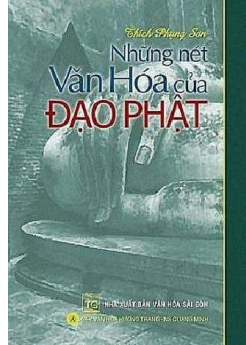


# Những Nét Văn Hóa Của Đạo Phật



HT Phụng Sơn

---o0o---

*Nguồn*

<http://www.hoavouu.com>

*Chuyển sang ebook 10-05-2014*

***Người thực hiện :***

*Nguyễn Ngọc Thảo - thao\_ksd@yahoo.com.vn*

*Nam Thiên - namthien@gmail.com*

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

Mục Lục

LỜI GIỚI THIỆU

LỜI NÓI ĐẦU

ĐỨC PHẬT VÀ GIÁO LÝ GIẢI THOÁT

TRÍ TUỆ HAY SỰ THẤY BIẾT CHÂN THẬT

THIÊN VÀ HOA ĐẠO

I. LỊCH SỬ CẨM HOA

II. ĐÓA HOA MÀU NHIỆM

III. DÂNG HOA CÚNG PHẬT

IV. BỨC TRANH XƯA VÀ BÌNH HOA ĐẸP

V. BA CẢNH CHÍNH CỦA BÌNH HOA

THIÊN VÀ TRÀ ĐẠO

I. VÀI NÉT LỊCH SỬ

II. TRÀ CHỦ CHUẨN BỊ

III. SỨC MẠNH CỦA CHÉN TRÀ

IV. THAY ĐỔI TRONG CÁI KHÔNG THAY ĐỔI

THIỀN VÀ VƯỜN CẢNH

I. HOA CHƯA NỞ, BỤI CHƯA DẬY

II. CÁI CÓ LÀ CÁI KHÔNG

THIỀN VÀ VÕ ĐẠO

I. HỒN TỤC HÒA QUANG

II. TÂM BẤT ĐỘNG

III. CHIẾN THẮNG MÀ KHÔNG NÓI ĐẾN VÕ CÔNG

IV. VÔ CHIÊU

V. VÕ ĐẠO KHÔNG HƯỚNG ĐẾN CHIẾN THẮNG

THIỀN VÀ PHÂN TÂM HỌC

I. KHOA SỨC KHỎE TÂM THẦN

II. FREUD VÀ NHỮNG NHÀ TÂM LÝ KHÁC

III. MỤC ĐÍCH CỦA THIỀN

IV. THIỀN LÀ GIẢI PHÓNG CHỨ KHÔNG PHẢI NÔ LỆ

V. NHỮNG NÉT CHÍNH CỦA TÀ PHÁI

VI. CÁI KHÔNG CHÍNH LÀ CÁI CÓ TRÀN ĐẦY

VII. CUỘC CHIẾN KHÔNG BAO GIỜ CHẤM DỨT

VIII. CƠ CHẾ TỰ VỆ

IX. CHÍNH QUA CÁI NGÃ LÀNH MẠNH MÀ TA BIẾT ĐƯỢC VÔ NGÃ  
HAY CHÂN NGÃ

X. TÌM HIỂU THÊM VỀ NGÃ VÀ VÔ NGÃ

BÀY TỎ LÒNG THƯƠNG TIẾC - NHU CẦU CẦN THIẾT CỦA CON NGƯỜI

I. HÃY THƯƠNG KHÓC NGƯỜI QUA ĐỜI

II. THỜI GIAN BÀY TỎ LÒNG THƯƠNG TIẾC

III. TẠO MÔI TRƯỜNG THUẬN TIỆN TỎ BÀY LÒNG THƯƠNG TIẾC

IV. PHƯƠNG TIỆN THIỆN XẢO

V. XÓA ĐI SỰ CÁCH BIỆT SỐNG CHẾT

VI. ÍCH LỢI CHO KẺ QUA ĐỜI

CẦU AN - NIỆM PHẬT, TRÌ CHÚ, CẦU NGUYỆN CHỮA TRỊ CÁC BỆNH  
TẬT LÀ HỢP VỚI KHOA HỌC

I. SỨC MẠNH CỦA NIỆM TIN

II. KHOA HỌC XÁC NHẬN SỨC MẠNH CỦA NIỆM TIN TRONG VIỆC  
CHỮA TRỊ CÁC BỆNH TẬT

III. TRÌ NIỆM THÂN CHÚ VÀ CẦU NGUYỆN ĐỂ CHỮA TRỊ BỆNH TẬT

IV. THÂN VÀ TÂM LIÊN HỆ MẬT THIẾT

V. NIỆM PHẬT, TRÌ CHÚ, TỤNG KINH VÀ CẦU NGUYỆN ĐỂ ĐƯỢC  
CHỐNG LÀNH BỆNH TẬT

CẦU SIÊU - CẦU NGUYỆN CHO THÂN NHÂN VỀ CỰC LẠC

- I. GEORGE RITCHIE, NGƯỜI TRỞ VỀ TỪ CÔI CHẾT
  - II. NHIỀU NGƯỜI CÙNG THẤY NHƯ THẾ
  - III. ĐẠO PHẬT NÓI GÌ VỀ CẢNH GIỚI SAU KHI CHẾT
  - IV. ĐỐI CHIẾU KINH ĐIỂN VÀ KINH NGHIỆM
  - V. ĐỨC PHẬT CÓ ÁNH SÁNG VÔ LƯỢNG
  - VI. CẦU SIÊU GIÚP CHO HƯƠNG LINH GIẢI THOÁT
  - VII. CẦU SIÊU CŨNG LÀ CƠ HỘI ĐEM LẠI SỰ AN LÀNH CHO NGƯỜI SỐNG
  - VIII. ĐỪNG BỎ LỠ CƠ HỘI TU TẬP KHI CÒN SỐNG
  - IX. HÃY NHÂN ĐẠO ĐỐI VỚI NGƯỜI CHẾT HAY SẮP CHẾT CÙNG GIA ĐÌNH CỦA HỌ
- XUÂN TƯƠI THẨM
- I. LỄ GIA TIÊN HAY CÚNG ÔNG BÀ
  - II. Ý NGHĨA VIỆC CÚNG ÔNG BÀ TRONG NGÀY TẾT
  - III. LỄ GIAO THỪA
  - IV. NỘI DUNG NGÀY LỄ
  - V. NGÀI LÀ AI
  - VI. HÁI LỘC ĐẦU XUÂN
- ĂN CHAY - MỘT PHONG TRÀO ĐANG PHÁT TRIỂN MẠNH TRÊN THẾ GIỚI
- I. BÓN NHÓM THỰC PHẨM CHÍNH
  - II. THÁP DINH DƯỠNG
  - III. ĂN CHAY
  - IV. ĂN CHAY LÀM SAO CHO TỐT
  - V. NHỮNG BỮA ĂN THƯỜNG VÀ NHỮNG BỮA ĂN CHAY
  - VI. PHÒNG NGỪA BỆNH TRUYỀN NHIỄM
  - VII. MỘT SỐ THỨC ĂN CHAY

---o0o---

## LỜI GIỚI THIỆU

Sức sống của một nền đạo lý từ bi, trí tuệ như Đạo Phật thì chỉ có thể là sức sống văn hóa. Bởi vì, chỉ trên bình diện văn hóa, hoặc ở những hình thái sống động của đời sống hoặc thâm trầm trong tâm hồn con người, nguồn suối từ bi, trí tuệ mới có thể thâm thấu, chan hòa như đã thâm thấu chan hòa trong đời sống và tâm hồn của phần lớn các dân tộc Á Đông.

Văn hóa như hơi thở của sự sống. Chính vì vậy mà qua bao thăng trầm nghiệt ngã của lịch sử, Đạo Phật như một sức sống văn hóa ấy vẫn còn đó, như một sinh chất

nuôi dưỡng nếp sống tâm linh cho con người. Văn hóa giống như nước, yếu mềm là thế mà lại không có đao kiếm nào chặt đứt được. Chính vì vậy mà, nhìn trên bề mặt những cơ cấu, tổ chức, rất nhiều khi tưởng như Đạo Phật chẳng còn đâu sức sống trước những tác động tiêu cực của thời thế, nhưng với chút lòng mẫn cảm với những lắng đọng sâu xa ở đời sống thì lại thấy Đạo Phật vẫn sống nguyên vẹn đó như chưa từng chết đi.

Sức sống văn hóa của Đạo Phật ấy - như chính bản chất từ bi, trí tuệ của Đạo Phật - có thể không tạo nên những công trình vĩ đại cao kỳ của một nền văn hóa xa hoa mang đầy tính cách phù phiếm, bất chấp mọi nỗi thống khổ của nhân sinh; cũng không có sức quyến rũ mãnh liệt như nền văn hóa vật chất ngày nay đang lấy dục vọng làm nguồn năng lực kích động; nhưng sức sống văn hóa của Đạo Phật ấy đã có thể tạo nên được những tâm hồn bình dị trong lành, những nếp sống an hòa tươi mát; ở đó, vũ trụ thiên nhiên và con người hòa điệu với nhau và cùng biểu lộ cái đẹp thuần khiết, chân thực nhất của chúng. Cũng ở đó, con người - trong hòa điệu với vũ trụ thiên nhiên - có thể sống được cái giây phút vĩnh cửu của đời sống mong manh này, cái giây phút vượt ra ngoài mọi biên tế chia lìa mà đầu óc xung động bất toàn của con người luôn tạo ra.

Một bình hoa mang ý đạo, một tách trà trong chôn thình lặng của thiền, một hòn đá tảng đơn độc giữa chôn thành quách cỏ cây ngậm ngùi sương gió, một lời kinh tụng thức tỉnh con người trôi dạt với nỗi sống chết thiêng liêng của chính mình... Tất cả những điều đó, như có cái gì bất động giữa không ngừng lay động, có cái gì lặng lẽ vô ngôn giữa thanh âm vang động miên man. Tất cả là nghệ thuật của đời sống đi vào cõi Đạo, hay ngược lại, Đạo thấm nhuần vào trong cõi sống. Trong một ý nghĩa nào đó, ta có thể nói, giữa biển đời trầm luân sóng gió này, sống mà như thế là sống Đạo; và mặt khác, giữa những hình thức lễ nghi tế toái của tôn giáo, Đạo mà như thế thì thực là Đạo sống vậy.

Sống Đạo là sống văn hóa trong ý nghĩa đẹp nhất của nó. Và Đạo sống chính là Đạo như nguồn sống văn hóa này. Tôi tin là bạn đọc có thể thấy được cả hai trong tác phẩm “Những nét văn hóa của Đạo Phật” này.

Tác phẩm này ra đời là một đóng góp thiết thực. Càng thiết thực hơn khi chúng ta đã có nhiều công trình đề cập đến những đóng góp của Đạo Phật trong văn hóa dân tộc qua lịch sử nhưng thật hiếm hoi những tác phẩm nói đến văn hóa Đạo Phật như một thực tại sống động của đời sống con người, ở đây và bây giờ, như tác phẩm này.

Chính vì tính cách thiết thực và hiếm hoi đó mà tôi xin được giới thiệu tác phẩm này đến bạn đọc bốn phương, với tất cả tấm lòng trân trọng tác phẩm và biết ơn tác giả.

THÍCH NGUYỄN HẠNH

---o0o---

## LỜI NÓI ĐẦU

Những bài viết trong tập sách này chỉ là một cố gắng nhỏ bé nhằm trình bày những đóng góp của Phật giáo vào nền văn hóa nhân loại. Hiện nay, các nước châu Âu, châu Úc và châu Mỹ đều đang trong giai đoạn tìm hiểu tư tưởng và sinh hoạt Phật giáo. Rất nhiều người đã tham dự vào các chương trình tu tập cùng thưởng thức các nét đẹp của nền văn hóa Phật giáo qua các sinh hoạt thiền quán, Hoa đạo, Trà đạo, vườn cảnh... cùng các sinh hoạt khác mà những dân tộc châu Á đã mang theo đến xã hội phương Tây.

Một trong các chân lý mà Đạo Phật nhấn mạnh là tính cách thường hằng giữa mọi cái vô thường, cái không bao giờ thay đổi giữa những sự thay đổi tiếp nối nhau đến vô cùng.

Cái không bao giờ thay đổi vốn bao la như vũ trụ, trong sáng tĩnh lặng không có bắt đầu và tận cùng. Đó là chân tâm, là Phật tánh, là tâm chân thật nơi mỗi chúng ta. Tâm này không có bắt đầu và không có tận cùng, không có sinh ra rồi chết đi, bao la cùng khắp nên không đến từ đâu và cũng không đi về đâu, vừa tĩnh lặng vô cùng mà vừa linh động kỳ diệu, nên được gọi là tịch và chiếu.

Nơi loài vật và thiên nhiên, tánh rỗng lặng, trong sáng, tinh sạch, tỏa chiếu ấy vẫn có, nên nói rằng Phật tánh có mặt ở mọi loài và mọi thứ. Tánh chân thật tự nhiên ấy được gọi là Pháp giới tánh hay là tánh của vạn pháp trong thế giới chân thật. Đó là thế giới của cái tuyệt đối, hay thế giới của lý.

Mọi sự vật đều bị hạn chế trong không gian và thời gian và có tính vô thường. Tánh thay đổi hay vô thường là một tiến trình tự nhiên, miên viễn của mọi sự vật, của vạn pháp, trong thế giới hằng ngày và ở khắp mọi nơi. Tất cả sự vật đều được sinh ra, có mặt, hư hoại rồi tan rã khi duyên kết hợp giữa chúng không còn nữa. Các phần tan rã này rồi sẽ kết hợp với nhau khi gặp những yếu tố thuận lợi mới, hay duyên mới, để rồi lại xuất hiện trong một hình thái mới mà Đạo Phật gọi là duyên hợp hay duyên khởi. Nếu nhìn mọi sự vật, hay vạn pháp, qua những chuỗi tác động mãi mãi không cùng, trùng trùng điệp điệp, thì chúng ta thấy được tính cách trùng trùng duyên khởi của vạn pháp. Đó là thế giới của mọi sự vật trong không gian và thời gian tương đối, hay thế giới của sự.

Điều kỳ diệu của đời sống là cái tuyệt đối, hay lý, cũng không bao giờ tách lìa cái tương đối, hay sự. Lý và sự, cái tuyệt đối và cái tương đối cùng lúc có mặt với nhau, trong nhau, không hề tách rời, không hề ngăn ngại, như nước và sóng trong biển cả. Đó là thế giới của lý sự viên dung, là sự hòa hợp tròn đầy giữa tuyệt đối và tương đối. Và điều kỳ diệu hơn nữa là trong thế giới hằng ngày có mặt mọi màu sắc, dáng vóc, âm thanh, mùi, vị, cảm xúc cùng các ý tưởng, tâm tư... tất cả đều

trong sáng, rỗng lặng, yên ổn trong những thay đổi, tác động, chuyển biến thuận nghịch vô cùng vô tận. Đó là thế giới của sự sự vô ngại, là cảnh giới mà mọi thứ cùng có mặt bên nhau nhưng không ngăn ngại nhau. Đó là cảnh giới của tâm giác ngộ hay trong trạng thái tự do tuyệt vời, siêu việt lên mọi mâu thuẫn của những sự khác biệt.

Các nét đẹp của nền văn hóa Phật giáo sáng rực trong cái lý, trong cái sự, trong lý sự viên dung và trong sự sự vô ngại pháp giới đó. Thật ra, cái đẹp kỳ diệu ấy không giới hạn trong nền văn hóa của một dân tộc hay nhiều chủng tộc, trong nền văn hóa của phương Đông hay phương Tây. Cái kỳ diệu đẹp đẽ bao la ấy có mặt ở mọi nơi, mọi chốn.

Thấy được cái thiên thu vĩnh cửu nơi một chiếc lá ngô đồng rực rỡ vừa rụng xuống trên bãi cỏ xanh; nhìn được cái lặng yên bất động nơi những cánh bướm bay lượn chập chờn quanh những đóa hoa xuân tươi thắm vừa chớm nở; bắt gặp được nét mặt an bình và nụ cười thâm lặng sâu thẳm nơi khuôn mặt của một thanh niên đang hoạt động náo nhiệt giữa chốn phố phường, cũng giống như nét mặt và nụ cười của một tượng Phật cổ trong ngôi chùa tĩnh mịch, xa cách trần gian; nghe được cái tĩnh lặng vô cùng trong những âm thanh vang dội; an ngự trong sự bình an tỏa chiếu giữa mọi sự quay cuồng, náo nhiệt, chuyển biến, thương yêu hay ghét bỏ... Với đôi bàn tay trần, cầm được đóa hoa tỏa đầy hương thơm cùng màu sắc rực rỡ của thiên thu vĩnh cửu trong một phút giây ngắn ngủi.

Đó là sự tự do cao vút nhất và cũng là sâu thẳm nhất, đó là niềm hạnh phúc bao gồm cả đất trời, mệnh mông vô tận, không có bắt đầu và tận cùng. Đó là sự chân thật diễn ra từng giây phút nơi đây và mọi chốn. So với sự chân thật của cuộc đời ấy, những điều trình bày trong tập sách nhỏ bé này chỉ là hạt bụi trong vũ trụ mệnh mông.

Chúng tôi xin tỏ lòng biết ơn các tác giả có ảnh được sử dụng trong sách này. Đó là những bức ảnh Trà đạo và vườn thiền do Sở Thông tin Nhật Bản phổ biến, bức ảnh tượng Phật ở bảo tàng viện Victoria và Albert, ảnh của Zena Flax về một cộng đồng Phật giáo ở Anh, các bức cổ họa Trung Hoa và Nhật Bản và các bức hình khác, cùng hình vẽ các vị Phật và hình đăng trên những tạp chí Phật giáo không có ghi tên tác giả.

Phật Lịch 2537

Đệ tử THÍCH PHỤNG SƠN cẩn bái

Xuân Quý Dậu – 1993

## **ĐỨC PHẬT VÀ GIÁO LÝ GIẢI THOÁT**

Đức Phật đản sinh vào năm 566 trước Tây lịch và nhập Niết-bàn vào năm 468 trước Tây lịch. Nước Ấn Độ lúc bấy giờ đa số theo đạo Bà-la-môn chủ trương Thần Phạm thiên (Brahm, còn được gọi là Đại ngã hay Thượng đế) là nguồn gốc của mọi sự vật. Mỗi sinh thể, như con người, đều có một Tiểu ngã (Atman). Đại ngã và Tiểu ngã có cùng bản tánh. Tiểu ngã tu tập để trở thành trong sạch hầu trở về với Đại ngã (Brahm). Tùy theo mức độ tâm linh mà mỗi người khi sinh ra thuộc vào các giai cấp khác nhau: giai cấp Bà-la-môn, quý tộc hay võ tướng, thương gia hay cùng đinh.

Trên nguyên tắc, xã hội Ấn Độ thời ấy chia con người thành bốn giai cấp. Trên thực tế, mỗi giai cấp lại phân chia thành hàng chục giai cấp nhỏ hơn. Sự phân chia giai cấp trở thành nặng nề, chặn đứng sự liên hệ mật thiết giữa những người khác giai cấp với nhau, tạo nên sự ích kỷ, áp bức, kỳ thị của các nhóm giai cấp cao quý hơn đối với các giai cấp bị xem là hèn kém. Tánh chất ác độc của sự kỳ thị sai lầm này tại Ấn Độ còn được chính thức đưa vào luật pháp. Chẳng hạn như, nếu có một người thuộc giai cấp hạ tiện vô tình nghe tụng đọc các thánh thư của đạo Bà-la-môn thì người ấy sẽ bị đổ chì nóng chảy vào tai để trừng phạt!

Trong hoàn cảnh bế tắc của hệ thống tư tưởng và tổ chức xã hội cứng ngắt ấy, có nhiều người chủ trương tìm lối thoát khỏi sự nhàm chán của đời sống bằng cách tận hưởng dục lạc. Có những kẻ khác lại cho rằng cuộc sống trên thế gian này thật là vô vọng, ghê tởm đời sống của cả thân xác mình, và tìm cách tu hành khổ hạnh, ép xác hay hành hạ thân xác để mong sau khi chết có thể được sinh về chốn thiên đàng an vui. Đó là hai chủ trương cực đoan trong nhiều chủ trương khác nhau lúc bấy giờ.

---o0o---

## **TRÍ TUỆ HAY SỰ THẤY BIẾT CHÂN THẬT**

Đức Phật thấy rõ hoàn cảnh xã hội và tâm linh bế tắc đó. Ngài muốn tìm lời giải đáp chân thật không dựa trên sự suy luận, cảm xúc hay niềm tin không căn cứ. Do đó, sau sáu năm tu tập trong rừng và bốn mươi chín ngày thiền định dưới cội bồ-đề, Ngài đã đại ngộ, nhìn thấu rõ mọi sự vật (vạn pháp) trong vũ trụ như sau:

– Sự thấy biết mọi sự kiện trong vũ trụ và đời sống con người một cách chân thật (như thực tri kiến) xuất hiện tự nhiên khi ta không còn dính mắc với các ý tưởng đối nghịch, mâu thuẫn làm khơi dậy lòng ham muốn, giận dữ, thù hận, v.v... đưa đến xáo trộn và khổ đau.

– Chủ trương tận hưởng dục lạc hay sống đời khổ hạnh, hành hạ thân xác mình chỉ là hai cực đoan của sự trốn chạy cuộc sống. Sống phải là sống hạnh phúc, vì hạnh

phúc vốn là tánh tự nhiên, chân thật hay là Phật tánh sẵn có nơi mỗi chúng ta. Khi ta sống tỉnh thức với sự chú tâm tự nhiên, với sự thấy biết trực tiếp không lựa chọn (trực thức vô trạch) mọi sự kiện, thì mọi sự vật đều hiện ra một cách chân thật, trong sáng, tràn đầy. Những xáo trộn, mâu thuẫn, xung đột do sự thấy biết sai lầm đều tan biến. Tâm ta quay về với sự trong sáng tự nhiên của nó, với niềm hạnh phúc bao la tràn đầy.

Thực hành lối sống an lành và hạnh phúc đó là sống Trung đạo, là đi ở giữa, tránh cả hai sự cực đoan sai lầm nói trên. Đó cũng chính là sống đời giải thoát hay giác ngộ.

– Do đó, con người không cần phải hy sinh cho một ước mơ được sung sướng trên thiên đàng mai sau mà quên đi cuộc sống hiện tại, nhưng cũng không nên đắm mình vào khoái lạc vật chất để tìm kiếm sự thỏa mãn dục lạc mãi mãi không ngừng. Sự khổ hạnh, ép xác để mong lên thiên đàng cùng sự hưởng thụ vật chất theo chủ nghĩa khoái lạc đều làm cho tâm trí mê mờ và thân xác mệt mỏi. Người thực hành đạo giác ngộ sống hạnh phúc nơi Trung đạo. tức là ở giữa hai sự cực đoan sai lầm của các chủ trương khổ hạnh hoặc hưởng lạc nói trên, và sống an vui thoải mái với sự hiểu biết chân thật trong đời sống hằng ngày.

– Sự hiểu biết chân thật đó không dựa vào lý luận viển vông mà do nơi kinh nghiệm tâm linh: tánh tự nhiên của mỗi chúng ta là chân tánh hay Phật tánh. Tánh ấy vốn không có bắt đầu và tận cùng (bất sinh bất diệt), rộng lớn bao la, trong sáng, an vui, tràn đầy tình thương yêu (từ bi) và sự hiểu biết chân thật (trí tuệ). Chân tâm hay Phật tánh nơi mỗi chúng ta luôn luôn rỗng lặng, tinh sạch, trong sáng, linh động, tràn đầy, đồng thời rộng lớn bao la nên không có một cái gì gọi là Tiểu ngã (Atman), một cái tôi nhỏ bé cần phải thanh lọc dần dần để trở về với Đại ngã (Brahm hay Thượng đế).

– Sống an vui giác ngộ ngay trong cuộc đời này là sống với tâm hiểu biết chân thật: thấy biết rõ ràng mọi thứ, mọi hiện tượng nhưng với tâm buông xả, không dính mắc vào các ý tưởng phân biệt như hay dở, tốt xấu, làm khơi dậy các tình cảm như vui buồn, thương ghét, thân thù... thì tâm luôn luôn tĩnh lặng. Cái tôi (ngã) mà lâu nay ta luôn luôn bảo vệ, đề cao chẳng qua là sự tiếp nối không ngừng của các ý tưởng và cảm xúc. Khi các ý tưởng và cảm xúc lắng dịu đi thì cái tôi nhỏ bé (ngã) cũng tan biến, nên ta trực nhận được cái tôi ấy (ngã) vốn là rỗng lặng (không) hay vô ngã. Các ý tưởng và cảm xúc thường là các đám mây che mờ chân tâm. Phật tánh luôn luôn tỏa sáng nơi ta. Mây tan đi thì mặt trời chiếu sáng. Sự mê mờ (vô minh) tan đi thì chân tâm, Phật tánh, cũng chính là niềm hạnh phúc trong sáng bao la sẽ tràn đầy nơi ta.

– Tính cách vô ngã hiện hữu nơi mọi sự vật. Mọi sự vật hiện hữu đều là do nhiều yếu tố hợp thành. Chúng ta có thể lấy ví dụ như một chiếc xe hơi là do sự kết hợp của khung xe, mui xe, động cơ, bình xăng, dây điện, cang xe... Rồi nhờ có người thợ lắp ráp, thiết kế của các kỹ sư, quyết định sản xuất của công ty sản xuất, vật



liệu do các công ty khác cung cấp, v.v... Chiếc xe hiện hữu được là do nhiều yếu tố như trên hợp thành. Nó không tự có mặt và không có cá tính riêng biệt. Nếu các yếu tố hợp thành chiếc xe thay đổi thì nó cũng thay đổi theo. Như mỗi năm công ty sản xuất có thể thay đổi hình dáng, máy móc, màu sơn... để hấp dẫn khách hàng thì mỗi năm xe cũng đổi mới liên tục. Cùng một hiệu xe như Mercedes, Ford hay Toyota Celica nhưng tùy theo các yếu tố hợp thành chiếc xe theo năm sản xuất, chúng hoàn toàn khác nhau về màu sắc, hình dáng, máy móc, độ bền... Cùng một tên gọi nhưng chúng hoàn toàn khác nhau về phẩm chất cũng như hình dáng. Tuy nhiên, chúng ta thường có thói quen cho rằng mỗi sự vật đều có tánh riêng biệt và không thay đổi, trong khi sự thật là mọi sự vật đều liên tục thay đổi. Sự thay đổi không ngừng đó gọi là vô thường.

– Sự thay đổi của sự vật xảy ra từng giây phút một. Lấy ví dụ như khi nói đến “chiếc xe của ta” thì ta liền hình dung ra một hình ảnh cố định về chiếc xe ấy. Nhưng thật ra thì kể từ khi mua xe cho đến nay ta đã thay các bánh xe mới, bộ thắng mới, bình điện mới, bình lọc dầu mới... nước sơn cũng không còn bóng như trước và khung xe đã bắt đầu có những chỗ han gỉ.

Các bộ phận kết hợp thành chiếc xe (sinh), chiếc xe tồn tại trong một thời gian (trụ), chiếc xe biến đổi, hư hao (dị), và cuối cùng nó bị tan rã (diệt). Chiếc xe phế thải được kéo vào nghĩa trang xe. Người cần các bộ phận còn tốt sẽ đến mua về ráp lại vào xe khác. Cuối cùng, người ta ép dẹp những phần còn lại, chuyển đến các nhà nấu thép, đúc thành các bộ phận xe mới và ráp thành chiếc xe khác.

– Tính cách sinh diệt, diệt sinh đó là tính cách vô thường của mọi sự vật. Vô thường có nghĩa là các sự vật không tồn tại mãi mãi và luôn luôn biến đổi. Chiếc xe đạp tồn tại khoảng 10 năm, xe hơi trên 20 năm, tuổi thọ con người khoảng 100 năm, mặt trời tồn tại khoảng 10 tỷ năm... Từ một vật thật nhỏ như tế bào trong cơ thể, đến một vật lớn như mặt trời, cũng đều chuyển biến qua bốn giai đoạn: do nhiều yếu tố kết hợp thành (sinh), tồn tại trong một thời gian (trụ), biến đổi và hư hao (dị), cuối cùng là tan rã (diệt). Và những yếu tố sau khi tan rã lại kết hợp để thành các sự vật khác, tiếp nối mãi mãi không ngừng. Tính cách vô thường ấy diễn ra khắp mọi nơi, ở cả bên trong và bên ngoài chúng ta.

– Khi đã hiểu rõ tính cách vô thường, vô ngã của các sự vật, chúng ta không còn sợ hãi trước sự thay đổi, chuyển biến, và lòng ta trở nên thoải mái, tâm ta trở nên tỉnh thức hơn trong mối tương quan với người và vật. Ta không nhìn sự vật hay con người theo thói quen máy móc dựa vào những định kiến sẵn có về người hay vật đó. Thói quen ấy ngăn cản ta tiếp xúc với thực tại, những gì đang thực sự có mặt trong đời sống.

Trong mỗi giây phút, mỗi cành lá, đám mây, bông hoa, cánh bướm, dòng sông, điệu nhạc, người đàn ông, đàn bà, trẻ em, hòn sỏi, chiếc xe... đều hiện hữu hoàn toàn, như thế ấy. Tất cả đều không dính dáng gì đến các ý tưởng khen chê, phê

phán, cùng các cảm xúc dấy lên từ sự phê phán ấy làm ta vui, buồn, thương, ghét. Nếu có dịp nhìn sâu vào lòng mình (quán chiếu nội tâm) thì chúng ta sẽ thấy các ý tưởng và cảm xúc thường lặp đi lặp lại mãi theo khuynh hướng như sau: Điều gì ta nghĩ là hay, tốt thì ta ưa thích, ca ngợi; điều gì ta cho là dở, xấu thì ta ghét bỏ, thù hận hay phỉ báng.

Nhưng cái mà ta cho là tốt hay xấu ấy lại thay đổi không ngừng. Hôm nay ta nghĩ nó là tốt thì ngày mai ta có thể chê là xấu; hôm nay ta cho là đúng nhưng ngày mai lại thành ra sai. Do đó mà các cảm xúc vui, buồn, thương, ghét, thân, thù... luôn luôn trỗi dậy như những luồng sóng mãi mãi nối tiếp trên mặt biển, làm ta chịu nhiều áp lực do sự xung đột bên trong và sự đụng chạm bên ngoài.

– Nếu ta thực hành sự tỉnh thức, sự thấy biết chân thật thì tâm tự buông xả, không để mình dính mắc vào các ý tưởng đối nghịch, những sự phê phán, phân biệt thường xuyên kéo đến. Khi ấy, tâm ta tự nhiên lắng dịu dần, như khi mặt biển không còn gió thổi thì trở nên yên tĩnh. Đó là sự tỉnh thức đã có mặt nơi ta. Với tâm tỉnh thức ấy ta nhìn mọi sự vật thì chúng đều hiện rõ tánh chân thật: trong sáng, rỗng lặng, tươi mát, tràn đầy. Đó là tánh chân thật tự nhiên, tánh rỗng lặng hay là tánh không của vạn pháp. Thấy biết như thế gọi là sự thấy biết chân thật hay trí tuệ. Như thế, khi tâm ta thanh tịnh thì mọi sự vật (vạn pháp) trở nên thanh tịnh. Khi ta khởi lên sự phân biệt ưa ghét thì lập tức ta phân chia mọi thứ thành hai phía đối đãi: thân thù, cao thấp, sang hèn, thân sơ... từ đó nổi lên các cảm xúc thương yêu - thù hận, thích thú - sợ hãi, thân tình - xa lạ, sung sướng - khổ đau, ưa muốn - ghét bỏ...

– Sự phân biệt ấy là một thói quen do sự điều kiện hóa từ lúc chúng ta sinh ra cho đến nay, làm chúng ta phản ứng như một người máy, như một máy điện toán đã được lập trình cách giải quyết các vấn đề theo những công thức nhất định. Sự lặp đi lặp lại những cảm xúc thương ghét, vui buồn... ấy dần dần trở thành một thói quen mà ta nhầm tưởng đó là con người thật sự của mình. Sự tỉnh thức, sự chú tâm thoải mái tự nhiên đưa tâm ta trở về với sự tươi mát linh động, rỗng lặng, tinh sạch, rộng lớn tự nhiên của nó. Từ đó ta nhìn thấy rõ ràng mọi sự vật, thoát ra khỏi mọi sự lôi kéo, ràng buộc, mê hoặc của các ý tưởng, cảm xúc nơi ta hay những người quanh ta. Chúng ta thoát ra được thói quen phản ứng theo điều kiện quy định sẵn như kiểu máy điện toán nói trên.

– Sống tỉnh thức như thế thì sự hiểu biết chân thật (trí tuệ) tự hiển bày, tự biểu lộ. Tâm ta tự nó quay về với sự an ổn, thoải mái, trong sáng, rộng lớn và rỗng lặng của chính nó. Từ chón ấy, tình thương yêu bao la, nồng ấm (từ bi) bùng dậy. Mọi sự vật trở thành linh động, tươi sáng, yên ổn, tươi mát, khi ta nhìn chúng với con mắt thương yêu: hoa lá rực rỡ, cảnh vật vui tươi, mây trời trong sáng, người vật nhộn nhịp...

Khi tình thương yêu bùng dậy thì nguồn hạnh phúc chảy tự lại thành biển lớn, đưa ta đến chón an lạc vô cùng. Từ đó ta kinh nghiệm được, hiểu biết được một cách cụ

thể và trực tiếp rằng: sự hiểu biết chân thật (trí tuệ), tình thương yêu rộng lớn (từ bi) và nguồn hạnh phúc trong sáng, bao la là ba khía cạnh của chân tâm, Phật tánh. Khi một trong ba yếu tố này xuất hiện thì hai yếu tố kia cũng xuất hiện, như một bó đuốc lớn cháy rực rỡ không thể tách lìa thành ba ngọn lửa khác nhau.

Như mặt trời tỏa ra ánh sáng cùng khắp, ánh sáng ấy cũng là năng lượng có sự ấm áp. Ta không thể tách rời ánh sáng và sự ấm áp được. Cũng thế, tình thương yêu bao la, sự hiểu biết chân thật và nguồn hạnh phúc trong sáng vốn là một, không thể tách lìa. Một thứ có mặt thì hai thứ kia cũng có mặt.

– Khi tâm quay về với tánh tự nhiên rộng lớn, an lạc của nó thì ta trực nhận, thấy biết một cách rõ ràng, cụ thể và chân thật: khổ đau không có thật. Khổ đau là một yếu tố không cần thiết cho đời sống. Nó chẳng khác gì những sự cay đắng ta tự thêm vào đời sống, mà vì mê mờ (vô minh) nên ta thấy là quá buồn chán và tẻ nhạt.

– Tình thương yêu trong sáng, bao la (từ bi) luôn luôn tỏa sáng rực rỡ nơi ta. Do đó, ta làm các điều tốt đẹp cho đời: giúp đỡ người bị nạn, đói khổ; chăm sóc những kẻ không may. Đó cũng là sự hiểu biết chân thật (trí tuệ), nhận biết rõ ràng mọi sự vật vốn vô thường, vô ngã, nên thấy rõ mỗi sự vật đều hiện hữu một cách chân thật, tràn đầy, trong sáng và rộng lặng. Từ bi và trí tuệ cũng chính là suối nguồn hạnh phúc trong sáng bao la (chân lạc) luôn luôn tỏa đầy, chiếu sáng và có mặt nơi ta.

– Tình thương yêu rộng lớn, sự thấy biết chân thật và nguồn hạnh phúc trong sáng tràn đầy là tánh tự nhiên sẵn có nơi chúng ta. Đó là tánh chân thật tự nó hiện hữu, đó là chân tâm, là Phật tánh, mãi mãi có mặt (chân thường), không chút đổi thay từ giây phút này qua giây phút khác (chân ngã), không có gì làm cho nó trở thành như bản, sứt mẻ hay mê mờ (chân tánh). Tánh chân thật tự nhiên đó là nguồn an vui kỳ diệu, thâm sâu, tươi mát, linh động, tràn đầy, bất tận (chân lạc). Vì ta vô tình lãng quên nên không nhận biết, không sống với niềm an lạc kỳ diệu có sẵn nơi ta mà thôi.

---o0o---

## **THIÊN VÀ HOA ĐẠO**

Hoa đã xuất hiện hàng triệu năm trước khi có loài người, tô điểm cho cảnh vật với muôn màu sắc. Và cũng từ lâu hoa có mặt trong cuộc sống loài người: hoa ngoài đồng nội, hoa cắm trên bàn, hoa dâng cúng nơi bàn thờ, hoa ngoài nghĩa trang khi ta thăm viếng người quá cố... Khi vui, lúc buồn, khi yêu, lúc giận, ăn uống tiệc tùng, lễ lạt tiếp đón, lúc sống cũng như khi qua đời, chúng ta lúc nào cũng thấy mình gắn liền với các đóa hoa tươi thắm.

Tuy vậy, đã biết bao lần chúng ta hững hờ quên lãng, không nhìn thấy vẻ rực rỡ hay sự tinh khiết của đóa hoa chung trong nhà hay vừa hé nở ngoài vườn. Cuộc sống quanh ta chứa rất nhiều sự kỳ diệu: một đóa hoa hồng trong ánh sáng ban mai rực rỡ, bãi lau sậy im lặng soi mình trên mặt nước hồ thu, những bông tuyết trắng xóa nhẹ nhàng phủ lên cảnh vật. Và nếu chúng ta có chút thì giờ ngắm nhìn thì ta có thể hạ bút viết được bài thơ Hải cú như một vị thiền sư trong một ngày tuyết đổ ngập trời:

Hàng vạn hạt tuyết rơi

Nhưng mỗi hạt tuyết

Đều có nơi an trú

Trúc Thiên dịch

Hàng muôn triệu cánh hoa với dáng vóc, màu sắc, hương thơm, thời gian hiện hữu khác nhau đã xuất hiện nơi chốn đồng bằng, trong rừng rậm, ven sông, trên những cành cây cao hay nơi mặt ao hồ. Mỗi cánh hoa hiện hữu tự nó là đầy đủ, thoải mái, an nhiên, tự tại, tỏa ánh sáng với những màu sắc kỳ diệu. Đó là Pháp giới, thế giới chân thật mà kinh Hoa Nghiêm đã mô tả: Hàng muôn triệu thứ hiện hữu trong vũ trụ bao la mà mỗi loại, dù nhỏ như hạt nguyên tử hay lớn hơn như dải Ngân hà gồm triệu triệu ngôi sao đều sinh động, chuyển biến qua các giai đoạn sinh (nhiều yếu tố hợp lại thành một vật), trụ (tồn tại và phát triển), dị (chuyển biến, hư hoại), rồi cuối cùng đi đến diệt (tan rã), để rồi kết hợp lại thành vật khác, mãi mãi không ngừng. Muôn triệu thứ cùng hiện hữu bên nhau như một chiếc lưới vĩ đại mà mỗi thứ là một viên ngọc chói sáng lấp lánh, phản chiếu ánh sáng và hình ảnh của tất cả viên ngọc khác. Muôn triệu thứ trong vũ trụ luôn luôn ảnh hưởng lẫn nhau, tác động lẫn nhau, phản chiếu lẫn nhau, trộn lẫn vào nhau mà đồng thời vẫn riêng biệt, vẫn an nhiên tự tại, vẫn hiện hữu tràn đầy riêng biệt giữa muôn sự ồn ào, náo nhiệt, chuyển biến, đổi thay. Kinh Hoa Nghiêm gọi đây là sự sự vô ngại Pháp giới.

---o0o---

## ***I. LỊCH SỬ CẨM HOA***

Nhân loại từ lâu đã dùng hoa trong các cuộc lễ lạt để tăng phần long trọng. Trong Phật giáo, lịch sử cắm hoa khởi đầu bởi các vị Thánh Tăng. Những bậc đệ tử của đức Phật khi nhìn thấy những cánh hoa rơi rụng trong cơn bão tố đã động lòng trắc ẩn, đi góp nhặt chúng lại và bỏ vào chậu nước để hoa sống được lâu hơn. Sau đó, các vị tăng sĩ thường dâng hoa cúng Phật vào các dịp lễ tiết, vì hoa vốn tinh khiết, đẹp đẽ, trong sáng, tự tại, rực rỡ như tâm của những người giác ngộ.

Đạo vốn không nhan sắc

Mà ngày thêm gắm hoa

Trong ba ngàn cõi ấy

Đâu chẳng phải là nhà.

Thật ra, việc dâng hoa cúng dường đã xảy ra ngay khi đức Phật còn tại thế. Đức Phật nhận một cành hoa dâng cho Ngài và đưa lên trước đại chúng. Mọi người đều im lặng, duy chỉ có ngài Ca-diếp, vị đại đệ tử của đức Phật, mỉm cười. Đức Phật thấy rõ tâm ngài Ca-diếp chỉ tràn đầy niềm thanh tịnh, an vui, đầy tình thương yêu và sự hiểu biết chân thật, nên Ngài xác nhận cái thấy biết của ngài Ca-diếp: “Ta có pháp môn vi diệu không thể dùng lời mà diễn tả được. Nay ta trao cho ông Ca-diếp.” Cái vi diệu mà đức Phật trao cho ngài Ca-diếp vốn đã sẵn có nơi ông và nơi mỗi chúng ta, và sự tích nói trên được gọi là “Niêm hoa vi diệu”: Đức Phật đưa một cành hoa lên và ngài Ca-diếp mỉm cười.

Các chùa chiền ở Việt Nam, Trung Hoa, Triều Tiên, Nhật Bản... đều đã có tập quán chưng hoa trên bàn Phật từ cả ngàn năm nay. Nghệ thuật cắm hoa và chế tạo các bình hoa phát triển cao độ vào thời kỳ nhà Đường và nhà Tống ở Trung Hoa. Sau đó, người Mông Cổ chiếm nước này và lập nên nhà Nguyên. Nhiều hoa trái của nền văn minh Trung Hoa bị tiêu diệt tại nước này nhưng được bảo tồn và phát triển tại Nhật Bản.

Vào thế kỷ thứ bảy, Thánh Đức Thái tử, nhiếp chánh cho Suy Cổ Thiên hoàng, cử một phái bộ ngoại giao Nhật Bản sang Trung Hoa. Trưởng phái bộ ngoại giao này là Ono-no Komoto đến Trung Hoa học được rất nhiều điều về đồ sành sứ, đồ đồng và các bộ môn nghệ thuật cùng Thiền tông Phật giáo. Về sau, thiền được người dân Nhật đón tiếp nồng hậu và phát triển nhanh chóng thành thiền Nhật Bản (Zen) nhờ có các vị đại sư Thiền tông Trung Hoa trực tiếp đến Nhật Bản giảng dạy và tổ chức tu tập. Sau đó được nhiều thiền sư Nhật Bản tiếp tục tô điểm thêm cho hợp với truyền thống địa phương.

Người dân Nhật vốn ưa thích thiên nhiên, đắm mình trong sự hòa hợp giữa con người và vũ trụ. Phật giáo, qua giáo lý về sự đồng nhất giữa bản thể vũ trụ và tự tánh con người (Phật tánh), nhất là kinh nghiệm từ sự tu tập của Thiền tông giúp họ trực tiếp sống với sự màu nhiệm của Phật tánh, của tâm giải thoát với niềm an vui trong sáng bao la vốn có sẵn nơi mỗi chúng ta.

---o0o---

## **II. ĐÓA HOA MÀU NHIỆM**

Mỗi con người là một đóa hoa có hương thơm, màu sắc, dáng vóc, tâm tư, ước muốn, nhận biết riêng biệt, nhưng luôn hòa mình với hàng triệu triệu đời sống khác trên quả đất này. Thế giới rộng lớn chuyển động như một bản hòa tấu với những vận chuyển, sản xuất, tiêu thụ qua muôn ngàn hình thái như xe cộ, nhà cửa, ăn uống, nghỉ ngơi, du lịch, chiến tranh, xây dựng, tàn phá, thương yêu, giết chóc...

Không một lúc nào trên quả đất này không có hàng triệu người đang làm việc, ăn uống, nghỉ ngơi, đọc sách, phá hoại hay xây dựng. Nếu nhìn quả đất từ xa khi nửa phần quả đất từ từ chìm vào bóng tối thì ánh đèn trong nhà và ngoài đường tỏa sáng hết lớp này đến lớp khác theo sự vùn xoay của mặt địa cầu hướng về phương đông, cảnh vật lại tràn ngập trong ánh sáng ban mai, sự sống trở dậy ồn ào, náo nhiệt. Và cùng với muôn loài đón mừng bình minh, hàng triệu triệu đóa hoa đón nhận nguồn sống từ ánh thái dương.

Chúng ta thích ngắm hoa vì nó tỏa ra sự màu nhiệm của dòng sống: Mọi đóa hoa tự nó vốn thanh tịnh, rỗng lặng, tỏa chiếu, trong sáng, và tươi mát. Dù đóa hoa ấy mọc riêng rẽ trên cánh đồng cỏ xanh, trong khu rừng rậm rạp hay trên một cánh đồng hoa rực rỡ. Trong số nhân loại hàng tỷ người hiện nay, đời sống của mỗi chúng ta cũng vậy: tự nó là trong sáng, an vui, rộng lớn, thoải mái, tươi mát, tràn đầy tình thương yêu và sự hiểu biết chân thật, tràn đầy nguồn hạnh phúc trong lành. Niềm an vui đó tự nó hiện hữu, không có bắt đầu và tận cùng, như vũ trụ bao la quanh ta. Như một đóa hoa tươi thắm trong khóm hoa dày đặc, mỗi người chúng ta hiện hữu tràn đầy, riêng biệt, tự tại, dù đang hòa lẫn với muôn ngàn đời sống khác trong một xã hội luôn luôn biến đổi.

Cắm một bình hoa với tâm tĩnh lặng, với lòng an vui giúp cho chúng ta tiếp xúc được, sống với sự màu nhiệm của cuộc đời. Sự màu nhiệm của cuộc đời chính là sự màu nhiệm nơi tâm ta: Một thế giới rộng lớn, an vui, trong sáng, rực rỡ kỳ diệu, nồng ấm và hạnh phúc vô cùng:

Một đóa mai vừa nở  
Cả thế giới bừng dậy  
Một tiếng nhạc ngân lên  
Rung chuyển cõi ba ngàn  
Một cánh hạc vỗ nhẹ  
Kết hợp không, thời gian  
Nơi khuôn mặt nghìn đời  
Một nụ cười thoáng hiện  
Một thân thể nhỏ bé  
Tràn ngập không, thời gian.

Sự màu nhiệm an vui, rộng lớn, trong sáng vốn luôn luôn hiện hữu nơi mỗi chúng ta, đã giúp cho ta buông xả cái tôi nhỏ bé để trở thành một với vũ trụ bao la, trầm lặng, bất biến, nhưng đồng thời luôn luôn chuyển động, muôn màu muôn sắc, linh động và thay đổi. Phật giáo chú trọng đến niềm an vui nội tâm. Khi tâm an bình thì tự nó thành trong sáng, như tấm gương rộng lớn phản chiếu mọi hoa lá, cỏ cây, người và vật. Tâm trong sáng, an vui đó được gọi là đất sạch (Tịnh độ).

