HẠNH PHÚC KỲ DIỆU

TT .ThíchPhụng Sơn

---o0o---

Nguồn
http://thuvienhoasen.org
Chuyển sang ebook 21-07-2009
Người thực hiện :
Nam Thiên - namthien@gmail.com
Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org

Mục Lục

LỜI KÍNH THƯA TRONG KỲ TÁI BẢN
DUYÊN LÀNH
CHƯƠNG 01 - TỪ BỎ ƯU PHIỀN VÀ HƯỚNG ĐẾN AN VUI
CHƯƠNG 02 - CĂNG THẲNG LÀ NGUỒN GỐC CỦA BỆNH TRONG THÂN VÀ TÂM
CHƯƠNG 03 - NĂNG LỰC KỲ DIỆU CỦA CON NGƯỜI
CHƯƠNG 04 - HƯỚNG VỀ ĐỜI SỐNG KHỎE MẠNH VÀ HẠNH PHÚC
CHƯƠNG 05 - THỰC HÀNH ĐỜI SỐNG LÀNH MẠNH VÀ HẠNH PHÚC
CHƯƠNG 06 - MỖI NGƯỜI CHÚNG TA LÀ MỘT THẾ GIỚI KỲ DIỆU
CHƯƠNG 07 - SỐNG LÀNH MẠNH VÀ HẠNH PHÚC LÀ PHÉP LẠ LỚN NHẤT CỦA CON NGƯỜI
CHƯƠNG 08 - CÂU THẦN CHÚ MỞ CÁNH CỬA HUYỀN DIỆU CỦA ĐỜI SỐNG
CHƯƠNG 09 - THỰC HÀNH DIỆU PHÁP THIỀN TỊNH ĐỂ SỐNG ĐỜI AN VUI
CHƯƠNG 10 - ĐẠO PHẬT LÀM CHO ĐỜI TÔI TƯƠI SÁNG AN VUI VÀ HẠNH PHÚC VÔ CÙNG

---o0o---

LỜI KÍNH THƯA TRONG KỲ TÁI BẢN

Sau khi nhóm Khóm Hồng San Diego phổ biến tập Hạnh Phúc kỳ diệu vào mùa xuân 1993, chúng tôi nhận được nhiều ý kiến đóng góp tích cực. Nhận thấy sự cần thiết trình bày thêm những cách thức cụ thể áp dụng trong sinh hoạt hàng ngày để duy trì và phát triển niềm an vui trong lành, tươi mát và tích cực, chúng tôi đã soạn thêm trên một trăm trang cho kỳ tái bản này.

Joseph Campbel, nhà huyền thoại học trứ danh của Hoa Kỳ vào cuối thế kỷ thứ hai mươi này, khi được sinh viên của ông hỏi họ phải chọn lựa con đường nào, ông ta trả lời không chút do dự: "Hãy đi theo niềm an vui kỳ diệu của chính mình."

Niềm an vui kỳ diệu đó không đến từ sự thỏa mãn các nhu cầu vật chất hay tâm lý. Niềm an vui kỳ diệu ấy đã có sẵn muôn thuở nơi mỗi người chúng ta. Nhà triết học cổ Hy Lạp đã nhắc nhở chúng ta: "Hãy tự biết về chính mình." Đức Phật chỉ rõ cho thấy con người chân thật của mỗi chúng ta vốn vượt ra giới hạn của thời gian và không gian: có mặt mãi mãi (chân thường), vốn rộng lớn bao la (chân ngã), trong sáng và tinh sạch vô cùng (chân tịnh) và vốn luôn luôn an vui kỳ diệu (chân lạc). Đức Phật gọi đó là viên ngọc quý vô giá mà mỗi chúng ta đều có. Viên ngọc ấy quý giá vô cùng dù chúng ta không biết đến để sử dụng mà sống an vui hạnh phúc trong đời sống hàng ngày. Quyển sách này hy vọng nói lên được một phần rất nhỏ về điều ấy.

Trong kỳ tái bản này, chúng tôi thành kính tri ân ông bà Nguyễn Xuân Dũng và Mạnh Hoa đã có nhã ý vận động quý đạo hữu để in cùng quý vị phát tâm ấn tống mà phương danh được trình bày đầy đủ nơi trang cuối. Lòng hảo tâm và sự sốt sắng của quý vị tạo duyên lành cho kỳ tái bản quyển sách này. Chúng tôi xin cám ơn ông Nguyễn Xuân Dũng, ngoài những tấm ảnh mỹ thuật tặng cho chùa Việt Nam, đã bỏ nhiều thời gian đọc và sửa lỗi trong bản thảo. Nhờ công đức đó mà quyển sách này được nhiều phần tốt đẹp hơn.

Chúng tôi xin thành thật tri ơn hai đạo hữu Phạm Bá Trung và Phạm Kiều Nga, như mọi lần, đã vui vẻ và bỏ rất nhiều thời gian và công sức cho phần trình bày được đầy đủ và trang nhã. Chúng tôi cũng xin cảm ơn bà Nguyễn Thị Nguyên Hảo cùng phu quân đã phụ trách cho phần in được tốt đẹp như ý và kịp thời.

Chúng tôi cũng xin chắp tay hướng về thầy Viện Chủ Thích Nguyên Hạnh cùng chư vị Tăng Ni và quý vị Phật tử thuộc Trung Tâm Phật Giáo Việt Nam dâng lời cảm tạ. Chính qua những sự đóng góp liên tục, tốt đẹp và thành tâm của quý vị Phật tử không nề hà bao nhiêu khó khăn cùng với sự hy sinh và chịu đựng khó khăn gian khổ của thầy Viện Chủ cố gắng hoằng dương Phật pháp tại địa phương cũng như tại các tiểu bang Illinois, Massachusetts, Washington, Michigan, v.v... cùng với nỗ lực giúp đỡ cho những người nghèo khó, những thầy cô và một số đồng bào trong trại tỵ nạn và quý tăng ni sinh bên nhà làm cho chúng tôi và các vị Phật tử rất cảm kích.

Sự tham dự sinh hoạt và đóng góp của quý vị Phật tử làm cho sinh hoạt Trung Tâm Phật Giáo chùa Việt Nam được tiến triển mỗi ngày một tốt đẹp. Nhờ đó, chương trình xây cất Ngôi Chánh Điện được xúc tiến tốt đẹp như đã dự trù. Nguyện cầu chư Phật lực gia hộ cho công trình tốt đẹp này thành tựu viên mãn.

Chúng tôi cũng thành kính dâng lời cảm tạ đến chư Tôn Đức Tăng Già cùng quý vị Phật tử vùng Houston đã cùng nhau thực hiện nhiều chương trình hoằng pháp, cầu nguyện cho quê hương , cùng các sinh hoạt tôn giáo, văn hóa, và xã hội làm gia tăng niềm tin của quần chúng Phật tử vào đạo pháp. Chính lòng bao dung, sự cảm thông hòa hợp, sự hiểu biết chân thật, lòng thương yêu trong sáng và niềm an vui do việc thực hành các hạnh bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ trong đời sống hàng ngày của quý vị là tấm gương sáng cho những người con Phật và cũng là một khích lệ lớn lao cho chúng tôi hoàn thành tập sách này.

Đệ tử xin thành kính đảnh lễ chư Tôn Đức Tăng Ni tại Hải Ngoại cũng như tại Việt Nam. Chính nỗ lực hành trì và phát huy đạo pháp của các ngài làm cho Phật tử chúng con luôn luôn nhớ và cố gắng hành lời Phật dạy:

“Chiến thắng không thể bại

Trên đời không dấu tích

Phật giới rộng mênh mông

Làm sao hòng theo dõi.

Lưới mê được giải tỏa

Ái phược hết buộc ràng

Phật giới rộng mênh mông

Làm sao hòng theo dõi.

Người trí chuyên thiền định

Thích an tịnh, giải thoát

Bậc chánh giác chánh niệm

Chư thiên đều ái kính.

Sinh làm người là khó

Được sống còn là khó

Nghe chánh pháp là khó

Sống gặp Phật là khó.

Chớ làm các điều ác

Gắng làm các hạnh lành

Giữ tâm ý trong sạch

Chính lời chư Phật dạy."

Phẩm Phật Đà – Buddhavagg

Kinh Pháp Cú

(Bản dịch trong Kinh Lời Vàng)

Và cuối cùng, chúng tôi thành kính dâng lời cầu nguyện hồng ân Tam Bảo tỏa chiếu tràn đầy đến các đồng bào trong các trại tỵ nạn để tất cả đều được an lành như ý nguyện, đến quý thầy cô và Phật tử đang lặn lội đến những nơi nghèo khó xa xôi giúp đỡ cho các em bé, những cụ già, những người ốm đau tật bệnh, những người nạn nhân thiên tai, bão lụt cùng tất cả đồng bào chúng ta nơi quê nhà và mọi chúng sanh trong Pháp Giới đều được an vui trong năm mới.

Xuân Quý Dậu

Phật Lịch 2537 – Năm 1994
Đệ tử Thích Phụng Sơn Cẩn Bái

---o0o---

DUYÊN LÀNH

Trnng tinh thần tu học, khóm Hồng San Diego đã hơn một lần được đón tiếp Thầy Thích Phụng Sơn. Với Thầy, trong hành xử chúng tôi học được hạnh khiêm cung, hòa ái. Trong các bài giảng, chúng tôi thấy đạo Từ Bi của Đấng Như Lai được chứng minh bằng các dữ kiện xã hội hàng ngày, được nhìn bằng con mắt rất mới và đầy khoa học. Qua các khóa tu, chúng tôi mỗi lúc mỗi thấy đời sống là kỳ diệu, chúng tôi biết nâng niu từng hơi thở, biết trân quý từng lá cỏ, áng mây... Và riêng với các em nhỏ lớn lên tại hải ngoại, không thông thạo tiếng Việt, các em cũng nhận lãnh được mỹ ý của đấng Thế Tôn qua lời giảng của thầy bằng Anh ngữ. Vì thế trong khóa tu Mùa Đông 1992, Nam Cali, tại Tu Viện Minh Đăng Quang, Thầy đã đúc kết các bài giảng của mình thành một tập sách nhỏ, mang tên Hạnh Phúc Kỳ Diệu. Đây là những bài học rất quý cho chúng ta, những Phật tử sống ở nước ngoài. Thầy đã trao tập bản thảo này cho Khóm Hồng để tùy duyên phổ biến. Từ đó đạo hữu Phổ Hành lo về ấn loát, đạo hữu Văn Moch vẽ bìa và toàn thể anh chị em trong Khóm Hồng và bằng hữu đóng góp tài chánh để cuốn sách được hoàn thành. Đó là tất cả cơ duyên khiến cuốn sách này có trong tay quý vị.

Chúng tôi xin tri ân tác giả, Thầy Phụng Sơn, và trân trọng giới thiệu cuốn sách này cùng quý Phật tử xa gần.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Khóm Hồng San Diego
Mùa Xuân Phật Lịch 2537

---o0o---

CHƯƠNG 01 - TỪ BỎ ƯU PHIỀN VÀ HƯỚNG ĐẾN AN VUI

Ca sĩ Michael Jackson là ngôi sao sáng số một của nhạc trẻ Hoa Kỳ. Lợi tức hàng năm của anh là hàng chục triệu mỹ kim. Dang vọng của anh lên đến tột đỉnh cùng với đời sống giàu sang. Tuy đã được rất nhiều giải thưởng và tiền bạc dư giả, Michael Jackson vẫn muốn có thêm danh vọng. Khi những đĩa nhạc mới của anh được một phần thưởng Grammy, phần thưởng cho những bản nhạc hay nhất trong năm, anh ta rất buồn vì chỉ được "một" giải thưởng mà thôi. Anh khóc lóc rất nhiều vì rất phiền muộn về chuyện đó. Anh tâm sự với một ký giả: "Điều ấy làm tôi bận tâm rất nhiều.

Tôi khóc rất nhiều. Gia đình tôi nghĩ tôi sắp hóa điên vì tôi khóc quá nhiều do chuyện ấy."

Một người đang ở tuyệt đỉnh vinh quang và giàu sang như Michael mà phải khổ đau như thế không phải là một chuyện đặc biệt. Nhiều người khác ở Hoa Kỳ và trên thế giới luôn luôn bất mãn về chính mình dù họ đã vượt lên trên nhiều người, có đầy đủ sức khỏe, tiền bạc và danh tiếng. Vì sao xảy ra như thế? Vì họ luôn luôn bị sự thôi thúc bên trong phải cạnh tranh chính với mình, phải luôn luôn vượt lên mãi mãi. Đối thủ không còn là người bên ngoài nữa mà đối thủ chính là họ. Và khi luôn luôn có sự bất như ý về chính mình như thế họ sẽ mãi mãi khổ đau vì không hưởng được hạnh phúc đang tràn đầy.

Đức Phật trên 2,500 năm trước đây ngài đã biết rõ điều ấy nên dạy cho chúng ta một phương pháp kỳ diệu về sống đời hạnh phúc như sau:

"Chính ta cũng mắc phải ưu phiền nhưng thấy có ưu phiền thì có khổ nên ta hướng đến cảnh an tịnh vô thượng của Niết Bàn vốn không ưu phiền. Cảnh an tịnh không gì hơn ấy ta đã chứng và cả Niết Bàn không ưu phiền nữa."

Đức Phật dạy chúng ta phải giải quyết những vấn đề trong cuộc sống qua sự hiểu biết rõ ràng về bốn sự thật trong đời sống: Khổ, nguyên nhân của khổ, làm thế nào diệt khổ và cách sống an vui hạnh phúc tuyệt vời nhất mà chúng ta có thể thực hiện được trong đời sống hằng ngày. Chúng ta hãy đọc câu chuyện sau đây để hiểu rõ về điều ấy.

---o0o---

Người Cô Quạnh

Chúng ta hãy nghe bác sĩ Ornish kể lại một câu chuyện đặc biệt như sau: Sam đến với chương trình nghiên cứu cách chữa bệnh tim của bác sĩ Ornish. Bác sĩ Ornish là một chuyên gia chữa trị bệnh tim nổi tiếng thế giới vì ông ta dùng phương pháp trị liệu mới mẻ nhất tại Hoa Kỳ: cho bệnh nhân ngồi thiền, ăn chay, tập thể thao và tỏ bày những xúc cảm của mình để bớt bị cảm giác cô đơn trong đời sống.

Sam là một lực sĩ đã thành tựu điều mong ước. Anh cho biết anh đã tham gia thế vận hội, một lực sĩ thế giới về chạy bộ, đi bộ và xe đạp. Anh khám phá mình có bệnh vào lúc anh 49 tuổi. Trong một cuộc tranh giải, anh ta bị đau ngực rất nhiều nhưng cũng cố gắng hoàn tất cuộc đua. Bác sĩ khám bệnh sau

đó và cho thấy nhiều động mạch vành tim của anh bị nghẽn. Các bác sĩ chữa trị bằng cách thông mạch máu tim cho anh và anh hết bị chứng đau ngực. Nhưng sáu tuần sau đó trong một cuộc chạy bộ, anh ta lại cảm thấy chứng đau ngực trở lại. Lần này bác sĩ thấy một trong các động mạch vành tim của anh ta hoàn toàn bị nghẽn nên không thể thực hành sự thông mạch máu tim như trước đây. Anh được giới thiệu đến chương trình nghiên cứu cách chữa bệnh tim đặc biệt của bác sĩ Ornish và thay đổi lối sống của mình.

