

# NGUỒN MẠCH TÂM LINH



**Ns. Trí Hải**

**Nhà Xuất Bản Tôn Giáo Hà Nội 2003**

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 21-07-2009*

*Người thực hiện :*

*Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

## Mục Lục

### BỐN CHẶNG ĐƯỜNG TỈNH THỨC

I. DẪN NHẬP

II. THÁI TỬ TẮT ĐẠT ĐÀ

III. BÁNH XE PHÁP

IV. KẾT LUẬN

### LUẬN VẮNG SINH

I. MỤC ĐÍCH LUẬN VẮNG SINH

II. Ý NGHĨA DANH TỬ BARDO

III. SÁU NỂ LUÂN HỒI

IV. NGŨ TRÍ NHƯ LAI

V. KẾT LUẬN  
Ý NGHĨA TRAI ĐÀN BẠT ĐỘ  
I. DẪN NHẬP  
II.12 LOẠI CÔ HỒN  
III. KẾT LUẬN  
TƯƠNG QUAN GIỮA THIỀN VÀ MẬT  
I. DẪN NHẬP  
II. KIM CƯƠNG THỪA và NHỮNG NGUY HIỂM CHỜ ĐỢI HÀNH  
GIẢ  
III. CÁC GIAI ĐOẠN TU QUÁN  
IV. KẾT LUẬN  
CÁC ĐỀ MỤC NGUYÊN THỦY  
THÂN HÀNH NIỆM  
PHẠM VI THÂN HÀNH NIỆM  
THIỀN CHỈ VÀ THIỀN QUÁN  
SƠ TƯỚNG và QUANG TƯỚNG  
NIỆM VÀ ĐỊNH  
BA THỜI CHUYỂN PHÁP  
CÂU CHUYỆN DÒNG SÔNG  
I. TỔNG QUAN TÁC PHẨM  
II. DIỄN TIẾN CÂU CHUYỆN DÒNG SÔNG  
III. NHẬN ĐỊNH  
Ý NGHĨA QUÝ Y QUA BA CHẶNG ĐƯỜNG TU TẬP  
PHƯƠNG PHÁP HỌC PHẬT  
I. DẪN NHẬP  
II. NHỮNG CÁCH SỬ DỤNG SAI CHÌA KHÓA PHẬT PHÁP  
III. VĂN TU TU  
IV. KẾT LUẬN  
TIỀN TRÌNH CHẾT  
SỰ TAN RÃ BÊN NGOÀI  
SỰ TAN RÃ BÊN TRONG  
THỜI GIAN CỦA ÁNH SÁNG CĂN BẢN  
MẸ CON GẬP GỖ  
TRUNG ẤM TÁI SINH  
THÂN Ý SINH  
NHỮNG KINH NGHIỆM CỦA CÔI TRUNG ẤM  
ĐỘ DÀI CỦA TRUNG ẤM TÁI SINH  
NĂNG LỰC CỦA TÂM  
TÁI SINH  
KÊU DÀI MỘT TIẾNG LẠNH HƯ KHÔNG

# CÁCH CHỮA TIM TẠI MỸ HIỆN NAY

---o0o---

## BỐN CHẶNG ĐƯỜNG TỈNH THỨC

### I. DẪN NHẬP

Hàng năm mỗi khi Đông tàn xuân đến, Phật tử khắp nơi lại nhớ ngày thành đạo của đức Thích Tôn. Đối với Phật tử Việt Nam chúng ta nhất là những người theo truyền thống đại thừa, danh từ Phật hay “Bụt” đã trở thành một khái niệm vừa thiêng liêng vừa gần gũi. Danh từ Bụt xuất hiện rất sớm trên đất nước ta (tức Giao Châu, khi còn Bắc thuộc). Vào đầu thế kỷ Tây lịch, những nhà sư Ấn Độ theo tàu buôn sang Trung Quốc truyền đạo, đã ghé lại đất Giao Châu. Trong thời gian chờ gió yên biển lặng để tiếp tục hành trình, các nhà sư và các thương gia Ấn Độ đã truyền cho dân chúng Việt nam nhiều khái niệm căn bản của đạo Phật như nhân quả tội phúc, quy y, cúng dường, bố thí. Vào đầu Tây lịch, đã có một trung tâm Phật học nổi tiếng là trung tâm Luy Lâu do những nhân sĩ từ Trung Quốc đến lánh nạn tranh giành quyền lực ở chính quốc. Những người thâm Nho, Lão này khi đến Giao Châu bắt đầu nghiên cứu đạo Phật. Chính để thuyết phục những người này mà tác phẩm Lý Hoặc Luận của Mâu Bác (Mâu Tử) đã ra đời vào khoảng cuối thế kỷ 2. Đó là tác phẩm Hán văn đầu tiên viết về Phật giáo tại Giao Châu. Trong sách có đoạn Mâu Tử phàn nàn: “Sa môn ngày nay có kẻ lại thích uống rượu ngon, có khi có vợ con, biết cất giữ vàng bạc của quý, lại chuyên môn lừa dối”. Như vậy chúng ta vào cuối thế kỷ thứ 2, Giao châu đã có một tầng đoàn khá đông mới phát sinh những tệ trạng như Mâu Tử nói.

Trong khi đó tại Trung Quốc mãi đến năm 250, tức hậu bán thế kỷ 3, mới có Đàm Ma Ca La từ Trung Ấn qua làm lễ truyền giới xuất gia – chứng tỏ Việt Nam đã thâm nhuần đạo Phật gần một thế kỷ trước Trung Quốc. Vào thời đại nhà Đường có những nhà sư Việt nam như Duy Giám đã được mời sang giảng đạo trong cung vua Đường:

Giảng kinh xuân điện lý  
Hoa nhiều ngự sàng phi  
Nam Hải ký hồi hóa  
Cự sơn lâm lão quy

Nguyễn Lang dịch:

Giảng kinh nơi cung điện  
Giường ngự hoa xuân bay  
Bao lần qua Nam Hải  
Núi cũ người về đây

Bài thơ cho thấy vị sư này đã nhiều lần qua Trung Quốc thuyết pháp; và lúc ngài trở về Việt Nam, nhà vua đã nhờ thi sĩ Giả Đảo làm thơ tiễn. Đề tựa của bài thơ là “Tổng tăng quy An nam”. Cũng may Giả Đảo là một thi sĩ nổi tiếng, nên thơ ông mới còn lưu lại trong tập Đường thi để đến nay ta được biết vào thời ấy Phật giáo Việt Nam đã có những vị sư lỗi lạc như thế. (Theo VNPG Sử Luận của Nguyễn Lang)

Một nhà thơ khác là Thẩm Thuyên Kỳ một tiến sĩ đời Đường phạm chính trị, bị đày sang Hoan châu (nay thuộc Nghệ Tĩnh) từ năm 701 đến 704. Khi mới sang Hoan châu, ông có những bài thơ thăm thiết, vì đối với người Trung Quốc, Hoan châu là đất biên địa, khô cằn. Ông có bài thơ “Sơ đáo Hoan châu” trong Đường thi, kể cảnh ngộ đi đày và sự điêu tàn ở nơi biên địa. Ông rất đau khổ mong ngày ân xá để trở về Trung Quốc. Một hôm nhân lúc ngao du ông đến một ngọn núi giáp giới Việt Nam, và gặp một vị sư Việt Nam tu trong một am cốc trên triền đồi. Từ đó cuộc đời ông được đổi mới, đến nỗi ông cho việc đày ải thế mà lại hay cho ông vì nhờ thế mà ông ngộ đạo: “đày ải cũng duyên lành”. Ông tự thuật mình đã biết đạo Phật 30 năm nhưng đến giờ mới ngộ, và tôn vị sư Việt Nam là Phật Thích Ca tái thế:

Phật xưa sanh Thiên trúc  
Nay hóa thân Nhật Nam  
Vòng não phiền ra khỏi  
Dưới núi dựng già lam

Chẳng những đạo Phật nước ta ngày xưa có những vị sư uyên thâm như thế, mà tinh thần Phật giáo còn thấm nhuần đại đa số quần chúng, qua những cổ tích, ca dao. Trong văn học bình dân nước ta, những nguyên lý nhân quả tội phúc là nòng cốt, và Bụt luôn luôn hiện đến với những con người bị thiệt thòi áp bức. Ví dụ truyện Tấm Cám, ăn khế trả vàng, Cây tre trăm đốt.... Với người Việt Nam, Bụt tượng trưng cho một hình ảnh hết sức hiền hòa, luôn xuất hiện với những người đau khổ. Mỗi người Việt Nam thuần túy đều là một Phật tử tiềm tàng cho dù có đi chùa, quy y hay không. Khi một người nói “để đức cho con”, là họ đã mặc nhiên công nhận mình là Phật tử dù có thể họ không biết gì về đức Phật và đạo Phật.

## II. THÁI TỬ TẮT ĐẠT ĐA

Thái tử Tắt Đạt Đa đản sinh vào năm 563 trước Tây lịch, con vua Tịnh Phạn cai trị một lãnh thổ nằm dưới chân núi Hy mã Lạp sơn, dọc biên giới Ấn và Népal ngày nay. Khi thái tử ra đời có vị ả sĩ tên A Tư Đà xem tướng đoán Ngài sẽ làm hoàng đế thống lãnh toàn cõi ả sau này, hoặc nếu xuất gia sẽ thành Phật. Vua cha hoảng sợ trước viễn ảnh con mình bỏ nhà đi tu, nên ra lệnh cho cận thần phải hết sức chiều chuộng thái tử, không để cho Ngài phải thấy hay nghe một chuyện gì đau lòng, trái ý. Thái tử hấp thụ một nền giáo dục văn võ song toàn, nhất là về nghệ thuật bắn cung. Không những có tài nghệ và thông minh, thái tử còn có tâm hồn mãnh cảm bén nhạy trước mọi nỗi khổ, dù là nỗi khổ của các chúng sinh nhỏ bé. Khi còn bé thái tử đã chứng tỏ có tài biện bác. Một hôm em họ Ngài là Devadatta bắn rơi một con chim, thái tử vội chạy đến nhặt lên săn sóc cho đến khi nó bình phục. Devadatta đến đòi lại con chim, lấy cớ mình đã bắn được nó. Thái tử hỏi lại: “Con chim thích ai hơn, thích người cứu nó hay người giết nó?”

Một hôm vào dịp lễ hạ điền, toàn dân ra đồng xem vua xuống ruộng cấy những sá đầu tiên để cầu một năm được mùa. Thái tử vừa lên ba bốn tuổi cũng được người hầu ả đi xem. Khi thấy những con giun quằn quại dưới những luống cày, bầy chim sà xuống tranh nhau mổ, lòng thái tử se thắt lại trước sự thật phũ phàng: loài này phải làm thức ăn cho loài khác, và con người kiếm được bát cơm hàng ngày một cách gian nan, không phải chỉ đổ mồ hôi và sức lao động mà đôi khi phải đổ cả máu và nước mắt. Trước cảnh đau khổ ấy, thái tử ngồi trầm tư dưới một gốc cây. Xong cuộc lễ người ta mới thấy thái tử đang nhập định, mặt sáng ngời niềm hi vọng. Đến tuổi thành niên, thái tử kết hôn với công chúa Yasodhara, em họ của Ngài, sau khi thắng tất cả các vương tôn công tử trong những cuộc tranh tài về văn, võ. Vua cha còn gia tăng các thú vui để làm cho thái tử khỏi suy nghĩ vẩn vơ. Nhưng có cuộc vui nào không tàn, có niềm hạnh phúc nào không biến đổi? Thái tử thấy rõ hơn ai hết cái phù du của mọi sự hào nhoáng xinh đẹp quanh mình. Càng đẹp càng dường như không thật có, và càng thoáng qua mau. Quá chán chường trước những cảnh:

Suốt ngày tháng tiệc hoa vui mãi  
Đêm xuân tàn, xuân lại còn đêm. (Tản Đà)

và

Văng tiếng nhạc khắp nơi nghe biết  
Làn gió đưa cao tít Ly cung (Tản Đà)

Thái tử xin vua cha cho ra ngoài thành dạo chơi. Mặc dù vua đã chỉ thị những nơi xe thái tử đi qua phải được trang hoàng đẹp đẽ, cũng không tránh khỏi sơ suất. Một lão ông không rõ từ đâu chống gậy bước ra, lưng còng, tay chân run rẩy. Thái tử hỏi:

- Này Chana, con gì thế kia?

- Bẩm thái tử, đó cũng là một con người, nhưng nay đã già nên lưng còng, phải chống gậy.

- Thế thì công chúa Yasodhara sẽ ra như vậy chăng?

- Vâng thưa thái tử, ngay cả công chúa yasodhara đẹp như trăng rằm kia cũng sẽ da nhăn, tóc bạc lưng còng như thế đấy.

- Thôi Chana, đủ rồi. Hãy đánh xe cho ta về.

Ngày hôm sau Ngài lại ra dạo chơi, lần này thái tử trông thấy một người bệnh, và lần thứ ba một xác chết. Bức tranh đời thái tử đã trông rõ một cách trọn vẹn, đó không gì hơn là già, bệnh, chết đến với tất cả mọi người, không phân giai cấp.

Thái tử càng u sầu áo não kể từ ba cuộc dạo chơi. Vua cha lo ngại tuyển thêm mỹ nữ, nhạc công danh tiếng vào cung để giải khuây thái tử. Ngày kia thái tử lại ra dạo ngoài cung thành lần nữa, và lần này Ngài thấy một sa môn.

- Kìa Channa, phải chăng đây cũng là một người chết?

- Bẩm không, đó là một người đang tu thiền định, thân xác trông như chết, nhưng tâm ông ta vẫn tỉnh thức.

Trở về lần này, Ngài đã thấy được một lối thoát, dù rất mơ hồ. Một đêm kia sau khi mãn cuộc vui trong cung điện, đi ngang qua đám vũ nữ phục sức diêm dúa, phấn son nhầy nhụa, đang lăn ra ngủ một cách mệt nhọc sau hậu trường, thái tử bỗng cảm thấy một ý muốn ra đi mãnh liệt, từ bỏ tất cả những cảnh tượng này, cả cung điện, cả người vợ xinh đẹp, nhất là cả hài nhi mới sinh. Cùng với nỗi vui được làm cha, Ngài thoáng thấy một mối lo âu rành buộc: đứa con sẽ là một dây trói vững chắc vào cuộc sống thế tục, tình yêu

đổi với người con ngày càng mãnh liệt sẽ làm Ngài khó lòng dứt áo ra đi, do vậy Ngài đặt tên con là Rahula (ngăn che), ám chỉ tình yêu vợ con là sợi dây trói chặt nhất. Bởi thế thời gian thuận tiện nhất đã đến, đó là đêm khuya thanh vắng, Yasodhara và hài nhi đang ngủ say. Sau khi nhìn vợ con lần cuối, Ngài cùng Xa Nặc lên ra ngoài cung thành trên lưng con ngựa Kiền Trắc yêu quý Ngài thường cưỡi. Đến sông Anoma, Ngài xuống ngựa, cởi bỏ tất cả phục sức vương giả, cắt tóc và trao tất cả cho Xa Nặc, kể cả ngựa. Xa Nặc khóc lóc xin đi theo, ngựa cũng ứa nước mắt muốn theo thái tử. Nhưng không, thái tử cương quyết đi một mình. Ngựa Kiền Trắc về buồn sầu bỏ ăn mấy ngày rồi chết vì nhớ chủ. Bên bìa rừng, thái tử nhặt một tấm vải vàng khoác cho những tội nhân đã bị hành quyết để thay cho y phục trên mình. Cũng như những tội nhân kia, mọi người sinh ra phải chẳng đã lãnh một bản án tử hình, đang chờ giờ hành quyết. Khi được khoác tấm vải vàng để dần ra pháp trường là mọi hệ lụy trên thế gian này đã chấm dứt. Từ đây màu vàng tượng trưng cho tu sĩ Phật giáo.

Ngài đi sâu vào rừng, nơi đó Ngài gặp nhiều ẩn sĩ, theo học nhiều vị thầy về các môn yoga, khổ hạnh. Ngài nhanh chóng nắm được các bí quyết tu hành của những vị này và vượt xa hơn họ về các phép tu, song chúng cũng không đem lại mục đích Ngài mong muốn. Ngài bèn giã từ tất cả thầy dạy, ra đi một mình, và trong 6 năm ròng rã, Ngài đã trải qua thời gian khổ hạnh khắc liệt, mỗi ngày chỉ ăn một hạt ngũ cốc cho đến khi thân thể Ngài chỉ còn là một bộ xương. Năng lực khổ hạnh của Ngài được 5 anh em Kiều Trần Như cùng tu với Ngài rất tán phục. Nhưng thái tử thấy rằng, càng khổ hạnh, sức Ngài càng mòn mỏi, không thể tập trung thiền quán, và Ngài bỗng nhớ lại một kinh nghiệm hỷ lạc lúc Ngài còn thơ ấu ngồi thiền dưới gốc cây trong ngày lễ hạ điền. Lúc đó các giác quan Ngài hoàn toàn vắng lặng, tỉnh thức, trong sáng. Bây giờ Ngài nhận ra rằng sự khổ hạnh không phải là con đường dẫn đến sự vắng lặng của cảm giác và sự minh mẫn của tâm trí. Con đường đúng là đường ngày xưa Ngài đã theo, khi ngồi thiền định dưới gốc cây. Nhưng một người đã kiệt sức vì khổ hạnh ép xác thì không thể làm được vậy. Trong khi Ngài đang suy nghĩ điều này, một cô bé chăn bò tên là Sujata trông thấy Ngài vội đem dâng một bát sữa. Ngài chậm rãi đón lấy và chấm dứt cuộc khổ hạnh lâu dài. Sau khi dùng sữa, tinh thần lại tỉnh, Ngài đem cái bát thả xuống dòng sông Ni Liên với lời ước nguyện, nếu tôi đắc đạo thì cái bát này sẽ trôi ngược dòng sông. Năm anh em Kiều Trần Như kinh ngạc trông thấy cái bát từ từ trôi ngược dòng. Nhưng họ vẫn từ giã vì thấy Ngài không còn tu khổ hạnh nữa.

Còn lại một mình Thái tử nhớ lại ngày xưa lúc tâm Ngài tự nhiên đi vào thiền định, Ngài đã kể lại về sau: “Này chư Hiền, khi nhà thiện xạ bắn chẻ được một sợi tóc, người ấy quan sát cẩn thận thể đứng của mình, cách cầm cây cung, vị trí những ngón tay, cách phóng mũi tên ra... để làm lại những động tác đã đưa mình đến thành công. Ta cũng thế, này chư Hiền, ta khởi sự một cách có phương pháp bằng cách lặp lại những gì đã đưa tới thành công trong thiền định rất lâu về trước”.

Gần thành Gaya, thái tử tìm thấy một nơi thanh tịnh, Ngài trải cỏ dưới gốc cổ thụ, rồi khoan chân ngồi kiết già với lời thề, ta sẽ không đứng dậy khỏi nơi này, khi chưa tìm được lối thoát ra ngoài sống chết. Với quyết định này thái tử khởi sự đóng lại các cửa ngõ giác quan, tập trung vào tâm ý. Khi Ngài đi sâu vào thiền định, những tầng lớp vô thức dần dần xuất hiện dưới hình thức những sứ giả của ác ma: ma ái luyến hiện hình ra nàng Yasodhara xinh đẹp đang khóc lóc, ma danh vọng hiện hình ra cung điện vàng son, ma hoài nghi, ma sợ hãi v.v.. nhưng không gì làm cho Ngài nao núng. Cuối cùng đạo quân ác ma phải rút lui, cửa ngõ vô thức, hàm sâu vô minh bấy giờ tràn trề ánh sáng. Ngài trở thành một Con người tỉnh thức, một đức Phật. Ngài đã đến lĩnh vực mà già chết không thể nào chạm đến, đó là Niết bàn, Bát tử Đức Phật Thích Ca, danh hiệu của Ngài kể từ giây phút tỉnh thức trọn vẹn, ngồi yên dưới gốc cây mà từ đây được vinh dự mang tên là cây Bồ đề, hay cây Giác ngộ. Ngài thương thức niềm hỷ lạc của Niết bàn trong nhiều tuần, rồi bỗng tim Ngài se thắt lại khi nghĩ đến nỗi khổ của chúng sanh đang ngập lặn trong đau khổ vì vô minh, Ngài muốn tìm phương cứu độ.

Khi ấy ác ma lại xuất hiện lần nữa: “Hỡi Gotama! Ngài đã đạt đến Niết bàn, đã thoát khỏi tầm tay của ta, Ngài đã đi sâu vào những tầng tâm thức vi diệu mà ngay cả những loài chư thiên cao nhất cũng chưa từng đạt đến, nhưng Ngài đã biết rồi đây, thật gian khổ biết bao, Ngài với con mắt sáng mà còn phải vô cùng khốn đốn mới đạt đến Niết bàn, thì làm sao những kẻ đầy bụi trong con mắt có thể đạt đến, nhất là chúng lại không mong cầu Niết bàn, chúng chỉ mong cầu những thỏa mãn riêng tư. Dù chúng phải chịu trăm cay nghìn đắng trong đời, nhưng mấy ai muốn từ bỏ thế gian với những thú vui giả tạm, mấy ai thực sự đi tìm chân lý? Có phải phí công vô ích chẳng, khi Ngài không nhập vô dư niết bàn mà lại có ý định ra giáo hóa chúng sinh, chỉ bày cho chúng con đường? Thôi đi, hỡi Gotama, chẳng có mấy ai chịu nghe Ngài thuyết giảng đâu, mà dù chúng có nghe, vị tất chúng đã làm theo. Nếu có làm theo, vị tất chúng đã chịu khó nỗ lực đến cùng, như Ngài đã nỗ lực. Ít có kẻ nào thực tình muốn lau hết bụi bặm trong con mắt, Ngài hãy nhập Niết bàn đi, hỡi Gotama”.



Đức Phật ngồi im lặng giây lâu, những lời của ác ma quả có làm cho Ngài dao động, vì nó chứa một phần sự thật. Trong cái thế giới đang ngủ say với tham lam, bạo tàn và quyền lực này, có mấy ai sẽ chịu khó lắng nghe thông điệp của “Người về từ cõi Tâm linh” mà họ chưa từng biết đến. Thông điệp ấy dạy rằng, mọi sự vật trên đời từ con người cho đến muông thú và cỏ cây, tất cả trên mặt đất và trong lòng đất đều là một thân thể bao la, không phần nào bị hại mà không tổn thương đến toàn thân thể. Hận thù không làm tiêu tan hận thù mà chỉ có lòng bao dung thông cảm mới thắng được hận thù, bạo động. Quả thật vô cùng khó khăn để mà tin nổi thông điệp của Ngài, trong khi chúng sinh đang chìm ngập trong hận thù, vô minh, ngã chấp.

Nhưng đức Phật chỉ dao động vì những lời của ác ma trong một chốc, rồi niềm tin trở lại với Ngài. Ngài thấy chúng sinh có nhiều hạng, cũng như những cọng sen trong hồ, có cọng đang còn ngập dưới bùn sâu, có cọng đã vươn lên ngang mặt nước, có cọng sen đã vươn rất cao, tỏa hương khắp không gian. Chúng sinh có kẻ nhiều bụi trong mắt đang chìm trong màn đen vô minh, song cũng có kẻ ít bụi trong con mắt, có thể lãnh hội phần nào chân lý mà Ngài sẽ giảng nếu nó được trình bày thứ tự và có phương pháp. Có ai lại không muốn thoát khổ, an lạc dài lâu? Niềm tin ấy đã khiến đức Phật quyết định giảng pháp. Ngài tiếp tục ngồi tại cội bồ đề trong nhiều tuần, thường thức mềm tịnh lạc đã chứng, có lẽ trong thời gian ấy, Ngài cũng phác họa một chương trình giáo hóa về sau. Cuối cùng khi thấy đã đến lúc, Ngài đứng lên khỏi tòa ngồi để bắt đầu cuộc du hóa vĩ đại 45 năm không dừng nghỉ. Bấy giờ không những Ngài là bậc thánh đã đạt đến niết bàn mà còn là bậc thánh đã an lập trong niết bàn vô trú, một sự tỉnh thức và an lạc không chỉ có trong lúc Ngài ngồi mà trong mọi thời mọi chỗ, dù khi Ngài đang đứng hay nằm, dù khi Ngài nói hay im lặng, dù khi Ngài thức hay ngủ. Ta gọi đó là Như Lai thanh tịnh thiền. Bấy giờ Ngài có thể giúp mọi người vượt qua, như Ngài đã vượt qua, dòng sông sanh tử. Điều cốt yếu là họ có thực tình muốn vượt qua hay không. Do đó Ngài có biểu tượng là người chèo con thuyền bát nhã, đưa người từ bờ sinh tử đến bến niết bàn, luôn luôn kêu gọi, “Có ai muốn qua sông không?”

---o0o---

### **III. BÁNH XE PHÁP**

Đó là bài thuyết giảng đầu tiên của đức Phật sau khi giác ngộ. Khi Ngài đứng lên khoan thai bước đi, trước tiên Ngài đi quanh cây bồ đề, tỏ dấu cảm ơn cái nơi Ngài đã ngồi thiền và đạt giác ngộ, rồi Ngài khởi sự ra khỏi

rừng, đi về hướng có thể gặp những con người. Sắc diện Ngài chắc phải tỏa ra một vầng hào quang của trí tuệ và từ bi, nên một vài tiểu phu thấy Ngài đã sụp lạy vì tưởng Ngài là thần cây, những người khác tưởng Ngài là một thiên thần xuất hiện, nhiều người cho Ngài là phi nhân, một loài biến hóa, với tất cả những người này Ngài đều trả lời rằng họ đã lầm: “Ta không phải là người, nhưng với loài người ta là một con người đã tỉnh thức, ta không phải là vị trời, nhưng đối với chư thiên ta là một vị trời đã tỉnh thức, ta không phải là rồng nhưng đối với loài rồng thì ta là một con rồng đã giác ngộ...” Những lời này gợi cho ta biết, đức Phật khi ấy không còn là người dù

Ngài có thể mang thân xác một con người, không thể là vị trời dù có thể Ngài có hình ảnh của chư thiên, Ngài siêu việt tất cả tướng như hình sắc, hư không. Ngài đã đạt đến tuyệt đối, đến bất nhị, vượt lên trên có và không, còn và mất, động và tĩnh, Ngài vừa là chân không, vừa là diệu hữu.

Tại Vườn Nai gần thành Ba La Nại, bên bờ sông Hằng, Ngài gặp năm anh em Kiều Trần Như, đệ tử tu khổ hạnh của Ngài ngày xưa. Ngài đã giảng cho họ bài pháp đầu tiên còn nổi tiếng đến ngày nay, gọi là “Chuyên bánh xe pháp Tứ đế”, hay tứ thánh đế. Chữ “thánh” có nghĩa do bậc thánh tìm ra, và chỉ có bậc thánh mới thấy một cách trọn vẹn.

Ngài dạy: “Này chư Hiền, diệu đế thứ nhất là chân lý về khổ. Ai cũng muốn hạnh phúc, lạc thú, sum vầy, ai cũng muốn điều tốt lành, lẽ phải, sự trường tồn, niềm thỏa mãn, vậy mà ai cũng thấy cuộc đời chỉ đem đến cho ta đau khổ, buồn sầu, tan tác, điều dữ, việc gai mắt, sự bấp bênh, điều ngang trái. Cuộc đời là biến chuyển, mà biến chuyển không bao giờ đem lại sự thỏa lòng, mọi đổi thay đều đem đến ít nhiều đau khổ.

Diệu đế thứ hai là nguyên nhân của khổ. Không phải cuộc đời đem lại đau khổ mà chính những đòi hỏi của ta từ cuộc đời đã đem lại đau khổ cho ta, chẳng hạn như đòi hỏi sự trẻ mãi không già, sống hoài không chết. Bởi thế nguyên nhân của đau khổ là dục vọng, nỗi khát khao điều mình mong muốn, sống theo ý riêng của mình. Vì tưởng cuộc đời có thể làm cho họ hạnh phúc bằng cách đem lại cho họ những gì mong muốn, con người theo đuổi sự thỏa mãn những ước mơ của mình. Nhưng này chư Hiền, không có ngọn lửa nào mạnh bằng lửa dục, càng được thỏa mãn lòng dục càng tăng, nó như một cái thùng lủng đáy. Lòng dục đòi hỏi một điều không thể có, ấy là một thứ trường cửu không xen lẫn khổ đau, nhưng đòi hỏi như thế chẳng khác nào mò trăng đáy nước.

Này chư Hiền, diệu đế thứ ba là, mọi nỗi sầu đau khi được hiểu rõ đều có thể chữa lành. Khổ có nguyên nhân nên sẽ có sự chấm dứt khi nguyên nhân của nó chấm dứt. Nguyên nhân của khổ là dục vọng ích kỷ, khi dục được dập tắt thì tâm ở trong trạng thái tỉnh thức. Sức khỏe tâm hồn, sự lành mạnh ấy gọi là ái diệt, hay niết bàn.

Diệu đế thứ tư là lòng tham dục vị kỷ, nguyên nhân của khổ ấy có thể được dập tắt bằng cách theo một con đường tám chính: chính kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng, chính tinh tiến, chính niệm, chính định. Nếu pháp là bánh xe thì 8 chính là 8 cãm xe.

Chính kiến là thấy cuộc đời đúng như thực chất của nó, giữa dòng thác đổi thay đang tuôn chảy thì tìm đâu có một chỗ bám víu bên ngoài. Biết rõ rằng hạnh phúc không đến từ bên ngoài, rằng mọi sự sinh ra phải bị hủy diệt. Chính kiến tức thấy đúng, chính kiến là khởi điểm của trí tuệ. Từ chỗ thấy đúng phát sinh ý chí, mong muốn, suy tư phù hợp với thực chất của cuộc đời. Cũng như cơn nước lũ cuốn trôi một ngôi làng ngủ say, cái chết cuốn trôi những người không chuẩn bị. Bởi thế hãy nhớ kỹ điều này, hãy biết sống trước khi quá muộn, biết sống là chỉ suy nghĩ, dự tính không hại mình, không hại người, không hại cả mình và người. Biết sống là chỉ suy tư những gì phù hợp với chân lý vô thường, vô ngã. Biết sống là quá khứ không truy tìm, tương lai không ước vọng, đó gọi là chính tư duy. Hai chính này tức là thấy đúng và tư duy đúng, thuộc về Tuệ.

Chính ngữ hay nói đúng, chính nghiệp hay làm đúng, chính mạng hay sinh nhai chân chính, đó là 3 điều phát sinh từ chính tư duy, thuộc về Giới. Ba điều này có nghĩa là sống thuận theo tính nhất thể của đời sống, không chỉ nhắm đến hạnh phúc bản thân mà còn nhắm đến an lạc cho tất cả.

Chính mạng là không làm nghề hại đến sinh mạng của người khác, loài khác. Tất cả đều ham sống, sợ đau khổ, bởi thế hãy xem tất cả như chính thân mình. Chính nghiệp là tránh những việc làm trái với lương tâm, tổn hại đến sự sống của muôn loài, của môi trường.

Ba chính cuối cùng liên hệ đến tâm, đó là chính tinh tiến, chính niệm, chính định. Mọi sự tùy thuộc vào tâm, cuộc đời chúng ta do tâm của ta hình thành, chúng ta trở thành những gì do tâm ta suy nghĩ, đau khổ sẽ tiếp theo một tư tưởng xấu ác như bánh xe lăn theo con vật kéo xe, niềm vui sẽ tiếp theo một tư tưởng tốt lành như hình với bóng. Chính tinh tiến là luôn đào luyện bản thân về 3 phương diện, thân, lời, ý. Như cần tập thể thao để rèn luyện thân

thể, người yếu mến niết bàn cũng phải rèn luyện tâm ý, chỉ nhờ nỗ lực tinh tiến không ngừng mà ta có thể đạt đến niết bàn:

“Hăng hái giữa những người biếng nhác, tỉnh thức giữa đám người ngủ mê.  
Hãy tiến lên như con tuấn mã bỏ xa bầy ngựa yếu hèn”

(Pháp cú)

Chính niệm là đặt hết sự tỉnh thức vào một việc hiện tại trước mắt. Cái gì thiện, có lợi cho mình và mọi người, đem lại an lạc dài lâu, hãy tập trung vào đó. Cái gì tiêu cực chủ quan, làm cho tâm dao động, thoái hóa, thì đừng chú ý đến nó. Sự đào luyện chính niệm, điều phục tâm để tập trung vào cái gì đáng tập trung, là việc hết sức gian nan. Một cái tâm không điều phục thường phải đau khổ và thường gây ra đau khổ. Nhưng một tâm khéo điều phục đem lại sức khỏe và hạnh phúc.

Chính định là phương pháp đào luyện tâm:

“Nhu mái nhà vụng lợp, mưa sẽ nhỏ giọt vào, dục tham sẽ lên vào tâm không khéo tu tập”.

(Pháp cú)

Hãy đào luyện tâm bằng phương pháp thiền định thì dục tham sẽ không lọt được vào, như mưa không lọt qua mái nhà khéo lợp. Ba chính sau cùng này thuộc về Định.

Này chư Hiền đây là con đường mà chính ta đã đi qua, không có con đường nào khác để thanh lọc tâm thức. Hãy đi theo con đường ấy để chiến thắng ác ma, ở cuối con đường là sự chấm dứt đau khổ. Nhưng các người hãy tự mình nỗ lực tinh tiến khi Như Lai đã chỉ rõ con đường.

Phật xác định rõ vai trò của Ngài: Ngài là vị lương y đã chẩn bệnh và tìm ra phương thuốc trừ bệnh, nhưng uống hay không còn tùy thuộc ở con bệnh. Nếu con bệnh không muốn nhận rằng mình có bệnh, hoặc biết mình bệnh mà không muốn chữa, thì đó không là lỗi lương y. Ngài là vị hướng đạo chỉ rõ con đường tốt cho người đi, nhưng nghe rồi bỏ qua không chịu đi thì không phải lỗi của người dẫn đường.

Đối với Phật tử chúng ta, cuộc đời cao cả của đức Thế Tôn là bài thuyết pháp, từ khi Ngài còn tại gia cho đến khi thành đạo và giáo hóa độ sanh, mỗi giai đoạn trong lịch sử đời Ngài đều là một chặng đường tỉnh thức để đưa

đến sự giác ngộ hoàn toàn trong phút giây thành đạo. Ta có thể đặt tên bốn chặng đường ấy là: chặng đường thực nghiệm, chặng đường từ bỏ, chặng đường sáng tạo và chặng đường chuyên hóa.

### **Chặng đường thực nghiệm**

Khi còn tại gia, thọ hưởng dục lạc, thái tử vẫn luôn luôn sống tỉnh thức, có lối nhìn đầy trí tuệ và bi mẫn. Mặc dù được vua cha thương yêu, mặc dù sống trong cung vàng điện ngọc, mặc dù bị bủa vây giữa thế tục xa hoa phù phiếm, thái tử không bao giờ quên chính niệm. Chính niệm ấy khiến Ngài chú ý điều đáng chú ý, dù nó rất thoáng qua, dù nó bị che khuất. Đó là hình ảnh con giun quần quai dưới luống cày, là hình ảnh già bệnh chết, hình ảnh những vũ nữ mệt nhoài sau hậu trường.

Mặt trái của cuộc vui, mặt trái của cuộc đời dù được che đậy rất kỹ, vẫn không thoát khỏi lối nhìn sắc bén của một con người tỉnh thức. Nhờ vậy thái tử không bị đắm chìm trong đời sống thế tục, dù đó là sự vàng son của ngôi vua, hạnh phúc của tình yêu tuổi trẻ và sắc đẹp. Ta có thể gọi đây là giải thoát bằng con đường thực nghiệm, nhờ một cảm quan bén nhạy và lối nhìn tỉnh thức. Đó là cách tu hành mà Phật dạy cho Bồ tát tại gia trong phẩm Tịnh Hạnh - kinh Hoa Nghiêm. Muốn tu theo cách này, cần một lối dụng tâm chân chính trong khi năm giác quan tiếp xúc 5 đối tượng bên ngoài. Tổ Huệ Năng cũng dạy:

“Tâm sẵn có trí tuệ thanh tịnh,  
chỉ cần vận dụng tâm ấy thì sẽ thành Phật”,  
(Tự tánh bồ đề, bản lai thanh tịnh  
Đản dụng thử tâm trực liễu thành Phật)

Ta hãy đọc vài đoạn cách “dụng tâm” của Bồ tát trong kinh Hoa Nghiêm, giải thoát bằng con đường thực nghiệm, bằng ngay sự việc trước mắt chứ không cần phải cạo đầu đi tu hay lên núi xuống hang gì cả. Điểm chính yếu trong cách dùng tâm này là tỉnh thức trong công việc mình đang làm, sống ngay với phút giây hiện tại đồng thời phát triển lòng bi mẫn và chính niệm.

“Bồ tát tu tại gia hãy làm cho mọi người hiểu thấu nhà không thực, hết bị sự bức bách của nhà.

Khi hiếu dưỡng cha mẹ, hãy nguyện cho mọi người khéo thờ phụng chư Phật, cứu giúp cả chúng sanh.

Khi sum họp gia đình, hãy nguyện cho mọi người xem ghét thương bình đẳng, để xa lìa ái luyến.

Khi thọ hưởng 5 dục, hãy nguyện cho mọi người nhỏ tên độc tham dục, được hoàn toàn an vui.

Khi xem ca vũ nhạc, hãy nguyện cho mọi người lấy chính pháp làm vui, rõ múa ca giả dối.

Khi ở trong phòng thất, hãy nguyện cho mọi người được vào nơi thánh địa, xa dục lạc nhiễm ô.

Khi đeo chuỗi ngọc quý, hãy nguyện cho mọi người bỏ trang sức giả dối, đạt đến chỗ chân thật.

Khi đi lên lầu cao, hãy nguyện cho mọi người lên được lầu chính pháp, thấy bao quát mọi loài.

Khi gặp tai nạn nguy, hãy nguyện cho mọi người được tự do tùy ý, đi đâu không chướng ngại.

Khi bỏ nhà ra đi, hãy nguyện cho mọi người, xuất gia không chướng ngại, tâm thường được giải thoát.

Thấy đường lên dốc cao, hãy nguyện cho mọi người được lìa cả 3 cõi, không có tâm khiếp nhục.

Khi đường đi xuống dốc, hãy nguyện cho mọi người tâm tính thường khiêm hạ, thêm lớn mãi căn lành. .

Khi gặp đường quanh co, hãy nguyện cho mọi người từ bỏ tâm bất chính, và các ác tà kiến.

Thấy người ham vui thú, hãy nguyện cho mọi người lấy chính pháp làm vui, hoan hỉ trong chính pháp.

Thấy người không ham vui, hãy nguyện cho mọi người, tâm không bị đắm mê, trong các pháp hữu lậu.

Thấy người tướng xinh đẹp, hãy nguyện cho mọi người, đối trước Phật, Bồ tát, có lòng tin trong sạch.

Thấy người tướng xấu xí, hãy nguyện cho mọi người, đối các việc ác tà, không khởi tâm ham thích thích.

Thấy người biết đền ơn, hãy nguyện cho mọi người đối chư Phật Bồ tát, thường biết nhớ ơn sâu.

Thấy người quên ơn nghĩa, hãy nguyện cho mọi người, đối với kẻ ác độc không giữ tâm báo thù.”

Đây là con đường thực nghiệm của Bồ tát tại gia, những người tu ngay trong khi mắt thấy tai nghe hàng ngày, trong những cảnh thuận ý hay nghịch ý bằng cách đào luyện chính niệm và từ bi .

Giải thoát bằng con đường thực nghiệm này còn có nghĩa là nhìn mọi sự vật dưới ánh sáng của tuệ giác, qua đó tất cả đều là biểu hiện của pháp thân, dù đó là trúc tía, mai vàng, hay bùn lầy, nước đọng, ánh sáng hay bóng tối, mùa xuân hay mùa đông. Chỉ cần cái mỉm cười, cái gật đầu của ta thì mọi sự đều tốt lành theo kiểu ông già họ Tái mất ngựa. Tín tâm mình nói: “Chỗ chí đạo không gì khó, chỉ kỵ lọc lừa”. (Chí đạo vô nan, duy hiem giản trạch)

Ngôn ngữ thiền gọi điều này là đoạt tâm không đoạt cảnh, bỏ sự rắc rối. Mọi rắc rối có ra là do tâm rắc rối, bởi thế chỉ cần vô tâm hay vô niệm là giải quyết được tất cả.

### **Chặng đường từ bỏ**

Khi từ bỏ đời sống tại gia vào rừng tu khổ hạnh, là thái tử từ bỏ con đường thực nghiệm để dẫn thân vào vực thẳm, vào bóng tối, vào đau khổ tự nguyện nhưng đồng thời vẫn tinh thức để thoát ra khỏi nó khi thấy nó không đưa đến giải thoát. Con đường này mệnh danh là sự giải thoát nhờ từ bỏ, như người tu khổ hạnh nhờ khổ hạnh mà lìa dục hoặc như nghệ sĩ bị ám bởi một thể tài nghệ thuật.

### **Chặng đường sáng tạo**

Nhờ từ bỏ lối tu khổ hạnh, thái tử tiến đến trung đạo, vượt trên khổ và lạc, tìm thấy ánh sáng giác ngộ. Đây gọi là giải thoát bằng con đường sáng tạo, như sự bùng dậy của mùa xuân sau những tháng đông băng giá, như ánh sáng cuối đường hầm. Sự sáng tạo nghệ thuật cũng vậy, chỉ xảy đến sau khi nghệ sĩ hoàn toàn quên mình, rút vào bóng tối để cho nghệ thuật tự hiển bày.

## Chặng đường chuyển hóa

Cuối cùng khi quyết định ra thuyết pháp độ sanh là đức Phật đã bước lên chặng đường tinh thức thứ tư, đem hoa trái của giác ngộ gieo rắc khắp mọi người không phân biệt. Đây cũng là con đường của những chính trị gia thánh thiện như Gandhi, Dalai Lama thứ XIV, đây là con đường của Moise khi xuống núi Sinai, của Jesus khi đến với đám đông tụ họp bên bờ sông Jordan. Họ là những người đã giã từ thế gian rồi trở lại thế gian, sau khi đã hoàn toàn chuyển hóa để phụng sự con người.

---o0o---

## IV. KẾT LUẬN

Theo đại thừa giáo, cuộc đời của đức Thích Tôn từ khi đản sanh cho đến khi nhập niết bàn đều là thị hiện như những phương tiện độ sanh: thị hiện đản sanh, thị hiện thọ hưởng dục lạc, thị hiện xuất gia tu khổ hạnh, thị hiện thành đạo và thị hiện niết bàn. Thị hiện làm thái tử ở Ấn Độ cách đây 2535 năm là có không gian và thời gian, nhưng kỳ thực Ngài là đấng bất sanh bất diệt vượt ngoài thời không, Ngài là trung đạo, là bất nhị vì Ngài vượt trên tất cả qua bốn chặng đường vừa nói. Ở trong dục lạc mà không đắm mê dục lạc, xuất gia tu khổ hạnh nhưng không vướng mắc khổ hạnh, thành đạo đạt niết bàn nhưng không vướng mắc niết bàn, để cuối cùng trở lại giáo hóa độ sanh. Niết bàn của Ngài bấy giờ trở thành vô trú niết bàn, một niết bàn không có biên giới ngăn chia với sanh tử. Bởi vậy thật là niềm vui lớn cho những ai có đủ lòng tin theo đó Phật là đấng chân thường, như kinh Pháp Hoa dạy,

chư hữu tu công đức  
nhu hòa chấp trực giả  
tất giai kiến ngã thân  
tại thử nhi thuyết pháp

(Những ai dày công tu luyện, tính tình nhu hòa chất trực, thì sẽ thấy pháp thân của ta đang còn thuyết pháp)

Sau đây xin mạn phép trích dẫn một lời của Thượng tọa Trí Quang để kết thúc bài này: "... Nhưng vô trú niết bàn là gì? Là xả bỏ phiền não mà không xả bỏ chúng sanh. Nên Phật thường trú, thị hiện đủ loại hình mà ích lợi chúng sanh. Không những thị hiện thân Phật, thị hiện thành đạo thị hiện niết bàn, thậm chí đến cái thân tôi tớ giúp việc Phật cũng thị hiện, và nói như



kinh Địa Tạng, cao nguyên bình nguyên ao hồ suối giếng, không có gì lợi ích có tác dụng hóa độ cho chúng sanh mà Phật không thị hiện. Phật thị hiện đến như vậy mà ta không nhận biết, vì ta là đồ bể không thể chứa nước, hoặc chứa mà nước đục nước xao động, thì chẳng bao giờ thấy được hình bóng vàng trắng”.

## HÔNG DANH

Hông danh là nghi thức Mật tông. Trong Mật tông vai trò bậc Thầy còn quan trọng hơn cả Tam bảo, vì nhờ Thầy mà ta biết được Ba ngôi báu, nên trước khi đánh lễ Tam bảo ta phải đánh lễ bậc Thầy đã đưa mình vào đạo lộ Kim cang thừa:

“Nam mô quy y Kim cang thượng sư”.

Kim cang thừa là cỗ xe Phật đạo, cỗ xe cao nhất, trực chỉ, “tức thân thành Phật”, không qua các giai đoạn. Ngay trong thân và tâm hiện tại, ta phải trực nhận Phật tính đầy đủ vô lượng công đức vô lượng trí tuệ, và đồng thời trực nhận Phật tính ấy nơi tất cả mọi người, bỏ qua những hiện tượng bất toàn của thế gian. Giây phút nào mà ta trực nhận được Phật tính nơi tự thân và nơi tha nhân, là giây phút đó bản thân và hoàn cảnh ta được chuyển hóa: cõi chúng sinh thành cõi Phật, vì trong đó chúng sinh đang thành Phật. Cho nên tiếp đến, có câu: “Con nay phát tâm không để tìm hạnh phúc trong cõi người, cõi trời, hay để làm các bậc thánh thanh văn, độc giác, hay trải qua 53 địa vị Bồ tát là những giai đoạn tạm thời. Mà con phát tâm là chỉ nhắm đến một cảnh giới duy nhất, đó là cảnh giới mà trong đó mọi người đều là Phật. Xin cho tất cả chúng sinh cùng được chứng quả vị Vô thượng bồ đề, thành Phật”.

Sau khi đã nguyện như thế rồi, hành giả phải quán tưởng tất cả vũ trụ đều là cõi Phật, tất cả chúng sinh trong đó đều là Phật, và đánh lễ: “Con xin quay về nương tựa vô lượng chư Phật trong mười phương, cùng khắp không gian”.

Đã thấy được tất cả chúng sinh là Phật, thì cũng thấy được tất cả hiện tượng trước mắt đều là Pháp, nghĩa là chân lý giúp ta giải thoát. Cho nên hành giả đánh lễ: “Con xin quay về nương tựa tất cả chính lý ở nơi mọi sự trong khắp không gian vô cùng tận”. Tất cả mọi sự, mọi hiện tượng trên thế gian đều là Pháp, bởi vì trong cái giả ta tìm được sự thật, nhờ cái sai ta biết được cái đúng, trong vô thường ta thấy được chân thường, trong khổ ta thấy được đâu là hạnh phúc chân thực. Đã thấy được tất cả chúng sinh là Phật, hay đúng

hơn, thấy được cốt lõi Phật tính nơi tất cả chúng sinh, thì đồng thời cũng thấy được tính thanh tịnh vốn có nơi chính mình và mọi người.

Tính thanh tịnh đó làm nên hiền thánh, nên ta đánh lễ tất cả hiền thánh tăng ở cùng khắp mười phương không gian vô tận: “Con xin quay về nương tựa tất cả các bậc hiền thánh trong không gian vô cùng tận”. Phải “quay về” là vì nếu chỉ chấp tướng bề ngoài thì ta không thể thấy tính tịnh nơi mọi người được. Khi thấy một người đang hiện tướng giận dữ tham lam, nhưng nêu ta bình tâm “quay về” cái nơi xuất phát cơn giận dữ tham lam ấy, thì ta vẫn thấy được nó vốn tịch tịch, đồng nhất với tâm Phật và tâm của tất cả mọi người. Như thế là ta “quay về nương tựa tất cả thánh hiền”.

Kế tiếp, hành giả đánh lễ đức Phật đầy đủ mười hiệu.

### 1. “Như lai”

“Như” ám chỉ khía cạnh bất biến của pháp thân bất sinh diệt, “lai” ám chỉ khía cạnh tùy duyên của ứng thân có sinh diệt. Phật “đến” với chúng ta khắp mọi nơi trên cõi đời đau khổ, nhưng đồng thời Ngài vẫn “như”, vẫn luôn luôn thanh tịnh, niết bàn. “Như” là vầng trăng trên trời, “lai” là bóng trăng dưới nước, ngàn giếng nước thì có ngàn bóng trăng xuất hiện, nhưng gốc chỉ là một vầng trăng. Tâm ta như hồ nước, khi trong lắng sẽ có bóng trăng Phật xuất hiện trong đó. Như Lai là trung đạo nơi Phật: ở trong sinh tử mà không nhiễm sinh tử, ở trong Niết bàn nhưng không bỏ quên chúng sinh mà vẫn “đến” với chúng sinh, miễn rằng chúng sinh có đủ điều kiện, sẵn sàng để đón tiếp Ngài: như giếng nước phải trong lắng, vào đêm rằm không có gió thì vầng trăng mới xuất hiện tròn vẹn và trong sáng.

Trong kinh Kim Cương có ba câu giải thích danh hiệu Như Lai: Câu thứ nhất: Như lai thị chân ngữ giả, thật ngữ giả, như ngữ giả, bất cưỡng ngữ giả, bất dị ngữ giả (đoạn 17—theo cách phân 32 đoạn của Chiêu minh thái tử.). Câu thứ hai: Như lai giả, tức chư pháp như nghĩa (đoạn 17). Câu thứ ba: Như lai giả, vô sở tùng lai, diệc vô sở khứ, cố danh Như lai (đoạn 29).

Câu thứ nhất ám chỉ ngữ hành của Phật: Như Lai là đáng nói lời chân, lời thật, lời như, lời không dối, lời không khác. Lời chân là lời đúng sự thật không phải bày đặt để nói, lời thật là không dối trá, lời như là trước sau như một không mâu thuẫn. Câu thứ hai: Như lai là nghĩa như của các pháp. Đây không còn nói về người như câu trên mà nói về pháp; khía cạnh như như bất biến nơi các pháp. Mọi sự vật thiên hình vạn trạng đều bao hàm trong chữ pháp và có một đặc tính chung giống nhau là vô ngã, như câu Pháp cú Chư

hành vô thường, chư pháp vô ngã. Vô ngã nghĩa là không có tính cố định bất biến, chỉ do kết hợp, phân biệt đối đãi mà thành có ra một cái tên nên vô ngã cũng còn gọi là giả danh. Như cùng một chất bột nắn ra nhiều thứ bánh rồi đặt tên khác nhau. Thấy được tính duyên sinh, vô ngã nơi các pháp (cả pháp phàm như 5 uẩn 4 đại, lẫn pháp thánh như vô thượng bồ đề) cũng chính là thấy Phật vì Phật và Pháp (trong nghĩa niết bàn hay chân lý Phật chứng) cũng vô ngã. Đoạn 17 của Kinh còn dạy tiếp để ta thấy rõ tính vô ngã của thánh pháp như sau: Không có cái phương pháp cố định nào tên là pháp (cách đạt đến) vô thượng bồ đề, tất cả pháp đều là Phật pháp. Cũng không có một pháp cố định nào Như Lai có thể nói. (Vô hữu định pháp danh a nậu đa la tam niệu tam bồ đề, diệc vô hữu định pháp Như lai khả thuyết). Người đưa đò sang sông nhờ chuyên tâm nghiên ngẫm về dòng sông mà giác ngộ nên dòng sông đối với ông ta chính là cái pháp để thành Phật. Trong khi đó không hiếm gì người nghiên cứu kinh điển rồi vì lợi danh mà bóp méo lời Phật, hoặc trích dẫn lời Phật nhưng không đúng chỗ đúng lúc đúng người thì Pháp lại thành phi pháp; chỉ là một phương tiện sinh nhai của người nói và đánh lạc hướng những người nghe thiếu suy nghĩ.

Câu thứ ba: Như lai là không từ đâu lại và cũng không đi về đâu (Như lai giả, vô sở tùng lai, diệc vô sở khứ cố danh Như lai); đến đồng nghĩa với sinh ra, đi đồng nghĩa với diệt mất, Phật không đến không đi tức là bất sinh bất diệt. Thấy được bất sinh bất diệt cũng là thấy Phật vậy. Bất sinh bất diệt chính là cái Tâm bất sinh mà chiếu sáng kỳ diệu trong pháp thiền của tổ sư Bàn Khuê (Bankei).

## 2. “Ứng cúng”

Phật là nơi đáng cúng dường nhất, bằng những phẩm vật tối thượng trong ba cõi. Nghi lễ mật tông thường cúng tất cả vũ trụ, sơn hà đại địa, núi Tu di và biển cả cho Phật. Vì sao lại đem cúng Phật những cái không phải của mình? Vũ trụ, núi, biển, gió, trăng... tuy không phải của mình, song cũng không phải của bất cứ ai, nó do cộng nghiệp của tất cả chúng sinh (trong đó có mình) tạo nên. Do vậy vẫn có thể cúng được như thường. Lý do vì công đức của Phật quá lớn lao không thể nào nói cho xiết, dù ta có bỏ cả vô số kiếp mà nói đi nữa. Công đức ấy không có phẩm vật gì thích hợp để cúng dường, ngoài ra là cúng dường cho Ngài tất cả vũ trụ với sơn hà đại địa, núi tu di và biển cả và tất cả mọi thứ bao gồm trong đó, kể cả thân tâm ta. Cũng như những người yêu nhau tha thiết không biết cho người mình yêu cái gì cho xứng với tấm lòng ngưỡng mộ, bèn đem tặng cả mùa xuân, cả lộc non, hoa lá, đường lao xao phô chiêu, đất mẹ với chim chóc bốn mùa.

“Ứng cúng” còn chỉ bậc thánh đã chứng A la hán quả. Vì chỉ có vị ấy mới xứng đáng với sự cúng dường, gọi là dùng bốn thứ cúng dường về ăn, mặc, ở, bệnh, với tư cách như chủ nhân sử dụng vật sở hữu của mình, “dùng như chủ”. Từ quả Dự lưu cho đến Bất hoàn sử dụng bốn thứ cúng dường thì gọi là “dùng như thừa tự”: những vị này giống như con thừa hưởng gia tài của cha (là Phật), khi sử dụng bốn thứ cần dùng mà thí chủ vì lòng tin Phật đã đem cúng dường. Còn lại toàn là “dùng như mang nợ” (những người tu chưa đắc quả, không chính niệm) và “dùng như ăn cướp” (những người phá giới).

### 3. “**Chính biến tri**”

Biết một cách chân chính, đúng sự thật (chính), và biết tất cả các pháp trên thế gian (biến). Nghĩa là Ngài dung thông cả tục đế lẫn chân đế. Biết tục đế là đề độ chúng sinh tùy theo trình độ của họ (khế cơ). Biết chân đế là an trú trong Tính không, không thấy có ta đây là người độ và chúng sinh là kẻ được ta độ (khế lý).

### 4. “**Minh hành túc**”

Là đầy đủ trí tuệ (minh) và giới đức hay công hạnh độ sinh (hạnh).

### 5. “**Thiện thế**”

Là vượt qua (các nhiệm ô hữu lậu) một cách khéo léo dứt khoát, một đi không trở lại.

### 6. “**Thế gian giải**”

Là hiểu rõ thế gian (cuộc đời này) một cách tường tận, nhờ hiểu rõ nên giải thoát. Có ba loại thế gian, Phật đều biết rõ: “hữu tình thế gian”, là tất cả những loài có tình thức trong pháp giới và tâm lý của chúng; “khí thế gian”, là tất cả chỗ ở của các hữu tình ấy (vũ trụ quan Phật giáo); và “chính giác thế gian” là cái thấy của Phật về vũ trụ, với con mắt bậc Giác ngộ.

### 7. “**Vô thượng sĩ điều ngự trượng phu**”

Là đáng không ai sánh bằng hay hơn được (vô thượng sĩ), vì Ngài có năng lực chế phục được những con người thông minh cang cường thuộc nam giới, hay những người có căn tính linh lợi vượt bậc bất kể nam nữ.