Chốn Tịnh độ ấy được mô tả đầy cả hương hoa rực rỡ, chim thú kỳ diệu, cảnh vật trang nghiêm. Các bộ kinh lớn của Phật giáo như Diệu Pháp Liên Hoa, Hoa

Nghiêm cũng lấy tên loài hoa quý như hoa sen (liên hoa) và tràng hoa đẹp (hoa nghiêm) để chỉ cho cái tâm màu nhiệm, an vui, rộng lớn, thanh tịnh có sẵn nơi mỗi chúng ta.

---o0o---

### **III. DÂNG HOA CÚNG PHẬT**

Phật giáo ảnh hưởng rất nhiều đến đời sống của dân Nhật Bản. Nhiều chùa chiền được xây dựng và trở thành các trung tâm tôn giáo và nghệ thuật. Những cuộc chiến tranh và nội loạn làm mai một các ngành nghệ thuật ở Trung Hoa. Các ngành nghệ thuật ấy được tiếp đón, nuôi dưỡng và phát triển ở Nhật Bản, trong đó có nghệ thuật cắm hoa.

Trong các cuộc lễ ở chùa, người ta thường dâng hoa cúng Phật. Ban đầu, bình hoa được cắm theo nguyên tắc cân xứng: nhiều cành hoa có độ dài bằng nhau, cùng màu sắc và ở vị trí đối xứng nhau... Một nhánh hoa màu vàng bên phải thì có một nhánh hoa màu vàng bên trái, một nhánh hoa màu đỏ phía trước thì có một nhánh hoa màu đỏ phía sau. Cách cắm hoa này hiện vẫn còn thông dụng tại nhiều nơi.

Sau đó, các vị Thầy cắm hoa nhận thấy lối cắm hoa đối xứng như thế không phản ảnh vẻ đẹp tự nhiên. Nét đẹp của vạn vật biểu lộ một cách tự nhiên và không theo một sự cân xứng giả tạo. Từ đó nghệ thuật cắm hoa tiến một bước dài để trở thành Hoa đạo cùng với Thiền, Trà đạo, Võ đạo tạo thành nền tảng vững chắc của nền văn hóa Nhật Bản.

Từ các cuộc lễ theo truyền thống dâng hoa cúng Phật, nghệ thuật cắm hoa dần dần phát triển và trở thành một bộ môn nghệ thuật của giới quý tộc, rồi lan truyền đến dân gian. Cuộc triển lãm các bình hoa để công chúng thưởng ngoạn được tổ chức lần đầu tiên vào năm 1425. Từ năm 1445, các cuộc trưng bày được tổ chức có quy củ hơn để những người trong ngành chuyên môn này có thể học hỏi lẫn nhau.

Vào lúc bấy giờ, cách dạy cắm hoa có tính cách cha truyền con nối. Mỗi dòng họ giữ bí mật về nguyên tắc và kinh nghiệm trong ngành, cách giữ hoa lâu tàn, sự phối hợp màu sắc... Họ chỉ được truyền lại cho con cái và một số học trò thân tín. Sự thay đổi nói trên, tổ chức triển lãm quy mô các bình hoa thuộc nhiều trường phái khác nhau, đã đem lại sinh khí cho Hoa đạo. Từ đó thêm nhiều trường phái cắm hoa được khai sinh và tiếp tục phát triển. Vào giữa thế kỷ 17, đã có đến hơn một trăm trường phái cắm hoa. Đến nay, con số này lên đến cả ngàn. Tuy vậy, tất cả trường phái trên đều quy về một trong hai phái chính: trường phái hình thức và trường phái tự nhiên.

Trường phái hình thức chú trọng nhiều đến vẻ đẹp của các đường nét sáng tạo. Họ chú trọng đến các nguyên tắc về sự phối hợp lý tưởng các đường nét như trong các

bức tranh cổ vẽ núi đồi, cây cảnh, dòng sông, đường mòn lên dốc núi, ao hồ cùng các đám mây lơ lửng.

Trường phái tự nhiên thì ngược lại, họ cắm bình hoa theo hình ảnh của những cành hoa mọc trong thiên nhiên, nghệ thuật sẽ làm gia tăng vẻ đẹp và sự hòa hợp của hoa lá. Trên thực tế, hầu như mọi trường phái đều sử dụng cả hai nguyên tắc chính trên trong các lối cắm khác nhau.

---o0o---

#### **IV. BỨC TRANH XƯA VÀ BÌNH HOA ĐẸP**

Khi nhìn vào một bức cổ họa, chúng ta thường thấy ở giữa là một hòn núi lớn, mây che mờ ảo (tượng trưng cho Đạo hay cho Chân tâm, Phật tánh luôn luôn hiện hữu), hai bên là hai ngọn núi Đông và Tây. Dưới đó là một ngọn núi nhỏ hơn với đường nét rõ rệt. Bên sườn núi là một ngọn thác đổ xuống. Dưới đó là đồi, thung lũng, khu rừng nhỏ trong đó thấp thoáng ngôi chùa của vị thiền sư hay căn lều của vị ẩn sĩ. Vùng gần nhất (cận ảnh) thường vẽ các cành lá hay các bụi hoa mọc phía trên phiến đá cùng các ngôi nhà rải rác, phía xa là một dòng sông uốn khúc.

Trường phái hình thức đã phối hợp chín nét nơi bức cổ họa đó như sau:

##### **BỨC CỔ HỌA**

Nếu nhìn bức tranh xưa và hình bình hoa này, chúng ta thấy:

1. Ngọn núi lớn nhất.
2. Hai ngọn núi Đông và Tây.
3. Ngọn núi gần nhất.
4. Dòng thác chảy.
5. Ngọn đồi.
6. Khu rừng, trong đó thấp thoáng hình ảnh một thiền thất hay ngôi chùa.
7. Một con sông.
8. Một con đường đất.
9. Vùng gần nhất (cận ảnh) của bức tranh có các tảng đá cùng hình ảnh các căn nhà rải rác.

---o0o---

##### **BÌNH HOA**

1. Một cành cây (lá hay hoa) đẹp và lớn nhất.
2. Hai nhánh cây bên phải và trái.



3. Một đóa hoa thật đẹp.
4. Những chiếc lá.
5. Một cành cong.
6. Một chùm hoa nhỏ hay lá có màu sắc.
7. Một cành dài uyển chuyển.
8. Chùm hoa nhỏ hay lá hướng về phía trước.

Cách cắm hoa trên rất trang trọng và nặng về hình thức, thích hợp cho các trang thờ và các buổi lễ lạt. Cắm một bình hoa như thế đòi hỏi rất nhiều công phu cũng như khả năng của người cắm hoa.

Nhiều trường dạy cắm hoa chú trọng nhiều đến sự giản dị tự nhiên và tính cách sáng tạo của nghệ thuật này. Các hoa lá cắm trong bình phô bày nét đẹp thiên nhiên biểu lộ trong dòng sông trôi chảy. Đó là nét đẹp của giây phút hiện hữu, của bây giờ và nơi đây trong dòng thời gian vô tận và không gian vô cùng.

Nét đẹp của bình hoa do sự phối hợp các đường nét của cành lá, các đóa hoa, dáng dấp và màu sắc của mọi cánh hoa dù nhỏ hay lớn, sang hay hèn với những ý nghĩa mà con người đã gán cho mỗi loại, cùng với sự hòa hợp màu sắc và hình dáng của bình hoa. Sự quân bình của toàn thể các yếu tố ấy cộng với nơi bình hoa được trưng bày tạo nên một cảm giác có sự chuyển động, có sự biến chuyển của hai cực âm dương sinh động, đổi thay đồng thời vẫn im lìm và bất động. Nét đẹp ấy tạo nên một ấn tượng và đưa đến một cảm xúc riêng biệt trong lòng người thưởng ngoạn, chẳng khác gì khi mỗi người chúng ta đọc bài thơ Hải cú chỉ gom vài chữ mà thấy được sự mệnh mang của vũ trụ:

Một cành cây trụi lá

Một con quạ đậu trên cành

Chiều thu sang.

Ba Tiêu

---o0o---

## ***V. BA CÀNH CHÍNH CỦA BÌNH HOA***

Khi cắm một bình hoa, chúng ta chọn ba cành chính và những cành phụ. Khi chọn những loại hoa hợp với sở thích, chúng ta xem độ cong của nhánh hoa diễn tả phương hướng, sức mạnh của cành, các chiếc lá và màu sắc của mỗi đóa hoa.

Một bình hoa có được sự thăng bằng và sinh động nhờ các yếu tố hòa hợp. Trong thế giới mê vọng mọi thứ đều phân chia thành hai trạng thái đối nghịch như mạnh yếu cao thấp, già trẻ, sống chết... mà Đông phương đã dùng hai điểm âm, dương trong hình thái cực để tượng trưng cho hai sức mạnh đối nghịch ấy. Âm và dương

là hai sức mạnh chống đối nhau nhưng lại thu hút, hấp dẫn lẫn nhau tạo nên một trong các sức mạnh làm chuyển động bộ máy vũ trụ.

Trong nghệ thuật cắm hoa khái niệm âm, dương được chú trọng đến nhiều. Khi cắm một bình hoa, con người đã thuận theo sự chuyển biến của âm (đất) và dương (trời) để bày tỏ niềm hy vọng, sự sống hướng về tương lai.

Trong một bình hoa thường có ba cảnh chính là thiên (dương), địa (âm) và nhân (con người). Thuận theo âm, dương mà trở về với niềm an vui tự nhiên.

Mỗi cảnh hoa có chiều cao, độ lớn, sức mạnh và hướng mọc khác nhau, luôn luôn diễn tả sự hòa hợp trong sự chuyển biến không ngừng. Nguyên tắc ba điểm chính ấy bắt nguồn từ giáo lý Phật giáo nói về Tam thân: Ba thân là Pháp thân, Báo thân, Ứng thân của chư Phật. Tuy ba nhưng lại là một. Pháp thân là thân rộng lớn khắp vũ trụ, không ngăn ngại. Báo thân là thân tướng đẹp đẽ, cực kỳ an vui. Ứng thân là thân hóa hiện thành con người sống nơi cõi thế gian này. Ba thân này vốn là một, luôn luôn hòa hợp và cùng hiện hữu nơi một vị Phật. Còn mỗi chúng sinh như chúng ta khi sống tỉnh thức thì kinh nghiệm được chúng ta vừa là con người nhỏ bé, vừa là vũ trụ bao la, vừa đang sống nơi chốn trần ai đầy não loạn mà lại vừa có thể hưởng được nguồn hạnh phúc trong sáng vô biên ngay chính trong cuộc đời này.

Nói một cách giản dị hơn, khi tâm ta ở trạng thái buông xả, thoải mái thì các ý tưởng, các cảm xúc vui buồn dần dần lắng dịu. Cái tôi (ngã), chỉ là sự tiếp nối liên tục của các ý tưởng và tâm tư, cũng dần dần lắng dịu và tan biến. Khi bức tường tự ngã (cái tôi) tan biến thì ta và vũ trụ không còn bị chia cách mà trở thành cái Một bao la. Lúc đó ta trực tiếp có kinh nghiệm về Pháp thân rộng lớn vô cùng của chính mình: tỏa chiếu trong yên tĩnh và bao trùm mọi chốn.

Trong chốn không gian rộng lớn ấy tình thương yêu tràn dâng và sự hiểu biết chân thật hiển bày, đưa ta về với nguồn hạnh phúc tràn đầy. Nguồn an vui hạnh phúc ấy không nương tựa, không lệ thuộc vào gì cả, nó chính là con suối trong mát hiện hữu ngay từ đầu nguồn. Đó chính là Báo thân tự hiển lộ nơi ta.

Nhưng chúng ta vẫn dẫm chân trên mặt đất đầy bụi bặm này mà làm các công việc hằng ngày: nấu cơm, rửa chén, quét nhà, làm việc, học hành, chăm sóc gia đình, phát triển nghề nghiệp... Chúng ta hiện hữu trong cuộc sống rất bình thường và giản dị này dưới nhiều hình thái khác nhau: con cái, cha mẹ, anh em, bạn bè, đàn ông, đàn bà... Nhưng dù trong hình tướng nào, trong ứng thân nào ta cũng có thể kinh nghiệm trực tiếp tánh rộng rãi rộng lớn vô biên và niềm an lạc vô cùng.

Nói một cách khác, Phật tánh có trong mỗi người chúng ta. Phật tánh ấy biểu lộ, bày tỏ trong trạng thái tâm linh cao vút tuyệt vời, an vui sâu thẳm qua mọi sinh hoạt tôn nghiêm hay thế tục. Ba cảnh hoa thiên, địa và nhân biểu lộ sự hòa hợp tuyệt đối đó. Và khi chúng ta quay về với sự tĩnh lặng bên trong khi cắm một bình hoa thì điều kỳ diệu có cơ duyên xuất hiện.

Ba cành hoa cắm không cân xứng nơi bình hoa biểu lộ sự hợp nhất của mọi sự đối nghịch trong vũ trụ và nơi mỗi chúng ta: vừa là rỗng rang tuyệt đối mà lại vừa tràn đầy vô cùng; vừa là đầy sức sống vừa là buông xả không dính mắc, vừa là chuyển động mà lại là yên tĩnh, hay nói theo tinh thần Bát-nhã, màu sắc hòa hợp, hình dáng xinh tươi của mỗi đóa hoa, mỗi cành lá hiện hữu rực rỡ trong cái vắng lặng bao la.

Khi cắm một bình hoa, chúng ta tham dự vào sự sáng tạo tuyệt đối và sự hủy diệt tuyệt đối. Các cánh hoa, cành lá, bình hoa, nước nuôi hoa được sắp xếp, phối hợp để tạo thành một vẻ đẹp toàn thể, bày tỏ nguồn sống của vũ trụ nơi hoa lá mong manh. Nét đẹp của Ba ngàn Thế giới ngưng đọng nơi một bình hoa bé nhỏ. Một bình hoa nhỏ bé ấy là vũ trụ mênh mêng. Đồng thời khi để tâm vào sự sáng tạo ấy, ta chỉ thuận theo những nguyên tắc tự nhiên của vũ trụ chuyển biến mà sắp xếp cây cành, không còn để ý đến cái tôi (ngã) nhỏ bé của mình nữa. Các ý tưởng khen chê, ưa ghét, phê phán... quấy nhiễu tâm ta hằng ngày cũng tự tan biến đi.

Khi ta hoàn toàn chú tâm vào việc cắm hoa thì cái tôi nhỏ bé với những mâu thuẫn, xung đột, khổ đau hằng ngày của nó bỗng nhiên tan biến, để ta nhập vào vũ trụ mênh mêng của thể tánh, cái rỗng lặng nồng ấm bao la của dòng suối trong mát đầu nguồn. Đó là sự hủy diệt toàn diện của tâm mê mờ để niềm an vui vô cùng (Phật tánh) tự nó xuất hiện.

---o0o---

## THIÊN VÀ TRÀ ĐẠO

Khi nói đến Trà đạo, có lẽ chúng ta muốn biết ngay Trà đạo là gì. Lợi Huru (Rikyu, 1522 - 1591) người đã đưa nghệ thuật uống trà trở thành Trà đạo, trả lời rất giản dị: “Trà đạo là cách làm cho ta hết khát.”

Chúng ta khát nước khi uống không đủ, và chúng ta thường khao khát niềm an vui và muốn hòa nhập với sự sâu thẳm của tánh tự nhiên sẵn có nơi mình. Tánh đó vốn rộng lớn bao la, trong sạch vô cùng, an vui vô hạn và tĩnh lặng nhiệm mầu. Chúng ta gọi tánh ấy là tánh chân thật, tâm chân thật (chân tánh hay chân tâm) hay Phật tánh.

Trà đạo là nghệ thuật pha và uống trà, đưa ta tiếp xúc thẳng với cội nguồn tâm linh ấy. Nguyên tắc của Trà đạo nằm sẵn trong nguyên tắc sống thiên: hòa hợp, trang trọng, tinh sạch và tĩnh lặng.

Thiên cũng chỉ là một tông phái của Phật giáo, nên các nguyên tắc trên vốn là sự bất khả phân giữa hiện tượng bên ngoài và thế giới bên trong. Sự hòa hợp, trang trọng, tinh sạch và tĩnh lặng của trà thất, của trà chủ (người mời) và trà khách

(người được mời) vốn là sự hợp nhất của tâm và cảnh, của thế giới bên ngoài và thế giới bên trong nơi mỗi chúng ta.

Tô Đông Pha, một thi sĩ nổi tiếng và cũng là một người tinh thông đạo Phật, đã ca ngợi trà có tánh chất tinh khiết và giống như một người có đức hạnh cao quý, trà không sợ bị hư hỏng. Các vị Tăng sĩ Trung Hoa trước đây đã thực hành nghi thức uống trà trước tượng của vị tổ Bồ-đề-đạt-ma theo những cung cách trang trọng, biểu lộ trạng thái an bình, rộng lạng nhưng linh động của tâm uyên nguyên, tâm ban đầu nơi mỗi chúng ta vốn luôn luôn tinh sạch và tỏa chiếu sự thấy biết chân thật. Nghi thức này cùng với nền văn minh đời nhà Tống bị hủy hoại nặng nề khi người Mông Cổ xâm chiếm và cai trị Trung Hoa. Nhiều hoa trái của nền văn minh đó đã được chuyển sang Nhật Bản, được nuôi dưỡng và đơm hoa.

Ở các thiền viện thuộc dòng Lâm Tế (Rinzai), các buổi thiền trà được diễn ra một cách nhanh chóng và lạng lẽ. Sáng sớm, các thiền sinh thức dậy vào lúc 3 giờ sáng, vệ sinh cá nhân rồi vào thiền đường. Thiền sinh phụ trách pha trà (trà giả) đã sẵn sàng với các chén trà đã lau sạch bóng cùng ấm trà nóng. Thiền sinh bưng khay đựng chén trà đến trước mỗi hai thiền sinh, cúi đầu chào. Hai thiền sinh chấp tay xá đáp lễ và mỗi người lấy cái chén nhỏ để trước mặt mình. Lần lượt như vậy cho đến khi mọi người đều có chén, thiền sinh phụ trách mời trà đem bình trà đến giữa mỗi hai người, trình trọng cúi chào và châm trà. Khi mọi người đã có trà trong chén, một tiếng báo hiệu vang lên, mọi người để tâm vào hơi thở nhẹ nhàng thoải mái, nâng chén trà lên và uống trà hoàn toàn trong tĩnh lặng.

Các thiền đường dòng Tào Động (Soto) không uống trà vào mỗi buổi sáng như trên mà chỉ vào các dịp đặc biệt trong tháng. Vị thiền sư mời tất cả thiền sinh uống một tách trà quý do một cư sĩ biếu ngài. Trong những dịp ấy, vị thầy thường ân cần nhắc nhở môn sinh nỗ lực tu hành tinh tấn để thâm nhập vào sự kỳ diệu của tâm giải thoát.

Điều này làm chúng ta nhớ lại truyện các vị vua Nhật Bản ban trà cho quý vị tăng sĩ, như vào năm 729, Thánh Vũ Thiên Hoàng ban trà cho một trăm vị tăng tại cung Nại Lương. Đời sống tu hành của các vị tăng, ni và trà liên hệ với nhau rất mật thiết về nội dung cũng như hình thức.

Thiền trà nói trên là cách uống trà trong thiền đường, cùng phát triển theo dòng thiền đốn ngộ do ngài Huệ Năng chủ xướng. Đến thế kỷ 15, người Nhật đã tạo ra một nghi thức uống trà đặc biệt ở bên ngoài thiền viện mà chúng ta thấy còn tồn tại cho đến nay. Tuy cách thức có khác nhau, nhưng cũng phản ánh sự hòa hợp, trang trọng, tinh sạch và tĩnh lặng của Trà đạo.

---o0o---

## ***I. VÀI NÉT LỊCH SỬ***

Trà đã được dùng ở Việt Nam và Trung Hoa từ lâu. Đến thế kỷ 7, với nền văn minh hưng thịnh của nhà Đường, uống trà trở thành một nghệ thuật như đánh đàn (cầm), chơi cờ (kỳ), làm thơ (thi) và vẽ tranh (họa). Vào thời kỳ này, người ta sử dụng 24 trà cụ, các đồ dùng để pha trà. Sau này Lục Vũ, tác giả quyển Trà kinh đã mô tả các trà cụ đó, và người ta thấy tương tự như những thứ được sử dụng trong Trà đạo của Nhật Bản hiện nay.

Trà kinh nói rất rõ về lịch sử của trà, các trà cụ, cách pha và uống trà. Ngày nay các thứ sau đây được dùng cho việc pha trà: một lò đun nước, ấm nấu nước bằng kim loại, chum đựng nước tinh khiết, bình đựng nước thừa, chén trà, muống tre, chổi tre đánh bột trà hay trà tiễn, khăn lụa để lau bình trà, khăn trắng lau chén trà... cùng một số các trà cụ khác.

Trà thất, phòng uống trà, được xây cất theo đường nét lý tưởng truyền lại từ thế kỷ 16, là một gian nhà tranh đơn giản. Đúng hơn, đó là một túp lều với một cửa vào rất thấp. Các trà khách thường phải để tất cả áo giáp, cung kiếm... bên ngoài và cúi mình lết vào trong trà thất. Tất cả mọi người trong trà thất đều bình đẳng như nhau. Trà chủ – dù là một nhà quý tộc hay một lãnh chúa – khiêm tốn làm công việc pha trà đãi khách. Cung cách vái chào tân khách, lau chùi các trà cụ, cách đưa tay mở vại nước, múc nước đổ vào bình, cầm chiếc muống tre có cán dài múc nước sôi chế vào chén trà, đánh bột trà cho tan vào nước, bung chén mời khách.v.v... sẽ phơi bày trạng thái tâm thức của trà chủ.

Trà đạo không phải chỉ là cách pha trà và uống trà. Trà đạo là sống trọn vẹn với sự tinh thức, trọn vẹn với thế giới hiện tại: bây giờ và nơi đây. Chủ và khách cúi chào nhau, bung chén trà hay trà cụ với các ngón tay không được tách rời. Lúc uống trà phải từ tốn và chú tâm. Mỗi động tác là một hành vi tuyệt đối, không thiếu không thừa, chính xác nhưng khả ái, có chủ đích rõ rệt nhưng tự do tuyệt đối. Khi múc nước lạnh, trà chủ múc nước ở giữa lu vì chất cặn nằm dưới đáy lu. Trái lại, khi múc nước sôi, phải múc ở phía dưới đáy nồi vì chất không tinh khiết nổi lên trên. Mỗi trà cụ là một cái tuyệt đối, vượt lên giá cả, tánh chất tốt xấu của các vật liệu làm ra chúng.

Trà đạo bắt nguồn từ thiên, cho nên khách và chủ đều biểu lộ tâm trong sáng và linh động, không vướng mắc vào các ý tưởng hay tâm tư thường ngày (tạp niệm). Đó là trạng thái thân và tâm tinh thức và buông xả, là ở trong trạng thái tự do tuyệt đối, với các hoạt động thoải mái, đúng mức một cách tự nhiên, là từng nét đẹp tiếp tục xuất hiện ngưng đọng trong giây phút vĩnh cửu của thời gian trôi chảy không ngừng.

Sự hòa hợp giữa chủ và khách, tâm và vật, không gian và thời gian, vũ trụ bao la và chén trà nhỏ bé, thời gian vô tận và thoáng chốc trôi nhanh; giữa tĩnh và động, màu sắc và sự rỗng lặng mênh mông... đã được sự cảm nhận đầy đủ nơi đây.

Để gia tăng sự hòa hợp và chuẩn bị tâm thức cho người uống trà, các ngành nghệ thuật về vườn cảnh, kiến trúc, hội họa, cắm hoa, ẩm thực, đồ sứ cùng cung cách (quy định cho chủ và khách) được phối hợp tối đa.

---o0o---

## **II. TRÀ CHỦ CHUẨN BỊ**

Người chủ buổi thưởng trà có thể chọn chủ đề như đầu thu và chọn các trà cụ cho thích hợp với khách mời. Ông ta chọn một bức tranh thủy mặc và vật trang hoàng chính để tạo phong vị cho trà thất. Bình hoa chung thường diễn tả mùa nhưng không được có màu sắc rực rỡ hay thơm nồng, vì như thế sẽ làm mất đi sự tĩnh mịch và hòa hợp cần thiết.

Nói đến hoa trong Trà đạo, chúng ta không thể nào quên câu chuyện “Khán hoa triều nhan”. Thái Cáp (Taiko) là vị tướng quân thuộc dòng họ Tú Cát, kẻ vừa mới lên cầm quyền, thay mặt Thiên Hoàng trị vì trăm họ. Một hôm nghe vườn của Lợi Hưu đang nở rộ những đóa hoa triều nhan nên muốn đến xem hoa. Đây là loại hoa màu trắng, dáng như chiếc chuông nhỏ, sớm nở tối tàn, đẹp và mong manh. Lợi Hưu mời vị tướng quân này đến dùng trà buổi sáng. Đó là điều ông ta mong muốn, vì ông thích ngắm vườn hoa nổi tiếng này. Khi đi quanh vườn ông chỉ thấy toàn lá xanh, chẳng có một đóa hoa nào cả. Ông ta bước đến trà thất với lòng bực bội vì không được toại nguyện. Khi vừa vào trà thất, nhìn lên, ông ta thấy một đóa triều nhan duy nhất trong một chiếc bình quý bằng đồng đời nhà Tống.

Hãy nhìn mọi vật như là duy nhất trên đời. Đó là thông điệp của thiên. Vị trà nhân đã giúp cho vị tướng quân bắt gặp điều: “Trên trời, dưới trời chỉ mình ta là tôn quý” ấy, hay nói theo nhà thơ William Blake trong bài Auguries of Innocence:

Thấy vũ trụ trong một hạt cát

Và thiên đường nơi một đóa hoa dại

Cầm vô biên nơi lòng bàn tay

Và vĩnh cửu trong một giờ ngắn ngủi.

Trước khi vào trà thất, khách sẽ đi qua khu vườn được quét dọn sạch sẽ. Đó là một loại vườn thiên: hoa lá có màu sắc trang nhã, các tảng đá được phối trí hòa điệu với những hòn đá nhỏ mà phần lớn chôn dưới đất theo nhóm ba, năm, bảy, hay chín viên đá nằm rất vững vàng (vì những tảng đá này được chôn hai phần ba phía dưới mặt đất, một phần ba lộ thiên), hàng rào tre cùng chiếc cổng cổ kính. Tất cả đều tỏa ra nét khiêm cung, trang nhã và an bình. Tất cả đều có một sự tự nhiên, hòa hợp, chẳng chút phô trương, vì đó là tinh thần của Trà đạo.

Chúng ta thường nghe kể vị trà sư Lợi Hưu sai con mình quét vườn cho thật sạch để đón khách uống trà. Mỗi lần nghe con báo vườn đã quét dọn xong, ông ta ra

nhìn rồi lắc đầu bảo chưa được. Sau nhiều lần quét dọn, đến lúc vườn sạch bóng mà cha mình vẫn chưa chịu, người con hỏi ông ta chưa vừa ý chỗ nào, vị trà sư lặng lẽ đến dưới một cành cây với lá đang chuyển vàng, đưa tay lay nhẹ và những chiếc lá vàng rơi xuống trên mảnh vườn rêu xanh.

Vài chiếc lá vàng lặng lẽ

Trên thảm rêu xanh

Mùa thu đến.

Các vị khách tinh tế nhìn thấy rõ lòng hiếu khách, niềm kính trọng của người chủ và nhất là bất gặp được cái tâm rộng lặng phổ vào mọi sự vật hiện hữu quanh đây. Họ thưởng thức nét đẹp tự nhiên của vườn thiền, nét đơn giản nhưng hàm xúc của bức tranh vẽ bằng mực tàu trên giấy bồi, bình hoa đơn sơ, giản dị và trang nhã và các trà cụ sử dụng được lau chùi tinh sạch.

Khi chủ và khách đã an vị, tâm họ lắng đọng trong chốn an bình tĩnh lặng. Các giác quan của họ trở nên bén nhạy trong sự thoải mái và nhận biết rõ ràng những đáng đáp, màu sắc, âm thanh, mùi vị và xúc chạm. Năm giác quan của họ hợp nhất trong tâm rộng lặng bao la: tiếng nước sôi reo nhẹ như tiếng gió rì rào qua kẽ lá, bình hoa đơn sơ hiện dần nét đẹp kỳ diệu, khói trầm thơm phảng phất cái mơ hồ, vị trà đắng chuyển dần thành cái ngọt ngào sâu đậm. Trong trà thất đơn sơ, tâm của chủ và khách cùng tiếp xúc với cái bình dị tinh sạch tỏa ra từ các vật nhỏ bé ở trước mặt họ. Mọi thứ đều giản dị, chân thật và cùng biểu lộ cái vô cùng.

Uống trà như thế chẳng khác gì tham dự một lễ nghi trang trọng tại một thiền viện. Đó là một kinh nghiệm tâm linh phong phú trong khung cảnh đơn giản gần như nghèo nàn. Trên thực tế, người ta đã nhận rõ viên ngọc quý báu nơi mình chiếu sáng trong tịch lặng, viên ngọc quý mà đức Phật Thích-ca trong kinh Pháp Hoa nhắc nhở chúng ta đừng bao giờ quên sử dụng để luôn luôn sống với nguồn hạnh phúc tỏa rộng đến vô biên.

Đó là điều mà vị trà sư người Hoa Kỳ đã tìm được. Ông Gay Charles Calwallader đến Nhật Bản vào năm 1975 trong chương trình trao đổi sinh viên ngành lịch sử nghệ thuật, sau khi tốt nghiệp cao học ngôn ngữ và văn hóa Nhật tại Đại học Austin, Texas. Sau đó ông học Trà đạo 5 năm tại trung tâm Trà đạo Urasenke Chanoyou. Trường phái chính tại Nhật truyền thừa qua 15 vị tổ kể từ ngày các vị tu sĩ Nhật Bản sang Trung Hoa học ngành này và truyền bá lại cho những người trong nước vào thế kỷ 15.

Ông Calwallader bày tỏ lý do ông ưa thích như sau: “Triết lý của Trà đạo hấp dẫn tôi trước khi tôi biết về sự thực hành Trà đạo. Rồi tôi lại thấy sự thực hành thật thích thú với nhiều đòi hỏi hơn là tôi tưởng.”

Ông thích thú vì Trà đạo đặt nền tảng trên bốn nguyên tắc của thiền: hòa, kính, tịnh và an (hòa hợp, kính trọng, thanh tịnh và an bình). Sống với tâm hòa hợp, kính trọng, trong sáng và an bình là sống với chân tâm hay tâm giải thoát vậy.

---o0o---

### **III. SỨC MẠNH CỦA CHÉN TRÀ**

Các trường phái cắm hoa hiện nay cố gắng phát triển các kỹ thuật cắm hoa hướng đến sự giản dị vì đời sống con người càng lúc càng bận rộn, ở sở làm cũng như ở nhà. Các trường phái Trà đạo cũng nhận thấy điều ấy. Nếu muốn cho Trà đạo tồn tại và phổ biến ở nhiều quốc gia, người ta cố gắng chú trọng những điều chính, bỏ bớt những chi tiết không cần thiết. Do đó, khi Trà đạo đến với các nước Tây phương, chúng ta thấy họ giảm thiểu các nghi lễ, bỏ bớt bữa ăn kéo dài cùng các lời nói xã giao, chú trọng đến sự pha trà, uống trà, dùng bánh ngọt và nói chuyện thân mật.

Trong nhiều thế kỷ qua, Trà đạo ảnh hưởng đến mọi ngành sinh hoạt ở Nhật Bản. Người Tây phương thường nói “bão tố trong một chén trà” khi phẩm bình về những lời bàn luận, những cuộc đàm luận sôi nổi nhưng phù phiếm quanh những lý lẽ phê hay những chén trà vào những lúc trà dư tửu hậu.

Cách uống trà trang trọng, thoải mái quả thật đã tạo nên những cơn bão tố không phải trong chén trà mà là trong đời sống người dân Trung Hoa và Nhật Bản. Nói khác đi, trà nhân là những người đã tạo ra những cơn bão ngầm có sức mạnh làm thay đổi toàn diện những sinh hoạt của giới quý tộc cũng như bình dân thời trước. Trà thất, túp lều tranh đơn giản, phát xuất từ ý kinh Duy-ma (Vimalakirti Sutra). Ngài Duy-ma đón tiếp ngài Xá-lợi-phất trong một căn nhà nhỏ bé. Ngài Xá-lợi-phất lo ngại căn nhà nhỏ bé này không đủ chỗ ngồi cho các Bồ Tát và hàng đại đệ tử đến viếng ngài Duy-ma. Ngài Duy-ma thi triển thần thông và trong chớp mắt nơi nhỏ bé ấy biến thành chốn rộng lớn vô biên. Khi tâm quay về với tánh rỗng lặng tự nhiên thì ta thấy trong mọi sự vật dù nhỏ như hạt bụi, đều chứa đựng cái vô cùng. Đó là chủ ý của những buổi uống trà trong tĩnh lặng.

Nghệ thuật cắm hoa, cách làm đồ gốm, cách nấu và dọn thức ăn, cách ăn mặc trang nhã, cách chào hỏi và biểu lộ sự kính trọng lẫn nhau, nghệ thuật kiến trúc, trang trí trong nhà và tạo lập vườn cảnh, cách tiếp xúc với đời sống tâm linh, và ngay cả trong lãnh vực chính trị, cách làm cho nền hòa bình kéo dài qua sự quân bình giữa quân sự và hành chánh, đâu đâu người ta cũng thấy ảnh hưởng của trà nhân.

---o0o---

### **IV. THAY ĐỔI TRONG CÁI KHÔNG THAY ĐỔI**

Thế giới hôm nay đã thay đổi rất nhiều so với thời trước, nhưng nhiều người Âu Mỹ đã thích thú uống trà theo cung cách Trà đạo. Muốn cho nghệ thuật thưởng trà này được phổ biến rộng rãi, có lẽ chúng ta cần bước thêm một bước nữa.



Trong những năm qua: sự cập nhật hóa mạnh nhất về uống trà trong tỉnh thức là do một thiền sư Việt Nam chủ xướng trong các khóa tu thiền.

Trong các khóa tu, các thiền sinh thường tổ chức thiền trà theo một số nghi thức giản dị và dễ dàng: chuẩn bị pha trà, dâng trà lên bàn tổ, uống trà trong tĩnh lặng, sau đó sinh hoạt văn nghệ trong thoải mái. Khi uống trà trong tỉnh thức thì trà có hương vị thiền hay hương vị giải thoát. Giải thoát là tâm ta ở trong trạng thái ung dung, nhàn hạ, tươi mát, linh động, bén nhạy và thấy biết tất cả nhưng không bị bất cứ một thứ gì trói buộc. Như thế, tu tập siêng năng để uống một tách trà cho có hương vị thiền, hay nói khác đi là để sống một cuộc đời đầy an vui hạnh phúc, vì đạo Phật chú trọng vào cuộc sống hiện tại, đến sự thoải mái của mỗi hơi thở ra và vào, đến sự cảm nhận, thấy biết tất cả những gì đang xảy ra quanh ta một cách chân thật và đầy đủ.

Vị thiền sư Việt Nam dạy cách uống trà này cho hàng ngàn môn sinh khắp châu Mỹ, châu Á, châu Âu và châu Úc. Hương trà của ngài đã theo gió bay qua biển Thái Bình Dương đến với xứ Phù Tang Tam Đảo, làm cho một người Hoa Kỳ tu tập trên 12 năm tại thiền viện Tào Động Nhật Bản, nữ thiền sư Đại Viên Bennage đã quyết định sang Làng Hồng tu tập một thời gian trước khi mở thiền viện thu nhận môn sinh ở Hoa Kỳ vì “cách hay đẹp mà thiền sư dạy Đạo cho những người Tây phương bằng tiếng Anh”. Thêm một hạt giống trà đã biến thành cây trà quý tỏa hương thơm dịu.

Thiền sư khuyến khích áp dụng thiền trà ở nhà để vợ chồng, cha mẹ, con cái, anh em có thể hưởng những phút giây thân mật, đầm ấm của hạnh phúc gia đình trong niềm vui an lành, thoải mái và cởi mở. Tu tập để hóa hoa hạnh phúc nở tươi mát dưới mái ấm gia đình.

Với thiền trà như trên, Trà đạo đã bước một bước khá mạnh mẽ vậy.

---o0o---

## THIỀN VÀ VƯỜN CẢNH

Thiền là nghệ thuật sống với niềm an vui sâu thẳm của tánh trong sáng rộng lớn, tự nhiên vốn sẵn có nơi mỗi chúng ta. Vườn thiền là khung cảnh tạo dựng lên bằng cây, cỏ, đá, rêu... phối hợp với cảnh trí thiên nhiên để giúp chúng ta tiếp xúc với sự sâu thẳm nội tâm ấy. Vườn đó cũng được gọi là vườn Đông phương.

Vườn Đông phương và vườn Tây phương khác nhau rõ rệt: Một bên trồng thật nhiều bông hoa rực rỡ, một bên chú trọng đến nét trầm lặng, cô liêu trống vắng, sâu thẳm và an bình.

Sự khác nhau căn bản đó bắt nguồn từ hai nền văn hóa khác biệt. Đông phương xem đời sống là một toàn thể, con người sống hòa hợp và thoải mái với thiên nhiên; Tây phương chú trọng đến việc chinh phục và chế ngự thiên nhiên.

Đông phương qua ảnh hưởng của Phật giáo, nhất là Thiền tông, thấy rõ nét thiên thu trong những giây phút ngắn ngủi nối tiếp bất tận, thấy rõ chính nơi thế giới thường ngày chúng ta đang sống vốn là Thực tại, vốn là sự Chân thật, vốn là chốn Thiền đàn, là cảnh thiên thu bất biến trong sự biến chuyển không ngừng.

Vườn Đông phương đưa ta vào thế giới trầm lặng, sâu thẳm, bí mật của những gì ở phía bên kia thuộc vùng vô thức. Vườn Tây phương kích động thị giác chúng ta với những nét rực rỡ muôn màu muôn sắc của chốn bên này, của vùng ý thức.

Vườn Đông phương vương vấn nơi tâm thức chúng ta, theo chúng ta về đến tận nhà sau khi chúng ta rời khỏi chốn ấy từ lâu. Ngược lại, vườn Tây phương biến mất khi chúng ta bước ra khỏi cổng, khi mắt ta không còn đối diện với hoa lá muôn màu muôn vẻ.

---o0o---

## ***I. HOA CHƯA NỞ, BỤI CHƯA DẬY***

Trong bài tựa của thiên thư Bích nham lục, thiền sư Viên Ngộ đã viết: “Một mảy bụi dấy lên là đại địa trọn thâu; một đóa hoa nở là thế giới bùng dậy. Thế nhưng khi bụi chưa lên, hoa chưa nở thì mắt dính vào đâu?”

Khi hoa chưa nở thì chúng ta thấy gì? Đó chính là điểm ách yếu của Thiền tông và cũng là của vườn Đông phương. Những khu vườn xanh thẳm hun hút và trầm lặng: Khi hoa chưa nở thì mắt dính vào đâu?

Tâm là cái mà chúng ta dùng để nghe, thấy, biết, phân biệt hay dở, đúng sai; là cái mà chúng ta dùng để cảm nhận sự vui, buồn, thương ghét khi đối diện với cái chúng ta thương hay ghét. Vào một vườn Tây phương, chúng ta thích thú với những đóa hồng, trắng, tím, vàng, hoàng phần to và tươi mát, với những đóa uất kim hương xuất hiện cùng với mùa xuân tô đậm nền cỏ xanh với những khối màu vàng hay đỏ rực rỡ. Chúng ta thấy bông hoa tràn đầy màu sắc, chúng ta nhìn bầu trời cao rộng, chúng ta nghe tiếng chim hót líu lo. Qua cái thấy, nghe, biết mà chúng ta tiếp xúc với ngoại cảnh và những nét đẹp của hoa lá trong khu vườn, giúp chúng ta quên đi giây phút hiện tại trên quả đất này, giúp chúng ta vui sướng qua những rung cảm của giác quan, giúp chúng ta biết được phần nào chốn thiền đàn mà chúng ta mong mỏi, hy vọng hay ước ao sẽ đến khi rời bỏ quả đất đầy phiền não và đau tranh này.

Vườn Đông phương thì ngược lại, không trồng nhiều hoa, không có những cảnh rực rỡ thu hút chúng ta để chúng ta quên mình đi, đánh mất mình đi trong nét đẹp

của dáng dấp và màu sắc bao quanh. Vườn Đông phương có một chiều sâu thăm thẳm, đó là một thế giới rộng lớn bao la trong một khu vực bé nhỏ.

Vào một khu vườn Tây phương, chúng ta quên mất sự có mặt của mình. Ở trong một khu vườn Đông phương, chúng ta thấy rõ, biết rõ sự hiện hữu của mình trong vũ trụ trống vắng, tinh sạch, bình an và bao la. Sự thấy biết đó, ý thức về sự có mặt của mình đó, không phải do mình đối diện với cảnh bên ngoài, đối diện với những hình dạng, màu sắc, âm thanh, mà do sự hòa tan của mình vào ngoại giới và trở thành một với cái vô cùng, như thiền sư Tuệ Trung diễn tả:

Di-đà vốn thật pháp thân ta  
Nam bắc đông tây khắp chói lòa  
Trăng thu ngự giữa trời cao rộng  
Đêm lặng trùng dương rạng chiều xa.

Thiền cho ta thấy rõ, sống một cách chân thật với vũ trụ bao la của tâm linh, nhìn thấy tính cách rỗng lặng, tràn đầy, tỏa chiếu của mọi sự vật, nhìn thấy cái vô biên trong một hạt cát và sống trong thời gian vĩnh cửu của những giây phút lăn trôi không ngừng nghỉ. Điều ấy được diễn tả trong kinh Hoa nghiêm:

Phật tử trụ ở đây  
Trong một hạt bụi nhỏ  
Thấy vô lượng quốc độ đạo tràng  
Chúng sinh và các kiếp.  
Trong một hạt bụi như thê  
Trong hết thấy hạt bụi cũng thê  
Tất cả đều chứa đủ  
Thấy đều không ngại nhau.  
Trong mỗi hạt bụi  
Thấy đủ đại dương quốc độ  
Chúng sinh, kiếp như vi trần  
Lăn lộn mà không ngại nhau.  
Phật tử trụ ở nơi đây  
Quán hết thấy các pháp  
Chúng sinh, quốc độ và thời gian  
Không sinh khởi và không thực hữu.  
Quán sát lý bình đẳng  
Nơi chúng sinh nơi pháp  
Nhu Lai, quốc độ và nguyện  
Và thời gian thấy đều bình đẳng.

## II. CÁI CÓ LÀ CÁI KHÔNG

Lời kinh Bát Nhã nói về sự thấy biết rõ ràng chân thật khi chúng ta buông xả mọi thứ ràng buộc, mọi sự bám víu vào những ý tưởng so đo, những cảm xúc vốn cứ cột chặt lòng mình. Khi lòng mình thoải mái, tâm mình an bình, trí mình tươi mát, linh động, bén nhạy thì vạn vật hiện ra một cách chân thật: Chúng hiện hữu, có mặt tràn đầy với những hình dáng và màu sắc nhưng rỗng lặng, yên tĩnh và riêng biệt tuyệt đối.

Khi đi vào một khu vườn Tây phương chúng ta chỉ thấy cái có, cái hữu bao quanh mình bốn phía. Khi đi vào khu vườn Đông phương, cái không hiển bày làm ta tiếp xúc được với không gian không bờ mé và thời gian vĩnh cửu.

Có thì có tự mảy may

Không thì cả thế gian này cũng không

Kìa xem bóng nguyệt dòng sông

Ai hay không có, có không làm gì.

Dĩ nhiên, khu vườn Đông phương không phải chỉ là cái trống rỗng không có gì cả. Trong đó cũng có cây cỏ, hoa lá, những tảng đá, những ao hồ hay những con suối, những mô đất cao cùng những bãi cát trắng hay vàng, có những đường chạy song song như những đợt sóng biển nối tiếp chạy đến những hoang đảo cô liêu.

Theo quyển Vườn Nhật Bản, người ta phân ra làm bốn loại vườn Đông phương chúng ta thường thấy ở các chùa chiền, nơi thiền viện hay những tư gia: Vườn có ao đài, vườn đá cát, vườn có các bậc đá xếp thành lối đi và vườn ngoạn cảnh.

Vườn ao đài là những khu vườn rộng người ta đắp những đài đất tượng trưng cho núi và đảo những chiếc ao hay hồ tượng trưng cho biển. Những cây cối trồng nơi đây được tỉa cắt cẩn thận để chúng đừng lớn quá và luôn luôn hòa hợp với khung cảnh xung quanh, tạo thành một cảnh đài núi hùng vĩ với những cây tùng, cây bách ghi dấu thời gian đang lặng lẽ trôi qua. Khu vườn là một vũ trụ mệnh mông trong một khu đất giới hạn về không gian lẫn thời gian.

Vườn đá cát là những vườn khô, không cây cỏ, chỉ có cát và đá. Vườn mà chẳng có cây cối, hoa lá, chỉ những tảng đá rêu phong và bãi cát trắng cùng bức tường tạo thành một vũ trụ riêng biệt. Ở nhiều thiền viện, những vườn đá cát được tạo nên để giúp chúng ta nhìn thấy cái trống vắng của thế giới bên trong cũng như bên ngoài, cái bao la trên một vùng nhỏ bé. Trên khu đất hình chữ nhật, người ta trải cát. Các hòn đá được sắp xếp theo quy luật tương xứng và liên hệ hỗ tương để biểu lộ sự hòa hợp tự nhiên. Các hòn đá này rải rác nhiều nơi trên thảm cát. Những tảng đá lớn là chính, những hòn nhỏ hơn được thêm vào theo các con số 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15. Các hòn đá được sắp xếp gần nhau theo số lẻ để tạo nét hòa hợp tự nhiên. Có lúc hai tảng đá nằm kề cận thì một lớn (chủ) và một nhỏ (bạn) đối xứng và hỗ trợ cho nhau.

Những vườn đá cát thường do các vị tu sĩ Phật giáo thực hiện vào các thế kỷ trước đây và những vườn này bày tỏ chất thiền một cách cụ thể nhất qua hình thù và màu sắc. Những tảng đá tuy được sắp xếp theo một quy luật nào đó, với những hình thù và khối lượng khác nhau để tạo ra sự hòa hợp và cân đối, nhưng đó không phải là mục đích chính của tác giả.

Các ngôi chùa và các thiền viện đều tụng bài Bát Nhã Tâm Kinh nói về sự rốt ráo của tâm giải thoát:

Sắc tức là không

Không tức là sắc...

Các hình thù, màu sắc, khối lượng là không. Không ở đây không phải là cái trống vắng của một cái gì đã có trước rồi nay lại biến đi. Không cũng không phải là ngược lại với có hay là sự trống rỗng. Không ở đây là tính chân thật của vạn pháp, của mọi sự vật: Là cái rỗng lặng trong cái tràn đầy, là cái tĩnh lặng của cái sống động, là cái bất động trong sự chuyển động náo nhiệt, là cái thiên thu bất biến trong cái chuyển biến liên tục, là cái thường hằng vĩnh cửu trong cái vô thường của dòng thời gian lăn trôi.