Anh ta tuân theo chương trình ăn uống kiêng khem, không hút thuốc lá và thực hành sự giảm thiểu áp lực trong đời sống hàng ngày một cách máy móc trong sáu tuần lễ, nhưng sau đó anh ta ngưng hẳn thực hành điều ấy. Bác sĩ Ornish nhắc nhở anh Sam là chỉ nên tập thể thao trong giới hạn bác sĩ đề nghị và đừng bị ám ảnh bởi các ý tưởng mình phải luôn luôn vượt thắng, luôn luôn bắt buộc mình phải thực hiện một cuộc tranh đua để đạt được những sự mong ước về chính mình. Sự tập thể thao không tạo ra áp lực nhưng chính thái độ cạnh tranh tạo ra những áp lực trong đời sống.

Tuy anh ta tuân theo cách ăn uống kiêng khem và cách tập thể thao nhưng anh từ chối sự bày tỏ các cảm tưởng của anh trong những buổi họp chung vì anh lý luận: "Cảm tưởng chẳng dính dáng gì đến bệnh tim cả. Chỉ có cách ăn uống, tập tành, và cách làm cho chất cholesterol giảm xuống mới là điều chính yếu." Lần đầu anh trách cứ người bạn gái của anh về hậu quả anh phải chịu, nhưng người bạn gái chỉ im lặng và không tỏ bày cảm tưởng nào cả. Cách ăn uống đặc biệt làm cho số lượng cholesterol giảm từ 249 còn 121. Anh thấy chứng đau ngực không còn nữa và bắt đầu chơi thể thao nhiều như trước đây.

---o0o---

Luôn Luôn Muốn Hơn Người

Sam luôn luôn muốn chứng tỏ mình là con người đặc biệt để được thương yêu và quý trọng. Vì vậy anh ta tự cho mình là lực sĩ thượng thặng, một người đã tham dự thế vận hội, một lực sĩ tài ba. Nhưng đó là một điều sai lầm có tính cách sinh tử.

Khi tạo ra một hình ảnh lý tưởng về mình - chứ không phải biết rõ con người thật sự của mình – anh ta đã tạo ra một hình ảnh giả tạo mà mình không thể nào đạt được cả. Đạo Phật gọi đó là đầu mối, là nguyên nhân của khổ đau: ham muốn điều không thể có được. Con người lý tưởng mà anh vẽ ra đó luôn luôn cách biệt với con người thật sự của mình nên anh thấy bị cô đơn

và thiếu tình thương yêu. Và vì cảm giác cô đơn và thiếu thốn tình yêu đó anh ta lại càng bị chính mình thúc dục phải thực hiện sự cạnh tranh, không phải với người nào khác, mà với chính anh ta để thấy mình có giá trị.

Trong một phiên họp có tính cách trị liệu, người ta yêu cầu các bệnh nhân vẽ hình quả tim. Sam vẽ hình quả tim với một vùng đen bao bọc chung quanh để bày tỏ sự cô quạnh mà anh đã cảm nhận. Tuy nhiên, anh từ chối nói về cảm tưởng của mình.

Mười tháng sau khi được chấp nhận chữa trị trong chương trình nổi tiếng này, Sam đã chết vì chứng bệnh tim! Đó là người bệnh duy nhất chết khi tham dự chương trình này.

---o0o---

Tự Mình Tạo Ra Thảm Kịch

Hôm đó anh đến một trung tâm thể thao và leo lên một máy chèo thuyền mà người chèo có thể tranh đua với hình ảnh những người chèo thuyền khác trong một máy chiếu hình ảnh. Hễ người bên ngoài chèo nhanh thì hình ảnh của người bên trong cũng chèo nhanh. Hễ người bên ngoài chèo chậm lại thì hình ảnh bên trong cũng chèo chậm lại nhưng vẫn tiến hơn về phía trước. Sau một giờ chèo thuyền đua, Sam đã tự hào nói với người bên cạnh là mình đã vượt qua 150 hình những người chèo thuyền trong phim truyền hình. Sau đó, anh ta đứng lên, vào phòng vệ sinh, bị ngất xỉu rồi chết tức thì.

Bác sĩ Ornish cho đây là một thảm kịch vì một người luôn luôn muốn tranh thắng để có được cảm tưởng mình là quan trọng thì đến một cái máy cũng làm phát sinh ý muốn tranh chấp với nó. Anh cho phép một cái máy vô hồn có khả năng khơi động những xúc cảm nơi anh và đưa anh đến cái chết nhanh chóng. Khi giải phẫu tử thi, người ta khám phá một mạch máu vành tim của anh bị một cục máu đông làm nghẽn, một mạch máu khác bị co thắt đột ngột làm cho bể và chảy máu phía trong mạch máu này. Hai thứ trên là do áp lực muốn thi đua với máy truyền hình như là một chuyện sinh tử không thắng không được.

---o0o---

Một Bài Học Quý Giá

Bác sĩ Ornish rất buồn khi mất một người bệnh mà mình đã biết rõ. Qua sự mất mát đó ông ta đã rút ra một bài học quý giá như sau:

1. Cho người khác biết tin tức về sự bảo vệ sức khỏe cũng chưa chắc họ đã nghe theo:

Hiện nay hàng triệu người Mỹ vẫn hút thuốc lá dù trên bao thuốc có ghi hàng chữ: Hút thuốc lá làm nguy hại cho sức khỏe của bạn. Mỗi năm Bộ Y Tế đều có thông báo thống kê trên 400,000 người chết do thuốc lá mà số người hút thuốc vẫn nhiều: 50 triệu người hút thuốc lá làm cho 50 ngàn người không hút thuốc bị bệnh chết hàng năm vì ở gần họ. Mỗi năm, hàng ngàn trẻ em phải vào bệnh viện để chữa trị chứng hen xuyễn do khi thuốc lá mà cha hay mẹ các em đang hút trong nhà.

Khi một người cảm thấy cô đơn, không có niềm an vui trong cuộc sống thì anh ta nhìn cuộc đời theo cách tự làm cho mình thất bại và tự hủy diệt. Thái độ tự hủy diệt đó biểu lộ qua nhiều cách: ám ảnh không nguôi về sự cạnh tranh, tập dợt thể thao, làm việc liên tục, ám ảnh về dục tính, hút thuốc, rượu chè, xử dụng các thứ cần sa ma túy, cùng hàng trăm cách khác. Làm những điều trên họ sẽ giảm được sự khổ đau trong một thời gian rất ngắn nhưng sau đó cảm giác cô đơn lại gia tăng mãnh liệt.

2. Thay đổi thái độ có lúc cũng không phải là đủ cho sự chữa trị bệnh tật:

Chúng ta thay đổi lối sống như cách sinh hoạt, ăn uống làm việc là do chúng ta thay đổi về nhận thức trong đời sống. Nếu không có sự thay đổi sâu xa về cách nhận thức này mà chỉ có sự thay đổi những hành vi bên ngoài vì một lý do nào đó thì cũng không có ích lợi chữa trị thật sự như trường hợp anh Sam nói trên. Do đó, điều quan trọng là mình cảm nhận sự an vui của đời sống qua sự tiếp xúc với nguồn năng lực bên trong của mình với niềm an vui của mình và từ đó mình không còn bị ám ảnh bởi những giới hạn do mình tự tạo đưa đến khổ đau cho chính mình.

3. Sự lệ thuộc vào bên ngoài là nguyên nhân của khổ đau:

Khi chúng ta đầu tư vào sự quý trọng và giá trị của mình tùy thuộc vào sự chấp nhận của những người khác hay những biến cố bên ngoài thì vô tình chúng ta cho những người ấy, sự biến cố ấy có quyền hạn trên đời sống của mình. Thái độ của họ hay những gì xảy ra quanh mình có khả năng làm cho mình vui hay buồn, sướng hay khổ hay làm cho mình cảm thấy có giá trị hay

không có giá trị. Hay nguy hại hơn, những yếu tố bên ngoài đó quyết định sự sống chết của mình.

4. Càng lệ thuộc càng xa rời hạnh phúc:

Cuối cùng, càng lệ thuộc vào người hay yếu tố bên ngoài để có hạnh phúc thì chúng ta càng quên đi, càng mất đi khả năng kỳ diệu, sức mạnh kỳ diệu sẵn có nơi mình. Khả năng kỳ diệu đó làm cho ta vui tươi, lành mạnh và hạnh phúc vô cùng.

Đạo Phật đưa chúng ta vào thế giới tâm linh trong sáng trong đó chúng ta cảm nhận sự ấm áp, tươi mát, tích cực của nguồn năng lực giác ngộ có mặt tràn đầy nơi mỗi chúng ta. Khi sống với lòng an vui rộng lớn tràn mình như các thiền sư trên núi hay sống trong gia đình, sống giữa đô thị ồn ào hay nơi vùng thôn quê hẻo lánh, chúng ta luôn luôn cảm thấy an vui, thoải mái và hạnh phúc.

Sống như thế là sống với tâm Phật, tâm giác ngộ hay tâm chân thật của mình làm cho chúng ta khỏe mạnh, vui vẻ và tích cực trong đời sống hàng ngày. Thật khác với những kẻ sống với cảm giác cô quạnh vì, theo bác sĩ Ornish, cảm giác cô quạnh, biệt lập với thế giới quanh mình đưa đến:

· Cách biệt với những cảm xúc của mình, của nội tâm và của bình an trong lòng.

· Cách biệt với kẻ khác.

· Cách biệt với những năng lực cao cả.

Chúng ta có những năng lực kỳ diệu cần phải được khám phá và sử dụng để sống an vui, lành mạnh và hạnh phúc.

---o0o---

CHƯƠNG 02 - CĂNG THẲNG LÀ NGUỒN GỐC CỦA BỆNH TRONG THÂN VÀ TÂM

Trong quyển Người Chữa Trị Bên Trong, The Healer Within, tác giả nhấn mạnh đến khả năng gây bệnh tật cũng như chữa trị bệnh tật nơi mỗi chúng ta. Nói khác đi, yếu tố tinh thần đóng một vai trò rất quan trọng vì đó là một năng lực kỳ diệu mà ta ít biết đến. Tác giả nói về bác sĩ Ishigami sau

mười năm nghiên cứu về bệnh lao đã tìm thấy sự liên hệ giữa đời sống bệnh nhân và chứng bệnh này. Ông ta thấy có những trường hợp bệnh phát triển hay giảm bớt đúng theo dự đoán. Tuy nhiên, có những trường hợp mà bệnh biến chứng bất thường, vượt ra ngoài mọi điều dự liệu. Những trường hợp này, người bị bệnh càng lúc càng trở nặng thêm hoặc một người đang mạnh khỏe bỗng nhiên bị bệnh một cách kỳ lạ.

Bác sĩ Ishigami cho biết chính đời sống tình cảm của con người đóng góp rất nhiều. Khi liệt kê các yếu tố liên quan đến bệnh tật ông ta thấy như sau:

· Thất bại trong việc kinh doanh

· Gia đình không hòa hợp,

· Ghen tương, giận hờn,

· Những người thần kinh hay căng thẳng.

Những người nói trên được xem là bệnh sẽ gia tăng. Còn những trường hợp bệnh nhân phục hồi dù bị đau nặng là những người có tinh thần tích cực và không lo âu.

Sau một thời gian dài nghiên cứu các bệnh nhân bị lao phổi, bác sĩ Tohru Ishigami nhận xét:

"Có những trường hợp bệnh đang thuyên giảm thì một điều không may xảy đến làm cho thay đổi trạng thái bệnh tật. Những bệnh nhân lao phổi ở ngoài thời kỳ thứ hai bề ngoài có thể tỏ ra mạnh khỏe khi chăm sóc mẹ, vợ, con hay thân nhân bị bệnh lao. Nhưng nếu người thân họ chết thì sự tuyệt vọng nơi họ sẽ kéo theo một triệu chứng bệnh trầm trọng... Những bệnh nhân đó có thể chết."

Từ đó, bác sĩ Tohru Ishigami viết một bài về Sự Ảnh Hưởng Của Tâm Đối Với Sự Lành Bệnh Lao Phổi. Bài nói trên được đăng trên tạp chí nghiên cứu bệnh lao ở Hoa Kỳ The American Review of Tuberculosis: 1919. Biến cố này rất quan trọng vì đây là một chuyên gia về bệnh lao viết về tâm thần ảnh hưởng đến sự chữa trị bệnh tật chứ không phải một chuyên viên tâm lý viết về vấn đề vốn rất mới mẻ này vào thời đó. Điều nói trên đã được một y sĩ nổi tiếng Anh Quốc William Osler phát biểu trước đây: "Sự chữa trị bệnh lao tùy thuộc nhiều vào những gì trong đầu bệnh nhân hơn là những gì trong ngực của họ."

Từ đó người ta đã khám phá nhiều loại bệnh do tâm sinh, psychosomatic hay là tinh thần ảnh hưởng đến sức khỏe của thể chất và ngược lại, thể chất cũng ảnh hưởng đến tinh thần. Các chuyên gia đã liệt kê bảy chứng bệnh sau đây do tâm sinh:

· Loét bao tử.

· Huyết áp cao,

· Chứng cường giáp: Tuyến giáp trạng gia tăng quá nhiều hoạt động (hyperthroidism), thường phối hợp với bệnh bứu cổ,

· Chứng phong thấp,

· Viêm ruột kết loét: Chứng sưng ruột già có tính cách mãn tính và tiêu ra máu (ulcerative colitis)

· Viêm da thần kinh: Bệnh da nổi ban, ngứa cổ và da dày xếp nếp ở khủy tay, khủy chân hay đầu gối (neurodermatitis).

· Bệnh suyễn.

Người ta cho rằng bản danh sách nói trên quá ngắn vì hầu như đa số các chứng bệnh đều do tâm sinh.

Bệnh do tâm sinh không có nghĩa là tinh thần là nguyên nhân duy nhất mà bệnh tật là kết quả. Nơi đây họ muốn nhấn mạnh đến một tình trạng có nhiều yếu tố có sẵn liên hệ, tác động, ảnh hưởng lẫn nhau như yếu tố di truyền, cơ thể mạnh yếu, tâm thần thích nghi với các áp lực của đời sống có dễ dàng hay không, v.v... làm cho bệnh tật phát sinh. Đạo Phật gọi đó là duyên hợp, những yếu tố thuận tiện kết hợp với nhau để phát sinh ra một tình trạng, hay biểu lộ, bày tỏ ra một trạng thái mà chúng ta có thể nhận biết hay quan sát được.