### 8. “**Thiên nhân sư**”

Là bậc Thầy của cả chư thiên và nhân loại.

## 9. “Phật”

Là đấng giác ngộ, đầy đủ ba khía cạnh là tự giác giác tha và giác hành viên mãn. Hành vi khai hóa cho người khác của Phật viên mãn ở chỗ tất cả chúng sinh quay về nương tựa Phật thì đều được mong ân giáo hóa, không hạn cuộc không gian thời gian. Như ngày nay đạo Phật đã lan tràn khắp thế giới. Ở đại học Harvard nổi tiếng của Hoa kỳ có một trung tâm nghiên cứu thiền học. Tại trung tâm nước Pháp có Dordogne với những hang động tu thiền dành cho tất cả mọi người khắp thế giới đến tu, cùng với nhiều trung tâm giảng dạy Phật học và hướng dẫn tu thiền, do chính những thiền sư người Pháp đảm trách.

## 10. “Thế tôn”

Là đấng tôn quý nhất trên đời, không ai sánh kịp.

Đánh lễ Tam bảo và mười danh hiệu Phật xong, hành giả kế tiếp đánh lễ hồng danh chư Phật, từ đức Phật Phổ Quang cho đến đức Phật A Di Đà, vị Phật có thân ẩn tàng trong khắp vũ trụ, đâu đâu cũng có: “Nam mô Pháp giới tàng thân A Di Đà Phật”. Mỗi vị Phật ít nhiều đều biểu trưng cho một đức tính nơi tự thân tâm ta, cho những khả năng tiềm tàng trong chính ta. Lạy Phật là khơi dậy những khả năng tốt lành ấy đang bị che mờ vì vô minh phiền não. Bất cứ một đức Phật nào cũng đầy đủ vô lượng trí tuệ, vô lượng phước đức cho nên lạy một vị Phật cũng là lạy tất cả chư Phật, và cũng là lạy những tiềm năng quý báu đang ngủ quên trong tâm ta. Ta phủ phục mà mời chúng trời dậy, đừng mê ngủ nữa. Bởi chính vì ta để cho Phật tính ngủ quên mà đời ta đã trở thành một mớ hỗn mang đau khổ. Lạy đức Phật Phổ Quang, Phổ Minh cũng là lạy ánh sáng trí tuệ trong tự tâm ta. Lạy đức Phật Chiên đàn hương, ta khơi dậy trong ta hương Giới có thể bay ngược gió cùng xuôi gió. Lạy Phật Hoan hỉ tạng là ta nguyện cho tâm ta có đầy đủ đức tính quý báu như châu ngọc tích tụ, và nhờ vậy trở thành một kho tàng của sự hoan hỉ, đời ta không còn u sầu ảm đạm vì ngã chấp, não phiền.

Như vậy, lạy một vị Phật là đánh thức một đức tính đang ngủ quên trong tâm. Ta cũng có thể tha thiết thâm niệm trong lòng mỗi khi phủ phục, như sau: “Xin cho con khơi dậy được đức tính siêng năng hành thiện, làm cho tất cả mọi người thấy con đều vui vẻ” trong khi ta xưng danh hiệu: Nam mô Nhất thiết thế gian nhạo kiến thượng đại tinh tấn Phật. Hoặc “Xin cho con có sức dũng mãnh tinh tấn để diệt trừ các thói xấu khi xưng: Nam mô Đại

cường tinh tấn dũng mãnh Phật. Khi niệm danh hiệu Nam mô Từ tạng Phật cũng có nghĩa là “Xin cho tâm con trở thành kho tàng thương yêu với tình yêu bình đẳng”. Khi niệm Nam mô Đại bi quang Phật là “Xin cho tâm con tỏa sáng lòng thương xót bao la đối với những người đau khổ”. Nam mô Kim cương bất hoại Phật cũng có nghĩa là , “Xin cho lòng tin Phật trong con được kiên cố không ai lay chuyển nổi, như kim cương không thể hư hoại” vân vân. Như thế là cách phối hợp tự lực và tha lực, hành trì pháp sám hối bằng cách thanh lọc thân tâm, vận chuyển tất cả tế bào trong cơ thể thành một năng lực lành mạnh, tinh khiết, để từ đây phát triển vô lượng khả năng tất đẹp nơi chính mình.

---o0o---

## **LUẬN VÃNG SINH**

### ***I. MỤC ĐÍCH LUẬN VÃNG SINH***

Bardo Thodol là cuốn sách của người Tây Tạng đọc bên tử sàng để hướng dẫn thần thức người sắp chết. Nhưng không nên hiểu nó chỉ dành cho người chết mà thôi. Quả thế, khi ta hiểu quá trình chết đang diễn ra liên tục trong đời sống, thì Bardo Thodol đích thực là một hướng dẫn về cách sống; vì biết sống cũng có nghĩa là biết chết. Chúng ta chỉ thực sự sống trọn vẹn, khi ta không bị ám bởi những bóng ma của quá khứ, của những ngày hôm qua; chính những bóng ma dĩ vãng đã làm cho đời sống hiện tại trở thành u ám.

---o0o---

### ***II. Ý NGHĨA DANH TỪ BARDO***

Là trạng thái trung gian giữa ngủ và thức, mê và ngộ, sống và chết. Rất cần hiểu rõ khoảng trống này, khe hở này, vì sự hiểu rõ nó sẽ đem lại giải thoát. Sự mờ mịt về nó là nguồn gốc của đủ loại ảo tưởng tạo ra sáu nẻo luân hồi. Vĩnh gia Huyền Giác đại sư dạy:

“Trong mộng rõ ràng bày sáu nẻo,  
Tỉnh ra lồng lộng cõi không thiên”.  
(Mộng lý minh minh hữu lục thú,  
Giác hậu không không vô đại thiên).

Trong mộng ta thấy đủ thứ, nhưng khi tỉnh thì chẳng có gì ngoài bầu trời xanh bát ngát. Sự chìm đắm trong luân hồi sinh tử không chỉ diễn ra sau khi chết mà ngay lúc đang sống. Đó là những trạng thái tâm hồn mất định hướng, hụt hẫng không biết phải làm gì. Đó là những lúc ta cảm thấy bồn chồn bất an, bị tham sân chi phối... Bardo Thodol là sách nói về sự chết nhưng cũng có thể là sách nói về khoảng trống nội tâm ấy.

1. Người sắp chết thường có cảm giác mình từ giã một thế giới “thực” để đi vào một thế giới mờ mịt bất định (bardo). Thế giới “thực” có đặc điểm là những phân biệt giữa thánh phàm, thiện ác, vinh nhục, được thua, sướng khổ, v.v.. rất rõ ràng phân minh; đây là thế giới của nhị nguyên đối đãi. Nhưng nếu ta thấy được rằng, trong thiện có ác, trong vinh có nhục, trong sống có chết và ngược lại thì thế là ta đang tiếp cận với sự thật, với chân lý bất nhị, “nhất chân pháp giới”; khi ấy không còn mâu thuẫn nhị nguyên, hay đúng ra, thấy được thực chất của nhị nguyên ấy là hư ảo thì sống trong bất nhị. Người nào sống trong chân lý ấy thì không rơi vào trạng thái mờ mịt bardo khi chết, vì có chính kiến. Thấy được bất nhị cũng như là thấy được mặt mũi chúa Xuân, hay thấy bản lai diện mục của mình, và không còn nao núng trước cảnh xuân tàn hoa rụng (hay chết chóc): “Thiền tọa an nhiên ngắm rụng hồng” như Điều ngự Giác hoàng Trần Nhân Tông, sơ tổ thiền phái Trúc Lâm.

Khoảng “Không” mà thân thức thấy được khi rũ bỏ thân xác sẽ không làm cho bậc giác ngộ sợ hãi tránh né vì đã thể nghiệm được “không chẳng khác sắc” nói trong Bát nhã tâm kinh. Khi đã thường xuyên thấy được mọi được thua, còn mất, vinh nhục ở đời đều không thực, thì cũng dễ đón nhận Chân-không vào lúc chết, với tâm trạng vô úy và thế là đạt đến Pháp thân thường trú.

2. Các giai đoạn của sự chết là: đầu tiên cảm giác nặng nề của địa đại thăng lướt; kế đến là sự tuần hoàn ngưng, máu huyết hết lưu thông, thủy đại ngưng hoạt động; rồi đến hỏa đại cũng chấm dứt khi tất cả hơi nóng đều thoát ra, thân thể lạnh toát; hỏa đại cuối cùng tan vào phong đại.

Tâm thức cũng trải qua những giai đoạn tương ứng. Người chết rơi vào một tâm trạng hoang mang cùng cực, như một người tu hành đi đến giai đoạn không rõ mình sắp đạt giác ngộ hay là sắp điên; cảm thấy hụt hẫng, mất đất đứng, vì thấy mọi sự dường như đảo ngược. Đó là trạng thái lúc địa đại phân tán. Tâm thức chỉ còn biết bám vào thủy đại để tự xác nhận sự hiện hữu của mình, thủy đại đây về mặt tâm lý là dòng Thức đang tuôn chảy. Nhưng dòng

này cũng kiệt quệ, người sắp chết không còn suy nghĩ một ý tưởng nào được nữa, mất khả năng suy luận, và giai đoạn này tương đương với sự tuần hoàn máu chấm dứt: thủy đại tiêu tan. Người chết khi ấy cố bám víu vào sự sống, cố tìm cách xác quyết sự hiện hữu mình qua cảm xúc mạnh, như thương hoặc ghét một người nào đó: đây là tự nhận diện qua hỏa đại trong thân xác hay qua cảm xúc trong tâm hồn. Nhưng rồi hỏa đại cũng biến mất vào phong đại hay không đại, lửa tan theo gió. Cảm xúc phai dần cường độ để đi vào hư không, giai đoạn cuối cùng này tương đương với thể xác lạnh toát, thần thức chỉ còn là một điểm nóng cuối cùng đang lịm tắt. Đây là tử tâm khởi lên để diệt và biến thành dòng kiết sinh đi tìm một đời sống mới mà thông thường gọi là đi đầu thai. Kỳ thực thần thức này cũng như một dòng nước luôn luôn mới mẻ nên thực sự nói đầu thai cũng không đúng, vì nó ám chỉ có một thực thể không thay đổi đang di chuyển từ đời này đến đời sau. Còn nói “dòng tâm thức” thì ta phải hiểu nó cũng như dòng nước chảy qua làng mạc, ruộng đồng cho đến khi ra biển không phải là một dòng duy nhất ấy, mà nó luôn luôn đổi khác, có cho và có nhận luôn luôn trên đường tuôn chảy để cuối cùng thể nhập vào đại dương bát ngát. Bởi vậy, một tâm thức bình thường sân si ác độc có thể do nghe những lời khai thị của vị thầy trong lúc hấp hối mà trở thành hiền thiện, ăn năn sám hối và nhờ vậy có được một cái chết thanh thản và đi vào một tái sinh tốt đẹp. Đời sống của thần thức đó trong thân xác mới không thể nói là một hay là khác với con người tiền kiếp của y; cũng như một con người lúc sơ sinh so với lúc về già sắp chết, hoàn toàn khác nhau, chỉ vì vô minh mà ta bảo cả hai chỉ là một. Khi người chết bám vào cảm xúc thương ghét như một nỗ lực cuối cùng để tự tìm lại bản thân, nghĩa là khi hỏa đại gom lại một lần cuối thành một chỗ ấm trên cơ thể, và cuối cùng nó cũng thoát ra, thì người chết rơi vào một khoảng trống kinh khủng: lửa biến mất trong Không. Ở giai đoạn này có hai khả năng: với người suốt đời chuyên tu tập, quen độc cư thiền định, thì đây là cơ hội ngàn năm một thuở để thể nhập Pháp thân, đạt giải thoát. Còn với người không tu tập hoặc chưa tu tập đúng mức, thì khoảng Không này biến hóa đủ cách tùy theo nghiệp lực mỗi người, nghĩa là tùy thói quen nói, làm, nghĩ, của đương sự. Nó sẽ mang hình thức của một trong sáu cảnh chính như sau, gọi là sáu nẻo luân hồi hay lục đạo, nhưng trong mỗi cõi cũng có muôn ngàn cấp bậc vì nghiệp lực không ai giống ai.

---o0o---

### **III. SÁU NẸO LUÂN HỒI**

#### **1. Địa ngục:**



Đây là cảnh giới có hình thức chấp ngã nhiều nhất, nơi có nhiều thù hận, căm ghét, trả đũa. Thức căm thù muốn làm hại một người nào đó, nhưng rốt cuộc hóa ra là làm hại chính mình. Lòng giận dữ muốn hủy hoại một cái gì cho hả tức, nhưng cuối cùng trở thành tự hủy. Như mẩu chuyện vì thiên sinh bị ám bởi hình ảnh một con nhện khổng lồ mỗi khi tọa thiền. Quá căm tức, ông ta trình lên vị thầy, từ nay lúc tọa thiền con sẽ thủ một con dao phay để giết con nhện khi nó xuất hiện. Vị thầy bảo, ông hãy làm dấu bằng phấn trắng chỗ nào ông định thọc con dao, rồi thời tọa thiền kế tiếp hãy ra tay. Thiên sinh vâng lời. Đến thời tọa thiền kế tiếp, vị thầy bảo ông hãy vén bụng ra xem. Trên bụng ông, rõ ràng một dấu chữ thập bằng phấn trắng do chính ông đã vạch. Thiên sinh lúc ấy tỉnh ngộ. Hóa ra con nhện chỉ do tâm ông biến hóa mà thôi.

Kinh điển thường mô tả hai dạng địa ngục: cực nóng, trong đó tội nhân ăn hườn sắt nóng, uống nước đồng sôi, nằm trên giường sắt nung đỏ, bị áo sắt nóng quấn thân... và một dạng địa ngục cực lạnh, toàn là băng giá, trong đó tội nhân quá rét lạnh run lên cầm cập không thốt được lời nào ngoài mấy tiếng A ba ba, a tra tra, a la la. Hai dạng địa ngục đó xảy ra hàng ngày trong tâm thức người đang sống. Địa ngục nóng là tâm sân giận cực độ đưa đến chém giết và tự hủy hoại bằng dao búa, độc dược, lửa đốt. Địa ngục cực lạnh hay địa ngục hàn băng là cái tâm thù hận ngấm ngấm, tâm ganh tị, tâm kiêu căng ngã mạn tự cho mình cao vượt, không thể hòa đồng với một ai. Người sống tâm trạng ấy thì hoàn toàn vắng bóng yêu thương lân mẫn với đồng loại, tâm hồn như một hoang đảo băng giá.

## 2. Quỷ đói:

Đây là cảnh giới của sự thèm khát những gì ở ngoài tầm tay, hoặc của sự quá thừa thãi không còn chỗ để chứa thêm được nữa, trong khi đó lòng vẫn mong muốn có thêm. Trong đời sống thường ngày, đây là trạng thái một con người bụng đã quá no mà miệng vẫn còn thèm, con người thèm khát được cảm thấy đói, được ăn một cách ngon miệng như người khác, trong khi mình có đầy đủ mọi thứ, muốn ăn mà không tài nào nuốt nổi. Tâm trạng của những người mà đồ ăn khi đưa đến miệng thì biến mất không ăn được, hoặc khi nuốt xuống liền hóa thành lửa đốt cháy ruột gan. Kinh điển mô tả dạng quỷ đói này bằng hình ảnh một con quỷ bụng thật lớn như cái trống nhưng cổ họng lại nhỏ chỉ bằng cây kim, để nói lên lòng tham không đáy khiến người ta không thưởng thức được vị ngọt của cuộc đời (cổ quá nhỏ không nuốt được) vốn nằm trong sự san sẻ hạnh phúc chứ không phải trong sự giữ chặt cho mình. Càng giữ chặt càng dễ mất.

### 3. Súc sinh:

Cảnh giới súc sinh (cảnh giới của ngu si) có đặc điểm nổi bật là vắng bóng niềm hi vọng, năng khiếu hài hước. Loài vật cũng biết cảm thụ hạnh phúc và đau khổ, nhưng không hề biết cười. Năng khiếu hài hước là một đặc tính chỉ riêng có nơi loài người, do vậy, biết cười quả là dấu hiệu của trí tuệ.

Đặc tính thứ hai là, loài vật có thói nhắm mắt đi theo một đường lối khuôn khổ nhất định, và rất sợ thay đổi, rất sợ những yếu tố bất ngờ. Một con người kém phát triển về trí tuệ cũng thế, thường có tâm lý an phận trong những đường mòn lối cũ, sợ phiêu lưu thí nghiệm, như một nông phu chỉ quen với cuộc cày và những kỹ thuật canh tác cổ điển. Trong thế giới loài vật, một sự lạ, một điều bất ngờ đối với chúng là một tai họa. (Thú vật ở trong một chuồng mà mau chết là do thường bị cảm giác bất an với tình trạng thỉnh thoảng lại bị dời chỗ). Tính này cũng có nơi con người ở một mức độ nào đó, ấy là thói “cầu an”. Bởi thế, quả thực nên “cầu siêu” hơn cầu an, vì khi tâm siêu được giải thoát được tham lam cố chấp, thì tự nhiên được an lạc dù ở hoàn cảnh nào bất cứ. Còn nếu không giải thoát tham lam cố chấp thì dù đang ở trong những chốn thông dong, tâm vẫn đầy những bất an lo sợ, như cụ Nguyễn Du nói trong truyện Kiều:

“Vạy nên những chốn thông dong,  
Ở không yên ổn, ngồi không vững vàng”.

### 4. Cõi người:

Khác với súc sinh, con người có óc khám phá tìm tòi, ưa mới lạ, nên dễ tiến hóa bằng cách làm giàu có thêm tri thức và kinh nghiệm. Cõi người vừa có dấu vết của quỷ đói do bởi lòng ham muốn “có thêm” này, vừa có dấu vết của súc sinh do bởi ý hướng cầu an, muốn ổn định. Nhưng còn có một yếu tố thứ ba mà hai cõi kia không có, đó là sự tự thức tự tri. Yếu tố này làm cho hạnh phúc và đau khổ nơi cõi người trở thành nông nản mãnh liệt hơn ở ba cõi dưới. Nó vừa là một ơn ích mà cũng vừa là một tai họa. Chính yếu tố này làm nên nghiệp lành dữ khác nhau. Trong khi ở cõi địa ngục quỷ đói súc sinh, chúng sinh chỉ thọ báo, thì ở cõi người, chúng sinh vừa thọ báo cũ vừa gây thêm nghiệp mới hoặc lành hoặc dữ. Bởi vậy cõi người là cơ hội duy nhất để giải thoát sinh tử luân hồi, và được sinh làm người là một cơ may hiếm có không nên để lỡ. Trong kinh thường dạy, “một phen mất thân người, muôn kiếp khó được lại”.

### 5. A tu la:

Cao hơn cõi người, đây là cảnh giới những tâm hồn thông minh chính trực ưa thương thiện phật ác, nhiều nóng giận thuộc loại “nghĩa khí chi nô” giữa đường dễ thấy bất bằng mà tha.

## 6. Cõi trời:

Sau khi tiếp cận luồng ánh sáng của Pháp giới chân thật, thần thức hiền thiện cảm thấy hỉ lạc muốn an trú trong đó. Nhưng đồng thời một cảm giác Vô ngã bao la, choáng ngợp đến rợn người vô chụp lấy thần thức. Do còn ngã chấp, thần thức muốn tìm trú ẩn trong một bản ngã, và cảm thấy ánh sáng diệu của cõi trời dễ chịu hơn, thế là có sự tái sinh làm loài chư thiên.

Sáu nẻo luân hồi trên đây cũng là sáu cửa ngõ để trở về Chân tâm bất hoại.

---o0o---

## **IV. NGŨ TRÍ NHƯ LẠI**

Một đàn tràng mật tông hay mandala đơn giản nhất gồm năm vị Phật ở bốn phương đông tây nam bắc và trung ương. Như Lai là đấng đã thể nhập bản chất “chân như” của vạn pháp cho nên không còn đến đi sinh diệt. Kim cương kinh nói, “Như lai giả, vô sở tùng lai diệt vô sở khứ, cố danh Như lai”: Như lai có nghĩa là không từ đâu mà đến (sinh) và cũng không đi về đâu cả (diệt). Là đấng chiến thắng, bậc giác ngộ, tỉnh thức. Năm vị Phật như vậy chính là năm hình thái năng lượng của Phật tính, nghĩa là của tâm thức đã giác ngộ. Những tính chất bao hàm trong năm đức Phật này là trí tuệ, nhưng đứng về mặt sinh tử (mê), hay về mặt tâm lý thông thường, thì năm đức tính này lại xuất hiện dưới hình thức năm độc tố tác hại, năm cảm xúc mê muội. Mọi sự vật trên thế gian, sinh vật, cây cối, biển cỏ... đều có một đặc tính nổi bật liên hệ đến một trong năm độc tố này; do thế, nó còn có tên là ngũ bộ Như lai hay năm “gia đình” (kula) theo Phạn ngữ. Năm Phật là năm uẩn được chuyên hóa, hay THỨC CHUYỂN THỂ TÁNH TRÍ: Sắc uẩn thành Pháp giới thể tính trí, Thọ uẩn thành Bình đẳng tính trí, Tưởng uẩn thành Diệu quan sát trí, Hành uẩn thành Thành sở tác trí và Thức uẩn thành Đại viên cảnh trí.

Đức Phật đầu tiên có vị trí ở trung ương, gọi là Đại Nhật (Tỳ lô giá na), ở khía cạnh sinh tử đây là độc tố si mê, vô minh căn bản từ đó xuất phát mọi độc tố khác. Nhưng Ngài cũng là trí tuệ thấy bao quát pháp giới gọi là PHÁP GIỚI THỂ TÁNH TRÍ, nhìn rõ mọi sự vật đúng như thực chất của nó. Đây

là điều ngược lại với vô minh si ám. Bộ tộc hay gia đình vị Phật này gọi là Như Lai bộ (Tathàgatakula), biểu trưng cái ngược lại với ngu si.

Vị Phật thứ hai là Bất Động (A Súc), ở phương Đông của đồ hình, làm chủ Kim cương bộ. Độc tố là sân hận, thù ghét ở phương diện sinh tử và khi được chuyển hóa, trở thành ĐẠI VIÊN CẢNH TRÍ, tấm gương sáng tròn đầy phản chiếu mọi hiện tượng một cách bình thản.

Ở phương Nam của đồ hình, là đức Phật Bảo Sinh, làm chủ Bảo bộ, tượng trưng bằng viên bảo châu Như ý. Độc tố ở đây là kiêu mạn ở trong sinh tử do sở hữu được mọi thứ xinh đẹp giàu sang, và ở bình diện giác ngộ nó được chuyển hóa thành BÌNH ĐẲNG TÁNH TRÍ, thương tất cả mọi loài như nhau không phân biệt.

Phương Tây là Phật A Di Đà, thuộc Liên hoa bộ. Ngài biểu trưng cho độc tố tham dục, chấp thủ ở khía cạnh sinh tử đã được chuyển hóa thành ĐIỀU QUẢN SÁT TRÍ, để chuyển lòng ác nhiễm thành đức từ bi.

Phương Bắc ngự trị Phật Thành Tựu hay Bất Không Thành Tựu Như lai, thuộc Nghiệp bộ. Nghiệp ở đây là hành động, độc tố của nó là tham vọng không biết chán đã thúc đẩy con người làm lụng không biết mệt mỏi trong đường sinh tử, tạo các nghiệp sinh tử. Ở khía cạnh giác ngộ, đây là THÀNH SỞ TÁC TRÍ, trí tuệ đưa đến sự thành tựu mọi việc ích.

Năm vị Phật biểu trưng cho năm đức tính siêu việt ở ngoài dòng sinh tử, bởi thế, đây là khía cạnh TRÍ để soi sáng hành động mà biểu trưng là hai Bồ tát ở hai bên mỗi vị, kể như những hóa thân để cứu độ mọi loài. Hình thức nữ tính tiêu biểu năng lực thương yêu, nuôi nấng của những bậc mẹ hiền. Đây là hình thức linh hoạt của năm trí đã nói.

Mỗi phương Phật trong đồ hình mandala mật tông còn được biểu trưng bằng một màu sắc, chẳng hạn trung ương sắc xanh, đông phương trắng (hai màu này thay đổi nhau tùy trường phái mật tông; chẳng hạn Trung hoa ảnh hưởng Dịch lý nên cho đông phương thuộc hành mộc sắc xanh), nam phương vàng, tây phương đỏ, bắc phương đen hay lục.

Theo cuốn Luận Vãng sinh Tây Tạng (Bardo Thodol), ba ngày rưỡi sau khi chết, thần thức người chết có một thoáng minh mẫn trở lại như vừa trải qua một cơn ngất lịm, và ý thức được rằng mình đã chết. Khi ấy vào ngày đầu tiên, yếu tố Hư Không xuất hiện, thần thức chạm mặt với ánh sáng chói chan từ cõi Phật Đại Nhật chiếu đến, Phật có một cái đầu với bốn mặt xoay ra bốn

phương hướng, biểu trưng lý Vô ngã, không còn một trung tâm chấp thủ. Ngài tượng trưng cho Không gian và Thời gian, tay cầm bánh xe có tám cãm. Biểu tượng của vị Phật này là tính chất mênh mông linh hoạt của Thức uẩn khi đã chuyển hóa. Cõi này đồng thời cũng chứa đựng những yếu tố của thiên giới: trong màu xanh thăm bao la còn có một luồng ánh sáng trắng dịu. Thần thức người chết còn chấp ngã, và nếu có đời sống hiền thiện, sẽ cảm thấy ưa mến ánh sáng trắng này và muốn tránh né màu xanh mênh mông của pháp giới; thế là tái sinh vào cõi này. Cõi phật Đại nhật là do Thức uẩn biến ra.

Vào ngày thứ hai, yếu tố Nước xuất hiện, hào quang màu trắng của cõi Phật Bất Động chiếu đến, đức Phật ngồi trên voi trắng, tay cầm chày Kim cương biểu trưng cho sự bất hoại. Cõi này do Sắc uẩn biến ra. Đồng thời lại có ánh sáng xám đục từ cõi địa ngục chiếu đến, mà do nghiệp lực, thần thức sẽ thấy gần gũi với nó hơn là với ánh sáng chói chan cõi Phật A Súc. Nếu tâm hiền thiện, giữ vững chính kiến thì có thể lưu trú trong cõi Phật này.

Ngày thứ ba, yếu tố Đất xuất hiện, đó là hào quang sắc vàng biểu trưng địa đại trong thể tính chân như, với Phật Bảo Sinh tay cầm ngọc báu. Cõi này do Thọ uẩn biến ra. Yếu tố sinh tử ở đây là cõi người, với ánh sáng xanh nhạt xuất hiện đồng lúc với hào quang của Phật. Do nghiệp lực, thần thức sẽ tránh né hào quang Phật và ưa thích ánh sáng cõi người, do vậy tái sinh vào đây.

Ngày thứ tư yếu tố Lửa xuất hiện ở phương tây dưới dạng thuần tịnh là Phật A Di Đà tay cầm hoa sen. Cõi này do Tưởng uẩn biến ra. Ánh sáng lục đạo tương đương với cõi này là ánh sáng vàng nhạt của loài quý đỏi chiếu đến đồng thời với hào quang của Phật.

Ngày thứ năm, yếu tố Gió xuất hiện, với Phật Thành Tựu ở phương Bắc ngự trên lưng thần điều Garuda bay đến, tay cầm chày Kim cương. Thế giới này tràn ngập màu xanh lục bao la. Đồng thời lại có ánh sáng cõi a tu la màu đỏ nhạt chiếu đến.

Từ ngày thứ sáu một loạt 42 thiện thần, bốn thiên tướng, năm vị Phật và tất cả lục đạo đồng thời xuất hiện như một mẻ lưới cuối cùng để cứu vớt thần thức trong trạng thái mờ mịt trung ấm. Tất cả những hình ảnh kể từ ngày đầu cho đến ngày thứ sáu đều xuất phát từ trái tim của thần thức. Từ ngày thứ bảy trở đi, những biến hiện bắt đầu hỗn loạn không rõ nét, biểu hiện sự vô minh. Và kể đến, nếu thần thức không đi theo ánh sáng cứu vớt của các thiện thần mà tiếp tục lảng vảng trong cõi trung gian, thì từ đây trở đi chỉ còn

những ác quỷ hung thần xuất hiện do nghiệp ác hóa hiện, hoặc do lương tâm  
cẩn rút chiếu ra.

---o0o---

## **V. KẾT LUẬN**

Luận Vãng sinh cốt nhắc nhở người sắp chết biết rõ những hình ảnh  
xuất hiện trước mắt họ đều duy tâm biến hiện, không đáng sợ hãi, không nên  
bám víu. Câu nói đầy ý nghĩa là “Người nên nhớ người đã chết rồi, người  
không thể chết một lần thứ hai nữa, bởi vậy bất cứ gì xuất hiện trước người,  
người hãy bình tĩnh đừng hoảng sợ, vì đó chỉ là những hình ảnh từ chính tâm  
người chiếu ra”. Trong đời sống thường ngày, ta cũng cần tập chết đi luôn  
luôn, chết đi với những ngày hôm qua, để luôn luôn “sống lại” một cách mới  
mẻ. Và cũng cần tập sống với ý thức li phân biệt đối đãi, thấy cái Nhất thể  
trong mọi sự, thấy mọi mâu thuẫn trên đời như sang hèn, khổ vui, thiện ác,  
vinh nhục... đều giả tạm, không thực chất, để an trú trong thế giới nhất như  
(nhất chân pháp giới) ngay lúc còn đang thở. Đó chính là Như lai thanh tịnh  
thiền.

---o0o---

## **Ý NGHĨA TRAI ĐÀN BẠT ĐỘ**

### **I. DẪN NHẬP**

“Bạt” là nhổ lên, “độ” là vượt qua, thoát khỏi. Nhổ bật gốc rễ của lòng  
tham để vượt qua các nẻo luân hồi, đây là mục đích chính của đạo Phật.  
Giáo lý Phật dạy rất nhiều, song chỉ có một vị duy nhất là ly tham, giải thoát.  
Để đạt đến cứu cánh ấy, có ba đường là Thiền tông, Tịnh độ tông và Mật  
tông. Thiền chú trọng tự lực, Tịnh chú trọng tha lực, còn Mật tông thì phối  
hợp cả tự lực và tha lực để cuối cùng thấy tự, tha chỉ là một.

Trong một đàn tràng mandala, có đủ cả ba yếu tố thiền, mật và tịnh độ,  
nhưng yếu tố sau cùng là Tịnh độ thì khá lu mờ. Điều ấy làm ta thấy rõ, khi  
cô hồn đã li được tham ái chấp thủ thì ngay tức khắc được giải thoát, vì  
“Liên đài bất ly đương xứ, tịnh độ chỉ tại mục tiền”. (Đài sen không rời chỗ  
ở hiện tại, đất tịnh nằm ngay trước mắt).

---o0o---

## II.12 LOẠI CÔ HỒN

### 1. Mười hai loại cô hồn

Được triệu thỉnh bao hàm tất cả mọi người thuộc đủ các tầng lớp trong xã hội xưa cũng như nay. Mỗi đoạn văn triệu thỉnh đều có hai phần: đoạn trước nói về thân thể lúc đang sống, đoạn sau kể từ hai tiếng “ô hô” là lời than cho số phận của cô hồn. Văn chương rất súc tích; chính Nguyễn Du đã lấy hầu hết ý tứ trong nghi lễ này để soạn thành bài “Văn tế thập loại chúng sinh”. Khi đọc lên, chúng ta có cảm tưởng không những kêu gọi nhắc nhở người chết, mà còn cảnh tỉnh những người đang sống. Sau đây ta sẽ kể ra 12 loại cô hồn theo Khoa nghi, bản dịch của Cố HT Bích Liên, đồng thời đối chiếu các đoạn tương ứng trong Văn tế thập loại.

Loại cô hồn đầu tiên là “lụy triều đế chúa”, những ông vua các triều đại đã qua, phần lớn là những ông vua chết do tai nạn “đổi đời”. Đang trong cảnh thái bình “Mấy đời chín lớp ở cao, Non sông muôn dặm thâu vào một tay” nhưng bỗng chốc chiến hạm từ phương tây kéo đến, thế là “Thuyền chiến phút đổi thay vượng khí, Xe loan còn rủ rỉ hoan thanh”. Và rồi “Ôi thôi, Đồ quyền kêu trót tàn canh, Máu hờn nhuộm mãi trên cành đào hoa”.

Kế đến là quan võ hay tướng tá: “Ngàn cân lực cử đánh vàng, Thân trường thành vững trăm ngàn dặm khơi”, nhưng thường chết bất đắc kỳ tử “Trướng hùm lạnh uổng đời hãn mã, Khói lan tràn nào gã Phan long”. Ôi thôi, “Ngựa nhà chiến tướng vắng không, Hoa hèn cỏ nội một vùng buồn thiu”.

Loại cô hồn thứ ba là “bá quận danh thần” hay quan văn, gồm những quan huyện, phủ, tức là những nhân viên hành chính, thường phải nhậm chức xa nhà, chết xa quê hương. “Nhà châu quận xa làng phụ mẫu, Chôn nước trời theo dấu thần tiên. Ôi thôi, chình chình biển loạn sông nghiêng, Mờ mờ hồn bướm ly miền dương quan”.

Về ba hạng này văn tế Thập loại có khác: Nguyễn Du không kể những ông vua chết bình thường, “lụy triều đế chúa”, không kể những vua bị cướp ngôi, mà chỉ nhắc đến những kẻ “tính đường kiêu hãnh, Chí những toan cướp gánh non sông. Nói chi đương thuở thị hùng, Tướng khi thế khuất vận cùng mà đau. Bồng phút đầu lò bay ngói lở, Không đem mình làm đũa thất phu”. Tức là những oan hồn kiêu Từ Hải. Tướng cũng vậy, Nguyễn Du chỉ kể những ông tướng phản loạn: “Kìa những kẻ bày binh bố trận, Đem mình vào cướp ản nguyên nhung. Gió mưa sấm sét ùng ùng, Phơi thây trăm họ làm công một người”. Để đến kết quả là “Khi thất thế cung rơi tên lạc, Bãi sa

trường thịt nát máu rơi, Bơ vơ góc bể chân trời, Năm xương vô chủ biết rơi chốn nào”. Về quan văn, Nguyễn Du nhấn mạnh hạng quan tòa xử án “Ngồi bút son thác sớ ở tay”, đã gây nhiều oan trái: “Thịnh mãn lắm oán thù càng lắm”. Khi chết thì “Ngàn vàng khôn đổi được mình, Lầu ca viện xương tan tành còn đâu”.

Hạng thứ tư là hạng sinh viên học sinh, “bạch ốc thư sinh”. “Tan lửa đóm tiếc dày công học, Mòn đĩa nghiên uống nhọc chí bền. Ôi thôi, lựa hồng bầy thước đề tên, Đất vàng một cụm lấp nền văn chương”.

Đêm ngày chăm lo đèn sách, nhưng nửa chừng chết yểu thì những mớ kiến thức bỗng trở thành vô nghĩa. Hạng này tuy không bị bạo tử gian nan như ba hạng trên, vì chưa có danh phận, nhưng Khoa nghi cho ta thấy rằng kiến thức ở đời thật vô nghĩa khi đối mặt với cuộc tử sinh. Bởi vậy cái học đích thực phải là một cái học để thăng hoa, chuyển hóa con người, chứ không thể chỉ là kiến thức suông để tìm cơm áo, hư danh. Học cho nhiều mà đến khi chết vẫn mờ mịt về bản thân mình thì vẫn là một thất bại, vẫn thành một cô hồn vất vưởng. Trong Văn tế thập loại, Nguyễn Du nói về hạng này như sau: “Cũng có kẻ rắp cầu chữ quý, Đem thân vào thành thị lân la, Mấy thu lia cửa lia nhà, Văn chương đã chắc đâu mà trí thân?” Nghĩa là vì công danh, lên kinh đô ứng thí, chưa đỗ đạt gì đã thành cô hồn: “Đọc hàng quán phải tuần mưa nắng, Vợ con nào nuôi nắng kiêng khem”. Bệnh mưa nắng qua loa đáng lẽ không đến nỗi chết, song vì không được săn sóc, nên chết sớm: “Vội vàng liệm sập chôn nghiêng, Anh em thiên hạ, lảng giềng người dung”. Người thiên hạ đã xa lạ mà gặp “anh em” của thiên hạ thì lại càng xa hơn một bậc, kẻ lảng giềng cũng không phải của mình mà là kẻ lảng giềng của “người dung” (chỉ chủ trọ): được hạng này chôn thì chỉ làm quây quá cho xong chuyện, nên “Cô hồn nhờ gửi tha phương, Gió trắng hiu hắt lửa hương lạnh lòng”.

Hạng thứ năm là một số các vị tu sĩ, mà nguyên văn gọi là “xuất trần thượng sĩ”. Hạng này cũng vậy, mục đích là xuất trần, và được gọi là thượng sĩ, nhưng tại sao lại còn quanh quẩn trong thế giới cô hồn? Ấy chính vì khi sống, họ chỉ nói suông những lời Phật dạy, lặp lại một cách máy móc lý Bát nhã, luận đàm về vô thường, khổ, không, mà chưa thực sự áp dụng chân lý ấy vào đời sống, vẫn còn tham một cái gì đó, nên không được siêu thoát. Do vậy, tuy rằng họ không bị chết bạo tử như vua chúa tướng tá, cái chết của họ vẫn là một tai nạn đáng thương, bởi vì chết mà chưa đạt mục đích của đời sống xuất gia.



Họ vẫn còn tiếc nuối một cái gì, nên lai vãng chỗ ở của họ trước đây trong chùa chiền: “Cửa kính trắng thăm lạnh lòng, nhà thiền leo lét đèn chong canh dài” (Kính song lãnh tâm tam canh nguyệt, thiền thất hư minh bán dạ đăng.) Họ không siêu do vì đã “không đàm bí mật chơn thuyên” và “đồ thuyết khổ, không diệu kệ”. Văn tế Thập loại của Nguyễn Du hoàn toàn không nhắc đến hạng này.

Hạng sáu là các huyền môn đạo sĩ, những người luyện linh đơn trong đạo Lão, những người coi bói tướng, thiên văn địa lý, đoán vận mệnh người khác mà chính vận mệnh của mình thì mù tịt nên vẫn trôi lăn trong sinh tử và chết rồi vẫn vất vưởng trong cõi trung gian không giải thoát được. “Ôi thôi! Lò hương lâm quán lãnh sương, tiếu đàn gió lạnh thổi tàn hạnh hoa”. Văn triệu thỉnh nhắn nhủ họ quay về với chính đạo, bỏ các tà kiến, tà mạng nói trên.

Văn tế thập loại của Nguyễn Du cũng không nhắc tới hạng này.

Hạng thứ bảy là thương gia lữ khách buôn bán xuôi ngược để kiếm lời, rủi bị chết dọc đường. Hạng này cũng do tham lợi mà chết bất kỳ. “Thân sương gió thịt chôn bụng cá, bước đá mây xương rã đường đê. Ôi thôi, Vía theo mây bắc sề sề, hồn theo ngọn nước xuôi về biển đông”. Nguyễn Du nói đến ba hạng thương gia: Hạng “tính đường trí phú, làm tội mình nhin ngủ bốt ăn”. Đây là hạng thương gia giàu nhưng cô độc và ích kỷ: “Ruột rà không kẻ chí thân, Dầu làm nên nữa dành phần cho ai?”. Bởi thế nên khi họ chết thì “Khóc ma mướn thương gì hàng xóm, Hòm gỗ đa bó đóm đưa đêm, Ngẩn ngơ nội cỏ đồng chiêm, Tuần hương giọt nước biết tìm nơi đâu?” Hạng thương gia thứ hai tương đương với Khoa nghi chẵn tế: “Cũng có kẻ vào sông ra bể, Cánh buồm mây chạy xé gió đông Gặp cơn giông tố giữa dòng, Đem thân vùi lấp vào lòng kinh nghê”. Hạng thứ ba là tiểu thương kiếm sống qua ngày: “Cũng có kẻ đi về buôn bán, đòn gánh tre chín dạn hai vai, Gặp cơn mưa nắng giữa trời, Hồn đường phách sá lạc loài nơi nao?”

Hạng tám là chiến sĩ trận vong. “Cờ điều phát ngọn tương tranh, trong chòm mũi bạc đem mình chống đương. Gan ruột nát theo trường kim cổ da thịt rơi đầy chỗ can qua. Ôi thôi, cát vàng vắng vắng tiếng ma, mờ mờ xương trắng ai mà nhặt cho”. Nguyễn Du thì: “Cũng có kẻ mắc vào cửa lính, Bỏ việc nhà gồng gánh việc quan, Nước khe cơm vắt gian nan, Dãi dầu muôn dặm làm than một đời”. Hạng này khi sống đã khổ, mà chết còn thảm thê hơn: “Buổi chiến trận mạng người như rác, Phận đã đành đạn lạc tên rơi, Lập lòe ánh lửa ma trời, Tiếng kêu thăm thăm tối trời càng thương”.

Hạng thứ chín là những sản phụ chết cả mẹ lẫn con: “Vằn cung phụng phút chường hung kiến, tuồng ngõa chường roi rớt mẹ con”. Ôi thôi, “nhành hoa nở trận mưa tuôn, đương khi trăng tỏ gặp luông mây xâm”.

Văn tế thập loại chỉ nhắc đến trẻ sơ sinh bị chết: “Kìa những đứa tiểu nhi nhỏ bé, lỗi giờ sinh lia mẹ lia cha, Lấy ai bồng bế vào ra, U ơ tiếng khóc xót xa nổi lòng”.

Hạng mười là những kẻ đui điếc câm ngọng, tởn tởn bị chết vì tai nạn lao động “cần lao thất mạng thương nô”, những tì thiếp bị vợ cả ghen tuông mà phải vong mạng do tự sát hay do bị đầu độc “đổ kị thương thân tì thiếp”. Những người này sở dĩ phải chịu một đời khốn nạn vì kiếp trước đã không tu, khinh khi Tam bảo, ngỗ nghịch đối với cha mẹ, tạo nhiều tội nghịch nên nay phải trả quả báo, gọi là “báo chướng”. “Khinh Tam bảo tội dường cát bãi, nghịch song thân ác dẫy cõi người. Ôi thôi, đêm trường thăm thẳm bóng ma, cửa mù thui thối như tòa thu đông”. (Trường dạ mang mang hà nhật hiệu, U quang ảm ảm bất tri xuân). Văn tế thập loại không kể riêng một hạng này, thay vì thế, lại có một hạng mà Khoa nghi không nhắc tới, đó là hạng buôn hương bán phấn: “Lại có kẻ lữ làng một kiếp, Liều tuổi xanh bán nguyệt buôn hoa”. Số phận của họ thật thảm: “Sống đã chịu một đời phiền não, thác lại nhờ hớp cháo lá đa” vì không có chồng con cúng tế.

Hạng mười một là những cung phi mỹ nữ như Dương quý phi, gặp lúc thất thế phải tự sát, tự trầm: “Hồn vân vũ tan vườn Kim cốc, Ruột trắng hoa héo dọc Ma ngôi”. Ôi thôi, “Phong lưu ngày trước đâu rồi, xương khô lạnh lẽo trên chồi cỏ cây”. “Kim cốc” là nhà vàng do tỳ phú Thạch Sùng xây cho người đẹp Lục Châu ở, Mã Ngôi là nơi Dương quý phi bị bức tử. Văn tế nêu lên hai người đẹp chết oan, (một người đoan chính là Lục châu không chịu nhục nên tự sát, và một người ăn ở hai lòng là Dương quý phi thì bị bức tử) để cho ta thấy rằng “cô hồn” bao hàm nhiều hạng sang hèn thiên ác chứ không chỉ thuần là kẻ ác mới thành cô hồn. Văn tế thập loại thì “Kìa những kẻ màn lan trướng huệ, Những cậy mình cung quế Hằng nga” đến khi đổi đời “một phen thay đổi sơn hà” thì “Trên lầu cao dưới dòng nước chảy, phận đã đành trâm gãy bình rơi, Khi sao đông đúc vui cười, Mà khi nhắm mắt không người nhật xương”.

Cuối cùng là những hành khát, tù nhân bị tử hình, những kẻ chết ngang trái do tai nạn nước, lửa, bị thú dữ ăn thịt, ngộ độc, tự ả, sét đánh... “Lại thỉnh kẻ cơ hàn khát cái, Cùng tù nhân mang phải trọng hình, Gặp tai nước lửa hại mình, Hoặc vương hùm sói tan tành thịt xương”. Văn tế thập loại có những

đoạn tương đương như sau: “Cũng có kẻ nằm cầu gối đất, Dối tháng ngày hành khát ngược xuôi, Thương thay cũng một kiếp người, Sống nhờ hàng xứ, chết vùi đường quan”. Về hạng tù nhân, Nguyễn Du nhắc đến hạng chết trong ngục thay vì bị tử hình: “Lại những kẻ mắc oan tù rạc, đem mình vào chiếu nát một manh. Nắm xương chôn lấp góc thành, Kiếp nào cõi được oan tình ấy đi?” Và trong đoạn cuối Văn tế thập loại, cụ Nguyễn Du đã kể chung các hạng người chết ngang trái như sau: “Có những kẻ chìm sông lạc suối, Cũng có người sây cối sa cây, Có người gieo giêng, thắt dây, Người trôi nước lũ, kẻ lây cháy thành. Người thì mắc sơn tinh thủy quái, Người thì sa nanh sói ngà voi. Có người hay đẻ không nuôi, Có người sa sẩy, có người khôn thương!” Ngày nay còn các tai nạn khác như điện giựt, rớt máy bay, đụng honda, tai nạn lao động trong các nhà máy, tai nạn do nhiễm phóng xạ nguyên tử, tai nạn do hóa chất... không bút nào tả cho xiết những loại chết ngang trái này. Lại nữa, trong 12 loại cô hồn, cả trong Khoa nghi lẫn Văn tế thập loại đều không thấy nhắc đến một hạng người khôn đôn nhất ngay cả lúc đang sống, đó là hạng người mắc bệnh thần kinh.

Sau nhiều giai đoạn nghi lễ rất chi tiết có tính cách chuyên môn – gồm có lễ Phật, thỉnh sư thỉnh tòa, thỉnh Tì lô giá na Pháp thân Phật ngự trên mào đội, kết giới năm phương hướng, kết giới hàng ma, và bắt ấn đọc thần chú để làm cho đàn tràng trong ngoài thanh tịnh, gia trì thần lực vào các pháp khí như chuông, mõ, linh, khánh, v.v.. cùng các đồ cúng – tất cả 12 loại cô hồn được mời thọ hưởng pháp vị Cam lồ. Vị chủ sám xưng đại khái như sau:

“Tôi nay thừa oai thần chú Phật, xin mời tất cả quý thần trong ba nẻo sáu đường. Nguyên cho tất cả các bộ loại quý thần nhờ năng lực Như lai, vào giờ này được hấp thụ Pháp vị cam lồ ngon nhứt của Phật, ăn uống no đủ, phát tâm bồ đề xa lìa tà hạnh. Nhờ vậy không còn phải luân hồi trong các ác đạo, ba nghiệp thân miệng ý thanh tịnh, chứng đạo bồ đề”. Sau đó là phần khai thị cho cô hồn về chân lý nòng cốt của Phật, là tất cả đau khổ tội ác đều do vô minh, tham ái. Ánh sáng từ bi của Phật chiếu cùng khắp, như mặt trời không soi sáng riêng ai, chỉ tại người mù không thấy. Bây giờ, hãy từ bỏ vô minh cố chấp, nương theo ánh từ quang của Phật tức thì được giải thoát khỏi các đường dữ.

---o0o---

## 2. Tam mật gia trì

Sự cầu nguyện cốt ở chỗ thân, khẩu, ý ba nghiệp phải hoàn toàn thanh tịnh gọi là “tam mật gia trì” để hợp nhất tự lực với tha lực, thành một năng lực vô biên có thể “bạt độ” tất cả cô hồn. Ở đây hai yếu tố Thiên, Mật kết hợp chặt chẽ. Trước khi quán các tướng (như quán ánh sáng của Phật, quán các đồ cúng đầy khắp hư không và đủ loại cần dùng cho đủ loại cô hồn: tỉ như nước uống thì phải quán nhiều thứ nước như la de, xá xị, nước mía, nước sinh tố, pepsi-cola và mọi thức uống khác hiện có trên thị trường) thì cần thiết tâm phải trống rỗng tất cả mọi khái niệm, như một bầu trời bao la không một gợn mây trong đó. Trong Chân không có đủ tất cả, mặc dù nhìn bằng mắt thịt thì chẳng có gì: “tức Giới, tức Định, tức Tuệ, phi mộc, phi hỏa, phi yên”.

Từ cái tâm thanh tịnh quán ra chư Phật, Bồ tát đầy cõi Hư không, hoặc quán ra quý thân, cô hồn, thực phẩm đầy cả hư không. Khi đã quán được cái không thành cái có, thì có thể thấy được cái có cũng là không, cả hai cái có, không đều từ Chân tâm biến hiện, đều như huyễn. Bát nhã tâm kinh dạy, vật chất không khác chân không, chân không chẳng khác vật chất. Vật chất chính là chân không, chân không chính là vật chất. Trong Chân không, bao hàm tất cả vật chất, vì tất cả vật chất rút giảm đến cùng chỉ là nguyên tử, nguyên tử khi được phân tách lại gồm có âm điện tử, dương điện tử và trung hòa tử, những thứ này vừa là ánh sáng vừa là năng lượng, vừa động vừa tĩnh, vừa là sắc, vừa là không. Mọi sự vật từ vật chất đến tinh thần đều được kết hợp bằng những nguyên tố đơn giản nhất ấy, tùy tỉ lệ và cách sắp xếp của chúng mà có ra vạn loại. Sự khám phá này của khoa học vật lý đã tiến rất gần đến Phật giáo và giúp người ta hiểu được phần nào về mật tông.

Trong mật tông, mỗi vị Phật hay Bồ tát, mỗi nguyên tố vũ trụ như địa thủy hỏa phong đều có chủng tự và ấn quyết riêng. “Chủng tự” là những âm thanh tương ứng với một vị Bồ tát, hình thức ngắn gọn của thần chú. Mỗi nguyên lý cấu tạo vũ trụ cũng có chủng tự riêng, như phạm tự LAM tiêu biểu Địa giới, VAM tiêu biểu Thủy giới, RAM tiêu biểu Hỏa giới và YAM tiêu biểu Phong giới (hay Không giới). Nghĩa là, không có gì khác nhau giữa LAM với đất, VAM với nước..., và một vị đấng tứ thiên (vì cần phải KHÔNG TÂM trước, tức là TỊNH CHỈ hoàn toàn, mới quán được thành công, và thành công đây là “thần thông” hô phong hoán vũ) chỉ cần lầm nhắm những chủng tự này và quán nước, quán đất là có thể hóa phép thành nước để dập tắt lửa, hay thành đất để đi giữa hư không hoặc đi trên nước. Tay bắt ấn là thân nghiệp, miệng đọc chú là ngữ nghiệp, tâm quán tưởng chủng tự là ý nghiệp. Có thể nói rằng, “tam mật gia trì” giống như một phòng thí nghiệm vật lý

trong đó mọi điều kiện phải được hoàn tất thì mới có được hiệu quả mong muốn.

---o0o---

### 3. Ngũ phương Phật

Ngũ phương Phật tượng trưng cho năm uẩn không còn bị chấp thủ trong một bản ngã, gọi là Ngũ trí Như Lai: Ở trung ương, đức Tì Lô Giá Na tượng trưng Sắc uẩn và cũng là Pháp giới thể tính trí. Đông phương là Phật Bất Động hay A Súc Bệ, tượng trưng Thức uẩn đã chuyển thành Đại viên cảnh trí. Nam phương là Phật Bảo Sinh, tượng trưng Thọ uẩn đã chuyển thành Bình đẳng tính trí. Tây phương là Phật A Di Đà, tượng trưng Tưởng uẩn đã chuyển thành Diệu quan sát trí. Bắc phương là Phật Bất Không Thành Tựu, tượng trưng Hành uẩn đã chuyển thành Thành sở tác trí. Mật tông khi truyền sang Trung Quốc còn chịu ảnh hưởng Dịch lý, nên Ngũ phương còn tượng trưng Ngũ hành trong Dịch học: Trung ương là hành Thổ, sắc vàng, phương Đông là hành Mộc sắc xanh, phương Nam là hành Hỏa sắc đỏ, phương Tây là hành Kim sắc trắng, phương Bắc là hành Thủy sắc đen (hoặc lục).

Con người là một tiểu vũ trụ đầy đủ tất cả tiềm năng của đại vũ trụ bên ngoài, vì được cấu tạo bởi cùng những nguyên tố là địa thủy hỏa phong, và cũng theo những quy luật âm dương ngũ hành như vũ trụ.

Vì tự giam mình trong cái vỏ cứng của sự chấp thủ, gọi là năm thủ uẩn, ta tự tạo ra một bản ngã hẹp hòi mà chỉ là ảo tưởng, bản ngã ấy lên xuống qua lại trong các nẻo luân hồi để chịu bao nhiêu đọa đày thông khổ. Vì bản ngã đã phi thực, nên khổ cũng phi thực, chỉ như người và cảnh trong mộng. Khi tỉnh mộng rồi ta mới biết cái “tôi” trong mộng và những gì cái “tôi” ấy kinh nghiệm trong mộng đều không thực có. Giải thoát là lìa chấp thủ, khi hết chấp thủ vào một cái tôi riêng rẽ, thì con người và vũ trụ là một. Ngũ uẩn thành ngũ trí Như lai, nghĩa là thành những năng lực vô tận vô biên để cứu thoát chúng sinh trong các đọa xứ.

Nhưng chúng sinh vốn là Phật, chỉ vì chấp thủ mà thành chúng sinh, cho nên trong việc “cứu độ” của Phật, cần có sự hợp tác chặt chẽ của chính những chúng sinh được cứu. Trong không gian luôn luôn có những luồng điện đủ các tần số đang phát sóng, mỗi chúng sinh ví như một cái radio, cần phải bật lên và vặn đúng tần số mới nghe được. Sự tu tập và cứu độ trong mật tông căn cứ trên nguyên lý ấy.

Tính Không, nguyên lý nòng cốt của mọi sự, gọi là Pháp giới, nằm ở trung tâm. Nó là chỗ phát xuất và chỗ trở về của vạn pháp trong vũ trụ. Tương tự nguyên lý Dịch, từ thái cực sinh lưỡng nghi, lưỡng nghi sinh tứ tượng, tứ tượng sinh ra bát quái, từ bát quái biến ra 64 quẻ cho đến vô cùng tận, một đồ hình mật tông cũng thế, tất cả Phật, Bồ tát, thiện thần, hung thần đều là hóa thân của Kim cương tát đỏa, và Kim cương tát đỏa là hóa thân của đức Tỳ lô giá na. Năm Phật ở năm phương chỉ cần ngồi đấy không cần phải làm gì cả, nên thường gọi là Phật thiền (Dhyāni Buddhas). Hành động phóng quang cứu khổ, vân vân, đã có các hóa thân thành hai mặt đối kháng như lạnh và dữ, nam tính và nữ tính, vân vân.

Cho nên hai bên mỗi vị Phật thường có hai Bồ tát hầu cận, tượng trưng hai nguyên lý đối nghịch ấy, như lưỡng nghi sinh từ Thái cực. Phật không làm gì, nhưng không có Phật thì không xong việc gì cả. Ngài an tọa ở đấy nhưng cứu độ được cả mười phương chúng sinh, khi chúng sinh nâng cao tâm hồn đủ để bắt gặp những tần số rung động của các hóa thân Phật. Ta có thể ví chư vị Phật thiền ở ngũ phương giống như những yếu tố xúc tác (catalyst) trong hóa học, một hiện diện vô hành nhưng rất cần thiết.

Không Tử cũng nói: “Trời không nói gì cả, mà bốn mùa vận hành, trăm hoa tươi tốt”. Lá xanh cần mặt trời như thế nào, thì chúng sinh cũng cần Phật như thế ấy, mặc dù Phật chỉ việc ngồi đấy mà thôi, mọi sự độ sinh đã có chư vị Bồ tát chiếu diệu. Và ở hóa thân, thì có hai mặt lạnh dữ, nhưng tựu trung cũng chỉ từ một căn bản. Như Bồ tát Quán Âm cứu khổ khi hóa thành Diện nhiên Đại sĩ để thống lĩnh 12 loại cô hồn thì phải có gương mặt thật dữ dằn. Tại vì chúng sinh có kẻ cần phải dùng biện pháp mạnh mới hàng phục được.