Nếu chúng ta đứng yên nhìn vườn đá cát, chúng ta sẽ thấy đá cát tự chúng biểu lộ tánh chân thật tự nhiên của mình, không liên quan gì đến những điều ta gán thêm cho chúng về ý nghĩa của cách sắp xếp, về giá trị thẩm mỹ, về những lời trầm trồ khen ngợi hay chê bai:

Thế các pháp đều không

Không sinh cũng không diệt

Không như cũng không sạch

Không thêm cũng không bớt.

Cho nên trong tánh không

Không có sắc...

Tâm Kinh Bát-nhã

Tánh không hay tánh chân thật, còn được gọi là Phật tánh, đều có ở mọi thứ. Khi tâm trong sáng và tỉnh thức thì ta thấy rõ điều kỳ diệu ấy. Cái biết về tánh không đó không nằm nơi chữ nghĩa mà phát xuất từ trực giác; không do lời giảng giải hay so sánh mà do sự hay biết trực tiếp khi nhìn thấy sự vật trước mặt. Và đó là sức hấp dẫn của loại vườn đá cát.

Tuy thế, xin đừng bận tâm về cái sắc sắc không không (có có không không) nói trên, vì chúng ta đến đây để mà ngắm nhìn một khu vườn tức là một sự vật hiện rõ ràng trước mắt. Chúng ta hãy thưởng ngoạn những nét đặc thù của các viên đá lớn nhỏ rải rác trên thảm cát trắng. Thật ra, đó không phải là cát mà là những hạt sỏi nhỏ màu vàng nhạt dưới ánh mặt trời chuyển thành màu trắng mà ở xa ta thấy như là thảm cát. “Thảm cát” là biển lớn trên đó thiên sinh thường dùng cào tre để kéo những đường cong hay thẳng tượng trưng cho sóng biển chạy mãi đến vô biên. Có

hiều loại sóng biển khác nhau tùy theo biển bình lặng hay bão tố. Các nét vạch lên cát có đường nét khác nhau để diễn tả thời tiết khác nhau trên vùng biển lớn.

Chúng ta không đi vào những vườn đá cát mà chỉ đứng hay ngồi ở bên ngoài mà ngắm nhìn từ những góc độ khác nhau. Và cũng giống như nhìn vào vũ trụ, mỗi lần nhìn vườn đá cát là mỗi lần chúng ta thấy điều mới mẻ xuất hiện. Tại sao thế? À, đó là sự kỳ diệu của chân tâm, Phật tánh nơi mỗi chúng ta, và cũng là tài hoa của nhà nghệ sĩ tạo dựng khung cảnh này.

Chúng ta hãy nghe vị Tam Tổ Tăng Xán của Thiền tông Trung Hoa giải thích về điều ấy:

Cảnh do năng cảnh,

Năng do cảnh năng.

Dục tri lưỡng đoạn,

Nguyên thị nhất không.

Nhất không đồng lưỡng,

Tề hàm vạn tượng.

Bất kiến tinh thô,

Ninh hữu thiên đàng?

Trúc Thiên dịch như sau:

Tâm là tâm của cảnh,

Cảnh là cảnh của tâm.

Ví biết hai chẳng dứt,

Rồi cũng chỉ một không.

Một không, hai mà một,

Bao gồm hết muôn sai,

Chẳng thấy trong thấy đục,

Lấy gì mà lệch sai?

Loại vườn thứ ba là khu vườn với những bậc đá đưa đến trà thất. Trà thất là một căn lều nhỏ bé chỉ đủ chỗ cho hai hoặc ba người ngồi uống trà trong tĩnh thức, cách uống trà mà chúng ta thường gọi là Trà đạo. Đến trà thất như vượt qua những ngọn đồi để đến vùng yên tĩnh. Con đường lên đồi thường có những bậc cấp quanh co. Những phiến đá bằng, không đều cạnh, thường được sắp xếp để tạo nên ấn tượng của cuộc hành trình đặc biệt ấy. Khi chúng ta bước qua cổng, chân đặt lên những phiến đá trên vùng rêu xanh mà cây cỏ đều tỏa nét u tịch, an bình và hòa hợp tự nhiên, lòng ta bỗng dịu lại trong niềm an bình trống trải, như một chiếc lá vàng đang êm đềm yên nghỉ trên phiến rêu xanh.

Loại vườn thứ tư là vườn mà chúng ta đi vào để ngoạn cảnh. Các loại vườn trước đây chú trọng đến nét tĩnh, loại vườn này lại chú trọng đến tính cách động. Chúng ta dạo quanh vườn, khi ở cạnh hồ, lúc ở dốc núi, khi dưới tàng cây, lúc trên chiếc cầu. Mỗi nơi ta nhìn đều bày tỏ, biểu lộ cái riêng biệt trong cái toàn thể, cũng như biểu lộ cái toàn thể trong cái riêng biệt. Điều kỳ diệu nhất là chúng ta không tách

lìa, không ở ngoài những thứ ấy. Chúng ta là cái riêng biệt chuyển động trong cái toàn thể bao la bất động.

Đạo là cái rộng lớn bao la, yên tĩnh tuyệt vời, an vui kỳ diệu. Sống đạo là trở thành, là biết rõ, là an trú trong niềm hạnh phúc bao la sâu thẳm của kiếp nhân sinh, tuy ngắn ngủi trong thời gian và nhỏ bé trong không gian nhưng vốn rộng lớn vô biên và mãi mãi không cùng. Đó chính là niềm bí mật luôn luôn mời gọi, luôn luôn thì thầm, luôn luôn thúc bách chúng ta hãy khám phá những gì mình đang có mà chưa biết đến.

Chúng ta chỉ có một cuộc đời để sống, chúng ta đang có niềm an vui rộng lớn vô cùng để an hưởng. Xin hãy tặng cho mình điều quý báu ấy. Xin hãy khoan thai bước đến vườn thiền. Hãy để lòng an bình và trí buông xả, bước những bước đi trong tĩnh thức để cảm nhận được gió mát đang thổi dậy, để nhận ra những đóa hoa sen đang nở trong chốn bình thản và rộng lớn vô biên.

Ý về muôn vạn nẻo  
Thiền lộ tâm an nhiên  
Từng bước gió mát dậy  
Từng bước hoa sen nở.

---o0o---

## THIỀN VÀ VÕ ĐẠO

Theo lịch sử Thiền tông, vào năm 520 Ngài Bồ-đề-đạt-ma (Bodhidharma) đã vượt biển đến Trung Hoa. Ngài là vị tổ thứ 28 của thiền Ấn Độ và là vị Sơ tổ của thiền Trung Hoa. Cuộc hải trình kéo dài 3 năm, và lúc đó ngài đã 80 tuổi. Lúc cập bến miền Nam Trung Hoa, ngài đã giảng về yếu lý Thiền tông cho Lương Vũ Đế. Vì nhà vua không nắm được ý chỉ thiền, Bồ-đề-đạt-ma bèn rời khỏi nước Ngụy, vân du đến đỉnh Thiếu Thất của ngọn Tung Sơn, ngồi quay mặt vào vách 9 năm. Sau đó, Thiền tông Trung Hoa đã khai hoa kết trái.

Về phương diện võ học, trong truyền Bồ-đề-đạt-ma, dù tuổi đã ngoài bát tuần, đã dạy võ công cho đệ tử ở chùa Thiếu Lâm, cả nội công và ngoại công. Nhờ đó họ có thể trở nên mạnh mẽ hơn, tinh thần tĩnh thức hơn sau những giờ tham thiền bất động. Nhiều sách võ thuật được cho là của Bồ-đề-đạt-ma biên soạn, như quyển Dịch cân kinh cùng các tác phẩm về nội công tâm pháp. Và cũng theo truyền thuyết, nhờ có sự phối hợp giữa thiền và võ công nên phái Thiếu Lâm một thời được đề cao là Võ lâm Bắc đầu. Tiếp đến đời Tống, một vị lão sư hào kiệt là Trương Tam Phong, xuất thân từ chùa Thiếu Lâm, sáng chế ra Thái cực quyền, trở thành trưởng môn phái Võ Đang. Môn võ này chú trọng nhiều đến sự điều hòa hơi thở và để cho các luồng chân khí trong cơ thể lưu chuyển tự nhiên. Dù các câu

chuyện võ thuật Trung Hoa nói trên có nhuộm màu thần bí, nhưng trên thực tế thiên đã nâng cao ngành võ lên hàng đạo: Võ đạo.

Vào thế kỷ 13, có sự trùng hợp đặc biệt là: Thiên tông đã hưng thịnh ở Việt Nam và Nhật Bản khi hai quốc gia nhỏ bé này đánh tan đạo quân xâm lăng hùng mạnh của đế quốc Mông Cổ. Đế quốc này đã chinh phục và cai trị một dải đất mênh mông chạy dài từ Á sang Âu, có một đạo quân sức mạnh vô địch và rất tàn bạo.

Nhật Bản có vị trí bao bọc bốn bề bởi đại dương. Ngoài yếu tố can trường và chiến đấu dũng cảm của các chiến sĩ, còn nhờ có những cơn bão lớn mà người Nhật tôn xưng là Thần Phong (Kamikaze) đã làm cho chiến thuyền Mông Cổ tan nát khi tiến đến bờ biển Nhật Bản để chuẩn bị cho một cuộc đổ bộ ồ ạt. Do đó, cán cân lực lượng đã bị lệch hẳn và số quân Mông Cổ còn lại phải ném mũn bại trước các chiến sĩ can trường xứ Phù Tang.

Ở Việt Nam, quân đội Mông Cổ có nhiều lợi thế hơn vì họ có thể sử dụng chiến thuật cô hữu với kỵ binh và bộ binh. Với đạo quân bách chiến bách thắng, họ đã tràn xuống chiếm thủ đô Thăng Long. Nhưng ba lần xâm lăng, ba lần họ đều gặp phải một lực lượng đối kháng mãnh liệt, với sự điều động uyển chuyển và sự hợp nhất ý chí quyết tâm bảo vệ xứ sở từ vua quan đến quân dân. Do đó, ba lần xâm chiếm Việt Nam, ba lần quân Mông Cổ đều thảm bại, đến nỗi thái tử Mông Cổ Thoát Hoan phải chui vào ống đồng để cho bộ hạ kéo chạy trốn mới thoát nạn.

Hung Đạo Vương Trần Quốc Tuấn là vị đại tướng trực tiếp điều động các đạo quân chiến đấu. Ngài là một vị dũng tướng đầy thao lược nhưng cũng đầy lòng hỷ xả của một thiên gia: không để tâm thù hận riêng tư (sự xích mích giữa hai gia đình của thân sinh Hung Đạo Vương và vua Trần Thái Tông, do sự vụng về của Trần Thủ Độ gây ra) đặt sự an nguy và tồn vong của quốc gia xã tắc cùng tôn trọng hạnh phúc của người dân trên mọi hận thù cá nhân nhỏ bé. Nhân cách và tài năng siêu việt của Hung Đạo Vương Trần Quốc Tuấn đã phản ảnh qua cách xử thế tiếp vật, khi an cũng như lúc nguy. Các tác phẩm về chiến thuật, chiến lược, bài Hịch tướng sĩ, các bài văn thơ... cũng như cách sống lúc còn nắm giữ binh quyền hay những năm tuổi già sống cuộc đời một bậc trưởng lão đạt đạo nơi chốn điền trang, phản chiếu hình ảnh của một người chín mùi nếp sống giải thoát, dù lúc còn đang xông pha trước làn tên mũi đạn hay lúc an cư chốn điền trang.

Nhưng trên hết, người đã biết cổ động sự nức lòng kháng giặc, sự đoàn kết keo sơn, sự nỗ lực xả thân vì đất nước của các tướng lãnh, binh sĩ và dân chúng khắp nơi là vua Trần Nhân Tông. Sách Đại Việt sử ký toàn thư chép về nhà vua như sau:

“(Vua) được tinh anh của thánh nhân, thuần túy đạo mạo, sắc thái như vàng, thể chất hoàn hảo, thần khí tươi sáng, hai cung<sup>1</sup> đều cho là lạ, gọi là Kim Tiên Đồng tử, trên vai bên trái có nốt ruồi đen, cho nên có thể cán đáng được việc lớn, ở ngôi 14 năm, nhường ngôi 5 năm, xuất gia 8 năm, thọ 51 tuổi, băng ở am Ngọa Vân, núi



Yên Tử, đưa về táng ở Đúc Lăng. Vua nhân từ, hòa nhã, cố kết lòng dân, sự nghiệp trù phú sáng ngời trước, thực là vua hiền của đời Trần.”<sup>2</sup>

Từ nhỏ vua đã có ý nhường ngôi cho em mà đi tu, nhưng chuyện bất thành. Sau đó, tuy ngồi trên ngôi báu trị vì trăm họ nhưng không lúc nào xao lãng chuyện tu học.

Nhà vua thờ Tuệ Trung Thượng sĩ làm thầy. Tuệ Trung là một vị thiền sư cư sĩ, anh cả của đức Trần Hưng Đạo. Ngài được vua Trần Thánh Tông ký thác cho việc dạy dỗ vua Nhân Tông. Về mặt tinh thần, ngài cũng là người hỗ trợ Thượng hoàng Thánh Tông và vua Nhân Tông trong việc chống quân xâm lăng Mông Cổ.

Vua Nhân Tông đã hoàn thành tốt nhiệm vụ của một ông vua thời chiến, một người lãnh đạo thương yêu trăm họ thời thái bình thịnh trị, một người cha nhân từ và sáng suốt đối với con cái, và một người con hiếu thảo với cha mẹ. Sử gia Ngô Sĩ Liên đã kính phục viết: “Nhân Tông trên thờ Từ Cung tỏ ra đạo hiếu, dưới dùng người giỏi, lập nên võ công, nếu không có tư chất nhân, minh, anh, võ thì sao được như thế?”<sup>3</sup>. Sau đó, cuối cùng vua đã rời bỏ cung vàng điện ngọc, sống cuộc đời của một thiền sư khổ hạnh, lấy pháp hiệu là Trúc Lâm Đầu Đà. Ngài đi chân đất, ăn mỗi ngày một bữa, nỗ lực tu tập để thâm nhập chân lý không thể nắm bắt được bằng khái niệm, bằng chữ nghĩa.

Đối chiếu với lịch sử các triều đại những dân tộc khác, dân tộc Việt Nam có thể tự hào rằng chưa có một ông vua nào có lòng thương yêu dân chúng tràn đầy, sự dũng mãnh và sáng suốt vô cùng, và cuối cùng, qua con đường thiền đạo tu tập đã chứng nghiệm sở đắc tâm linh cao vút như vua Trần Nhân Tông. Với đầy đủ lòng thương yêu rộng lớn và sự hiểu biết chân thật nên nhà vua, trong đời sống đạo hạnh gương mẫu của một tu sĩ, đã không ngại khó nhọc, đi khắp nơi trong nước chinh đốn lại phong tục tập quán. Sách Tam Tổ Thực Lục ghi lại năm 1304, thiền sư Trúc Lâm “đi khắp mọi nơi thôn quê, khuyên dân phá bỏ các dâm từ và thực hành giáo lý làm mười điều thiện”.

Ngoài ra, ngài còn nhìn xa hơn trong việc mưu cầu hạnh phúc cho dân tộc và thịnh vượng quốc gia, nên đích thân ngài đã sang thăm vua Chiêm Thành là Chế Mân. Để kết tình hòa hiếu giữa hai dân tộc Chiêm-Việt đã nhiều lần tranh chấp nhau, ngài hứa gả con gái mình là công chúa Huyền Trân cho vua Chiêm Thành<sup>4</sup>. Tiếc thay, sau khi ngài qua đời, những diễn biến bên trong triều đình Chiêm và Việt đã đưa đến những cuộc chiến tranh làm cho hai dân tộc suy yếu và nhà Trần kiệt quệ dần.

Trong những năm cuối đời, thiền sư Trúc Lâm đã dồn nỗ lực đào tạo một thế hệ xuất sắc về đức và trí để nối tiếp dòng thiền Trúc Lâm. Sách Tam Tổ Thực Lục kể lại những ngày cuối của ông vua thiền sư này: “Năm Mậu thân (1308), ngày 1 tháng 11, đúng nửa đêm (trên ngọn núi Ngọa Vân), Điều Ngự (Trúc Lâm) hỏi: ‘Bây giờ là giờ gì?’ Bảo Sát (đệ tử của ngài) thưa: ‘Giờ Tý.’ Điều Ngự đưa tay ra hiệu mở cửa sổ để nhìn ra ngoài, nói: ‘Đến giờ ta đi rồi vậy.’ Bảo Sát hỏi: ‘Tôn đức đi đâu bây giờ?’ Điều Ngự nói:

‘Mọi pháp đều không sinh  
Mọi pháp đều không diệt  
Nếu hiểu được như thế  
Chân lý thường hiện tiền  
Chẳng đi cũng chẳng lại.’  
Nhất thiết pháp bất sinh  
Nhất thiết pháp bất diệt  
Nhược năng như thị giải  
Chư Phật thường hiện tiền  
Hà khứ lai chi hữu?

Nói khác đi, mọi hiện tượng kể cả đời sống của con người đều do nhiều yếu tố hợp lại. Khi thuận duyên thì những yếu tố riêng biệt kết lại thành một sự vật nào đó. Khi hết duyên thì các yếu tố kết hợp đó chia lìa. Như thế, không có cái gì sinh ra mà cũng chẳng có cái gì diệt đi. Khi chúng ta quay về với tâm chân thật thì thấy rõ, kinh nghiệm rõ ràng về trạng thái bất sinh bất diệt, chẳng đến chẳng đi đó.

---o0o---

## ***I. HỖN TỤC HÒA QUANG***

“Thân sống trong cuộc đời nhưng lòng lúc nào cũng chan hòa ánh sáng”, đó là điều vua Nhân Tông thường dạy bảo cho môn sinh, vì chính ngài đã thực hiện được điều ấy. Ngài luôn luôn nhắc nhở chúng ta “cư trần lạc đạo” (vui đạo giữa trần thế).

Vui đạo giữa trần thế là sống an vui trong chính hoàn cảnh mình đang sinh sống. Một thầy tu, một cư sĩ, một ông vua, một người dân, một người cha, một người mẹ, con cái, viên chức, công nhân, binh sĩ, sĩ quan.v.v... đều đang sống trong cuộc đời và cùng đóng góp vào sự duy trì và phát triển đời sống chung. Mỗi người tuy có những sinh hoạt, suy nghĩ, vị trí xã hội, hoàn cảnh cá nhân và gia đình khác nhau, nhưng ai cũng muốn được tràn đầy an vui.

Niềm an vui đó vốn có sẵn trong ta mà ta không biết đến. Khi chúng ta để lòng mình thoải mái, buông xả mọi sự trách móc giận hờn, để cho tình thương yêu tự nhiên trời dậy, thì lòng ta lập tức sạch trong, tâm ta lập tức rộng lặng, rộng lớn bao la, trí óc ta lập tức tươi mát linh động. Chỉ cần buông xả các ý tưởng mình là sang hay hèn, giỏi hay dở, cao quý hay hèn kém, tốt hay xấu, chỉ cần để lòng mình thoải mái an ổn trong sự thấy biết yên lặng chói sáng khi những ý tưởng đối nghịch, những xúc cảm khuấy đảo trời dậy, thì tâm ta sẽ là một khối tươi mát rộng lặng bao la, linh động vô cùng. Những ý tưởng như ưa ghét, thân thù... khơi dậy những vui buồn, sướng khổ, như những đám mây bay qua bầu trời rộng lớn rồi tan biến vào vũ trụ mênh mông.

Tâm rộng lặng rộng lớn đó là “tâm không tạp niệm”, là trạng thái vô ngã hay là vô tâm mà ngài Lục Tổ Huệ Năng gọi là “tâm vô niệm”, mà kinh Kim Cang nói đó là “tâm không dính mắc vào đâu cả”. Trong cái tâm bao la rộng lặng ấy, tùy người, tùy lúc mà các trạng thái tâm linh xuất hiện. Trong lòng ông thầy tu thì tràn đầy tình thương yêu trong sáng và sự hiểu biết chân thật, suối nguồn của dòng hạnh phúc kỳ diệu ngất ngây không chủ thể đối tượng. Nơi một người cầm quyền, một người công chức là sự sáng suốt, ngay thẳng, thành thật và lòng mong muốn đem lại sự an vui và tốt đẹp cho đời sống người dân. Nơi một vị tướng lãnh, sĩ quan, quân nhân là sự dũng cảm, không sợ hãi, lòng xem thường gian khổ, sinh hoạt thoải mái trong các hoàn cảnh khó khăn và hy sinh cho sự an vui của đồng bào. Nơi một người chồng là lòng thương mến vợ con, nơi người con là lòng hiếu thảo với cha mẹ.v.v...

Như thế, cái “vô tâm” ấy vốn không thể nhìn thấy hay cảm nhận được, nhưng luôn luôn tràn đầy nơi mỗi chúng ta, từng giây phút, rộng lặng và an nhiên tự tại nhưng chứa đựng mọi thứ mà không chút dính mắc, yên tĩnh trầm lặng nhưng chiếu sáng linh động và uyển chuyển vô cùng. Đó chính là Phật tánh, con người chân thật bất diệt của chúng ta.

---o0o---

## **II. TÂM BẤT ĐỘNG**

Trong Võ đạo, tâm không dính mắc ấy là điều các chiến sĩ luôn mong đạt đến. Khi an trú trong tâm rộng lặng hay ở trong trạng thái vô tâm thì các ý tưởng (tạp niệm) như muốn chiến thắng-sợ thất bại, sống-chết, ưa-ghét, tự tôn-tự ti... không còn quấy nhiễu nữa. Đó là trạng thái mà thiền gọi là tâm bất động hay trí bất động. Chúng ta hãy nghe thiền sư Trạch Am (Takuan - 1573-1645) dạy đệ tử là kiếm sư Yasyu Tajima-no-kami, một bậc thầy dạy kiếm đạo cho các vị tướng quân (Shogun) Nhật Bản:

“Điều hệ trọng nhất trong nghệ thuật đấu kiếm là phải có một thái độ gọi là trí bất động. Trí đó được thành tựu bằng trực giác sau nhiều luyện tập thực sự. Bất động không có nghĩa là cứng đờ, nặng trĩu và vô hồn như gỗ đá. Bất động là trình độ cao nhất của động với một tâm điểm không hề dao động. Rồi tâm mới đạt được cao điểm mãi tiếp tuyệt đối sẵn sàng hướng sự chú tâm của nó vào bất cứ nơi nào cần thiết – hướng sang trái, sang phải, hướng tới mọi chiều hướng tùy sở thích. Khi sự chú tâm của con bị lôi cuốn và bị điều động bởi ngọn kiếm tân công của địch thủ, con mất cơ hội đầu tiên để tạo ra vận động kế tiếp cho chính mình. Con lưỡng lự, suy nghĩ, và một phút đắn đo đó diễn ra, địch thủ đã sẵn sàng đánh con ngã gục. Đừng để cho y có dịp may nào như thế. Con phải theo dõi sự vận động của ngọn kiếm trong tay địch thủ, giữ tâm trí thông dong theo sự phản kích của chính nó,

đừng để tâm niệm dẫn đo chen vào. Con chuyển động khi đôi phương chuyển động, và do thế mà khuất phục được y.

“Điều đó, điều mà người ta có thể gọi là tâm trạng không tạp niệm, là yếu tố sinh tử nhất trong nghệ thuật đấu kiếm cũng như trong thiền. Nếu có một chút gián tạp giữa hai hành vi, dù chỉ cách nhau bằng một sợi lông, đây là tạp niệm. Khi hai bàn tay cùng vỗ, âm thanh phát ra ngay không chút lưỡng lự. Âm thanh không đợi suy nghĩ rồi mới phát ra. Ở đây không có khoảng trung gian, vận động này nối tiếp vận động khác, không bị gián đoạn bởi tâm niệm cố ý.

“Nếu con bị dao động và dẫn đo rằng phải làm gì khi đối phương sắp hạ con, thì con đã tạo cơ hội cho y, nghĩa là một dịp may cho một đòn sinh tử. Cứ thủ theo thể công, đừng có khoảnh khắc nào gián đoạn, công và thủ không rời nhau gang tấc. Tính cách trực khởi của hành động đó nơi con, nhất định cuối cùng sẽ hạ được đối thủ. Cũng như xuôi dòng nước mà đẩy con thuyền nhẹ trôi đi. Trong thiền, cũng như trong thuật đấu kiếm, tâm không do dự, không gián đoạn, không gián tạp, được đánh giá cao.

“Trong thiền người ta thường nói tới một tia chớp hay đóm lửa lóe lên từ hai viên đá lửa. Nếu hiểu sự kiện đó có nghĩa là mau lẹ, thế là đã hiểu lầm nghiêm trọng. Khái niệm này muốn nói tới tính cách trực khởi của hành động, một dòng vận động không gián đoạn của sinh lực. Hễ lúc nào có gián đoạn, xao lãng, chắc chắn con mất thể thượng phong. Điều đó đương nhiên không có nghĩa rằng phải hành sự một cách nhanh nhẹn hết sức. Nếu có ý muốn như thế, tức là đã có gián đoạn, xao lãng. Khi có người hỏi: ‘Thực tại cứu cánh là gì?’ Bậc thầy trả lời tức khắc không dẫn đo: ‘Một cành mai.’ hay: ‘Cây bách trước sân.’ Đó là bất động, nhưng động tùy ứng với những gì hiện diện trước nó. Gương trí tuệ phản chiếu chúng từng khoảnh khắc, cái này nối tiếp cái kia, tất cả an nhiên không rời loạn. Tay kiếm khách phải bồi dưỡng điều này.”

---o0o---

### ***III. CHIẾN THẮNG MÀ KHÔNG NÓI ĐẾN VÕ CÔNG***

Vua Trần Thái Tông đã oanh liệt lãnh đạo các cuộc kháng chiến chống quân Mông Cổ. Tuy vậy, ngài chỉ chú trọng đến Phật học và thực hành quán chiếu trong đời sống hằng ngày. Các tác phẩm của ngài phản ánh đời sống tâm linh trong sáng đó gồm có những quyển như Thiền Lâm Thiết Chủ Ngữ Lục, Trúc Lâm Hậu Lục, Thạch Thất Mỹ Ngữ, Đại Hương Hải Ấn Thi Tập và Tăng-già Toái Sự. Những tác phẩm này gồm có những bài kệ tụng, những thiền ngữ, những phản vấn đáp giữa ngài và môn đệ học thiền, cùng những bài thơ tỏ ra tinh thần giải thoát. Có điểm đặc biệt là ngài không đề cập gì đến chuyện võ công hiển hách cũng như sự ứng

dụng tinh thần thiền vào việc chiến đấu, dù ngài đã lãnh đạo và chiến thắng những cuộc ngoại xâm một cách rực rỡ. Điều ấy thật khác xa với một số các vị thiền sư Nhật Bản khi hướng dẫn môn đồ là những chiến sĩ xông pha ngoài trận mạc, trong đó có Bắc Điều Thời Tông (Hojo Tokimune), vị tướng quân đã điều động cuộc kháng chiến chống quân xâm lăng Mông Cổ, oanh liệt chiến thắng đạo quân hung dữ này khi họ đổ bộ lên bờ biển phía tây nước Nhật vào thế kỷ 13. Do đó, khi nói đến thiền và võ thuật, chúng ta nên tìm hiểu sự phát triển của thiền tại nước này.

Khi nói về Thiền tông, người Tây phương thường nghĩ ngay đến Nhật Bản, vì khi Thiền tông bị tiêu mòn sinh khí ở Trung Hoa, Triều Tiên và Việt Nam thì nó lại phát triển ở Nhật Bản và ảnh hưởng sâu rộng đến các sinh hoạt võ thuật, văn chương, thi ca, hội họa, âm nhạc và kịch nghệ.

Có điều đáng lưu ý là, Thiền tông là một hệ phái của Phật giáo. Dù theo tông phái nào, người tín đồ Phật giáo cũng luôn tránh xa sự tranh chấp và chiến đấu. Vậy tại sao ở Nhật Bản cũng như Việt Nam vào thời nhà Trần, thiền lại được giới chiến sĩ - mà ở Nhật gọi là võ sĩ đạo - ưa chuộng?

Các chiến sĩ có nhu cầu học thiền vì hai lý do: Thứ nhất, thiền chủ trương luôn luôn sống trong hiện tại. Cái hiện tại đó không phải là sự trống rỗng lạnh lùng mà tràn đầy sự tỉnh thức chiếu diệu. Trong sự tỉnh thức chiếu sáng ấy, lòng ta thấy an ổn, tự tại và thoải mái. Người sống với hiện tại tràn đầy như thế thì không ngoài nhìn lại quá khứ để hối tiếc, cũng không mơ tưởng tương lai để mong chờ. Thực tại tối thượng luôn luôn là bây giờ và nơi đây, trong từng giây từng phút tràn đầy sự trong sáng, tĩnh lặng. Tâm giác ngộ rộng lặng và bất động nhưng uyển chuyển và bén nhạy vô cùng.

Lý do thứ hai là, về phương diện lý thuyết và kinh nghiệm thực hành tâm linh, thiền không phân biệt sống và chết thành hai trạng thái đối nghịch: Khi tâm bất động, ở vào trạng thái định, thì mọi sự phân biệt đều tự chúng tan biến, cho nên mọi sự sợ hãi đều tự chúng tiêu trừ.

Do đó, khi ứng dụng thiền vào đời sống hằng ngày, người chiến sĩ khi tuốt gươm ra trận thì không ngoài cổ lại, không bị phân tâm khi đối diện với sự sống chết, chỉ một đường tiến tới như vị thiền sư kiếm sĩ Cung Bản Vũ Tàng (Miyamoto Musashi, 1584-1645) đã nói:

Dưới lưỡi kiếm đưa cao

Dù gặp địa ngục

Hãy tiến bước

Cực lạc là đây.

Cực lạc lúc nào cũng bây giờ và nơi đây. Đó là một điều cần thiết cho người chiến sĩ khi họ cần có một chỗ nương tựa tinh thần, và thiền cho họ điều ấy cũng như cung ứng cho họ một triết lý giản dị cho đời sống vào sinh ra tử, luôn phải đối diện với những bất trắc, tận trung với cấp trên, coi thường sự đau khổ cá nhân, bình thản trước mọi biến chuyển của cuộc đời.

Thiền không những cống hiến cho họ một triết lý giản dị về ý nghĩa cuộc sống, mà còn giúp cho họ một phương pháp huấn luyện tâm linh để thâm nhập vào thể tánh của niềm an bình tịch lặng và sự bất động của tâm trước mọi biến động trong thời buổi chiến tranh.

Những vị thiền sư lớn tuổi, trưởng thành trong đời sống tâm linh và đạo hạnh, xa lánh chuyện công danh, lại là chốn nương tựa tâm linh của những chiến sĩ trẻ trung gan dạ, đi tìm ý nghĩa cho cuộc sống hào hùng nhưng cũng mong manh như những cánh hoa anh đào rụng rã mùa xuân.

Phương pháp thực hành thiền thật giản dị, trực tiếp, không nương tựa vào ngôn ngữ, chỉ dựa vào nỗ lực của chính mình để nguồn tâm tự nó yên tĩnh và chiếu sáng, cái ngã nhỏ bé với các bệnh hoạn của nó tự tan biến đi. Lúc đó, ta nắm được thực tại trong đôi tay trần: nắm bắt cái không thể nắm bắt được qua sự buông xả tuyệt đối. Thiền sinh chỉ nghe lời hướng dẫn của vị thầy, không cần nghiên cứu sách vở, tầm chương trích cú, sao lục kinh điển.

Những lời hướng dẫn của bậc thầy cho môn đệ thì rất linh động, tùy theo tâm trạng, nỗ lực, mức độ tỉnh thức của mỗi người mà chỉ dẫn một cách trực tiếp và giản dị. Những cuộc hỏi đáp giữa thầy trò là lưu đàm, nghĩa là nói năng trôi chảy tự nhiên như một dòng sông, trong sáng thanh thoi, để giúp họ đạt được trạng thái chiếu sáng trong tĩnh lặng, hay mặc chiếu. Thiền sinh không còn chỗ nào để bám víu vào vì tất cả các khái niệm đều bị đập tan, và chỉ còn cách là trông cậy vào nỗ lực không ngừng nghỉ của chính bản thân mình.

Khi thâm nhập vào thể tánh uyên nguyên, khi uống được ngụm nước đầu nguồn của dòng suối tâm linh, thì thiền sinh trực tiếp kinh nghiệm, sống với sự rộng lặng, chói sáng linh động, uyển chuyển mà trước đây chỉ được nghe bằng danh từ. Thật đúng như lời Bồ-đề-đạt-ma, vị Sơ tổ Thiền tông Trung Hoa đã nói về Thiền:

Giáo ngoại biệt truyền

Bất lập văn tự

Trực chỉ nhân tâm

Kiến tánh thành Phật.

Tạm dịch:

Truyền riêng ngoài giáo

Không dùng chữ nghĩa

Chỉ thẳng tâm người

Thấy tánh thành Phật.

“Truyền riêng ngoài giáo” là một nét đặc biệt của thiền: Không sử dụng kinh điển để giúp người thấy được chỗ tâm yếu. Người chiến sĩ vốn không thích nhiều về lý thuyết mà chú trọng việc rèn luyện võ công. Khi lâm trận, tâm thức của họ chẳng khác gì một thiền sư: chỉ có sự chú tâm tuyệt đối vào hiện tại, không ngoái cổ nhìn lại phía sau. Nếu có chút phân tâm hay mối nghi ngại nào thì tinh thần sẽ bị dao động ngay. Những chiến sĩ tài ba thường là những người có ý chí sắt đá, coi

thường chuyện sống chết, lòng không vương bận chuyện danh lợi, tâm luôn bình thản... Họ sống cuộc đời nhiều lúc như kẻ khắc kỷ: tự tại trong sự dững mãi, đơn giản và thanh tịnh. Do đó, ở Nhật Bản thường có câu truyền tụng: “Hoàng gia theo Thiên Thai tông, giới quý tộc theo Chân ngôn tông, chiến sĩ thực hành Thiền, còn đa số quần chúng theo Tịnh Độ tông.” Lý do là Thiên Thai tông và Chân ngôn tông chú trọng rất nhiều đến các nghi lễ. Tịnh Độ tông thì rất giản dị về phương diện lý thuyết lẫn thực hành để được cứu rỗi, còn Thiền tông thì thích hợp với giới chiến sĩ can trường, những kẻ vào sinh ra tử.

Vị tướng quân Nhật Bản đầu tiên của dòng họ Bắc Điều (Hojo) học thiền là Bắc Điều Thời Lại (Hojo Tokijon, 1227-1263). Ông ta đã cung thỉnh các vị thiền sư Trung Hoa đời Tống sang dạy đạo và tự mình tham cứu chuyên cần. Khi Thời Lại qua đời thì người con là Bắc Điều Thời Tông (Hojo Tokimune, 1251 - 1284) kế nhiệm chức tướng quân. Vị tướng quân này đã lập đại chiến công với quốc gia khi ông điều động quân sĩ đánh bại cuộc xâm lăng của đại quân Mông Cổ. Nếu không có cuộc chiến thắng này, lịch sử Nhật Bản hẳn đã xoay chuyển theo đường lối khác. Bắc Điều Thời Tông tượng trưng cho tinh thần can đảm, bất khuất của người chiến sĩ Nhật Bản xuyên qua lịch sử của dân tộc này. Quân đội của ông đã lạng lẽ dàn quân trên bờ biển phía tây nước Nhật, chờ đợi đại quân Mông Cổ đổ bộ từ các chiến thuyền to lớn. Sự chiến đấu dững cảm của các chiến sĩ Nhật Bản, cộng thêm cơn bão Thần Phong (Kamikaze) làm tan rã các chiến thuyền xâm lăng, đã làm cho ý đồ của quân Mông Cổ tiêu tan thành mây khói. Sau chiến thắng đó, tướng quân Thời Tông lại chinh đốn binh bị, tổ chức lại guồng máy hành chánh cho hữu hiệu hơn. Điều đặc biệt nơi Thời Tông là tuy bận việc quân quốc rất nhiều, nhưng ông ta lại rất chuyên cần học đạo với các vị thiền sư từ Trung Hoa sang.

Trong một buổi tham vấn với ngài Phật Quang Quốc Sư, vị thầy của mình, Thời Tông đã tìm đến tận đầu nguồn.

Thời Tông hỏi: “Kẻ thù xấu xa nhất của ta là sự hèn nhát. Làm sao con thoát được nó?”

Quốc Sư trả lời: “Hãy cắt cội nguồn sự hèn nhát đó.”

Thời Tông: “Nó đến từ nơi nào?”

Quốc Sư: “Nó đến từ Thời Tông.”

Thời Tông: “Con ghét sự hèn nhát nhất, làm thế nào nó lại đến từ con được?”

Quốc Sư: “Hãy quan sát cảm giác của chính mình khi nắm được cái tôi tên là Thời Tông. Chúng ta sẽ gặp nhau khi con thực hiện được điều ấy.”

Thời Tông: “Làm sao thực hiện được điều ấy?”

Quốc Sư: “Hãy chặn đứng mọi ý tưởng.”

Thời Tông: “Làm sao gạt được ý tưởng ra khỏi tâm?”

Quốc sư: “Hãy tĩnh tọa, nhìn vào chón phát xuất ra các ý tưởng gọi là Thời Tông.”

Thiền đã làm cho nhân cách Thời Tông chiếu sáng; hay nói ngược lại, nhân cách Thời Tông đã chiếu sáng nguồn thiền.

Dĩ nhiên, ngoài sự can trường, Thời Tông còn là một binh gia xuất sắc, đã chuẩn bị kỹ lưỡng vấn đề chiến thuật, chiến lược như điều quân, tiếp vận, vận động tinh thần chiến đấu quân sĩ, nghiên cứu cách hành binh của đối phương.v.v... Ông cũng là một nhà hành chánh tài ba và hữu hiệu.

Cuộc đời của hai vị Tướng quân dòng Bắc Điều đã ảnh hưởng rất nhiều đến các nhà quý tộc, chiến sĩ cũng như người dân Nhật Bản. Thiên tông từ đó lan tràn đến Tây kinh (Kyoto) là nơi ngự trị của Thiên Hoàng Nhật Bản. Vua và các nhà quý tộc cũng thành tâm học thiền.

Khi Thời Tông qua đời, Phật Quang Quốc Sư đã đọc một bài ai điều:

“Trong lúc sinh tiền, Tướng quân Thời Tông đã thực hành mười điều tốt đẹp như mười hạnh nguyện của vị Bồ Tát: là một người con chí hiếu đối với cha mẹ, một bề tôi trung thành của Hoàng đế, một vị Tướng quân lo lắng chăm sóc cho hạnh phúc người dân, một người đã nỗ lực học thiền và đã đạt được chân lý tối thượng, đã thay vua vỗ an trăm họ, đã đánh tan đạo quân xâm lăng Mông Cổ mà lòng chẳng chút tự kiêu, đã xây dựng ngôi đại tự để tế tự vong linh của những chiến sĩ (đã bỏ mình trong cuộc chiến, không phân biệt Nhật hay Mông), đã tỏ sự tôn kính thầy tổ, rồi trước khi qua đời đã bình thản khoác chiếc áo của hành giả tu thiền và viết một bài kệ từ biệt với tinh thần sáng suốt vô cùng...” (Zen and Japanese Culture)

Thiền đã thay đổi sâu xa đời sống của người chiến sĩ, khi dòng suối tâm linh của họ khai mở, họ khoác lên người chiếc áo mới tinh của sự vô chấp và nhân cách họ hoàn toàn thay đổi, vì họ thấy rõ ý nghĩa thật sự của đời sống. Từ đó tinh thần võ sĩ đạo của người chiến sĩ khác hẳn với tính hiếu sát cuồng nộ hay hung bạo mà vô trách nhiệm. Người chiến sĩ học thiền luôn luôn có những đức tính quý báu: trung thành, hy sinh, trang trọng, hòa ái, không cố chấp hay cuồng tín, dũng mãnh mà nghiêm túc.

---o0o---

#### **IV. VÔ CHIÊU**

Người học kiếm ban đầu thường bỏ ngỡ vì chưa biết được kỹ thuật luyện tập và cách thức chiến đấu, cũng không khác gì người học Thiền trong lúc đầu luôn bị các ý tưởng và cảm xúc làm cho điên đảo. Dần dần, cả hai đều nỗ lực thực hành. Khi người chiến sĩ đạt được kiến thức, kỹ thuật và khả năng chiến đấu cao thì anh ta giống như người học thiền đã biết cách đối trị các ý tưởng, các điều ham muốn quấy nhiễu tâm mình. Nhưng nếu cả hai chưa khai mở được sự hiểu biết chân thật thì họ chỉ là những kẻ còn chạy mãi ở vòng ngoài. Cuối cùng, người chiến sĩ cũng như kẻ học thiền đến được bờ cõi của tâm bất động: không còn dấu vết của tâm chấp trước, nỗ lực tìm cầu, ham muốn hay phân biệt hai thế giới đối nghịch bên ngoài và bên trong.



Các vị kiếm sư hiểu rõ tâm lý đệ tử, và thường giải thích như sau: “Lúc đầu môn sinh chưa biết cách cầm và sử dụng thanh kiếm cho đúng. Khi bị tấn công thì đưa kiếm lên đỡ chứ không theo chiêu thức nào cả. Dần dần, qua nhiều năm tháng tập luyện, anh ta biết thế công và thế thủ, nhưng mỗi lần đưa kiếm lên hay hạ kiếm xuống anh ta đều hành động theo sự suy nghĩ. Như thế, mỗi lần ra chiêu là tinh thần anh ta ngưng lại nơi một chủ đích và điều đó làm tâm anh ta ngưng trệ, dù chỉ trong một thời gian rất ngắn ngủi. Mỗi lần tâm ngưng trệ như thế thì ý tưởng xuất hiện làm cho anh ta có thể phân tâm, sợ hãi, lo lắng, tạo cho anh sự hồi hộp bất an. Sau nhiều năm chuyên cần tập luyện thêm thì thân và tâm người chiến sĩ dần dần trở thành một khối và trạng thái vô tâm xuất hiện: anh không còn chú tâm đến kỹ thuật, ý muốn chiến thắng hay chứng tỏ mình hơn kẻ khác. Người kiếm sĩ đã hiểu được Kiếm đạo, an nhiên tự tại, không còn bị thế sự ràng buộc. Thanh kiếm của họ giờ đây trở thành vô tâm kiếm, và kỹ thuật chiến đấu giờ đây trở thành kiếm vô sở trụ tâm pháp.”

Do đó mà Hariya Sekiun, chương môn kiếm phái chủ trương vô hành, vô chiêu thức, tâm vô trụ xứ, đã giải thích cặn kẽ tinh yếu của kiếm pháp:

“Thể tánh uyên nguyên nơi chúng ta ở trạng thái tinh túy nhất khi chúng ta là đứa trẻ thơ còn được bông trên tay và bú sữa mẹ. Khi còn bé thì chúng ta hoàn toàn hòa hợp với thiên nhiên, vậy thì khi trưởng thành chúng ta cũng có thể để cho thiên nhiên tự do hoạt động nơi chúng ta mà không cần can dự vào. Nhưng bất hạnh thay, khi vừa bắt đầu khôn lớn là chúng ta bị nhồi sọ bởi đủ mọi lý thuyết. Do sự khái niệm hóa mà các giác quan của chúng ta đã chuyển cho chúng ta hình ảnh của một thế giới bên ngoài sai lạc. Khi nhìn một ngọn núi, chúng ta không nhìn thấy ngọn núi như chính ngọn núi, chúng ta không thấy ngọn núi đó đúng với hình ảnh thật sự của nó. Chúng ta thêm vào đó đủ mọi ý tưởng, đôi lúc hoàn toàn có tính cách tri thức, nhưng phần nhiều chứa đựng các cảm xúc kèm theo. Khi bị tư tưởng và tình cảm bao phủ, ngọn núi biến thành quỷ quái. Đó là sự nhồi sọ hay do những kiến thức ta thu lượm được qua các sinh hoạt cá nhân, chính trị, xã hội, kinh tế hoặc tôn giáo. Hình ảnh đó biến thành hình ảnh kỳ dị, sai lạc, méo mó. Thay vì sống trong một thế giới tự nhiên bày chân tính một cách tự nhiên, chúng ta lại sống trong một thế giới giả tạo bởi sự vò nắn của ý tưởng. Điều đáng tội là chúng ta không ý thức được sự kiện hiển nhiên như vậy.”

Ông ta lại nhấn mạnh đến điểm quan yếu như sau:

“Nêu một kiếm sĩ muốn biết cái thế giới méo mó đó ảnh hưởng đến hoạt động của anh ta ra sao, anh ta chỉ cần quan sát chính mình trong khi chiến đấu. Anh ta sẽ thấy tất cả những hoạt động của mình đi ngược lại với nguyên tắc kiếm vô sở trụ, vì tâm không linh động được như trẻ thơ.

“Theo phương thức kiếm vô sở trụ, chiêu thức được sử dụng không nhanh và cũng không chậm, cứ để cho tánh uyên nguyên tự nhiên hành động tùy theo hoàn cảnh luôn luôn chuyển biến. Người kiếm khách không muốn tỏ ra gan dạ hay cảm thấy

lo lắng. Anh ta không có ý nghĩ về một địch thủ đang ở trước mặt hay mình đang gặp một địch thủ. Anh ta hành động tự nhiên như trong công việc bình thường hằng ngày, cũng như việc ăn điếm tâm. Anh ta cầm kiếm cũng như cầm đũa, gấp thức ăn, bỏ vào miệng rồi buông đũa xuống. Việc sử dụng kiếm cũng giản dị, không đòi hỏi nỗ lực nào khác hơn việc cầm đũa ăn điếm tâm... Do đó, anh ta được tự do hoàn toàn, không chút sợ hãi, không chút lo lắng, không chút bất an, không cần tỏ ra can trường” (Zen and the Japanese Culture)

Do đó, khi tinh thần võ sĩ đạo tan biến vào nguồn thiền thì tâm người chiến sĩ trở thành an nhiên bất động, vững vàng như ngọn núi lớn, thư thái tự nhiên và uyển chuyển linh động. Họ bình thản trước mọi biến động vì tâm và cảnh không còn là hai thực thể đối nghịch khi đạt được trạng thái vô tâm như trong một công án thiền:

Tay không cầm cán mai  
Đi bộ lưng trâu ngồi  
Qua cầu trên bên nước  
Cầu trôi nước chẳng trôi.

Thiền đạo, Hoa đạo, Trà đạo, Thi đạo... cũng đều dựa theo những nguyên lý vô hành, vô tâm, tâm vô trụ xứ như trên. Khi đạt được tâm yếu ấy và nắm bắt chân lý tối thượng trong đôi tay trống rỗng thì các vị Thiền sư, Hoa sư, Trà sư, Thi sư, Võ sư, Kiếm sư... không còn quan tâm đến giáo lý, kinh điển, kỹ thuật, nguyên tắc, vì chính cuộc sống của họ thể hiện chân lý tự thân. Người cắm hoa, kẻ pha trà, người vẽ tranh, kẻ làm thơ... ung dung hành động một cách tự nhiên, dung dị, để tạo ra vẻ đẹp, nét linh động, sự uyển chuyển, tinh khôi như chính thiên nhiên tự phơi bày đường nét. Do đó, ở Việt Nam, Trung Hoa, Nhật Bản, Triều Tiên thời trước, nhiều chiến sĩ, ngoài việc trau dồi võ thuật còn là những người tận tụy học thiền. Với tâm thức chói sáng trong niềm an bình tĩnh lặng, họ thưởng thức nghệ thuật uống trà, cắm hoa, làm thơ... Tâm hồn họ chín mùi dần trong Đạo và hướng về niềm an lạc bên trong.