---o0o---

Sự Căng Thẳng

Khi nói bệnh do tâm sinh chúng ta nói đến một áp lực, một sự căng thẳng phát sinh khi tinh thần hay cơ thể phải thích nghi với một sự kiện nào

đó. Các tác giả của quyển sách nêu trên đã viện dẫn lời giải thích của bác sĩ Robert Rose, chuyên viên nghiên cứu về sự căng thẳng như sau:

Căng thẳng là một sự thúc bách (như làm cho xong một công việc vào kỳ hạn ấn định) và phản ứng tạo nên sau đó (như đau loét bao tử hay nhức đầu) là một bệnh tật. Vậy sự thúc bách là nguyên do tạo căng thẳng và sự phản ứng của cơ thể là sự căng thẳng đưa đến bệnh tật.

Trong quyển Người Chữa Trị Bên Trong cũng nói đến một cuộc nghiên cứu đặc biệt. Vào thập niên 1960, chuyên viên tâm lý Peter Bourne thực hiện cuộc nghiên cứu mức độ căng thẳng của 12 binh sĩ thuộc nhóm đặc nhiệm ở biên giới Việt Nam và Cao Miên. Ông ta đo mức độ của chất 17-hydroxycorticosteroid (17-OHCS) là một chất hóa học tiết ra từ nan thượng thận trong thời gian người ta bị căng thẳng.

Các binh sĩ này đều là những lính chuyên nghiệp, được huấn luyện kỹ càng và có kinh nghiệm tác chiến. Mỗi người phụ trách một phần vụ chuyên môn như tháo gỡ mìn, y tế, viễn thông, v.v... và họ phối hợp với nhau rất là chặt chẽ. Họ được tin đồn của họ sẽ bị tấn công khoảng từ 18 đến 22 tháng năm, có lẽ vào ngày 19. Tất cả đều hoạt động ráo riết để chuẩn bị cho ngày chiến đấu đó.

Bourne nhận thấy có sự khác biệt về mức độ căng thẳng giữa nhóm binh sĩ và sĩ quan. Binh sĩ tuân lệnh cấp trên chuẩn bị chiến đấu bằng cách kiểm soát tuyến phòng vệ, đặt các vũ khí vào các vị trí ấn định, đặt trạm y tế cấp cứu. Những hoạt động đó làm cho họ điều hòa được sự căng thẳng khi trận chiến đến gần. Còn những sĩ quan thì khác hẳn. Họ càng lúc càng lo cho binh sĩ dưới quyền, phải quyết định từng mỗi giờ cho thích nghi với tình thế và đồng thời gạt bỏ những lệnh từ bộ chỉ huy cách xa 40 dặm đề nghị những điều không thiết thực vì không hiểu tình thế địa phương.

Suốt thời gian mà thời điểm cuộc chiến sắp diễn ra mức độ căng thẳng của các sĩ quan được ghi nhận là gia tăng, còn nhóm binh sĩ thì ngược lại giảm xuống trừ nhân viên vô tuyến vì anh ta phải luôn luôn ở cạnh viên sĩ quan chỉ huy do đó anh ta bị ảnh hưởng không khí căng thẳng khi viên sĩ quan này phải có những quyết định ra lệnh cho thuộc cấp.

Từ đó các chuyên viên nghiên cứu đã biết rõ thêm về những yếu tố liên hệ đến sự đề kháng chống lại bệnh tật: hoàn cảnh sinh sống, những gì liên hệ đến bên ngoài hay bên trong của cá nhân, những tác động tạo ra những phản ứng trong các hoàn cảnh riêng biệt, và cuối cùng là sự tạo ra bệnh tật. Các

chuyên viên y tế nghĩ đến những gì xảy ra trong thân thể và não bộ khi có sự căng thẳng xảy ra: những chuyển đổi về yếu tố thần kinh và chất hóa học. Nói khác đi, yếu tố duyên hợp của nhiều thứ có mặt bên trong lẫn bên ngoài.

Sự Căng Thẳng Và Bệnh Tật

Số người bị bệnh trong cộng đồng tỵ nạn thường rất nhiều. Họ đã phải bỏ lại nhiều người thân ở quê nhà, phải thích nghi với lối sống mới cùng hoàn cảnh họ chưa quen thuộc. Những điều ấy tạo ra sự căng thẳng nơi họ.

Các nhà tâm lý học đã khảo sát sự căng thẳng này thấy rằng sự căng thẳng nơi con người không phải là một loại cảm xúc như vui hay buồn mà là một phản ứng của thân thể khi ta bó buộc phải làm một điều gì đó. Một em bé dự kỳ thi cuối năm, một người thương gia điền thuế lợi tức để gởi đi trước ngày 15 tháng tư, một binh sĩ chuẩn bị cho một cuộc tấn công, v.v...

Theo bác sĩ Hans Selve cơ thể phản ứng theo một nguyên tắc gọi là Hội Chứng Thích Nghi Tổng Quát (General Adaptation Syndrom) gồm ba giai đoạn như sau:

1. Phản ứng báo động (Alarm reaction): Cơ thể tạo ra sự báo động khi chúng ta phải đối phó với một vấn đề gì quan trọng. Các chất kích thích tố gia tăng trong máu (như chất adrenal cortial hormone) kèm theo với phản ứng nhức đầu, ăn mất ngon và mệt mỏi. Cha mẹ thường thấy trạng thái này nơi con cái khi các em sắp sửa có kỳ thi quan trọng.

2. Giai đoạn đối kháng (stage of resistance): Nếu tình trạng căng thẳng kéo dài thì cơ thể sẽ phản ứng chống lại, chấm dứt các triệu chứng gây ra bởi giai đoạn một nói trên. Cơ thể trở lại trạng thái bình thường và sức khoẻ có thể gia tăng. Nếu nguyên nhân làm căng thẳng không còn nữa như kỳ thi qua đi, địch quân bao vây căn cứ rút lui hay những sự đe dọa khác chấm dứt. Nếu những nguyên nhân có tính cách đe dọa vẫn kéo dài thì phản ứng đối kháng nơi chúng ta yếu dần và cơ thể chúng ta bị kiệt sức.

3. Giai đoạn kiệt sức (stage of exhaustion): Đây là lúc mà cơ thể bị mòn mỏi, nhiều triệu chứng của giai đoạn một, giai đoạn báo động, lại xuất hiện. Nếu tình trạng này kéo dài thì chúng ta sẽ bị bệnh tật và có thể đưa đến cái chết.

Nguyên Nhân Và Mức Độ Căng Thẳng

Các nhà tâm lý học đã tìm thấy nguyên nhân sự căng thẳng đó phát xuất từ sự thay đổi, sự không tiên liệu, không kiểm soát được các biến cố xảy ra trong đời sống cùng những sự xung đột nội tâm của chúng ta. Điều ấy đạo Phật gọi là tính cách vô thường, sự chuyển biến hay đổi thay của vạn pháp, của mọi hiện tượng từ thể chất đến tinh thần. Những biến cố bất ngờ như có thân nhân qua đời, mất việc làm, thay đổi chỗ ở hay mượn tiền đều tạo ra sự căng thẳng. Sự căng thẳng ấy có thể quan sát và đo lường được theo những biến cố khác nhau.

Hai chuyên gia về tâm thần Holmes và Rahe đã thiết lập một bảng kê khai mức độ các loại căng thẳng nơi con người khi có những biến cố xảy ra như sau:

Các Biến Cố Xảy Ra và Trị Số Mức Độ Căng Thẳng Trong Đời Sống (với điểm cao nhất là 100 điểm)

Vợ hay chồng qua đời	100
Ly dị	73
Ly thân	65
Bị tù	63
Có thân nhân qua đời	53
Bị thương hay bệnh	50
Bị mất việc làm	47
Vợ chồng tái hòa hợp	45
Về hưu	45
Sự sa sút sức khỏe của người thân trong nhà	44
Có sự khó khăn về sinh lý	39
Có thêm người trong gia đình	39
Điều chỉnh lại cơ sở thương mại	39
Có sự thay đổi về tình trạng tài chánh	38
Một người bạn thân qua đời	37
Đổi ngành làm việc (trong cùng một sở)	36
Thay đổi số lượng tranh luận giữa vợ chồng	35
Tiền nợ nhà trên 10,000 một năm	31
Ký giấy vay nợ	30
Thay đổi trách nhiệm ở sở làm	29
Con cái rời gia đình	29
Đạt được sự thành công ưu hạng	28

Vợ bắt đầu đi làm hay nghỉ việc	26
Học sinh bắt đầu đi học hay đến kỳ hè	26
Thay đổi cách sống	25
Duyệt xét lại những thói quen	24
Khó khăn với người chủ	23
Thay đổi giờ hay điều kiện làm việc	20
Thay đổi chỗ ở	20
Thay đổi sinh hoạt ở trường học	20
Thay đổi cách giải trí	19
Thay đổi sinh hoạt tôn giáo	19
Thay đổi sinh hoạt xã hội	18
Vay nợ dưới 10,000	17
Thay đổi thói quen ngủ nghỉ	16
Thay đổi số lượng gặp gỡ trong gia đình	15
Thay đổi cách ăn uống	15
Nghỉ hè	13
Nghỉ giáng sinh	12
Bị phạt vi phạm luật vi cảnh (như lái xe vượt đèn đỏ)	11

Tóm lại, bất cứ một biến cố gì, một sự thay đổi nào buồn hay vui đều tạo ra một sự căng thẳng nhiều hay ít. Hai chuyên viên tâm lý Holmes và Rahe nhận thấy nếu tổng số điểm căng thẳng nơi một người cao hơn 300 điểm trong một năm thì người đó sẽ bị bệnh vì cơ thể không chịu nổi áp lực quá nhiều đó.

Nếu nhìn vào bảng kê khai nói trên, chúng ta thấy phản ứng của người tị nạn ở Hoa Kỳ có thể khác biệt như thân nhân qua đời, bị mất sở làm, ly dị, người thân bị ốm thì mức độ căng thẳng có thể cao hơn người Hoa Kỳ. Trái lại các vấn đề như có thêm người trong gia đình, có thai, v.v... mức độ căng thẳng có thể ít hơn. Đạo Phật đề cao trí tuệ, sự hiểu biết chân thật, do đó chúng ta tìm hiểu thêm về những lời Phật dạy cùng những gì đang xảy ra quanh ta để thấy rõ sự mầu nhiệm của đạo Phật trong việc chỉ dẫn cho chúng ta thực hành đời sống an vui và hạnh phúc thật sự.

---o0o---

CHƯƠNG 03 - NĂNG LỰC KỲ DIỆU CỦA CON NGƯỜI

Đạo Phật giúp chúng ta nhìn thấy căn nguyên của bệnh tật và chữa trị từ gốc. Đạo Phật nhấn mạnh đến tính cách vô thường, sự thay đổi trong đời

sống, là một nguyên nhân tạo ra khổ đau. Sự thay đổi hay chuyển biến đó tác động vào đời sống thể chất (cơ thể của chúng ta) và tinh thần. Và vì sự thay đổi luôn luôn xảy ra nên chúng ta phải đối diện với cái khổ bất cứ lúc nào.

Về phương diện thể chất, đức Phật nói rõ bốn trường hợp chúng ta cảm nhận rõ rệt nhất sự khổ đau: Sinh, già, bệnh và chết. Khi người mẹ sinh con, áp lực đẩy hài nhi ra khỏi bụng mẹ tạo nên một sự đau đớn dữ dội cho người mẹ lẫn đứa con. Nếu chúng ta quá già nua tuổi tác thì cảm thấy buồn phiền vì sức khỏe yếu kém và hay bệnh tật. Những lúc bệnh tật thì già hay trẻ cũng đều đau đớn và khó chịu như nhau. Còn lúc cái chết xảy ra thì kẻ qua đời sợ hãi và người thân còn sống khổ đau vô cùng. Về tinh thần, những gì chúng ta muốn, chúng ta thích mà bị xa lìa, mất mát, điều gì chúng ta ghét mà phải cận kề thì chúng ta khổ đau. Khổ đau đó là do hậu quả của một sự căng thẳng, một áp lực khó chịu trong lòng chúng ta. Áp lực hoặc sự căng thẳng thể chất hay tinh thần đó là nguồn gốc của mọi bệnh tật. Vì thế, đức Phật dạy mọi hiện tượng đều do tâm mình tạo ra. Nếu tâm bất an, buồn rầu, bực bội, chán chường, tiêu cực gây nên bệnh tật thì tâm an vui, thoải mái, trong lành, tích cực, bao dung tạo ra sức khỏe và làm cho bệnh tật tiêu trừ. Do đó, đức Phật dạy chúng ta phương pháp thực hành sống đời an vui và khỏe mạnh.

---o0o---

Khả Năng Chữa Trị Bệnh Tật Nơi Chúng Ta

Những cuộc thí nghiệm càng lúc càng gia tăng về yếu tố tinh thần tác động vào sự lành mạnh hay đau yếu thân thể giúp cho chúng ta thấy có sự liên hệ chặt chẽ giữa hai bên thân và tâm. Để thấy rõ những gì xảy ra trong thực tế, chúng ta hãy nghe bác sĩ Herbert Benson, chuyên viên về tim của trường đại học Y Khoa Harvard kể câu chuyện về khả năng chữa trị bệnh tật của bệnh nhân như sau:

Mike là một thương gia thành công ở vùng New York. Một hôm trong một chuyến du hành thương mại anh ta đi đến một quán ăn ở Paris. Chẳng may chỗ anh ta ngồi bốn bức tường châu lại như một cái vòm làm anh có cảm tưởng mình bị úp trong đó. Người trong phòng càng lúc càng đông. Anh ngồi ngược với cửa ra vào. Khói thuốc càng lúc càng gia tăng với số người. Một cơn sợ hãi khoảng hẹp (claustrophobia) dữ dội xuất hiện. Anh thở ngáp cá, bao tử thắt lại và biết rằng nếu anh không đi ra khỏi nơi đó thì anh có thể chết. Anh xin lỗi các bạn ngồi ăn rồi đi nhanh ra khỏi phòng. Đến một chiếc trụ bên vệ đường, anh ta đứng tựa và thở hổn hển.

Kể từ đó anh phát ra chứng sợ hãi chỗ hẹp. Chứng này càng lúc càng gia tăng làm cho anh sợ hãi cả đi cầu thang máy, ngồi phía sau các xe không có cửa sau, v.v… Sau đó nhờ người bạn chỉ dẫn, anh ta cầu nguyện và thực hành thiền, theo dõi hơi thở, làm cho tinh thần thoải mái và từ đó bệnh tình thuyên giảm, đời sống trở lại tốt đẹp.

