

BÔNG HỒNG CHO MẸ
& Những cảm nhận học Phật

ĐỖ HỒNG NGỌC

BÔNG HỒNG CHO MẸ
& *Những cảm nhận học Phật*

Những bài viết trên TỪ QUANG tục bản (2012-2022)

Chùa Phật Học XÁ LỢI Tp.HCM

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Duyên khởi

(thay lời tựa)

Cơ duyên đưa đây, tôi được gặp rồi quen thân với Bs Đỗ Hồng Ngọc hơn chục năm nay. Khi Phật học Từ Quang tục bản (số 1, 2012), đến nay tròn 10 năm, số nào cũng có bài viết của anh. Tôi mời anh và anh cũng hoan hỉ tham gia Ban Phật Học (Cố vấn), phụ trách Nhóm Học Phật và là người đồng hành thành lớp “Phật học và Đời sống”, đến nay vẫn hoạt động tốt.

Mấy năm gần đây, anh là một trong số cư sĩ được mời tham gia hướng dẫn lớp An cư kiết hạ truyền thống hằng năm dành cho các tu sĩ tại Chùa Phật học Xá Lợi Tp. Hồ Chí Minh.

Từ những bài viết của anh đăng trên Phật học Từ Quang được tập hợp để có cuốn sách “Bông hồng cho Mẹ & Những cảm nhận học Phật” này, tôi tin người đọc dễ thấy Đỗ Hồng Ngọc học Phật qua lăng kính của nhà thơ, nhà khoa học, của người thầy thuốc tận tâm.

Trong bài “Thiền và thơ”, anh viết: “Các nghiên cứu y sinh học cho thấy các nhà sư có thể làm giảm nhu cầu

oxygen đến 40% trong lúc thiền. Lúc đầu các nhà khoa học nghĩ thiền chắc cũng giống như ngủ hay nghỉ ngơi tích cực, nhưng thật ra khác hẳn! Thiền khoảng 30-40 phút thì mức lactate trong động mạch giảm, phenylalanine tăng 20%, giảm các hoạt động hệ giao cảm trên bề mặt da, giảm nhịp tim và hô hấp đáng kể”, đến bài “Trời cao đất rộng một mình tôi đi...”, anh lý giải tường tận hơn và đậm vị thiền hơn: “Loài người có trí thông minh vượt trội là nhờ vỏ não phát triển, với hàng trăm tỷ tế bào thần kinh, hàng trăm nghìn tỷ tỷ các mối nối... dày đặc nhưng sự điều hành hô hấp của ta lại không nằm ở vỏ não. Nó nằm ở hành tủy, dưới vỏ não. Các trung khu hô hấp nằm ở đó, điều hành sự thở. Vì thế mà dù vỏ não không hoạt động (ngủ, hôn mê...) thì sự thở (hô hấp) vẫn được duy trì. Khi tập trung (Sati) vào hơi thở là ta đã giải phóng cho vỏ não được nghỉ ngơi!

Từng bước, Đỗ Hồng Ngọc đưa người đọc đến với giáo lý Phật đà một cách nhẹ nhàng, dễ hiểu, dễ thực hành: “Có tướng là bắt đầu sinh sự. Tướng vô vàn. Tướng vô tận. Muốn thiên đàng có thiên đàng. Muốn địa ngục có địa ngục. Cho nên tu là tu Tâm. “Nhất thiết duy tâm tạo”. Tất cả là do tâm bày vẽ ra. Phật từ thời Hoa Nghiêm đã nói rõ như thế. Hạnh phúc khổ đau từ đó. So sánh hơn thua, chém giết nhau từ đó. Tiếng Việt ta còn hay hơn: Tướng và Tướng, chỉ khác nhau có mỗi cái dấu sắc, dấu hỏi... Mà đã ngàn trùng cách xa! Vô tâm thì vô sự. Vô sự thì bình an. Bình an vô sự.

Người ta chúc nhau như vậy” (“Không nghĩ thiện, không nghĩ ác”). Về “luân hồi sanh tử”, Đổ Hồng Ngọc cũng có cách nhìn, cách nghĩ khác với nhiều người ngày ngày đến chùa lễ Phật, tụng kinh: “Luân hồi sanh tử, nghiệp báo oan gia các thứ... ở đâu mà ra? Thì ở đâu nữa! Ở ngay trong ta thôi. Trong tứ đại, ngũ uẩn. Trong các hợp chất carbon, hydro, oxy, nitrogen (C, H, O, N) và mấy chục nguyên tố đồng, chì, sắt, kẽm, mangan, manhê, vôi vữa... các thứ trong thân ta đó thôi. Ôi, cát bụi tuyệt vời! Khi vẽ được bản đồ hệ gene người, các nhà khoa học bật ngửa thấy tinh tinh, chuột bọ, cải ngồng, cỏ thụ... đều có những gene y như vậy với một tỷ lệ khác nhau nhiều ít. Tinh tinh có đến 99% cấu trúc gen giống hết bộ gen người, chuột bọ thì có đến 97,5% gen người... Ai dám bảo hôm nào đó chẳng “luân” chẳng “hồi” một phen, cho tinh tinh thành cải ngồng, cải ngồng thành chuột bọ...? (“Luân hồi sanh tử”). Vậy muốn thoát khỏi “luân hồi sanh tử” thì phải làm sao? Đổ Hồng Ngọc nghĩ rất đơn giản nhưng rất đúng với tinh thần nhà Phật: “Rõ ràng để “giải thoát luân hồi sanh tử” chỉ có mỗi một cách là phải “tu”. Nghĩa là phải “sửa” mình (“Luân hồi sanh tử”).

Đức Phật dạy: “Ta là Phật đã thành, chúng sinh là Phật sẽ thành”. Ai cũng có thể thành Phật nếu đi theo con đường tu tập của Ngài. Phật không có quyền năng định đoạt số mệnh của ai hay ban ân huệ cho riêng ai. Đức Phật cũng chỉ

là một người bình thường như chúng ta, nhưng là một người đã tu hành đắc đạo, đã giác ngộ. Sự khác biệt giữa chúng sinh và Phật không phải do nơi bản thể, nơi chân tâm, mà do ở sự sai biệt giữa giác ngộ sáng suốt và ngu tối mê lầm. Nhưng để hiểu được điều này không dễ. Trong bài “Tôi học Phật”, Đỗ Hồng Ngọc cho biết: “Tôi có chút “duyên” với Phật, nhưng đến với Phật rất trễ”, mãi “Đến năm tuổi gần 60, sau một cơn bệnh thập tử nhất sinh, tôi thấy mọi sự khác hẳn đi. Tôi đọc Tâm Kinh thấy không khó nữa. Như vỡ ra. Và với Tâm Kinh, tôi thấy chỉ cần học một chữ thôi. Chữ **Không**. Từ đó mà vô trụ, vô trí, vô đắc”. Và Đỗ Hồng Ngọc đã... đi từng bước: “Ở Kim Cang học **Vô ngã** (nhân vô ngã, pháp vô ngã), và **Thiền định**. Dĩ nhiên không thể không học những bước cơ bản: **Tứ diệu đế, Bát chánh đạo, Thập nhị nhân duyên...** Không có Chánh định làm sao có Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ... Con đường từ thể nghiệm, thực nghiệm đến ứng dụng trong đời sống hàng ngày. Ở Pháp Hoa học **Vô tướng thực tướng**, gặp Như Lai Đa Bảo của mình như luôn tìm tìm cười chọc quê mình! Cái học y khoa, tâm lý học, xã hội học cũng đã giúp tôi thấy rõ hơn vai trò thầy thuốc, tham vấn viên của bậc Y vương qua hình tượng các vị Bồ tát Thường Bất Khinh, Dược Vương, Diệu Âm, Quán Thế Âm... để không chỉ học hiểu lời kinh mà còn vận dụng vào nghề nghiệp cho sáng tỏ hơn... Ở Duy-ma-cật, học **Bất nhị**. Kinh mở ra một cách tiếp cận mới, sinh động, cho dòng chảy mệnh mang rộng khắp” ...

Và anh đã rút ra chút kinh nghiệm trong quá trình học Phật: “Khi được hỏi “kinh nghiệm” về học Phật, tôi nghĩ trước hết cần nắm được các thuật ngữ, sau đó là hiểu được các ẩn dụ, ẩn nghĩa, hàm chứa trong lời Kinh và quan trọng nhất là thực hành, ứng dụng vào đời sống, ở đây và bây giờ...”.

Với tôi, đây là kinh nghiệm quý cho những người muốn học Phật. Nhân mùa Vu lan này (2022, PL 2566), Quỹ Ấn tống Hoa Sen (Chùa Phật học Xá Lợi) cùng với Nhà xuất bản Hồng Đức ấn hành cuốn sách “Bông hồng cho Mẹ & Những cảm nhận học Phật” của nhà thơ Đỗ Nghệ – bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc trên tinh thần bố thí pháp của nhà Phật. Trong Kinh Tap A Hàm (số 299), đức Phật trả lời cho một vị Tỳ kheo hỏi về pháp Duyên khởi, Ngài có nói: “Cái này có nên cái kia có, cái này khởi nên cái kia khởi”, nên “Bông hồng cho Mẹ & Những cảm nhận học Phật” của Đỗ Hồng Ngọc đến với bạn đọc chính là như thế./

HT-TS THÍCH ĐỒNG BỒN

Phó Viện trưởng Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam

MÙA VU LAN: “BÔNG HỒNG CHO MẸ”

Thật may mắn cho những ai được cài đóa hồng trên ngực áo. Bởi họ còn Mẹ. Tôi thì cài bông trắng. Nhưng điều tôi tin chắc là mẹ tôi đã gặp... bà Ngoại, và vì thế, mẹ đã có thể gài lên ngực một đóa hồng thật tươi từ đó...

*Bông hồng cho Mẹ
Con cài bông hoa trắng
Dành cho mẹ đóa hồng
Mẹ nhớ gài lên ngực
Ngoại chờ bên kia sông...*

Đỗ Hồng Ngọc
(Vu Lan 2012)

Yếu tố bất ngờ trong bài thơ

BÔNG HỒNG CHO MẸ

Nguyễn Thị Tịnh Thy
Giảng viên Đại học Sư phạm Huế.

Bông hồng cho mẹ của bác sĩ – thi sĩ Đỗ Hồng Ngọc là một bài thơ hay về mẹ. Hay đến mức nào? Hay đến mức

lặng người, lạnh người. Hay đến mức phải gọi đó là tuyệt tác. Và tuyệt tác này xứng đáng được hiện diện trong tang lễ của những bà mẹ. Bởi vì *Bông hồng cho mẹ* là một cách viếng mẹ, khóc mẹ vô cùng đặc biệt – đầy uyên áo nhưng rất đổi giản đơn. Bài thơ được viết theo thể tứ tuyệt ngũ ngôn, chỉ vẹn vẹn bốn câu, hai mươi chữ nhưng đủ để khiến người đọc có nhiều phức cảm buồn vui, thấu đạt lẽ sinh tử, cảm ngộ điều được mất... để có thể tỉnh thức, an nhiên trước sự nghiệt ngã của quy luật sinh ly tử biệt.

*“Con cài bông hoa trắng
Dành cho mẹ đóa hồng
Mẹ nhớ gài lên ngực
Ngoại chờ bên kia sông...”*

Đỗ Hồng Ngọc

Toàn bài thơ, kể cả nhan đề, đề tài, hình ảnh đều rất đổi thân quen đối với người dân Việt, đặc biệt là các Phật tử. Có thể nói, Mẹ, lễ Vu lan, hoa hồng màu trắng, hoa hồng màu hồng và cả nghi thức cài hoa hồng lên ngực dường như đã trở thành những biểu tượng mang tính liên văn bản trong văn chương nghệ thuật, trở thành tập quán trong đời sống và tâm thức bao người. Vậy mà, nhà thơ Đỗ Hồng Ngọc vẫn tìm ra được một tứ thơ lạ làm ta sững sờ, khiến ta bất ngờ. Đúng! Bất ngờ chính là yếu tố làm nên hồn cốt của bài thơ.

Bất ngờ đầu tiên là nghịch lý của hai câu thơ đầu:

“Con cài bông hoa trắng
Dành cho mẹ đóa hồng”

Lạ chưa! Con cài hoa trắng, nghĩa là con không còn mẹ. Theo lẽ thường, mẹ càng phải cài hoa trắng, vì mẹ của mẹ (bà ngoại) cũng không còn. Vậy mà, con cài bông hoa trắng – bông hoa của tang tóc, mất mát; nhường cho mẹ đóa hoa màu hồng – màu của diễm phúc, viên mãn. Hẳn bạn đọc sẽ không khỏi thắc mắc về nghịch lý này. Trong thường thức nghệ thuật, thắc mắc, hoài nghi, cảm thấy mâu thuẫn... là khởi đầu của mỹ học tiếp nhận. Bạn đọc chờ đón lời giải thích ở câu tiếp theo. Nhưng không. Câu thứ ba lại càng khẳng định sự vững chắc của hai câu đầu: “*Mẹ nhớ gài lên ngực*”. Lại thêm một tầng thắc mắc nữa: Mẹ đã mất, vậy mà có thể thực hiện động tác “gài” hoa lên ngực. Mà chắc là mẹ có thể làm được việc đó, nên con mới dặn mẹ là “*nhớ gài*”. Quả là nghịch lý chồng nghịch lý! Cho đến câu cuối cùng: “*Ngoại chờ bên kia sông...*”, tất cả mọi thắc mắc, nghịch lý đều được cởi bỏ. Cởi bỏ bằng một sự bất ngờ – bất ngờ đến mức khiến ta ngỡ ngàng, sững sờ, xúc động, rung rung...

Câu tứ bất ngờ là nét độc đáo chuyển tải chủ đề của bài thơ. Kiểu câu tứ này khiến cho bài thơ đảm bảo được nguyên tắc “mạch kỵ lộ” của thi pháp thơ Đường. Người làm thơ phải biết rằng, mạch thơ tối kỵ là bị để lộ, nhà thơ phải làm sao đó để đến câu cuối cùng, điều mình muốn ký thác, bộc bạch mới lộ ra, gây bất ngờ cho người đọc, thậm chí bẻ gãy

được những đoán định của họ. Bất ngờ càng lớn, ý thơ càng sâu sắc, sức lay động càng mãnh liệt. Vì thế, câu cuối cùng thường là câu gánh vác nhiệm vụ thể hiện chủ đề của bài thơ. Cũng vì thế, nhiều người cho rằng, trong thơ Đường luật, những câu đầu dù nói nhiều điều, tả nhiều thứ, có thể bao quát cả không gian mênh mông vô tận và thời gian vô thủy vô chung thì vẫn chỉ là sự chuẩn bị cho sự xuất hiện của câu cuối. Làm thơ Đường, trong tâm tưởng của nhà thơ, câu cuối chính là câu khởi đầu.

“Ngoại chờ bên kia sông...”

Vậy là không còn nghịch lý nữa. Mẹ về với ngoại. Ngoại đã đi trước, và đón chờ mẹ ở bên kia sông. Ngoại đón con gái của ngoại, mẹ về trong vòng tay của mẹ mình. Tất cả mọi việc đều thuận chiều. Và vì thuận chiều như thế nên nỗi mất mát, chia xa bỗng trở nên nhẹ nhàng hơn.

Viết về cái chết, về nỗi đau tử biệt nhẹ nhàng như thế, nhà thơ đã thấm nhuần triết lý của nhà Phật. “Vô thường”, “sắc không”, “tứ khổ”, “diệt khổ”, “từ ái”... được chất chứa trong từng câu chữ giản dị tưởng chừng như không còn là thơ, không phải là thơ. Tất cả hai mươi chữ trong bài thơ tứ tuyệt này đều là từ thuần Việt, cả danh từ, động từ, đại từ...; cả hình ảnh, biểu tượng... cũng đều rất đời thường và dân dã đến mức người đọc, người nghe ở trình độ nào cũng có thể hiểu, có thể cảm, có thể xúc động. Mặc dù bài thơ đậm chất triết lý, nhưng chất triết lý ấy đến một cách đơn giản, không

trau chuốt gọt giũa, không cao đàm khoát luận. Mọi cảm xúc, tình cảm trong bài thơ vừa như có, vừa như không; vừa rất nặng, vừa rất nhẹ; vừa hiện thực, vừa kỳ ảo. Tất cả đều tùy thuộc vào cách mà mỗi người cảm nhận về cái chết, về tình mẫu tử, về lễ tử sinh. Sâu sắc và đa nghĩa như thế, *Bông hồng cho mẹ* là cả một chân trời nghệ thuật mà ở đó, mọi đường nét nghệ thuật dường như tan biến trong tình cảm sâu nặng của người con đối với mẹ, để rồi lan tỏa đến người đọc. Khiến cho người đang nằm có thể bước đi, khiến cõi chết trở thành cõi sống, khiến âm dương cách biệt trở nên gần lại, đậm chất nghệ thuật nhưng không thấy dấu hiệu của nghệ thuật, như vậy là bài thơ đã đạt đến cảnh giới cao siêu của nghệ thuật: “Áo của thợ trời không nhìn thấy đường may” (thiên y vô phùng). Chỉ trong hai mươi chữ, từ một tấm lòng, nhà thơ đã nói hộ muôn tấm lòng. Ước mong của tác giả là ước mong của mọi người, tiếng thơ của anh nhưng là tiếng lòng của tôi, của tất cả chúng ta.

“*Ngoại chờ bên kia sông...*” là hình ảnh mang tính biểu tượng, giàu sức gợi, chất chứa nhiều hàm nghĩa ý tại ngôn ngoại. Câu thơ tạc nên hình ảnh của người mẹ muôn thuở: yêu thương, dịu dàng, nhẫn nại, chờ che, bảo bọc, hy sinh. Từ vị trí của người mẹ ở ba câu đầu, mẹ trở thành vị trí của người con ở câu cuối. Mẹ được về trong vòng tay yêu thương của ngoại, lại một lần nữa được làm con của ngoại, nghĩa là mẹ được tái sinh. Câu thơ còn toát lên một chân

lý: có mẹ, dù ở bất cứ nơi đâu, dù ở cõi sống hay cõi chết, ta cũng sẽ được chở che, được bình an. Vì thế, dù “bên kia sông” là một thế giới vô cùng lạ lẫm thì mẹ cũng sẽ khỏi phải ngỡ ngàng, ngỡ ngác, bơ vơ, lạc lõng. Có ngoại rồi, con yên tâm cho mẹ, con được an ủi rất nhiều khi nghĩ về bước chân cuối cùng của mẹ trong chuyến đò hành này.

Về với mẹ, về bên mẹ là một cách nói giảm nhẹ tuyệt vời để xua tan đi nỗi đau xé lòng, nỗi mất mát không gì bù đắp được. Câu thơ khiến ta bình tâm hơn, thanh thản hơn, thấu đạt hơn, an nhiên hơn khi đón nhận quy luật nghiệt ngã của tạo hóa. Câu thơ còn đặt ra vấn đề về cách nhìn nhận, đón nhận và lý giải những biến cố của đời sống. Tráng – hồng, sống – chết, được – mất, đi – về, sắc – không... ranh giới của những cặp đôi lập ấy chỉ là tương đối. Sắc sắc không không, “có thì có tự may mắn, không thì cả thế gian này cũng không”, tất cả đều tùy thuộc vào cách chúng ta đón nhận sự việc. Nhà thơ Đỗ Hồng Ngọc đã chọn cách nhìn thấy niềm vui trong nỗi đau, đổi chất trẻ thơ cho sự già nua, biến chia ly thành đoàn tụ, thay mất thành được, biến ra đi thành trở về.

Từ hình ảnh và ý nghĩa đẹp đẽ của câu cuối, đối sánh với ba câu đầu theo lối đọc ngược bài thơ từ dưới lên, ta sẽ thấy mọi ẩn số của nghịch lý đều được giải đáp tường tận. Vì mẹ được về với ngoại (câu 4) nên mẹ nhớ cài hoa hồng lên ngực (câu 3), con dành cho mẹ đóa hồng là hợp

lý (câu 2), con nhận phần mất mát cho riêng mình, và con vĩnh viễn không còn mẹ trên đời (câu 1). Cũng từ câu 4, đọc lại câu 3, ta sẽ thấy câu thơ – lời dặn của người con – thấm đẫm nỗi niềm. “*Mẹ nhớ gài lên ngực*”. “*Mẹ nhớ...*”, nghĩa là mẹ đừng quên làm điều đó nhé, bởi đóa hoa hồng dường như là dấu hiệu để ngoại nhận ra mẹ, là tín vật để xác nhận hạnh phúc đoàn viên của mẹ và ngoại. Và con mong như thế, mong lắm thay! “*Mẹ nhớ gài lên ngực*”. Lời thơ như dặn dò nhắc nhở, như van xin cầu khẩn, như vỗ về dỗ dành, như an ủi động viên... trong giờ phút bịn rịn tiễn đưa. Lời nói ấy là tấm lòng, là nỗi âu lo, là yêu thương chan chứa bật lên từ nỗi đau nén chặt trong lòng. Khóc không nước mắt, nỗi đau lớn tựa càn khôn!

Mở đầu bằng những nghịch lý và kết thúc bất ngờ bằng những chân lý, *Bông hồng cho mẹ* đưa chúng ta ra khỏi bến mê để bước vào bờ đạt ngộ. Dẫn dắt người đọc đi từ mê muội đến tỉnh thức về lẽ tử sinh như thế, quá trình nhận thức của bài thơ mang đậm dấu ấn của Thiền tông. Bài thơ là cái nhìn khác biệt và sống động về một trong “tứ khổ” sinh lão bệnh tử, thấm đượm chân lý về tình mẹ. Nếu có mẹ, được ở bên mẹ thì cõi chết cũng là cõi bình yên. Đối diện với cái chết bằng tâm thế ấy, ta còn sợ nỗi gì? Ai rồi cũng có ngày được về với mẹ, hãy nhẹ nhàng, nhẹ gánh mà đi. Rồi ta sẽ được mẹ ta đón bên kia sông. Hiểu là giải thoát. Vẫn biết

như thế, nhưng sao nước mắt vẫn cứ chảy dài khi nghĩ đến ngày ngoại đón mẹ. Ta mê muội quá chăng?

(Từ Quang tập 25, tháng 7.2018)

Võ Tá Hân, người nhạc sĩ đã có hơn 30 CD nhạc Phật giáo và hàng trăm khúc tình ca nổi tiếng, một hôm tình cờ đọc được bài thơ ngắn này đã cảm xúc viết nên khúc hát Vu Lan thật thiết tha dành cho những người con... không còn Mẹ. Xin mời nghe tiếng hát của ca sĩ *Thu Vàng*:

<https://www.youtube.com/watch?v=CBk4jUw1IKs>

Nhà thơ *Nguyễn Thị Khánh Minh* từ Santa Ana, viết trong bài “Ngoại Chờ Bên Kia Sông”:

“Lại đến mùa Vu Lan. Những đóa hồng đỏ hạnh phúc bung nở vành môi vẽ một vòng xum vầy tỏ thể Mẹ Oi. Những đóa hồng trắng ngân đọng nước mắt lung linh đôi bờ xa vắng âm vang tiếng gọi Mẹ Oi. Trong niềm, vừa hân hoan vừa cảm động, tôi nhớ đến bài thơ về Mẹ mà khi đọc nhịp tim tôi như bị nghẹn,

*Con cài bông hoa trắng
Dành cho mẹ đóa hồng
Mẹ nhớ gài lên ngực
Ngoại chờ bên kia sông*

(Bông Hồng Cho Mẹ, Đỗ Hồng Ngọc)

Thử xem. Đọc. Nghe. Rồi hít vào một hơi thở sâu, im vắng, thì mình như nghe được tiếng nước mắt đang vỡ ra... Vỡ bung như ngọn sóng xanh lấp lánh biển pha lê. Vỡ tung như ngọn pháo hoa rơi vô vàn sợi ánh sáng trong đêm. Những cái vỡ, không tan mà thăng hoa, phải chăng đó là tận cùng của Đẹp? Như hạt nước mắt này, nó bung bung. Ánh lên bóng của Ngoại đang đứng bên kia sông, bên kia là bên của miền viễn không còn sinh tử? Và Mẹ, Mẹ đang từ cõi chết đi vào cõi sống ấy để lọt vào vòng ôm ấm áp của Ngoại. Mẹ đi từ nụ hồng đỏ nở duyên trùng phùng Ngoại. Ý thơ màu nhiệm làm sao.

Tôi thấy không nói nên lời được để tả cho chính xác cảm giác của mình về sự mênh mang “ý tại ngôn ngoại” trong sâu thẳm bài thơ này. Về cái rất không nghĩa của Mất Còn. Đến với tôi là ý niệm con đường sinh tử đang xóa đi dưới cảm xúc của đứa con, -là Đỗ Hồng Ngọc đây-, người chiêm nghiệm sống chết thật là như không, đóa hồng trắng người đang đeo là một thực tại, đóa hồng đỏ đang rung rung trên áo Mẹ kia, là áo nghĩa của thực. Tất cả đều ở thì đang, không còn hôm qua ngày mai phút tàn giây tới. Sinh mệnh không khởi đi và chấm hết bằng hai đầu tiếng khóc nữa. Là Đây. Là Đang. Một thực tại sống động xóa hết biên giới không gian và thời gian. Hình dung Mẹ, trong hơi thở hắt ra bỗng trong suốt nhẹ nhàng đứng lên, trong ngày hội tung bừng của Tình Mẫu Tử, cúi nhìn bàn tay đứa con run run cài

lên ngực áo mình một đóa hồng đỏ, và Mẹ phát phới đi trong nôn nao cho kịp giờ hẹn với Ngoại. Ôi ta mất mẹ và ôi Mẹ vừa có Ngoại. Vô biên lâng lâng nỗi Còn Mất... Huyền ảo vô cùng khiến những giây tơ vi tế nhất trong cảm xúc ta bị đánh động.

Ngoại Chờ Bên Kia Sông, tôi viết hoa vì mỗi mỗi chữ của câu thơ này là khởi đề dẫn đến chiêm nghiệm ảo hóa về sinh tử. Và toàn bài thơ là tấm tình trong vắt ban sơ của người con, rất nhỏ, mà cũng đã rất già. Bởi rất nhỏ thì mới yêu thương Mẹ được hồn nhiên như thế. Và phải chăng, rất già mới có thể biến yêu thương ngây thơ thành một tình yêu vượt qua được đau đớn của chia lìa sinh tử, như thế.

Cảm ơn Nhà thơ Đỗ Hồng Ngọc, cho tôi biết thêm một nhịp đập thương yêu nữa của Hiếu Tử, cho tôi từ bây giờ đã có thể chấp nhận một cách nhẹ nhàng khi nghĩ đến một lúc nào đó phải xa Mẹ. Không phải là một cái xa hẳn rồi, mất hẳn rồi như tôi vẫn thường nghĩ nữa. Trong hạt nước mắt rơi lại thấp thoáng nụ cười, nhìn Mẹ của ta lại cài hoa hồng đỏ về bên Ngoại. Ôi! Cái không nói của Ngoại Chờ Bên Kia Sông đã lấp đầy cảm xúc và ý nghĩ của tôi đến thế (...)

(NTKM Santa Ana, Mùa Vu Lan)

Nhà phê bình *Tô Thâm Huy* cảm thán:

“Bài thơ ngắn, vồn vẹn 20 chữ, mà thâm thúy, ảo diệu vô cùng. Đọc lên điếng cả hồn.

Phải chép lại ra đây.

*Con cài bông hoa trắng
Dành cho Mẹ đóa hồng
Mẹ nhớ gài lên ngực,
Ngoại chờ bên kia sông*

Rõ ràng Nguyễn Thị Khánh Minh đã cảm bài thơ đến vô cùng, đến “tận cùng của đẹp”, tận cùng của ý nghĩa sinh tử kiếp người, không khởi đầu, không chấm dứt. Thời gian tan biến mất. Thơ tuyệt, mà người cảm thơ cũng quá tuyệt. Thật là may mắn có được người đồng điệu như thế.

Bài phổ nhạc hay, hai giai điệu khác nhau mà hòa hợp, hỗ trợ lẫn nhau. Tuy thế, cảm xúc khi đọc bài thơ nó đến ào ạt, như cùng một lúc nó trào dâng, bủa vây tứ phía, làm bàng hoàng, run rẩy khắp cả châu thân. Cảm xúc từ bài nhạc nó đến khoan thai, từ tốn, êm đềm”.

Lê Uyển Văn (Trà Vinh) viết: *Bài viết tuyệt vời được khơi nguồn từ bài thơ đẹp. May mắn cho chúng ta được thưởng thức những tuyệt phẩm này. Xin đa tạ!*

Triệu Minh (Úc) “*Đọc và nghe Nhạc, nghe Nghe ở ngực, nước tự lã trên Má*”.

ton t : “Nghe nhức xương, thấm tới tủy”;

chrslam : Đã nghe đi nghe lại cả chục lần bài hát này. “...Mẹ nhớ gài lên ngực. Ngoại chờ bên kia sông...” Một cảm giác khó tả. Cám ơn thi sĩ và nhạc sĩ.

Và *E-Temple*: “ Chỉ có 4 câu ngắn ngủn thôi mà thành lời ca, và hát mãi không muốn dừng. Con dập đầu lạy Phật, xin Mẹ được vãng sinh ‘ Nam mô Đại Từ Đại Bi A-Di-Đà Phật...’”

Mùa Vu Lan này, xin gửi bạn đôi dòng về bài thơ Bông Hồng Cho Mẹ như một lời chúc mừng đến bạn, người đã rất sướng vui, tự hào, khi còn được cài một bông hồng đỏ thắm trên ngực áo của mình! “Rồi một chiều nào đó anh về, nhìn Mẹ yêu, nhìn thật lâu... rồi nói nói với Mẹ rằng... Mẹ ơi, Mẹ ơi, Mẹ có biết hay không?...” (Phạm Thế Mỹ).

Đỗ Hồng Ngọc
(2022)

CHA MẸ & CON CÁI



Tôi đọc được những dòng này của một thiếu nữ 15 tuổi trên một tờ báo dành cho tuổi mới lớn. Em viết về mẹ của mình.

“15 tuổi, tôi không còn quá nhỏ để mẹ lúc nào cũng chú ý “chi li” từng việc như: Tôi ăn cơm chưa, tôi... tắm chưa và bạn của tôi là những đứa nào?”

15 tuổi, mẹ vẫn còn đưa đón tôi đi học... Tôi xấu hổ với bạn bè, còn mẹ thì lo sợ xe cộ đông đúc...

Bao nhiêu lần tôi muốn hét lên: Mẹ đừng kỳ vọng gì vào con cả!

Bao nhiêu lần tôi muốn buông xuôi... để mẹ biết rằng tôi đã lớn và có thể quyết định những thứ ngoài “vòng kim cô” của mẹ.

Nếu có một điều ước, tôi chỉ muốn mình được... “tự do”.

Tôi đọc mà buồn quá! Mẹ mà không được kỳ vọng gì vào con cả thì kỳ vọng vào ai? Ai có thể đỡ đàn cho mẹ lúc già nua tuổi tác? Ai có thể lo lắng cho mẹ lúc ốm đau bệnh hoạn? Ai có thể chia ngọt sẻ bùi với mẹ lúc canh vắng đêm dài với bao nỗi lo toan, nhọc nhằn không nói nên lời?

Tôi hiểu trong một lúc quá đổi bức mình nào đó, em đã thốt lên những lời đau xót này với mẹ. Tôi chắc rằng, một ngày kia, khi tuổi đời thêm chồng chất, đọc lại những dòng này em sẽ vô cùng hối hận. Tôi hiểu rằng rồi đây khi đến lượt mình bé trên tay một đứa con đỏ hỏn, rút ra từ núm ruột của mình thì em sẽ thấm thía nghĩ về mẹ mình ngày xưa, lúc đó nhiều khi mẹ đã không còn nữa! Tôi chắc rằng người mẹ khi đọc những dòng này của em sẽ không hề khóc, sẽ chỉ triu mến nhìn đứa con thân yêu từ núm ruột mình rút ra kia đang hờn dỗi và càng thương nó hơn. Khi nhìn con đã ngủ

ngon lành sau con phìền muộn, mẹ sẽ kéo tấm chăn mỏng đắp thêm cho con, vuốt lại tóc con cho ngay ngắn, len lén hôn lên trán con thật nhẹ, rồi rón rén bước đi...

Nhớ lại những ngày xưa, mẹ có thể mỉm cười... Những lúc bú mớm, con cũng đã từng cắn mẹ đau điếng! Những lúc bệnh hoạn, con cũng làm mẹ thức thâu đêm. Con ho mà mẹ ran lồng ngực. Con ỉa chảy mà mẹ đau thắt ruột gan. Mẹ không ngại ngần hôi hám, vậy bản để chăm sóc con. Có lúc ngửi mùi phân của con, có lúc ngửi mùi nước tiểu của con để theo dõi bệnh trạng báo cho bác sĩ. Sữa mẹ là những tế bào thân xác mẹ vỡ ra mà thành. Mẹ xanh xao đi để con được hồng hào. Mẹ lùn thấp xuống để con được cao lớn lên. Mẹ loãng xương để con được cứng cáp. Mẹ nhăn nheo để con đầy đặn. Mẹ xấu xí từng ngày để con ngày càng rạng rỡ xinh tươi. Nhìn con lớn lên, mẹ nhìn thấy mẹ ngày xưa. Con nói bi bô, con đi lững thững từng bước một... ngày nào! Mẹ hãnh diện nhìn con như dòng sông hãnh diện nhìn dòng nước chảy. Mẹ không kỳ vọng vào con thì kỳ vọng vào ai?

Rồi một ngày nào đó, chắc chắn con sẽ được “tự do”..., con sẽ thoát khỏi “vòng kim cô” của mẹ, không cần phải có một điều ước!

Sẽ không còn ai nữa chú ý “chi li” đến từng việc của con, ăn cơm chưa, tắm chưa, và bạn con là những đứa nào?...

Cho nên, tôi nghĩ ngay bây giờ em đã có thể ôm lấy mẹ và nói với mẹ rằng: *Mẹ ơi! Mẹ cứ kỳ vọng vào con đi!*

Nhưng đừng tạo sức ép, đừng làm con quá đỗi lo âu. Con đã lớn rồi! Con sẽ không phụ lòng mẹ đâu! Mẹ cứ kỳ vọng vào con đi!

Khi một bà mẹ mang thai đứa con trong lòng, một tình thương vô bờ bến đã tràn vào tâm hồn bà, một tình thương vô điều kiện, sẵn sàng chấp nhận, hy sinh, để bảo vệ đứa con, sẵn sàng làm mọi thứ tốt lành cho đứa con. Không đợi khoa học chứng minh thai nhi vài ba tháng tuổi trong bụng mẹ đã có thể nghe, có thể hiểu, bà mẹ bằng trực giác đã biết ân cần với con, biết hát ru con, biết trò chuyện với con. Khi con máy đập, dù bị khó chịu bà vẫn vui mừng khôn xiết, mồm sổng đã cựa mình, đã quây phá, và bà mỉm cười với nó, nhẹ nhàng với nó, hãnh diện vì nó. Ông bố cũng vậy, sẵn sàng bỏ rượu, bỏ thuốc lá... vì con theo lời khuyên của bác sĩ. Vợ chồng trở nên dịu dàng trong lời ăn tiếng nói để con không bị vấy bẩn tâm hồn ngay còn trong trứng nước. Đây là một thứ tình thương không bờ bến, hoàn toàn vô điều kiện. Có phải là “**Từ**” đó chẳng?

Rồi khi con bi bô, chạy nhảy chơi đùa, u đầu sút trán, tróc vảy trầy da, ông bố bà mẹ nào cũng đau cái đầu của con, đau còn hơn con, muốn đau thay cho con mà không được! Dĩ nhiên, không phải là lòng thương hại. Quan tâm, chăm sóc, làm giảm đau, và... không quên dạy dỗ con biết phòng tránh sau này Có phải là “**Bi**” đó chẳng?

Rồi con lớn lên, đi học, lớp này lớp khác, đạt thành tích này thành tích khác trong học tập, thể thao, văn nghệ, bố mẹ nào chẳng hân hoan sung sướng nhìn con, chia sẻ cùng con nỗi mừng vui, không hề có chút lòng ganh tị! Vui cái vui của con như của chính mình, còn hơn cả của chính mình. Có phải là “**Hỷ**” đó chẳng?

Rồi khi con lớn khôn, ra trường, có sự nghiệp, có gia đình riêng, hạnh phúc riêng, người làm cha mẹ nào cũng cảm nhận được sự bình an, hạnh phúc, thấy mình đã làm hết những gì cần làm cho con, cũng ý thức được giới hạn của mình từ đây. Dĩ nhiên, vẫn tiếp tục giúp đỡ với tấm lòng rộng mở. Có phải là “**Xả**” đó chẳng?

Từ - Bi - Hỷ - Xả chính là cách mà cha mẹ đã dành cho con cái suốt cả cuộc đời đó vậy.

(Từ Quang tập 21, tháng 7, 2017)

THƯỜNG NHỚ ĐÒN ROI...

Tôi thường tự hỏi không hiểu vì sao ngày xưa trẻ con thường bị đòn roi mà nên người, còn bây giờ cha mẹ... sợ con, lúc nào cũng ngọt ngào, tử tế với con mà con dễ bị hư? Dĩ nhiên là không vợ đũa cả nắm! Câu trả lời có thể là vì ngày xưa con người còn được thông dong, có nhiều thì giờ để gần gũi nhau, tình mẫu tử, tình phụ tử nhờ đó mà nảy nở, phát triển toàn vẹn. Cha mẹ theo dõi con từng cử chỉ, lời ăn tiếng nói, để kịp thời uốn nắn. Nói cách khác là có sự quan tâm, dạy dỗ con từng li từng tí theo lứa tuổi. Dĩ nhiên, dạy con không thể không có những lúc nổi nóng, đánh vài roi. Có khi đánh thiệt, có khi chỉ dọa. Con biết ngay là cha mẹ thương mình. Đánh xong, cha mẹ còn bật khóc, vì hối hận, vì đau lòng. Lúc đó, có khi chính con là người ôm lấy cha mẹ, vỗ về, an ủi, hứa từ nay “không dám vậy nữa”! Tình cha mẹ con cái sau đó càng trở nên khăng khít, đầm thắm, như hiểu nhau hơn, như quý nhau hơn. Cha biết rằng con đang mang trong mình hạt giống của cha mẹ, giống dòng, đánh con vài roi là đánh vào chính mình, đánh vào tương lai mình. Mẹ ít đánh con hơn mà tình thương thì trải rộng, chan hòa trong từng cử chỉ, lời nói. Đau xót khi con bị đánh,

nhưng mẹ thường bình tĩnh, dịu dàng giải thích cho con thấy rõ lỗi, có khi mẹ còn bảo đánh thêm cho nó chừa - tức là không bênh con - nhưng nếu biết con bị oan thì can ngăn lẫn roi của cha, đem thân mình ra mà đỡ, ôm chặt con vào lòng, bày tỏ với con sự trù mến, dịu ngọt, dỗ dành. Dạy và dỗ như vậy luôn đi đôi với nhau. Cha dạy. Mẹ dỗ. Cha nghiêm đường. Mẹ từ mẫu. Cũng có khi ngược lại. Như là có một sự phân công của tự nhiên. Chuyện xưa kể có người con đã lớn bị cha đánh đòn đã bung mặt khóc nước nỏ, người cha kinh ngạc hỏi, tại sao ngày xưa tao quất mày túi bụi, mày không khóc, bây giờ quất mấy roi mà mày lại khóc nước nỏ vậy hở con? Con nói rằng cha đánh con ngày càng yếu đi chứng tỏ cha đã ngày một già thêm... nên con khóc! Những chuyện như vậy bây giờ ít được nghe kể nữa, chỉ nghe người ta kể nhiều về chuyện con cái gọi cảnh sát đến bắt cha mẹ... bỏ “bót”!

Đòn roi ngày xưa rõ ràng chỉ là một trong những cách dạy dỗ con - (Có người như mẹ Mạnh Tử đã phải dùi nhà ba lần để con có môi trường tốt mà học tập). Mỗi lần đánh con thì người đau là cha mẹ. Con ý thức rõ điều này hơn ai hết. Cha thường lựa chỗ mông thịt của con mà đánh cho nó đỡ đau, chỉ làm nó biết lỗi mà sửa. Mẹ luôn hợp tác cùng cha, dặn dò cặn kẽ, chỉ dạy thêm cho. Không có chuyện cha mẹ đấu với nhau... để “ngư ông đắc lợi”! Không hề có chuyện đòn roi vì thù hận, vì trút giận. Cha mà giận, lạnh

lòng không nói một tiếng mới thật là đáng sợ! Cha mà giận, mở tung cửa, bỏ nhà ra đi mới thật là đáng sợ! Con hoảng hốt chỉ mong cha đánh mình mấy roi, nói rõ lỗi của mình để sau đó cha con cùng nhẹ lòng, cùng vui vẻ, gia đình đầm ấm như xưa.

“Đòn roi” bây giờ khác hẳn rồi chẳng? Cha mẹ đã quá mệt mỏi, đã quá đuối sức vì những chuyện bên ngoài, đi sớm về khuya, gặp con nhiều khi chỉ còn là những lời hỏi thăm qua loa, hời hợt, rồi là trách cứ, hạch hỏi, điều tra, rồi là ngờ vực, hăm dọa, đôi khi chế nhạo, làm nhục... như nhiều trẻ đã lên tiếng. Có trẻ chỉ muốn bỏ nhà ra đi, có trẻ muốn “chết quách cho khỏe”! Nếu có đòn roi, thì lúc đó đòn roi sẽ là những “vết thù trên lưng ngựa hoang”! Con thấy cha mẹ bỏ bê mình, không hiểu mình, không thương mình. Trong khi cha mẹ có thể đã thương con cách khác, mong muốn để lại cho con một gia tài sự nghiệp lo cho tương lai của con. Đứa trẻ ngược lại chỉ mong được ngủ... mùi mồ hôi mẹ, được tựa vào bờ vai cha trong cảnh sống giản đơn mà hạnh phúc, trong từng bữa ăn, giấc ngủ. Gia đình là một tổ ấm, một chốn nương thân cả thể xác lẫn tâm hồn chứ không phải là một chiến trường mang từ cuộc sống xô bồ bên ngoài về! Những cuộc đụng độ của cha mẹ, những cuộc tranh hơn thua của cha mẹ thấm vào trẻ còn đau hơn cả đòn roi! Ngay cả những ngọt ngào, giả lả, bù đắp, trẻ cũng nhận ra không phải là thứ tình thương của chân thành và thấu cảm.

Dĩ nhiên, “Thương nhớ... đòn roi” không có ý tái lập chuyện này trong gia đình, chỉ muốn nói rằng có những cái không phải là đòn roi mà còn đau hơn đòn roi đối với trẻ em vậy.

(Từ Quang tập 33, Vu Lan, tháng 7.2020)



GIÀ MÀ... “SỬ DỤNG”!

Một cụ già trên trăm tuổi được nhà báo phỏng vấn bí quyết sống lâu, cụ cười: Có gì đâu, sáng nào tôi cũng tự hỏi hôm nay mình nên ở Thiên đàng hay ở Địa ngục đây, rồi ngần ngừ một lúc, tôi chọn Thiên đàng!

Chất lượng cuộc sống (Quality of life) được định nghĩa là *“những cảm nhận của cá nhân về cuộc sống của họ trong bối cảnh văn hóa và các hệ thống giá trị mà họ đang sống, liên quan đến các mục đích, nguyện vọng, tiêu chuẩn và các mối quan tâm của họ”*. (WHO, Tổ chức Sức khỏe Thế giới).

Có một bảng chỉ số giúp đo đạc *Chất lượng cuộc sống* gồm các yếu tố như về thể chất, tâm lý, tính độc lập, quan hệ xã hội và môi trường sống để mỗi người tự đánh giá và tự điều chỉnh, thích nghi. Đây là một số câu hỏi trong hàng trăm câu hỏi của bảng Đánh giá chất lượng cuộc sống:

Trong 2 tuần qua, bạn đánh giá chất lượng cuộc sống của bạn ở mức độ nào? Rất xấu? Xấu? Không tốt không xấu? Tốt? Rất tốt? Trong hai tuần qua, bạn có hài lòng về sức khỏe của bạn không? Ở mức độ nào? Bạn có cảm thấy vui sống, thấy cuộc sống là có ý nghĩa? Bạn có chấp nhận

ngoại hình của bạn hiện nay không? Bạn có đủ tiền để đáp ứng nhu cầu hàng ngày không? Bạn có được vui chơi giải trí không? Bạn có đi lại dễ dàng thoải mái không? Bạn có hài lòng về giấc ngủ của mình không? Bạn có hài lòng về mối quan hệ cá nhân của bạn với người chung quanh? Bạn có hài lòng về những điều kiện sống hiện nay? Bạn có thường cảm thấy chán nản, tuyệt vọng, lo âu, trầm cảm...?

Thỉnh thoảng, ta cũng nên tự hỏi mình những câu như thế, đừng để kêu lên: “...nhìn lại mình đời đã xanh rêu” (Trịnh Công Sơn).

“Sức khỏe là một tình trạng hoàn toàn sáng khoái (well-being) về thể chất, tâm thần và xã hội, chứ không phải chỉ là không có bệnh hay tật” (WHO). Đó là định nghĩa chung về sức khỏe. Riêng với người già thì định nghĩa có khác đi một chút: *Sức khỏe của người già chủ yếu là phát triển và duy trì được sự sáng khoái và hoạt động chức năng về tâm thần, xã hội và thể chất của họ.* Sự khác biệt ở đây là đã đưa yếu tố “tâm thần” lên hàng đầu. Bởi ở tuổi già, thể chất đã rệu rã, mọi thứ dần quá “date”, nên chất lượng cuộc sống chủ yếu nằm ở “tâm thần”!

Biết vậy, nhưng trên thực tế, già thì khó mà sướng. Ta có cái khuynh hướng dễ thấy khổ hơn. Khổ dễ nhận ra còn sướng thì khó biết! Một người luôn thấy mình... sướng thì không khéo người ta nghi ngờ hẳn có vấn đề... tâm thần!

Nói chung, người già có ba nỗi khổ thường gặp nhất, nếu giải quyết được sẽ giúp họ sống “trăm năm hạnh phúc”:

Một là thiếu bạn!

Nhìn qua nhìn lại, bạn cũ rơi rụng dần... Thiếu bạn, dễ hụt hẫng, cô đơn và dĩ nhiên... cô độc. Quay quắt, căng thẳng. Lúc nào cũng đang như:

*“Gặm một khối căm hờn trong cũi sắt
Ta nằm dài nghe ngày tháng dần qua...!”.*

Người già chỉ sáng khoái khi được rôm rả với ai đó, nhất là những ai “cùng một lứa bên trời lận đận”... Gặp được bạn tâm giao thì quả là một liều thuốc bổ mà không bác sĩ nào có thể biên toa cho họ mua được!

Ngày trước, Uy Viễn tướng công mà còn phải than:

*Tao ở nhà tao tao nhớ mi
Nhớ mi nên phải bước chân đi
Không đi mi bảo rằng không đến
Đến thì mi hỏi đến làm chi
Làm chi tao có làm chi được
Làm được tao làm đã lắm khi...*

(Nguyễn Công Trứ)

Gặp gỡ, trao đổi, dòm ngó, khen ngợi hoặc... chê bai lẫn nhau đều có lợi cho sức khỏe! Có dịp tương tác, có dịp cãi nhau là sướng rồi. Các tế bào não sẽ được kích thích, được hoạt hóa, sẽ tiết ra nhiều kích thích tố. Tuyên thượng thận

sẽ hăng lên, làm việc năng nổ, tạo ra cortisol và epinephrine làm cho máu huyết lưu thông, hơi thở trở nên sáng khoái, rồi tuyến sinh dục tạo ra DHEA (dehydroepiandrosterone), một kích thích tố làm cho người ta trẻ lại!

Hai là thiếu... ăn!

Thực vậy. Ăn không phải là tọng, là nuốt, là xực, là ngấu nghiến... cho nhiều thức ăn! Ăn không phải là nhồi nhét cho đầy bao tử! Trong cuộc sống hằng ngày có nhiều thứ nuốt không trôi lắm! Chẳng hạn ăn trong nỗi sợ hãi, lo âu, bức tức; ăn trong nỗi chờ đợi, giận hờn... thì nuốt sao trôi?

Người già thiếu ăn, thiếu năng lượng phần lớn là do sợ bệnh, kiêng khem quá đáng. Bác sĩ lại hay hù, làm cho sợ thêm! Nói chung, chuyện ăn uống nên nghe theo mệnh lệnh của... bao tử.

“Listen to your body”. Hãy lắng nghe sự mách bảo của cơ thể mình! Cơ thể nói... thèm ăn cái gì thì nó đang cần cái đó, thiếu cái đó! Nhưng nhớ ăn là chuyện của văn hóa! Chuyện của ngàn năm, đâu phải một ngày một buổi. Món ăn gắn với kỷ niệm, gắn với thói quen, gắn với mùi vị từ thuở còn thơ! Người già có thể thích những món ăn... kỳ cục, không sao. Đừng ép! Miễn đủ bốn nhóm: bột, đạm, dầu, rau trái... Cách ăn cũng vậy. Men tiêu hóa được tiết ra từ tâm hồn chớ không chỉ từ bao tử.

Ba là thiếu vận động!

Già thì hai chân trở nên nặng nề, như mọc dài ra, biểu không chịu nghe lời ta nữa! Các khớp cứng lại, sưng lên, xương thì mỏng ra, giòn, dễ vỡ, dễ gãy...!

Bác sĩ thường khuyên vận động mà không hướng dẫn kỹ để làm các cụ ráng quá sức chịu đựng, lâm bệnh thêm. Phải làm sao cho nhẹ nhàng mà hiệu quả, phù hợp với tuổi tác, với sức khỏe. Phải từ từ và đều đều. Ngày xưa, người ta săn bắn, hái lượm, đánh cá, làm ruộng, làm rẫy... Bây giờ chỉ ngồi quanh quẩn trước tivi!

Nguyên tắc chung là kết hợp hơi thở với vận động. Chậm rãi, nhịp nhàng. Lạy Phật cũng phải đúng... kỹ thuật để khỏi đau lưng, vẹo cột sống. Đúng kỹ thuật là giữ tư thế và kết hợp với hơi thở. Đó cũng chính là thiền, là yoga, dưỡng sinh...! Vận động thể lực đúng cách thì già sẽ chậm lại. Giảm trầm cảm, buồn lo. Phấn chấn, tự tin. Dễ ăn, dễ ngủ...

Tóm lại, giải quyết được “ba cái lằng nhằng” đó thì có thể già mà... sướng vậy!

(Từ Quang tập 23, tháng 1.2018)

HẠNH PHÚC CÓ THỂ ĐO ĐẠC ĐƯỢC!

Từ năm 1946, Tổ chức Sức khỏe Thế giới (WHO) đã định nghĩa: Sức khỏe là một tình trạng hoàn toàn sáng khoái (well-being; bien-être) về thể chất, tâm thần và xã hội, chứ không phải chỉ là không có bệnh hay tật. Một định nghĩa như thế cho thấy đánh giá sức khỏe của một con người không thể chỉ dựa vào chuyện có hay không có bệnh tật; tương tự, không thể đánh giá sức khỏe của một cộng đồng mà chỉ dựa vào tỷ lệ bệnh tật, tỷ lệ tử vong, số giường bệnh, số bác sĩ... Cái khó ở đây là làm cách nào đánh giá được “tình trạng sáng khoái” về cả ba mặt: thể chất, tâm thần và xã hội - như định nghĩa đã nêu? Đánh giá sự sáng khoái, sự hài lòng cũng chính là đánh giá hạnh phúc. Mà đánh giá hạnh phúc là chuyện không đơn giản chút nào vì nó nặng tính chủ quan, dễ lệch lạc. Chính vì thế mà mãi nửa thế kỷ sau, WHO mới đưa ra được một bảng “Đánh giá chất lượng cuộc sống” (Quality of Life Assessment) liên quan đến sức khỏe và chăm sóc sức khỏe để cụ thể hóa định nghĩa đã nêu trên. Theo đó, người thầy thuốc chỉ quan tâm chữa trị bệnh

tật là chưa đủ, mà phải quan tâm đến chất lượng cuộc sống của người bệnh. Nói khác đi, người bệnh sống không phải chỉ là sống sót, tồn tại, mà phải là sống có ý nghĩa, có hạnh phúc ở một mức độ tốt nhất có thể được.

WHO đề ra một bảng chỉ số gọi là WHOQOL-100 (WHO quality of life, 100 đề mục) có thể triển khai thực hiện trên nhiều nước khác nhau, nhiều nền văn hóa khác nhau, bao gồm 6 lãnh vực: 1. Sức khỏe thể chất; 2. Tâm lý; 3. Mức độ độc lập; 4. Các mối quan hệ xã hội; 5. Môi trường và 6. Niềm tin, tôn giáo, vấn đề tâm linh. Các chỉ số đo đạc này sẽ rất hữu ích cho việc cải thiện chất lượng phục vụ của ngành y trong việc chăm sóc sức khỏe người dân nói chung cũng như trong nghiên cứu khoa học, giám sát và cả trong hoạch định chính sách.

Theo WHO, Chất lượng cuộc sống là những cảm nhận của các cá nhân về cuộc sống của họ trong bối cảnh văn hóa và các hệ thống giá trị mà họ đang sống và liên quan đến các mục đích, nguyện vọng, tiêu chuẩn và các mối quan tâm của họ.

Điều dễ thấy ở đây là cách đo đạc Chất lượng cuộc sống đặt trọng tâm lên cảm nhận cá nhân của từng người, cho thấy có cái nhìn khác xưa đối với bệnh tật và sức khỏe lâu nay chủ yếu dựa vào “cảm nhận” của thầy thuốc! Do vậy, đánh giá bệnh tật sẽ không chỉ dựa trên kết quả các xét nghiệm máy móc mà còn trên những cảm nhận chủ quan, quan điểm

riêng của từng cá nhân về bệnh tật của họ, về sự sáng khoái của họ trong cuộc sống thường ngày, trong bối cảnh văn hóa và môi trường thiên nhiên quen thuộc. Ở đây cho thấy vai trò của giáo dục sức khỏe, của truyền thông hiệu quả trong mối quan hệ giữa thầy thuốc và bệnh nhân. Mối quan hệ thầy thuốc - bệnh nhân không tốt thì người bệnh khó có thể duy trì chất lượng cuộc sống!

Suy nghĩ từ góc độ quan tâm đánh giá chất lượng cuộc sống của người bệnh như vậy sẽ làm thay đổi cái nhìn của người thầy thuốc về bệnh nhân trong quá trình điều trị. Cả người bệnh - khi hiểu rõ chất lượng cuộc sống là do mình quyết định – cũng sẽ không chỉ biết lệ thuộc vào thầy, vào thuốc, vào xét nghiệm mà còn biết tự tăng cường sức khỏe, nâng cao sức khỏe, nhờ vậy mà phấn đấu, rèn luyện, hợp tác tốt với thầy thuốc. Dịch vụ y tế cũng phải thay đổi, xem có đáp ứng nhu cầu nâng cao chất lượng cuộc sống của người bệnh chưa, người bệnh có hài lòng về chất lượng phục vụ không và hệ thống tổ chức y tế có dễ tiếp cận, có luôn trong tình trạng sẵn sàng phục vụ bệnh nhân không?

“Hạnh phúc” hóa ra không còn là khái niệm chung chung nữa mà nay đã có thể đo đạc được!