Trong một mandala đầy đủ (gồm trên 100 vị phật, Bồ tát, thiện thần, hung thần – ngũ phương Phật chỉ là cái lõi) những hung thần (như Tiêu diện) tượng trưng cho những khuynh hướng xấu ác trong tâm, hoặc sự tự trừng phạt của một lương tâm bất an do ác nghiệp; vì Phật giáo vốn không công nhận có sự thưởng phạt của một quyền năng bên ngoài. Chư thiên thiện thần chỉ đóng vai trò ngoại hộ, hỗ trợ tinh thần cho bậc tu hành, chứ không giải thoát cho ai được cả. Nhiều người xem chần tế hiểu lầm mật tông là một hình thức mê tín đa thần (thần quyền), nhưng Tử thư – quyền sách mà người Tây Tạng đọc để hướng dẫn người sắp chết – luôn luôn nhắc nhở rằng, tất cả hiện tượng gì họ thấy trong tâm nhãn trước giờ chết đều do tâm biên hiện, đừng sợ hãi khiếp đảm mà cần giữ tâm chuyên nhất, hoặc hướng về ánh sáng tiếp độ của Phật thì sẽ được giải thoát. Người giữ được nhất tâm trước những hình ảnh khủng khiếp gọi là giải thoát nhờ thiên định, hay tùy pháp

hành, còn người nhờ niệm Phật, sám hối mà không sợ hãi và cuối cùng nhận ra các hiện tượng đó đều do tâm tạo, thì gọi là giải thoát nhờ đức tin, hay tùy tín hành. Nhưng thiên định hay đức tin đều do tự mình khổ công đào luyện suốt cả đời may ra mới công hiệu khi chạm mặt với cái chết.

Thần chú (mantra) cũng như chủng tự mỗi vị Phật liên hệ đến một màu sắc khác nhau, như Tì Lô Giá Na màu vàng, A Súc Bệ màu xanh, Bảo Sinh màu đỏ, A Di Đà màu trắng, Bất Không Thành Tựu màu đen hay lục.

Sự đọc chú, tâm tập trung quán tưởng là điều kiện cần thiết để có cảm ứng chuyển được vật và triệu thỉnh được thần. Điều này có vẻ huyền bí nhưng kỳ thực chỉ là một sự nối dài của nguyên lý vật lý mà ta đã biết về âm thanh đến một tần số nào đó có thể làm vỡ kính, hay một ví dụ khác, người Việt khi nghe tiếng “me chua” thì chảy nước miếng. Nếu không để ý, hoặc phát âm thành “mè” hay “mẻ” thì không có tác dụng gì cả.

Theo cuốn Tử thư của người Tây Tạng, một người mới tắt thở, nếu suốt đời đã tu chứng cao, có trí tuệ, khi gặp ánh sáng Pháp giới (biểu trưng năng lực vũ trụ) thần thức sẽ nhập một với ánh sáng và được giải thoát ngay, không phải trải qua giai đoạn trung ấm tức là khoảng thời gian người chết biết rằng mình đã chết (thường là ba ngày rưỡi sau khi tắt thở) cho đến 49 ngày sau. Nếu vụng tu, khi gặp ánh sáng Năng lực vũ trụ, thần thức sẽ vô cùng kinh hãi, trốn chạy như trong một cơn ác mộng, và thế là lỡ mất cơ hội giải thoát. Người mới chết thường chưa biết mình chết, nên thấy bà con khóc lóc thì bực mình. Họ kêu gọi người thân đang khóc nhưng không ai nghe, mặc dù họ vẫn nghe được, biết được mọi sự xảy ra trong thế giới người sống. Sau đó, người chết rơi vào một trạng thái bất tỉnh trong ba ngày rưỡi; và khi tỉnh dậy, có một sự sáng suốt bừng lên, biết mình đã chết, và do không chịu nổi trạng thái không thân, họ toan tìm lối nhập vào một bào thai để có một thân xác. Trạng thái 49 ngày của thân trung ấm khởi đầu từ đây. Ngày thứ nhất (tức khoảng ba ngày rưỡi sau khi tắt thở), hào quang vàng của Pháp thân Tì Lô Giá Na chiếu đến cứu độ và đồng thời lại có ánh sáng cõi trời màu trắng đục chiếu đến.

Ánh sáng của Phật rất xôn xang (nhất là đối với người không quen nghe kinh niệm Phật) còn ánh sáng cõi trời thì dịu hơn, thế là người ấy tái sinh lên trời. Nếu là người ác, họ có thể để tuột mất cả hai ánh sáng này, lang thang qua ngày thứ hai. Khi ấy Kim cương tát đóa hóa thân của Phật A Súc tượng trưng Thức uẩn thuần tịnh chiếu đến ánh sáng màu xanh; ngày thứ ba đức Bảo Sinh (tượng trưng thẩm mỹ) chiếu đến ánh sáng màu đỏ; ngày thứ tư

Phật A Di Đà chiếu ánh sáng màu trắng (tương uẩn thuần tịnh); ngày thứ năm Phật Bất Không chiếu đến ánh sáng màu lục. Mỗi lần ánh sáng cõi Phật chiếu đều có thêm ánh sáng tương tự nhưng dịu và đục cũng chiếu đến, và những ánh sáng này tương đương với các cõi a tu la, người, địa ngục, ngạ quỷ. Do vậy, người chết được nhắc nhở luôn luôn đừng đi theo những ánh sáng đục, dịu vì đây là những nẻo luân hồi mà họ sẽ rơi vào. Hãy luôn luôn đi theo những ánh sáng chói chang của Phật. Điều này theo quy luật đồng thanh tương ứng, nếu người chết từng nặng về sắc, hay thọ, hay tướng, hay hành, hay thức, thì khi chết sẽ đi theo những gì mà họ khoái nhất lúc sinh tiền, tượng trưng bằng những ánh sáng của Phật và các cõi. Nếu người chết vẫn trốn chạy tất cả ánh sáng, do sợ hãi và lưỡng lự, thì qua ngày thứ sáu, tất cả hóa Phật ở năm phương hướng đồng loạt chiếu hào quang đến một lần chót, tựa như một mẻ lưới cuối cùng, để cứu vớt. Kể từ ngày thứ bảy trở đi, thần thức mò mẫm qua các nẻo luân hồi để tìm một thân xác, cho đến khi gặp một hoàn cảnh thích ứng với nghiệp của nó, và như thế là có tái sinh, nhập thai và già chết như cũ nên gọi là trôi lăn hay luân hồi. Đây là sơ lược tiến trình của một thân trung ấm qua 49 ngày sau khi chết, vì lý do đó mà có sự kết giới ngũ phương tượng trưng năng lực cứu độ của chư Phật đối với 12 loại cô hồn.

Ở đây có thể khởi lên một câu hỏi: nếu không có một bản ngã, nếu là vô ngã, thì AI luân hồi? Trả lời: không ai cả, chỉ có luật ĐỒNG KHÍ TƯƠNG CẦU vận hành ở đây. Năm uẩn khi tan rã, cái gì thuộc đất trở về đất, nước đi theo nước, hơi trở về hư không, đó là phần “sắc uẩn” tức thân xác. Phần vô hình cũng có nhiều yếu tố như thương, giận, sợ, si, thù, ghét, buồn, hận, vân vân, mỗi thứ đều có những “phóng xạ” những tần số rung động khác nhau. Nếu một người khi sống tham dục nhiều, thì phần “khí” của họ có rất nhiều phóng xạ tham dục, và sẽ bị thu hút tới những chỗ nào nhiều tham dục nhất như loài heo, nếu người ấy đồng thời không có một nghiệp lành nào, không ưa gì khác ngoài sự hưởng thụ vật dục. Con heo kiếp sau và con người kiếp trước không phải là một, nhưng quả có chịu ảnh hưởng của con người kiếp trước, nên cũng không thể nói là hoàn toàn khác. Cũng giống như trong một đời người, lúc sơ sinh khác hẳn lúc trưởng thành, từ thân thể cho đến tính tình, tri thức, đến nỗi ta khó mà nhận ra cả hai chỉ là một.

---o0o---



### **III. KẾT LUẬN**

Nếu ta ý thức sự cứu tế xã hội cần thiết trong cõi người sống như thế nào, thì trong cõi vô hình, sự bạt độ vong linh cũng cần thiết như thế ấy: “Sống làm sao, chết làm vậy”. Con người không những chỉ sống bằng lý trí mà còn sống bằng tình cảm. Cúng giỗ người chết cũng như tiếp tế cho người thân ở xa, chẳng những làm ấm lòng kẻ ra đi mà còn an lòng người ở lại. Điều cần thiết là phải làm thế nào để sự cúng tế vừa hợp lý vừa hợp tình “Lý” đây là chân lý Phật đã dạy, theo đó chết chỉ là một chuyển tiếp qua đời sống khác, nếu còn ở trong vòng luân chuyển. Như vậy, rất cần chuẩn bị cho người chết một tái sinh tốt đẹp bằng phương pháp thực hành các việc phước như ăn chay, bố thí, phóng sinh nhân danh người quá cố. Dù người chết không thực sự hưởng các đồ cúng, vẫn nhờ công đức bố thí ấy mà được lợi lạc. (Theo lời Phật dạy, chỉ có kẻ đọa vào loài quỷ đói mới hưởng đồ cúng.) Huống hồ, trong một trai đàn, phẩm vật hiến cúng tuy nhiều song vẫn chưa quan trọng bằng “pháp thí”, cam lồ pháp thực để cảnh tỉnh người còn kẻ khuất. Đó mới thực là cuộc lễ hội bố thí vĩ đại đem đến kết quả quốc thái dân an.

---oOo---

## **TƯƠNG QUAN GIỮA THIÊN VÀ MẬT**

### **I. DẪN NHẬP**

Những người học thiên thường nghe câu: “Đản nguyện không chư sở hữu, thiết vật thật chư sở vô”: chỉ cốt thấy mọi hiện tượng đều là không, nhưng nhất thiết đừng làm cho cái không ấy trở thành thực có. Có nghĩa là đừng “chấp không”. Bởi vì có rất nhiều thứ “không” tùy nơi chốn, tùy trình độ tu chứng. Trong kinh Trung bộ, Phật lấy ví dụ một tỷ kheo sống trong một tịnh thất ở làng, thì không có những phiền não của làng mạc chợ búa gọi là “thôn tưởng” nhưng không phải là không có chúng tỷ kheo, gọi là “nhân tưởng”. Khi vị ấy vào rừng độc cư thiên tịnh, thì không có nhân tưởng (vì ở một mình) nhưng còn có những ảo tưởng do đời sống ở rừng gây ra như nghe tiếng cộp gươm, tiếng phi nhân... gọi là “lâm tưởng”. Cái gì có, vị tỷ kheo xác nhận là có, cái gì không, vị ấy xác nhận là không. Như vậy là sự sống tỉnh giác của người tu tập để gột rửa tham ưu ở đời. Đó là cái “không” đạt được do từ bỏ dần dần, gọi là “tích không quán”.

Hãy lấy một ví dụ khác về những cái “không” khác nhau như sau. Cái “không” của phạm phu là không các pháp thượng nhân, không giới không

định không tuệ. Cái không của người xuất gia là không gia đình vợ con. Cái không của sơ quả tu đà hoàn là không năm triền cái. Cứ thế càng tiến tu, thì càng “không” được nhiều thứ nữa, cho đến khi không còn gì để mà “không” được nữa, mới gọi là “chân không”. Các bậc hiền thánh đều có những cái “không” khác nhau, như kinh Kim cang nói, “Nhất thiết hiền thánh giai dĩ vô vi pháp nhi hữu sai biệt” (từ một pháp vô vi – tức Không – mà có nhiều tầng bậc hiền thánh khác nhau).

Nếu ôm giữ một cái “không” thì không thể tiến lên những cái “không” cao vượt hơn. Người tu hành cần đạt đến chỗ tuyệt đỉnh là trí tuệ Bát nhã chân không, mà trong Trung bộ kinh đức Phật gọi là “an trú trong Tính không”: “Này các tỳ kheo, ta nhờ an trú tính không nên rất an lạc”.

Tính không mà đức Phật an trú đó chính là bát nhã chân không. Kinh Trung bộ mệnh danh là “đại không”, được giải thích như sau. Khi đức Phật tiếp xúc với đủ mọi hạng người trong xã hội, tâm Ngài luôn hướng về viễn ly, độc cư, ly dục, cho nên được bất động. Đó gọi là an trú nội không, ngoại không, nội ngoại không, an trú bất động. Nội không là cái không của ngũ uẩn, lục căn. Vì sao nói năm uẩn là không? Trong kinh Đại Bát nhã Phật đã giải thích, Bồ tát khi thực hành Bát nhã sâu xa thì thấy năm uẩn là không, vì khi ấy sắc uẩn không còn cái tướng biến ngại, thọ uẩn không còn tướng lãnh nạp, tưởng uẩn không còn tướng thủ tượng, hành uẩn không còn tướng tạo tác, thức uẩn không còn tướng liễu biệt. Trong khi đối với phàm phu, thì cơ thể vật chất (sắc) là hiện tượng biến đổi không ngừng và gây chướng ngại (cho tâm) thì trái lại, đối với Bồ tát, vật chất không là chướng ngại, cho nên nói sắc là Không. Đối với phàm phu, thọ có đặc tính là lãnh nạp các cảm giác về thân và tâm, nhưng vì Bồ tát đã đạt đến mức cao độ về sự làm chủ thân xác nên dù có xúc cảnh vui cảnh khổ, Bồ tát cũng không thọ vui thọ khổ. Đặc tính của tướng uẩn là nắm giữ các hình ảnh, thu vào các ấn tượng về sắc, thanh, hương, vị, xúc sau khi nắm giác quan tiếp xúc với nắm đối tượng. Nhưng với Bồ tát, tướng uẩn không còn làm cái nhiệm vụ nắm giữ hình ảnh nữa, cái gì thấy nghe rồi là bỏ qua không ôm giữ làm gì, cho nên tướng uẩn với Bồ tát là không. Hành uẩn thông thường có nhiệm vụ tạo tác biên diễn, đó là một nối dài của ý thức thành vô thức, như mộng寐, mơ tưởng do ngã chấp. Nhưng với Bồ tát, đã không nắm giữ các ấn tượng thấy nghe nên cũng không có tạo tác thêm những hình ảnh trong vô thức, do vậy Bồ tát không có chiêm bao mộng寐, và với Bồ tát, hành uẩn là không. Đặc tính của thức uẩn là liễu biệt, phân biệt rõ ràng thiện ác phải quấy, đó là thường tình của phàm phu. Nhưng Bồ tát sống với trí tuệ, nên thức uẩn cũng không có cái tướng phân biệt thương ghét tốt xấu.

Do vậy mà với Bồ tát, năm uẩn là không, ấy gọi là nội không. Ngoại không vì cảnh ngoài khi ấy có cũng như không. Ngoại không là cái không của sáu trần. Nội ngoại không là vì bên trong tâm đã không cho nên cảnh ngoài dù có dù không, cũng không thành vấn đề. Ngoại không là cái không của cả chủ thể lẫn đối tượng, rỗng rang vô ngại không còn ngăn cách. Bất động là tâm được bất động, hậu quả của sự an trú như vậy. Đức Phật còn dạy, muốn an trú như vậy trước hết phải tu bốn thiền. Nghĩa là muốn quán cái cột nhà hay vách tường trước mắt thành không có, thì ít nhất cũng phải chứng tứ thiền cái đã, mới thực sự thấy nó là không. Ngang đây người thực hành mật tông cũng phải trải qua, nhưng từ đây bắt đầu chỗ rẽ, sự khác nhau giữa mật và thiền. Có thể nói mật tông bao hàm cả thiền tông, và còn vượt xa hơn thiền tông một bậc.

---o0o---

## **II. KIM CƯƠNG THỪA VÀ NHỮNG NGUY HIỂM CHỜ ĐỢI HÀNH GIẢ**

Trong khi khâu quyết của Thiền là “tức tâm thành Phật”, tâm người chính là Phật, thì mật tông táo bạo hơn, xác quyết “tức thân thành Phật”. Cái thân ngũ uẩn nếu tách rời ngã chấp thì không khác gì thân Phật. Từ nhận định ấy, mật tông có những lối tu hành đặc biệt, không giống bất cứ pháp môn nào khác trong Phật giáo mà ta đã biết. Một trong những lối tu đó là phương pháp quán mandala gọi là deity yoga (thiền quán về chư thiên), trong đó, sau khi thiền định về Tính không của tâm thức, hành giả sử dụng nền tảng Không ấy để tưởng về thân và tâm mình như những thực thể hoàn toàn trong sáng không tì vết, như chư thiên. Và trong Không ấy, không những chỉ có một vị trời mà có rất nhiều vị, từ ngũ uẩn, lục căn, từ các thân phần biến thành, nói tóm lại có bao nhiêu uế vật trong thân thể phàm phu thì có bấy nhiêu vị chư thiên tràn trề ánh sáng. Vì thân thể đã được chuyển hóa, thuần tịnh nên hoàn cảnh và hoạt động của nó cũng được chuyển hóa: núi sông cây cỏ đều trở thành cảnh giới chư thiên, những hoạt động bình thường như đi đứng nói im không gì là không thuần tịnh. Tóm lại, trong mandala toàn là chư thiên và cảnh giới của chư thiên, và mandala ấy tượng trưng cho thân tâm của hành giả.

Mật tông được gọi là “kim cương thừa” bởi lẽ đó là lối tu cao nhất, và cam go nhất. Người chọn mật tông phải vì một động cơ cao cả là lòng bi mẫn lớn lao đối với chúng sinh đau khổ, muốn sớm thành Phật quả để độ sinh. Vì mục đích đặc biệt này, vai trò của bậc thầy trong mật tông hết sức quan

trọng, quả thế, còn trọng hơn cả ngôi tam bảo ít nhất trong giai đoạn đầu. Do đó trong Hồng danh bửu sám, một lối hành trì có lẽ bắt nguồn từ mật tông, trước khi lễ Phật hành giả đánh lễ “Nam mô Kim cang thượng sư” là bậc thầy về mật tông.

Người chọn mật tông để tu tập phải chấp nhận ba điều nguy hiểm có thể xảy đến cho tính mạng: một là chết, hai là điên loạn, ba là trở thành phế nhân.

Trái ngược với thiền “an trú tính không”, và xem như không tất cả mọi hiện tượng trước mắt, mật tông lại vận dụng trí tưởng tượng tới mức tối đa trong lúc quán đồ hình hay mandala. Từ sự quán tưởng những vật trước kia không, nay thành ra có, mà hành giả cuối cùng thấy được tất cả cái có cái không đều tương đối, giả huyễn, và do đó giải thoát khỏi mọi tham ưu ở đời, nhưng đồng thời vẫn có thể biến hóa đủ thứ vì mục đích độ sinh.

---o0o---

### **III. CÁC GIAI ĐOẠN TU QUÁN**

Nói đến mật tông là nói đến mandala, phép quán đánh và các ấn quyết, vì mật tông đặc biệt chú trọng sự tướng, gọi là “tam mật gia trì”. Danh từ “mandala” có rất nhiều ý nghĩa, thường dịch là đàn tràng hay đồ hình, nhưng có khi ám chỉ y báo chính báo tức vũ trụ và con người, có khi biểu trưng những yếu tố đất, nước, lửa, gió, hư không dùng để quán tưởng, có khi ám chỉ một chúng hội Bồ tát, chư thiên, v.v., và trú xứ của chư thiên; có khi mandala chỉ là một vòng ánh sáng hay một giọt nước thơm. Quán đánh là phép làm cho tịnh hóa, thánh hóa các sự vật chưa được thanh tịnh. Sau khi đã thọ phép quán đánh của một bậc thầy, hành giả mới đủ tư cách hành trì mật tông mà không sợ tác hại. Mandala ở đây là một đồ hình biểu tượng cho một thế giới vô hình, nhưng tác động hữu hiệu trên thế giới hữu hình chúng ta. Có nhiều kiểu đồ hình tùy theo mục đích của hành giả. Những mandala cốt luyện để ám hại một người nào, tức là thuật phù thủy, thường có hình tam giác, còn những mandala khác có hình tròn hoặc vuông. Làm một mandala để tu quán rất công phu mất nhiều thời gian, và phải được một bậc thầy chuyên môn kết giới thì mới linh nghiệm. Sau khi kết đàn tràng và đã có sự làm phép của bậc thầy, hành giả bắt đầu tu quán. Đại khái, mandala cũng như một khu vực trong đó vị thần được hô triệu bằng chú thuật và ấn quyết sẽ xuất hiện cho hành giả, sau khi hành trì đúng mức. Trong một mandala có rất nhiều yếu tố biểu trưng cho những phi nhân trong cõi vô hình mà chỉ người chuyên môn mới hiểu được. Những yếu tố này được biểu trưng bằng những vật như hình nhân, bánh oản, cát ngũ sắc, v.v..

Một hành giả mật tông thường quán tưởng vị thần hộ mạng cho mình, ví dụ nữ thần Tara hay Quan Âm Bồ tát. Sau khi thiết lập một mandala (Tạng ngữ là kyilkhor) theo đúng nghi thức mật tông, vị ấy ngồi trong thất niệm thân chú của vị ấy ví dụ với nữ thần Tara là câu “OM TARE TUTARE TURE SVAHA”, tưởng tượng hình ảnh Ngài theo các tượng tranh thường tạc vẽ, đang đứng ở chính giữa đàn tràng (mandala này có thể treo trên vách hay đặt giữa nền nhà vừa tầm mắt nhìn). Nhiều tháng, cả năm trôi qua trong sự trì chú và quán tưởng hình tượng một cách nghiêm mật. Thỉnh thoảng vị thầy sẽ hỏi thăm tiến trình tu tập của hành giả. Cuối cùng sẽ có một lúc hành giả thông báo cho vị thầy kết quả sự quán tưởng của mình: đức Bồ tát đã xuất hiện giữa đàn tràng, nhưng rất mờ ảo, và chỉ trong một lúc thì tan biến. Vị thầy khen ngợi đó là dấu hiệu tốt, hãy tiếp tục quán tưởng cho đến khi hình ảnh hiện ra rõ rệt hơn, và kéo dài lâu hơn. Môn sinh trở về tiếp tục quán. Một thời gian rất lâu về sau, vị ấy cũng đạt được kết quả mong muốn: ấy là, vị Bồ tát đã xuất hiện rất rõ nét giữa đàn tràng, và thường như luôn luôn đứng đấy, dán chặt tại chỗ, không tan mất như trước. Vị ấy sung sướng trình thầy kết quả ở giai đoạn hai này. Nhưng thầy lại bảo, “Tốt lắm, song giờ đây con phải tiếp tục quán tưởng và cầu xin Ngài ban ân phước cho con, bằng cách lấy tay sờ đầu thọ ký, và nói với con những lời phủ dụ”. Thế là người môn đệ lại trở về với công việc niệm chú và quán tưởng y như lời thầy chỉ dạy. Sau một thời gian, quả thật những gì vị ấy cầu mong đều thành tựu: Bồ tát lấy tay sờ đầu mỗi khi y cúi lạy, và đôi mắt Ngài trở nên linh động, môi mấp má ban lời phủ dụ, làm cho hành giả vô cùng hân hoan, tưởng đã đạt mục đích của sự quán tưởng. Nhưng khi trình lên thầy kết quả này, ông ta lại đòi hỏi một bước kế tiếp, là hãy trở về quán tiếp cho đến khi thấy vị Bồ tát bước ra khỏi đàn tràng, đi lui đi tới trong am thất của hành giả. Đây là giai đoạn nguy hiểm nhất trong việc tu tập, khi một vị thần bước ra khỏi đàn. Vì khi ra khỏi đàn, là có nghĩa vị ấy không còn bị trói buộc. Nếu là hung thần, thì sự bước ra khỏi đàn như vậy sẽ làm cho hành giả nguy khốn, vì thần ấy khi được tự do sẽ phần nộ trừng phạt hành giả đã giam giữ ông ta. Trừ phi cao tay ấn, đa số người tu mật tông bị chết hoặc điên loạn ở giai đoạn này. Bởi thế, không bao giờ nên để cho một vị thần bước ra khỏi giới hạn đã dành cho vị ấy.

Nhưng ở trường hợp này, vị thần chính là đức Bồ tát đầy lòng bi mẫn, và đã tỏ dấu đặc biệt yêu mến đối với hành giả, do vậy không hề gì. Ngài ung dung tản bộ qua lại trong am thất như tại nhà riêng của Ngài vậy. Đôi khi Ngài còn bước ra khỏi ngưỡng cửa am thất để thở hít khí trời nữa chứ. Khi trình lên thầy thành quả ấy, vị thầy rất hài lòng, nhưng còn đề nghị đệ tử tiến

thêm một bước nữa: Hãy hỏi xem Ngài có bằng lòng cùng y xuống phố dạo chơi một vòng chẳng.

Đây là giai đoạn khó nhất, bởi vì ở trong bóng mờ của am thất với khói hương nghi ngút, thì hành giả hầu như có thể nhìn thấy và sờ thấy vị thần được, do ảnh hưởng sự tập trung quán tưởng lâu ngày. Bây giờ ra khỏi khung cảnh quen thuộc, bước vào một môi trường hoàn toàn xa lạ dưới ánh sáng mặt trời, thì liệu ảo giác còn đứng vững được chẳng? Bởi thế, phần đông những người tu tập phải dừng lại ở giai đoạn này: vị Bồ tát từ chối, không chịu đi ra bát phố mà chỉ bằng lòng ở lại trong bóng mờ của am thất. Nhiều vị thần đến giai đoạn này, khi bị rủ đi ra ngoài ánh sáng, đã tỏ ra phẫn nộ và trừng phạt hành giả vì thái độ hỗn láo của y, dám rủ thần ra ngoài chơi. Bởi vậy, có nhiều người tu quán đến giai đoạn này bị điên loạn, ngay cả tự sát. Nhưng cũng có một số—rất ít—đã thành công, và vị Bồ tát đi theo y mọi nơi mọi lúc. Khi trình lên thầy thành quả sau cùng này, vị thầy vỗ về: “Rất tốt, thế là ngươi đã đạt mục đích. Ngươi đã được sự che chở của một vị thần linh cao cả hơn ta muôn vạn”. Ở giai đoạn này, khi nghe thầy dạy như thế, một vài người cảm ơn thầy, phần khởi trở về am cốc và dành suốt thời gian còn lại của đời mình để sống với ảo tưởng đó. Nhưng có một số rất ít bỗng quay trở lại, kinh hoàng thú thật với thầy rằng, mặc dù luôn luôn được sự che chở như thế, mà y vẫn cảm thấy dường như đây chỉ là một cái gì do chính tâm y tạo ra, không thực có ở bên ngoài. Vị thầy tỏ vẻ buồn sầu về sự thô lộ của y, khuyên y nên về bắt đầu tu tập trở lại, để xét lại sự hoài nghi ghê gớm ấy một thái độ phạm thánh, vô ơn bạc nghĩa đối với vị thần đã phù trợ cho mình như thế.

Người môn đệ nghe lời thầy, trở về xét lại thái độ hoài nghi của mình. Nhưng một khi đã hoài nghi thì cố mà tin trở lại cũng vô ích. Đa số tôn giáo thần quyền đến giai đoạn này thường bế tắc người hành giả một khi đã mất tin tưởng ở sự thực hữu của vị thần thánh mà mình đã tôn thờ suốt cả cuộc đời thì chỉ còn nước tự sát, hoặc bỏ đạo hoàn tục để sống một đời phóng đãng như một thái độ trả thù.

Người môn đệ mật tông có thể không tin sự thực hữu của vị thần linh, nhưng không bao giờ hoài nghi sự minh triết của thầy mình. Bởi vậy y trở về tiếp tục quán sát. Sau một thời gian, y trở lại thú thật với thầy rằng không còn hoài nghi gì nữa, điều chắc chắn trăm phần trăm là, vị Bồ tát ấy chính do tâm y đã tạo ra. Hình ảnh vị ấy đều do ý muốn của y dẫn dắt. Khi ấy vị thầy mới bảo, “Chính như vậy đó, con cần phải nhận ra. Mọi sự trên thế gian,

thiên đường, địa ngục, thần thánh, ma quỷ, đều là ảo tượng do tâm tạo mà thôi. Chúng tuôn phát từ tâm, và cũng tan biến vào tâm”.

---o0o---

#### **IV. KẾT LUẬN**

Sự vận dụng trí tưởng tượng trong mật tông cốt nhắm đến sự thấy rõ chân lý “nhất thiết duy tâm tạo”, để đừng bị kẹt trong các hiện tượng phù du của cuộc đời, và có thể làm chủ, sai khiến được vật chất. Nhưng cũng có khi một vật do người tạo trở lại hại chính người đã tạo ra nó, như máy móc tối tân, hóa chất hay vũ khí nguyên tử ngày nay. Trong khi tu quán, không thiếu gì những trường hợp người tu bị ám bởi chính những bóng ma do mình tự tạo. Những thần linh vị ấy đã quán ra đôi khi vượt ngoài tầm kiểm soát của hành giả, như chim sỏ lòng, tự tung tự tác. Bà Alexandra David-Neel có lần muốn thử năng lực của tâm, đã quán một hình ảnh hoàn toàn không có trong các tượng tranh, đó là một lạt ma mập, vui vẻ, thấp người. Sau một thời gian, quả nhiên một vị như vậy xuất hiện giữa đồ hình mandala. Y trở nên sống động tới nỗi người hầu đem trà vào cho bà cũng thấy được hình bóng một tu sĩ lùn mập vui vẻ đang ngồi trong am thất. Một thời gian sau, hình ảnh ấy biến đổi, gầy bớt, cao hơn trước, và bắt đầu làm những việc quấy phá. Dù khi bà muốn ở một mình, y vẫn hiện lù lù trước mặt không thể nào xua đuổi được. Bà phải mất sáu tháng nỗ lực mới làm tan biến hình ảnh vị lạt ma quấy rầy nọ. Như thế, những gì do tâm tạo cũng có thể vượt ngoài tầm kiểm soát của tâm, và tự tung tự tác một cách ngang tàng đến nỗi tâm cần rất nhiều nỗ lực mới xua đuổi được. Mật tông có thể được xem như một thứ khoa học tâm linh và cũng có những nguy hại như khoa học vật chất, ở trong tay người lạm dụng nó.

---o0o---

#### **CÁC ĐỀ MỤC NGUYÊN THỦY**

Trong 40 đề mục nguyên thủy, là mười biến xứ (kasinas), mười giai đoạn tử thi, mười tùy niệm, bốn vô lượng, bốn vô sắc, một tướng và một phân tích, thì xét về cách tu tập, có thứ cần được nhìn bằng mắt và cần khai triển rộng lớn dần, như đối với các biến xứ (kasinas); có thứ không cần khai triển mà chỉ quán bằng mắt và bằng tâm, như đối với mười giai đoạn thây chết; có thứ cần vận dụng xúc giác lúc đầu, như trong pháp quán hơi thở. Đây là những đề mục có tướng bên ngoài. Những cái còn lại không có tướng

bên ngoài, nhưng là những “tự tính pháp”, có thể tư duy sâu xa về nó, có thể đào sâu ý nghĩa.

Xét về kết quả, thì có thứ đề mục chỉ đưa đến định cận hành, có thứ đưa đến định an chỉ; lại có những đề mục chỉ đắc sơ thiền đến tam thiền là tối đa (như ba đề mục đầu trong bốn vô lượng tâm), có đề mục có thể đạt tứ thiền (như đề mục “Xả” trong bốn vô lượng).

Lấy ví dụ về một đề mục thuộc “tự tính” như đề mục niệm Phật trong mười tùy niệm. Trong khi tu tập hành giả tưởng niệm đến vô số đức của đấng Giác ngộ, là trí đức, đoạn đức, ân đức của Ngài, đến mười hiệu với ý nghĩa sâu xa theo nguyên ngữ Pàli như Arahant với các nghĩa “xa xôi” với nhiễm ô, “cắm xe” của bánh xe sinh tử đã phá hủy, “kẻ thù” phiền não đã diệt, “xứng đáng” với sự cúng dường tối thượng của chư thiên và nhân loại; và là người không có những ác hành bí mật (rahu) như các bậc thầy ngoại đạo trong bản ngoài sạch, vân vân. Hoặc, về danh hiệu “Sugata”(Thiện thế) của Phật, có những ý nghĩa như: Ngài đã đi một cách tốt đẹp, một đi không trở lui về con đường ô nhiễm, Ngài đã đi đến nơi tốt đẹp là Niết Bàn, và Ngài công bố Pháp tốt đẹp đưa những ai thực hành đúng đi đến giải thoát đau khổ. Niệm Pháp, niệm Tăng và các “tùy niệm” khác cũng vậy.

Vì tính chất sâu xa có thể phân tích, tư duy rộng rãi về chúng, mà tâm hành giả trở nên chuyên chú vào các thiện pháp, trừ được các ý xấu, nỗ lực làm điều lành. Đến gần một người như vậy ta có cảm tưởng như đứng trước một điện thờ Phật được trang hoàng đẹp đẽ, ta có cảm giác an lạc như tới chùa. Người chuyên tu các pháp tưởng niệm này thì trừ được năm triền cái (tham, sân, hôn trầm, trạo cử và nghi), tâm được định tĩnh trong định “cận hành” (upacàra), và khi chết sẽ hướng đến những cảnh giới tốt đẹp.

Với những đề mục thuộc loại “phi tự tính” như các kasinas, thì hành giả chỉ có mỗi một việc là khai triển cái tướng “đất”, vân vân (tùy đối tượng quán) chứ không thể tư duy gì về nó, nên tâm có thể tập trung cao độ, đạt đến tính “thấp sáng” đối tượng. Khi ấy tướng đất hiện ra khắp nơi nào tâm hành giả chạm tới: ấy là “tợ tướng” hay quang tướng xuất hiện, và hành giả đắc định an chỉ sơ thiền với năm thiền chi tâm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. “An chỉ”, là định thực thụ, sâu xa hơn “cận hành” một bậc. Muốn đắc định an chỉ thì nên quán những đối tượng thuộc loại phi tự tính pháp; do vì không thể tư duy sâu xa gì về nó, tâm dễ đi đến tập trung. Khi quán những đề mục này, hành giả như đối diện với một vách tường, cái tâm cứ lảng xãng suy tưởng bỗng khựng lại, dội ngược lại chính nó. Như con chim của các thương thuyền ngày xưa



được thả ra để tìm bờ, nếu bay đi mà không gặp bờ sẽ trở lại đậu trên cột buồm: Tâm hành giả cũng vậy, khi không tư duy được gì về đối tượng, sẽ phản quang lại chính nó; khi ấy chủ thể là cái tâm năng quán và đối tượng bị quán (ví dụ hơi thở, trong pháp niệm hơi thở) nhập làm một, nhờ đó hành giả đạt được sự “nhất tâm”(unification of mind). Cái tâm chuyên nhất trong đó không có hai thứ chủ thể đối tượng, thánh phàm thiện ác, Phật và chúng sinh... thì mới thực sự là an chỉ. Trong tâm thực sự thanh tịnh, thì chẳng những không có chúng sinh, mà Phật cũng không có.

Chúng ta thường nghe câu ca dao: “Mười phần chết bảy còn ba, chết hai còn một mới ra thái bình”. Đứng về phương diện tu tập, có thể mượn nó để giải thích an chỉ là thế nào. Cái tâm đa đoan thế sự của chúng ta thường nhật là một bãi chiến trường với đủ thứ tạp niệm. Bây giờ thiên định là chết bớt đi những ý tưởng lăng xăng ấy, từ mười niệm chết bớt bảy niệm, từ ba niệm chết bớt hai niệm, cho đến lúc chỉ còn một niệm thì tâm mới tạm an ổn thái bình. Nghĩa là đi từ đa tâm (mười phần) đến thiểu tâm (chết bảy còn ba: “ba” đây là tâm, tứ xung quanh đối tượng quán), từ thiểu tâm đến nhất tâm (chết hai còn một: đây là khi chỉ còn lại nhất tâm, tâm tứ cũng tiêu luôn). Nhưng từ nhất tâm cho đến giải thoát thực sự cũng còn lâu: đối với nhiều mới nói một, hết nhiều thì một cũng không còn: “Vạn sự quy nhất, nhất quy hà xứ?” (Muôn việc trở về một, vậy thì một trở về đâu?) Cho nên phải tiến đến vô tâm là giai đoạn kế. Vô cũng còn đối đãi với hữu, vậy từ vô tâm còn tiến thêm chặng nữa là liễu tâm mới là cái tâm giác ngộ không còn thấy có hữu vô và các pháp đối đãi năng, sở (chủ thể, đối tượng) và đối nghịch (thánh, phàm v.v.). Các đề mục thuộc loại “phi tự tính pháp” như vậy không những có thể dẹp trừ năm triền cái, đặc định cận hành (như kết quả tối đa của các đề mục niệm Phật), mà còn đạt đến định an chỉ trang bị với năm thiền chi.

Thuộc loại phi tự tính pháp này là những công án trong lời tham tỏ sư thiền về sau. Công án có thể xem như một đề mục không có đối tượng dù thuộc ngoại sắc như kasinas hay nội sắc như hơi thở, cũng không là một khái niệm có thể tư duy như từ bi hỷ xả, v.v.. Đó là những câu hỏi mà vị thầy đưa ra cho đệ tử tham cứu, như:

“Mặt mũi anh trước khi cha mẹ sinh ra sao?”

“Con chó có Phật tính không?”,

“Chết rồi đi đâu” v.v.

Tham công án không phải là tìm cách trả lời câu hỏi ấy, vì không thể trả lời được. Hành giả phải nghiền ngẫm công án như gặm phải một khối sắt cho

đến kỳ gãy hết cả răng thì hoát nhiên đại ngộ; tâm vì không có gì để bám víu nên hồi quang phản chiếu lại tự tính của tâm. Đó cũng là lý do có khi Phật trả lời một câu hỏi bằng cách im lặng, để cho người tự hồi quang phản chiếu. Một du sĩ ngoại đạo tên Malunkya một hôm đến hỏi Phật về linh hồn. “Có linh hồn không ?” Phật im lặng. Lần thứ hai, du sĩ trở lại, đặt câu hỏi cách khác: “Không có linh hồn à?” Ngài cũng im lặng. Khi du sĩ ra về, tôn giả A Nan hỏi Phật tại sao Ngài giữ im lặng cả hai lần như thế. Phật dạy, nếu lần đầu ta nói có thì trái chân lý, lần hai ta nói không thì kẻ kia thêm hoang mang, nghĩ, “lâu nay mình có linh hồn, bây giờ mất rồi chăng?” Thái độ im lặng đầy từ bi của Ngài quả nhiên đã có một hiệu quả tốt lành, vì sau đó du sĩ trở lại không thắc mắc gì nữa, mà xin quy y theo Phật, và trở thành một thánh đệ tử.

Một lối giảng dạy có tính cách thông minh “khai phóng” là chỉ đặt câu hỏi chứ không trả lời. Đó là lối dạy của các bậc thầy ngày xưa, như Socrate, Khổng tử, và nhất là Nagarjuna (Long thụ). Trả lời câu hỏi thì chỉ là một lối giảng dạy có tính cách thông tin (“informer” tiếng Pháp) truyền đạt kiến thức; đặt câu hỏi cho người tham cứu mới là giáo hoá (“former” tiếng Pháp) giúp họ trưởng thành về tâm thức. Chân lý thực sự không thể giảng dạy, mà mỗi người phải chứng nghiệm bằng bản thân, bằng nỗ lực và thất bại của chính mình qua nhiều thử thách cam go. Người đã giác ngộ chỉ có thể kể lại đoạn đường gian khổ đã đi qua, nhưng không thể diễn đạt về cái cứu cánh hạnh phúc họ đã đạt đến. Cũng như một người đã đứng trên đỉnh núi cao chót vót chỉ có thể mô tả con đường, ngõ ngách leo núi, nhưng không thể nào mô tả được cảm giác khi họ đang đứng ở độ cao kia, cùng với những quang cảnh trên đỉnh núi. Muốn biết tường tận như họ, chúng ta chỉ có việc nỗ lực leo núi như họ đã làm, không có cách nào khác. Không thể nghe người ta mô tả cảm giác khi uống nước mà mình đỡ khát đi được.

### **Có bốn loại câu hỏi:**

- Loại một là những câu có thể đáp ngay không do dự, không cần suy nghĩ, vì câu trả lời đã hiển nhiên, có thể kiểm chứng, như: “Hôm nay thứ mấy? Trời đang nắng hay mưa?” v.v..
- Loại hai là những câu hỏi cần moi óc suy nghĩ một lát, như: “Tết năm ngoái anh ở đâu?” hoặc những câu hỏi thuộc kiến thức phổ thông.
- Loại ba là câu hỏi thuộc loại kiến thức chuyên môn như thiên văn, địa lý, toán học, điện tử thì cần thời gian học hỏi, nhưng cuối cùng cũng giải được.

- Còn loại câu hỏi cuối cùng là những câu hỏi không có giải đáp trong sách vở hay kiến thức, và cũng không thể kiểm chứng, như hỏi: “Mặt mũi anh khi chưa sinh thì thế nào?” Đó là những công án tổ sư thiền, thuộc loại “phi tự tính pháp”.

Những vấn đề thuộc kiến thức phổ thông, khoa học kỹ thuật, thuộc tầm hiểu của tai nghe mắt thấy và trí suy luận, là những vấn đề tạo nên khoảng cách giữa người biết nhiều kẻ biết ít, người trí kẻ ngu, người khôn kẻ dại trong thế gian, đồng thời làm nên những nấc thang giá trị trên đời: càng biết nhiều càng có triển vọng thăng quan tiến chức, được thêm tài sản vật chất, được kính trọng; biết ít thì bị khi dễ, khó kiếm tiền, dễ chết đói. Do vậy mà người ta ở đời cứ phải tranh đua tiến bộ về mặt kỹ thuật và kiến thức chuyên môn để khỏi bị đào thải trong guồng máy xã hội càng ngày càng phức tạp tinh vi. Máy móc càng ngày càng cải tiến đáng lẽ giúp ta có nhiều thì giờ tu hơn, thế nhưng ngược lại, con người càng ngày càng bận rộn theo với đà tiến khoa học kỹ thuật và càng ít có lúc trở về “hồi quang phản chiếu” để tự đặt câu hỏi căn đê: “TA LÀ AI?” “SINH TỪ ĐÂU ĐẾN, CHẾT ĐI VỀ ĐÂU?” Càng biết nhiều các kiến thức thuộc “thiết bị ngoại vi” để có tiền, có danh vọng, ta càng biết ít về chính mình, và càng trở nên kiêu căng xem tất cả thứ ấy là “ta” và “của ta”. Kiến thức khoa học kỹ thuật tự nó không có gì sai quấy, ngược lại nó là một ơn ích giúp đời sống con người thêm thoải mái tiện nghi. Nhưng khi nó biến thành thước đo nhân phẩm, thì sự sa đọa tâm hồn bắt đầu. Bởi thế, thỉnh thoảng ta cũng cần nêu lên câu hỏi: “SINH TỪ ĐÂU ĐẾN, CHẾT ĐI VỀ ĐÂU” để nhớ cái “không biết”, cái ngu dốt căn đê. Như vậy, con người sẽ khiêm cung và giản dị hơn. Hỏi mà không tìm cách trả lời vì thực sự không thể trả lời, cho nên cứ hỏi mãi. Điều quan trọng là hỏi chứ không phải trả lời.

Tôi hỏi mãi nhưng biết lời đáp lại,  
Chẳng bao giờ thỏa đáng giữa đời cam  
Tôi ngó mãi những chiều về trở lại,  
Mang những gì về trong cõi trăm năm?

(BG)

Thi sĩ Chế Lan Viên cũng tự hỏi những câu ngớ ngẩn như vậy:

Sao ở đâu mọc lên trong đáy giếng?  
Lạnh như hôn u tối vạn yêu ma?  
Hồn của ai trú ẩn ở đầu ta?  
Ý của ai tràn lên trong khối óc?

Để bay đi theo tiếng cười điệu khóc?  
Và hỏi rằng: TA CÓ CÓ TA KHÔNG?

Đối diện với cái ngu dốt căn đở ấy nơi mình, cái trống rỗng của chính mình, ta thường cảm thấy khó chịu, sợ hãi, như người ca kỹ trong thơ Xuân Diệu:

Em sợ lắm, giá băng tràn mọi nẻo  
Trời đầy trăng lạnh lẽo buốt xương da...  
Chớ để riêng em gặp phải hồn em!

Hoặc ta cảm thấy bơ vơ lạc lõng không có chỗ nào bám víu, như “Gà con mất mẹ chạy băng quơ” (BG) hay như con lạc đà giữa sa mạc:

Miền cát lạnh chân lạc đà bé bỏng  
Bóng hình ai tơi tả dưới trăng rằm  
(Mưa nguồn)

Những thứ kiến thức thủ đắc về sau, do xã hội đem lại, đã dần dần thay thế cái bản ngã thực thụ, đến nỗi nếu tước hết tài sản, địa vị, kiến thức kèm theo, thì “cái tôi” dường như không là gì cả. Đã quen với tính sở hữu, thủ đắc, theo lối cân đong đo đếm, ta luôn luôn phải biết thật nhiều, học nhiều thứ, làm được nhiều việc, tạo được nhiều phước...

Thiền định là đối mặt với chính mình, và càng ngắm kỹ càng thấy không có cái gì thật là mình, tất cả đều là những thứ vay mượn của cha mẹ của xã hội và của giống nòi di truyền từ nhiều kiếp, về tâm thức cũng như thể xác, mà Phật gọi là Danh (tâm) và Sắc (vật) hay Không và Sắc trong Bát Nhã. Tuy hai mà không phải hai, vì thiếu cái này thì cái kia bất thành. Hai thứ danh và sắc làm câu sinh duyên cho nhau, như anh mù công anh què. Một mình Danh không đi được vì không có chân, một mình Sắc không đi được vì không có mắt. Nhưng khi cả hai phối hợp thì có thể đi khắp các nẻo luân hồi trong ba cõi.

Thiền định sở dĩ khó khăn là vì nó quá đơn giản nghèo nàn đạm bạc cô liêu. Ta ưa sở hữu, nhưng ta đừng phải cái vô sở hữu. Ta ưa biết mà đừng nhằm cái không biết. Ta ưa thủ đắc nhưng phải chạm mặt cái vô sở đắc. Ta ưa thấy tướng mà chạm phải cái vô tướng. Ta quen sống trong đối đãi thì đừng phải cái bất nhị không có chủ thể đối tượng, một hay khác... vì trong thiền định, cốt yếu là không còn thấy có cái “tôi là con người thiền định”. Trong thiền định, tâm năng quán và cảnh sở quán chỉ là một. Khi thấy cái sự lấm lẫm “đem tâm tìm tâm” chẳng khác gì cời trâu tìm trâu, hay trên đầu gấn thêm

đầu, thì cái tâm đa đoan tự nhiên phản tỉnh. Nhìn lại thì tất cả không gì không phải là tâm: thiện ác thánh phàm thế gian hay xuất thế, có lý vô lý... đều do tâm bày đặt. Tâm vừa là diễn viên vừa là khán giả. “Khi tượng gỗ đánh đàn, thạch nữ bắt đầu ca múa”... Tâm đem lại sự sinh động cho cả gỗ đá, cho tứ đại, không phải ngã, không phải một con người, lại càng không có ông nọ bà kia. Đạt đến cái thấy thường trực như vậy thì “không có đời này, đời sau, đời chặng giữa, và như vậy là ĐOẠN TẬN KHỔ ĐAU” (Lời Phật dạy trong Trung Bộ kinh).

Đây là tác dụng của những đề mục thiền thuộc loại “phi tự tính pháp”, những công án nghịch lý, những câu hỏi không thể trả lời.

---o0o---

## THÂN HÀNH NIỆM

Thân hành niệm là một pháp tu được Phật tán dương không tiếc lời, trong nhiều kinh thuộc cả hai hệ thống A hàm và Bát nhã. Lấy ví dụ trong Tăng chi 1, trang 43, Ngài dạy: “Này các tỷ kheo, có một pháp môn này, được tu tập, được làm cho sung mãn, sẽ đưa đến quả báo lớn, lợi ích lớn, an ổn lớn, khỏi các khổ ách, đưa đến chứng đắc tri kiến, đưa đến hiện tại lạc trú, chứng ngộ minh giải thoát. Một pháp ấy là gì? Chính là Thân hành niệm”. Và: “Hỡi các tỷ kheo, ai thường thức thân hành niệm, người ấy nếm vị Bất tử, ai không thường thức thân hành niệm, người ấy không được nếm vị bất tử”.

Thân hành niệm bao quát đến 14 pháp trong số 40 đề mục thiền nguyên thủy, chưa kể đến pháp quán bộ xương ở nghĩa địa, thuộc một giai đoạn của tuệ gọi là quá hoạn trí, bố úy trí, hành xả trí. Mười bốn pháp đó là 10 giai đoạn thân chết, phân tích bốn đại, quán bộ xương qua chín giai đoạn (cửu tướng), niệm hơi thở và mệem thân hành. Tất cả 14 pháp đó đều được gọi chung là thân hành niệm. Niệm thân được kể trong số 10 tùy niệm là niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí, Thiên, Chết, Diệt, Hơi thở, Thân hành. Niệm thân mà ngang hàng với niệm Phật, quả thực là chuyện lạ đời, bất kính, nếu nó không phải do chính đức Phật giảng dạy. Chẳng những thế, niệm Phật kể như đề mục thiền, nghĩa là tưởng niệm các trí đức, đoạn đức, ân đức của Ngài, thì vì hành giả bận suy tưởng nhiều thứ nên không đắc định, còn niệm thân hành vì thuộc loại “phi tự tính” như các kasina, nên tâm có thể đắc an chỉ và chứng các thiền, cho đến chứng ngộ minh giải thoát (vijjamutti). Niệm Phật chỉ đạt được định cận hành mà thôi. Niệm thân và niệm Phật đều

là những cửa vào đạo, điều này khiến ta nhớ tới câu Kinh Kim cương: “Thị pháp bình đẳng vô hữu cao hạ” (các pháp đều có giá trị ngang nhau không cao thấp). Hơn nữa, Phật còn dạy, trong quá khứ, những ai đã đạt niết bàn, thành Phật, đều đã tu pháp này, và trong tương lai cũng vậy. “Chỉ trong pháp môn này mới có đệ nhất sa môn, đệ nhị sa môn, đệ tam sa môn, đệ tứ sa môn”. Các thánh quả thanh văn cũng xuất phát từ thân hành niệm mới thành. Ai có thể nói việc trên trời dưới đất, cùng khắp vũ trụ, mà chưa biết rõ về chính mình, chưa tu thân hành niệm, thì cũng chỉ mới chạy vòng ngoài, còn lâu mới giải thoát đau khổ. Vì thế Socrate nói, “Hãy tự biết mình”. (Connais-toi toi-même).

Trong khi những vị giáo chủ ngoại đạo, những triết gia ở đời xem thân thể là điều húy kỵ (taboo) không dám bàn, hoặc xem như đầu mối của tội ác cần phạt trị bằng ép xác khổ hạnh để chuộc tội, thì đức Phật lại sử dụng thân làm đề tài tu tập, như các ngoại đạo tưởng niệm thần linh, hay như “niệm chư thiên” do chính Phật dạy: đây quả thực là một cuộc cách mạng lớn trong địa hạt tâm linh chưa từng thấy trước khi đấng Giác ngộ ra đời.

Niệm thân là nghĩ đến thân thể. Thật là đơn giản đến quái dị, khi ta nghe Phật dạy một pháp môn này có thể đưa ta đến an ổn thoát khỏi khổ ách, và lại còn chứng ngộ minh kiên giải thoát, thành Phật. Ai mà không nghĩ đến thân mình? Chúng ta đều nghĩ đến thân, lo cho thân mình, nghĩ quá nhiều đi nữa là chẳng khác. Thế thì tại sao chúng ta không thành Phật, mà chỉ một mình đức Thích Ca thành Phật thôi? Tại sao mọi người đều nghĩ tới thân thể, mà chẳng những không thành Phật, lại làm cho cuộc đời ngày càng thêm loạn? Vậy hãy xét lại kiểu niệm thân của chúng ta trước khi học tập pháp niệm thân mà Phật dạy.

Chúng ta niệm thân kiểu thế này: Sáng nay ta sẽ ăn cái gì? Trưa ăn món gì? Chiều đổi món gì cho khoái khẩu? Tuần này có tuồng cải lương nào hấp dẫn không? Rạp chiếu bóng có phim nào coi được không? Mới mượn bộ băng Tây du ký về, phải coi cho hết, hãy nghỉ thợ Bát quan trai một kỳ. Hôm nay ăn liên hoan mà đụng ngày mồng một mình ăn chay uống quá, thôi thì cứ ngã mặ, mai hãy ăn bù cũng được... Chúng ta lo tính chuyện ăn, chuyện mặc, sắm xe, sửa nhà, mua tivi, tủ lạnh, tất cả đều vì nghĩ đến tấm thân, làm sao cho nó được sống thoải mái, hưởng thụ tối đa. Người nghèo lo làm cho đủ nuôi thân ngày hai bữa. Người dư của tiền, ăn mặc thừa thãi thì lo kiếm cách giải trí cho thân xác đỡ buồn chán, bằng cách tìm các lạc thú giác quan đủ loại từ hạ cấp như rượu chè đến cao cấp như cầm kỳ thi họa nhạc. Bận rộn suốt đời vì cái thân xác mà vẫn thấy trống rỗng vô vị, càng giàu có,

hưởng thụ nhiều thì càng dễ buồn chán vì giác quan dần trở nên chai lì bởi những âm thanh chói chũa, màu sắc thác loạn. Mọi nỗ lực dường như đều nhằm thỏa mãn nhu cầu giác quan: những quán hàng, tụ điểm ăn chơi, ca nhạc, nhảy nhót... càng tập nập bao nhiêu càng chứng tỏ tình trạng nghèo nàn, cô độc của cá nhân bấy nhiêu: có buồn sâu, trống rỗng mới tìm cách giải sầu cấp thiết đến thế:

Hồn ngã lâu rồi nhưng chân còn dẻo  
Lòng trót nghiêng mà bước vẫn du dương  
Lòng nghiêng tràn hết đau thương...  
(Thơ say – Vũ Hoàng Chương)

Vì quá lo cho thân xác, mà chúng ta đi đến tàn mệt, trở thành một “khách phong trần” lạc mất quê hương:

Lưỡi vương vị ngon, tai vương tiếng  
Mắt theo hình sắc, mũi theo hương  
Bôn ba làm khách phong trần mãi  
Ngày hết, quê xa vạn dặm đường.  
(Trần Nhân Tông)

Như vậy cái kiểu “niệm thân” của ta hóa ra chỉ là một cách lãng quên thân, vong thân tán mạng.

---o0o---

## **PHẠM VI THÂN HÀNH NIỆM**

Bây giờ, chúng ta hãy học tập cách niệm thân mà Phật dạy là có lợi ích lớn, đem lại an ổn lớn thoát khỏi khổ ách. Cách niệm thân này bao gồm sáu việc sẽ tuần tự đề cập sau đây.

### **a. Quán 32 uế vật**

Đầu tiên là quán 32 uế vật tập hợp thành cái thân của ta, còn gọi là QUÁN BÁT TỊNH. Nó có tác dụng trừ khử lòng tham sắc dục nơi người nhiều tham dục. Hành giả trước hết phải học thuộc lòng như tụng kinh, các món sau đây:

Tóc, lông, móng, răng, da  
Thịt gân, xương, tủy, thận

Tin, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi  
Ruột non, ruột già, màng ruột, phân, não  
Mật, đờm, máu, mủ, mồ hôi, mỡ  
Nước mỡ, mắt, bọt, mũi, khớp, tiểu.

(tức 6 chất lỏng: mỡ nước, nước mắt, nước miếng, mũi nước, nước nhờn giữa các khớp xương và nước tiểu).