Ông Norman Cousin là người bị ung thư và các bác sĩ cho biết ông sẽ không còn sống bao lâu. Ông ta không chấp nhận điều đó và thực hành chương trình tự chữa trị lấy qua đời sống an vui, thoải mái và tươi mát. Sau đó ông ta lành bệnh, viết sách nói về sự tự chữa trị bệnh ung thư và trở thành một người nổi tiếng. Khi làm việc cho trường đại học UCLA ở California, người ta gởi đến ông một bệnh nhân ung thư vì một lý do đặc biệt là bà này không chịu mổ cắt ung thư nơi ngực dù bệnh đang ở trong thời kỳ nguy kịch. Ông Cousin cho bà thử phương pháp làm gia tăng nhiệt độ của bàn tay. Nữ bệnh nhân tỏ ra một người có khả năng đặc biệt trong việc này. Bà đã làm cho bàn tay tăng đến 14 độ (fareinheit). Sau khi được hướng dẫn thực hành các phương pháp thiền quán, bà trở về lại nhà thương. Các bác sĩ khám nghiệm và thấy vùng ung thư hoàn toàn biến mất.

Sự yên vui, thoải mái, tỉnh thức và niềm tin có thể tạo nên những kết quả kỳ diệu cho sức khỏe. Ngược lại sự lo lắng, sợ hãi hay giận dữ cũng có thể tạo ra những bệnh tật cho ta. Ngoài ra, có những trường hợp sự giận dữ hay hung hăng thái quá có thể tạo ra những cái chết bất ngờ.

---o0o---

Tự Giết Mình Bằng Sự Tức Giận

Bác sĩ Deepak Chopra kể lại câu chuyện anh Arthur Elliott, một luật sư trên 30 tuổi đến phòng cấp cứu bệnh viện vào buổi tối vì anh ta cảm thấy bị đau buốt nơi ngực. Bác sĩ trực khám và thấy không có triệu chứng gì của bệnh tim cả và vì anh không có bệnh tim trước đây nên bác sĩ này cho rằng anh ta chỉ bị vọp bẻ nơi bắp thịt ngực cùng dặn ngày mai anh trở lại để làm một cuộc khám nghiệm toàn diện.

Anh trở về nhà một cách miễn cưỡng. Một giờ sau đó, một cơn đau ngực tái phát và anh lại chạy vội đến nhà thương. Bác sĩ Deepak khuyên nhủ anh vài lời nhưng tinh thần anh ta rất căng thẳng. Sau khi khám nghiệm, bác sĩ thấy không có gì đáng ngại nhưng cũng quan sát nhịp đập của tim anh qua tâm động đồ (máy chiếu lên màn ảnh hay ghi trên giấy đồ biểu nhịp đập của tim.) Cũng không thấy có dấu hiệu gì bất thường cả.

Sáng hôm sau, để cho chắc chắn hơn, viên bác sĩ này lại nhờ các đồng nghiệp quan sát kỹ kết quả trên tâm động đồ của anh và thấy có một sự sai biệt rất nhỏ. Bác sĩ Deepak thông báo với anh Elliott: "Đó có thể là bắp thịt tim của anh bị tổn thương rất nhỏ giữa hai thời kỳ bị đau vào tối hôm qua." Bác sĩ định nói thêm là điều này cũng không có gì nguy hại cho anh ta vì quả tim lành mạnh thường có khả năng làm cho vết thương nhỏ ấy lành nhanh chóng. Tuy nhiên, anh ta vội la lên: "Điều này thật quá sức! Các anh chẳng coi tôi ra cái gì cả. Các anh chỉ quan tâm khi tôi bị chết mà thôi. Các anh không thể chạy chối vào đâu được. Tôi sẽ làm cho các anh trả đúng mức những điều các anh làm!" Nói khác đi người luật sư này muốn kiện các ông bác sĩ về tội hành nghề không chu đáo. Anh ta liền bốc điện thoại gọi ngay cho đồng nghiệp của mình và tinh thần mỗi lúc một thêm căng thẳng. Huyết áp của anh lên cao quá mức, các bác sĩ chỉ cho anh thuốc giảm áp huyết cùng an thần. Tuy vậy, không gì thay đổi tình trạng được cả.

Một giờ sau đó, khi miệng vẫn đang tiếp tục nói trong điện thoại, anh bị một cơn đau ngực dữ dội và anh chết sau đó do bắp thịt tim bị toét, có thể do những chấn động dữ dội của mạch máu vào tim.

Điều đáng chú ý là mạch máu anh ta không bị chất cholesterol đóng, anh lại không hút thuốc, không bị chứng áp huyết cao, bắp thịt tim cho tới trước lúc đó không bị bệnh hoạn hay hư hại gì cả. Như thế, anh chết không phải vì bệnh mà vì cái nhìn sai lầm về điều đang xảy ra. Cái nhìn sai lầm ấy tạo nên sự tức giận đưa đến cơn kích động làm cho anh chết.

Trong kinh Kim Cang, đức Phật dạy rõ đó là sự chấp dính vào các điều không có thật. Những điều ấy xuất hiện rồi thay đổi mà đức Phật gọi chung là các pháp hữu vi: những màu sắc, dáng vóc, âm thanh, mùi, vị, những cảm giác của thân thể cùng các hiện tượng bên trong hay bên ngoài chúng ta đều do các yếu tố kết hợp với nhau mà thành tùy theo các điều kiện xuất hiện nên gọi là duyên hợp. Chúng luôn luôn thay đổi, chuyển biến tùy theo các điều kiện thuận hay nghịch xuất hiện. Do đó, chúng ta phải thấy rõ tính cách năng động, chuyển biến không ngừng và đừng dính mắc vào cái thấy sai lầm về tính cách cố định của sự vật theo cái thấy biết bị giới hạn của chúng ta vì chúng:

"Như mộng, huyễn, bọt, bong,

Như sương cũng như điển…"

Kinh KimCang

Niềm Tin Có Khả Năng Làm Lành Bệnh

Trong giới y sĩ, câu chuyện chữa trị đặc biệt do bác sĩ Bruno Kloper kể lại đã trở thành một câu chuyện phổ biến trong giới này và trở thành một ví dụ của sức mạnh của niềm tin. Bác sĩ Kloper chữa trị cho một bệnh nhân, ông Wright, bị bệnh ung thư hạch bạch huyết. Người ông ta bị sưng lên với những cục bướu ung thư nhiều lúc lớn bằng quả cam và chảy ra hơn cả lít nước trắng đục. Mọi người đều biết ông ta không còn sống lâu nữa.

Ông Wright vẫn còn muốn sống. Ông nghe có một loại thuốc trị ung thư mới tên là Krebiozen đang được thử nghiệm. Ông ta muốn dùng loại thuốc đó. Ban đầu bác sĩ không đồng ý vì điều kiện thí nghiệm thuốc mới đòi hỏi bệnh nhân phải sống ít nhất vài tháng trong khi các bác sĩ cho rằng ông ta chỉ sống được vài tuần. Nhưng vì sự thiết tha năn nỉ mà bác sĩ mềm lòng nên chích thuốc này cho ông.

Mười ngày sau khi chích thuốc, ông ta hoàn toàn như hết bịnh. Sau đó tin tức từ báo chí cho biết loại thuốc thí nghiệm nói trên không có hiệu quả thì bệnh tình của ông ta lại trở nên trầm trọng như trước. Các bác sĩ nhận thấy sự liên hệ kỳ lạ này nên quyết định một cuộc thí nghiệm đặc biệt. Bác sĩ ông ta quyết định cho chích một thứ dung dịch không phải thuốc nhưng vô hại và nói với ông Wright đây là loại thuốc trị ung thư Krebiozen được cải tiến và liều thuốc chích mạnh gấp đôi. Để cho sự mong muốn được chích thuốc gia tăng, viên bác sĩ hoãn giờ chích thuốc lại và cho bệnh nhân với dáng vẻ vô cùng trịnh trọng.

Cũng như trước đây, chỉ vài ngày sau là các cục bướu nơi ngực ông Wright xọp xuống, nước thôi chảy và khỏe dần. Cũng như lần trước, ông lại rời bệnh viện với thân thể lành mạnh không còn những triệu chứng như trước. Điều làm cho nhân viên bệnh viện ngạc nhiên là ông Wright không được chích thuốc và chỉ được chích nước lạnh khử trùng.

Ông sống khỏe mạnh được hai tháng thì tin tức về loại thuốc kia được báo chí phổ biến một thông cáo của hiệp hội Y Khoa Hoa Kỳ (American Medical Association) như sau: “Cuộc thí nghiệm toàn quốc về loại thuốc Krebiozen chứng tỏ loại thuốc này vô dụng trong việc chữa trị ung thư.” Vài ngày sau ông lại xuất hiện ở bệnh viện, lần này ông ta hoàn toàn tuyệt vọng với những bướu ung thư nổi lên như trước. Chỉ hai ngày sau, ông ấy qua đời.

Trường hợp một tu sĩ Thần Đạo (Shinto) của Nhật Bản lại có kết quả ngược lại chuyện trên. Một toán bác sĩ ở trường đại học y khoa Kyushu ghi lại một

trường hợp nghiên cứu về sự lành bệnh đặc biệt của một bệnh nhân với tên H. trong tài liệu nghiên cứu. Bệnh nhân bị ung thư nơi cổ họng và được các bác sĩ cắt chỗ ung thư. Vài tháng sau, ông ta trở lại cho biết bị đau vùng cổ họng. Bác sĩ khám và thấy vùng phát âm nơi cổ ông bị ung thư, họ đề nghị mổ. Nhưng ông ta là một người lãnh đạo tinh thần và phải thuyết giảng cho tín đồ nên không chịu giải phẫu vì sẽ không còn nói được. Sau khi về nhà, ông thăm một người cấp trên và ông này nói: "Ông là một bảo vật của giáo hội chúng ta." Câu nói đó làm ông cảm xúc rất nhiều và quyết định tiếp tục thuyết giảng.

Nhiều năm sau đó bác sĩ khám lại và thấy ung thư nơi vùng cổ hoàn toàn biến mất. Ông ta qua đời ba mươi năm sau kể từ ngày ông khám nghiệm bị ung thư do một chứng đau lưng.

---o0o---

Những Khả Năng Kỳ Diệu Của Con Người

Chúng ta hãy quan sát những gì tích cực đang xảy ra tại Hoa Kỳ. Nhiều người Mỹ trong phong trào khám phá khả năng kỳ diệu của con người cho rằng sự sợ hãi chỉ là hậu quả của cái nhìn sai lầm về thực tại. Do đó, họ nhấn mạnh sự sợ hãi FEAR là những chứng cứ, những hiện tượng được nhận biết một cách sai lầm (False Evidence Appears Real.) Như trước đây chúng ta sợ phỏng tay khi chạm vào lửa cho nên hễ thấy lửa là sợ, không bao giờ nghĩ rằng mình có thể bước qua lửa được. Đến khi đọc kinh Pháp Hoa nơi phẩm Phổ Môn nói rõ nếu chúng ta nhất tâm niệm danh hiệu Đức Quán Thế Âm Bồ Tát thì rớt xuống lửa không phỏng chúng ta không dám tin là có thật.

Thân thể chúng ta có sự thông minh cùng nhiều khả năng kỳ diệu mà chúng ta chưa biết. Bác sĩ Herbert Benson thuộc viện đại học Harvard đã cử phái đoàn đến vùng Hy Mã Lạp Sơn để nghiên cứu khả năng kỳ diệu của các tu sĩ Phật Giáo Tây Tạng thực hành pháp môn Tam Muội Hỏa. Những vị thầy này ngồi nơi vùng băng tuyết cả ngày mà không bị lạnh. Họ đã sử dụng những năng lực mà người thường không biết đến.

Một phương pháp để vượt qua những chướng ngại trong đời sống được nói đến trong kinh Phổ Môn: Niệm danh hiệu đức Quán Thế Âm Bồ Tát để được ngài ban cho mọi điều an lành. Nếu kẻ nào bị rớt xuống hầm lửa mà niệm danh hiệu ngài thì không bị phỏng.

Các vị thiền sư thường nhấn mạnh đến tính cách vô ngã nên giải thích là khi niệm danh hiệu đức Quán Thế Âm Bồ Tát đến mức độ tâm ở trong trạng thái đại định thì không còn cái ngã, cái tôi nữa. Lúc đó tuy thân có bị phỏng nhưng không có cái "tôi bị phỏng." Hoặc các ngài nhấn mạnh đến lửa ở trong phẩm Phổ Môn là lửa tham. Khi hoàn toàn chú tâm niệm danh hiệu đức Quán Thế Âm đến thì lửa tham thôi đốt tâm ta.

Có những vị khác lại nhấn mạnh đến tính cách tròn đầy, viên dung, giữa lý và sự. Các hiện tượng tương đối và tuyệt đối cùng biểu lộ một lúc. Khi tâm ở trong trạng thái an định thì thân sẽ không bị phỏng khi bước đi trên than hồng.

Nhiều vị tăng sĩ Tây Tạng và Tích Lan thực hành bước qua than lửa mà không bị phỏng. Chúng ta biết trong phẩm Phổ Môn, thuộc kinh Pháp Hoa, đức Quán Thế Âm dạy tình thương yêu, lòng từ bi, có sức mạnh kỳ diệu và hãy luôn luôn sống trong năng lực của lòng thương yêu rộng lớn đó:

"Chân quán, thanh tịnh quán

Trí tuệ quán rộng lớn

Bi quán và từ quán

Thường nguyện thường chiêm ngưỡng…

Ánh hào quang thanh tịnh

Chiếu xuyên màn u tối

Tiêu diệt lửa tai ương

Chẳng nơi nào không hiện."

Về phương diện khoa học, nhiều bác sĩ hiện nay xác nhận tình thương yêu là một năng lực bảo vệ cơ thể và chữa trị bệnh tật. Niệm danh hiệu đức Quán Thế Âm để khai mở lòng từ bi, tình thương yêu rộng lớn. Nhất tâm niệm danh hiệu Ngài tức là chúng ta ở trong trạng thái tâm an định. Khi có sự định tâm và sự khai mở lòng thương yêu trong sáng đó thì cơ thể chúng ta phát ra một năng lực kỳ diệu nên chúng ta sẽ không bị phỏng khi bước qua lửa.

Nếu chúng ta một lần bước qua lửa mà không bị phỏng thì chúng ta hiểu rõ một cách cụ thể cùng tin chắc về khả năng kỳ diệu của con người trong nhiều lãnh vực khác, nhất là khả năng sống đời an vui, giác ngộ và hạnh phúc bao la trong cuộc sống này.

Đức Phật dạy chúng ta về tính cách vô thường, vô ngã, bất tịnh và khổ đau của những ai thích bám víu vào những sự hiểu biết sai lầm, cho những ý tưởng thoạt đến thoạt đi, cho những vui, buồn, thương, ghét, giận hờn, sợ hãi là cái tôi (ngã) của mình, là con người thật sự của mình mà không biết các hiện tượng ấy chuyển biến không ngừng (vô thường) do những yếu tố bên ngoài và bên trong kết hợp (duyên khởi) mà xuất hiện nên nó không phải có cá tính riêng biệt, không thay đổi như vậy (vô ngã). Những khổ đau của thân và tâm do những sự xáo trộn làm vẩn đục trạng thái trong lành (bất tịnh) cho thân và tâm tạo ra khổ đau cho chúng ta. Nhưng vô thường, vô ngã, bất tịnh và khổ đau ấy là đặc tánh của những ý tưởng sai lầm, những tâm tư xao động và khổ đau trong tâm mê mờ. Do đó, trong kinh Kim Cang, đức Phật dạy hãy thấy rõ những hiện tượng sinh diệt và vô thường ấy là những thứ thoáng hiện, thoáng mất, thực chất không có thật, chẳng khác gì cơn mộng hay ảo ảnh, bọt nước, như sương, như điện chớp.