(Từ Quang 34, tháng 10.2020)

THÊM MỘT TUỔI MỚI

Có người hỏi vì sao tôi không phải là bác sĩ lão khoa mà lại dám viết về... người già, nào *Gió heo may* đã về, nào *Già ơi chào bạn*, nào *Già sao cho sướng...*? Đúng vậy, tôi là một bác sĩ nhi khoa, bác sĩ của trẻ con, nhưng sở dĩ viết về người già là bởi vì trước sau gì mấy nhóc nhỏ mà tôi đã và đang khám chữa bệnh cũng sẽ trở thành một người già, một ngày nào đó! Hơn năm mươi năm trước khi tôi thực tập ở Bệnh viện Từ Dũ, đã có dịp đỡ đẻ cho một số trẻ sơ sinh, bây giờ nhớ lại, các nhóc đó tuổi cũng đã “gió heo may” rồi còn gì! Còn mấy bệnh nhi tôi có dịp chữa trị ở Bệnh viện Nhi đồng Saigon và tại phòng mạch hàng mấy chục năm qua thì bây giờ cũng đã lại thấy mang con và cả cháu nữa đến khám bệnh. Cho nên làm gì có chuyện cách ngăn tuổi này tuổi nọ tuổi kia. Cuộc sống như một dòng sông đó thôi.

Lão khoa, nhi khoa... chẳng qua là một cách nói! Có người chưa hai mươi mà đã già... khú đế, có người tám mươi còn phơi phới tuổi xuân. Một thầy thuốc đàn anh của tôi thường nói : “Hãy chăm sóc các cụ từ trong bụng mẹ”! Đúng vậy, đợi các cụ ngáp ngáp rồi mới “tận tình chăm sóc”

thì e rằng quá trễ, chẳng giúp ích được gì cho cuộc sống của họ, chẳng giúp các cụ thêm vui, thêm khoẻ, thêm hạnh phúc...

Tổ chức Sức khoẻ Thế giới (WHO) khi đưa ra những hướng dẫn cụ thể cho Năm Quốc tế người cao tuổi, 1999, cũng đã khuyến cáo muốn cho các cụ được khoẻ mạnh thì phải cho Mẹ... các cụ được dinh dưỡng tốt trong lúc mang thai, trong lúc cho các cụ... bú mớm; phải chích ngừa đầy đủ các bệnh nguy hiểm ngay từ nhỏ để các cụ không phải chịu cảnh tật nguyên bệnh hoạn sau này; phải dạy dỗ các cụ từ tuổi thiếu niên như không uống rượu, không hút thuốc lá... để các cụ sau này khỏi bị ung thư phổi, viêm phổi tắc nghẽn mạn tính, xơ gan cổ trướng; giúp các cụ có thói quen tập thể dục, chơi thể thao, ăn uống đúng cách để sau này khỏi bị xơ vữa động mạch, cao huyết áp, tiểu đường v.v... Rồi khi lớn lên thì tránh các nguy cơ bệnh lây truyền qua đường tình dục, tránh béo phì, loãng xương, thấp khớp... Và dĩ nhiên, đảm bảo cho các cụ có một thu nhập hợp lý để không bị lệ thuộc, để sống có phẩm giá, tiếp tục hoạt động theo năng lực, đóng góp kinh nghiệm của mình cho con cháu, được sự tôn trọng của xã hội, được thấy con thuận cháu hòa, gia đình hạnh phúc. Dĩ nhiên là bản thân các cụ phải hiểu rõ những chuyển biến tâm sinh lý của mình qua từng lứa tuổi, nhờ đó mà thích nghi, mà điều chỉnh thái độ và hành vi của mình sao cho phù hợp với hoàn cảnh mới,

với môi trường mới. Tóm lại, chăm sóc các cụ, nói cách nào đó, thực chất là công tác của... Nhi khoa. Hoặ cũng có thể nói nhi khoa chính là lão khoa, và lão khoa cũng chính là nhi khoa đó vậy! Ngành lão khoa ngày càng phát triển vì tuổi thọ con người ngày càng được nâng cao, không chỉ ở các nước giàu có mà ngay ở cả các nước nghèo cũng vậy là nhờ những tiến bộ của khoa học, của y học, của kiến thức về sinh phòng bệnh, chăm sóc sức khoẻ cũng như hiệu quả của sự cải thiện môi trường sống, của chế độ dinh dưỡng hợp lý... Thế nhưng, khi nói đến lão khoa, hình như người ta quá nặng về bệnh hoạn, về tàn phế hơn là đến sự sáng khoái toàn diện về thể chất, tâm thần và xã hội phù hợp với tình trạng tuổi tác, giới tính, chất lượng cuộc sống của họ. Các thầy thuốc lão khoa cũng thường lại là những thầy thuốc trẻ, họ tuy có chuyên môn sâu trong chữa trị bệnh tật cho người cao tuổi nhưng chưa từng được trải nghiệm tuổi già, chưa được thưởng thức... cái già, chưa được hưởng thụ... cảnh già! Khi tôi viết cuốn “*Gió heo may đã về*” thì đó là lúc tôi đang thực sự nghe gió heo may, tôi đang sống với nó, sừng sốt và sáng khoái vì nó, âu lo và hồi hộp vì nó. Tôi hiểu được nỗi khắc khoải “tôi ơi đừng tuyệt vọng”, nỗi băng khuâng “tôi đang lắng nghe, tôi đang lắng nghe im lặng của tôi...” của Trịnh Công Sơn, và những bạn bè cùng trang lứa. Nhưng phải đợi đến tuổi 60, tôi mới dám viết “*Già ơi... chào bạn*” - “*Bonjour Vieillesse!*”- như một tiếng reo vui, chào mừng

nó, cái sự già đó! Đâu dễ mà già phải không? Đến tuổi 75, tôi mới dám viết “*Già sao cho sướng?*”...

Cho mãi đến cuối thế kỷ 20, năm 1999, Liên Hợp Quốc mới có một “*Năm*” dành cho người cao tuổi, người già trên toàn thế giới, gọi là “*Năm Quốc tế người cao tuổi*” với khẩu hiệu là “*Hãy sống một tuổi già tích cực*”, bởi vì trước đó, người ta chỉ nghĩ tuổi già là tuổi của tàn phai, héo úa, ăn hại, là gánh nặng xã hội... cho đến khi giật mình thấy không phải vậy! Con người ở tuổi nào cũng sẽ là gánh nặng cho xã hội, cũng ăn hại, cũng tàn phai... nếu sống không ra sống, sống mà như đã chết, sống mà không hạnh phúc, không có chất lượng cuộc sống, sống mà lệ thuộc, mà khổ đau triền miên...

Ngàn năm trước, ở nước ta, vào thời nhà Lý, Mãn Giác thiền sư đã có những câu thơ còn lưu truyền mãi đến nay với một cái nhìn tích cực về tuổi già:

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

(Mãn Giác, 1052-1096)

*Xuân ruổi trăm hoa rụng
Xuân tới trăm hoa cười
Trước mắt việc đi mãi
Trên đầu già tới rồi
Đừng tưởng xuân tàn hoa rụng hết
Đêm qua sân trước một cành mai...*

(Ngô Tất Tố dịch)

Đừng tưởng xuân tàn hoa rụng hết! Thật vậy. Vẫn còn đó, nơi sân trước kia, đêm qua, một cành mai vàng rực rỡ đã nở, báo hiệu một sức sống mãnh liệt vẫn dâng tràn... Vậy đó, mùa xuân dù đã phai, cành mai sân trước vẫn nở tươi thắm. Nụ cười vẫn lạc quan, cuộc sống vẫn tích cực, chủ động và sáng tạo không ngừng nếu những người có tuổi được chuẩn bị trước để hiểu rõ sự đổi thay, để chấp nhận, để điều chỉnh, tưới tẩm những niềm vui cho chính bản thân mình, cùng với sự ý thức giúp đỡ của gia đình và xã hội thì sẽ giúp họ có một cuộc sống đầy chất lượng, nhiều hạnh phúc.

Theo WHO: “Sức khỏe của người già là phát triển và duy trì được sự sáng khoái và hoạt động chức năng tốt nhất về tâm thần (mental), xã hội (social) và thể chất (physical)”.

Phát triển và duy trì được sự sáng khoái (well-being) và hoạt động chức năng (function), bởi đa số các hoạt động chức năng xài lâu quá đều rệu rã, phần lớn đã “quá date”, dễ cảm thấy chán nản, tuyệt vọng, lo âu, trầm cảm... nói khác đi là khó mà... hạnh phúc. Thể chất thì “ba cao một thấp”

(ba cao là cao máu (HA); cao đường (Tiểu đường); cao mỡ (Cholesterol xấu); còn một thấp là... Thấp khớp) đã đành mà tâm thần thì tám vạn bốn ngàn phiền não! Cho nên đưa vấn đề “tâm thần” lên hàng đầu là hoàn toàn hợp lý so với định nghĩa về sức khỏe ở người trẻ.

“Khô” thì dĩ nhiên không thể có hạnh phúc. Con đường của Phật là con đường “Diệt Khô”, con đường dẫn đến giải thoát.

Ở góc độ y sinh học, tâm lý xã hội học, thì những điều kiện để có một tuổi già hạnh phúc gồm:

Có sức khỏe tương đối;

Tài chánh tự chủ;

Nhà ở an toàn; an ninh, môi trường thuận lợi;

Tự tại: chủ động sắp xếp cuộc sống riêng của mình,

Duy trì các mối quan hệ gia đình/ bè bạn;

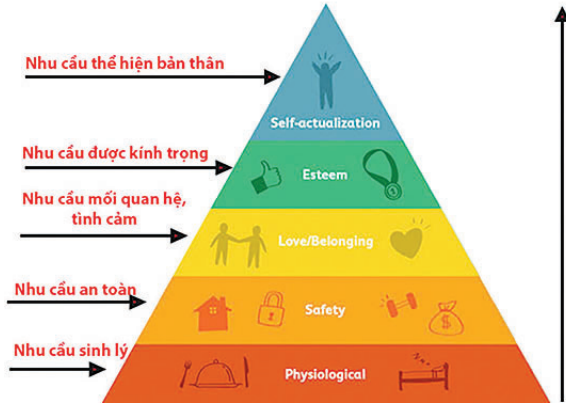
Có ký ức tốt về tuổi thơ và tuổi thanh niên,

Hoạt động phù hợp để thấy luôn sống hữu ích;

Gần gũi với thiên nhiên;

Hiểu luật vô thường và biết “Từ bi hỷ xả” với chính mình!

Cũng có thể nhìn theo Tháp MASLOW:



a) Nhu cầu sinh học: gồm những vấn đề cơ bản của tồn tại như: Ăn, Ngủ, Thở, Tình dục... (physical well-being).

b) Nhu cầu an toàn: nhà ở an toàn, môi trường xã hội tốt đẹp, an ninh, bảo đảm về kinh tế, đời sống quân bình...

c) Nhu cầu xã hội (social well-being): các mối quan hệ xã hội trong gia đình, hàng xóm, cộng đồng tốt đẹp...

d) Nhu cầu tự khẳng định: để luôn có được tôn trọng, đóng góp theo công sức cho xã hội, thấy mình sống có ích...

e) Nhu cầu tâm thần, tâm linh (mental well-being): hướng thượng, có một tôn giáo lành mạnh, tin tưởng ở sự sống thiện, nhân quả, nghiệp báo...

Có thể nhìn ở góc độ “Sắc, Thọ, Tướng, Hành, Thức” ta cũng có thể hình dung gần giống với Tháp Nhu cầu của Maslow, và nếu có Chánh kiến để thấy Vô Thường/ Khô/ Vô ngã/ Không/ Duyên sinh... thì đã có thể “độ nhất thiết khổ ách” vậy!

(Từ Quang tập 35, tháng 1.2021)

VỀ THIỀN TẬP

*Thả lỏng toàn thân
Như treo móc áo
Ngồi xếp bằng tròn
Vai ngang lưng sổ
Đôi theo hơi thở
Như mượn từ xa
Khi vào khi ra
Khi sâu khi cạn
Chú tâm quăng lẳng
Pranasati
Hơi thở xẹp xì
Thân tâm an tịnh
Không còn ý tưởng
Chẳng có thời gian
Hạt bụi lang thang
Đính vào hơi thở
Duyên sinh vô ngã
Ngũ uẩn giai không
Từ đó thông dong
Thông tay vào chợ...*

Đỗ Hồng Ngọc

MỐI TÌNH ĐẦU CỦA HẢI THƯỢNG LÃN ÔNG



Báo Sức khỏe & Đời sống, Bộ Y tế, có bài “Ông Làm Biếng” của nhà văn hóa Hữu Ngọc, giới thiệu cuốn tiểu thuyết *Monsieur le Paresseux* của nữ văn sĩ Pháp Yveline Féray viết về cuộc đời của Hải Thượng Lãn Ông, ông tổ ngành Y Việt Nam. Một người thầy thuốc tài ba đức độ như Lãn Ông Lê Hữu Trác, tác giả của bộ Y Tông Tâm

Lĩnh gồm 66 cuốn, mặc dù suốt đời tận tụy chữa bệnh cho mọi người nhưng chỉ mong sao cho không còn ai phải bệnh tật nữa để mình được làm một “Ông Làm Biếng”, đó chẳng phải là một ước mơ ngàn đời của ngành Y sao?

Tôi không biết Yveline Féray “hư cầu” ra sao chuyện tình đầu của Lãn Ông, nhưng trong “Thượng kinh ký sự” (*), tập ký viết năm 1783 của ông đã kể một cách khá chi tiết về mối tình thủy chung và nhân hậu đó.

Chuyện như sau:

“Một ngày kia, có hai lão ni đến chỗ tôi ngụ, nói rằng: chùa Huê Cầu đúc chuông lớn, công quả chưa thành, chúng tôi đến đây khuyến hoá”. Thế rồi một lão ni tự giới thiệu mình là trụ trì chùa núi An Tử, còn lão ni kia thì giới thiệu mình là con gái quan tả thừa ty Sơn Nam, quê ở Huê Cầu. “Tôi nghe nói giật mình như tỉnh giấc mơ”, Lãn Ông viết. Sau đó ông tìm cách “hỏi nhỏ một tiểu cô trong bọn tòng hành mới biết đây là người cũ của mình”. Rõ ràng, một lão ni tìm đến một quan nhân (lúc này Lãn Ông đang làm quan thầy thuốc ở trong triều) để khuyến hoá mà lại xưng cái “lý lịch cá nhân” của mình ra như thế, phải có lý do gì chứ. Và đúng vậy, chỉ mới nghe qua địa danh Sơn Nam, Huê Cầu thôi, đã đủ làm cho Lãn Ông choáng váng, “giật mình như tỉnh giấc mơ”. Chuyện đúc chuông, khuyến hoá chẳng qua là cái cớ để cho bà có dịp gặp lại ông.

Tưởng tượng coi, lão ni - người tình cũ của Lãn Ông – đã phải trần tình năn nỉ, thuyết phục sư bà ra sao để sư bà động lòng chịu cùng xuống núi một phen. Tuy biết khá rõ rồi, nhưng vốn thận trọng, Lãn Ông mới “trắc nghiệm” lại lần nữa, vì biết đâu chỉ là một sự tình cờ, ông bèn kể rõ họ tên quê quán... “Lúc đó chỉ thấy ni cô chùa Huệ Cầu mặt đỏ bừng, vẻ thẹn thùng, bảo sư bà trụ trì rằng: Thôi, chúng ta đi đi thôi”. Một lão ni nghiêm trang cẩn mật, tuổi tác già nua mà “mặt đỏ bừng, vẻ thẹn thùng” rồi phải hỏi thúc sư bà “đi đi thôi” trong một tâm trạng như là dối hờn thì thật là đáng kinh ngạc. Lãn Ông rất lúng túng, tìm cách “lưu họ lại không được, mới mang ra một ít hương tiền để cúng” rồi hỏi: “Hai lão ni trọ tại nơi nào?”. Họ đáp: “Chưa có nơi nào”, rồi vội vàng từ biệt ra đi. Lãn Ông đâu dễ chịu ngồi yên, ông “vội gọi một tên người nhà linh lợi bảo đi theo sau họ, mà không cho họ biết...”.

Thế rồi Lãn Ông nhớ lại mối tình xưa. Lỗi tại ông. Ông đã nộp đủ lễ vấn danh, lễ nạp thái, vậy mà rồi vì một lý do riêng, ông hồi cư về Hương Sơn quê mẹ và xa luôn người vợ sắp cưới của mình để bà phải mỗi mòn trông đợi đến hôm nay mới bất ngờ gặp lại.

Rồi người thiếu phụ đó ra sao? Lãn Ông có dịp hỏi thì biết bà “thề chung thân ở vậy”. Nhiều người đi hỏi cưới, bà cương quyết từ chối. Sau cùng, bà vào chùa tu. Lãn Ông viết tiếp: “Tôi nghe biết vậy thì tâm thần kinh loạn, than rằng: Vì

ta bất cần trong việc này. Có thủy mà không có chung, khiến cho người mang hận, mà ta mang tiếng là người bạc bẽo. Ta bối rối không biết cách nào để gỡ cái mối ra, mới vội vàng đến Huệ Cầu mà tìm hiểu sự việc”. Quả thật, bà đã từ hôn nhiều người chỉ vì lòng bà chỉ có Lãn Ông thôi. Bà thà đi tu chớ không lấy ai khác nữa!

Bà nói: “Đã có người hỏi mình làm vợ thì mình (coi như) đã có chồng rồi, chẳng qua vô phận mà chồng bỏ...”. Trách chi Lãn Ông không tan nát cõi lòng, “tâm thần kinh loạn”. Để chuộc lỗi mình, ông xin bà cho ông được coi bà như “cô em gái nhỏ”, bảo dưỡng bà suốt đời từ đây. Vì bà đã đi tu nên ông đề nghị cất cho bà cái chùa nhỏ, trong một cánh vườn vắng vẻ yên tĩnh: “Mùa đông cũng như mùa hè, lạnh ấm đều sẽ do ta lo liệu, một là để báo ân, hai là để chuộc lỗi...”. Bà cố cầm giọt lệ: “Quan nhân có hậu tình, còn tôi chẳng gặp chồng, cái thân cô khổ cũng là do số mệnh vậy, đâu có dám trách ai... Nay tôi được biết tấm lòng tốt này cũng an ủi cảnh linh lạc vậy”. Và bà đã từ chối. Và Lãn Ông làm thơ. Phải, bởi vì đâu có thứ thuốc nào sắc ba chén còn bẫy phân mà chữa được cái bệnh của ông bây giờ! Ông viết: “Tôi lấy làm thương tình, mới giải lòng trong một bài thơ như sau:

*Vô tâm sự xuất ngộ nhân đa,
Kim nhật tương khan khổ tự ta.
Nhất tiểu tình đa lưu lãnh lệ,*

*Song mâu xuân tận kiến hình hoa.
Thử sinh nguyên tác can huynh muội,
Tái thế ứng đồ tón thất gia.
Ngã bất phụ nhân nhân phụ ngã,
Túng nhiên như thử nại chi hà?”*

Dịch thơ:

*Vô tâm nên nổi luy người ta
Trông mặt nhau đây luống xót xa
Gượng cười khôn giấu đôi hàng lệ
Tóc bạc che mờ nửa mặt hoa
Kiếp này hãy kết làm huynh muội
Kiếp khác xin hoàn nghĩa thất gia
Ai nữ phụ ai, ai nữ phụ
Dở dang, dang dở biết ru mà?*

Ngô Tất Tố

Cảm động vì bài thơ “giải lòng” đó mà bà đã tha thứ cho ông. Lãn Ông viết: “Từ đó thời thường qua lại hỏi thăm nhau”.

Chuyện rồi kết thúc ra sao?

Tuổi học ngày càng cao, bà chỉ xin ông mua gỗ ở Nghệ An đóng cho bà một cỗ quan tài. Vâng, phải đúng gỗ ở Nghệ An bà mới chịu, vì đây là vùng Hương Sơn quê mẹ Lãn Ông (Lãn Ông quê gốc Hải Dương, nhưng sống và thành danh ở Hương Sơn). Có lẽ bà nghĩ lúc sống đã không được nên

duyên vợ chồng thì lúc chết ít ra cũng được âu yếm nằm trong một cỗ quan tài do ông đóng cho bà từ thứ gỗ của quê hương ông.

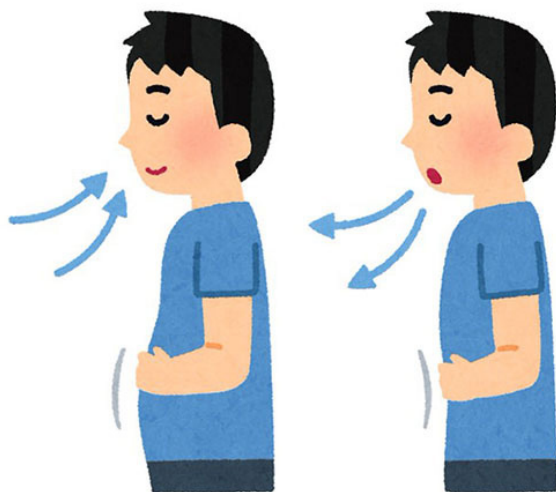
Đó, chuyện tình của Lãn Ông, “Ông Làm Biếng” làng Hải Thượng, một chuyện tình thủy chung, nhân hậu của một thầy thuốc, ông Tổ của ngành Y, làm ta thấy càng gần gũi với ông hơn, càng quý trọng ông hơn.

(Từ Quang 39, tháng 1, 2022)

(*) Hải Thượng Lãn Ông. *Thượng Kinh Ký Sự*, NXB Văn học, 1993.
Bản dịch của Ứng Nhạc Vũ Văn Đình

NÓI THÊM VỀ THỞ BỤNG

(ABDOMINAL-OR DIAPHRAGMATIC- BREATHING)



Nguyễn Khắc Viện là một bác sĩ, sinh năm 1913 tại Hà Tĩnh, học Đại học Y khoa Hà Nội rồi sang Pháp tiếp tục học, tốt nghiệp bác sĩ Nhi khoa năm 1941. Năm 1942, ông bị lao phổi nặng, điều trị ở bệnh viện Saint Hilaire du Touvet, Grenoble. Thời đó bệnh lao chưa có thuốc chữa như bây giờ. Từ năm 1943 đến năm 1948 ông phải chịu mổ 7 lần,

cắt bỏ 8 cái xương sườn, cắt bỏ toàn bộ lá phổi bên phải và một phần ba lá phổi bên trái. Các bác sĩ Pháp bảo ông chỉ có thể sống chừng hai năm nữa thôi. Trong thời gian nằm chờ chết, ông đã tìm ra một phương pháp... thử để tự chữa bệnh cho mình, và kết quả là ông đã sống đến tuổi 84 mới chết (1997), nghĩa là sống thêm được 50 năm nữa, hoạt động tích cực, năng nổ trong nhiều lãnh vực! Chuyện khó tin nhưng có thật!

Tôi may mắn được quen biết ông trong nhiều năm. Với tôi, ông vừa là đồng nghiệp, là đàn anh mà cũng là người thầy. Ông là bác sĩ đồng thời là một nhà văn, nhà báo, nhà hoạt động xã hội rất nhiệt tâm. Ông là cố vấn của bộ môn Tâm lý-Xã hội học do tôi phụ trách tại Trung tâm Đào tạo và Bồi dưỡng cán bộ Y tế Thành phố (nay là Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch) ngay từ hồi mới thành lập (1989). Ông thường trao đổi với tôi điều này điều khác, về công việc viết lách, giảng dạy, và nhiều lần về phương pháp thở dưỡng sinh của ông. Trao đổi không chỉ về cơ thể học, sinh lý học mà cả về tâm lý học, đạo học. Có lần ông mở áo cho tôi xem mấy vết mổ vẫn chưa hoàn toàn liền lạc trên ngực ông. Tôi phục ông ồm nhom ồm nhách mà làm việc thật dẻo dai, bền bỉ, gần như không biết mệt mỏi. Trong lúc nhiều người giảng bài, nói chuyện, hội họp, làm việc... thấy uể oải, hụt hơi, thì một người chỉ còn hai phần ba lá phổi, chỉ còn gần một nửa “dung tích sống” như ông lại vẫn ung dung, thư thái. Ông

cười “tiết lộ” với tôi, những buổi hội họp đông dài, vô bổ, ông chỉ ngồi... thở bụng, nhờ vậy mà ông không bị stress, không bị mệt. Ông nói sau này khi ông mất đi, điều quan trọng ông để lại không phải là những tác phẩm văn học, triết học này nọ mà chính là bài về dạy thở chỉ với 12 câu của ông. Trước kia tôi cũng chỉ nghe để mà nghe chớ chẳng thực hành. Cho đến khi tôi bị cơn tai biến nặng (1997), phải nằm viện dài ngày, lúc đó tôi mới thử đem ra áp dụng. Quả có điều kỳ diệu! Nó làm cho tôi thoải hơn, ít nhọc mệt hơn và sức khỏe tốt hơn. Trong thời gian dưỡng bệnh, các bạn đồng nghiệp thương tình, cho rất nhiều thuốc nhưng tôi chỉ chọn một vài món thực sự cần thiết còn thì chỉ... dùng phương pháp thở bụng để tự chữa bệnh cho mình! Phương pháp thở của bác sĩ Nguyễn Khắc Viện thực ra không phải là cái gì hoàn toàn mới. Nó chỉ là một sự tổng hợp của khí công, thiền, yoga, tài chí, dưỡng sinh... của Đông phương từ ngàn xưa, được nhìn bằng sinh lý học hô hấp hiện đại của một người thầy thuốc.

Dưới đây là bài về 12 câu dạy thở của bác sĩ Nguyễn Khắc Viện:

*Thót bụng thở ra
Phình bụng thở vào
Hai vai bất động
Chân tay thả lỏng
Êm chậm sâu đều*

*Tập trung theo dõi
Luồng ra luồng vào
Bình thường qua mũi
Khi gặp qua mồm
Đứng ngồi hay nằm
Ở đâu cũng được
Lúc nào cũng được!*

Nhiều độc giả viết thư, gửi email, điện thoại hỏi thêm về Phương pháp Thở Bụng này. Có người báo sau 2 tháng “tập luyện” đã thấy có kết quả tốt, dễ ăn, dễ ngủ, bớt căng thẳng và sáng khoái hơn, sức khỏe có tốt hơn, ít bệnh vặt hơn; có người hỏi cụ thể phải tập ngày mấy lần, mỗi lần mấy phút; có người hỏi phải ngồi ở tư thế nào v.v... Một độc giả ở tận Hà Tiên, nói nhờ đã thử tập thở 2 tháng nay thấy khỏe hơn, nhưng sao mỗi lần tập chừng nửa giờ thì thấy choáng váng, tê rần, phải nghỉ 5 phút mới hết...

Trước hết cần nhớ rằng thở là chuyện bình thường. Ai cũng phải thở, lúc nào cũng phải thở và ở đâu cũng phải thở, nên đâu có cần phải có giờ giấc, tư thế nọ kia? Thực ra, thở bụng là cách thở sinh lý, tự nhiên nhất, trời sinh ra đã vậy rồi, không cần phải tập luyện gì cả! Cứ quan sát một bé đang ngủ ngon lành thì biết: Nó thở đều đều, nhẹ nhàng, và... thở bằng cái bụng! Chỉ có cái bụng nó là phình lên xẹp xuống thôi. Thở bụng là cách thở tự nhiên không chỉ của người mà của... mọi loài. Thử quan sát con thằn lằn, con cóc kè, con

ễnh ương... thì biết. Nó thở bằng bụng. Chỉ có cái bụng nó là phình ra xẹp vào đều đều thôi. Ấy là do cơ hoành (hoành cách mô) là cơ chính của hệ hô hấp. Chỉ cần cơ hoành nhích lên nhích xuống chút xíu là đã đủ cung cấp khí cho cơ thể rồi. Khi mệt, cần nhiều oxy hơn thì cơ hoành sẽ “thụt” mạnh hơn, nhanh hơn thế thôi. Tóm lại, nhớ rằng thở bụng là thở theo sinh lý, tự nhiên, không cần phải “tập luyện” vất vả gì cả, không cần phải giờ giấc, tư thế gì cả! “Ở đâu cũng được/ Lúc nào cũng được” là vậy.

Thứ hai là không nên ráng sức, gắng sức. Chỉ cần chuyên cần, kiên nhẫn để tạo thành thói quen tốt thế thôi. Ráng sức, muốn cho mau thành công thì sẽ dẫn đến... thất bại vì choáng váng, chóng mặt, tê rần... Tại sao vậy? Tại vì đã ráng sức, cố ép, thì sẽ gây rối loạn sự điều hoà tự nhiên của cơ thể. Cho nên người “ham” quá, ráng “luyện công” quá, dễ bị “tẩu hỏa nhập ma”! Ta thở bụng là để có sức khỏe, không phải để luyện nội công, để trở thành “chưởng môn” của một phái võ nào đâu! Người có tuổi, người bệnh mạn tính càng không nên ráng. Nhưng phải kiên trì, như đã nói, phải chừng sáu tháng mới quen, mới thấy hiệu quả. Nếu đang chữa bệnh nào đó (tăng huyết áp, tiểu đường...) thì vẫn phải dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ. Thở bụng cũng như ăn uống, vận động đúng cách sẽ giúp cho việc điều trị hiệu quả hơn.

Thứ ba, nếu luôn nhớ mình đang thở, thì theo dõi luồng hơi thở ra, hơi thở vào sẽ rất tốt. Chưa quen thì đặt bàn tay lên bụng, thấy bàn tay mình nhích lên nhích xuống theo từng nhịp thở là được. Lâu nay ta thở một cách phản xạ, vô thức, nếu ta thở mà có ý thức, biết mình đang thở, dõi theo nó thì sẽ giúp ta... quên các thứ chuyện lăng xăng bên ngoài, giúp tâm ta được tĩnh lặng. Tâm mà lăng xăng, dao động, nhiều ưu phiền, giận dữ... sẽ tiêu hao rất nhiều năng lượng, làm ta kiệt sức, “thở không ra hơi”!

Câu “*êm, chậm, sâu, đều*” trong bài về chưa cần phải tập. Còn lâu mới “*êm chậm sâu đều*” được! Cứ thở tự nhiên, vì không phải “*luyện công*” mà! Có người hỏi nên thở bằng mũi hay bằng miệng, vì có người khuyên phải hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng? Mũi dùng để thở. Không khí qua mũi sẽ được sưởi ấm, bụi bặm... sẽ bị lông mũi chặn lại. Do vậy nên thở bằng mũi tốt hơn, trừ phi quá mệt (leo cầu thang, chạy bộ...) hoặc bệnh, hoặc luyện khí công...

“*Thót bụng thở ra*” được nói đến đầu tiên vì thở ra quan trọng hơn ta tưởng. Thở ra giúp làm sạch các hốc phổi, đáy phổi, nơi khí dơ dễ đọng lại. Đặc biệt, với những người bị suyễn, bị bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD) càng cần tập luyện thì thở ra.

Khi thai nhi còn trong bụng mẹ, hai lá phổi là một khối đặc, im lìm, không hoạt động, như chiếc dù xếp chặt trên lưng vận động viên. Khi người nhảy dù tung mình ra khỏi

phi cơ thì dù mới tự động bung ra, bọc gió. Đứa bé “tung mình” ra khỏi lòng mẹ, hai lá phổi cũng bung ra như vậy do không khí tự động lùa vào, đó chính là hơi thở vào đầu tiên. Tiếng khóc chào đời lúc đó chính là *hơi thở ra* đầu tiên của bé chứng tỏ hệ hô hấp đã được “lắp đặt” xong, đã khởi động tốt...

Sự hô hấp thực chất xảy ra trên từng tế bào của cơ thể chứ không phải ở hai lá phổi. Phổi chỉ là một cái máy bơm, bơm khí vào-ra, “phình xẹp” vậy thôi. Để cho cái máy bơm đó làm việc tốt thì cần biết một chút về “cơ chế” của nó. Lòng ngực là cái xy-lanh (cylindre), còn pít-tông (piston) chính là cơ hoành - một bắp cơ lớn, nằm vắt ngang giữa bụng và ngực. Khi cơ hoành thụt lên thụt xuống (như cái bễ lò rèn) thì khí được hút vào đẩy ra ở phổi. Cơ hoành nhích lên nhích xuống 1cm đã hút hoặc đẩy được 250ml không khí. Cơ hoành có khả năng nhích lên xuống đến 7cm! Tóm lại, chính cơ hoành ở bụng mới là cơ hô hấp chính, đảm trách hơn 80% sự thông khí (Các cơ hô hấp khác chỉ chịu trách nhiệm 20%). Do đó, thở bụng là cách thở sinh lý nhất, tự nhiên nhất!

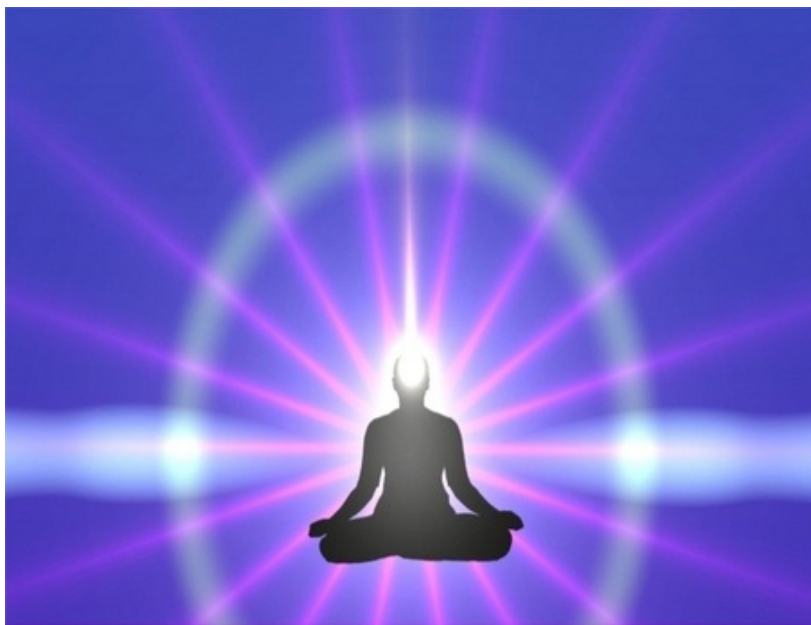
Bác sĩ Dean Ornish, tác giả cuốn sách nổi tiếng *Program for Reversing Heart Disease* (Chương trình phục hồi bệnh tim) hướng dẫn cách thở bụng đơn giản, dễ làm: đặt một bàn tay lên bụng, khi thở vào thở ra, ta thấy bàn tay mình nhích lên nhích xuống nhịp nhàng là được.

Ngày nay, ở phương Tây, rất nhiều trung tâm dạy thiền, khí công, yoga... để chữa bệnh cũng chủ yếu là dạy cách thở bụng. Các phương pháp trị liệu nổi tiếng của các bác sĩ như Dean Ornish, Deepak Chopra v.v... căn bản cũng không ngoài cách... thở bụng, phối hợp với dinh dưỡng, vận động thể lực.

Phương pháp thở bụng (Abdominal -or diaphragmatic-breathing) không chỉ giúp để chữa một số bệnh tim mạch, hô hấp, tiêu hóa... mà còn làm cho tâm được an, giảm stress trong cuộc sống hiện tại. Phải luyện tập chừng sáu tháng trở lên mới thành thói quen và thấy hiệu quả.

(Từ Quang tập 38, tháng 10.2021)

THIỀN VÀ THỞ



Câu hỏi đặt ra là vì sao bệnh viện mở ra càng ngày càng nhiều mà lúc nào cũng “quá tải”? Vì sao con người bây giờ tiện nghi dồi dào mà đau ốm triền miên? Vì sao bệnh nhiễm gia tăng và bệnh do hành vi lối sống ngày một phát triển trong khi khoa học y học tiến như vũ bão? Rõ ràng sức khỏe không phải là chuyện của y tế. Sức khỏe là chuyện của

mỗi người, của mọi người. Đời sống càng tiện nghi, nhu cầu vật chất càng được thỏa mãn thì con người càng xa lạ với tự nhiên, với chính mình. Stress chính là nguyên nhân của 60-90% bệnh lý người ta đến bác sĩ. Mà bác sĩ chỉ chữa được cái đau chứ không chữa được cái khổ, chữa được cái bệnh chứ không chữa được cái hoạn.

Thiền có thể góp phần giải quyết căn cơ. Nhưng Thiền là gì? Cách nào? Hơn hai ngàn năm trăm năm trước, một nhà minh triết – Đức Phật – bảo đừng vội tin, cứ đến ném thử đi rồi biết. Đến và ném thử. Đến là thực hành. Làm đi, đừng nói nữa. Đừng “hí luận” nữa. Ném thử là cảm nhận. Phải tự mình cảm nhận, tự mình thể nghiệm để cảm nhận, không thể nhờ ai khác.

Hãy bắt đầu từ việc đơn giản nhất mà cốt lõi nhất: Đó là thở. Và là thở bụng. Ô hay, thở phải bằng ngực chứ, phổi nằm ở ngực cơ mà? Phổi nằm ở ngực, nhưng thở nằm ở... bụng. Cứ nhìn một em bé đang ngủ say mà xem? Chỉ có cái bụng là phình lên xẹp xuống, còn cái ngực thì... im re. Thật vậy, khi cái ngực mà khò khè, mà cò cữ thì đã bị bệnh rồi. Nói khác đi, cách thở sinh lý, thở thiên nhiên, thở bình thường nhất chính là thở bụng. Người khỏe thì luôn thở bụng nên thở bụng làm cho ta khỏe. “Bí quyết” nằm ở chỗ đơn giản nhất đó. Các phương pháp khí công, dưỡng sinh, yoga, thiền... đều bắt đầu bằng tập thở bụng. Tại sao phải tập? Bởi không biết từ lúc nào con người lại xa rời cái nguồn

gốc tự nhiên của mình, bày ra thở ngực, cũng như thay vì ăn những thức ăn lành mạnh sẵn có trong thiên nhiên thì bày đặt chế biến đủ kiểu cho nó hư đi. Do vậy, thở phải được rèn tập trở lại. Về sinh lý, cơ hô hấp chính của ta là cơ hoành, cơ vắt ngang giữa bụng và ngực và ngực chớ không phải cơ gian sườn hay cơ cổ. Khi các cơ quan sườn, cơ cổ mà rắng sức phì phò thì đã bệnh rồi!

Có một sự nhất quán, xuyên suốt trong lời dạy thiền định của Phật, từ Tứ niệm xứ (Satipatthana) tới Thân hành niệm (Kàyagatāsati), rồi Nhập tức xuất tức niệm (Ānāpānasati), đó là THỞ. Kinh viết. “Thở vào thì biết thở vào, thở ra thì biết thở ra. Thở vào dài thì biết thở vào dài, thở ra ngắn thì biết thở ra ngắn...”. Tóm lại, là luôn quán sát hơi thở, đặt niệm (nhớ, nghĩ) vào hơi thở. Chỉ có vậy. Nhưng khi đọc câu: “ Thở vào thì biết thở vào, thở ra thì biết thở ra...” có thể gây nhầm lẫn, bởi ai mà chả biết thở cơ chứ! Thế nhưng ở đây không phải là biết thở, mà là nhận thức được (recognize), ý thức rõ (realize), cảm nhận được (perceive) cái sự thở, cái hơi thở đang đi vào và đang đi ra kia kìa. Đó mới là điều cốt lõi! Nhận thức, ý thức, cảm nhận, ấy chính là niệm (nhớ), là quán (quan sát, suy tưởng) về sự thở, về hơi thở. Nhờ đó mà một mặt, ta giải thoát tâm ta khỏi những vướng mắc lằng xằng, một mặt ta nhận ra ý nghĩa cuộc sống và từ đó, buông bỏ bao nỗi lo toan, sợ hãi của kiếp nhân sinh để có cuộc sống có sức khỏe và hạnh phúc.

Câu hỏi đặt ra là tại sao quán sát hơi thở? Quán sát hơi thở thì có gì hay? Sao lại không chọn các đối tượng khác để quán sát? Thật ra thì quán sát cái gì cũng được cả, bởi tất cả đều là pháp - nhưt thiết pháp giai thị Phật pháp - nhưng quán sát hơi thở thì có điều kiện để thấy “ngũ uẩn giai không” hơn, tức thấy vô ngã hơn. Vô ngã ở đây không còn là một ý niệm, một khái niệm mà là một trạng thái. Để thấy “vô ngã” thì tốt nhất là quán sát từ “ngã”, từ hơi thở là tốt nhất, một đối tượng sẵn có ngay trong bản thân mình. Tim đập cũng lúc nhanh lúc chậm, nhưng khó theo dõi, hoàn toàn ngoài ý muốn, khó can thiệp. Dạ dày thì làm việc âm thầm, khó quan sát. Các bộ phận khác cũng vậy. Trừ hơi thở! Hơi thở dễ quan sát nhất vì nó nằm ngay dưới mũi mình, ngay dưới mắt mình! Lúc nào cũng phải thở. Ở đâu cũng phải thở. Cái hay nữa là quán sát nó thì không ai nhìn thấy, chỉ riêng ta biết với ta thôi! Mỗi phút lại phải thở cả chục lần. Lúc mau lúc chậm, lúc ngắn lúc dài, lúc phì phò lúc êm dịu. Hơi thở lại rất nhạy với cảm xúc. Trước một cảnh đẹp ta “nín thở”. Lúc lo âu, ta hỏn hển. Lúc sáng khoái ta lâng lâng. Lúc sợ hãi, hồi hộp ta thở nhiều kiểu khác nhau, muôn hình vạn trạng. Và nhờ đó mà thấy vô thường. Nhờ đó mà ta quán sát được cái tâm ta. Thở cũng gắn với các hoạt động cơ bắp. Khi mệt, ta mệt “bờ hơi tai”, mệt đứt hơi, mệt hết hơi; khi khỏe, ta thở nhẹ nhàng sáng khoái! Nhờ đó mà ta đã quán sát được cái thân ta. Rõ ràng chỉ có hơi thở mới là một sợi dây nhạy cảm buộc vào thân vào tâm, là cái cầu nối giữa thân và tâm. Không chỉ thế

thở còn vừa là ý thức, vừa là vô thức. Như không cần ta. Như ở ngoài ta. Như không có ta. Quan sát thở, ta còn có dịp đào sâu xuống ... vô thức. Ta thấy thở gắn với sự sống chết của kiếp người.

Còn sống là còn thở, chết là hết thở, là tắt thở, là ngừng thở. Để ý một chút ta sẽ thấy đời người thực ra chỉ là... một hơi thở! Khi chào đời em bé khóc thét lên một tiếng thật to để hít mạnh không khí vào phổi để rồi khi lìa đời, cụ già lại thở hắt ra một cái, trả lại cho đời tất cả những gì mình đã vay mượn! Giữa hai lần thở vào thở ra đó là những đợt thở... lăn tăn như những làn sóng nhỏ, mà nối kết các làn sóng nhỏ lăn tăn đó lại với nhau ta có cuộc rong chơi trong cõi “Ta bà”!

Mỗi hơi thở vào ra trung bình khoảng 5-10 giây. Mỗi giây, trong cơ thể con người đã có hàng trăm triệu tế bào hồng cầu bị hủy diệt và hàng trăm triệu hồng cầu khác được sản sinh. Quán sát hơi thở do đó ta thấy được sự sinh diệt. Thở có thể làm chuyển biến tâm trạng ta, chuyển hóa cảm xúc ta, cả hành vi ta nữa. Đang sôi giận mà kịp nhớ lại, quán sát sự thở của mình thấy nó phập phều kỳ cục, tức cười, bèn quên giận mà hơi thở được điều hòa trở lại lúc nào không hay: Điểm hưng phấn trên vỏ não đã bị dịch chuyển! Nói khác đi, ta có thể dùng cách quán sát hơi thở để tự kiểm soát cảm xúc và hành vi của mình trong dĩ vãng hay tương lai. Bởi vì thở là thở trong hiện tại. Ở đây và bây giờ.

Giận dữ, lo âu, sợ hãi tiêu tốn nhiều năng lượng. Cho nên những lúc đó ta dễ cảm thấy kiệt sức! Ngủ là một cách giảm tiêu hao năng lượng, nhưng vẫn còn cơ cơ, còn chiêm bao. Một đêm ác mộng sẽ thấy bải hoải toàn thân khi thức giấc! Thiền giúp tiết giảm tiêu thụ năng lượng một cách đáng kể, còn hơn cả giấc ngủ. Một khi cơ thể giảm tiêu thụ năng lượng thì các tế bào được nghỉ ngơi, nên toàn thân cảm thấy nhẹ nhàng sáng khoái. Trạng thái nhẹ nhàng sáng khoái đó xảy ra trên từng tế bào của cơ thể. Một cảm giác lâng lâng dễ chịu toàn thân của hành giả, phải chăng đó chính là trạng thái hỷ lạc (thiền duyệt?.)

Phổi như một cái máy bơm, “phình xẹp” để đưa khí vào ra là nhờ có áp suất thay đổi. Khi áp suất âm trong phổi và các phế nang thì khí bên ngoài tự động lùa vào, tuôn vào lấp đầy phổi và các phế nang, cho đến một lúc lượng khí bên trong đầy dần lên thì chuyển sang áp suất dương, phổi sẽ đẩy khí ra. Có một thời điểm áp suất cân bằng nhau, hay nói cách khác áp suất bằng không “zero”, thì khí bên trong cơ thể và bên ngoài vũ trụ chan hòa thành một, không phân biệt. Đó chính là quãng lặng. Quãng lặng đó ở cuối thì thở ra - trước khi thở vào trở lại - thường kéo dài, thông dong, nhẹ nhàng, yên tĩnh, vì không hề tốn năng lượng. Như chim lượn bay, không phải vỗ cánh, như xe ngon trốn chạy ở số không, không tốn nhiên liệu! Đó chính là giai đoạn “prana”. Pra có nghĩa là trước và Ana là thở vào (trước thì thở vào cũng có

ngĩa là sau khi thở ra). Prana đã được biết đến từ xa xưa. Yoga, khí công, cũng như y học Đông phương nói chung đã nói đến Prana từ thời cổ đại. Trong yoga có “pranayama” là kiểm soát hơi thở. Trong thiền định, không còn là vấn đề kiểm soát hơi thở nữa mà hơi thở sẽ tự kiểm soát! Đến một lúc nào đó, khi vào sâu trong thiền định, hành giả sẽ không còn cảm nhận mình thở nữa. Hơi thở nhẹ gần như ngưng bật. An tịnh. Hòa tan. Tan biến. Có thể nói đến một phương pháp thiền tập - tạm gọi là “Pranasati” chẳng? - tức đặt “niệm” vào quãng lặng, và thực chất cũng không còn cả niệm, một sự “vô niệm” hoàn toàn chẳng? Những hành giả giàu kinh nghiệm (thiện xảo) cho biết có thể vào định ngay hơi thở đầu tiên có lẽ nhờ rèn tập mà khoảng lặng ngày càng dài ra, mênh mông ra như không còn biên giới, như hòa tan vào hư không, lắng đọng, thanh thoát. Lúc đó không còn ý niệm về không gian, thời gian, về ta, về người... Tiến trình hô hấp vẫn diễn ra, sâu trong các tế bào, nhưng ở mức thấp nhất, nhẹ nhàng nhất, tiêu thụ năng lượng tối thiểu và do vậy nhu cầu sản xuất năng lượng không còn đòi hỏi nữa, các tế bào trong trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng, “ngủ ngơi”!

Khi nói đến thiền, ta thường nghĩ ngay đến ngồi: ngồi thiền. Rồi nào kiết già, bán già, hết sức phức tạp và bí hiểm như chỉ dành riêng cho một giới nào đó. Thiền thực ra không nhất thiết phải ngồi, không nhất thiết phải kiết già, bán già. Đi đứng nằm ngồi gì cũng thiền được. Người Nhật, người

Tây Tạng có cách “ngồi” thiền riêng của họ, người Tây phương có cách khác hơn, miễn sao có một tư thế thoải mái, dễ chịu, buông xả toàn thân là được. Thế nhưng cách ngồi tréo chân (kiết già, bán già) lại có lợi ích hơn cả. Tại sao? Tại vì khi ta đứng, ta đi, các bắp cơ trước của hai chân phải co lại để nâng đỡ cả thân mình, trong khi các bắp cơ phía sau thì duỗi ra. Lúc ngồi tréo chân ta đã làm cho hoạt động các bắp cơ đối chiều. Đây là phương pháp “đối chứng trị liệu”. Khi đi bộ lâu, mỗi chân, ta ngồi xuống, xếp bằng và hít thở một lúc sẽ thấy hai chân bớt mỏi rất nhanh. Cơ nào đã duỗi lâu thì được co lại, cơ nào đã co lâu thì được duỗi ra! Thiền hay yoga do vậy khai thác kỹ thuật này để trị liệu rất có hiệu quả sự mỏi mệt, không kể ngồi theo cách này cũng giúp làm giảm sự tiêu thụ oxy đáng kể.

Giữ lưng thẳng đứng cũng là một yêu cầu vô cùng quan trọng trong thiền, ta sẽ dễ có khuynh hướng chịu theo độ cong tự nhiên của cột sống dưới sức nặng của thân thể do trọng lực và nhất là do tuổi tác dễ dẫn đến cong vẹo cột sống hoặc đau cột sống cổ, đau thắt lưng. Ở tuổi trung niên nhiều người đã bị những cơn đau dữ dội đến phát khóc. Đó là những cơn đau cấp tính, nếu nghỉ ngơi hoàn toàn và uống thuốc đúng cách chừng mười ngày sẽ khỏi, nhưng không khỏi hẳn, dễ tái phát do tư thế chưa được điều chỉnh. Bởi nguồn gốc sâu xa hơn của đau cột sống, đau thắt lưng lại là do cách sống căng thẳng (stress), phải chịu đựng, dồn

nén lâu ngày. Con đau là tiếng chuông báo động để ta “tỉnh ngộ”! Một người cúi gằm suốt ngày trước máy vi tính thì sớm muộn cũng bị những hội chứng về cột sống.

Một người đi chùa lạy Phật mà tư thế không đúng thì lâu ngày cũng bị đau cột sống như vậy! Nhất là khi đã có tuổi, cột sống có khuynh hướng cứng lại, mất đàn hồi, các lớp sụn đệm giữa hai đốt sống dễ bị bẹp, có khi “xì” ra một bên, chèn ép gây đau. Do vậy, giữ lưng thẳng đứng trong lúc ngồi thiền là điều cần thiết. Kết hợp với tập thể dục bụng, có nghĩa là tập cho thắt lưng được dẻo dai, cũng sẽ làm chậm tiến trình lão hóa.

Trong thiền, một yếu tố quyết định nữa là sự thả lỏng toàn thân, “buông xả” toàn thân, mà có người ví như thả trôi theo dòng nước. Thả lỏng toàn thân là cách làm cho toàn thân như rũ xuống, xẹp xuống, bình bông, không còn căng cứng nữa! Có thể nói cơ thể ta như chỉ gồm có hai phần: Thân xác” và “thân hơi”! Thả lỏng là “xì” cho xẹp cái thân hơi đó mà tiếng Việt ta có một từ rất hay là “xả hơi”! Khi quá mệt, quá căng thẳng thì ta cần nghỉ xả hơi! Khi đó không một bộ phận nào của cơ thể còn phải căng nữa, phải gồng nữa, kể cả vỏ não. Tiêu hao năng lượng do trương lực cơ (tonus musculaire) và hoạt động của vỏ não sẽ giảm thấp nhất có thể được. Y học chứng minh tiêu hao năng lượng trong thiền rất thấp, dưới mức chuyển hóa cơ bản, thấp hơn

cả khi ngủ, nhờ vậy mà năng lượng được tích lũy tốt hơn, giúp chữa bệnh hoạn một cách hiệu quả.

Cơ thể ta có khoảng trăm ngàn tỷ tế bào. Mỗi tế bào thực chất là một “sinh vật” háu ăn; háu làm, háu tiêu thụ oxy (để kết hợp với thức ăn qua những phản ứng gọi là oxyt hóa) nhằm tạo ra năng lượng cho cơ thể hoạt động. Nhưng oxyt hóa càng mạnh thì càng tạo thêm các gốc tự do và các chất... bã, làm cho cơ thể mau mệt mỏi, mau già nua! Giống như một thanh sắt để ngoài nắng gió một thời gian sẽ bị oxyt hóa thành rỉ sét ngay. Khi cơ thể có cách nào làm giảm tiêu thụ năng lượng không cần thiết thì các tế bào cũng sẽ được nghỉ ngơi, tĩnh dưỡng.

Khi cơ thể đã chùng xuống, đã giãn cơ, tức giảm tiêu hao năng lượng một cách đáng kể rồi thì cũng sẽ thấy bớt cần thiết phải cung cấp các dưỡng chất qua thức ăn (bột, đạm, dầu mỡ)... vốn là nguồn tạo năng lượng! Ăn ít mà vẫn đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng thì cơ thể đỡ vất vả, các tế bào đỡ hùng hục làm việc, tinh thần sẽ sảng khoái. Các nghiên cứu trên sinh vật bị nhịn đói vừa phải thấy sống lâu hơn và trẻ lâu hơn.

Các nghiên cứu y sinh học cho thấy các nhà sư có thể làm giảm nhu cầu oxygen đến 40% trong lúc thiền. Lúc đầu các nhà khoa học nghĩ thiền chắc cũng giống như ngủ hay nghỉ ngơi tích cực, nhưng thật ra khác hẳn! Thiền khoảng 30-40 phút thì mức lactate trong động mạch giảm, phenylalanine

tăng 20%, giảm các hoạt động hệ giao cảm trên bề mặt da, giảm nhịp tim và hô hấp đáng kể.

Cortisol và ACTH cũng giảm, do đó, giảm được stress; trong khi Arginine và Vasopressin, được coi là có vai trò trong học tập và trí nhớ gia tăng đáng kể. Nhiều nghiên cứu ngày càng sâu hơn về beta-endorphin, corticotropin, melatonin, DHEA... hứa hẹn giải thích cơ chế tác dụng của thiền trên nhiều mặt... trong tương lai.

Những năm gần đây, nhờ có các phương tiện như PET (positron emission tomography) hay SPECT (single photon emission tomography) và fMRI (functional magnetic resonance imaging) để đo hoạt động tưới máu não, cho thấy một số vùng được tưới nhiều hơn vùng khác, chứng minh thiền khác với giấc ngủ, đó là một trạng thái tỉnh giác an tĩnh (state of restful alertness). Kỹ thuật fMRI cho thấy hoạt động tưới máu não gia tăng ở vùng liên quan đến sự chú ý (vùng lateral prefrontal và parietal), cũng như gia tăng ở vùng kiểm soát tự động, tỉnh thức (pregenual anterior cingulate, amygdala, midbrain và hypothalamus). Nhưng nói chung, tưới máu não trong thời gian thiền rõ ràng là giảm một cách đáng kể, chỉ tập trung vào một số vùng nhất định như đã nêu trên. Điều này cho thấy thiền giả không tiêu hao nhiều năng lượng cho các hoạt động vỏ não.

Các nghiên cứu về sinh lý học trong thiền vẫn còn đang tiếp tục nhưng rõ ràng thiền có khả năng làm giảm stress,

giảm huyết áp và tạo sự sáng khoái, là yếu tố của sức khỏe, của chất lượng cuộc sống. Thiền ngày càng trở nên một kỹ thuật trị liệu hiệu quả trong y sinh học, nhất là lĩnh vực tâm lý trị liệu, nên đã có nhiều ứng dụng thực tiễn trong y khoa.