---o0o---

## **V. VÕ ĐẠO KHÔNG HƯỚNG ĐẾN CHIẾN THẮNG**

Học võ để tấn công hay để tự vệ đều hướng về sự chiến thắng. Tuy nhiên, đối với những người chín mùi trong Võ đạo thì lòng mong ước chiến thắng kẻ khác cũng tan biến. Người đã chín mùi trong đạo, dù là Võ đạo, Hoa đạo, Thi đạo, Trà đạo, Thiền đạo... thì cái tôi không còn có mặt.

Các ý tưởng thắng bại, khen chê, hay dở, quý tiện, cao thấp... cùng các tình cảm thương ghét, thân thù, thích chán, yêu giận... không còn vương bận lòng họ. Tâm họ buông xả thoải mái nên các ý tưởng đối nghịch, các tình cảm xung đột tự chúng

quay về trạng thái an ổn bao la. Trong tâm rộng lớn đó, tình thương yêu trong sáng và sự hiểu biết chân thật tràn đầy. Họ sống trong niềm an vui chân thật tỏa sáng. Những bậc võ sư chín mùi trong ánh sáng giải thoát thường nhấn mạnh đến tình thương yêu và sự hòa hợp hơn là giao tranh và khắc phục địch thủ, vì họ không còn thấy ai là địch thủ nữa.

Ngài Morihei Ueshiba, vị Tổ sư sáng lập Hiệp khí đạo (Aikido) đã dạy đệ tử:

“Con phải nhớ rằng trong tình yêu không có sự tranh chấp, trong tình yêu không có kẻ thù. Một tâm hồn chứa chấp sự phân biệt không thích hợp với tình yêu... Hãy coi chiến thắng là sự chiến thắng chính tâm hồn không hòa điệu của con. Tinh thần phục vụ cho nền hòa bình thế giới là cần thiết trong Hiệp khí đạo chứ không phải là tinh thần đầy ắp tranh chấp, chỉ muốn học kỹ thuật để đánh ngã kẻ đối đầu.”  
(Trần Văn Quang dịch)

Lời nói đó làm chúng ta liên tưởng đến lời đức Phật: “Chiến thắng một vạn quân không bằng tự thắng mình” cùng lời dạy của Ngài về sự thực hành Phật đạo để đóa hoa tình thương và sự thông minh tươi mát nở rộ đưa chúng ta về chốn an vui kỳ diệu đầu nguồn.

Kẻ đã an ngụ nơi vũ trụ bao la của tự tâm thanh tịnh thì tâm lúc nào cũng tỏa sáng và bèn nhảy trong niềm tĩnh lặng bao la. Do đó, các vị võ sư sau những giờ phút dốc lòng dạy dỗ cho môn sinh ưu tú về đạo đức để truyền lại cho họ tinh hoa của Võ đạo, thường tìm đến những nơi thanh vắng thưởng thức nghệ thuật uống trà trong cô đơn tĩnh lặng, bên cạnh một bình hoa tươi mát mong manh. Cũng có thể trong lúc xuất thần, họ cầm chiếc bút lông viết một bài thơ Hài-cú như:

Một lữ khách cô đơn

Xin gọi tên tôi là thế

Cơn mưa thu này.

Ba Tiêu

Cũng có thể họ chảnh vào trà thất, không cầm lấy bút lông, không ngắm bức cô họa hay những đóa hoa mong manh tươi mát trong tiếng nước sôi reo nhẹ mơ hồ như tiếng gió ngàn khơi vọng lại, họ chỉ bước những bước nhẹ nhàng như mây trôi, với tâm thức rộng lặng và trong sáng, hướng về một thiền đường, để tất cả áo giáp bên ngoài và khoác lên người một chiếc áo tràng đơn giản. Họ khoan thai ngồi lên chiếc tọa cụ để trên tấm bồ đoàn, và trong sự tĩnh mịch mênh mông của buổi chiều thu, họ nhiếp tâm để rồi tan biến vào cái Một bao la của vũ trụ vô cùng.

---o0o---

## THIỀN VÀ PHÂN TÂM HỌC

Phật giáo chú trọng đến sự hiểu biết chân thật. Thiền là một tông phái của Phật giáo hướng đến việc thể nghiệm trạng thái an vui trong sáng, lành mạnh, tự

do, linh động, sáng tạo, hạnh phúc tràn đầy trong đời sống hằng ngày. Thiền nhân mạnh đến giác ngộ, giải phóng mình ra khỏi những sự bám víu, những dính mắc vào những cái hư giả che mờ tánh tự nhiên trong sáng bao la của mỗi chúng ta.

Những cái hư giả ấy là những ý tưởng, những điều ta suy nghĩ hay tưởng tượng về thực tại mà không phù hợp, không dính dáng gì đến sự thật đang xảy ra; là những điều chúng ta ưa thích hay ghét bỏ, ngấm ngấm chi phối, thúc đẩy chúng ta suy nghĩ hay hành động mà chúng ta không biết đến chúng trên mặt ý thức; là những tình cảm vui buồn thương ghét; là những cảm giác sướng khổ nối tiếp không ngừng làm cho ta quay cuồng điêu đứng, nhưng lại luôn bám chặt lấy chúng, lệ thuộc vào chúng, dính mắc vào chúng để có được cảm tưởng mình đang sống trong cuộc đời. Nói theo Descarte là: “Tôi suy tư, vậy tôi hiện hữu.” Ngày nay cũng có người tự nhủ: “Tôi cảm xúc, vậy tôi hiện hữu.”

Nhiều nhà tâm lý trị liệu đã tìm đến thiền để tìm hiểu về lý thuyết hay thực hành tu tập nhằm chiếu rọi thêm ánh sáng hiểu biết vào chốn vô thức cũng như kinh nghiệm được trạng thái an vui lành mạnh mà Thiền đem đến cho họ.

---o0o---

## ***I. KHOA SỨC KHỎE TÂM THẦN***

Khoa chăm sóc sức khỏe tinh thần và chữa trị bệnh tâm thần gồm có ba ngành chính: Phân tâm học (psychoanalysis), tâm thần bệnh học (psychiatry) và tâm lý học (psychology), sử dụng các phương pháp tâm lý trị liệu (psychotherapy) để chữa trị cho những người bị bệnh tâm thần.

Nhóm thứ nhất gồm các nhà phân tâm (psychoanalyst), là những bác sĩ y khoa được huấn luyện về ngành phân tâm học rất đầy đủ và chính họ cũng trải qua các cuộc phân tâm. Ngành này đặt căn bản trên những khám phá của bác sĩ Sigmund Freud (1856-1939) về các hoạt động vô thức nơi con người cùng cách thức chữa trị những chứng bệnh bất an tâm thần bằng cách giúp cho bệnh nhân biết được những ý tưởng, những ham muốn, những xúc cảm, những ước mơ mà họ đã dồn nén vì chúng đi ngược lại với những gì mà luân lý hay đạo đức chấp nhận. Những thứ cấm kỵ ấy không phải là những luật lệ bên ngoài. Chúng là sự kiểm soát ở bên trong mà chúng ta thường gọi là lương tâm.

Tánh chất của ngành phân tâm là một tiến trình thổ lộ để giải tỏa (catharsis) các ẩn ức trong chốn vô thức của bệnh nhân. Bác sĩ và bệnh nhân nói chuyện với nhau trong một thời gian dài. Từ những cuộc thổ lộ của bệnh nhân mà bác sĩ biết rõ những điều nằm sâu trong chốn vô thức của họ. Những điều người bệnh thương yêu, giận hờn, ghét bỏ, thù hận, sợ hãi... xuất hiện qua mối liên hệ giữa hai người,

do người bệnh đồng hóa bác sĩ như là đối tượng để cho mình thương yêu hay tức giận. Sự kiện đó gọi là sự đối ngôi hay hoán vị (transference).

Bác sĩ trong con mắt người bệnh lúc đó chính là người mà mình thương yêu hay thù ghét trước đây. Có điều khác biệt duy nhất là trước đây người bệnh không dám yêu hay ghét vì mặc cảm tội lỗi, giờ đây họ biểu lộ chúng một cách tự do. Bác sĩ trở thành đối tượng tình cảm của người bệnh và dùng mối liên hệ (theo cái nhìn của bệnh nhân) đó để giúp cho bệnh nhân có được sự tự tri hay nội kiến (insight), tức là sự thấy biết rõ ràng về những niềm thương ghét ở sâu trong vùng vô thức của họ, nguyên nhân của những lo lắng, sợ hãi hay bất an làm cho họ khổ đau về tinh thần và nhiều lúc cả thể chất. Ngoài cách thức đó, bác sĩ phân tâm còn sử dụng các phương thức khác như sự liên tưởng tự do, phân tích và giải thích các giấc mơ, những phản ứng đối kháng cùng những hoán vị khác.v.v...

Qua tiến trình phân tâm, các điều thầm kín được đưa ra ánh sáng. Nhờ sự hiểu biết đó mà bệnh nhân nhận biết những ý tưởng, ham muốn, cảm xúc cùng những mơ ước mà họ không muốn biết tới hay sợ hãi không dám nhận ra là chúng đang tác động nơi họ. Điều quan yếu là bác sĩ tâm thần không nói rõ như các bác sĩ thông thường về chứng bệnh của bệnh nhân, mà phải giúp cho chính họ nhận ra “chứng bệnh” của mình qua sự nhận biết cảm xúc, những cách dồn nén những cảm xúc ấy, cùng các cách thức thực hành sự tránh né không muốn biết đến chúng và những cơ chế tự vệ (defensive mechanism) mà bệnh nhân sử dụng để phủ nhận những khó khăn đang thật có. Do đó, sự chữa trị thường rất lâu dài và tốn kém.

Tiếp theo ngành phân tâm học là ngành tâm thần bệnh học (psychiatry) do các bác sĩ tâm thần (psychiatrist) phụ trách. Những vị này có thời gian huấn luyện chuyên môn ngắn hơn các bác sĩ phân tâm. Họ là những bác sĩ y khoa và cũng là chuyên viên tâm thần trị các chứng rối loạn tâm thần. Họ có thể sử dụng cả thuốc men hay các phương pháp phân tâm để chữa trị bệnh nhân.

Tiếp đó là ngành tâm lý học (psychology), nghiên cứu về thái độ và cách ứng dụng các kiến thức ấy. Các chuyên viên tâm lý (psychologist) được huấn luyện rất kỹ tùy theo mỗi ngành, chuyên môn họ phụ trách, thường chú trọng nhiều hơn đến thái độ (tức là sự biểu lộ ra ngoài của bệnh nhân) và dùng các kỹ thuật trị liệu tâm lý để giúp họ thay đổi thái độ không thích hợp cùng giúp họ thích nghi với môi trường chung quanh. Phương pháp này nhanh chóng và ít tốn kém hơn.

Ngoài các điều ấy, còn có sự khác biệt quan trọng là, những nhà phân tâm và những bác sĩ tâm thần là những bác sĩ y khoa nên có quyền kê đơn thuốc, còn các chuyên viên tâm lý thì chỉ sử dụng thuần túy các phương pháp tâm lý trị liệu mà thôi. Vào năm 1991, một chương trình mới được mở ra cho phép các tiến sĩ tâm lý học được ghi tên học ngành tâm thần bệnh học như các bác sĩ y khoa, dù với một con số rất giới hạn.

Ngày nay, ngành phân tâm học và tâm thần bệnh học phát triển theo chiều hướng chữa trị bằng thuốc men nhiều hơn trước đây. Chữa trị bằng thuốc men có điều hay

là đưa đến những kết quả nhanh chóng, nhưng lại có những tác dụng phụ (side effect) nguy hại của thuốc cùng sự phụ thuộc vào thuốc men của người bệnh là những điều mà người ta vẫn đang tranh luận rất nhiều.

---o0o---

## **II. FREUD VÀ NHỮNG NHÀ TÂM LÝ KHÁC**

Theo Freud thì tất cả mọi sinh hoạt của con người đều nhằm vào việc thỏa mãn những nhu cầu của mình. Ông ta cho rằng con người giống như một cái máy được vận chuyển bằng sức sống, một năng lực thúc đẩy con người thỏa mãn những nhu cầu ăn uống, tình dục.v.v... mà ông gọi là libido. Theo Freud, con người vốn ích kỷ và liên hệ qua lại với kẻ khác chỉ nhằm thỏa mãn những ham muốn của bản năng. Khi các dục vọng, các ham muốn này được thỏa mãn thì các sự căng thẳng trong người bớt đi, nhờ đó họ có cảm giác sung sướng hay là sự khoái lạc. Như thế, khoái lạc là một sự thích thú người ta có được qua sự xả bớt những căng thẳng, khó chịu do những thúc bách đòi hỏi về thực phẩm, dục tình v.v... tạo ra. Năng lực thúc đẩy con người thực hiện những thỏa mãn thể chất căn bản đó gọi là xung động bản năng. Freud gọi là cái đó hay là nó (Id).

Freud cho rằng chính sự đè nén quá mức dục tính và sự hung hăng bẩm sinh đã đưa đến các chứng bệnh tâm thần. Ông ta nói đó là cái giá mà nền văn minh phải trả.

Nhiều nhà phân tâm ngày nay không còn cho rằng tính dục có một địa vị ưu thế như trước đây, nhưng họ vẫn dùng lý thuyết của Freud làm căn bản trị liệu. Còn các chuyên viên tâm lý thuộc nhiều trường phái khác nhau, nói một cách tổng quát, đều chú tâm làm cho cái ngã (ego) bất bình thường trở nên lành mạnh và sinh hoạt bình thường trở lại.

Nhiều người đã không đồng ý với Freud về sự chú trọng quá nhiều đến xung động bản năng, nhất là sự quá chú trọng đến vai trò của dục tính và nhân cách bất bình thường (bệnh hoạn). Carl Jung (1875-1961) ban đầu tin theo Freud nhưng sau đó lập nên một trường phái mới, chú trọng đến ảnh hưởng của yếu tố văn hóa trong đời sống tâm lý con người. Khác hẳn với Freud, ông ta cho rằng libido không phải là sức mạnh tính dục thúc đẩy sinh hoạt con người. Theo ông, libido chỉ là năng lượng tâm lý.

Jung phân chia con người làm hai loại: hướng nội (trầm tư, hay tự vệ và nghi ngờ) và hướng ngoại (thích ra ngoài, hướng về xã hội và thích phiêu lưu). Ông có cái nhìn tích cực về con người và cho rằng nỗ lực của con người thường hướng đến việc hoàn thành những điều tốt đẹp làm cho cuộc sống họ vui sướng khi đạt được những điều mong ước. Những điều mong ước ấy lại phát xuất từ vô thức tập thể (collective unconsciousness), chứa đựng rất nhiều thứ mà ý thức không biết đến.

Ông cũng hoàn toàn khác với Freud khi chủ trương chính sức mạnh của các huyền thoại (myth) trong các nền văn hóa biểu lộ qua những hình ảnh mẫu (archetype) như hình ảnh của bậc đạo sư, người trinh nữ, kẻ anh hùng, người hiệp sĩ, đứa bé thơ ngây.v.v... tạo nên những phản ứng nơi chúng ta, khơi dậy những xúc cảm và thúc giục ta hành động theo chiều hướng nó mời gọi.

Trường phái của Jung đang phát triển mạnh ở Hoa Kỳ qua các công trình nghiên cứu và trình bày về sức mạnh của huyền thoại của cố giáo sư Joseph Campbell cùng những nhà tâm lý chú trọng đến sự biểu lộ nam tính qua những phong trào nam nhân (men's movement).

Sau Jung, các nhà tâm lý học Tân thời đại (New Age) như Erich Fromm (1900-1980), Carl Roger (1902-1987), Abraham Maslow (1908-1970) ... thường nhấn mạnh sự tích cực của đời sống con người khi chữa trị cho các bệnh nhân tâm thần.

Nhiều nhà phân tâm và tâm lý trị liệu đã tìm đến thiền và thiền trình bày cho họ thấy, chỉ rõ cho họ biết, giúp họ có kinh nghiệm và sống được với niềm an vui trong sáng bao la. Nói theo thiền sư Suzuki là: “Thiền là nghệ thuật nhìn vào tánh tự nhiên của mình, là con đường từ khổ đau đến tự do. Thiền giải phóng các năng lực vương kẹt của ta. Thiền giúp ta khỏi hóa điên hay tàn tật, cùng giúp ta biểu lộ khả năng hạnh phúc và thương yêu.” Hay nói một cách thơ mộng hơn theo thiền sư Thường Chiếu là:

Đạo vốn không nhan sắc,  
Mà ngày thêm gấm hoa.  
Trong ba ngàn cõi ấy,  
Đâu chẳng phải là nhà?  
Đạo bản vô nhan sắc,  
Tân tiên nhật nhật khoa.  
Đại thiên sa giới ngoại,  
Hà xứ bất vi gia?

---o0o---

### **III. MỤC ĐÍCH CỦA THIỀN**

Thiền là một tông phái của Phật giáo chú trọng nhiều đến thực hành. Những gì đức Phật kinh nghiệm và giảng dạy thì thiền chủ trương phải đạt được như thế. Một người chỉ hiểu lời đức Phật dạy khi họ có được kinh nghiệm về trạng thái tâm linh như đức Phật. Nếu không, họ chỉ biết chữ nghĩa mà không biết sự chân thật của đạo.

Trước khi giác ngộ, đức Phật cũng có những xao xuyến nội tâm, những khắc khoải về ý nghĩa cuộc sống và những khổ đau vì thấy nhiều điều bất như ý xảy ra quanh mình. Ngài phải lặn lội đi tìm lời giải đáp qua thiền định, qua những năm tháng tu

hành khổ hạnh, để rồi tự mình tìm ra được chân lý vượt trên tất cả những gì đã nghe nói.

Nếu chúng ta thực hành thiền (hay các pháp môn Tịnh độ, Mật tông.v.v...) ta cũng có thể kinh nghiệm được sự thật đó. Lúc ấy, ta trực nhận tâm ta chỉ thuần là một tình thương yêu trong sáng (từ bi), sự hiểu biết chân thật (trí tuệ) và nguồn an vui vô cùng (Cực lạc hay Niết-bàn). Tuy nhiên, vì thói quen hay bám víu, dính mắc, thích ràng buộc vào các ý tưởng phân biệt như “tôi tốt, người kia xấu; tôi hiền lành, người kia hung dữ; tôi phải, người kia quấy.v.v...” làm khơi dậy các tình cảm vui buồn, thương ghét, sợ hãi, thân thù... mãi mãi không thôi. Những thứ ấy tạo ra sự căng thẳng, những áp lực, những sự khó chịu làm ta khổ đau.

Tâm ta như bầu trời trong xanh bao la, các ý tưởng và tình cảm vui buồn, thương ghét chỉ như những đám mây bay qua. Nếu chúng ta không bám víu, dính mắc vào chúng, thì chúng sẽ kéo đến và bay đi như những đám mây, chẳng để lại dấu vết. Dù có muôn ngàn đám mây bay qua bầu trời, bầu trời vẫn luôn không chút nhiễm ô, không chút thay đổi. Cũng thế, nếu ta không đồng hóa, không tự nhận mình là các ý tưởng, các tình cảm đó thì chúng sẽ lặng lẽ trôi đi và tâm ta lúc nào cũng là bầu trời trong sáng bao la.

Thiền là quay về với bầu trời trong sáng tự nhiên đó, là sống với tâm thức linh động bén nhạy để nhận biết tất cả mọi phản ứng, mọi ý tưởng, mọi cảm xúc, trực nhận tất cả mọi thứ xuất hiện bên trong cũng như bên ngoài mà không chút sợ hãi, không chút đè nén, không loại trừ, không biện minh hay không nhận biết chúng qua cơ chế tự vệ tâm lý nơi mỗi chúng ta. Sống được như thế thì ta không phân chia tâm mình ra hai phần: phần ý thức và phần vô thức, vì tất cả mọi hiện tượng tâm lý đều được trực tiếp nhận biết như thực, không thêm bớt. Đó chính là sống đạo, sống đời giác ngộ chân thật.

Ở đây, chúng ta thấy có một sự gặp gỡ giữa thiền và phân tâm học. Cả hai đều chú trọng đến sự giải phóng con người ra khỏi tâm bệnh để con người được an vui hạnh phúc hơn. Nhưng một bên cần có bác sĩ để giúp cho bệnh nhân thấy rõ, biết rõ những động lực ham muốn, những mặc cảm tội lỗi, những sự tức giận, những khổ đau đang nằm sâu trong chốn vô thức và đang tác động vào đời sống của họ; trong khi bên kia nhấn mạnh đến sự tỉnh thức của thiền sinh (hay bệnh nhân), chính họ phải nỗ lực quán chiếu, nhìn sâu vào tâm mình để biết rõ những ý tưởng và phản ứng biểu lộ qua những tình cảm vui buồn, thương ghét của mình mà không chút dính mắc vào chúng. Từ đó, họ biết rõ qua kinh nghiệm cụ thể một trạng thái tự do và an vui tuyệt đối.

Trong Thiền, vai trò của vị thầy cũng quan trọng, nhưng vị thiền sư chỉ là người giúp đỡ bên ngoài chứ không đóng vai trò quyết định như bác sĩ trong ngành phân tâm. Vị thầy chân thật thúc giục thiền sinh phải nỗ lực tối đa trên con đường tự giải phóng mình ra khỏi mọi sự nô lệ, kể cả sự nô lệ vào hình tượng hay sự sùng bái vị thầy.



#### **IV. THIỀN LÀ GIẢI PHÓNG CHỨ KHÔNG PHẢI NÔ LỆ**

Để thấy rõ tính cách chân thật và giải thoát của thiền, chúng ta hãy thử tìm hiểu thêm một số tổ chức tôn giáo cùng so sánh với một số sinh hoạt giả danh là tu thiền.

Tại Hoa Kỳ, có nhiều nhóm sinh hoạt tôn giáo mà người Mỹ gọi là tà phái (cultism). Những người chủ trương các nhóm đó thường có khuynh hướng kiểm soát toàn diện đời sống tín đồ và giải thích mọi việc đang xảy ra theo quan điểm sai lệch của họ. Những nhóm này có thể có ở khắp mọi tôn giáo, và những người gia nhập thường bị đòi hỏi phải phục tùng tối đa và hy sinh cuộc đời của họ để được sự che chở.

Chúng ta có thể lấy một trường hợp điển hình là nhóm Đền Thờ Nhân Dân (Temple's People) của mục sư Jim Jones. Vị mục sư này có khoảng 3.000 tín đồ. Sau khi bị chính phủ Mỹ điều tra về các hoạt động bất hợp pháp của giáo phái này, mục sư Jim Jones di chuyển trụ sở từ California sang Guyana. Nơi đây ông ta đã ra lệnh cho hơn 900 người phải uống chất thạch tín để tự tử tập thể, sau khi ra lệnh hạ sát một vị dân biểu quốc hội Hoa Kỳ sang điều tra. Đó là một thảm kịch của tà phái, làm dân chúng Hoa Kỳ khiếp hãi. Thảm kịch này lại vừa tái diễn khi mục sư David Koresh ra lệnh cho tín hữu bắn các nhân viên chính quyền liên bang Hoa Kỳ khi họ đến tịch thu súng ống tại khu vực nhà thờ của ông ở vùng Waco, Texas.

Riêng trong các nhóm tu thiền hay tự cho mình là Thiên Phật giáo, trong cộng đồng Hoa Kỳ cũng như ở Việt Nam, chúng ta chưa thấy có một bảng liệt kê những nhóm thuộc tà phái như các chuyên viên đã làm đối với các nhóm tà phái trong Thiên Chúa giáo để giúp giáo dân nhận ra đâu là những tổ chức đạo chân chính và đâu là những nhóm lợi dụng hay mê hoặc tín đồ. Tuy nhiên, nếu căn cứ vào những nguyên tắc do các chuyên viên tâm lý đề ra để nhận biết những nhóm tà phái đang hoạt động, và nhất là lời dạy của các bậc chân tu như thiền sư Thích Thanh Từ, đức Đạt-lai Lạt-ma, thiền sư Hư Vân.v.v... cùng các kinh điển Phật giáo, nhất là kinh Kim Cang và kinh Pháp Bảo Đàn của Lục Tổ Huệ Năng, người ta có thể dễ dàng phân biệt rõ.

Một cách rất giản dị, nếu người nào “dạy đạo” mà lại muốn thực hành sự kiểm soát toàn diện đời sống người tín đồ và dạy cho họ thực hành những phương thức “thiền” để duy trì và phát triển sự lệ thuộc đó, thì đó chính là tà phái. Họ có thể sử dụng các danh từ Phật giáo, nhưng thật ra họ chẳng dính dáng gì đến đạo Phật cả. Hậu quả nguy hại của những người thực hành “thiền” sai lầm là họ bị “tẩu hỏa nhập ma”, như có các ảo giác (hallucination), tưởng tượng mình bay đến nhiều chỗ, gặp Tiên, Phật, Thánh, Trời hay các loài ma quỷ. Trong kinh Thủ Lăng

Nghiêm, đức Phật dạy phải tránh lối tu này, vì đó là cách thực hành sai lầm tạo ra những tai hại cho đời sống.

Chúng ta nhận biết dễ dàng những người này vì họ mất đi khả năng phân biệt những gì vốn có thật, thực tại, và những gì là ảo giác, do tưởng tượng mà có. Có những người lại bị ràng buộc, lại bị nô lệ vào những hình ảnh không thật hay hình ảnh người hướng dẫn. Hậu quả trên là do sự thực hành thiên sai lầm, như thay vì buông xả họ lại chấp dính vào một hình ảnh, thay vì trực tiếp nhận biết mọi ý tưởng đến và đi họ lại cố đè nén những ý tưởng, những cảm giác, những tâm tư mà họ e ngại hay sợ hãi, hoặc là cố giải thích mọi điều theo sự tránh né ấy. Có người ngồi Thiền mà cứ bị hình ảnh của “thầy” mình ám ảnh, không khác gì tâm trạng của một em bé luôn muốn có cha hay mẹ ở kề bên. Để gia tăng sự lệ thuộc này, họ được khuyên là nên chấm dứt việc thờ Phật mà chỉ thờ hình ảnh người dạy họ. Một số người không hiểu dụng ý của họ, đã đem hình Phật xuống và để hình người dạy họ lên bàn thờ. Nhiều người Phật tử cùng tín đồ tôn giáo khác đã làm như trên.

Điều ấy lại tạo ra những bất an nội tâm, những xung khắc trong gia đình vì nhiều người dùng sự “thiên liêng” làm phương tiện để thách thức, chống đối, đàn áp hay trốn chạy những người khác trong gia đình. Hình ảnh của “vị thầy” cùng những lời “dạy đạo” được họ dùng làm vũ khí kích bác hay áp chế những người trong gia đình hay bà con thân thuộc. Hậu quả là các vấn đề khó khăn trong gia đình gia tăng và đưa đến sự đổ vỡ: nhẹ là xung đột, nặng là ly dị. Con cái của họ là những kẻ phải gánh nhiều hậu quả tai hại hơn ai hết.

Sự kiện trên rất dễ nhận biết và nếu biết sớm thì rất hữu ích cho người bị mê mờ. Những hành vi họ biểu lộ như thế giúp cho những người khác trong gia đình hiểu được các triệu chứng của căn bệnh tâm trí ở trong vùng vô thức của vợ, chồng hay con cái của mình và tìm cách đưa họ đến các chuyên viên tâm thần để chữa trị. Nhiều bác sĩ tâm thần đã nghiên cứu cái gọi là cách “tẩy não” và nhận thấy những nhóm tà phái ngày nay đã bắt chước cách ấy để tẩy não tín đồ theo họ. Đó là sự nguy hại mới trong xã hội hiện nay, vì khi thực hành những điều sai lầm đó thì người tín đồ đè nén những hiểu biết chân thật của họ dưới áp lực của nhóm. Người trong nhóm đề cao họ nhưng lại chê bai vợ con họ nếu những người này không tin theo, hoặc đe dọa sẽ trừng trị qua sự trừ ếm nếu họ rút lui khỏi tổ chức, cùng nhiều cách thức khác.

Sự đè nén gia tăng, sự lệ thuộc gia tăng, sự tránh né giải quyết các vấn đề trong đời sống thực tế gia tăng khi càng cố thực hành kiểu “thiên đè nén” hay “thiên nô lệ” ấy. Sự thực hành “thiên” sai lạc nói trên đưa đến hậu quả là họ không còn phân biệt thực tế và ảo giác, những gì đang thực sự xảy ra và những gì họ tưởng tượng là đang xảy ra. Họ có thể có những quyết định phi lý hay sai lầm làm tổn thương bản thân hay gia đình. Những người chung quanh đều thấy rõ như thế, nhưng những nạn nhân của tà phái lại không nhận biết điều ấy, vì họ sử dụng, một cách vô thức, cơ chế tự vệ: phủ nhận những gì đang thực sự xảy ra chung quanh.

Trên thực tế, những ai thực hành như trên thì không phải “tu thiền” mà chỉ là thực hành sự chạy trốn vào những ảo ảnh. Hậu quả là đời sống gia đình càng lúc càng mất hạnh phúc, công việc làm càng giảm sút hiệu quả, việc làm ăn thua lỗ hay thất bại do những quyết định không đáng kể đến thực tế.

Những điều nói về cách tu tập sai lầm và các ảo giác xuất hiện đã được đức Phật chỉ rõ trong Kinh Lăng Nghiêm.

---o0o---

## **V. NHỮNG NÉT CHÍNH CỦA TÀ PHÁI**

Theo nhà xã hội học Woody Carlson thuộc Viện đại học South Carolina thì “các tà phái có một đặc điểm chung là một người lãnh đạo làm cho mọi người trong nhóm đó thấy y là câu trả lời cho mọi câu hỏi và sự chọn lựa”. Bà Marcia Rudin, Giám đốc Chương trình giáo dục về tà phái ở New York nhấn mạnh đến những kẻ “vận dụng, hành hạ, và trục lợi những kẻ theo họ”.

Như thế, khi chúng ta nhìn vào thái độ của những người lãnh tụ tà phái thì dù họ có nhân danh các tôn giáo khác nhau nhưng vẫn có những điểm hay những nét bệnh lý tương tự:

1. Muốn kiểm soát toàn diện đời sống của tín đồ
2. Người lãnh đạo được xưng tụng là Đấng Cứu thế, là Chúa, là Thượng đế, là Phật hay Thánh và thường loan truyền là người có phép lạ.
3. Khuyến khích hay bắt buộc tín đồ không được thờ hình ảnh của Chúa hay Phật mà chỉ thờ hình ảnh của người lãnh đạo, hoặc nghĩ tưởng đến hình ảnh người lãnh đạo để được cứu rỗi hay ban cho sức mạnh.
4. Tổ chức tà phái thường đe dọa trừng phạt tín đồ nếu không tiếp tục tham gia sinh hoạt. Sự đe dọa này có nhiều hình thức: Dùng áp lực của nhóm hay đe dọa rằng “giáo chủ” sẽ trừng trị, làm cho bị tai nạn, bệnh tật, hay cả bằng cách bạo động khác.
5. Dụ dỗ người tín đồ phải đóng góp tiền bạc, một phần lớn số lương, hoặc buôn bán kiếm tiền cho tổ chức hay bán nhà ở của gia đình mình v.v...
6. Người lãnh đạo có thể vi phạm tất cả mọi điều cấm kỵ, nhưng tín đồ thì hoàn toàn phải tuân phục các luật lệ do nhóm ấn định.

Như thế, trong phạm vi Phật giáo, những người Phật tử khi thực hành thiền nên hiểu rõ mình đang thực hành thiền loại nào. Những tông phái Thiền Phật giáo có truyền thống vững chắc như Thiền Nguyên thủy (Theravada), Thiền Lâm Tế (Rinzai), Thiền Tào Động (Soto), Thiền Mật tông (do quý thầy Tây Tạng dạy) hay Thiền Tịnh-Mật phối hợp (thuộc truyền thống Việt Nam) giúp chúng ta khai mở cõi lòng, nhận biết tất cả những ước muốn, những giận hờn thương ghét nơi vùng ý

thức cùng những sự biểu lộ của chúng từ chốn thâm sâu nhất của vùng vô thức để giải thoát chúng ta ra khỏi chốn ần mình đó.

Thực hành như thế trong đời sống hằng ngày thì chúng ta sống đời lành mạnh, an vui và thành công hơn vì năng lượng tốt đẹp cần thiết của chúng ta không bị tiêu hao trong những mối xung đột nội tâm do sự đè nén, sự trốn chạy, sự từ khước không muốn thấy biết sự thật đang xảy ra bên ngoài cũng như bên trong lòng mình.

Điều quan trọng đối với Thiên Phật giáo - dù là thuộc tông phái Thiên, Tịnh hay Mật tông - là tất cả đều tụng kinh Phật, thờ hình ảnh đức Phật và tôn kính đức Phật. Không có một thiên sư Phật giáo nào tự xưng mình là Phật. Chỉ có người dân Tây Tạng xưng tụng ngài Đạt-lai Lạt-ma là “Phật Sống”. Tuy nhiên khi được hỏi về điều ấy, ngài khiêm tốn trả lời: “Tôi chỉ là một người tu sĩ bình thường”. Đó là sự khiêm tốn của bậc chân tu và là một sự lành mạnh tinh thần mà người Phật tử chúng ta cần phải học hỏi.

Ở trong các giáo phái Tin Lành tại Hoa Kỳ, người ta đang lo ngại rất nhiều về các hiện tượng có những kẻ tự xưng mình là Chúa Jesus hay Đấng Cứu Thế, thường có những hành vi bạo động, như Jime Jones đã ra lệnh cho tín đồ sát hại và tự tử tập thể trên 900 người. Thảm kịch này lại tái diễn vào ngày 19 tháng 4 năm 1993 làm cho trên 80 tín đồ thiệt mạng khi lãnh tụ nhóm tà phái David Koresh, kẻ tự xưng là Chúa Jesus, đã ra lệnh cho tín đồ chế dầu xăng đốt toàn bộ khu chung cư khi cảnh sát liên bang dự định vào bắt họ.

Đạo Phật và đạo Chúa đều phủ nhận những kẻ tự xưng mình là Phật hay Chúa và nói rõ những kẻ mạo xưng đó phạm vào tội đại vọng ngữ. Các nhà nghiên cứu nhấn mạnh: Tà phái thường có ở mọi xã hội và mọi tôn giáo chứ không phải chỉ ở Hoa Kỳ hay trong một tôn giáo nào. Trong Phật giáo, để nhận biết mình tu tập đúng pháp hay không thường rất giản dị: khi người Phật tử tu tập đúng pháp môn thì niềm an vui hạnh phúc trong gia đình gia tăng, sự thành công trong việc học hành hay việc làm ở sở gia tăng, trí thông minh và sự hiểu biết chân thật gia tăng. Người Phật tử thực hành một pháp môn tu tập sai lầm sẽ đưa đến những xung đột trong gia đình làm tổn thương hạnh phúc vợ chồng và con cái học hành hay việc làm càng lúc càng sút giảm, trí thông minh và sự hiểu biết chân thật càng lúc càng mất dần. Họ bị nhiều nỗi bất an trong lòng nên phản ứng bất thường: hung dữ, chấp chặt vào ý kiến của mình, vui buồn thất thường và suy luận không còn phù hợp với sự hiểu biết thông thường. Họ cũng có thể hoàn toàn mất khả năng suy luận và sống độc lập, họ hoàn toàn trở thành kẻ bị sai khiến.

Tóm lại, tu một pháp môn chân chính thì thân thể khỏe mạnh, tinh thần an vui, làm việc phát triển và gia đình hạnh phúc. Tu một pháp môn tà phái thì đang khỏe thành bệnh, đang tỉnh thành mê, đang có hạnh phúc gia đình thì bị chia lìa, đổ vỡ, đang thông minh hoạt bát thì trở nên mờ tối và không còn tự chủ.

## VI. CÁI KHÔNG CHÍNH LÀ CÁI CÓ TRÀN ĐẦY

Phật giáo nhấn mạnh đến cái tâm trong sáng, linh động, tỉnh thức, hay tâm Phật của mỗi chúng ta. Tu tập là sống với cái tâm chân thật đó chứ không phải bám víu vào các hình ảnh, âm thanh, màu sắc chọt đến chọt đi làm khơi dậy những vui buồn, thương ghét, sợ hãi trong đời sống hằng ngày.

Để nhắc nhở người tu tập đừng bị dính mắc vào sự hiểu biết sai lầm, Thiền tông cũng như các tông phái Phật giáo khác đều tụng đọc thường xuyên bài Bát Nhã Tâm Kinh, nhấn mạnh đến tánh không của vạn pháp. Về phương diện nhận thức, tánh không là tánh trong sáng tự nhiên của mỗi sự vật. Chúng không dính dáng gì đến những xấu tốt, hay dở mà ta gán cho sự vật. Vạn pháp là mọi hiện tượng vật lý cũng như tâm lý, mọi sự vật do nhiều yếu tố khác nhau nương tựa vào nhau hay kết hợp với nhau mà thành, mà có mặt. Khi thuận duyên, các điều kiện thích hợp có mặt thì chúng xuất hiện. Khi hết duyên, các điều kiện kết hợp không còn nữa thì chúng tan rã. Không có một thứ gì có tánh cách riêng biệt và mãi mãi như vậy (vô ngã). Do đó, về mặt đời thì ta làm mọi điều hợp với luân thường đạo lý, nhưng về mặt đạo thì ta không bám víu vào những thứ ấy mà đề cao mình hay chê bai người để giải quyết những khó khăn nội tâm của chính mình. Nhờ vậy nên lúc nào cũng thông dong tự tại.

Về phương diện thực hành, tâm ta luôn luôn ở trong trạng thái bện nhảy, linh động và tỉnh thức trong đời sống hằng ngày. Thiền chú trọng đến sự tiếp xúc và nhận biết trực tiếp tất cả mọi thứ mà không bám víu vào bất cứ một ý tưởng, cảm giác, tâm tư, hình ảnh, mùi vị, âm thanh, xúc chạm nào, như ngài Tam tổ Tăng Xán đã nhắc nhở trong bài Tín Tâm Minh:

Chí đạo vô nan,

Duy hiềm giản trách.

Đã mặc tăng á,

Đồng tự minh bạch.

Trúc Thiên dịch:

Đạo lớn chẳng gì khó,

Cốt đừng chọn lựa thôi.

Nếu lòng không thương ghét,

Thì tự nhiên sáng ngời.

Sự sáng ngời đó là tâm an vui tỏa chiếu khi nó không còn bị che mờ bởi những thấy biết sai lầm do ta bám víu vào sự phân biệt đưa đến việc thích cái này, không ưa cái kia... Dĩ nhiên, sự phân biệt vốn rất cần thiết trong đời sống hằng ngày, vì nó giúp chúng ta nhận biết những điều tốt, xấu, hay, dở trong sinh hoạt. Tuy nhiên, nếu chúng ta bám víu vào sự phân biệt đó, dính mắc vào sự phân biệt đó đến nỗi bị

chúng ám ảnh không ngừng thì tâm ta sẽ mê mờ. Đạo Phật dạy rằng khi dứt bỏ cội gốc của vọng tâm hay tâm mê mờ đó (si) thì những áp lực bên trong, những lo lắng, sợ hãi, buồn rầu, khổ đau (luân hồi) sẽ tự rơi rụng.

Như thế, về phương diện chữa trị tâm bệnh, chúng ta thấy thiền và ngành tâm lý trị liệu rất gần gũi nhau, đều nhắm đến nhận biết rõ ràng những xung động, những ham muốn, những động lực thực sự làm chúng ta lo lắng, sợ hãi, buồn rầu, bất an, phiền não... Hai bên đều tìm đến cội nguồn của khổ đau và giải quyết chúng tận gốc rễ. Khoa tâm lý trị liệu cố gắng làm cho cái tôi (ego) trở lại bình thường, trở nên lành mạnh để có thể sinh hoạt trong đời sống hằng ngày. Một cái tôi lành mạnh là một cái tôi mềm dẻo, dễ thích nghi với hoàn cảnh mới và có sức chịu đựng tốt. Đạo Phật nhấn mạnh đến cái tôi chân thật mà kinh Đại Niết-bàn gọi là chân ngã (cùng với ba yếu tố chân thường, chân lạc và chân tịnh) ở sau những ý tưởng, những cảm giác sượng khổ, nhưng tâm tư vui buồn mà chúng ta thường đồng hóa với chính mình: tôi suy nghĩ, tôi sượng, tôi khổ.v.v... Các ý tưởng, cảm giác, tâm tư ấy đến và đi như những đám mây bay qua bầu trời, nhưng bầu trời vẫn luôn trong sáng không hề bị vẩn đục. Cái tôi chân thật ấy rất lành mạnh, dễ dàng thích nghi với hoàn cảnh mới và luôn luôn tươi mát, linh động.

Khi sống với cái tôi chân thật thì chúng ta trực tiếp biết rõ cái mà chúng ta cho là cái tôi trước đây chỉ là sự nối tiếp liên tục của các ý tưởng, tâm tư, phản ứng từ những chuyển biến tâm sinh lý, làm cho ta có cảm tưởng có một cái tôi với các tính tình, thái độ, suy tư, phản ứng cố định, có mặt như thế hoài.

Thiền là sống với tâm chân thật, hay cái tôi chân thật mà trong kinh Đại Niết-bàn gọi là chân ngã. Sống với tâm chân thật là sống tỉnh thức, là không bám víu vào những ý tưởng, những cảm giác, những tâm tư chọt đến chọt đi như trước đây, là luôn để tâm trong trạng thái linh động, trong sáng, rộng lớn bao la như bầu trời.

Với tâm tỉnh thức và bén nhạy như thế thì những ý tưởng, những ham muốn, những vui buồn, thương ghét tự chúng sẽ thông dong tự tại như những đám mây đến và đi trên bầu trời mà không bị dính mắc, không bị cột chặt. Cái trung tâm mà ta gọi là cái tôi đó không còn là một vùng nhỏ bé mà ta phải bảo vệ qua cơ chế tự vệ (defensive mechanism) nữa. Từ đó, áp lực bên trong giảm dần khi ý tưởng cùng những tâm tư nối tiếp thưa dần và trở nên yên tĩnh.

Lúc ấy, tâm của mỗi chúng ta chỉ là khoảng không gian bao la trong đó tình thương yêu trong sáng và sự hiểu biết chân thật tràn đầy. Niềm an vui sâu thẳm lúc đó tự nó biểu lộ, tự nó dâng tràn. Niềm an vui kỳ diệu ấy không nương tựa vào đâu cả, không phải lệ thuộc vào bất cứ một điều gì cả.

Khi chúng ta kinh nghiệm trực tiếp điều ấy thì ta biết một cách chân thật rằng không phải bản năng sinh tồn chi phối mọi hoạt động của con người mà chính là Phật tánh, tình thương yêu trong sáng, sự hiểu biết chân thật và nguồn hạnh phúc tự nhiên tràn đầy thúc đẩy ta tiến lên trên con đường Bồ Tát đạo, thực hành đời sống an lành, hạnh phúc cho mình và cho người. Lúc ấy, chính tình thương bao la,

tâm đại bi, là nguồn động lực mãnh liệt như nước vỡ bờ xóa tan mọi điều ích kỷ và tiêu cực để hoàn thành những điều tốt đẹp nhất cho đời sống con người.

Ngày nay, có nhiều bác sĩ phân tâm hay tâm thần học thực hành thiền và áp dụng thiền trong tiến trình chữa trị cho bệnh nhân. Điều này làm chúng ta càng muốn hiểu rõ thêm về sự liên hệ giữa hai bên.

---o0o---

## ***VII. CUỘC CHIẾN KHÔNG BAO GIỜ CHẤM DỨT***

Theo Freud, con người sinh ra với hai bản năng: bản năng sinh tồn gọi là eros và bản năng hủy diệt gọi là thanatos. Bản năng sinh tồn là động lực thúc đẩy con người hoạt động để sinh tồn như nhu cầu ăn uống, được ấm áp và nhất là tình dục. Còn bản năng hủy diệt không chỉ hướng đến các đối tượng bên ngoài mà còn ngay chính đời sống của mình nữa. Thói quen rượu chè, nghiện ngập, lao vào những trò chơi nguy hiểm... là những biểu lộ của bản năng hủy diệt.

Trong mỗi người đều có một “tên man rợ” muốn được ăn khi đói bụng hay thỏa mãn mọi nhu cầu khi chúng xuất hiện, bất kể hậu quả ra sao. Phần đó Freud gọi là id, hay cái đó, là một thành phần nhân cách của chúng ta, có những hành động do bản năng sinh tồn thôi thúc để thỏa mãn các nhu cầu căn bản.

Bản năng sinh tồn tác động theo nguyên tắc khoái lạc: Khi thực hành những gì bản năng đòi hỏi thì người ta cảm thấy khoái lạc. Điều ấy ta thường thấy nơi thái độ của các em bé khi chúng đòi hỏi phải cho chúng những bình sữa hay kẹo bánh.v.v... Trẻ em bị bản năng sinh tồn thúc đẩy rất mạnh và theo Freud thì khi được 6 tháng, các em bé bắt đầu biết cách kiểm soát bản năng đó vì hoàn cảnh thực tế em đang sống. Em bé có thể đòi hỏi nhiều thứ nhưng cha mẹ em chỉ đáp ứng một số cần thiết cho em. Nếu em muốn nhiều hơn thì họ sẽ từ chối hay phạt em để cho em biết giới hạn nào cha mẹ có thể chấp nhận được. Em bé được dạy cho những điều gì phải làm và những điều gì không được làm. Nếu em làm theo ý người lớn thì em được thưởng, nếu không làm thì em sẽ khổ vì bị la rầy, chê bai và nhiều khi có cả đòn roi. Đó là hoàn cảnh thực tế.

Theo Freud, chính từ sự hiểu biết do hoàn cảnh thực tế đó mà cái tôi (ego) dần dần thành hình để dung hòa những đòi hỏi của bản năng và những cấm đoán của xã hội bên ngoài. Cái tôi này điều hành theo nguyên tắc thực tế. Như một người đói bụng thấy ổ bánh mì trong tiệm bánh muốn lấy ăn ngay, nhưng cái tôi suy nghĩ và biết rằng làm như thế sẽ bị phạt, nên anh ta phải ra trước quầy, sắp hàng và đợi trả tiền xong rồi mới lấy bánh ăn. Như thế, cái tôi giúp thỏa mãn những đòi hỏi, những nhu cầu của bản năng một cách an toàn nhất.

Tuy nhiên, không phải lúc nào cũng có sự đáp ứng đầy đủ cho nhu cầu như thế cả, vì nhiều lúc bản năng sinh tồn đòi hỏi vượt quá khả năng thực tế. Như một người

thèm những thứ mà mình không có tiền mua, anh ta có thể lấy bớt tiền tiêu dùng cho gia đình để mua các thứ mình ưa muốn. Tuy nhiên, làm như thế thì cảm giác tội lỗi xuất hiện. Cảm giác tội lỗi này kích động ý muốn trừng trị chính anh ta bằng cách gây tổn thương hay hủy diệt đời sống anh ta. Điều này rất nguy hiểm cho mạng sống của mình nên anh ta dùng một “cơ chế tự vệ” (defensive mechanism) để tự bảo vệ đời sống tinh thần và thể chất của mình. Theo cơ chế này, anh ta sẽ tự bào chữa rằng mình làm như thế là đúng, vì mình là chủ gia đình, có đủ quyền hạn. Sự tự bào chữa như vậy giúp cho anh ta bớt đi những bất an bên trong.