Các sự lo lắng, sợ hãi, buồn rầu, khổ đau tuy không phải là sự chân thật nhưng chúng tạo nên một áp lực nặng nề nơi chúng ta. Khi chúng ta thực hành đạo Phật trong đời sống hàng ngày và khai mở được tình thương yêu rộng lớn của đại từ, thấy được tánh cách trong sáng rỗng lặng, tỏa chiếu và tràn đầy của mọi hiện tượng thì lòng chúng ta tràn đầy một niềm an vui kỳ diệu. Vì sao? Vì tánh tự nhiên sẵn có nơi chúng ta hay chân tâm, Phật tánh vốn rộng lớn, an vui, trong lành và tinh sạch như trong kinh Thủ Lăng Nghiêm nói rõ:

“Chúng sanh vốn có sẵn Phật tánh chứ chẳng phải từ nơi khác đem đến. Ví như có người trong chiếc áo có sẵn viên ngọc như ý mà chẳng hay biết. Chẳng khác nào mình có bảo vật trong kho tàng mà chẳng tự biết để đến nỗi phải chạy để tìm miếng ăn nuôi sống hàng ngày.”

Sống với tâm trong sáng, rộng lớn, an vui, là sống với cái chân thường, chân ngã, chân lạc và chân tịnh của chân tâm, tâm chân thật, của Phật tánh, tánh trong sáng, rộng lớn bao la, tràn đầy an vui kỳ diệu, tràn đầy niềm hạnh phúc sâu thẳm nơi chúng ta. Điều ấy đức Phật nhấn mạnh trong kinh Đại Niết Bàn và khuyến khích chúng ta hãy tiến lên trên con đường thực hành hạnh phúc

cho mình và cho mọi người. Nói khác đi là thực hành Bồ Tát Đạo trong đời sống hàng ngày.

---o0o---

CHƯƠNG 04 - HƯỚNG VỀ ĐỜI SỐNG KHỎE MẠNH VÀ HẠNH PHÚC

Chúng ta theo thói quen có nhiều ý kiến cố định, tin tưởng một cách sai lầm về các sự kiện xảy ra trong đời sống. Những người bị tai nạn, bệnh tật hay khổ đau thường chép miệng: "Trời bắt vậy thì phải chịu vậy" hoặc than "Nghiệp chướng mình phải trả" v.v…, rồi buông tay chịu đựng mọi thứ khổ đau, phiền não. Đức Phật dạy đừng tin tưởng vào một thứ gì mơ hồ mà phải tin trong ánh sáng của sự hiểu biết chân thật như sau:

"Đừng vội tin một điều gì dù điều ấy được nhắc nhở luôn. Đừng vội tin một điều gì, dù là di tích của người xưa hay là tập tục cổ truyền để lại phải tin. Đừng vội tin điều gì, dù điều ấy được trọng vọng bênh vực hay được ghi chép trong kinh sách.. Tất cả những sự thật, này các đệ tử, theo kinh nghiệm của ngươi, và được xác nhận phù hợp lẽ phải, hợp đạo đức, tạo thành an lạc cho người và cho các loài thì chính đó là sự thật và ngươi hãy sống theo sự thật."

Điều nói trên đã được một nhà khảo cứu về sự già nua của con người thực hành một cách chín chắn. Viện Quốc Gia về Già Cả (National Institute On Aging) chính thức cho rằng không có một phương pháp gì làm cho con người trẻ trung trở lại qua thuốc men, ăn uống, tập thể dục hay một phương pháp tinh thần nào. Tuy vậy giáo sư Ellen Langer thuộc trường Đại học Harvard không tin như thế. Ông cho rằng sự già cả là do tâm tạo ra vậy tâm con người có thể làm cho sự già cả hết đi. Ông ta lập ra một chương trình nghiên cứu đặc biệt bằng cách tuyển chọn những người từ 75 tuổi trở lên và cho họ đi một chuyến nghỉ hè đặc biệt. Những ông cụ này được chở đến một vùng ngoại ô, nơi đó mọi sinh hoạt đều phỏng theo cách thức trước đây 20 năm. Tất cả những báo chí, phim ảnh, cùng các đề tài thảo luận đều thuộc về 20 năm về trước, tuy vậy họ luôn luôn sử dụng thì hiện tại để nói về chúng như các sự kiện đó vừa xảy ra. Nói khác đi, họ sống lại trong khung cảnh hồi họ còn trẻ 20 năm về trước.

Điều lạ lùng là sau một tuần, người ta thấy những ông cụ này thật sự trẻ lại: Trí nhớ họ gia tăng, cử động của họ nhanh nhẹn hơn trước, ngón tay của họ

lại dài ra và hoạt động phần nào như trước đây. Họ ngồi thẳng thớm hơn, cầm đồ vật chắc chắn hơn và cả nghe cũng thấy rõ ràng hơn trước.

Trong tác phẩm Tỉnh Thức, Mindfulness, giáo sư Langer cho biết chính sự tỉnh thức trong đời sống: sống với tâm bén nhạy, rộng mở với những gì mới mẻ và tinh thần mạnh mẽ. Điều này chúng ta thấy rõ ràng nơi cuộc đời của đức Phật. Ngài luôn luôn sống tỉnh thức, tâm trong sáng, bén nhạy, cởi mở và an vui vô cùng. Do đó tất cả những gì về cuộc đời của Đức Phật, những lời dạy của Ngài đều hướng về đời sống lành mạnh, thoải mái, an vui và hạnh phúc kỳ diệu mà mỗi con người đều nên thực hiện cho chính mình. Do đó, chúng ta thích nhìn các tượng Phật, vì thấy hình ảnh tươi mát, tỏa chiếu ánh sáng của tình thương yêu, của sự hiểu biết chân thật, của nguồn hạnh phúc kỳ diệu làm cho tâm ta trong lành, trí ta thoải mái và lòng ta an vui. Ngoài ra, có những pháp môn tu tập quán chiếu hình ảnh đức Phật hay đức Quán Thế Âm, tưởng thấy thật rõ ràng hình ảnh đẹp đẽ, trong sáng của Đức Phật hay Đức Quán Thế Âm làm cho thân thể và tinh thần chúng ta trở nên trong sáng, tươi mát, lành mạnh và an vui. Khi quán chiếu như thế thì chúng ta xóa bỏ tất cả những giới hạn về không gian và thời gian, đi sâu vào nguồn cội tâm linh của mình vốn bất sanh bất diệt, mãi mãi có mặt. Cội nguồn tâm linh đó chính là tâm chân thật của chúng ta hay còn gọi là chân tâm hoặc Phật tánh vốn không có sinh, già, bệnh, và chết như trong kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật mà người Phật tử thường tụng đọc:

“Không có sự mê mờ và không làm cho hết mê mờ,

Không có sự già và chết và không làm cho hết già và chết.

Không có sự khổ, nguyên nhân sự khổ, làm cho hết khổ và sống giải thoát.”

Nói khác đi, khi chúng ta biết chân tâm Phật tánh nơi mỗi chúng ta vốn luôn luôn trong sáng, rộng lớn, an vui, không bao giờ bị hư hao hay mất mát thì chúng ta vượt qua sự thấy biết sai lầm giới hạn trong sinh ra, lớn lên, già cả và chết chóc cùng với khổ đau và khát vọng tiêu diệt khổ đau. Sống với tâm như thế là sống với sự thiên thu vĩnh cửu, sống với thời gian vô cùng vô tận và không gian bao la rộng lớn vô biên. Điều ấy thật đúng với lời thơ của William Blake:

“Thấy vũ trụ trong một hạt cát

Và thiên đàng nơi một đóa hoa dại

Cầm vô biên trong lòng bàn tay

Và vĩnh cửu trong một giờ ngắn ngủi.”

Hay nói một cách cụ thể, rõ ràng và chân thật của vị sư tổ dòng thiền Lâm Tế, thiền sư Hoàng Bá như sau:

“Sự thật tối thượng khai mở cho chúng ta biết Tâm Chân Thật của chúng ta không nương tựa vào vật gì cả. Tâm ấy rỗng lặng, cùng khắp, lặng lẽ, tinh sạch, chiếu sáng và tràn đầy một niềm vui an bình và kỳ diệu. Tâm ta chỉ thế, ngoài ra không có gì cả.”

Biết Thật Sự Mình Muốn Gì

Đạo Phật nhấn mạnh đến tính cách liên hệ của mọi sự vật, mọi hiện tượng theo cái thấy biết chân thật về tính cách không hai, không riêng biệt (bất nhị) của mọi thứ (vạn pháp) như sau:

“Cái này có vì cái kia có,

Cái này không vì cái kia không

Cái này sanh vì cái kia sanh

Cái này diệt vì cái kia diệt.”

Ý tưởng nói trên dùng để diễn tả tính cách nương tựa vào nhau của các sự vật cũng như các hiện tượng tâm lý để làm cho xuất hiện hay “sinh ra” một điều gì, một thứ gì đó. Như một chiếc bàn là do sự kết hợp của các yếu tố gỗ, người thợ mộc, dụng cụ cưa, bào, đục, và ý muốn tạo ra chiếc bàn. Các yếu tố ấy có nên có chiếc bàn, các yếu tố ấy không có thì chiếc bàn không bao giờ xuất hiện. Hiện nay các nhà thần kinh học nhận thấy hễ bộ óc chúng ta có những ý tưởng tích cực cùng sự vui vẻ thì một số các chất hóa học tốt được tạo ra tương ứng với sự tích cực và vui vẻ đó. Nếu các ý tưởng buồn rầu, tiêu cực xuất hiện thì hệ thống miễn nhiễm chống lại bệnh tật bị suy yếu làm thân thể mệt mỏi và ốm đau, chưa kể rất nhiều bịnh không do vi trùng gây nên xuất hiện.

Những điều ấy Đạo Phật dạy là tính cách duyên khởi của mọi sự kiện vật chất hay tinh thần. Duyên khởi là những kết hợp của các thứ khác nhau để tạo ra một thứ, một tình trạng nào đó như chúng ta đã nói ở trên. Khi nói đến

thời gian thì chúng ta nghĩ thời gian vốn bình đẳng với mọi người. Một người già, một em bé, một người giàu, một người nghèo, một giờ trôi qua thì vốn giống nhau cho mọi người. Trên thực tế, thời gian của mỗi người vốn khác nhau tùy theo các yếu tố kết hợp lại thành cơ thể của mỗi người như tính cách di truyền, cách ăn uống, sinh hoạt, tánh tình, sự tỉnh thức trong đời sống. Có người chỉ mới bốn mươi tuổi mà trông như ông già bảy mươi. Có những cụ già bảy mươi mà còn trẻ trung, hoạt bát, nhanh nhẹn như người năm mươi tuổi.

Sau bao nhiêu năm nghiên cứu về sự già cả, các nhà khoa học nhận biết trong người chúng ta có một thứ "đồng hồ" cơ thể điều khiển tất cả mọi nhịp độ của đời sống như thức, ngủ, ăn, uống, nhiệt độ cơ thể, áp huyết, sự tăng trưởng cùng sự sản xuất các chất kích thích tố điều hòa mọi sinh hoạt trong người chúng ta. Có một số rất ít tế bào thuộc vùng dưới đồi nhân giao thoa trên (hypothalamus), nằm ở giữa và phía dưới não lớn, gọi là suprachiasmatic nucleus, điều hành mọi hoạt động của cơ thể từ một tế bào mắt chúng ta không thể thấy được đến sự bài tiết, dinh dưỡng, v.v… Điều quan trọng mà chúng ta cần biết nơi đây là những trạng thái tâm lý ảnh hưởng và có khi làm thay đổi sự điều hành của cái "đồng hồ" này như trường hợp những người già đã trẻ lại như chúng ta đã nói ở trên. Nói khác đi, chúng ta đạt được tự do về tâm lý hay là sự tự do chân thật nhất khi chúng ta sống đời sống có tình thương yêu trong sáng, có sự hiểu biết chân thật và hạnh phúc bao la. Khi tâm ở trong trạng thái an vui tỉnh thức thì một nguồn năng lượng tích cực, tốt đẹp và mạnh mẽ tràn ngập khắp thân thể làm cho các tế bào được lành mạnh, trẻ trung và do đó thân thể được khỏe mạnh. Khi tự mình kinh nghiệm rõ ràng về sự mầu nhiệm của niềm an lạc, một niềm vui sâu thẳm và bình an hay nói khác đi một niềm hạnh phúc trong sáng tràn đầy thì chúng ta biết rõ thật sự mình muốn gì trong cuộc sống: Chúng ta muốn sống trong niềm hạnh phúc kỳ diệu của chân tâm, Phật tánh của mình. Biết được điều ấy một cách rõ ràng là chúng ta rất thành thực với mình và khai mở cho sự thông minh biểu lộ tràn đầy trong đời sống hàng ngày. Sự thông minh trong sáng bén nhạy đó cũng là tình thương yêu tỏa sáng đời sống của chúng ta.

---o0o---

Tình Thương Yêu Khai Mở Năng Lực Kỳ Diệu

Hiện nay ở Hoa Kỳ người ta thường nói đến tình thương yêu, có những lớp dạy về tình thương yêu vì sự trống vắng và quạnh quẽ trong đời

sống dư thừa vật chất. Trong ngành chữa trị y khoa người ta lại càng thấy rõ tình thương có năng lực chữa trị bệnh tật hỗ trợ cho những thuốc men và kỹ thuật tân tiến hiện nay. Hàng trăm cuốn sách đã được viết ra để hướng dẫn hay nhắc nhở dân chúng về yếu tố quan trọng của tình thương trong việc giáo dục con cái, duy trì sức khỏe, chữa trị bệnh tật cho mình và cho người.

Điều này thật rất quen thuộc với người thực hành đạo Phật vì thực hành đạo Phật là sống với tình thương yêu rộng lớn, sự hiểu biết chân thật và nguồn an vui kỳ diệu nơi chính mỗi chúng ta.

Tình thương yêu rộng lớn đạo Phật gọi là từ bi. Từ là tình thương yêu trong lành, ấm áp, tỏa chiếu hướng đến người khác và mong họ có được sự an vui. Bi là lòng mong muốn giúp đỡ những người đang bị tai ương, ách nạn, đói khổ nói chung là bị khổ đau để họ có được đời sống an lành và tốt đẹp.