Nghiên cứu về lâm sàng cho thấy thiền giúp giảm thời gian nằm viện của bệnh nhân, giảm lo âu, trầm cảm, giảm 50% các triệu chứng tâm thần nói chung. Người hành thiền hơn 5 năm có tuổi già sinh lý trẻ hơn 12 năm so với người cùng tuổi, dựa trên 3 yếu tố là huyết áp, khả năng điều tiết nhìn gần của thị giác và khả năng phân biệt của thính giác. Học sinh cấp 2 có thực tập thiền trên 2 tháng, có kết quả học tập tốt hơn, có khả năng tập trung, thói quen làm việc, cải thiện hành vi (giảm xung đột, hung hăng), tự tin hơn, có khả năng hợp tác và quan hệ tốt hơn với người khác. Thiền giúp làm giảm cân, giảm béo phì, giảm nghiện thuốc lá, rượu, các chất ma túy nói chung.

Bầu khí quyển chúng ta thở hôm nay so với cách đây 700 triệu năm - tức là khi có những sinh vật đơn bào đầu tiên trên trái đất thì cũng chẳng khác biệt! Với người anh em đơn bào đó thì ta cũng đang hút chung một bầu khí, cùng bú chung một “núm vú” vũ trụ, cùng với muôn loài khác nhau nữa! Các sinh vật cùng chia sẻ một cách... bình đẳng, không phân biệt và theo nhu cầu như vậy. Ta hút lấy oxy của không khí, tạo ra khí carbonic; trong khi cây cỏ hút carbonic lại tạo ra oxy. Con thằn lằn, con tắc kè, con ếch ương... cũng phình

ra xẹp vào như ta vậy. Bầu khí quyển vẫn không thay đổi, không thêm bớt. Nhưng chính con người có thể làm hại môi trường sống của mình mà không hay nếu cứ theo đà hủy diệt sự sống của thiên nhiên và muôn loài trên hành tinh xanh này!

Hãy nương tựa chính mình. Bởi nói cho cùng, ai có thể “thờ” giùm ai? Ai có thể “thiền” giùm ai?

(Từ Quang tập 1, tháng 6, 2012)

“LUÂN HỒI SANH TỬ”

Luân hồi hình như luôn đi với sanh tử. Luân hồi sanh tử. Nghe cứ rờn rợn. Có cách nào “giải thoát” không? Có đó. Đi tu! Đi tu để giải thoát luân hồi sanh tử. Nghe nói vậy. Làm như tu thì không còn sanh tử nữa, không còn luân hồi nữa, tu thì sống đời đời kiếp kiếp vậy! Nhưng... không còn sanh tử, không còn luân hồi nữa, sống đời đời kiếp kiếp thì... chán chết! Không luân hồi sanh tử nữa thì mọi thứ khựng lại. Trái đất chẳng buồn quay. Chẳng còn xuân hạ thu đông. Chẳng sáng trưa chiều tối. Chẳng vô thường. Chẳng đổi thay. Chán chết! Cho nên luân cứ phải hồi, sanh cứ phải tử. Và bởi vì sanh cứ phải tử nên tử cứ phải sanh. Phải luẩn quẩn loanh quanh vậy mới công bằng, mới phải điệu. Ba cõi sáu đường phải thênh thang rộng mở cho chúng sanh lũ lượt vào ra! Nhưng, chỉ có ba cõi sáu đường thôi ư? Chỉ có “Thiên, nhân, A-tu-la, ngạ quỷ, súc sanh, địa ngục”... thôi ư? Chắc còn nhiều thứ “cao tốc” nữa. Vô số vô lượng vô biên nẻo đường cho phù hợp với vô số vô lượng vô biên chúng sanh chứ? Nhưng chỉ tượng trưng vậy là đủ cho các thứ bệnh “tham, sân, si, nghi, kiến, mạn”... của cõi người! Được làm người thật khó! Một con rùa mù lờ quờ bơi giữa

biển khơi, mỗi trăm năm trôi đầu lên một lần giữa mênh mông sóng nước, vậy mà làm thế nào lại đội trứng chóc ngay khúc gỗ mục, giữa bông cây, đang trôi giạt bèo bồng trên biển. Đâu có dễ phải không? Đó là một hình ảnh đầy biểu tượng sinh học, mang tính nghệ thuật vẫn được điêu khắc trên các đền đá từ ngàn xưa của linga với yoni! Cho nên cha mẹ mà không bông bênh gặp nhau thì ta là ai? Ông bà mà không bông bênh gặp nhau thì ta là ai? Phải có cái nhân, cái duyên, cái nghiệp, cái báo gì đó chứ? Muôn sự tại tham. Không tham thì đã không sinh sự. Mà tham thì không đày. Y như cái bao tử, vốn là một cái túi không đày vậy! Tham thì lúc nào cũng thấy thiếu, cũng đói, cũng khát. Khát đủ thứ, đói đủ thứ. Không chỉ cõi người đâu. Cá lớn nuốt cá bé. Bọ hung hùng hục đánh nhau giành giựt cục phân. Thiêu thân tranh nhau lao vào lửa. Dã tràng miệt mài se cát biển Đông... Tham quá thì thành... nọ quĩ. Đói khát triền miên. Sân (giận) thực ra chỉ là một sản phẩm của tham. Tham mà không được mới sân, mới bị thiêu đốt đủ kiểu ở chín tầng địa ngục. Sân sinh địa ngục. Địa ngục chẳng đâu xa. Nó ở ngay trong ta và luôn háo hức chờ đợi. Nhưng cái gốc của tham, sân là từ “ngu muội” (Si) mà ra! “Súc sanh” quá đi chớ. Còn cãi gì nữa! Lâu lâu nhìn lại mình mà coi: “Đồ súc sanh! Đáng đời! Đáng kiếp!”... Vậy còn Thiên, nhân, Atula thì từ đâu ra? Thì từ các “bệnh” nghi, kiến, mạn! Nghi thì sanh sự, tâm không lúc nào an. Nghi thì không thể từ bi! Cho nên nghi sinh... Atula, thần không ra thần, người không ra người, thông minh quỷ quyết, đấu đá tranh giành, đàng

đăng sát khí... Còn nhân (người)? Chắc là do “Kiến” sinh ra rồi. Chỉ người mới có nhiều thứ kiến, khi tà khi chánh, khi thường khi đoạn, điên đảo mộng tưởng. Cứ quay vòng như chong chóng. Đáng mừng là người thì có cơ hội để đổi thay, để chuyển hóa. Cho nên mới bảo làm người, khó, nhưng được làm người đã là may mắn. Còn “Mạn”? Coi trời bằng vung! Kiêu căng phách lối, vỗ ngực xưng tên, nghĩ mình phước báo, ăn chơi xa láng... Thế nhưng dù là Trời vẫn có lúc rơi xuống địa ngục như chơi! Tóm lại, sáu nẻo đường... thênh thang thì tà nhiều hơn chánh. Tà có vẻ... hấp dẫn hơn, lôi cuốn hơn. Cho nên ta mới có khuynh hướng trôi nổi, lặn lội, mãi miết trong sáu nẻo đường... tà, không muốn thoát ra là vậy! Luân hồi sanh tử là cần thiết, là phải vậy. Nước xuôi ra biển lại tuôn về nguồn! Bĩ cực rồi thái lai! Nếu không thì chán quá. Nếu không thì bất công quá! Xuân, hạ, thu, đông... rồi lại Xuân. Sắc thọ tướng hành thức rồi lại... Sắc? Vô minh, hành, thức... rồi sanh, lão tử hay ngược lại, Lão tử rồi sanh, hữu, thủ, ái... vô minh, để từ đó mà sinh sự cho sự sinh? “Vô sinh” là hết chuyện, diệt thọ tướng, dứt ái thủ... là hết chuyện chăng? Còn lâu! Bởi “Vô vô minh diệt vô vô minh tận...”, không hề có vô minh mà cũng chẳng bao giờ hết vô minh! Luân hồi sanh tử, nghiệp báo oan gia các thứ... ở đâu mà ra? Thì ở đâu nữa. Ở ngay trong ta thôi. Trong tứ đại, ngũ uẩn. Trong các hợp chất carbon, hydro, oxy, nitrogen (C,H,O,N) và mấy chục nguyên tố đồng chì sắt kẽm, mangan, manhê, vôi vữa... các thứ đó thôi. Ôi, cát bụi tuyệt vời! Khi vẽ được bản đồ hệ gene người, các nhà

khoa học bật ngựa thấy tinh tinh, chuột bọ, cải ngồng, cỏ thụ... đều có những gene y như vậy với một tỷ lệ khác nhau nhiều ít. Tinh tinh có đến 99% cấu trúc gen giống hệt bộ gen người, chuột bọ thì có đến 98% gen người... Ai dám bảo hôm nào đó chẳng “luân” chẳng “hồi” một phen, cho tinh tinh thành cải ngồng, cải ngồng thành chuột bọ...? Có cái nhìn xuyên suốt ngàn năm chắc thấy biết, còn ta mắt trần (nhục nhãn) chưa thấy được đâu, đành lờ ngó, loay hoay. Bản hoài của chư Phật muôn đời chẳng phải là muốn khai thị cho ta ngộ nhập vào cái “Thấy Biết” của Phật đó sao? Thực ra luân hồi sanh tử không chỉ vậy! Luân hồi sanh tử còn là tiến trình tâm trong mỗi sát-na. Từ sáng đến chiều, từ trưa đến tối ta đã... lang thang sáu nẻo biết bao lần. Hết Thiên, nhân lại đến A-tu-la rồi ngã quỷ súc sanh địa ngục xà quần không ngưng nghỉ. Sáng bảnh mắt ra, người sáng khoái, lảng lảng, quần là áo lượt có thua gì... tiên nhân đâu, vậy mà trưa nghe một cú điện thoại từ đâu đó bỗng dừng dừng nổi giận, đỏ mặt tía tai, bầm gan tím ruột, lọt tôm vào địa ngục... Chỉ một thoáng thôi, đã từ thiên đàng rơi xuống địa ngục, từ Thiên nhân thành A-tu-la, ngã quỷ... Một thoáng thôi, tiến trình tâm đã trải qua muôn ngàn kiếp rồi vậy! Biết rõ “cơ chế” bệnh sinh thì điều trị không khó. Có khi chỉ cần chữa triệu chứng. Có khi phải điều trị căn nguyên để không còn tái phát. Cái gì làm ta xà quần trôi nổi trong cõi luân hồi sanh tử? Cái gì có vẻ như mãi cọt đũa không mệt mỏi với ta đó vậy? Chính cái “Ta” đó. Nó đó. Cho nên chỉ có “ta” mới cứu được “ta” thôi, “duy ngã độc tôn” mà! Cho nên phải

quay lại với mình, phải phản quan tự kỷ, phải nương tựa chính mình thôi, còn tìm kiếm đâu xa nữa? Gia trung hữu bảo hựu tâm mịch (Trần Nhân Tông). Khi nhận ra “không phải của ta/ không phải là ta/ không phải là tự ngã của ta” thì có lẽ đã có một nụ cười thanh thản, tự tại, an nhiên. Bậc Y vương đã bày biện sẵn thuốc men cả đó thôi. Nói đi nói lại mấy ngàn năm rồi. Lẽ nào ta chẳng nghe ra ? Nào Tứ Diệu đế, nào Bát Chánh đạo, nào Lục Độ, Bát-nhã, Pháp Hoa... các thứ. Sắc cho khéo để hoà nhập vào nhau, tương tác lẫn nhau ba chén sáu phân thành một thứ “duyệt vương” trị bệnh cho kiếp người. Nói năng, đi đứng, cái ăn, cái ở... cách nào đây cho nó thôi đừng sanh sự, đừng tạo nghiệp? Thì đã có Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng. Còn Chánh niệm, Chánh định lại là những thứ thuốc đặc trị để có được Chánh kiến, Chánh tư duy. Cho nên, Giới Định Tuệ là đủ để chấm dứt những nẻo đi về địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Giải thoát và Giải thoát tri kiến là đủ để... chấm dứt những lang thang trôi nổi quẩn quanh còn lại? Rõ ràng để “giải thoát luân hồi sanh tử” chỉ có mỗi một cách là phải “tu”. Nghĩa là phải “sửa” mình. Phải dứt đi cái nghiệp cái duyên, cái sinh cái sự. Một khi “sự sự vô ngại” rồi thì thông dong ba cõi sáu đường không còn dính mắc, nơi nào cũng trở nên an lành mát mẻ, bởi đã cùng chung dưới một mái nhà: Mái nhà Như Lai.

(Từ Quang tập 2, tháng 9, 2012)

TRỜI CAO ĐẤT RỘNG MỘT MÌNH TÔI ĐI...



*“Đời như vô tận, một mình tôi về,
Một mình tôi về với tôi...”*

(TCS)

Ở một nơi không có thời gian, không có không gian,
không còn ngã, nhân, chúng sanh, thọ giả gì nữa cả, thì nơi

đó chính là Chánh định (Samadhi). Thiền là “kỹ thuật” để đạt tới chánh định.

Bí quyết thực hành căn bản nằm ở Tứ niệm xứ (Satipathana), bốn lãnh vực quán niệm. Có rất nhiều phương pháp hướng dẫn cụ thể trong Tứ niệm xứ. Nhưng tôi chỉ chọn một phương pháp đơn giản nhất nhưng cũng sâu sắc nhất, khoa học, sinh lý học đúng đắn nhất, không sợ “tẩu hỏa nhập ma” lúc thực hành. Đó là Anapanasati: Quán niệm hơi thở (Nhập tức xuất tức niệm/ An-ban thủ ý). Chỉ cần niệm (nhớ, nghĩ) hơi thở vào hơi thở ra... đủ “thấy biết” kiếp người chỉ nằm trong từng hơi thở đó. Người ta cứ sống chết mỗi phút giây như vậy mà chẳng biết. Khi niệm, tức nhớ nghĩ đến cái thở, cái sống cái chết thì thấy... thì ra ai cũng như mình, cũng hít thở như mình, rồi cũng... chết ngủm như mình. Tất cả các sinh vật đều vậy. Từ đó mà có Từ, có Bi. Từ Khí đã chuyển thành Trí.

Anapanasati là đã đủ để thực hành (Ana: thở vào; Apana: thở ra; Sati: niệm), nhưng theo tôi cần để ý đến một điểm quan trọng khác nữa.

Đó là khoảng trống - quãng lặng - ở giữa lúc thở ra mà chưa thở vào. Nó thực sự là một quãng “chết” (không thở). Để cho dễ nhớ trong thực hành, tôi đặt tên nó là “Pranasati” (Pra=trước; Ana=thở vào; Sati=niệm). Trước thời thở vào có nghĩa là sau thời thở ra. Thở ra vĩnh viễn mà không thở vào nữa chính là cái chết. Đặt niệm vào quãng lặng đó để

“thấy biết” (cảm nhận) một cái chết ngắn. Như là một sự “tập chết”. Trở về thời bào thai trong bụng mẹ.

Ở đây là mẹ Như Lai, “bào thai Như Lai”. Loài người có trí thông minh vượt trội là nhờ vỏ não phát triển, với hàng trăm tỷ tế bào thần kinh, hàng trăm nghìn tỷ tỷ các mối nối... dày đặc nhưng sự điều hành hô hấp của ta lại không nằm ở vỏ não. Nó nằm ở hành tủy, dưới vỏ não. Các trung khu hô hấp nằm ở đó, điều hành sự thở. Vì thế mà dù vỏ não không hoạt động (ngủ, hôn mê...) thì sự thở (hô hấp) vẫn được duy trì. Khi tập trung (sati) vào hơi thở là ta đã giải phóng cho vỏ não được nghỉ ngơi! “Tâm an” nhờ đó.

Thực ra, ở giai đoạn thiền cao hơn, thì chẳng còn cần phải để ý, đặt niệm vào hơi thở vào, hơi thở ra, hay quăng lạng gì nữa cả. Thở sẽ tự động điều chỉnh theo nhu cầu năng lượng của hành giả. Nhu cầu năng lượng này rất thấp nên nhiều khi ta thấy hành giả thở như “sợ chỉ”, gần như không cần thở nữa. Cảm nhận lúc đó như tan vào hư không. Không còn ngã, nhân, chúng sanh, thọ giả gì nữa.

“Quán niệm” hơi thở chính là “thiền quán” (vipassana). “Quán” là không còn “đổi theo” hơi thở đơn thuần nữa (giai đoạn chánh niệm) mà đã có sự phân tích, soi sáng (quán chiếu) dưới nhiều góc cạnh khác nhau để nhìn cho ra những điều mà bình thường không “thấy biết”.

Cái thấy biết bây giờ đã vượt khỏi cái trình hiện, cái giả tướng bên ngoài để nhìn được cái thực tướng bên trong, bờ bên kia.

Vi, tiếp đầu ngữ có nghĩa là “một cách khác”, “một cách đặc biệt”, còn *passana* là “thấy”, là “biết”. Vipassana là thấy biết một cách khác, một cách đặc biệt!

Một chiếc lá vàng rơi, người thi sĩ có thể thấy cả mùa thu, thấy “con nai vàng ngơ ngác”, thấy “mùa thu không trở lại”, nhưng người có quán chiếu lại thấy sự vô thường, vô ngã, sự bất sinh bất diệt...

Khi vào sâu trong định, hành giả sẽ không cảm nhận mình thở nữa. Hơi thở nhẹ gần như ngưng. An tịnh. Hòa tan. Tan biến. Đó chính là quãng lặng ở cuối thì thở ra - thường kéo dài, thông dong, nhẹ nhàng, yên tĩnh, vì không tổn năng lượng. Như chim lượn bay, không phải vỗ cánh, như xe ngon trơn chạy ở số không, không tổn nhiên liệu! Đó chính là giai đoạn “Prana”. Khi cơ thể đã chùng xuống, thả lỏng toàn thân thì tiêu hao năng lượng đã giảm một cách đáng kể rồi thì cũng sẽ bớt nhu cầu phải cung cấp các dưỡng chất qua thức ăn! Ăn ít mà vẫn đáp ứng thì cơ thể đỡ vất vả, các tế bào đỡ hùng hục làm việc. Các nghiên cứu trên sinh vật cho nhện đói vừa phải thì thấy sống lâu hơn và trẻ hơn!

Thiền tập là đẩy cái “thân hơi” ra khỏi cái “thân xác”. Thân xác là cát bụi, là tứ đại, đất nước gió lửa, là cái “sắc”,

thô phù, còn “thân hơi” là phần “thọ tướng hành thức” trong cái gọi là “ngũ uẩn” của cái ta.

Có lần tôi viết mấy câu để tự nhắc mình:

*Lắng nghe hơi thở của mình
Mới hay hơi thở của nghìn năm xưa
Một hôm hơi thở tình cờ
Đính vào hạt bụi thành ra của mình
Của mình chẳng phải của mình
Thì ra hơi thở của nghìn năm sau”...*

(ĐHN)

Nói tình cờ chớ chẳng phải tình cờ chi đâu, do duyên, do nghiệp cả đó thôi. Nói cho cùng thì cái thân hơi - hơi thở - kia là của ngàn năm trước, ngàn năm sau, chớ chẳng phải của ta, riêng ta gì đâu. Đừng tưởng bở! Nó đến nó đi vô tình, ngạo nghễ. Nó Như lai. Không phân biệt.

Tôi ngờ rằng thiên là kết quả của một tình trạng “thiếu dưỡng khí” tế bào. Ở một mức độ vừa phải, sự thiếu dưỡng khí đó cho phép tế bào nghỉ ngơi. Khi cơ thể không cần quá nhiều năng lượng dùng cho sự co cơ (tonus musculaire), khi trí não (vỏ não) không còn tiêu tốn quá nhiều năng lượng cho những chuyện không đâu, thì cơ thể không cần phải hấp thu nhiều Oxy nữa, thở sẽ rất nhẹ, tối thiểu, chỉ để duy trì chuyển hóa cơ bản (métabolisme basal) lúc này cũng đã giảm thiểu. Các tế bào toàn thân được “xả hơi” không phải vất vả, hùng hục làm việc. Phải chăng chính tình trạng giảm Oxy kinh

niên nhờ thiền tập lâu dài (chronic hypoxia) cũng dẫn tới trạng thái “thiền duyệt”, bởi tạo ra những hormone “hạnh phúc” như dopamine, endorphine, serotonin, oxytocine... như những nghiên cứu gần đây. Đó cũng là lý do giải thích vì sao các nhà tu thiền thường tìm lên núi cao, nơi không khí trong sạch, và loãng Oxy.

Thiền sâu sẽ không còn vướng vào hơi thở vào (Ana) thở ra (Apana) hay quãng lặng (Prana) gì nữa. Lúc đầu có năng có sở. Năng là chủ thể (hành giả), sở là đối tượng (hơi thở). Khi vào sâu trong định, chánh định (samadhi), thì không cần để ý gì đến hơi thở nữa. Kệ nó. Nó biết phải làm gì. Nghĩa là chẳng còn “năng” còn “sở” gì nữa, gọi là “năng sở song vong”. Chẳng còn trâu chẳng còn người chăn gì nữa cả. Trâu cũng mất mà người chăn cũng mất.

“Tam-ma-địa”, phiên âm Samadhi là Chánh định trong Bát chánh đạo. Nghe cứ ròn rợn như “đất của ba con ma” nào đó vậy. Nhưng hiểu “đất của ba con ma” cũng hay chứ! Ma tham, ma sân và ma si. “*Một ông Phật hiện ra / Ba con ma biến mất!*” như một bài đồng dao trẻ con thường hát! Nơi nào ông Phật hiện ra thì “ba con ma” tham sân si phải biến mất thôi!

Hay nói cách khác, nơi nào có “ba con ma” hiện ra thì lập tức có ông Phật xuất hiện. Nếu chẳng có ba con ma Tham, Sân, Si thì Phật hiện ra làm gì cho mất công! Cho nên

muốn biết Phật ở đâu thì hãy tìm trong... tham sân si. Tham sân si càng lớn, Phật càng to.

Mỗi tế bào là một sinh vật. Chúng cũng sanh trụ dị diệt. Tế bào sinh vật có bộ phận tự sản xuất năng lượng để sử dụng cho mình. Oxy được mao mạch mang đến tận nơi, thức ăn dưới dạng đường glucose mang đến tận nơi, và mitochondrie lo sản xuất năng lượng. Hôm nào thiếu Oxy thì sẽ tìm cách xoay xở để có năng lượng tối thiểu cần thiết dưới một dạng chuyển hóa khác. Một vài loại vi khuẩn khi thiếu Oxy thì co cụm lại, gom tụ lại để tồn tại. Gọi là những “bào tử” (spore). Chúng sống rất dai và bền vững ở môi trường thiếu Oxy đó. Thí dụ, loại vi khuẩn clostridium. Ta biết sự hô hấp thực sự xảy ra trên từng tế bào chứ không phải ở phổi. Phổi chỉ là cái ống thật... dùng để hút khí, bơm khí, nhờ máu chuyển khí đến từng tế bào. Cho nên nói rằng trong Thiên, ta có thể đưa tâm ta, ý chí ta đến từng tế bào để an ủi, khuyến khích, chữa trị khi cần không phải là chuyện nhảm nhí.

Thú vị là thai nhi trong bụng mẹ không cần thở! Suốt chín tháng mười ngày nằm đó, lớn nhanh như thổi mà không cần thở lấy chút nào! Chỉ khi sanh ra khỏi bụng mẹ mới bắt đầu hơi thở đầu tiên bằng tiếng “khóc chào đời” đầy thi vị.

Thai nhi cũng có phổi, nhưng là một cái phổi xẹp lép, để dành đó, như người lính nhảy dù đeo trên lưng chiếc dù xẹp gọn, sẵn sàng bung ra bọc gió khi tung mình ra khỏi phi cơ.

Tất cả nhu cầu năng lượng để hình thành và phát triển của thai nhi được cung cấp từ bào thai của mẹ.

Vì sao “*Khi*” mà có thể trở thành “*Tri*”? Khí trong trường hợp này chỉ là một phương tiện, là công cụ để đạt đến trạng thái Vô Ngã. Chánh tri kiến, “thấy biết” ở đó. Cho nên Chánh định sẽ dẫn đến Chánh kiến. Từ đó sẽ có Chánh tư duy, nghĩ đúng và làm đúng, sống đúng với... chánh pháp, tự tại, an vui.

Chẳng ai có thể đỡ giùm ai được. Chẳng ai có thể “thiền” giùm ai được. Cho nên phải quay về nương tựa chính mình “một mình tôi đi, một mình tôi về... với tôi” mà thôi.

(Từ Quang tập 29, tháng 7, 2019)

CHỌN NHỮNG VỤ CƯỜI

Có câu đúc kết “*Năm năm / Sáu tháng / Bảy ngày*”, Unghĩa là ở tuổi 50, nên có kế hoạch năm; đến tuổi 60 thì chỉ nên làm kế hoạch tháng; còn đến 70 thì tốt nhất nên có kế hoạch... ngày! Cho nên “*Mỗi ngày tôi chọn một niềm vui! Chọn những bông hoa và những nụ cười!*” (TCS) là phải quá! Vấn đề là ở chỗ chọn lựa. Thiên đàng, Địa ngục hai bên... Một cụ già trên trăm tuổi được nhà báo hỏi bí quyết sống lâu, sống khỏe, ông nói có gì đâu, mỗi sáng, thức dậy, tôi tự hỏi hôm nay mình nên ở thiên đàng hay địa ngục đây... rồi tôi chọn thiên đàng.

Có những vùng khí hậu lạ. Một ngày mà có đủ cả bốn mùa: xuân hạ thu đông! Còn muốn gì hơn? Ở một tuổi quá cao nào đó, không phải chỉ cần có kế hoạch ngày mà nhiều khi còn phải có kế hoạch giờ! Sáng khác, trưa khác, chiều khác, tối khác rồi. Làm được gì thì làm ngay. Lát sau mọi thứ sẽ khác. Cần có phương án hai, phương án ba. Cẩm nang để sẵn trong các túi gấm, đến đâu giờ ra đến đó!

Từ trứng và tinh trùng, ta hình thành một cái phôi phải nhìn dưới kính hiển vi mới thấy. Rồi rất nhanh, trở thành

một thai nhi loi ngoi trong vũng nước ối, trong bụng mẹ. Không thở. Không ăn. Không ngủ. Dĩ nhiên, có tiểu tiện và đại tiện khi các bộ phận thải chất bã này hình thành và hoạt động. Thế rồi, chín tháng mười ngày, ta bung ra ngoài cứ y như cánh hoa phải xòe nở đúng thời đúng tiết vậy. Việc đầu tiên là... thở. Thở mà không xong thì tiêu đời! Bác sĩ sẽ xịt alcohol hoặc đét vào đít cho ta khóc thét lên. Khóc càng to càng tốt. Khóc to có nghĩa là thở mạnh. Mệt mỏi rồi nhé! Từ đó đã phải lệ thuộc vào cái gì đó bên ngoài. Rồi phải bú nữa trời ạ. Bú mẹ còn đỡ, cứ vui đầu mà nút, chả cần ai chỉ dạy! Nhưng nhiều khi phải núm lấy cái bình bú cứng ngắc, ai đó nhét vào miệng vì không có sữa mẹ. Cứ thế mà chùn chụt để nuôi thân. Rồi biết lật, biết ngồi, biết bò, biết đứng chựng, biết đi, biết chạy nhảy, leo trèo... Rồi biết nói năng, suy nghĩ. Nhớ, tiếc, giận hờn, giành giật, đấu đá, ghen tuông, ích kỷ, thất tình lục đục đủ thứ không lúc nào ngưng. Và dĩ nhiên, vẫn thở và vẫn ăn. Rồi nam tu nữ nữ. Rồi chọn lựa. Rồi giao cấu. Rồi đẻ ra một lô một lốc chẳng biết từ đâu ra.

Đến một hôm, ta từ hừng hực chạy, ta... lững thững đi, rồi chập chững đứng, vật vờ, nghiêng ngả, rồi ngồi một chỗ, mắt lơ lơ nhìn xa xăm, rồi lồm cồm, bò lê, bò lét... Từ chùn chụt, ngáu nghiêng, ừng ực, dô dô 100%... ta bỏ ăn bỏ uống, thấy cái gì cũng rệu rạo, nhóp nhép vì xệu xạo răng cở. Rồi thở cũng cà giật, cà hước... Ta trở lại cái hồi thai nhi trong bụng mẹ, bây giờ là “mẹ Như Lai”, một vòng khép

kín. Thì ra, ta đã từ đó mà đến để rồi loay hoay một vòng về lại chốn xưa. Cứ y như đàn cá hồi, cứ bốn năm lại “hồi” về chốn cũ, để xong rồi chết, sau khi đã làm xong nhiệm vụ truyền giống. Con thiêu thân thì nhào vào ánh lửa. Con bọ ngựa giao cấu xong thì chết ngay trên bụng con cái, làm thức ăn cho con... Con bọ hung hùng hục chui vào đồng phân, giành giật đấu đá để vo tròn một cục phân mang về cho bọ hung cái nuôi con. Cá, ếch, nhái, bò sát, chim, đều vậy. Cây cỏ cũng vậy. Hoa nở chẳng những đẹp mà còn thơm, lôi kéo lũ bướm ong dập dìu lui tới để mang phấn đi muôn phương.

Nhìn suốt cuộc hành trình đó, có cái gì tức cười, vừa tàn nhẫn vừa thương tâm. Cái hiện hữu chỉ là thị hiện, trình hiện chút chơi vậy thôi. Nó giả. Nó tạm. Vậy mà sao ta cứ tưởng thiệt mới đáng thương làm sao. Gieo rắc và sinh sôi. Cứ vậy. Như Lai thọ lượng. Như Lai thần lực. Cứ vậy. Người tỏ ngộ tùm tùm cười, vui vẻ chui vào tháp báu, gặ Như Lai Đa Bảo của mình ngồi đó, tay bắt mặt mừng. Schopenhauer nói cô con gái liếc mắt đưa tình, tìm kiếm chàng trai râu hùm hàm én mày ngài, oai vũ là để trao thân vì chắc hẳn sẽ là giống tốt; chàng trai thì tìm giai nhân chân dài, đày thắt lưng ong, ngực nở, hông to để mấn đẽ. Lấy vợ xem tông, lấy chồng xem giống là vậy. Con người thông minh hiện đại làm phiền Như Lai hết sức, vì chỉ muốn tìm vui mà quên nhiệm vụ thiêng liêng!

Đất (Nitrogen) nước (Hydrogen) gió (Oxygen) lửa (Carbon) cùng 62 nguyên tố đồng, chì, sắt, kẽm, được vo cục lại, nắn nót, thêm thắt, vẽ bầy, hà hơi tiếp sức rồi thả vào Ta-bà nhộn nhạo theo một cái duyên, cái nghiệp nào đó. Mãi mới nhận ra “bổn lai vô nhất vật”. À há, nó là không, nó là chân không diệu hữu. Nó bày trò, vờ vịt, vớ vẩn, giỡn chơi thôi. Không muốn ngộ rồi cũng ngộ. Không muốn giác rồi cũng giác.

Sanh bệnh lão tử hay sanh lão bệnh tử thì cũng vậy. Lập trình nó vậy rồi. Nhưng “tử” dễ nghe hơn “chết”. Chết khó nghe và thấy sợ. Tại sao sợ? Không biết. Tại vì không biết cho nên sợ. Nhưng lạ, cũng là chết mà có nhiều từ khác nhau để gọi. Vua chết gọi là “băng hà”. Sư chết gọi là “viên tịch”. Phật chết gọi là nhập Niết-bàn. Lính chết gọi là “hy sinh”... Dân chết có khi gọi là “mất” là “qua đời” là “liạ trần”, v.v...

Người ta sợ chết mà không sợ sanh. Vì sanh có biết đâu mà sợ. Nhưng có phải tự nhiên mà sanh ra không? Nếu ba mẹ ta mà không “duyên” với nhau thì có ta không? Nếu ông bà nội, ông bà ngoại mà không “duyên” với nhau thì có ta không? Vậy ta từ đâu ra? Có phải chỉ tinh cha huyết mẹ là đủ hay còn cần phải có một điều kiện nào khác? Có cái gì khác đó chui vào, can thiệp vào để có ta chứ? Cái đó gọi là “thức tái sanh” ư? Là “nghiệp” dẫn dắt ư? Chính điều này làm ta thấy có trách nhiệm sống, vì sống cũng chỉ là một giai đoạn

tạm thời của một hiện tượng tạm thời. Ta có trách nhiệm hơn. Ta có tự do hơn. Để tự chọn lựa.

Một cặp thai song sanh sợ hãi khi sắp tới ngày sanh, muốn ở lại trong thiên đàng lòng mẹ càng lâu càng tốt. Hai cái thai tranh cãi quyết liệt không ai chịu ra đời trước, vì không biết chuyện gì chờ đón họ ngoài kia. Cuối cùng, dù giằng co thế nào thì cũng có một cái thai chui ra trước. Hóa ra... đời vui quá! Người ta đón chào rôm rả. Thai kia thấy thế cũng vội vã ra theo. Rồi oa oa chào đời. Rồi hít thở, rồi bú mớm. Rồi lớn như thổi, rồi yêu thương, rồi ganh tỵ, hờn ghen, đấu đá, giành giật... rồi cuối cùng cả hai cùng một lần nữa lại bị kéo ra... khỏi cuộc đời. Cũng lại quyết liệt tranh cãi không chịu, cũng lo lắng, sợ hãi, đời ở lại càng lâu càng tốt... Không có sự khác biệt giữa cái chết của một vị vua, bỏ lại đằng sau vương quốc của mình, và cái chết của một người ăn mày, bỏ lại cây gậy.

Rồi cùng mà mỉm cười. Nụ cười của Phật. Của Bayon. Của La Joconde...

(Từ Quang tập 30, tháng 10, 2019)

ĐỘC CƯ

Đốt cuộc một mình. Một mình thôi. “Trời cao đất rộng, một mình tôi đi, một mình tôi đi... Đời như vô tận. một mình tôi về, một mình tôi về... với tôi!” (Trịnh Công Sơn). Phải. Một mình đi. Một mình về. Cao rộng thế nào, vô lượng vô biên đến đâu thì cũng một mình thôi. Lạ, cái con người. Luôn thềm có nhau. Quây quần. Đàn đúm. Rời kêu ca nào ái biệt ly nào oán tắng hội! Ai biểu. Sao chẳng “độc cư” đi? Cô đơn có vẻ là nỗi khổ lớn nhất của kiếp người. Đặc biệt ở tuổi già. Mà tuổi trẻ cũng vậy thôi. Cái lỗi ở chỗ không biết sống “độc cư”. Ngay cả khi có một mình, con người sống cô độc mà cũng chẳng “độc cư”. Người già quay quắt với dĩ vãng tiếc nhớ buồn thương... Người trẻ chẳng rời được cái laptop, ear phone, di động... Dù đang trên núi cao hay giữa vực sâu họ cũng bị quán quít chẳng chịt ngày đêm. Cứ tưởng độc cư là một mình ăn, một mình thờ, một mình đi, một mình về... nhưng không. “Độc cư” không phải độc cư nên mới gọi là độc cư! Một hôm có kẻ đệ tử nổi tiếng sống “độc cư”, một mình đi khát thực, một mình về ngồi ăn... Phật kêu bảo, đáng khen, đáng khen, nhưng độc cư không phải vậy, không phải chỉ vậy. Đó không phải độc

cư thật. Ở một mình, ăn một mình, đi một mình, ngủ một mình mà đầu óc quẩn quanh biết bao hình bóng, biết bao câu chuyện, nhớ tiếc dĩ vãng, mơ tưởng tương lai thì không thật độc cư! Dĩ vãng qua rồi. Quán quít với nó mãi thì gánh nặng đeo mang bao giờ đặt xuống? Tương lai chưa tới. Que sera sera. Biết ra sao ngày sau. Chuyện ngày mai của ngày mai. What will be will be. Tương như vậy, tánh như vậy... bỗn mạt cứu cánh nó như vậy... Vậy phải chăng an trú trong hiện tại, sống “hiện sinh” xả lảng? Hiện sinh kiểu đó cũng chẳng phải hiện sinh chút nào! Độc cư không chỉ rời xa dĩ vãng, không đăm đuối tương lai mà hiện tại cũng phải nhìn bằng con mắt khác. Mắt huệ: vô thường, khổ, không, duyên sinh, vô ngã... Độc cư và Thiền định không hai. Độc cư thứ thiệt thì nghe ngóng được vận hành của Như Lai trong từng sát na, là sống với Như Lai, sống cùng Như Lai, sống như lai. Và như vậy, người ta có thể “độc cư” bất cứ ở đâu, giữa chợ đời, trong gia đình, dưới gốc cây, nơi rừng thẳm... Cho nên càng sớm “độc cư” thì càng không cảm thấy cô đơn... Đừng theo dấu quá khứ Hay khát vọng tương lai Còn hiện tại thì sao? thì “Dùng huệ giác soi chiếu” vậy. “Du ư Ta bà”... Bỏ tất “rong chơi” trong cõi Ta bà ấy là nhờ có “Du hí thần thông”! Cứ bay vèo vèo coi chỗ nào chúng sanh cần gì, kêu ca gì thì ra tay cứu độ. Các nhà khoa học hiện vẫn loay hoay tìm kiếm coi có thứ gì có vận tốc nhanh hơn vận tốc ánh sáng không, nếu có thì sẽ có những thay đổi lớn, không còn thời gian không gian, không còn hạt còn sóng... Thực

ra thứ đó đã có từ lâu. Đó là tâm. Tốc độ tâm. “Tâm hành”. Vô lượng vô biên a tăng tỷ kiếp... Không nắm bắt được. Bất khả đắc. Cho nên làm thế nào để hàng phục, làm thế nào để an trụ tâm vẫn ngàn đời là một câu hỏi lớn. Cô đơn có vẻ là nỗi khổ lớn nhất của kiếp người Nhờ nương theo cái tâm rộng lớn “không ngăn mé” đó mà Bồ tát “du ư” cõi Ta bà. Bất cứ chỗ nào và bất cứ ở đâu cũng có thể xuất hiện một ông Bụt dễ thương: Sao con khóc? Con cần gì ta giúp cho? Vấn đề ở đây là tại sao “du hí thần thông”? Đã “du” sao còn “hí”? Rong chơi chưa đủ vui sao mà còn cười cợt, đùa giỡn, hí lộng...? Nhưng hãy cảm thông cho Bồ tát. Ấy chẳng qua thấy nhiều chuyện “nực cười” quá không nín được. Có vị cười ha hả, cười hết ga, có vị cười tùm tùm, có vị cười âm thầm. Không cười sao được khi lúng túng chẳng biết giúp bên nào giữa hai đội bóng: người đá phạt đền thì xin phò hộ cho đá vô, người giữ gôn thì xin phò hộ cho đá ra. Không cười sao được khi thấy oán oán chồng chất, giết hại lẫn nhau không thương tiếc rồi lập đàn xin xá tội, giải oan; không cười sao được khi thấy người ta nhét tiền vào tay mình để mong mau làm giàu, mau thăng quan tiến chức...! Cười mà thương chứ chẳng phải ghét bỏ, coi thường chi đâu. Cho nên mới có Thường Bất Khinh, mới có Quan Thế Âm...? Bồ tát vì “bất tận hữu vi, bất trụ vô vi” nên cứ phải bay qua nhảy lại giữa bờ mê bến giác, nhưng nhờ con mắt huệ đã có thể thông dong mà nhìn rõ tánh tướng nhân quả các thứ... Từ đó mà có Từ có Bi. Nhưng để có thể “du hí thần thông” như vậy

Bồ tát phải tu tập tinh cần để đạt được những “đà la ni”, tức những năng lực đặc biệt: chẳng hạn sao cho nhất thiết chúng sanh hỷ kiến (ai thấy cũng vui) - nhờ trung thực, chân thành - sao cho hiện nhất thiết sắc thân (để hòa nhập với tất cả mọi người, mọi lúc, mọi nơi) - nhờ khả năng thấu cảm - và sao cho giải nhất thiết chúng sanh ngữ ngôn để truyền thông hiệu quả bằng mọi thứ phương tiện, kể cả sự lặng thinh. Dĩ nhiên trên hết phải có sự tôn trọng. Nhờ có những đà la ni, những “tam muội” thần thông đó mà Bồ tát mới rong chơi vô ngại trong cõi Ta bà... Mới làm cho Ta bà thành cõi Tịnh độ vậy.



“KHÔNG NGHĨ THIỆN, KHÔNG NGHĨ ÁC”

“Không nghĩ thiện không nghĩ ác” không phải là không có thiện, không có ác. Có thiện có ác quá đi chứ! Nếu không sao bảo “Chư ác mạc tác / Chúng thiện phụng hành” (Chớ làm điều ác / Hãy làm điều thiện)? Tưởng tượng đêm hôm đó, một đêm không trăng sao, thầy trò Huệ Năng lén lút ôm bọc y bát rời chùa, len lỏi giữa các rặng lau sậy, ra tận bờ sông... Khi đại chúng biết ông đã được truyền y bát trốn về phương Nam thì có đến vài trăm người rượt đuổi theo để đoạt lại, trong đó có thượng tọa Huệ Minh, vốn trước là một tướng quân, tánh tình thô bạo, dẫn đầu đi trước, đuổi kịp Huệ Năng. Huệ Năng đặt y bát lên tảng đá rồi núp vào đám sậy nói lớn: “Y bát là vật làm tin, há dùng sức mà đoạt được sao? “Huệ Minh đến, muốn lấy y bát mà chẳng nhúc nhích, bèn kêu: “Hành giả! Hành giả! Tôi đến vì Pháp, chẳng phải vì Y!” Huệ Năng nói: “Ông đã vì Pháp mà đến, thì nên dứt bật trần duyên, chớ sanh một niệm. Tôi sẽ vì ông mà thuyết”. Rồi nói: “Không nghĩ thiện, không nghĩ ác, đang khi ấy cái gì là bồn lai diện mục của thượng tọa Minh?”. Huệ Minh

ngay đó đại ngộ. Thiệt ra, Huệ Minh có định lấy y bát chi đầu. Muốn lấy thì đầu có khó gì với một ông tướng như vậy! Ngày nay còn dễ hơn nữa. Đầy dẫy ra đó. Mua đầu chẳng có. Sư phụ Hoàng Nhẫn cũng đã căn dặn: Sau này dẹp cái vụ truyền y bát hình thức đó đi cho đỡ rầy rà, tranh đoạt, giữa chốn thiền môn. Tâm truyền tâm thôi. Thượng tọa Minh thực lòng khâm phục Huệ Năng từ lâu, đã muốn được học pháp, nghe pháp từ Huệ Năng giờ mới có dịp. Trong lúc rầm rập chân người, la ó vang trời, đèn đuốc sáng choang đó, giữa sự căng thẳng sống chết chỉ mảnh treo chuông đó, một câu nói “dứt bật trần duyên / chớ sanh một niệm” của Huệ Năng đủ sức lay chuyển tận gốc rễ con người Huệ Minh. Đó chính là lúc bỗng lai diện mục Huệ Minh có cơ hội để xuất hiện vằng vặc giữa trời quang! Huệ Minh chỉ cần nghe một câu là đủ. Cũng như xưa Huệ Năng nghe “Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm” là đủ. Học kinh, kệ của Phật, một câu một chữ quý biết bao. Thực ra câu nói “Không nghĩ thiện / không nghĩ ác” chẳng qua là một... minh họa, làm cho rõ nghĩa thêm mà thôi, và nhất là phù hợp với hoàn cảnh căng thẳng đầy sát khí lúc đó. “Dứt bật trần duyên / Chớ sanh một niệm”. Ấy chính là “vô niệm”. Con đường phát hiện và hành thâm của Lục tổ Huệ Năng. Từ đó mà thấy biết “gió không động / phướn không động”. Con đường trực chỉ chân tâm đó vậy. Tóm lại, “Không nghĩ thiện, không nghĩ ác” chỉ có nghĩa là không hai, là bất sinh bất diệt, bất cấu bất tịnh, bất tăng bất giảm...! “Đại gia” Duy Ma Cật nhờ đã trang bị pháp môn Bất nhị này

đến tận răng mà thông tay vào bất cứ chôn nào dù là thanh lâu, quán nhậu, karaoke ôm hay động xì ke ma túy... Vào đến chôn nào thì chôn đó trở thành đạo tràng trang nghiêm thanh tịnh. Còn ta lơ mơ “ngẫu hứng lý qua cầu” dễ lọt... xuống sông! Vô tâm Vô tâm không phải là không có tâm. Vô tâm cũng không phải là vô cảm. Mackeno. Có một chữ tượng hình rất hay trong chữ Hán: 木 là mộc. 目 là mục. 心 là tâm. Khi mộc ghép với mục thì thành tướng 相?. Tướng vô tội. Không sanh sự. Nói khác đi, khi trần (mộc = cây) gặp căn (mục = mắt) thì chẳng có chuyện gì xảy ra! “Sắc thanh hương...? đụng “nhãn nhĩ tỷ?” chả sao cả. Cận thấy kiêu cận, loạn thấy kiêu loạn, lão thấy kiêu lão. Con người tội nghiệp. Nhãn thua loài cú. Nhĩ thua loài dơi, Tỷ thua loài chó... Con ong cái kiến cũng có căn có trần riêng của nó! Vậy mà con người cứ tưởng mình ngon nhất thế gian. Làm được cái kính thiên văn đường kính rộng, nhìn lên bầu trời đã la hoảng khi thấy có hàng trăm ngàn tỷ thiên hà, trong khi xưa kia tưởng chỉ có mỗi một mặt trời vĩ đại của riêng ta thôi! Nay mai có kính thiên văn đường kính rộng hơn nữa không biết chuyện gì sẽ xảy ra! Trở lại chuyện Tâm. Căn với trần mới là tướng. Ghép thêm chữ tâm 心 vào thì mới thành tướng 想. Có tướng là bắt đầu sinh sự. Tướng vô vàn. Tướng vô tận. Muốn thiên đàng có thiên đàng. Muốn địa ngục có địa ngục. Cho nên tu là tu Tâm. “Nhất thiết duy tâm tạo”. Tất cả là do tâm bày vẽ ra. Phật từ thời Hoa Nghiêm đã nói rõ như thế. Hạnh phúc khổ đau từ đó. So sánh hơn thua, chêm

giết nhau từ đó. Tiếng Việt ta còn hay hơn: Tướng và Tướng, chỉ khác nhau có mỗi cái dấu sắc, dấu hỏi... Mà đã ngàn trùng cách xa! Vô tâm thì vô sự. Vô sự thì bình an. Bình an vô sự. Người ta chúc nhau như vậy. Người ta lại chúc nhau “Vạn sự như ý”! Ý dẫn các pháp. Muốn “vạn sự? được “như ý” đâu có khó gì. Một đám du khách hỏi anh nông dân: Hôm nay thời tiết ở đây thế nào anh? Hôm nay có thứ thời tiết mà tôi thích! Làm sao anh biết là có thứ thời tiết mà anh thích? Phải học, thưa ông. Không phải lúc nào tôi cũng có cái tôi muốn nên tôi phải biết muốn cái tôi có. Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiên (Trần Nhân Tông).

(Từ Quang tập 5, tháng 7.2013)

XẢ “STRESS”

Không có stress thì có lẽ con người cũng không thể tồn tại. Thế nhưng, vượt ngưỡng đến một mức nào đó thì con người cũng...không thể tồn tại, bởi chính stress gây ra nhiều thứ bệnh về thể chất và tâm thần. Stress là một phản ứng bảo vệ, khi cơ thể bị một mối đe dọa, mối nguy hiểm xảy đến cho nó. Người ta gọi nó là phản ứng (hay đáp ứng) chiến đấu hoặc bỏ chạy (fight or flight response), nghĩa là trong tình huống đó, chỉ có hai cách để chọn lựa: chiến đấu để sinh tồn hoặc bỏ chạy để... sinh tồn! Lúc đó, cơ thể phải huy động toàn lực để đối phó. Não thùy sẽ ra lệnh tiết ra các kích thích tố cần thiết, nào adrénaline, nào norepinephrine, cortisol...ồ ạt đổ vào máu. Tim đập nhanh để bơm máu về các cơ bắp lớn, phổi hân hển tăng tốc bơm oxy, đường huyết vọt lên cao nhằm tăng cường khả năng cấp năng lượng, đồng tử mắt nở to để nhìn cho rõ, tai vểnh lên, mũi phồng ra. Tóm lại, mọi thứ sẵn sàng. Trong lúc mạch máu lớn chuyển máu đến các bắp cơ thì mạch máu ngoại biên co thắt lại, để nếu có bị thương thì máu cũng không bị mất nhiều... Vì thế mà người bị stress thường mặt mày tái ngắt, xanh lè, tay chân đơ cứng. Thiền là phương cách giải stress tốt Stress cấp tính còn

có những phản ứng mạnh hơn như đứng trước chuông cạp, thấy cạp sống chuông thì... té cả phân, nước tiểu trong quần mà không hay, tay chân bủn rủn, ngất xỉu. Nguy cơ qua đi, hiểm họa chấm dứt thì mọi thứ lại trở về trật tự cũ. Tim đập chậm lại, hơi thở điều hòa, bắp cơ buông xả. Đó là trường hợp may mắn. Còn ngược lại, nếu sự đe dọa cứ dồn dập, hết lớp này tới lớp khác, vượt quá mức chịu đựng mới sinh chuyện, tạo ra những hiệu ứng không ngờ. Thời đại ngày nay, con người ít có dịp chiến đấu một mất một còn trước thú dữ hay trước “hòn tên mũi đạn” như xưa. Nhưng con người ngày nay lại phải thường xuyên đối đầu với những “hòn tên mũi đạn” còn nguy hiểm hơn, kiểu “bề ngoài thơn thớt nói cười/ bề trong nham hiểm giết người không dao”. Stress vượt qua ngưỡng lúc nào không hay và rất nhiều thứ bệnh lý khác mà bác sĩ cũng phải bó tay, đành gán cho những cái tên bệnh mơ hồ như “rối loạn chức năng”, “mệt mỏi kinh niên”, “rối loạn thần kinh thực vật”...! Gần 90% các trường hợp bệnh hoạn khiến người ta phải đi bác sĩ ngày nay có nguồn gốc từ stress! Dĩ nhiên stress thay đổi từ người này sang người khác. Cùng một sự việc, với người này thì nổi điên lên còn với người kia chỉ là một trò cười, với người này là một sự sụp đổ, với người kia là một bài học... Cùng là con ông bà “Viên ngoại họ Vương”, cùng “sấm sủa bộ hành chơi xuân”, mà Thúy Kiều thì khóc sụt mướt, thở than, nằm mộng, làm mười khúc đoạn trường đầy nước mắt trong khi Thúy Vân ngạc nhiên sao chị mình kỳ cục vậy! Hẳn là bên

trong Thúy Kiều có cái gì đó khác Thúy Vân, bởi bên ngoài thì cả hai đều “mười phân vẹn mười” cả! Người dễ bị stress là người thường có tính quá lo lắng, cầu toàn, hay tự chỉ trích, thiếu quyết đoán, hay do dự... Nếu bị thêm sức ép từ bên ngoài quá căng thẳng thì dễ suy sụp, dễ bị vượt ngưỡng, trong chuyên môn gọi là “mất bù”!. Những dấu hiệu sớm để nhận biết stress là có vấn đề về trí nhớ như hay quên, mất định hướng, hoang mang... Về cảm xúc thì đó là người dễ dao động, bứt rứt, dễ bị kích động, tâm tính bất thường, hay cáu gắt. Lúc nào cũng có cảm giác bị tràn ngập, rất khó tìm được thư giãn. Trong lúc tưởng là nghỉ ngơi, thư giãn mà vẫn cứ lo lắng, thậm chí còn lo lắng nhiều hơn! Các triệu chứng về thể chất dễ nhận ra như nhức đầu, đau lưng, rối loạn tiêu hóa, buồn nôn, chóng mặt.. Đặc biệt đau cột sống cổ hay cột sống thắt lưng. Cứ tưởng là loãng xương, là gai cột sống, là thoát vị đĩa đệm gì gì đó, đi nhiều nơi không khỏi, thực ra gốc ở stress. Dĩ nhiên cũng cần phải có những xét nghiệm, Xquang để loại trừ bệnh thực thể. Người bị stress dễ bị mất ngủ, tức ngực, tim đập nhanh và ... dễ nổi mụn, nổi chàm trên da. Không có gì ngạc nhiên ở đây vì ở phôi thai, não và da vốn cùng xuất phát từ một lá mầm ngoài bì (ectoderme). Não mà bất an thì da cũng nhăn nhúm, nổi mụn, nổi chàm, chữa hoài không khỏi, thoa một đồng mỹ phẩm đắt tiền cũng vô ích. Não mà an vui thì da cũng tươi nhuận, hồng hào, sáng láng. Đánh cờ giải trí cũng là một phương pháp giải stress Người bị stress còn có những hành

vi bất thường như tự dung thêm ăn, ăn hoài, lên cân đột ngột; hoặc bỏ ăn, sụt ký đột ngột... Có người còn đi qua đi lại, đi tới đi lui, cắn móng tay, nhai nhóp nhép... Thử ngó xung quanh mình coi có ai giống như vậy không nhé! Phòng bệnh vẫn hơn chữa bệnh. Nguyên tắc là đừng tự đòi hỏi mình phải luôn hoàn hảo, phải luôn đúng! Cũng đừng bao giờ so sánh mình với người khác. Con vịt là con vịt mà con gà là... con gà. Con gà mà đại đột so với con vịt thì sẽ chìm ngấm trong nước! Lục súc tranh công không thể nào vui được! Một khi đã so sánh thì dù hơn, dù kém, dù ngang bằng cũng đều khổ! Hơn thì kênh kiệu, kém thì tự ti, ngang bằng thì cũng chưa hài lòng. Biết đủ rất khó. Nguyễn Công Trứ bảo Tri túc tiện túc đãi túc hà thời túc? Tri nhàn tiện nhàn đãi nhàn hà thời nhàn? (Biết đủ thì đủ, đợi đủ, bao giờ mới đủ? Biết nhàn thì nhàn, đợi nhàn, bao giờ mới nhàn?). Nên tránh né những kẻ “phun” nọc độc! Không thiếu những người như vậy. Họ rất sung sướng khi “tiêm” được nọc độc cho kẻ khác. Bói ra ma quét nhà ra rác, dị đoan mê tín... có thể làm ta căng thẳng lo lắng vô lối. Một lời nói, một cử chỉ có thể gây stress trầm trọng không ngờ. Cử chỉ, lời nói của thầy thuốc trong lúc khám chữa bệnh chẳng hạn. Bác sĩ vừa xem phim X quang vừa lắc lắc cái đầu đủ cho người bệnh thót tim, nhưng thực ra chỉ vì thầy mỏi cổ, cả đêm coi bóng đá. Bác sĩ chỉ cần “phán” chung chung một câu như tim hơi to, gan hơi yếu, phổi hơi dơ... đủ làm cho bệnh nhân sống trong hoang mang lo sợ dài lâu. Stress liên quan đến rất nhiều bệnh lý như nhồi

máu cơ tim, tăng huyết áp, tiểu đường, suyễn, đau nhức kinh niên, mất ngủ, dị ứng, nhức đầu, đau thắt lưng, một số bệnh ngoài da, ung thư, tai nạn thương tích, tự tử, trầm cảm, giảm miễn dịch... Tóm lại là rất phức tạp. Bác sĩ nếu không quan tâm đúng mức, đau đâu chữa đó, thì chỉ chữa được triệu chứng bên ngoài còn cái gốc sâu thẳm bên trong là stress vẫn không được giải tỏa, bệnh vẫn cứ luẩn quẩn quanh, chuyển từ “bệnh” này qua “bệnh” khác, và do đó, chất lượng cuộc sống bị giảm sút rõ rệt! Nhiều khi ta tưởng cholesterol xấu tăng cao trong máu là do thức ăn, nhưng không phải, do stress nhiều hơn! Tiểu đường tưởng là do ăn nhiều chất ngọt, thực ra do stress nhiều hơn. Ta thấy đời sống càng căng thẳng, bệnh tiểu đường càng phát triển mạnh!. Ở nước ta mới mấy năm trước, tiểu đường chỉ lai rai, bây giờ thì... “năm sau cao hơn năm trước”, lan tràn cả ở thành thị lẫn nông thôn! Các nghiên cứu trên thế giới cũng cho thấy vào thời kỳ khủng hoảng kinh tế, người làm việc ở những khu vực dễ bị sa thải thì chết vì bệnh tim mạch, tai biến mạch máu não cao gấp đôi các khu vực khác. Có nhiều cách “xả” stress lắm! Tùy hỷ mà chọn lựa. Thấy người chồng trần trọc mãi không ngủ được, lăn qua lộn lại cả đêm, người vợ hỏi có chuyện gì vậy anh? “Anh mắc nợ anh John hàng xóm một số tiền, hẹn ngày mai trả mà anh không có một xu dính túi!”. Người chồng đau khổ nói. Lập tức bà vợ tung mền dậy, chạy ra bờ rào gọi với sang nhà hàng xóm: “Anh John ơi, ngày mai chồng tôi chưa có tiền trả cho anh đâu nhé!”. Xong, bà

quay vào bảo chồng: Anh yên tâm ngủ đi, bây giờ là lúc để cho anh John trần trọc! Chuyện xưa kể bà mẹ già có hai cô con gái, một cô bán dù, một cô bán giày vải. Cô bán dù sống nhờ những ngày mưa, cô bán giày làm ăn khá nhờ những ngày nắng ấm. Bà mẹ lo buồn cho cô bán giày suốt những ngày mưa và đau khổ cho cô bán dù ngày nắng ráo. Có người biết chuyện khuyên bà sao không làm ngược lại, vui mừng cho cô bán dù ngày mưa và vui mừng cho cô bán giày ngày nắng? Nào ta có một đặc điểm là không thể cùng lúc nghĩ tới hai việc. Đã nghĩ điều này thì quên điều kia. Và người ta đã “lợi dụng” đặc điểm này để dịch chuyển các điểm tập trung trên vỏ não từ vùng này sang vùng khác. Chẳng hạn đang giận sôi lên mà xảy ra... động đất hay cháy nhà, lập tức vùng “giận sôi” của vỏ não tắt ngấm để nhường chỗ cho vùng sợ hãi bùng lên! Có thể chọn cách chuyển dịch nào khác hay hơn, có lợi cho sức khỏe hơn chẳng? Có đó. Người ta chọn cách “quán sát hơi thở”.. Đó là cách thở sâu, thở bụng, đưa hơi xuống huyệt... đan điền (dưới rún chừng 4 cm). Nó giúp làm cho ta tĩnh tâm lại, nó chuyển dịch vùng căng thẳng ở vỏ não qua vùng êm ái của... cái rún! Nhậu rượu, hút thuốc lá, ma túy... cũng là cách xả stress, nhưng rõ ràng là có hại, “chạy ô mờ mắc ô mả”! Nhảy múa, ca hát, viết nhật ký, viết blog... là những cách xả stress tốt. “Tám” cũng là một cách xả stress... , miễn là đừng có chuyển stress từ người này qua người khác, tội nghiệp người ta! Thực ra, nói ra được với ai đó, một bạn thân thiết, một người có khả năng lắng nghe

(nhà tham vấn), một người sẵn sàng làm “thùng rác” cho mình thì mình sẽ cảm thấy nhẹ gánh! Không có bạn bè để tâm sự thì có thể tâm sự cùng tượng đá, trải lòng ra một lúc, tượng đá cũng phải xiêu! “Ngày sau sỏi đá cũng cần có nhau” là vậy! “Chửi chó mắng mèo” cũng được. Đập bể vài cái ly cái đĩa... cũng hay! Có điều nên chọn trước một số ly tách, chén đĩa mẻ, để dành sẵn, khi nào cần thì đập nghe vừa rôm rã vừa đỡ tốn kém! Nguyên tắc chung là phải làm một cái gì đó, cho năng lượng bị dồn nén trong stress có chỗ “xì” ra, thoát ra. Ta vẫn thường nói “xả xú bắp”, “xả hơi” đó thôi... Nhưng cẩn thận, nhiều người hay tìm có “xả xui” lại càng xui hơn! Tóm lại, đừng có ngồi đó mà gậm nhấm, suy nghĩ vẩn vơ. Giặt đồ, nấu ăn, rửa chén, lau nhà gì cũng tốt. Chạy bộ, đánh đấm, la hét, khóc lóc... cũng được. Đọc sách, xem phim càng hay!