Đó là cuộc chiến tranh giữa thiện và ác. Cuộc chiến này không ngừng xảy ra bên trong ta cùng hậu quả tâm lý của nó với cơ chế tự vệ giúp chúng ta sinh tồn. Nhiều lúc chúng ta thấy cuộc xung đột nội tâm của con người được diễn tả trong văn chương, kịch nghệ, phim ảnh hay tôn giáo. Qua những truyện xưa phổ biến trong dân gian hay qua nhiều câu chuyện tôn giáo, chúng ta thấy có nhiều nền văn hóa thuộc nhiều dân tộc cùng nhiều tôn giáo đã nhân cách hóa hay thiêng liêng hóa cuộc xung đột nội tâm này: gọi lòng ham muốn, sự thúc giục của bản năng là ma quỷ và lương tâm hay chân ngã là thiên thần. Ma quỷ quyến rũ người ta làm bậy và thiên thần chống lại sự quyến rũ xấu xa đó.

Khi chuyển qua cho ma quỷ và thiên thần những dự vọng của chính ta cùng những chống trả, ngăn cấm của lương tâm ta hay chân ngã, chúng ta đã tạo nên một cuộc chiến tranh bất tận trong lòng mình. Sự tranh chấp bên trong đó còn phản ánh ra ngoài bằng những cuộc chiến tranh giữa thiện và ác, giữa kẻ anh hùng và người tội lỗi.

Trên thực tế, đã có biết bao nhiêu cuộc chém giết tàn bạo xảy ra trong lịch sử loài người nhân danh đạo đức, nhân danh công lý, nhân danh tôn giáo, nhân danh chân lý hay nhân danh đủ điều tốt đẹp. Phe ta dĩ nhiên là tốt và phe đối thủ dĩ nhiên là xấu. Đó là trò chơi của cái tôi mà đạo Phật gọi là ngã chấp.

Thiền chỉ bày một cách trực tiếp và giản dị: Hãy biết rõ mọi ý tưởng trong ta ngay khi chúng xuất hiện, không đè nén hay lẩn tránh, dù đó là điều ta ưa thích hay ghét bỏ hoặc sợ hãi. Tâm ta như bầu trời trong sáng, không gì có thể làm vẩn đục nó cả. Khi sống tỉnh thức thì các ý tưởng ưa ghét, cùng những tâm tư buồn phiền, sợ hãi, tức tối, hận thù tự chúng tan biến đi như bầu trời xanh cao không một gợn mây che mờ.

---o0o---

## **VIII. CƠ CHẾ TỰ VỆ**

Ngành tâm lý học giải thích sâu hơn về những động lực bên trong. Họ cho rằng những gì mà cha mẹ dạy dỗ về đúng và sai cùng những điều luân lý và đạo



đức trong xã hội kết hợp lại thành lương tâm của chúng ta hay là siêu ngã (superego). Bản năng hay cái đó (id) thúc giục phải thỏa mãn ngay những điều nó muốn, ngã (ego) tìm cách thỏa mãn những nhu cầu đó mà không tạo ra sự rắc rối, còn siêu ngã hay lương tâm thì đặt vấn đề: cái điều ta muốn ấy có đúng không, có hợp luân lý không?

Một người nghiện rượu thêm uống rượu, anh ta đi mua rượu ở tiệm về uống và tránh uống dọc đường để khỏi bị người khác nhìn thấy. Dù anh ta làm như vậy để có thể uống rượu một cách an toàn, nhưng nếu mẹ anh trước đây thường dạy anh uống rượu là tội lỗi thì lòng anh vẫn không yên. Sự kết án như thế không phải từ bên ngoài, mà do chính lương tâm hay siêu ngã làm cho anh thấy áy náy không yên với mặc cảm tội lỗi. Sau đó anh ta có thể thực hành sự trừng phạt chính mình do mặc cảm tội lỗi nói trên bằng cách “vô tình” tạo ra những tai nạn cho mình.

Sự trừng phạt ấy có thể làm nguy hại cho đời sống của anh ta nên cơ chế tự vệ giúp anh giải trừ bớt những căng thẳng do sự xung đột giữa thiện và ác, bản năng (id) và lương tâm hay siêu ngã (superego). Nghĩa là anh ta có thể vẫn tiếp tục uống rượu nhưng không bị xao xuyến bất an nhiều như trước đây, bằng cách tự bào chữa: “Nam vô tửu như kỳ vô phong” (Trai mà không uống rượu thì như cò không có gió), hay là: “uống rượu là một cách làm cho thân thể khỏe mạnh”... Chúng ta thấy có nhiều người uống “rượu thuốc”, cũng là một cách sử dụng cơ chế tự vệ tinh vi, dù họ có biết hay không biết điều ấy.

Những cơ chế tự vệ chính gồm có:

### **PHÓNG CHIẾU**

Nghĩa là thấy những cái xấu của mình nơi người khác, hay nói khác đi là không nhận mình có những điều xấu mà chiếu chúng lên người khác và thấy họ có những tật xấu của chính mình. Như người háo danh lại hay chỉ trích bạn mình là háo danh, người hay nói lời chia rẽ thì phê bình người khác không chịu đoàn kết, kẻ hèn nhát thì chê bai những người khác là hèn nhát.v.v...

Khi có sự phóng chiếu như thế thì bản thân người ấy cảm thấy an ổn vì không thấy lỗi mình, chỉ thấy người khác có lỗi. Và dù biết mình có lỗi thì họ nghĩ “mình cũng như người khác thôi”. Tại sao họ làm như thế? Vì họ muốn giữ sự quân bình bên trong. Nếu nhận mình làm bậy thì mặc cảm tội lỗi sẽ làm cho họ bất an.

### **HỢP LÝ HÓA**

Nghĩa là đưa ra lập luận cho hợp lý về hành vi của mình, như là: “xã hội ngày nay ai cũng uống rượu, mình uống rượu có sao đâu”, hoặc là “uống rượu có chừng mực thì rất tốt cho sức khỏe”...

### **DỒN NÉN HAY TRÁNH NÉ**

Nghĩa là không muốn biết đến, hay ngăn chặn không cho mình nhận biết những điều tạo ra lo âu, xao xuyến cho mình, như trường hợp nhiều người hút thuốc lá không bao giờ đọc hay nhìn thấy dòng chữ “hút thuốc có hại cho sức khỏe”, trong khi những người không hút thuốc đọc thấy dòng chữ này rất rõ.

### **HOÁN VỊ**

Nghĩa là chuyển những cảm xúc của mình đến một đối tượng khác. Như trường hợp một người bị chủ la rầy ở sở nên bực tức ông chủ. Tuy nhiên, anh không thể bày tỏ điều ấy vì sợ mất việc. Khi về nhà, anh ta hướng sự bực tức đến vợ con, la rầy vợ con để xả bớt áp lực bên trong.

### **THĂNG HOA**

Nghĩa là chuyển sự tiêu cực thành tích cực. Chẳng hạn, một người buồn rầu vì có con bị một người lái xe say rượu đụng chết. Bà dồn hết nỗ lực vào việc gây dựng phong trào cứu trợ người nghèo. Thăng hoa tuy là tốt nhưng cũng liệt vào cơ chế tự vệ vì không đối diện với cảm xúc và giải quyết tận gốc cảm xúc ấy, mà chỉ là một cách tránh né để không phải đối diện với cảm xúc.

### **PHẢN ỨNG NGƯỢC**

Nghĩa là làm ngược lại với những gì mình muốn. Một người có khuynh hướng đồng tình luyến ái lại cực lực lên án điều này. Một người thích uống rượu có thể chống đối kịch liệt việc uống rượu. Họ làm như thế để che đậy hay trấn áp những cảm xúc thật sự của họ, để tránh không phải đối diện với điều họ muốn, vì những điều mong muốn ấy bị xem là ngược với luân lý, đạo đức nên gây ra sự bất an trong lòng họ. Tuy nhiên, rất khó nhận biết được hành vi nào là phản ứng ngược.

### **PHỦ NHẬN**

Nghĩa là không chấp nhận sự thật đang xảy ra. Một người có thân nhân bị chết trận nhất quyết không chấp nhận tin trên là đúng. Họ cho rằng người thân của họ vẫn còn sống ở đâu đó. Một người nghiện rượu phủ nhận rằng mình không bị nghiện, chỉ uống cho vui mà thôi.

Những hành vi thuộc cơ chế tự vệ như trên xảy ra một cách vô ý thức. Chúng ta không nhận biết (ý thức) về những hành động có tính cách “bao che” đó. Những hành vi của cơ chế tự vệ giúp ta không nhìn thấy những thiếu sót, những yếu kém, những điều mà mình không muốn chấp nhận là sự thật. Vì nếu thừa nhận như thế thì chúng ta sẽ bị nhiều nỗi bất an như lo lắng hay sợ hãi vì mình đã làm ngược với những gì mà lương tâm mình chấp nhận. Cái ngã của ta thích ứng với những nỗi bất an bằng cách bóp méo thực tại qua những phương cách nói trên.

Một cách tổng quát thì cơ chế tự vệ giúp cho chúng ta tránh chạm trán với sự thật đưa đến những nỗi bất an như lo lắng, sợ hãi hay u uất. Tuy nhiên, đó cũng là con dao

hai lưỡi. Nếu sống lâu dài với cơ chế tự vệ như thế thì tâm chúng ta sẽ luôn luôn là một bãi chiến trường giữa một bên là sự chân thật, một bên là cố gắng che đậy không chịu nhìn vào sự thật để giải quyết tận cội nguồn. Cái tôi khi ấy giống như đang ở trên miệng một núi lửa im lặng nhưng đang gia tăng áp lực bên trong và dễ dàng đi đến tình trạng phun trào. Sống như thế thật rất thiếu hạnh phúc và có thể bị chứng tâm loạn (neuroses).

Ngành tâm lý trị liệu giúp cho bệnh nhân thích nghi với những biến chuyển, những đổi thay của đời sống. Những đổi thay đó tạo ra những xáo trộn tâm sinh lý nơi họ. Các nhà tâm lý trị liệu giúp cho bệnh nhân biết được điều ấy và chữa trị cho họ được lành mạnh bằng cách nói chuyện cởi mở hay dùng thuốc men.

Đạo Phật chọn cách nói rõ với “bệnh nhân” rằng thế giới luôn biến chuyển (vô thường), nếu họ không chấp nhận, không thích nghi với tính cách đổi thay đó, họ sẽ đau khổ.

Thiền là kỹ thuật hay phương pháp cụ thể giúp ta có được sự hiểu biết trực tiếp bằng cách tiếp xúc thẳng với những ý tưởng đến đi, cảm giác sướng khổ, tâm tư vui buồn, những hiện tượng nội tâm hay ngoại cảnh mà không chút che đậy hay bóp méo thực tại. Đó là cách “phản văn văn tự tánh”, (xoay cái nghe lại mà nghe tánh của mình) hay cũng là pháp thiền Tứ niệm xứ, trực tiếp nhận biết về thân thể, về cảm giác, về tâm tư và về những đối tượng của các giác quan cùng ý thức (thân, thọ, tâm, pháp).

Khi có cùng chủ trương phải thấy biết rõ ràng những dòng sinh hoạt tâm lý bên trong thì chúng ta thấy là nơi đây ngành tâm lý trị liệu và thiền gặp nhau: nhận biết rõ sự thật và giải quyết chúng. Nhưng một bên chữa trị dựa vào bên ngoài: bác sĩ phân tâm, bác sĩ tâm thần hay nhà tâm lý chuyên môn, còn một bên dựa vào chính nội kiến của mình, chính sự tự tri, chính sự tiếp xúc trực tiếp với những ý tưởng, những tâm tư, nhưng ước muốn đến đi không ngừng trong tâm. Những vị thầy dạy đạo dĩ nhiên là rất cần thiết, nhưng cuối cùng thì người học trò vẫn phải đứng vững trên đôi chân của chính mình.

---o0o---

## ***IX. CHÍNH QUA CÁI NGÃ LÀNH MẠNH MÀ TA BIẾT ĐƯỢC VÔ NGÃ HAY CHÂN NGÃ***

Cái ngã, cái tôi lành mạnh thấy biết rõ ràng mọi thứ, không cần phải dùng những sự biện minh để hợp lý hóa những ý nghĩ hay việc làm của mình. Một người có tâm trí lành mạnh luôn luôn có sự hiểu biết đúng, biết rõ mình muốn gì và những gì mình có thể làm được, những gì không làm được. Người ấy biết quan sát, suy xét và quyết định hợp lý để không làm tổn thương đời sống của mình cũng như người khác. Ngược lại, một người bệnh tâm thần thường không có cái tôi lành

manh như thế, như trong trường hợp người bị bệnh tâm thần phân liệt (schizophrenia) không còn khả năng biết được sự thật những gì đang xảy ra, có kẻ nhẹ hơn thì cơ chế tự vệ luôn hoạt động để bảo vệ họ khỏi bị những lo âu xao xuyên nhất thời, tạo nên sự nhận biết sai lạc về những gì đang xảy ra bên trong tâm mình cũng như bên ngoài cuộc đời.

Tâm lý trị liệu như thế có mục đích làm cho cái ngã được lành mạnh. Cái ngã xuất hiện là do sự xung đột giữa bản năng và siêu ngã để làm cho đời sống chúng ta được quân bình. Do đó, một cái ngã lành mạnh là một cái ngã uyển chuyển, biết thích nghi với những đổi thay trong cuộc sống để giải trừ các mối bất an.

Nếu tìm hiểu sâu hơn nữa thì chúng ta thấy khái niệm về ngã trong khoa tâm lý trị liệu và đạo Phật có sự khác nhau. Trong đạo Phật, khi nói về ngã thì chúng ta nói về tính chấp chặt, bám víu vào những ý tưởng, những cảm giác, những ham muốn, những tâm tư vui buồn thương ghét, những hình ảnh, âm thanh, màu sắc, hương thơm, mùi vị, xúc chạm để tìm niềm vui trong cuộc sống. Như thế, chữ ngã (trong trạng thái mê mờ) trong đạo Phật bao gồm cả ba phần: xung động bản năng (id), ngã (ego) và siêu ngã (superego) hay là lương tâm trong ngành tâm lý trị liệu.

Khi đạo Phật nhấn mạnh đến cái vô ngã hay là chân ngã, tánh rỗng lặng, rộng lớn, tinh sạch, không chút dính mắc, uyển chuyển, linh động vô cùng, thì đó chính là cái ngã ở trong trạng thái lành mạnh nhất mà ngành tâm lý trị liệu đã nói đến một cái ngã lý tưởng. Chân ngã cũng còn được gọi là chân tâm hay tâm giác ngộ.

Như thế, vô ngã hay chân ngã là sự hiện hữu tròn đầy và trong sáng nhất của mỗi chúng ta trong cuộc sống hằng ngày. Sống vô ngã không phải là một lối biện minh cho những kẻ muốn trốn chạy sự thật. Nhiều người có thể đã dùng ý niệm không và vô ngã như một lối bào chữa cho những hành vi sai lầm của họ. Đạo Phật không phải là một kiểu cơ chế tự vệ giúp ta trốn tránh sự thật, giúp ta biện minh cho những hành vi sai lầm. Đạo Phật giúp chúng ta thấy rõ sai lầm là sai lầm, đúng đắn là đúng đắn, hay nói cách khác là nhận biết mọi sự vật hoàn toàn đúng thật như bản chất của chúng.

Thiền là cách thực hành rốt ráo sự thấy biết chân thật nói trên từ giây phút này qua giây phút khác. Do đó, người tu thiền thường được khuyến khích thọ Tam quy y (nuơng tựa vào Phật, Pháp và Tăng) và Ngũ giới (nguyện không giết người, không trộm cắp, không làm điều tà dâm, không nói dối, và không sử dụng các chất độc hại). Nếu thực hành đúng đắn những điều trên thì chúng ta sẽ dần dần nhận biết rõ ràng mọi sự việc, cái ngã sẽ trở nên lành mạnh hơn. Trước đây chúng ta có quá nhiều ham muốn và dùng đủ cách để che đậy hay biện minh cho những cái xấu. Giờ đây ta biết mình rõ hơn, không còn che đậy mình như trước kia nữa. Ngay cả những sự khờ lếch mà ta tự hào có nhiều hơn người khác, giờ đây tự chúng cũng tan biến dần đi.

Như thế, một người muốn tu thiền trước hết phải có một nếp sống lành mạnh. Nếu không, họ có thể dùng thiền như một cách trốn chạy đời sống. Nhiều tà phái hiện

nay ở Hoa Kỳ đang khai thác những điều này và biến những người muốn trốn chạy khổ đau thành những kẻ nô lệ tinh thần cho tổ chức tôn giáo trá hình hay cá nhân họ.

Nếu phân tích đời sống của ngài Huệ Năng, vị tổ thứ sáu của Thiền tông Trung Hoa, chúng ta sẽ thấy trước khi tìm thầy học đạo, ngài đã có một cái ngã rất lành mạnh: thương mẹ già, sống chân thật, chất phát, làm việc (đốn củi) có hiệu quả, đối xử với người rất lễ độ và thành thật nên dễ tạo sự cảm mến nơi người khác.

Các vị thiền sư danh tiếng ở Việt Nam như vua Trần Nhân Tông, Tuệ Trung Thượng Sĩ, thiền sư Hương Hải.v.v... cũng đều có cái ngã lành mạnh đó. Trần Nhân Tông là vị vua học rộng hiểu nhiều, đầy lòng nhân từ nhưng cũng rất dũng cảm. Tuệ Trung Thượng Sĩ là một người thuộc hoàng tộc nhà Trần cũng đầy thao lược và võ dũng. Thiền sư Hương Hải vốn đạo hạnh và học rộng biết nhiều. Khi có được cái ngã lành mạnh, nói theo cách thông thường một người có hiểu biết, có nhân nghĩa, biết phải trái, có đạo đức, thì sự tu tập để biết được tánh không của ngã hay vô ngã tương đối dễ dàng.

Một người có cái ngã bệnh hoạn như tham lam quá độ về danh vọng, tiền tài, tình dục, ăn uống, hay rượu chè... thì thật khó cho họ biết rõ thật sự điều gọi là vô ngã. Họ sẽ dùng thiền, dùng đạo Phật hay bất cứ một đạo gì họ đang thực hành để biện minh cho lòng ham muốn của mình. Thảm kịch của đời họ sẽ biến thành thảm kịch của tôn giáo và xã hội họ nếu họ nắm được quyền uy. Thay vì thể hiện sự vô ngã, họ thổi phồng cái ngã mình lên cực độ và đồng hóa nó với chân lý tôn giáo. Đó là thảm kịch của nhiều tôn giáo trong lịch sử.

Khi ngài Triệu Châu dạy: “Tâm bình thường là đạo” thì điều ấy mang một ý nghĩa sâu xa về cả hai mặt đời và đạo. Về mặt đời thì tâm bình thường là sự hiểu biết những cái đúng, sai, hay, dở, tốt xấu trong cuộc sống để luôn hành động cho phù hợp với lẽ phải, với luân lý đạo đức. Về mặt đạo thì thấy rõ, biết rõ làm đúng nhưng lòng thông dong tự tại một cách tự nhiên, vì tâm giác ngộ tự nó là trong sạch, tự nó là an vui, tự nó là tình thương yêu trong sáng, tự nó là niềm hạnh phúc và là sự thanh thản bao la.

---o0o---

## ***X. TÌM HIỂU THÊM VỀ NGÃ VÀ VÔ NGÃ***

Sigmund Freud khi chữa trị cho một bệnh nhân tâm thần đã nói: “Điều mà tôi có thể làm nhiều nhất cho anh là thay thế khổ đau bệnh tật bằng sự khổ đau thông thường của kiếp người.” Như thế, khoa phân tâm và tâm bệnh học có mục đích chữa trị cái ngã (ego) bất bình thường, không lành mạnh trở thành bình thường, lành mạnh. Nhưng Freud cho rằng cái ngã ấy vẫn là “cội nguồn của sự lo âu” vì các sức mạnh của bản năng nơi chôn vô thức luôn vùng dậy, luôn khích

động, đòi hỏi làm cho cái ngã mất sự kiểm soát, mất sự quân bình. Điều ấy tạo ra sự lo lắng, sự sợ hãi ngấm ngấm nơi mỗi chúng ta.

Nhiều người có cuộc sống đạo đức, tốt lành và vững vàng, nhưng có thể có những giấc mộng thấy mình bị rượt bắt, thấy mình không bận áo quần mà đi ngoài đường phố, thấy mình bị lạc đến những nơi hoang vắng mịt mờ.v.v... Đó là sự biểu lộ của những xung đột ngấm ngấm từ chôn vô thức. Những người nói trên cần phải học đạo để khai mở cõi lòng, để tiếp xúc trực tiếp, để hiểu rõ những thương ghét sâu xa trong lòng mình, để giải phóng cho những mối lo âu, sợ hãi phát sinh từ những ý nghĩ và cảm xúc thâm kín đó. Nói khác đi, họ không cần phải sử dụng sự đè nén hay tránh né qua một bề ngoài cứng cõi. Một người có lối sống như thế có thể rất tốt đẹp cho xã hội hoặc rất tai hại cho xã hội vì tác động của siêu ngã (superego) trong đời sống của họ. Siêu ngã là sự chuyển vào bên trong lòng mình (nội hóa) những gì chúng ta được dạy dỗ là được làm và những gì chúng ta bị cấm đoán không được làm mà chúng ta gọi là lương tâm. Một siêu ngã quá mạnh cũng tạo sự mất quân bình vì ta dễ dàng trở thành độc đoán: luôn luôn muốn người khác phải làm điều này hay cấm đoán không được làm điều kia.

Dù là tốt đẹp hay tai hại cho xã hội, về phương diện cá nhân, người ấy cũng không biết hạnh phúc chân thật là gì, vì họ phải sử dụng quá nhiều năng lượng bên trong để đè nén những ý tưởng và những cảm xúc của mình. Họ sống rất mệt mỏi trong danh thơm tiếng tốt và trong nỗi lo sợ triền miên, những bất an ngấm ngấm của ngọn núi lửa lúc nào cũng gia tăng áp lực bên trong.

Phật giáo biết rõ cái gọi là “cái ngã bình thường” ấy vẫn chưa thật sự lành mạnh, vẫn chưa thật sự bình thường, vì sức mạnh của những ham muốn và những giận dữ bắt nguồn từ sự mê mờ, sự không hiểu biết chân thật vốn luôn tác động trong đời sống hằng ngày. Chính động lực đó chi phối cách chúng ta suy nghĩ và hành động trong đời sống. Chúng ta “bị sống” bởi các thôi thúc đó mà không nhận biết.

Chúng ta thường nói về sự cần thiết của dưỡng khí, của lá phổi, của sự hít thở không khí, nhưng chúng ta không cảm nhận được sự sống đang xảy ra từng giây, từng phút qua mỗi nhịp thở ra và thở vào nơi chính hai buồng phổi của mình. Chúng ta ăn nhưng không nhận biết rõ ràng về thực phẩm ngon ngọt mình đang nhai nuốt, mà thường bị cuốn hút theo những kích động hay những ý tưởng chọt đến chọt đi. Chúng ta thường nghĩ về cái ăn hơn là ăn, thường nghĩ về những cái mình thấy hơn là thấy, thường nghĩ về những cái mình nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, hoạt động hơn là đang nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và hoạt động.

Như thế, khi sống một cuộc đời dù cho là đạo đức thì có thể chúng ta vẫn đang nghĩ về sống cuộc đời đạo đức chứ không thực sống cuộc đời của ta như thế ấy. Theo Erich Fromm, chúng ta đánh mất mình (vong thân), chỉ chấp chặt vào những chiếc bóng mà cho đó là sự chân thật.

Trên bình diện tâm lý, vô ngã là trạng thái tâm tự nó cởi bỏ trò chơi bám víu vào ký hiệu, vào ngôn từ, vào những kinh nghiệm quá khứ để nhận biết hiện tại, cái

đang hiện hữu. Tâm trực tiếp kinh nghiệm về mọi thứ xuất hiện bên trong cũng như bên ngoài. Lúc đó, chúng ta sống thực sự chứ không còn chỉ nghĩ về cuộc sống và nhất là không đè nén hay tránh né những gì xuất hiện nơi tâm. Chúng ta không phân đôi tâm mình thành cõi ý thức và vô thức để rồi sống bất an với những sự giả dối mình cho là sự thật vì cuối cùng mình cũng không thể chạy trốn sự thật.

Sự tu tập giúp ta tự tin, tự biết chính mình một cách rõ ràng và chuyển hóa tất cả những sự dồn nén bên trong thành suối nguồn của tình thương yêu, sự hiểu biết chân thật và hạnh phúc bao la trong đời sống hằng ngày. Sống với sự hiểu biết chân thật như thế là sống thật, là sống hạnh phúc vô cùng, một thứ hạnh phúc chân thật tự nhiên, không do gì mà có, không lệ thuộc vào điều gì cả, không có bắt đầu và không có tận cùng. Đó là ý nghĩa thật sự câu trả lời của ngài Triệu Châu, một vị thiền sư đạo hạnh đời nhà Đường. Khi có người hỏi đạo hay chân lý là gì, ngài đáp: “Tâm bình thường là đạo.” Hạnh phúc chân thật là cái bình thường nhất trong đời.

Vấn đề còn lại của chúng ta là nếu bị bệnh tâm thần như lo âu, sợ hãi, bất an, kéo dài một cách bất thường thì nên tìm đến bác sĩ tâm thần. Nếu mong muốn sống đời an vui hạnh phúc thì nên tìm thầy học đạo. Một vị bác sĩ tâm thần tốt và giỏi thường giúp người bệnh biết rõ nguồn gốc của căn bệnh mà không dùng sự tương quan chữa trị đó để lạm dụng bệnh nhân. Một vị thầy tốt và giỏi giúp cho người học đạo thấy rõ nguồn gốc của mọi khổ đau do sự bám víu vào những thứ bên ngoài. Chỉ cần xả trừ được sự bám víu, kể cả bám víu vào hình ảnh vị thầy, là đạt đến chốn tự do và hạnh phúc bao la. Một người bệnh mà càng ngày càng lệ thuộc vào bác sĩ, một người học trò mà càng lúc càng lệ thuộc vào vị thầy, thì đã đến lúc phải tự mình xét lại để đi đến một quyết định thích hợp hơn.

---o0o---

## **BÀY TỎ LÒNG THƯƠNG TIẾC - NHU CẦU CẦN THIẾT CỦA CON NGƯỜI**

Tổng thống Kennedy qua đời đã hơn 25 năm nhưng lòng thương tiếc của người dân Hoa Kỳ đối với ông vẫn còn nhiều. Ông đã để lại nhiều hình ảnh đẹp cho hậu thế, và có lẽ hình ảnh trang trọng cuối cùng chúng ta thấy về vị Tổng thống này là vào hôm cử hành lễ quốc táng của ông: bà quả phụ Kennedy, hai người con, các anh chị em cùng bà con quyến thuộc hai bên, các vị nguyên thủ hay những vị đại diện của nhiều quốc gia, tất cả đều lặng lẽ trang nghiêm tiễn đưa linh cửu người quá cố đến nơi an nghỉ cuối cùng.

Các tang lễ của người Hoa Kỳ phần lớn đều được cử hành trang nghiêm như thế cả. Mọi người trong gia đình cố gắng kìm chế cảm xúc, ngẩng mặt lên và giữ im lặng. Tang lễ diễn ra trong trật tự, trong sự tự chế, trong sự bày tỏ lòng can đảm và sức mạnh ý chí của những người còn sống, còn tiếp tục tiến bước trên đường đời, dù người thân của mình đã ra đi.

Theo giáo sư Alan Wolfelt thuộc trường Đại học Y khoa Colorado và là Giám đốc chương trình Mất mát (chết) và đời sống chuyên tiếp - một chương trình nghiên cứu và điều trị tâm lý cho những người gặp khó khăn sau khi thân nhân qua đời - thì những cố gắng đè nén, không bày tỏ đúng mức lòng thương tiếc người thân của mình khi họ mất đi là một sự sai lầm tai hại.

---o0o---

## ***I. HÃY THƯƠNG KHÓC NGƯỜI QUA ĐỜI***

Sigmund Freud cho rằng sự thương tiếc người quá cố làm cho người ta đau đớn, nhưng đó là một sự kiện bình thường. Tỏ bày sự thương tiếc giúp cho người sống quên dần, bớt dần sự ràng buộc tâm tình với người đã ra đi. Dĩ nhiên, điều ấy không xảy ra dễ dàng, vì không ai muốn chấp nhận là đã mất đi người mình yêu quý. Tuy nhiên, nếu chúng ta thương tiếc quá lâu hay tránh né, kìm nén sự bày tỏ lòng thương tiếc thì cả hai đều gây ra những kết quả tai hại như nhau.

Vào năm 1989, tại 165 buổi hội thảo ở nhiều nơi trên nước Mỹ, ông Wolfelt đã trình bày với các vị giáo sĩ rằng cách hay nhất để giúp thân nhân người quá cố là để cho họ trực tiếp đối diện với niềm đau đó và bày tỏ sự thương tiếc của họ theo cảm xúc một cách tự nhiên: “Chỉ qua sự bày tỏ lòng thương tiếc theo niềm tin tôn giáo của họ mà họ sẽ hoàn toàn trở lại bình thường.”

---o0o---

## ***II. THỜI GIAN BÀY TỎ LÒNG THƯƠNG TIẾC***

Thương tiếc là niềm thương nhớ, nuôi tiếc trong lòng; thương khóc là sự bày tỏ công khai niềm thương tiếc đó. Sự bày tỏ công khai niềm thương tiếc đối với người chết là điều cần thiết cho những người còn sống. Khi thực hành được điều ấy một cách tự nhiên nhất theo mỗi người, như khóc lóc, than thở, nói những lời bày tỏ tình thương yêu người qua đời... thì những áp lực bên trong sẽ giảm đi nhiều. Ngoài ra, nghi lễ tôn giáo của người còn sống giúp họ hiểu biết được lẽ sống chết, xoa dịu những đớn đau qua niềm tin và hy vọng thân nhân của mình sẽ về chốn Niết-bàn, chốn Tịnh độ hay chốn thiên đàng sau khi chấm dứt đời sống trên thế gian này.

Tùy theo mối liên hệ thân thuộc mà sự thương tiếc có thể kéo dài từ vài tháng cho đến vài năm. Trung bình, lòng thương tiếc kéo dài trong sáu tháng đầu với tất cả sức mạnh của nó rồi lắng dịu dần. Sau sáu tháng, những sự buồn rầu, giận dữ hay mặc cảm tội lỗi do cái chết của thân nhân tạo ra sẽ lắng xuống dần. Kể từ đó, họ vượt qua được giai đoạn nguy hiểm của cơn khủng hoảng tinh thần.



Theo các nhà nghiên cứu Bowlby và Parke thì có 3 giai đoạn thương tiếc mà chúng ta có thể quan sát thấy nơi hầu hết mọi người, không phân biệt nam nữ, chủng tộc, người lớn hay trẻ nhỏ, kể cả các em bé chỉ vừa được 6 tháng tuổi. Ba giai đoạn này gồm có:

1. Giai đoạn thứ nhất, trong tháng đầu tiên, sự khổ đau là vô cùng. Nhiều người phụ nữ biểu lộ bằng sự than khóc, sàu não, hoảng hốt, buồn đau hay giận dữ. Người đàn ông có thể ít biểu lộ hơn nhưng không phải vì thế mà không có sự đau đớn bên trong. Lòng họ bị tê liệt trong sự khổ đau đó. Trong giai đoạn này người ta thường không tin, không chấp nhận là cái chết đã xảy ra cho người thân của mình.

2. Giai đoạn thứ nhì, lòng người sống luôn nhớ đến kẻ qua đời, nhớ đến những kỷ niệm bên nhau, và thường phản ứng thuận theo lòng mong ước là kẻ qua đời vẫn còn quanh quẩn đâu đây, mà cực độ là có thể “nhìn thấy” người đã chết. Giai đoạn này gồm hai yếu tố độc lập với nhau là thương nhớ người qua đời và chống đối sự việc xảy ra. Cực điểm của trạng thái này là vào khoảng tuần lễ thứ hai đến tuần lễ thứ tư của tháng thứ hai.

3. Giai đoạn thứ ba, cảm thấy chán chường, không định hướng và không thiết tha nhiều với tương lai. Giai đoạn này xảy ra khoảng một năm sau khi thân nhân qua đời.

Những nhà tâm lý, dù thuộc trường phái nào, cũng nhấn mạnh đến sự cần thiết của việc bày tỏ lòng thương tiếc, đừng đè nén, đừng để chậm lại một thời gian sau, vì càng để lâu thì càng có những biến chứng khó khăn. Như thế, không nên biến tang lễ thành một lễ nghi trang nghiêm công cộng mà nên cử hành như một nghi lễ thương tiếc chân thật của những người trong gia đình. Một nghi lễ có thể rất đẹp, trang trọng nhưng không giúp ích gì cho thân nhân người qua đời. Một nghi lễ khác tuy nhỏ bé “bình dân”, thân mật, không nặng về hình thức vì để cho người thân bày tỏ dễ dàng cảm xúc của họ. Nghi lễ thứ nhì có hiệu quả tốt hơn nghi lễ thứ nhất rất nhiều lần, dù nghi lễ thứ nhất diễn ra rất đẹp, rất trật tự và hoàn toàn đúng theo sự dự trù.

Ở Hoa Kỳ, sự khóc lóc thường bị gán cho là yếu đuối nên người ta phải đè nén, không biểu lộ ra ngoài. Về phương diện tâm lý, đó là một sự sai lầm nguy hại, nhất là khi thân nhân chúng ta qua đời. Hãy bày tỏ cảm xúc một cách tự nhiên và chân thành nhất trong các tang lễ, đó là lời khuyên của các chuyên gia tâm lý.

---o0o---

### ***III. TẠO MÔI TRƯỜNG THUẬN TIỆN TỎ BÀY LÒNG THƯƠNG TIẾC***

Ở Việt Nam, cũng như nhiều nước Đông phương khác, người ta khuyến khích sự bày tỏ lòng thương tiếc người quá cố. Phật giáo quy định rất rõ ràng các

chi tiết tang lễ để giúp người sống tỏ bày lòng thương tiếc người quá vãng qua các lễ nhập quan (liệm xác), thành phục (phát tang), cầu siêu (cầu nguyện chư Phật tiếp độ hương linh người qua đời về Cực lạc), cúng linh (cầu nguyện và cúng thức ăn cho hương linh người qua đời) tại nhà quàng cũng như tại chùa.

Ở Việt Nam, tang lễ được quy định rất chi tiết khi ở nhà, lúc di quan (chuyên quan tài đi chôn hay hỏa táng), khi đến nghĩa trang, lúc hạ huyệt.v.v... Ngoài ra, những người thân trong gia đình sẽ mặc tang phục theo sự liên hệ với người qua đời. Những điều ấy rất tốt về phương diện tâm lý vì nó nuôi dưỡng tình thương, bảo vệ mối liên hệ tinh thần của người sống đối với kẻ qua đời, khi tình thương và mối liên hệ đang gặp khủng hoảng vì đối tượng thương yêu bị mất đi.

Những nghi thức này một mặt giúp cho gia đình nhận rõ sự thật là người thân của mình đã qua đời, mặt khác vẫn duy trì được tình thương yêu của người sống đối với kẻ ra đi, hay nói một cách khác, giúp cho người sống nhận ra rằng đối tượng họ thương yêu vẫn còn có mặt trong lòng mình và hướng tình thương yêu của họ đến người ấy.

Trước khi cử hành lễ cầu siêu, quý vị tăng ni thường dặn người Phật tử đừng than khóc quá nhiều, đừng gây ra sự huyên náo, nên tạo một không khí yên tĩnh để mọi người có thể tụng kinh, trì chú, đem lòng thành mà cầu nguyện cho hương linh, nhờ đó mà người trong gia đình có thể chuyển những niềm thương tiếc buồn rầu thành năng lượng của tình thương yêu tích cực. Chính trong bầu không khí linh thiêng đó mà họ cảm nhận được giáo lý mâu nhiệm của đạo Phật và giúp tâm họ khai mở.

Trong những buổi cầu siêu và tiến cúng hương linh người quá vãng tại nhà, nơi nhà quàng và sau đó tại chùa, các vị tăng ni thường tụng kinh A-di-đà nói lên cảnh giới an vui trong sạch của chốn Tịnh độ, làm lễ quy y Phật, Pháp và Tăng cho hương linh, nhắc nhở hương linh quay về thế giới của an lành và giải thoát vốn là quê hương chân thật ngàn đời của mình. Ngoài ra, quý vị tăng ni còn dâng sớ (đọc trước bàn Phật) và điệp (đọc trước bàn thờ hương linh quá vãng). Trong sớ và điệp nêu tên họ của người thân cùng những lời nguyện cầu chân thành và tốt lành cho người mới ra đi, cùng tụng các bài thân chú có âm thanh nhiệm mầu.

Thân nhân lễ Phật, đem lòng thành tham dự vào lễ cầu nguyện. Tiếng tụng kinh trầm bổng thiết tha, lời nguyện cầu, tâm thành, tiếng mõ đều nhịp, tiếng chuông thanh thoát, ánh sáng đèn lung linh và mùi thơm của nhang trầm giúp cho thân nhân người qua đời cảm thấy gần gũi hơn với kẻ đã ra đi. Một cách chính thức, họ chấp nhận người thân của mình đã già từ cuộc đời này. Mặt khác, về phương diện tâm linh, người thân của họ không bị tiêu mất theo cách nói thông thường “chết là hết”, và họ cảm nhận được sự có mặt của người thân vẫn còn gần gũi họ trong những buổi lễ cầu nguyện như trên.

Chính qua nghi lễ cầu nguyện đó mà những sự tiếc thương, buồn bã, giận hờn, nuối tiếc, khổ đau được chuyển thành tình thương yêu bao la hướng đến người qua đời. Đó là sự chuyển hóa năng lượng từ tiêu cực thành tích cực.

---o0o---

#### ***IV. PHƯƠNG TIỆN THIÊN XẢO***

Thiên xảo là lành và khéo. Đạo Phật chú trọng đến những phương pháp lành và khéo để giúp cho con người thoát khỏi những sự khổ đau. Mỗi người có thể tùy theo căn cơ và mức độ tiến bộ về tâm linh của mình mà chọn lấy những phương thức thích hợp để sống an vui hạnh phúc nơi cõi đời này cũng như mãi mãi về sau. Các nghi thức tang lễ được áp dụng chung cho đa số Phật tử để giúp họ thích nghi dần với sự mất mát người thân yêu.

Nghi thức cầu siêu có thể được thay đổi đôi chút về thời gian cũng như cách thức cho phù hợp với sinh hoạt ngày nay. Trong vòng 49 ngày sau khi thân nhân qua đời, những người trong gia đình đến chùa vào ngày Chủ nhật hay ngày thường mỗi tuần một lần để làm lễ cầu siêu và tiến cúng người qua đời. Trước đây, những ngày lễ cúng được tính kể từ ngày người thân qua đời, cứ 7 ngày một lần, gọi là tuần thất.

Qua bảy lần cầu siêu chính thức ở chùa và thêm nhiều lần khác tự tổ chức ở nhà, những người trong gia đình đã có dịp bày tỏ lòng thương yêu nhớ tiếc một cách công khai. Họ cũng cầu nguyện cho người quá vãng trở về thế giới an lành và hạnh phúc miên viễn nơi Tịnh độ. Qua những lần cầu nguyện ấy, nỗi khổ đau trong lòng họ vơi dần, giúp họ vượt qua giai đoạn khủng hoảng nguy hiểm ban đầu và tiến dần đến sự hồi phục đời sống bình thường.

Sau 49 ngày, gia đình không đến chùa làm lễ cầu siêu nhưng có thể để băng kính cầu siêu phát ra lời tụng đọc của lễ cầu siêu trước đây và tiếp tục cầu nguyện cho thân nhân. Sau một trăm ngày kể từ ngày thân nhân qua đời, gia đình đến chùa xin quý thầy làm lễ cầu siêu cho người thân đã qua đời.

Sau đó, mỗi năm đến ngày giỗ của người quá cố, gia đình lại làm lễ cầu siêu và cúng linh. Những dịp đó, mọi người lại có dịp bày tỏ lòng thương tiếc cùng nâng đỡ tinh thần nhau. Theo đạo Phật, tổ chức những buổi cầu siêu như thế cũng rất tốt cho người qua đời. Dù đã đầu thai và có đời sống khác, họ cũng nhận được năng lượng tốt lành của những lời cầu nguyện chân thành đó.

Phương tiện lành và khéo của cầu siêu và cúng hương linh người qua đời đã được thực hành từ hơn ngàn năm nay tại những nước theo đạo Phật. Giờ đây, giá trị tinh thần của những nghi lễ đó đã được khoa tâm lý học hiện đại xác nhận.

Nhiều người theo Tây học cho rằng cầu siêu và cúng linh như thế là mê tín, vì họ chưa hiểu được ý nghĩa sâu xa của tính cách chữa trị tâm lý cùng nâng đỡ tinh thần người sống trong giai đoạn khủng hoảng sau cái chết đột ngột của người thân.

Giáo sư Wolfelt của trường Đại học Y khoa Colorado nhấn mạnh, chính sự thiếu hiểu biết về sự cần thiết của việc bày tỏ lòng thương tiếc đã tạo ra rất nhiều nguy hiểm tinh thần cho những người còn sống. Sự thật là, nếu bỏ đi các nghi thức tế lễ, cúng kính trong tang lễ, người ta sẽ dễ có cảm giác sai lầm là làm đám tang cho chóng rồi quên đi. Giáo sư Wolfelt nói về thái độ này: “Khi có thân nhân qua đời, những người ấy nghĩ rằng cách hay nhất là làm đám tang cho xong và quên hẳn kẻ qua đời đi.” Đó là một sai lầm tai hại, một sự tin tưởng mù quáng (một kiểu mê tín) về sự lãng quên có thể xảy ra dễ dàng cũng như khả năng xóa bỏ dễ dàng hình ảnh người thân của mình vừa mất trong tâm thức để khỏi khổ đau. Họ không biết rằng làm như thế là tạo ra những điều nguy hại cho đời sống tinh thần của mình cùng gia đình mình trong thời gian lâu dài.

---o0o---

## ***V. XÓA ĐI SỰ CÁCH BIỆT SỐNG CHẾT***

Một điểm tích cực khác trong đạo Phật là quan niệm “duy tâm sở hiện” mà ta thường nói một cách giản dị hơn là “mọi thứ đều do tâm mình mà ra cả”. Các nhà tâm lý học có đề cập đến sự nội hóa, nghĩa là chuyển hình ảnh của những người hay vật mình yêu thích vào trong tâm. Sự kiện ấy xảy ra khi có người thân yêu của chúng ta qua đời. Do đó, dù họ không còn nữa nhưng ta luôn luôn cảm thấy gần gũi họ trong lòng mình. Nói một cách giản dị hơn, họ luôn luôn có mặt trong lòng ta khi ta thương nhớ họ.

Khi bày tỏ công khai lòng thương nhớ đó qua các lễ cầu siêu và cúng thức ăn cho người qua đời, chúng ta thấy mình gần gũi với họ theo như ước vọng tốt đẹp tự nhiên nơi mỗi chúng ta. Nói khác đi, lần ranh giữa đời bờ sinh tử bị xóa mờ. Do đó, sự tiến cúng hương linh bằng những nghi thức lễ lạy, cầu nguyện và cúng hương hoa, quả phẩm cùng thức ăn vào những ngày đầu và ngày giỗ sau đó rất có ích lợi cho người sống. Và dĩ nhiên mọi việc chỉ tốt đẹp khi được thực hành trong sự chừng mực, trong giới hạn cần thiết, không quá nhiều và không quá ít, qua việc bỏ bớt những điều không còn hợp thời.

Trong ý nghĩa tốt lành đó mà sau bảy lễ cầu siêu và cúng linh ở chùa, gia đình người quá cố có thể xin gửi người thân của mình tại chùa (ký linh), bằng cách mang bài vị gồm có hình và tên tuổi người qua đời đến xin thờ tại chùa với niềm tin là hương linh nhờ đó mà được thường ngày nghe kinh kệ, trút bỏ mọi điều dính mắc, quay về với Phật tánh, và nhờ đó mà trở về với thế giới an lành giải thoát của chư Phật. Trong lòng những người thân quyến nhờ đó mà được an ổn rất nhiều.

Trước đây ở Việt Nam, con cái thường để tang cha ba năm và tang mẹ hai năm. Trong thời gian chịu tang cha, mẹ, ông, bà... con cháu bày tỏ lòng hiếu thảo bằng cách tránh tham dự những cuộc vui chơi, những lễ cưới hỏi. Khi làm lễ họ mặc quần áo trắng và bịt khăn trắng, ngày thường thì họ đeo một miếng vải đen nơi áo. Ngày nay, đời sống trở nên bận rộn hơn, con cháu thường làm lễ xả tang sau một hay hai năm, hoặc sớm hơn nữa, để dễ dàng tham dự vào các sinh hoạt xã hội cũng như tổ chức cưới hỏi cho con cháu.

Trên thực tế, việc hạn chế những cuộc vui chơi, giải trí không cần thiết rất ích lợi cho những người đang chịu tang. Họ có thể tự nhắc nhở mình hay khước từ những sự mời mọc vì lý do tang chế (chế có nghĩa là hạn chế, hạn chế những cuộc vui chơi khi đang có tang) để không tham dự vào các cuộc vui chơi, tiệc tùng, ăn uống hay tiêu pha không cần thiết làm hao tổn của cải và sức khỏe. Nhờ đó họ có thêm thì giờ nghỉ ngơi, tu tập và sống đời lành mạnh như ý muốn.

Như thế, ngoài mục đích chính là bày tỏ lòng thương yêu kẻ qua đời, tất cả những nghi lễ trên còn giúp cho người sống được bình an, lành mạnh về thể chất lẫn tinh thần và giúp họ tiếp tục tiến bước vững chãi trên đường đời.

Người Phật tử do đó phải biết quý trọng những nghi lễ ấy và cố gắng thực hành cho mình và gia đình mình được lợi lạc. Người Phật tử là người sống với tình thương yêu và sự hiểu biết chân thật. Do đó, khi một người qua đời, chúng ta cần nâng đỡ tinh thần bà con của họ, giúp họ liên lạc với quý vị tăng ni cùng Ban hộ niệm để tổ chức tang lễ cho được tốt đẹp. Nếu họ thuộc tôn giáo khác thì ta nhắc nhở họ liên hệ với các vị giáo sĩ, linh mục hay mục sư để xin các ngài hướng dẫn những gì phải làm. Trường hợp người qua đời là một Phật tử mà trong vùng không có một vị tăng ni nào, những người Phật tử trong vùng có thể họp thành một Ban hộ niệm để tụng kinh, niệm Phật và cầu nguyện cho hương linh tại nhà quàng, nghĩa trang và tư gia vào các thời gian trước, trong và sau khi chôn cất.