Thương yêu và muốn đem lại niềm an vui cho người là một tính tự nhiên sẵn có nơi mỗi chúng ta, đó cũng là chân tâm hay Phật tánh tràn đầy một tình thương yêu trong lành, tỏa chiếu, ấm áp và rộng lớn bao la. Đó là tình thương yêu không điều kiện, không cân nhắc, không mong cầu đáp ứng. Tình thương yêu ấy vốn tự nhiên tỏa sáng.

Chúng ta hãy nghe vị đạo sư Tây Tạng, Tarthang Tulku Rimpoche nói về tình thương yêu đó trong mối tương quan giữa con người:

“Mọi thứ đều liên hệ lẫn nhau một cách lạ lùng. Khi ý thức về điều ấy thì sự liên hệ của chúng ta đặt nền tảng trên tình thương yêu, không phải tình thương yêu cân nhắc, suy tính, mà là một tình thân hữu tự nhiên đối với mọi loài, một sự khai mở cõi lòng do sự thông hiểu tự nhiên về mối liên hệ lẫn nhau đó. Từ đó, những mong muốn về lợi lộc riêng tư sẽ tiêu tan. Không có một vấn đề gì của cá nhân còn lại…

Khi tôi càng tìm hiểu về những vấn đề của người khác thì các vấn đề của tôi càng bị tiêu trừ. Như thế, tìm hiểu các vấn đề người khác vốn rất quan trọng… Sự hiểu biết vấn đề các người khác làm gia tăng sự hiểu biết về chính mình; sự hiểu biết chính mình làm gia tăng lòng từ bi; lòng từ bi làm gia tăng sự hiểu biết người khác. Đó là một vòng tròn chắc nịch mà chúng ta chỉ có thể đi vào bằng cách buông bỏ mối quan tâm về chính những vấn đề của mình.”

Nói khác đi, khi chúng ta khai mở cõi lòng, hướng đến người khác để tìm hiểu những mối lo lắng, sợ hãi, giận hờn và khổ đau của họ thì lòng từ bi,

tình thương yêu trong sáng, ấm áp, rộng lớn tràn đầy trong ta. Lúc đó, bao nhiêu những ý tưởng chấp dính vào cái tôi của mình, cái ngã của mình tan biến đi nên mọi thứ lo lắng, sợ hãi, buồn phiền và khổ đau nơi chúng ta cũng đều tan biến theo.

Phẩm Phổ Môn trong kinh Diệu Pháp Liên Hoa nói về sức mạnh của tình thương yêu đó cùng năng lực làm tiêu sạch mọi thứ khổ đau:

"Lòng bi vang tiếng sét

Đức từ rạng nhường mây

Cam lồ mưa pháp gội

Lửa phiền não tưới tắt."

Lòng từ bi mãnh liệt như một cơn sấm sét và tỏa sáng như một đám mây chứa đựng ánh sáng rực rỡ của mặt trời. Khi lòng từ bi bừng dậy thì tâm ta tràn đầy một sự ngọt ngào trong lành tinh sạch làm tiêu hết mọi lo âu, sợ hãi, giận hờn và khổ đau. Nói khác đi, tình thương yêu trong lành là một nguồn năng lực kỳ diệu tràn đầy nơi thân và tâm; chúng có khả năng làm cho ta an vui hạnh phúc và làm cho thân thể chúng ta được lành mạnh tươi mát.

Tình thương yêu trong lành đó không phải chỉ là một cảm xúc nhất thời nơi chúng ta hay một cảm giác thụ động hoặc tiêu cực như sầu muộn, buồn rầu, hay ray rứt. Đạo Phật nhấn mạnh từ bi là tình thương yêu trong sáng, tích cực, ấm áp, mạnh mẽ, tỏa chiếu ánh sáng của năng lực kỳ diệu nơi chính mình (từ) cùng một động lực mạnh mẽ đẩy chúng ta đi tới, thực hành những điều đem lại an lành, no ấm, bình an, phát triển và hạnh phúc cho người khác (bi). Do đó, từ bi là một nguồn năng lực kỳ diệu đem đến niềm an vui bao la cho mình và hạnh phúc cho mọi người.

---o0o---

Có Tình Thương Yêu Trong Sáng Là Có Sự Hiểu Biết Chân Thật

Đức Phật dạy chúng ta từ bi tức là trí tuệ. Khi nào tình thương yêu trong sáng bừng dậy thì sự hiểu biết chân thật lập tức xuất hiện. Hay ngược lại khi có sự hiểu biết chân thật thì tình thương yêu trong lành lập tức có mặt. Trí tuệ, sự thấy biết chân thật là một sự thông minh tinh túy, bén nhạy, thâm nhập vào mọi thứ tinh thần hay thể chất làm ta biết rõ ngay tánh cách

trong sáng của mỗi thứ trong một cái toàn thể bao la. Cái thấy biết kỳ diệu ấy biểu lộ qua cái thấy, nghe, nếm, ngửi, cảm xúc, qua sự thấy biết rõ ràng mọi hiện tượng, qua sự biết rõ chân thật tính cách trong sáng, tinh sạch, rỗng lặng đồng thời có mặt rực rỡ tràn đầy của mỗi sự vật và qua cái thấy biết vũ trụ rộng lớn tràn đầy, tỏa chiếu, đẹp đẽ quanh chúng ta. Nói khác đi, tâm ta như thế nào thì thế giới biểu lộ như thế ấy.

Điều nói trên được nhà tâm lý học thời đại Abraham Maslow gọi là kinh nghiệm cực đỉnh (peak experience) như sau:

"Có một thứ thấy, nghe hay cảm xúc chân thật nhất... Đặc tính của kinh nghiệm cực đỉnh là sự cảm nhận toàn thể thế giới là một sự hợp nhất, là một cái toàn thể... Kinh nghiệm của riêng tôi, tôi có hai bệnh nhân nhờ kinh nghiệm cực đỉnh đó mà tức khắc, hoàn toàn và vĩnh viễn chữa lành chứng bệnh tâm loạn lo lắng kinh niên của một người và người kia sự ám ảnh mãnh liệt về ý tưởng tụu vận."

Nhà tâm lý học thời danh trên nói nhiều về các trạng thái an vui kỳ diệu của tâm giác ngộ nhưng ông không hướng dẫn phương pháp làm cách nào để sống với tâm kỳ diệu ấy mà đạo Phật gọi là tâm chân thật, chân tâm, Phật tánh vốn có sẵn nơi mỗi chúng ta. Phương pháp sống với chân tâm, Phật tánh được các tông phái Phật giáo như Thiền Tông, Tịnh Độ Tông hay Mật Tông chỉ cách thực hành rất rõ ràng. Ngoài ra, Diệu Pháp Phổ Môn, một phương pháp tu tập kết hợp tinh hoa hàng ngày để đem lại cho chúng ta sự thoải mái, an vui, hạnh phúc về tinh thần, sự lành mạnh về thể chất và sự thành công trong cuộc sống tích cực trong các sinh hoạt xã hội hàng ngày mà chúng ta sẽ tìm hiểu thêm ở phần sau.

Dù cho chúng ta chưa đạt tới trạng thái giác ngộ để cảm nhận niềm an vui tuyệt vời của Phật tánh thì sự thực hành tu tập làm cho thân và tâm thoải mái, an vui cùng giúp chúng ta gia tăng sự thông minh, sự hiểu biết làm cho chúng ta thành công tốt đẹp trong cuộc sống vì tất cả các phương pháp tu tập của Phật giáo đều giúp chúng ta gia tăng sự tỉnh thức, thấy rõ những gì đang xảy ra, gia tăng sự tập trung tư tưởng, gia tăng nguồn năng lực thể chất và tinh thần. Như khi niệm Phật, tụng kinh, trì chú, quán tưởng hay ngồi thiền chúng ta hoàn toàn chú ý vào hiện tại cùng thực hành thật đúng và rõ ràng.

---o0o---

Sống An Vui, Lành Mạnh Và Thành Công

Nhiều người tuy rất thích đạt được niềm an vui trong cuộc sống nhưng họ lại cho rằng sự thực hành tu tập đòi hỏi nhiều công phu quá và sự tu tập nhiều lúc bó buộc chúng ta xa lánh những sinh hoạt cần thiết.

Nghĩ như thế thật sai lầm vì tùy theo mỗi người mà chúng ta sắp xếp thời gian tu tập cho thích hợp. Mỗi ngày chúng ta chỉ cần bỏ ra độ hai mươi phút là có thể làm cho thân thể thoải mái, tinh thần an vui và sau đó áp dụng vào việc gia tăng khả năng chuyên môn của mình. Điều trên được các nhà tâm lý học gọi là thiền hoạt động. Vào năm 1981 hai nhà tâm lý Fiebert và Mead thực hiện một cuộc nghiên cứu về thiền hoạt động. Họ đã dùng phương pháp thiền biến chế theo phương thức tâm lý học làm cho các sinh viên gia tăng khả năng học hỏi của họ theo một phương pháp rất giản dị là theo dõi hơi thở để cho thân tâm thoải mái sau đó họ học bài. Kết quả là các em học sinh này gia tăng điểm trong kỳ thi. Một nhóm học sinh khác cũng được tiến sĩ Abram ghi lại kết quả học hành tốt đẹp sau khi các em này thực hành thiền và gia tăng sự chú tâm.

Bác sĩ Herbert Benson đề nghị một phương pháp rất giản dị là chọn một chữ hay một câu thích hợp, ngồi yên ổn và thoải mái, nhắm mắt và buông xả các bắp thịt, thở rất tự nhiên và lập lại chữ hay câu lựa chọn ở hơi thở ra, khi quên thì nhớ quay về sự thực hành nhưng với thái độ tích cực, đừng trách móc gì mình cả. Thực hành như thế từ mười đến hai mươi phút rồi bắt đầu chương trình học hành, nghiên cứu hay làm việc thì kết quả gia tăng rất nhiều. Điều này thật phù hợp với phương pháp thực hành tu tập của Phật giáo nhất là Diệu Pháp Thiền Tịnh để tăng gia các khả năng cần thiết trong đời sống hàng ngày của mình đồng thời sống lành mạnh, an vui và hạnh phúc.

Diệu pháp là phương pháp linh diệu đem đến cho chúng ta những kết quả tốt đẹp, Thiền Tịnh là phương pháp phối hợp Tịnh Độ Tông và Thiền Tông mà các vị tổ thường cho là phương pháp tu tập mạnh mẽ và tốt đẹp như cọp thêm cánh. Ngoài ra, người thực hành phương pháp này còn quán tưởng hình đức Quán Thế Âm như đã được đức Phật Thích Ca chỉ dạy trong phẩm Phổ Môn của kinh Diệu Pháp Liên Hoa nói về thân tướng đẹp đẽ kỳ diệu và lòng thương yêu bao la của đức Quán Thế Âm. Ngài xuất hiện trong cuộc đời để ban cho chúng ta an vui, lành mạnh, sức khỏe cùng giúp cho chúng ta thực hành đạo Phật để đạt được niềm hạnh phúc bao la trong đời sống. Tóm lại, Diệu Pháp Thiền Tịnh là một phương pháp linh diệu khai mở cánh cửa rộng lớn của chân tâm, Phật tánh để chúng ta tiếp xúc được, sử dụng được những khả năng kỳ diệu có sẵn nơi mỗi chúng ta để sống cuộc đời lành

mạnh, an vui, thành công và hạnh phúc. Ngoài ra, nhờ sự bảo hộ của đức Quán Thế Âm, chúng ta có thể thực hành nhiều sự nhiệm mầu.

Diệu Pháp Thiền Tịnh là một phương pháp linh diệu dành cho người tại gia thực hành. Những người sống cuộc đời bình thường cần có một phương pháp thực hành giản dị, cụ thể, ngắn gọn và có kết quả chắc chắn để áp dụng hàng ngày ở nhà cũng như ở sở làm hầu gia tăng sức khỏe, hiệu năng làm việc và niềm an vui. Tùy theo mục đích chúng ta muốn đạt được trong sự tu tập cũng như những thành quả trong các chương trình sinh hoạt hàng ngày mà chúng ta áp dụng phương pháp thực hành.

Để thực hành phương pháp phù hợp với sự mong muốn của mình, trước hết chúng ta tự hỏi và trả lời một cách thành thật: mình muốn gì? Chúng ta muốn có đời sống an vui, lành mạnh, thoải mái và hạnh phúc. Chúng ta muốn học thêm kiến thức chuyên môn trong ngành, chúng ta muốn làm các bài tập ở trường, chúng ta muốn gia tăng khả năng tinh thần như sự sáng tạo, sự bén nhạy của tâm thức, thành công hơn trong công việc làm, trong sự giao thiệp với người thân, bạn bè, chúng ta muốn phát triển các môn thể thao hay trong các chương trình tập thể dục, làm cho thân thể khỏe mạnh. Chúng ta cũng có thể tiến xa hơn trong việc phát triển khả năng cầu nguyện và quán tưởng để chữa trị bệnh tật cho mình và cho người khác theo một phương thức tu tập đặc biệt. Dĩ nhiên, điều này cần một nỗ lực tu tập có nền tảng và bền vững hàng ngày.

Sau khi chúng ta biết rõ mình muốn gì thì chúng ta phải vạch một chương trình để thực hiện điều ấy. Nếu chỉ muốn không thôi mà không thực hiện thì đó chỉ là những mơ ước viễn vông. Và trước khi thực hành chúng ta phải có chương trình rõ rệt để có thể hoàn thành điều mình mong muốn. Và cuối cùng, chúng ta bắt tay thực hành cho có kết quả tốt đẹp.

---o0o---

CHƯƠNG 05 - THỰC HÀNH ĐỜI SỐNG LÀNH MẠNH VÀ HẠNH PHÚC

Các lời đức Phật dạy trong kinh điển thường nhắm vào những vị xuất gia, những người từ bỏ cuộc sống gia đình, sống đời tu hành trong các tu viện hay chùa chiền. Một số lời dạy của đức Phật dành cho người cư sĩ tại gia cũng quý báu cho đời sống hàng ngày của họ mà chúng ta cần ôn lại theo hệ thống.

Trong kinh Kiên Chính, Kinh Lục Phương, kinh Phước Đức, đức Phật dạy người tại gia phải học hành, phải phát triển nghề nghiệp, phải lập gia đình theo phương thức tốt đẹp nhất để sống đời hạnh phúc, phải giáo dục con cái nên người và phải thương yêu, hiếu kính đối với ông bà cha mẹ, kính trọng và gần gũi các tăng ni dạy đạo, có tình nghĩa với anh em, bạn bè, biết thương mến và giúp đỡ thân bằng quyến thuộc, người nghèo khó, đóng góp vào trong việc lợi ích cộng đồng và tìm đến các tăng ni để học đạo. Đó chính là những điều mong muốn căn bản của một người bình thường tại gia.