Nhưng cách giải stress căn cơ lại là dưỡng sinh, khí công, yoga, thiền...

(Từ Quang tập 3, tháng 1,2013)

TÔI HỌC PHẬT

*“Thầy thuốc chỉ chữa được cái đau mà không chữa được cái khổ;
chữa được cái bệnh mà không chữa được cái hoạn.
Phật là bậc Y vương, giúp chúng sanh giải thoát mọi khổ đau ách nạn...
Tại sao không học Phật?”*

Đỗ Hồng Ngọc



Càng có tuổi, hình như tôi càng nhận ra có cái gì đó ở ngoài ý chí mình, can thiệp vào mình tùy hứng khiến mình

đôi lúc không khỏi chung hững, ngỡ ngàng, trầm nghĩ “duyên” chẳng? Nhưng duyên là gì không biết. “Nghệp” chẳng? Nhưng nghiệp là gì cũng không biết. Thôi thì, cứ để nó trôi chảy, tự nhiên, bởi nó có vẻ chẳng cần đến ta, chẳng phải là ta, chẳng phải của ta...

Vào tuổi 80, tôi nghĩ đã đến lúc “về thu xếp lại”, đã đến lúc “nhìn lại mình...” như người bạn nhạc sĩ họ Trịnh kia đã nói. Về thu xếp lại, bởi “chút nắng vàng giờ đây cũng vội”, vì rất nhanh thôi, các tế bào thân xác kia đã có vẻ rã rượi, ù lì, và cũng rất nhanh thôi các tế bào thần kinh nọ cũng mịt mờ, mỗi mết, nhớ trước quên sau... Đầu năm 2019, tôi gom góp in cuốn *Về thu xếp lại* như một cột mốc, một hẹn hò, rồi cuối năm tiếp tục gom góp in thêm cuốn *Biết ơn mình* như một nhắc nhở... Bên cạnh đó, cũng đã tạm một tệp bản thảo *Đi để Học, Ghi chép lang thang, Như không thôi đi được!*... chủ yếu là một dịp để giúp “Nhìn lại mình”... Tôi cũng mong gom góp, tập hợp được một số bài viết, một số quyển sách nhỏ những lời biên chép bấy nay trong lúc lỡm bỡm học Phật, thấp thoáng lời kinh, làm thành một tệp để ngắm ngợi khi cần. Muốn thì muốn vậy, nhưng lực bất tòng tâm!

Duyên may lại đến.

Cách đây mấy năm, một buổi chiều, khi đi café với một người bạn trẻ về đến nhà thì nhận được 3 cuốn bản thảo “*Tuyển tập Đỗ Hồng Ngọc*” dày cả ngàn trang A4 của một

người không quen biết gửi tặng. Giật mình. Ai vậy cà? Thấy có kẹp mảnh giấy nhỏ, ghi số điện thoại tên Nguyễn Hiền Đức. Bèn phone thăm hỏi mới biết đó là một bạn đọc quý mến mình, đã “đổi theo” hành trình viết lách của mình từ lâu, nay tỉ mỉ ghi chép lại cả một tuyển tập đồ sộ gửi tặng và nói còn sẽ gửi tiếp mấy tập nữa! Lúc đầu, tưởng anh gom góp từ trên mạng, nhưng không, anh cho biết anh đã gò lưng đánh máy từ những trang sách mà anh ưa thích! Thời buổi này. Lạ thiệt!

Hẹn gặp, mới biết Nguyễn Hiền Đức (thường gọi 5 Hiền), trước 1975 từng có thời là Thư ký Tòa soạn của tạp chí *Tư Tưởng* của Đại học Vạn Hạnh, thư ký riêng của HT Thích Minh Châu... Anh tốt nghiệp Báo chí và Xã hội học, rồi cao học Sử ở Đại học Vạn Hạnh. Đó là một người gầy gò, trông khắc khổ, nghiêm túc, nhưng rất nhiệt tâm và nói chung... dễ thương.

Rồi hãy nghe 5 Hiền “giải trình”:

Tôi bắt đầu “gõ” và “gõ”, mãi mê “gõ” cuốn “TUYỂN TẬP ĐỖ HỒNG NGỌC - THẬP THOÁNG LỜI KINH” này từ năm 2010 và kết thúc năm 2018. Tôi rất thích từ “Thập thoáng” vì nó thể hiện rất rõ, rất đúng cái chất “thập thoáng”, “lỡm lờm” của tôi khi học Phật.

Ngay trong bước đầu “tập tễnh học Phật” tôi đã chọn cách học hợp với sở thích của mình. Đó là chọn bài, chọn sách rồi... rị mọ, cặm cụi, kiên trì “gõ” vào máy. Cách làm

này giúp tôi đọc chậm, đọc kỹ từng đoạn, từng trang, từng bài, rồi chú tâm sửa lỗi. Tôi đọc ít nhất 5 lần cho mỗi trang với lòng thanh thản, thư thái. Tôi không “ép” mình phải ghi, phải nhớ một điều gì cứ để nó trôi chảy như một dòng sông. Rồi biết đâu mười năm sau, hay hơn nữa những gì tôi đã đọc, đã “gõ” sẽ giúp tôi nhiều hơn, tốt hơn trên con đường học Phật. Tôi chỉ đặt ra một thứ kỷ luật tự giác mà tôi phải tuân thủ, đó là mỗi ngày “gõ” ít nhất 5 trang, mỗi tháng tôi thiếu 120 trang học Phật.

* * *

Tôi có chút “duyên” với Phật, nhưng đến với Phật rất trễ. Lại đến một mình. Sinh ở Phan Thiết mấy ngày thì tôi được về ở nhà ngoại, làng Phong Điền, Hiệp Nghĩa, dưới chân núi Tà Cú, nơi có chùa Linh Sơn Trường Thọ. Nhỏ xíu, tôi đã được theo cha mẹ, các cậu, dì, lên chơi Chùa núi. Khi là sinh viên ở Saigon, tôi cũng đọc Bát Nhã, đọc Suzuki, Krisnamurti... nhưng đọc chỉ để mà đọc.

Đến năm tuổi gần 60, sau một cơn bệnh thập tử nhất sinh, tôi thấy mọi sự khác hẳn đi. Tôi đọc *Tâm Kinh* thấy không khó nữa. Như vỡ ra. Và với *Tâm Kinh*, tôi thấy chỉ cần học một chữ thôi. Chữ không. Từ đó mà vô trụ, vô trí, vô đắc. Từ đó mà gate, gate, paragate... Nó như giúp tôi trả lời câu hỏi cho chính mình, Why, tại sao? Tôi vẫn thường tự đặt ra cho mình câu hỏi “tại sao” như vậy. Rồi bằng cách nào đây (How?) để mà “hành thâm Bát nhã”? Câu trả lời là Kim

Cang. Ở Kim Cang học Vô ngã (nhân vô ngã, pháp vô ngã), và Thiền định. Dĩ nhiên không thể không học những bước cơ bản: Tứ diệu đế, Bát chánh đạo, Thập nhị nhân duyên... Không có chánh định làm sao có chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ... Con đường từ thể nghiệm, thực nghiệm đến ứng dụng trong đời sống hàng ngày. Ở Pháp Hoa học vô tướng, thực tướng, gặp Như Lai Đa Bảo của mình như luôn tìm tìm cười chọc quê mình! Cái học y khoa, tâm lý học, xã hội học cũng đã giúp tôi thấy rõ hơn vai trò thầy thuốc, tham vấn viên của bậc Y vương qua hình tượng các vị Bồ tát Thường Bất Khinh, Dược Vương, Diệu Âm, Quán Thế Âm... để không chỉ học hiểu lời kinh mà còn vận dụng vào nghề nghiệp cho sáng tỏ hơn... Ở Duy-ma-cật, học Bát nhị. Kinh mở ra một cách tiếp cận mới, sinh động, cho dòng chảy mệnh mang rộng khắp.

Chắc chắn, Phật không muốn chỉ có các đệ tử ngồi thiền định dưới gốc cây, tới giờ đi khát thực và đợi ngày nhập Niết bàn. Phật cần có những vị Bồ tát đem đạo vào đời, tự giác giác tha. Thế nhưng, các Bồ tát đầu tròn áo vuông cũng khó mà “thông tay vào chợ” giữa thời đại bát nháo này. Vì thế mà cần Duy-ma-cật. Một thể hệ cư sĩ tại gia, nhằm thực hiện lý tưởng của Phổ Hiền Bồ tát...!

Rời từ những điều học hỏi, nghiền ngẫm, thể nghiệm... bấy nay mà tôi mạnh dạn sẽ chia với “*Thấp Thoáng Lời Kinh*”, “*Thoảng Hương Sen*”, “*Thiền Và Sức Khỏe*”, “*Nếp*

Sống An Lạc”...như một ứng dụng Phật pháp vào đời sống. Khi được hỏi “kinh nghiệm” về học Phật, tôi nghĩ trước hết, cần nắm được các thuật ngữ, sau đó là hiểu được các ẩn dụ, ẩn nghĩa, hàm chứa trong lời Kinh và quan trọng nhất là thực hành, ứng dụng vào đời sống, ở đây và bây giờ...

Những năm sau này, tôi có dịp cùng học với nhóm bạn về Lăng Nghiêm, Viên Giác, Lăng Già... Con đường học Phật thênh thang như cánh rừng kia mà ta mới tiếp cận vài hạt bụi rơi từ nắm lá Simsapa đạo nọ.

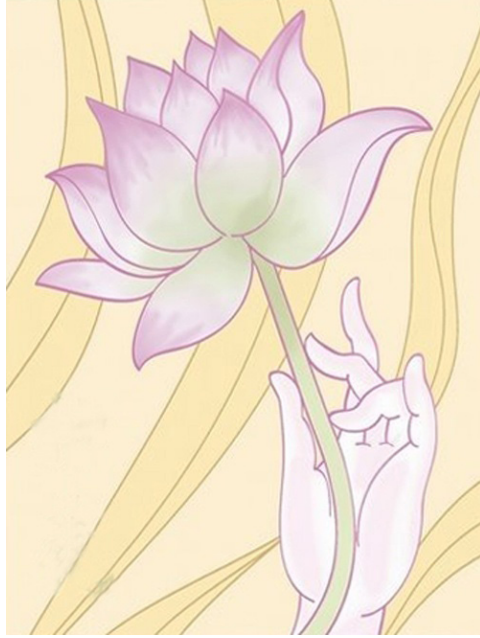
(Từ Quang tập 32, tháng 4. 2020)

VỚI KINH DIỆU PHÁP LIÊN HOA

Đến với Pháp Hoa là đến với Đà-la-ni, đến với Thi ca,
đến với Hội họa, không thể dùng lý trí, dùng tri thức
mà “thấy biết” được, họa chẳng chỉ có thể bằng cảm nhận,
bằng rung động, bằng mưa hoa...

*“Một sáng chiếu phương Đông,
thể diệu toàn bày,
chẳng phải chỗ suy lường mà suy lường được,
thâm hiểu ở trong lòng,
phương tiện truyền bày một đạo nhả hương trời”.*

(Diệu Pháp Liên Hoa kinh)



Một hôm, trước hàng vạn các vị Đại Bồ tát vây quanh, Phật nói: *“Nhu Lai chẳng bao lâu nữa sẽ vào Niết Bàn; sau khi vào Niết Bàn rồi, muốn hết thấy chúng sanh, trong hàng tu học, không còn nghi ngờ nữa. Các người muốn hỏi chỗ nào, Ta sẽ dạy cho”*.

Các vị Đại Bồ tát, trong đó có Đại Trang Nghiêm Bồ tát dẫn đầu đồng thanh hỏi:

“Bạch Thế Tôn! Các vị đại Bồ tát muốn mau thành đạo Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác, cần phải tu hành những pháp môn nào?”.

Muốn “mau” thành đạo Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác ư? Nghĩa là muốn mau thành... Phật ư? Xưa nay, ít khi nào các đệ tử Phật dám đặt một câu hỏi “thẳng thừng” như vậy. Đây có lẽ là cơ hội tốt nhất vì Phật nói sấp “Niết bàn”, lại cho phép “... *mặc ý các ông thưa hỏi*” nên mới mạnh dạn đặt một câu hỏi bấy lâu canh cánh bên lòng chẳng tiện nói ra. Thật vậy, bấy nay chỉ mong làm Thanh văn, A-la-hán, Bồ tát... mà đã rất nhiều khô, mà nay dám hỏi làm sao cho mau thành Phật! Thì ra chuyện muốn “thành Phật” vốn cũng là “món tánh dục” lớn của chúng sanh! Nhưng ở đây ta còn thấy có một cái ý muốn cao hơn: Muốn “mau” thành Phật, chớ không phải từ từ mà thành Phật nữa kia!

Hơn ngàn năm sau đó, Huệ Năng từ Lãnh Nam đến gặp sư phụ Hoằng Nhãn. Sư phụ hỏi: “Người từ phương nào đến, muốn cầu vật gì?”. Huệ Năng đáp: “Đệ tử từ xa đến lễ thầy, chỉ cầu làm Phật, chớ không cầu gì khác!”.

Không cầu gì khác! Chỉ cầu làm Phật! Thì ra... ngàn xưa ngàn sau vẫn thế, chúng sanh vẫn chỉ cầu làm... Phật.

Mà Phật cũng chỉ mong có vậy, cũng chẳng mong gì hơn! Mong cho tất cả chúng sanh “đều thành Phật đạo” mà! Bởi tất cả chúng sanh đều sẵn có Phật tánh như viên ngọc giấu trong ché áo đó thôi, dù là ché áo của người khổ rách áo ôm hay của đại gia nứt đố đổ vách cũng đều sẵn có viên ngọc đó cả! Phật vẫn chẳng luôn nói: “Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành”... đó sao?

Trả lời cho câu hỏi muốn mau thành Phật phải tu hành những pháp môn nào của Đại Trang Nghiêm Bồ tát, Phật ôn tồn đáp: “*Có một pháp môn hay, làm cho các vị Bồ tát mau thành đạo Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác*”.

Các vị Đại Bồ tát nhao nhao hỏi: “*Pháp môn này tự hiệu là chi? Nghĩa như thế nào? Phải tu hành làm sao?*”.

Phật đáp: “*...Pháp môn này gọi là Vô Lượng Nghĩa. Bồ tát nếu tu được pháp môn Vô Lượng Nghĩa này, sẽ mau thành đạo Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác*”.

Chưa bao giờ Phật dễ thương đến vậy! Hỏi đâu đáp đó, ân cần, niềm nở. Mọi người đều đồng tai lên mà nghe.

“*Vô lượng nghĩa này từ một pháp sanh ra, một pháp ấy chính là vô tướng. Vô tướng đây nghĩa là vô tướng mà chẳng phải vô tướng, chẳng phải vô tướng mà vô tướng, nên gọi là thật tướng*”.

Không biết tám vạn Đại Bồ tát có mặt lúc đó có vị nào choáng váng, lúng búng lỗ tai không, nhưng rõ ràng đã không ít kẻ bỏ đi. Nào chỉ từ một pháp, nào vô tướng, nào thật tướng... “vô tướng mà chẳng phải vô tướng, chẳng phải vô tướng mà vô tướng”! Ai bỏ đi mặc kệ, những người còn ngồi lại được Phật ân cần giải thích thêm:

“*Các pháp xưa nay vắng lặng như hư không, sanh trụ dị diệt niệm niệm chẳng dừng mà bản thể của nó vẫn là như như bất động, thường trụ: nó chính là vô tướng*”.

Rồi giữa lúc mọi người vẫn đang còn có vẻ ngỡ ngàng, Phật tiếp tục hướng dẫn “phải tu hành cách nào cho mau thành Phật?”:

Phải quan sát hết thấy các pháp: Tánh tướng của nó xưa nay vẫn thường không tịch (...). Do con người suy tính giả dối mà phát khởi những vọng niệm chẳng lành, gây tạo nghiệp dữ...

Phải quan sát để rõ thấu hết thấy các pháp: Pháp tướng như vậy sanh cũng như vậy, pháp tướng như vậy trụ cũng như vậy, pháp tướng như vậy diệt cũng như vậy, pháp tướng như vậy diệt cũng như vậy. Các pháp tướng như vậy mà hay sanh pháp dữ, pháp lành... trụ, diệt, diệt cũng đồng như vậy. Bỏ tất quan sát bốn tướng trước sau như vậy đều biết khắp cả các pháp khác.

Rồi nói rõ thêm: “Hơn nữa còn phải quan sát kỹ càng hết thấy các pháp, mỗi niệm mỗi niệm không ngừng, sanh diệt nối nhau mãi mãi, lại quan sát bốn tướng sanh trụ diệt trong hiện tại. Quan sát như thế mới hiểu thấu nguồn gốc tánh dục của chúng sanh; tánh dục của chúng sanh vô lượng, nên thuyết pháp vô lượng, thuyết pháp vô lượng, nên nghĩa cũng vô lượng”.

Dĩ nhiên, kinh Vô lượng nghĩa này đã nói cho các vị Đại Bồ tát buổi hôm đó cách đây hơn hai ngàn năm trăm năm dưới chân núi Linh Thứu. Ta bây giờ nghe “điếc con ráy”, lũng bùng, choáng váng là phải. Nhưng, cũng bởi cái “tánh

dục của chúng sanh là ta vốn tò mò, ham hiểu biết buộc ta lần dò tìm kiếm, nghiền ngẫm suy tư. Có cái gì đó giấu nhem bên trong chẳng? Một bí tạng, một kho tàng, một bí kíp thượng thặng giúp “mau” thành Phật chẳng hạn?

Phật nói chỉ có mỗi một pháp môn đó thôi. Không cần nhiều. Lâu nay nói tám vạn bốn ngàn pháp môn gì đó chẳng qua là một cách nói, để đáp ứng cái “tánh dục” vô lượng của chúng sanh thôi, chớ thiệt ra chỉ có *một*, chỉ cần Một. Bởi một là tất cả và tất cả là một. Phật đã nói điều này ngay từ buổi ban đầu, dưới cội Bồ đề, chẳng qua người ta không thể hiểu thấu, từ đó phải bày ra vô vàn phương tiện nọ kia.

Một pháp ấy chính là vô tướng thật tướng. *“Vô tướng đây nghĩa là vô tướng mà chẳng phải vô tướng, chẳng phải vô tướng mà vô tướng, nên gọi là thật tướng”*.

Hóa ra bấy nay ta loay hoay khổ sở chỉ vì sống trong cái “hữu tướng / giả tướng”! Ngày nào thoát ra được, thấy được, sống được trong cái “vô tướng / thật tướng” kia thì ta đã là một ta khác!

Ta hiểu tại sao kinh Kim Cang bảo “Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng”, hễ cái gì có “tướng” (hữu tướng) đều là hư vọng; và “Ly nhất thiết tướng tức danh chư Phật” tức là rời bỏ được hết thảy các tướng thì đã gọi được là Phật! Bởi vì cái “tướng” kia chẳng qua chỉ là cái trình hiện bên ngoài, cái “biểu kiến” xanh xanh đỏ đỏ... do tập hợp của trùng trùng

duyên khởi cho nên nó là “giả”, còn cái “thực” ở bên trong, ở đằng sau kia, chính là “vô tướng”!

Nhưng nhớ rằng “*Vô tướng đây nghĩa là vô tướng mà chẳng phải vô tướng*” có nghĩa là tuy “vô” mà vẫn “hữu”, tuy “không” mà vẫn “có” đó, dù là cái có “giả”, nhưng đó cũng chính là cái “diệu hữu” cần phải thấy vì nếu không ta lại rơi vào “hư vô chủ nghĩa”. *Thị pháp trụ pháp vị / Thế gian tướng thường trụ*. Miễn là đừng bám, đừng dính mắc mà chỉ nên biết nó là “diệu hữu” để hạnh phúc ở đây và bây giờ với nó. Còn “*chẳng phải vô tướng mà vô tướng*” thì cái “có” lại vốn từ “không”. Nó là cái “chân không” đó vậy. Chân không mà diệu hữu. Diệu hữu mà chân không. Sắc tức thị không / Không tức thị sắc. Như vậy thì cái gọi là “thật tướng” thực ra bao gồm cả *hữu* lẫn *vô*, có lẫn *không*. Bám hữu đã sai mà bám vô càng sai.

Tu hành cách nào ư? Phật dạy: *Phải quan sát hết thấy các pháp. Tánh tướng của nó xưa nay vẫn thường không tịch. Thấy rõ pháp tướng như vậy thì sanh trụ dị diệt nó phải như vậy, trước sau như vậy...*

Phải quan sát! Ở đây không chỉ là “định” nữa mà phải là “quán”: Ưng tác Như thị quán! “Quán” mới thấy, nghĩa là không chỉ nhìn một cách hời hợt mới nhận ra. Thấy gì? Thấy “Nó vậy đó”. Chuyện xưa lẫn chuyện nay, từ lúc tướng trời tròn đất vuông, mặt nhật đứng yên một chỗ đến tỷ tỷ thiên hà xoay xà quàn, từ lúc tướng chỉ có một vũ trụ universe đến

biết có hằng hà sa số vũ trụ multiverse, từ nguyên tử đến hạ nguyên tử, đến hạt, đến sóng để rồi đến “bỏ lại vô nhất vật”... Tới lúc “kiến tướng phi tướng” thì đã có thể... “kiến Như Lai”. Lúc đó thì thấy Như Lai tùm tùm cười, nhường chỗ, mời ngồi, tay bắt mặt mừng, ân cần thăm hỏi có nhân...

“Nói kinh này xong, Đức Phật ngồi xếp bằng nhập vào chánh định “Vô-Lượng Nghĩa - Xứ”, thân và tâm đều không lay động”.

Trời bèn mưa hoa và khắp cõi sáu diệu rung động.

* * *

Tôi người thầy thuốc, một bác sĩ y khoa, vốn có cái học “khoa học thực nghiệm, tò mò mà không dễ tin. Cũng vì cái “nghiệp” của mình mà lang thang trong rừng kinh sách của bậc Y vương tìm thuốc cứu mình, cứu người. Hơn mười lăm năm trước, do một “cơ duyên” khá đặc biệt, tôi đến với Tâm Kinh Bát Nhã, trả lời được cho mình câu hỏi “Tại sao?”, rồi đánh bạo viết ra. Nghĩ từ trái tim để chia sẻ cùng bạn bè trang lứa, đồng bệnh tương lân; sau đó, lại lò mò tìm đến với Kim Cang để có được câu trả lời cho “Cách nào?”, rồi cũng đánh bạo mà viết *Guom báu trao tay*; rồi, không dừng ở đó, mấy năm nay say mê nghiên ngẫm Pháp Hoa và thấy hiện ra câu trả lời cho một câu hỏi bấy nay canh cánh bên lòng: “Cái gì?”. Giờ đây, hình như tôi đã có chút ít hiểu biết

tại sao người xưa luôn mong “Nguyện giải Như Lai chân thật nghĩa”...

Pháp Hoa với tôi như một bài thơ vĩ đại, một đà la ni không lồ, hàm chứa nhiều ẩn nghĩa sâu sắc, giấu nhem trong đó một bí tạng, một “bí kíp” của Như Lai. Pháp Hoa như tiếng nói ú ớ của người nói không được, về một điều “bất khả thuyết” đành phải dùng những ẩn dụ, những ngụ ngôn... nhiều khi huyền hoặc, xa mờ để che lấp nên phải chịu khó lật từng lớp “hoa lá cành” mù mịt kia, từng lớp vỏ trong vỏ ngoài nọ mới mong tìm thấy được cái “lõi cây” bên trong. Pháp Hoa vừa đòi hỏi phải suy tìm cho ra “ẩn nghĩa”, rồi phải miên mật “thực hành” mới thấy đây là *diệu pháp*, kia là *liên hoa*...

Nghiền ngẫm thực hành Pháp Hoa, thấy... thương Phật quá! Với lòng Từ bi vô hạn, luôn bằng mọi cách giúp giải thoát cho chúng sanh nên Phật muôn đời vẫn luôn là “Bổn sư Thích Ca Mâu Ni” đó vậy. Chưa lúc nào Phật giận, dễ thương như ở Pháp Hoa. Có lúc hình như cũng lúng túng, cũng do dự, có lúc phải lặp đi lặp lại đôi ba lần rằng hãy tin lời Phật, trước sau như một, buổi đầu buổi giữa buổi cuối đều nhất quán, chỉ vì “phương tiện” mà làm cho đôi lúc người ta hiểu lầm nhau thôi! Nước sông khác nước giếng, nhưng nước vẫn là nước. Cây to cây nhỏ khác nhau nhưng mưa rào, nắng sớm không phân biệt.

Rõ ràng, Phật phải từng bước dẫn dắt chúng sanh. Phải dựa trên người học mà dạy. Phải sử dụng phương pháp giáo dục chủ động tạo tham gia... Ở Pháp Hoa, thấy Phật lo lắng. Lo thời mạt pháp, lo cõi Ta bà đầy ác trược, lo khi Phật nhập Niết bàn – dù chỉ là thị hiện - nếu chúng đệ tử cứ ngồi mãi dưới gốc cây, hay “thõng tay vào chợ” mà quên đường về, hoặc say sưa hý luận... thì rồi ai sẽ truyền trao ngọn lửa thiêng này cho muôn đời sau. Cho nên Pháp Hoa tha thiết đào tạo một thế hệ “Pháp sư” – những sứ giả của Như Lai, những người có thể “vào nhà Như Lai, mặc áo Như Lai, ngồi tòa Như Lai” để dẫn bước vào đời truyền bá Pháp Hoa. Nên khi các đệ tử thề nguyện: “*Cúi xin đức Thế tôn chớ để lòng lo lắng...*” ba lần thì Phật mới... an tâm!

Kinh này thăm sâu thăm sâu. Nghe một pháp mà tổng trì được hết thấy các pháp. Giúp phát Bồ đề tâm, mau thành đạo vô thượng bồ đề, thông đạt trăm ngàn muôn ức nghĩa, như một hạt giống sinh trăm ngàn hạt giống, vô lượng vô biên...

Pháp như ngàn cánh sen xanh biếc, vươn lên từ chôn bùn lầy mà vẫn tinh khiết thơm tho, Diệu vì giúp nhanh chóng thấy ra chân lý, thấy ra *thực tướng vô tướng* để không còn chấp bám khổ đau, thấy được Như Lai Đa Bảo vẫn mỉm cười cười chờ đợi.

Sinh tử đại sự hóa ra... bất sanh bất diệt, chỉ quẩn quanh theo nhịp điệu của sóng, của hạt, của có của không, của *chân*

không diệu hữu, của diệu hữu chân không, để rồi rốt ráo thấy “bỏ lại vô nhất vật”!

“Kinh này thăm sâu thăm sâu. Nghe một pháp mà tổng trì được hết thấy các pháp. Từ trong nhà các Đức Phật mà lại, đi đến chỗ phát Bồ đề tâm của tất cả chúng sanh, an trụ vào các chỗ Bồ tát an trụ.

Dù Phật còn tại thế hay đã diệt độ, thọ trì đọc tụng biên chép kinh này, lại vì chúng sanh thuyết pháp, dạy xa lìa phiền não thì cũng như nghe chính Đức Phật thuyết pháp không khác”.

(Từ Quang tập 10, tháng 10.2014)

Các trích dẫn trong bài này đều từ cuốn kinh Diệu Pháp Liên Hoa do Hòa thượng Thích Trí Tịnh dịch (năm 1949) từ bản Hán dịch của Cưu Ma La Thập đời Diêu Tần (năm 402) cùng cuốn Đại thừa Vô Lượng Nghĩa do Thích Chánh Quang dịch (năm 1950).

QUÁN THẾ ÂM BỒ-TÁT

Luc bấy giờ, Ngài Vô Tận Ý Bồ-tát liền từ chỗ ngồi đứng dậy trịch áo bày vai hữu, chấp tay hướng Phật mà bạch rằng: “Thế Tôn! Ngài Quán Thế Âm Bồ tát do nhơn duyên gì mà tên là Quán Thế Âm?”. Rõ ràng Vô Tận Ý Bồ tát ngồi suốt buổi nghe Phật thuyết kinh Pháp Hoa chẳng quan tâm tới ai mà chỉ quan tâm tới một mình Quán Thế Âm. Lại không phải quan tâm tới vị Bồ tát này mà chỉ quan tâm đến cái tên: “Do nhơn duyên gì mà có tên Quán Thế Âm?”. Có vẻ Vô Tận Ý Bồ tát thắc mắc trong bụng đã lâu, nay đã đến lúc phải hỏi cho rõ. Nhưng cái “duyên” sâu xa nhất có lẽ là đã vừa có dịp “gặp gỡ” được Diệu Âm! Tuyệt vời quá, ngàn cánh sen bay vèo vèo đến, mắt xanh mượt, mặt đẹp như ánh trăng... mới trao đổi mấy lời rồi bay mất. Đến rồi đi. Có cách nào cho Diệu Âm ở lại hoài không? Quán Thế Âm Bồ tát liệu có giúp được gì chăng? “Do nhơn duyên gì mà có tên là Quán Thế Âm?” Bồ tát Vô Tận Ý hỏi. Ta cũng muốn bắt chước hỏi lại: “Do nhơn duyên gì mà có tên là Vô Tận Ý vậy?”. Thì ra... Ý xưa nay vốn vô tận. Phải nói là vô số vô lượng vô biên mới đúng. Vô số vô lượng vô biên... chúng sanh đều do ý mà ra! Ý dẫn đầu các pháp. “Diệt độ”

tất cả chúng sanh, cho tất cả chúng sanh vào... vô dư Niết bàn ráo trọi thì đã là Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác! Nhưng còn lâu! Các vị Bồ tát chẳng thường nguyện rằng khi còn một chúng sanh loay hoay trong... địa ngục thì... chưa chịu làm Phật đó ư? Cho nên, Bồ tát Vô Tận Ý hơn ai hết đang muốn tìm cách “độ” cho hết... chúng sanh vô tận của mình. Ý dẫn đầu các pháp. Ý luôn “sanh sự” cho sự sanh triền miên không dứt. Nào ý niệm, nào ý thức, ý tưởng, ý kiến, ý tình... tràn lan. Ý này kéo ý kia, “trôi lăn” mãi mãi trong cõi tử sanh, lục đạo, bay nhảy tung hoành sáng trư chiêu tối. Một khi “Ý” mà thanh tịnh rồi thì các căn khác tự dung đều thanh tịnh theo. Ý mà sanh sự thì các căn khác bùng bùng dầu sôi lửa bỏng, gươm đao giáo mác ngay! Nhưng, bỗng dung, một thoáng, Vô Tận Ý Bồ tát chợt bắt gặp ánh mắt xanh dịu dàng của Diệu Âm, và lòng bỗng rung động sáu cách nên mới... liền từ chỗ ngồi đứng dậy trích áo bày vai hữu, chấp tay hướng Phật... Lục tổ Huệ Năng bảo chỉ cần “vô niệm” là xong. Vô niệm thì dứt hết mọi ý tưởng lăng xăng bay nhảy. “Vô niệm làm Tông, vô tướng làm Thê...”. Trần Nhân Tông cũng bảo chỉ cần “vô tâm” là xong. Vô tâm thì dứt hết mọi ý tưởng lăng xăng bay nhảy. “Đôi cảnh vô tâm mạc vấn thiên”. Vì tâm là niệm, tâm là ý, tâm là tướng. Tướng rồi mới sinh hành, sinh thức. Không có tướng thì cũng chẳng có hành có thức. Nhưng tướng lại từ... thọ mà ra! Cho nên Phật tuy đã kinh qua suốt con đường thiền định từ Sơ thiền đến Tứ thiền đến phi tướng phi phi tướng... mà

vẫn còn đó thọ, còn đó tướng. Mãi đến khi Ngài tìm ra một con đường riêng, “cửu thiên” – thiên thứ chín- hay “diệt thọ tướng định” thì mới xong cuộc hành trình giải thoát tâm và giải thoát tuệ. Thọ thì sẽ sinh ái, thủ, hữu... xoay một vòng không lối thoát. Trong buổi thuyết Pháp hoa này, Phật phóng ánh sáng cùng lúc hai nơi để mời cho được Diệu Âm đến, rồi nhờ Đa Bảo Như Lai lên tiếng kêu Diệu Âm xuất hiện trước sự ngỡ ngàng của tất cả tứ chúng có mặt buổi hôm đó. Diệu Âm là cảm xúc, là thọ. Vèo đến rồi... đi! Nhưng tướng thì ở lại, sanh “vô lượng trăm nghìn muôn ức chúng sanh chịu các khổ não”. Cho nên Vô Tận Ý Bồ tát chăm chăm nhìn Quán Thế Âm rồi đặt câu hỏi khẩn trương. “Thiện nam tử! Nếu có vô lượng trăm nghìn muôn ức chúng sanh chịu các khổ não, nghe Quán Thế Âm Bồ Tát này, một lòng xưng danh. Quán Thế Âm Bồ Tát tức thời xem xét tiếng tăm kia, đều đặn giải thoát”, Phật bảo Vô Tận Ý Bồ tát. Thuốc “đặc trị” chỉ đơn giản vậy thôi sao? Đơn giản vậy nhưng quả là không dễ. “Một lòng xưng danh” Quán Thế Âm Bồ tát, lập tức vô lượng vô số khổ não sẽ được xóa mất ngay vì Quán Thế Âm là vị Bồ tát có khả năng “nghe được tiếng kêu của trần thế!” với lòng đại từ đại bi, sẵn sàng ra tay cứu độ. Có thể được ư? Có thể được. Vì vô não ta một lúc không thể có hai ý tưởng cùng lúc tồn tại. Các ý tưởng nối tiếp nhau, dặt dây nhau thì có, niệm này vừa dứt niệm kia đã sanh, chen chúc nhau thì có, nhưng cùng lúc thì không. Nếu đã “xưng danh” Quán Thế Âm thì không thể cùng lúc “xưng danh” vị Bồ tát nào

khác. Cái khó là “một lòng”, tức “nhất tâm”: nhất tâm bất loạn. Gọi tên, xưng danh Quán Thế Âm bởi vì chỉ có Quán Thế Âm mới có nghìn mắt nghìn tay, mới có nước cam lồ rưới tắt tắt cả tham sân si của chúng sanh, mới có khả năng giúp ta hết sợ hãi với một pháp thí tuyệt diệu: vô úy thí! Một khi xưng danh Quán Thế Âm thì “dầu vào trong lửa lớn, lửa chẳng cháy đặng; bị nước lớn cuốn trôi, liền đặng chỗ cạn; gió lớn thổi ghe thuyền tấp nơi nước La sát, đều đặng thoát khỏi nạn quỷ La sát”... Còn trên đất thì sao? Thì “dao gậy liền gãy từng khúc, gông cùm xiềng xích đứt rã...”... Thế là nào lửa nào nước nào gió nào đất... Cả “tứ đại” đều trở nên yên ổn! “Nếu có chúng sinh nào nhiều lòng dâm dục, thường cung kính niệm Quán Thế Âm Bồ Tát, liền đặng ly dục. Nếu người nhiều ngu si, thường cung kính niệm Quán Thế Âm Bồ Tát, liền đặng lìa ngu si...”. Nói khác đi, tham sân si cũng chẳng còn. Nhờ đâu mà tứ đại được yên ổn, tham sân si chẳng còn một khi cung kính nhớ nghĩ (niệm) đến Quán Thế Âm Bồ tát? Thì ra Quán Thế Âm Bồ tát chẳng phải ai xa lạ: Ngài chính là Quán Tự tại Bồ tát. “Quán Tự tại Bồ tát hành thâm Bát Nhã Ba-la-mật-đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai Không, độ nhất thiết khổ ách”! Một khi “Sắc tức thị Không/ Không tức thị Sắc” thì lửa sao còn làm cháy được, nước sao còn làm trôi được, gió sao còn thổi bay được, dao gậy xiềng xích sao còn hung hăng được? Và tham sân si cũng đã không tồn tại nữa rồi, đã gaté, gaté, paragaté, parasamgaté rồi, đã “đáo bỉ ngạn”, đã qua bờ bên kia rồi...

thì còn sợ hãi điều chi? “Vô úy thí” là vậy! Nỗi sợ của con người là ghê gớm nhất. Sợ chết, sợ khổ, sợ nghèo, sợ xấu xí, sợ bệnh hoạn, sợ già nua... Cho nên làm cho con người hết sợ là đủ để mang lại hạnh phúc, đủ để “cứu vớt chúng sanh”. Nhưng vì đâu mà người ta sợ? Vì tướng. Tướng nên mới thấy sợi dây thành con rắn. Tướng nên mới cho cái gì của mình cũng nhất thiên hạ. Tướng nên vô thường mà thấy là thường, vô ngã mà thấy là ngã... Tướng là ta, là của ta, là tự ngã của ta nên mới tính chuyện gồm thâu lục quốc, nhất thống giang hồ, muôn năm trường trị, trường sanh bất tử... Quán Thế Âm không đến từ bên ngoài mà đến tức khắc từ bên trong của người đã thực sự “hành thâm Bát nhã”, cho nên “cung kính niệm Quán Thế Âm Bồ tát” chính là nhắc nhớ rằng mình đã qua bờ bên kia rồi, đáo bỉ ngạn rồi, sao còn chẳng bỏ bè mà nhẹ bước thênh thang, sao còn nần ná tham sân si gì nữa, còn lo tứ đại ngũ uẩn gì nữa? Lúc đó cũng là lúc nghe được âm thanh vi diệu, tiếng nói của Diệu Âm, vị Bồ tát xinh đẹp và dễ thương kia luôn ở bên cạnh, chẳng đâu xa! Tuy nhiên, “hành thâm Bát nhã” để thấy được “ngũ uẩn giai không”, duyên sinh, vô thường, khổ, vô ngã thì... còn lâu, trước mắt hãy cứ “nhất tâm bất loạn” niệm Quán Thế Âm Bồ tát đại từ đại bi cũng đã thấy có hiệu nghiệm rồi vậy. Tâm chúng sanh vô lượng nên có pháp vô lượng, nghĩa vô lượng. Mỗi người sẽ tìm một cách riêng phù hợp cho mình. Có người vào trong thiền, xen vào khoảng trống giữa hai niệm, dần dần mở rộng ra cho đến một lúc có thể đạt tới “vô

niệm”... ; có người “phản văn văn tự tánh” làm cho nhĩ căn thanh tịnh, từ đó mà các căn khác cũng đều được “viên thông”... Không như Diệu Âm mày thanh mắt sáng, tươi như trăng rằm, chợt đến chợt đi, Quán Thế Âm luôn ở bên cạnh, du hí thần thông trong cõi Ta bà, ra tay cứu giúp khi có ai cần đến. Quán Thế Âm là một vị Bồ tát dần thân. Nhưng để được vậy, Quán Thế Âm phải là Quán Tự Tại trước đã, phải có lòng từ bi lớn, một thứ vô duyên từ. Quán Thế Âm Bồ tát như vậy gồm cả những hạnh của Thường Bất Khinh, của Dược Vương, của Diệu Âm... vừa tôn trọng, vừa chân thành, lại vừa thấu cảm, “hiện nhất thiết sắc thân” trong mọi tình huống để hiểu và từ hiểu mà có thương, “từ nhãn thị chúng sanh”. Tóm lại, chỉ có Quán Thế Âm mới là thuốc “đặc trị” cho “Vô Tận Ý”. Bồ tát Vô Tận Ý liền mở chuỗi ngọc đem trao cho ngài Quán Thế Âm: “Xin ngài nhận chuỗi trân bảo pháp thí này, hãy vì thương chúng tôi mà nhận chuỗi ngọc này!”. Vô Tận Ý tha thiết nói với Quán Thế Âm như thế. Và ngài từ chối. Từ chối có lẽ vì biết không dễ giúp. Mỗi người phải tự giúp mình thôi! Phật bèn can thiệp: “Ông nên thương Vô Tận Ý và hàng tứ chúng cùng trời rộng dạ xoa... mà nhận chuỗi ngọc đó đi!”. Quán Thế Âm Bồ tát bèn nhận chuỗi ngọc và chia ngay làm hai phần: một dâng lên Phật, một dâng cho Đa Bảo Như Lai. Ở đây ta thấy một ”pháp khí” mới xuất hiện: xâu chuỗi. Xâu chuỗi trân bảo có thể bằng gỗ, bằng đá, bằng cao su... có thể giúp cho vừa thấy Phật vừa thấy cả Như Lai cùng lúc. Quán Thế Âm chỉ là “đầu mối”

trung gian, bởi qua xâu chuỗi này, chúng sanh sẽ được thấy cùng lúc cả Phật và Như Lai đó vậy. Từ đó, xâu chuỗi tưởng là chuyện hình thức, thực ra là con đường để giúp cho người ta “đạo chơi” trong cõi Ta bà, tránh được khổ đau ách nạn nếu nhờ lần chuỗi mà gặp được Phật và Như Lai, dĩ nhiên cùng lúc “một lòng xưng danh” Quán Thế Âm Bồ tát! Vu Lan, 2013

(Từ Quang tập 6, tháng 10,2013)

DIỆU ÂM BỒ-TÁT

“Lúc bấy giờ, Đức Phật từ nhục kế phóng ra ánh sáng và phóng ánh sáng nơi tướng lông trắng giữa chặn mày, soi khắp tám trăm muôn ức na-do-tha hằng hà sa các cõi Phật ở phương Đông...” Rất ít khi nào Phật phải phóng hào quang cùng lúc từ hai nơi như vậy, vừa từ nhục kế trên đỉnh đầu vừa từ giữa chặng lông mày. Phải có cái gì lạ lắm ở đây! Thật vậy, ở phần đầu của Pháp hoa, ta chỉ thấy Phật phóng hào quang từ nơi tướng lông trắng giữa chặng mày mà cũng đã đủ chiếu khắp cả một muôn tám nghìn cõi ở phương Đông, suốt từ địa ngục A-tỳ cho đến trời Sắc Cứu Cánh, để mọi người có mặt ai cũng thấy rõ cả sáu loại chúng sanh nhe nhóc khắp các cõi kia, lại thấy nơi nào cũng có các vị Phật đang nói kinh, cùng các vị Phật đang nhập Niết bàn, nơi nào cũng có các đại Bồ tát đang tu lục độ vạn hạnh... Vậy mà lần này, ngoài hào quang từ giữa chặng lông mày nhướng lên cho thấy khắp tám trăm muôn ức na-do-tha hằng hà sa các cõi Phật ở phương Đông còn vượt qua đến tận thế giới của Tịnh Hoa Tú Vương Trí Như Lai. Lần này hào quang “quét” xa hơn và “focus” như để tìm kiếm một cái gì đó. Cùng lúc, Phật còn phóng hào quang nơi nhục kế ở trên đỉnh đầu rõ ràng không

phải chỉ để thấy (kiến) mà còn để biết (tri), để tìm gặp một “người quen” nào đó nữa. Thì ra là Bồ tát Diệu Âm. Bồ tát Diệu Âm đang ở bên cạnh Tịnh Hoa Vương Trí Như Lai lập tức bị rúng động. Rúng động cũng phải thôi. Thần giao cách cảm mà! Phải có cùng một tần số mới rúng động được, nếu không, chỉ trơ như đá! Diệu Âm rúng động toàn thân, rúng động sáu cách. Ánh sáng đến từ đỉnh đầu không phải là ánh sáng trí tuệ, đây là ánh sáng của cảm xúc, nó làm cho người ta run rẩy, bứt rứt, lâng lâng. Diệu Âm rùng mình, vội vả xin đi gặp Thích Ca đang ở cõi Ta bà xa lắc xa lơ kia. Không chỉ Thích Ca mà còn thăm cả Văn Thù, người bạn cũ. Tịnh Hoa Tú Vương Trí Như Lai không làm sao giữ lại được, bèn dặn dò đôi câu rằng đừng có coi khinh cõi Ta bà, ở đó không chỉ có Văn Thù mà còn có Dược Vương, Dược Thượng, các vị Bồ tát đang “dạo chơi”... để cứu độ chúng sanh. Diệu Âm lập tức hoá thành ngàn cánh sen xanh mướt bay vù vù đến Ta bà, nơi Phật đang nói kinh Pháp hoa. Không phải tự dung mà Phật mời cho Dược Diệu Âm. Bởi Diệu Âm là vị Bồ tát từ lâu đã trông các cội công đức... đặng trọn trí huệ rất sâu, đạt tất cả các tam muội từ “Diệu tràng tướng tam muội” đến “Pháp Hoa tam muội”... trong đó có lẽ đặc biệt nhất là tam muội “Hiện nhất thiết sắc thân”. Nếu Thường Bất Khinh là vị Bồ tát có hạnh luôn “tôn trọng” (respect) mọi người và Dược Vương có hạnh “chân thành” (congruence), khiến mọi người ai thấy cũng vui thì giờ đây, Diệu Âm mới là vị bồ tát có hạnh “thấu cảm” (emphathy) rất chuyên biệt, sâu

sắc. Có khả năng hiện nhất thiết sắc thân nghĩa là muốn biến thành ai cũng được dù là Phật, là Bồ tát, vua quan hay yêu ma quỷ quái gì cũng được, lại còn có khả năng nghe hiểu và nói mọi thứ tiếng “giải nhất thiết ngữ ngôn chúng sanh” nữa, nên thâm nhập vào mọi cảnh ngộ, mọi tình huống đều rất dễ dàng. Thấu cảm là khả năng đặt mình vào địa vị của người khác mà hiểu cho thấu suốt nguồn cơn, có vậy mới có lòng từ bi thật sự. Con đường đến trái tim người phải là con đường của cảm xúc, của sự rung động, không thể bằng lý trí, nghĩ suy, toan tính... Âm thanh chính là con đường đó, mau chóng nhất, gần gũi nhất. Tiếng hú, tiếng kêu, tiếng rên... chẳng phải là thứ âm thanh của trần thế cần được lắng nghe đó sao? Ai bảo chỉ có con người mới có ngữ ngôn? Diệu Âm, âm thanh vi diệu, có thể đi thẳng vào lòng người bởi khả năng “hiện các thứ thân hình” để “nơi nơi vì hàng chúng sanh nói kinh điển này”. Âm thanh vi diệu, một tiếng mõ, tiếng chuông, tiếng tụng niệm đủ để chuyển hóa, đủ để làm lửa nóng của địa ngục thành cam lồ của thiên đàng sao không? Không có năng lực này thì không thể tiếp cận, không thể giúp chúng sanh tiếp nhận Diệu pháp. Không chỉ hiểu ngôn ngữ mà còn phải có hình sắc tương đồng, một thứ ngôn ngữ cơ thể mới có thể truyền thông không lời hiệu quả. Một người mặc veston, cà-vạt sao nói chuyện được với một bé bụi đời rách rưới lang thang hay một cô gái giang hồ xác xơ đầy mặc cảm... Cho nên Diệu Âm khi cần thì biến thành Phạm Thiên Đế Thích, khi thành vua thành chúa, thành

trường giả, doanh nhân, cư sĩ, dạ xoa, Atula, nhọn phi nhọn các thứ.... Khi cần thì hóa Thanh văn, Bồ-tát, Phật không khó. Cần vào địa ngục thì vào, ngã quý súc sanh đều là... bạn thiết, không phân biệt đối xử... Và nhờ thứ tam muội này mà Diệu Âm mới nói kinh Pháp hoa cho chúng sanh ngộ nhập được tri kiến Phật, mà chuyển hóa được tám vạn bốn ngàn phiền não thành tám vạn bốn ngàn cánh sen xanh muốt, đẹp đẽ, gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn. Khi Văn Thù thấy ngàn cánh sen xanh muốt rục rờ bay về đến thì biết ngay đó là Diệu Âm và muốn cho mọi người cũng được thấy biết vị Bồ tát dễ thương này. Phật bảo Văn Thù: “Đức Đa Bảo Như Lai đã diệt độ từ lâu đây, sẽ vì các ông mà hiện bày thân tướng của Bồ tát đó”. Đa Bảo Như Lai tức thời gọi Diệu Âm : “Thiện nam tử đến đây! Văn Thù muốn thấy thân của ông”. Chuyện lạ! Đức Thích Ca đã mời được Diệu Âm Bồ tát đến mà phải có Đa Bảo Như Lai “diệt độ từ lâu” mới gọi ra cho mọi người thấy mặt được sao ? Thì ra người ta không thể “nhìn” được cảm xúc nếu không có xúc cảm! Không thể lấy lý trí, nhất là lý trí tích góp mà “thấy” được cảm xúc. Hiểu là một chuyện, cảm là một chuyện khác. Chỉ có Đa Bảo mới “gọi” được Diệu Âm. Hay nói khác đi, những ai hằng sống với Đa Bảo, hằng thân thiết với Đa Bảo mới nhận ra được Diệu Âm. Còn không thì Diệu Âm vẫn là một vị Bồ tát xa lạ. Khi Diệu Âm xuất hiện: “Mắt như cánh hoa sen xanh rộng lớn, diện mạo đẹp hơn nghìn muôn mặt trăng, thân sắc vàng ròng vô lượng công đức trang nghiêm, ánh

sáng chói rực"... rõ ràng không thể khiến ta không... rung động sáu cách! Diệu Âm hỏi thăm Thích Ca : “Thế Tôn ít bệnh ít khổ, đi đứng thơ thới, sở hành an vui chẳng ? Bốn đại điều hoà chẳng? Việc đời nhảnh được chẳng? Chúng sanh dễ độ chẳng? Không có người nhiều tham dục, giận hờn, ngu si, ganh ghét, bòn xén, kiêu mạn chẳng?... Chúng sanh hàng phục được các ma oán chẳng?”. Thì ra vì chịu mang thân tứ đại ngũ uẩn nên Phật cũng phải “khổ”, phải vất vả như ai! Chỉ có Đa Bảo Như Lai thì mới tùm tùm cười cười chẳng nói. Diệu Âm vãng lai. Đến rồi đi. Đi rồi đến. Nhưng thực ra Diệu Âm vẫn luôn còn đó, vẫn luôn có đó, vẫn với đôi mắt trong xanh vời vọi đó, vẫn với thân hình ngàn cánh sen muốt nhưng bay lượn đó cho bất cứ ai, bất cứ đâu, khi biết nghe tiếng sóng, tiếng gió, tiếng lá rơi, tiếng côn trùng... và tiếng chuông chùa rơi lúc đêm khuya... Diệt thọ tưởng định là cõi thiên mà Phật đã sáng tạo trên con đường tu tập để cắt đứt vòng ái, thủ, hữu... Tâm lý học ngày nay cũng tập trung nghiên cứu về “thọ”, nghĩa là về cảm giác, cảm xúc. Kiểm soát “thọ” thì kiểm soát được tâm. Chính là con đường của Diệu Âm Bồ tát (Gadgadasvara). Gadgada là Diệu, là điều luyện, là thuần thực, Svava ở đây là Âm, là Tự tại. Nói cách khác, có thể dùng âm thanh để đạt đến Tự tại nhờ một kỹ năng điều luyện. Nghe một tiếng chuông, ngửi một mùi hương, nhìn một chiếc lá rơi... gọi bao nhiêu cảm xúc, giúp ta thấy vô thường, thấy duyên sinh, không, vô ngã... Chuông đánh lên thì nghe tiếng chuông, chuông không đánh thì nghe

cái “không tiếng chuông”. Cái nghe, sự nghe, tánh nghe vẫn đó, không vì tiếng chuông có hay không. Âm thanh vi diệu, Diệu Âm, một khi đến được “nhất tâm bất loạn” thì đã vào chánh định rồi vậy!