Sau khi thuộc lòng đến độ có thể đọc theo thứ tự xuôi cũng như ngược cả trăm ngàn lần, hành giả kế tiếp quan sát kỹ từng món trên tử thi, chú ý màu sắc, hình dạng, vị trí, giới hạn của nó, và đặc biệt nhấn mạnh khía cạnh bất tịnh. Sau khi nắm vững hai việc này, thuộc lòng và quan sát, hành giả mới ngồi xuống nhắm hai con mắt lại mà quán toàn bộ 32 thứ như niệm một chuỗi tràng có 32 hạt. Hạt nào nổi bật nhất hành giả sẽ chú tâm vào đó cho tới khi đắc sơ tướng, tự tướng thuộc sơ thiên. Có thể đắc một định tướng sơ thiên cho mỗi món, hết món này quán món khác, như trưởng lão Mallaka có thể nhập định sơ thiên liên tục 16 ngày đêm do quán mỗi ngày một vật, mỗi đêm một vật. Pháp quán này không đắc gì cao hơn định tướng sơ thiên, vì không vượt qua TÂM TỨ, nhưng cũng giúp hành giả sống một đời an lạc nhờ nhiếp phục được tham ái. Khi thuần thục trong pháp quán này, ta sẽ thấy mọi thân thể đều giống nhau, xác sống cũng như xác chết không có gì đáng tham đắm. Nhìn mỗi cái thân người di động ta không còn thấy là trai hay gái, trẻ hay già, mà chỉ thấy như một bao đồ cứu trợ nạn lụt gồm 32 món đồ cũ. Nó mất hết đáng về yêu kiều diễm lệ mê hoặc con người. Khi ấy ta nhìn tóc chỉ là tóc, có thể có chí rận hoặc có tướng gì thêm thì cũng chỉ tướng đến lúc đốt lên nghe mùi khét lẹt, chứ không tướng theo kiểu thơ mộng như thi sĩ:

Một buổi trưa nắng vàng in lên tóc  
Mây trên trời xuống phủ ở trên vai

Một cái mặt chỉ là một cái mặt, chỉ là tóc lông móng răng da, chứ không có chuyện tướng ra cái hoa được như Lý Bạch:

Áo ngỡ mây vờn, mặt ngỡ hoa  
(Vân tưởng y thường, hoa tướng dung  
Xuân phong phát hạm lộ hoa nùng)

Thi văn bay bướm đôi khi có hại, nó kích động trí tưởng tượng của ta đi xa sự thật quá nhiều. Nghe các thi hào Lý Bạch, Bạch Cư Dị tả vẻ đẹp của



Dương quý phi, ta cũng muốn đi ngược dòng thời gian sống lại thời vua Hán để coi nàng đẹp tới cỡ nào mà thi tổ phải hạ bút:

Thiên sinh chất lệ nan tự khí  
(Về điểm lệ trời bày khó bỏ)

Và:

Hồi đầu nhất tiếu bách mị sinh  
Lục cung phân đãi vô nhan sắc

(Khi nàng quay đầu mỉm cười một cái, thì trăm vẻ điểm lệ nổi lên, làm cho các mỹ nữ trong ba cung sáu viện bỗng trở thành xấu xí đáng cho về vườn hết tội.)

Quả thật là một nét bút thần tình mô tả mỹ nhân, làm cho ta trong phút chốc quên mất thân hành niệm. Nàng đẹp tới nỗi muốn rút cái đẹp đi cũng không được (nan tự khí), đẹp một cách tự nhiên không cần trang sức, uốn éo làm bộ làm tịch gì cả. Người đẹp ngày nay phải nhờ đến mỹ viện chống lỗ mũi, căng da xẻ cằm cắt mắt nhỏ răng... và trét thêm bao nhiêu thứ khác nữa mới được cho là đẹp. Dương quý phi trái lại, muốn bỏ bớt cái nhan sắc cũng khó; mỗi khi nàng cảm thấy lúng túng vì vẻ lộng lẫy của mình. Ôi, nếu không có hai thi hào lỗi lạc ấy thì Dương quý phi đã thành cát bụi từ khuya, làm sao còn được nhắc nhở một cách sống động như thế? Làm cho người ta phải tưởng tượng đến cái nhan sắc đã qua của một thời vang bóng? Chẳng những mắt chúng ta hiện tại chạy theo hình sắc, mũi chạy theo hương, mà tâm tưởng còn đuổi theo những bóng hình quá khứ làm mất cảnh giác đối với sự vật hiện tiền.

Chính vì cảm giác và ý tưởng của chúng ta cũng cần những món ăn như thân xác, nên ta đánh giá cao những tác phẩm nghệ thuật, và hâm mộ các thi hào, họa sĩ, diễn viên xuất sắc, cũng như ta ngưỡng mộ những đầu bếp giỏi.

Pháp môn quán 32 vật trong thân kéo ta trở về thực tại, nhìn thẳng vào thực chất thân xác, không có màu mè thêm bớt cái gì cả. Xác sống xác chết đều như nhau, thân ta và thân người cũng thế, chỉ là một tập hợp các chức năng khác nhau, như những bộ máy gồm nhiều phần ráp lại mới chạy được. Chỉ là tóc, lông, móng, răng da, thịt, gân, xương, thận, tủy... Không có ta, người, nam, nữ, trẻ già đẹp xấu, lại càng không những chức tước địa vị như ông nọ bà kia.

Lợi lạc của môn tu này là nhiếp phục được ưa và chán, nhiếp phục được sợ hãi, kham nhẫn được nóng lạnh đói khát, những lời nhục mạ, những cảm giác khó chịu, chết điếng người.

Trong quá trình tu tập, hai thái độ cần tránh là sự chai lì vô cảm vì quá quen thuộc, như thái độ của phu tử liệm, hay thái độ sợ hãi nhòm góm phát sinh từ ngã chấp gọi là “kiêu mạn về sự sống” trong ba kiêu mạn. Thái độ thích đáng là nhìn xác chết như lẽ tất yếu dành cho tất cả, chung cuộc của mọi con người. Nhìn “với các căn xoay vào trong”, với niềm kính trọng biết ơn xác chết vì nghĩ “Chắc chắn nhờ pháp quán này mà ta thoát khỏi tham dục, sân hận và các thói xấu khác”.

Như đức Phật có lần đã sụp lạy đồng xương vô chủ bên đường, và khi tôn giả A Nan hỏi tại sao Ngài làm thế, Ngài đã dạy, đồng xương kia là cha, mẹ, anh em bà con quá khứ của ta, là chính thân ta trong nhiều đời trước. Kinh Bồ tát giới cũng dạy, “Nhất thiết địa thủy thị ngã sắc thân, nhất thiết hỏa phong thị ngã bản thể”. Thân ta là bốn đại chủng địa thủy hỏa phong tập hợp lại, cho nên chỗ nào có địa thủy hỏa phong chỗ ấy có một phần của thân thể ta. Như vậy, nói “không có cái ta trong thân xác này” (quán vô ngã) “không có cái tôi trong 32 uế vật hiện tại” cũng đồng như nói “không có đại dương trong bát nước biển hay trong 32 giọt nước biển”, bởi vì biển ở khắp nơi, không phải chịu sự sinh diệt như cái bát nước mặn ta múc lên để nhìn ngắm. Quán như vậy gọi là chính quán để gột rửa tham ưu ở đời.

Người tu quán bất tịnh hay bất cứ môn nào thuộc thân hành niệm, thỉnh thoảng cần tác ý tướng tinh tấn, thỉnh thoảng cần tác ý tướng định, thỉnh thoảng cần tác ý tướng xả. Nếu cứ một mạch tinh tấn quá mức để quán bất tịnh, thì không thể nào nuốt cơm vì góm ghiếc, có thể đi đến chỗ tự sát hoặc hao mòn cơ thể vì mỏi mệt. Nếu định nhiều thì sẽ đưa đến sự giải đãi lười biếng. Nếu xả nhiều thì sự tu tập không đạt đến đích mong muốn, có thể bỏ cuộc. Như người luyện vàng, thỉnh thoảng nên tưới nước, thỉnh thoảng nên thụt ống bệ, thỉnh thoảng nên ngồi canh chừng. Nếu chỉ thối ống bệ mà thôi, thì vàng sẽ cháy, nếu tưới nước mãi, vàng sẽ cứng lại, nếu chỉ ngồi nhìn, thì vàng không được luyện đúng mức.

Lại còn 6 pháp cần nhớ là chế ngự, nỗ lực, khích lệ, nhìn tâm với thái độ xả, quyết tâm đối với việc tu tập, và yêu mến Niết bàn. Người tu tập nếu không có sáu pháp này thì việc tu tập không thể thành công.

Khi tâm nổi tham dục, là lúc cần chế ngự. Khi tâm lười biếng, nên nỗ lực. Khi tâm buồn nản (do quá tinh tiến, đâm ra chán cái thân muốn chết cho rồi) thì nên vỗ về khích lệ nó. Khi tâm quân bình giữa tinh tấn và định, chỉ quán được song hành không cái nào quá lớn, thì nên nhìn tâm với thái độ xả. Cũng như một người quá siêng năng thì dễ thành trạo cử không lúc nào yên, quá thông minh thì dễ trở thành lấu cá, quá nhiều định thì dễ đâm ra lười biếng ù lì.

Chính niệm là biết rõ tâm đang ở trạng thái nào để kịp thời điều chỉnh, như người ta sửa đồng hồ vậy.

## **b. Phân biệt bốn đại**

Hành giả cũng có thể niệm thân bằng cách phân tích bốn đại như sau. Trong thân này, những chất cứng như tóc lông móng răng da thịt gân xương thận tủy... thuộc về địa đại, chất lỏng thuộc thủy đại, nhiệt độ thuộc hỏa đại, hơi thở và chuyển động thuộc phong đại. Cách quán này cốt để trừ ngã chấp nơi một người chấp ngã nặng nề, có thể ít tham sắc dục nhưng rất kiêu căng ngã mạn nhiều tự ái hoặc nhiều mặc cảm. Về 32 uế vật có Kinh được giảng theo khía cạnh bất tịnh như kinh Đại niệm xứ thuộc Trường bộ số 22. Cách giảng dạy này là để đào luyện tịnh chỉ (định), nhưng khi giảng theo khía cạnh tứ đại như trong nhiều kinh khác thuộc Trung bộ (Kinh Tượng tích dụ, Giáo giới Rahula, Giới phân biệt, Thân hành niệm...) thì cốt đào luyện trí tuệ thấy vô ngã. Phật lấy ví dụ một người đồ tể không mất cái ý niệm “con bò” cho đến khi nào đã xẻ nó ra thành nhiều phần đem ra chợ bán. Khi ấy anh ta chỉ nói bán lòng, bán thịt, bán xương, bán gan, bán huyết, mà không nói bán “con bò”. Người tu hành cũng vậy, khi phân biệt thành các thân phần, định rõ đây là địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại, thì mới hết thấy cái “tôi” mình đã ôm giữ lâu đời.

Pháp quán này có thể đưa hành giả đến chứng đắc cả 4 thiên và 6 thần thông như Phật, vì bốn đại thuộc về “phi tự tính pháp” (xem bài trước), có thể vượt qua tầm tư duy, không như quán bất tịnh. Chữ “đại” có nghĩa là to lớn, ở đâu cũng có, không chỉ ở trong thân thể mà thôi: thể, tướng, dụng đều lớn. Nó còn có nghĩa là “đại huyễn thuật”, chỉ có bốn đại này tập hợp nhiều cách mà thành vô số chúng sinh đủ loại lớn nhỏ tùy theo nghiệp, giống như nhà huyễn thuật có thể biến hóa đủ cách từ bốn vật đơn sơ, như Bạch cốt phu nhân (bà xương trắng, đống xương hay cát bụi) biến hóa đủ kiểu để lừa gạt tính dễ tin của Đường tăng trong truyện Tây du ký.

Khi quán thân thể chỉ là tứ đại giả hợp, người tu quán này an trú trong chính niệm, sống không nương tựa bám víu gì trên đời, từ bỏ tham và sân, thấy thân thể chỉ như là thân thể (quán thân trên thân), nghĩa là bốn đại tập hợp. Hành giả không tưởng tượng thêm, kiểu như:

Cười môi em duyên dáng như chị Hằng  
Và lấp lánh mắt là sương trong lệ

Cái óc tưởng tượng (tưởng uẩn trong 5 uẩn) mê hoặc chúng ta không ít, đức Phật gọi nó là “điên đảo tưởng” như trông gà hóa cuốc, vô ngã tưởng ngã, vô thường tưởng thường, do mà tưởng thành sạch và đẹp. Khi một vị tỷ kheo khởi tham dục vì trông thấy một phụ nữ, ông đi đến Ngài Sàriputta:

Dục ái đốt cháy tôi  
Tâm tôi bị thiêu đốt  
Xin Ngài vì thương xót  
Nói pháp tiêu lửa hừng

Tôn giả Sàriputta đã dạy:

Chính do điên đảo tưởng  
Tâm người bị thiêu đốt  
Hãy từ bỏ tịnh tướng  
Liên hệ đến tham dục  
Hãy quán sâu kiêu mạn  
Hành nhiều, hạnh yếm ly ...

Như vậy, tham dục nổi lên là do xấu tướng đẹp, do tướng sạch, gọi là tướng điên đảo, bởi đối tượng kia thực chất chỉ là tứ đại, là tóc lông móng răng da.

### **c. Quán mười bất tịnh của tử thi**

Một phương pháp khác cũng thuộc thân hành là quán 10 giai đoạn của thân chết: thân phình trương, xanh bầm, chảy mủ, đứt lìa, bị dã thú gặm khớ, chảy máu, dòi rúc, tan rã, phân tán khắp nơi, và bộ xương.

Người tu quán cần ghi nhớ những điều sau đây:

· quan sát kỹ đường đi lối về nghĩa địa (để khỏi tưởng tượng những hình thù ma quái).

· không nên đến xem thi thể người khác phái, vì có thể gọi những tư tưởng bất đáng.

· như lý tác ý, nghĩa là tránh hai thái độ đã nói: chai lì và nhòm góm.

Trong pháp quán này, khi hành giả có thể thấy rõ tướng tử thi dù nhắm hay mở mắt, ấy là sơ tướng đã xuất hiện, với tất cả về sống động kinh khủng của nó. Nếu hành giả vượt qua được, giữ vững chính niệm mà quán tiếp thì một thời gian tợ tướng sẽ hiện ra.

Sự khác nhau giữa hai tướng là, sơ tướng thì giống như những gì đã thấy, còn tợ tướng thì không còn vẻ gớm ghiếc, bất động và an bình.

Thây phình trương có tợ tướng như một người khổng lồ ăn no nằm dài. Thây bị chặt đôi có tợ tướng nguyên vẹn. Thây chảy máu có tợ tướng như đang đắp một tấm vải đỏ. Thây đầy dòi có tợ tướng như một trái banh bằng com trắng... Khi đã đạt đến tợ tướng, hành giả sẽ đắc định sơ thiên, nhiếp phục được tham sân, kham nhẫn được các nỗi khổ, và không còn sợ chết. Hành giả sống một đời an lạc vì không mong cầu, và khi thân hoại mạng chung, dù không đắc quả cũng hướng đến một cõi tái sinh tốt đẹp.

Nhưng mỗi loại thây chết thích hợp để trị một bệnh tham sắc khác nhau:

Thây phình trương cho người tham eo ếch  
Thây xanh bầm cho kẻ đắm làn da  
Thây mũ chảy cho người mê hương phấn  
Thây đứt đôi hết ảo tưởng nguyên lành  
Thây đục khoét cho người ham mộng ngực  
Thây rã rời cho kẻ khoái dung nhan  
Thây máu me cho người tham môi đẹp  
Thây phân ly hết thấy vẻ yêu kiều  
Thây đầy dòi còn đâu nữa “của tôi”  
Thấy bộ xương hết mê hàm răng trắng.

Cũng như quán 32 uế vật trong thân, pháp này chỉ đắc định sơ thiên vì không rời khỏi tâm tư duy liên hệ đến thân xác.

**d. Quán bộ xương qua nhiều giai đoạn cho đến lúc thành bột trắng (Cửu tướng)**

Đây là một pháp tu thuộc Tuệ quán về tướng đáng sợ hãi, đưa đến các loại trí gọi là Quá hoạn trí, Ố úy trí, Hành xả trí. Hành giả quán bộ xương còn dính gân thịt máu, bộ xương hết thịt chỉ còn gân và máu, bộ xương chỉ còn gân, bộ xương không còn gân nổi lại, bộ xương bị phân tán chỗ này chỗ khác, bộ xương bị rã nát, bộ xương đã thành bột trắng... Khi quán như vậy, hành giả an trú chính niệm: “Thân này bản chất là như vậy, không vượt qua bản chất ấy”. Và hành giả sống tinh cần, tỉnh giác, nhiệt tâm gột rửa tham ưu ở đời. Đối với mọi sự vật mọi người, hành giả có tâm hành xả, không tham luyến bất cứ gì, và khi nghĩ đến giai đoạn chỉ còn là xương trắng màu vỏ ốc, hành giả không gây ra sự sinh, chỉ chú ý đến diệt, đến Niết Bàn an ổn khỏi các khổ ách. Khi ấy hành giả dù vẫn làm việc lành mà xả chứ không chấp quả báo để tái sinh vào bất cứ một loại hữu nào, vì đã thấy rõ các hành đều đưa đến đau khổ, đưa đến hủy diệt. Trí thấy như vậy gọi là “Hành xả trí”.

Hành giả sống nhiệt tâm tinh cần do như lý tác ý cái chết. Vì nếu không như lý tác ý thì sẽ sợ hãi lo buồn trước cái già cái chết, như thi sĩ Bùi Giáng đã viết :

Nhưng em hơi trần gian ôi ta biết  
Sẽ rời ra vĩnh biệt với người thôi  
Ta chết lặng bó tay đầu lắc  
Đài xiêu ôi, xuân sắp rụng mất rồi.

Nghĩ đến nỗi chết chóc sắp đến, người ta có thể sầu khổ khóc than một cách tuyệt vọng:

Đêm ứa lệ phòng mi hai mắt  
Bàn tay ta nhỏ như lá cây khô  
Hình hoa rã đầm đìa sương theo móc  
Đỡ làm sao những cánh tiếp nhau rơi...

Thật thâm, khi con người không thể chấp nhận một điều chắc chắn phải đến. Sự sống là bấp bênh, nhưng người ta lại nỗ lực tô bồi cho nó, trong khi cái chết là chắc chắn, thì chúng ta lại tảng lờ nó, và chỉ hoảng hốt khi nó xảy đến cho chính mình và người thân của mình.

Như lý tác ý cái chết là thấy rõ sự sinh diệt trong từng giây phút của xác thân này từ khi sinh ra cho tới khi xuống huyệt. Sống và chết là hai mặt tất yếu của cuộc đời như ngày và đêm, sáng và tối hay bốn mùa luân chuyển. Nhờ quán cái chết trước mắt mà ta sống nhiệt tâm tinh cần, nỗ lực làm việc thiện. Sự sống trở nên quý báu vô ngần chính vì nó ngắn ngủi, vô thường, khó

đoán trước được. Như thể ta đang xem một vở tuồng hay đọc một cuốn truyện mà ta không thể nào đoán trước được những tình tiết ly kỳ kế tiếp. “Muốn biết việc này xin đọc hồi sau sẽ rõ”. Cái chết là điều chắc chắn ta nắm trong tay, nhưng bao giờ thì thân xác này sẽ được đặt xuống, nó sẽ chấm dứt tại đâu, trên mặt đất? mặt nước? trên không? hay trên một hành tinh nào khác ngoài trái đất? Nó sẽ chấm dứt kiểu nào? Bị bạo bệnh hay “an nhiên tọa hóa” như các thiền sư? Chết non, chết già hay chết vì tai nạn? Thân hành niệm nếu không đưa ta đến chứng đắc thần thông để biết được những điều trên, thì ít ra cũng giúp ta nhìn sự chết với thái độ tò mò, thần nhiên, thay vì sợ hãi.

---o0o---

## THIÊN CHỈ VÀ THIÊN QUÁN

Trong các đề mục thân hành niệm đã bàn kỳ trước, thì quán 10 giai đoạn tử thi là cốt để thấy tính bất tịnh, vô thường, quán tứ đại là để thấy tính vô ngã. Nhưng về 32 uế vật, thì có kinh nhấn mạnh khía cạnh vô ngã, có kinh nhấn mạnh khía cạnh bất tịnh. Phật thường lấy ví dụ một người đồ tể vẫn xem con bò là con bò cho đến khi xẻ nó ra làm nhiều phần đem ra chợ bán. Khi ấy anh ta chỉ nói bán thịt, xương, lòng, mỡ, gan, huyết... mà không nói bán “con bò”. Chúng ta cũng thế, cần phân tích con người ra nhiều phần tử như thế thì mới hết cái ảo tưởng về một toàn khối gọi là “con người” (còn gọi là thân kiến). Kinh ĐẠI NIỆM XÚ (Trường 22) trình bày 32 phần theo khía cạnh bất tịnh, còn các kinh khác như Tượng Tích Dụ (Trung 28), Giáo Giới Rahula (Trung 62), và kinh Giới Phân Biệt (Trung 140) thì trình bày 32 phần dưới khía cạnh tứ đại. Khi giảng theo khía cạnh bất tịnh, thì 32 vật là một đề mục thuộc thiên chỉ (Định), còn giảng theo khía cạnh tứ đại, thì 32 vật là một đề mục thiên quán (Tuệ). Vì thấy Vô Ngã là cốt yếu của Tuệ, trong khi thấy bất tịnh chỉ là phương tiện tạm thời để trị bệnh tham sắc.

---o0o---

## SƠ TƯỚNG VÀ QUANG TƯỚNG

Hơn nữa, trong khi quán bất tịnh, đạt đến cái tướng bất tịnh đối với thân xác, thì hành giả chỉ mới đắc định Cận hành, trong đó hình ảnh bất tịnh hiện rõ với tất cả vẻ sống động gớm ghiếc trong tâm hành giả, dù khi nhắm mắt hay mở mắt. Tiếp tục tập trung vào sơ tướng một thời gian, hành giả mới đạt đến một giai đoạn cao của định thực thụ, gọi là An chỉ, khi quang tướng xuất hiện. Đó là khi hình ảnh trong tâm tách rời thực tại gớm ghiếc, và

trông có vẻ an tịnh, sáng sủa, rõ mồn một. Khi ấy hành giả đắc sơ thiền với năm thiền chi: tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. Cảm giác đau khổ khó chịu lúc đầu khi mới tiếp xúc tướng bất tịnh, cuối cùng phải chuyển thành hỷ lạc mới gọi là đắc định. Quang tướng về thi thể phình trương chỉ như một người khổng lồ nằm ngủ sau khi ăn no. Quang tướng về thân xanh bầm đủ màu khi trước bây giờ chỉ còn một màu trội nhất. Thân đầy máu me chỉ như người ngủ đắp mền đỏ. Thân nhưng nhúc nhỡn những con dòi có quang tướng như một trái banh lớn làm bằng cơm trắng.

Như vậy tướng bất tịnh, đau khổ cần phải được vượt qua mới đắc an chỉ, và quán bất tịnh chỉ là giai đoạn tạm thời để trừ tham dục mà thôi. Nếu cứ đeo đẳng không thoát ra khỏi nó, thì chẳng những không ích gì mà còn gây phản ứng tai hại như chán đời, trắng trợn (cynique), xem đời không còn chút ý vị nào nữa. Một nền tôn giáo mà cứ nhồi sọ người ta bằng những tư tưởng bi quan yếm thế thì không thể nào sống dai và càng ngày càng lan rộng như Phật giáo. Khi Phật dạy đời là khổ, thân thể là bất tịnh thì Ngài mới chỉ nói có nửa câu. Nhiều người mới nghe chừng ấy đã vội phê phán đạo Phật bi quan yếm thế. Nhưng nửa câu sau mới là điều Phật muốn truyền dạy. Đó là Niết bàn, sự vắng bóng tất cả mọi đau buồn: thường lạc ngã tịnh là cứu cánh, trong khi vô thường khổ vô ngã chỉ là phương tiện, là chân lý của thế gian, chưa phải là đệ nhất nghĩa hay chân lý tuyệt đối. Phật dạy giáo lý của ta ví như chiếc bè, để qua sông, chứ không phải để ôm giữ.

Tính vô thường, khổ dưới cái nhìn tuệ giác, nghĩa là nhìn không kèm theo ngã chấp, không có sự ưa và chán thì trở thành thường, lạc. Già, chết (vô thường) sở dĩ kéo theo sầu bi ưu não là vì vô minh, ngã chấp. Nếu không có vô minh ngã chấp thì thấy vô thường là thường:

Chim vẫn bay quanh từ vạn kỷ  
Gió thật xưa, mây thật già nua

Những hiện tượng phù du như mây, gió vẫn diễn biến trong bầu trời chân thường từ muôn vạn kỷ. Vô thường không ra khỏi chân thường. Hãy nghe bài kệ triệu thỉnh các vong linh:

Viễn quan sơn hữu sắc  
cận thính thủy vô thanh  
xuân khứ hoa thường tại  
Nhân lai điều bất kinh

(Trông xa ngọn núi vẫn có hình dạng, lắng nghe thật gần nhưng không



nghe được tiếng nước chảy. Xuân qua rồi mà hoa vẫn nở, Người đến không làm kinh động chim chóc.)

Bài kệ không chỉ đề an ủi các vong linh, mà còn nói lên một sự thật thâm thúy: cái chết tuồng như bao la hơn, “thực” hơn sự sống luôn luôn tuôn chảy khó nắm bắt. Vì vô thường là thường nên khổ không khổ mãi mà đang biến thành vui, chết không chết mãi mà đang chuyển thành sự sống dưới hình thức khác. Ở đây đạo và thơ gặp gỡ. Những hiện tượng phù du trở thành bất tử dưới ngòi bút thi nhân, cũng như vô thường trở thành chân thường dưới nhãn quan của đạo sĩ. Nhờ vô thường mà chân thường hiển lộ:

Dòng sông đi cho nước nói ngàn ngày  
Rằng biển rộng không đến bờ em ạ  
(B.G. Mưa nguồn)  
Non cao đã biết hay chưa?  
Nước đi ra biển lại mưa về nguồn.  
Nước non hội ngộ còn luôn.  
Bảo cho non chớ có buồn làm chi  
(Tản Đà–Thề non nước)

Vô thường, khổ trở thành bất tử dưới ngòi bút thi nhân khi nó được đem làm thể tài của nghệ thuật, trở thành chân thường khi được đem làm đề mục thiền quán. Vì sự thưởng ngoạn cũng như sáng tạo nghệ thuật đòi hỏi một lối nhìn vô ngã. Có vô ngã mới thoát ra khỏi nỗi đau khổ của “tôi” để nhìn xa thấy rộng. Một nhà phê bình văn học đã viết về cụ Nguyễn Du như sau: “Nếu không có con mắt trông suốt ba cõi, tấm lòng nghĩ thấu nghìn đời, thì tài nào có được bút lực ấy”. Đó là sự cảm thông với mọi tầng lớp xã hội đương thời và mai hậu:

Thương thay thập loại chúng sinh  
Phách đơn hồn chiếc lênh đênh quê người.

Sở dĩ cứ phải làm cô hồn không siêu được là vì chấp ngã, mỗi người ôm giữ tình trạng của mình lúc còn sống.

Nghe gà gáy tìm đường lánh ẩn.  
Lặng mặt trời lặn thân tìm ra.  
Lôi thôi bông trẻ đất già.  
Có khôn thiêng hỡi, lại mà nghe kinh.

Nhưng trong cõi chết thì “còn chi ai khá ai hèn, còn chi mà nói ai hiền ai ngu”. Để cảnh tỉnh các vong linh ấy thoát khỏi ngã chấp, cần phải nhờ đến thân lực từ bi của Phật:

Tiết đầu thu dựng đàn giải thoát,  
Nước tịnh bình rưới hạt dương chi.  
Dám nhờ Phật lực từ bi  
Giải oan cứu khổ hồn về Tây phương.

Muốn thoát khổ cần phải mở rộng nhãn quan để thấy với trí tuệ vô ngã, thấy cuộc đời là phù du mộng ảo, và do đó sống chết cũng chỉ là ảo mộng trong bối cảnh chân thường như bọt sóng nổi lên rồi lại tan ngay vào biển cả.

“Kiếp phù sinh như hình bào ảnh.  
Có câu rằng: Vạn cảnh giai không”

Thấy được như vậy cũng chính là thấy Pháp và thấy Phật, thấy Pháp thân của Phật và tự nhiên được siêu thoát.

“Ai ơi lấy Phật làm lòng.  
Tự nhiên siêu thoát ở trong luân hồi”

“Lấy Phật làm lòng” là sống với cái tâm như tâm Phật, thì sẽ không còn khổ đau vì ngã chấp.

Thấy “vô thường, khổ” là vô ngã thì hết khổ. Dưới lối nhìn siêu thoát bằng trí tuệ vô ngã, thì vô thường không khổ mà còn là điều tất yếu và đáng muốn, vì nó làm cho cuộc đời luôn đổi mới, gọi tò mò, như đọc một quyển sách mà ta không biết điều gì sẽ xảy đến, nên luôn luôn hấp dẫn. Mọi bi kịch trở thành hài kịch khi ta nhìn lại với lối nhìn vô tư bình thản. Óc hài hước bởi thế là dấu hiệu của sự thông minh, của trí tuệ vô ngã. Có trí tuệ mới biết cười cái ngu, cười sự thất bại của mình và thoát ly khỏi nó.

### **e. Niệm thân hành**

Một pháp môn niệm thân được gọi là “thân hành niệm” thực sự, chính là đào luyện sự tỉnh giác trong 4 uy nghi đi, đứng, nằm, ngồi, và trong tất cả các động tác của thân thể. Bất cứ lúc nhìn tới ngón lui, co tay duỗi tay, thân thể được sử dụng như thế nào, hành giả phải hoàn toàn ý thức về nó, thấp sáng động tác ấy bằng ánh sáng tỉnh thức, không để cho nó chìm vào bóng tối vô

thức. Nhờ tỉnh giác như vậy, các ý niệm tư duy liên hệ thế tục được đoạn trừ, nội tâm được định tĩnh, chuyên nhất.

Mỗi động tác của thân là một “thân hành”. Khi chú ý sự sinh và diệt của nó, hành giả thấy rõ thân xác bị bức bách bởi sinh diệt, gọi là “hành khổ” trong 3 khổ. Hành khổ rất khó nhận ra, nên hãy nói “khổ khổ” trước. Khổ khổ là nỗi đau đớn thực sự, như đau răng, đau bụng. Hoại khổ là nỗi khổ của sự diệt vong, như một cái chết do tai nạn hay chết tự nhiên. Nhưng khi còn sống thì thân xác phải được bảo trì nhờ cơm ăn áo mặc, chỗ ở thích hợp, và 4 uy nghi đi đứng nằm ngồi phải được điều hòa. Khi mọi sự việc ấy diễn tiến êm xuôi thì ta không ý thức được nỗi khổ tiềm tàng trong đó, mà chỉ khi có trục trặc xảy ra, ta mới thấy khổ khổ hay hoại khổ. Kỳ thực, bình thường, các uy nghi dáng điệu, nhu cầu của thân xác chính là hành khổ. Nhưng ta không thấy được điều ấy, bởi vì khi ngồi chưa mỗi ta đã vội đứng lên, ăn chưa đói đã có bữa ăn khác. Thử tưởng tượng một người phải đứng mãi một chỗ, đương nhiên sẽ khao khát đi hoặc ngồi hay nằm, cho là thượng sách. Nhưng nếu một người phải nằm liệt giường tháng này qua năm nọ thì quả là hành khổ. Không có một tư thế nào thực sự là an ổn nếu không được thay đổi. Cho nên đi, đứng, nằm, ngồi chỉ là thay đổi kiểu khổ cho đến khi xuống mồ. Hành khổ này không dễ nhận ra nếu không chính niệm tỉnh giác.

Hành khổ là cái khổ của sự sinh diệt, bị vô thường bức bách. Và vì thân này vô thường, nên nó cũng vô ngã. Không có hai cái thân xác giống nhau trong hai thời điểm tiếp nhau: khi đứng là một cái thân, khi ngồi xuống là một thân khác. Có liên tục đổi khác như vậy (sát na sinh diệt) mới dần dần đi đến già và chết.

Đào luyện chính niệm tỉnh giác này rất khó, lúc đầu cần phải thực tập liên kết với các môn thân hành niệm khác như quán 32 uế vật và niệm hơi thở. Tựu trung, tất cả 6 pháp niệm thân đều liên quan chặt chẽ với nhau: quán 32 vật và quán 4 đại là để thấy rõ thực chất của thân xác là bất tịnh, vô ngã; niệm thân hành và niệm hơi thở là để thấy rõ vận hành của thân xác và tính chất vô thường, khổ, quán 10 giai đoạn của tử thi và quán bộ xương qua 9 giai đoạn (cửu tướng) là để thấy rõ chung cuộc của thân này.

f. Niệm hơi thở

Cuối cùng, pháp niệm hơi thở tóm thâu tất cả 4 pháp quán gọi là Tứ niệm xứ quán gồm 16 đề tài mà chúng ta đã quen thuộc. Mỗi nhóm 4 đề tài, nhóm 1 quán thân, nhóm 2 quán cảm thọ, nhóm 3 quán tâm, nhóm 4 quán pháp.

Trong mỗi đề tài đều lấy hơi thở làm điểm tựa để quán, nên thân, thọ, tâm, pháp, đều do hơi thở mà có ra. Hơi thở là đầu mối của mọi sự: có thở mới duy trì được thân xác, cảm thọ, tư tưởng, tâm thức. Do vậy, làm chủ được hơi thở cũng là làm chủ được các thứ này.

Quán hơi thở ta còn nhận rõ được tính vô thường của thân xác. Thở vô mà không thở ra được hay ngược lại, thì hết sống. Tính chất vô ngã cũng hiện rõ: không có cái “tôi” nào ở trong luồng không khí ra vô nơi lỗ mũi để có thể bám lấy mà gọi là “ta” và “của ta”. Đức Phật có lần hỏi các đệ tử đời người dài bao lâu. Một người đáp trong khoảng 1 ngày đêm, người thứ hai đáp trong khoảng 1 bữa ăn, người thứ ba đáp trong 1 hơi thở ra vào. Đức Phật khen người sau cùng mới thực sự thấy đúng, chân chính tu tập niệm chết để tận diệt khổ đau. Quả vậy, khi thấy cái “tôi” chỉ kéo dài trong 1 hơi thở, thì không còn nuôi tiếc quá khứ, khát vọng tương lai, mà luôn luôn an trú trong chính niệm hiện tiền, chính quán nó là vô thường, vô ngã.

Pháp môn thân hành niệm gồm cả 6 phần này có thể khiến hành giả sống một đời hạnh phúc an lạc trong hiện tại, nếu tu tập nghiêm túc sẽ chứng được sơ thiên và khi chết sẽ hướng đến cảnh giới tốt đẹp. Ngược lại, người không tu tập thân hành niệm, sống trong thất niệm buông lung, thì chính là miếng mồi ngon cho ma quỷ, ma dễ cám dỗ vị ấy và làm cho vị ấy đi đến tà mạt.

---o0o---

## **NIỆM VÀ ĐỊNH**

Các pháp tu bao hàm trong THÂN HÀNH NIỆM như đã nói, gồm 6 mục. Bốn mục – gồm 82 uế vật 4 đại, 10 giai đoạn thân chết, và 9 giai đoạn của bộ xương – là để đào luyện Chỉ và Quán hay Định, Tuệ. Hai pháp còn lại – niệm thân hành và niệm hơi thở – là để đào luyện CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC, gọi tắt là Niệm.

Niệm và Định khác nhau ở chỗ nào. Trước hết hãy nói về Định. Như đã định nghĩa lúc đầu, Định là sự tập trung, xoay quanh của tâm và tâm sở vào một đối tượng duy nhất cho đến khi tâm dừng lại những tư tưởng đủ loại, và chú mục vào một đối tượng duy nhất ấy, thấp sáng nó, gọi là AN CHỈ. Trái lại, Niệm là tâm luôn luôn chảy theo một hướng bất biến (như vô thường, khổ, vô ngã) dù đối tượng thấy, nghe hay, biết, có thay đổi (tùy duyên). Ví dụ khi một tỷ kheo tu quán bộ xương đã đác định, thì thấy mọi người chỉ là những bộ xương di động, không thấy gì khác. Ngược lại, đào luyện chính niệm thì

khi thấy một con người, dù có thấy tướng đàn ông, đàn bà, đẹp, xấu, (chứ không phải chỉ là bộ xương) tâm vẫn không chấp cái tướng ấy mà luôn luôn nhớ nghĩ đến vô thường vô ngã. Chỉ khi quên chính niệm (thất niệm) phân biệt mới sinh khởi, và do phân biệt nên có thương ghét, có đau khổ. Bởi thế Phật dạy mất chính niệm là mất công đức. Có chính niệm như có áo giáp sắt, dù có xông ra giữa trận giặc đủ loại (sắc đẹp tiếng hay, lợi lộc, danh tiếng...) cũng không bị tổn thương (kinh Di Giáo).

Khi Phật còn tại thế, có nhiều mệnh phụ phu nhân trong triều vua Ba Tư Nặc đến yết kiến Ngài để được nghe giáo lý từ kim khẩu. Mỗi lần bà nào có nhan sắc đi đến, Ngài lại cảnh giác các tỳ kheo chung quanh (những vị chưa đắc quả): “Các thầy hãy chính niệm lại, vì có một nhan sắc sắp tới”. Nghe như là cha dặn con “các con hãy cẩn thận, có con rắn đang bò tới”, hay “các con coi chừng có đoàn tàu tốc hành sẽ đi qua”. Không cẩn thận, không coi chừng thì sẽ bị rắn mổ, xe cán chết tại chỗ. Ngài không dạy phải nhắm hai con mắt lại, hay hãy quán bộ xương, bởi vì mắt nhắm thì mất tự nhiên và nhiều khi nhắm mắt còn thấy rõ hơn là mở mắt do trí tưởng tượng. Còn quán bộ xương thì phải đạt tới An chỉ mới thấy xương chứ chưa đắc định thì vẫn thấy đẹp và vẫn mê như thường.

Bởi thế chính niệm là phương pháp tốt nhất để đối cảnh mà tâm không sinh. Chính niệm có nghĩa là vẫn nhìn, vẫn nói chuyện nhưng không quên thấy đó là bất tịnh, vô thường, khổ, vô ngã, gọi là bốn niệm xứ mà đức Phật gọi là “đường đi” (hành xứ) là quê hương của người tu hành. Quên nó dù chỉ trong chốc lát cũng có thể gây tai hại vong thân tán mạng. Như đi lạc đường, quẹo sai hướng một chút thì ngày càng lạc.

Chính niệm tỉnh giác trong 4 uy nghi gọi là thân hành niệm. Nó có nghĩa là, khi thân xác được sử dụng cách nào, tâm đều có ý thức chứ không phải vô ý thức. Dùng DANH (tâm) để quán SẮC (thân xác) trong bất cứ động tác nào như đi, đứng, nằm, ngồi, co tay, duỗi tay, ngược lên, cúi xuống... Tự ý thức mình đang làm bộ làm tịch, đang làm ra vẻ quan trọng, đang kên kiệu, đạo mạo, tui ngiũ, hấp tấp, hay bất cứ trong tư thái nào. Vừa khi ý thức được thấp sáng, ta sẽ tự cười cho thái độ của mình: “Tại sao phải bước nhanh thế nhỉ? Hãy chậm lại. Có cần phải to tiếng chẳng? Nói vừa đủ nghe được rồi”. Cứ thế ta điều chỉnh lại những căng thẳng khởi lên nơi thân và tâm, để thấy chúng sinh rồi diệt, như những cảm giác ngứa, tê, nóng, lạnh... Tập tỉnh giác như thế gọi là niệm thân hành. Pháp này sẽ đưa đến tuệ giác vô thường vô ngã. Khi thân ngồi xuống đứng lên rồi đi, tâm nhận thức rằng thân xác đang ngồi xuống, đang đứng dậy, đang bước đi. Và cái thân xác khi ngồi khác với

với thân xác lúc đứng, thân xác lúc đứng khác với thân xác lúc bước đi, không phải là một cái “tôi” duy nhất, vì nó vô thường. Cái tâm nhìn ngắm thuộc về DANH, cái thân xác đang đi, đứng, nằm, ngồi thuộc về SẮC, cả hai không có cái nào là cái TA thực sự, vì cả hai đang biến đổi luôn luôn. Sau một thời gian, nếu thực hành đến chỗ thuần thực, hành giả cảm thấy DANH và SẮC tách biệt hẳn nhau, như là có hai con người, một người coi kịch (DANH), một người đóng kịch (SẮC). Như trong đoạn cuối cuốn Tây du ký, Đường Tăng Tam Tạng nhìn thấy xác mình trôi trên dòng sông khi tới đất Phật. Thân hành niệm hay tỉnh giác trong 4 uy nghi là pháp môn tu tập không gây phản tác dụng như quán bất tịnh hay quán bộ xương trong lúc đang tu. Dù chưa chứng đắc cái gì, mỗi giờ có chính niệm tỉnh giác là một giờ ta được an lạc, vì khi có ánh sáng ý thức rọi vào từng động tác, thì không có sự quên lãng, sơ ý, nguyên nhân gây tai nạn bất ngờ. Pháp môn này còn giúp người tu tập có một phong độ khoan thai, từ tốn, phát sinh từ cái tâm an lạc tỉnh giác. Chúng ta thường thấy những người trong lúc bồn chồn lo lắng thì đứng ngồi không yên, làm gì cũng hấp tấp, quên trước quên sau và chỉ sự nhớ ra khi đã quá muộn, như bài thơ của Bùi Giáng mô tả:

Chèo ghe ra biển ghé vai  
Hỏi thăm cá biển, 1, 2, 3 điều  
Nửa chừng quên bẵng 4 điều  
Cuối cùng sự nhớ 5 điều đã quên

Con người thường sống bỏ quên hiện tại, xem hiện tại như một cây cầu, một trung gian cần phải vượt qua cho mau để đi đến một tương lai mà không hề ý thức rằng tương lai ấy cũng sẽ trở thành một hiện tại đầy những thúc bách như hiện tại. Thúc dậy phải rửa mặt, thay áo thật nhanh để đi làm, làm mọi việc cho thật nhanh để đi về, đi về cho thật nhanh để coi Tivi, coi tivi mau để đi ngủ, ngủ để còn dậy, dậy để đi làm... Đời sống trở thành một cái máy cho đến khi xuống huyết. Trước cái chết, giấc ngủ cuối cùng không “để mà làm” gì nữa, thì ta lại khóc than tuyệt vọng, chỉ vì ta chưa bao giờ thực sống. Sống thực sự là thở. Xác sống xác chết chỉ khác nhau một hơi thở. Vậy mà ta có bao giờ ý thức đến hơi thở của mình đâu, chỉ xem nó như một trung gian để làm điều này điều nọ. Bởi thế, Pháp niệm thân hành gắn liền với niệm hơi thở, cả hai được gọi là sự sống an lạc ngay trong hiện tại, hiện pháp lạc trú. Đó cũng là đời sống tỉnh thức được thắp sáng bằng ngọn đuốc chính pháp, không bằng cái gì khác, đời sống tự quay về nương tựa mình, không nương tựa gì khác, chính niệm tỉnh giác để trừ khử những tham luyến, ưu tư trên đời.

Quên mất hơi thở là quên mất mình, mất tự chủ, sống như một cái xác không hồn, như một người máy. Khổng Tử nói: “Khi tâm không có mặt thì nhìn mà không thấy, lắng tai mà không nghe, ăn mà không biết mùi vị của món ăn” (Tâm bất tại yên, thị nhi bất kiến, thính nhi bất văn, thực nhi bất tri kỳ vị)

Thân hành niệm kéo ta trở về thực tại, sống trọn vẹn phút giây hiện tại, sống không xem hiện tại như một cây cầu phải vượt qua cho mau. Bởi thế, khi hít vô một hơi thở dài, ta ý thức trọn vẹn luồng không khí đi vào. Khi thở ra một hơi dài, ta cảm giác hoàn toàn hơi thở đang đi ra. Thở vô một hơi ngắn, ta biết hơi thở đang đi vào một khoảng ngắn, chỉ chạm tới lỗ mũi. Khi thở ra một hơi ngắn, ta cảm giác trọn vẹn hơi thở ngắn đang đi ra.

Khi đã luyện tập sự chú tâm trên hơi thở ra vào đến chỗ thuần thục, (lúc đầu cần ngồi kiết già lưng thẳng ở chỗ vắng vẻ thoáng khí), ta có thể chú tâm đến các động tác của thân thể như co tay, duỗi tay, ngó tới, ngó lui, cúi xuống, ngẩng lên, đi, đứng, nằm ngồi... gọi là chính niệm tỉnh giác trong bốn uy nghi, hay thân hành niệm. “Quán tính sinh khởi trên thân, quán tính diệt trên thân, chính niệm tỉnh giác để gột rửa tham ưu ở đời”. Tính sinh khởi, tính diệt tận trên thân gọi tắt là thân hành. “Hành” có đặc tính là sinh rồi diệt, nên Phật dạy “chư hành vô thường, thị sinh diệt Pháp” (các hành là vô thường, là pháp sinh diệt). Các uy nghi hay thân hành cần phải thay đổi luôn luôn, mỗi lần thay đổi là một lần sinh diệt. Như đã nói ở trên, thân thể khi ngồi khác với khi đứng, sự khác nhau rất vi tế khó nhận ra, mà Phật gọi là sát na sinh diệt. Có sinh diệt từng sát na như vậy mới đi đến già và chết. Chẳng những các uy nghi (thân hành) là vô thường mà chúng còn là khổ, vì ngồi mãi một chỗ ta sẽ mỏi mệt và buộc lòng phải đứng lên, nhưng đứng hoài cũng không khá gì, lại phải ngồi xuống hoặc nằm xuống. Nằm mà không ngồi dậy được tức là bệnh bại liệt thì lại là một cái khổ rõ rệt. Như vậy, đi, đứng, nằm, ngồi (các uy nghi hay thân hành) không có gì vui mà chính là khổ. Sở dĩ ta không thấy khổ trong đó, là nhờ có thay đổi luôn luôn, nhưng chỉ là “thay đổi kiểu đau khổ” cho đến khi xuống mồ. Chết, sự chấm dứt các hành, gọi là hoại khổ, còn Sống với các uy nghi đi, đứng nằm, ngồi thay đổi luôn luôn thì gọi là hành khổ, cái khổ vi tế mà chỉ có đấng Giác Ngộ mới thấy rõ.

Khi đã ý thức được mọi hành đều đang dẫn đến cái chết, thì không cần gì phải hấp tấp, cứ an nhiên mà thường thức từng hơi thở vào thở ra, quan sát các uy nghi đang còn điều hòa, nghe ngóng các cảm giác, ý nghĩ đang sinh khởi và biến mất trong thân, tâm (chính niệm tỉnh giác để gột rửa tham ưu ở đời). Người sống được như vậy gọi là người yêu mến hạnh độc cư, người

sống độc lập tự chủ. Hạnh độc cư này được Phật tán dương trong nhiều kinh Trung bộ, như kinh Nhất dạ Hiền Giả v.v..

Quá khứ không truy tìm  
Tương lai không ước vọng.  
Quá khứ đã đoạn tận  
Tương lai còn chưa đến...

“Không trở về với quá khứ, cũng không ước vọng tương lai” mà dùng tuệ soi chiếu hiện tại, để thấy nó đang biến dịch không ngừng. Người sống như vậy được gọi là kẻ yêu mến hạnh độc cư, dù ở giữa đám đông, giữa thành thị, bởi người ấy không ở chung với một pháp thứ hai như sự nuôi tiếc quá khứ hay mơ tưởng về tương lai, làm cho hiện tại bị quên lãng.

Thông thường, chúng ta ưa nghe về quá khứ vàng son để tự hào hoặc buồn tủi. Quá khứ như một bóng ma ám ảnh làm hỏng luôn cả hiện tại, quá khứ không còn nữa nhưng những phiền não do nó gây nên khi ta “truy tìm” nó, lại có tác dụng rất tai hại đối với việc làm hiện tại của ta. Tương lai cũng vậy, nếu ta ước vọng về nó quá nhiều cũng tai hại không kém. Tương lai chưa đến, song những dự tính, hy vọng viễn vông về tương lai có thể làm ta đánh mất những gì đang hiện hữu, như truyện ngụ ngôn: Cô Pérette đang đội sữa đi bán mà cứ tưởng đến khi bán xong sữa sẽ mua về một con bò, thừa tiền mua thêm con bê, dắt bê đi chơi, cho nó nhảy tung tăng. . . Say sưa với viễn ảnh đó, cô tung mình nhảy theo con bê tưởng tượng, làm cho bao nhiêu sữa đang đội đều đổ xuống đất. Nếu ta chính niệm tỉnh giác, sống trọn phút giây hiện tại như lời Phật dạy thì đồng thời ta cũng gột rửa được “tham ưu” do những suy tưởng về tương lai, quá khứ đem lại. Trong hiện tại đã bao hàm quá khứ và vị lai, nếu ta tập sống trọn vẹn phút giây bây giờ thì tương lai là một chuỗi những “bây giờ” an lạc và tỉnh giác, không có gì phải tiếc nuối.

Đào luyện chính niệm tỉnh giác cũng là đào luyện mềm yêu thương đối với sự sống, mà thuật ngữ gọi là TỪ TÂM GIẢI THOÁT. Khi tỉnh thức, ta nhìn mọi sự vật trong một nhãn quan mới mẻ như mới thấy lần đầu, vì ý thức được mọi sự đang đổi khác và chính mình cũng khác, không còn là một, như lời Ni sư Tổng Trì đáp tổ Đạt Ma: “Theo con, đạo ví như cái nhìn của A nan vào cội Phật A Súc thấy một lần là không bao giờ trở lại”. Một văn sĩ người Pháp nói: “Aimez ce que jamais on ne verra deux fois” (Hãy yêu mến những gì ta sẽ không thấy đến hai lần): đó là những gì đang ở trước mắt ta trong thoáng chốc, mà thi sĩ cảm nhận rõ nhất:



Một phút nữa thôi  
Và màu sẽ mất  
Suối sẽ xa đời  
Như mây xa đất  
(Mưa nguồn –Bùi Giáng)

Từ bi luôn sống đôi với tuệ giác, nên chú tiểu khi học tập sự tỉnh thức đồng thời cũng tập trải rộng lòng từ bi như Phật, luôn nghĩ đến tất cả mọi người trong từng động tác hành vi. Quyển sách của người mới vào chùa tập sự là quyển Tỳ ni nhật dụng thiết yếu, dạy họ chú tâm vào mọi việc đang làm, đồng thời khai triển lòng từ, nghĩ tới chúng sinh:

Thấy giòng nước chảy  
Nguyện cho chúng sinh  
Vào giòng chân lý  
Vào biển trí Phật.  
Đi đường, qua cầu  
Mong cho chúng sinh  
Có lòng quảng đại  
Như đường như cầu.

Tóm lại NIỆM HỜI THỞ và THÂN HÀNH NIỆM là hai pháp tu liên kết chặt chẽ với nhau để đào luyện chính niệm tỉnh giác, lại vừa đào luyện định, tuệ và từ bi. Lợi lạc ngay trước mắt là hiện pháp lạc trú, tăng cường sức khỏe thân tâm; và lợi lạc về sau là chứng ngộ Minh kiến và Giải thoát, đạt Niết bàn như Phật Thế tôn.

---o0o---

## KẾT LUẬN

Khi Phật dạy: “Có một pháp môn này, khi được tu tập, được làm cho sung mãn, được biến thành cỗ xe, thành căn cứ địa, thì sẽ đưa hành giả vượt khỏi các khổ ách. Pháp môn đó chính là thân hành niệm”, Ngài cho ta thấy cái thân là nguồn gốc của mọi đau khổ, nhưng đồng thời nó cũng là phương tiện để thoát mọi khổ ách và đạt đến Niết bàn an vui, nếu biết sử dụng nó để tu tập. Ai cũng có thân, có thân là có khổ, nhưng đồng thời cũng có phương pháp tuyệt diệu để đạt Niết Bàn. Thân là cỗ xe đưa đến giác ngộ an vui nếu biết tận dụng nó. Nếu dùng sai, nghĩa là sống trong bất giác vô minh, thì thân lại là nguồn gốc của mọi đau khổ. Vậy cốt ở cách dùng. Cũng như với

người biết lái xe, thì chiếc xe là phương tiện rất tốt, nhưng ở trong tay người lái dở thì xe cũng là cái đưa người lái đến tai họa. Không biết lái xe thì chiếc xe lại trở thành gánh nặng cho người lái. Khổ cũng vậy, có khổ, song nếu ta biết vận dụng nó, thì nó lại đưa ta đến an lạc Niết bàn.

---o0o---

## **BA THỜI CHUYỂN PHÁP**

Kính lễ Thích ca mâu ni Thế tôn  
Nay con đem tâm phàm phu suy diễn thánh pháp  
Là nhờ những bậc tiền bối đã khai triển Pháp này  
Xin Ngài gia bị cho tâm phàm chuyển thành thánh trí

Buổi nói chuyện hôm nay sẽ xoay quanh ba điểm trụ chốt là Dục thoát trí, Bồ đề tâm và Chánh kiến, tương đương trọng tâm của ba thời Phật chuyển Pháp luân Tứ đế. Thông thường, ta nói tứ đế là pháp tu Thanh văn, 12 nhân duyên là pháp tu của Duyên giác, và lục độ vạn hạnh là pháp tu của Bồ tát. Nhưng xét lại, thì 12 nhân duyên thuận quán là Khổ và Tập đế, nhân quả trong vòng lưu chuyển: nghịch quán là Diệt đế và Đạo đế nhân quả xuất thế gian, 12 nhân duyên như vậy chỉ là diễn rộng lý tứ đế, còn lục độ vạn hạnh chính là Đạo đế trong tứ đế. Tứ diệu đế do đó là giáo lý bao trùm tất cả pháp thế gian và xuất thế gian. Muốn thoát ly những khổ vật vãnh trong đời sống thường ngày, muốn sống một đời thoải mái an lạc, muốn hưởng hạnh phúc dài lâu trong các cõi trời cõi người, muốn đạt giải thoát như những bậc thánh thanh văn Duyên giác, hay muốn đạt giác ngộ Vô thượng Bồ đề như Phật, đều không thể ra ngoài tứ diệu đế.

Đức Phật đã giảng Tứ diệu đế ba lần, gọi là tam chuyển Pháp luân, mỗi lần độ một hạng người khác nhau từ cạn đến sâu. Trọng tâm của lần chuyển Pháp đầu tiên là chỉ rõ đâu là Khổ thật sự, gọi là Thị chuyển. Có biết đúng về khổ mới mong diệt khổ bằng cách diệt cái nhân thực sự của khổ để được an lạc lâu dài. Cũng như trong việc trị bệnh, cần định rõ căn bệnh (khổ) để tìm nguyên nhân thật của nó (tập). Có biết đúng nguyên nhân gây bệnh mới mong chữa khỏi bệnh (diệt) bằng phương pháp trị liệu đúng cách (đạo) để diệt tận gốc mầm bệnh. Nếu chẩn bệnh không đúng (không thấy đâu là Khổ thật sự) rồi chỉ cho những liều thuốc để dứt triệu chứng như gập nhức đầu cho ngay thuốc giảm đau, sốt cao cho uống thuốc hạ nhiệt, thì chẳng những không chữa được bệnh mà còn lấp những dấu hiệu báo nguy cần thiết của cơ thể, và làm cho bệnh thêm trầm trọng.

Ngược lại, nếu biết đúng bệnh, tìm ra nguyên nhân bệnh, thì có thể chữa bệnh dễ dàng bằng cách diệt trừ tận gốc những nguyên nhân gây bệnh. (Cái kiểu trị bệnh bằng cách dứt trừ triệu chứng là cách làm thông thường của chúng ta từ thân bệnh đến tâm bệnh. Thân bệnh có các loại thuốc giảm đau an thần. Tâm bệnh thì giảm đau bằng đủ loại giải trí từ hạ liệt tới thanh cao, bằng cách sưu tập thêm tài sản, kiến thức... để tô bồi bản ngã, rốt cục khổ càng trầm trọng khó gỡ, vì triệu chứng đã bị khuất lấp. Ví dụ, người ta muốn làm ngơ, khuất lấp những triệu chứng già chết bằng cách đi đến các mỹ viện sửa lại bộ mặt, nhuộm tóc, nhổ răng, lột da, xẻ cằm, chống mũi... nhưng rốt cuộc già vẫn già, bệnh vẫn bệnh, chết vẫn chết).