Trong hoàn cảnh đau thương của gia đình có thân nhân vừa qua đời, chúng ta nên tránh nói những điều tiêu cực nhằm gây thêm những sự lo lắng sợ hãi, như nói về sự trừng phạt ở địa ngục, nói về thần trùng, nói về những giấc mơ kinh hãi, nói về những điềm xấu, về những nợ nần không trả được.v.v... Nếu họ là những người khác tôn giáo thì chúng ta tránh nói về tôn giáo mình, đề cao tôn giáo mình và nhất là đừng ép buộc qua cách thuyết phục họ phải theo nghi lễ của đạo mình khi họ không muốn vì họ không biết và không quen thuộc.

Như thế, để thể hiện đạo làm người (nhân đạo), một người Phật tử nếu gặp hoàn cảnh một người bạn hay một kẻ không quen biết theo Công giáo, Tin lành, Hồi giáo.v.v... bệnh nặng sắp lìa đời mà không có thân nhân, thì nên thông báo cho các vị linh mục, mục sư hay giáo sĩ thuộc tôn giáo của họ. Nếu vì xa xôi cách trở không ai đến được thì nên lấy kinh sách của tôn giáo họ mà đọc cho họ nghe. Lúc đó họ cần được nghe những lời dạy trong tôn giáo của họ hơn bao giờ cả. Hình ảnh các đấng giáo chủ thân thiết cùng những lời dạy trong tôn giáo họ đem lại rất nhiều

lợi ích trong giờ họ lâm chung. Tuyệt đối tránh việc khuyên bảo họ theo tôn giáo mình lúc họ đang đau ốm hay sắp lâm chung, đang đối diện với nỗi khó khăn cuối cùng của đời người. Làm như thế sẽ tạo thêm cho họ sự rối loạn và đau khổ chứ chẳng giúp ích gì cho họ.

Việc thúc ép một người hay một gia đình cử hành nghi thức tang lễ theo một tôn giáo mà họ không biết đến, chưa có sự cảm thông nào là một tội ác tinh thần mà chúng ta tuyệt đối không nên làm, vì không giúp ích được gì cho họ trong lúc họ đang đau khổ. Ngoài ra, chúng ta cũng tránh không gây xáo trộn cho gia đình có thân nhân qua đời bằng cách đề cao tôn giáo mình và chê bai tôn giáo của người khác.

Chúng ta nên theo sự công bằng của đạo làm người, tuyệt đối không làm và cũng không chấp nhận kẻ khác làm cho mình hay cho người khác, vì làm như thế không những không lịch sự mà còn biểu lộ lòng ác độc chỉ biết nghĩ đến mình, nhất là trong lúc gia đình họ đang gặp cảnh tang gia bối rối.

Đạo Phật đặt nền tảng trên tình thương yêu và sự hiểu biết chân thật. Người Phật tử càng phải lưu ý điều ấy. Đức Khổng Tử từng nói rằng: “Điều mình không muốn thì đừng làm cho người khác.” (Kỷ sở bất dục vật thi ư nhân.) Lời dạy này vẫn còn là một khuôn vàng thước ngọc cho sự giao tiếp lành mạnh và tốt đẹp giữa các cá nhân, tổ chức, cộng đồng... Trong trường hợp chính bản thân ta không may gặp phải hoàn cảnh nói trên, thì tốt hơn hết chúng ta nên lịch sự và thẳng thắn trả lời với những người muốn ta thực hành tang lễ theo nghi thức tôn giáo khác với những gì ta đang tin tưởng là ta không thể làm như thế được; vì làm như thế là nguy hại cho đời sống tinh thần của mình cùng những người trong gia đình.

Đức Lục Tổ Huệ Năng dạy: “Thường biết lỗi mình, không xét lỗi người.” Do đó, trong giao tiếp khi nói năng, làm sao duy trì được sự hài hòa và cảm thông giữa đôi bên là tốt đẹp hơn cả. Đó là cách áp dụng tôn giáo vào đời sống hằng ngày, giữ được sự bình thản an vui trong mọi hoàn cảnh khó khăn, như lời đức Phật dạy: “Chiến thắng một vạn quân, không bằng tự thắng mình.” Tự thắng mình là biết sống an vui thoải mái trong mọi hoàn cảnh, nhất là trong nghịch cảnh.

---o0o---

## ***VI. ÍCH LỢI CHO KẺ QUA ĐỜI***

Những điều trình bày trên làm chúng ta có cảm tưởng các lễ cầu siêu và cúng linh chỉ có mục đích giúp đỡ những người trong gia đình kẻ qua đời chấp nhận sự thật là người mình thương yêu không còn nữa, cùng nâng đỡ tinh thần để họ chóng phục hồi. Trên thực tế, những nghi lễ trên đem lại lợi lạc cho người sống cũng như kẻ quá cố rất nhiều. Chính qua lễ cầu siêu mà hương linh của người quá cố hiểu rõ được sự chuyển tiếp từ giai đoạn sống qua giai đoạn chết. Theo đạo

Phật, không có sự chết mà chỉ là sự tiếp diễn liên tục của đời sống qua nhiều trạng thái khác nhau trong những hình thái khác nhau. Trong trạng thái ta gọi là chết ấy, họ được khuyến khích hãy buông xả mọi sự bám víu, mọi sự dính mắc để quay về với chân tâm, Phật tánh, với nguồn năng lượng trong lành của tình thương yêu và sự hiểu biết chân thật, để thực hành sự giải phóng mình ra khỏi mọi khổ đau và đạt đến sự giải thoát an vui vĩnh cửu.

Những lời tụng kinh, những câu thần chú, những điều cầu nguyện chân thành tác động đến cả người sống lẫn người qua đời và cùng mang đến lợi lạc cho hai bên. Riêng đối với những người trong gia đình có thân nhân qua đời, tiến trình thích nghi với đời sống thiếu vắng người thân của mình nhờ đó được diễn ra nhanh chóng và tốt đẹp.

Đó là sự mâu nhiệm của đạo Phật vậy.

---o0o---

## **CẦU AN - NIỆM PHẬT, TRÌ CHÚ, CẦU NGUYỆN CHỮA TRỊ CÁC BỆNH TẬT LÀ HỢP VỚI KHOA HỌC**

Đức Đạt-lai Lạt-ma thứ mười bốn, Tenzin Gyatso, vị Phật sống Tây Tạng, đã nhiều lần đến thuyết giảng tại các trung tâm Thiền, các trường Đại học Hoa Kỳ và nhiều nơi khác trên thế giới. Ngài thật xứng đáng với danh hiệu tôn quý là đức Phật sống, vì ngài luôn biểu lộ lòng từ bi và sự thông minh tươi mát, sự tinh thức bén nhạy và lòng thoải mái vui tươi với bất cứ ai và trong bất cứ hoàn cảnh nào. Từ suối nguồn từ bi đó mà ngài lãnh đạo nhân dân Tây Tạng, dạy dỗ các Phật tử trên khắp thế giới tu tập để sống đời an vui hạnh phúc.

Nhân dịp viếng thăm Trung tâm Phật giáo tại New Jersey, ngài đã thuyết giảng ngắn gọn về ý nghĩa câu thần chú đầy thần lực của Phật giáo: “OM MANI PADME HUM”. Trong nghi thức tụng niệm của người Việt Nam gọi là Lục tự đại minh chân ngôn và được phát âm thành “Án ma-ni bát-di hồng”. Thần chú này được trì tụng để vượt qua mọi tai ương khổ nạn trong đời sống hằng ngày cùng cầu nguyện cho mọi điều an lành và tốt đẹp.

---o0o---

### ***I. SỨC MẠNH CỦA NIỀM TIN***

Đức Đạt-lai Lạt-ma thường đến nhiều nước châu Âu, châu Mỹ, châu Úc và châu Á để hướng dẫn cho nhiều người tu tập. Cũng như các vị thiền sư Trung Hoa, Việt Nam, Nhật Bản, Triều Tiên và những vị thuộc truyền thống Nam tông, ngài luôn nhấn mạnh đến khả năng giác ngộ, khả năng sống an vui hạnh phúc bao la

ngay trong cõi đời này, nếu chúng ta thực hành đạo Phật trong đời sống hằng ngày. Khi thực hành đời sống an vui hạnh phúc, thế giới chúng ta và thế giới chư Phật thật gần gũi.

Phật giáo Tây Tạng, ngoài việc tu tập siêng năng để đạt được sự hiểu biết chân thật và niềm an vui rộng lớn, còn thực hành những pháp môn kỳ diệu dựa vào niềm tin mãnh liệt về sự mầu nhiệm của Phật pháp. Người dân Tây Tạng cũng như nhiều người Phật tử khác hướng về đức Phật và chư vị Bồ Tát với một niềm tin mạnh mẽ. Tất cả các tông phái Phật giáo, kể cả Thiên tông, đều có phần cầu nguyện trong các buổi tụng kinh ở chùa. Trong các buổi lễ ở chùa hay ở nhà, người Phật tử cầu nguyện cho bản thân và gia đình được nhiều điều an lành và tốt đẹp. Cầu nguyện khi lòng chúng ta thanh tịnh hay tâm chúng ta chí thành thì có sự cảm ứng nhiệm mầu. Có cầu thì có ứng. Niềm tin càng gia tăng thì sự cảm ứng càng nhiệm mầu.

Ánh hào quang thanh tịnh

Chiếu xuyên màn u tối

Tiêu diệt lửa tai ương

Chẳng nơi nào không hiện.

Người Phật tử thường đến chùa cầu nguyện cho tật bệnh chóng lành, cho những sự tiêu cực chóng hết, cho gia đạo an vui, được sinh con mạnh khỏe, được chóng lành bệnh tật.v.v... Ở nơi thôn quê xa cách thị thành, thuốc men không có, khi bị bệnh tật có nhiều Phật tử lên chùa cầu nguyện và được cho một lá bùa về đốt uống và lành bệnh. Khoa học nói thế nào về các sự kiện này, về niềm tin chữa trị các bệnh tật?

Nói đến khoa học là nói đến sự thật có bằng cứ, nói đến sự nghiên cứu khách quan có thể quan sát được để căn cứ vào đó mà đưa ra những lời giải thích hợp lý và cụ thể.

Hai nhà nghiên cứu David Sobel và Robert Ornstein, trong quyển The Healing Brain (Bộ óc chữa lành bệnh) cho rằng chính niềm tin của bệnh nhân đối với thuốc men và bác sĩ đã vận dụng các năng lực trong cơ thể họ để chữa trị các bệnh tật. Trong những cuộc thí nghiệm, các bác sĩ cho bệnh nhân uống các viên thuốc giả (giả dược)<sup>5</sup> và thấy những viên thuốc giả này có khả năng trị bệnh.

Các bác sĩ nhận thấy do nơi hình dáng, màu sắc, loại thuốc uống, cho dù thực sự không có dược tính, nhưng khi làm cho bệnh nhân tin đó là thuốc thật thì cũng có thể giúp họ thuyên giảm bệnh. Ảnh hưởng của các thứ giả dược này có mức độ khác nhau: viên thuốc con nhộng (capsule) có hiệu quả chữa trị cao hơn các viên thuốc thường. Tuy nhiên, giả dược ở dạng viên có hiệu quả chữa trị cao hơn các dạng khác. Tên thuốc, màu sắc, hình dáng của những thứ giả dược này cũng ảnh hưởng đến sự chữa trị cho bệnh nhân.

Báo Washington Post năm 1988 có nói đến hai nhà nghiên cứu người Nhật đã thực hiện một cuộc nghiên cứu về sự liên quan giữa bệnh tật và niềm tin như sau:



Mười ba em học sinh trai được chọn từ những em bị chứng dị ứng (allergy) khi chạm vào các loại cây độc (như poison ivy hay poison oak). Các lá cây độc này tiết ra một chất hóa học, khi dính vào da thì da sẽ bị ngứa, sưng đỏ, và đau nhức. Họ chia các em làm hai nhóm. Một nhóm được thôi miên để dẫn dụ các em vào trạng thái mơ màng và buồn ngủ. Một nhóm được hướng dẫn để đưa đến trạng thái thoải mái và yên nghỉ. Mắt các em nhắm lại để khỏi nhìn thấy những gì đang xảy ra chung quanh.

Các nhà nghiên cứu chạm vào cánh tay các em một thứ lá cây và nói rằng đó là loại lá cây độc. Thật ra, họ chỉ dùng những lá cây vô hại chạm vào tay các em. Cả mười ba em đều bị phản ứng như chạm phải lá độc: da ngứa ngáy, sưng đỏ, rất khó chịu.

Sau đó, cuộc thí nghiệm được làm ngược lại. Họ lấy lá độc thật sự chạm vào tay các em nhưng nói rằng đó là lá thường, không độc. Có mười trong số mười ba em không bị ngứa, sưng da và cảm giác khó chịu khi thực sự bị chạm phải lá độc. Các em đó tin rằng lá độc thì bị ngứa, tin rằng lá không độc thì không bị ngứa.

Nhà tâm lý Stanislav Kasl cùng nhiều nhà tâm lý và các bác sĩ khác đã nghiên cứu hệ thống miễn nhiễm (immune system) trong cơ thể chúng ta. Hệ thống chống lại các bệnh tật này có liên hệ mật thiết đến tình trạng tinh thần. Sự an vui tinh thần, thanh thoi thể chất, niềm tin vào cách chữa trị làm gia tăng sức mạnh của cơ thể chống lại bệnh cũng như chữa lành bệnh tật.

---o0o---

## ***II. KHOA HỌC XÁC NHẬN SỨC MẠNH CỦA NIỀM TIN TRONG VIỆC CHỮA TRỊ CÁC BỆNH TẬT***

Y học Đông phương chú trọng đến sức khỏe toàn diện của con người, gồm cả phần thể chất lẫn tinh thần, và chú trọng đến sự chữa trị toàn diện phần tâm linh lẫn phần cơ thể.

Cầu nguyện để chữa trị các bệnh tật là điều rất thông thường trong Phật giáo, nhất là Phật giáo Tây Tạng. Các vị tăng sĩ Mật tông phụ trách chữa trị bệnh tật thường hướng dẫn người bệnh tụng chú, đọc kinh và cầu nguyện chư Phật gia hộ cho chóng lành mạnh sau khi chẩn đoán bệnh tật và cho bệnh nhân uống thuốc.

Có điều đặc biệt ở đây là, y khoa hiện đại của Tây phương đã bắt đầu chú trọng đến hiệu quả tốt đẹp của sự cầu nguyện trong việc chữa trị các chứng bệnh về tinh thần lẫn thể chất. Nhiều trung tâm chữa trị bệnh tật đã phối hợp lối chữa trị qua thuốc men và các dụng cụ y khoa hiện đại với Thiền quán cùng với cách tạo cho bệnh nhân một nếp sống thoải mái mà họ có thể cảm nhận được tình thương yêu của các bác sĩ cũng như các y tá chăm sóc họ.

Bác sĩ Herbert Benson thuộc trường Đại học Y khoa Havard thuộc tiểu bang Massachusetts còn tiến xa hơn trong vấn đề này, đã đề nghị áp dụng sự cầu nguyện trong việc chữa trị nhiều loại bệnh tật, làm cho cuộc sống trở nên vui tươi hơn khi thực hành các chương trình làm gia tăng sức khỏe cũng như cách làm thay đổi thái độ để chúng ta trở nên vui tươi, lành mạnh, tích cực và thành công hơn trong đời sống hằng ngày.

Bác sĩ Benson đã nhiều lần cử các toán chuyên viên nghiên cứu đến vùng núi Hy-mã-lạp sơn, nơi tu tập của các vị thầy Mật tông Tây Tạng để nghiên cứu các phép thần thông do các vị Mật sư thực hành và dạy dỗ cho các môn đệ.

Năm 1985, dưới sự điều hành của bác sĩ Benson, Viện Đại học Y khoa Havard đã cử một toán chuyên viên đến Hy-mã-lạp sơn để quay phim cùng tìm hiểu về pháp môn Tam-muội hỏa (Tummo), một trong sáu phép thần thông đã được diễn tả trong tác phẩm The Six Yogas of Naropa (Sáu phép thần thông của ngài Naropa) do các vị Mật sư Tây Tạng truyền dạy cho các đệ tử ở các vùng núi tuyết.

Trên đỉnh núi cao hơn 5.000 mét, vào ngày 25 tháng 2 năm 1985, 10 vị thầy Tây Tạng với những tấm áo tu sĩ mỏng manh trên người đã ngồi thành vòng tròn và thực hành pháp môn làm gia tăng nhiệt độ cơ thể trong cái lạnh cắt da âm 18oC. Họ ngồi yên lặng và bất động trong 8 giờ đồng hồ. Bác sĩ Benson cho biết rằng, nếu chúng ta ngồi ngoài trời lạnh, trong điều kiện khí hậu như thế, thì chỉ trong một thời gian rất ngắn sẽ phải run lên bần bật và sau đó chắc chắn cái chết sẽ đến. Dữ kiện đặc biệt nói trên - khả năng ngồi ngoài trời băng giá không cần áo quần giữ ấm - khi thực hành pháp môn tu tập đặc biệt của quý vị tăng sĩ Lạt-ma Tây Tạng theo pháp môn Tam-muội hỏa là một trong các chứng cứ hỗ trợ cho lý thuyết của ông về việc chữa trị bệnh tật bằng sự phối hợp giữa niềm tin tôn giáo và các phương pháp trị liệu hiện đại.

Các vị y sĩ thuộc Mật tông Tây Tạng đã nhận thấy có sự tương quan giữa phương pháp trị chú, niệm Phật và cầu nguyện rất linh nghiệm và huyền diệu của Mật tông Tây Tạng với các khám phá mới mẻ nói trên của y khoa hiện đại, có thể giúp chúng ta chữa trị các bệnh tật, chuyển hóa mọi sự khổ đau thành an vui hạnh phúc và sống cuộc đời lành mạnh vui tươi.

Các phần sau đây sẽ lần lượt trình bày cách thức phối hợp thực hành tu tập và cầu nguyện trong Phật giáo, rất giản dị nhưng nếu kết hợp tốt phương pháp của các vị thầy Tây Tạng cũng như phương pháp được một số các bác sĩ y khoa hiện đại khuyến khích thực hành có thể giúp ta chữa trị các bệnh như huyết áp, đau tim, đau ngực, đau đầu; các chứng bệnh thần kinh như sợ hãi, bất an, mất ngủ; cũng như các khổ đau khác trong đời sống. Chỉ cần chúng ta thành tâm thực hành đúng cách, chắc chắn sẽ đạt được hiệu quả.

### **III. TRÌ NIỆM THẦN CHÚ VÀ CẦU NGUYỆN ĐỂ CHỮA TRỊ BỆNH TẬT**

Phương tiện y khoa hiện đại ngày càng tối tân, nhưng không có nghĩa là mọi bệnh tật đều có thể được chữa trị nhanh chóng và thành công. Bên cạnh thuốc men và sự chăm sóc của bác sĩ, các bệnh nhân sẽ phục hồi nhanh chóng hơn nếu kết hợp thực hành trì chú, ngồi thiền và cầu nguyện với tất cả lòng thành và niềm tin mạnh mẽ.

Câu thần chú được nhiều người xem là linh nghiệm nhất của Phật giáo là “Om mani padme hum”. Người Việt gọi đây là “Lục tự đại minh chân ngôn” (vì gồm có 6 chữ, hay 6 âm) và phát âm là “Án ma-ni bát-di hồng”. Trước hết chúng ta hãy thử tìm hiểu ý nghĩa và sự mâu nhiệm của câu thần chú vô cùng linh thiêng này.

Ngài Đạt-lai Lạt-ma trong một bài thuyết giảng ngắn gọn đã nhấn mạnh đến phước đức lớn lao của người có duyên may trì câu thần chú Om mani padme hum cùng hiểu rõ ý nghĩa của câu thần chú vĩ đại bao la và vô cùng linh thiêng này.

**Om (án)**

Âm của ba chữ Phạn là A, U, M nói về thân, khẩu và ý của chúng sinh trong trạng thái bất tịnh và thân, khẩu, ý thanh tịnh của chư Phật. Khi thực hành sự tu tập, chúng ta chuyển hóa thân, khẩu, ý bất tịnh của chúng ta thành thân, khẩu, ý thanh tịnh của chư Phật.

**Mani (ma-ni)**

Là viên ngọc quý của phương tiện tối thắng, của sự khai mở lòng từ bi và hướng đến tất cả mọi chúng sinh để đem lại an vui hạnh phúc cho họ.

**Padme (bát-di)**

Là đóa hoa sen trong sạch, là trí tuệ hiển bày khi chúng ta thực hành sự tu tập để lòng từ bi tỏa chiếu. Trí tuệ là sự hiểu biết chân thật, thấy biết rõ ràng, tinh tường mọi thứ, nhưng không bị dính mắc vào các ý tưởng phân biệt cùng với các cảm xúc dấy khởi từ sự phân biệt đó. Nói khác đi là ta trực nhận tính cách rỗng lặng của mọi hiện tượng tâm lý cũng như vật thể. Do đó mà tâm chúng ta trong sạch như đóa hoa sen tinh khiết tỏa hương thơm ngát trong ao đầm bùn lầy.

**Hum (hông)**

Là sự siêu vượt mọi đối nghịch, mọi giới hạn, là sự bất khả phân ly, là sự hòa hợp tròn đầy giữa tình thương yêu trong sáng bao la và sự hiểu biết chân thật. Đó chính là thực chất của nguồn hạnh phúc bao la.

Như thế, khi chúng ta nhất tâm trì niệm câu thần chú nhiệm mầu Om mani padme hum và thực hành thiền quán thì chúng ta chuyển hóa thân, khẩu, ý từ trạng thái bất tịnh thành trạng thái thanh tịnh, chuyển hóa tất cả nguồn năng lượng ô nhiễm bởi giận hờn, lo lắng, sợ hãi, khổ đau, phiền muộn thành an vui, thoải mái, tha thứ, thương yêu, thông minh và hạnh phúc.

Y khoa hiện đại ngày nay đã nhìn nhận có sự tương quan mật thiết giữa thân và tâm trong vấn đề phát sinh bệnh tật, cũng như trong vấn đề chữa trị bệnh tật. Do

đó, thực hành tu tập không những giúp ta có được đời sống tinh thần an vui hạnh phúc, mà còn giúp ta chữa trị các bệnh tật hiểm nghèo.

Trong các khóa tu thuộc Tịnh độ tông, Thiên tông và Mật tông, người ta áp dụng những phương pháp linh diệu chuyển hóa mọi năng lực tiêu cực thành tích cực. Các hành giả lễ Phật, tụng kinh, niệm Phật, trì chú, ngồi thiền, thiền hành. Khi thực hành với lòng thành thì họ kinh nghiệm một trạng thái cực kỳ an vui, hoàn toàn buông xả. Trong trạng thái thân tâm như thế, mọi sự cầu nguyện đều có tác dụng tích cực và nhanh chóng. Hành giả còn có thể chuyển những năng lực tích cực đến cho toàn thể đời sống thể chất và tâm linh của mình qua sự quán tưởng thân mình trong sạch và lành mạnh, tiếp xúc trực tiếp với những cảm giác thoải mái và an vui chân thật từ sự quán tưởng nói trên, kinh nghiệm rõ ràng sự thường hằng, sự có mặt vĩnh cửu của Phật tánh nơi mình, luôn luôn trong sáng và rộng lớn vô biên, cùng an hưởng một niềm hạnh phúc vi diệu, tràn dâng không bờ bến.

---o0o---

#### ***IV. THÂN VÀ TÂM LIÊN HỆ MẬT THIẾT***

Bác sĩ Dean Ornish là Giám đốc của Viện Y khoa Nghiên cứu phòng bệnh tại California, Hoa Kỳ. Hiện nay ông rất nổi tiếng nhờ có một phương pháp chữa trị bệnh tim rất đặc biệt. Các bệnh nhân đau tim nặng được hướng dẫn thực hành thiền, đi bộ, ăn chay, và được các bác sĩ, y tá chăm sóc với tình thương yêu. Các bệnh nhân cũng được khuyến khích bày tỏ tình thương yêu nhau. Bác sĩ Ornish tin tưởng mãnh liệt rằng bệnh đau tim có nguồn gốc sâu xa từ các cảm xúc cùng sự nhận thức về chính mình trong đời sống hằng ngày. Ông ta không dùng bất cứ phương pháp phẫu thuật nào, điều đó đưa đến sự giàu có nhanh chóng cho ông. Ông nói rất rõ về phương pháp trị liệu đặc biệt này như sau:

“Nếu tôi giải phẫu cho bạn, tôi có thể lấy 10.000 đến 20.000 đô-la. Nhưng nếu tôi chỉ cho bạn toa thuốc làm giảm cholesterol trong máu thì tôi mất rất ít thì giờ, nghĩa là bạn sẽ trả rất ít tiền. Còn nếu bạn không bị bệnh tim và tôi chỉ tư vấn cho bạn cách phòng ngừa bệnh tật thì bạn chẳng tốn kém gì cả.

“Tôi có dịp chữa trị cho một nhóm bệnh nhân nhỏ trong một thời gian rất lâu, do đó tôi biết họ khá tương tợ và thấy rằng dù họ khác nhau theo phương cách phân loại thông thường, nhưng thực ra thì họ đều giống nhau. Hầu như tất cả đều có cảm giác cách biệt - cách biệt với chính các cảm xúc của mình, một phần của chính đời sống của họ, cách biệt với những người khác và cách biệt với đời sống tâm linh. Họ có cảm giác xa rời, cách biệt với mọi thứ thay vì thấy mình là một phần có liên hệ trong đó. Và với cảm tưởng như thế thì thái độ của họ phát sinh ra một chuỗi phản ứng tự hủy diệt.”

Ký giả Frank Smith của tờ The Hartford Courant đã tường thuật rõ ràng phương pháp chữa trị rất thành công của bác sĩ Ornish. Ông Hank Ginsberg, chủ nhân của một ngân hàng đầu tư, cho biết thân phụ của ông ta cùng bốn người chú đều chết vì bệnh tim vào khoảng 50 tuổi. Còn chính bản thân ông đã bị chứng đau ngực từ 20 năm trước đây. Lúc 58 tuổi, ông phải mổ tim ghép vào sáu đường động mạch, và giờ đây năm đường đã bị nghẽn lại như trước. Các bác sĩ chữa trị cho ông ta trước đây khuyên ông nên về nhà lo chuyện bảo hiểm và đừng mơ tưởng là mình được sống lâu. Nhưng giờ đây ông đã 64 tuổi và vẫn sống khỏe mạnh.

Ông Werner Hebenstreit, 75 tuổi, hầu như không còn bước đi được khi đến xin chữa trị với bác sĩ Ornish. Giờ đây ông ta có thể leo núi. Còn ông Joe Cecena đã xin hưu trí vì bệnh hoạn nằm suốt ngày trên ghế dài, nay đã tự mình sơn hết căn nhà từ trong ra ngoài và rất an vui.

Một người khác là Dwayne Butler trước đây chuyên đi gây gỗ và đánh đập người khác để tìm niềm vui cho mình, đã hoàn toàn thay đổi thái độ khi biết mình bị bệnh tim và đến xin được chữa trị với bác sĩ Ornish.

Bác sĩ Stephen Weiss thuộc Viện Quốc gia Sức khỏe Hoa Kỳ (National Institute of Health) đã cấp cho chương trình của bác sĩ Ornish 1.600.000 đô-la để tiếp tục chương trình chữa trị nói trên trong những năm từ 1991 đến 1994.

Đối với người Phật tử, nhất là những người thực hành tu tập các pháp môn Tịnh độ, Thiền hay Mật tông, những điều nói trên không có gì xa lạ cả, vì chính họ đã có những kinh nghiệm tâm linh quý báu trong đời sống hằng ngày. Họ sống với một kinh nghiệm chân thật quý báu của thân và tâm là một khối trong sáng, bén nhạy, linh động và tràn đầy một nguồn an vui kỳ diệu. Chúng ta thấy các yếu tố tích cực trong chương trình chữa trị bệnh tật nói trên của bác sĩ Ornish rất rõ ràng: Sự khai mở cõi lòng, tu tập thiền quán, ăn chay, sống với lòng buông xả, tình thương yêu đón nhận từ các bác sĩ, y tá và các người đồng bệnh, cùng sự đáp ứng tích cực của họ đã là các yếu tố rất quan trọng trong sự chữa trị các bệnh tật hiểm nghèo. Đó là một khám phá hữu ích và mới mẻ hiện nay của y học, nhưng vốn đã rất quen thuộc trong giáo lý và sự hành trì của Phật giáo.

Thực hành đạo Phật trong đời sống hằng ngày là để lòng ta tràn đầy tình thương yêu trong sáng bao la, trí thuần sự hiểu biết chân thật, thân và tâm tỏa đầy niềm an vui, hạnh phúc nồng ấm vô cùng.

---o0o---

## ***V. NIỆM PHẬT, TRÌ CHÚ, TỤNG KINH VÀ CẦU NGUYỆN ĐỂ ĐƯỢC CHỐNG LÀNH BỆNH TẬT***

Bên cạnh thuốc men, việc trì niệm thần chú, ngời thiền, tụng đọc kinh điển của tôn giáo mình tin tưởng và cầu nguyện làm bệnh tật giảm rất nhanh và phục

hồi mau lẹ, đó là lời khẳng định của bác sĩ Hernert Benson sau khi nghiên cứu rất nhiều trường hợp bệnh nhân phục hồi nhanh chóng. Đó cũng là điều Mật tông Phật giáo thường thực hành trong lúc chữa trị bệnh tật, và đó cũng là phương pháp rất hiệu quả của những người thực hành đạo Phật nói chung. Niệm Phật, trì chú, ngồi Thiền, tụng kinh và cầu nguyện để giải trừ các nghiệp chướng, những thói quen xấu, làm cho đời sống an vui, chữa lành các bệnh tật, sống lành mạnh và hạnh phúc. Nỗ lực của cá nhân (tự lực) và sức gia hộ, trợ lực và giúp đỡ của chư Phật (tha lực) hòa hợp hoàn toàn nơi đây.

Những khám phá của bác sĩ Benson về cách phối hợp chữa trị bệnh tật như bệnh huyết áp cao, bệnh tức ngực, bệnh đau đầu.v.v... qua sự chăm sóc của bác sĩ và thực hành thiền quán cùng cầu nguyện rất quan trọng. Do đó, khi chúng ta phối hợp những khám phá hữu ích và tốt đẹp của y khoa ngày nay với việc thực hành hằng ngày những cách hành trì mẫu nhiệm của đạo Phật thì một số bệnh có thể được chữa trị mau chóng.

### **BỆNH HUYẾT ÁP CAO (high blood pressure)**

Niệm Phật, trì thần chú Lục tự đại minh chân ngôn và chú Chuẩn Đề, ngồi thiền và cầu nguyện làm bệnh giảm bớt. Mỗi lần uống thuốc đều cầu nguyện chư Phật gia hộ cho được mạnh khỏe.

### **BỆNH TỨC NGỰC DO ĐAU TIM (Angina Pectoris)**

Niệm Phật, trì thần chú nói trên, ngồi Thiền, cầu nguyện làm cho giảm sự đau đớn rất nhiều. Khi bệnh nhân phối hợp sự săn sóc của bác sĩ, ăn uống kiêng cử và thực hành sự tu tập thì cuộc đời bệnh nhân sẽ hoàn toàn thay đổi, họ sẽ sống đời an vui lành mạnh và hạnh phúc hơn trước rất nhiều.

### **BỆNH ĐAU ĐẦU**

Niệm Phật, trì chú, tụng kinh và cầu nguyện cơn đau sẽ dịu đi và chứng bệnh sẽ từ từ bớt. Khi uống thuốc cũng cầu nguyện như trên. Ngoài ra, nếu thiền hành trong tinh thức sẽ làm cơn đau đầu dịu xuống và tan biến.

Đối với các chứng bệnh khác như đau lưng, đau nhức thân thể do áp lực trong đời sống hằng ngày tạo ra.v.v... thì niệm Phật, trì chú, ngồi thiền, tụng kinh, cầu nguyện sẽ làm cho chóng khỏe mạnh.

Nói tóm lại, thực hành những điều trên đem đến cho chúng ta nhiều sức khỏe và nhiều điều an vui trong cuộc sống.

Khoa học đã đem đến cho chúng ta nhiều điều lợi ích, trong đó có sự chăm sóc của bác sĩ và những thuốc men điều trị bệnh tật. Bên cạnh đó, niềm tin và sự thực hành tôn giáo cũng đóng một vai trò quan trọng không kém. Như thế, với sự hiểu biết chân thật mà đức Phật luôn luôn đề cao, chúng ta biết rõ khi bị bệnh thì phải đi khám bệnh nơi bác sĩ và nhận sự chữa trị, nhưng bên cạnh đó thì việc kết hợp niệm

tin và sự thực hành tôn giáo giúp bệnh chóng lành và nhất là giúp ta sống an vui. Điều này vốn quan trọng không kém và rất cần thiết cho mỗi người chúng ta.

## **CÁC CHỨNG BỆNH TÂM THẦN**

Theo các tài liệu thống kê thì có khoảng một phần ba người Mỹ bị các chứng bệnh về tâm thần. Các chứng bệnh như sợ hãi, bất an, mất ngủ, buồn rầu, lo âu, nóng giận.v.v... được xem là các chứng bệnh phổ biến tại quốc gia giàu có này. Thực hành sự tu tập hằng ngày như trì chú, ngồi thiền, ăn chay, niệm Phật, sống đời thoả mái giúp ta được nhiều an vui, lành mạnh và sự dũng mãnh trong đời sống. Nhờ đó mà các chứng bệnh tâm thần có thể được giảm nhẹ nhanh chóng.

### **BỆNH SỢ HÃI (phobias)**

Lo lắng sợ hãi mọi thứ, như sợ ma quỷ, sợ đi máy bay, sợ nước, sợ chỗ đông người, sợ thấy người khác phái, sợ cầu thang máy, sợ đứng trên chỗ cao.v.v... Tóm lại, tất cả mọi thứ sợ hãi trong lúc thức hay khi ngủ. Khi thành tâm trì niệm thần chú Lục tự đại minh chân ngôn, niệm danh hiệu đức Bồ Tát Quán Thế Âm hay danh hiệu vị Phật mình thường niệm lâu nay thì dứt trừ mọi điều sợ hãi, thấy trong lòng mình mạnh mẽ và sống đời an vui, hạnh phúc.

### **BỆNH BẤT AN (anxiety)**

Thời đại chúng ta đang sống tạo ra đủ thứ bất an trong lòng như lo lắng về xe cộ, giờ giấc, công ăn việc làm, nạn trộm cắp cùng các loại tội ác khác, sự chèn ép lẫn nhau nơi sở làm hay ở nhà, giá cả lên xuống bất thường, chiến tranh lớn có thể gây nhiều tổn thất.v.v... Khi chúng ta niệm Phật, trì chú, ngồi thiền, cầu nguyện thì các sự bất an sẽ tan biến, lòng ta trở thành mạnh mẽ, đầy tự tin, đầy sự dũng cảm và đầy niềm an vui hạnh phúc.

## **CÁC LOẠI KHỔ ĐAU KHÁC**

Mỗi chúng ta đều có nhiều kỷ niệm khổ đau trong cuộc sống như thân nhân qua đời, vợ chồng ly tán, cảnh chết chóc tù đày, làm ăn thất bại, sản nghiệp thất thoát.v.v... Khi nhất tâm niệm Phật, trì Lục tự đại minh chân ngôn thì tất cả mọi sự khổ đau ấy sẽ chuyển thành niềm an vui trong sáng, năng lực trong người chúng ta sẽ gia tăng rất nhiều và ta có đủ sức mạnh tinh thần để tạo dựng cuộc đời an vui thành đạt.

## **CÁC LOẠI TÂM BỆNH NÓI CHUNG**

Khi người bị tâm bệnh, bên cạnh thuốc men và sự chăm sóc của bác sĩ, việc thực hành đạo Phật như nhất tâm trì chú và cầu nguyện thì thần lực của câu chú sẽ làm cho bệnh tật thuyên giảm nhanh chóng. Thực hành sự quán tưởng giúp cho những

ý tưởng khơi dậy, những tức tối, giận dữ, thù hận được êm dịu dần. Nhờ đó mà những khổ đau sẽ bớt được rất nhiều.

Sự tụng đọc danh hiệu chư Phật, Bồ Tát cùng việc tụng kinh và trì chú tạo nên sự giao cảm màu nhiệm làm cho tội chướng tiêu trừ, chuyển hóa mọi điều bất tịnh thành thanh tịnh, mọi điều phiền não thành an vui hạnh phúc và khi qua đời chắc chắn sẽ được sinh về Tây phương Cực Lạc.

---o0o---

## **CẦU SIÊU - CẦU NGUYỆN CHO THÂN NHÂN VỀ CỰC LẠC**

Sau khi chết chúng ta sẽ ra sao? Đó là câu hỏi vẫn luôn ám ảnh nhân loại từ bao nhiêu thế kỷ. Bác sĩ Raymond Moody đã cố gắng tìm hiểu vấn đề này bằng các cuộc nghiên cứu hàng trăm trường hợp người đã chết đi rồi sống lại. Ông đã trình bày rất tường tận các trường hợp này trong tác phẩm Life after life (Cuộc sống sau đời sống). Các trường hợp nhân chứng được phỏng vấn này được gọi chung là những người có kinh nghiệm về cận tử (near dead experiences). Theo định nghĩa, chết nghĩa là không bao giờ sống lại. Nhưng họ là kẻ đã sống lại và kể chuyện sau khi được các bác sĩ xác nhận là đã chết nên chỉ gọi là những kẻ kể cận cái chết và có kinh nghiệm về những gì xảy ra trong thời gian đó.

Chúng ta hãy theo dõi một trường hợp điển hình trong quyển sách nói về đời sống sau khi chết của bác sĩ Ritchie, quyển Return from tomorrow (Trở về từ ngày mai). Trong đó, bác sĩ Ritchie kể lại chính kinh nghiệm của ông về những gì nghe thấy khi ông đi dần vào cõi chết.

---o0o---

### ***I. GEORGE RITCHIE, NGƯỜI TRỞ VỀ TỪ CỐI CHẾT***

Ritchie được bác sĩ khám nghiệm xác nhận là đã chết vì tim ngưng đập, phổi hết thở trong một thời gian dài, nhiệt độ cơ thể không còn, áp suất máu cũng không có, đồng tử trong mắt nở lớn ra. Tóm lại, anh ta không còn một dấu hiệu gì để có hy vọng là còn sống. Lúc đó anh Ritchie ra sao? Chúng ta hãy nghe anh ấy kể câu chuyện về thời gian khi anh chết rồi sau đó sống lại như sau:

Ritchie bị bệnh phổi nặng, nhiệt độ cơ thể lên quá cao nhưng anh ta vẫn muốn đi chuyến xe lửa chót ngày 20 tháng 12 năm 1943 đến Richmond thuộc tiểu bang Virginia để dự kỳ thi tuyển nhân viên y tế chuyên môn cho quân đội Hoa Kỳ trong Thế chiến thứ hai. Khi bác sĩ tuyên bố anh đã chết thì Ritchie lại thấy khác hẳn. Anh ta thấy mình ngồi dậy trên giường và mong muốn đi ra nhà ga xe lửa cho kịp



giờ. Anh nhảy xuống giường tìm quần áo để mặc vào. Bỗng nhiên anh ta tê cứng, sững sờ khi thấy có người nào đó đang nằm trên chiếc giường anh vừa nhảy xuống. Nhưng rồi anh ta phải đi tìm quần áo gấp để đi cho kịp.

Anh ta chạy ra hành lang và thấy có người y tá đi về phía mình. Anh ta lên tiếng hỏi nhưng người y tá hình như không nghe gì cả và tiếp tục đi về hướng anh. Ritchie la lên “Coi chừng đừng”, nhưng người y tá vẫn tiếp tục bước đến làm anh ta phải nhảy tránh qua một bên. Anh thấy lạ lùng quá nhưng không có thì giờ để tìm hiểu, vì anh vẫn bị thôi thúc bởi một điều duy nhất là làm sao đến được Richmond cho kịp kỳ thi. Rồi thì anh thấy mình bay bổng ra khỏi nhà thương, băng qua những vùng đen tối, băng qua sa mạc giá buốt với tốc độ nhanh gấp trăm lần xe lửa.

Anh ta bay như thê qua sa mạc, qua các cánh rừng tuyết phủ cùng các làng mạc. Anh ta bay chậm lại và hạ xuống trên một đường phố gần một cửa tiệm bán cà-phê. Anh ta tiến đến một người đàn ông trung niên và hỏi: “Xin ông vui lòng cho biết đây là thành phố gì?” Người kia không trả lời, anh phải hét to câu hỏi với giọng năn nỉ khẩn trương, nhưng người ấy rõ ràng chẳng nghe được lời anh nói. Anh ta cố nắm vai người ấy nhưng chỉ bám vào khoảng không như nắm bắt ảo ảnh.

Những điều xảy ra từ khi anh rời khỏi bệnh viện cho đến bây giờ thật quá lạ lùng. Anh bay trở về Texas, đến bệnh viện, nơi anh đã già từ. Anh thấy rõ mình nằm chết trên giường và tự hỏi tại sao mình đã chết nhưng vẫn còn tỉnh táo như thế này.

Bỗng nhiên căn phòng tràn đầy ánh sáng chói lọi của một Người Ánh sáng Siêu việt, tỏa chiếu ánh sáng chói lọi nhưng thật êm dịu và từ ái. Rồi một màn ảnh lớn ba chiều xuất hiện, trong đó anh thấy cuộc đời của anh diễn lại một cách nhanh chóng nhưng đầy đủ mọi chi tiết. Sau đó Người ánh sáng đưa anh đến một thành phố như mọi thành phố Hoa Kỳ. Nơi ấy, anh thấy những người bằng xương bằng thịt cũng như những con người không có thể xác, những hình ảnh rõ rệt nhưng không phải người thật đang đi đầy đường phố. Những hình ảnh đó tức là linh hồn người đã chết, họ cố gắng tìm mọi cách để nói với người còn sống, nhưng những người sống không hay biết gì cả. Người thì cứ nài nỉ xin bia uống, kẻ thì xin thuốc hút. Có người lại tiếp tục làm những công việc như khi còn sống, kẻ thì chạy theo con cái mình mà la mắng, dù người kia chẳng biết gì cả. Ritchie cho đây là địa ngục, nơi mà các người chết thèm khát mong muốn các thứ mà họ không bao giờ thỏa mãn được.

Bỗng Ritchie và Người Ánh sáng bay vào chón trống vắng bao la, đến một nơi mà hình như mọi người và mọi vật đều là ánh sáng mà anh cho đó là chón thiên đàng, nơi những người bằng ánh sáng ấy đã kết hợp Người Ánh sáng cùng tình yêu của ông ấy thành đời sống của chính họ.

Chỉ thoáng chốc, Ritchie lại quay về nơi nhà xác, thấy thân thể mình phủ một tấm khăn trắng. Người Ánh sáng giải thích là anh phải trở lại vào xác mình. Ritchie năn nỉ xin được ở lại với ông ta, nhưng rồi anh thấy đầu óc mình mờ đi. Rồi thì anh thấy cổ họng và ngực đau. Anh muốn cử động cánh tay nhưng chỉ có bàn tay anh là nhúc nhích. Người con trai nhìn thấy cử động của anh, vội chạy đi gọi vị bác sĩ đã xác nhận là Ritchie đã chết mười phút trước đây. Bác sĩ Franey đến khám nghiệm lại và vẫn tuyên bố là Ritchie đã chết. Nhưng người con trai này không đồng ý và năn nỉ xin bác sĩ chích cho Ritchie một mũi adrenaline vào ngay nơi bắp thịt tim. Bác sĩ thực hành điều ấy và Ritchie sống lại. Sau đó, ông đi học và trở thành bác sĩ phân tâm học. Ông rất tử tế, dễ dàng cảm thông và có lòng thương yêu đối với cuộc đời.

---o0o---

## **II. NHIỀU NGƯỜI CŨNG THẤY NHƯ THẾ**

Sau khi tác phẩm nói về đời sống sau khi chết xuất hiện thì càng ngày người ta càng thấy có nhiều người chết đi rồi sống lại, cho biết những kinh nghiệm thực sự trong “cõi chết”. Theo Viện nghiên cứu Gallup thì tám triệu người Hoa Kỳ có kinh nghiệm về trạng thái đặc biệt như trên sau khi họ đối diện với cái chết. Họ diễn tả lại những điều nghe và thấy sau khi họ qua đời rồi sống lại. Tuy có khác nhau, nhưng theo các nhà nghiên cứu thì hầu hết đều giống nhau ở các điểm sau:

1. Họ nghe bác sĩ xác nhận họ đã chết.
2. Những đau đớn lo âu tan biến và họ cảm thấy thoải mái nhẹ nhàng ngay sau đó.
3. Họ nghe tiếng nhạc êm dịu thích thú.
4. Họ bị cuốn hút vào một đường hầm đen tối rồi thấy mình ở trên cao, nhìn thấy mọi người chung quanh và cả thân xác của mình đang nằm chết.
5. Họ thấy khối ánh sáng mà họ gọi là Người Ánh sáng, dù nhiều người không gọi đó là con thượng đế như Ritchie đã gọi, nhưng đồng ý là họ cảm nhận tình yêu tràn đầy từ khối ánh sáng chói lòa đó. Những người theo đạo khác có thể gọi đó là Phật hay Allah.
6. Người Ánh sáng đã cho họ thấy toàn diện cuộc đời của họ trên một màn ảnh lớn.
7. Họ muốn ở lại luôn, không muốn trở lại trần thế. Khi sống lại, họ trở thành những người rất tốt, thương yêu và giúp đỡ cho nhiều người.
8. Họ tin chắc những gì họ thấy là sự thật, dù họ ít muốn nói đến trạng thái sau khi chết. Sau đó, họ không còn sợ chết nữa.
9. Có những người thấy các hình ảnh làm họ kinh khiếp chứ không phải ai cũng thấy người tràn đầy ánh sáng tình thương yêu.

10. Những kinh nghiệm nói trên không thể diễn tả bằng lời nói vì dù nói thế nào thì cũng không diễn tả hết được những gì họ đã kinh nghiệm.

---o0o---

### **III. ĐẠO PHẬT NÓI GÌ VỀ CẢNH GIỚI SAU KHI CHẾT**

Các tôn giáo thường nói về thiên đàng hay địa ngục sau khi chết. Phật giáo đã mô tả rất rõ những hình ảnh và cảm xúc người qua đời sẽ trải qua vào các ngày đầu tiên. Chúng ta thử tìm hiểu những điều đạo Phật nói trong các kinh điển có liên hệ gì với các khám phá mới mẻ của thế kỷ 20 này hay không.

Trong các bộ kinh như kinh Đại Bảo Tích, kinh A-di-đà, nhất là các kinh văn bí mật của Phật giáo Tây Tạng, có nói rất rõ ràng về các hình ảnh mà người chết sẽ thấy khi họ vừa qua đời và liên tiếp qua những ngày sau đó, cũng như sự an vui cực kỳ hạnh phúc của thế giới chư Phật.