(Từ Quang tập 7, tháng 1, 2014)

THƯỜNG BẤT KHINH BỒ-TÁT

Không phải tự dung mà Kinh Pháp Hoa ở phẩm Thường Bất Khinh ta được gặp Đại Thế Chí Bồ-tát và Phật Oai Âm Vương.

Đại Thế Chí, cũng gọi là Đại Tinh Tấn hay Đắc Đại Thế Bồ tát biểu trưng cho ánh sáng trí tuệ đến từ một ý chí, một nghị lực phi thường: đại hùng, đại lực, đại từ bi. Bi, Trí và Dũng gắn chặt với nhau, thiếu một không xong. Không có dũng thì khó mà tinh tấn lắm, dễ bỏ cuộc lắm. Để có thể làm một Pháp sư, một sứ giả của Như Lai thì không thể thiếu Bi, Trí và Dũng. Dám nói cái điều khó nghe khó hiểu, ngược tai với mọi người, dám “thấy biết” cái điều ít ai thấy biết và với lòng Từ bi, “dám” diễn giải, phiên dịch, mở toang ra cái *kho tàng bí yếu* của Như Lai cho mọi người thấy ra “sự thật” trần trụi, thấy được thật tướng vô tướng, quả là một chuyện không hề dễ dàng.

Quán Thế Âm Bồ tát thì đại từ đại bi nhưng chỉ đại từ đại bi thì chưa đủ, cần phải có đại hùng, đại lực của Đại Thế Chí Bồ-tát. Có đại hùng đại lực thì mới khuất phục được, mới giáo hóa được “chúng sanh khó điều phục”, nhất là

ở vào thời mạt pháp, nơi cõi Ta-bà đầy ác trược này. Cho nên phải hết sức tinh tấn, hết sức nhẫn nhục mới dám “làm những việc khó làm, nhẫn những điều khó nhẫn”. Đại Thế Chí Bồ-tát thường đứng bên phải Phật A Di Đà, còn bên trái là Quán Thế Âm, một vị thì đại hùng đại lực, một vị thì đại từ đại bi. Ở đây còn có vị Phật tên là Oai Âm Vương, tiếng nói oai hùng của vị vua, ở kiếp Ly Suy, nước Đại Thành. Mỗi tên gọi ở Pháp Hoa đều mang một ý nghĩa. Thời kỳ mạt pháp, chúng sanh khó điều phục, chỉ cần một tiếng nói oai hùng kia là đủ để thanh tịnh được sáu căn. Được chăng?

Được. Dĩ nhiên với điều kiện. Đó là với hình ảnh biểu trưng của Thường Bất Khinh Bồ tát. *Thường* là luôn luôn, *bất* là không và *khinh* là coi nhẹ - Thường Bất Khinh là không bao giờ coi nhẹ, không bao giờ khinh người, nói khác đi luôn tôn trọng người, bất cứ là ai, ở đâu, không phân biệt. Bởi vì dưới mắt Thường Bất Khinh, ai cũng sẵn có Phật tri kiến, Phật tánh đó rồi, chẳng qua vì không thấy biết mà không rõ được sự thực, nên không tìm ra hạnh phúc đích thực của kiếp người mà quần quai trong nỗi khổ đau, bất hạnh.

Thú vị là Thường Bất Khinh chưa từng học Pháp Hoa, cũng chẳng học Tứ đế, Thập nhị nhân duyên, Lục độ ba-la-mật gì cả, ông chỉ làm mỗi việc: chấp tay xá lạy mọi người, bất kể là ai và nói với họ rằng: Tôi không dám coi thường ngài. Ngài chính là một vị Phật tương lai. Ngài sẽ thành

Phật! Nghe ông nói, ai cũng chung hứng. Phật ư? Thành Phật tương lai ư? Còn lâu! Giỡn chơi sao chứ. Ché giễu hả? Và người ta đánh đuổi ông, nguyên rửa ông, ném đá vào ông. Mặc kệ, ông vẫn kiên trì, không một chút nao lòng, vẫn cứ mỗi một câu nói đó: Tôi không dám khinh ngài, ngài sẽ là một vị Phật tương lai, ngài sẽ thành Phật. Nghe một lần, hai lần thì nổi giận; nghe trăm lần, ngàn lần thì giật mình, ngạc nhiên và sùng sốt. Rồi nhìn ngắm lại mình. Ủa, mà cũng dám lảm chớ. Ai cũng có hạt giống Phật mà, chịu khó tưới tẩm có ngày dám mọc lên một cây Bồ đề lảm chớ. Phật là chúng sanh đã giác ngộ còn chúng sanh là Phật sẽ thành đó thôi. Và từ đó, lòng tự tin trời dậy. Tín thì tấn, rồi niệm, rồi định, rồi huệ. Con đường tắt yếu nó vậy.

“Vị tỳ kheo đó chẳng chuyên đọc tụng kinh điển, chỉ đi lễ lạy, nhẩn đến xa thấy hàng tứ chúng cũng cố qua lễ lạy ngợi khen mà nói rằng: Tôi chẳng dám khinh quý ngài, quý ngài đều sẽ làm Phật. Ông thường bị mắng nhiếc chẳng sanh lòng hờn giận, thường nói: Ngài sẽ làm Phật. Lúc nói lời đó chúng nhờn hoặc lấy gậy cây ngói đá để đánh ném, ông liền chạy tránh đứng xa mà vẫn to tiếng xưng rằng: Ta chẳng dám khinh quý ngài, quý ngài đều sẽ thành Phật”...

Tôn trọng, đức tính thứ nhất để thiết lập truyền thông hiệu quả giữa người với người. Thiếu tôn trọng thì truyền thông lập tức gãy đổ. Tôn trọng phải xuất phát từ lòng thành, nếu không chỉ là sự giả vờ, đóng kịch, không qua mắt được

ai. Thường Bất Khinh bằng tất cả lòng thành nên mới nhẫn nhục và tinh tấn đến vậy. Vì thế, về sau ông được nghe Pháp Hoa và trở nên một người “có lục căn thanh tịnh, ở bốn chúng nói pháp lòng không sợ sệt”.

Thường Bất Khinh chẳng đọc tụng kinh điển, chỉ một lòng tôn trọng người, lễ lạy người mà trở thành một Pháp sư, một vị truyền bá Pháp Hoa và sau này trở thành một vị Phật. Nhờ đức luôn tôn trọng người – nhu hòa nhẫn nhục – ông đã mặc áo Như Lai, đã vào nhà Như Lai với lòng Từ bi vô lượng và thực sự, đã “thấy biết” Như Lai, sống cùng Như Lai. Bởi với ông, ai cũng từ tứ đại ngũ uẩn mà có, từ đất nước gió lửa mà ra, hoàn toàn giống nhau, không cần phải phân biệt.

Thường Bất Khinh chỉ với một niệm duy nhất, một câu duy nhất đã đủ nhất tâm bất loạn mà thành một vị Phật. Cho nên kiên trì, nhẫn nhục, đại hùng, đại lực, đại từ bi thì “nhiếp được cả sáu căn, tịnh niệm nối nhau mà đắc tam-ma-địa”. “Vô biên quang” phát sinh từ đó vậy. Tâm thanh tịnh thì thể giới thanh tịnh, quốc độ thanh tịnh vậy.

(Từ Quang tập 26, tháng 10.2018)

ĐƯỢC VƯƠNG BỒ-TÁT, “AI THẤY CŨNG VUI, AI GẶP CŨNG MỪNG”

Ăn bệnh thời đại toàn cầu hóa ngày nay là S.A.D. Buồn bã? Không phải đâu. Đó là chữ viết tắt của Stress (căng thẳng), Anxiety (Lo âu, sợ hãi) và Depression (trầm cảm). Ngày càng có nhiều phương thức trị liệu tâm lý được phát triển để đối trị. Nào CBT (Cognitive Behavioral Therapy, liệu pháp nhận thức hành vi), nào ACT (Accetance Commitment Therapy, liệu pháp chấp nhận - cam kết), MBSR, liệu pháp giảm thiểu căng thẳng dựa trên Chánh niệm (Mindfulness-Based Stress Reduction) và MBCT liệu pháp nhận thức hành vi dựa trên Chánh niệm (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)... Không phải tự dung mà ngày nay Tây phương đến với Thiền định như một liệu pháp tâm lý và Y học! Nhưng thực ra nếu chỉ dừng lại ở đó một cách thực dụng thì thật là đáng tiếc. Bởi chưa thể đạt đến Chánh định (Samadhi) để từ đó mà có Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng... của con đường Bát chánh đạo. Thiền Phật giáo không dừng lại ở đó. Cho

nên một vị sư đã rất có lý khi có bài giảng: *Going beyond Mindfulness!* (Vượt qua Chánh niệm!)

Tại các thiền viện, các chùa chiền... thường thấy có Tham vấn đường, các bệnh viện thì có Phòng tham vấn, nơi người ta tìm đến để được giúp đỡ. Người thầy thuốc, người tu sĩ trở thành một tham vấn viên (counsellor) để giúp cho thân chủ (client), thí chủ của mình.

Tham vấn sức khỏe chẳng hạn là một tiến trình đối thoại và tương tác giữa tham vấn viên và thân chủ, giúp xác định một vấn đề, giải quyết một khủng hoảng, quyết định một kế hoạch hành động. Một tiến trình đòi hỏi thời gian và một số điều kiện để thiết lập mối tương giao lành mạnh, truyền thông hiệu quả giữa tham vấn viên và thân chủ, nhằm giúp thân chủ tự khám phá, tự hiểu biết, tự quyết định và có hành động tích cực, làm chủ được cảm xúc, cư xử có trách nhiệm, thích nghi với hoàn cảnh và duy trì các mối quan hệ xã hội...

Tham vấn sức khỏe gồm tham vấn khủng hoảng (crisis counselling), tham vấn quyết định (counselling for decision-making) và tham vấn hành vi (behavioral counselling). Mỗi kiểu có tiến trình, vị trí của thân chủ, vai trò của tham vấn viên và phương pháp khác nhau, nhưng cốt lõi vẫn là mối quan hệ giữa một người có kỹ năng, có kiến thức và có tâm từ là tham vấn viên và một người có nhu cầu, có vấn đề là thân chủ.

Tham vấn đặt trọng tâm vào thân chủ hay còn gọi là “thân chủ trọng tâm” (client-centered) là cốt lõi của cả ba loại tham vấn sức khỏe nêu trên. Thân chủ là trọng tâm của tiến trình tham vấn, vì chính thân chủ chứ không phải ai khác biết rõ vấn đề của họ, cảm xúc thực sự của họ và những giải pháp của họ. Tham vấn viên là người giúp đỡ, hướng dẫn nhưng không quyết định thay họ được. Tham vấn viên giúp cho thân chủ tự khám phá, tự hiểu biết, tự quyết định.

Cảm xúc và suy nghĩ của thân chủ là yếu tố quan trọng. Cuộc đối thoại và tương tác giữa tham vấn viên và thân chủ sẽ tùy thuộc vào bản chất chủ quan của vấn đề do thân chủ đặt ra.

Những yếu tố thiết yếu của vấn đề Tham vấn “thân chủ trọng tâm” này cũng cần được áp dụng trong các tu viện, chùa chiền, tịnh thất...

Để có được mối quan hệ tốt đẹp đó, cần có một số điều kiện, cũng có thể gọi là phẩm chất, và kỹ năng cần thiết của “tham vấn viên”, đó là: sự tôn trọng (respect), chân thành (genuine), thấu cảm (empathy), biết lắng nghe (listening), giữ bí mật...; không phải phán đoán, đánh giá, suy diễn, chụp mũ... hoặc tạo lệ thuộc...

Đức tính quan trọng hàng đầu của tham vấn viên là có khả năng thấu cảm, nghĩa là đặt mình vào vị trí, hoàn cảnh của thân chủ để thấu hiểu một cách sâu sắc suy nghĩ, cảm xúc của họ. Thân chủ thấy có người hiểu mình, thông cảm

trộn vện với mình thì sự bộc lộ càng dễ dàng, thẳng thắn. Đặt mình trong tình huống của thân chủ, xem xét vấn đề theo quan điểm của thân chủ, đánh giá theo cách nhìn của thân chủ, tham vấn viên mới có thể trải qua các kinh nghiệm của thân chủ và thực sự cảm thông, từ đó giúp thân chủ tự khám phá, tự thay đổi. Các đức tính khác là chân thành và tôn trọng hay chấp nhận (acceptance) là những đức tính đòi hỏi phải có ở một tham vấn viên.

Gần 2.600 năm trước, Đức Phật đã là một bậc Y vương (thầy thuốc vua), một nhà sư phạm lỗi lạc, nhà tâm lý vĩ đại đã “hình tượng hóa” những đức tính, phẩm hạnh cần thiết của một “tham vấn viên” qua hình tượng những vị gọi là Bồ-tát, những người đã giác ngộ nhưng chưa muốn làm Phật, còn ở lại cõi Ta-bà này để giúp đời, giúp người. Bồ-tát Thường Bất Khinh (Sadaparibhuta) làm ta kinh ngạc! Cái tên đủ nói lên phẩm chất của ông: Thường là luôn luôn, Bất là không, và Khinh là coi nhẹ. Thường Bất Khinh là người luôn luôn không bao giờ coi nhẹ người khác, hay nói cách khác, người luôn luôn tôn trọng người khác. Bồ-tát Dược Vương (Bhaisajyaraja) là một Bồ-tát khác, vị Bồ-tát “ai thấy cũng vui, ai gặp cũng mừng” (nhứt thiết chúng sanh hỷ kiến).

“Thuở xa xưa có một vị Bồ-tát tên là *Nhứt thiết chúng sanh hỷ kiến* được nghe Phật Nhựt Nguyệt Tịnh Minh Đức nói kinh *Pháp Hoa*. Từ đó, vị Bồ-tát này tu tập khổ hạnh, một lòng cầu thành Phật, đặt một thứ tam muội gọi là “Nhứt

thiết sắc thân tam muội”, nhưng con đường tu khổ hạnh đầy gian nan vẫn không dẫn tới đâu dù thân thể bị tàn tạ mà tâm vẫn không sao giải thoát!

Rồi ngài chợt tỉnh ngộ: “*Ta dầu dùng thần lực cúng dường nơi Phật, chẳng bằng dùng thân cúng dường*”. Rồi ở trước đức Phật Nhứt Nguyệt Tịnh Minh Đức, ngài “dùng y báu cõi trời mà tự quán thân, rưới các thứ dầu thơm, dùng sức nguyện thân thông mà tự đốt thân”.

“Đốt thân”? Ấy là đường vào Chánh định, vào “Tam ma đề” (Samadhi). Bởi giải thoát không thể bằng con đường khổ hạnh, hủy hoại thân xác mà là hướng về nội tâm, *hành thâm Bát-nhã Ba-la-mật, chiếu kiến ngũ uẩn giai Không*, chính là con đường “bỏ thí thân mạng” (dùng thân cúng dường) để đạt đến “vô ngã”.

Thì ra, không phải Dục Vương có “trăm nghìn muôn ức công phu khổ hạnh khó làm” mà ngài đã chọn con đường “bỏ thân bỏ thí” nên mới trở thành vị Bồ tát “nhứt thiết chúng sanh hỷ kiến”.

Dục Vương Bồ-tát nhờ hạnh chân thành đó mà ai thấy ông cũng vui, ai gặp ông cũng mừng. Vì sao? Vì ông đã không còn chấp ngã. Vì ông đã sống một đời sống chân chính (authentic life), chân thành (genuine being), trung thực (honest)... Nụ cười ông là nụ cười toát ra tự bên trong, không làm bộ làm tịch, vẽ vờ, trau chuốt, không mang mặt nạ, không nói một đằng làm một nẻo... Không có cách nào

khác hơn là phải loại trừ ngã chấp, phải đốt cháy đến tận cùng cái ngã để đạt đến vô ngã. Chỉ có lửa tam muội – tức ở trong thiền định- mới thấy được “ngã” đang cháy dần, cháy dần ra sao. Không dễ mà “đốt” hết. Phải đến ngàn năm mới đốt hết cái “ngã tướng” chớ chẳng phải cháy bùng lên một cái là xong!

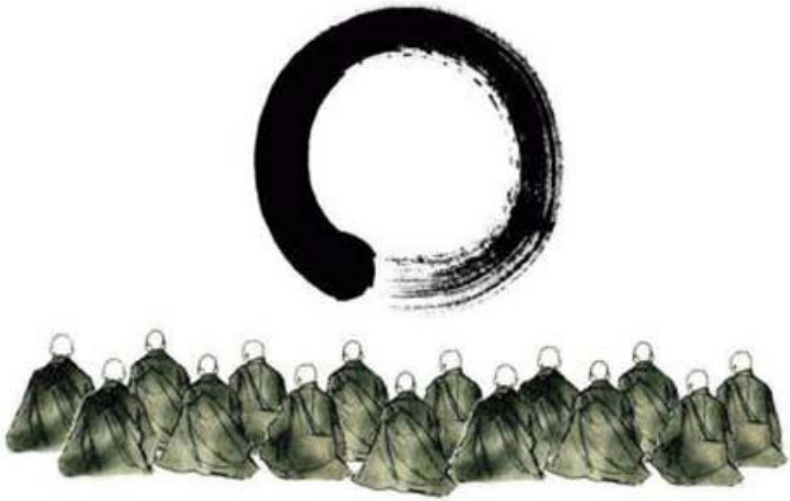
“Bồ thí thân mạng” nhiều như cát sông Hằng mới đạt tới *nhân vô ngã*, vẫn chưa đủ. Cần thêm một bước nữa: *pháp vô ngã*. Bởi còn chia chẽ, còn phân biệt, không “trực tâm” thì chưa xong, chưa sống trong Bất Nhị, chưa phải là “Chánh đẳng”. Cho nên Dược Vương Bồ-tát bèn “đốt hai cánh tay!”. Phải mất *bảy muôn hai nghìn năm* mới cháy hết! Khó thay là giải trừ chấp thủ! Khó thay là dẹp bỏ thành kiến!

Dược Vương khi đã đạt *nhân vô ngã, pháp vô ngã* rồi thì đã có thể thông tay vào chợ, ung dung, tự tại, vô ngại mà ‘du hí’ trong cõi Ta-bà cứu độ chúng sanh với lòng chân thành chánh trực, nên ai thấy cũng vui, ai gặp cũng mừng là vậy!

Lúc đó thì cõi tam thiên đại thiên thế giới sáu diệu bèn vang động...

(Từ Quang tập 27, tháng 1, 2019)

VỚI KINH KIM CANG BÁT NHÃ



Khi tiếp cận với Kim Cang, tôi ngỡ và chung hưởng không ít. Lâu nay cứ nghe người ta đọc câu “*Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm*” như một câu thần chú để quên đi bao nỗi muộn phiền, rồi đọc Lục tổ Huệ Năng cũng thấy ngài kể chuyện một hôm đi bán củi, chỉ nghe lóm người ta đọc có câu kinh đó thôi mà đại ngộ, thế mà mình càng nghe càng mơ hồ, mù tịt. Sau khi viết “*Nghĩ Từ Trái Tim*”, ghi lại những cảm nghĩ của mình về Tâm Kinh Bát Nhã, tôi thấy

hình như mình cũng có được đôi chút hiểu biết nhưng vẫn còn lơ mờ nên muốn tiếp tục tìm hiểu thêm các kinh sách khác của Phật may ra sáng tỏ thêm chút gì chẳng và nhờ đó mà có niềm tin để thực hành thấu đáo. Bởi biết là một chuyện, hiểu là một chuyện, còn từ biết đến tin đến làm và duy trì hành vi, nhận thức không phải dễ dàng. Cho nên trong Tâm Kinh, khi Bồ tát Quán Tự tại “hành thâm Bát nhã” thấy được “ngũ uẩn giai không”, thoát mọi khổ đau ách nạn mừng rỡ reo lên “*Bồ đề, Tat-ba-ha!*” thì Phật đã cảnh giác: Phải tiếp tục hành thâm. Hành thâm nữa. Chưa ăn thua gì đâu. Không được tự mãn. Không được lơ là.

Tôi học Kim Cang không ngờ cũng thấy ghiền như khi học Tâm Kinh ngày trước. Đôi khi giật mình, đôi khi sững sốt, đôi khi bỡ ngỡ, đôi khi chung hứng. Các kinh sách dù có nhiều truyền bản, nhưng rõ ràng là có một sự nhất quán, xuyên suốt, chỉ khác cách tiếp cận tùy “đối tượng đích” mà cách truyền đạt khác nhau chớ nguyên lý vẫn là một. Nắm được cái cốt lõi có thể bớt hoang mang, thấy được “chỗ vào” chẳng?

Cái điều bỡ ngỡ và chung hứng đầu tiên khi học Kim Cang là hy vọng được đọc, được nghe những lời hay ý đẹp, những khuôn vàng thước ngọc, những bài giảng uyên áo. Thế mà, trời ạ! Kim Cang lại đi kể ngay một chuyện rất đời bình thường, nếu không muốn nói là tầm thường nữa, chẳng ăn nhập vào đâu, đó là chuyện Phật tới giờ ăn, đôi

bụng, bèn mặc áo, ôm bình bát đi... khát thực, chẳng thèm nói lấy một tiếng, chẳng thèm ra oai tăng háng lấy một tiếng! Nghĩ mà coi, giữa lúc có hàng ngàn người, cả các vị Đại Bồ tát, A la hán, các vị “chức sắc” và các đại đệ tử thân tín ngồi hồi hộp chờ nghe những lời giáo huấn sâu xa thì Phật chẳng nói chẳng rằng, mặc áo, cầm bình bát, vào thành khát thực. Đến khi khát thực thấy vừa đủ rồi mới ung dung trở lại “hội trường”, bày ra ăn, ăn xong, thu dọn y bát đâu đó đàng hoàng rồi rửa chân sạch sẽ, ngồi xếp bằng... thở, nghĩa là... nhập định! Chẳng thèm nói lấy một tiếng. Chẳng thèm ban cho một chút huấn từ! Tôi tưởng tượng lúc đó nếu mình cũng đang ngồi xớ rớ đâu đó, bên ngoài hành lang, dự thỉnh, chờ nghe những lời thuyết giảng mà phát tức anh ách, cảm thấy háng, thất vọng. Bỗng dung, Tu Bồ Đề xuất hiện. Ngồi giữa đám đông như mọi người bỗng ông đứng phắt dậy, cung kính cúi chào đúng nghi lễ với bậc Thế Tôn rồi cất lời ca ngợi: Thật là tuyệt vời! Thật là tuyệt diệu! Thật xưa nay chưa từng có! Thế Tôn đã khéo léo dạy dỗ, khéo léo trao truyền, khéo léo gợi gẫm cho các vị đang có mặt tại đây hôm nay! Lúc đó thì quả thực mới bùng nổ bài học vừa được truyền trao mà chẳng ai ngờ! Lúc đó thì sự chung hứng đã trở thành nổi áy náy. Chết rồi, nãy giờ không để ý, không theo dõi kỹ bài giảng không lời kia của đức Phật! May mà có Tu Bồ Đề phát hiện! Những người không để ý quan sát kỹ sẽ mất đi một cơ hội đáng tiếc!

Phật có cách dạy riêng của Ngài: không nói một lời mà chỉ làm cho coi. Đó là một phương pháp giáo dục rất mới mà bây giờ người ta gọi là “*demonstration*”, tức biểu diễn, làm gương, làm cho bắt chước, một lối dạy kỹ năng sống (life skills) rất hiện đại. Một lần nữa cho thấy học Phật, tu Phật là làm chứ không phải nói. Làm trước, nói sau. Hoặc cũng chẳng cần nói. Ta hiểu vì sao các vị thiền sư thường bắt học trò chẻ củi, nấu cơm, gánh nước, trồng rau, giã gạo... mà chẳng thèm dạy lấy một lời. Cho đến lúc nào học trò tự phát hiện ra một điều gì đó bức xúc trong tâm thì mới dạy, cũng bằng một cách kỳ cục nào đó: có khi lật thuyền, có khi gõ đầu, có khi trả lời trót quớt, có khi hỏi ầm ớ kiểu ông đưa tâm đây tôi an cho, làm cho học trò ngớ ra rồi... sự tỉnh con mê! Cuối khóa học, trò cũng không nhận được một bằng cấp nào của thầy để khoe, thầy cũng chẳng có gì để trao cho trò. Bởi “Cái đó” sẵn có trong trò, thầy chỉ giúp trò tự phát hiện, tự chứng nghiệm, tự “giải quyết” lấy vấn đề của mình. Đó gọi là tham vấn (counselling), một phương cách trị liệu tâm lý học và y học ngày nay. Người làm tham vấn ví như cô mục đờ đờ, giúp bà mẹ có được cuộc đẻ mẹ tròn con vuông chứ không thể đẻ thay bà mẹ. Đứa con có sẵn trong bụng mẹ rồi.

Trở lại bài học, mọi người giật mình, sững sờ nhớ lại thì mới hay Phật muốn dạy mình bài học đầu tiên: Đói thì ăn, khát thì uống. Tới giờ ăn thì phải lo ăn. Ai nói không cần ăn là người không biết sống, hoặc giả dối. Gần hai ngàn năm

sau, Trần Nhân Tông, ông vua nhà Trần ở nước ta, vị thiền sư sáng lập phái Trúc Lâm Yên Tử cũng nói trong bài “Cư trần lạc đạo”: *Cơ tắc xan hề khốn tắc miên* (Đói thì ăn, mệt thì ngủ). Phật tới giờ ăn mà còn phải lo mặc áo, xách bình bát đi khát thực, huống là ta! Điều đáng để ý ở đây, một bậc Thế Tôn như đức Phật, chỉ cần nói một tiếng, không thiếu món ngon vật lạ cúng dường! Thị giả hẳn đã lo bữa cơm tươm tất cho Phật đâu đó rồi, chờ Phật thuyết giảng xong thì vào ăn. Nhưng không. Phật đã tự đi kiếm ăn lấy một mình. Không nhờ vả đến ai. Không ăn thức ăn dọn sẵn ngon lành, mà tự mình làm đúng những điều mình đã dạy. Cho nên không giật mình, sừng sốt sao được! Nhiều vị “chức sắc” có mặt hẳn... hết hồn nhìn lại mình, nào đệ tử cung phụng, nào bày biện các món ăn tuy là chay mà cũng “sơn hào hải vị” không kém! Ngày nay, ta còn thấy có nhiều thức ăn chay giả giống hình con tôm, con cá, đùi gà... thật là đáng ngại! Giật mình, sừng sốt còn bởi vì Phật, địa vị cao nhất, bậc Thế Tôn kia, có hàng chục “chức danh” lưng lầy mà vẫn giản dị làm sao, vẫn đi chân trần từng bước thanh thoát, vẫn bưng bình bát đi khát thực giữa nắng trưa để có cái ăn, có gì ăn nấy. Phật đi khoan thai, tự nhiên, mỗi bước đều chánh niệm, không “dính mắc” gì với chung quanh mọi người đang xì xầm hay bàn tán về mình, kẻ khen người chê mình. Ngài chỉ thở vào thở ra trên từng bước đi, ung dung, nhẹ nhàng, sáng khoái. Phật cũng không chọn các nhà giàu để đến khát thực hoặc chọn nhà nghèo để chịu hơn, hoặc những nhà quen biết cho

chắc ăn, Phật cứ ung dung lần lượt đi từng nhà, từng nhà, bởi vì đâu có cần phải phân biệt, đâu có cần giúp riêng người giàu hay người nghèo. Ai cũng có vấn đề, ai cũng “khổ” như nhau thôi. Người nghèo khổ nghèo, người giàu khổ giàu! Có điều sau một vài tiếng đồng hồ đi bộ để khát thực như vậy thì món ăn nào cũng trở thành “cao lương mỹ vị”, nếu được ăn trong chánh niệm, được nhai kỹ từng chút một thì thức ăn nào cũng ngon, cũng dễ tiêu hóa. Hình như cái bình bát cũng vừa lớn đủ đựng thức ăn cho một người thôi, để không quá dư, không thừa mứa. Ngày nay, ít thấy cảnh khát thực, nhất là ở các đô thị, thành phố, thế nhưng khi ta có dịp thấy một người mặc áo ca sa, mang bình bát, từng bước ung dung, chánh niệm, đi khát thực từng nhà, từng nhà, ta không khỏi khâm phục vị Thầy từ ngàn xưa, và tự dung trong lòng thấy cảm động. Ngày nay, dù không còn phải đi khát thực từng bữa nữa, nhưng việc đi bộ hằng ngày vài tiếng đồng hồ cũng luôn rất cần thiết cho sức khỏe; thức ăn đơn giản, nhiều rau, nhiều đậu, ít béo, ít đường, ít mặn, không quá dư cũng đã rất tốt cho sức khỏe. Đặc biệt là ăn trong trạng thái ung dung, thư giãn, một không khí an lành, vui niềm vui có được bữa ăn vừa đủ, không cầu kỳ, không thừa mứa, thì bữa ăn nào cũng trở nên ngon, lành mạnh, khỏe khoắn. Ăn xong, Phật thu dọn y bát đâu đó gọn gàng, rửa chân sạch sẽ rồi mới vào ngồi tĩnh tọa. Điều đáng để ý ở đây là không phải ăn xong thì đi... ngủ hoặc bắt đầu tranh luận căng thẳng mà là ngồi tĩnh tọa, vào thiền. Có lẽ đó là lúc tốt nhất để

nghe cơ thể mình hoạt động, để thấy các thức ăn được bộ máy tiêu hóa, hấp thu, chuyển hóa thành năng lượng ra sao trong từng tế bào. Bài học đã truyền trao. Nếu chịu khó quan sát kỹ tí nữa, lúc Phật bung bình bát đi khất thực từng nhà, có lẽ ta còn phát hiện ra nhiều điều hay, thú vị khác. Chẳng hạn, cái người đi khất thực kia không phải là người đi xin mà là người đi cho. Ta không thể phân biệt ai là người xin người cho ở đây. Khi người đi khất thực đứng trước cửa nhà nào thì gia chủ mừng hóm, cảm thấy như mình có một hạnh phúc lớn, không phải chỉ vì người đi xin kia là đức Phật mà chỉ vì cái hành vi đi xin kia thực ra mang một ý nghĩa khác, ý nghĩa cảnh tỉnh, như một lời nhắc nhở, nhắc nhở. Gia chủ sẽ có dịp nhìn lại chính mình, nghe ngóng một tiếng nói nào đó ở trong sâu thẳm tâm hồn mình. Có thể rồi sẽ chóng quên, nhưng hôm nào đó lời nhắc nhở sẽ lại vọng lại. Với người quyền quý cao sang, có thể giật mình một chút thấy cái người đi chân đất, để đầu trần, bung bình bát đứng xin kia là người vì sao đã từ bỏ ngôi vị thái tử, đã từ bỏ gấm vóc lụa là, cung phi mỹ nữ. Cũng có thể sẽ có những người xua đuổi, sỉ vả, để rồi cũng nhận được một ánh mắt biết ơn, một nụ cười triu mến và những bước đi nhẹ nhàng của người khất thực kia. Để rồi đêm về, người đã xua đuổi sỉ vả nọ nhớ lại, ngạc nhiên nghe một thứ tiếng nói khác trong lòng mình. Có những người nghèo không có cái ăn, không có cái gì để cho thì lúc đó cái ánh mắt, cái nụ cười sẽ chia sẻ cùng nhau. Sự tôn trọng, không phân biệt, đã nói lên nhiều điều quá đỗi.

Thực ra, nếu quan sát kỹ chút nữa, có lẽ từ lúc Phật đứng lên mặc áo, cầm lấy bình bát... mỗi cử chỉ đều đã toát lên một cái gì đó khác với ta. Nếu có ai thắc mắc hỏi chuyện mặc áo, cầm bình bát của Phật đâu thấy khác gì mọi người, thì chắc Ngài sẽ cười nhẹ nhàng nói, có chứ, khác chứ. Bởi Phật khoác áo, cầm bình trong chánh niệm còn ta thì hấp tấp, hỏn hển chụp lấy áo, chụp lấy bình bát, tất tả vội vàng...

Diễn tiến của một buổi giảng huấn bằng phương pháp *demonstration* đó thì mỗi cử chỉ, hành động đều phải được theo dõi, quan sát rất kỹ để có thể thực hành theo. Suốt bài giảng đó, ta đã học được nhiều điều hơn ta tưởng: Bồ thí mà không phải bố thí, trì giới, nhẫn nhục, mà không phải trì giới nhẫn nhục, rồi tiết độ, tri túc, tinh cần, chánh niệm... và lúc nào cũng ở trong một trạng thái ung dung, an lạc, thanh thoi, đầy trí tuệ. Cho nên ta sẽ không còn ngạc nhiên khi nghe Tu Bồ Đề cất tiếng ca ngợi: “Hy hữu Thế Tôn! Như Lai thiện hộ niệm chư Bồ tát, thiện phước chúc chư Bồ tát”.

(Từ Quang tập 12, tháng 4.2015)

CHÚNG SANH

Hơn hai ngàn năm trăm năm trước, Tu Bồ Đề kính cẩn đặt câu hỏi với Phật: “...*Làm thế nào để an trụ tâm, làm thế nào để hàng phục tâm?*” (Vân hà ung trụ, vân hà hàng phục kỳ tâm?) thì Phật bảo rằng không có gì khó cả, các vị Đại Bồ tát đều hàng phục tâm bằng cách như vậy... như vậy...

Giờ đây chúng ta cũng đang rất muốn nghe lời dạy của Phật cho Tu Bồ Đề lúc đó, bởi chưa bao giờ con người sống trong sợ hãi, lo âu, căng thẳng như bây giờ, với chiến tranh, khủng bố, thiên tai, dịch bệnh đủ thứ! Khoa học kỹ thuật ngày càng tiến bộ, thế giới phẳng, toàn cầu hóa, mọi thứ như chỉ còn trong lòng bàn tay, đầy thần thông phép lạ, thế nhưng lòng tham sân si của con người càng lúc càng gia tăng, vô minh càng lúc càng dày đặc, khổ đau càng lúc càng chong chát!...

Trả lời câu hỏi của Tu Bồ Đề, Phật nói: Dễ lắm, muốn hàng phục tâm ư, muốn an trụ tâm ư? Chỉ cần “diệt độ tất cả chúng sanh”, loại nào cũng “diệt độ”, cho vào Vô dư Niết

bàn sạch tron, mà thật ra... chẳng có chúng sanh nào được diệt độ cả!

(..., ngã giai linh nhập vô dư Niết bàn nhi diệt độ chi. Như thị diệt độ vô lượng, vô số, vô biên chúng sanh. Thật vô chúng sanh đắc diệt độ giả).

Thiệt là choáng váng! Phật nói tiếp: “Hà dĩ cố? Tại sao vậy? Tại vì Bồ tát mà còn có tướng ta, tướng người, tướng chúng sanh, tướng thọ giả thì... chẳng phải là Bồ tát! ”. Tu Bồ Đề kêu lên: Con có thể hiểu không khó những lời Phật dạy, nhưng liệu năm trăm năm sau, người ta có thể hiểu được vậy không?

Phật quả ngay: “Ông chớ nói thế!”. Bởi Phật tin tưởng ở tương lai, người ta có thể hiểu Phật nhanh hơn, vì phương tiện truyền thông tiến bộ hơn, và... vì đời sống con người... khổ đau hơn, dù vật chất có được cải thiện mà phiền não thì cứ gia tăng không ngớt!

Lâu nay, ta vẫn nghĩ chúng sanh là *beings*, là *êtres*, là những sinh vật- gồm có cả con người trong đó – nên “diệt độ” hết chúng sanh thì ta sống với ai? Có sách nói phải diệt độ hết chúng sanh đi mà đừng kể công, ấy mới là lòng quảng đại, là chí nguyện của Bồ tát. Có sách lại bảo chúng sanh ở đây không phải là người, không phải là sinh vật mà là những tư tưởng, những ý nghĩ, những khái niệm! Người thường như ta nghe “diệt độ” chúng sanh, rồi đưa hết vào “Niết bàn”

cũng thấy ón! Thực ra chữ “diệt độ” ở đây không có nghĩa là tiêu diệt mà là giúp đưa qua bờ bên kia, bờ của giải thoát.

Nhưng cốt lõi nằm ở hai chữ “chúng sanh”! Giải mã được từ khóa này thì hy vọng hiểu được lời dạy trên của Phật. Tôi đem thắc mắc “chúng sanh” này hỏi một vị sư. Sư trả lời ngắn gọn: *Tùy chúng duyên nhi sanh!* Rồi chẳng nói gì thêm. Nhưng, vậy là đã đủ, đã rõ! “Chúng sanh” ở đây không phải là chúng sanh như ta vẫn hiểu – beings, êtres – mà là do các “chúng” *duyên* với nhau mà “sanh” ra nên gọi là “chúng sanh”! Duyên hết thì chúng sanh cũng hết! Kim Cang nói rõ hơn: “Chúng sanh tức phi chúng sanh thị danh chúng sanh”! Chúng sanh tức không phải chúng sanh, chỉ tạm gọi là chúng sanh vậy thôi!

Phải làm quen cách nói “tức phi... thị danh” này trong Kim Cang! Đây là thứ ngôn ngữ “phá chấp”, cũng gọi là “ngôn ngữ ly niệm”, nhằm giúp phá vỡ “khái niệm” đã đóng khuôn trong vỏ não ta từ lâu. Bởi muốn giúp giải thoát con người thì trước hết phải vượt qua những khái niệm, những định nghĩa cứng nhắc, làm cho con người bị gò bó, dính mắc, khó mà thoát ra được. Mỗi ngành học đều có những *terminology*, thuật ngữ riêng của mình. Danh từ y học chẳng hạn, chỉ người trong ngành hiểu với nhau, người ngoài không sao hiểu chính xác được, thậm chí một số từ y học không thể dịch mà phải phiên âm, phải giữ nguyên gốc để diễn đạt đầy đủ ý nghĩa sâu xa hơn. Chính vì thế mà

các thầy thuốc thường dùng... tiếng Latinh với nhau khi nói chuyện, làm cho bệnh nhân nghe chớ với không hiểu mô tê, rồi có khi diễn dịch sai, hiểu lầm, đâm ra hoang mang.

“Tùy chúng duyên nhi sanh” là tùy theo các duyên mà sanh ra thứ “chúng sanh” này hay “chúng sanh” khác! Cho nên mới có “vô số vô lượng vô biên” chúng sanh! Bản thân ta cũng là một chúng sanh vì do các “uẩn” (chúng) sắc, thọ, tưởng, hành, thức hợp lại mà thành.... Nói cách khác, do ba mẹ mình “duyên”... với nhau mà có mình, chớ nếu hai người “vô duyên đối diện bất tương phùng” thì còn lâu mới có ta! Đó là chưa kể ông nội “gặp gỡ” bà nội, ông ngoại “gặp gỡ” bà ngoại. (*Người đầu gặp gỡ làm chi/ Trăm năm biết có duyên gì hay không? - Nguyễn Du*). Cho nên, mình mới có cơ hội mang gien của cả dòng họ kể cả gien tính khí hoặc gien suyễn, gien tiêu đường! Hai nguyên tử H và O “duyên” với nhau thì sanh ra thứ này hay thứ khác, nếu thêm C vào nữa thì có khi thành đường, có khi thành giấm, thành rượu tùy điều kiện xúc tác! Ta mà “duyên” với rượu thì cũng lắm “chúng sanh” sẽ được tạo ra! Vì một lời nói xúc xiểm nào đó của ai đó có khi làm ta bùng bùng nổi giận! Lời qua tiếng lại một lúc thì “chúng” đã “sanh” ra lắm thứ! Từ chúng sanh “lời nói” có thể chuyển sang chúng sanh “đám đá”... như chơi! Con giận, lòng tham, nỗi buồn, sự sợ hãi, lo âu, căng thẳng... đều là những “chúng sanh”, nó quậy phá trong tâm ta làm cho ta bị bấn loạn, phiền não, khổ đau không ngớt!

Ngay cả những con người rất dễ thương quanh ta, có khi mới sáng sớm là tiên, là Bồ tát, chiều đến đã biến thành Atula, Dạ xoa... các thứ! Mà chính ta cũng vậy dưới mắt người khác!

Gió không động, phước không động. Tâm ta mới động. Tâm ta mà thanh tịnh rồi thì “chấp” hết! Con giận, nổi buồn gì cũng “diệt độ” xong ngay! “Chúng” nào “sanh” ra thì ta... “diệt độ” hết, nghĩa là đẹp bỏ sạch trơn. Đến lúc mặt hồ không xao động thì ánh trăng mới vắng vặc soi! Nhưng, còn lâu! Còn phải khổ công rèn tập dài dài! Không thể nóng vội được. Chữ “diệt” ở đây không có nghĩa là tiêu diệt, mà là “đẹp, bỏ” qua một bên, hay còn có nghĩa là “không để phát sanh ra” nữa, tức là một trạng thái “vô sanh”! Tiếng Việt ta thật hay: *Sanh sự thì sự sanh!* Vô sanh thì vô sự, mà vô sự thì bình an: “Bình an vô sự”! Vậy nếu ta... rèn tập giỏi, ta có thể “diệt độ hết chúng sanh” rồi “đưa tất cả vào vô dư Niết bàn” được lắm chứ! Diệt độ hết chúng sanh mà thực ra không có chúng sanh nào được diệt độ cả, bởi có còn chúng sanh nào được/bị sanh ra nữa đâu mà diệt với độ!

Khi hiểu được “chúng sanh *tức phi* chúng sanh *thị danh* chúng sanh”, ta tưởng đã nắm được từ khóa để mở vào kho tàng “Kim Cang”, nhưng thực ra còn lâu, bởi vì, vậy mà chẳng phải vậy!

Trở lại không khí buổi thuyết giảng hôm đó, thấy không ít người bối rối vì câu nói của mình, Phật liền giải thích thêm: Tại sao vậy? Nếu Bồ tát mà còn có tướng ta, tướng

người, tướng chúng sanh, tướng thọ giả thì chẳng phải Bồ tát! (*Nhược Bồ tát hữu ngã tướng, nhân tướng, chúng sanh tướng, thọ giả tướng, tức phi Bồ tát*).

Tướng Phật sẽ giải thích cho rõ, ai ngờ Ngài lại nói một câu có vẻ chẳng ăn nhập gì với phần trên! Chắc có một bí ẩn gì ở đây chẳng? Lúc đầu, tôi nghĩ đến ngôi thứ nhất, thứ nhì, thứ ba, số ít số nhiều với các thời quá khứ, hiện tại, vị lai, như một cách chia “verbe” để nói lên mối quan hệ giữa ta, người, không gian, thời gian, nhưng hình như không phải vậy! Tôi lại nghĩ hay đó là một biểu đồ có ba trục không gian và một đường cong thời gian, trên đó, mỗi cá nhân xác định vị trí của mình trong xã hội, mối tương quan của mình với những “chúng sanh” khác ở một thời điểm nào đó! Cũng không phải! Vậy thì... là cái gì? Mãi sau, tôi mới vỡ ra: đó chính là trạng thái *vô ngã* của hành giả trên bước đường giải thoát! Hành giả phải “chiếu kiến ngũ uẩn giai *không*” thì mới có thể “độ nhưt thiết khổ ách”; mà có “độ nhưt thiết khổ ách” cho mình rồi thì mới có thể giúp cho người khác được, mới xứng danh là Bồ tát. Cho nên đây là một đòi hỏi có tính quyết định, là điều kiện “ắt có”.

Vô ngã không dễ! Có thể dùng lý luận, triết lý về duyên sinh, duyên khởi, về cái “*Không*” để thấy vô ngã, nhưng đó chỉ là cái vô ngã của lý thuyết, của khái niệm! Còn vô ngã ở đây lại là một trạng thái, một cảnh giới – được cảm nhận bởi hành giả qua một quá trình tu tập dài lâu và miên mật:

Thiền! Chính thiền là con đường “độc đạo” mà Phật đã từng nhấn mạnh trong Tứ niệm xứ (Satipatthana), và đặc biệt hướng dẫn cụ thể trong An ban thủ ý (Anapanasati): *“Đây là con đường độc nhất dẫn tới thanh tịnh cho chúng sanh, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng đắc Niết-bàn...”*. Thiền đã có từ xa xưa. Ngay hồi còn nhỏ xíu, một hôm, Thái tử Tất Đạt Đa trong lúc ngồi dưới bóng cây coi người ta làm ruộng đã tình cờ rơi vào trạng thái sơ thiền. Sau này trên đường học đạo, Ngài đã gặp hai vị thầy dạy thiền cao nhất thời bấy giờ, và chỉ trong một thời gian ngắn, Ngài đã vượt qua tám cảnh giới thiền cho đến “phi tưởng phi phi tưởng” mà vẫn chưa “hàng phục kỳ tâm”, nên phải từ biệt ra đi tìm một con đường riêng của mình! Khi đạt đến cảnh giới thiền thứ chín, “Diệt thọ tướng định” thì mới hết chuyện! Lúc đó, Ngài mới trở thành bậc Giác ngộ thực sự, bậc Toàn giác! Nói cách khác, “Diệt thọ tướng định” mới là thứ thuốc chữa tận gốc căn bệnh phiền não, khổ đau mà các giai đoạn trước đó chỉ là chữa triệu chứng, kiểu đau đâu chữa đó nên cứ bị tái phát hoài. Chữa tận gốc là chữa dứt điềm, hết sợ tái phát, hết sợ di chứng! “Diệt” trong diệt thọ tướng định ở đây cũng không mang nghĩa triệt tiêu mà là không để nảy sinh! Cắt bỏ một khối u thì không bằng phòng ngừa để khối u đừng sinh ra. Phòng bệnh hơn chữa bệnh. Tóm lại, để xứng danh là Bồ tát thì phải vượt qua được cửa ải này. Nói khác đi, Bồ tát phải “hành thâm” thiền định cho rốt ráo, đạt đến trạng thái vô ngã - không còn thấy có tướng ta, tướng người, tướng

chúng sanh, tướng thọ giả gì nữa cả - không còn phân biệt, chấp trước gì nữa cả – thì mới thên thang thông tay vào chợ giúp đời mà không sợ vướng bụi trần!

“Phật cáo Tu Bồ Đề” chính là để nhắc nhở những ai muốn bước vào con đường Bồ tát thì không thể không thiên định. Giới sẽ dẫn đến Định, Định sẽ dẫn đến Huệ và ngược lại. Đây là một tam giác cân, có hai chiều xuôi ngược. Để điều trị cho tận gốc bệnh “tham sân si” thì chỉ có thể dùng thuốc đặc trị là “giới định huệ”. Giới để chữa tham, định chữa sân và huệ chữa si. Nhưng nếu chỉ chữa triệu chứng thì không thể chữa dứt điểm được, nó sẽ tái phát, nó sẽ để lại di chứng. Vậy muốn chữa rốt ráo, chữa tận gốc, thì phải phối hợp cả ba thứ thuốc. *Định* không thôi dễ mù mịt. *Giới* không thôi dễ cố chấp. *Huệ* không thôi dễ ba hoa. Tuy vậy, rõ ràng là tùy đối tượng mà ba thứ thuốc này sẽ gia giảm cho phù hợp. Người hay “sân”, dễ thương dễ nhớ dễ sầu dễ bi... thì chữa bằng *định* là tốt nhất. Người trí thức, ham cốp nhặt gom góp, tự hào vì “đầy sách” của mình, thì chữa bằng *huệ* để không chế, hàng phục triệu chứng “si” trước. Nhưng bất cứ trường hợp nào, *giới* vẫn luôn là điều kiện thiết yếu, cơ bản vậy.

(Từ Quang tập 13, tháng 8.2015)

“ỨNG VÔ SỞ TRỤ...”

Với hai câu hỏi của Tu Bồ Đề “Làm cách nào để an trụ tâm? Làm cách nào để *hàng phục tâm*?” thì Phật đã dạy cách *hàng phục* trước. Hàng phục thì... dễ, dạy trước, *an trụ* khó, dạy sau. Rõ ràng cái tâm viên ý mã, cái tâm quây phá, như ngựa chững, như trâu điên sức mấy mà an trụ được nếu chưa hàng phục! Hàng phục là trị nó, là làm cho nó quy hàng, làm cho nó chịu phép, bấy giờ mới tính chuyện “an trú” nó, cho nó ra đảo hoang hay vào rừng sâu. Cũng như người ta phải bắn thuốc mê để hàng phục mấy con voi điên ở rừng Tánh Linh (Bình Thuận) dạo nọ trước khi đưa chúng lên Đắklăk để tiếp tục thuần hóa chúng, làm cho chúng ngoan ngoãn và trở nên hữu ích?

Hàng phục... không khó, nhưng là bước căn bản, không có không xong! Chỉ cần *giới* và *định* là đủ. Giới và định thì hình như những người có mặt trong buổi truyền trao “grom báu” này ai cũng đã quen thuộc, nhiều người thậm chí còn có “chức danh” này khác! Nhưng sao tâm vẫn chưa an? Vẫn thấy còn nhộn nhạo? Ấy là bởi thuốc chưa đủ mạnh, trị chưa tận gốc, cần phối hợp với một thứ thuốc đặc trị mạnh hơn, đó

là Huệ! Có giới, định mà thiếu huệ vẫn chưa xong, bệnh vẫn còn tái phát. Hàng phục mà chưa an trụ cũng vậy!

Muốn an trụ tâm ư? Dễ lắm! Thì đừng có trụ vào đâu cả! “Ưng vô sở trụ” là xong hết! Đừng trụ vào đâu cả thì sẽ được an trụ? Câu nói nghe lạ, nhưng tuyệt diệu! Muốn an tâm ư? Thì hãy vô tâm! *Đối cảnh vô tâm mặc vấn thiền* (Trần Nhân Tông). Vô tâm ở đây không phải là bỏ mặc, là mặc kệ! Không phải thế. Trần Nhân Tông đã rời bỏ vương triều, đi tu trên núi Yên Tử, vậy mà khi quân Nguyên sang xâm lấn nước ta, nhà sư đâu có mặc kệ, ông tức khắc xuống núi, bày mưu tính kế, góp sức đánh đuổi ngoại xâm. Cái “vô tâm” của ông là ở chỗ đánh đuổi xong giặc thì xoa tay, về núi tu tiếp. Muốn an trụ thì vô trụ, muốn an tâm thì vô tâm. Đơn giản vậy. Lục tổ Huệ Năng chỉ nghe lóm một câu mà đại ngộ, còn ta sao cứ mãi mịt mờ! Ấy là bởi ta còn ham “dính mắc”, ham tích cóp hơn là từ bỏ, buông xả, bỏ thí!

Phật nói rõ hơn: Vô sở trụ nghĩa là... đừng có trụ vào sắc bố thí, đừng có trụ vào thanh, hương, vị, xúc, pháp... Tóm lại, đừng có trụ vào tướng! *Bất trụ tướng bố thí*. Trụ là dựa, là dính, là mắc. Bố thí mà dính mà mắc, mà dựa vào “tướng”, vào hình thức thì chưa phải là bố thí đúng nghĩa! Bố thí mà còn thấy có kẻ cho người nhận, có quay Truyền hình để lăng xê tên tuổi, để “đầu tư” kiếm danh, kiếm lợi, kiếm phước thì chưa phải bố thí đúng nghĩa. Đúng nghĩa là bố thí... bất vụ lợi, bố thí không thấy có ta có người có vật

bồ thí; bồ thí được như vậy mới... thực là hạnh phúc. Đó là cách bồ thí vô tướng, bồ thí không dính mắc, không toan tính. *Một đời lặn độn đo rồi đếm/ Mỗi gói người đi đứng lại ngò!* (Bùi Giáng). Cái bồ thí mà Phật dạy để có Huệ chính là cái bồ thí vượt qua, vượt ra, vượt lên, bồ thí ở bờ bên kia, bờ của tuệ giác, bồ thí Ba-la-mật đó vậy.

Một lần nọ, tôi hỏi vị sư: “*Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm*” có phải là câu hay nhất trong kinh *Kim Cang* không thì sư nhẹ nhàng bảo không, trong kinh *Kim Cang* câu nào cũng hay! Quả thật, dần dần tôi cũng thấy ra kinh *Kim Cang* chỗ nào cũng hay cả, mà hình như ngày càng hay hơn, nhất là khi... áp dụng vào đời sống hằng ngày, đúng như Edward Conzè nói. Cách viết, cách trình bày từng chữ từng câu chặt chẽ, thuyết phục và nói chung là... hấp dẫn! Tôi bị cuốn hút vào *Kim Cang* cũng như trước kia với *Tâm Kinh*. Tâm Kinh - dạy cho Xá Lợi Phất, một đại đệ tử thông tuệ, trí thức nhất của Phật- hình như là để trả lời rất ráo cho câu hỏi *Tại sao*, mang tính lý thuyết; còn *Kim Cang* thì nói cho Tu Bồ Đề, vị đại đệ tử giải *không* đệ nhất, vô tranh, ưa tĩnh mịch, vốn xưa là người dễ nổi nóng, dễ giận hờn... là để trả lời cho câu hỏi *Cách nào?*, nhằm hướng dẫn thực hành. Dĩ nhiên, những bài giảng này dành cho các đại đệ tử, hoặc các vị tu sĩ, không phải dành cho ta nên ta có ló ngó, bỡ ngỡ, chung hứng cũng là chuyện bình thường thôi! Có điều, ló ngó, bỡ ngỡ, chung hứng lại có cái hay của nó. Nó giúp ta tự thâm nhập, tự phát

hiện, tham gia trong quá trình nghiền ngẫm, thử nghiệm, khi thấy tin được thì đem áp dụng vào đời sống hàng ngày để giải quyết những vướng mắc, phiền não, chẳng cũng khoái ru? Chẳng hạn câu “*Ung vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm*” mà ai cũng biết, ai cũng đọc như thần chú để an ủi... cõi lòng mỗi khi phiền muộn, cũng là câu mà Lục tổ Huệ Năng hơn ngàn năm trước, chỉ nghe lóm mà đại ngộ cũng đáng cho ta nghiền ngẫm miệt mài lắm chứ! Đừng trụ vào đâu cả để mà sanh cái tâm thì sẽ... sướng, sẽ vui, sẽ hạnh phúc, sẽ thoát mọi “khổ đau ách nạn”. Thật ư?

Đừng trụ vào đâu cả? Đừng trụ vào đâu cả... ư? Ồ, mà có lý! Khi xem hai đội banh xa lạ đụng độ nhau, tôi xuýt xoa thưởng thức những đường banh hay đẹp, nhưng khi một trong hai đội là... đội của tôi- tôi là “fan” của họ- thì ôi thôi tôi lo lắng, khổ sở, bực dọc đủ thứ với từng đường banh, từng cầu thủ, trọng tài. Tôi... nguyên rửa, la hét, xỉ vả, rồi mừng rỡ khi đội mình thắng hay ngậm ngùi cay đắng khi đội mình thua! Ăn mất ngon, ngủ mất yên vì cái đội banh... quái quỷ mà tôi thương mến!

Hai thiên sinh gặp một cô gái ở khúc sông sâu đang lúng túng không dám lội qua. Một vị tình nguyện công cô qua. Trên đường về chùa, vị kia bỗng hỏi:- Làm sao mà một ông sư lại dám công trên lưng một cô gái đẹp như vậy chứ? - Ô hay, tôi đã “buông” cô ta xuống lâu rồi, còn anh sao vẫn cứ “công” cô ta đến bây giờ vậy!