Đức Bổn sư chúng ta, lúc còn là thái tử sống trong lầu son gác tía, đã thấy đau là cái khổ chân thực, căn đề của con người: đó là già, bệnh và chết, mà không ai tránh thoát từ bậc vua chúa cho đến kẻ cùng đinh. Vì cảm thụ một cách sâu xa nỗi khổ sinh tử của mình, của những người thân và của tất cả chúng sinh, Ngài đã từ bỏ cung điện ra đi tìm phương thoát khổ: đó là Dục thoát trí.

Thông thường, con người chỉ mong mỗi thoát ly khi gặp cảnh khổ thực sự như cha mẹ chết (thân suy) làm ăn thua lỗ (tài suy), sức khỏe yếu kém, nhiều bệnh, không thể sống ở đời (bệnh suy). Hoặc sau một thời gian hưởng thụ cuộc sống vật chất đã chán chê, đến tuổi già mới cảm thấy cô độc khôn khổ cần một nơi nương náu (lão suy). Ngược lại, thái tử đã ra đi trong lúc tuổi còn thanh xuân tóc đen nhánh, sức sống rạt rào, giai đoạn tươi đẹp nhất của một đời người, chính vì ngài đã thấy rõ cái khổ căn đề già, bệnh và chết đang chực sẵn bên cạnh mọi đời sống, mọi lứa tuổi. Nhờ thấy rõ như thế, Ngài đã từ bỏ ba kiêu mạn ngăn cản sự tu tập là kiêu mạn về tuổi trẻ (tưởng mình trẻ mãi), kiêu mạn về sức khỏe (tưởng mình không bao giờ bệnh), và kiêu mạn về sự sống (tưởng mình sống lâu). Chính ba kiêu mạn ấy đã khiến người ta đắm say cuộc đời và không chán hưởng thụ các dục lạc. Thái tử trái lại, đã lợi dụng chính tuổi trẻ, sức khỏe và sự sống của mình để lập chí nguyện vĩ đại, vào rừng tu tập đủ mọi thứ khổ hạnh trong sáu năm ròng. Thời gian ấy là thời gian ngài đi tìm nguyên nhân của khổ để diệt trừ nguyên nhân ấy. Lúc đầu Ngài theo học các nhà khổ hạnh ngoại đạo. Đối với họ, cần phải hành thân hoại thể càng nhiều càng tốt, vì thân xác này chính là nguồn gốc mọi tội lỗi đau khổ đến với con người. Thái tử đã theo lối thực hành của họ, và còn vượt xa hơn họ về khả năng chịu đựng của thân xác. Nhưng đến khi thấy rõ khổ hạnh chỉ làm mỏi mòn thân xác mà không đem lại trí tuệ, không nhờ đây mà thấy được nguyên nhân Khổ, thì Ngài đã can đảm từ bỏ khổ hạnh. Đối với Ngài, khổ hạnh chỉ là phương tiện để đạt đến trí tuệ. Khi

thấy phương tiện ấy không đúng và không cần thiết, thì Ngài không ngần ngại vứt bỏ để tìm phương tiện khác. Trong khi tu tập, không thiếu gì những nhà khổ hạnh xem khổ hạnh tự nó đã là cứu cánh, họ biến năng lực chịu đựng của mình thành một sở đắc để khoa trương, để thu thập tín đồ. Khổ hạnh của họ khi ấy trở thành một chướng ngại cho giải thoát mà Phật gọi là giới cấm thủ: ôm giữ những khổ hạnh không cần thiết, không đưa đến đâu.

Khi thân xác đã kiệt sức mà Ngài vẫn không tìm thấy đâu là chân lý thoát khổ, thái tử mới vỡ lẽ rằng thân không phải là nguồn tội, không phải là chánh phạm gây ra tội lỗi nhiễm ô, mà chỉ là tòng phạm, hay đúng hơn, chỉ là dụng cụ dùng để gây nên tội lỗi đưa đến sinh tử luân hồi. Chẳng những thân xác không phải là chánh phạm, mà nó còn là một cỗ xe tốt để đưa ta đến an lạc giải thoát nếu biết sử dụng đúng. Bởi thế, không có lý gì để phá vỡ dụng cụ ấy. Thái tử bèn ăn uống trở lại để phục hồi sức khỏe và sau 49 ngày nhập định, thiền quán, ngài đã tìm ra móc xích 12 nhân duyên gây nên sự lưu chuyển của chúng sinh trong vòng sinh tử luân hồi. Sau này, khi thuyết pháp, ngài thường dạy các đệ tử rằng thân vốn không tội hoàn cảnh bên ngoài cũng vô can, nhưng khi tâm đắm mê chấp thủ có mặt thì thân và cảnh ngoài như bị cột chung lại với nhau không thể rời. Ví như một cái ách buộc hai con bò đen trắng lại với nhau, bò đen không phải là cái trói buộc bò trắng, bò trắng cũng không phải là cái trói buộc bò đen, nhưng cả hai đều bị ràng buộc bởi cái ách. Thân như con bò trắng, cảnh như con bò đen, hai thứ vốn không can dự nhau, nhưng khi tâm tham ái có mặt, thì tâm này trở thành cái ách khổ trói buộc thân vào với cảnh. Người vô tâm với sắc đẹp tiếng hay thì dù có thấy sắc nghe tiếng cũng không sao. Như vậy, tội là do tâm, không phải do thân. “Khi bò không chịu kéo xe thì nên đánh cái xe hay đánh con bò?” Phật đã hỏi một đệ tử để chỉ cho thấy chính cái tâm tham ái chấp thủ mới là nguyên nhân, nguồn gốc của đau khổ. Đây gọi là Tập đế.

Khi thiền định dưới cội bồ đề, thái tử đã quán sát như sau: Thật sự thân này bị cái khổ già chết đang nung nấu. Do đâu có già chết? Chính vì thân này có sinh ra. Do đâu mà có thân này sinh ra: Chính do cái khuynh hướng muốn có mặt trên đời, muốn hiện hữu (hữu). Do đâu có khuynh hướng ấy? Do sự bám víu (thủ) và ái luyến bản ngã (ái). Trong Đạo đức kinh, Lão tử cũng nói: “Ta có tai nạn lớn, do có ra thân xác này. Nếu không có thân, thì đâu có tai họa. Nhưng muốn không thân, thì cần phải vô tâm”. Như thế, Lão tử cũng công nhận tâm là nguồn gốc mọi tai họa của thân. Và vì thân không phải là nguyên nhân chính yếu gây tai họa, cho nên trừng phạt thân xác hay diệt nó đi bằng cách tự sát chẳng hạn, chưa phải là cách giải quyết ổn thỏa, khi tâm (ái và thủ) chưa diệt.

Làm thế nào để diệt ái và thủ? Phải nhìn kỹ lại để thấy rõ những đối tượng làm cho ta ái thủ, và chính cái ta chủ thể sự ái thủ, đều vô thường, duyên sinh, và do vô thường, duyên sinh nên không thực chất, trống rỗng như bọt nước, như tiếng vang, như vật mượn, như ảo tượng năng quáng đèn lòa. Thấy được thực chất trống rỗng của mọi sự thì hết chấp thủ, tức là giải thoát. Lấy ví dụ một người đang si mê một người khác. Trong khi si mê, người ấy chỉ thấy toàn nét đẹp và sự dễ mến nơi người kia, mà không thấy những vẻ xấu và lỗi lầm của họ. Người ấy đau khổ tưởng chừng có thể chết được nếu không được sống chung với kẻ ấy. Nhưng khi tâm si mê ấy thay đổi, và đối tượng si mê cũng đổi thay, thì người kia mới thấy rõ những tật xấu, những nét khó ưa nơi người nọ và thoát khỏi sự bám víu. Lòng ái luyện đối với tự ngã của mình cũng thế, hoàn toàn vô căn cứ, vì tự ngã luôn luôn thay đổi, từ thân đến tâm. Thân như cái phòng trọ, tâm như người khách ở trọ, không có gì trường cửu. Thấy được như thế sẽ lìa được lòng cố chấp ái luyện đối với tự ngã.

Như thế cái khổ sinh tử có thể giải quyết tận gốc bằng cách giải quyết cái tâm tham ái, và sở dĩ có tham ái là do lỗi nhìn sai lạc xem mọi sự là thực có, bản ngã là thực có. Lỗi nhìn sai lạc đó gọi là vô minh.

Lần chuyển Pháp Tứ đế đầu tiên do vậy, đặt trọng tâm ở Khổ đế và Tập đế. Nói về Khổ, cũng có mức độ cạn sâu. Mới đầu ta tưởng như già, bệnh, chết là khổ, vì Phật đã do thấy già bệnh chết mà tìm cách thoát ly tìm phương cứu khổ. Nhưng sau sáu năm khổ hạnh. Ngài đã tìm ra cái khổ vô hình vô tướng nhưng sâu sắc hơn nhiều, đó là vô minh, cái vô minh làm cho ta bám víu, ái luyện thân xác, muốn có mặt mãi mãi trên đời, muốn sống hoài không chết, trẻ mãi không già. Thật vậy, vì có vô minh, mới có sầu bi khổ ưu não trước cảnh già chết, mất mát người thân, gặp gỡ kẻ thù. Nếu không có vô minh, thì sanh già bệnh chết chỉ như bốn mùa luân chuyển trong thiên nhiên, vô thường là sự thường. Không có sự phân biệt của vô minh, thì thân thù bình đẳng, thấy mọi cảnh thuận nghịch đều có mặt trái của nó, như vậy còn đâu là đau khổ? (Ví dụ, biết tu thì gặp danh lợi vẫn tự tri, tiết dục nên không xảy ra tai họa, gặp nghịch cảnh thì sử dụng nó để rèn luyện thân tâm. Không biết tu, thì nghịch cảnh làm cho ta khốn đốn, mà thuận cảnh lại càng hiểm nguy hơn).

Trọng tâm của Tập đế do vậy là vô minh căn bản đưa đến ái và thủ, từ ái thủ tạo đủ thứ nghiệp hữu lậu nuôi dưỡng vô minh cho thêm béo mập ngày càng khó thoát, gọi là nhuận sanh vô minh. Nguyên nhân của khổ hóa ra nằm ngay trong tâm, không phải ở ngoài. Khi khám phá ra điều này, Phật đã hoan hỉ thốt lên, “ta đã tìm ra kẻ làm nhà, từ nay nó không còn làm nhà được

nữa”, ám chỉ chính cái tâm tạo ra thân xác, vậy muốn chấm dứt sinh tử luân hồi, thì phải nhắm ngay tâm mà hạ thủ. Như thế là Ngài đã tìm ra một lối thoát Khổ, vì đã tìm ra nguyên nhân của khổ, và tuyên bố rằng khổ ấy có thể chấm dứt bằng cách chấm dứt cái nhân gây khổ ở ngay trong ta, chứ không do một tác nhân nào bên ngoài như thân linh hay thượng đế, cũng không phải do hên xui may rủi như câu trong truyện Kiều:

“Bất phong trần, phải phong trần,  
Cho thanh cao mới được phân thanh cao”.

Sự quan trọng của khám phá này là nó đánh tan quan niệm sai lầm cho rằng đạo Phật bị quan yếm thế vì nói đời là khổ, và khổ là do cái nghiệp nó bắt phải ghiền thứ nọ thứ kia cho tới chết, không dứt ra được dù biết có hại. Nhưng do đâu mà có nghiệp, nếu không phải do tâm? Một đứa trẻ sơ sinh không thể ghiền rượu ngay, ghiền thuốc ghiền trà ngay, có khuynh hướng trộm cắp ngay, mà do tâm yếu đuối, thiếu giáo dục tốt, khi gặp hoàn cảnh, những thói xấu ấy mới phát sinh và tăng trưởng. Tu là chuyển những thói quen xấu thường gọi là “cái nghiệp” ấy chứ không phải khuất thân theo nó. (Thực ra, nghiệp là chỉ chung cho tất cả hành động có ý thức lúc đầu, và dần dần trở thành thói quen máy móc. Như vậy nghiệp có thể lành hay dữ, và có thể thay đổi nhờ ý chí muốn chuyển nghiệp nơi ta). Nếu thói quen đã ăn quá sâu gốc rễ, thì cần thời gian dài lâu để gột tẩy do vậy mà có danh từ a tăng kỳ kiếp. Khi một bác sĩ bảo con bệnh rằng, “bệnh anh chắc chắn chết, vì khoa học chưa tìm ra con vi trùng gây bệnh” thì quả là ác độc, chẳng thà đừng nói, cứ để cho con bệnh sống trong hy vọng còn hơn. Nhưng Đức Phật thì không thế. Ngài đã tìm ra nguyên nhân khổ, và tuyên bố có thể diệt nguyên nhân ấy, vì nó tùy thuộc nơi chính ta. Do lời tuyên bố này, ta có thể nói đạo Phật là đạo dành lại cho con người toàn quyền tự do tự chủ, và khi đã tự do tự chủ, thì ta phải can đảm nhận lấy trách nhiệm về cuộc tử sinh của mình, chứ không được đổ thừa cho bất cứ một ai, kể cả cái nghiệp, giống như kiểu các bọm nhậu thường nói: Tại rượu nó làm say tôi, chứ tôi đâu có muốn rượu!

Khi Thái tử tìm đến ngọn ngành của vô minh, ngài đã đạt Niết bàn ngay tại chỗ, giác ngộ, thành Phật. Với lòng đại bi thúc đẩy, Ngài tìm cách giúp đỡ chúng sinh đang bị ngụp lặn trong biển trầm luân do ái thủ gây nên. Với Phật nhãn, Ngài lấy làm lạ lùng khi thấy tất cả chúng sinh đều đầy đủ Phật tính, nghĩa là khả năng giác ngộ như Ngài, song lại cam chịu khổ đau một cách oan uổng chỉ vì cái thấy điên đảo: vô thường thấy thường, khổ thấy vui, vô ngã thấy có ngã, bất tịnh thấy tịnh. Chính lòng thương rộng lớn đã thúc

đẩy Ngài từ bỏ sự an lạc của Niết bàn để ra đi lang thang hành đạo, giáo hóa mọi người suốt 49 năm, chỉ cho chúng sinh thấy đâu là nguồn gốc khổ chân thực, đâu là con đường đúng phải theo để giải thoát thực sự.

Bồ đề tâm do vậy là trọng tâm của sự thuyết pháp tứ đế lần thứ hai. Thật vậy, thấy khổ, thấy nguyên nhân khổ để diệt khổ bằng cách trừ nhân, thế là giải thoát, đạt niết bàn, giải quyết xong việc sinh tử của riêng mình. Nhưng như vậy, hành giả chỉ mới đạt một thứ niết bàn còn hạn hẹp vì còn có biên giới ngăn cách với sinh tử. Cần phải đi xa hơn để thấy rằng sinh tử và niết bàn vốn không hai, chúng sinh vốn là Phật, phiền não vốn là bồ đề. Nhờ thấy như vậy, Phật đã không từ bỏ chúng sinh sau khi đạt giác ngộ, mà sẵn sàng ra giáo hóa khi nghe Phạm thiên cầu thỉnh:

“Hỡi đáng Biền nhãn không sâu muộn,  
hỡi bậc anh hùng, hãy đứng lên!  
Hỡi bậc chiến thắng chiến trường,  
vị trưởng đoàn lũ khách,  
đáng thoát ly nợ nần!  
Xin Ngài hãy du hành khắp thế gian,  
mở cửa niết bàn bất tử  
cho chúng sinh được nghe Pháp  
mà Ngài, Bậc thánh vô ướ,  
đã chân chánh giác ngộ.  
Chúng sinh nhờ nghe Pháp của Ngài  
sẽ được thâm hiểu diệu nghĩa.”

Sự cầu thỉnh của Phạm thiên chỉ là một duyên có để cho Phật thực hiện bồ đề tâm sẵn có, chứ không phải là nguyên nhân chính khiến ngài ra thuyết pháp độ sanh. Nếu không phát Bồ đề tâm ra giáo hóa, thì dù Phạm thiên cầu thỉnh, Ngài cũng cứ nhập niết bàn cho khỏe, như các bậc La hán thường nhập diệt bảy ngày sau khi chứng đạo và thốt lời tuyên bố: “Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc làm đã xong, sau đời này không còn đời nào nữa”. Bồ đề tâm như vậy là đại trí cộng với đại bi, là tâm tự giác thánh trí và phát đại nguyện giáo hóa kẻ khác cho đạt giác ngộ như mình.

Trọng tâm lần thuyết pháp tứ đế sau rốt là chánh kiến: thấy đúng. Thấy đúng có nghĩa là thấy rõ mọi sự, từ pháp phàm như năm uẩn sáu căn cho chí pháp thánh như niết bàn giải thoát, đều không thực chất, đều là giả danh, tạm gọi. Tất cả đều “phi”: phi sắc phi không, phi hữu phi vô. Nhờ thấy tuổi trẻ, vinh hoa phú quý không thực, thái tử mới từ bỏ được những thứ ấy vào lúc thanh

xuân. Nhờ thấy khổ hạnh không thực, vô ích, ngài đã từ bỏ khổ hạnh. Nhờ thấy niết bàn không thực, ngài đã từ bỏ niết bàn để đạt đến niết bàn tuyệt đối không còn biên giới ngăn cách với sinh tử như niết bàn thanh văn duyên giác. Niết bàn của Phật được gọi là niết bàn vô trụ xứ: ở ngay trong dòng sinh diệt mà Ngài vẫn luôn luôn tịch diệt niết bàn, vì Ngài đã đạt đến chỗ Trung đạo thấy chúng sinh và Phật không hai. Là chúng sinh thì cũng không có Phật. Không có học trò, thì danh từ ông thầy cũng không có. Không có phiền não, lấy đâu để chứng bồ đề. Bởi thế, tu hành không phải là dẹp chúng sinh để tìm ông Phật, dẹp bóng tối để tìm ánh sáng, mà chính là chuyển mê thành ngộ, chuyển phiền não thành bồ đề, chuyển chúng sinh thành Phật, bằng cách thấp lên ánh sáng trí tuệ hay chánh kiến. Như khi đưa ngọn đèn vào nhà tối thì bóng tối tức khắc chuyển thành ánh sáng. Tổ Huệ Năng nói: “Nhà phiền não tối tăm, thường nên sanh tuệ nhật”. (Trong cái nhà đầy phiền não tối tăm này, tức là thân tâm chúng ta, hãy thường phát sinh mặt trời trí tuệ).

Tóm lại, tu theo giáo lý tứ đế, ta có ba kết quả tùy mức độ cạn sâu: ít nhất cũng sống được một đời an lạc hạnh phúc ngay trong hiện tại, tu cao hơn chứng từ quả Dự lưu trở lên thì khỏi sa đọa vào ba đường ác địa ngục ngạ quỷ súc sinh, và cao hơn nữa thì thoát ly sinh tử luân hồi, thành bậc A la hán lậu tận. Nếu phát bồ đề tâm thì còn thành Bồ tát, Phật. Nhưng tất cả các tầng bậc tu hành ấy đều cần chánh kiến, nghĩa là thấy rõ thực chất của mọi sự từ phàm đến thánh đều là giả danh, vô tự tính. Và chánh kiến chính là mối đầu của con đường tám chánh thuộc Đạo đế trong tứ diệu đế vậy.

---o0o---

## **CÂU CHUYỆN DÒNG SÔNG**

### ***I. TỔNG QUAN TÁC PHẨM***

#### **Hermann Hesse**

Hermann Hesse sinh năm 1887 ở một tỉnh nhỏ Tây Đức. Thuở thiếu thời ông bán sách nên có dịp đọc sách nhiều. Sự nghiệp của ông bắt đầu bằng thơ nên văn của ông có tính chất thơ và súc tích (khó hiểu). Thời đại ông sống gặp lúc thế chiến thứ 2, đang thời hưng thịnh của Đức quốc xã với Hitler tàn sát dân Do Thái, ông phải định cư vĩnh viễn ở Thụy Sĩ. Tất cả tác phẩm của ông đều chứa đựng một triết lý bi quan, nói lên sự đau khổ, cô đơn của con người giữa cuộc đời. Con người đó cũng là chính ông, nên có thể xem tác phẩm ông như một độc thoại nội tâm vậy. Mẫu người mà ông đề cập



vừa rất đặc thù, vừa rất phổ quát. Đó là những con người luôn luôn nỗ lực vươn lên khỏi những giới hạn tầm thường của cuộc sống, và luôn luôn thất bại trong nỗ lực này. Ta có thể bắt gặp hình ảnh của chính mình trong đó, nên mặc dù Hesse nói về một hạng người đặc biệt, mà ta vẫn thấy họ rất gần gũi với ta.

Hầu hết tác phẩm của ông được xây dựng theo một đường hướng như sau:

1) Luôn luôn có hai nhân vật thuộc hai khuynh hướng đối nghịch: tuân kỷ luật và nổi loạn (hay thiên thần và ác quỷ, lý tính và cảm tính). Đó cũng là hai khuynh hướng trái ngược trong cùng 1 con người. Đường như ông có ý nói cả hai đều không ổn, vì quá thánh thiện thì dễ kiêu căng, hãnh diện về sự khổ hạnh, về sự siêu việt của mình (Tất Đạt thấy mình như một vì sao, còn tha nhân chỉ như những chiếc lá rụng). Tất Đạt lúc tu khổ hạnh, và Tất Đạt ăn chơi trác táng đều là hai cực đoan. Khi giác ngộ Tất Đạt sống một đời trung đạo: không kiêu hãnh về sự thành đạt của mình, nhưng cũng không đắm say thế tục.

2) Có sự nhất thể trong 1 con người dù có nhiều mặt khác nhau, và nhất thể của cuộc đời dù thiên hình vạn trạng. Thấy được nhất thể đó mới thật sự giải thoát không còn thấy có hai tướng đối nghịch. Tất Đạt khi giác ngộ đã sống như một người bình thường (mà không phải tầm thường) mới có thể hướng dẫn Thiện Hữu đạt giác ngộ. Thiện Hữu suốt đời giữ giới khổ hạnh nhưng vẫn đau khổ vì còn thấy nhị nguyên. Cuối cùng ông phải nhờ Tất Đạt, biểu trưng cho trung đạo.

3) Hesse không đề cao khoái lạc giác quan, trí thức hay khổ hạnh. Một giải pháp đem đến an lạc cho con người không phải là khoa học kỹ thuật, càng không phải là những thánh đường hay tu viện, mà chính là tình người, Menschenliebe. Chính tình người đó cứu ta ra khỏi sự cô độc trong cuộc đời (là 1 hình thức của kiêu căng vì thấy mình hơn người). Đó là điều mà ông muốn nhấn mạnh, và do sự đề cao tình người thẩm thiết đó, ông đã được giải Nobel vào chặng cuối của văn nghiệp ông, với tác phẩm Das Glasperlenspiel.

4) Ông còn muốn nói lương tri của con người (tức Phật tính) không bao giờ mất. Đó là khi Tất Đạt định tự tử (sau khi thấy mình chạy theo cuộc đời không được cái gì mà mất mát nhiều quá), thì chợt nghe tiếng “Om” từ lòng sông. Đó là Phật tính nhờ đó ta vượt khỏi vũng lầy (trái với Sigmund Freud dường như nhấn mạnh bản năng thú vật điều khiển con người trong mọi hoạt động từ thấp hèn đến thanh cao).

---o0o---

## **II. DIỄN TIẾN CÂU CHUYỆN DÒNG SÔNG**

Cuộc đời của Tất Đạt cũng là cuộc đời của mọi người chúng ta. Ba lần tỉnh ngộ của Tất Đạt tương đương với ba lần vấp ngã của chàng. Ngộ đi liền với mê, phiền não đâu thì giác ngộ đó (phiền não tức bờ đề).

Lần đầu, do cơn mê khổ hạnh Tất Đạt ngộ được rằng khổ hạnh không đưa đến trí tuệ, và đã từ bỏ khổ hạnh để đi ra giữa cuộc đời, sử dụng các giác quan để học bài học đau khổ do đam mê khoái lạc giác quan. Sự mê làm thứ hai này được đánh thức bằng tiếng “OM” màu nhiệm, gợi nhớ lại những ngày tu khổ hạnh, và nhờ đây chàng bỏ ý định quyên sinh. Lần ba nhân sự đau khổ vì đưa con yêu quý đã bỏ chàng mà đi, Tất Đạt đã ngộ được rằng cuộc đời là “như vậy”, và không còn thái độ kiêu hãnh, khinh thường người thế tục, mà thấy tất cả đều là anh em, đạt đến lòng bi mẫn sâu xa đối với tất cả cuộc đời. Lúc đó con người mới thật sự hạnh phúc, vì mình là tất cả.

---o0o---

### **A. TẤT ĐẠT, CON NGƯỜI KHỔ HẠNH**

#### **1. Trước khi gặp Phật**

Đức Phật ra đời là để xóa bỏ 5 giai cấp trong xã hội Ấn lúc bấy giờ: Bà la môn, Sát đế lợi, Phệ xá (thương gia), Thủ đà la (giai cấp công nhân) và giai cấp nô lệ. Ngài tuyên bố “Không có giai cấp trong giòng máu cùng đỏ, trong giọt nước mắt cùng mặn” nên ngài chính danh lại những danh từ thông dụng lúc bấy giờ là sa môn và bà la môn. Với ngài, sa môn là người ly dục, ly bất thiện pháp. Bà la môn là người trí đã diệt trừ tham, sân, si. Trong câu chuyện thì hai danh từ này ám chỉ giai cấp. Cuộc đời của Tất Đạt lúc đầu hết sức thánh thiện trật tự và gương mẫu. Cha Tất Đạt một người bà la môn chuyên tế tự, thấy khuynh hướng thánh thiện của con nên ông rất mừng hi vọng con ông sẽ tiếp tục sự nghiệp của ông. Nhưng Tất Đạt lại là mẫu người nổi loạn, phê phán. Chàng nghi ngờ tất cả các thủ tục cúng tế cổ truyền của Bà la môn giáo (như tắm rửa để tẩy sạch tội lỗi) và chàng nghi ngờ luôn cả kinh Vệ Đà vốn là uy quyền tối thượng trong Bà la môn giáo. Chàng phản kháng lại tất cả các trật tự trong xã hội chàng đang sống. Tóm lại, Tất Đạt là một biểu tượng của sự trong sạch, một mẫu người lý tưởng và gương mẫu, nhưng lòng luôn luôn khắc khoải vì chưa tìm ra chân lý.

Thiện Hữu trái lại, là người luôn tuân phục một trật tự sẵn có, hăm hở sống theo điều thiện và không bao giờ nghi vấn về cuộc đời. Thiện Hữu là cái bóng của Tất Đạt, nhưng cũng có thể là một khía cạnh khác trong tâm hồn Tất Đạt. Mỗi con người chúng ta đều có hai khía cạnh mâu thuẫn ấy, nên phải đau khổ.

Tất Đạt đã tu thiền đến độ sống được trong phi ngã, như có thể xuất hồn để nhập vào một con chim, mục đích là để quên bản ngã của mình trong nhất thời hầu chống lại những đau khổ trong cuộc sống. Nhưng khi trở lại tự ngã của mình chàng vẫn băn khoăn, vẫn thắc mắc về số phận con người.

(Đức Phật gọi thứ định đó ví như đá đè cỏ vì khi xuất định thì vẫn là người bình thường với đầy đủ tham, sân, si.)

Tất Đạt cũng có thái độ phê phán đối với kiểu nhập định như vậy, và với tất cả lễ nghi của Bà la môn giáo. Chàng cho rằng chân lý là những gì không thể truyền đạt được. Như cha chàng sống một đời thánh thiện với lễ nghi tề tự, mà vẫn đau khổ.

Tất Đạt xin phép cha đi theo một nhóm sa môn để tu khổ hạnh. Một thời gian sau chàng bảo Thiện Hữu người bạn đồng tu: Điều cần thiết nhất đáng biết nhất (hạnh phúc tối thượng, niết bàn) thì ta không thể học được mà chỉ học được những điều phụ thuộc bên lề. Thiện Hữu rất lo lắng, khi thấy rằng mặc dù đã nắm hết những thuật bí truyền của các sa môn, Tất Đạt vẫn giữ thái độ bất mãn với những sở đắc của mình, và Thiện Hữu không biết Tất Đạt sẽ bỏ nhóm sa môn khi nào.

---o0o---

## 2. Khi gặp Phật

Nghe tin đức Phật sắp đến thuyết pháp trong vùng lân cận, Thiện Hữu đề nghị Tất Đạt cùng đến nơi ngài. Tất Đạt cáo từ sa môn trưởng để ra đi nhưng ông ta nổi giận. Tất Đạt bèn chứng tỏ đã học được ở ông những gì. Chàng bắt đầu thôi miên vị sa môn già, thu phục ý chí của ông, khiến ông cúi đầu lẩm bẩm nói lời chúc tụng chàng trước khi lên đường. Thiện Hữu vô cùng khâm phục bạn, nói: “Anh thật đã tiến rất xa, nhiều hơn tôi tưởng. Nếu lưu lại chôn này, chắc có ngày anh sẽ học cách đi được trên mặt nước”. Tất Đạt nói, chàng không ham gì học cách đi trên mặt nước hay các thần thông kiểu đó.

Trái với Thiện Hữu muốn bỏ các sa môn để tìm gặp Phật, bỏ thầy này tìm đến thầy khác, Tất Đạt chỉ muốn ra đi để tìm gặp lại chính mình.

Sau khi nghe đức Phật thuyết pháp, Thiện Hữu vui mừng đứng lên xin gia nhập tăng đoàn và tin chắc rằng Tất Đạt cũng làm như mình. Nhưng khi nghe Tất Đạt nói: “Lần đầu tiên Thiện Hữu đã biết đi trước tôi một bước, tôi xin chúc lành cho bạn”, Thiện Hữu đã òa khóc. Tất Đạt ngắm nhìn đức Phật, chiêm ngưỡng từng dáng điệu của Ngài, một con người thánh thiện cho đến đầu gót chân. Nhưng chàng không xin ở lại để tu theo Phật.

Sự ra đi của Tất Đạt làm cho Thiện Hữu nghi ngờ giáo pháp của Ngài. Biết tâm lý của bạn, Tất Đạt nói: “Bạn hãy yên tâm! Làm sao tôi có thể tìm được khuyết điểm trong lời dạy của Ngài?”.

Khi đến từ già đức Phật, Tất Đạt đã hỏi Ngài 3 điều:

- 1) Nếu thế giới đã hoàn thiện trong mọi giây phút, thì tại sao cần phải độ chúng sinh?
- 2) Tại sao hiện tại không có ai thành Phật ngoại trừ Ngài?
- 3) Điều cần học nhất, niết bàn giải thoát mà ngài đã chứng, sao không ai học được?

Đức Phật không trả lời, Ngài chỉ nói: “Ông bạn lý luận hay lắm, nhưng hãy cẩn thận trước sự khôn ngoan quá mức! Giáo lý của ta không phải để mà lý luận”.

Tuy thế những hình ảnh của Đức Phật đã ảnh hưởng cả cuộc đời của Tất Đạt một cách gián tiếp, mãi cho đến khi chàng đạt được sự an lạc. Tất Đạt luôn nhớ đến hình ảnh của đức Phật: “Ta chưa thấy một người nào có dáng dấp khoan thai, phản ánh một nội tâm an lạc như thế. Đây là một người đã nhiếp phục được tự ngã. Ta cũng có ngày nhiếp phục được tự ngã như vậy. Ta đã thấy một người, mà trước người ấy ta phải cúi đầu. Ta không bao giờ cúi đầu trước một người nào khác nữa. Không có giáo lý nào lung lạc ta được nữa, khi mà giáo lý của người này đã không quyến rũ được ta. Phật đã cướp của ta, Ngài đã cướp đi Thiện Hữu, lâu nay là cái bóng của ta mà bây giờ đi theo ngài. Nhưng Phật đã đem lại cho ta chính ta”.

Có thể nói Tất Đạt đã không theo Phật vì không có “duyên”, và vì còn cái “nghiệp” với Kiều Lan sau này. Nhưng quả tình, Tất Đạt rất kính yêu đức

Phật, và hình ảnh Ngài ám ảnh suốt cuộc đời chàng cho đến khi chàng tỉnh thức.

---o0o---

### 3. Sau khi từ giã đức Phật

Đây là sự thức tỉnh lần đầu của Tất Đạt. Chàng cảm thấy giờ đây mình không thể về lại với gia đình hay với đời khổ hạnh nữa, sau khi đã giã từ đức Phật. Chàng cảm thấy cô đơn cùng cực, đứng giữa trời đất mà không biết phải làm gì. Đây là trạng thái mà trong nhà thiền gọi là đứng trên đầu sào cao trăm thước còn dưới kia là vực thẳm.

Người tu hành có lúc đi đến chỗ tuyệt vọng, không còn nơi bám víu. Nếu không vượt qua được giai đoạn này thì sẽ tẩu hỏa nhập ma, trở thành một con người sa đọa.

---o0o---

## B. TẤT ĐẠT, CON NGƯỜI BÊ THA

### 1. Sự sa đọa qua ba nấc

Sau khi quyết định không trở về nhà mà cũng không đi theo đức Phật, Tất Đạt lang thang ra khỏi khu rừng thì gặp kiều của một kỹ nữ trang sức lộng lẫy tỏa hương thơm ngát đang đi đến. Ông nhìn chăm chăm không rời. Kiều Lan chưa từng thấy ai nhìn mình 1 cách lạ lùng như vị sa môn râu tóc bù xù kia. Do duyên nghiệp trói buộc, nàng cảm mến ngay, trong khi Tất Đạt đang theo các gia nhân để hỏi dò về nàng. Khi Kiều Lan cho tiếp kiến, Tất Đạt đã bảo: Tôi muốn học về tình yêu? Nàng có thể dạy tôi không? Kiều Lan cười lớn bảo, những người đến với tôi phải giàu sang, có nhiều tặng phẩm! Rồi cô khuyên Tất Đạt hãy đến làm việc với Vạn Mỹ, là một trong những thương gia giàu có thường đến với cô. Kiều Lan còn cho Tất Đạt những chỉ dẫn quý báu trên đường tiến thân giữa cuộc đời. Vạn Mỹ rất hài lòng có Tất Đạt là người cộng sự.

a) Trong giai đoạn đầu cuộc sống thế tục, chàng vẫn còn bị chi phối bởi 3 nguyên tắc của đời sa môn là suy tư, chờ đợi và nhịn đói. Ở giai đoạn này Tất Đạt là mẫu người lý tưởng trong xã hội: có nhiều tiền mà không nô lệ đồng tiền, giúp đỡ mọi người với một tâm bình đẳng, vui vẻ với mọi người và sống có điều độ. Vạn Mỹ nhận xét: “Người bà la môn này không bao giờ

trở thành một thương gia thực thụ. Hắn luôn thư thái trong công việc, chẳng bao giờ lo sự mất của và vẫn còn sống đời sống của một sa môn”. Chàng thường kể cho Kiều Lan nghe về đức Phật và đời tu khổ hạnh của mình lúc trước.

b) Nhưng một khi đã sa đọa rồi thì không ngừng lại ở đó. Tất Đạt ngày một tiến sâu vào sa đọa. Dần dần chàng biết uống rượu, đánh bạc, rành các nghệ thuật ăn chơi. Từ từ chàng thấm nhiễm tất cả các thói tục của những người có tiền, nhưng trong tâm chàng vẫn khinh người, vẫn thấy mình là một vì sao đứng tách biệt trên bầu trời, còn tha nhân chỉ như những chiếc lá rụng theo chiều gió.

c) Để chứng tỏ lòng khinh tiền của mình, chàng phung phí trong các cuộc chơi, ném tiền qua cửa sổ. Nhưng đến khi bị thua bạc quá nhiều thì chàng không còn thái độ giải thoát nữa. Tất Đạt bắt đầu đi đòi nợ để có tiền đánh bạc, cau có với những con nợ dầy dụa, rồi đi lang thang đến cái nóc cuối của sa đọa là trở thành một trọc phú: dần dà nét mặt chàng nhiễm lấy những vẻ thường có nơi những người giàu, vẻ bất bình, mệt mỏi, nhàn hạ và vắng bóng yêu thương. Căn bệnh nội tâm của giới trưởng giả đã nhiễm sâu vào trong chàng.

---o0o---

## 2. Sự chán ngấy dục lạc

Khi đã đạt tới chỗ thấp nhất của sự sa đọa thì trong chàng bùng lên một mãnh lực cứu chàng ra khỏi vực thẳm. Đó là điểm linh quang hay Phật tính hay lương tri trong con người mà dù lăn lộn trong vũng lầy bao nhiêu lâu vẫn không mất. Đó là lúc Tất Đạt nằm chiêm bao về đức Phật, về Thiện Hữu, về Tăng đoàn, về cảnh thanh tịnh trong khu vườn trưởng giả Cấp cô độc nơi chàng đã gặp đức Phật. Giác mơ đã thức tỉnh Tất Đạt ra khỏi vũng lầy dục vọng, nên khi thức dậy, chàng buồn vô hạn vì thấy mình đã bỏ đi những gì quý báu nhất trong cuộc đời để đi theo những cái không ra gì, mà vẫn không tìm được hạnh phúc, vẫn đau khổ gấp bội lần. Chàng nhớ lại đời sống trong sạch, thánh thiện chàng đã sống trước kia, nhớ hình ảnh đức Phật rồi nhìn lại con người mình. Chàng soi gương, cảm thấy chán ghét tội độ bộ mặt mình, thấy nó thật già và xấu xí. Tiền của, sắc dục đã đưa đẩy chàng trở thành một con người tàn tạ thế này thì cuộc đời quả thật vô vị, chán chường. Tất Đạt kể lại giấc mộng của mình cho Kiều Lan nghe, rồi biến mất. Chàng đi lang thang đến một bờ sông, cúi nhìn xuống làn nước, bắt gặp vẻ mặt quái

dị của mình, ghê tởm nó, phi nhỏ lên nó. Chàng kinh tởm chính bản thân mình, suy gẫm lại cuộc đời mình và thấy nó hoàn toàn thất bại, đã đến tận cùng của đau khổ, không còn cái gì để bám víu. Ý định quyên sinh lớn vờn trong đầu Tất Đạt. Chàng leo lên một cành cây nhô ra ngoài mặt nước rồi chúi đầu toan lao xuống. Ngay lúc đó chàng nghe vẳng lại từ lòng sông và từ đáy lòng chàng, phát ra tiếng Om vi diệu (mật ngữ ở đầu mỗi bài thần chú) làm chàng thức tỉnh, thấy rõ hành vi điên rồ của mình. Chàng giật mình, té ra đời ta đã tới chỗ ghê gớm đến thế sao? Tất Đạt bò xuống đất gối đầu trên rễ cây mà ngạc nhiên vô cùng khi thấy cuộc sống sa đọa từ bao năm qua đã không ảnh hưởng đến chàng cho bằng tiếng Om vẳng lên từ trong vô thức. Đó là giây phút đốn ngộ lần thứ hai.

Chàng nhắm lại tiếng Om một thời gian khá lâu rồi nhắm mắt ngủ với tiếng Om trong tâm thức, một giấc ngủ sâu không mộng mị.

Khi tỉnh dậy Tất Đạt thấy một sa môn ngồi canh giấc ngủ cho mình và chàng nhận ra ngay Thiện Hữu, nhưng Thiện Hữu không nhận ra chàng. Thiện Hữu nói: “Thấy ông ăn mặc sang trọng mà nằm ngủ ở chỗ vắng vẻ thế này thì có thể bị cướp hoặc bị rắn cắn, nên tôi đã canh cho ông ngủ. Giờ ông đã tỉnh dậy rồi thì tôi xin chào ông để còn ra đi”. Tất Đạt nói: “Cám ơn thầy sa môn đã canh cho tôi. Nhưng thật ra tôi không cần ai canh cả? Vậy ông cứ đi đi, Thiện Hữu!” Thiện Hữu ngạc nhiên: “Tại sao ngài lại biết tên tôi?”. Tất Đạt đáp: “Tôi đã biết tên anh từ ngày anh mới sinh ra và còn biết rõ cả tên cha, mẹ, ... cả gia đình anh nữa, vì tôi đã từng ngồi thiền với anh khi xưa, đã từng tu khổ hạnh với anh, rồi anh đi theo đoàn sa môn của Phật”. Thiện Hữu mừng rỡ khi gặp lại Tất Đạt và hỏi: “Bây giờ anh đang đi đâu?”

- Tất Đạt đáp: “Tôi đang đi hành hương?”

- Thiện Hữu nói: “Chưa bao giờ tôi thấy một sa môn đi hành hương với bộ y phục kiêu cách như thế!”.

- Tất Đạt đáp: “Nhưng giờ thì bạn đã thấy. Và tôi có nói tôi là sa môn đâu?”

(Hành hương mà Tất Đạt nói có 1 ý nghĩa sâu sắc chàng đang đi trên đường trở về quê hương tâm linh. Dù dưới bất kỳ một hình thức nào mà biết thanh lọc bản thân, trải qua những đau khổ để rút kinh nghiệm từ cuộc sống, thì đời sống ấy là một cuộc hành hương. Không phải chỉ người tu mới hành hương mà mọi người đều đang hành hương để vươn lên từ vũng lầy của cuộc đời.)

Thiện Hữu vì còn đang chấp vào danh từ và hình tướng nên không hiểu. Chàng chào Tất Đạt rồi ra đi. Tất Đạt nhìn theo với lòng cảm mến người bạn thiếu thời. Sau khi thức dậy chàng có cảm tưởng mình sống một cuộc đời mới, nhìn vũ trụ vạn vật với lòng thương yêu bình đẳng và người đầu tiên mà chàng trải lòng yêu thương là Thiện Hữu. Đó là điều kỳ diệu mà tiếng OM đã đem lại cho chàng: lần đầu tiên chàng yêu mến tất cả mọi sự chung quanh với niềm hoan hỉ. Và chàng thấy dường như bấy lâu nay mình đã đau khổ chỉ vì không biết yêu thương.

Giờ đây chàng không thể trở về với cuộc sống sa đọa như cũ. Đây là lần tỉnh ngộ thứ hai. Chàng nằm suy nghĩ về số phận của mình, và tìm xem đâu là nguyên nhân những sai lầm trong quá khứ. Chàng đã chiến đấu 1 cách vô vọng với tự ngã khi làm một người Bà La Môn, một sa môn khổ hạnh: “Quá nhiều tri thức đã ngăn ngại chàng, quá nhiều sự thánh thiện, khổ hạnh ép xác; chàng đã quá kiêu căng, luôn luôn là người thông minh nhất, hăng hái nhất, luôn luôn hơn người một bước, luôn luôn là người trí thức, người giảng đạo, người hiền triết. Tự ngã chàng đã len lỏi vào trong chức vị giảng đạo ấy, vào lòng kiêu hãnh ấy vào tri thức ấy. Nó an vị ở đây một cách vững vàng và tăng trưởng dần, trong khi chàng tưởng rằng mình đang hủy hoại nó bằng cách nhin đói và sám hối. Bây giờ chàng đã hiểu vì sao chàng phải trở thành một thương gia, một người cờ bạc rượu chè, một người trọc phú cho đến khi con người thuyết giáo, vị sa môn trí thức trong chàng chết đi. Chàng phải sống qua những năm tháng kinh khủng, chịu đựng cơn buồn nôn, học các bài học điên rồ của một cuộc đời vô vị trống rỗng cho đến lúc chàng đi tới chỗ tuyệt vọng đắng cay để cho Tất Đạt, con người của hoan lạc, con người của giàu sang cũng chết nốt. Chàng đã chết, và một Tất Đạt mới đã thức dậy sau một giấc ngủ hồi sinh”.

Ở lần tỉnh ngộ thứ nhất sau khi gặp Phật, là Tất Đạt tỉnh cơn mộng ép xác khổ hạnh. Khi chàng buông ra, mở tung cửa ngõ giác quan thì chàng sa ngay vào đời sống khoái lạc. Ấy là do những năm dài ép xác dục vọng bị dồn nén, giờ đây giác quan chàng như một lò xo bị nén quá mức bắt đầu được bung ra. Ở lần tỉnh ngộ thứ hai, chàng tỉnh khỏi cơn mộng sa đọa chạy theo lạc thú thế tục. Cả hai thái độ này đều là hai cực đoan đáng trách nên đức Phật dạy cần phải sống trung đạo.

Ở giai đoạn tu khổ hạnh, Tất Đạt còn bị “phiền não chướng” chỉ cho sự mê chấp cái tự ngã thánh thiện, và đây là cơn mộng ép xác. Ở giai đoạn sa đọa theo rượu chè, trai gái là Tất Đạt còn bị “nghiệp chướng” chỉ sự buông lung sáu căn, và đây là cơn mộng buông lung sa đọa. Ở giai đoạn cuối, sau khi



tỉnh cơn mộng buông lung sa đọa, Tất Đạt còn phải chịu cái khổ vì đứa con, có thể gọi đây là “báo chướng”. Chỉ sau khi vượt qua khỏi cả ba chướng ngại, chàng mới thực sự giải thoát.

Nhờ dòng sông mà chàng tỉnh ngộ nên Tất Đạt cảm thấy yêu mến dòng sông không muốn rời. Chàng đi dọc theo con sông và khi đến bến đò chàng gặp lại Vệ Sĩ, người đã đưa chàng qua sông lúc chàng từ già đời sống sa môn đi vào đời sống sa đọa. Vệ Sĩ không nhận ra vì chàng đã thay đổi quá nhiều và đang ăn mặc sang trọng.

Tất Đạt nói: “Con sông đẹp quá, tôi muốn ở lại để học từ dòng sông này. Vậy ông có thể cho tôi ở lại học việc để đưa đò với ông không?”.

Vệ Sĩ đáp: “Một người ăn mặc sang trọng như ông thì làm sao chịu đựng được đời sống cực khổ của 1 người đưa đò và hơn nữa phải có sự thích thú thì mới làm được nghề này”.

Tất Đạt nói: “Hôm nay tôi đã bị phê bình vì bộ y phục này hai lần. Ông có thể đổi cho tôi 1 bộ đồ cũ rách để tôi chèo đò với ông không?”.

Vệ Sĩ nói: “Có chuyện gì khiến ông quyết định như thế? Người như ông đâu phải để đi chèo đò!”.

Tất Đạt bộc lộ hết tâm sự với Vệ Sĩ. Vệ Sĩ nói, “Thảo nào tôi thấy ông quen quen. Có phải ông là vị sa môn mà tôi đã đưa qua sông cách đây lâu lắm rồi chăng?”

Vệ Sĩ bằng lòng để chàng ở lại trong chòi bên sông. “Anh hãy ở lại, nhưng không phải học với tôi mà học từ dòng sông”. Từ đây hai người làm bạn với nhau rất thân thiết.

### **3. Đau khổ vì đứa con**

Dần dà, tin đồn loan ra về hai ông thánh sống ở bên sông. Nhiều người hiếu kỳ đi đò qua sông để tìm hiểu sự thật. Có người công nhận họ thánh thiện thực, nhưng nhiều người chỉ cho là tin nhầm.

Một ngày, có tin đức Phật sắp nhập Niết bàn, và rất đông người hành hương đến viếng Phật lần cuối. Trong số những người hành hương này, một hôm có cả Kiều Lan đem theo đứa con trai nhỏ. Khi đến bờ sông, Kiều Lan bị rấn cản. Đứa con chạy kêu cứu, gặp Tất Đạt và Vệ Sĩ trong chòi. Hai người đưa

Kiều Lan vào chòi, nàng đang hấp hối. Tất Đạt quan sát sự biến đổi trên gương mặt người thân yêu nhất đang đi dần vào cõi chết, và thấy như chính mình cũng đang chết. Chàng lạ lùng ngắm nhìn sự biến đổi từ một sắc đẹp đã làm chàng say mê mà giờ đây chỉ là cái xác thân tàn tạ.

Kiều Lan nói: “Tôi định đến viếng đức Phật để được sự bình an nhưng giờ đây gặp anh, tôi đã tìm thấy sự bình an đó. Có phải anh đã đạt đến Đây rồi chăng?”. Và nàng giới thiệu với Tất Đạt đứa con của họ.

Tất Đạt sung sướng đón nhận đứa con trai của chàng sau khi chôn cất Kiều Lan, nhưng đứa trẻ thì chẳng những không thương chàng mà còn chống cự lại. Một ngày kia nó mắng Tất Đạt, không nhận chàng là cha, ăn cắp hết số tiền dành dụm của hai người rồi lấy chiếc đò trốn đi. Tất Đạt nhớ con quay quắt. Chàng rủ Vệ Sĩ đi tìm đứa trẻ, nhưng Vệ Sĩ bảo: “Không, tôi chỉ đi tìm chiếc đò mà thôi. Con chim non kia đã quen 1 nếp sống khác, một chiếc tổ khác. Nó không chạy trốn của tiền và thành thị với cảm giác chán chường như bạn đã trốn, nó đã từ giã những thứ ấy một cách miễn cưỡng. Tôi đã hỏi dòng sông nhiều lần, nhưng dòng sông đã cười tôi, cười bạn, cười sự điên rồ của chúng ta. Nước sẽ tìm đến nước, tuổi trẻ sẽ tìm đến tuổi trẻ. Bạn hãy hỏi dòng sông đi, và lắng nghe!”.

Nhưng Tất Đạt vẫn còn nghiệp nhớ thương đứa con. Chàng trốn Vệ Sĩ xuống phố tìm nó nhiều ngày nhưng không gặp.

Nỗi đau khổ lần này của Tất Đạt đã giúp chàng hiểu thêm những nỗi khổ của cuộc đời. Chàng không còn thấy mình cao hơn thiên hạ, không khinh đời nữa mà cảm thông được với mọi người. Chàng chèo đò chở mọi người qua sông, cảm thấy họ đều là anh em. Chàng chia sẻ nỗi đau khổ của một bà mẹ mất con, một người vợ mất chồng. Chàng không còn thấy những đau khổ của họ là tầm thường, như khi còn làm sa môn chàng đã thấy. Bây giờ, khi đã trải qua tất cả những nhíp cầu đoạn trường của cuộc đời, chàng mới có khả năng cảm thông với mọi người. Đây là lần tỉnh ngộ rất ráo từ đó tâm đại bi phát sinh.

Một ngày kia khi vết thương đang đau nhói nơi chàng, Tất Đạt chèo đò qua sông, tâm can tê tái vì nỗi nhớ. Chàng lên bờ với mục đích xuống phố tìm con. Sông vẫn chảy nhẹ nhàng, đây là mùa khô nhưng tiếng nước reo lên một cách kỳ diệu. Con sông rõ ràng đang cười người chèo đò lắm cảm. Tất Đạt đứng nghiêng mình trên làn nước để lắng nghe. Chàng thấy diện mạo mình phản chiếu trên dòng nước lặng lẽ trôi. Có cái gì trong hình ảnh ấy

phẳng phất giống phụ thân chàng. Chàng nhớ lại khi còn là thanh niên, nào chàng đã khiến cha buồn lòng khi buộc ông phải để cho chàng đi theo những người khổ hạnh, nào chàng đã bỏ đi mà không bao giờ quay về! Cha chàng há đã không chịu đựng nỗi đau đớn mà giờ đây chàng đang chịu đựng vì đứa con hay sao! Phải chăng ông đã chết từ lâu trong cô quạnh, không thấy lại con mình. Chàng lại không chờ đợi 1 số phận tương tự đó sao? Con sông cười lớn: Phải, như thế đấy! Tất cả mọi sự, nếu không chịu đựng một lần để cuối cùng kết thúc, thì vòng luân chuyển đó sẽ tái diễn, những đau khổ tương tự sẽ tái diễn mãi hoài.

Tất Đạt trở về kể lại mọi sự với Vệ Sĩ. Vệ Sĩ nói: “Anh đã lắng nghe dòng sông, và anh đã hiểu được một ít. Nhưng hãy lắng nghe thêm nữa.”

Tất Đạt lắng nghe. Chàng thấy hình ảnh cha chàng, hình ảnh của chính chàng và hình ảnh của con chàng chạy loạn xạ vào nhau. Hình ảnh Kiều lan cũng xuất hiện rồi trôi đi, hình ảnh Thiện Hữu cùng bao nhiêu người khác cũng hiện đến rồi đi qua. Họ đều trở thành một phần của dòng sông, con sông cũng đầy những khát vọng, buồn đau, ray rứt, đầy những ước muốn không được thỏa lòng. Tất cả những làn sóng nước đều vội vã đi về mục đích, chảy về nguồn thác, về biển, về đồng bằng, về đại dương. Nước trở thành hơi bốc lên, hơi thành mưa rơi xuống thành suối, nguồn, sông lạch rồi lại đổi thay, lại tuôn chảy. Nó vẫn còn âm hưởng của nỗi buồn sâu tìm kiếm, nhưng trong đó còn có nhiều tiếng khác hòa theo: tiếng của hoan lạc bi ai, tiếng dữ, tiếng lành, tiếng cười, tiếng khóc, hàng trăm tiếng, hàng ngàn tiếng. Tất cả những tiếng ấy kết thành thể nhân, vũ trụ. Tất cả đều là dòng biến chuyển, là khúc sinh ca. Khi Tất Đạt chú ý lắng nghe cung đàn muôn điệu ấy, khi chàng không chỉ lắng nghe riêng rẽ nỗi buồn thảm hay khúc hoan ca, khi chàng không ràng buộc mình với thanh âm nào riêng biệt mà lắng nghe cái Nhất thể, cái Toàn diện, thì lúc ấy cung đàn muôn điệu kia chỉ bao hàm có một tiếng OM.

Tất Đạt còn thấy nhiều hình ảnh khác, thấy trọn vẹn cuộc đời, thấy được đại thể của vũ trụ bao la trong đó không phải chỉ riêng mình chàng đau khổ. Khi ấy chàng thấy rằng cuộc đời vốn là “như vậy” (như thị). Đạt đến đây thì không buồn khi xuân tàn cũng không vui khi xuân đến, sống một cách tự tại, thản nhiên. Đây là lần giác ngộ thứ ba và cuối cùng của Tất Đạt.

Tất Đạt trở về tâm sự với Vệ Sĩ. Ông nhìn vào mắt Tất Đạt và biết chàng đã giác ngộ: “Tôi chờ giây phút này đã lâu! Bây giờ công việc tôi đã xong, xin từ biệt.” Rồi ông đi vào rừng.

Hình ảnh Vệ Sĩ là hình ảnh Bồ tát ở trong đò để đưa người từ bờ này (bờ mê) qua bờ bên kia (bến giác). Bồ tát không ở bờ này hay bờ kia, cũng không ở giữa dòng, không trụ đâu cả. Bồ tát là một người bạn giúp đỡ mà không kể là mình đã cứu giúp, cũng không tự cho là thầy của bất cứ ai.

Một ngày kia, Tất Đạt chèo đò cho một đoàn sa môn trong đó có Thiện Hữu sang sông. Thấy người chèo đò vui vẻ đưa sa môn qua sông mà không lấy tiền, (không nhận ra Tất Đạt) Thiện Hữu khen:

– Ông tốt quá! Chắc ông cũng là người đang đi tìm chính đạo phải không?

Tất Đạt:

– Ông tự cho mình là người tìm kiếm hay sao?

Thiện Hữu:

– Phải. Suốt đời tôi luôn đi tìm chính đạo.~

Tất Đạt:

– Vì anh luôn tìm kiếm nên anh không bao giờ gặp được!

Thiện Hữu kinh ngạc hỏi:

– Sao anh nói lạ vậy?

Tất Đạt:

– Người đi tìm kiếm vì đã có mục đích, nên chỉ chăm bẵm vào đó, không thấy được bao nhiêu chuyện khác. Người không đi tìm thì luôn sống thong dong, tự tại, vui với những gì mình gặp. Vì không tìm kiếm nên tôi luôn luôn gặp gỡ những điều mới lạ. Cũng vì hăm hờ tìm kiếm, mà mấy lần gặp lại người bạn cũ của mình, anh vẫn không nhận ra.

Khi ấy Thiện Hữu mới kinh ngạc kêu lên:

– Ô Tất Đạt, lần này tôi cũng lại không nhận ra được anh! Tại sao anh bỏ bộ y phục sang trọng để trở thành người chèo đò?

Tất Đạt đáp:

– Tất cả những đoạn đời đều là những lớp áo giả tạo! Cả tôi và anh cũng thế.