Những người Phật tử chúng ta cần nhớ và biết rõ mục đích của mình và nhất là đừng lẫn lộn với những lời đức Phật dạy dỗ cho các vị xuất gia phải thực hành ở chùa chiền hay tu viện. Sự lầm lẫn sẽ rất tai hại vì người tại gia không có thì giờ, phương tiện và khả năng để thực hành trong đời sống hàng ngày của mình, và do đó sẽ cho rằng đạo Phật không thích hợp với họ rồi có mặc cảm mình yếu kém. Hoặc tệ hơn nữa họ sẽ bỏ đạo để tìm một đạo khác "dễ dàng" hơn khi nghe những người truyền giáo ngoại quốc đến thuyết phục: "Chúng tôi rất kính trọng đức Phật. Ngài là bậc siêu nhân. Tuy nhiên, những điều ngài làm được thì con người chúng ta không ai làm được. Vậy xin quý vị theo đạo chúng tôi để được..." Có những người Phật tử, vì chính mình cũng không hiểu rõ lời của đức Phật dạy (không khác gì những người truyền giáo kia) nên khi nghe những lời mê hoặc đó họ xuôi lòng. Sự vội vàng thay đổi đó làm cho họ mất đi một cơ hội tiến xa hơn trên con đường hạnh phúc chân thật của đời sống tâm linh kỳ diệu.

Đạo Phật vốn rất chân thật, giản dị, hợp lý, hợp với khoa học, rất dễ thực hành và mang lại kết quả tốt đẹp trong đời sống hàng ngày. Chúng ta có thể tóm lược lại lời dạy của đức Phật đối với người tại gia theo ngôn ngữ thời đại này như sau: Đời sống ổn định, tỉnh thức, có tình thương yêu và lòng muốn đem lại an vui cho những người khác, có sự hiểu biết chân thật và sống đời hạnh phúc cao vút nhất mà mỗi người có thể đạt được. Và điều này chúng ta có thể thực hành rất thoải mái trong đời sống hàng ngày:

Đời sống ổn định: Đối với người Phật tử không xuất gia, họ cần có nhà cửa, cơm áo đầy đủ, tiền bạc đủ để chi dùng và công việc làm ổn định cùng phát triển nghề nghiệp cũng như tài sản. Đó chính là sống đời ổn định. Nếu họ có gia đình thì vợ chồng thuận hòa, con cái hiếu hạnh và học hành tử tế để sau này các em có nghề nghiệp vững chãi hay công việc thương mại tốt đẹp. Người Phật tử tại gia đừng bao giờ lẫn lộn vai trò của mình với người xuất gia, những thầy hay cô tu tại chùa, mà đặt nhẹ sự ổn định của đời sống gia

đình. Đừng bào chữa cho sự thất bại đời sống hạnh phúc gia đình bằng câu biện bạch sai lầm: Con là nợ vợ là oan gia.

Tỉnh thức: Muốn có được đời sống ổn định về việc làm, tiền bạc và hạnh phúc gia đình, người Phật tử tại gia phải sống đời tỉnh thức. Tỉnh thức là để tâm mình trong sáng, thoải mái, bén nhạy nhận biết những gì xảy ra bên trong thân và tâm cùng những gì ở bên ngoài. Thấy biết một cách trực tiếp, rõ ràng nhưng không bị những lo lắng, sợ hãi, ham muốn, thương ghét, khổ đau lôi kéo mình ra khỏi sự trong sáng của tâm chân thật. Từ đó sự thông minh xuất hiện.

Có tình thương yêu: Khi tâm trong sáng, thông minh, bén nhạy, rộng lớn thì tình thương yêu tỏa chiếu. Tình thương yêu chân thật, rộng lớn, trong lành, ấm áp này tràn đầy nơi ta. Đó là một nguồn năng lực kỳ diệu làm cho ta hưởng được, cảm nhận được niềm an vui sâu thẳm và bình dị luôn luôn có mặt trong ta. Tình thương yêu đó vừa là một cảm xúc và vừa là một động lực thúc đẩy ta thực hành những hành vi tốt đẹp trong đời sống hàng ngày. Thực hành từ bi tức là sống đời hạnh phúc cao vút nhất mà ta có thể hưởng được.

Có sự hiểu biết chân thật: Khi tình thương yêu trong sáng tràn đầy thân và tâm mình thì bao nhiêu sự lo lắng, giận hờn, giận ghét, phiền não, khổ đau đều tan biến như làn sương mong manh dưới ánh sáng rực rỡ của mặt trời ban mai. Tâm ta lúc đó nhận biết mọi thứ trong trạng thái tinh sạch, trong sáng, và mầu nhiệm của chúng. Chúng ta thật sự sống trong trạng thái tự do chân thật. Lúc đó sự thông minh có mặt. Chúng ta học hành, nghiên cứu, làm việc, giao tiếp với cuộc đời hay phát triển nghề nghiệp, điều gì cũng được thực hành tốt đẹp.

Sống đời hạnh phúc: Hạnh phúc là mục đích cao quý nhất của đời sống con người. Mỗi người chúng ta đều có khả năng sống vui tươi, lành mạnh, thoải mái, chấp nhận và quý trọng con người của mình, cảm nhận được niềm an vui, ấm áp tỏa chiếu nơi mình. Người có hạnh phúc mới đem lại hạnh phúc cho kẻ khác. Thực hành đạo Phật trong đời sống hàng ngày là thực hành sống đời an vui hạnh phúc.

---o0o---

Tập Thở

Thở tức là sống. Chúng ta nhớ đến hơi thở, chúng ta biết mình đang thở là chúng ta biết rõ mình đang sống. Nếu chúng ta tập thở cho đúng thì thân thể được khỏe mạnh, tinh thần an vui hơn nhiều.

Ở các thiền viện, thiền sinh được khuyến khích thở bằng bụng. Thở vào bụng phình ra, thở ra bụng xẹp xuống. Khi thở bằng bụng, không khí sẽ vào sâu hơn phía dưới phổi và khi thở ra khí độc sẽ bị tống ra ngoài nhiều hơn. Khi chúng ta biết về hơi thở thì trí óc trở nên trong sáng, chúng ta thấy biết rõ ràng những ý tưởng, những vui, buồn, thương ghét đến hoặc đi mà không bị chúng lôi kéo để cứ triền miên thăng trầm theo chúng. Nói khác đi, khi biết về hơi thở thì tâm tự nhiên trong sáng. Đó tức là thiền vậy.

Thiền là sống với tâm trong sáng, bén nhạy, an vui, thoải mái, tích cực trong đời sống hàng ngày hay là sống với chân tâm, Phật tánh. Vì chúng ta lâu nay quên đi điều ấy nên cần một phương pháp để giúp mình sống với tâm chân thật hay chân tâm của mình. Phương pháp đó là thiền tĩnh lặng và thiền hoạt động. Thiền tĩnh lặng là ngồi yên lặng trên gối hay trên ghế, để tâm vào hơi thở vào-ra cùng nhận biết mọi thứ bên trong tâm và bên ngoài. Thiền hoạt động là sống với tâm trong sáng như khi ngồi thiền bằng cách để ý một tí (1/10) vào hơi thở và 9/10 còn lại thấy biết rõ ràng mọi hoạt động của mình cũng như những sự việc chung quanh. Như thế, dù thiền tĩnh lặng hay thiền hoạt động, điều quan trọng vẫn là biết về hơi thở. Bác sĩ Herbert Benson của trưởng đại học Y Khoa Harvard đã thực hiện các chương trình nghiên cứu và nhận thiền đem lại nhiều lợi ích thiết thực: Làm giảm huyết áp, gia tăng hiệu năng làm việc, làm cho nhiều bệnh tật tiêu trừ nên giảm đi số phí tổn y tế. Những điều trên tuy vậy chưa quan trọng bằng niềm an vui kỳ diệu và sự bình an tâm hồn mà thiền đem lại cho chúng ta trong đời sống hoạt động hàng ngày.

Đức Phật dạy tất cả mọi thứ đều từ tâm mình sinh ra vui cũng như buồn, sướng cũng như khổ. Dĩ nhiên chúng ta muốn loại trừ cái buồn khổ và sống vui sướng. Thực hành thiền qua sự biết về hơi thở nhẹ nhàng, thoải mái, tự nhiên và liên tục thì trí óc ta tự nhiên trong sáng, tâm ta tự nó mở rộng đến vô biên trong cái thấy biết rõ ràng mọi thứ bên trong cũng như bên ngoài mà không dính mắc vào điều gì cả. Tâm lúc đó rộng lớn, tinh sạch, thoải mái, bén nhạy, thông minh và đầy một niềm an vui sâu thẳm.

Ở Hoa Kỳ nhiều thương gia tập thiền, bác sĩ tập thiền, các nhà giáo dục tập thiền, các chuyên viên tâm lý tập thiền, và mới nhất, các lực sĩ tập thiền. Nhiều huấn luyện viên đã hướng dẫn các lực sĩ tập thiền để gia tăng thành

công trong khi tập luyện và lúc tranh tài. Tiến sĩ Kabat Zinn nói rõ về sự để ý của các lực sĩ khi họ thực hành sự để ý vào hơi thở và cử động chân tay – hay nói khác đi là họ thực hành thiền hoạt động – khi tập dượt thì một trạng thái yên ổn, thoải mái và nhất tâm xuất hiện như sau:

"Tâm của người lực sĩ lúc đó ở trong trạng thái chuyên chú vào một điểm. Người chạy bộ hoặc người bơi lội khi đạt được trạng thái ấy thì có cảm tưởng mình có thể chạy mãi hoặc bơi mãi không ngừng. Tâm họ yên ổn, tỉnh táo trong sự tĩnh lặng và hoàn toàn trở thành một với thân thể."

Tiến sĩ Kabat Zinn nói rõ hơn trong quyển Nhũung Yếu Tố Thực Hành Thể Thao (The Sport Performance Factors) về trạng thái của tâm tỉnh thức đó của người lực sĩ như sau:

"Ví như thể tâm của bạn đã vượt ra khỏi giới hạn của sự suy tư đến một vùng mà bạn thấy biết từ giây phút này qua giây phút khác. Nơi đó cái tôi (ngã) tan biến đi. Cái tôi ấy cũng chỉ xuất hiện như một ý tưởng chứ không còn là chủ thể của các quyết định và hành động."

Nói cách khác, khi tâm chúng ta ở trong trạng thái tỉnh thức thì tâm chỉ là một cái trong sáng, rộng lớn, tĩnh lặng, bén nhạy và tràn đầy như ngài Huệ Năng đã nói rõ trong Pháp Bảo Đàn Kinh như sau:

"Thiền (hay chân tâm) vốn im lặng mà huyền diệu, vắng lặng mà tràn đầy. Thể và dụng đều như như, chẳng xuất, chẳng nhập, chẳng định, chẳng loạn. Thiền (chân tâm) không chỗ dính mắc, đừng dính mắc vào chỗ vắng lặng của thiền. Tâm như hư không nhưng đừng có suy tưởng về hư không."

Như thế, khi sống tỉnh thức hay sống thiền hay thực hành thiền trong đời sống hàng ngày thì tâm chúng ta quay về với tánh rộng lớn, vắng lặng, trong sáng, bén nhạy cùng tĩnh lặng của tâm. Dù ngồi yên hay dù đi đứng, chạy nhảy, ăn uống, làm việc thì tâm vẫn tỏa chiếu sự bình lặng nhưng đồng thời rất trong sáng bén nhạy, thông minh hiểu biết.

Nhiều người rất thích thực hành thiền nhưng e ngại không biết mình có tu tập chánh thiền không vì họ nghe nói nhiều đến tà thiền. Căn cứ vào những điều chân thật nói trên mà chúng ta hiểu rõ thiền tà đạo và thiền chánh đạo: Người thực hành thiền chánh đạo thì càng lúc lòng càng an vui, tích cực, thành công trong các hoạt động hàng ngày của họ như buôn bán, học hành, tranh tài thể thao, giao tiếp bạn bè, nuôi nấng con cái, sống đời hạnh phúc gia đình, v.v... Còn người thực hành hành thiền tà đạo thì lập tức các hiện

tượng chướng ngại, khó khăn, và khổ đau gia tăng: vợ chồng gây gỗ, cha con bất hòa, làm ăn thua lỗ, hiệu năng công việc sút kém dần và mất việc làm, không còn sáng suốt biết rõ những gì đang xảy ra, lấy những ảo tưởng cho là sự thật, bạn bè xa lánh vì tâm tánh bất thường, v.v...

---o0o---

Sống Tỉnh Thức Để Luôn Luôn An Lạc

Như thế, thực hành thiền là sống tỉnh thức. Tỉnh thức là chú tâm, là biết những gì đang xảy ra một cách thoải mái và rõ ràng. Do đó, khi chúng ta biết về hơi thở là chúng ta đã quay về với sự tỉnh thức, là sống trong hiện tại.

Đức Phật dạy về sự thấy biết trong sáng, thoải mái và bén nhạy về hơi thở, về những cảm giác sướng khổ xuất hiện, về những tâm tư vui-buồn-thương-ghét, về những cái thấy, nghe, biết những thứ chung quanh một cách rõ ràng như thấy những đám mây bay qua trong bầu trời xanh thẳm bao la. Mây bay đến rồi chúng lại bay đi, mọi thứ xuất hiện trong tâm rồi chúng tan biến, tâm bao giờ cũng trong sáng, rộng lớn, tinh sạch và bén nhạy trong niềm an vui sâu thẳm của nó.

Sống tỉnh thức là sống trong hiện tại, là sống với sự thông minh và an vui kỳ diệu, là sống với nguồn năng lực mạnh mẽ đưa đến sự thành công, là sống trọn vẹn với những cảm giác an vui xuất hiện.

Sống tỉnh thức là sống trong hiện tại: Thông thường chúng ta hay suy nghĩ về các chuyện quá khứ hoặc mơ màng về những gì chưa xảy ra mà quên đi đời sống đang diễn ra trong hiện tại. Chúng ta lái xe mà đầu óc thì mơ mộng ở đâu hay đang học hành, làm việc, tập thể thao, nấu ăn, ăn uống mà lòng luôn luôn nghĩ đến chuyện khác. Khi chúng ta để ý vào hơi thở, để ý vào việc đang làm thì chúng ta có sự thấy biết những gì đang xảy ra. Lúc đó chúng ta đang sống chứ không phải chạy trốn đời sống.

Sống trong hiện tại là sống với giây phút tuyệt vời: Khi chúng ta quay về với hiện tại thì tâm chúng ta trở nên trong sáng, rộng lớn, an vui, thoải mái và thông minh. Những lo lắng, giận hờn, phiền muộn, khổ đau không còn chỗ để bám víu. Chúng từ từ tan biến đi. Nguồn năng lực tiêu dùng vào trong sự khổ đau được giải phóng và quay về với trạng thái tự nhiên của chúng. Trạng thái tự nhiên của nguồn năng lực nơi mỗi chúng ta là niềm an vui, thoải mái, vui sướng kỳ diệu.

Sống tỉnh thức là sống thành công: Khi nguồn năng lực ấy tràn đầy thì chúng ta làm việc, học hành, tập thể thao, tham gia các sinh hoạt, giao tiếp bạn bè hay sống với người thân trong gia đình, chúng ta đều mang lại những kết quả tốt đẹp, lợi ích cho mình và cho người. Làm việc, giao tiếp, học hành, giải trí, tất cả đều là những biểu lộ của chân tâm, Phật tánh của mình.