Có nhiều cách công. Công cô gái là một cách, công cái ý tưởng về công cô gái là một cách khác. Cô gái thì đã đặt xuống rồi nhưng cái ý tưởng kia thì vẫn còn quán quýt mãi không thôi, có lẽ còn đi vào cả giấc mơ! Người kia thấy cô gái là cô gái, cần giúp thì giúp. Người nọ, thấy cô gái là cô gái... đẹp, băn khoăn tự hỏi có nên giúp hay không, giúp có phạm quy không, thậm chí còn bần thần “trăm năm biết có duyên gì hay không” nữa không chừng! Người công càng lâu thì càng mệt, càng sớm công lưng! Nhưng đâu có dễ mà bỏ xuống chứ! Nghi Lâm tiểu sư muội công Lệnh Hồ huynh đệ bị thương (truyện Kim Dung) có một phen mà tâm thần bấn loạn dài dài! Cho nên, *Ung vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm* thật không dễ!

Phật dạy muốn không trụ vào đâu cả (vô sở trụ) thì phải *ly tướng*, rời bỏ các hình thức, hiện tượng bày vẻ bên ngoài, vượt qua hiện tượng để thấy được cái thực chất bên trong. *Ly* được tất cả các *tướng* đã xứng danh là Phật; thấy được các tướng chẳng phải tướng là đã thấy Như Lai! Nhưng làm sao mà *ly* đây? Thế nên có người lên núi, làm một cái cốc... trong hang động để xa lánh sự đời! Nhưng vẫn chưa ổn chút nào vì cái tâm vẫn cứ còn quậy phá. Rõ ràng ở đây không phải vấn đề trốn chạy, vì chạy đi đâu cho thoát cái tâm chính mình, một khi tâm vẫn chưa an? Khi tâm đã an rồi thì đâu chẳng là... cốc, đâu chẳng là hang động? Cho nên có

thể nói chuyển từ “ly tướng” bên ngoài đến... “ly tướng” bên trong là cả một sự chuyển hóa từ lượng sang chất.

Thị cố, Tu Bồ Đề! Chư Bồ-tát Ma-ha-tát ưng như thị sanh thanh tịnh tâm... Bất ưng trụ sắc sanh tâm, bất ưng trụ... Ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm!

Vậy đó, Tu Bồ Đề! Các vị Đại Bồ tát làm như vậy đó mà có được tâm thanh tịnh! Làm như vậy đó là làm làm sao? Câu trả lời là rời khỏi các tướng, không còn phân biệt ngã nhân, chúng sanh, thọ giả, là tách rời mọi thứ hiện tượng, không để bị mà mắt, bị hút vào những chuyện lăng xăng, ý niệm ngôn từ nọ kia, làm cho người ta vướng mắc, vướng vầy không ra như mắc vào lưới cá! Những vị Đại Bồ tát đó đã thực hành bố thí kiêu mới, bố thí không dính mắc; trì giới, nhẫn nhục kiêu mới... và dĩ nhiên cũng đã có tuệ giác kiêu mới, vượt lên, vượt qua, vượt ra... Gaté, gaté, paragaté!

Kim Cang viết thật súc tích, chặt chẽ: Vì Đại Bồ tát là những vị đã *thật* vô sở đắc, thật vô sở hành... Những chữ “thật” đó khiến ta không khỏi giật mình. Họ hiểu lời Phật dạy là chiếc bè giúp qua sông; hiểu ngón tay Phật chỉ là để nhìn thấy trăng chớ không phải trăng... Tóm lại, tâm họ đã hoàn toàn “vô sở trụ”, không trụ vào đâu cả, không dính mắc vào đâu cả!

“*Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiên*”, Trần Nhân Tông, sư tổ Trúc Lâm đã nói đến cái *vô tâm* như vậy từ bảy trăm năm trước, còn Lục tổ Huệ Năng, thì hơn một ngàn ba trăm năm

trước cũng đã nói đến *vô niệm*. Dĩ nhiên, vô tâm không phải là không có tâm, không còn tâm, cũng như vô niệm không phải là không có niệm, không còn niệm. Vô niệm, vô tâm thực ra chỉ có nghĩa là cái tâm trong sáng, cái niệm thanh tịnh, đã hoàn toàn không còn phân biệt, không còn dính mắc (chấp trước). Trần Nhân Tông vẫn xuống núi, đánh đuổi quân Nguyên, nhưng khi xong giặc thì trở về núi tu tiếp, không “dính mắc” chi nữa! Còn Huệ Năng, “ngộ” rồi mà vẫn lẩn trong đám thợ săn hàng chục năm để tu rèn và giúp đỡ người. Cho nên tâm cứ sanh miễn là tâm thiện, tâm có ích cho mình, cho đời. “Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm” cũng chính là “Ứng sanh kỳ tâm nhi... vô sở trụ” vậy! Đâu có bảo phải dập tắt tâm đi, thui chột tâm đi, tiêu diệt tâm đi để trở thành sỏi đá hay người ngơ ngáo tâm thần sao? Mà “*ngày sau sỏi đá cũng cần có nhau*” (Trịnh Công Sơn) kia mà!

Tu Bồ Đề hào hứng hỏi: Thừa Thế tôn, vậy xin hỏi kinh này có tên gọi là gì và phụng trì ra sao? Phật nói: Kinh này gọi là Kim Cang Bát nhã Ba la mật. Nói xong hình như Phật giật mình, coi chừng, không khéo họ lại... “trụ” vào nữa thì hồng bát! Phật bèn nói tiếp: Bát nhã Ba la mật không phải là Bát nhã Ba la mật nên mới gọi là Bát nhã Ba la mật vậy!

(Từ Quang tập 14, tháng 10,2015)

“...ƯNG TÁC NHƯ THỊ QUÁN!”

Như đã nói, học hỏi, nghiền ngẫm *Kim Cang*, một người bình thường như tôi hết chung hứng này đến chơi với khác, nhưng chưa có lúc nào chung hứng và chơi với như lúc đọc đến phần kết của kinh! Thực ra với tôi, *Kim Cang* phần nào cũng là phần kết, câu nào cũng là câu kết! Nhiều lúc cứ tưởng đã hết, đã dứt, đã xong rồi, ai dè lại mở ra một khung trời mới, lồng lộng hơn, thăm thẳm hơn, kỳ lạ hơn. Cứ cuộn cuộn như thế.

Ở đoạn kết, kinh đang bàn đến những chuyện vời vợi cao xa từ vi trần đến tam thiên đại thiên thế giới, rồi *nhất hiệp tướng* này nọ... bỗng đột ngột đặt lại câu hỏi “*Vân hà vị nhơn diễn thuyết?*” (diễn giảng cho người cách nào đây?) như vốn là chủ đề chính xuyên suốt của buổi “gương báu trao tay” này cho những trai thiện gái lành, các vị Bồ tát tương lai! Câu trả lời chắc nịch: “*Bất thủ u tướng, như như bất động*”! Nghĩa là dễ lắm, đừng có bám vào hiện tượng thì sẽ thấy được bản chất, thấy được cái *Chân Như* đời đời bất động đó thôi! Nhưng làm sao để “bất thủ tướng”, làm sao để được “như như bất động” khi quanh ta đầy những chằng

chặt, quán quít không ngại? Đang băn khoăn thắc mắc như vậy thì “*Hà dĩ cố*” (tại sao vậy?), rồi gút: “*Ung tác như thị quán*”!

Như thị quán? Quán cái gì? Quán cách nào? Quán để làm gì? Câu trả lời là thì cứ “quán” (xem xét, quan sát) mấy cái chuyện sờ sờ trước mắt đó, những chuyện mà ai cũng thấy cũng biết, cũng nói tới nói lui từ lâu rồi đó thôi! Trót quót! Tưởng cái gì ghê gớm lắm, ảo diệu lắm, cao siêu lắm! Ai dè bảo cứ *quán* những cái rất tầm thường như giấc mộng, như cầu vòng, sương mai, ánh chớp... Chẳng có gì mới mẻ, lạ lùng cả! Đơn giản vậy thôi sao? Đơn giản vậy mà giải quyết được rốt ráo vấn đề cốt lõi làm sao để an trụ tâm, làm sao để hàng phục tâm và từ đó mà “thọ trì độc tụng, vị nhơn diễn thuyết” *Kim Cang* ư? *Kim Cang* bảo đúng vậy, chỉ cần vậy! Cứ “ung tác như thị quán” là xong! Không chung hứng ngỡ ngàng sao được!

Nhớ lại lúc ban đầu, khi tiếp cận *Kim Cang*, cũng tưởng sẽ gặp cái gì ghê gớm lắm, cao siêu lắm, ai dè toàn kể chuyện Phật đói bụng, bung bình bát đi xin cơm, về trải tọa cụ ngồi ăn, xong dọn dẹp y bát, rồi xếp bằng... thờ! Chỉ có vậy! Rồi đến đoạn cuối này, những tưởng sẽ gặp cái gì cao siêu lắm, uyên áo lắm ai dè cũng chỉ bảo hãy cứ quan sát những hiện tượng tầm thường hằng ngày mà ai cũng thấy cũng biết! Để chi vậy? Để thấy vô thường, thấy ảo hóa...? Thì mọi người đã chẳng nói rồi đó ư? “*Thoạt sinh ra thì đà khóc chóc,*

Trần có vui sao chẳng cười khi (Nguyễn Công Trứ), rồi nào cuộc đời “... Như gió nổi như mây trôi như chiêm bao...” (Cao Bá Quát), rồi nào “... Giác Nam Kha khéo bất bình/ Bùng con mắt dậy thấy mình tay không” (Nguyễn Gia Thiều)? Đó ư?

Nhưng vì sao mà một người như Lục tổ Huệ Năng chỉ nghe lóm một câu trong kinh *Kim Cang* mà đại ngộ? Vì sao mà một người như Nguyễn Du đã phải nghiền ngẫm kinh *Kim Cang* đến ngàn lần để rồi phát hiện: *Chung tri vô tự thị chân kinh!* (Cuối cùng mới hiểu ra kinh không chữ mới thật là chơn kinh!).

Kinh không chữ ư? Ô hay, có lẽ nào *Kim Cang* mà ta đang đọc, đang nghiền ngẫm đây chỉ là... cái vỏ của kinh, cái tạm mượn để nói lên bằng thứ tiếng người, ghép chữ nghĩa quanh co để làm tạm một chiếc bè qua sông? Có thể lắm chứ. Nếu không, việc gì *Kim Cang* cứ mỗi lần nói xong lại vội vàng xóa đi ngay, như luôn sợ người ta tưởng thiệt, bám lấy! Không phải vô cớ mà Huệ Năng bảo không biết chữ, chỉ biết nghĩa! Biết nghĩa, là biết cái ngoài chữ, không dính vào chữ. Nhưng Huệ Năng cũng bảo học Phật không được sai một chữ, không được sót một câu! Thật là thú vị!

Đọc giữa những dòng kinh, đọc kinh *vô tự* chắc chắn chẳng dễ chút nào! Mỗi người sẽ đọc rất khác nhau. Và như vậy nên mới có tới tám vạn bốn ngàn pháp môn, để phù hợp với căn cơ của mỗi chúng sanh! Do vậy, việc phân đoạn *Kim*

Cang rồi đặt cho mỗi đoạn một tiêu tựa, như một “toát yếu”, rõ ràng là không ổn. Nó như buộc người ta phải nắm lấy ý đó mà suy luận, bám theo ý đó mà học, mà “vị nhơn diễn thuyết”... Còn đâu là tinh thần “phá chấp” của *Kim Cang*?

Tôi nghiên ngẫm, thực hành *Kim Cang* theo kiểu của riêng mình. Có khi lắp ghép như puzzle, có khi xoay trở như rubic... Khi gặp một vấn đề trong đời sống hằng ngày, tôi tự hỏi trong trường hợp này... *Kim Cang* bảo sao nhi? À, phải ly tướng! Chỗ nào có tướng là có hư vọng! À, chỗ này ly tướng chưa đủ mà phải ly niệm! Đừng có trụ vào đâu cả để mà sanh cái tâm! Nhất là cái tâm hay “sanh sự” của mình! À, chỗ này nói vậy mà chẳng phải vậy đâu! Còn chỗ này chẳng phải vậy mà vậy đó! *Tức phi mà thị danh*. À, đừng có bám, đừng có chấp, đừng có khư khư! Khư khư cố chấp chỉ khổ mình thôi! Phải “bất thủ u tướng” mới may ra thấy được sự thật! Nhưng đừng tưởng là không có tướng nhé! Đừng có ngây ngô mà “đoạn diệt” tướng nhé! Núi vẫn là núi, sông vẫn là sông. Chỉ có cách nhìn đã khác, cách thấy biết đã khác! Con voi vẫn là con voi, vẫn đủ cả đầu đuôi đủ cả vòi. Nhưng nó là puzzle, là rubic, là lắp ghép. Nó vô thường. Nó duyên sinh. Nó vô ngã. Đừng cãi nhau chí chóc bởi cách sờ voi của riêng mình. Hãy nhìn bằng cả năm thứ mắt (ngũ nhãn) xem sao đã nhé! Nhìn thật chi ly cõi vi trần rồi nhìn thật mênh mông cõi tam thiên đại thiên thế giới đi đã, thấy được cái “nhất hiệp tướng” xem sao... Nhìn bằng

cái nhìn trong mỗi sát na rồi nhìn bằng cái nhìn miên viễn ngàn năm sẽ thấy nhiều điều ngộ nghĩnh, đáng... tùm tùm cười hơn là khổ đau và phiền não! Để rồi có hôm nào đó bỗng thấy “*Lòng chọt từ bi bất ngờ...!*” (Trịnh Công Sơn). Phải, từ bi với mình, và từ bi với người, Nào ngã, nào nhân, nào chúng sanh, thọ giả!

Phóng cực lớn một tấm ảnh chân dung của một người nào đó, dù rất quen, ta vẫn không thể nhận ra bởi chỉ thấy những đốm sáng rời rạc màu sắc nhạt nhòa. Những đốm sáng rời rạc nhạt nhòa đó không hề “đặc trưng” cho một ai cả. Khi tập hợp lại với một số điều kiện nào đó, ta mới lại nhận ra hình ảnh của người quen kẻ lạ...

Vật lý học hiện đại cũng nhận thấy các hạt cơ bản có tính không liên tục, chỉ có sự tương tác gắn kết để tạo ra vật chất, tạo nên cấu trúc cong xoắn của không gian - thời gian. Vật chất và không gian - thời gian là một. Vật chất không còn thì không gian - thời gian cũng không còn. Thế giới vi mô là một thế giới luôn dao động...

Kim Cang bắt đầu bằng một chuyện rất đổi đời thường là ăn ngủ, đi đứng nằm ngồi, hít thở... và kết thúc cũng bằng một chuyện rất đổi đời thường là mộng, huyền, bào ảnh, sấm chớp... Thì ra những cái sờ sờ đó, những cái tầm thường đó mới là sự sống, mới là cuộc sống. Những “thực tại hiện tiền” đó mới là kiếp người. Phật từ chối nói về những chuyện siêu hình cao xa, những chuyện thần thông quái lạ. Hãy cứu

lấy người đang bị trúng tên. Rút mũi tên ra, làm sạch vết thương, khử độc, băng bó... cái đã! Hạnh phúc không ở đâu xa, không từ trên trời rơi xuống, cũng không phải do ai ban phát. Hạnh phúc ở trong ta và ở quanh ta. Hạnh phúc hay khổ đau, thiên đàng hay địa ngục là những cái do ta tự... tạo ra cho mình, nên cũng phải do ta tự xoay chuyển lấy. “Phiền não vô tận” kia thực ra cũng chính là Bồ đề vô lượng nọ!

Cái gì “tạo ra sự khác biệt”- nói theo kiểu thời thượng bây giờ? Tại sao trong cùng một hoàn cảnh người thì thành thời tự tại mà kẻ lại quần quai khổ đau?

Câu trả lời là để thấy thực tướng Bát nhã không thể dừng lại ở văn tự mà phải quán chiếu, nghĩa là phải thực hành, phải “hành thâm Bát nhã”! *Kim Cang* là để dạy thực hành đó. Muốn chữa được bệnh thì phải uống thuốc, chớ chỉ đọc... toa thuốc không thôi thì dễ bị tẩu hỏa nhập ma lắm!

Trong buổi “Gươm báu trao tay” này là để chuẩn bị cho những trai thiện gái lành - những vị Bồ tát tương lai- dần bước vào đời. Cũng có nghĩa là họ sẽ phải ăn phải uống, phải giặt giũ, đánh răng, thay quần áo..., cũng có nghĩa là họ sẽ phải thấy những điều người khác thấy, phải nghe những điều người khác nghe, phải nói những điều người khác nói. Nhưng lục độ vạn hạnh họ phải rèn tập, đi đứng nằm ngồi họ phải “trang nghiêm”, nói mà không vương, thấy mà không mắc... Tóm lại, họ phải sống một đời sống “Ba-la-mật” thực sự thì họ mới đích thị là Bồ tát! Cho nên phải kiên trì, phải tinh tấn,

phải nhẫn nhục! Trong suốt kinh *Kim Cang*, Phật đã rất nghiêm khắc với những điều căn bản - ắt có và đủ- đó. Có cách nào hay hơn là dạy từ những thực tế của cuộc sống... để từ đó họ có thể sống một cách hạnh phúc, và nhất là biết sẻ chia cách sống hạnh phúc đó cho mọi người? Sẻ chia, không phải như chia một cái bánh mà là dạy cách làm bánh!

Kim Cang đòi hỏi thực hành. Phải tự thân “hành thâm Bát nhã” cái đã rồi nói gì thì nói, thuyết gì thì thuyết. Tâm có thông thì thuyết mới thông.

Thiền và *Quán*. Đó chính là con đường Phật đã trải nghiệm. “Cứ đến. Ném thử đi. Rồi thấy”. Đừng hý luận, đừng giáo điều. Nó như là một khoa học thực nghiệm, chính xác và phổ quát. Phải tự mình thể nghiệm thôi.

Một người thấy mộng, huyễn, bào ảnh... là mộng huyễn bào ảnh, chỉ thấy có tàn phai và huyễn hoặc đầy phiền não và khổ đau, thì người được trang bị “gương báu” trong tay sẽ biết nhìn bằng... năm thứ con mắt, sẽ thấy đằng sau sự tàn phai, huyễn hoặc kia là duyên sinh, là không, là vô ngã, một tất yếu, Chân Như, Như Như. Cầu vòng cứ là cầu vòng, chẳng phải vì có tình yêu của ta mà cầu vòng rục rở, chẳng phải vì tình ta tan vỡ mà cầu vòng chóng tàn phai! Mộng, huyễn, bào ảnh có cái tuyệt vời của nó, sanh trưởng thu tàn có cái... tuyệt vời của nó. Lúc đó thông tay vào chợ không còn sợ bị quấy nhiễu. Sống thời @, thế giới phẳng mà không thấy đảo điên. Chẳng cũng khoái ru?

Cứ “như vậy” đó mà hàng phục cái tâm. Đó là *Thiên*.
Cứ “như vậy” đó mà nhìn cho rõ bản chất của mọi sự vật hiện tượng. Đó là Quán. Và, chỉ có cách đó mới có thể “*Bất thủ u tướng, Như như bất động*”!

Nguyễn Du đọc *Kim Cang* ngàn lần không uổng. Không chỉ đọc, ông đã thực sự “hành tâm”!

*Mãn cảnh giai không hà hữu tướng,
Thử tâm thường định bất ly thiên.*

(Nguyễn Du)

(Tất cả cảnh đều đã không rồi thì tướng còn đâu nữa?)

Tâm ta đã thường định rồi, nhờ chẳng phút giây rời *thiên*!).

Cái Như Như - *Chân Như* - vốn không hề thay đổi. Chỉ có lòng ta thay đổi thôi! “Đào hoa y cựu” vẫn “tiêu đông phong” mỗi độ xuân về. *Hoa đào năm ngoái còn cười gió đông*, chẳng cần biết chàng thi sĩ Thôi Hộ kia đang đau khổ ra sao vì “nhân diện đào hoa” năm nọ chẳng biết đã biệt về đâu? Về đâu? Không về đâu cả! Bởi cũng chẳng đến từ đâu.

Ly tướng khác bất thủ tướng! “Ly”, mang nghĩa tránh né. Lên núi, xuống biển, cách ly với cõi nhân sinh, vui cùng cỏ cây mây nước... Còn “bất thủ” lại mang ý nghĩa không bị dính mắc một khi đã dán thân, vào cuộc, lăn lóc trong cõi hồng trần! *Ly* ở ngoài còn *bất thủ* ở trong. Bởi “thủ” là thủ

ở trong tâm. Nên *bất thủ* khó hơn. Đó chính là “vô tâm” của Trần Nhân Tông, là “vô niệm” của Huệ Năng. *Thủ* thì do “Ái” mà ra. Rồi vì *thủ* mà sinh “hữu”. Ái, thủ, hữu... mới sinh sự! Cho nên *bất thủ* tướng khó hơn ly tướng. Ly nhưt thiết tướng đã tức danh chư Phật, còn *bất thủ* ư tướng thì... tức danh “Nhu như bất động”, Như Lai, Chân như vậy!

Nhưng dù *không*, dù *vô ngã*, mọi thứ lại vẫn luôn có cái tướng của nó. “Thế gian tướng thường trụ”! Tùy duyên mà bất biến. Bất biến mà tùy duyên. Chẳng thú lắm sao? Động tâm sinh sự, thức này tướng nọ làm rồi tung cả lên là tại ta! “Phiền não vô tận” là tại ta. Tại ta sinh sự, tại ta không “như như bất động” được đó mà thôi! “... *Đời tôi ngốc dại, tự làm khô héo tôi đây... Chiều hôm thức dậy chập chờn lau trắng trong tay...*” (Trịnh Công Sơn).

“A nậu đa la Tam muội Tam Bồ đề...” có lẽ là thành quả cuối cùng, vô thực vô hư, trong khi cái tâm “Bồ đề” lại là tâm có thực, từ những hạt mầm được gieo trồng, chăm bón. Thần Tú hoàn toàn có lý khi bảo phải siêng năng chăm sóc, tưới bón cho “cây bồ đề” của mình, đừng để nó héo, nó khô, cũng như phải siêng năng chùi rửa tấm gương của mình, đừng để nó bị bụi bám, nhện giăng. Tinh cần, nhẫn nhục đâu có dễ! Tự lợi và lợi tha. Không từ bi với mình thì sao có thể từ bi với người? Phải “quán tự tại” rồi mới có thể “quán thế âm”! Cho nên, ở phần cuối, *Kim Cang* chỉ nhắc đến “tâm Bồ đề” của các vị “bồ tát tương lai” mà không cần nói đến “A

nậu đa la...” vô thực vô hư gì đó nữa. Đó chính là tinh thần rất thực tế của *Kim Cang*...

Nhìn lại hành trình tu thiền của Đức Phật ta thấy Ngài đã trải qua những chặng đường không kém cam go. Vượt qua tám chặng đường thiền định kinh điển mà vẫn chưa thấy được lối thoát thực sự bởi lúc nào cũng còn bị cái “tướng” đến quấy phá cho đến khi tự mình tìm ra được một con đường riêng sau những tháng năm khổ hạnh miệt mài. Có thể nói đó là một bước nhảy vọt, từ lượng sang chất. Chính là *cửu thiền*, thiền thứ chín, *diệt thọ tướng định*. Lúc đó tướng đã không còn để quấy rối nữa, thọ cũng không còn để khơi ngòi nữa. Đã có thể “như như bất động” rồi vậy! Đã có thể thấy “...*diệt độ vô lượng vô số vô biên chúng sanh mà thực ra không có một chúng sanh nào được diệt độ*”! Bởi có còn sanh ra nữa đâu mà diệt! “Bất sanh bất diệt” là vậy. Như người biết giữ gìn sức khỏe, biết rèn luyện nâng cao sức khỏe thì bệnh tật không phát sinh được và như vậy thì không có lý do gì để phải... uống thuốc! Ốm đau, bệnh tật tuy có thể giảm, mà “phiền não vô tận” - từ tham sân si-... thì vẫn còn kia, nên phải có cái nhìn mới, cái “tri kiến” mới, vượt ra, vượt qua, vượt lên - paramita - thì mới giải quyết rốt ráo. Đó là con đường tắt yếu mà một vị bồ tát tương lai - những trai thiện gái lành - sẽ phải kinh qua, như là điều kiện *ắt có và đủ*. Thiền để thoát và Quán để vượt. “Hành thâm Bát

nhà” đến độ chín muồi thì mới có thể *Bất thủ u tướng, như như bất động*, từ đó mà “vị nhơn diễn thuyết” đó vậy!

Khi nhận ra *Vô thường, Vô ngã, Không*... thì hóa ra lại thấy cái gì cũng đáng quý, cũng tuyệt vời! Không có chuyện tiêu cực, buông bỏ ở đây! Đừng nói đoạn diệt. *Kim Cang* dạy rất kỹ. Thấy “thường” đã sai mà thấy “đoạn” càng sai. Thấy có đã sai mà thấy *không* càng sai. Bỏ tất thì “bất tận hữu vi bất trụ vô vi”. Không có hữu vi thì cũng chẳng thể thấy được vô vi! Núi vẫn là núi, sông vẫn là sông, khác chẳng là một hành trình miên mật của sự tu tập dài lâu để nhận ra “sắc tức thị không, không tức thị sắc”, *chân không* mà *diệu hữu*... Sự chuyển hóa chỉ có thể đến từ bên trong. Thiền và Quán. Lộ trình đã vạch. Hành trang đã đủ. Cho nên không phải vô có mà *ting tấn* và *nhẫn nhục* lại là những Ba la mật không thể thiếu vắng trên hành trình đi vào nội tâm.

Khi không còn chấp thủ, không còn tham ái, thì mọi thứ đã trở nên nhẹ nhàng, thông dong, tự tại.

“Guom báu” đã được “trao tay” từ đó!

(Từ Quang tập 15, tháng 1, 2016)

VỚI KINH ĐUY-MA-CẬT SỬ THUYẾT

Có người cắt tóc lên núi cao tìm cõi Phật. Có người khoác áo nâu sồng vào rừng sâu tìm cõi Phật. Có người xây chùa, dựng tượng, đúc chuông tìm cõi Phật... nhưng cõi Phật làm gì có trên núi cao, trong rừng sâu, trong chùa lớn?

Khi được hỏi cõi Phật ở đâu? Phật trả lời “Các loài chúng sanh là cõi Phật của BỒ-tát” (chúng sinh chi loại thị Bồ-tát Phật độ). Thì ra vậy. Thì ra cõi Phật của BỒ-tát không ở đâu xa. Ở nơi các loài chúng sanh thôi. Quanh ta và trong ta thôi. Đó là những chúng sanh muôn hình vạn trạng, nhe nhóc, khổ đau, chằng chịt, quần quít, xà quần sáu nẻo luân hồi bay nhảy không ngừng sáng trưa chiều tối, kiếp này kiếp khác, quần quật không an. BỒ-tát chỉ cần “thành tựu chúng sanh” đó, tức thì cõi Phật hiện ra ngay. Không phải tìm kiếm đâu xa. Nhưng thật không dễ. Chúng sanh ngoan cường, cứng cỏi, lì lợm ở cõi Ta-bà này không dễ mà hàng phục, không dễ mà trụ lại một chỗ an vui. Nhưng cũng chính nơi cõi Ta-bà đầy gian khó này mới cần có BỒ-tát, và ngược lại, cũng là nơi BỒ-tát hoàn thiện chính mình. Không có chúng

sanh cũng chẳng cần Bồ-tát! Cho nên khi Bồ-tát “thành tựu chúng sanh” thì chúng sanh cũng “thành tựu Bồ-tát” vậy.

Ý dẫn các pháp. Nhất thiết duy tâm tạo (mọi thứ do tâm tạo ra). Tâm tịnh thì Phật độ tịnh. Tìm kiếm đâu xa. Hãy quay về nương tựa chính mình. Phật đã chẳng khuyên như vậy từ khởi thủy sao? Có sao ta cứ mãi loay hoay, mãi chạy vạy, mãi tìm kiếm đâu đâu? Mấy ngàn năm trước, đệ tử giải *Không* hạng nhất của Phật đặt câu hỏi: “Vân hà ung trụ? Vân hà hàng phục kỳ tâm?” (An trụ tâm cách nào? Hàng phục tâm cách nào?). Phật nói dễ lắm, dễ lắm, chỉ cần “Ung vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm” (đừng có trụ cái tâm vào đâu cả!) là xong. Nhưng đâu có dễ mà “vô trụ”. Ta hết trụ thứ này thì trụ thứ kia, hết trụ người này thì trụ người khác, chỉ quên... trụ vào chính mình. Nghĩa là... trụ vào cái **không** của chính mình. Phải. Khi Bồ-tát Quán Tụ Tại (tức Quán Thế Âm) hành thâm Bát-nhã Ba-la-mật-đa một cách thâm sâu thì bỗng bừng ngộ thấy rõ ngũ uẩn đều *không*: “Chiếu kiến ngũ uẩn giai không”, tức khắc “độ nhất thiết khổ ách” nghĩa là đưa tất cả khổ đau ách nạn đi chỗ khác, tâm trở nên hoàn toàn thanh tịnh và như thế cõi Phật đã hiện tiền! Từ đó mà đã có thể “từ nhãn thị chúng sanh”, nhìn chúng sanh với con mắt đầy yêu thương, thấu cảm, bởi cõi Phật đó ai cũng sẵn có, chỉ vì không thấy biết mà “luân hồi sanh tử” mãi miết đó thôi!

Buổi mai hôm đó, Phật vừa rời khỏi tịnh thất sau ba tháng an cư kiết hạ, đưa mắt nhìn các đệ tử mình nghiêm trang tu tập, người ngồi dưới gốc cây, người ngồi trên tảng đá, tất cả đều tinh cần, chánh niệm, tỉnh giác, tất cả đều sống một đời sống đạm bạc, kham nhẫn, tri túc đúng như lời Phật dạy, ngài rất hài lòng. Đa số các vị này đã là A-la-hán, đã tròn đầy phạm hạnh, đã đặt gánh nặng xuống và đã... vô sinh, không trở lại cõi Ta-bà ô trược này nữa. Một số vị Bồ-tát lớn thì đang rày đây mai đó, bươn chải nơi này nơi kia, thuyết giảng cho chúng sanh con đường giải thoát, còn số Bồ-tát nhỏ mới tu thì đang quét lá, dọn dẹp chỗ trú sau mùa mưa bão.

Nơi Phật an cư kiết hạ mùa này không xa thành Tỳ-da-ly dưới kia, một thành phố lớn, một đô thị giàu có, dân cư đông đúc, nơi chúng sanh người thì nhe nhóc lặn ngụp trong bao nỗi lo toan, sợ hãi, ốm đau, già nua bệnh hoạn..., người thì trọc phú huênh hoang, nứt đổ đổ vách, lặn ngụp trong cảnh xa hoa, lên xe xuống ngựa, kẻ hầu người hạ, bên cạnh là các vương tôn công tử áo gấm quần hoa ăn chơi trác táng, tửu điểm trà đình, và rất nhiều thanh lâu sang trọng với những cô kỹ nữ khuynh thành đón người cửa trước rước người cửa sau và rượu, và thuốc gây nghiện tràn lan; bên cạnh đó là những bậc trí giả ngày đêm tranh luận không ngừng về những triết thuyết cao siêu huyền bí, giải thích mọi hiện tượng của vũ trụ và loài người, ai cũng cho mình đúng nhất hay nhất. Nơi

thành Tỳ-da-ly đó không ít kẻ vì tranh ngôi đoạt vị mà tay không ngần ngại nhúng máu nhúng chàm, gây oán chuốc thù, chiếm đất giành dân không ngớt...

Thành Tỳ-da-ly rục rờ ánh đèn dưới kia khiến Phật thấy đã đến lúc phải thay đổi cách tiếp cận mới mong giải thoát được chúng sinh. Làm sao mà các vị A-la-hán, các vị Bồ-tát đạo cao đức trọng đã xuất gia theo Phật bấy nay đang tĩnh tọa xung quanh Phật bây giờ lại có thể tiếp cận được với các bậc vương tôn công tử, với các quan chức, với các nhà buôn dưới kia? Làm sao mà các vị A-la-hán, các vị Bồ-tát đạo cao đức trọng đã xuất gia theo Phật bấy nay tiếp cận được với các cô nàng kỹ nữ nhan sắc kiều kỳ ở các thanh lâu trà đình tửu điểm dưới kia? Làm sao mà các vị A-la-hán, các vị Bồ-tát đạo cao đức trọng lại có thể vào tận các ổ mại dâm, động ma túy sa đọa dưới kia để thuyết giảng lời Phật? Nhớ lại, có lần một đệ tử đi khát thực suốt nửa thì rơi vào tay một kỹ nữ, Phật không khỏi bần khoăn. Ai đây có thể tiếp cận được? Cách nào đây có thể tiếp cận được? Ai đây sẵn lòng xâm nhập vào chốn bùn nhơ mà đủ năng lực giúp đỡ, hỗ trợ người khác vượt qua, không chỉ với những lời khuyên suông, lý thuyết trên mây, cao ngạo và xa cách, mà từ những thực tế của cuộc sống vì Phật đạo không xa cách thế gian, Phật đạo ở ngay trong lòng thế gian. Làm sao cho những cánh sen xanh biếc mọc lên từ chốn bùn nhơ?

Phật là một nhà sư phạm tuyệt vời, thường dùng phương pháp giáo dục chủ động, dựa vào đối tượng đích mà thuyết giảng, thế mà cũng có lúc hàng mấy ngàn thính chúng đã bỏ đi vì không thể tin, không thể hiểu được điều Phật dạy. Người ta không dễ tin có viên ngọc trong chéo áo kẻ bần cùng, không thể tin Đề-bà-đạt-đa, một người phạm tội vô gián như thế được Phật thọ ký thành Phật mai sau.

Cách tốt nhất để tiếp cận ở đây là phương pháp “tiếp cận dựa vào cộng đồng” (Community-based approach). Cộng đồng Tỳ-da-ly có những đặc thù của nó, phải tiếp cận dựa vào nó, tự trong nó. Không thể đưa các vị A-la-hán đạo cao đức trọng, phạm hạnh tròn đầy, đến thuyết phục được các bậc vương tôn công tử, doanh nhân thành đạt, các cô kỹ nữ lầu xanh... Không thể đưa các vị Bồ-tát trí huệ thâm sâu đến thuyết phục các bậc vương tôn công tử, doanh nhân thành đạt, các cô kỹ nữ lầu xanh... về nhất thiết duy tâm, vô thường vô ngã, thực tướng vô tướng...! Phải có người tại chỗ. Phải từ bùn mà sen mọc lên. Có lần các vị Bồ-tát phương xa đến cõi Ta-bà tình nguyện giúp Phật một tay, Phật từ chối và ngay lúc đó đã có vô số các Bồ-tát “tùng địa dũng xuất”, tại chỗ, từ đất vọt lên, sẵn sàng lãnh trách nhiệm. Phương pháp tiếp cận dựa vào cộng đồng này đòi hỏi phải có sự tham gia của cộng đồng (community involvement), và có kỹ thuật học thích hợp (appropriate technology)... mới thành công. Không có sự tham gia của cộng đồng, không sử dụng kỹ

thuật học thích hợp... thì các phương pháp dù hay cách mấy mà áp đặt, xa lạ, cũng trở nên vô ích, thui chột vì không hợp “thở ngơi”!

Đối tượng đích (target population) lần này là năm trăm con nhà trưởng giả, trẻ tuổi, vương tôn công tử, đại gia, doanh nhân, trí thức của thành Tỳ-da-ly. Tất cả họ đều đã phát tâm A-nậu-đa-la Tam-miệu Tam-bồ-đề (Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác)... nhưng chưa biết cách phải thực hành thế nào vì họ không thể xuất gia như các vị Bồ-tát kia.

Vấn đề là làm thế nào để các vị trưởng giả trẻ tuổi, doanh nhân, trí thức... này có thể trở thành Bồ-tát ngay tại cộng đồng của họ mà không cần phải cắt tóc, đầu tròn áo vuông của một vị sa môn?

Thực ra, buổi thuyết giảng đặc biệt hôm nay của Phật tại Vườn Xoài không chỉ dành cho “đối tượng đích” nói trên mà chủ yếu còn dành cho tất cả các vị A-la-hán, Bồ-tát cùng các đệ tử gần xa của Phật, để chính họ tự nhìn lại chính mình và cũng phải tự thay đổi. Bởi thay đổi “cái nhìn” vốn là một sự thay đổi không hề dễ dàng! Phật muốn giới thiệu một phương pháp tiếp cận mới, tiếp cận dựa vào cộng đồng qua một “mô hình” Bồ-tát mới, “Bồ-tát tại gia”, qua hình tượng một nhân vật kiệt xuất Duy-ma-cật ở ngay trong thành Tỳ-da-ly vậy.

Cho nên lần này đến Vườn Xoài của Am-ba-pa-li có đến tám ngàn Đại Tỳ-kheo, ba mươi hai ngàn vị Bồ-tát, mười

ngàn Phạm Thiên vương, mười hai ngàn vị Thiên đế, Chư thiên, Long thần, Dạ-xoa, Càn-thát-bà, A-tu-la, ca-lâu-la, Khẩn-na-la, Ma-hầu-la-già, thầy đều đến ngồi nơi pháp hội. Có đủ các vị Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni, Ưu-bà-tắc, Ưu-bà-di.

“Trong thành Tỳ-da-ly có một chàng con nhà trưởng giả, tên là Bảo Tích, cùng năm trăm chàng con nhà trưởng giả khác, thầy đều cầm những lọng bảy báu, đến nơi Phật ngự, đầu và mặt làm lễ sát chân Phật. Mỗi chàng đều đem lọng của mình mà cúng dường Phật. Oai thần của Phật khiến cho các lọng báu hiệp thành một cái lọng duy nhất, che trùm cả thế giới tam thiên đại thiên”.

Năm trăm vị vương tôn công tử, trí thức, doanh nhân... của Tỳ-da-ly đến diện kiến Phật, ai nấy đều trình bày cái hay cái giỏi của mình, cái “logo” với cờ xí oai hùng của mình nhưng Phật đã tức khặc “khiến cho các lọng báu hiệp thành một cái lọng duy nhất”. Bởi không có gì chia chẻ ở đây. Bình đẳng tuyệt đối. Buổi thuyết giảng này là về một mô hình mới: Bồ-tát tại gia Duy-ma-cật với Pháp môn Bất Nhị, Bất khả tư nghị!

Bảo Tích thưa: *”Bạch Thế Tôn! Năm trăm chàng con nhà trưởng giả đây, thầy đều đã phát tâm A-nậu-đa-la Tam-miệu Tam-bồ-đề, nay muốn nghe việc được quốc độ thanh tịnh của Phật. Xin đức Thế Tôn giảng thuyết các hạnh tịnh độ của chư Bồ-tát”.*

Phật dạy: “Lành thay, Bảo Tích! Ông đã vì chư Bồ-tát hỏi Như Lai về *hạnh tịnh độ*. Hãy lắng nghe, lắng nghe! Hãy suy nghĩ cho kỹ. Ta sẽ vì ông mà giảng thuyết”.

“Các loài chúng sinh là cõi Phật của Bồ-tát. Tại sao vậy? Bồ-tát tùy theo chỗ giáo hóa chúng sinh mà giữ lấy cõi Phật. Tùy theo chỗ điều phục chúng sinh mà giữ lấy cõi Phật. Tùy các chúng sinh muốn dùng cõi nước nào để vào trí huệ Phật mà giữ lấy cõi Phật. Tùy các chúng sinh muốn dùng cõi nước nào để phát khởi căn Bồ-tát mà giữ lấy cõi Phật. Tại sao vậy? Bồ-tát giữ lấy cõi nước thanh tịnh là vì muốn làm lợi ích cho chúng sinh. Nhưng nếu muốn xây cất nơi hư không thì không thể được. Bồ-tát cũng vậy, vì muốn giúp cho chúng sinh được thành tựu, cho nên nguyện giữ lấy cõi Phật. Việc nguyện giữ lấy cõi Phật đó, chẳng phải là việc xây cất nơi hư không”.

“Bảo Tích! Bồ-tát tùy lòng ngay thẳng (trực tâm) mà khởi làm. Tùy chỗ khởi làm mà được lòng sâu vững (thâm tâm). Tùy lòng sâu vững mà tâm ý được điều phục. Tùy chỗ điều phục tâm ý mà làm được theo đúng như thuyết dạy. Tùy chỗ làm theo đúng như thuyết dạy mà có thể hồi hướng. Tùy chỗ hồi hướng mà có sức phương tiện. Tùy sức phương tiện mà giúp cho chúng sinh được thành tựu. Tùy chỗ thành tựu cho chúng sinh mà được cõi Phật thanh tịnh. Tùy cõi Phật thanh tịnh mà thuyết pháp thanh tịnh. Tùy chỗ thuyết pháp thanh tịnh mà trí huệ được thanh tịnh. Tùy trí huệ thanh tịnh

mà tâm được thanh tịnh. Tùy tâm được thanh tịnh mà tất cả công đức đều thanh tịnh. Bảo Tích! Cho nên, nếu Bồ-tát muốn được cõi nước thanh tịnh hãy làm cho tâm thanh tịnh. Tùy tâm thanh tịnh, ắt cõi Phật thanh tịnh”.

“Muốn được cõi nước thanh tịnh hãy làm cho tâm thanh tịnh. Tùy tâm thanh tịnh, ắt cõi Phật thanh tịnh”.

Cho nên, Cõi Phật Đâu Xa!

(Từ Quang tập 16, tháng 4, 2016)



TINH THẦN PHÊ PHÁN

Phật sai La-hầu-la đến thăm Duy-ma-cật bệnh, La-hầu-la bạch Phật rằng: “Con còn nhớ lúc trước, một số chàng con nhà trưởng giả ở Tỳ-da-ly có đi lại chỗ con ngụ, đánh lễ con và hỏi rằng: ‘Dạ, thưa ngài La-hầu-la! Ngài là con của Phật, đã bỏ ngôi Chuyển luân vương xuất gia học đạo. Việc xuất gia của ngài có những lợi ích gì?’ Con liền y theo pháp, nói với những người ấy về lợi ích, công đức của việc xuất gia.

Bấy giờ, Duy-ma-cật đến bảo con rằng: ‘Dạ, thưa ngài La-hầu-la! Ngài chẳng nên nói những lợi ích công đức của việc xuất gia. Người ta có thể nói pháp hữu vi có lợi ích, có công đức, nhưng xuất gia là pháp vô vi. Trong pháp vô vi, không có lợi ích, không có công đức.

Duy-ma-cật liền đó nói với các thanh niên con nhà trưởng giả:

Các ông nên cùng nhau xuất gia, ở trong Chánh pháp. Tại sao vậy? Vì rất khó gặp Phật ra đời”.

Những người con nhà trưởng giả nói rằng: ‘*Cư sĩ! Chúng tôi có nghe Phật dạy rằng: Cha mẹ chẳng cho phép, chẳng được xuất gia*’.

Duy-ma-cật nói: “*Đúng vậy! Các ông nên phát tâm A-nậu-đa-la Tam-miệu Tam-bồ-đề. Như vậy tức là xuất gia, như vậy tức là đầy đủ*”.

Một cách “xuất gia” kiểu mới: *phát Bồ-đề tâm*, tức tâm xuất gia mà thân vẫn ở nơi trần tục: Cư trần lạc đạo! Thật ra “đầy” thì có đầy mà đủ thì chưa “đủ”. Mới chỉ là điều kiện “*Ắt có*”, điều kiện tiên quyết – Bồ-đề tâm nguyện - còn phải có Bồ đề tâm hành nữa! Con đường “*Phật đạo vô thượng thế nguyện thành*” không dễ chút nào!

Không đợi hỏi, Duy-ma-cật liền chỉ rõ con đường Bồ-tát hành đó: *Pháp thân Phật do vô lượng cúng dường trí huệ mà sinh ra*;

Đại Từ bi phải đi với Đại Trí huệ. “*Cúng dường vô lượng*” là chăm sóc, là nuôi nấng, là vun trồng, tưới bón... cho Trí huệ ngày càng phát triển, ngày càng thâm sâu (thâm tâm). Nhưng, để có trí huệ đó, phải thực hành từng bước: *Giới, định, huệ, giải thoát, giải thoát tri kiến*, phải thực hành *từ, bi, hỷ, xả*; phải thực hành lục độ ba-la-mật *bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí huệ*...

Pháp thân Phật do chỉ quán mà sinh ra... (thiền chỉ và thiền quán), con đường Thiền Phật giáo, không thể thiếu sót. Nhờ đó mà có sức phương tiện để thực hiện Từ Bi, nhờ đó mà có tam minh, lục thông, mà vẫn không rời ba mươi bảy phẩm trợ đạo, những bước đi căn bản của Bồ-tát hành.

Duy-ma-cật là một hình mẫu của thế hệ Bồ-tát mới này. Tuy là cư sĩ nhưng ông:

“kính giữ luật hạnh thanh tịnh của bậc sa-môn,

tuy ở tại nhà, mà chẳng vướng vào ba cõi.

Thị hiện có vợ con, mà tu hạnh thanh tịnh;

Phục sức đồ quý báu nhưng dùng các tướng tốt là để trang nghiêm thân mình,

Lấy niềm vui hành thiền làm món ăn ngon,

Đến nơi cờ bạc để hóa độ người.

Vẫn thọ học các đạo khác, mà chẳng bỏ chánh tín.

Rành sách vở thế gian, mà thường hâm mộ pháp Phật.

Tham gia kinh doanh làm ăn lợi lộc mà chẳng lấy đó làm vui.

Dự vào việc chính trị, mà cứu hộ tất cả chúng sanh.

Thậm chí vào chốn lầu xanh, để chỉ rõ chỗ tội lỗi của sắc dục, vào quán rượu để hướng thiện cho những người nghiện ngập...”.

Các vấn nạn được đặt ra: Thuyết pháp là gì? Cho ai? Cách nào? Để làm gì? Thiên có phải là ngồi yên hàng giờ dưới cội cây không? Khất thực có phải là đi “xin ăn” không? Giới luật là gì? Pháp thân Như Lai và hóa thân của Phật có phải là một?...

Các đại đệ tử Phật hơn ai hết từ lâu đã suy gẫm, ray rứt, băn khoăn về những điều này. Đã đến lúc cần phải thay đổi, nếu không sẽ là một dính mắc, xơ cứng.

Một tinh thần phê phán, phản biện rất đáng được trân trọng.

1. Thiên định:

Không phải cứ ngồi yên là thiên. Không phải cứ ngồi trong rừng dưới gốc cây suốt ngày mới gọi là ngồi thiên.

Thiên là “Không dính mắc tam giới mà thân tâm vẫn sinh hoạt mới là thiên.

Hiện các oai nghi mà không rời diệt tận định mới là thiên.

Làm mọi việc như kẻ phạm phu mà không xao lãng đạo pháp mới là thiên.

Tâm không trụ trong mà cũng không trụ ngoài mới là thiên.

Trước bao nhiêu tà kiến, bao nhiêu dị thuyết, bao nhiêu chuyện mê tín, hoang đường mà tâm không bị lay động,

không bị mê hoặc, cảm dỗ, xiêu lòng, vững tâm trong 37 phần trợ đạo, mới là thiền.

Không khởi tâm đoạn trừ phiền não mà vẫn có Niết bàn, mới là thiền”.

Hơn ngàn năm sau, Lục tổ Huệ Năng bảo: “Thiền tri thức, sao gọi là Tọa thiền? Trong pháp môn này vô chướng, vô ngại, bên ngoài đối với tất cả cảnh giới thiện ác tâm niệm chẳng khởi gọi là Tọa, bên trong thấy tự tánh chẳng động gọi là Thiền.

Thiền tri thức, sao gọi là Thiền định? Bên ngoài là tướng là Thiền, bên trong chẳng loạn là Định. Ngoài nếu chấp tướng, trong tâm liền loạn, ngoài nếu là tướng thì tâm chẳng loạn. Bản tánh tự tịnh tự định, chỉ vì thấy cảnh chấp cảnh thành loạn, nếu người thấy mọi cảnh mà tâm chẳng loạn, đó là Chơn định vậy”.

Phật hoàng Trần Nhân Tông cũng nói: *Đối cảnh vô tâm mạc vấn Thiền!*

2. Thuyết pháp:

Phải nắm bắt thật đúng đối tượng thì “thuyết pháp” mới có hiệu quả. Nhưng, như Phật dạy “Ta chẳng có pháp gì để thuyết cả!”. Vì “Pháp thuận với không, tùy theo vô tướng, ứng với vô tác. Pháp lia khỏi tốt và xấu. Pháp không có thêm và bớt. Pháp không có sinh và diệt... Tướng pháp là như vậy, há thuyết diễn được sao?”. Phạm nói pháp phải nói

pháp “NHƯ” của pháp. Luận đến chỗ cứu cánh của thuyết pháp thì người nói không nói gì hết, không phô bày gì hết. Người nghe không nghe gì hết và không được có một sở đắc nào. Như nhà ảo thuật thuyết pháp với người ảo hóa. Nên lập xong cái ý niệm ấy rồi mới thuyết pháp...”.

3. *Khất thực:*

“Không phải vì ăn mà khất thực thì mới nên đi khất thực”. Khất thực “nhằm hoại diệt cái thân tướng hòa hiệp này mà nhận lấy thức ăn nắm vắt. Phải sử dụng cái ý tưởng không thọ nhận, mới thọ nhận thức ăn... Biết tướng của các pháp như huyễn, xưa vốn không sanh cho nên nay không có diệt. Người khất thực ở nơi vật thực có tâm bình đẳng, ở nơi các pháp cũng có tâm bình đẳng. Ngược lại, ở nơi các pháp có tâm bình đẳng, ở nơi vật thực cũng có tâm bình đẳng. Khất thực được như thế, người khất thực mới xứng đáng nhận lấy vật thực của người thí chủ cúng dường. “Bỏ nhà giàu để đến nhà nghèo mà khất thực là có lòng từ bi, nhưng lại chẳng rộng khắp. Hãy trụ nơi pháp bình đẳng, theo thứ tự nhà cửa mà đi khất thực. Vì chẳng ăn, mới nên đi khất thực...”.

Khất thực là tạo duyên cho người bố thí đoạn trừ lòng tham, nêu gương tri túc, kham nhẫn. Người đi khất thực tâm tri bình đẳng, trừ ngã mạn, trừ lòng tham...

4. Thân thông:

“Chỗ thấy của thiên nhãn là tướng tạo tác hay tướng không tạo tác? Giả sử là tướng tạo tác, thì cũng như năm phép thần thông của ngoại đạo. Nếu là tướng không tạo tác, tức là vô vi. Như vậy, chẳng nên thấy”.

Có vị thiền sư ngoại đạo thách Phật dùng thần thông đi trên mặt nước để qua sông, Phật hỏi ông mất bao nhiêu năm để có thần thông này? - 30 năm! Phật bảo tôi chỉ cần 3 xu đi đò là qua sông được ngay!

Thần thông tốt nhất là thấy... thân vô ngã và pháp vô ngã, như hai cánh chim hồng chim học sãi bay giữa bầu trời. Thấy biết vô thường, khổ, không, vô ngã, duyên sinh, vô tướng thực tướng... mới là thần thông chân chánh. Từ đó mà có “lậu tận thông” vậy!

5. Giới luật:

“Tâm tướng mà được giải thoát, há còn có sự nhơ nhớp nữa chăng?”.

“Tâm cầu cho nên chúng sanh cầu. Tâm tịnh thì chúng sanh tịnh. Tâm cũng không ở trong, không ở ngoài, không ở chặng giữa. Tâm vốn đã Như, tội cấu cũng Như và các pháp cũng Như. Tất cả không vượt ngoài tánh Như... Tất cả các pháp sinh diệt chẳng ngừng, chúng như ảo hóa, như làn chớp. Các pháp đều là vọng kiến, như chiêm bao, như nháng lửa, như mặt trăng dưới nước, như hình trong gương. Chúng

đều do vọng tưởng mà sinh ra. Ai biết như vậy, gọi là người phụng trì giới luật”.

6. Pháp thân và hóa thân:

Thân của Như Lai là pháp thân, chẳng phải là thân do ái dục sinh. Thân của Phật là hóa thân, thị hiện để độ thoát chúng sinh.

Một khi Phật đã thị hiện nơi cõi Ta bà đầy ác trược này để thi hành pháp giải thoát chúng sanh thì Phật cũng phải... bệnh và cũng phải... uống sữa như chúng sanh, cũng như sau này phải già phải chết như chúng sanh với tám thân tứ đại ngũ uẩn chứ!

Cái tồn tại vĩnh hằng chính là Pháp thân Phật, cái thân Như Lai đó vậy.

Xá-lợi-phất, Phú-lâu-na, Ca-chiên-diên, Mục-kiền-liên, Ca-diếp, Tu-bồ-đề, Phú-lâu-na, A-na-luật, Ưu-ba-ly, A-nan... đều đã xuất sắc trong buổi giảng dạy bằng phương pháp sắm vai (role playing) này, một phương pháp giáo dục chủ động (active education) thường được Phật dùng để dạy cho các đệ tử mình cũng như khuyến khích họ phải luôn phản quan tự kỷ, phải có tinh thần phê phán, nhờ đó mà Phật pháp luôn phù hợp với sự phát triển của xã hội con người.

Duy-ma-cật được nhắc tới như là một cái có, một “phương tiện thiện xảo” để các Đại đệ tử sắm vai lần lượt trình bày những “phản biện” của mình về những vấn nạn bấy nay ray rứt trên con đường phát triển Phật đạo.

(Từ Quang tập 20, tháng 4.2017)

PHƯƠNG TIỆN THIỆN XẢO



Khi ngó xuống thành Tỳ-da-ly nheo nhóc khổ đau dưới kia, Phật nghĩ phải nhanh chóng tìm một cách tiếp cận mới, bởi các vị A-la-hán, Bồ-tát đạo cao đức trọng quanh Phật bây giờ không thể nào tiếp cận được với các quan chức, vương tôn công tử, đại gia, các kiều nữ chân dài, các người trẻ ham chơi nơi các thanh lâu, trà đình, tửu điểm?

Đối tượng đích (target population) lần này đến thành Tỳ-da-ly không chỉ có Bảo Tích với năm trăm chàng tuổi

trẻ, con nhà trưởng giả, vương tôn công tử, doanh nhân, trí thức - trong đó một số ít người đã biết con đường giải thoát của Phật, đã phát tâm A-nậu-đa-la Tam-miệu Tam-bồ-đề (Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác)... nhưng không biết cách phải thành tựu thế nào vì họ không thể bỏ mọi việc ở đời mà xuất gia theo Phật - mà đối tượng đích lần này còn là các đệ tử gần xa của Phật, để họ có dịp nhìn lại chính mình mà thay đổi, bởi tuy theo Phật từ lâu, nhưng một số vị đã trở nên ngã mạn, tự cao tự đại, luôn có cái nhìn phân biệt đầy ngã chấp, pháp chấp.

Phật dạy Bảo Tích cũng là để nhắc nhở cho các đệ tử mình:

“Các loài chúng sinh là cội Phật của Bồ-tát. Bồ-tát tùy theo chỗ giáo hóa chúng sinh mà giữ lấy cội Phật. Tùy theo chỗ điều phục chúng sinh mà giữ lấy cội Phật... Nhưng nếu muốn xây cất nơi hư không thì không thể được. Bồ-tát cũng vậy, vì muốn giúp cho chúng sinh được thành tựu, cho nên nguyện giữ lấy cội Phật. Việc nguyện giữ lấy cội Phật đó, chẳng phải là việc xây cất nơi hư không”.