Khi nhìn kỹ bạn, Thiện Hữu thấy vẻ thanh thoát tỏa ra từ con người chàng. Vị sa môn nói:

– Qua bao nhiêu năm tầm đạo, tôi vẫn đau khổ vì chưa tìm thấy bình an. Tôi thấy hình như anh đã đạt được Nó. Xin anh hãy nói cho tôi nghe.

Tất Đạt nói:

– Tôi thấy trên đời, chỉ có yêu thương là quan trọng nhất!.

Thiện Hữu ngạc nhiên:

– Anh nói lạ thật! Đức Phật đã khuyên kẻ tu hành không nên có những tình cảm thế tục như là sự thương yêu, bám víu.

Tất Đạt:

– Nhưng tôi biết tôi không nói trái với ý của Ngài! Làm sao ngài không có tình yêu, khi Ngài đã bỏ cả cuộc đời để giáo hóa con người thoát khổ, đạt đến an lạc. Ngài phải là một Con Người chan chứa tình yêu!

Thiện Hữu vẫn không hiểu những gì bạn nói, và tha thiết van nài:

– Xin anh hãy nói cho tôi một lời dễ hiểu. Đời tôi đi thường gian nan và tăm tối!

Tất Đạt nói như ra lệnh:

– Thiện Hữu! Hãy cúi sát gần tôi và hôn trán tôi đi!

Đây là một hành vi gây chấn động, mà các bậc thầy Thiền tông và Mật tông thường sử dụng để thức tỉnh môn sinh, khi ngôn từ không có hiệu quả. Nó nói lên rằng chỉ có tình yêu có nội dung trí tuệ mới đem lại sự an lạc, giải thoát cho con người, không phải chỉ trí tuệ suông.

Cuối cùng, Thiện Hữu cảm thấy như vừa được chính Đức Phật giải tỏa mọi khổ đau khắc khoải, và tìm thấy an lạc.

### **III. NHẬN ĐỊNH**

#### **A. PHÂN TÍCH NHÂN VẬT**

##### **1. Tất Đạt:**

là biểu tượng cho mẫu người mà Phật giáo gọi là Tuệ giải thoát. Con người đó phải dũng mãnh, tinh giác trong mọi lúc, có thái độ phê phán, phản tỉnh. Tất Đạt hội đủ những đức tính ấy, như ta thấy ngay cả trong thời gian chàng sống sa đọa.

(Thái độ nhìn ngắm, tinh giác:)

- Giai đoạn đầu của sự sa đọa: Mặc dù sống cuộc đời trụy lạc chàng vẫn còn thái độ tinh giác của một sa môn: “Chàng thấy mọi người sống một cách trẻ con, giống như thú vật, làm chàng vừa cảm thương vừa khinh bỉ. Chàng cảm thấy họ lao nhọc, khổ sở, bạc đầu về những chuyện đối với chàng thật không đáng gì: tiền bạc, danh vọng hão huyền, lạc thú nhỏ nhoi. Họ đánh chửi nhau, than vãn về những nỗi khổ chỉ làm cho một sa môn mỉm cười, và họ đau khổ về những thiếu thốn mà một sa môn không cảm thấy”.

– Giai đoạn hai: “Thỉnh thoảng chàng nghe trong tâm tư một tiếng nói yếu ớt nhẹ nhàng, nhắc nhở chàng 1 cách âm thầm, phàn nàn một cách lặng lẽ đến nỗi chàng khó nghe rõ. Rồi đột nhiên chàng nhận ra rằng mình chỉ như đang chơi một ván bài, rằng chàng cũng vui vẻ đấy, đôi khi còn hưởng thụ khoái lạc nữa, nhưng cuộc sống chân thật đang trôi qua mà không động chạm đến chàng”. Và hình ảnh đức Phật vẫn luôn ở trong tâm trí Tất Đạt. Chàng nói với Kiều Lan: “Tôi không bao giờ quên được người ấy. Mỗi ngày có hàng ngàn người vây quanh ngài, sống theo lời dạy của ngài. Nhưng họ chỉ là những chiếc lá rơi, không có trong họ sự minh triết và định hướng”.

(Thái độ phê phán của Tất Đạt:)

Kính bạch đấng Giác ngộ, tôi nghĩ rằng không ai tìm được giải thoát qua những lời chỉ giáo. Ngài không thể truyền cho ai bằng ngôn từ, những gì đã đến với ngài trong giây phút ngài đạt giác ngộ. Lời chỉ giáo của ngài dạy rất nhiều: phải sống thế nào, tránh điều ác như thế nào. Nhưng có một điều giáo lý ấy không chứa đựng, ấy là tại sao chỉ có mình ngài đạt được những điều ngài đã chứng để trở thành một đấng giác ngộ. Chính vì thế mà tôi phải đi con đường của tôi, không phải để tìm một lý thuyết hay hơn, vì tôi biết không thể có nhưng để từ bỏ mọi lý thuyết và thầy dạy, để tự mình đạt đến

đích—hay là chết. Nhưng tôi sẽ nhớ mãi hôm nay và giờ phút này, hồi Đấng Toàn giác, khi chính mắt tôi được chiêm ngưỡng một bậc thánh nhân.

(Tất Đạt, mẫu người sống bằng cảm tính hơn là lý tính : )

Mẫu người của Tất Đạt là mẫu người mẫn cảm nên đối trước Đức Phật, chàng thích chiêm ngưỡng dáng dấp, từ dung của Ngài hơn là nghe những gì ngài dạy. Mẫu người nặng về cảm tính như Tất Đạt nếu đi tu sẽ trở thành một nhà thần bí, nghĩa là không thể suy tư trừu tượng được, mà phải có biểu tượng cụ thể. Họ là những nghệ sĩ, những người sống “hết mình” nên dễ khổ đau.

Trong tác.. phẩm Nhà khổ hạnh và gã lang thang, Hermann Hesse cũng đã để Đan Thanh (tương đương nhân vật Tất Đạt ở đây) đối thoại với Huyền Minh (mẫu người lý tính) như sau.

Đan Thanh: Làm sao có thể suy tư không hình ảnh?

Huyền Minh: Suy tư và tưởng tượng hoàn toàn khác nhau. Suy tư được thể hiện bằng khái niệm, công thức, mà không phải bằng hình ảnh. Khi hình ảnh chấm dứt thì triết lý bắt đầu. Với anh, thế giới được tạo bằng hình ảnh, nhưng với tôi thì bằng ý tưởng. Anh là một bậc thầy trong lãnh vực tưởng tượng. Nếu đi tu, anh sẽ là một nhà thần bí, là người không thể tách rời tư tưởng khỏi hình ảnh. Bởi thế anh không phải là người tư duy. Nhà thần bí là một loại nghệ sĩ âm thầm. một nhà thơ không vần điệu, một nhạc sĩ không âm thanh, một họa sĩ không sơn cọ.

(Bởi thế, tôn giáo chính thống duy lý xem mật tông là một thứ tà đạo, vì tưởng tượng nhiều quá thì dễ đi xa sự thật, và những hình ảnh biểu tượng có thể làm người khác hiểu lầm—tỉ dụ các hình ảnh trong một đền thờ Ấn giáo.)

Sau bao năm xa cách, khi gặp lại Đan Thanh và hiểu rõ chàng hơn, Huyền Minh thú thật:

Từ trước tôi vẫn xem nhẹ nghệ thuật, đến nay tôi mới hiểu là có nhiều nẻo đường đi đến chân lý. Tư duy không phải là con đường duy nhất, lại càng không phải là con đường tốt nhất. Cả anh và tôi đều đang nỗ lực, và đương nhiên cả hai đều bất toàn, nhưng nghệ thuật quả thật vô tội vạ hơn tư duy (trong lãnh vực nghệ thuật không bao giờ có chiến tranh.)

Sau khi Đan Thanh tạc xong bức tượng đặc ý để tạ ơn tri ngộ, chàng trở lại đời sống lang thang, làm cho Huyền Minh nhớ nhung và phải xét lại cuộc đời mình. “Nhờ Đan Thanh, tâm hồn chàng trở nên rào rạt nhưng cũng vì Đan Thanh, chàng trở nên nghèo nàn, yếu đuối. Thế giới trong đó chàng sống và xem như nhà mình: thế giới của học thuật, đời sống tu sĩ, chức vị giáo hội, lâu đài tư tưởng vững chắc, tất cả thế giới ấy đã bị Đan Thanh làm cho lung lay tận gốc rễ. Bây giờ lòng tu viện trưởng đầy dẫy hoài nghi. Dĩ nhiên về phương diện lý trí, đạo đức thì đời của chàng tốt hơn, đúng hơn, trật tự hơn và gương mẫu hơn, đó là một cuộc đời của phụng sự, hiến dâng, luôn luôn nỗ lực cho ánh sáng, công bằng. Cuộc đời của người ấy trong sạch hơn đời của một nghệ sĩ lang thang, một kẻ quỵên rũ đàn bà. Nhưng dưới cái nhìn của Thượng đế thì cuộc đời gương mẫu này có gì tốt đẹp hơn cuộc đời của Đan Thanh? Con người có thật sinh ra để sống 1 cuộc đời máy móc, điều độ, học Aristotle và thánh Thomas, học tiếng La tinh, Hy Lạp, dập tắt cảm giác, chạy trốn trần gian không? Không phải con người còn được tạo dựng với những giác quan và bản năng, với những bóng đen đẫm máu và khả năng gây tội ác làm kinh hoàng và thất vọng đó sao?

Những câu hỏi ấy quay cuồng trong đầu óc vị tu viện trưởng mỗi khi nghĩ đến Đan Thanh. Phải, có lẽ sống như Đan Thanh thật hồn nhiên hơn, “người” hơn, cam đảm hơn và e còn cao quý hơn, khi dẫn mình vào dòng thực tại khất khe hỗn loạn, dẫn mình vào tội lỗi để chấp nhận những hậu quả đắng cay. Có lẽ việc làm của Đan Thanh khó hơn, can đảm hơn và chân thực hơn: lang thang trên đường thiên lý với đôi giày rách, đùa với cảm quan để trả giá bằng đau khổ. Huyền Minh đã nhìn sâu vào cuộc đời thác loạn của bạn mà vẫn không giảm chút nào lòng kính trọng mến yêu. Ô không, từ khi tu viện trưởng thấy được những pho tượng do bàn tay vấy máu của chàng nghệ sĩ tạc nên, Huyền Minh biết rõ trong trái tim con người bốc đồng ấy, kẻ quỵên rũ đàn bà ấy, có những thiên bẩm tràn trề ánh sáng và tài hoa.

Người nghệ sĩ chịu đựng để cho người ta khinh bỉ mình, như trong Mùa nguồn Bùi Giáng đã nói:

Tôi xin chịu cuồng si để sáng suốt,  
Tôi đui mù cho thỏa dạ yêu em  
(chỉ cuộc đời).

Điểm tương đồng giữa nghệ sĩ với người tư duy là, đến chỗ tuyệt đỉnh của nghệ thuật, nghệ sĩ cũng đành bó tay như nhà tư duy không có lời để diễn đạt chân lý. Đan Thanh từ giã xưởng điêu khắc để lang thang trở lại, vì



chàng thấy không một nét họa nào, một đường điêu khắc nào có thể diễn tả sự linh động của cuộc đời. Cuộc đời giống như một bà mẹ bí ẩn không bao giờ hiển lộ toàn thân cho ta thấy, nên Đan Thanh đành chết đi để cho bức tranh tuyệt tác về Bà Mẹ đời vẫn mãi mãi là một lẽ huyền vi.

Tóm lại, Tất Đạt là mẫu người đốn ngộ, theo con đường Kim Cang thừa của Mật tông. Những kẻ chưa có giới định, chưa có công lực của trí tuệ, cao ngạo, ích kỷ, tâm giao động, mà đi con đường tuệ hay Kim Cang thừa thì rất nguy hiểm, dễ dàng sa đọa. Bởi thế, ta không nên quên rằng, trước khi bước vào cuộc sống sa đọa, Tất Đạt đã từng tu khổ hạnh và có những định chứng rất cao, nhờ thế chàng mới có thể gượng lại được một khi sắp chết đuối trong thanh sắc cuộc đời.

---o0o---

## 2. Thiện Hữu

Là mẫu người tư duy, khổ hạnh, nên thích những cái trừu tượng. Chàng thuộc mẫu người nặng về lý tính. Thiện Hữu đi theo con đường tiệm giáo tùy tín hành, là người đã tu nhiều kiếp nên biết chọn lựa để gởi niềm tin của mình, và may mắn gặp được thiện tri thức. Tuy Thiện Hữu suốt đời đi theo Tất Đạt, nhưng khi gặp Phật ông đã bỏ Tất Đạt chứ không a dua theo bạn một cách mù quáng. Thiện Hữu là hạng người đã trồng nhiều căn lành nên không thể sa đọa, mặc dù lâu ngộ chân lý.

---o0o---

## 3. Vệ Sĩ

Nhân vật này tượng trưng cho lương tri hay Phật tính, vượt lên trên cả cảm tính và lý tính. Vai trò của Vệ Sĩ là hình ảnh của một Bồ tát âm thầm sống giữa cuộc đời. Người chèo đò là người luôn di động qua lại, không trụ một nơi nào: không ở bờ sinh tử không ở bờ Niết Bàn cũng không ở giữa dòng. Trung Đạo cũng vậy, không phải là con đường giữa, mà vượt lên trên các cực đoan.

Vệ Sĩ đưa người từ bờ mê sang bến giác, ông là người đã âm thầm hướng dẫn cho Tất Đạt cách học lắng nghe từ dòng sông. Tất Đạt cũng là một học trò giỏi, nên khi theo Vệ Sĩ học từ dòng sông thì Tất Đạt ngộ được một điều: không phải chỉ có dòng sông thiêng liêng, mà tất cả mọi sự vật đều

thiên liêng. Chúng ta có thể học đạo từ khắp nơi: ngọn cây, chiếc lá... chứ không phải chỉ có dòng sông.

Vệ Sĩ có khả năng đặc biệt là biết lắng nghe, trong Phật giáo gọi là phản văn, xoay cái nghe trở về tâm để lắng nghe tự tính thanh tịnh, nghe cái nhất thể, không bám vào một đối tượng nào. Nhờ sự lắng nghe đó mà con người có thể giải thoát.

---o0o---

## B. TƯ TƯỞNG NÒNG CỐT

Hermann Hesse đã gói gắm những suy tư của mình về chân lý, về cuộc đời và về sự giải thoát qua các nhân vật Tất Đạt và Vệ Sĩ. Có thể tóm tắt các tư tưởng nòng cốt như sau:

- 1) **Chân lý là cái gì không thể truyền dạy được.** Kinh điển không đem lại cho ta niết bàn, an lạc được mà tự mình phải chứng lấy.
- 2) **Mọi lập ngôn đều bao hàm cái điều ngược lại:** nói “thiện” đã bao hàm ác, nói “khiêm tốn” đã bao hàm kiêu căng.
- 3) **Thời gian không thật có.** Giải thoát chính là nhìn thực tại một cách toàn diện không cắt xén. Trong đũa bé đã ẩn tàng ông già, trong sinh đã có diệt. Chết là bắt đầu đời sống mới dưới một hình dạng mới. Tất Đạt nói: Thời gian không thực có, này Thiện Hữu! Tôi đã luôn luôn trực nhận điều ấy. Và nếu thời gian không có thực, thì cái đường tưởng tượng ngăn chia đời này với cõi vô cùng, phân chia thiện và ác, hạnh phúc với khổ đau, cũng chỉ là ảo tưởng.

Thiện Hữu: Sao lại như thế?

Tất Đạt: Này nhé bạn! Tôi là một kẻ phạm tội và bạn là một kẻ phạm tội. Nhưng một ngày kia người phạm tội cũng sẽ đạt Niết Bàn, thành Phật. Ý niệm “một ngày kia” chỉ là ảo tưởng, chỉ là một sự so sánh. Không, đức Phật tiềm tàng (Phật tính) đã có sẵn trong người tội lỗi, tương lai đã nằm sẵn trong hiện tại. Đức Phật tiềm tàng ấy phải được trực nhận trong người kia, trong bạn, trong tôi, trong mọi người. Thiện Hữu, thế giới không từ từ tiến trên đường dài để đạt đến toàn thiện. Không, nó hoàn hảo trong mọi lúc, trong từng giây phút. Tất cả mọi tội lỗi đều mang theo nó sự ân xá, mỗi trẻ

con đã là một ông già tiều tàng, mọi mầm non đã mang sẵn chết chóc, và trong mỗi người đang hấp hối, có sự sống vĩnh cửu.

Chúng ta quen nhìn một chiều, hoặc sinh hoặc diệt, nên đau khổ. Người giác ngộ thì thấy sự luân chuyển của vạn vật cũng như bốn mùa, trong diệt có sinh và ngược lại, như Mãn Giác thiền sư nói:

Mạc vị xuân tàn hoa lạc tận,  
Đình tiền tạc dạ nhất chi mai.

4) **Những sợ hãi, lo sâu đều ở trong thời gian**, (nghĩa là, người ta chỉ lo sợ khi dự đoán về tương lai, và so sánh với quá khứ) nên mọi đau khổ trên đời sẽ được khắc phục khi ta khắc phục thời gian, khi ta bắt chấp nó (chỉ sống trong hiện tại với tất cả sự tỉnh giác để thấy rằng khái niệm “hiện tại” cũng không thực).

5) **Cái gì có giá trị, là chân lý đối với người này thì dường như với người khác không có nghĩa gì cả** (Do vậy thật không nên áp đặt tư tưởng, lối sống của mình cho người khác).

6) **Tất cả mọi sự đều thiêng liêng nếu ta biết nhìn và biết lắng nghe**. Mỗi sinh vật đều gọi cho ta chân lý vĩnh cửu nếu ta không bám vào nó. Đừng hòng tìm Thượng đế ở một nơi nào, vì Thượng đế ở khắp nơi. Chỗ tuyệt đỉnh của đạo cũng như của nghệ thuật, là sự im lặng vô ngôn. Khi ta dừng lại ở 1 cái gì để cho đó là thượng đế, thì chính lúc đó ta xa rời Thượng đế (A. Gide).

Không bám vào 1 biểu tượng nào cả mới thấy được chân lý (vô sở trụ). Chính thái độ nhìn của ta quan trọng hơn đối tượng nhìn.

Tất Đạt nói: “Thú thật tôi không cho danh từ, tư tưởng có 1 tầm quan trọng nào, tôi quan tâm đến sự vật nhiều hơn. Một người trên dòng sông này đã là thầy của tôi, ông ta là một người thánh thiện, trong bao nhiêu năm ông chỉ tin vào dòng sông, không tin gì khác. Con sông đối với ông ta như một thượng đế. Trong nhiều năm ông không biết rằng mỗi làn gió, mỗi đám mây, mỗi thân chim, sâu bọ cũng đều thiêng liêng không kém, và có thể dạy cho ông ta hết như dòng sông đã dạy”.

7) **Yêu thương cuộc đời là quan trọng hơn tìm hiểu và phân tích nó**. “Bây giờ Tất Đạt nhìn cuộc đời với một thái độ khác trước: không quá khôn ngoan, không quá kiêu hãnh, và vì thế tò mò, thân thiện hơn. Khi chàng đưa

qua sông những nhân vật thường ngày, họ không còn xa lạ với chàng như trước. Mặc dù đã đạt tới mức tự giác cao độ và chịu đựng được cái ung nhọt cuối cùng của mình, bây giờ chàng thấy những người thương tình ấy đều là huynh đệ của chàng, những ước mơ phù phiếm của họ không còn phi lý mà trở nên dễ hiểu, đáng thương và lại còn đáng phục nữa là khác”.

### 8) Danh từ không nói lên được chân lý.

Tất Đạt bảo Thiện Hữu: “Với tôi dường như thương yêu là quan trọng nhất trên đời. Những tư tưởng gia vĩ đại có thể đặt nặng vấn đề tìm hiểu nhân sinh vũ trụ, nhưng tôi nghĩ, chỉ có một điều quan trọng là yêu thương cuộc đời, không phải khinh bỉ nó, không thù ghét nhau mà nhìn đời nhìn mình cùng tất cả mọi sự với niềm yêu thương, quý trọng”.

Thiện Hữu: “Nhưng đây chính là điều mà đáng giác ngộ gọi là vọng tưởng. Ngài dạy lẽ độ lượng, nhẫn nhục, từ bi... nhưng không dạy yêu thương. Ngài giới răn chúng ta không được trói buộc mình vào tình yêu thế tục”.

Tất Đạt: “Chúng ta lại rối ren về danh từ và ý nghĩa. Tôi không phủ nhận rằng danh từ thương yêu của tôi thật trái ngược với lời chỉ giáo của đức Cù Đàm. Tôi khinh thường danh từ cũng vì lẽ ấy: tôi biết mâu thuẫn kia chỉ là ảo tưởng. Quả thế, làm sao Ngài không biết đến tình yêu khi mà Ngài, mặc dù đã nhận chân sự phù phiếm giả tạm của nhân thế, vẫn dấn thân suốt đời giúp đỡ và giáo hóa con người?”

Vậy đừng nên bám chặt vào ngôn từ mà quay lưng với nghĩa lý. Danh từ hông thể diễn tả được tất cả mọi sự.

9) **Lương tri (hay Phật tính) của con người luôn luôn trỗi dậy** khi có cơ hội, dù con người có lẫn lộn trong phiền não vô minh bao lâu đi nữa. Nó như một viên Kim cương bất hoại: Cả cuộc đời ăn chơi của Tất Đạt đã không ảnh hưởng chàng bằng một tiếng OM khi chàng đứng trên bờ vực thẳm.

---o0o---

## C. BIỂU TƯỢNG DÒNG SÔNG

1) **Dòng sông tượng trưng cho dòng thời gian, dòng đời.** Tất cả những triết gia cổ điển và hiện đại đều ví thời gian như dòng nước chảy. Khổng Tử, Héraclite, Henri Bergson đều ví thời gian và tâm thức như dòng nước

(stream of consciousness). Cuộc đời con người giống như một dòng sông tuôn chảy không bao giờ đứng lại, đây là tính vô thường của cuộc đời. Vì vô thường cho nên mỗi giai đoạn trong cuộc đời chỉ là giả tạm, không thật: đó là tính vô ngã, cũng như dòng sông không thực có.

Tất Đạt: “Bánh xe hiện tượng quay nhanh lắm Thiện Hữu! Đây là Tất Đạt con người bà la môn? Đây là Tất Đạt sa môn? Đây là Tất Đạt con người giàu có? Cái gì giả tạm sẽ đổi thay”.

Trong tập Mưa nguồn, thi sĩ Bùi Giáng viết:

Dòng sông chảy, ai người xin níu lại?

Còn đời người thì:

Xuân xanh xô công chạy dài  
Bỏ sương tuyết phủ phượng đài phía sau

2) **Tính nhất thể của cuộc đời:** Con sông đồng lúc ở khắp mọi nơi, cũng thế cuộc đời là toàn thể bất khả phân: sống chết, vinh nhục, xấu tốt, được thua, còn mất, vui buồn... tất cả đó là cuộc đời.

3) **Dòng sông cũng thường được dùng để ví với dòng vô thức** tuôn chảy không ngừng, chiếm vị trí quan trọng như làn nước ngầm bên dưới, nơi sinh sống của loài thủy tộc.

4) **Dòng sông luôn luôn trở về:** “Nước đi ra biển lại mưa về nguồn,” (Tản Đà) cuộc đời cũng vậy tuần hoàn như bốn mùa luân chuyển, cho nên biệt ly cũng là trùng ngộ:

Thưa rằng ly biệt mai sau  
Là trùng ngộ giữa hương màu nguyên xuân  
(Bùi Giáng)

---o0o---

## KẾT LUẬN.

Câu Chuyện Dòng Sông trước hết là một tác phẩm văn học nghệ thuật, cho nên bất cứ một phân tích nào về phương diện tư tưởng đều mang

ít nhiều tính chủ quan do người đọc tự gán cho nó. Bởi thế những ai phê phán sách này phỉ báng đạo Phật hay đề cao đạo Phật, đều không nhằm chỗ.

---o0o---

## Ý NGHĨA QUY Y QUA BA CHẶNG ĐƯỜNG TU TẬP

I. Có ba chặng đường đến giác ngộ: **Nhân thiên** (con đường nhỏ hay chặng một), **Thanh văn, Duyên Giác** (con đường trung hay chặng hai), **Bồ tát** (con đường lớn hay chặng ba). Ở mỗi chặng, động lực tu tập một khác, có thể tóm tắt trong hai yếu tố: **Sợ hãi** và **mong cầu**. Chặng một, động lực tu hành là sợ đọa ba ác đạo, mong được phước báo trời người. Chặng hai, sợ đến cả phước báo cõi trời người vì bấp bênh, vì vô thường chi phối. Bởi thế nỗi sợ hãi của Thanh văn là sợ sinh tử luân hồi, và mong cầu của Thanh văn là mong cầu giải thoát. Chặng ba là Bồ tát đạo thì thấy cầu giải thoát cho riêng mình chưa đủ, trong khi bao nhiêu chúng sinh như cha mẹ bà con mình đang ngập lặn trong biển khổ. Do vậy Bồ tát khởi tâm đại bi mong cứu vớt tất cả, và muốn thực hiện điều này thì phải cầu thành Phật mới đủ trí tuệ và phương tiện để cứu giúp chúng sinh như Phật Thích Ca đã làm. Vậy mong cầu ở chặng ba là cầu thành Phật, muốn thế phải phát Bồ đề nguyện và lập Bồ đề hạnh. Con đường của Bồ tát đạo bị bẻ tắt khi mà hành giả thôi tâm bồ đề, trở lại mong cầu tự độ, giải thoát riêng mình vì thấy đường còn xa thăm thẳm. Nỗi lo sợ của người theo đuổi chặng ba chính là sợ chính mình thôi thất tâm bồ đề .

II. Vì ở mỗi chặng mục đích tu hành một khác, nên đức tin đối với Tam bảo cũng khác.

**Chặng một** như đứa con khi còn bé được cha thương yêu che chở. Nó nhìn cha như một vị thần ban phước vì nó xin cái gì được đáp ứng cái ấy. Hình ảnh người cha ở giai đoạn này đối với con trẻ là một thần tượng, một đáng toàn năng. Chặng một xem Phật cũng như vậy, tin tưởng tuyệt đối vào năng lực cứu khổ của Ngài: Công thức quy y của đệ tử năm giới tại gia là quy y Phật bất đọa địa ngục... Ta có niềm tin chắc rằng Phật sẽ cứu ta khỏi nỗi khổ địa ngục, ta sẽ không rơi vào đó một khi ta đã quay về nương tựa ngài và thay đổi cách hành xử cho thích đáng với một Phật tử tại gia là giữ 5 giới đã thọ. Pháp ở chặng này là lời sống điều độ phải chững của một con người lương thiện. Tăng ở chặng này là người đại diện cho Phật để dìu dắt chúng sinh.

**Chặng hai** (con đường của tiểu thừa hay Thanh văn Duyên giác) thì sự quy y và niềm tin Phật giống như đứa con đã thành niên tin cha. Thái độ hoàn toàn y lại thần quyền của thuở bé không còn nữa, bây giờ nó xem cha như một bậc thầy, một tấm gương, một người mà nó có thể thỉnh thoảng quay về hỏi ý kiến mỗi khi làm ăn thất bại. Nhưng phần nhiều nó thích tự lập, không muốn cha xía vào cuộc đời riêng tư của nó lúc không cần thiết. Vai trò bậc thầy, người cha ở giai đoạn này thật tế nhị, rất dễ đổ vỡ nếu cung đàn lỗi nhịp về phía bậc thầy, người cha, hoặc về phía người con, đệ tử. Lỗi nhịp khi cha, thầy xía vào đời đứa con hay đệ tử lúc nó chưa sẵn sàng đón nhận sự dạy bảo, lỗi nhịp khi người đệ tử đối diện với một giáo lý vượt quá trình độ của mình (như trường hợp trong kinh Pháp Hoa, phẩm Tựa, năm ngàn Tỳ kheo đã bỏ pháp hội đi ra lúc Phật sắp tuyên thuyết viên đôn giáo của Đại thừa) hay khi người con, người đệ tử quá kiêu căng hoặc quá tự ty mặc cảm. Những người con, đệ tử nhìn sự sáng chói của cha hay thầy mình bằng nhiều thái độ khác nhau. Có kẻ hãnh diện vì được làm con hay đệ tử của một bậc thầy, người cha lỗi lạc, và khi tự xưng tôi là con hay đệ tử của vị này vị kia, người ta cảm thấy mình cũng oai, cũng dự phần vào sự sáng chói của cha hoặc thầy mình. Đây là một thái độ nặng ngã chấp, vì khen thầy mình cha mình thì cũng không khác gì tự khen mình. Một hạng con hay đệ tử lại thường tìm cách chống đối và ưa nói ngược lại cha, thầy, bất kể họ nói ra điều gì: Một kiểu ganh tị ngầm ngầm phát sinh từ ngã chấp. Hạng con, đệ tử thứ ba thì hoàn toàn khâm phục sự sáng chói của bề trên và tự cho mình thấp thỏi không sao với tới nên tránh xa thầy một khoảng cách an toàn, trở thành người ngoại cuộc do tự ti mặc cảm. Cả ba thái độ vừa kể không thái độ nào là thái độ của một Thanh văn đệ tử. Hai thái độ đầu nặng ngã chấp và mặc cảm tự tôn, được ví như cái bình lật úp không chứa đựng được gì vượt ngoài “cái tôi” của mình. Thái độ của người con hay đệ tử đây tự ti mặc cảm thì giống như cái bình bị lủng lỗ, cũng không chứa đựng được pháp.

**Thanh văn** đệ tử, những người ở **chặng hai** của con đường tu tập thì nhìn Phật với thái độ của một vị lương y cứu cấp kịp thời, một người cho ăn đúng lúc mình đang đói. Pháp đối với họ như thuốc cấp cứu, Tăng như bạn đồng bệnh trong phòng hồi sức. Khi một người còn dư thời giờ để nghiên cứu hết triết thuyết này đến thư tử nọ, là họ chưa bước vào chặng đường hai: họ còn ở ngoài ngưỡng cửa, như một người khách hàng trong siêu thị xem hết món này đến món khác mà chưa quyết định mua món nào. Thanh văn trái lại là người đã thấy được nỗi khổ sinh tử một cách quyết liệt cấp bách như thấy lửa đang bốc cháy lan tới mình, không còn thì giờ để lý luận. Kinh thường lấy ví dụ con voi sa lầy: Một con voi đang khát cháy cổ chợt trông thấy một ao đầm nước trong mát liền lội xuống ngâm mình và uống nước thỏa thích.

Nhưng chưa đã được cơn khát thì nó nhận ra rằng cả bốn chân nó đang từ từ lún xuống sinh lầy càng lúc càng sâu. Càng vũng vầy nó càng lún sâu thêm: nó đâm hoảng sợ quên cả cảm giác thoải mái của nước mát quanh mình và trong cổ họng. Nó chỉ còn nghĩ tới cái chết gần kề.

Thái tử Tất Đạt Đa ngày xưa có lẽ cũng đã từng cảm thấy những nhức nhối của cuộc tồn sinh theo kiểu ấy, nên mặc dù đang sống trong nhung lụa, ngài đã âm thầm từ giã ra đi tìm đạo giữa đêm khuya, và đã thành đạo ngay giữa lòng đời đau khổ. Khi thấy rõ sự bất toại ý của cuộc đời, thì chính sự bất toại ý ấy trở thành diệu dược giúp ta thoát ly. Thử tưởng tượng một người có nhiều khát vọng ước mơ. Họ sẽ ra sao nếu không thỏa mãn một ước mơ nào cả? Và họ sẽ ra sao nếu tất cả những ước mơ của họ đều được thỏa mãn? Có lẽ hai tình trạng ấy không khác nhau mấy chút: còn lại vẫn là một nỗi chán chường bất mãn thường xuyên. Nhà thơ Bùi Giáng đã viết:

Trời đất lạnh và lòng anh không thỏa  
Gửi hồn đi phương hướng hút heo ngàn  
Hồn ngơ ngác loay hoay về hỏi dạ  
Có bao giờ dạ thỏa giữa không gian?

Thanh văn là người thấy được rằng đời khổ không phải vì ta không thỏa mãn được các dục, mà khổ chính là các dục. Thấy được như vậy gọi là pháp nhãn ly trần vô cấu đã phát sinh, ngay tại chỗ họ được giải thoát: cơn bệnh hóa thành diệu dược là ở chỗ đó. Vai trò đức Phật ở chặng đường này không còn là vị thần ban phúc kéo ta ra khỏi địa ngục, mà là tấm gương sáng giúp ta thấy rằng giải thoát có thể thực hiện ngay giữa lòng đời đau khổ. Và giải thoát đây đồng nghĩa với ly dục.

Ở **chặng đường cuối** là **Bồ tát đạo**, vai trò đức Phật và sự quy y lại mang ý nghĩa sâu xa hơn nữa. Trở lại với ví dụ thái độ con nhìn cha hay trò nhìn thầy: người con ở chặng này đã an thân lập mạng, tự thấy có nhiệm vụ phải giúp đỡ cha già để đền ơn giáo dưỡng. Và giúp đỡ đây có nghĩa là làm sao cho gia tài cha để lại đừng bị hư hao. Bao nhiêu kho tàng châu báu cha khó nhọc làm ra, bây giờ trao hết về tay Bồ tát như người con cả. Nếu không có Bồ tát thì sẽ không có Thanh văn, không có Duyên giác, cỗ xe làm người làm trời (nhân thiên thừa) cũng không luôn. Thế gian sẽ chìm trong màn đêm u ám. Bởi thế Bồ tát đóng vai trò trọng đại trong sự mất còn của Phật pháp. Có Bồ tát là có tất cả không Bồ tát là không còn gì. Đại thừa giáo đặt nặng việc thọ Bồ đề tâm giới là vì lẽ đó. Có thọ Bồ đề tâm, lập nguyện Bồ đề và hành hạnh Bồ tát mới là đi đúng quỹ đạo của Phật.



Phát tâm Bồ đề có nghĩa là xác nhận khả năng giác ngộ sẵn có nơi mình và tất cả mọi người, và nguyện phát triển khả năng ấy đời đời kiếp kiếp cho đến khi hoàn toàn giác ngộ như Phật, để có khả năng và phương tiện cứu giúp tất cả Căn bản của sự phát tâm bồ đề là lập 4 thệ nguyện rộng lớn căn cứ trên tứ diệu đế.

Vì nỗi khổ chúng sinh vô biên, nên con lập nguyện lớn cứu tất cả khổ, (khổ đế).

Phiền não tham sân si (nơi con và mọi người) là vô cùng tận, nên con lập nguyện lớn đoạn trừ cho hết, (tập đế).

Có vô số phương pháp cứu khổ, con lập nguyện lớn học cho hết, (đạo đế).

Chỉ có thành Phật mới mong cứu giúp chúng sinh thoát tất cả khổ, nên dù Phật đạo cao siêu diệu vợi, con nguyện sẽ đạt thành, (diệt đế).

Khi phát bốn thệ nguyện rộng lớn ấy là ta đặt mình trên đường đi của chư Bồ tát, nên ở chặng này, vai trò của Phật Bồ tát là vai trò của người bạn lành (thiện tri thức); pháp là tất cả cuộc đời với khổ đau an lạc thành công thất bại sống chết nhục vinh. Tăng là cộng đồng những người cùng chung bồ đề nguyện.

Mật tông chia con đường Đại thừa làm hai: Đại thừa và Kim cương thừa hay Tối thượng thừa, nhưng chung quy Kim cương thừa chỉ là con đường tắt của đại thừa. Thành Phật ngay trong đời này, bằng chính thân xác này. Kim cương thừa đặt nặng nghi lễ, nên có lễ Abhisekha thường được dịch nhiều cách: quán đảnh, nhập môn, điểm đạo hay gia trì. Trong lễ này, hành giả được cho uống và rưới đầu bằng một thứ nước phép; người thọ giới xem như đã uống vào thứ nước cam lồ bất tử. Kể từ giờ phút ấy giới tử được trao một sứ mệnh thiêng liêng. Thế giới như được mở rộng ra thành pháp giới trùng trùng vô tận, hành giả được đẩy vào khoảng không bao la để tự túc tự cường, trở về với chính mình và với vũ trụ thay vì bám lấy một thần tượng như ở hai chặng đường trước. Theo nghĩa đó thì nói lễ nhập môn không đúng bằng xuất môn: người thọ giới được trao truyền một thứ nguy hiểm chết người nên chưa đủ sức để đón nhận, đó là tự do tuyệt đối. Cho nên, cần nói rằng không ai có thể thọ giới Kim Cương thừa nếu chưa trải qua hai giai đoạn dưới đó là Thanh văn và Bồ tát.

Danh từ gia trì (empowerment) có lẽ hay hơn cả: hành giả Kim cương thừa hay đại thừa cấp cao, khi thọ giới này là được sự tiếp sức của chư Phật Bồ

tát để bay ra ngoài vũ trụ vô biên vì họ có thể rớt xuống vực thẳm bất cứ lúc nào. Chư Phật Bồ tát khi ấy sẽ đóng vai trò của người bạn lành đuổi tay nâng đỡ.

---o0o---

## **PHƯƠNG PHÁP HỌC PHẬT**

### **I. DẪN NHẬP**

Chữ Pháp trong đạo Phật có rất nhiều nghĩa: theo nghĩa hẹp thì “Pháp” là tất cả kinh, luật, luận gọi là “ba tạng” ghi lại những lời Phật dạy trong 45 năm Ngài còn ở đời giáo hóa; theo nghĩa rộng nhất thì “Pháp” chỉ tất cả sự vật hữu hình vô hình, thuộc vật chất hay tâm linh, cụ thể hay trừu tượng, có thực hay bịa đặt như lông rùa, sừng thỏ. Pháp còn ám chỉ niết bàn Phật chứng, chân lý tối hậu hay “tri kiến Phật” mà Phật đã đạt, như trong từ ngữ “pháp nhãn ly trần vô cấu” hay con mắt pháp thanh tịnh. Pháp cũng còn có nghĩa là phép tắc lý đương nhiên của sự vật, tương tự chữ “đạo” mà ngài Huệ Năng dùng “Sắc loại tự hữu đạo, các bắt tương phòng nào” nghĩa là mỗi loài tự có cái đạo hay cái lý, cái pháp của nó, như ong kiến biết làm tổ, hoa biết nở, chim bay cá lội, cò trắng quạ đen vân vân không thể đổi khác. Nhưng còn một nghĩa nữa cũng rất quan trọng của danh từ “pháp”, đó là nghĩa “phương pháp”.

Hôm nay chúng ta sẽ chú trọng đến ý nghĩa này của Pháp, đó là Phương pháp học Phật, hay cách tu hành, cách chuyển hóa cuộc đời đau khổ thành an vui, đó mới là vai trò quan trọng nhất của Pháp. Nếu Pháp chỉ là ba tạng giáo điển Phật dạy, thì người không tin Phật sẽ không đếm xỉa. Hoặc dù có tin nhưng không biết chữ, bận làm ăn buôn bán cũng không đọc được. Nếu Pháp chỉ là Niết bàn Phật chứng, là chân lý tối hậu, thì phàm phu chúng ta đang còn lăn lộn giữa bụi trần cũng vô phương mớ tới. Còn nếu Pháp là cái lý đương nhiên của mọi sự vật thì ta sẽ nghĩ rằng lý đương nhiên của con người sống giữa đời là phải bon chen, ăn miếng trả miếng, cái nghiệp của ta đã là như vậy thì tu hành nào có lợi ích gì. Nhưng khi nói Pháp là phương pháp, là cái chìa khóa mở cửa hạnh phúc, chuyển đau khổ thành an vui, luyện cát ra vàng ròng, thì bất luận là người theo đạo nào, muốn hết khổ được vui, đều cần phải có nó.

---o0o---

## **II. NHỮNG CÁCH SỬ DỤNG SAI CHÌA KHÓA PHẬT PHÁP**

Khi đã xác định ý nghĩa chữ Pháp là chìa khóa, ta mới thấy có nhiều lối hành xử như sau.

### **1. Liệt mất chìa khóa**

Có khi giảng sư nói thẳng chân lý Phật dạy trong kinh điển, như nói hết thấy pháp không sinh không diệt không dơ không sạch. Hoặc về giới sát sinh, thì nói không được giết hại từ người cho đến sinh vật nhỏ nhít như muỗi mòng sâu kiến. Một số Phật tử nghe không hiểu nên đâm chán, ngủ gục; một số khác thấy Phật Pháp quá cao siêu mà mình quá tẻ, đã lỡ sát sinh quá nhiều đâm ra mặc cảm bỏ cuộc.

Đó là thái độ liệt mất chìa khóa vì thấy vô dụng đối với mình.

### **2. Dùng không đúng cách**

#### **a. Pháp không hợp trình độ:**

Khi định nghĩa Pháp là phương pháp thì có rất nhiều, tùy thời, tùy người, tùy việc mà vận dụng. Nhiều khi một phương pháp thích hợp với giảng sư lại không hợp với Phật tử trình độ tu hành còn thấp kém, ví dụ câu “Dâm phòng tửu tứ vô phi thanh tịnh đạo tràng” rất thích hợp để đem nói cho một vị tu hành đã hết làm lỗi, nhưng quá chấp trước vào sự thanh tịnh, không màng đến chuyện xuống núi lợi sinh hành đạo. Nhưng nếu nói cho một bọm nhậu nghe thì không còn sửa đổi gì y được nữa. Bởi thế, Phật pháp còn gọi là pháp bất định, cũng như thuốc trị bệnh có nhiều thứ và liều lượng khác nhau, dùng không đúng bệnh và đúng lượng thì chẳng những bệnh không khỏi mà còn thêm hại.

#### **b. Người nghe cố chấp:**

Có nhiều Phật tử nghe Pháp rồi chấp chặt vào pháp ấy xem như chân lý duy nhất đúng, mà không xét đúng cho hạng người nào, đối tượng nào. Lỗi không ở giảng sư mà ở người nghe. Có một gia đình nọ cha mẹ không biết gì đến Phật pháp nhưng cô con gái lại thường theo bạn bè đi chùa nghe pháp. Sau một thời gian nhờ thấm nhuần Pháp, cô tha thiết xin cha mẹ xuất gia. Cha mẹ lúc đầu không cho, nhưng cô gái một mực năn nỉ, cuối cùng ông bà phải xiêu lòng cho con xuất gia. Vào chùa xong, cô gái lại còn dụ được cha

mẹ đi nghe pháp. Rủi thay trong thời pháp mà ông bà được nghe lần đầu tiên đó, có một câu làm cho họ đặc ý: “ở đâu tu cũng được, không cần phải vào chùa”. Họ bèn lôi cô con về lại nhà.

Lại có giảng sư dạy rằng không phải cứ ăn chay, niệm Phật mới là tu. Dĩ nhiên giảng sư nói không sai, nhưng cũng không đúng hẳn. Thế mà có một Phật tử ăn chay trường ba mươi năm, nghe thế bèn về ngã mặn.

Như thế đây là sự tai hại của việc nói pháp cho công chúng khi có quá nhiều trình độ, nhiều chấp trước bất đồng. Cho nên trong kinh Kim Cang, sau khi đã dạy rất nhiều, Phật dạy: “Như Lai không có nói gì cả”. Để chúng ta đừng bám vào lời Ngài, xem là chân lý duy nhất đúng, mà không xét lời Ngài đang nói nhắm vào hạng người nào, cốt trị căn bệnh gì. “Tin ta mà không hiểu ta chính là phỉ báng ta đó”. Phật đã từng dạy.

Thái độ trên đây là “thực hành theo Pháp mình đã nghe một cách vội vàng, không suy xét”. Đó là thái độ của người kém trí tuệ, có lòng tin mù quáng thành ra tự hại mình và còn làm cho thầy mang tiếng xúi bậy. Khi tu hành không được kết quả thì lại mất lòng tin một cách oan uổng. Chẳng khác nào Phật đưa cho cái chìa khóa, mà không mở được cửa vì xoay chìa không đúng cách. Hoặc có khi xoay chìa đúng, cửa sẵn sàng mở nhưng thay vì đẩy ra, ta lại kéo vào thì cũng không xong!

### **3. Ngã chấp**

Còn một thái độ thứ ba cũng không kém tác hại, là bác bỏ ngay lời giảng dạy vì không hợp gu của mình. Đây là thái độ nóng nảy của người muốn chóng có kết quả, xem phương pháp tu của Phật dạy thật quá lâu lắc không thiết thực, rồi đi theo những thầy tà bạn ác để mau đắc thần thông. Khi biết mình bị lừa thì đã quá muộn.

### **4. Thờ chìa khóa**

Một thái độ thứ tư là người nghe pháp xem như một bùa chú linh nghiệm, cát kỹ để hộ thân thay vì xem Pháp như những chỉ giáo để sống trên đời. Chẳng khác nào kẻ đang bị giam giữ, được cái chìa khóa để mở cửa nhà giam, nhưng lại lầm cho đó là bùa chú để hộ thân, bèn suốt ngày sấm soi, đặt lên bàn thờ, lâm râm tụng niệm “Nam mô chìa khóa, nam mô chìa khóa...” Nhờ lòng tin tưởng ấy, người tù cũng cảm thấy đỡ khổ khá nhiều nhưng sao bì được với việc sử dụng chìa khóa để mở cửa nhà tù mà ung dung bước ra.

### III. VẤN TU TU

Biết pháp còn phải biết cách vận dụng pháp thì mới thực sự có lợi ích, cũng như có chìa khóa còn phải biết cách mở. Chúng ta học Pháp là học chân lý Phật dạy, nhưng còn phải biết những phương pháp để thực hành chân lý ấy tùy từng giai đoạn và nơi chốn. Trong sự học Pháp, Phật đã dạy ba phương pháp học là VẤN, TU và TU.

VẤN là nghe giảng, đọc sách, thảo luận với bạn đạo để hiểu cho thấu đáo và rộng rãi lời Phật dạy. Nhưng nghe không cũng chưa đủ. Có người đi nghe giảng suốt đời, thuộc lòng Phật pháp và đọc tụng những kinh điển cao siêu nhưng vẫn chứng nào tật ấy, chẳng có gì tiến bộ trong đời sống hàng ngày, lại còn mắc thêm chứng kiêu mạn cho ta đây kinh gì cũng biết. Đây là hạng Phật tử làm suu tập chìa khóa mà không sử dụng, chất chìa khóa đây nhà thì chỉ thêm choán chỗ.

TU là suy nghĩ cân nhắc đắn đo về những pháp mình đã nghe, đi sâu vào Pháp bằng tâm ý của mình chứ không chỉ bằng lỗ tai và cái miệng. Có tư duy thiền định mới thấm được những lợi ích sâu xa của Pháp ngoài các lợi ích nhỏ nhoi như cứu bệnh, tăng thêm tài lộc, thăng quan tiến chức... Có một nhóm quân nhân Phật tử thường họp nhau thảo luận Phật pháp mỗi tuần một đề tài. Hôm ấy đề tài là “Tại sao anh tin Phật?”. Rất nhiều ý kiến được đưa ra, đa số thuộc về những linh ứng mà bản thân đương sự đã được hưởng mỗi khi gặp gian nguy trong đời, đại loại như, “Tôi tin Phật vì một dạo gia đình chạy giặc nửa đêm đến một khúc sông lớn, giặc đuổi sau lưng; cả gia đình thành tâm niệm Bồ tát Quan âm thì bỗng xuất hiện một chiếc thuyền trên đó có ông già mặc áo trắng râu bạc ghé vào bờ đưa tất cả qua sông. Vừa lên bờ nhìn xuống toan tìm ông già để trả tiền thì không thấy gì nữa, cả thuyền và người đều biến mất...”

Thực cũng khá hấp dẫn, người nghe có người cảm động có kẻ không tin. Nhưng có một lời phát biểu làm cho mọi người phá lên cười là của một Phật tử: “Tôi tin Phật vì ngài bảo đừng tin Ngài”. Đây là một người thực sự có suy tư về Pháp và thấm nhuần được những lợi ích sâu xa của Pháp. Phật dạy đừng vội tin lời Ngài, mà nghe xong phải suy nghĩ cho chín chắn coi đúng không cái đã. Có những Pháp không đúng trong lúc này mà lại đúng vào lúc khác, nên người học cần phải có sự sáng suốt nhận định theo hai chiều: khế lý và khế cơ. Pháp mình nghe được phải đúng chân lý đã đành nhưng còn trình độ của mình nên thực hành như thế nào cũng cần xét đến. Ví dụ với

người đang hành nghề đồ tể hay đánh cá khi nghe giới “không được sát sinh”, thì cần trước hết tìm xem điều ấy có đúng không. Khi đã thấy là đúng, nhưng mình chưa bỏ được thì nên thực hành theo từng giai đoạn, như đầu tiên làm “diệu hạnh” nghĩa là kiêng sát sinh vào những ngày vía Phật, ngày rằm, vân vân rồi từ từ giảm việc sát sinh khi không phải vì mưu sinh mà vì muốn làm giàu. Và cuối cùng, có thể đổi sang nghề khác. Đó là cách tu tuân tự. Tất cả các giới pháp khác cũng vậy, phải xét trình độ mình có thể theo Pháp đến mức nào, và cố thực hành dù ở mức thấp nhất. Như thế là biết cách xoay xở để sử dụng cái chìa khóa Phật pháp để dần dần thoát vòng nghiệp chướng. Trong kinh Bách Dụ, Phật có kể chuyện một người khát nước gần chết nhưng khi gặp một con sông thì lại không chịu uống, bảo rằng nước nhiều quá làm sao tôi uống cho hết được, và cuối cùng phải chết khát bên dòng sông. Đây là thái độ người nghe Pháp thật nhiều mà không thực hành, vì cứ nghĩ Pháp Phật quá sâu rộng cao xa mà mình quá kém cỏi.

Một khía cạnh thứ ba của việc học Pháp là **TU TUỆ**, nghĩa là áp dụng Pháp vào đời sống hàng ngày sau khi chọn lựa những gì thích hợp cho trình độ mình. Đôi khi thầy dạy một điều rất cao mình phải biết là mình chưa đạt tới trình độ ấy, chưa áp dụng được, nhưng đừng vội phủ nhận vì một thời gian sau, nếu tinh tiến tu hành sẽ có lúc mình đạt đến chỗ ấy. Ngày xưa ở Tây Tạng có một ông vua rất hâm mộ Phật pháp, mời một pháp sư nổi tiếng về kinh đô giảng cho cả triều đình. Pháp sư này tu Bát nhã đã chứng Tính không nên giảng toàn về Không, tứ đại ngũ uẩn giai không, phàm thánh giai không, sinh tử niết bàn cũng giai không, tội phúc cũng giai không... Vị vua nghe Pháp sư giảng xong rất thích thú nhưng đồng thời cũng thấy thật nguy hiểm để cho ông này sống, vì ông nói quá hay, nếu để ông giảng cái Không ấy cho thần dân thì không còn ai tu hành gì nữa... Và vua cũng muốn thí nghiệm coi pháp sư có thực chứng Tứ đại giai không không hay chỉ nói nơi lỗ miệng. Bèn đem pháp sư ra xử trảm.

Pháp sư quả đã thực chứng tính không nên trước cái chết ông không biến sắc. Sau đó vua thỉnh một vị thầy khác về kinh đô giảng Pháp, vị này lúc đầu nói về nhân quả nghiệp báo, làm lành gặp lành làm ác gặp dữ, bởi thế cần phải làm lành lánh dữ, nếu muốn gặp lành không muốn gặp dữ. Ai cũng muốn lành thế mà lại làm ác, không ai muốn gặp dữ thế mà ít ai chịu làm điều lành, vì mâu thuẫn như thế nên thế gian này đầy những rối ren đau khổ. Muốn làm lành lánh dữ cần phải có trí tuệ phân biệt cho đúng cái gì thực là lành, cái gì thực là dữ. Ông vua nghe pháp này rất lấy làm hài lòng, bèn hỏi: “Thế thì tính không có phải là Phật pháp hay không? Hay đó là chủ thuyết tà nguy?”. Vị pháp sư này tâu: “Tâu bệ hạ, tính không mới là cốt tủy của Phật

pháp. Sau khi đã thuần thục trong việc bỏ ác làm lành, vua phải an trú tâm vắng lặng không vướng bận quả báo, thì mới là điều lành tối thượng. Nếu còn vướng một điều lành nào thì cũng chưa thực sự giải thoát, vì sẽ ham hưởng quả báo ở cõi trời, nghĩa là vẫn còn quanh quẩn trong tam giới”. Sau một thời gian tu tập vua mới thấm ý nghĩa Tính không này, và vô cùng ân hận vì đã lỡ giết mất một bậc minh sư.

Đây là tai hại của việc nghe pháp mà không tư duy tu tập và vội vàng kết luận về pháp mình đã nghe, không suy xét trình độ bản thân mình.

---o0o---

#### **IV. KẾT LUẬN**

Khi nghe Pháp tối thượng về Tính không, ta nên cẩn thận suy xét lời giảng sư nói, rồi chiêm nghiệm coi mình tu hành đã đến trình độ đó hay chưa. Nếu chưa, thì khoan làm theo nhưng phải thấy được đây là pháp tối thượng để không mất hướng mục tiêu giải thoát. Vì Pháp chung quy chỉ là ĐƯỜNG LỐI GIẢI THOÁT. Giải thoát là hết chấp trước. Nhưng có nhiều cách chấp. Khi còn phàm phu ta chấp vào ăn mặc ở, vào sắc thanh hương vị xúc, nên khởi sự ta phải tu hạnh từ bỏ, thiếu dục tri túc, nghĩa là tu GIỚI. Đó là chặng đầu của giải thoát. Khi giới hạnh thanh tịnh, cảm thấy tâm yên ổn không có gì ân hận, tâm được định tĩnh, mới thấy rõ cái gì là thiện cần làm cái gì là ác cần tránh. Đó là chặng giữa của con đường giải thoát. Nhưng còn vướng bận về thiện ác, còn ôm giữ quả báo nghĩa là còn ngã chấp thì cũng chưa thực sự giải thoát, nên cần phải buông xả, đạt đến VÔ NIỆM VÔ TRÚ VÔ TUỐNG như lời dạy của tổ Huệ năng thì mới là giải thoát thực sự, tức là khai mở tri kiến Phật để thấy được Tính không:

“Bản lai vô nhất vật, hà xứ nhá trần ai?”

Nghe như vậy, có người khởi lên ý nghĩ “tôi cần phải buông xả” thì lại là một sự trói buộc khác. Cho nên, cứ theo nguyên tắc là tất cả ác nên tránh, tất cả lành nên làm, rồi tùy khả năng mà làm lành lánh dữ nhưng trong tâm không nghĩ đến quả báo. Khi nào đúng thời tiết nhân duyên, thì giải thoát tự đến, như cứ chăm sóc cây cối thì đúng kỳ sẽ có hoa trái, chứ không phải muốn mà được. Nhưng việc tu tâm có hơi khác ở chỗ, ta có thể thấy được tiền vị của Niết bàn, trong khi tu nhân ta đã thấy được cái quả lập lộ. Muốn thực nghiệm, hãy buông bỏ mọi mong cầu, ngay cả mong cầu giải thoát, không nghĩ thiện không nghĩ ác, để tâm hoàn toàn vắng lặng mà vẫn tỉnh táo. Trạng thái VÔ NIỆM ấy là tin tức về bản lai diện mục, về niết bàn.

Nhưng một niệm sau đó muốn kéo dài giây phút ấy ra tức là đã lọt vào tam đồ lục đạo.

---o0o---

## TIẾN TRÌNH CHẾT

(Trung âm Pháp Tính)

Viết theo giải thích của Sogyal Rinpoche về Tử thư Tây Tạng

Tiến trình chết được giải thích cặn kẽ trong nhiều kinh sách Tây Tạng. Cốt yếu nó gồm hai giai đoạn tan rã: một sự tan rã bên ngoài, khi các căn và tứ đại phân tán, và một sự tan rã bên trong, thuộc về các ý tưởng và cảm xúc thô và tế. Nhưng trước hết chúng ta cần hiểu rõ những thành phần của thể xác và tâm thức ta, những thứ sẽ phân tán vào lúc chết.