Hàng triệu người chết đi rồi sống lại đã thấy những hình ảnh của ánh sáng rực rỡ hay những hình ảnh làm cho họ khiếp sợ, chỉ là một phần rất nhỏ bé của thế giới bên kia. Cũng như bác sĩ Ritchie, họ chỉ chết độ năm hay mười phút, còn trạng thái thân trung âm (tức là thân của chúng sinh sau khi chết và trước khi thọ sinh vào một đời sống mới) kéo dài đến 49 ngày đêm. Trong thời gian ấy thân trung âm còn nghe rất nhiều âm thanh, nhìn thấy rất nhiều loại ánh sáng và hình ảnh có thể làm cho họ sung sướng vô cùng hay khiếp hãi dữ dội, tùy theo nghiệp lực của họ.

Những kinh sách trên nói rõ các luồng ánh sáng trắng, vàng, đỏ, xanh, rực rỡ hay êm đềm, sâu đậm, xuất hiện mỗi ngày cùng hình ảnh các vị Phật trong hào quang thanh tịnh chiếu sáng bao la khi các ngài xuất hiện để cứu độ các thân trung âm.

Các sách vở cùng những cuộc nghiên cứu về kinh nghiệm cận tử (near death experience, gọi tắt là N.D.E) vốn còn rất sơ lược, rất ít ỏi khi so với những điều đạo Phật nói về sự chết. Điều ấy cũng dễ hiểu, vì những người có kinh nghiệm chết rồi sống lại đó chỉ trải qua trạng thái chết một thời gian rất ngắn nên họ chỉ thấy biết một phần rất ít so với những gì mà đạo Phật nói về thế giới bên kia. Đó là sự mù nhiệm và hiểu biết đặc biệt làm cho các nhà nghiên cứu phải ngạc nhiên thích thú khi tìm hiểu về đạo Phật vậy.

Một cách tổng quát, đạo Phật xác nhận đời sống vẫn tiếp diễn sau khi chúng ta qua đời, nhưng dưới một hình thức khác. Mạng sống con người gồm hai phần: thể chất và tâm linh. Khi tim ngưng đập phổi ngưng thở, óc không còn hoạt động thì đó là cái chết của thể xác. Phần tâm thức là cái vẫn còn thấy biết dù không còn thể xác, vẫn còn tồn tại. Phật giáo không dùng chữ linh hồn vì muốn diễn tả rõ ràng hơn trạng thái người qua đời qua các giai đoạn khác nhau. Một trong cái giai đoạn ấy là khoảng thời gian ở giữa lúc vừa chết và trước khi thọ sinh để trở thành một sinh mạng mới. Đạo Phật gọi cái thân không có thể xác ấy là thân trung âm. Thân này

khác với thân thể của chúng ta. Những người đã có kinh nghiệm về cái chết trong những tác phẩm cận tử cũng nói rõ là thân lúc họ ra khỏi xác không giống thân lúc còn sống, nhưng không thể mô tả rõ ràng được.

Như thế, thân trung âm có mặt ở giữa hai giai đoạn thân có thể xác này chết đi (tử hữu) và một thân khác được sinh ra (sinh hữu) và có mặt trong thời gian chuyển tiếp là 49 ngày. Do đó, lễ cầu siêu trong Phật giáo kéo dài bảy tuần lễ, cộng chung là 49 ngày. Đạo Phật không những nói rõ thân trung âm trải qua những trạng thái nào sau khi chết, mà còn nói rõ là thân ấy có thể thấy, nghe những bà con than khóc nhưng không thể làm gì được, đồng thời cũng nhìn thấy các hình ảnh và ánh sáng khác nhau. Đạo Phật cũng chỉ dạy cách làm thế nào để giúp thân trung âm giải thoát khỏi mọi sự đau đớn, sợ hãi, buồn giận, tiếc thương, hối tiếc, để có thể được sinh về thế giới chư Phật, cho dù trong lúc còn sống đã không có được nhiều thiện duyên với Phật pháp.

---o0o---

#### ***IV. ĐỐI CHIẾU KINH ĐIỂN VÀ KINH NGHIỆM***

Chúng ta hãy nghe đại úy Tommy Clark kể lại chuyện ông ta đã đi vào cõi chết khi bị thương trên chiến trường như sau:

“Tôi bị hất tung lên rồi rơi xuống đất. Khi cố ngồi dậy, tôi biết đôi chân, cánh tay phải và vai phải của tôi bị mất. Tôi nằm xuống và nghĩ rằng mình sẽ chết. Sau đó tôi không còn thấy gì cả nhưng biết là nhóm quân y đang cố cứu mạng sống của tôi. Bỗng nhiên, tôi thấy mình thoát ra ngoài cơ thể, nhìn thấy những người trong toán quân y đang chăm sóc thân thể tôi và phủ lên người tôi tấm vải nhựa, dấu hiệu của sự chết. Rồi chúng tôi đến một bệnh viện dã chiến và tôi được đưa vào phòng mổ.

Tôi thấy họ cắt bộ quân phục của tôi và ngay lúc đó tôi thấy một ánh sáng chói lòa tràn ngập căn phòng. Ánh sáng ấy thật kỳ diệu, ấm áp, tốt lành, chói sáng như khi chúng ta nhìn mặt trời. Rồi trong một nháy mắt, tôi lại trở ra ngoài chiến trường. Quanh tôi là những chiến hữu đã chết. Họ đi xa ra và tiếp xúc với nhau nhưng không dùng ngôn ngữ. Họ không có thân thể như trước đây, nhưng tôi biết đây là các bạn Dallas, Ralph, Terry và họ cũng biết tôi. Họ muốn tôi đi với họ nhưng tôi không muốn. Sau đó, trong một nháy mắt, tôi quay về phòng mổ, nhìn thấy mọi người đang săn sóc thân tôi.”

Trong quyển sách của Raymond Moody có liệt kê nhiều trường hợp cận tử, những người chết rồi sống lại. Họ kể lại đã thấy những luồng ánh sáng chói, hình ảnh của những chốn xa lạ, những thân nhân qua đời từ lâu hiện ra và đón họ ở thế giới bên kia sau khi họ trôi nổi bồng bềnh nơi chốn vô định. Đa số các trường hợp người ta thấy đều là an vui. Theo đạo Phật, đó chỉ là bước đầu sự hấp dẫn của các

luồng ánh sáng hiện ra tùy theo nghiệp lực của mỗi người, càng về sau càng có những chuyển biến tùy theo tâm thức của mỗi người.

Trong tác phẩm kế tiếp, *The Light Beyond*, xuất bản vào năm 1988, bác sĩ Moody nêu ra các dữ kiện do nhân viên thống kê George Gallup, Jr. cho biết: 8.000.000 người Hoa Kỳ đã có kinh nghiệm cận tử nói trên. Khi đúc kết những mô tả kinh nghiệm của họ, người ta thống kê được những tỷ lệ như sau:

- 26% thấy mình bay ra khỏi thân thể.
- 23% nhìn thấy rõ ràng sự vật chung quanh.
- 17% nghe biết được các âm thanh.
- 23% cảm thấy bình an, không đau đớn.
- 14% nhìn thấy ánh sáng.
- 32% thấy toàn diện đời sống đã qua.
- 32% thấy mình đến thế giới khác.
- 23% thấy mình gặp gỡ những người khác.
- 9% thấy bị cuốn vào đường hầm đen tối.

v.v...

Như vậy, có thể thấy là mỗi người có kinh nghiệm cận tử đã trải qua một số trong những kinh nghiệm khác nhau như trên.

Đạo Phật nói nhiều đến trạng thái những người hiền gặp hay thấy sự tốt đẹp khi qua đời và những người ác thấy hay gặp điều lo lắng, sợ hãi trong giờ phút lâm chung. Chúng ta thấy cũng có phần tương tự như trên. Sách *Liễu sinh thoát tử* chép lại những phần chính trong kinh điển Phật giáo nói về những trạng thái sau khi chết. Trong đó mô tả rõ về các giai đoạn của thân trung ấm như sau:

“Khi nghiệp thức đã ở vào giai đoạn trung ấm, thì mê rồi lại tỉnh, tỉnh rồi lại mê, phải cảm thọ những điều không yên ổn, không tự tại. Có một thứ gió nghiệp mãnh liệt thổi đưa nghiệp thức vào phương hướng vô định, tương tự như mây lông bị gió cuốn: qua lại lên xuống đều tùy theo chiều gió. Cái thân ấy không do ý mình, phải phiêu lưu không nhất định. Rồi bỗng nhiên lại gặp một thứ ánh sáng vô cùng mãnh liệt, vùn vụt chớp lòe, tia sáng chói lòa...”

“Hoặc có những luồng ánh sáng yếu ớt hơn của lục đạo (sáu cõi: trời, a-tu-la, người, súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục) bỗng biến hiện. Tùy nghiệp lực của thân thức cảm ứng với cõi nào mà luồng ánh sáng của cõi ấy sẽ rực rỡ hơn. Ánh sáng của cõi trời hơi trắng, ánh sáng cõi người hơi vàng, ánh sáng cõi A-tu-la hơi xanh lục, ánh sáng cõi địa ngục như khói đen, ánh sáng cõi ngạ quỷ hơi đỏ, ánh sáng cõi súc sinh hơi xanh.

Quan trọng hơn cả là các cõi Phật trong năm phương (Phật Đại Nhật ở trung tâm, Phật Bất Động ở phương đông, Phật A-di-đà ở phương tây, Phật Bảo Sinh ở phương nam và Phật Bất Không Thành Tựu ở phương bắc) đều phóng ra những đạo hào quang rực rỡ, mạnh mẽ: hào quang sắc xanh chói lòa, hào quang sắc trắng trong sạch, hào quang sắc vàng trong như ngọc, hào quang sắc đỏ mãnh liệt. Như

vậy có rất nhiều sắc hào quang của chư Phật, tuy mãnh liệt song đó là hào quang siêu việt, ân huệ, giải thoát. Vì nghiệp lực không tương hợp nên người chết thường sợ hãi các hào quang mãnh liệt của chư Phật soi đến mà chỉ thích những thứ hào quang yếu ớt của lục đạo, tiếp xúc với hào quang của lục đạo để đầu thai về trong sáu cõi ấy...”

Trước đây chỉ có một số ít các vị cao tăng đức độ thuộc các truyền thống Thiên, Tịnh và Mật tông cùng một số cư sĩ tu theo Tịnh độ nói lên những điều họ thấy trước khi qua đời, hoặc sau khi họ qua đời rồi sống lại, hay có những vị thực hành các pháp môn bí mật nói rõ những cảnh giới chúng ta trải qua sau khi chết. Những điều ấy chỉ nằm trong phạm vi Phật giáo và có tính cách thần bí tôn giáo hơn là khoa học. Ngày nay, với hàng triệu người có các kinh nghiệm tương tự, vấn đề này biến thành một đối tượng được các nhà khoa học nghiên cứu và thảo luận sôi nổi. Khi xác tín những điều này, họ đều vui mừng khi biết là lúc gần kề với sự chết, nhiều người thấy được các luồng ánh sáng tỏa chiếu tình thương và đem đến cho họ một niềm hạnh phúc bao la.

---o0o---

## ***V. ĐỨC PHẬT CÓ ÁNH SÁNG VÔ LƯỢNG***

Như thế, những điều nói trong kinh đã được một số người mô tả lại một phần nào sau khi họ chết một thời gian ngắn. Vì khoảng thời gian chết chưa dài đủ để chứng kiến những biến chuyển kế tiếp và cũng vì họ chịu ảnh hưởng của nền văn hóa Tây phương thường cho những gì siêu việt là Thượng đế (God) nên gọi những luồng ánh sáng đó là Thượng đế hay con Thượng đế. Rất nhiều người không biết luồng ánh sáng tràn đầy tình thương yêu đó thật sự là gì và họ gọi bằng nhiều tên khác nhau, tùy theo niềm tin của mỗi người, vì họ chưa bao giờ có kinh nghiệm như thế khi còn sống. Nhiều người gọi đó là Siêu nhân Ánh sáng (Superbeing of light).

Trong đạo Phật, người Phật tử thường đọc kinh A-di-đà, kinh Vô Lượng Thọ cùng những kinh sách nói về một vị Phật toàn thân chỉ là ánh sáng rực rỡ tràn đầy tình thương yêu, tiếp đón chúng ta về chốn Cực Lạc, chốn niềm vui trong lành bao la sau khi chúng ta qua đời. Đó là đức Phật A-di-đà, vị Phật mà thân tỏa ánh sáng vô lượng vô biên.

Ánh sáng từ thân đức Phật A-di-đà tràn đầy một sự trong lành, an ổn, tĩnh lặng vô biên (Thanh Tịnh Quang Phật), thân Ngài tràn ngập ánh sáng vô cùng vô tận (Vô Lượng Quang Phật), và ánh sáng ấy là nguồn an vui sâu thẳm kỳ diệu (Hoan Hỷ Quang Phật) chiếu sáng ra muôn phương thế giới mà không một loại ánh sáng nào có thể so sánh được (Vô Đối Quang Phật).

Ngoài ra, một điểm đặc biệt khác trong đạo Phật là vấn đề nghiệp báo. Theo luật nhân quả thì những hậu quả tốt hay xấu xảy ra cho mỗi người là do chính những việc làm lành hay dữ của họ. Do đó, không nhất thiết có niềm tin là đủ. Dù là một người theo đạo Phật mà làm ác thì ác nghiệp vẫn lôi cuốn họ. Một người dù không có đạo hay tin theo đạo khác mà làm lành thì thiện nghiệp cũng lôi cuốn họ về với thế giới an vui hay chốn thiên đàng của tôn giáo họ.

Đức Phật là một bậc thầy đầy hiểu biết, bao dung và đức độ. Ngài không nói rằng phải tin theo đạo Ngài mới được cứu vớt, rằng ai không theo Ngài thì đọa địa ngục. Ngài không dọa nạt như thế, vì Ngài mong muốn đem lại hạnh phúc chân thật cho mọi người bằng cách giải phóng họ khỏi mọi sự lo lắng, sợ hãi, khổ đau từ những hiểu biết sai lầm mà Ngài gọi là vô minh, những kẻ còn bị mê mờ vì không biết sự thật. Thoát ra khỏi sự thấy biết sai lầm gọi là bậc giác ngộ: Người có sự hiểu biết chân thật. Do đó, người Phật tử xưng tụng Ngài là bậc Thầy không ai hơn: đáng Vô Thượng Sư.

Đức Phật dạy rằng “Không làm các điều ác, hãy làm các điều lành.” (Chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành) là để gieo trồng thiện nghiệp. Khi thực hành những lời dạy cao quý của đức Phật thì thiện nghiệp gia tăng, mang lại cho ta nhiều điều an lành và hạnh phúc khi sống cũng như lúc qua đời. Trong kinh nói rõ việc chư Phật thuộc năm phương vũ trụ đều phóng ra những đạo hào quang rực rỡ để tiếp độ cho những kẻ qua đời, dù họ thuộc bất cứ tôn giáo nào. Nếu ta tu tập theo đạo Phật thì có tình thương yêu trong sáng và sự hiểu biết chân thật nên sống đời an lành, hạnh phúc. Vì có sự hiểu biết chân thật về mọi hiện tượng tâm lý và vật lý nên chúng ta không sợ hãi khi đối diện với các cảnh biến hiện lúc lâm chung và dễ dàng hướng đến thế giới chư Phật để vãng sinh.

Khi một người Phật tử qua đời, nếu những người thân trong gia đình như vợ, chồng, cha, mẹ, con cái, anh, chị, em, bạn bè, hoặc ngay cả những người chưa quen biết, vì họ mà thành tâm niệm Phật, tụng kinh, trì chú và cầu nguyện cho họ, thì thân trung ấm của họ sẽ cảm nhận được sự màu nhiệm của đạo pháp, buông xả mọi lo âu, phiền não, mê mờ, quay về nương tựa Tam bảo: Phật, Pháp và Tăng, cùng phát nguyện cầu sự giải thoát và mong được chư Phật tiếp độ về Cực Lạc, thế giới an vui hạnh phúc của chư Phật. Khi lòng họ đã biết rõ lẽ sinh tử thì họ không còn sợ hãi khi thấy các luồng ánh sáng mãnh liệt của chư Phật, không bị những luồng ánh sáng dịu dàng của lục đạo hấp dẫn, do đó sẽ dễ dàng hơn trong việc vãng sinh về thế giới an lành của chư Phật.

Có nhiều người bảo “Ông tu ông chứng, bà tu bà chứng”, nên việc cầu siêu cho hương linh được giác ngộ lẽ đạo khi họ qua đời là không cần thiết. Điều họ nói rất đúng khi chúng ta còn sống. Khi thực hành sự tu tập thì chúng ta sẽ kinh nghiệm được, sống được với niềm an vui kỳ diệu. Tuy nhiên cuộc sống vẫn còn tiếp tục sau khi ta qua đời, dưới một hình thức khác, và sự giúp đỡ hương linh còn cần thiết

hơn cả khi họ còn sống. Do đó, việc cầu siêu và tiến cúng hương linh rất ích lợi cho người đã qua đời cũng như cho cả người còn sống, như đã nói trong một phần trước.

Đạo Phật nói rất rõ giữa giai đoạn vừa mới qua đời và tái sinh, thân trung ấm còn có cơ hội chót để giải thoát khỏi mọi trói buộc tiêu cực, để khám phá Phật tánh rộng lớn trong sáng bao la của mình. Các vị Đạo sư Tây Tạng thường thực hành các phép tu Mật tông, trong đó có việc thiền quán về thân trung ấm, một trong sáu phép thần thông của ngài Naropa truyền dạy, để sau khi qua đời thì tự họ sẽ chọn nơi chốn tái sinh trong cuộc sống kế tiếp theo ý muốn tiếp tục phục vụ chúng sinh. Một cách tổng quát, mọi người đều có Phật tánh và có khả năng thành Phật như nhau. Một người có đại hùng, đại lực, đại từ bi thì có thể thành Phật ngay trong cõi đời này, như đức Phật Thích-ca. Phật giáo Mật tông gọi trường hợp này là tức thân thành Phật (thành Phật ngay thân này). Phật giáo Mật tông nhấn mạnh đến ba cơ hội mà chúng ta có thể đạt được quả giải thoát, tùy theo căn cơ của mỗi người:

### **BẬC THƯỢNG CĂN**

“Tức thân thành Phật”, thành Phật ngay trong đời này khi nỗ lực tu hành tinh tấn dũng mãnh cùng phát đại nguyện cứu độ tất cả chúng sinh, như trường hợp đức Phật Thích-ca.

### **BẬC TRUNG CĂN**

Những bậc tu hành giác ngộ, có thể thực hành những pháp môn tu tập khác nhau như Thiền, Tịnh hay Mật tông, có thể là tăng sĩ hay cư sĩ. Sau khi các vị này qua đời, tùy theo nguyện lực mà thân trung ấm của họ sẽ tái sinh tùy ý trong thế gian để tiếp tục cứu độ chúng sinh hay vắng sinh về thế giới chư Phật.

### **BẬC HẠ CĂN**

Không thực hành sự tu tập đúng mức khi còn sống, do đó sau khi chết không nhận biết được ánh sáng rực rỡ, không cảm nhận được từ tâm bao la của chư Phật nhằm cứu độ cho tất cả chúng sinh. Khi sợ hãi phát sinh thì họ thấy những hình ảnh yêu quái xuất hiện nên càng khôn đốn.

---o0o---

## ***VI. CẦU SIÊU GIÚP CHO HƯƠNG LINH GIẢI THOÁT***

Tiếng tụng kinh, niệm Phật và trì chú rất cần thiết cho người chết trong thời gian mang thân trung ấm (49 ngày). Âm thanh niệm Phật sẽ giúp cho họ được yên tâm, cảm nhận được lòng thương yêu bao la của chư Phật, rửa sạch mọi sợ hãi. Khi sợ hãi không còn thì các hình ảnh quỷ quái ghê rợn gây khiếp đảm cũng không



còn, từ đó họ sẽ cảm nhận được ánh sáng từ bi của chư Phật cùng chư vị Bồ Tát liên tiếp hiện ra để cứu độ họ trong 49 ngày.

Những điều trên được nói rõ trong quyển Liễu sinh thoát tử và Thân trung ấm. Trong các buổi lễ cầu siêu, tiếng tụng kinh nhắc nhở người chết về giáo lý nhà Phật, khuyên họ khám phá Phật tánh vốn có đầy đủ nơi chính họ, hãy quay về nương tựa Phật, Pháp và Tăng bên ngoài cũng như chính bên trong mình để giải trừ mọi sự bám víu, mong muốn, lo sợ, thất vọng, giận hờn, khổ đau, hướng đến thế giới an lành và hạnh phúc vĩnh cửu của chư Phật, của Niết-bàn, Cực Lạc hay Tịnh độ.

Khi thân trung ấm của người chết nghe và cảm nhận được lời kinh cùng lòng thành của chúng ta cầu nguyện cho họ, thì lòng họ bắt đầu lắng dịu và cảm ứng dần với nguyện lực của chư Phật, tức là nguồn năng lượng trong lành của chư Phật tràn đầy trong vũ trụ do đại nguyện cứu độ chúng sinh thoát khỏi mọi khổ đau. Sức mạnh phát ra từ chư Phật tỏa khắp mười phương vũ trụ để cứu độ chúng sinh, chúng ta gọi đó là Phật lực, và đối với chúng ta thì đó là một loại tha lực (sức mạnh từ bên ngoài). Nếu người chết hướng đến chư Phật trong bất cứ giai đoạn nào, trong lúc họ còn sống hay sau khi chết, lập tức họ có thể cảm nhận được sức mạnh bao la đó. Lời kinh tụng, tiếng niệm Phật, trì chú và lòng thiết tha nguyện cầu của chúng ta trong các buổi lễ cầu siêu làm cho hương linh cảm nhận được chân lý của đạo, buông bỏ tất cả mọi vướng mắc, rồi họ nương theo sức mạnh của niềm tin nơi chúng ta (tín lực), sức mạnh từ lời niệm Phật (niệm lực), sức mạnh từ lời trì chú (chú lực hay thần lực), sức mạnh của tâm trong sáng vững chắc mạnh mẽ (định lực) mà phát sinh ra lòng mong ước mãnh liệt hướng đến thế giới chư Phật. Đó gọi là tự lực, sức mạnh từ bên trong mỗi chúng ta.

Khi tự lực và tha lực hợp nhất thì lập tức thân trung ấm được giải thoát. Việc chúng ta tụng kinh cầu nguyện trong các buổi lễ cầu siêu gọi là hộ niệm, tức là hỗ trợ cho hương linh biểu lộ được lòng mong ước mãnh liệt hướng về thế giới chư Phật. Chính qua lòng thành, qua lời cầu nguyện, qua những tiếng tụng kinh, trì chú, qua sự nhất tâm kính lễ chư Phật và Bồ Tát mà chúng ta tạo ra một trợ duyên tốt đẹp để hương linh cảm nhận được sự nhiệm màu của Phật đạo.

Như thế, sau khi một người qua đời, họ vẫn còn có cơ hội cuối cùng để đạt được sự giải thoát an lành nhờ sức hộ niệm của những người còn sống. Do đó, để gia tăng sức mạnh và hiệu quả của sự hộ niệm quý báu này, trong các buổi lễ cầu siêu, chúng ta cần phải:

## **TRAI GIỚI**

Không được giết hại các sinh mạng như heo, bò, gà, vịt... để cúng và đãi khách. Chỉ cúng chay và dọn thức ăn chay cho thanh tịnh. Còn sự thanh tịnh trong lòng là làm các điều lành, không làm điều ác, giữ lòng an vui, thoải mái và trong sạch.

## **THÀNH TÂM**

Một lòng hướng về chư Phật, đem lòng thương yêu trong lành mà cầu nguyện cho người đã qua đời qua việc tụng kinh, trì chú, niệm Phật và lạy Phật.

## **CHỌN CHỖ THANH TỊNH**

Nếu có chùa thì đến xin làm lễ cầu siêu tại chùa. Nếu không có chùa thì làm lễ cầu siêu tại nhà. Trước đó lo quét dọn sạch sẽ, lập bàn thờ Phật cho trang nghiêm, lập bàn thờ hương linh, chưng bông hoa, quả phâm, đốt đèn cho sáng sủa, cùng dâng hương cúng Phật cho lòng thanh tịnh và nơi chôn được thanh tịnh.

---o0o---

## ***VII. CẦU SIÊU CŨNG LÀ CƠ HỘI ĐEM LẠI SỰ AN LÀNH CHO NGƯỜI SỐNG***

Trong các ngày cầu nguyện cho thân nhân qua đời, chúng ta nên tránh việc sát sinh, cố gắng ăn chay, niệm Phật, nói lời hòa nhã với mọi người để lòng được thanh tịnh làm gia tăng sức mạnh khi hộ niệm. Thực hành được điều ấy thì chính người sống cũng như kẻ qua đời đều hưởng được nhiều lợi lạc.

Có người sẽ hỏi: “Như thế thì chúng ta chẳng cần tu hành lúc còn sống. Cứ đợi đến khi chết nhờ gia đình thỉnh quý thầy làm cho các lễ cầu siêu là được giải thoát.” Nói như thế thật sai lầm, vì thực hành đạo Phật lúc còn sống là hưởng được nhiều an lành hạnh phúc và khi qua đời chắc chắn sẽ vãng sinh về thế giới chư Phật. Cầu siêu là phương tiện cấp bách cuối cùng mà chúng ta thực hiện do lòng thương yêu người thân qua đời, và vì chúng ta không còn cách nào khác.

Nếu chúng ta biết trước những khổ đau họ phải đối diện sau khi chết thì hẳn chúng ta đã cố gắng tạo ra những duyên lành cho họ thực hành đạo Phật trong khi họ còn sống để chắc chắn họ được vĩnh viễn an vui. Còn chủ trương lúc sống cứ làm mọi điều ác, lúc chết chỉ cần làm vài lễ cầu siêu là họ được giải thoát là quan niệm sai lầm, vì những kẻ làm ác thì sức mạnh của nghiệp lực (sức mạnh do các hành vi họ làm) sẽ đẩy họ vào các cảnh giới khổ đau để nhận chịu quả báo. Chẳng khác gì cây to khi đã nghiêng quá nhiều thì những lời cầu nguyện của thân nhân trong các lễ cầu siêu chỉ như những sợi dây nhỏ, không đủ sức kéo cho thẳng được và cây sẽ đổ ập xuống đất.

Sau khi một người thân qua đời thì chúng ta thương tiếc, cố gắng làm những gì tốt đẹp nhất cho họ. Chúng ta đâu có phê phán họ là hiền hay dữ, chúng ta chỉ mong muốn họ được mọi điều an lành khi qua thế giới bên kia. Lòng thương yêu đó không những đối với thân nhân mà còn đối với cả những người quen biết hay không quen biết. Do đó, dù trong hoàn cảnh nào, khi một thân nhân qua đời, điều tốt hơn hết là chúng ta làm lễ cầu siêu cho họ. Lễ cầu siêu rất có ích lợi cho những

người mới qua đời, là dịp cuối cùng cho họ đạt được sự giải thoát mà về với chư Phật.

Tuy nhiên, đối với những người chủ trương làm các việc ác độc, gây khổ đau cho nhiều người khác, thì chính vì sự tham lam, sân hận và mê mờ của họ sẽ làm cho họ khó cảm nhận được ánh sáng từ bi tỏa chiếu của chư Phật hiện ra sau khi họ chết, họ sẽ sợ hãi trốn chạy những luồng ánh sáng trong lành và lao mình vào những luồng ánh sáng khác hấp dẫn họ hơn, tùy theo lòng ham muốn của họ để chuyên thành những đời sống kế tiếp tương ứng với nghiệp báo. Đó là phần nghiệp báo của họ mà họ phải gánh chịu.

Những điều nói trên được giải thích trong quyển Tử thư Tây Tạng (The Tibetan Book of the Death). Sách này nói rất rõ về trạng thái thân trung ấm<sup>6</sup>. Về phần chúng ta, hãy sống với tâm Phật, mong muốn đem lại hạnh phúc cho mọi chúng sinh, thực hành hạnh nguyện từ bi và đem lòng thành mà nguyện cầu cho người đã chết được mọi điều tốt đẹp.

---o0o---

### **VIII. ĐỪNG BỎ LỠ CƠ HỘI TU TẬP KHI CÒN SỐNG**

Có người lại chủ trương: Chỉ cần làm những điều tốt lành như giúp đỡ bà con, bạn bè, những kẻ nghèo khổ, làm các việc thiện là đủ. Như thế là tu tại tâm, không cần phải tụng kinh, lễ Phật, trì chú, ngồi thiền hay tham dự các khóa tu tập. Dĩ nhiên, “làm điều lành, tránh điều dữ” là lời dạy của đức Phật. Làm được như vậy là rất tốt, và sẽ dễ dàng cảm ứng với các luồng ánh sáng chư Phật hơn là những kẻ làm ác. Tuy vậy, điều quan trọng nhất của đời người là ngay khi ta còn sống, nếu không học và thực hành đạo pháp thì làm sao chúng ta biết được, sống được với Phật tánh thanh tịnh nơi chính mình, để hưởng niềm an vui hạnh phúc bao la và tiến bước trên con đường giác ngộ đời này và đời kế tiếp.

Nói khác đi là tự mình bỏ lỡ cơ hội quý báu khi mình được phúc đức làm người. Do đó, khi còn sống chúng ta thực hành Phật đạo để lòng được an vui, trí được trong sáng. Trong tình thương yêu bao la của tâm giác ngộ, chúng ta khuyến khích vợ chồng, con cái, cha mẹ, anh em, bạn bè và mọi người tìm hiểu đạo Phật, thực hành những điều lành và tu tập để họ được mọi sự an lành hạnh phúc trong cuộc sống hiện tại. Khi qua đời, họ sẽ về với thế giới chư Phật hay tự chọn lấy con đường quay trở lại thế gian này, thực hành sự tu tập để sống đời giác ngộ rồi giúp đỡ những người đang bị khổ đau. Việc làm đó là cứu độ chúng sinh, con đường đó là con đường Bồ Tát đạo và hạnh nguyện đó là hạnh nguyện của những bậc Bồ Tát mãi mãi ở trong cuộc đời cứu độ chúng sinh, như tám gương sáng của ngài Đạt-lai Lạt-ma.

## ***IX. HÃY NHÂN ĐẠO ĐỐI VỚI NGƯỜI CHẾT HAY SẮP CHẾT CÙNG GIA ĐÌNH CỦA HỌ***

Các nhà tâm lý học như Carl Jung cùng những người thuộc trường phái này nhấn mạnh đến sự quan trọng của những yếu tố văn hóa, trong đó có tôn giáo, đối với đời sống cá nhân. Qua những kinh nghiệm kể lại của những người trở về từ cõi chết, những hình ảnh liên quan đến tôn giáo của họ xuất hiện khi họ sắp qua đời. Điều ấy có thể giải thích theo hai khía cạnh khác nhau. Về phương tiện tôn giáo, những tín đồ tin tưởng mình đã thấy Phật A-di-đà, đức Quán Thế Âm, Thượng đế hay thiên thần đến rước họ đi. Về phương diện tâm lý, người ta cho rằng chính bộ não chúng ta đã tạo ra những hình ảnh đó bằng cách gia tăng sản xuất những chất hóa học làm cho giây phút cuối cùng đời ta được êm dịu.

Dù chúng ta tin theo cách giải thích của tôn giáo hay của các nhà tâm lý thì cũng đều tốt cả, vì cả hai bên đều xác nhận tính cách tốt đẹp của giây phút cuối đời người liên quan đến niềm tin tôn giáo của mỗi cá nhân. Như thế, cách đối xử nhân đạo nhất đối với những người sắp từ giã cõi đời hay vừa mới qua đời là tổ chức những nghi lễ tôn giáo theo niềm tin lâu nay của họ. Những hình ảnh, những âm thanh, những lời cầu nguyện tích cực mà họ đã nghe quen sẽ tác động vào tâm thức của họ, gợi lên những hình ảnh an lành và tốt đẹp mà họ mang sẵn từ khi còn nhỏ trong tôn giáo của mình, tạo cho họ những giây phút thoải mái và bình an vào những giây phút cuối.

Có những người có thói quen tai hại là đi thuyết phục kẻ đang bị bệnh nặng hay đang hấp hối hoặc gia đình họ bỏ đạo cũ để theo đạo của mình. Họ không biết rằng như vậy là họ đang làm một điều ác, một điều trái với lòng nhân đạo, vì gây những xung đột nội tâm cho người đang đối diện cái chết cùng những khó khăn, rối rắm cho gia đình của người sắp qua đời.

Hai chuyên gia tâm lý Holmes và Rahe nghiên cứu về những nguyên nhân gây căng thẳng đưa đến bệnh tật đã liệt kê sự thay đổi sinh hoạt tôn giáo là một trong những nguyên nhân. Những người khỏe mạnh mà còn bị căng thẳng tinh thần khi thay đổi sinh hoạt tôn giáo, huống gì là những kẻ bệnh tật hay đang hấp hối? Và bất hạnh nhất cho gia đình của người qua đời là không thể cầu nguyện và bày tỏ tình thương yêu của mình theo nghi thức tôn giáo của gia đình.

Khi thấu suốt những nguyên nhân và hậu quả tai hại nói trên, là người Phật tử tu hạnh từ bi, chúng ta tuyệt đối không nên thuyết phục những người khác bỏ đạo vào những lúc họ đang cận kề với cái chết rồi thuyết giảng cho họ nghe về đạo của mình mà họ trước đó chẳng có kinh nghiệm gì, hiểu biết gì, cũng chẳng có niềm tin gì.

Dù đang theo đạo nào, chúng ta tuyệt đối tránh không nên tạo ra sự sợ hãi trong lòng người đang bị bệnh bằng cách hứa hẹn theo đạo mình thì sẽ lên Thiên đàng hay Cực Lạc, còn nếu không theo đạo mới thì sẽ bị đọa địa ngục, làm cho họ bị thêm nhiều áp lực bên cạnh những khổ đau vì bệnh tật họ đang phải chịu đựng.

Hãy tôn trọng những giây phút cuối cùng của người bệnh. Nếu biết ai có thể cử hành các nghi lễ theo tôn giáo của họ thì mời đến lo giúp. Chỉ trên bình diện tâm lý mà thôi thì những nghi lễ thuộc tôn giáo của mỗi người thực hành lâu nay vốn có rất nhiều lợi ích giúp cho họ an tâm đối diện với những giây phút khó khăn cuối đời mình và đem đến cho họ niềm an vui lần cuối. Làm được điều trên, chúng ta cũng đối xử nhân đạo với gia đình người chết vì họ có thể tham dự các lễ cầu nguyện cho thân nhân họ theo những nghi thức tôn giáo của họ, làm giảm đi rất nhiều sự đau đớn của tử biệt.

Về phương diện tôn giáo, chính niềm tin vào tôn giáo cùng sự cầu nguyện và tụng đọc kinh sẽ giúp cho người già từ cuộc đời này đối diện và biết rõ những gì xảy ra cho họ nơi cõi bên kia, đó không phải là cõi chết như chúng ta lầm tưởng mà là sự tiếp nối của cõi sống. Điều này không những được ghi trong kinh điển mà còn do hàng ngàn người chết đi rồi sống lại tường thuật qua sách vở hay trong các cuộc khảo cứu.

Khi họ nghe được những âm thanh, thấy được những hình ảnh cùng tiếp nhận những lời cầu nguyện tích cực từ thân nhân và những tu sĩ thuộc tôn giáo mà họ đã quen thuộc lâu nay thì họ sẽ tiếp nhận dễ dàng. Do đó, sự chuyển tiếp đến cuộc sống tương lai sẽ tốt đẹp cho họ theo chiều hướng tích cực.

Những người còn sống, tức là thân nhân, bạn bè, những nhà tu hành cùng tín đồ, nên khuyến khích người sắp chết hướng về hình ảnh tốt đẹp thuộc niềm tin của họ mà cầu nguyện để họ có được sự bình an. Nếu họ là con chiên của Chúa thì hình ảnh đức Chúa là điều họ rất cần. Nếu họ là Phật tử, hình ảnh đức Phật hay đức Quán Thế Âm Bồ Tát nên treo phía trước hay đặt bên cạnh giường bệnh khi họ đến bệnh viện. Nếu bệnh viện không có thì xin các vị tu sĩ của các nhà thờ hay chùa.

Đừng vì sự cố chấp của mình mà phạm vào tội ác đối với người sắp từ giã cuộc đời hay vừa mới qua đời cùng gia đình họ bằng cách cử hành những lễ nghi tôn giáo mà họ không tin, không có kinh nghiệm, không hiểu biết ý nghĩa và gia đình họ không thể nào biểu lộ những cảm xúc cùng tình thương đối với người quá cố theo lễ nghi tôn giáo đó cả.

Tôn giáo nào cũng dạy người tín đồ phải có lòng thương yêu đồng loại. Tình thương yêu thật sự không đòi hỏi kẻ khác phải tin theo mình mới thương. Khi sống với tình thương yêu trong lành thì ta có sự hiểu biết chân thật, thương mến kẻ sống cũng như những người đã qua đời, biết rõ những giá trị của các nền văn hóa khác biệt trong đó có các lễ nghi tôn giáo liên hệ mật thiết với đời sống cá nhân lúc sống cũng như khi qua đời, và làm những gì tốt đẹp nhất cho họ để họ được thật sự hạnh phúc.

---o0o---

## XUÂN TƯƠI THẮM

Mỗi năm, người dân Việt dù theo tôn giáo nào cũng đều ăn mừng Tết Nguyên đán. Nguyên là bắt đầu, đán là buổi sớm mai. Tết Nguyên đán là lễ chào mừng một năm mới, một nguồn hy vọng mới với tất cả sự mới mẻ trong lòng chúng ta cũng như cảnh vật thiên nhiên bên ngoài. Việc cử hành các lễ lạt mừng xuân mang rất nhiều ý nghĩa trong lòng người dân Việt, qua nhiều giai đoạn lịch sử thăng trầm của dân tộc. Lúc thanh bình là lúc cảm tạ Phật trời đã giúp cho người dân sống đời an lạc, vua chúa cai trị anh minh; thời loạn lạc chiến tranh thì tỏ lòng mong ước sớm có hòa bình thịnh trị; lúc xa xứ thì tỏ lòng cầu chúc quê nhà sớm được an vui, người xa nhau chóng được đoàn tụ.

Dù bận bịu chuyện gì, vào những ngày gần Tết, người dân Việt đều lo trang hoàng lại nhà cửa, đánh bóng lại các lư hương, chân đèn bằng đồng, cùng chung dọn lại bàn thờ cho đẹp đẽ. Hoa quả được bày biện trang hoàng, các câu đối cũ, nếu có thể, được thay bằng câu đối mới. Mỗi nhà đều cố gắng sắm sửa bánh tét, bánh chưng, dưa hành, mứt, hạt dưa, bông hoa quả phẩm. Trong tộc họ, những người thuộc dòng thứ còn gửi Tết (phẩm vật để cúng) tới nhà tộc trưởng, tức là người có trách nhiệm đại diện con cháu để cúng tổ tiên trong dịp Tết.

---o0o---

### ***I. LỄ GIA TIÊN HAY CÚNG ÔNG BÀ***

Chiều ba mươi Tết, sau khi giải quyết những việc cần thiết cũng như trang hoàng, bày biện bàn thờ, các gia đình người Việt sửa soạn lễ cúng gia tiên.

Nhang đèn trên bàn thờ được thắp sáng và tỏa mùi thơm thanh khiết, hoa quả phẩm vật được bày biện trang nghiêm, đẹp mắt. Có người dùng nhang vòng để khói hương nghi ngút trên bàn thờ trong suốt ngày lễ cúng gia tiên vào chiều 30 Tết, lễ cúng rước ông bà hay cha mẹ đã quá cố về ăn Tết cùng con cháu, vì nhang vòng có thể cháy liên tục suốt ngày đêm. Trên bàn thờ ông bà luôn luôn có hương khói trong ba ngày Tết. Người gia trưởng đại diện cho mọi người khấn tên vị quá vãng và mời họ về chứng giám cùng chung vui ba ngày xuân. Sau đó, theo thứ bậc mỗi người tuần tự đến bàn thờ lễ lạy.

Để tỏ lòng thành kính, sáng mùng một Tết có lễ cúng gia tiên bằng cỗ chay hay mặn. Những người Phật tử thường cúng chay. Có những vị khi còn sống tu hành tinh tấn, trước khi qua đời dặn dò con cháu khi đến ngày kỵ giỗ chỉ được cúng chay nên họ thực hành điều đó. Vì thế ngày Tết có nhiều gia đình nấu cơm chay và

chuẩn bị các thứ bánh chay để dâng cúng và cũng để đãi đằng những người Phật tử khác đến viếng thăm vào ngày Tết.

---o0o---

## **II. Ý NGHĨA VIỆC CÚNG ÔNG BÀ TRONG NGÀY TẾT**

Chúng ta đang ở vào thời đại khoa học hiện đại. Mọi người đều biết rằng vũ trụ này rộng lớn mênh mông. Quả đất to lớn của chúng ta chỉ là một thành phần nhỏ bé của thái dương hệ, gồm mặt trời và các hành tinh khác. Dải Ngân hà có đến hàng tỉ tỉ mặt trời, nên thái dương hệ cũng chỉ là một thành phần rất nhỏ của dải Ngân hà, ví như một hạt bụi trong tòa lâu đài to lớn. Nhưng dải Ngân hà cũng chỉ là một thế giới nhỏ bé so với hàng tỉ tỉ thế giới khác trong vũ trụ rộng lớn mênh mông.

Các nhà khoa học hiện đại đã biết đến trên 200 ngàn tỉ dải thiên hà trong vũ trụ, mà dải Ngân hà của chúng ta chỉ là một trong số đó. Người ta suy đoán rằng, vũ trụ to lớn hiện nay bắt đầu xuất hiện sau một vụ nổ lớn (big bang) vào khoảng mười lăm tỉ (15.000.000.000) năm trước đây. Vụ nổ vĩ đại đó đã tung ra khắp vũ trụ những đám mây năng lượng, từ đó các ngôi sao thành hình. Quanh các ngôi sao này có các khối lửa nóng, nguội dần đi và trở thành các khối tinh cầu tự xoay tròn quanh chúng, và đồng thời cũng xoay quanh mặt trời. Các nhóm hành tinh (như trái đất), vệ tinh (như mặt trăng) và định tinh (như mặt trời) có hằng hà sa số trong vũ trụ bao la này. Kinh điển Phật giáo gọi vũ trụ mênh mông rộng lớn đó là Tam thiên đại thiên thế giới. Ngay trong dải Ngân hà (Milky way) này, thái dương hệ mà trái đất chúng ta là một thành phần cũng được ví như hạt bụi nhỏ trong một căn phòng vĩ đại và dải Ngân hà cũng chỉ là một hạt bụi trong vũ trụ vô cùng vô tận.

Khi cúng kỵ ông bà, người Phật tử trên quả đất này khẩn nguyện tên người quá vãng, hay lúc chúng ta làm lễ gia tiên, cúng rước ông bà về cùng hưởng xuân với con cháu, thì họ từ đâu trong cõi vũ trụ mênh mông ấy trở về với chúng ta.

Đức Phật luôn luôn nhắc nhở người Phật tử không nên mê tín dị đoan. Tất cả mọi niềm tin phải xuất phát từ kinh nghiệm tự thân, phải dựa trên sự hiểu biết chân thật, chính xác. Việc thờ cúng của người Phật tử ở nhà hay ở chùa cũng đều phản ảnh lời dạy đó.

Khi ta thành tâm đốt nén nhang cùng để lòng thanh tịnh mà khẩn nguyện các vị quá vãng, một sự nhiệm màu hưng khởi trong tâm ta. Lúc đó lòng thành bao trùm tất cả, không có một ý tưởng tạp nhạp (tạp niệm) nào xen vào. Tất cả, bên trong cũng như bên ngoài trở nên trong sạch và vắng lặng. Tâm ta trở nên rộng lớn mênh mông như vũ trụ; đèn, nhang, bông hoa quả phẩm ngời sáng lung linh. Sự an lạc và tĩnh lặng tràn đầy khắp chốn. Với tâm rộng lớn, ngời sáng, rỗng lặng và an vui đó,

con cháu nghĩ tưởng đến ông bà cha mẹ quá cố thì ông bà cha mẹ hiện ra tràn đầy, an vui, tươi sáng trong tâm con cháu và cùng vui hưởng ba ngày xuân.

Từ sự thành tâm đó mà niềm an vui thật sự dâng lên trong lòng chúng ta. Mỗi người trong gia đình từ giờ phút đó ý thức nhiều hơn đến việc đem lòng thương mến mà đối xử, nói năng với nhau, trẻ con người lớn đều hớn hở vui tươi, chuẩn bị cho buổi cúng giao thừa với sự hiện diện của ông bà, cha mẹ quá cố tràn đầy nơi tâm chúng ta: Lòng thương yêu hiếu kính của con cháu đã xóa tan sự cách biệt về không gian lẫn thời gian, giữa người sống và người quá cố. Cả ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai cùng hai cõi sống chết đã hợp thành một chốn trong sáng, an vui, rộng lớn, bây giờ và nơi đây.

---o0o---

### **III. LỄ GIAO THỪA**

Giao là giao lại cái cũ, và thừa là tiếp nhận cái mới. Người Á đông trước đây tin rằng hàng năm có một vị thần Hành khiển coi việc nhân gian. Hết năm thì có vị Hành khiển mới đến thay vị Hành khiển cũ. Lễ giao thừa là cúng tế tiễn đưa vị cũ và chào mừng vị mới. Ngày nay, lễ giao thừa mang nặng ý nghĩa “tống cựu nghinh tân”, tiễn đưa cái cũ và đón chào tất cả sự mới mẻ tốt đẹp của năm sắp đến. Lễ này cũng được gọi là lễ trừ tịch. Trừ tịch là giờ phút cuối cùng của năm cũ sắp bước qua năm mới.

Vào chiều ngày cuối cùng của tháng Chạp âm lịch, các chùa thường cử hành lễ tiễn cúng chư hương linh, hiệp kỵ (giỗ chung) các vị Tổ sư khai sơn cũng như các vị tăng sĩ đã viên tịch. Sau đó là cúng linh vị các Phật tử quá vãng ký linh tại chùa. Lễ giao thừa được cử hành long trọng tại các tư gia, đình, miếu. Bàn thờ giao thừa được bày ở ngoài sân (lộ thiên). Trên bàn thờ có trầm hương bốc khói, hương trầm nhẹ thơm, hai cây nến thấp sáng hai bên, bông hoa quả phẩm được chưng bày gọn ghẽ. Người gia trưởng đại diện mọi người dâng hương, khấn nguyện, sau đó cắm nhang vào lư hương. Lễ giao thừa xong, người Phật tử mặc áo tràng lên chùa lễ Phật, nghe giảng pháp và hái lộc đầu xuân. Cũng có nhiều Phật tử đón giao thừa tại chùa rồi sau đó mới cúng ở nhà, vì lễ giao thừa ở chùa trang nghiêm và có nhiều đạo vị.