“Chẳng phải là việc xây cất nơi hư không” nên không thể lý thuyết suông, hình thành pháp này pháp nọ rồi bám chặt lấy mà phải đi vào thực tế đời sống trong cội Ta bà ngũ trược dưới kia!

Để thực hiện phương pháp “Tiếp cận dựa vào cộng đồng” (Community-based approach), qua giáo dục chủ

động, cần phải có những mô hình đặc biệt để làm mẫu, giúp đối tượng “bắt chước” được dễ dàng. Trước khi đến Tỳ-da-ly, hẳn đã có một cuộc “điều nghiên” *chẩn đoán cộng đồng* (community diagnosis) rất kỹ, để biết rõ đường đi nước bước, phong tục tập quán của cư dân, đặc biệt tìm ra những nhân vật chủ chốt có thể từ đó mà ảnh hưởng đến các đối tượng khác gọi là nhân vật “chìa khóa” (key person), nhân vật “chuyên gia” (resource person). Từ những nhân vật chủ chốt này mà có thể mở toang cánh cửa vào cộng đồng, tạo tác động và gây chuyên hóa.

Am-ba-pa-li là một nhân vật “chìa khóa” đó. Nàng là một kỹ nữ nhan sắc tuyệt trần, một “hoàng hậu không ngai” ở thành Tỳ-da-ly mà từ lâu các vương tôn công tử, con nhà trưởng giả, các đại gia thiếu gia, quan chức không ngớt tìm cách mua chuộc. Am-ba-pa-li vừa kiêu hãnh, xa hoa vừa đầy mặc cảm tự ti vì bị coi là hạ tiện, bị khinh miệt, chê bai, chỉ trích. Nàng đã nghe về Phật. Một thái tử dám từ bỏ ngai vàng, dấn thân vào con đường khổ hạnh, rồi cuối cùng đã tìm ra con đường giải thoát cho mình và người, đã vượt qua tất cả mọi cám dỗ trên con đường tu tập, trở thành bậc Chánh đẳng Chánh giác, đã trở thành Như Lai, Thế Tôn, Thiên nhân sư, bậc Ứng cúng... với 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp...

Nàng phải đến diện kiến Phật. Vừa kiêu hãnh, vừa tò mò, vừa run sợ. Trong lòng không khỏi nảy sinh nhiều ngấm ngội. Nhưng nàng chung hứng. Hoàn toàn bị khuất phục.

Con người tiếng tăm lừng lẫy với 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp kia sao mà quá giản dị, ngoài sức tưởng tượng của nàng. Áo khoác hồ trên bờ vai như không đủ mặc, chân trần, tự rửa lấy bình bát vừa thọ trai xong, nhẹ nhàng lau chân rồi ngồi tĩnh tọa trên đệm cỏ. Nhìn lại mình ngựa xe lộng lẫy, áo quần rực rỡ mà nàng ghen ngào. Có cái gì đó đã khác hẳn, vươn lên trong thâm tâm. Phật nhìn nàng. Không hề xa lạ. Thấy ở nàng một đứa bé sơ sinh oa oa lọt lòng mẹ, rồi biết lật biết bò, biết đứng biết đi, biết tắm mưa tắm nắng, rồi trở thành một thiếu nữ nhan sắc tuyệt trần, một kỹ nữ lừng danh, rồi cùng lúc là một lão bà héo úa, da nhăn, mắt mờ, tay run, chóng gây lê từng bước... Không chỉ vậy. Còn thấy ở nàng một bộ xương và những bắp cơ, lục phủ ngũ tạng, những chất liệu đã tạo nên làn da mái tóc, những nguyên tố đã từ đó mà có tấm thân hồng trần này. Phật mỉm cười. Ánh mắt từ bi. Nàng sụp lạy ghen ngào. Phủ phục dưới chân Phật. Một tiếng sấm vang động cả thành Tỳ-da-ly hôm ấy.

Bảo Tích, cùng năm trăm vương gia công tử giết mình, tuy đã từ lâu phát tâm Chánh đẳng Chánh giác mà vẫn loay hoay, không sao thoát khỏi trần duyên tục lụy để xuất gia theo Phật đã thấy lóe lên một ánh sáng phía chân trời. Chàng vội vã cùng bè bạn ngựa xe rầm rập kéo đến Vườn Xoài của Am-ba-pa-li kính cẩn lạy Phật.

Phật dạy: “Bảo Tích! Bỏ tất tưởi lòng ngay thẳng (trực tâm) mà khởi làm. Tưởi chỗ khởi làm mà được lòng sâu vững

(thâm tâm). Tùy lòng sâu vững mà tâm ý được điều phục. Tùy chỗ điều phục tâm ý mà làm được theo đúng như thuyết dạy. Tùy chỗ làm theo đúng như thuyết dạy mà có thể hồi hướng. Tùy chỗ hồi hướng mà có sức phương tiện. Tùy sức phương tiện mà giúp cho chúng sinh được thành tựu. Tùy chỗ thành tựu cho chúng sinh mà được cõi Phật thanh tịnh”.

Lòng ngay thẳng - trực tâm - chính là sự bình đẳng, không phân biệt, không kỳ thị. Phải có sự không phân biệt, sự bình đẳng trước đã, rồi mới có được sự tôn trọng, sự chân thành, sự thấu cảm. Khi còn có phân biệt, còn có chia chẻ thì khoảng cách càng rộng ra. Cho nên mới nói “tùy trực tâm mà khởi làm”. Không kỳ thị, không phân biệt đối xử mới có lòng tôn trọng như Thường Bất Khinh, mới có lòng Từ bi, Thấu cảm như Quán Thế Âm, và mới có lòng chân thành để “ai thấy cũng vui, ai gặp cũng mừng” như Dược Vương... Tôn trọng, chân thành, thấu cảm phải dựa trên điều kiện tiên quyết là không phân biệt, là bình đẳng. Đó chính là Bất nhị. Với cái nhìn bất nhị, với tấm lòng “trực tâm” thì tức khắc người ta tạo được một không khí thuận lợi để “thành tựu chúng sanh”. Tùy chỗ khởi làm mà được lòng sâu vững (thâm tâm), chánh tín, từ đó mà tâm ý được điều phục, từ đó mà có sức phương tiện, khởi phát từ tấm lòng Từ bi chân thật.

Nếu Am-ba-pa-li là một nhân vật “chìa khóa” vừa làm rung chuyển thành Tỳ-da-ly vì không ai ngờ được Phật thu

nhận làm đệ tử thì một nhân vật chủ chốt khác, một trưởng giả giàu sang danh tiếng lừng lẫy thành Tỳ-da-ly, một chuyên gia (resource person) am tường Phật pháp, đang rên hừ hừ vì bệnh mà Phật đã phải cử các đệ tử thân thiết hết người này đến người khác đến tận nhà thăm viếng: Đó là Duy-ma-cật, một “Mô hình” đặc biệt, mô hình “Bồ tát tại gia” mà Phật muốn giới thiệu dịp này.

“Khi ấy ở trong thành lớn Tỳ-da-ly có trưởng giả tên Duy-ma-cật, đã từng cúng dường vô lượng chư Phật và sâu trông căn lành, được vô sanh nhẫn, biện tài vô ngại, du hí thần thông, được các phép tổng trì, được vô sở úy, hàng phục chúng ma, vào được pháp môn sâu xa vi diệu, giỏi về phép trí huệ, thông đạt phương tiện; thành tựu nguyện lớn, biết rõ chỗ xu hướng trong tâm của mỗi chúng sinh, phân biệt được những căn tánh lạnh lợi hoặc chậm lụt... ở lâu trong Phật đạo, tâm đã thuần thực... Mỗi hành vi tạo tác đều khéo suy lường. Giữ gìn oai nghi của Phật, tâm rộng như biển cả, được chư Phật khen ngợi, hàng đệ tử, Đế-thích, Phạm vương, hoặc vua thế gian thấy đều cung kính”.

Duy-ma-cật không chỉ thuần thực Lục độ Ba-la-mật, Tứ vô lượng tâm, Tứ pháp thâm nhiếp, Phương tiện, với tất cả các pháp tùy nghi vô ngại đến Ba mươi bảy phẩm trợ đạo gồm Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ thần túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi, Bát chánh đạo... mà tất cả đều đã được tu

tập, ứng dụng trong đời sống hằng ngày, không phải chỉ với sách vở suông.

Ông đã dùng tài sản nhiều không kể xiết để nhiếp phục kẻ nghèo; dùng giới luật thanh tịnh nhiếp phục những kẻ phạm giới; dùng nhẫn nhục nhu hòa nhiếp phục những kẻ nóng giận; dùng sức tinh tấn mạnh mẽ, nhiếp phục kẻ lười nhác, giải đãi; dùng nhất tâm thiền tịnh nhiếp phục kẻ tâm ý tán loạn; dùng trí huệ nhiếp phục những kẻ vô trí...

Về đời sống riêng tư của Duy-ma-cật, Kinh nói rõ hơn:

“Tuy là cư sĩ, nhưng ngài kính giữ luật hạnh thanh tịnh của bậc sa-môn, tuy ở tại nhà, mà chẳng vướng vào ba cõi. Thị hiện có vợ con, mà tu hạnh thanh tịnh; phục sức đồ quý báu nhưng dùng các tướng tốt là để trang nghiêm thân mình, lấy niềm vui hành thiền làm món ăn ngon, đến nơi cờ bạc để hóa độ người. Vẫn thọ học các đạo khác, mà chẳng bỏ chánh tín. Rành sách vở thế gian, mà thường hâm mộ pháp Phật. Tham gia kinh doanh làm ăn lợi lộc mà chẳng lấy đó làm vui. Dụ vào việc chính trị, mà cứu hộ tất cả chúng sanh. Thậm chí vào chốn lầu xanh, để chỉ rõ chỗ tội lỗi của sắc dục, vào quán rượu để hướng thiện cho những người nghiện ngập...”

Vì đã sống nơi thành Tỳ-da-ly nhiều năm, ông quá biết cuộc sống “ngũ trược ác thế” ở đây, một cõi Ta-bà điển hình. Quân vương thì tranh ngôi đoạt vị, không từ một thủ đoạn nào; công hầu khanh tướng thì mua quan bán tước, tàn hại

lẫn nhau; doanh nhân đại gia cá lớn nuốt cá bé, vương tôn công tử trà đình tửu điểm, kỹ nữ chân dài tấp nập ngựa xe... Nhưng những chúng sanh này luôn cang cường, cứng cỏi, li lợm đầu đẽ mà thuyết phục họ với những *vô thường, khổ, vô ngã, những duyên sinh, thực tướng vô tướng...*! Còn lâu! Dĩ nhiên, không phải là không có những thiện tri thức, những bậc cao nhân, những người chân chính và cả những thanh niên trai trẻ như Bảo Tích và bạn bè chàng đã phát tâm Bồ-đề mà vẫn mãi loay hoay chưa biết phải làm sao, bằng cách nào để biến ước mơ thành hiện thực. Duy-ma-cật phải tìm một cách tiếp cận khác, một “kỹ thuật học thích hợp”, một “phương tiện thiện xảo” khác.

Không cách nào tốt hơn giả vờ “thọ bệnh”. Bởi “bệnh” thì vua quan thứ dân gì cũng có lần mắc phải, không nặng thì nhẹ, không ít thì nhiều trong đời mình nên họ đều có trải nghiệm. Có những thứ bệnh đứng bên bờ vực của cái chết, càng dễ nhận ra những thực tế của cuộc sống. Quân vương cũng bệnh, công hầu khanh tướng cũng bệnh, doanh nhân đại gia, vương tôn công tử, kỹ nữ chân dài... cũng bệnh. Bệnh không tha thứ một ai, dù là một bé sơ sinh hay một người già lão. Trước bệnh, mọi người đều... bình đẳng!

Cho nên Duy-ma-cật “dùng phương tiện hiện ra thân mình có bệnh”. Dĩ nhiên, phải là một thứ bệnh thập tử nhất sinh nào đó mới khiến cả thành Tỳ-da-ly giật mình. Với một nhân vật lừng lẫy, đầy uy tín như ông, nên “các hàng vua

quan, trưởng giả, cư sĩ, Bà-la-môn, vương tôn công tử...”
đều kéo đến thăm.

Không có cơ hội nào tốt hơn nữa! Mọi người sùng sốt
thương hại nhìn một trưởng giả giàu sang phú quý thế kia
mà sắp sửa từ bỏ cõi trần và rồi, họ nghĩ đến bản thân họ, lúc
nào đây rồi cũng sẽ thế thôi. Công hầu khanh tướng mà chi,
bạc tiền rủng rỉnh mà chi, lựa là gắm vóc mà chi...

*“Các nhân giả! Thân này là không thường tồn, không
có sức mạnh, không bền chắc. Nó là vật mau hư hoại, không
thể tin vào nó được. Nó là khổ, là não, các bệnh đều tụ tập
vào nó”...*

Một câu nói của Duy Ma Cật vào thời điểm này đủ làm
rúng động những trái tim, khiến họ dầu muốn dầu không
cũng không khỏi giật mình!

*“Các nhân giả! Như cái thân này đây, bậc minh trí
không nương cậy vào nó được. Thân này như bọt động mà
người ta không thể sờ nắm. Thân này như bọt nổi, không tồn
tại lâu dài. Thân này như nháng lửa, nó do sự khát khao ái
dục mà sinh ra. Thân này như cây chuối, bên trong chẳng
bền chắc gì. Thân này như món đồ ảo thuật, do nơi sự xáo
trộn mà khởi ra. Thân này như chiêm bao, thấy nó là hư
vọng chẳng thật. Thân này như cái bóng, nó theo nghiệp
duyên mà hiện ra. Thân này như tiếng dội, nó phụ thuộc các
nhân duyên. Thân này như mây nổi, trong phút chốc đã biến
mất. Thân này như tia chớp, chẳng ở yên một phút nào!*

Đã đành Phật từng dạy “*Nhất thiết hữu vi pháp/ như mộng huyễn bào ảnh/ như lộ diệc như điện/ ưng tác như thị quán!*”. Nhưng, còn lâu mới chịu “quán”! Chỉ có trong hoàn cảnh này, trong lúc thấy ông Duy-ma-cật ngày nào oai hùng thế ấy mà nay da vàng, bụng chướng, ho sù sụ, rên hừ hừ, run lập lập... mới có thể làm người ta giật mình mà “quán” tưởng lại cái thân bèo bọt của mình.

“Thân này không chủ, cũng như đất. Thân này không phải ta, cũng như lửa. Thân này không sống lâu, cũng như gió. Thân này không phải người, cũng như nước. Thân này chẳng thật, nó lấy bốn đại: đất, nước, lửa, gió làm nhà. Thân này là trống không, nó lừa ta và vật của ta. Thân này không biết chi hết; nó như cỏ, cây, gạch, sỏi. Thân này không làm gì hết, nó bị sức gió chuyển dời. Thân này là bất tịnh, đầy đầy mọi nhơ nhớp xấu xa. Thân này là hư nguy, dẫu nó có tạm dùng những việc tắm, rửa, ăn mặc, nhưng rồi nó cũng mòn dứt mà thôi! Thân này là tai hại, mang lấy một trăm lẻ một bệnh nã. Thân này như gò đất, giếng nước, nó bị cái già hiếp bức. Thân này không kiên định, có ngày phải chết. Thân này như rắn độc, như kẻ cướp oán thù, như xóm nhà không người, các âm, nhập, giới phối hợp mà làm thành cái thân”.

Từ chuyện thân bệnh thôi mà đã đề cập tứ đại, ngũ uẩn, duyên sinh, thực tướng giả tướng, vô thường, khổ, vô ngã... rồi đó vậy.

Duy-ma-cật thừa biết nói về *tâm* rất khó. Cái *tâm* không nắm bắt được. Tiếp cận qua cái “sắc” thì ai cũng dễ đồng ý chớ qua “thọ tướng hành thức” thì còn cãi nhau chí chöhe. Tứ đại *đất, nước, gió, lửa* kia chính là những carbon, hydro, oxy, nitrogen đã tạo nên các thứ protein thì ai cũng công nhận. Thân người có bao nhiêu cái xương đều đếm được, sờ nắm được, bao nhiêu bắp cơ đều sờ nắm được, bao nhiêu canxi, phospho, sắt, đồng, chì, kẽm, man-gan, ma-nhê... đều đo đếm được. Mà ai cũng như ai thôi. Bình đẳng tuyệt đối. Không phân biệt.

“Các nhân giả! Thân này đáng lo, đáng chán, mà nên ưa thích thân Phật. Tại sao vậy? Thân Phật tức là Pháp thân. Do vô lượng pháp thanh tịnh mà thân Như Lai sinh ra.

“Các nhân giả! Muốn được thân Phật dứt hết các bệnh của chúng sinh, nên phát tâm A-nậu-đa-la Tam-miêu Tam-bô-đề.”

(Từ Quang tập 17, tháng 7, 2016)

CƠM HƯƠNG TÍCH



Thành Tỳ-da-ly rực rỡ ánh đèn dưới kia khiến Phật thấy đã đến lúc phải thay đổi cách tiếp cận. Làm sao mà các vị A La Hán, các vị Bồ tát đạo cao đức trọng lại có thể tiếp cận được với các bậc vương tôn công tử, với các quan chức, các nhà buôn, các cô nàng kỹ nữ nhan sắc kiêu kỳ ở các thanh lâu trà đình tửu điểm dưới kia? Làm sao mà các vị A La Hán, các vị Bồ tát đạo cao đức trọng lại có thể vào tận các ổ mại dâm, động ma túy dưới kia để thuyết giảng

lời Phật? Ai đây sẵn lòng xâm nhập vào chốn ô trược mà đủ năng lực giúp đỡ, hỗ trợ người khác vượt qua, không chỉ với những lời khuyên suông, lý thuyết trên mây, cao ngạo và xa cách, mà từ những thực tế của cuộc sống vì Phật đạo không xa cách thế gian, Phật đạo ở ngay trong lòng thế gian. Làm sao cho những cánh sen xanh biếc mọc lên từ chốn bùn nhơ?

Phật muốn giới thiệu một phương pháp tiếp cận mới, tiếp cận dựa vào cộng đồng (community-based approach) qua một “mô hình” Bồ tát mới: “Bồ tát tại gia”, qua hình tượng một nhân vật kiệt xuất Duy Ma Cật ở ngay trong thành Tỳ Da Ly này vậy.

Đối tượng đích (target population) lần này ở Tỳ Da Ly là năm trăm con nhà trưởng giả, trẻ tuổi, vương tôn công tử, đại gia, doanh nhân, trí thức... do Bảo Tích dẫn đầu:

“Bạch Thế Tôn! Năm trăm chàng con nhà trưởng giả đây, thầy đều đã phát tâm A Nậu Đa La Tam Miệu Tam Bồ đề, nay muốn nghe việc được quốc độ thanh tịnh của Phật. Xin đức Thế Tôn giảng thuyết các hạnh Tịnh độ của chư Bồ tát”. Bảo Tích thưa.

Phật dạy: “Lành thay, Bảo Tích! Ông đã vì chư Bồ tát hỏi Như Lai về hạnh Tịnh độ. Hãy lắng nghe, lắng nghe! Hãy suy nghĩ cho kỹ. Ta sẽ vì ông mà giảng thuyết”.

“Các loài chúng sinh là cội Phật của Bồ-tát. Tại sao vậy? Bồ tát tùy theo chỗ giáo hóa chúng sinh mà giữ lấy cội Phật.

Tùy theo chỗ điều phục chúng sinh mà giữ lấy cõi Phật. Tùy các chúng sinh muốn dùng cõi nước nào để vào trí huệ Phật mà giữ lấy cõi Phật. Tùy các chúng sinh muốn dùng cõi nước nào để phát khởi căn Bồ tát mà giữ lấy cõi Phật...”.

“Bảo Tích! Bồ tát tùy lòng ngay thẳng (trực tâm) mà khởi làm. Tùy chỗ khởi làm mà được lòng sâu vững (thâm tâm). Tùy lòng sâu vững mà tâm ý được điều phục. Tùy chỗ điều phục tâm ý mà làm được theo đúng như thuyết dạy. Tùy chỗ làm theo đúng như thuyết dạy mà có thể hồi hướng. Tùy chỗ hồi hướng mà có sức phương tiện. Tùy sức phương tiện mà giúp cho chúng sinh được thành tựu. Tùy chỗ thành tựu cho chúng sinh mà được cõi Phật thanh tịnh. Bảo Tích! Cho nên, nếu Bồ tát muốn được cõi nước thanh tịnh hãy làm cho tâm thanh tịnh. Tùy tâm thanh tịnh, ắt cõi Phật thanh tịnh”.

Buổi “trao đổi” rất sôi nổi sau đó tại căn nhà trống trơn của Duy Ma Cật với Văn Thù và các vị Bồ tát, A La Hán về nhiều vấn đề cao xa đã đến hồi... đói bụng.

Lúc ấy, Xá Lợi Phất nghĩ: “Sắp đến giờ thọ thực rồi. Các vị Bồ-tát này sẽ ăn thức gì đây?”.

“Các vị Bồ-tát này” dĩ nhiên đó là Bảo Tích và năm trăm vị vương tôn công tử, thiếu gia con nhà viên ngoại, là những Bồ tát tại gia tương lai, đối tượng đích của buổi huấn luyện đặc biệt buổi hôm nay.

Lần nào cũng vậy, cứ đến lúc mọi người đang bay bổng trên chín tầng mây với những lý luận cao vời thì Xá-lợi-phất lại kéo ngay xuống mặt đất! Một lần ông đặt câu hỏi hỏi: “Các vị Bồ tát này rồi sẽ ngồi ở đâu?”. Một câu hỏi tưởng chẳng ăn nhập gì vào chuyện lớn đang bàn luận, thế nhưng, đó là một câu hỏi vô cùng quan trọng nhằm để xác định vai trò, vị trí của các Bồ-tát tại gia tương lai này. “Ngồi đâu?” nói lên nhiệm vụ chính của họ. Họ sẽ trở thành các Pháp sư, là “thầy giảng pháp” để giải thoát chúng sinh, để tạo cõi Phật thanh tịnh nơi cõi Ta bà đầy ô trược. Muốn vậy, họ phải “vào nhà Như Lai, mặc áo Như Lai” cái đã, rồi mới xứng đáng “ngồi tòa Như Lai”! Và Duy Ma Cật đã mang về những “tòa sư tử” nghiêm chỉnh, cao vời để họ... hi hục trèo lên!

Bây giờ, giữa lúc mọi người đang sôi nổi hào hứng bàn những chuyện “trên trời” nào Hữu lậu với Vô lậu, nào Hữu vi với Vô vi, nào Động nào Niệm, nào Sinh tử nào Niết bàn... thì Xá Lợi Phất, vị đệ tử trí tuệ bậc nhất của Phật, một lần nữa lại đưa mọi người về “mặt đất”: “Sắp đến giờ ăn rồi. Các vị Bồ tát này sẽ ăn thức gì đây?”.

Ăn không phải là chuyện hệ trọng số một sao? Phật tới giờ ăn mà còn phải khoác y, ôm bình bát vào thành khát thực, mang về đạo tràng ăn uống xong xuôi đâu đó rồi mới rửa chân lên ngồi... nhập định trước khi thuyết giảng Kim Cang đó sao?

Thực ra, câu hỏi của Xá Lợi Phất “các vị Bồ tát này sẽ ăn thức gì đây” mang một ý nghĩa khác: các vị Bồ tát tại gia tương lai này sẽ được nuôi dưỡng bằng “thức ăn” gì đây để có thể trưởng thành tâm Bồ đề mà thực hiện tốt các hoạt động của một vị Bồ tát chân chánh nhằm “thành tựu chúng sanh”. Nếu không được nuôi dưỡng đúng đắn, sau lúc hào hứng bùng nổ ban đầu, sẽ rơi rụng dần rất đáng tiếc!

Duy-ma-cật lên tiếng: “Xin đợi cho giây lát, tôi sẽ khiến quý vị được thứ thức ăn chưa từng có”.

Thứ thức ăn chưa từng có ư? Với các vị vương tôn công tử, thiếu gia, con nhà trưởng giả này thì cao lương mỹ vị có gì là lạ, tổ yến hồng sâm, nem công chả phượng có gì là lạ.

Họ háo hức chờ đợi Duy Ma Cật mang lại thứ thức ăn “chưa từng có” là gì đây!

Thì ra... Duy Ma Cật mang đến một mùi hương! Một mùi hương thơm. Thứ “thức ăn” xin được từ cõi Chúng Hương của Phật Hương Tích!

Cõi Chúng Hương? Đó là một nơi mọi thứ đều làm bằng hương thơm, từ lầu gác, đất bằng, hoa viên, thức ăn nước uống... thứ nào cũng thơm lừng...!

Có điều xa lắm, và không dễ đến!

Duy Ma Cật liền nhập vào Tam muội, dùng sức thần thông khiến cho đại chúng nhìn thấy về hướng trên, cách đây nhiều cõi Phật liên tiếp nhau như số cát của bốn mươi hai con sông

Hàng, có một cõi nước tên là Chúng Hương, hiện có đức Phật hiệu là Hương Tích ngự tại đó. Nước ấy có mùi thơm bậc nhất đối với các mùi thơm của người ta và chư thiên ở các thế giới chư Phật mười phương. Khắp cõi ấy, mùi thơm tạo ra lầu gác. Người ta đi trên đất bằng mùi thơm. Các cảnh hoa viên và vườn tược đều bằng mùi thơm. Từ nơi thức ăn, mùi thơm bay tỏa ra khắp vô lượng thế giới mười phương. Lúc ấy, Phật Hương Tích với chư Bồ tát vừa ngồi lại với nhau sắp thọ thực. Đại chúng đều nhìn thấy như vậy.

Duy Ma Cật quay sang hỏi các vị Bồ tát có mặt: “Các nhân giả! Vị nào có thể đến chỗ đang dùng cơm của đức Phật ấy?”. Ai nấy đều lặng thinh.

Duy Ma Cật nói: “Đại chúng các vị ở đây, không có chi phải thẹn!”

Văn Thù nhắc nhẹ: “Như Phật có dạy: Đừng khinh người chưa học”.

Đừng khinh người chưa học. Đó là bài học đầu tiên mà Văn Thù và Duy Ma Cật vừa sắm vai (role playing) để truyền đạt. Ấy là lòng Khiêm tốn, sự Tôn trọng, sự Không phân biệt.

Phật dạy có bốn loại thức ăn để nuôi dưỡng thân và tâm. Đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực, thức thực. Đoàn thực, thức ăn nuôi thân được nói trước tiên. Không có thân sao có tâm. Không có sắc sao có thọ tướng hành thức? Tứ đại

ngũ uẩn quan trọng quá chứ! Nó là một “bảo tháp” để tâm quay về nương tựa! Một tâm hồn minh mẫn trong một thân thể tráng kiện. Còn xúc thực, tư niệm thực... ngày nay mới thật đáng ngại. Sách báo, phim ảnh, truyền hình, công nghệ thông tin ngày càng phát triển càng mang đến những nguy cơ cao về đời sống tinh thần của con người. Dĩ nhiên, không phải lỗi tại sự tiến bộ của khoa học.

Trở lại với thứ thức ăn chưa từng có: Một mùi hương! Một thứ hương thơm đủ để nuôi cả thân và tâm bất tận. Đó chính là Giới đức. Thứ hương thơm có thể bay cao, bay xa, bay ngược chiều gió! Thứ hương thơm đó thực sự cần thiết cho các vị Bồ tát tại gia tương lai bấy giờ!

Hương thơm giới đức không thể có trong một ngày một bữa. Phải được huân tập lâu ngày chày tháng. Hương thơm phải tích chứa từ từ mới đầy dần lên, mới sung mãn, tràn trề.

Cho nên Phật Hương Tích xuất hiện. Các vị Phật thật dễ thương. Lúc nào cũng sẵn sàng xuất hiện khi có ai đó cần đến! Đức Phật Hương Tích lấy cái bát ở cõi Chúng Hương, đơm đầy cơm thơm, trao cho vị hóa Bồ tát mang về cho Duy Ma Cật làm “Phật sự”. Phải đích thân Phật Hương Tích san sẻ món “cơm thơm” đó trao cho vị hóa Bồ tát. Một pháp thí.

“Hương thơm” phải được hun đúc. Phải được rèn tập. Phải nhẫn nhục, tinh tấn, phải thiền định. Một hành giả sống trong chánh định thì sẽ có chánh kiến, chánh tư duy, từ đó dẫn tới chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng. Bát chánh

đạo là một vòng tròn ngũ phần Pháp thân: Giới hương, Định hương, Huệ hương, Giải thoát hương và Giải thoát tri kiến hương.

Mùi thơm của chút cơm được san sẻ từ cõi Chúng Hương đã bay khắp thành Tỳ Da Ly và cõi thế giới tam thiên đại thiên. Lúc ấy, mọi người ở thành Tỳ Da Ly, nghe mùi thơm ấy, lấy làm khoái lạc thân thể và tâm ý, thấy đều khen là việc chưa từng có. Có vị trưởng giả chủ tên là Nguyệt Cái, dẫn theo tám mươi bốn ngàn người cùng đến, vào nhà Duy Ma Cật. Các vị thân đất đai, thân hư không cùng các vị thiên tiên cõi Dục giới và Sắc giới, nghe mùi thơm ấy, cũng đều hiện đến, vào nhà Duy Ma Cật... Hương thơm, một thứ Pháp Hỷ, đến từ thực hành Giới Định Huệ, thực hành thiền định nên đã mang đến an lạc cho tất cả mọi người: “Chúng sanh vô biên thế nguyện độ”.

DuyMa Cật mời: “Các nhân giả, hãy dùng món cơm cam lộ của Như Lai, do lòng đại bi hun đúc mà thành”. Thứ “thức ăn chưa từng có” đó không sợ thiếu, luôn đủ cho tất cả mọi người, vì đó là một thứ “vô tận hương” đến từ bên trong của mỗi chúng sanh!

(Từ Quang tập 18, tháng 10, 2016)

HỌC ĐƯỢC GÌ TỪ KINH “DUY MA CẬT SỞ THUYẾT”

Có người hỏi tôi rằng học được gì từ “*Duy Ma Cật sở thuyết*”?

Học được nhiều lắm chứ!

Học rằng cõi Phật chẳng đâu xa. Cõi Phật trong ta. Tâm ta mà thanh tịnh thì cõi Phật thanh tịnh. Tâm ta chưa thanh tịnh thì thấy đâu cũng là gò nổng, hàm hố, gai góc, thanh tịnh rồi thì cõi đất bỗng nhiên trở nên rộng lớn, nghiêm đẹp, ánh vàng rờn khắp nơi nơi...

Học rằng trước hết phải tùy lòng ngay thẳng (*trực tâm*) mà khởi. Có trực tâm thì mới có *chánh đẳng*. Có “Chánh đẳng” rồi mới có “Chánh giác”. Chia chẻ thì so sánh, hơn thiệt, ganh đua, đấu đá. Bình đẳng, không phải là kéo chân rùa dài ra, thúc giò hạc ngắn lại.

Thấy cái Một thì thấy tất cả. Tất cả là Một. Một là tất cả.

Học rằng phương tiện mà không trí huệ không xong. Khoa học mà không có lương tâm là sự tàn lụi của tâm hồn.

*Trí độ là mẹ Bồ tát,
Tùy nghi phương tiện là cha.*

Phải có Trí độ (Bát Nhã) trước đã. Rồi, phương tiện mới tùy nghi. Pháp sư phải “*vào nhà Như Lai, mặc áo Như Lai, ngồi tòa Như Lai*” (Pháp Hoa). Vào tòa Như Lai là từ bi, mặc áo Như Lai là nhu hòa, nhẫn nhục, ngồi tòa Như Lai là thấy biết “*chư pháp không tướng*”. Phương tiện tùy nghi mà chưa có Trí độ thì nguy.

Học rằng Bồ tát “*Tại các cảnh thiên định, tưởng đó như các tầng địa ngục*”. Không đắm mê các tầng thiên để bỏ quên đời, mà tưởng cảnh thiên như các tầng địa ngục, thấu cảm cùng nỗi khổ đau vô tận của chúng sanh. Đối với cuộc sinh tử luân hồi, tưởng đó như vườn cảnh điện đài để thành thang “*một cõi đi về*”.

Học rằng bệnh thường gặp của Bồ tát là “*chấp Không*”! Thấy không rồi mê không, gì cũng không, chẳng thấy được chân không mà diệu hữu, diệu hữu mà chân không! Cho nên “*Tu học lẽ không mà chẳng lấy lẽ không làm chứng đắc. Tu học vô tướng, vô tác, mà chẳng lấy vô tướng, vô tác làm chứng đắc*”.

Học rằng tâm khó mà nhận thấy! Tìm hoài tâm không ra. Tâm quá khứ, tâm hiện tại, tâm vị lai không thấy đâu cả. Làm sao để tâm an? Còn lâu! Chỉ có cách tiếp cận qua thân. Thân tâm nhất như. Cho nên “*giả bệnh*” là cách tốt nhất. Mà bệnh thì rất bình đẳng. Mọi người đều bình đẳng trước...

bệnh! Thân này không thể tin cậy được. Nó không phải của ta, không phải là ta, không phải là tự ngã của ta. Phải thấy thân Phật, tức thấy pháp thân. Muốn thấy pháp thân thì phải “quán”. Phải nhìn sâu vào bên trong, nhìn xuyên qua cái giả tướng bên ngoài, phải “kiến tướng phi tướng”. Khi ấy nhận ra:

*Vô lượng ức đấng Như Lai,
Chư Phật với thân mình đây,
Không khác chi đờng phân biệt*

Học rằng hé cửa vào Bất Nhị thì thấy Như Lai ngồi cười tủm tỉm, mở toang bảo tháp, tay bắt mặt mừng chào đón Phật, chào đón chúng sanh... Thấy biết Như Lai rồi thì chỉ còn ú ớ, há hốc hoặc lặng thinh. Ủa, vậy đó hả? Bởi với Như Lai thì “*Chẳng thể dùng trí mà hiểu, chẳng thể dùng thức mà biết, không thể dùng tất cả ngôn thuyết để hiển thị hay phân biệt, tất cả ngôn ngữ đàm luận đều dứt tuyệt*”.

Học rằng *chúng sanh* là những ảo vật do nhà ảo thuật là chính ta tạo ra. Mà nhà ảo thuật cũng là một chúng sanh. Tạo ra rồi hồng học chạy theo, bám lấy, giành giật, khổ đau, hạnh phúc... Rồi rỗng giải thích những hình bóng ảo, rời rạc, lắp ráp tạm bợ đó mà tưởng thiệt; rồi rỗng gân cổ cãi nhau chí chóe với bao nhiêu khái niệm danh từ... mà tưởng hay! Chẳng qua là những bóng hình trong gương, mặt trăng đáy nước, dấu chân chim giữa hư không...

Học rằng “*Tất cả phiền não đều là hạt giống Như Lai*”!
Rằng Thân này là hạt giống Như Lai. Vô minh với ái là hạt giống Như Lai. Tham, sân, si là hạt giống Như Lai...”.

Thì ra vậy! Thì ra tứ đại ngũ uẩn, vô minh, ái thủ hữu, tham sân si... đều là hạt giống của Như Lai. Cho nên không lạ, từ những hạt giống đó mà sinh sôi nảy nở đủ thứ chuyện trên đời, rồi quần quít nhau mà trùng trùng duyên khởi... Nhưng Như Lai chẳng xấu ác, chẳng thánh thiện. Như Lai là Như Lai. Tathagata. Vô sở tùng lai diệt vô sở khứ. Chẳng từ đâu đến, chẳng đi về đâu. Nó vậy là nó vậy.

Cho nên phiền não cũng chính là Bồ đề, khổ đau là hạt giống của an lạc!

*Trong lửa sinh hoa sen,
Tại năm dục hành thiên...*

Học rằng sân hận đưa ta vào địa ngục không lối thoát nên cần biết sống trong cõi Diệu Hỷ của Phật Asuc (Aksobhya), vị Phật có tên là Vô Sân, Vô Nộ, Bất Động. Ngoài không dính mắc là thiên, trong không lay động là định (Huệ Năng). Đối cảnh vô tâm mặc vận thiên (Trần Nhân Tông).

Duy Ma Cật bảo: *Pháp hỷ là vợ nhà/ Từ bi là con gái/
Tâm thiện là con trai/ Không tịch là nhà/ Trần lao là đệ tử/
Tùy ý mình mà chuyển biến...*

Tùy ý mình mà chuyển biến. Muốn thấy “con là nợ/ vợ là oan gia/ cửa nhà là nghiệp báo...” cũng tùy hỷ!

Học rằng thực tướng là vô tướng, nên hòa nhập nhau có chi ngăn ngại vì cùng bản chất, pháp tánh. Núi Tu đi to lớn kia mà đem đặt vừa vào đầu hạt cải, nước bốn biển mênh mông nọ mà rót đầy lỗ chân lông có chi là lạ? Núi Tu đi cũng *không* mà đầu hạt cải cũng *không*. Nước bốn biển cũng... *không* mà lỗ chân lông cũng *không*. Nhưng chân không mà diệu hữu, diệu hữu mà chân không. Lý mà vô ngại thì sự Sự vô ngại vậy!

Học rằng có thứ hương thơm nuôi cả thân và tâm bất tận đó chính là Giới đức. Thứ hương thơm đó mới có thể bay cao, bay xa, bay ngược chiều gió... Tiếng lành đồn xa. Nhưng giới không chỉ là giới. Giới còn là Định là Huệ. Giới định huệ không chia cắt.

Học rằng không có gì để “đắc” vì “vô sở đắc”: Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác (A-nậu-đa-la Tam miệu Tam Bồ đề) sẵn có đó rồi trong mỗi chúng sanh. Chỉ cần thấp sáng lên. Con đường đó là con đường quay lại chính mình.

Rồi một hôm, chỉ còn biết tùm tùm cười một mình. Nụ cười đến từ bên trong, từ những tế bào, từ đất nước gió lửa. Con đường đã vạch ra, đã bày sẵn: Tứ diệu đế, Tứ niệm xứ... Thất giác chi, Bát chánh đạo... vốn là 37 món trợ đạo không quên.

*Đạo phẩm là bạn hiền
Nhất tâm là điều ngự,
Bát chánh đạo dạo chơi.*

Học rằng bốn Ma là “thị giả”, luôn ở cạnh ta, giúp ta từng li từng tí. Ma phiền não bủa vây và nhắc nhở sẵn có bốn vạn tám ngàn cách thoát ra sao chẳng thử một vài; Ma ngũ uẩn thì càng thân thiết, nhắc rằng mấy thứ lãnh nhãng nó quấy ta chỉ là những kết hợp tạm bợ, lắp ghép lai rai; Ma trời (thiên ma) là lời cảnh giác, đừng tưởng bờ, tưởng làm trời thì muốn gì cũng được. Còn lâu! Rớt vào địa ngục như chơi. Lên voi xuống chó mấy hồi. Còn Ma chết (tử ma) lại là bạn thiết gắn bó từ thuở còn bụng mẹ trong từng tế bào. *“Bốn thứ ma, tám muôn bốn ngàn thứ phiền não làm cho chúng sinh phải nhọc nhằn một mỗi đều có thể làm Phật sự”...*

Học rằng “Phật sự” là món com Hương Tích, là món trà Tào Khê, là tiếng gió thổi, là tiếng lá rơi, là dáng đi dáng đứng dáng ngồi... Nhất thiết pháp giai thị Phật pháp. Tất cả pháp đều là pháp Phật. Không phải do Phật làm ra đâu. Chỉ vì tất cả đều vô thường, khổ, không, vô ngã, duyên sinh, thực tướng vô tướng... Phật sớm thấy biết và từ bi “khai thị” cho chúng sanh “ngộ nhập”, để cùng mà giải thoát!

“Pháp thuận với không, tùy theo vô tướng, ứng với vô tác. Pháp lia khỏi tốt và xấu. Pháp không có thêm và bớt. Pháp không có sinh và diệt... Tướng pháp là như vậy, há thuyết diễn được sao?”.

Học rằng “Cu trần mà lạc đạo”: *“... ở tại nơi sanh tử mà chẳng làm việc ô trược, trụ nơi Niết bàn mà chẳng diệt độ mãi...; kính giữ luật hạnh thanh tịnh của bậc sa môn, tuy ở*

tại nhà, mà chẳng vướng vào ba cõi, thị hiện có vợ con, mà tu hạnh thanh tịnh...”;

Từ đó mà “thông tay vào chợ”: Hoặc làm chúa thành ấp/ Hoặc làm chủ đoàn buôn/ Làm quốc sư, đại thần/ Để lợi ích chúng sanh...

Trong kiếp có bệnh dịch/ Hiện làm các dược thảo/ Trong kiếp có đói kém/ Hiện thân làm món ăn/ Trong kiếp có đao binh/ Khiến trụ cảnh không tranh/ Những nơi có địa ngục/ Cứu khỏi mọi khổ não/...

(Từ Quang tập 19, tháng 1, 2017)

PHẬT VÀ NHƯ LẠI



Luc ấy, Thế Tôn hỏi Duy-ma-cật: “Nhu ông muốn thấy Như Lai thì quán Như Lai như thế nào?”

Duy-ma-cật thưa: “Nhu tự quán cái ‘thật tướng’ của thân, quán Phật cũng như vậy”

Phật đã không hỏi “Nhu ông muốn thấy Phật thì quán Phật như thế nào?” mà hỏi “quán Như Lai như thế nào?”.

Bởi thấy Phật thì dễ quá! Phật đang đứng trước mặt đó thôi. Phật vẫn đi đứng nằm ngồi, thuyết giảng cho các đệ tử hàng ngày đó thôi.

Cho nên Phật là Như Lai nhưng Như Lai không phải Phật. Như Lai là Như Lai!

Phật là Như Lai bởi vì Phật luôn sống trong Như Lai, sống với Như Lai, nói khác đi, Phật luôn sống trong pháp thân mình, trong thật tướng mình. Khi cần thì Phật mới hóa hiện, ứng hiện cho phù hợp với mỗi tình huống. Vì thế, Phật và Như Lai tuy “không một” mà cũng “không khác” là vậy.

Khi “quán” thấy được cái pháp thân của Phật, cái thực tướng của Phật thì ta thấy... Như Lai. Còn nếu chỉ nhìn vào 80 vẻ đẹp hay 32 tướng tốt của Phật thì còn lâu mới thấy Như Lai. Hay dùng âm thanh chũm chọe, ánh sáng chớp lòe... thì chẳng những còn lâu mới thấy được Như Lai mà còn bị Phật chê là “hành tà đạo”. Như Lai không có cái gì để thấy cả!

Khi Phật “thấy biết” Như Lai rồi thì Phật chỉ cười tủm tỉm, thôi nhé, đừng làm phiền ta nữa nhé. Và từ đó, với lòng từ bi, Phật “khai thị” cho chúng sanh được “ngộ nhập” như Phật, bởi chúng sanh đều có Phật tánh.

Phật có nhiều danh hiệu: Thế Tôn, Như Lai, Ứng cúng, Chánh biến tri, Minh hạnh túc, Thiện Thệ, Thế gian giải, Điều ngự trượng phu, Vô thương sĩ, Thiên nhân sư v.v...

Đó là tại chúng sanh “thương kính” Phật nên xung tụng vậy. Phật chỉ luôn tự xưng mình là Như Lai “vô sở tùng lai diệt vô sở khứ” (chẳng đến từ đâu, chẳng đi về đâu): Như Lai nói thế này, Như Lai dạy thế kia...

Phổ Hiền Bồ-tát bảo gặp Phật thì kính lễ (Lễ kính chư Phật), còn khi gặp Như Lai thì chỉ còn có cách xưng tán (Xưng tán Như Lai!), tức khen ngợi, trầm trồ, thán phục, gật gù, ú ớ, bởi vì “nói không được”! Kinh Pháp Hoa bảo muốn làm Pháp sư chân chính thì phải “vào nhà Như Lai, mặc áo Như Lai, ngồi tòa Như Lai” chớ không nói vào nhà Phật, mặc áo Phật... cũng như nói về Như Lai thọ lượng chớ không Phật thọ lượng... Kim Cang cũng bảo muốn “thấy Như Lai” thì phải nhìn xuyên qua bên kia cái tướng” (kiến tướng phi tướng tức kiến Như Lai).

Duy-ma-cật giải thích thêm cách “quán” Như Lai. Như Lai thì “*vô danh, vô tướng; không sạch, không nhơ; không phải hữu vi cũng không phải vô vi...; không định, không loạn; không trí cũng không ngu; không thành thật cũng không lừa dối; không đến không đi, không vào không ra; không xứng đáng cúng dường cũng không phải không xứng đáng cúng dường; không vẫn đục, không phiền não, không tác, không khởi, không sanh, không diệt, không sợ, không lo, không mừng, không chán*”;

Như Lai thì “*lìa mọi kết buộc, không thể định danh, không thể đo lường, không phải lớn, không phải nhỏ; không*

*phải cái được thấy, không phải cái được nghe, không phải
cái được tri giác, không phải cái được nhận biết; đồng đẳng
với trí, đồng với chúng sinh; không phân biệt với các pháp”;*

*Như Lai thì “không thể lấy trí để biết; không thể lấy
thức để nhận thức; dứt tuyệt tất cả con đường ngôn thuyết;
không thể bằng tất cả ngôn thuyết để hiển thị hay phân biệt”.*

(Tỳ Quang tập 22, tháng 10, 2017)

“CHẰNG ĐỨT HỮU VI, CHẰNG TRỤ VÔ VI”



Phật đang thuyết pháp trong vườn cây Am-la. Cảnh đất lúc ấy bỗng nhiên trở nên rộng lớn, nghiêm đẹp. Tất cả chúng hội đều ánh lên màu vàng ròng.

A-nan bạch Phật: “*Thế Tôn! Do nhân duyên gì mà có điềm lành ứng hiện: Cảnh này bỗng trở nên rộng lớn, nghiêm đẹp. Tất cả chúng hội đều ánh lên màu vàng ròng?*”.

Phật bảo: “*Ấy là Duy-ma-cật và Văn Thù với đại chúng muốn đến đây, cho nên ứng hiện ra điềm lành ấy*”.

Thì ra, Duy-ma-cật và Văn Thù cùng đại chúng đã thực hiện xong buổi huấn luyện đặc biệt về Bồ-tát đạo tại căn thất trống của Duy-ma-cật sắp trở lại vườn xoài bãi kiến Phật để được nghe dặn dò, giao nhiệm vụ cụ thể...

Đối tượng đích là các Bồ-tát tại gia tương lai, gồm Bảo Tích và năm trăm vị vương tôn công tử, thiếu gia, con nhà trưởng giả đã phát tâm Bồ đề nhưng còn nhiều ưu tư, nên Phật đã giao cho Văn Thù, Xá-lợi-phất cùng Duy-ma-cật mở một lớp “huấn luyện đặc biệt” với phương pháp giáo dục chủ động cho thấy một mô hình thực tế sống động tại Tỳ-da-ly hôm ấy. Bây giờ, lớp học đã xong phần... lý thuyết, đã trang bị đầy đủ kiến thức và thái độ, nay xin đến bãi kiến Phật để được chỉ dạy thêm và giao nhiệm vụ cụ thể để thực hành con đường Bồ-tát hướng về Phật đạo đầy cam go trước mặt.

Bây giờ thì họ đã nắm vững thế nào là Phật đạo, Bồ-tát đạo, đã được trang bị nào pháp môn giải thoát bất khả tư nghì, sự sự vô ngại, nào pháp môn bất nhị, bình đẳng không hai, nào từ bi hỷ xả, nào bố thí ái ngữ lợi hành đồng sự... Họ cũng đã rõ biết những thứ bệnh thường gặp của Bồ-tát để tránh là bệnh chấp không, bệnh đại bi ái kiến, biết rõ thế nào là huệ và phương tiện để sử dụng sao cho hiệu quả, đúng chánh pháp. Đặc biệt, họ đã học được pháp tu rèn giới đức

để có được hương thơm lan tỏa từ chút cơm thơm nơi cõi
Chúng Hương mang về...

Bấy giờ, cái nhìn họ đã khác, cái thấy cái nghe cái
nghĩ của họ cũng đã khác. Bấy giờ, đất tâm của họ đã rộng
lớn bao la, mảnh đất tâm đã được cày xới, bón phân, gieo
hạt, chờ đơm hoa kết trái. Họ náo nức muốn được bái kiến
Phật để được giao nhiệm vụ phải làm khi vào đời với lời
ước nguyện:

*“Chúng sanh vô biên thế nguyện đợ
Phật đạo vô lượng thế nguyện thành...”*

Với pháp giải thoát bất khả tư nghì, sự sự vô ngại thì
“nhét núi Tu di cao lớn vào trong một hột cải; đem hết nước
bốn biển mà đổ vào trong một lỗ chân lông...; bứt lấy cõi
thế gian Tam thiên đại thiên cũng như người ta bứt cái vòng
của thợ lò gốm, đặt cõi ấy trong lòng bàn tay, ném nó ra khỏi
các cõi thế giới nhiều như cát sông Hằng...” thì có khó gì!

Với cái thấy biết Vô tướng thực tướng, Không, Duyên
sinh... thì núi Tu di với hạt cải có gì ngăn ngại nhau? Ở một
cõi không có thời gian, chẳng có không gian, một là tất cả,
tất cả là một, thì còn tính đếm, đo lường nữa mà chi!

Phật dạy: *“Có pháp môn giải thoát gọi là Tận Vô Tận,
nên tu học. Sao gọi là Tận? Ấy là pháp hữu vi. Sao gọi là Vô*

Tận? Ấy là pháp vô vi. Bồ-tát thì phải “Chẳng dirt hữu vi, chẳng trụ vô vi” (Bất tận hữu vi, bất trụ vô vi).

Khuynh hướng của người tu học khi “chúng ngộ” dễ thấy “phạm hạnh đã tròn đầy”, muốn “đặt gánh nặng xuống”, bước vào cõi “Vô sanh”, Niết bàn tịch diệt. Phần khác cũng ngại con đường tu học quá khó, không chắc chúng sanh hiểu được, làm được.

Ngay cả Phật khi đắc đạo dưới cội Bồ-đề cũng nghĩ: *“Giáo pháp mà Như Lai đã chứng ngộ quả thật thâm sâu huyền diệu, khó nhận thức, khó lãnh hội, vắng lặng, cao siêu, không nằm trong phạm vi luận lý, tế nhị, chỉ còn bậc thiện trí mới thấu hiểu”.*

“Người còn mang nặng tham ái và sân hận không dễ gì thấu triệt. Người tham ái chìm đắm trong đêm tối, không thấy được Giáo pháp, vì lòng tham ái bao phủ như đám mây mờ đen ngịt, vì Giáo pháp đi ngược dòng với tham ái. Giáo pháp sâu kín, thâm diệu, khó nhận thức và rất tế nhị”.

Ba lần Phạm thiên khấn khoản đức Thế Tôn mới dùng thiên nhãn quan sát thế gian, nhận thấy chúng sanh kẻ ít người nhiều đều có bụi trong mắt, người thông minh sáng suốt, kẻ ngu muội tối tăm... như trong đầm sen, sen xanh, đỏ, trắng lẫn lộn, có những cây mọc từ trong nước, trưởng thành trong nước, có cây ló dạng trên mặt nước, có cây vượt lên khỏi mặt nước, không vướng chút bùn nhơ.

Đức Phật bấy giờ tuyên bố: *Cửa Vô Sanh Bất Diệt đã rộng mở cho chúng sanh. Hãy để cho ai có tai muốn nghe đặt trọn niềm tin tưởng...*” (Đức Phật và Phật pháp, Narada).

Pháp hữu vi sao gọi là Tận? Bởi vì pháp hữu vi là pháp còn tạo tác, còn hành vi tạo nghiệp, còn sanh diệt, tái diễn trong Tam giới. Pháp hữu vi là... vô thường, như mộng, huyễn, bào ảnh... trước sau gì cũng dứt, cũng tận! Pháp hữu vi do duyên mà sanh, hết duyên thì dứt. Nó chỉ là “giả tạm”, vốn hư vọng: “phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng”! Cho nên kinh Kim Cang khuyên: “Ứng tác như thị quán”! Thấy rõ nó vậy, vô thường, khô, không, vô ngã thì không nên đeo bám, không nên dính mắc, nên xa lìa, nên nhàm chán thì mới được... giải thoát!

Nhưng đó là dạy cho chúng sanh chớ với Bồ-tát thì khác! Bồ-tát là chúng sanh đã giác ngộ, nguyện cứu độ vô biên chúng sanh khác còn đang ngập lặn trong cõi Ta bà ô trược nên... Bồ-tát thì không từ bỏ hữu vi, vẫn “đeo bám” hữu vi để giúp đời!

Bồ-tát thì đã “*Phát khởi sâu vững tâm Nhất thiết trí, không hề xao lãng đối với chí quyết thành Phật*”, “*chẳng lìa đức đại từ, chẳng bỏ đức đại bi...*”.

Do vậy, Bồ-tát phải có nhiệm vụ “Giáo hóa chúng sanh chẳng hề mệt chán. Thường xét nghĩ việc tùy thuận thì hành bốn pháp thâm nhiếp. Hộ trì chánh pháp chẳng tiếc thân mạng. Gieo trồng các căn lành chẳng hề mệt chán. Tâm trí thường

được an ổn, vững chãi, đem phương tiện hướng về Phật quả. Cầu pháp chẳng biếng nhác. Thuyết pháp chẳng hiểm tiếc. Vào chốn sinh tử nhưng không sợ sệt chi cả. Đối với sự vinh nhục lòng không lo buồn, không mừng vui. Chẳng khinh kẻ chưa tu học...”.

“Tại các cảnh thiên định, tưởng đó như các tầng địa ngục. Đối với cuộc sinh tử luân hồi, tưởng đó như vườn cảnh điện đài. Không đắm mê thiên duyệt mà quên nhiệm vụ, coi sáu nẻo luân hồi thênh thang “một cõi đi về”!

Bồ tát thực hành lục độ ba-la-mật: Bồ thí, trì giới, nhẫn nhục, thiên định, trí huệ: Thí xả những vật sở hữu của mình, đủ đầy cái tâm tưởng cầu quả vị của đấng Nhất thiết trí. Thấy kẻ phá hủy giới cấm, khởi lên cái tư tưởng cứu hộ. Đối với các ba-la-mật, tưởng như cha mẹ. Đối với các pháp đạo phẩm, tưởng như quyến thuộc. Nảy nở các căn lành, không hề có giới hạn. Lấy những việc nghiêm sức cõi nước trong sạch để thành tựu cõi Phật của mình. Trừ bỏ mọi việc xấu ác, giữ sạch thân, miệng, ý. Trải vô số lần sinh tử, tâm ý vẫn dững mãi.

“... Thường cầu đức tánh vô niệm, trí huệ thật tướng. Thi hành lễ biết đủ, ít tham cầu, nhưng chẳng bỏ pháp thế gian. Chẳng chê bỏ oai nghi cốt cách, nhưng có thể tùy tục mà khởi ra huệ thần thông, diu dắt chúng sinh”... “Tu bốn tâm vô lượng (Từ bi hỷ xả), Tâm ý không phóng dật, chẳng bỏ mất các việc lành”.

Tri túc, kham nhẫn, không phóng dật, thấy biết chân không mà diệu hữu, tùy tục mà khởi huệ thần thông, diu dắt chúng sanh... đó là vai trò của Bồ-tát.