Toàn thể sinh tồn của ta được quyết định bởi các đại chủng: đất, nước, lửa, gió và khoảng không. Nhờ các đại chủng này mà thân thể thành hình và tồn tại, và khi chúng phân tán thì chúng ta chết. Chúng ta quen thuộc với những đại chủng bên ngoài, những thứ định đoạt cách thể chúng ta sống, nhưng điều đáng chú ý là những đại chủng bên ngoài này tác động ảnh hưởng lên các đại chủng bên trong cơ thể ta như thế nào. Và tiềm năng cùng tính chất của năm đại chủng này cùng hiện hữu trong tâm chúng ta. Khả năng của tâm thức để làm nền tảng cho mọi kinh nghiệm là cái khả năng của đất (nên thường có danh từ tâm địa); tính tương tục, dễ thích nghi của nó là nước (dòng tâm thức); tính sáng suốt, khả năng nhận thức của nó là lửa (ánh sáng trí tuệ); tính chuyển động liên tục của nó là gió (tâm viên ý mã); và tính trống rỗng vô giới hạn của nó là hư không (bầu trời tâm thức).

Truyền thống Mật tông Tây tạng nêu lên một giải thích về thân xác hoàn toàn khác với lối giải thích mà chúng ta vẫn quen thuộc. Đây là một hệ thống tâm vật lý, gồm một mạng lưới năng động với những huyết đạo vi tế, “khí” hay nội khí, và tinh thần. Những thứ này Phạn ngữ gọi là nadi, prana và bindu (tinh khí thần); Tạng ngữ gọi là tsa, lung và tiklé. Chúng ta quen thuộc với một thứ tương tự trong y học và châm cứu Trung Quốc là các kinh mạch và khí huyết.

Thân người được các bậc thầy ví như một đô thị, các kinh mạch giống như đường sá, khí như ngựa, tâm như người cỡi. Có 72.000 kinh mạch vi tế trong thân thể, nhưng có ba kinh mạch chính: trung ương, chạy dọc cột sống, và



kinh mạch bên trái và phải chạy hai bên kinh mạch trung ương. Hai kinh mạch phải, trái cuộn quanh kinh mạch giữa tại một số điểm để làm thành một dây “gút”. Dọc theo kinh mạch chính có một số “luân xa” chakras, trung tâm năng lượng từ đáy những kinh mạch phân ra như những cọng dù. Qua những kinh mạch ấy “khí” tuôn chảy, còn gọi là nội khí. Có năm khí gốc và năm khí ngành ngọn. Mỗi khí gốc nâng đỡ một đại chủng và chịu trách nhiệm về một vận hành của cơ thể con người. Những khí ngành ngọn giúp cho các giác quan hoạt động. Những khí nào chảy qua tất cả các kinh mạch khác ngoài kinh mạch giữa, đều được gọi là bất tịnh vì gọi lên những mẫu tư duy nhị nguyên, tiêu cực. Những khí ở huyết đạo trung ương được gọi là “khí của trí tuệ”.

“Tinh chất” chứa đựng trong các huyết đạo. Có tinh đỏ và trắng. Chỗ chứa chính thức của tinh trắng là cái đỉnh đầu, và tinh đỏ ở nơi lỗ rốn.

Trong thực hành yoga cao cấp, hệ thống này được hành giả quán rất rõ. Bằng cách làm cho khí vào trong huyết đạo trung ương nhờ năng lực thiền định một hành giả có thể trực nhận ánh sáng căn bản hay “Điểm Linh quang” của tự tính tâm. Điều này làm được vì tâm thức cỡi trên khí. Bằng cách hướng tâm về một chỗ đặc biệt nào trên cơ thể mình, hành giả có thể đưa khí đến đấy. Với cách ấy hành giả đang mô phỏng cái điều xảy ra lúc chết: khi những gút trong các huyết đạo được bung ra, khí chảy vào huyết đạo trung ương, và hành giả đốn ngộ tức thì.

Sự kết hợp của 5 uẩn sẽ tan rã khi chúng ta chết. Tiến trình chết là một tiến trình duyên sinh phức tạp, trong đó những nhóm thuộc các khía cạnh tương quan trong thân và tâm ta phân tán đồng thời. Khi phong đại biến mất thì những thân hành và các giác quan suy sụp. Những luân xa hay trung tâm năng lượng sụp đổ, và vì không có những luồng gió nâng đỡ chúng, nên các đại chủng liên tiếp tan rã từ thô nhất đến tế nhất. Kết quả là mỗi giai đoạn của quá trình tan rã đều có hiệu quả vật lý và tâm lý trên người sắp chết, và được phản chiếu bằng những triệu chứng vật lý bên ngoài cũng như kinh nghiệm tâm lý bên trong.

---o0o---

## **SỰ TAN RÃ BÊN NGOÀI**

Sự tan rã bên ngoài xảy ra khi các giác quan và tứ đại phân tán. Điều trước tiên chúng ta có thể ý thức là các giác quan ta ngưng hoạt động như thế nào. Sẽ đến một lúc khi nằm trên tử sàng, ta không thể hiểu được một lời

nào của mọi người xung quanh, dù vẫn nghe giọng nói của họ. Đây là dấu hiệu nhĩ thức đã ngưng hoạt động. Ta nhìn một vật trước mắt, mà chỉ có thể thấy hình dạng mờ mờ, không rõ chi tiết. Đây là dấu hiệu nhãn thức đã suy. Tương tự đối với các khả năng ngửi, nếm, sờ. Đó là giai đoạn đầu tiên của tiến trình tan rã.

Bốn giai đoạn tan rã kế tiếp đi kèm với sự tan rã của bốn đại:

---o0o---

### **1. Địa đại tan rã**

Thân xác chúng ta khởi sự mất hết sức mạnh. Chúng ta kiệt quệ không còn chút năng lực nào; không thể đứng lên, ngồi thẳng, hay cầm bất cứ vật gì. Ta không còn giữ được cái đầu của ta. Ta cảm thấy như mình đang té xuống, đang nhận chìm xuống đất, hay đang bị một sức nặng ghê gớm nghiền nát. Kinh điển mô tả nó như là một trái núi khổng lồ đang ép xuống, và ta đang bị nó nghiền nát. Ta cảm thấy nặng nề, khó chịu trong bất cứ tư thế nào. Ta có thể yêu cầu đỡ ta lên, chòng gỏi cao lên, lấy hết chấn trên người ra. Màu da của ta phai nhạt và một màu tái xanh xuất hiện. Má ta hóp lại và những vết đen xuất hiện trên răng. Càng lúc ta càng thấy khó mở mắt nhắm mắt. Khi sắc uẩn phân tán, ta trở nên yếu đuối mong manh. Tâm ta dao động, nói nhảm, nhưng rồi lại chìm vào hôn trầm. Đây là những dấu hiệu địa đại đang rút vào thủy đại, và khả năng của thủy đại bây giờ rõ rệt hơn. Bởi thế “Dấu hiệu bí mật” xuất hiện trong tâm ta lúc đó là, ta thấy một hình ảnh chập chờn.

---o0o---

### **2. Thủy đại tan rã**

Chúng ta khởi sự mất khả năng kiểm soát chất lỏng trong thân. Mũi miệng ta bắt đầu chảy nước. Đôi khi có nước mắt chảy ra, và ta có thể mất hết sự tự chế. Lưỡi ta cứng lại, môi thụt vào, không còn chút sắc máu, miệng và cổ họng bết tắc. Những lỗ mũi ta lún vào, và ta cảm thấy rất khát nước. Ta run rẩy, co giật. Mùi tử khí bắt đầu phảng phất xung quanh. Khi thọ uẩn phân tán, thì những cảm giác của thân yếu dần, khi khô khi vui, lúc nóng lúc lạnh. Tâm ta đâm ra mờ mịt, bất mãn, cáu tức, và nóng nảy. Một vài kinh điển nói chúng ta cảm thấy như mình bị chìm trong đại dương hay cuộn trôi trong dòng nước lớn.

Thủy đại đang tan rã vào hỏa đại, bây giờ hỏa đại thắng lướt và có khả năng nâng đỡ tâm thức. Bởi thế “dấu hiệu bí mật” là người sắp chết thấy một đám mờ như khói cuộn.

---o0o---

### 3. Hỏa đại tan rã

Miệng và mũi chúng ta hoàn toàn khô cạn. Tất cả hơi ấm trong cơ thể bắt đầu mất dần, từ chân tay cho đến tim. Có thể có một luồng khói xuất từ đỉnh đầu. Hơi thở lạnh giá khi qua miệng và mũi. Ta không còn có thể uống hay tiêu hóa bất cứ thứ gì. Tưởng uẩn đang phân tán, và tâm ta lơ lửng giữa sáng suốt và mê mờ. Ta không thể nhớ được tên bà con bè bạn, hay nhận ra họ là ai. Càng lúc ta càng khó nhận ra cái gì bên ngoài, vì âm thanh và cái thấy lẫn lộn.

Hỏa đại đang tan vào phong đại, nên bây giờ nó không có thể làm nền tảng cho tâm thức được nữa, mà khả năng của phong đại thì rõ rệt hơn. Bởi thế dấu hiệu bí mật là những đóm sáng chập chờn trên một ngọn lửa mở ra, như những con đom đóm.

---o0o---

### 4. Phong đại tan rã

Khi gần chết, càng lúc ta càng khó thở. Không khí dường như thoát ra ngõ yết hầu, ta khởi sự thở hào hển. Những hơi thở vào càng lúc càng ngắn và khó nhọc, hơi thở ra càng lúc càng dài. Mắt trợn trừng, ta nằm bất động. Khi hành uẩn phân tán, tâm trở nên hoang dã, không biết gì về thế giới bên ngoài. Ta khởi sự có những ảo giác. Nếu bình sinh đã tạo nhiều nghiệp ác, ta có thể trông thấy những hình thù ghê rợn. Những ám ảnh và những giây phút kinh hãi trong đời bây giờ quay lại, có khi ta cố la lên vì kinh hoàng. Nếu đã sống một đời hiền thiện có lòng tử tế, xót thương, thì ta có thể kinh nghiệm những cảnh thiên đường đầy hi lạc, và “gặp” những bạn bè thân yêu hoặc những bậc giác ngộ. Với những người đã sống đời lương thiện, thì khi chết có sự an bình thay vì hãi sợ.

Điều đang xảy đến là phong đại đang tan vào tâm thức. Những ngọn gió đều tập hợp lại trong “khí nâng đỡ đời sống” nằm ở tim. Bởi thế “dấu hiệu bí mật” là (người chết) thấy một ngọn đuốc hay đèn đỏ rực. Hơi thở vào càng nông cạn, hơi thở ra càng sâu. Ở thời điểm này, máu tụ lại đi vào trong “kinh

mạch của sự sống” nằm chính giữa tim ta. Ba giọt máu lần lượt tụ lại, gây nên ba hơi thở hắt ra cuối cùng. Rồi thành linh, hơi thở chúng ta chấm dứt. Chỉ một chút hơi ấm còn lại nơi tim ta. Mọi dấu hiệu của sự sống không còn, và đây là điểm mà sự xét nghiệm lâm sàng cho là “chết”. Nhưng những bậc thầy Tây tạng nói đến một tiến trình bên trong vẫn còn tiếp diễn. Thời gian giữa sự ngưng thở và thời gian chấm dứt “hơi thở bên trong” được cho là “khoảng chừng bữa ăn”, tức khoảng hai mươi phút. Nhưng không có gì chắc chắn, và toàn thể tiến trình này có thể xảy ra rất nhanh.

---o0o---

## **SỰ TAN RÃ BÊN TRONG**

Trong quá trình tan rã ở nội tâm, ở đây những tâm trạng và cảm xúc từ thô đến tế tan rã, ta gặp bốn tầng lớp tâm thức vi tế. Ở đây tiến trình chết phản ảnh ngược lại với tiến trình đầu thai. Khi tinh huyết cha mẹ gặp gỡ, tâm thức ta do nghiệp thúc đẩy, bị kéo vào. Trong thời kỳ phát triển bào thai, tinh chất của cha, một hạt nhân “trắng và phức tạp” an trú trong luân xa trên đỉnh đầu, trên cùng của huyết đạo trung ương. Tinh chất người mẹ, một hạt nhân “đỏ và nóng”, an trú trong luân xa được nói là dưới rốn chừng bốn ngón tay. Chính từ nơi hai tinh chất này mà những giai đoạn kế tiếp của sự tan rã xảy ra. Với sự biến mất của ngọn gió giữ nó tại đây, tinh chất màu trắng đi xuống huyết đạo về phía trái tim. Bên ngoài có tướng màu trắng hiện ra như “một bầu trời trong sáng dưới ánh trăng”. Bên trong, ý thức chúng ta trở nên vô cùng sáng suốt, và tất cả những tâm trạng do sân giận, gồm 33 thứ, đi đến chấm dứt. Giai đoạn này gọi là “Xuất hiện”. Rồi tinh chất của mẹ bắt đầu đi lên qua huyết đạo trung ương, khi ngọn gió giữ nó nguyên chỗ đã biến mất. Tướng bên ngoài là một màu “đỏ” như mặt trời chiếu trên nền trời trong. Bên trong, có một cảm giác phức tạp phát sinh, và những tâm trạng do tham dục, gồm 40 thứ tất cả, ngưng hoạt động. Giai đoạn này gọi là “Tăng trưởng”.

Khi hai tinh chất đỏ trắng gặp gỡ ở tim, tâm thức được kèm theo trong ấy. Tulki Urgyen Rinpoche, một bậc thầy lỗi lạc ở Nepal, nói: “Kinh nghiệm ấy giống như bầu trời và trái đất gặp nhau”. Bên ngoài, chúng ta thấy xuất hiện một màu “đen”, giống như một bầu trời trống rỗng chìm trong màn đêm dày đặc. Tướng bên trong là một trạng thái tâm thức không có tư tưởng. Bấy trạng thái tâm do ngu si và vọng tưởng đi đến chấm dứt. Điều này được gọi là “Thành tựu”. Khi chúng ta tỉnh lại, ánh sáng Căn bản lóe lên như một bầu trời vô nhiễm không mây mù. Đôi khi đây gọi là “tâm với ánh sáng của sự

chết”. Đức Dalai Lama nói: “Tâm thức này là tâm thức sâu xa nhất. Chúng ta gọi nó là Phật tính, suối nguồn thực sự của mọi thức. Dòng tương tục của tâm thức này kéo dài ngay cả đến khi thành Phật quả”.

Người ta thường ví trạng thái trung ấm sau khi chết với hình ảnh một người nữ tài tử đẹp ngồi trước tấm gương soi. Buổi trình diễn cuối cùng của nàng sắp bắt đầu, nàng đang đánh son phấn và kiểm soát lại một lần cuối toàn thể dáng dấp mình trước khi bước ra sân khấu. Cũng thế, vào lúc chết bậc thầy khai thị cho ta tinh yếu của giáo lý trong tấm gương của tự tính tâm và trực chỉ cho ta trọng tâm của sự tu tập. Nếu bậc thầy không hiện diện, thì những bạn đạo có duyên với ta nên có mặt để giúp ta nhớ lại.

Người ta bảo thời gian tốt nhất để khai thị là sau khi hơi ra đã ngưng, và trước khi “nội khí” vận hành bên trong chấm dứt; mặc dù bảo đảm nhất là bắt đầu khai thị trong tiến trình chết, trước khi các giác quan hoàn toàn suy sụp. Nếu bạn không có cơ hội gặp thầy ngay trước khi chết, thì phải thụ giáo và tập cho quen với những chỉ dẫn này trước.

Những hành giả thượng thặng về Dzogchen, đã hoàn toàn trực nhận tự tính tâm trong suốt đời họ, nên khi chết, họ chỉ cần tiếp tục an trú trong trạng thái Tính giác, khi làm cuộc chuyển tiếp qua sự chết. Họ không cần chuyển di tâm thức vào một vị Phật nào hay cõi Phật nào, vì họ đã thực chứng tâm giác ngộ của chư Phật ngay trong chính họ. Cái chết đối với họ là giải thoát tối hậu – cao điểm của sự chứng đắc, tột đỉnh của một đời tu tập. Tử thư Tây tạng chỉ có vài lời này để nhắc nhở một hành giả như vậy: “Thưa thượng nhân, bây giờ ánh sáng Căn bản đã lộ dạng. Hãy nhận ra, và an trú trong sự tu tập”.

---o0o---

## **THỜI GIAN CỦA ÁNH SÁNG CĂN BẢN**

Ánh sáng căn bản xuất hiện; đối với một hành giả, nó kéo dài bao lâu vị ấy an trú không tán loạn trong tự tính tâm. Nhưng đối với phần đông, nó kéo dài không lâu hơn một búng tay, và với vài người, nó kéo dài “khoảng chừng một bữa ăn”. Phần đông người tuyệt nhiên không nhận ra ánh sáng Căn bản, mà thay vì thế, rơi vào một trạng thái ngất xỉu có thể kéo dài ba ngày rưỡi. Sau đó thần thức mới thực sự rời khỏi thể xác.

Mặc dù mọi rối ren mờ mịt của chúng ta đã chấm dứt lúc thân ta chết, song thay vì quy phục, đón nhận ánh sáng, thì vì sợ hãi và vô minh, chúng ta lùi

lại, và theo bản năng, bám lấy những gì ta đã từng bám giữ. Đây chính là nguyên nhân ngăn cản chúng ta lợi dụng thời điểm mãnh liệt này làm cơ hội giải thoát. Padmasambhava nói: “Tất cả hữu tình đã sống và chết vô số lần. Chúng đã nhiều lần kinh nghiệm ánh sáng khôn tả này. Nhưng vì bị bóng tối vô minh làm mờ mịt, chúng vẫn lang thang bất tận trong sinh tử”.

Khi ánh sáng Căn bản lộ dạng, thì vấn đề then chốt sẽ là mức độ an trú tự tính nơi ta, mức độ hợp nhất bản chất tuyệt đối và đời sống hàng ngày nơi ta, và mức độ thanh lọc tâm phàm tình nơi ta, để thể nhập trạng thái trong sáng nguyên ủy.

---o0o---

## **MẸ CON GẶP GỠ**

Có một phương pháp theo đó chúng ta có thể sẵn sàng chuẩn bị để nhận ra khi Ánh sáng Căn bản xuất hiện vào lúc chết. Đây là phương pháp thiền tối thượng gọi là “hợp nhất giữa hai ánh sáng”, hay còn gọi là “Sự tan hòa giữa Ánh sáng Mẹ và Ánh sáng Con”.

Ánh sáng Mẹ là cái tên mà ta đặt cho ánh sáng Căn bản. Đây là bản chất nội tại của mọi sự vật nằm bên dưới toàn thể kinh nghiệm của ta, và thể hiện trong vẻ sáng ngời nguyên vẹn của nó vào lúc ta chết.

Ánh sáng Con, còn gọi là ánh sáng Đạo lộ, là tự tính của tâm ta, cái mà nếu được thầy khai thị và chúng ta trực nhận, thì ta có thể dần dần an trú nó nhờ thiền định, và hội nhập nó vào sự sống hàng ngày. Khi sự hội nhập đã được toàn triệt, thì sự trực nhận cũng toàn triệt, và sự chứng ngộ xảy đến.

Mặc dù Ánh sáng Căn bản là bản chất nội tại của tâm ta và là bản chất của mọi sự vật, song ta không nhận ra nó, thành thử nó hầu như bị khuất lấp. Ta có thể ví Ánh sáng Con như là cái chìa khóa mà bậc thầy trao cho ta để mở cánh cửa nhận thức, để nhận ra được Ánh sáng Căn bản, mỗi khi gặp cơ hội.

Hãy tưởng tượng bạn phải đi đón một người bạn chưa từng quen biết. Nếu bạn không có một tấm ảnh của người ấy, thì có thể người ấy đã đi qua mà bạn không thấy. Nhưng khi đã có tấm ảnh thì bạn có thể nhận ra người ấy ngay khi thấy họ.

Một khi tự tính tâm đã được khai thị cho bạn, và bạn đã trực nhận, tức là bạn có chìa khóa để trực nhận lần khác. Nhưng, cũng như bạn phải giữ tấm ảnh

và nhìn nó luôn luôn, để có thể nhận ra người kia khi gặp họ; cũng vậy, bạn phải tiếp tục an trú sự trực nhận tâm bản nhiên (tự tính tâm) qua sự thường xuyên thực tập. Khi ấy sự trực nhận trở thành thâm căn cố đế nơi bạn, thành một phần của bạn, đến nỗi gặp là nhận ra ngay không cần bức ảnh. Vậy, sau khi thực hành sự trực nhận bản tâm đã thuần, thì vào lúc chết, khi Ánh sáng Căn bản xuất hiện, bạn có thể nhận ra nó và hòa nhập với nó một cách tự nhiên “như con thơ sà vào lòng mẹ”, như các bậc thầy ngày xưa đã nói, hay như gặp bạn cố tri, hay như sông chảy vào biển.

Sự chấm dứt tiến trình tan rã và xuất hiện Ánh sáng Căn bản, đã mở ra một chiều không gian hoàn toàn mới mẻ. Một cách gián dị để giải thích điều này là so sánh với cách đêm chuyển thành ngày. Giai đoạn cuối của tiến trình tan rã khi chết là kinh nghiệm màu đen của giai đoạn thành tựu. Nó được mô tả “giống như bầu trời trùm trong màn đêm u tối”. Sự sinh khởi Ánh sáng Căn bản là như ánh sáng trong bầu trời trong rỗng không mây ngay trước lúc bình minh. Bây giờ, dần dần mặt trời pháp tính bắt đầu lên cao trong vẻ trắng lệt huy hoàng của nó, thấp sáng mọi đường cong của trái đất ở mọi hướng. Tia sáng của tính giác xuất hiện một cách tự nhiên và tỏa ra thành ánh sáng và năng lượng.

Cũng như mặt trời lên trong bầu trời trong sáng trong rỗng, sự xuất hiện ánh sáng của bardo pháp tính cũng sẽ nổi lên từ không gian lan khắp của Ánh sáng Căn bản. Cái tên chúng ta đặt cho sự trình diễn của âm thanh, ánh sáng và màu sắc này là “hiện diện tự nhiên”, vì nó vẫn luôn luôn hiện diện trong tâm, trong sự “trong sáng nguyên ủy”, vốn là nền tảng của nó. Điều thực sự xảy ra là một tiến trình hiển bày, trong đó tâm và bản chất căn đế của nó dần dần trở nên rõ rệt. Bạt đô pháp tính là nốt giai đoạn trong tiến trình ấy. Vì chính qua bối cảnh ánh sáng và năng lượng này mà tâm hiển thị trạng thái thuần tịnh nhất của nó là Ánh sáng căn bản, để tiến đến sự hiển hiện của nó thành hình dạng trong bạt đô kế tiếp, nghĩa là bạt đô tái sinh.

Một điều rất đáng chú ý là vật lý học tân thời cũng đã chứng minh rằng khi tra tằm vật chất đến chỗ cùng cực, thì nó được hiển bày dưới dạng một biển năng lượng và ánh sáng. Nhà vật lý David Bohm nhận xét: “Dường như thể vật chất là ánh sáng được cô đọng lại, được làm cho đông lại... tất cả vật chất là một kết tinh của ánh sáng thành những mẫu mực di chuyển qua lại với tốc độ trung bình chậm hơn tốc độ ánh sáng”. Vật lý học tân thời cũng khám phá ánh sáng có nhiều phương diện: “Nó đồng thời là năng lượng và cũng là thông tin – nội dung, hình dáng, cơ cấu. Nó là tiềm năng của mọi sự”.

Bạt đô pháp tính có 4 giai đoạn, mỗi giai đoạn trình bày một cơ hội khác nữa để giải thoát. Nếu cơ hội này không được bắt lấy, thì giai đoạn kế tiếp sẽ mở ra. Sự giải thích ở đây về bạt đô pháp tính bắt nguồn từ mật điển Dzogchen, trong đó nói rằng chỉ nhờ pháp tu cao cấp đặc biệt gọi là Togal, người ta mới có thể hiểu ý nghĩa thực sự của bạt đô pháp tính. Ngay cả trong Tử thư Tây tạng, vốn cũng thuộc giáo lý Dzogchen, chuỗi liên tục bốn giai đoạn này cũng chỉ nói mơ hồ, hầu như hơi ẩn mật, và không xuất hiện trong một cơ cấu trật tự rõ ràng.

Tuy nhiên, cần phải nhấn mạnh rằng danh từ chỉ có thể cho một vài khái niệm về những gì có thể xảy ra trong bạt đô pháp tính mà thôi. Chúng vẫn chỉ là khái niệm, khi mà hành giả chưa kiện toàn pháp môn Togal. Đến khi ấy thì những gì nói sau đây sẽ trở thành một kinh nghiệm cá nhân không thể chối cãi.

---o0o---

### **1. Hư không tan thành ánh sáng**

Trong bạt đô pháp tính, ta mang một cái thân bằng ánh sáng. Giai đoạn đầu của bạt đô này là khi “hư không tan thành ánh sáng”. Thành linh ta ý thức đến một thế giới âm thanh, ánh sáng và màu sắc. Tất cả những hình dạng quen thuộc thường ngày đã hòa tan thành một phong cảnh ánh sáng lan khắp. Ánh sáng này rực rỡ chói chang, trong suốt và nhiều màu, không bị giới hạn bởi một chiều hướng nào, lóng lánh và luôn luôn chuyển động. Tử thư Tây tạng gọi nó “giống như một ảo giác trên đồng trống trong hơi nóng mùa hè”. Màu sắc của nó là biểu hiện tự nhiên của thể tính tứ đại trong tâm: hư không màu xanh, nước trắng, đất vàng, lửa đỏ, và gió lục.

Những tướng sáng chói chang ấy trong bạt đô pháp tính an trú lâu mau hoàn toàn tùy thuộc mức độ an trú pháp môn Togal. Chỉ khi thực sự làm chủ pháp môn này ta mới có thể ổn định kinh nghiệm ấy và sử dụng nó để đạt giải thoát. Nếu không, bạt đô pháp tính chỉ lóe lên như một làn chớp, mau đến độ ta không ngờ nó đã xẹt tới nữa. Cần phải nhấn mạnh một lần nữa rằng chỉ một hành giả Togal mới có thể có sự trực nhận vô cùng quan trọng này, đó là, những biểu hiện ánh sáng chói lọi này không hiện hữu ngoài “tự tính giác” của tâm.

---o0o---

### **2. Ánh sáng tan thành Nhất thể: Cảnh giới Chư thiên**



Nếu người chết không thể nhận ra đây là biểu hiện tự nhiên của Tính giác – Rigpa, thì những quang sắc giản đơn khi ấy khởi sự hòa vào nhau, cô đọng lại thành những điểm sáng hay những trái cầu bằng ánh sáng đủ cỡ, gọi là tiklé. Trong những trái cầu sáng này, “những mandala chư thần an lạc và phần nộ” xuất hiện, khi những trái cầu khổng lồ bằng ánh sáng tụ lại, dường như chiếm trọn cả không gian.

Đây là giai đoạn thứ hai, gọi là “ánh sáng tan thành nhất thể”, trong đó ánh sáng xuất hiện dưới hình dạng những đức Phật hay chư thiên đủ cỡ, đủ màu sắc hình dạng, cầm những đồ phụ tùng khác nhau. Ánh sáng họ chiếu ra thật chói chang làm lòa mắt, âm thanh thì ghê rợn như ngàn tiếng sấm sét nổi lên, còn những tia sáng thì như những tia laser đâm thủng mọi sự.

Đây là “bốn mươi hai thần an lạc và năm mươi tám thần phần nộ” mô tả trong Tử thư Tây tạng. Những vị này xuất hiện trong một giai đoạn vài “ngày”, ở trong những cảnh giới (mandala) đặc biệt của họ gồm từng nhóm năm. Hình ảnh này chiếm trọn bầu trời bên trong tâm thức ta với một cường độ mãnh liệt mà nếu ta không nhận ra thực chất của nó, thì nó có vẻ đe dọa ghê gớm. Ta bị ngón ngấu trong nỗi sợ hãi kinh hoàng, và ta ngất xỉu.

Từ chính ta và từ những vị thần ấy, có những chùm tia sáng nhỏ nhiệm tỏa ra, hòa tâm ta với chư thiên. Vô số trái cầu sáng xuất hiện trong những tia sáng càng tăng thêm rồi “cuộn lại”, khi tất cả chư thần đều tan vào trong tâm ta.

---o0o---

### 3. Nhất thể tan thành Trí tuệ

Nếu ta vẫn chưa nhận ra được và an trú, thì giai đoạn kế tiếp mở ra, gọi là “nhất thể tan thành trí tuệ”.

Một chùm tia sáng nhỏ nhiệm khác tuôn phát từ tim, và một ảo tượng khổng lồ mở ra; tuy nhiên từng chi tiết vẫn sáng sủa rõ ràng. Đây là sự trình bày những khía cạnh khác nhau của trí tuệ, hiện ra một lượt dưới dạng những tấm thảm trải ra bằng ánh sáng và trái cầu sáng rực rỡ:

Đầu tiên, trên một tấm thảm ánh sáng màu xanh lục, xuất hiện những trái cầu sáng màu xa-phia xanh, gồm những nhóm năm. Phía trên đó, trên một tấm thảm ánh sáng trắng, xuất hiện những trái cầu sáng chói lọi trắng như pha lê. Trên nữa, trên một tấm thảm ánh sáng vàng nhạt, xuất hiện những trái cầu

sáng màu vàng rờng, và trên nữa, một thảm ánh sáng đỏ nâng đỡ những trái cầu sáng đỏ màu hồ phách. Trên tất cả là một trái cầu ánh sáng rực rỡ như một cái lọng tỏa ra làm bằng lông chim công.

Sự trình diễn những quang sắc sáng chói này là biểu hiện của năm trí: pháp giới thể tính trí, giống như hư không cùng khắp; đại viên cảnh trí, bình đẳng tính trí, diệu quan sát trí và thành sở tác trí. Nhưng vì trí Thành sở tác chỉ kiện toàn được vào lúc giác ngộ, nên nó chưa hiện ra ở đây. Bởi thế mà không có thảm ánh sáng màu lục và những trái cầu sáng, tuy thế nó nội tại trong tất cả màu sắc khác. Điều được biểu hiện ở đây là tiềm năng giác ngộ của ta. Thành sở tác trí chỉ xuất hiện khi ta thành Phật.

Nếu bạn không đạt giải thoát ở đây nhờ an trú không tán loạn vào tự tính tâm, thì những tấm thảm ánh sáng và những trái cầu sáng trong đó, cùng với tự tính bạn, tất cả sẽ tan vào trong trái cầu sáng như cái lọng lông chim công.

---o0o---

#### **4. Trí tuệ tan thành Hiện diện tự nhiên**

Điều này báo hiệu giai đoạn cuối cùng của bát độ pháp tính, “trí tuệ tan thành hiện diện tự nhiên”. Bây giờ, toàn thể thực tại trung ra trong một cuộc trưng bày vĩ đại. Trước hết trạng thái thanh tịnh nguyên ủy xuất hiện như một bầu trời mở rộng không mây. Rồi chư thần an lạc và phần nô xuất hiện, tiếp theo là những cảnh giới chư Phật, và dưới đó là sáu cõi luân hồi. Tính cách bao la vô hạn của cảnh tượng này thực hoàn toàn ngoài sức tưởng tượng thông thường của chúng ta. Mọi khả năng đều được trình bày: Từ trí tuệ và giải thoát cho đến mê mờ và tái sinh. Trong lúc ấy, ta tự thấy mình có những khả năng nhận thức và trí nhớ sáng suốt, chẳng hạn, với sự sáng suốt hoàn toàn, các giác quan không bị trở ngại, ta sẽ biết các đời trước và đời sau, thấy suốt tâm địa người khác, và có tri kiến về cả sáu nẻo luân hồi. Trong một thoáng, ta có thể nhớ lại một cách sống động tất cả những giáo lý đã được nghe, và cả những giáo lý chưa từng nghe cũng thức dậy trong tâm ta.

Toàn thể cảnh tượng này sẽ tan biến trở lại vào tinh chất sơ nguyên của nó, như một cái lều sụp đổ khi những sợi dây của nó đã bị cắt đứt.

Nếu ta có được sự an trú bền vững để nhận ra những hiện tượng ấy là “tia tự chiếu” từ Tính giác của tự tâm, thì ta sẽ được giải thoát. Nhưng nếu không có kinh nghiệm của pháp tu Togal, ta không thể nào nhìn những vị thần

“sáng chói như mặt trời” ấy. Thay vì thế, ta đưa mắt nhìn xuống lục đạo theo khuynh hướng tập quán nhiều đời trước. Chính những hình ảnh lục đạo mà ta nhận ra, sẽ dụ dẫn ta trở lại vào lưới mê .

Trong Từ thư Tây tạng, những thời kỳ nhiều “ngày” được dành cho những kinh nghiệm về bạt đô pháp tính. Đây không phải là những ngày dương lịch hai mươi bốn tiếng đồng hồ, bởi vì trong phạm vi pháp tính, chúng ta đã hoàn toàn vượt ra ngoài mọi giới hạn thời không. Những “ngày” này là “ngày thiên quán”, và ám chỉ thời gian mà chúng ta có thể an trú không tán loạn trong tính giác của tâm, hay trong trạng thái nhất tâm. Nếu không có thực tập an trú vững vàng trong thiên định, thì những ngày ấy có thể ngắn như một chớp nhoáng, và sự xuất hiện chư thần an lạc và phần nộ sẽ mau chóng đến độ ta không thể ghi nhận được.

Một gợi ý khác để nhìn bạt đô pháp tính là, hãy xem nó như thế giới nhị nguyên được hiển bày trong hình dạng thuần tịnh tối hậu của nó. Chúng ta được đưa ra phương tiện để giải thoát, song đồng thời chúng ta cũng bị dụ dẫn bởi tiếng gọi của những bản năng và tập quán. Ta kinh nghiệm năng lực thuần tịnh của tâm linh, mà đồng thời cũng kinh nghiệm sự rối ren mờ mịt của nó. Dường như thể ta đang được nhắc nhở phải làm một quyết định, phải chọn lựa giữa đường này hay đường kia. Dĩ nhiên, chúng ta có được cái quyền chọn lựa ấy hay không, còn tùy thuộc vào mức độ tu tập của ta trong lúc sống.

---o0o---

## TRUNG ÂM TÁI SINH

*Kính lễ Tam Bảo. Kính lễ các luận sư Jamyang Khyentse Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche và Sogyal Rinpoche đã giải thích giáo lý trung âm.*

Trước hết nhắc lại có sáu trung âm hay bạt đô: trung âm trong mộng, trung âm trong đại định, trung âm tự nhiên của đời sống; trung âm đau đớn của cái chết; trung âm pháp tính (thời gian của Ánh sáng căn bản xuất hiện ngay sau khi chết); và trung âm tái sinh. Sở dĩ có trung âm là vì tâm vô minh bất giác: bất giác lúc sống, bất giác lúc chết, bất giác lúc gặp ánh sáng chân lý, bất giác lúc tìm tái sinh.

Để hiểu bạt đô tái sinh, có lẽ nên nói thêm về tính chất của tâm.

Tâm ta bình thường cũng như vào lúc chết, có hai khía cạnh: tương đối và tuyệt đối. Khía cạnh tương đối là cái tâm so đo tính toán, dong ruổi theo đối tượng 5 giác quan. Nó không ngừng thay đổi luôn luôn dao động giữa những cảm xúc đối kháng như yêu và ghét, v.v.. nên thường mờ tối. Khía cạnh tuyệt đối của tâm là không có thái độ chọn lựa nói trên, nên thường sáng suốt với tia sáng nội tại. Lúc sống, bị thân xác chướng ngại, bị ám bởi những phiền não liên hệ đến thân xác, nên dù một vị tu cao cũng khó mà hằng sống với “bản lai diện mục” hay bản chất tuyệt đối ấy của tâm, gọi là ánh sáng nội tại. Ngược lại, người phàm phu cực ác dù cả đời không biết đến nó, ánh sáng ấy vẫn xuất hiện trước họ, ngay khi tắt thở. Vì ánh sáng ấy là tinh chất của tứ đại, của tất cả mọi sự khi phân tích đến cùng. Sự xuất hiện rực rỡ của Ánh sáng nội tại (còn gọi là Phật tính hay pháp tính) là bình đẳng nơi người cực thiện cũng như cực ác Nhưng sự nhận ra và giải thích ánh sáng ấy thì hoàn toàn khác nhau, và chính điều này đem lại giải thoát hay rơi vào bạt độ tái sinh. Một bậc thầy về Dzogchen nhờ công phu tu tập, khi chết sẽ hòa nhập tâm mình vào ánh sáng ấy và đạt giải thoát. Ngược lại, phàm phu thì sợ hãi trước ánh sáng ấy và theo thói quen, tìm cách ẩn nấp vào những ánh sáng mờ đục của lục đạo, và tạo nên trung âm tái sinh. Những khuynh hướng tập quán lâu đời vẫn tiềm ẩn sau hậu trường gọi là “nền tảng của tâm phàm tình” để chờ cơ hội nhóm họp trở lại, chỉ tạm thời giải tán khi ánh sáng căn bản lộ dạng.

Các bậc thầy về pháp môn Dzogchen nhờ đã quen làm chủ thân tâm, nên có thể an trú rất lâu trong trạng thái hỷ lạc của trung âm pháp tính khi họ đã chết trên phương diện lâm sàng.

Một y sĩ đã tường thuật cái chết của Karmapa, một bậc thầy mật tông tại một bệnh viện lớn ở Chicago, Hoa kỳ vào năm 1981 như sau:

“Họ đưa tôi vào phòng ba mươi sáu tiếng đồng hồ sau khi ngài chết. Tôi sờ vùng bên phải, trên trái tim ngài, và thấy nó nóng hơn các chỗ khác. Đây là một điều mà y học không thể giải thích được”. (Trích dẫn Tạng Thư Sống Chết)

Thời gian đó chính là lúc mà ngài an trú trong ánh sáng căn bản của tự tính tâm khi nó xuất hiện.

Nhưng phần đông chúng ta do nghiệp lực thúc đẩy lại trốn chạy ánh sáng ấy và bị cuốn hút vào ánh sáng dụ của lục đạo đồng thời chiếu đến ta. Giai đoạn cuối của bạt độ pháp tính này là “hiện diện tự nhiên”. Nếu ở giai đoạn

này ta vẫn chưa nhận ra được mọi sự diễn ra không ngoài tâm ta biến hiện, thì ta sẽ kinh hoàng trước những hiện tượng ánh sáng và âm thanh ấy. Bản năng muốn có một thân xác, cùng với những tập quán của nghiệp hay thói quen cũ của ta bắt đầu tụ lại dưới dạng một thân ý sinh, và đây là khởi đầu của giai đoạn trung gian hay bạt đô kế tiếp: bạt đô tái sinh.

Danh từ sipa trong sipa bạt đô, dịch là “Trung âm tái sinh” cũng có nghĩa là “khả năng” và “hiện hữu”. Trong trung âm này, vì tâm thức không còn bị giới hạn và ngăn che bởi cái thân vật lý bình thường, nên nó có khả năng vô biên cho việc tái sinh trong các cõi.

Khía cạnh nổi bật của bạt đô tái sinh là, ở đây tâm đóng vai trò quan trọng, trong khi ở giai đoạn bạt đô pháp tính, thì mọi sự diễn ra trong phạm vi Tính giác Rigpa, cốt lõi của tâm. Bởi thế trong bạt đô pháp tính, chúng ta có một thân bằng ánh sáng, còn trong bạt đô tái sinh chúng ta có một thân do ý sinh.

Trong bạt đô tái sinh, tâm có được ánh sáng vô biên và sự di động không giới hạn, nhưng hướng di chuyển của nó hoàn toàn được định đoạt bởi những khuynh hướng tập quán cũ của ta. Vì vậy nó được gọi là bạt đô tái sinh. Kalu Rinpoche nói: “Đó là hậu quả hoàn toàn thụ động, mù quáng của những nghiệp đời trước, chúng ta hoàn toàn bị nghiệp thức lôi kéo”.

Từ trạng thái thanh tịnh nhất của tâm là Ánh Sáng Căn Bản, qua ánh sáng và năng lượng của nó, tức là những tướng hiện ra trong bạt đô pháp tính, bây giờ tâm trải qua một biểu hiện thô hơn: thân ý sinh. Giai đoạn này gọi là trung âm hay bạt đô tái sinh. Những gì xảy ra ở giai đoạn này là một tiến trình tan rã ngược lại: những ngọn gió lại xuất hiện, cùng với chúng là những trạng thái tư tưởng liên hệ đến ngu si tham dục và giận dữ. Rồi, vì ký ức về “thân nghiệp sinh” trong quá khứ của chúng ta đang còn mới mẻ, chúng ta mang một “thân ý sinh”.

---o0o---

## **THÂN Ý SINH**

Thân ý sinh của chúng ta trong bạt đô tái sinh mang một số đặc tính. Nó có đủ tất cả giác quan, vô cùng nhẹ, sáng suốt và di động, và sự nhạy bén của nó cũng được nói là gấp bảy lần trong đời sống thực. Nó có một số thần thông lặt vặt không được ý thức kiểm soát, nhưng đem lại cho thân ý sinh khả năng đọc được tâm người.

Lúc đầu thân ý sinh có hình dạng giống thân thể trong đời vừa qua, nhưng không có khuyết điểm, và đang ở độ tuổi thanh xuân. Dù khi sống ta có bị què quặt hay ốm đau liệt giường, thì trong bạt đô tái sinh ta vẫn có được một thân ý sinh toàn hảo. Điểm này dễ hiểu, vì thân ý sinh là do chính tâm ta tưởng ra, do ước mong tiếp tục sống trở lại. Người già ưa nhớ lại những kỷ niệm hồi niên thiếu, có thể nói đây là một tiền vị của tái sinh luân hồi.

Một trong những giáo điển cổ của Dzogchen cho chúng ta biết thân ý sinh cỡ bằng một đứa bé từ tám đến mười tuổi. Kẻ viết bài này cũng được nghe nhiều người chưa từng biết đến Tử thư Tây tạng, kể rằng họ thấy người thân đã chết trở về trong ngày cúng thất thất trai tuần, và ngạc nhiên vì người ấy biến thành nhỏ bé.

Do năng lực của tư duy khái niệm, gọi là “gió nghiệp”, thân ý sinh không thể ở yên dù chỉ trong chốc lát. Nó không ngừng di động, và có thể đi khắp nơi không bị trở ngại. Vì thân ý sinh không có cơ sở vật lý, nên có thể đi xuyên qua tường hay vách núi.

Thân ý sinh có thể thấy suốt những vật thể có ba chiều, nhưng vì thiếu tinh chất vật lý của cha mẹ, nó chỉ thấy một ánh sáng mờ ảo ở đằng trước. Khi mang thân ý sinh, ta có thể thấy những chúng sinh khác trong cõi trung âm, nhưng người sống không thể thấy chúng ta, ngoại trừ những người có thân thông nhờ thiền định. Bởi thế chúng ta có thể gặp và nói chuyện vài giây phút thoáng qua với nhiều kẻ đang du hành trong thế giới bạt đô (trung âm), nghĩa là những kẻ chết trước chúng ta.

Do sự có mặt của năm uẩn đang thành hình, nên thân ý sinh đối với chúng ta dường như chắc thực, và chúng ta vẫn còn cảm thấy những cơn đói còn cào. Giáo lý trung âm dạy rằng thân ý sinh này sống bằng mùi hương và rút dưỡng chất từ những đồ cúng được đem đốt, nhưng nó cũng có thể hưởng được những đồ cúng đặc biệt nhân danh nó.

Trong trạng thái này, hoạt động tâm ý rất nhanh: tư tưởng liên tục trôi qua nhanh, và thân ý sinh có thể làm một lúc nhiều công việc. Tâm tiếp tục duy trì những mẫu mực, thói quen lúc sống, nhất là thói quen bám víu những kinh nghiệm, và thói quen tin rằng mọi sự tuyệt đối là thực có.

## NHỮNG KINH NGHIỆM CỦA CÔI TRUNG ẨM

Suốt trong những tuần đầu trong cõi trung ẩm (bạt đô), chúng ta có cảm tưởng rằng mình là một người đàn ông hay một phụ nữ, hết như trong đời vừa qua. Chúng ta không nhận ra rằng mình đã chết. Chúng ta trở về nhà để gặp bà con và những người thân yêu. Ta cố nói với họ, sờ vai họ. Nhưng họ không trả lời, cũng không tỏ ra họ biết có ta ở đây. Dù cố gắng bao nhiêu, ta cũng không cách nào làm cho họ chú ý đến ta được. Ta bất lực đứng nhìn họ khóc, hay ngồi thẫn thờ với cõi lòng tan nát vì cái chết của ta. Ta lại còn cố một cách vô hiệu để sử dụng những đồ đạc của ta khi trước. Chỗ ta ngồi nơi bàn ăn không còn dành cho ta nữa, và người ta đang làm những chuẩn bị để thanh toán của cải của ta. Ta cảm thấy tức tối, bị thương tổn, hằn học, “như một con cá quẩn quại trên đất nóng”. Tử thư nói :

Nếu hết sức quuyền luyện cái thân xác của mình, thậm chí ta lại còn cố nhập vào nó hay lãng vãng bên nó. Có những trường hợp quá khích là thân ý sinh lai vãng gần tài sản hay xác của họ hàng tuần, hàng năm mà vẫn chưa có thể nghĩ rằng mình đã chết. Chỉ khi họ thấy mình không có bóng in trên mặt đất, không in dấu chân bước, cũng không phản chiếu trong gương, họ mới vỡ lẽ.

Và nỗi kinh hoàng khi nhận ra mình đã chết, làm cho họ ngất xỉu. Trong cõi trung ẩm tái sinh, ta sống lại tất cả những kinh nghiệm của đời vừa qua, ôn lại những kỷ niệm đã từ lâu phai mờ trong ký ức, và thăm lại những nơi chốn cũ, “dù chỉ là nơi ta chỉ có khắc nhỏ trên đá một lần”. Cứ bảy ngày một lần, ta lại bị bắt buộc phải sống trở lại cái kinh nghiệm chết, với tất cả nỗi đau khổ của nó. Và nên nhớ, mọi sự được tái diễn với một ý thức mãnh liệt gấp bảy lần lúc sống. Và trong giai đoạn thoáng qua của trung ẩm tái sinh, mọi nghiệp ác của các đời trước trở lại, một cách cường liệt làm cho tâm ta rối bời.

Cứ thế ta một mình lang thang không ngừng qua thế giới trung ẩm, kinh hoàng như trong một cơn ác mộng. Và cũng hết như trong mộng, ta tin rằng mình có một cái thân vật lý, và mình thực sự hiện hữu. Tuy thế tất cả những kinh nghiệm của bạt đô này chỉ do tâm biến ra, do nghiệp và những tập quán cũ của ta tái diễn.

Những ngọn gió của tứ đại trở về, và ta nghe những âm thanh to lớn của đất nước gió lửa: tiếng núi lở, tiếng nước gầm, tiếng hỏa diệm sơn bốc cháy, tiếng giông tố bão bùng. Khi ta hoảng hốt cố chạy thoát những thứ này, thì trong bóng tối mờ ảo trước mặt ta mở ra ba hố thăm trắng, đỏ, đen, sâu kinh

khủng. Tử thư nói đây là tâm giận dữ, tham dục và ngu si của ta biến ra. Ta bị tấn công bởi những ngọn thác đổ, mưa đá bằng máu mủ; bị ám ảnh bởi những âm thanh la hét của quỷ không đầu; bị săn đuổi bởi những yêu quái và thú dữ chuyên ăn thịt.

Bị ngón ngấu bởi nỗi hoảng sợ, bị thổi giạt qua lại như những nhị hoa bay trước gió, ta lang thang vô vọng qua cõi trung âm. Bị cơn đói khát dày vò, ta tìm nơi trú chỗ này chỗ khác. Nhận thức của tâm ta thay đổi từng chập, lúc vui lúc buồn. Bỗng tâm ta đâm ra khao khát có một xác thân vật lý, nhưng lại không thể tìm được, làm cho ta lại rơi vào đau khổ. Toàn thể khung cảnh ấy đều do nghiệp ta un đúc, cũng như thế giới ác mộng do vọng tưởng chúng ta tạo nên. Nếu bình thường lúc sống, ta có hành động tích cực, thì kinh nghiệm và nhận thức chúng ta trong cõi trung âm sẽ là hạnh phúc và an lạc; nếu đời ta tác hại và làm người khác đau khổ, thì kinh nghiệm trong cõi trung âm của ta sẽ đầy đau đớn buồn sầu. Bởi thế Tử thư nói rằng những người đánh cá, đồ tể, thợ săn đều bị tấn công bởi những hình ảnh ghê rợn của những nạn nhân của họ trước kia.

---o0o---

## **ĐỘ DÀI CỦA TRUNG ÂM TÁI SINH**

Toàn thể trung âm tái sinh kéo dài trung bình bốn mươi chín ngày, và ít nhất là một tuần. Nhưng cũng còn tùy, giống như hiện tại có người sống tới trăm tuổi, trong khi kẻ khác chết non. Một số lại còn bị kẹt trong thế giới trung gian để thành ma quỷ. Dudjom Rinpoche thường giải thích rằng suốt trong hai mươi một ngày đầu của thời gian trung âm, bạn vẫn còn có một ấn tượng mạnh về đời sống vừa qua, bởi thế đây là giai đoạn quan trọng nhất để người sống giúp đỡ người chết. Sau đó đời sống tương lai của bạn dần dần thành hình, và trở thành ảnh hưởng chính.

Chúng ta phải mang thân trung âm cho đến khi nào nghiệp ta bắt liên lạc được với cha mẹ tương lai. Nhưng có hai trường hợp đặc biệt không trải qua giai đoạn trung âm, mà đi ngay vào một tái sinh mới do tính cách cường liệt của nghiệp lực. Trường hợp đầu tiên là những người đã sống một đời vô cùng lợi lạc và tích cực, đã tu luyện tâm đến trình độ năng lực tu chứng đưa họ trực tiếp vào một tái sinh tốt đẹp. Trường hợp thứ hai là những người đã sống một đời tiêu cực tác hại, họ đọa rất nhanh xuống tái sinh kế tiếp, bất cứ ở đâu.

---o0o---



## NĂNG LỰC CỦA TÂM

Vì trong cảnh giới trung âm, tâm ta rất nhẹ nhàng linh động và bén nhạy, nên bất cứ tư tưởng nào khởi lên, tốt hay xấu, đều có ảnh hưởng và năng lực ghê gớm. Vì không có một cơ thể vật lý làm nền tảng, nên những ý tưởng trở thành thực tại. Hãy tưởng tượng sự buồn bã giận dữ khốc liệt mà ta có thể cảm thấy khi trông thấy người sống làm đám tang cho ta quá sơ sài, hay bà con tham lam đang tranh giành những vật sở hữu của ta, hay bạn bè mà ta rất yêu mến, và ta tưởng cũng rất yêu mến ta, bây giờ đang nói về ta một cách khinh miệt, thương tổn, hỗn hào. Một tình huống như vậy có thể rất nguy hiểm, vì phản ứng bạo hành của ta có thể đưa ta thẳng đến một tái sinh bất hạnh.

Như vậy, năng lực mãnh liệt của tâm là vấn đề then chốt trong trung âm tái sinh. Trong giai đoạn này, ta hoàn toàn bị làm môi cho những thói quen, và khuynh hướng cố hữu mà ta đã dung dưỡng, để chúng tăng trưởng và thống trị đời ta. Nếu bạn không kiểm soát những khuynh hướng ấy ngay bây giờ trong khi sống, ngăn chúng xâm chiếm tâm bạn, thì trong trung âm tái sinh, bạn sẽ thành nạn nhân tội nghiệp của chúng, bị mãnh lực của chúng đưa đẩy. Một sự giận dữ nhỏ nhất trong trạng thái trung âm cũng có thể có một ảnh hưởng tai hại; bởi thế mà theo truyền thống, người đọc tử thư cho bạn lúc sắp chết phải là người mà bạn có quan hệ tốt đẹp; nếu không, nội một việc nghe âm thanh tiếng nói của y cũng đủ làm cho bạn nổi tam bành, và điều này sẽ có những hậu quả vô cùng khốc hại.

Giáo lý mô tả tính chất sống sót của cái tâm ở trong trạng thái trung âm là, nó giống như một thỏi sắt nung đỏ sẵn sàng uốn bất cứ kiểu nào. Cũng thế, một tư tưởng tích cực duy nhất trong trạng thái trung âm có thể trực tiếp dẫn đến giác ngộ, một phản ứng xấu cũng đủ làm bạn chìm vào đau khổ lâu dài. Tử Thư cảnh cáo chúng ta một cách mạnh mẽ như sau:

“Đến đây là ngã rẽ đôi đường lên xuống; đây là lúc mà chỉ cần lướt vào sự lười biếng một chút, người cũng đủ chịu khổ triền miên, đây là lúc mà chỉ cần tập trung một chút, người cũng sẽ hưởng được hạnh phúc lâu bền. Hãy chú tâm không tán loạn, hãy nỗ lực kéo dài hậu quả thiện nghiệp!”

Tử thư cổ khơi dậy bất cứ một liên hệ nào với sự tu tập mà người chết có thể có, và khuyến khích từ bỏ bám víu người, của, từ bỏ sự khát khao có một thân xác, đừng buông trôi theo giận dữ hay tham dục, đào luyện sự tử tế hơn là thù hận, đừng nghĩ đến việc ác. Tử thư nhắc nhở người chết không cần

phải sợ hãi: Một mặt, cho người chết biết những hình dạng ghê rợn trong cõi trung âm chỉ là do tâm họ chiếu ra, thực chất vốn trống rỗng; mặt khác, nhắc người chết rằng bây giờ họ chỉ có cái thân ý sinh do tập quán cũ, bởi thế cũng là trống rỗng. “Bởi thế cái trống rỗng không thể làm hại cái trống rỗng”.

Bản chất bấp bênh chóng qua của giai đoạn trung âm có thể là nguồn suối cho nhiều cơ hội giải thoát, và tính bén nhạy của tâm trong trung âm này có thể hóa ra lợi lạc cho chúng ta. Chúng ta chỉ cần nhớ đến những lời giảng dạy; ta chỉ cần có một tư tưởng tích cực khởi lên trong tâm ta. Nếu ta nhớ được một giáo lý nào gọi cho ta tự tính tâm, nếu ta có dù chỉ một khuynh hướng tu tập, hay một liên hệ sâu xa với sự tu hành, ta cũng đủ nhờ vậy mà giải thoát.

Trong trung âm tái sinh, các cõi Phật không hiện ra một cách tự nhiên như trong trung âm pháp tính. Tuy nhiên, chỉ cần nhớ đến chư Phật, bạn cũng có thể đi thẳng đến các cõi Phật bằng năng lực tâm mình, và tiến đến giải thoát. Nếu bạn có thể niệm danh hiệu một vị Phật, vị ấy liền hiện ra trước bạn. Nhưng nên nhớ, mặc dù các khả năng là vô giới hạn, chúng ta vẫn phải có sự tự chủ tâm ý trong trung âm này, và điều này vô cùng khó khăn, vì tâm ta ở giai đoạn này hết sức bén nhạy, phân tán và bất an.

Bởi thế trong trung âm này, bất cứ khi nào bạn có thể tỉnh giác dù chỉ trong thoáng chốc, thì bạn hãy lập tức nhớ lại sự tu tập, nhớ thầy hay vị Phật mà bạn thờ, và tha thiết triệu thỉnh ngài. Nhờ năng lực ân sủng của bậc thầy hay vị Phật, tâm bạn sẽ được giải thoát, tan hòa vào không gian của tâm giác ngộ. Sự cầu nguyện trong đời dương như ít hiệu quả, nhưng trong cõi trung âm lại có hiệu quả mãnh liệt vô cùng.

Tuy nhiên sự mô tả trên đây về trung âm chứng tỏ thực rất khó mà tập trung tâm ở giai đoạn này, nếu ta không thực tập từ trước. Hãy nhớ những lúc gặp ác mộng, ta cảm thấy bất lực như thế nào, thì trong cảnh giới trung âm cũng khó tập trung tâm ý như vậy, nếu không nói là khó hơn. Đây là lý do Tử thư luôn nhắc đi nhắc lại một lời “đừng xao lãng”. Và Tử thư nhấn mạnh:

Đến đây là ngõ rẽ giữa Phật và hữu tình...