### **NGÀY VÍA ĐỨC PHẬT DI-LẶC**

Ngày vía tức là ngày đản sinh của các vị Phật hay Bồ Tát. Phật giáo có nhiều ngày đản sinh của các vị Phật khác nhau, như ngày vía đức Phật Thích-ca đản sinh vào ngày rằm (15) tháng tư âm lịch, ngày vía đức Phật A-di-đà vào ngày 17 tháng



11, ngày vía đức Quán Thế Âm vào ngày 19 tháng 6, và ngày vía đức Phật Di-lặc vào ngày mừng một Tết

Chúng ta thường nghe nói nhiều đến ngày lễ đức Phật đản sinh vào ngày rằm tháng 4 nhưng có thể ít nghe nhắc đến ngày vía đức Phật Di-lặc. Có lẽ vì sự trùng hợp với ngày Tết nên nhiều người nghĩ rằng việc ngày xuân đi chùa lễ Phật chỉ là để thăm viếng các vị tăng ni, gặp gỡ các vị đồng đạo, cùng tụng kinh niệm Phật và hái lộc đầu năm ở chùa. Chúng ta hãy tìm hiểu xem ngoài việc đi chùa như thế, ngày đầu xuân có ý nghĩa gì đối với người Phật tử tại gia và xuất gia.

Khi gần đến giờ giao thừa, các Phật tử ngồi theo thứ lớp ở chánh điện, phái nam ngồi bên trái, phái nữ ngồi bên phải (nam tả, nữ hữu). Ba hồi chuông báo chúng nhắc nhở các vị tăng, ni chuẩn bị y hậu tề chỉnh. Ba hồi bản tiếp theo báo giờ hành lễ sắp bắt đầu. Ba hồi chuông trống bát-nhã vang lên theo bước chân các vị tăng vân tập chánh điện (điện thờ Phật) rồi an vị. Giờ giao thừa vừa điềm thì vị Hòa thượng trụ trì, Tăng chúng và toàn thể Phật tử bắt đầu cử hành lễ giao thừa với các nghi thức sau:

- Dâng hương cúng Phật, đánh lễ chư Phật và Bồ Tát.
- Làm lễ cầu an cho tất cả Phật tử và gia quyến. Cầu cho quốc gia được thái bình, chúng sinh an lạc.
- Tụng kinh Phổ Môn, Tâm kinh Bát-nhã và kết thúc bằng Tam quy y.

Sau đó, vị giảng sư của chùa giảng về ý nghĩa ngày vía đức Phật Di-lặc, liên quan đến lòng cầu mong giác ngộ của Phật tử. Tiếp đến là chư tăng đánh lễ chúc mừng Hòa thượng trụ trì và vị này chúc lại chư tăng. Phật tử chúc mừng và cảm ơn chư Tăng đã dìu dắt họ tu học và sống cuộc đời thanh đạm, tinh tấn tu hành để làm gương sáng cho mọi người. Hòa thượng trụ trì đại diện chư tăng mừng tuổi quý vị Phật tử, chúc họ được mọi sự an lành và vững tiến trên con đường học đạo.

## **CHÚC MỪNG NĂM MỚI**

Sáng mùng một Tết, các chùa cử hành lễ thù ân để tỏ lòng kính trọng và nhớ ơn chư Phật, chư Bồ Tát đã thị hiện trên cõi đời này khai thị Phật pháp, cùng các bậc Tổ sư, tôn túc đã dẫn dắt Phật tử trên con đường tu học an vui.

Ở các thiền viện, tên các vị Phật được xưng lên là sáu vị Cổ Phật, rồi đến đức Phật Thích-ca, sau đó là hai mươi tám vị Tổ sư Tây Trúc (Ấn Độ) rồi đến các vị Tổ sư Trung Hoa và các vị kế tiếp. Thiên nhân mạnh đến tâm ấn truyền thừa như một sợi dây dài không đứt đoạn từ xưa cho đến nay. Việc niệm danh hiệu các ngài là xác nhận việc truyền thừa tâm ấn và tỏ lòng kính ngưỡng các bậc tiền bối đó.

#### **IV. NỘI DUNG NGÀY LỄ**

Chúng ta có thể tự hỏi, hình thức lễ lạt như vậy chỉ là tập quán một cuộc tụ họp vui vẻ hay còn có một ý nghĩa nào khác? Tại sao người Phật tử xem lễ vía đức Phật Di-lặc vào ngày mùng một Tết là quan trọng trong đời sống tu tập? Muốn hiểu điều này, chúng ta phải đi sâu hơn vào sự mâu nhiệm của tâm uyên nguyên nơi mỗi chúng ta.

Phật giáo đề cập đến ba thân Phật: Pháp thân, Báo thân và Hóa thân.

Pháp thân Phật là thân tròn đầy và bao trùm khắp vũ trụ. Trong tự tánh giác ngộ, Phật và chúng sinh không có gì khác nhau. Phật tánh luôn luôn hiện hữu nơi chúng ta, chiếu sáng tràn đầy, nhưng chúng ta bị các ham muốn, lo lắng, sợ hãi, buồn phiền che mờ nên không nhận biết được Phật tánh ấy.

Báo thân Phật là hình tướng tốt đẹp, trang nghiêm của những vị Phật đã thành Chánh giác. Báo thân ấy cũng hiển lộ nơi mỗi chúng sinh thành thân tâm tràn đầy niềm an lạc, hạnh phúc bao la khi họ thực hành sự tu tập.

Hóa thân Phật (cũng gọi là Ứng thân hay Ứng hóa thân) là thân của các ngài thị hiện trong thế gian để cứu giúp kẻ khổ đau cùng hướng dẫn chúng sinh trên con đường an vui và hạnh phúc.

Ba thân Phật này luôn luôn hiện hữu mà không ngăn ngại nhau. Chúng sinh vì mê tánh giác (không biết được Phật tánh nơi chính mình) nên sống trầm luân trong khổ đau, còn đức Phật là người thấy rõ tất cả các hiện tượng vật chất và tâm lý đều nương tựa vào nhau mà có, mà hiện hữu (vạn pháp do duyên khởi), có tính cách vô thường và vô ngã, nên tuy sống trong thế giới đảo điên nhưng vẫn luôn an nhiên tự tại.

Sự tinh tấn thực hành đạo Phật giúp ta kinh nghiệm được niềm an vui kỳ diệu vốn rộng lớn bao la và mãi mãi có mặt, trong sáng, tinh sạch. Đó là tính cách chân thường, chân ngã, chân lạc và chân tịnh của con người chân thật, của chân tâm hay Phật tánh của mỗi chúng sinh. Do đó, khi đi chùa vào dịp đầu năm, nhiều người muốn cầu phúc, cầu lộc, nhưng những người Phật tử hiểu được lời Phật dạy thì luôn bày tỏ lòng mong ước tu hành tinh tấn và hướng về sự giải thoát an vui vô cùng.

Phật giáo chú trọng đến sự trong sạch của tâm, tức là buông xả tất cả các vọng niệm (những ý tưởng phân biệt, so đo, hiềm khích, khen chê, hay dờ.v.v...) Khi tâm buông xả tất cả mọi tạp niệm gây ra phiền não thì tự nó sẽ trở nên trong sạch, chiếu sáng rỗng lặng. Tánh tự nhiên của ta, con người chân thật của ta, cái bản lai diện mục (mặt mũi từ xưa nay) tự nó hiển lộ, tự nó tỏa sáng. Lúc đó, tâm ta đi vào cõi bình an rộng lớn. Chúng ta được uống ngụm nước đầu nguồn của dòng suối hạnh phúc uyên nguyên trong chính mình.

Khi tâm đã an bình như thế thì chúng ta tức khắc hiểu được thực tại một cách trực tiếp, không qua các lời nói hay chữ viết, nói theo ngôn ngữ của kinh Lăng-già, sự

màu nhiệm đó có thể diễn tả qua bài kệ ca ngợi tâm giác ngộ của Bồ Tát Đại Huệ như sau:

Thế gian lia sinh diệt,  
Ví như hoa hư không.  
Trí chẳng thấy có không,  
Mà khởi tâm đại bi.  
Các pháp đều như huyễn,  
Xa lia nơi tâm thức.  
Trí chẳng thấy có không,  
Mà khởi tâm đại bi.  
Xa lia chấp đoạn thường,  
Thế gian hằng như mộng.  
Trí chẳng thấy có không,  
Mà khởi tâm đại bi.  
Biết nhân pháp vô ngã,  
Phiền não và sở tri,  
Thường thanh tịnh không tướng,  
Mà khởi tâm đại bi.

Nói khác đi, khi buông xả tất cả các ý tưởng phân biệt, mâu thuẫn tương tranh, thì tâm ta đi vào chốn yên lặng sâu thẳm tự nhiên của nó. Từ chốn yên lặng sâu thẳm tự nhiên ấy mà lòng thương yêu rộng lớn (từ bi) và sự hiểu biết chân thật (trí tuệ) bùng dậy, đưa ta vào thế giới ban sơ, thế giới của tình yêu thương bao la ngời sáng không chủ thể, không đối tượng, tràn đầy yên vui. Đó chính là tâm chân thật, tâm Phật, hay còn gọi là tâm giải thoát. Và đó chính thật là mùa xuân Di-lặc.

---o0o---

## **V. NGÀI LÀ AI**

Đầu năm, chúng ta thường niệm Nam-mô Di-lặc Tôn Phật. Ngài tượng trưng cho nguồn an vui yên nguyên, linh động, chiếu sáng, cho nên tượng của Ngài được tạc theo hình ảnh một ông Phật to lớn, mập mạp, ngồi rất tự tại, áo phanh ngực, bụng phình ra, và miệng cười rạng rỡ. Trên người vị Phật đó đôi lúc còn có sáu đứa bé tinh nghịch, đứa móc tai, đứa sờ mũi, đứa kéo miệng v.v...

Tên Di-lặc là phiên âm từ tiếng Phạn (Sanskrit) là Maitreya, có nghĩa là Từ Thị (thị nghĩa là họ, từ là từ bi), vì Ngài tu Từ Tam-muội, tâm luôn luôn tỏa chiếu ánh sáng của tình thương yêu trong lành và rộng lớn, phát nguyện cứu độ tất cả chúng sinh. Khi lòng thương yêu tràn đầy thì sự hiểu biết chân thật chiếu sáng cho nên tâm luôn luôn an vui trước mọi biến chuyển trong cuộc đời. Sáu đứa bé tinh nghịch là tượng trưng cho sáu căn của chúng ta (tai, mắt, mũi, lưỡi, thân và ý), luôn luôn

thức bách đòi hỏi. Nhưng khi đã thâm nhập vào niềm an vui kỳ diệu của tánh chân thật tự nhiên thì mọi thức bách, đòi hỏi bên trong đều trở thành một sức mạnh duy trì tâm bình an, linh động và tỏa chiếu. Từ đó, sự an vui tự nhiên xuất hiện nên chúng ta thoải mái và tự tại trong cuộc đời chuyển biến và náo nhiệt.

Vì thế, ngày mừng một Tết đi lễ chùa không phải để cầu xin được giàu sang, mà chính là để cầu nguyện chư Phật gia hộ cho thân tâm được an vui, gia đạo bình an, phát tâm rộng lớn, tinh tấn tu hành để chóng thành Phật quả, như Thiện Tài cầu đạo trong kinh Hoa Nghiêm:

Các bậc dũng mãnh vĩ đại đó,  
Đã thành tựu vô số hạnh,  
An trụ nơi tháp này,  
Tôi chắp tay kính lễ.  
Tôi nay cung kính lễ,  
Đức Di-lặc tôn quý.  
Là con trưởng chư Phật,  
Mong Ngài đoái tưởng tôi.

---o0o---

## **VI. HÁI LỘC ĐẦU XUÂN**

Ngày Tết, dù ở nhà hay ở các chùa đều có chưng mai vàng. Với tâm tinh thức, trong sáng, thoải mái, chúng ta biết cảnh mai nở rộ đó chính là niềm an vui thanh tịnh lớn lao trong mỗi chúng ta. Ngoài ra, sự tươi mát và đẹp đẽ của hoa, lá và cành là sự báo hiệu tốt đẹp của một năm mới vừa đến cùng với biết bao hy vọng trong lòng. Có một nhánh hoa đẹp để chưng trong ba ngày Tết là điều ai cũng mong ước.

Hái lộc (hái một cành cây có hoa lá) đầu xuân là một tục lệ xưa của người Việt Nam. Chùa ở miền quê thường rộng rãi. Vườn chùa được chăm sóc kỹ lưỡng. Vào mùa xuân, cành lá mới đâm chồi nảy lộc, nhiều loại hoa xuân hé nở xinh tươi. Quan họ năm ai cũng bận bịu làm ăn, ba ngày xuân mỗi nhà đều cố gắng mua những cành mai, chậu cúc đẹp để nhất để trang hoàng. Nhưng dù ở nhà đã có hoa, người Phật tử đến chùa cũng thường thỉnh một nhánh lộc đầu xuân, một nhánh cây hay một cành hoa nhỏ. Chùa là chốn đạo tràng thanh tịnh. Phật tử tin tưởng rằng sự thanh tịnh an vui của chốn thiền môn thấm nhuần cả nơi hoa cỏ, cây cối chung quanh. Tâm của các vị tu hành thanh tịnh thì cõi đời cũng trở thành thanh tịnh. Nhận được một cành lộc đầu xuân (hay để tránh việc cây cảnh bị bẻ bừa bãi, các vị tăng, ni phát cho mỗi người đến chùa một cành hoa hoặc một trái cây), người Phật

tử đem về nhà để vào chỗ cao ráo, sạch sẽ, hoặc chung nơi bàn thờ để mong được sự che chở, bảo vệ của chư Phật.

Trong ý nghĩa mong cầu giác ngộ, người Phật tử hái lộc về nhà không phải chỉ để có được nhiều sự may mắn trong năm mới, mà còn là sự biểu lộ lòng mong ước được cận kề với thế giới chư Phật mà kinh điển thường mô tả là chiếu sáng bởi các đám mây ngũ sắc lóng lánh với những cành vàng lá ngọc, tiếng nhạc êm ả huyền diệu và tiếng hót của các loài chim quý.

Khi đem một nhánh cây hay một cành hoa về nhà với niềm tin và sự an vui tràn đầy trong lòng thì đó tức là phép màu đã thể hiện. Tâm ta đã vượt ra khỏi giới hạn của sự thấy biết hạn hẹp mà đi vào chốn vô cùng. Cành lộc đầu xuân trở nên sáng chói trong lòng ta và tỏa chiếu ra cả bên ngoài.

Với tâm an vui, rực sáng đó, chúng ta sum họp gia đình, thì lòng ta tràn đầy sự thương yêu giữa vợ chồng, cha mẹ, ông bà, con cháu, thân thuộc và bạn hữu. Nụ cười của ta trở nên thật hồn nhiên tươi sáng, thanh thoát, ròn rã. Các lời chúc tụng, nói năng, xưng hô cũng trở nên êm dịu, thành thật, vì chúng phát xuất từ đáy lòng: không một chút ngăn ngại, tinh sạch như lòng trẻ thơ. Với lòng tràn ngập tình thương yêu và trí sáng suốt như thế chúng ta tiếp tục tận hưởng ba ngày xuân tươi thắm: thăm viếng bà con, bạn bè, lì xì mừng tuổi trẻ thơ, lễ bái cúng giỗ các vị tiền nhân, cúng dường ngôi Tam Bảo.

Thế giới bên ngoài vẫn xe cộ rộn rịp, tiếng động ồn ào, nhưng trong tâm ta từ khi thấy được nụ mai xuân hé nở, vũ trụ bên ngoài không còn như trước nữa: màu sắc tươi thắm và rực rỡ hơn, các chuyển động xô bồ, ồn ào vẫn diễn ra trong trật tự và êm ả, bầu trời trở nên rộng rãi mênh mông, những đám mây xuân trở thành nồng ấm và chiếu sáng. Nhờ thế ta không còn lạ gì trước sự kiện người Việt Nam suốt trong dòng lịch sử dân tộc nhiều lần rộng mở cõi lòng mà tiếp nhận các nhóm chủng tộc hay tôn giáo khác để đưa đến một chủng tộc Việt Nam đa dạng hiện nay và một nền tín ngưỡng hòa đồng Nho - Thích - Lão. Thậm chí cho đến kẻ xâm lăng Sầm Nghi Đống và gần hai mươi vạn quân Thanh vẫn được người dân Việt ở làng Đồng Quang cứ mỗi năm mở hội tại chùa làng tụng kinh cho họ được siêu độ. Hay xa hơn nữa trong lịch sử, các tướng lãnh Trung Hoa và quân sĩ xâm chiếm Việt Nam bị tử trận vẫn được đồng bào ta cầu cho được siêu độ sau khi họ bị thảm tử.

Điều này cũng xảy ra ở Nhật Bản, khi quân Mông Cổ bị tiêu diệt bởi cơn bão Thần Phong và sự chiến đấu anh dũng của những chiến sĩ Phù Tang. Bắc Điều Thời Tông, một Phật tử hành thiện tinh tấn và cũng là vị tướng quân Nhật Bản nổi danh của thế kỷ thứ 13, người chỉ huy cuộc kháng Mông oanh liệt này, đã lập ra một ngôi chùa thật lớn để cầu siêu cho cả chiến sĩ Mông Cổ và Nhật Bản.

Nền văn minh Phật giáo với lòng bao dung khiến cho chúng ta càng phải suy nghĩ thêm về khả năng đóng góp vào sự hiểu biết và hòa hợp nhân loại. Và chúng ta, trên con đường tìm về cội nguồn hạnh phúc bao la, thực hành sự buông xả, sự tha

thứ, lòng bao dung cho mình lẫn cho người để tình thương yêu nồng ấm, trong sáng bao la và sự hiểu biết chân thật bừng dậy tràn đầy, đưa ta về chốn hạnh phúc vô cùng nơi chính cuộc đời này, như Thiên sư Thường Chiếu đã mở bày:

Đạo vốn không nhan sắc,  
Mà ngày thêm gấm hoa.  
Trong ba ngàn cõi ấy,  
Đâu chẳng phải là nhà?

Ngôi nhà chân thật của chúng ta chính là suối nguồn hạnh phúc tụ lại thành biển lớn. Đó chính là mùa xuân vĩnh cửu hay xuân Di-lặc vậy.

---o0o---

## **ĂN CHAY - MỘT PHONG TRÀO ĐANG PHÁT TRIỂN MẠNH TRÊN THẾ GIỚI**

Khi nói đến McDonald ai cũng biết đó là tiệm chuyên bán thịt băm chiên, hamburger, tại Hoa Kỳ và nhiều nơi trên thế giới. Ngoài hàng ngàn tiệm McDonald chuyên bán thực phẩm ăn nhanh (fast food) tại Hoa Kỳ, công ty này còn có 13.000 tiệm trên khắp thế giới. Tuy vậy, vào năm 1992 họ quyết định bán hamburger chay, làm bằng đậu, tại 84 tiệm bán thức ăn nhanh ở nước Netherlands.

Đối thủ của McDonald là Burger King đã có món Spicy Bean Burger (đậu chiên thơm ngon) bán tại các quầy hàng của hệ thống nhà hàng này từ 3 năm nay. Nhiều người Hoa Kỳ mong rằng các món hamburger bằng đậu chiên sẽ có mặt sớm ở các hệ thống bán thực phẩm ăn nhanh.

Những điều trên nằm trong một tiến trình lâu dài ở nhiều nơi, và đặc biệt là tại Hoa Kỳ, biểu lộ sự quan tâm của quần chúng đối với thực phẩm. Mùa xuân năm 1991, Bộ Canh nông Hoa Kỳ thông báo cho dân chúng Mỹ biết về sự cần thiết của gạo, bánh mì, bún, rau cải, trái cây, các thứ đậu... trong những bữa ăn thường ngày. Thông báo này tuy ra đời muộn màng nhưng vẫn gặp phản ứng mạnh mẽ của các nhóm sản xuất sữa, bơ, phó-mát (cheese), thịt, cá, cùng những công ty sản xuất thực phẩm khác.

Đây quả là một cuộc cách mạng về quan niệm dinh dưỡng, vì từ lâu tuy các chuyên gia dinh dưỡng đã lưu ý dân chúng nên giảm ăn thịt cá và gia tăng số lượng rau cải, trái cây, các loại hạt để bớt bệnh tật, cũng như Hàn lâm viện Khoa học và Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ đã khuyến cáo dân chúng nên ăn thêm nhiều rau trái, nhưng chưa từng có một thông báo chính thức nào được công bố từ phía chính phủ, nhất là từ Bộ Canh nông Hoa Kỳ. Lý do là các nhóm sản xuất thực phẩm có sức mạnh chi phối chính trị quá lớn, và họ đã gây ảnh hưởng rất nhiều vào việc quy định các thành phần thực phẩm trong các bữa ăn của người dân.

## ***I. BỐN NHÓM THỰC PHẨM CHÍNH***

Bộ Canh nông Hoa Kỳ vào năm 1956, trong mục đích làm gia tăng sức khỏe của người dân, đã chia thực phẩm thành bốn nhóm căn bản: nhóm sữa, nhóm thịt, nhóm rau trái và nhóm ngũ cốc.

Nếu chúng ta nhìn vào hình trên thì thấy tuy rau trái, ngũ cốc được xem là cần thiết nhất, nhưng các nhóm sữa và thịt cá vẫn được khuyến khích càng nhiều càng tốt. Điều ấy đã phản ảnh trong những buổi ăn sáng, trưa và tối của đa số dân chúng: uống sữa, ăn phó-mát, bơ, trứng, thịt bò, thịt gà, thịt heo, cá, tôm, cua, cùng bánh mì và rau trái.

Thực phẩm chính trên bàn ăn không phải là bánh mì hay ngũ cốc và rau trái mà là thịt bò hay thịt gà, cùng với phó-mát, bơ và sữa tươi. Hình ảnh về các bữa ăn ở Hoa Kỳ là điều mơ ước của nhiều người dân xứ khác, với miếng thịt thật lớn ở giữa, những ly sữa tươi, bánh mì, những miếng khoai tây chiên vàng, những chai nước sốt, trứng chiên, những miếng bơ, phó-mát, cùng bánh ngọt bổ dưỡng... Nhưng ngày nay nhiều bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng đã báo động rằng đó chính là cách ăn đưa đến nhiều bệnh tật nhất.

Khi số lượng người bị bệnh đau tim (heart attack), bệnh xuất huyết não, bệnh huyết áp cao, bệnh ung thư đại tràng, ung thư vú cùng nhiều chứng bệnh khác gia tăng do việc ăn uống, thì nhiều bác sĩ đã báo động rằng thành phần dinh dưỡng hằng ngày của người Hoa Kỳ cần phải được thay đổi. Phản ứng này cũng tương tự như khi được báo động rằng mỗi năm có trên 400.000 người bị chết do thuốc lá, chính quyền đã cương quyết hơn trong việc cấm hút thuốc lá ở các nơi công cộng như trên máy bay, nơi tiệm ăn, nơi làm việc....

Người ta đã so sánh cách ăn uống của người Mỹ với người Nhật. Người Nhật ăn rất nhiều cơm, rau, các loại đậu và chỉ một ít cá. Người Mỹ thì ngược lại, thành phần chính trong bữa ăn là thịt. Bác sĩ Peter Greenwald thuộc Cơ quan Phòng ngừa và Kiểm soát Ung thư của Viện Quốc gia Ung thư cho biết: “Người Nhật ở tại Nhật Bản chỉ có một phần năm hay một phần sáu bị ung thư vú so với khi sang sống tại Hoa Kỳ. Khi họ qua Hawaii sống, số người bị ung thư gia tăng.”

Điều này cũng đúng với người Việt Nam. Nhiều người Việt sang Hoa Kỳ sống cũng bị gia tăng các chứng bệnh tim, bệnh ung thư do cách ăn uống nhiều thịt và mỡ. Những người Việt Nam tại quê nhà thường ăn nhiều rau, đậu, các thứ nước chấm như nước mắm, xì dầu, tương, các loại trái cây... Những người khá giả ở thành phố thì ăn nhiều thịt cá hơn, nhưng phần đông ăn các bữa ăn nhiều cơm, rau, các loại ngũ cốc... Những bữa cơm nhà nghèo ấy ngày nay lại phù hợp với tiêu chuẩn ăn uống để được lành mạnh tại một nước giàu có như Hoa Kỳ.

Nhưng người Á châu không cần phải đợi đến lúc sang định cư ở nước Mỹ mới có sự gia tăng bệnh tật nói trên. Ở Nhật Bản, số người tiêu thụ các loại thịt, kem lạnh, các thức ăn chiên cùng các thức ăn nhiều mỡ đang gia tăng và điều này làm nâng cao con số những người bị bệnh ung thư cùng nhiều chứng bệnh khác. Tại Thái Lan, ngày nay uống sữa tươi được xem là “đúng mốt”. Tại Trung Hoa, các tiệm bán những loại thức ăn nhanh (fast food) chứa nhiều mỡ được rất nhiều khách hàng tìm đến. Đó là chưa kể cách ăn đặc biệt gồm có tôm, các bộ phận súc vật như ruột non, ruột già, gan, phổi của bò, heo... chứa một lượng cholesterol cao hơn thịt.

Tại Hoa Kỳ, cứ bốn người có một người huyết áp cao (25%). Theo Bộ Y tế Hoa Kỳ, mức độ cholesterol lý tưởng trong máu là thấp hơn 200 milligram trong một decilit (mg/dl). Mỗi lần thử máu, bác sĩ sẽ thông báo cho ta biết về mức độ cholesterol trong máu cũng như đưa ra các lời khuyên cần thiết về cách giảm bớt chất này. Cách giản dị nhất là bớt ăn mỡ cùng các thứ dầu như dầu dừa, dầu thốt nốt, dầu phụng... Càng ăn ít những thứ ấy càng tốt, vì chúng chứa nhiều acid béo bão hòa (saturated fatty acid) là chất dễ đóng thành cặn quanh vành trong các mạch máu, làm cho mạch máu nhỏ lại. Dù ăn các loại dầu như dầu đậu nành, dầu hạt hướng dương, dầu bắp, dầu mè là những loại chứa acid béo không bão hòa (unsaturated fatty acid) có phần tốt hơn, nhưng nếu dùng để chiên thực phẩm, các loại dầu ấy sẽ biến đổi một phần tánh chất thành dầu bão hòa, có tánh chất tác hại nói trên. Ngoài ra, nếu nướng thịt hay cá thì sẽ tạo ra chất độc polycyclic aromatic hydrocarbon (PAH) là chất gây ra ung thư dạ dày.

---o0o---

## **II. THÁP DINH DƯỠNG**

Dù có nhiều bác sĩ cùng những trung tâm nghiên cứu về dinh dưỡng đã khuyến khích gia tăng lượng rau trái và giảm bớt cá, thịt trong bữa ăn hằng ngày, nhưng đại đa số người Mỹ vẫn tiếp tục thói quen ăn uống như trước. Người ta cho rằng chính sự vận động mạnh mẽ của các nhà sản xuất thịt và sữa tươi đã làm cho Bộ Canh nông Hoa Kỳ không dám có quyết định khuyến dân chúng bớt dùng các nhóm thực phẩm này.

Mùa xuân năm 1991, Bộ Canh nông đã mô tả lại thành phần của các nhóm thực phẩm trong bữa ăn. Trước đây, họ trình bày theo hình chữ nhật như một chiếc bánh mà mỗi nhóm thực phẩm là một miếng. Giờ đây, họ trình bày chúng theo hình tháp mà bánh mì, cơm, các loại ngũ cốc là nền, tiếp theo đó là các loại rau trái, phần trên cao là sữa cùng các thứ được làm ra từ sữa, thịt cá, và cuối cùng trên cao nhất là nhóm các chất béo dầu, mỡ... cùng các thức ăn ngọt.

Trong hình tháp dinh dưỡng ở trang bên, chúng ta thấy càng ăn nhiều những thực phẩm ở phần nền càng tốt, và càng giảm bớt những thứ ở phần đỉnh tháp càng giúp



gia tăng sức khỏe. Hình tháp dinh dưỡng này tuy rất cần thiết cho dân chúng nhưng lại không tồn tại lâu vì sự chống đối của các nhà sản xuất thực phẩm liên hệ. Ông Edward R. Madigan, Bộ trưởng Bộ Canh nông Hoa Kỳ đã ra lệnh đình chỉ vĩnh viễn việc phổ biến tài liệu nói trên vì Bộ “đang duyệt lại”.

---o0o---

### **III. ĂN CHAY**

Từ năm 1970 đến nay, số người ăn chay gia tăng khoảng 30%. Theo một cuộc thăm dò ý kiến của Hiệp hội Các Nhà hàng Quốc gia thì người dân Hoa Kỳ đang quan tâm nhiều hơn đến món ăn chay trong các thực đơn. Các chuyên gia dinh dưỡng cho biết rằng những người ăn ít thịt cá thì ít bị các bệnh như tim, bệnh ruột già, tiểu đường, áp huyết cao và chứng béo phì. Sự phổ biến các thông tin liên hệ mật thiết giữa chế độ ăn uống và bệnh tật là một nguyên do thúc đẩy phong trào ăn chay gia tăng ở Mỹ và những nước Tây Âu.

Theo cuộc điều tra của tờ Vegetarian Time ở bang Illinois thuộc Hoa Kỳ vào năm 1992 có 12,4 triệu người Mỹ, trong số đó có 8 triệu người ăn chay trường, hoàn toàn ăn các loại rau trái, ngũ cốc, bơ sữa, phó mát và trứng. Họ tuyệt đối không ăn cá và thịt. Có nhiều người đi xa hơn nữa, không ăn cả bơ động vật, trứng, sữa và phó mát. Họ ăn uống như thế để được khỏe mạnh: Giảm thiểu tối đa chất cholesterol, đường, và tăng nhiều chất xơ (fiber) trong thực phẩm.

Có người ăn chay vì lý do tôn giáo, có người ăn chay vì lý do sức khỏe, có người ăn chay vì thương súc vật và có người ăn chay vì muốn chữa trị bệnh tật. Nhiều bác sĩ khuyên bệnh nhân ăn chay để chữa trị bệnh ung thư, bệnh tim, bệnh tăng huyết áp cùng một số bệnh khác.

Trong nhiều trường hợp, ăn chay trở thành một sự cần thiết. Người Hoa Kỳ khi nghĩ đến đạo Phật là nghĩ đến ăn chay, mặc dù không phải ai theo đạo Phật cũng đều ăn chay. Đạo Phật cũng không bắt buộc Phật tử phải ăn chay và cũng không cho rằng ai không ăn chay là có tội. Đạo Phật khuyến khích Phật tử phát tâm ăn chay đều đặn từ một đến nhiều ngày mỗi tháng để thân và tâm đều được lành mạnh và trong sáng.

Thịt bò, gà, heo được bán nhiều và rẻ tại các nước Mỹ, Úc và Âu châu. Ngoài ra loại trứng, sữa, bơ động vật, phó mát, kem lạnh, bánh kẹo là các món ăn thông dụng tại những nơi này. Các món ăn này rất ngon miệng, rất bổ vì có nhiều sinh tố và chất đạm, nhưng lại kèm theo sự nguy hiểm là có quá nhiều chất cholesterol và chất béo. Những thứ này đóng quanh phía bên trong các mạch máu làm cho sự lưu thông máu bị giảm dần hay có nơi bị nghẽn lại. Khi các mạch máu vành ở tim bị nghẽn, một phần bắp thịt tim không còn được máu đến nuôi dưỡng và cung cấp

dưỡng khí nên bị ngưng hoạt động, dẫn đến tim ngưng đập đột ngột hay gọi là đột quy (heart attack).

Nếu các mạch máu trên não không lưu thông tốt vì bị chất béo đóng nhiều bên trong thì tạo nên chứng nghẽn động mạch não, gây ra sự vỡ mạch máu não mà chúng ta gọi là bị kích ngất (stroke). Các trường hợp đột quy và kích ngất là hai nguyên nhân chính đưa đến nhiều cái chết đột ngột hay các biến chứng tai hại hiện nay ở Hoa Kỳ, làm cho nhiều người bị tàn phế như tê liệt, mất trí nhớ, suy tim yếu cùng nhiều bệnh khác.

Ngoài ra, ăn nhiều chất béo cũng làm gia tăng bệnh huyết áp, do mỡ đóng bên trong mạch máu. Nếu là người hút thuốc lá thì tỉ lệ bệnh tật lại càng cao hơn nữa.

Ăn chay là cách giảm thiểu tối đa những rủi ro nói trên. Hiện nay có bốn cách ăn chay chính trên thế giới:

1. Không ăn thịt, như bò, dê, heo, gà... nhưng ăn cá, trứng, uống sữa, các thực phẩm làm từ sữa như bơ, phó-mát và các loại rau trái, ngũ cốc...
2. Không ăn thịt, cá, chỉ ăn trứng, sữa, bơ, phó-mát, rau trái và ngũ cốc.
3. Không ăn thịt, cá, trứng, chỉ uống sữa, ăn bơ, phó-mát, rau trái và ngũ cốc.
4. Không ăn thịt, cá, trứng, cũng không uống sữa hoặc ăn các thực phẩm làm từ sữa như bơ, phó-mát... Chỉ ăn hoàn toàn ngũ cốc và rau trái.

Đạo Phật khuyến khích ăn chay để nuôi dưỡng tình thương yêu đối với mọi loài nên người Phật tử thường chọn ăn chay theo cách thứ 2, thứ 3 hay thứ 4. Một số người theo phương pháp dưỡng sinh Oshawa cũng ăn chay theo cách thứ 4. Một số người theo phương pháp này chỉ ăn gạo lức với muối mè và uống rất ít nước. Một số người khác chú trọng nhiều đến tính chất “âm” hay “dương” của mỗi loại rau trái và ngũ cốc. Họ không chỉ ăn gạo lức, muối mè mà thôi, họ còn ăn rất nhiều thực phẩm bổ dưỡng như sữa nguyên chất, rong biển, các loại rau và ngũ cốc.

Khi ăn những thực phẩm có chất đạm (protein), chúng ta cần uống nước nhiều để giúp cơ thể thải các loại protein không hấp thụ được qua đường tiểu, nếu không sẽ dễ bị bệnh sạn thận do những chất protein này và calci kết hợp lại.

---o0o---

#### **IV. ĂN CHAY LÀM SAO CHO TỐT**

Điều tốt nhất cho việc ăn chay là đừng xem ăn chay là thánh thiện, ăn mặn là tội lỗi. Đó là một quan niệm quá đà của những người thích kết án người khác.

Ăn chay là để có sức khỏe cho mình, sống phù hợp với lòng thương yêu của mình đối với động vật. Phật tử được khuyến khích ăn chay ít nhất là hai ngày mỗi tháng, vào ngày rằm (15) và mừng một âm lịch để nuôi dưỡng lòng từ bi đối với sinh vật. Riêng đối với các vị tu hành, ăn chay là điều cần thiết để làm gương tốt cho cộng

đồng tôn giáo của mình, nếu tôn giáo ấy xem việc ăn chay là sự biểu lộ tình thương yêu, là sự không bị lệ thuộc vào những thứ bên ngoài, là sự tinh khiết trong đời sống tôn giáo, là sự biểu lộ hạnh nguyện cứu độ chúng sinh và cũng là cách sống theo niềm tin, lời nguyện và làm điều tốt đẹp.

Sống với tín, nguyện và hạnh đó thì quả tim ta mở rộng, trí óc thông minh, hạnh phúc tràn đầy. Một người có tình thương yêu và có hạnh phúc chân thật không thể kết án người khác là tội lỗi khi họ khác mình. Một người có sự hiểu biết chân thật thì chia sẻ những gì mình làm cho người khác để gia tăng sự an lành, sức khỏe và niềm an vui trong cuộc sống.

Đạo Phật khuyến khích người Phật tử ăn chay mỗi tháng vài ngày hay nhiều ngày, tùy theo hoàn cảnh và khả năng cho phép. Ngày nay có nhiều người ăn chay trường, kể cả những người không phải là Phật tử, vì vậy chúng ta nên thực hành việc ăn chay sao cho thật có lợi ích cho mình, để thể chất được mạnh khỏe, tinh thần an vui và tránh được bệnh tật.

Mỗi ngày chúng ta cần ăn đủ số calory, chất đạm, các chất sinh tố và khoáng chất để cơ thể được khỏe mạnh. Trung bình mỗi ngày một người nặng khoảng 55 kg cần khoảng 2.200 calory để tạo ra năng lượng cho những bắp thịt hoạt động cùng tạo ra sự ấm áp cho cơ thể. Nếu thiếu thì chúng ta dễ bị mệt mỏi và yếu sức. Số calory đó tăng hay giảm đôi chút tùy theo trọng lượng cơ thể.

Tiếp đến chúng ta cần có đủ chất đạm (protein). Chất đạm cần thiết cho các tế bào. Chất đạm có nhiều trong thịt, cá, đậu nành và các loại đậu, sữa, trứng, các loại ngũ cốc và một ít trong rau trái. Chất đạm của sữa và trứng là tốt nhất vì cơ thể chúng ta hấp thụ rất dễ dàng. Tuy nhiên, trứng chứa rất nhiều cholesterol và sữa bò lại có quá nhiều chất béo, do đó không nên dùng nhiều các thứ này.

Người ăn chay tuy không ăn các chất có nhiều cholesterol như thịt, nhưng tốt hơn hết đừng ăn nhiều hơn 5 quả trứng gà trong một tuần. Những người ăn chay không muốn ăn trứng cũng tốt, miễn là với tâm thanh tịnh thật sự, không đặt thành vấn đề mình ăn chay là hơn người khác. Ăn chay là để tâm được thanh tịnh, nếu ăn chay mà lòng giận hờn hay trách móc thì chỉ có hình thức ăn chay mà không có sự ăn chay thật sự trong tâm.

Các loại chất đạm trong đậu và ngũ cốc tuy không dễ hấp thụ nhanh như trong sữa, trứng và thịt, nhưng lại tốt hơn ở điểm là không chứa nhiều các chất độc hại cho cơ thể. Nếu trong bữa ăn có nhiều loại đậu thì sẽ giúp cho cơ thể hấp thụ đạm một cách dễ dàng hơn. Người dân ở Nam Mỹ thường ăn nhiều đậu. Người Việt từ xưa cũng đã có sự hiểu biết về khoa dinh dưỡng khi có thói quen ăn cơm với muối mè, đậu phụng, xôi bắp, xôi nếp, xôi đậu xanh, bánh chưng, bánh khúc, cùng các thứ đậu hay hạt khác.

Theo tiêu chuẩn của Hội đồng Thực phẩm và Dinh dưỡng Hoa Kỳ, số lượng chất đạm cần thiết cho mỗi người trong một ngày là khoảng từ 50 đến 70 gram protein, nghĩa là khoảng 1 gram cho mỗi kg trọng lượng cơ thể. Như thế, một người lớn chỉ

cần ăn ba miếng đậu hũ (đậu khuôn) lớn bằng ba ngón tay là đủ, cộng thêm với các thứ rau, đậu và hạt khác. Trẻ sơ sinh cần nhiều hơn khoảng từ ba đến bốn lần số lượng protein như trên cho mỗi kilogam trọng lượng thân thể. Trẻ em từ 6 tháng đến 15 tuổi cần gấp đôi số lượng protein so với người lớn. Một cách tổng quát, mỗi em bé thường cần từ 23 đến 36 gram protein mỗi ngày. Do đó, cha mẹ khi muốn cho con cái ăn chay, tốt hơn hết là cần được sự cố vấn của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng, và nên theo dõi, kiểm tra sức khỏe định kỳ trong năm.

Các loại rau trái cung cấp một số các sinh tố và khoáng chất cần thiết. Tuy vậy, người ăn chay thường bị thiếu sinh tố B12, chất sắt (Fe) và kẽm (Zinc) cùng một vài loại khoáng chất như calci cần cho xương... Đối với phụ nữ, cần phải lưu ý đến nhu cầu calci cần thiết để tránh sự thiếu hụt dẫn đến chứng loãng xương. Trong cám ngũ cốc có nhiều sinh tố B; sữa và các thực phẩm chế biến từ đậu nành, trứng trắng trứng có nhiều calci.

---o0o---

## ***V. NHỮNG BỮA ĂN THƯỜNG VÀ NHỮNG BỮA ĂN CHAY***

Sau đây chúng ta hãy thử so sánh bữa ăn bình thường và bữa ăn chay. Nếu những vị nào ăn chay trường thì rất tốt. Những vị nào ăn thường thì cần tránh bớt thịt, mỡ và các chất béo có hại cho sức khỏe.

### **BỮA ĂN BÌNH THƯỜNG**

#### **ĂN SÁNG**

**Tốt:** Cơm, bún, trái cây, nước trái cây, sữa ít béo hoặc không béo, xôi đậu, các loại bột ngũ cốc...

**Không Tốt:** Thịt, mỡ động vật, bánh mì trắng, nhiều hơn 6 quả trứng trong một tuần, nhiều bơ hay dầu, bánh chiên, thịt chiên, cà phê, sữa có nhiều chất béo, nhiều muối, nước cốt dừa, dầu dừa v.v...

#### **ĂN TRƯA VÀ TỐI**

**Tốt:** Cơm hoặc cơm gạo lức, rất ít thịt, cá, tôm, cua. Nếu ăn cá nhỏ thì tốt hơn cá lớn. Rau, đậu, các thức ăn tươi, luộc, hấp hay xào ít dầu, mỡ tốt hơn là chiên, trái cây tươi và nước trái cây hay nước lọc.v.v...

**Không Tốt:** Nhiều thịt, nhiều mỡ động vật hay dầu thực vật, dầu dừa, dầu thốt nốt, khoai chiên, các thứ chiên quá vàng, bột ngọt và nhiều muối, trứng quá nhiều, bánh ngọt, các thứ có nhiều đường...

Như thế, dù là những bữa ăn thường hay ăn chay, chúng ta đều nên tránh ăn nhiều dầu, mỡ, muối, đường và các chất hóa học như bột ngọt, các chất tạo màu, cùng những thứ gia vị kích thích vị giác. Nói như thế không phải là ăn kham khổ. Nấu chay vẫn có thể rất ngon. Các tiệm chay tại San Francisco lúc nào cũng đông người ăn. Có một tiệm chay thuộc Thiền đường Tassajara mở tại vùng San Francisco nấu rất ngon và rất nổi tiếng. Muốn được ăn tối ở đây vào ngày cuối tuần, thực khách phải ghi tên trước sáu tháng.

Đức Phật khi tu hành đã khám phá ra con đường trung đạo, không dính mắc vào thái độ cực đoan quá khổ hạnh hay quá ham muốn dục lạc. Người cư sĩ sống trong cuộc đời, quán sát hoàn cảnh sinh sống mà sắp xếp chuyện học hành, làm việc, ăn uống, giải trí.v.v... cho được lành mạnh, an vui và hạnh phúc.

Dân chúng các nước kỹ nghệ giờ đây rất quan tâm đến vấn đề sức khỏe và bảo vệ môi sinh. Phong trào ăn chay đang gia tăng tại Hoa Kỳ và nhiều nơi trên thế giới. Ăn chay để được nhiều sức khỏe, để bớt bệnh tật, để nuôi dưỡng tình thương, để sống đời sống an vui tinh thần theo sự chọn lựa của mình.

---o0o---

## **VI. PHÒNG NGỪA BỆNH TRUYỀN NHIỄM**

Cách ăn dùng chén đĩa theo người Việt Nam rất gọn ghẽ và thân mật. Tuy nhiên, hiện nay có một số bệnh truyền nhiễm có thể lây qua nước bọt (nước miếng) nên cách dọn ăn ở nhà, ở nơi công cộng và chùa chiền cần được chú trọng để những người tham dự bữa ăn được bảo vệ không bị lây bệnh:

1. Mỗi người cần có một chén nước chấm riêng để tránh việc mọi người đều chấm vào cùng một chén.
2. Mỗi đĩa thức ăn cần có một cái muỗng hay đôi đũa chung để chuyển thức ăn vào chén riêng.
3. Tránh không dùng muỗng hay đũa cá nhân (muỗng hay đũa riêng của mỗi người) để múc canh hay gắp thức ăn ở tô canh hay đĩa thức ăn.
4. Khi nấu ăn đừng ném thức ăn rồi đổ phần còn lại vào trong nồi. Dùng muỗng sạch để nếm, nhất là khi nấu cho khách ăn.
5. Rửa tay sạch trước khi nấu ăn hay khi dọn bàn.

Những điều nói trên lại càng phải thực hành kỹ lưỡng hơn khi chúng ta mời khách là người nước ngoài đến dùng cơm. Rất nhiều người Hoa Kỳ sẽ ăn “không ngon” nếu chúng ta dùng đũa của mình hay muỗng của mình gắp hay múc vào đĩa hay tô chung. Thực hành những điều trên hằng ngày giúp chúng ta gia tăng sự chú tâm lúc nấu ăn, khi dọn bàn và lúc ăn uống, đồng thời bảo vệ được sức khỏe cho chính mình và cho mọi người.

---o0o---

## **VII. MỘT SỐ THỨC ĂN CHAY**

Để giúp các bà nội trợ trong việc chọn thực phẩm, dược sĩ Chân Huyền có phân tích số lượng calori và protein trong bài Những điều nên biết khi ăn chay trong tạp san Nguồn Sống số 15. Ngoài ra, dược sĩ Chân Huyền dặn chúng ta khi ăn chay cần nhớ những điều quan trọng sau:

1. Trong bữa ăn, ngoài rau trái nên ăn vài loại hạt và đậu khác nhau.
2. Ăn các loại gạo lức hay ngũ cốc còn nguyên vỏ cám.
3. Theo tỉ lệ 20 – 30% rau đậu và 70 – 80% ngũ cốc để số protein được hấp thụ nhiều hơn.

4. Mì căn là một nguồn protein rất tốt, trừ những người bị phản ứng với gluten thì phải kiêng ăn vì có thể bị đau ruột nặng.

5. Tránh ăn bột ngọt vì có thể gây những phản ứng khó chịu cho cơ thể. Trong phòng thí nghiệm, bột ngọt đã được chứng minh là gây phản ứng bất lợi cho cơ thể chuột và thỏ.

Vào mùa xuân 1992, hình tháp dinh dưỡng lại xuất hiện trên các báo chí Hoa Kỳ, dân chúng càng lúc càng quan tâm và thực hành lối ăn giảm bớt thịt cùng chất béo. Cô Neva Cochran, chuyên viên dinh dưỡng và là phát ngôn viên của Hội Dinh dưỡng Hoa Kỳ (American Dietetic Association), khuyến cáo nên gia tăng các loại rau trái và ngũ cốc và giảm thật nhiều thịt và chất béo.

Những bữa ăn thông thường của người Việt Nam vốn đã nhiều rau trái, chúng ta chỉ cần lưu ý tăng thêm nhiều loại rau, trái cây, sữa đậu nành hay các loại ngũ cốc còn nhiều vỏ cám thì chắc chắn sẽ có thể gia tăng sự khỏe mạnh trong đời sống hằng ngày.

---o0o---

Hết

---

<sup>1</sup> Chỉ đức Thượng hoàng Thái Tông và vua Thánh Tông.

<sup>2</sup> Theo bản dịch của Viện Khoa học Xã hội Việt Nam.

<sup>3</sup> Đại Việt sử ký toàn thư, bản dịch của Viện Khoa học Xã hội.

<sup>4</sup> Sự việc này được thực hiện vào khoảng tháng 6 năm 1306

---

<sup>5</sup> Giả dược (placebo): viên thuốc giả, không có tác dụng điều trị vì hoàn toàn không chứa dược liệu, được dùng trong các thử nghiệm so sánh để thấy rõ công năng của một loại thuốc mới.

<sup>6</sup> Xem bản Việt dịch của sách này nhan đề Người Tây Tạng nghĩ về cái chết, Nguyên Châu & Nguyễn Minh Tiến dịch, NXB Văn hóa Thông tin.