“Thi hành những pháp như vậy, gọi là Bồ Tát “bất tận hữu vi”.

Pháp vô vi sao gọi là Vô tận? Bởi pháp vô vi là pháp thanh tịnh, vắng lặng, bất động, Niết bàn, diệt tuyệt nhân quả, dứt hẳn phiền não, thoát ly Tam giới, chấm dứt sanh tử luân hồi.

“Sao gọi là Bồ Tát chẳng trụ vô vi? Đó là, tu học lẽ không, nhưng chẳng lấy lẽ không làm chứng đắc. Vì nếu lấy lẽ không làm chứng đắc thì sẽ mắc thứ bệnh nặng của Bồ-tát: bệnh chấp không!

Tu học vô tướng, vô tác, nhưng chẳng lấy vô tướng, vô tác làm chứng đắc.

Bồ-tát thấy chân không mà diệu hữu. Thực tướng nằm sau giả tướng. Tướng như thị, tánh như thị, thể như thị, lực như thị...!

Quán lẽ vô thường, nhưng chẳng chán cõi lành. Quán những nỗi khổ thế gian, nhưng chẳng ghét việc sinh tử. Quán lẽ vô ngã, nhưng dạy người chẳng chán. Quán lẽ tịch diệt, nhưng chẳng tịch diệt mãi mãi. Quán lẽ xa lìa, nhưng thân tâm tu thiện. Quán lẽ không có chỗ về, nhưng quay về các

pháp lành. Quán lẽ không sinh, nhưng đem việc sinh sống mà gánh vác tất cả chúng sinh.

Quán lẽ không có phiền não, nhưng chẳng đoạn tuyệt các phiền não! Nói khác đi, Bồ-tát phải biết sống với phiền não, nhờ đó biết “thấu cảm” với nhân sinh, nếu không, dễ thành kẻ “vô cảm”! Sống với phiền não nhưng không bị dính mắc với phiền não!

“Tu các pháp như vậy, gọi là Bồ tát “bất trụ vô vi”...”

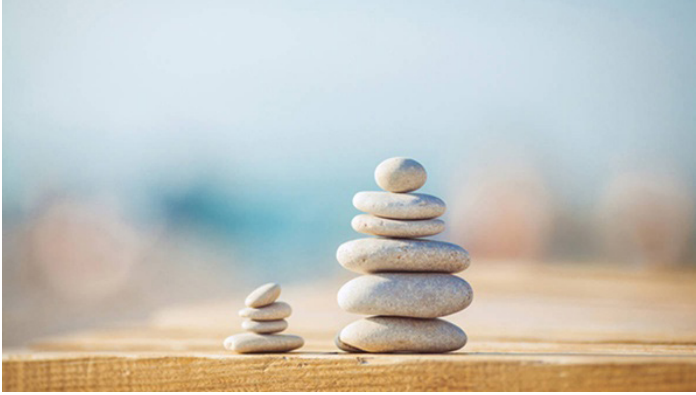
Phật khẳng định: *“Lại nữa, nhờ có đủ phước đức, nên Bồ tát chẳng trụ vô vi. Nhờ có đủ trí huệ, nên chẳng rời hữu vi. Nhờ đại từ bi, nên chẳng trụ vô vi.*

Nhờ tròn bốn nguyện, nên chẳng rời hữu vi. Nhờ tỳ hội các phương thuốc pháp, nên chẳng trụ vô vi. Nhờ khéo tùy bệnh mà cho thuốc, nên chẳng rời hữu vi.

Nhờ biết bệnh của chúng sinh, nên chẳng trụ vô vi. Nhờ trị dứt bệnh của chúng sinh, nên chẳng rời hữu vi. Các vị Bồ-tát, khi đã tu xong các pháp ấy thì chẳng muốn rời “hữu vi”, chẳng muốn trụ “vô vi”. Đó là pháp ôn giải thoát Tận Bất tận. Các ông nên tu học pháp môn ấy.”

(Từ Quang tập 24, tháng 4.2018)

XÁ-LỢI-PHẬT VÀ DUY-MA-CẬT



Hôm đó, ở thành Tỳ-da-ly, Duy-ma-cật tiếp Bảo Tích và năm trăm vị vương tôn công tử, thiếu gia con nhà viên ngoại, là những “Bồ-tát tại gia” tương lai, đối tượng đích của buổi “huân luyện đặc biệt” tại cái thất trống trơn của ông, có mặt Xá-lợi-phất, đệ tử trí tuệ bậc nhất của Phật và có cả Bồ tát Văn Thù cùng một số lớn các vị đại đệ tử khác.

Lúc bảy giờ, Xá-lợi-phất thấy trong thất của Duy-ma-cật trống huơ trống hoắc không có giường ghế chi cả, liền đặt câu hỏi:

“Chư vị Bồ tát và các đại đệ tử này rồi sẽ ngồi ở đâu?”

Ai nấy chung hứng. Bồ-tát Văn Thù Sư Lợi và Duy-ma-cật đang thuyết giảng về con đường tu tập: “Bồ-tát phải có nội lực (trí huệ), phải có chiêu thức (phương tiện), biết dùng “sức phương tiện”. Rồi nào Vô sở trụ, Vô sở đắc... rồi nào sống trong thực tướng vô tướng mà vẫn thấy chân không diệu hữu... nào chuyện lớn như bất sinh bất diệt, bất cấu bất tịnh, bố thí, trì giới, nhẫn nhục... thì một vị đại đệ tử trí tuệ bậc nhất của đức Phật đặt một câu hỏi trót quớt, tầm thường vậy sao?

Nhưng không. “Rồi sẽ ngồi ở đâu?”, rõ ràng là một vấn đề mấu chốt của buổi huấn luyện nhằm đào tạo các vị Bồ-tát tương lai này. “Rồi sẽ ngồi đâu?” phải đặt ra để xác định vai trò, vị trí, nhiệm vụ của một Bồ-tát tại gia cũng như các đại đệ tử muốn đi vào con đường Bồ-tát đạo.

Từ đó, một câu hỏi tiếp theo sẽ là họ có đủ sức “ngồi” chưa? Họ có lòng đại bi, không “ái kiến” chưa? Có nhu hòa nhẫn nhục chưa? Có thấy biết và sống với “nhất thiết Không” chưa?

Nhiệm vụ trước hết của một vị Bồ-tát có lẽ phải là một vị Pháp sư chân chánh, truyền bá được giáo pháp của Phật để “thành tựu chúng sanh”. Những lời dạy của Phật trong kinh sách không chỉ để “thọ trì, đọc tụng” mà còn phải “biên chép, giảng nói”. Phải hiểu rõ ẩn nghĩa từng câu từng chữ trong kinh, phải biết diễn giải tùy tình huống, tùy đối tượng. Phật “khai thị”, nhưng chúng sanh phải tự mình “ngộ nhập”

mới xong. Không chỉ vậy, không chỉ thuyết giảng bằng lời mà còn phải là một tấm gương “tự chứng, tự nội” của một thiền giả.

Để có thể làm một Pháp sư chân chánh thì phải đáp ứng 3 điều kiện: “*Vào nhà Như Lai; Mặc áo Như Lai; Ngồi tòa Như Lai.* Vào nhà Như Lai là có lòng từ bi rộng lớn, thấy chúng sanh đều như cùng “chung một mái nhà”; mặc áo Như Lai là có đức nhu hòa nhẫn nhục; và quan trọng nhất là thấu triệt tánh Không, duyên sinh, vô ngã, thực tướng vô tướng...

Duy-ma-cật liền quay sang hỏi Bồ-tát Văn-thù: “*Nhân giả có biết cõi Phật nào có những tòa sư tử đủ các công đức, đẹp đẽ cao trọng, màu nhiệm hơn hết?*”, dĩ nhiên là để mượn về làm chỗ ngồi cho các vị.

”*Tòa sư tử đủ các công đức, đẹp đẽ cao trọng, màu nhiệm hơn hết*” ư? Phải, tòa sư tử chính là nơi chư Phật, chư Bồ-tát ngồi thuyết pháp. Lời thuyết pháp như sư tử hồng, như tiếng rống của sư tử. Trên thực tế, “tòa sư tử” đó có khi chỉ là một vệ cỏ, một gốc cây, một tọa cụ đơn sơ... nhưng nó đã trở thành “tòa sư tử” bởi chính vị Pháp sư chân chánh ngồi thuyết pháp trên đó.

Văn-thù đáp: “*Cư sĩ, từ đây đi về phương đông, vượt qua số cõi nước nhiều như số cát ba mươi sáu sông Hằng, có một thế giới tên là Tu-di Vương. Đức Phật cõi ấy hiện nay hiệu là Tu-di Đăng Vương, thân cao đến tám mươi bốn*

ngàn do-tuần. Tòa sư tử của ngài cũng cao đến tám mươi bốn ngàn do-tuần, nghiêm sức bậc nhất”.

Tức khắc, ba mươi hai ngàn tòa sư tử cao rộng nghiêm tịnh cao đến tám mươi bốn ngàn do-tuần đó bay vèo đến thất của Duy-ma-cật mà không hề gây chướng ngại chi cả, bốn cõi thiên hạ cũng không có sự dồn ép chặt chội, vẫn y nguyên như cũ...

Duy-ma-cật bảo Xá-lợi-phất: *“Thỉnh ngài lên ngôi tòa sư tử”.*

Xá-lợi-phất đáp: *“Cư sĩ! Tòa ấy cao rộng quá, tôi không thể lên ngôi”.*

Duy-ma-cật nói: *“Thưa ngài Xá-lợi-phất! Ngài hãy lễ bái đức Như Lai Tu-di Đấng Vương, rồi sẽ ngôi được thôi!”.*

Lúc ấy, những vị Bồ tát mới phát tâm cùng các đại đệ tử liền “lễ bái” đức Như Lai Tu-di Đấng Vương. Các vị liền được ngồi lên các tòa sư tử.

“Lễ bái” là thực hành, là rèn luyện để có trí huệ sáng suốt, rộng lớn (Tu di Đấng Vương), để thấy biết, để sống trong Như Lai thì mới có thể lên tòa sư tử đó mà ngồi để thuyết pháp, để làm một Pháp sư chân chánh.

Bây giờ đã gần giờ Ngọ, Xá-lợi-phất lại hỏi: *“Sắp đến giờ thọ thực rồi. Các vị Bồ-tát này sẽ ăn thức gì đây?”.*

Nữa. Vừa mới đòi hỏi chỗ ngồi, giờ đến đòi hỏi chuyện ăn. Cứ đến lúc mọi người đang bay bổng trên chín tầng mây

với những lý luận cao vời thì Xá-lợi-phất lại kéo ngay xuống mặt đất!

Ăn không phải là chuyện hệ trọng sao? Đức Phật tới giờ ăn mà còn phải khoác y, trì bát vào thành khát thực, mang về đạo tràng ăn uống xong xuôi đâu đó rồi mới rửa chân lên ngò... nhập định trước khi thuyết giảng Kim Cang Bát Nhã đó sao?

Dĩ nhiên, Xá-lợi-phất hỏi “các vị Bồ tát này sẽ ăn thức gì đây” mang một ý nghĩa khác: các vị Bồ tát tại gia tương lai này sẽ được *nuôi dưỡng bằng “thức ăn” gì đây* để có thể trưởng thành tâm Bồ đề mà thực hiện tốt các hoạt động của một vị Bồ-tát chân chánh nhằm “thành tựu chúng sanh”?

Duy-ma-cật lên tiếng: “*Xin đợi cho giây lát, tôi sẽ khiến quý vị được thứ thức ăn chưa từng có*”.

Thứ thức ăn chưa từng có ư? Với các vị vương tôn công tử, thiếu gia, con nhà trưởng giả này thì cao lương mỹ vị có gì là lạ, tổ yến hồng sâm, nem công chả phượng có gì là lạ.

Họ háo hức chờ đợi Duy-ma-cật mang lại thứ thức ăn “chưa từng có” là gì đây!

Thì ra... Duy-ma-cật mang đến một mùi hương! Một mùi hương thơm. Thứ “thức ăn” xin được từ cõi Chúng Hương của Phật Hương Tích!

Duy-ma-cật liền nhập vào Tam-muội, dùng sức thần thông khiến cho đại chúng nhìn thấy về hướng trên, cách

đây nhiều cõi Phật liên tiếp nhau như số cát của bốn mươi hai con sông Hằng, có một cõi nước tên là Chúng Hương, hiện có đức Phật hiệu là Hương Tích ngự tại đó...

Phật dạy có bốn loại thức ăn để nuôi dưỡng thân và tâm. *Đoàn thực, Xúc thực, Tư niệm thực, Thức thực.* Đoàn thực là thứ thức ăn để nuôi thân được nói trước tiên. Không có thân sao có tâm? Không có sắc sao có thọ tướng hành thức? Tứ đại ngũ uẩn quan trọng quá chứ! Thân là một “bảo tháp” để tâm quay về nương tựa! Nhìn 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp của Phật mà coi, chắc chắn khác hẳn cái thời lang thang khổ hạnh, suýt chết, tâm thần lảng đãng, thân thể chỉ còn da bọc xương, sờ tay vào bụng thì đung phải cột sống! Nhờ một chén sữa mà tỉnh giấc dưới cội Bồ đề. Từ đó, Thành đạo. Từ đó, Chuyển pháp luân. Nhưng suốt đời Phật, ba y một bát, tiết độ, kham nhẫn, tri túc. Ngày nay, người ta dễ chạy theo lợi dưỡng, món ngon vật lạ, để rồi béo phì, tiểu đường, tăng huyết áp, tim mạch, gút... khổ thân!

Mỗi khi gặp một vị Phật, sau khi cung kính đánh lễ, thì câu chào hỏi đầu tiên bao giờ cũng là: “*Việc ăn uống thức ngủ của Ngài ra sao? Ngài ít bệnh ít nã chẳng? Khí lực được an ổn chẳng?*”, nghĩa là luôn luôn thăm hỏi một vị Phật, một vị Như Lai về những nhu cầu tồn tại của cuộc sống (physical needs): Ăn, uống, ngủ, nghỉ, bệnh đau, phiền não, hít thở...

Còn xúc thực, tư niệm thực... ngày nay mới thật đáng ngại. Sách báo, phim ảnh, truyền hình, công nghệ thông tin ngày càng phát triển càng mang đến những nguy cơ cao về đời sống tinh thần của con người. Dĩ nhiên, không phải lỗi tại sự tiến bộ của khoa học.

Trở lại với thứ thức ăn chưa từng có của Duy-ma-cật mang về là *một mùi hương!* Một thứ hương thơm đủ để nuôi cả thân và tâm bất tận. Đó chính là *Giới đức*. Thứ hương thơm có thể bay cao, bay xa, bay ngược chiều gió!

Hương thơm giới đức không thể có trong một ngày một buổi. Phải được huân tập lâu ngày chày tháng. Giới từ luật nghi mà có nhưng giới cũng từ định, từ huệ. Hương thơm đó phải tích lũy từ từ mới đầy dần lên, mới sung mãn, tràn trề...

Cho nên Phật Hương Tích xuất hiện. Các vị Phật thật dễ thương. Lúc nào cũng sẵn sàng xuất hiện khi có ai đó cần đến! Đức Phật Hương Tích lấy cái bát ở cõi Chúng Hương, đơm đầy com thơm, trao cho vị hóa Bồ tát mang về cho Duy-ma-cật làm “Phật sự”. Phải đích thân Phật Hương Tích san sẻ món “com thơm” đó trao cho vị hóa Bồ-tát. Một pháp thí.

Duy-ma-cật mời: “*Các nhân giả, hãy dùng món com cam-lộ của Như Lai, do lòng đại bi hun đúc mà thành*”. Thứ “thức ăn chưa từng có” đó không sợ thiếu, luôn đủ cho tất cả mọi người, vì đó là một thứ “vô tận hương”...

Rõ ràng Xá-lợi-phất và Duy-ma-cật đã dựng nên một màn sắm vai (role playing) “tung hứng” làm cho buổi giảng trở nên hào hứng và sinh động...

(Từ Quang tập 31, tháng 1, 2020)

“BỐN LỜI NGUYỆN RỘNG LỚN”

(Tứ Hoàng Thệ Nguyện)

Không biết ai là người đã viết nên “4 lời nguyện rộng lớn” (Tứ hoàng thệ nguyện) này nhưng từ thời Lục Tổ Huệ Năng (TK VII) đã thấy đề cập và cho đến nay hằng ngày các tu sĩ cũng như cư sĩ theo con đường của Phật đều tụng niệm như một lời nhắc nhở để... đừng bao giờ quên:

*Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ
Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn
Pháp môn vô lượng thệ nguyện học
Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành*

Chúng sanh thì “vô biên”, phiền não thì “vô tận”, pháp môn thì “vô lượng” còn Phật đạo thì “vô thượng”...

Chuyện kể có vị thiền sinh được Thầy cho có một chữ làm “công án” để mà nghiền ngẫm suốt mấy năm trời: “Vô”!
Độc Bát Nhã Tâm Kinh thấy toàn... Vô: “*Vô sắc, vô thọ... vô nhãn nhĩ... vô vô minh, vô khổ tập diệt đạo, vô trí diệt vô đắc...*”.

Nhưng, tại sao chúng sanh thì *vô biên*?

Vô biên bởi vì không thể đếm, không thể đo được.

Sợi tóc trên đầu cũng đếm được, các ngôi sao trong vũ trụ cách xa hàng triệu năm ánh sáng cũng đo được... Còn chúng sanh thì chịu!

Bởi “chúng” “sanh” ở trong tâm. Mà tâm ở đâu thì không biết. Không ngăn mé. Không biên giới. Ngồi đây mà tức khắc đã có thể có mặt ở chân trời góc biển, ở bên kia nửa quả địa cầu, ở cả bên kia thế giới, với “những người muôn năm cũ”...

Vậy làm sao “độ” được? Dễ thôi. Trong kinh Kim Cang, Phật nói: “chúng sanh *tức phi* chúng sanh *thị danh* chúng sanh” (chúng sanh tức không phải chúng sanh, chỉ tạm gọi là chúng sanh). Và Bồ-tát thì phải “... diệt độ tất cả các loại chúng sanh, đưa vào vô dư Niết bàn”, “mà thiệt ra không có chúng sanh nào được diệt độ cả”.

Nghĩa là chỉ cần làm “tắt ngấm” tham sân si (Niết bàn) thì chúng sanh đã được... diệt độ! Mà, lúc đó đâu còn “chúng” nào “sanh” ra nữa đâu, nên nói không có chúng sanh nào được diệt độ. Tóm lại, chúng sanh do ta bày ra, do ta vẽ ra... để tự làm khổ ta thì ta “tự diệt độ” lấy. Chả ai giúp mình đâu!

Lục Tổ Huệ Năng nói gọn: “*Tự tâm* chúng sanh vô biên thế nguyện độ”.

Tại sao phiền não lại **vô tận**?

Vô tận nghĩa là không... dứt được, không hết được. Nó cứ liên miên... bất tận. Thiet ra phiền não cũng là một “pháp”, nó cũng “sinh trụ dị diệt”, nhưng nó liên miên là vì nó “phan duyên”, dặt dứu nhau. Không ư? Khi xảy ra một chuyện phiền não nào đó thì nó dặt dây dặt nợ, chuyện xưa chuyện sau... lại nhai hoài không dứt!

Nhưng phiền não... cũng rất cần thiết đó chứ! *Phiền não là Bồ đề* mà! Không có phiền não thì ta không nhận ra Bồ đề, ta cứ để mình “trôi lăn” mãi trong khổ đau thôi. Cũng như nhờ có đau bụng mà ta biết bị “viêm ruột thừa” để kịp thời đi mổ!

Có thể “đoạn” được không? Được! Cái khó là thấy biết nguyên nhân của phiền não. Thường thì do *tham, sân, si...* mà ra. “Đoạn” (cắt đứt) được không là tùy tâm ta mà thôi.

Lục Tổ Huệ Năng bảo: *Tự tâm* phiền não vô tận thế nguyện đoạn.

Tại sao Pháp môn thì **vô lượng**?

Vô lượng nghĩa là vô số, nhiều đếm không xuê! Chi nhiều vậy? Là bởi vì mỗi pháp môn “trị” một thứ phiền não. Mà phiền não thì vô tận nên pháp môn cũng phải... vô tận. Có người chịu khó... đếm thử, thấy có tám vạn bốn ngàn pháp môn! Thế mà “thệ nguyện” học cho hết. Tẩu hỏa nhập

ma là phải thôi! Tham quá mà. Thiệt ra, tùy theo căn cơ mỗi người mà chọn pháp môn cho phù hợp. Nói khác đi, tùy bệnh mà bốc thuốc. Cần thầy giỏi, chẩn đoán chính xác, chớ không phải thầy hù dọa làm cho người ta sợ hãi, lệ thuộc. Một “chứng” đau bụng có hàng trăm thứ bệnh, một chứng nóng sốt có hàng trăm thứ bệnh... Vì thế mà có tám vạn bốn ngàn thứ thuốc... ở trong Pharmacy. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) phải đề ra một danh mục “Thuốc thiết yếu” chừng vài trăm món để hướng dẫn sử dụng... Một “hoạt chất” (principe actif) của thuốc gốc có thể có hàng chục loại tên thương mại khác nhau dễ làm quáng mắt. Thầy thuốc có thể tùy tâm lý người bệnh mà “bào chế” sao cho phù hợp.

“Thuốc thiết yếu” ở đây là Tứ diệu đế, Bát chánh đạo, Thập nhị nhân duyên, Bát nhã, Lục độ Ba-la-mật... vậy.

Và nhớ, “Pháp môn” còn là cửa đi vào Pháp, để thấy *Tánh*.

Cho nên Lục Tổ Huệ Năng dạy:

Tự tánh Pháp môn vô lượng thế nguyện học.

Tại sao Phật đạo lại *vô thượng*?

Phật chưa bao giờ nói đạo Ta vô thượng, Ta là giáo chủ... Chỉ nói ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành... Và dạy: Đừng vội tin ta, đừng vội tin ai cả. Hãy đến thử đi rồi biết.

Phật đạo *vô thượng* ở đây không có nghĩa là... cao nhất mà chỉ có nghĩa là “khó nhất”! Thật vậy. Kinh Duy Ma Cật có một câu hỏi hay: Thế nào là “Phật đạo”? Trả lời: Phật đạo là *phi đạo*! “Phi đạo” có nghĩa là ngược chiều, ngược lại con đường bình thường của nhân sinh. Giàu sang phú quý, vợ đẹp con khôn, công danh vinh hiển... chẳng phải là “con đường” mơ ước của kiếp nhân sinh ư? Vậy mà Thái tử Tất-đạt-đa bỏ hết, đang đêm trốn ra khỏi cổng thành, lên rừng, sống đời khổ hạnh, nhịn đói, nhịn khát, nhịn thở, ngủ trong nghĩa địa... Tóm lại là lội dòng nước ngược. Người theo Phật đạo chấp nhận gian khổ, từ bỏ tham ái, chấp thủ... để giải thoát “luân hồi sanh tử”. Không dễ chút nào là vậy!

Phật đạo cũng chính là con đường để thành Phật.

Cho nên Lục Tổ Huệ Năng nói:

Tự tánh Phật đạo vô thượng thế nguyện thành.

(Từ Quang tập 36, tháng 4.2021)

MƯỜI HẠNH BỒ-TÁT PHỔ HIỀN



“Bón lời nguyện rộng lớn” với *vô biên, vô tận, vô lượng*... gì gì đó chẳng qua cũng chỉ là nguyện, là ước, là mong... Nói khác đi, nó chỉ mới dừng lại ở “thái độ”, phải chuyển thành “hành vi” (hành động) mới có thể thành... chánh quả được (Phật đạo *vô thượng* thệ nguyện thành)!

Con đường “thay đổi hành vi” từ Biết đến Muốn, rồi từ Muốn đến Làm không dễ chút nào (KAP = Knowledge/ Attitude/ Practice), rồi từ Làm đến... Duy trì... quả là

gian khó. Mà Tu thì phải Hành, chớ không thì chỉ là cái “đầy sách”.

Nhưng, *hành* cách nào?

Phần lớn các chùa hiện nay thường thấy nơi chánh điện có tượng Phật Thích-ca đặt ở giữa, bên phải có Bồ-tát Văn-thù-sư lợi, cưỡi sư tử, tay cầm kiếm; bên trái có Bồ-tát Phổ Hiền, cưỡi voi sáu ngà, tay cầm đóa hoa sen.

Ai nghĩ ra các hình tượng tượng trưng này thật là hay để nhắc học Phật là con đường của Từ-bi và Trí-tuệ. Văn-thù (Manjusri) là Bồ-tát của Trí-tuệ, tay cầm kiếm chặt đứt phiền não, tiếng rống sư tử làm tắt ngấm vô minh. Phổ Hiền (Samantabhadra) là Bồ-tát của Từ-bi, cưỡi voi sáu ngà, chở bao nặng nhọc của bước đường thực hành và hoằng pháp. Tại sao voi 6 ngà? Tượng trưng cho Lục Ba-la-mật: Bố thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tấn, Thiền định, Trí huệ. Thú vị là tượng Văn-thù luôn ở bên trái còn Phổ Hiền thì luôn ở bên phải Phật Thích-ca. Khoa học bây giờ cũng thấy não trái là não của Trí tuệ, não phải là não của Từ Bi. Hồi xa xưa đó không ngờ đã phát triển nên Khoa học não bộ (Neurosciences) đến vậy!

Phổ là rộng, phổ quát (Universal) còn *Hiền* là Đức hạnh (Great conduct, Virtue, Goodness). Bồ tát Phổ Hiền đã làm một bảng Hướng dẫn thực hành (Guideline in Practising Buddhism) gọi là *Mười Hạnh Phổ Hiền* rất cụ thể. Học 10 hạnh này, mỗi ngày một chút thôi cũng đủ rồi vậy.

1. Lễ kính Chư Phật

(To pay homage and respect to all Buddhas)

“Chư” Phật, chớ chẳng phải chỉ có một vị Phật duy nhất. Phật nhiều vô kể. Phật khắp mười phương. Khắp tam thiên đại thiên thế giới, cả 3 thời quá khứ hiện tại vị lai, thời nào cũng có Phật, ở đâu cũng có Phật. Bởi ở đâu cũng có kẻ giác ngộ, lúc nào cũng có kẻ giác ngộ. Nhưng Phật Thích-ca vẫn là vị Phật lịch sử, vị đạo sư, kẻ dẫn đường, “bổn sư” của ta... Phật Thích-ca chẳng từng nói Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành đó sao? Phật Thích-ca cũng đã... không quên giới thiệu cho chúng ta các vị Phật khác ở khắp Đông Tây Nam Bắc để ta lễ kính.

Kinh Pháp Hoa có Bồ-tát Thường Bất Khinh là vị Bồ-tát rất dễ thương, ông luôn vái lạy mọi người và nói với họ rằng: “Xin kính lễ Ngài, vị Phật tương lai”. Mặc cho người ta đánh mắng xua đuổi, ông cũng cứ lễ kính trân trọng chân thành như vậy, cho đến một hôm người ta giật mình nhìn lại, ừ đúng, sao không nhỉ? Nếu ta tu tập đúng con đường Phật dạy, ta cũng có thể trở thành Phật lắm chứ? Bài học: Đừng coi khinh mình, đừng coi thường mình, miễn là...

2. Xưng tán Như Lai

(To praise the Thus Come One - Tathagata)

Rất thú vị ở đây là không có chuyện “lễ kính” Như Lai mà chỉ là “xưng tán” (ca ngợi) Như Lai mà thôi. Nói khác

đi, Như Lai không việc gì phải lễ kính! Phật thì “lễ kính” còn Như Lai chỉ “xưng tán”. Lý do? Như Lai là Như Lai, không phải Phật. Như Lai “vô sở tùng lai diệt vô sở khứ” (chẳng từ đâu đến, chẳng đi về đâu!): Thus come one - Tathagata. Nó vậy là nó vậy. Nhiều khi ta lầm tưởng Phật với Như lai. Nhìn con chim đầy màu sắc kia xem. Nhìn thiên nga và bầy vịt kia xem. Nhìn mây trôi nước chảy kia xem. Như Lai đó. Con ong cái kiến là Như Lai. Đóa hoa muôn màu muôn sắc là Như Lai. Và Phật cũng là... Như Lai khi đã giác ngộ, đã “thấy biết” và từ đó sống trong Như Lai, sống cùng Như Lai, sống với Như Lai. Ta vẫn gọi Phật bằng nhiều danh xưng với lòng tôn kính: Như Lai, Bạc Ứng cúng, Thế gian giải, Thiên Nhân sư...

Kinh nói “vào nhà Như Lai, mặc áo Như Lai, ngồi tòa Như Lai” chớ không nói “Vào nhà Phật, mặc áo Phật...”, cũng nói “Như Lai thọ lượng” chớ không nói “Phật thọ lượng” (Pháp Hoa).

Nhớ *lễ kính chư Phật* mà *xưng tán Như Lai* vậy.

3. Quảng tu cúng dường

(To make abundant offerings)

Quảng tu là rộng tu. Tu mà bó hẹp, bịt mắt chỉ thấy một góc, một phía thì uổng lắm. Phật dạy lúc trước, lúc sau hay lúc giữa cũng chỉ có một, nhưng tùy theo “căn cơ” của đối tượng mà ứng biến, gia giảm cho phù hợp, nên đôi khi để

tưởng là khác, là “mâu thuẫn”. Có lần trong một buổi thuyết giảng của Phật cả mấy ngàn người đã bỏ đi. Trước khi nhập Niết bàn, Phật còn dặn dò xưa nay Ta chưa hề giảng dạy điều gì cả, chưa hề giảng dạy cho ai cả. Hình như Phật biết trước, thời đại Internet, đầy những fake news. Cái thấy biết của Phật thì như cánh rừng Simsapa kia mà điều nói ra chỉ là nhúm lá trong tay. Phần không nói ra, rồi sẽ tự biết. Phật gọi ý để rồi tự ta phát hiện, tự chứng, tự nội.

“Nhất thiết chủng trí” rồi thì đã có Bình đẳng tánh trí, Diệu quan sát trí. Cúng dường là bố thí. Quảng tu cúng dường là bố thí rộng lớn. Bố thí là hàng đầu trong Lục độ (Bố thí, Trì giới...). Bố thí có tài thí, pháp thí và vô úy thí. Bố thí thân mạng mỗi ngày nhiều như cát sông Hằng... là tốt nhất (Thiền). Dược Vương Bồ-tát tự đốt cả thân mình, đốt cả hai cánh tay (đốt ở đây là dập tắt tham, sân, si, mạn, nghi, kiến... để có thân vô ngã, pháp vô ngã) được các vị Phật khen là “món thí hạng nhất!”.

4. Sám hối nghiệp chương

(To repent misdeeds and evil karmas)

Chương là trở ngại, gây phiền phức, gây rắc rối, không trơn tru. Cái gì gây trở ngại, gây chương vậy? Nghiệp!

Nghiệp là gì? Phật dạy nghiệp là tài sản của ta. Ta là kẻ thừa tự của nghiệp. Nói khác đi, ta “lãnh đủ” nếu ta tạo nghiệp. Dĩ nhiên, đó là ác nghiệp. Thiện nghiệp thì sao? Thì

ta không bị chướng, gì cũng thành tựu, tốt đẹp. Nhìn hôm nay biết nghiệp ngày xưa. *Nhân* hôm nay biết *quả* ngày sau. Nói khác đi, nó là kết quả, là nguyên nhân của đời sống ta, là hạnh phúc, là khổ đau của kiếp sống ta. Cải nghiệp được không? Được. Nghiệp do thân khẩu ý mà sinh. Hành vi chỉ là thân và khẩu. Có Thân nghiệp, Khẩu nghiệp, nguồn gốc của sanh sự. Nhưng Ý nghiệp mới thật là ghê gớm. Ý dẫn đầu các pháp. Nhưng Ý thường làm bộ vô can. “Tác ý” là yếu tố chính xác định nghiệp. Người ta có thể tha thứ cho một sự vô tình, nhưng cố ý thì rắc rối to. “Như lý tác ý”, nghĩa là theo “lý” mà làm. Lý đây là cái thấy biết như thực, cái chánh kiến, chánh tư duy, từ đó mà có chánh ngữ, *chánh nghiệp*. Còn sám hối là hối lỗi, thấy biết chỗ sai quấy mà “từ nay xin chừa”. Ta là chủ nhân của nghiệp. Sám hối cái sai quấy thì không đi vào ác nghiệp và từ đó, nghiệp hết... chướng!

5. Tùy hỷ công đức

(To rejoice in others' merits and virtues)

Là công đức do *tùy hỷ* mà có. Tùy hỷ là cái vui theo người. Người có chuyện vui thì mình vui theo. Dĩ nhiên, chuyện vui đó phải là chuyện thiện. Nếu là chuyện xấu ác mà vui theo thì nguy. Tùy hỷ thực chất là để chữa trị bệnh đố kỵ, ghen ghét, là một trong những “bản năng” gốc của con người. Đố kỵ ghen ghét cũng vì tham, vì thấy thua sút người ta. Khi không còn tham sân si, khi *vô ngã* rồi thì không còn

ganh ghét đố kỵ nữa. Tùy hỷ mà giả đò, tùy hỷ mà không thực lòng, tùy hỷ mà hòa theo thì không phải là tùy hỷ. Sẽ chẳng có “công đức” gì ở đây! Thứ tùy hỷ giả, nói theo, làm vui lòng người, khen bừa cho người vui thì chưa gọi là tùy hỷ. Nịnh càn không phải là tùy hỷ. Cho nên phải coi chừng tùy hỷ. Coi chừng lời tùy hỷ, kẻ tùy hỷ. Ái ngữ không phải là tùy hỷ. Chánh ngữ mới đúng. Có chánh kiến, chánh tư duy thì mới có chánh ngữ. Quả là không dễ.

6. thỉnh Phật chuyển pháp luân

(To request the Buddhas to continue teaching)

Pháp luân là “Bánh xe pháp”. Bánh xe pháp vẫn phải luôn chuyển không ngừng bởi đời sống như dòng sông vẫn trôi chảy. Cũng vẫn *tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến* đó thôi, cũng vẫn *thất tình lục dục* đó thôi, nhưng đã mỗi thời mỗi khác. Xưa cung tên giáo mác nay hỏa tiễn hạt nhân... Xưa bệnh tật khu trú từng vùng, nay lan tràn trong nháy mắt... Thế giới trong lòng bàn tay. Trái đất nóng lên. Môi trường chết ngạt. Thức ăn đầy độc chất. Tin tức đầy fake news, deepfake... Xưa, lên núi cao tìm thầy, vào hang sâu tìm kinh sách, chỉ một câu một chữ thôi đủ *ngộ*. Nay bấm cái nút, thiên kinh vạn quyển, tẩu hỏa nhập ma. Sinh học tạo con người từ ADN, công nghệ gắn thêm AI (trí thông minh nhân tạo), robot điều khiển con người từ xa...

Duy-ma-cật nói: Phải nắm bắt thật đúng đối tượng thì “thuyết pháp” mới có hiệu quả. Phật dạy “Ta chẳng có pháp

gì để thuyết cả!”. Vì “Pháp thuận với *không*, tùy theo vô tướng, ứng với vô tác. Pháp lia khỏi tốt và xấu, thêm và bớt, sinh và diệt... há thuyết diễn được sao?”.

Lục tổ Huệ Năng nói: “Thiện tri thức, đạo cần phải linh động, chớ nên làm cho ngăn trệ. Tâm chẳng trụ pháp thì đạo được linh động, tâm nếu trụ pháp, gọi là tự trói”.

Cho nên vẫn phải *Thỉnh Phật chuyển pháp luân* thôi.

7. Thỉnh Phật trụ thế

(To request the Buddhas to remain in the world)

Người có “chứng ngộ” thường dễ thấy “phạm hạnh đã tròn đầy”, muốn “đặt gánh nặng xuống, bước vào cõi vô sanh, niết bàn tịch diệt...”. Nhưng, thế thì còn ai để lặn lội trong cõi Ta-bà đầy ô trược này mà “hóa độ” chúng sanh? Cho nên phải thỉnh Phật trụ thế.

Bồ-tát thì phải “bất tận hữu vi, bất trụ vô vi”. Hữu vi thì vô thường, như mộng huyễn bào ảnh, như lộ như điện, giả tạm, hư vọng, dẫn đến nhàm chán, buông bỏ. Nhưng Bồ-tát thì không. Phải chịu khó ở lại giúp đời giúp người “hộ trì chánh pháp”. “Vào sinh tử luân hồi như vào vườn cảnh, đức tánh vô niệm, trí huệ thực tướng, nhưng chẳng bỏ pháp thế gian. Từ bi hỷ xả mà không phóng dật, tu học lẽ Không mà không chấp không, quán vô thường mà không chán cội lành, quán phiến não mà không đoạn phiến não”.

Trí bất đắc hữu vô/ Nhi hưng đại bi tâm.

8. Thường tùy Phật học

(To follow the teachings of the Buddhas at all times)

Phật không dạy nhiều và thậm chí còn nói “Ta chẳng có pháp gì để thuyết cả”! Nhưng chư Phật đều nhắc nhở *Chư ác mạc tác/ Chúng thiện phụng hành/ Tự tịnh kỳ ý* (*thị chư Phật giáo*). Nghĩa là việc ác đừng làm, việc thiện thì làm. Quan trọng nhất là phải “tự tịnh kỳ ý”. Cái mới khó! *Thanh tịnh bản nhiên/ Tùy chúng sanh tâm/ Chu biến pháp giới*, ấy chẳng qua vì nghiệp mà thấy vậy, ra vậy. Phải làm cho tâm được trở về với cái “thanh tịnh bản nhiên” ấy của mình vốn sẵn. Cái khó ở chỗ phải tự mình làm, tự mình “tịnh cái ý” của mình chớ không thể nhờ ai giúp được. Chỉ có thể quay về nương tựa chính mình thôi. Tuệ giác, Insight, là cái thấy bên trong. Tìm kiếm đâu xa. *Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch*. Tóm lại, *thường tùy Phật học* là học chính mình, quay về bên trong mình. Luôn tự hỏi mình đang tham đó ư? đang sân (giận) rồi sao? mê muội đến vậy hả? Thôi nhé.

“Có bốn thứ ma, tám vạn bốn ngàn thứ phiền não làm cho chúng sanh nhọc nhằn, mỗi một, chư Phật dùng chính những thứ ấy mà làm Phật sự” (kinh Duy-ma-cật).

Học Phật được vậy thì “sự sự vô ngại”.

Thiện Tài đồng tử trải qua 53 “cửa ải”, ở đâu cũng học, cũng hành đúng pháp, sau cùng thì mới “thống tay vào chợ” được vậy!

9. Hằng thuận chúng sanh

(To accommodate and benefit all living beings)

Chúng sanh bệnh thì mình cũng bệnh như Duy-ma-cật. Đồng bệnh tương lân, mới thấu cảm nhau. Bồ-đề-đạt-ma đã vội xua đuổi, bỏ rơi Lương Võ Đế cũng đáng tiếc.

Huệ Năng khi đã giác ngộ: “Bỏn lai vô nhất vật” rồi, đã thấy *pháp thân* rồi mà cũng mất 15 năm theo cùng nhóm thợ săn, săn thú, uống rượu, bán buôn... Hay là... ông cố tình xâm nhập để quan sát, học hỏi, tu tập? Nghe nói tuy sống chung với nhóm thợ săn 15 năm như vậy, ông chưa từng săn thú, ăn thịt, uống rượu? Biết đâu ông cũng đã “độ” được năm ba. Huệ Năng nói: “Ngoài không dính mắc là thiên, trong không lay động là định...”.

Chúng sanh nào thì Bồ tát đó. Chúng sanh ở trong Bồ tát, Bồ tát ở trong chúng sanh. “Đồng nhi bất hòa”. Quán Thế Âm có 32 *ứng hóa thân* để biến hiện tùy cơ. Gặp vua quan thì vua quan. Gặp ốm đau bệnh hoạn thì ốm đau bệnh hoạn... Mà bên trong vẫn là Bồ-tát Quán Thế Âm như như bất động, với bình cam lồ, với nhánh dương liễu, với “vô úy thí”...

Tham vấn viên trong công tác xã hội ngày nay đóng vai kẻ mại dâm, người nghiện ma túy để hòa nhập với đối tượng, giúp họ giải thoát, bằng kỹ năng tham vấn với tôn trọng, chân thành, thấu cảm, lắng nghe...

10. Phổ giai hồi hướng

(To transfer all merits and virtues to benefit all beings)

“Hồi hướng” là chia sẻ. “Phổ” là cùng khắp, rộng lớn. Chia sẻ cái gì? Cái công đức. Phước đức cũng chia sẻ được, nhưng phước đức thì hữu lậu, như Lương Võ Đế đức chuông lớn, xây chùa to, nuôi tăng đoàn... cũng chẳng có tí “công đức” nào bị Bồ-đề-đạt-ma quở. Có thể ông vua còn vênh váo, tự mãn, với cái ngã to đùng của mình thì càng đáng trách, trong khi *công đức* là cái tu bên trong, để có tuệ giác và vô ngã. “Tu tánh” là công. “Tu thân” là đức. Huệ Năng nói “chánh niệm không gián đoạn là công, tâm bình đẳng, chánh trực là đức”.

Có người hỏi Phật vậy chia sẻ cái phước có làm giảm bớt phước của mình đi không? Phật nói không. Phước như ngọn đuốc, càng “môi” cho trăm ngàn ngọn đuốc khác để cùng sáng lên vẫn không làm tổn hao ngọn lửa của đuốc.

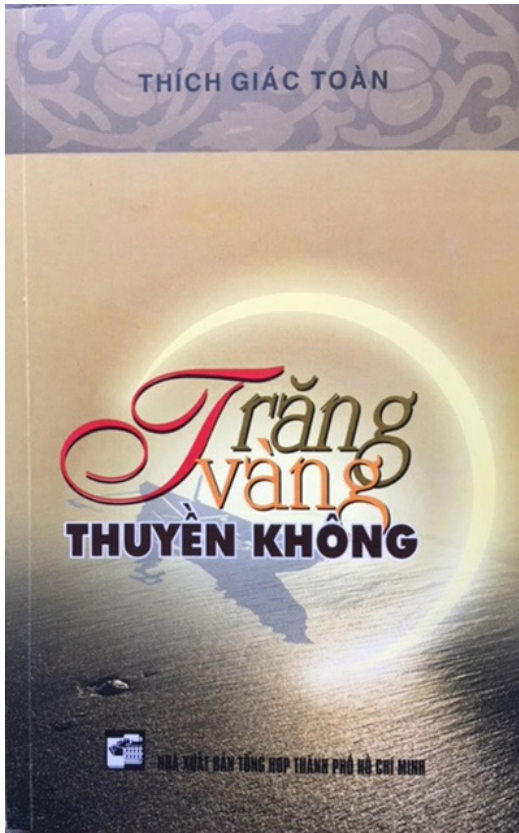
Công đức cũng vậy. Càng hồi hướng càng thêm công đức.

*“Nguyện đem công đức này
Hương về khắp tất cả
Đệ tử và chúng sanh
Đều trọn thành Phật đạo”.*

(Từ Quang tập 37, tháng 7.2021)

*Lời dịch “Mười Hạnh Phổ Hiền” tiếng Anh, dựa theo
en.wikipedia.org/wiki/Samantabhadra*

ĐỌC TRĂNG VÀNG THUYỀN KHÔNG SA MÔN THÍCH GIÁC TOÀN



ĐỖ HỒNG NGỌC
ĐÓNG HỒNG CHO MẸ
& Mừng cảm nhận học Phật

Sư Giác Toàn vừa gửi tặng tôi cuốn *Trăng Vàng Thuyền Không*, thơ Lục bát về Pháp Bảo Đàn Kinh của Lục tổ Huệ Năng để kỷ niệm “*Bảy mươi năm- hạt bụi hồng/ Chí thành chí kính... tông phong Phật đà*” của mình.

Tôi chẳng ngạc nhiên chút nào vì từ lâu đã thân quen với nhà thơ Trần Quê Hương, một bút danh của Sư Giác Toàn. Tôi cũng chẳng ngạc nhiên về truyền thống của hệ phái Khất sĩ Việt Nam vẫn thường sử dụng thể thơ Lục bát – một thể thơ dân gian ai cũng biết, đặc biệt phù hợp với đồng bào Nam bộ - để truyền đạo pháp xưa nay. Lại chẳng là lạ ở chỗ Sư “thú thiệt”: khi thâm đắc Pháp Bảo Đàn Kinh với thơ lục bát Sư đã không ngăn được sự trào dâng của cảm xúc chân thành, những ý tưởng tâm đắc, tự nội, tự thân...

*Bảy mươi năm... vụn sắc không
Bảy mươi năm... hạt bụi hồng long lạnh!*

(Trần Quê Hương, 2018)

Bảy mươi năm, vẫn là hạt bụi hồng “vụn sắc không” đó thôi nhưng đã là hạt bụi hồng... long lạnh! *Chân không mà diệu hữu là vậy!*

Nhận định về Pháp Bảo Đàn Kinh, Sư viết: “*Lục tổ Huệ Năng đã mở đầu một truyền thống sinh hoạt, tu tập, giảng pháp mới mẻ và sinh động (...), ở Pháp Bảo Đàn Kinh ta thấy một giáo pháp khi thì nhẹ nhàng, chân chất, khi thì hóc hiểm, kỳ khu... thâm nhập trực tiếp vào tâm người học (...)*”

(Trăng Vàng Thuyền Không)

“Tôi không ngăn được sự trào dâng của cảm xúc”, Sư nói như một lời sám hối rất chân thành. Không ngăn được cảm xúc? Phải, đó là điều mà Chu Hy, hơn tám trăm năm trước khi đề tựa cho tác phẩm *Thi kinh tập truyện*, đặt câu hỏi: Thơ, tại sao mà làm ra? Và trả lời: Ấy là vì không ngăn được cảm xúc trào dâng...

Cho nên, vừa cố gắng giữ trọn ý nghĩa của văn bản *Pháp Bảo Đàn Kinh* vừa “không ra sức ngăn cản cảm xúc của chính mình khi chuyển thành Lục bát” quả là không dễ dàng.

*“Đá mòn nhưng dạ không mòn
Tào Khê nước chảy vẫn còn tro tro”.*

Và quả thật, Sư Giác Toàn đã làm được.

Ý nghĩa của Pháp Bảo Đàn Kinh vẫn được tôn trọng chính xác. Từ Tự thuật đến Bát Nhã, Đỉnh Huệ, Đón Tiệm... được diễn dịch đầy đủ, dễ hiểu, từng ý từng lời.

*Ngôi, nằm, đi, đứng... an nhiên
“Nhất tướng tam muội” diệu huyền thanh trong
Rồi “Nhất hạnh tam muội” hiện tiền đài sen khi:*

*Một tâm ngay thẳng thuyền không
Đạo tràng bất động gia phong cảnh thiên...*

Lục tổ Huệ Năng nhắc đi nhắc lại trong *Pháp Bảo Đàn Kinh* để người người không mất công tìm kiếm đâu xa: Tự tâm đó thôi. Phật ở đó mà chúng sanh cũng ở đó. Chúng sanh là cõi Phật của Bồ-tát mà!

*“Thức tự tâm chúng sanh
Kiến tự tâm Phật tánh”*

(Pháp Bảo Đàn Kinh)

Nhà thơ Trần Quê Hương chuyên thành lục bát:

*Chúng sanh tự tâm lung linh
Tức thì Phật tánh tự tình long lanh
Muốn tìm thấy Phật cao thanh
Chỉ cần tỏ rõ chúng sanh của mình*

“Tỏ rõ”, ấy là Thức. “Thức tự tâm”. Chúng sanh chẳng đâu xa. Chúng sanh ngay trong “tự tâm” mình đó thôi. Chính cái tự tâm mình bày đặt, vẽ vời ra vô số vô lượng vô biên chúng sanh để tự mình phiền não, tự mình khổ đau! Nếu tự mình “chiếu kiến ngũ uân giai không” thì đã “độ nhưt thiết khô ách”!

Gia trung hữu bảo hựu tâm mịch (Trần Nhân Tông).

Rồi nhà thơ viết:

*Chúng sanh tự tâm lung linh
Tức thì Phật tánh tự tình long lanh*

Cái “tự tâm lung linh” kia bày vẽ đủ trò, chỉ cần có “tri kiến Phật” để thấy biết. Thấy biết Phật tánh ngay trong tự tâm mình, thì đã “Tức thì” (đốn ngộ) rồi đó vậy.

Từ cái “lung linh” hay sanh sự kia đã trở thành cái “long lanh” Phật tánh nọ. Tưởng dễ mà chẳng dễ chút nào. Phật

Thích Ca cũng đã mất 6 năm chặng đường gian khổ để thấy Trung đạo, Duyên sanh...

Nhưng thú vị nhất là những đoạn đầy kịch tính trong Pháp Bảo Đàn Kinh đã được chuyển thành lục bát sôi động, như lúc Huệ Năng đối đáp với Ngũ tổ Hoàng Nhẫn:

*“Tổ rằng: Ngươi kẻ man di
Quê miền biên địa, sao bì Phật gia!
Năng rằng: Nam Bắc chánh tà
Thế gian câu nệ thiên gia đâu cần
Thân đệ tử dẫu tiện nhân
Phật tâm Phật tánh... há phân nghèo giàu
Tử đại huyển ảo chiêm bao
Hòa thượng, đệ tử... một màu sắc không”.*

Hoàng Nhẫn giựt mình là phải.

Phật dạy: không thể coi khinh người mới học.

Rồi cảnh Thần Tú bút rút khi làm kệ, nhà thơ viết:

*Thần Tú đi ra đi vào
Trước phòng Ngũ tổ lao xao nổi niềm
Tự mình run sợ băng khuâng
Toát mồ hôi lạnh âm thầm dầm tuôn*

Và khi Huệ Năng nhờ người viết mấy câu kệ “*Bổn lai vô nhất vật*” thì:

*Kệ viết xong chúng hải hùng
Mọi người kinh ngạc tận ngần*

Rồi sau đó:

*Năng liễu ngộ, đắc tâm linh
Canh ba hầu tổ hữu tình chứng tri
Thầy trò truyền đạt huyền vi...*

Đúng là một đoạn đầy kịch tính:

*“Thầy trò truyền thọ nghiêm trang
Nửa đêm tĩnh lặng ánh vàng lung linh”*

Rồi sau đó, Huệ Năng chạy thoát về phương Nam:

*Đêm nay canh ba xuất thân
Thọ nhận y bát nhanh chân vượt ngàn.
Tiễn đưa Lục tổ lên thuyền sang sông
Cửu giang lồng lộng tông phong...*

Lúc đó, cả một đoàn người đèn đuốc sáng choang rầm rập rượt đuổi Huệ Năng. Thượng tọa Huệ Minh, xưa là một quan tướng, dẫn đầu đoàn người sắp bắt được Huệ Năng. Huệ Năng bảo: “Không nghĩ thiện, không nghĩ ác, cái gì là bôn lại diện mục của thượng tọa Huệ Minh?”. Chỉ với một câu đó thôi, Huệ Minh bừng tỉnh, sụp lạy, cúi đầu.

Đừng quên trước đó đã có một câu quan trọng hơn: “Dứt bất duyên trần, chớ sanh một niệm, không nghĩ thiện, không nghĩ ác...”.

Vô niệm từ đó.

Vô tướng từ đó.

Rồi những hoạt cảnh sinh động khác qua vần thơ lục bát, lúc Huệ Năng gặp Pháp Hải, Pháp Đạt, Trí Thông, Trí Thường...

Và đặc biệt, lúc gặp Vĩnh Gia Huyền Giác:

*Tổ chứng: Ngươi đã nhập tông
Một đêm tương hội bên dòng thiền quang
“Một đêm giác ngộ” hương vàng
“Bài ca chứng đạo” huy hoàng nhân gian*

Vừa trách Pháp Đạt đã không kính lễ đúng mực, đến lúc gặp Huyền Giác, mọi sự đã khác.

*“Tuyệt học vô vi nhân đạo nhân
Bất trừ vọng tưởng bất cầu chân
Vô minh thực tánh tức Phật tánh
Ảo hóa không thân tức pháp thân”...*

(Chúng đạo ca. Vĩnh Gia Huyền Giác)

Đọc *Trăng Vàng Thuyền Không*, diễn dịch Pháp Bảo Đàn Kinh bằng thơ Lục bát của Sa môn Thích Giác Toàn, cũng là nhà thơ Trần Quê Hương hôm nay, vừa giữ được nguyên tinh thần bản kinh, vừa bay bổng với những câu thơ Lục bát truyền thống đầy thăng hoa, ta không khỏi khâm phục, cảm mến một nhà sư thi sĩ đã có công đem đạo vào đời như thế.

Cảm ơn Sư Giác Toàn, cảm ơn nhà thơ Trần Quê Hương.

(Từ Quang tập 28, tháng 4, 2019)

Mục lục

DUYÊN KHỞI.....	5
1. MÙA VU LAN: “BÔNG HỒNG CHO MẸ”	11
2. CHA MẸ & CON CÁI.....	23
3. THƯƠNG NHỚ ĐÒN ROI.....	28
4. GIÀ MÀ... “SƯỚNG”!	32
5. HẠNH PHÚC CÓ THỂ ĐO ĐẠC ĐƯỢC!	37
6. THÊM MỘT TUỔI MỚI.....	40
7. VỀ THIỀN TẬP	47
8. MỐI TÌNH ĐẦU CỦA HẢI THƯỢNG LÃN ÔNG	48
9. NÓI THÊM VỀ THỔ BỤNG	54
10. THIỀN VÀ THỞ	62
11. “LUÂN HỒI SANH TỬ”	75
12. TRỜI CAO ĐẤT RỘNG MỘT MÌNH TÔI ĐI... ..	80
13. CHỌN NHỮNG NỤ CƯỜI.....	88
14. ĐỘC CƯ.....	93
15. “KHÔNG NGHĨ THIỆN, KHÔNG NGHĨ ÁC”	97
16. XẢ “STRESS”	101
17. TÔI HỌC PHẬT	108
18. VỚI KINH DIỆU PHÁP LIÊN HOA.....	114
19. QUÁN THỂ ÂM BỒ-TÁT	125

20. DIỆU ÂM BỒ-TÁT	132
21. THƯỜNG BÁT KHINH BỒ-TÁT	138
22. DƯỢC VƯƠNG BỒ-TÁT, “AI THẤY CŨNG VUI, AI GẶP CŨNG MỪNG”	142
23. VỚI KINH KIM CANG BÁT NHÃ	148
24. CHÚNG SANH.....	156
25. “ỪNG VÔ SỞ TRỤ...”.....	164
26. “...ỪNG TÁC NHƯ THỊ QUÁN!”	171
27. VỚI KINH DUY-MA-CẬT SỞ THUYẾT	182
28. TINH THẦN PHÊ PHÁN.....	191
29. PHƯƠNG TIỆN THIÊN XẢO.....	200
30. CƠM HƯƠNG TÍCH.....	211
31. HỌC ĐƯỢC GÌ TỪ KINH “DUY MA CẬT SỞ THUYẾT” .	219
32. PHẬT VÀ NHƯ LAI.....	226
33. “CHẴNG DỨT HỮU VI, CHẴNG TRỤ VÔ VI”	230
34. XÁ-LỢI-PHẬT VÀ DUY-MA-CẬT.....	238
35. “BỐN LỜI NGUYỆN RỘNG LỚN”	246
36. MƯỜI HẠNH BỒ-TÁT PHỔ HIỀN.....	251
37. ĐỌC TRĂNG VÀNG THUYỀN KHÔNG SA MÔN THÍCH GIÁC TOÀN	262