---o0o---

## TÁI SINH

Vì trong trung âm tái sinh, thời gian tái sinh càng gần, nên ta càng thêm khao khát một thân xác làm chỗ nương, và ta đi tìm một người nào có thể sử dụng để được tái sinh vào đó. Những dấu hiệu bắt đầu hiện ra, báo cho ta biết cái cảnh giới ta có thể tái sinh vào. Những ánh sáng đủ màu chiếu từ sáu nẻo luân hồi, và ta cảm thấy bị thu hút vào một cõi này hay khác, tùy theo cảm xúc tiêu cực nào mạnh nhất trong tâm ta. Một khi ta đã bị lôi cuốn đến đây thì thật vô phương trở lui.

Giáo lý về trung âm dạy rằng, vào điểm ấy có nguy cơ lớn là, do lòng nôn nóng thèm khát tái sinh, ta có thể xông tới bất cứ nơi nào, dù ở đây không có vẻ gì an ninh bảo đảm. Sự giận dữ khởi lên sẽ đưa giai đoạn trung âm đến một kết thúc, vì ta sẽ bị đẩy vào cõi dữ bằng chính năng lực cảm xúc của mình. Và như thế, ta có thể thấy tái sinh tương lai của ta được trực tiếp định đoạt bởi tham, sân, và si. Hãy tưởng tượng ta đang chạy về phía một chỗ nắp, chỉ để tránh thoát kinh nghiệm đau khổ của trung âm. Rồi vì sợ phải từ bỏ tất cả, ta đâm ra ràng buộc với một cuộc đời mới, bất kể ở đâu miễn là được tái sinh. Khi ấy ta có thể đâm ra thác loạn, lầm lẫn tái sinh tốt với xấu, xấu với tốt. Ta có thể nghe tiếng gọi của những người thân yêu hoặc giọng ca hấp dẫn, rồi chạy theo chúng, để cuối cùng bị dẫn dụ xuống những cõi thấp kém.

Bởi vậy, phải cẩn thận đừng mù quáng đi vào những cõi vô phúc ấy. Điều kỳ diệu là, ngay lúc ý thức được cái gì đang xảy đến, thì ta có thể bắt đầu tác động, và điều ấy ảnh hưởng đến số phận của ta.

Bị đẩy tới bởi ngọn gió nghiệp, thân ý sinh đi đến một nơi ở đây cha mẹ đang giao hợp, bị kéo vào trong cảm xúc ấy; và do nghiệp quá khứ, nó tự nhiên cảm thấy rất thương hoặc rất ghét. Sự quyến luyến người mẹ, và thù ghét ganh tị với người cha sẽ đưa đến hậu quả là nó sinh thành con trai, ngược lại là gái. Nhưng nếu nó ngã quy trước những cảm xúc rất mạnh, thì nó có thể sinh vào một cảnh giới hèn hạ.

Có cách nào ta có thể làm bây giờ, để tránh bị tái sinh hoặc hướng dẫn sự tái sinh kế tiếp của ta không? Giáo lý về trung âm đưa ra hai chỉ dẫn đặc biệt: phương pháp ngăn ngừa tái sinh, nếu không ngăn được, thì chọn một tái sinh tốt. Đầu tiên là những chỉ dẫn để đóng cửa ngõ đi vào một đời sống khác:

Phương pháp tốt nhất là từ bỏ những cảm xúc như tham dục, giận dữ, ganh

tị, và nhận chân rằng không một trạng thái trung âm nào có thực chất tối hậu.

Nếu bạn có thể nhận chân điều ấy, rồi để tâm an trú vào bản chất chân không của nó, thì chính điều này sẽ ngăn ngừa tái sinh. Tử thư Tây tạng báo cho chúng ta biết:

“Than ôi Cha và mẹ, cơn bão lớn, luồng gió xoáy sấm sét, những cảnh tượng kinh hoàng và tất cả những gì hiện ra đấy, bản chất đều huyền ảo. Dù có hiện tượng gì đi nữa, thì cũng không thực. Mọi chất liệu đều giả dối, trống rỗng. Chúng như ảo ảnh, không trường tồn. Tham ái mà làm chi? Sợ hãi mà làm chi? Như vậy là xem cái không thành cái có...”

Tử thư lại khuyên cáo tiếp:

“Tất cả đều do tâm biến ra, và tâm ấy vốn là chân không, vô sinh, không bị chướng ngại. Khi nghĩ vậy, hãy để tâm người tự nhiên trong bản chất của nó, như nước đổ vào nước, cứ như nó là, thông thả, phóng khoáng và thư giãn. Khi để nó an trú tự nhiên và thông thả, người có thể bảo đảm ngõ vào mọi tái sinh sẽ bị đóng lại”.

Phương pháp hay nhất kế tiếp để ngăn ngừa tái sinh là nhìn những người có thể làm cha mẹ bạn như là Phật, hay thần hộ mạng Yidam của bạn, và ít nhất, bạn hãy cố phát sinh một cảm giác từ bỏ, không bị lôi kéo vào cảm xúc tham dục, và nghĩ đến những cõi Phật thanh tịnh. Điều này sẽ ngăn ngừa tái sinh và khiến bạn gặp được một trong những cõi Phật.

Nếu bạn không thể an trú tâm đủ vững vàng để làm như vậy thì còn có những phương pháp chọn lựa một tái sinh, liên hệ đến những điểm mốc và những tương các cảnh giới khác nhau. Nếu bạn nhất định phải tái sinh, hay cố ý muốn tái sinh để theo đuổi con đường tu tập và làm lợi ích người khác, thì bạn không nên đi vào cõi nào khác cõi người ta. Chỉ có ở đây các điều kiện mới thuận lợi cho sự tiến tu đạo nghiệp. Giáo lý về trung âm cho biết, nếu bạn sắp sửa sinh vào một hoàn cảnh tốt trong cõi người, thì bạn sẽ cảm thấy mình đang đi vào một ngôi nhà sang trọng đẹp đẽ, hay một đô thị, hay ở giữa một đám đông.

Ngoài những cách ấy ra, thông thường chúng ta không có lựa chọn nào. Chúng ta bị lôi kéo về chỗ thọ sinh của ta “như con chim bị sa lưới, như cỏ khô bắt lửa, hay súc vật sa đám lầy”. Tử thư nói: “Này hỡi thiện nam nữ,

dù người không muốn đi người cũng không có năng lực tự chủ; người bị bắt buộc phải đi”.

Tuy nhiên, như giáo lý luôn luôn nhắc ta, vẫn còn có hy vọng; bây giờ là lúc nên cầu nguyện. Nhờ tha thiết mong mỏi và tập trung mãnh liệt, ngay trong lúc này, bạn vẫn còn có thể tái sinh vào cõi Phật hoặc bạn có thể phát nguyện sâu xa tái sinh vào một gia đình loài người ở đây bạn có thể gặp đường lối tu tập và tiếp tục tiến đến giải thoát. Nếu bạn có một nghiệp nặng buộc bạn rơi vào một cảnh giới đặc biệt nào, thì có thể bạn hết phương chọn lựa, tuy nhiên, lời nguyện quá khứ và sự mong cầu của bạn có thể giúp bạn chuyển số phận để tái sinh vào một đời sống mà một ngày nào đó sẽ đưa bạn đến giải thoát.

Ngay cả khi bạn đã nhập thai, cũng có thể cầu nguyện cho điều này xảy ra. Bạn có thể quán tưởng mình như một chúng sinh giác ngộ, như thần Kim Cương tát đỏa (Vajrasattva)—theo lời các bậc thầy thuộc truyền thống nói—và làm cho cái thai cung mà bạn đang vào biến thành một môi trường thiêng liêng, “một cung trời” ở đây bạn tiếp tục tu luyện.

Bây giờ khi trung ấm tái sinh hiện ra  
Tôi sẽ tập trung nhất tâm thiên quán,  
Và cố kéo dài những hậu quả của nghiệp tốt,  
Cố mà đóng cái cửa ngõ tái sinh.  
Đây là lúc cần tinh tấn và nhận thức thuần tịnh;  
Hãy từ bỏ cảm xúc tiêu cực, và quán tưởng bậc đạo sư.

Cuối cùng, chính sự thúc giục của tự tâm muốn trú trong một cõi nào đó, đã buộc ta tiến về tái sinh, và chính khuynh hướng chấp thủ của tâm ta đã thể hiện thành thân tái sinh. Đây là giai đoạn kế tiếp trong tiến trình xuất hiện.

Nếu bạn thành công trong việc hướng tâm về một tái sinh thân người, thì tức là bạn đã di trọn chu kỳ. Bạn sẽ được sinh vào trung ấm tự nhiên của đời này, tức là giai đoạn nhập thai. Điều này kết thúc trung ấm tái sinh, khi tâm bạn một lần nữa kinh quá rất nhanh những tướng trạng của giai đoạn tan rã, và sự xuất hiện của ánh sáng căn bản. Rồi kinh nghiệm tối đen của sự “thành trụ” lại khởi lên, và đồng thời liên lạc với bào thai mới bắt đầu.

Như vậy đời sống khởi đầu cũng như kết thúc bằng Ánh sáng căn bản.

## KÊU DÀI MỘT TIẾNG LẠNH HƯ KHÔNG

Một thiền sinh khi cảm hứng đã làm một bài thơ trong đó có câu: “Sau lưng, trước mặt, hư không một trời”. Nghe thật lạ loài, buồn bã. Ngược lại, thiền sư Không Lộ cũng có câu thơ:

*“Hữu thời, trực thượng cô phong lãnh  
Trường khiếu nhất thanh hàn thái hư”.*  
(Có lúc lên đỉnh núi cao vút,  
kêu dài một tiếng lạnh cả hư không).

Nghe thực trầm hùng, siêu thoát. Cũng đều ám chỉ khoảng không bát ngát, mà sao câu thơ của thiền sinh âm hưởng nổi cô đơn vời vợi của một tâm hồn huyệt hẫng, còn câu thơ của thiền sư lại toát ra vẻ hiên ngang của Người đã chinh phục được tự tâm, và do vậy chinh phục cả vũ trụ? Vì một bên còn thấy “cái tôi” ở trung tâm bầu thái hư, từ trung tâm đó có ra sau trước hai bên, trên dưới, rồi hốt hoảng thấy mình choáng ngợp giữa hư không. Một bên đhòa tan cái “tôi” cùng vũ trụ nên không còn cảm thấy cô đơn ngược lại, thấy mỗi hơi thở của mình đều tác động vào vũ trụ, đến nỗi khi cao hứng (chứ không phải buồn!) mà hét lên một tiếng chơi, thì cả bầu thái hư trên đỉnh nín cũng lạnh theo hơi thở mình.

Đạo Phật thường được gọi là “Cửa Không”, rồi thiền sư lại còn làm cho ta rối mù thêm nữa với một khái niệm “Cửa Không cửa” (Vô môn quan – la Porte sans entrée hay l'Entrée sans porte – doorless entry) nghĩa là cái cửa không có lối vào. Không có lối vào thì tại sao lại có tên gọi là “cửa”? Vì rằng muốn vào thì phải hiểu nghĩa “Không”. Nếu không hiểu nghĩa Không, sẽ bị hư vô nuốt chửng như thiền sinh nọ trong một giai đoạn của đời tu. Thực ra không ai tu hành mà không trải qua giai đoạn ấy, gọi là giai đoạn “chấp không”.

Sắc, Không trong Bát nhã là hai khái niệm mà người đời và triết học Tây phương đều cho là hai cực đoạn tiêu diệt lẫn nhau, như vật chất và tinh thần, có và không vân vân. Nhưng với cái thấy của Phật thì sắc và không “duyên sinh” lẫn nhau, làm điều kiện cho nhau, nên không phải là hai chuyện khác nhau, do vậy bài Tâm kinh có câu: “Sắc bất dị không, không bất dị sắc”, (vật chất chẳng khác chân không, chân không chẳng khác vật chất). Để nhấn mạnh thêm sự “không khác”, câu sau còn nói: “sắc tức thị không, không tức thị sắc” (Vật chất chính là chân không, chân không chính là vật chất). Có

người đưa ra thuyết lượng tử của vật lý hiện đại để chứng minh lời Phật, trích dẫn nhà vật lý David Bohm nói vật chất khi phân tích tới cùng thì thành một cái vừa động vừa tĩnh, chợt biến chợt hiện, khi thì như ánh sáng, khi thì như năng lượng, và cho rằng khám phá này rất gần với thuyết sắc không của nhà Phật. Nhưng ta không cần đợi khám phá khoa học mới thấy “Sắc, không” vốn đi liền nhau không rời.

Thực tế ta không bao giờ nói “không” về một cái chưa từng có, ví dụ ta chỉ nói “hôm nay trời không mây” chứ không nói “đất không mây”, vì mây chỉ có ở trên trời. Như vậy, có ở đâu thì không ở đây. Một người ham sách thì than phiền “lâu nay tôi không có sách đọc”, người ham tiền sẽ nói “lâu nay tôi không làm ra tiền”. Bởi thế, mỗi cái không nói lên một cái có khác nhau.

Không mà Phật dạy trong Bát nhã được gọi là Chân không vì nó không tất cả những cái có theo tiêu chuẩn phàm phu chúng ta đã nói trên, nhưng từ Chân không đó mà có tất cả mọi sự từ vật chất đến tinh thần. Chân không ấy có những đặc tính là: trước hết, nó luôn luôn đi liền, tàng ẩn trong mọi sự vật. Đặc tính thứ hai là nó không biến đổi, sinh diệt như sự vật. Đặc tính thứ ba và cuối cùng, là nó vượt ngoài mọi khái niệm mô tả của chúng ta như sạch dơ, to nhỏ, nhiều ít, v.v..

Một vật được nhận biết trước hết nhờ khoảng không mà nó chiếm chỗ. Hãy tưởng tượng một cái chum và một cái hủ. Ta nói chum to, hủ nhỏ, bởi vì chum chiếm một không gian lớn hơn hủ, và nhờ vậy chum chứa được nhiều vật chất hơn hủ. Nhưng ta không thể nói hư không trong chum lớn hơn hư không trong hủ, vì ta chỉ thấy cái thành vây quanh chum để thành chum, vây quanh hủ để thành hủ, chứ hư không trong chum với hư không trong hủ, hay hư không bên ngoài cả chum lẫn hủ, vẫn là một thứ hư không đó mà thôi, vượt ngoài khái niệm lớn nhỏ. Vậy là vì có vật chất (sắc) – cái làm nên tên chum, tên hủ – mà có ra những khái niệm lớn nhỏ, sạch dơ, v.v.. còn hư không thì không có những khái niệm đối lập ấy. Lại nữa, cái chum, cái hủ thì bị hủy hoại theo thời gian, nhưng hư không trong đó thì không hề đổi khác, dù chum có bị vỡ ta cũng không thấy hư không tan vỡ, mà dù trong chum có chứa gạo hay chứa nước thì cũng chính nhờ cái không của chum mới có thể chứa đựng.

Một bình chứa sữa được gọi là bình sữa, chứa nước gọi là bình nước, cắm hoa thì gọi là bình hoa, nhưng khi không có gì trong đó cả đáng lẽ ta phải gọi là bình chứa hư không mới phải, tại sao danh từ đó nghe buồn cười, thừa thãi? Là vì nếu chứa hư không thì cũng như không chứa gì, vì hư không

trong bình và ngoài bình nào có khác gì nhau. Thế nhưng cái bình hữu dụng chỉ nhờ khoảng không của nó để chứa đựng, dù nó làm bằng pha lê cẩm thạch hay làm bằng đất nung.

Tâm mỗi người cũng như hư không trong mỗi bình chứa, thành trì làm nên bình chứa to nhỏ, xấu đẹp chính là bức thành ngã chấp, là cái “tôi”. Ta gọi một người “lành” khi ba nghiệp thân miệng ý nơi họ tốt lành, không hại ai, và “dữ” là do ba nghiệp nơi họ hung ác. Nhưng ba nghiệp có thể chuyển được, và đó là mục đích của việc tu hành: sửa đổi thói quen xấu thành thói quen tốt; như cái bình xưa nay chứa nước mắm, nay đổ hết nước mắm ra, súc thật sạch, ngâm rửa lâu ngày sẽ hết mùi thối, có thể chứa nước hoa và được gọi là bình nước hoa. Bình nước hoa hay bình nước mắm chỉ khác nhau ở cái tên gọi và cách dùng, chứ phần cốt cán là khoảng không để chứa đựng vốn không khác nhau. Nên Bát nhã dạy, Chân Không không có sạch dơ, thêm bớt, sinh diệt...

Một bình chứa nước mắm quá lâu, khi đổ ra mà đựng nước hoa vào liền thì nước hoa ấy sẽ không thơm mùi nước hoa mà ta chỉ ngửi thấy toàn mùi nước mắm, không thể sử dụng vào việc gì được: xịt vào áo thì thối cả áo, mà cũng không thể dùng để nêm thức ăn như nước mắm. Người hành đạo còn tâm thế gian cũng vậy, như một cái bình chưa được súc rửa sạch sẽ, vẫn còn toát ra mùi nước mắm bám vào trong bình đã quá lâu.

Khi ngòi thiền, là ta trở về với cái nền tảng Chân Không từ đó phát xuất tất cả ý nghĩ thiện ác thánh phàm, Phật và chúng sinh... mà Phật gọi là Chân tâm, Như lai tạng, Bản lai diện mục hay Chân như v.v..., có rất nhiều tên gọi. Nghĩa là ta lưu ý đến cái bình (container) thay vì những vật chứa trong bình (contained). Có khi ta cảm thấy tâm tĩnh lặng, thư thái, tưởng như ý nghĩ hay VỌNG TUỞNG lặng mát, hơi thở cũng như chấm dứt theo với tư tưởng, và có người đâm hoảng sợ.

Nhưng giây phút đó dù kéo dài bao lâu cũng có lúc chấm dứt, và thói quen tư tưởng lại nổi lên trở lại như cũ; ví như từ cái thành bình, lại toát ra mùi thối của nước mắm, hoặc mùi thơm của nước hoa tùy theo lâu nay bình chứa chất gì trội nhất, mà Duy thức học gọi là những hạt giống nghiệp. Như vậy sự tĩnh lặng mà ta lầm tưởng là Chân không đó không phải là chân không thứ thiệt, mà chỉ là một giai đoạn nghỉ mệt của cái tâm thức đã quen bon chen từ vô lượng kiếp, nay nhờ thực tập, nó tạm lắng yên xuống đáy sâu, thời gian vắng lặng an tịnh này kéo dài lâu mau do thực tập quen hay chưa quen. Cái “thấy thanh tịnh này”, một cái thấy do duyên sinh, nhờ thực tập,



nhờ ngồi lâu mà thấy, thì không phải cái ta cần đạt, vì nó rất nguy hiểm. Phật gọi nó là một ma chướng cho giải thoát, vì ta sẽ cho mình có thần thông và bám vào những sở đắc do thần thông mang lại, như tài sản danh vọng. Biết bao người tu phải đọa vì chứng đạo nửa vời như thế. Bởi thế Phật dạy cần phải tu chỉ quán song hành, hay “định tuệ song tu” chứ không nên chấp nhậ vào việc ngồi mà cũng không được bỏ qua việc ngồi. Làm sao kéo dài thời thiền định trong suốt cả ngày hoạt động của ta, nghĩa là “vào trong thanh sắc không bị thanh sắc lừa dối”, luôn luôn thấy được vô thường, vô ngã, chân không, dù có chạm xúc bất cứ kinh nghiệm gì trong cuộc sống, vì chân không có mặt khắp mọi sự trong ta và ngoài ta, không đợi ngồi thiền mới thấy. Ngồi thiền là để thấy cho rõ hơn mà thôi.

Hạt giống nghiệp phát xuất từ nền tảng ngã chấp, ví như mùi thơm hay thối toát ra từ cái thành của bình chứa nước hoa hay nước mắm. Nên nghiệp lành nhiều thì sinh cõi trời, hưởng phước dài lâu và gặp hoàn cảnh sung sướng, giống như một cái bình chứa nước hoa đương nhiên được ở chỗ cao, được nâng niu vì đựng đồ quý; còn một hủ phân thì để ở chỗ thấp xấu, lăn lóc trong những chỗ tối tăm... Nhưng tất cả hai thứ đồ đựng ấy đều phải bị hủy diệt bởi thời gian, và bình nước hoa dễ có ngày bị sử dụng bậy mà thành đồ phế thải. Những việc lành còn chấp ngã cũng rơi vào nguy cơ là hưởng phước hữu lậu, nghĩa là có quả báo hạnh phúc, nhưng chính hạnh phúc đó lại trở thành nguồn gốc đau khổ cho người được hưởng nó: như người trúng số độc đắc đi lãnh tiền về lại bị giết vì túi tiền mình mang. Vì lẽ đó, người tu hành cần có chính kiến để thấy mọi quả báo khổ vui không thực, để đừng chấp quả báo mới mong giải thoát Cái tôi vốn không thực, nhưng do vì từ vô lượng kiếp ta đã lầm thấy là thực, và do thấy lầm, nên đã tạo vô số ác nghiệp và ân oán giang hồ.

Bây giờ giải tán cái tập đoàn ấy không phải đơn giản, cũng như không thể súc sạch bình nước mắm trong sớm chiều. Khi tu tập một thời gian lâu dài, tránh tất cả ác làm tất cả lành, trong tinh thần vô ngã không cầu quả báo, thì cũng như súc cái bình thực sạch không còn một mùi nào nữa dù nước mắm hay nước hoa (vì người tu đại thừa khi hành thiện không thấy có ta, người, ví như không để nước hoa dính vào mình, không tô bồi cho cái thành trì bản ngã). Khi ấy cái bình (tâm) luôn luôn trống rỗng, và khoảng chân không bên trong không khác gì khoảng không bao la bên ngoài, thành trì bản ngã – tức cái thành vây quanh một không gian nhỏ hẹp làm nên cái “tôi” dần mỏng đi và biến mất, hòa thành nhất thể với thái hư to rộng, ấy là niết bàn giải thoát ngay trên đời này, không đợi chết rồi mới đạt được. Nhưng theo pháp thiền Dzogchen của mật tông, thì giây phút chết đối với một người như vậy (luôn

luôn tuệ quán về Chân Không) là cao điểm của giác ngộ, vì chỉ khi ấy ánh sáng căn bản, tức điểm linh quang hay tinh chất của ngũ uẩn đã được chuyển hóa, mới hiển hiện nguyên vẹn, rực rỡ, vì không còn bị che lấp bởi thân xác và sự chấp thủ thân xác. Người tu tịnh độ thì thấy ánh sáng ấy như là hào quang của Phật A Di Đà, nhưng mật tông thì thấy đó là ngũ uẩn đang tan vào thể chất uyên nguyên của nó, nghĩa là tràn khắp vũ trụ và trở thành tia vũ trụ.

---o0o---

## CÁCH CHỮA TIM TẠI MỸ HIỆN NAY

(Theo tác phẩm **Lật Ngược Bệnh Tim** của tiến sĩ Ornish)

Đây là một phương pháp đã được kiểm chứng khoa học qua 14 năm nghiên cứu lâm sàng của nhiều tiến sĩ y khoa toàn cầu và lần đầu tiên được tiến sĩ Ornish chuyên khoa bệnh tim hệ thống hóa thành một trong những sách bán chạy nhất tại Mỹ vào năm 1991, nhan đề “Chương trình lật ngược bệnh tim” (Program for Reversing Heart disease). Bác sĩ đã thử nghiệm một chương trình thay đổi toàn diện lối sống trên những nhóm bệnh nhân có vấn đề tim trầm trọng như thừa cholesterol, cao huyết áp, tức ngực, nghẽn động mạch vành hạn chế lưu lượng máu vào tim gây nên chứng kích ngất v.v.. Chỉ sau một thời gian ngắn, hầu hết bệnh nhân đều thấy tiến bộ khả quan, mà không cần đến phẫu thuật và có thể giảm hoặc ngưng hẳn việc dùng những thuốc hạ huyết áp hay cholesterol, những y dược nguy hại nếu dùng lâu dài.

Chương trình thay đổi lối sống bao gồm nhiều phạm vi, vì những cuộc thử nghiệm cho thấy bệnh có nhiều nguyên nhân khác không kém quan trọng như sau.

1. Cách ăn uống: dùng nhiều chất béo và kích thích như thịt mỡ, dầu Ô liu, phó mát, trứng, v.v.
2. Thuốc lá, rượu, các thức uống có cocaine, caféine.
3. Sự luyện tập quá độ.
4. Cách đối phó những căng thẳng.
5. Sống cô lập.

Ta hãy lần lượt bàn đến những mục trên theo các khảo sát của tiến sĩ Ornish, để thấy chương trình chữa trị này rất phù hợp với lối sống của một phật tử. Nói cách khác, người phật tử quy y giữ năm giới không những sẽ tránh được

bệnh tim mà còn tránh được nhiều bệnh tật, và sống một cuộc đời cao thượng tốt đẹp.

---o0o---

### **1. Chế độ ăn uống.**

Hiện nay ở Mỹ theo thống kê, có bốn mươi triệu người đau bệnh tim mạch, 100 triệu người cao huyết áp, 80 triệu người có mức cholesterol cao, và hàng năm có trên một triệu rưỡi người được đưa đến bệnh viện cấp cứu vì những cơn suy tim. Một trong những nguyên nhân gây bệnh là, họ ăn quá nhiều chất béo bão hòa. Những chất này tạo ra chứng thừa cholesterol, lượng cholesterol này dần dần chất chứa làm tắc nghẽn những động mạch vành khiến cho lưu lượng máu vào tim giảm sút gây nên chứng đau ngực, kích ngất, v.v.. Bác sĩ Robert Wissler nhà bệnh lý học (pathologist) nổi tiếng ở đại học Chicago đã đem thức ăn thường xuyên của bệnh nhân trong bệnh viện để cho những con khỉ ăn thì thấy sau một thời gian, chúng đều bị chứng tắc nghẽn động mạch vành.

---o0o---

### **2. Chất kích thích:**

Nguyên nhân thứ hai gây bệnh là thuốc lá và những chất kích thích như cocaine, caffeine. Cocaine được xem là chất kích thích mạnh nhất gây nên những chứng co thắt động mạch, máu đông cục. Một số lực sĩ có hạng của thế giới chết trẻ vì sử dụng cocaine. Caffeine cũng có tác dụng tương tự nhưng nhẹ hơn.

---o0o---

### **3. Vận động.**

Nơi những người bị xơ cứng động mạch, thì vận động thể thao thực sự làm tăng trường nguy cơ bị máu đông cục hoặc động mạch co thắt trong thời gian tập luyện. Đây là lý do một số lực sĩ tử nạn trong lúc thi đấu. Sự luyện tập mạnh bạo có thể đưa đến cái chết đột ngột nơi những người ăn nhiều chất béo, hút thuốc lá, tính tình nóng nảy và dùng nhiều chất kích thích. Ngược lại, sự tập luyện vừa phải và điều độ thì rất lợi lạc cho sức khỏe.

---o0o---

#### 4. Đối phó :

Cách đối phó những căng thẳng cũng là một yếu tố gây bệnh. Người ta đã xét nghiệm thấy rằng không những thức ăn làm tăng cholesterol mà cả những căng thẳng và cách ta đối phó với chúng cũng có thể làm tăng cholesterol trong máu. Năm trăm người đua xe hơi tại Indianapolis được thử máu trước và sau khi đua thì thấy lượng cholesterol tăng sau cuộc đua. Ở Mỹ, những nhân viên thuế vụ hàng năm cứ vào ngày 15 tháng Tư thì lại tăng cholesterol, và những sinh viên y khoa vào kỳ thi cũng vậy.

Do thế, sự chữa trị những triệu chứng vật lý của căn bệnh mà không kể đến những nguyên nhân căn để sâu xa thì chỉ làm lắng dịu cơn bệnh một thời gian, rồi bệnh vẫn tái phát. Người ta chỉ đổi bệnh này sang chứng khác mà thôi. Tiến sĩ Ornish viết: “Thật khó đo đạc vai trò của sự căng thẳng cảm xúc trên cơ tim, cho nên tầm quan trọng của nó thường không được ghi nhận. Y khoa hiện đại căn cứ trên khoa học, và những nhà khoa học có khuynh hướng chỉ tin vào những gì có thể đo lường và quan sát, mặc dù những gì đo lường được chưa chắc đã là những gì quan trọng nhất. Cholesterol và huyết áp có thể đo dễ dàng, và có rất nhiều loại thuốc hạ cholesterol và huyết áp. Điều này làm cho y sĩ chữa trị lẫn các công ty dược phẩm đều có lợi. Y sĩ chỉ có việc cho toa mua thuốc, khỏi cần giải thích dông dài về những độc tố trong mọi loại thuốc để khuyên bệnh nhân tự chữa bằng cách thay đổi lối sống.

Tại Mỹ hàng năm tài khoản dùng vào việc chữa bệnh tim là 78 tỉ Mỹ kim, lớn hơn bất cứ khoản chi cho bệnh nào khác. Tiến sĩ y khoa Dean Ornish viết: “Nếu tôi làm một phẫu thuật bắc cầu, công ty bảo hiểm của bệnh nhân sẽ trả ít nhất ba mươi ngàn Mỹ kim. Nếu tôi làm một phẫu thuật angioplasty (cho một quả bóng nhỏ vào động mạch tim bị nghẽn, rồi bơm lên để khai thông lưu lượng máu), công ty bảo hiểm trả ít nhất 7.500 Mỹ kim. Nếu tôi dùng cũng thời gian ấy để dạy cho một bệnh nhân cách ăn uống và những kỹ thuật để đối phó những căng thẳng, công ty bảo hiểm chỉ trả không hơn một trăm rưỡi Mỹ kim. Nếu tôi dùng cũng thời gian ấy để dạy cho một người chưa bệnh làm sao để giữ gìn sức khỏe, tránh bệnh tật, thì tôi không được xu nào. Bởi vậy, ta không ngạc nhiên khi các bác sĩ dành nhiều thì giờ cho công việc nào được thù lao hậu hĩ, nhất là vì ngay ở trường y, chúng tôi cũng không được học gì nhiều về dinh dưỡng hay học cách điều động bệnh nhân thay đổi lối sống. Chúng tôi không được học những cách đối phó với căng thẳng trong chính cuộc đời mình, hoặc cách dạy cho bệnh nhân những kỹ thuật xử lý những căng thẳng thần kinh nơi họ. Bởi thế những bác sĩ y khoa

chúng tôi thường hành nghề theo cách mình đã được huấn luyện, và theo cách chúng tôi được trả tiền để làm”.

“Chúng tôi những y sĩ cũng không làm những tấm gương tốt cho lắm: Ngoài việc chúng tôi tập tâng lờ những nhu cầu cảm xúc của bệnh nhân, không bao giờ lắng nghe họ, chúng tôi lại còn được huấn luyện để tách rời đời sống cảm xúc của mình ra khỏi nghề nghiệp”. Trong các nhóm nghề nghiệp tại Mỹ, thống kê cho biết giới y khoa bác sĩ có tỉ số cao nhất hàng năm về nghiện ngập và ly dị, và trung bình y khoa bác sĩ chết sớm hơn các ngành nghề khác mười năm. Hàng năm, riêng giới bác sĩ y khoa đã có một số lượng bác sĩ tự sát bằng số lượng một khóa tốt nghiệp y khoa tại một trường đại học lớn. Và đây là chỉ mới kể những vụ tự sát mà người ta có thể biết và thống kê. Bởi thế thực cũng không lạ gì khi nhiều bác sĩ không tin rằng sự lo lắng buồn sầu căng thẳng có thể góp phần sinh bệnh.

Căng thẳng có hai: cảm xúc tâm lý (khi gặp nguy) và vật lý (do thời tiết thay đổi hay do vận động). Khi gặp căng thẳng, cơ thể đối phó theo hai cách. Trước hết, có những liên hệ trực tiếp giữa tim và não. Cách thứ nhất là hệ thần kinh giao cảm ở não bộ chuyển đến tim những tín hiệu làm cho tim đập nhanh hơn, mạnh hơn, khiến những động mạch vành co thắt lại. Thứ hai là não bộ khiến cho những bộ phận khác như các tuyến thượng thận (adrenal glands) tiết ra những kích thích tố như adrenaline và cortisol, những chất này đi qua các mạch máu để đến tim. Hậu quả những tín hiệu từ những kích thích tố này là:

Những cơ bắp co thắt lại, làm cho cơ thể mạnh thêm, sẵn sàng để chiến đấu hay thoát hiểm.

Các nội tạng tăng tốc độ làm việc để biến đổi và tái tạo các chất, khiến cho cơ thể có thêm năng lực để đánh hoặc chạy. Lưu lượng máu dồn về tim nhiều hơn.

Hơi thở gấp, muốn cung cấp dưỡng khí nhiều hơn để đánh hoặc chạy.

Hệ thống tiêu hóa đóng cửa, để dồn tất cả năng lực và máu về những cơ bắp đang sẵn sàng để chiến đấu hoặc chạy thoát hiểm.

Tai và mắt gia tăng khả năng nghe, thấy để dễ tự vệ .

Muốn bảo vệ bụng dưới khỏi bị tổn thương, cơ thể tự nhiên tuôn ra phân, tiểu, để đỡ gánh nặng trong khi chiến đấu hoặc thoát nguy.

Những động mạch ở tay chân đều co lại, để lỡ có bị thương thì cũng ít mất máu. (Do đó tay chân thường bị lạnh mỗi khi ta sợ gặp nguy.)

Máu khởi sự đông nhanh hơn, để nếu có bị thương cũng không mất nhiều máu.

Những cơ chế nói trên đã giúp cho cơ thể sống sót sau những tai biến rõ rệt, những căng thẳng quyết liệt và đoản kỳ. Nhưng sự căng thẳng cảm xúc của con người hiện nay có tính cách kinh niên thâm lạng. Con người mỗi ngày bị nhiều con căng thẳng, họ phải phản ứng lại những căng thẳng ấy theo cơ chế nói trên, song khi căng thẳng qua đi, họ không thể trở lại bình thường cho đến khi gặp căng thẳng mới. Đây là nguyên do bệnh tim phát triển trong đời sống hiện nay, nhất là tại các nước tân tiên.

---o0o---

### **5. Lối sống cô lập chỉ biết có mình:**

Bệnh tim dễ dàng phát triển tại các nước giàu có cũng chính vì yếu tố càng giàu, người ta càng cô độc và cố chấp bản ngã.

Tiến sĩ Y Khoa Meyer Friedman và Ray Rosenman mô tả một hội chứng họ gọi là “lối hành xử loại A” mà họ cho là nguyên nhân gây bệnh tim. Đây là kiểu cư xử của người hay thù hận, cố chấp bản ngã, nóng nảy, luôn luôn vội vàng. Những người thuộc hạng này thường bị ám ảnh phải đạt đến những mục tiêu mơ hồ và rất cần được người khác công nhận, nôn nóng tiến thủ. Họ có khuynh hướng làm một lúc nhiều công việc như vừa nói chuyện vừa đi chuyển thật nhanh, v.v. Lúc đầu, những cuộc khảo sát cho thấy lối hành xử thuộc loại A có quan hệ đến bệnh tim; nhưng về sau những khảo cứu rất ráo hơn đã không làm nổi bật được mối tương quan ấy.

Những bằng chứng mới đây cho thấy tại sao trong những người có lối hành xử loại A có người bệnh người không. Bác sĩ Larry Scherwitz ở đại học California, Redford Williams ở đại học Duke và những người khác chứng minh rằng vài yếu tố trong lối hành xử loại A có liên quan đến bệnh tim, trong khi những yếu tố khác thì không. Đặc biệt, những yếu tố độc hại nhất của bệnh tim là chấp ngã, hận thù và bi quan yếm thế.

Bác sĩ Scherwitz, BS Lynda Powell và những người khác khám phá rằng người bệnh nào thường sử dụng những đại từ “tôi” “của tôi” “cho tôi” ... trong cuộc đàm thoại thông thường, thực sự báo trước một cơn suy tim sẽ tái

diễn. Một người càng dùng nhiều tiếng ấy bao nhiêu thì dễ chết vì bệnh tim bấy nhiêu.

Trong một khảo cứu khác, bác sĩ Scherwitz phân tích những cuộc phỏng vấn được thu băng của 13 ngàn người trải qua chín năm nghiên cứu, và khám phá ra rằng những người tự nói về mình nhiều thì về sau phát triển bệnh tim thường xuyên hơn những người khác. Nơi những người cuối cùng phải chết vì cơn suy tim lại càng có mức độ chấp ngã lớn hơn nhiều.

Tại sao sự thể lại ra như vậy? Dĩ nhiên, việc dùng những đại từ nói trên “tôi, nhờ tôi, của tôi, cho tôi...” tự nó không có gì tai hại. Nhưng khổ nỗi là lời nói của chúng ta phản ảnh nhân sinh quan của ta. Khi ta cảm thấy bị cô lập với mọi người, thì ta tập trung nhiều hơn vào chính mình – “Tôi cần điều này, tôi muốn điều nọ”.

Những khảo sát ấy đưa chúng ta tiến thêm một bước quan trọng đúng hướng, nhưng nó còn nêu lên những vấn đề căn đở hơn, đó là: Tại sao chúng ta chấp ngã? Tại sao ta bị quan yếm thế? Tại sao ta thù hằn? Có chăng một nguyên nhân căn đở hơn cho những cảm xúc ấy, những cảm xúc đã đưa đến bệnh tim và các chứng bệnh khác?

Tôi tin là có, tiến sĩ Ornish khẳng định. “Nhờ sống mỗi lần một tháng với bệnh nhân trong hai cuộc khảo sát trước, và bốn năm sống gần gũi các bệnh nhân một cách thường xuyên trong cuộc khảo sát thứ ba, tôi đã có được nhiều cơ hội đặc biệt để tìm hiểu. Chúng tôi sống tập thể biệt lập trong một tuần để những người tham dự học những điều căn bản trong chương trình chữa bệnh. Rồi sau đó mỗi tuần chúng tôi lại họp hai lần, mỗi lần bốn tiếng, trong đó có một tiếng với BS Jim Billings, tiến sĩ y khoa về môn tâm lý học lâm sàng, BS Shirley Brown, Mary Dale Scheller cán sự xã hội, và tôi. Giờ này được gọi là “sự nâng đỡ của tập thể”

Bởi thế chúng tôi khởi sự biết nhau khá rõ, và tôi luôn luôn được học hỏi. Lúc đầu tôi chỉ xem những nhóm nâng đỡ này như một cách để điều động bệnh nhân duy trì những khía cạnh khác của chương trình mà tôi xem là quan trọng hơn, như chế độ ăn chay, luyện cách xử lý những căng thẳng, bỏ hút thuốc lá, vân vân. Dần dà, tôi bắt đầu nhận ra rằng chính sự nâng đỡ của tập thể này là một trong những lối chữa bệnh có hiệu lực hơn cả, vì nó đánh vào cái mà tôi khởi sự tin là nguyên nhân căn đở khiến ta cảm thấy căng thẳng, khiến ta bị những chứng bệnh như đau tim: nguyên nhân ấy chính là mặc cảm bị cô lập.

Tóm lại, bất cứ gì gây ra cảm giác cô độc đều đưa đến căng thẳng, và thường đưa đến những chứng bệnh như đau tim. Ngược lại, bất cứ gì đưa đến tình thân ái chân thực, đến cảm giác mình có tương quan với mọi người, thì đều có thể chữa lành trong ý nghĩa sâu xa nhất của danh từ ấy, nghĩa là ráp lại, làm cho nguyên lành. Khả năng thương yêu từ lâu đã được xem là chìa khóa của sức khỏe cảm xúc; bây giờ tôi còn tin rằng nó có quan hệ mật thiết đến sức khỏe của trái tim ta.

Có hai kỹ thuật tổng quát để tạo sự thân tình: theo chiều ngang, là phát triển những tương quan giữa mình với người khác; và theo chiều dọc, là phát triển những tương quan giữa mình với những phần cao thượng hơn của chính mình.

Sự thân tình theo chiều ngang được thực hiện nhờ tham gia các nhóm nâng đỡ, phát triển khả năng truyền thông, học sự tha thứ, phát triển cảm giác tin cậy, thực hành hạnh vị tha, v.v.. ,

Còn cầu nguyện và thiền quán là hai cách để có được quan hệ thân tình theo chiều dọc. Gia nhập câu lạc bộ, nhà thờ, giáo đường Hồi giáo v.v. giúp giảm nguy cơ chết sớm và che chở người ta khỏi bệnh tim, ngay cả ở những người cao huyết áp. Trong thời gian chín năm khảo sát, những bệnh nhân giảm quan hệ xã hội đã cho thấy dễ chết vì bệnh tim nhiều hơn.

Trong một khảo sát của bác sĩ Jay Kaplan, những con khỉ bị cắt đứt liên lạc với đồng loại đã phát triển bệnh nghẽn động mạch vành gấp hai lần những con khỉ không bị căng thẳng, mặc dù mức cholesterol và huyết áp của chúng giống nhau.

Tại đại học Houston, tiến sĩ Robert Nerem nghiên cứu một bầy thỏ có di truyền tính giống nhau, chúng được cho ăn thật nhiều chất béo. Những nhà nghiên cứu chờ đợi tất cả chúng đều bị nghẽn động mạch nhưng sau một thời gian, họ không thể hiểu tại sao những con thỏ ở chuồng trên lại bị nghẽn nhiều hơn những con ở dưới. Hóa ra rằng, chuyên viên cho thỏ ăn vốn là một người thấp, mỗi khi đem thức ăn vào cô thường chơi với những con thỏ ở các chuồng dưới thấp vì cô có thể với tới được trong khi những con thỏ ở các chuồng phía trên cao mà cô điều dưỡng không với tới thì bị bỏ rơi, cô lập. Các nhà khoa học lặp lại cuộc khảo sát và thấy rằng những con thỏ thường xuyên được vuốt ve, được nói chuyện với, đã chứng tỏ giảm được trên 60 phần trăm chứng xơ cứng động mạch so với những con thỏ không được lưu ý, trong khi chúng có di truyền tính tương tự, được cho ăn giống



nhau, lượng cholesterol của chúng giống nhau, nhịp tim đập và huyết áp giống nhau.

Tiến sĩ Ornish đi tìm ngọn nguồn bệnh tim bằng một loạt những câu hỏi:

– Cái gì đầu tiên làm phát sinh bệnh tim? Đó là cách phản ứng của người ta trước những căng thẳng, như giận dữ, thù hiềm, oán hận. Đó là tình trạng ôm khư khư một mối hận như được nói trong kinh Pháp cú: “Nó đánh tôi, mắng tôi–Nó cướp tôi hại tôi– Ai ôm hiềm hận ấy–Hận thù không thể nguôi”.

– Vì sao có phản ứng “hận thù khôn nguôi” đó? Vì quá đặt nặng bản ngã, xem cái tôi vô cùng quan trọng.

– Vì sao có thái độ xem mình là quan trọng (hay nói theo danh từ Phật là “chấp ngã”)? Vì người ta tưởng mình tách biệt với mọi người, mọi sự vật khác với “ta”. Tư tưởng này phát sinh một vòng lẩn quẩn như sau:

Khi tách biệt với mọi người, ta tập trung vào bản ngã, tự cô lập. Tự cô lập đưa đến mặc cảm bị bỏ rơi. Mặc cảm bị bỏ rơi sinh ra cảm giác cô đơn. Cảm giác cô đơn sinh ra đau khổ, bi quan yếm thế. Bi quan yếm thế đưa đến một trong hai loại phản ứng đều dễ sinh bệnh: hoặc bị căng thẳng kinh niên vì luôn luôn sợ hãi, nghi kỵ, đề phòng, nghi tất cả đều có thể hại mình (tình trạng những người đã từng ở tù hoặc bị tập trung cải tạo); hai là sống bất cẩn (một kiểu tự tử chậm) bằng nhiều cách, như làm việc quá sức, uống rượu, chích á phiện, hút thuốc lá... Những thứ này tạm thời làm lắng dịu cơn đau khổ, nhưng sau đó cảm giác cô độc lại càng tăng, làm cho người ta rơi vào một vòng lẩn quẩn.

Mặc cảm cô độc còn phát sinh do lòng tự ái đặt sai chỗ. Khi ta đặt giá trị con người của mình vào hậu quả một sự cố nào đó (như đoạt giải vô địch bóng cầu quốc tế), vào lối hành xử của một người nào đó (như được họ hoan nghênh), thì ta đã cho sự cố ấy hay con người ấy cái quyền năng trên cuộc đời mình, có thể đem lại hạnh phúc hay đau khổ cho mình, và cuối cùng có thể làm cho mình sống hoặc chết. Trong cuộc khảo sát của tiến sĩ Ornish, đã xảy ra một bi kịch chứng minh điều này. Sam là một bệnh nhân tham gia chương trình thay đổi lối sống, sau mười tháng anh đã tiến bộ rất khả quan về nhiều phương diện vật lý. Nhưng trong những cuộc thảo luận nhóm hàng tuần để tạo tình thân thiết giữa con người dễ đánh tan cảm giác cô lập, anh ta không bao giờ phát biểu và thường tránh tham dự, tránh tiếp xúc. Anh lại là

người háo thắng, luôn luôn vượt chỉ tiêu những cuộc luyện tập mà chương trình đề ra, để chứng tỏ bệnh mình đã bình phục. Một lần, sau một trận đấu đua thuyền với những chiếc thuyền trên máy vi tính, anh tuyên bố thắng cuộc và chết liền sau đó vì một cơn kích ngất. Khi giải phẫu tử thi anh, bác sĩ tìm thấy một cục máu đông trong một động mạch vành, và một động mạch vành khác của anh bị co lại, phát sinh chứng nội xuất huyết. Cảm xúc căng thẳng của anh lại do phản ứng của anh trước trò chơi điện tử mà anh xem như trận đấu một mất một còn; và rủi thay, sự tình đã xảy ra đúng như vậy đối với Sam. Sau đó bác sĩ lại biết thêm, sở dĩ Sam tránh tiếp xúc mọi người là vì anh có một bí ẩn muốn giấu kín. Anh đã tuyên bố khi mới tham gia chương trình rằng anh là một cầu thủ quốc tế, trong khi kỳ thực anh chưa từng tham gia trận đấu nào. Anh không muốn mọi người khám phá điều bí mật đó.

Sam đã sai hai lần: tự đặt cho mình một giá trị tưởng tượng (cầu thủ quốc tế); và tưởng rằng mọi người chỉ công nhận anh nếu anh là cầu thủ quốc tế.

Tóm lại, căng thẳng không chỉ do việc ta làm mà còn do cách phản ứng của ta trước công việc ấy. Cách phản ứng của ta lại tùy thuộc thái độ sống của ta. Nếu ta xem mình là một cái gì biệt lập với xã hội thay vì là một phần tử của xã hội, thì chúng ta dễ cảm thấy bị căng thẳng kinh niên. Sự căng thẳng thường xuyên này lại có thể đưa đến bệnh tim vừa do hậu quả trực tiếp của nó trên quả tim, vừa do những mẫu mực sống tự hủy của người ta phát sinh từ mặc cảm bị cô lập. Như vậy, bất cứ gì giúp con người vượt qua mặc cảm cô đơn đều có thể chữa lành bệnh.

Sự thay đổi toàn diện lối sống mà tiến sĩ Ornish đề ra bao gồm những điểm như sau:

1. Ăn chay hoàn toàn. .
2. Tuyệt đối tránh thuốc lá, rượu, café, á phiện.
3. Tập thể dục đều đặn theo các thể thể dục yoga hay dưỡng sinh.
4. Giúp đỡ mọi người và được sự nâng đỡ của tập thể. Sự mở lòng ra với mọi người, thương yêu kẻ khác là một cách để chữa lành trái tim và tâm hồn. Sự cầu nguyện cũng cho thấy mối tương quan giữa những con người đồng thời đại, bất kể theo tôn giáo nào.
5. Thiền định và quán tưởng để tiếp xúc với phần cao siêu sâu xa của bản ngã. Sự quán tưởng thân thể lành mạnh giúp rất nhiều cho sự chữa lành thực

sự, như kinh Pháp cú nói: “Ý dẫn đầu, ý tạo tác tất cả” .Sự cô lập của con người – nguyên nhân gây bệnh – xảy ra ở ba phương diện: cô lập với chính mình, với người khác và với một năng lực cao siêu bất kể đó là Phật, Chúa, hay sinh thái vũ trụ. Một thử nghiệm của tiến sĩ Ornish cho thấy khi con bệnh bắt liên lạc được với phần thâm sâu nhất của chính mình thì có thể chữa lành bệnh. Tiến sĩ Ornish viết:

“Khi chúng ta khởi sự có can đảm nhìn vào những khía cạnh đáng sợ trong chính ta, thì có thể xảy đến những điều kỳ diệu”.

Sau đây là một ví dụ: John Cardozo một bệnh nhân tham dự chương trình chữa trị, lần đầu tiên cố làm pháp quán tưởng thụ động trước một nhóm chúng tôi. Sau đây là cuộc nói chuyện giữa bác sĩ Ornish và bệnh nhân trong tư thế tập trung quán tưởng, gần như bị thôi miên:

– John: Bây giờ tôi đang bị nghẽn, như có một cảm xúc thật mạnh ở trong cổ họng, nhưng tôi không biết đó là cái gì.

– Bác sĩ: Được. Hãy nhắm mắt lại và đưa tâm bạn đến nơi cổ họng. Nếu cảm xúc ấy phát ra tiếng được, thì đó là tiếng gì? Có tiếng gì muốn thoát ra không?

– John: Nó giống như tiếng sấm.

– BS: Bạn có thể phát lại tiếng ấy không?

– John: Tôi có thể mô tả. Đó là một tiếng sấm vang dội rất thâm trầm.

– BS: Hãy ở lại với cảm giác ấy. Hãy để cho nó tràn ngập trong bạn. [ngừng một lát] Bạn nghe gì?

– John: Tôi nghe một tiếng reng.

– BS: Có lớn không?

– John: Lớn.

– BS: Bây giờ, hãy ở lại với tiếng ấy một lát. [ngừng] Bây giờ, cái gì xảy đến?

– John: Nó đang tràn ngập người tôi..

– BS: Hãy để toàn thân bạn tràn ngập âm thanh ấy. Hãy cho tôi biết có hình ảnh nào xuất hiện trong tâm bạn hay không, hay nó vẫn là một âm thanh.

– John: Nó là một âm thanh ngân nga.

– BS: Bạn nghe nó từ đâu? Bạn cảm thấy nó đến từ đâu?

– John: Tôi cảm thấy nó ở đây (chỉ vào bụng dưới) và đây (chỉ vào cổ họng).

– BS: Được. Bây giờ cái gì xảy ra?

– John: âm thanh dưới bụng đang đi lên tới lồng ngực tôi và nối liền lại.

– BS: Nó giống như thế nào?

– John: Như một cái đai.

- BS: Được. Cứ ở lại với cảm giác ấy một phút. (ngừng). Bây giờ bạn cảm thấy thế nào?
- John: Chặt cứng.
- BS: Được. Bạn có thể quán tưởng trái tim bạn bây giờ ra sao không?
- John: Nó rất nhỏ và bị vây kín.
- BS: Vây kín trong cái đai ấy?
- John: Vâng.
- BS: Và chính cái đai phát ra âm thanh?
- John: Phải.
- BS: Nó giống gì?
- John: Giống bê tông.
- BS: Xin bạn hãy mô tả nó càng chi tiết càng hay, dùng nhiều cảm quan càng tốt.
- John: Nó hình tròn, như một bức tường chắn ngang rất chắc chắn bằng đá hoa cương.
- BS: Không cần nói lớn, hãy hỏi thăm bức tường ấy hay cái đai ấy hay bất cứ tên gì bạn muốn gọi, hãy hỏi xem nó có tên gì hay không, hay có tiếng nói gì không, hay nó có thể tự giới thiệu cho bạn biết nó là cái gì, bằng một cách nào đó. Nó sẽ phát ngôn lặng lẽ mà rõ ràng, hoặc nó sẽ không nói gì cả.
- John: Nó nói nó là một cái tù kết.
- BS: Được.
- John: Bây giờ nó đang nói tên của nó là tù kết.
- BS: Hãy hỏi tù kết ấy, nó làm nhiệm vụ gì, có mục đích gì.
- John: Che chở tôi.
- BS: Che chở bạn khỏi cái gì?
- John: Khỏi bị lộ bịch.
- BS: Rồi. Hãy nhận chân điều ấy và cảm ơn tù kết đã che chở bạn khỏi bị lộ bịch. [ngừng]. Bây giờ nó có nói gì để đáp lại khi bạn cảm ơn nó không?
- John: Nó không nói, nhưng nó hài lòng.
- BS: Hãy hỏi xem nó còn che chở bạn khỏi cái gì nữa?
- John: Không.
- BS: Khi bạn nói “lộ bịch”, hình ảnh gì khởi lên trong bạn?
- John: Bị cười nhạo lúc tôi còn bé.
- BS: Hình ảnh nào nổi bật nhất đang hiện ra, giai đoạn nào bạn cảm thấy bị lộ bịch?
- John: Tôi thường cảm thấy vậy luôn.
- BS: Bạn có thể nghĩ đến một ví dụ nào đó hiện lên trong trí, khi bạn nghe hai tiếng “lộ bịch”?
- John: Vâng, đó là vào năm tôi chừng 11 tuổi tôi bị người ta cười vì ném banh tuyết không giống như một đứa con trai ném, mà giống con gái.

- BS: Hãy hình dung cảnh tượng ấy một cách chi tiết. Điều ấy làm bạn có cảm tưởng như thế nào?
- John : Như thể là tôi muốn trái đất nê ra nuốt tôi xuống và tôi sẽ biến mất trên đời.
- BS: Hãy ở lại với cảm giác đó, dù nó khó chịu thật. Bây giờ bạn thấy ra sao?
- John: Như thể tôi đang nắp sau tủ két, nó che chở tôi.
- BS: Hãy cảm ơn nó đã che chở cho bạn khi bạn cần che chở. Nhưng hãy hỏi xem nó có thể trở thành trong suốt, mở ra, để bạn không còn ngăn cách với trái tim của bạn hay không?
- John: Nó nói "được".
- BS: Vậy bây giờ bạn thấy gì? Sau lưng nó có những gì?
- John: Rất nhiều gương mặt.
- BS: Bạn có nhận ra người nào không?
- John: Có. Mọi người trong nhóm tôi nay.
- BS: Bạn có thấy trái tim bạn ở đâu không?
- John: Tôi không thấy rõ lắm.
- BS: Vậy bạn thấy gì?
- John: Tôi vẫn thấy nó bị một bức tường vây kín.
- BS: Hãy hỏi bức tường đang vây kín tim bạn, mục đích nó là gì?
- John: Gần như nó đang giữ một cái gì cho khỏi tuôn ra, hơn là sợ một cái gì ở ngoài vào.
- BS: Được. Hãy hỏi bức tường, nó đang giữ cái gì trong ấy?
- John: [ngung] Nước mắt. Sợ bị lộ bịch.
- BS: Hỏi bức tường có thể mở ra, để cho nước mắt bạn tuôn ra không? Nó có thể đóng lại nếu việc ấy quá đau đớn. Rồi cảm ơn nó lần nữa vì đã che chở bạn.
- John: Được. [Anh ta khởi sự khóc rung rức. Một lát sau, anh mỉm cười.]
- BS: John, Bây giờ bạn cảm thấy thế nào?
- John: Dễ chịu hơn nhiều lắm, và an ổn hơn.
- BS: Hãy thưởng thức niềm vui ấy trong chốc lát Bây giờ, bạn còn nghe tiếng sấm không?
- John: Không.
- BS: Còn có cảm giác tắt nghẽn ở cổ họng không?
- John: Không.
- BS: Bây giờ, hãy mở mắt ra. Bạn còn muốn nói gì nữa không?
- John: Tim tôi cảm thấy được cởi mở hơn nhiều.
- BS: Tôi đoán rằng nếu bạn chịu khó tự hỏi lòng mình nhiều lần, bạn sẽ khám phá nhiều hơn nữa. Thật cần rất nhiều can đảm để làm điều bạn đã làm trước một nhóm người. Đây là điều khó làm nhất, và cũng chữa lành một

cách sâu xa nhất.

Để kết luận, ta có thể nói phương pháp bác sĩ Ornish dùng để chữa tim rất gần với cách luyện tâm trong đạo Phật. Nó không những giúp chữa lành trái tim vật lý mà còn chữa lành tâm bệnh chấp ngã trầm trọng nơi con người. Ảnh hưởng của nó thật sâu xa, bằng chứng là hiện nay có rất nhiều người Mỹ trẻ tuổi ăn chay, hành thiền, bỏ thuốc lá và các thứ nghiện ngập khác./.

---o0o---

**HẾT**