Sống tỉnh thức là sống trọn vẹn với những cảm giác vui sướng: Duy Thức Học của Phật giáo giải thích rất rõ: Khi một người giác ngộ hay sống với sự hiểu biết chân thật (trí tuệ) thì năm giác quan gồm có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân tự chúng thực hành những điều tốt đẹp. Trí óc của họ trở nên trong sáng, bén nhạy, linh động nên họ thấy biết mọi điều một cách rõ ràng, chân thật. Họ biết rất rõ mọi điều một cách đúng, sai, hay, dở, tốt hoặc xấu nhưng không vì các sự thấy biết đó mà khơi dậy những buồn rầu, giận hờn, ham muốn xấu xa hoặc đau khổ. Đó là Diệu Quan Sát Trí: Một trong các đặc tính của khả năng tốt đẹp này là chúng ta thấy biết rất tường tận và chân thật mọi thứ đồng thời chúng ta an nhiên tự tại trong cái thấy biết đó.

Cuối cùng, sống tỉnh thức là sống với niềm tự do bao la và tuyệt vời nhất mà con người có thể sống được từ giây phút này qua giây phút khác. Chúng ta tháo tung xiềng xích của quá khứ, của sợ hãi, của khổ đau hay nói chung của thói quen lâu đời của sự quên lãng sống với hiện tại.

Khi chúng ta chú tâm một cách thoải mái, tự nhiên hay sống có tỉnh thức, thấy biết rõ ràng những gì đang xảy ra, là chúng ta sống trong hiện tại, là chúng ta thực hành thiền một cách đúng đắn trong đời sống hàng ngày. Sau đó chúng ta còn có thể tiến xa hơn bằng cách thực hành một phương pháp đặc biệt trong sự tu tập, đó là phương pháp quán tưởng để đem lại nhiều lợi ích trong đời sống hàng ngày.

---o0o---

Thực Hành Tu Tập Để Chuẩn Bị Cho Mọi Hoạt Động Thành Công Tốt Đẹp

Nhà tâm lý học Shane Murphy được đề cử đảm nhận một chức vụ quan trọng nhưng lạ lùng trong việc hướng dẫn các lực sĩ Hoa Kỳ vào năm 1992 tại Tây Ban Nha là huấn luyện cả thân và tâm của họ. Thực ra, theo giáo sư Brad Hatfield thuộc viện Đại Học Maryland thì điều ấy không giới hạn trong phạm vi thể dục mà còn áp dụng trong nhiều lãnh vực như lái máy bay, chơi nhạc, bác sĩ mổ xẻ, những giám đốc công ty, những người buôn bán hàng hóa, v.v...

Khi chúng ta tu tập thì bộ óc phát ra luồng sóng Alpha báo hiệu não bộ đang ở trong trạng thái thoải mái và linh động. Điều này xảy ra ở nơi các tế bào rất nhỏ trong bộ não của chúng ta. Những tế bào này quá nhỏ nên mắt chúng ta không thể thấy được. Những điều xảy ra trong bộ não của người tu tập thật chẳng khác gì những điều xảy ra nơi bộ não của một nhà thiện xạ bắn cung, một lực sĩ tài ba về chạy đường trường, một lực sĩ giỏi về bóng rổ. Nếu chúng ta so sánh một người lực sĩ thành công trong kỳ tranh tài, chúng ta sẽ thấy anh ấy có những hành vi giống như người thực hành tu tập.

Chúng ta thực hành đạo Phật để đạt được những gì tốt đẹp nhất mà chúng ta mong muốn. Một người Phật tử tại gia phải biết rõ mình muốn những điều gì tốt đẹp và thành công trong đời sống hàng ngày. Chúng ta vạch một chương trình để thực hành điều ấy và cuối cùng bắt tay thực hành, làm thật sự. Dù chúng ta có những sinh hoạt khác nhau cùng những mục tiêu khác nhau trong đời sống, sự thực hành đạo Phật chuẩn bị cho chúng ta thành công tốt đẹp như nhau qua sự chuẩn bị, vận động năng lực, tỉnh thức, chú tâm và quán tưởng.

Chuẩn bị: Người tu tập duyệt qua chương trình tu tập của mình gồm có dâng hương, lễ Phật, niệm Phật, trì chú, ngồi thiền, tụng kinh, quán tưởng, và cầu nguyện. Khi chuẩn bị chương trình và sửa soạn chỗ ngồi thiền thì năng lực trong người gia tăng và họ sẵn sàng cho một buổi tu tập đem đến an vui và hạnh phúc. Cũng như thế, một người lực sĩ trước khi tranh tài, anh ta bận áo quần thể thao, ra sân đi một vòng thì tinh thần anh ta chuẩn bị sẵn sàng cho cuộc tranh tài không khác gì một thương gia trước khi thảo luận một khế ước quan trọng duyệt xét lại các bước diễn tiến để chinh phục khách hàng.

Một người tu tập và chuẩn bị cho sự tu tập tốt đẹp thì học có nhiều an lạc và tinh thần lúc nào cũng sẵn sàng cho các hoạt động thành công bên ngoài xã hội.

Vận động năng lực: Đức Phật dạy chúng ta phải có những điều ước muốn lành mạnh hay tốt đẹp gọi là thiện dục. Khi chúng ta có những ước muốn tốt đẹp thì năng lực gia tăng. Ước muốn tốt đẹp trong sự tu tập là để hết lòng vào sự dâng hương, lễ Phật, niệm Phật, trì chú, ngồi thiền, tụng kinh, quán tưởng để đem lại niềm an vui hạnh phúc cho mình. Do đó, khi tu tập chúng ta chú tâm vào mình mà không so sánh mình với người, không để cho ý tưởng khen chê nơi chính mình lôi kéo làm cho mình quên lãng những hoạt động tu tập.

Người lực sĩ cũng như thế, họ hướng vào hoạt động đang diễn ra chứ không để cho ý tưởng so sánh mình với người khác làm họ đãng trí. Một sinh viên chuẩn bị cho kỳ thi, một giám đốc công ty, một người thợ đều thực hành sự hướng vào mục tiêu mình thực hiện chứ không để tâm phân tán qua sự suy nghĩ nhiều vấn đề quanh quẩn. Thực hành như thế thì chúng ta động viên tinh thần của chính mình và năng lực gia tăng.

Chú tâm hay tập trung tinh thần: Điều ấy chúng ta thấy rất rõ khi ngồi thiền hay tụng chú. Nếu không có sự chú tâm thì lập tức chúng ta chạy theo những chuyện ngắn chuyện dài trong đầu. Đặc biệt là khi trì chú, đọc các tiếng Phạn (Sankrist) phiên âm trong chú Đại Bi, chúng ta phải chú tâm nhiều mới đọc được. Nhiều người không hiểu rõ mục đích giúp chúng ta gia tăng sự chú tâm để có sự cảm ứng nhiệm mầu với chư Phật nên phàn nàn tại sao đọc những chữ mà không hiểu nghĩa là gì. Đó chính là mục đích của việc đọc thần chú: Chúng ta chú tâm vào một loạt âm thanh kỳ diệu mà không để ý đến nghĩa thì sự tập trung tinh thần gia tăng tự nhiên và mạnh mẽ. Có một câu thần chú đầy năng lực kỳ diệu là Om Mani Padme Hum (đọc là Um Ma Ni Pat Mê Hum), mà người Việt thường đọc là Án Ma Ni Bát Di Hồng, thường được các vị tu sĩ Tây Tạng tụng đọc giúp gia tăng nhiều năng lực tốt đẹp.

Người lực sĩ khi tranh tài thì sự chú tâm của họ diễn ra một cách tự nhiên sau bao nhiêu lần tập luyện. Lúc đó, giống như người ngồi thiền hay trì chú, các ý tưởng không còn xuất hiện chỉ thuần là sự thấy biết và hoạt động thích hợp. Một người giỏi bắn cung đứng trước mục tiêu, tâm thật trong sáng và thoải mái. Cô ta nói thầm như niệm chú: Cầm cung, kéo ra, thở và buông. Hoạt động thân thể cũng diễn ra tự nhiên theo đó. Một người lái xe, điều khiển máy móc, làm bài, điều khiển phiên họp với tâm như trên thì thành công gia tăng.

Quán tưởng: Ngoài ra, điều đặc sắc hiện nay là người ta áp dụng sự quán tưởng vào trong nhiều lãnh vực để gia tăng hiệu năng làm việc mà chúng ta cần phải biết rõ ràng để áp dụng vào đời sống hàng ngày cho tốt đẹp hơn. Quán tưởng được các tăng ni và Phật tử áp dụng trong khi tu tập hiện đã lan tràn sang các lãnh vực khác. Quán Tưởng Và Sự Ích Lợi Trong Đời Sống Hàng Ngày.

Một điều đặc biệt mà các huấn luyện viên thể dục đã nêu ra trong kỳ Thế Vận Hội 1992 là nhiều lực sĩ thế vận đã thực hành quán tưởng. Họ quán thấy, tưởng thấy họ chạy, nhảy, phóng mình xuống nước, phóng lao hay bắn

cung trước khi họ tranh giải. Sự quán tưởng như vậy làm cho cơ thể của họ chuẩn bị đầy đủ và gia tăng hiệu năng khi thực hành tranh đua. Phương pháp này rất giản dị. Như trường hợp người thi môn chạy đua, anh ta ngồi yên trong tư thế thật thoải mái, theo dõi hơi thở rồi tưởng tượng thấy mình bước những bước thoải mái ra sân đua, quỳ xuống lấy thế, nghe tiếng súng lệnh và phóng mình tới trước cùng chạy vượt qua mọi thứ. Thực hành như thế đem lại rất nhiều lợi ích cho người lực sĩ.

Có điều lạ lùng mà nhiều người Hoa Kỳ và nhiều người Á Đông chưa biết là quán tưởng chính là một phương pháp đặc biệt của Phật giáo. Trong các khóa tu tập, các vị tu sĩ Phật giáo hướng dẫn thiền sinh quán tưởng như tưởng thấy hình ảnh của một vị Phật hay một vị Bồ Tát như đức Quán Thế Âm để tạo sự giao cảm nhiệm màu với năng lực từ bi, trí huệ, thanh tịnh kỳ diệu của ngài. Khi quán tưởng thành thục thì người tu hành phát hiện những năng lực kỳ diệu ấy vốn có sẵn nơi mình và xử dụng dễ dàng các nguồn năng lực ấy.

Để biết rõ sự ích lợi của quán tưởng, chúng ta hãy biết rõ tại sao sự quán tưởng lại giúp cho các lực sĩ thế vận gia tăng sự thành công như thế nào.

Mary Lou, thiếu nữ đầu tiên đoạt huy chương vàng của thể dục thẩm mỹ cho Hoa Kỳ trả lời cuộc phỏng vấn của tập san Mind Body Health Digest:

“Quán tưởng là cách tôi thường làm liên tục. Tôi tưởng thấy tôi biểu diễn trong đầu của mình. Điều ấy giúp tôi thật nhiều và làm cho tôi tự tin. Sau mỗi buổi tập dượt và sau buổi cơm chiều, tôi nằm thoải mái và duyệt lại mọi hoạt động trong ngày. Tôi thấy hình ảnh của tôi trong ngày. Điều này rất ích lợi cho tôi trong kỳ tranh giải thế vận hội. Tôi quán tưởng tất cả những hoạt động vào đêm trước khi tranh tài.”

Nhà côn cầu (golf) nổi tiếng Jack Niclaus nói anh ta xem một cuộn phim chiếu trong tâm trước khi đánh một quả banh. Nói khác đi, anh ta quán tưởng, tưởng thấy hình ảnh mình đánh quả banh thành công trước khi đánh thật sự. Một lực sĩ nhảy cao có thể quán tưởng hình ảnh mình nhảy cao trong tư thế tốt đẹp nhất làm gia tăng sự thành công khi nhảy thật sự. Tại sao như thế?

Các chuyên viên tâm lý biết rõ khi một lực sĩ quán thấy mình đánh một trái banh đúng và mạnh hay một người quán tưởng thấy mình nhảy thật cao và thành công thì thân thể anh sẽ điều hướng vào sự thực hành tốt đẹp như thế và đưa đến sự thành công tốt đẹp. Khi chúng ta thực hành các động tác chân

tay thì có một số khu vực trong não bộ hoạt động. Khi chúng ta quán tưởng, chỉ ngồi yên tĩnh mà tưởng tượng mình hoạt động, thì các khu vực trong não bộ cũng hoạt động như trên trừ phần não chi phối các bắp thịt khi chúng hoạt động thực sự. Sự quán tưởng như giúp cho cơ thể chuẩn bị cho một hoạt động thành công như ý muốn. Do đó, cô Elizabeth Manley, người đoạt huy chương bạc về trượt tuyết năm 1988 đã nhấn mạnh: "Tôi thực hành quán tưởng mỗi buổi tối trước khi đi ngủ. Thực hành luyện tập qua sự quán tưởng đó trong 10 phút thì bằng 45 phút thực hành thực sự trên sân nước đá."

Em Vân Hương 9 tuổi ở Connecticut thực hành quán tưởng làm bài thi tốt đẹp sau khi em ngồi thiền với ba má. Ngày hôm sau em đến trường làm bài thi rất nhanh chóng và được điểm A. Người khác áp dụng trong việc thương mãi, trong sự giao tế, v.v...

Hiện nay, người ta áp dụng quán tưởng trong việc chữa trị bệnh tật như bệnh tim, bệnh ung thư, cùng nhiều chứng bệnh khác, trong việc chuẩn bị cho sự mổ xẻ, trong các cuộc tiếp xúc mua bán, trong sự học hành thi cử, v.v... Tóm lại, quán tưởng là chìa khóa mở cho ta nhiều sự thành công.

Điều quan trọng mà chúng ta cần nhớ là các chuyên viên tâm lý khuyên chúng ta cần phải tạo cho mình một "ngân hàng hình ảnh" để chúng ta sử dụng trong đời sống hàng ngày để tâm mình được thoải mái, có sự vận động năng lực dễ dàng và sử dụng các hình ảnh ấy trong các hoàn cảnh khác nhau để tăng gia thành công qua lòng tự tin và sức mạnh tâm linh. Những điều ấy chúng ta thấy đã có đầy đủ trong các chương trình tu tập của Phật giáo như Tịnh Độ Tông (niệm Phật), Thiền Tông (tu thiền), hay Mật Tông (trì chú và quán tưởng), hay trong Diệu Pháp Thiền Tịnh tổng hợp các cách thực hành nói trên. Ngoài sự quán tưởng, cầu nguyện cũng đem lại cho các lực sĩ tranh tài sức mạnh kỳ diệu.

---o0o---

Cầu Nguyện Là Tiếp Nhận Năng Lực Kỳ Diệu Của Vũ Trụ

Những kết quả tốt đẹp kỳ diệu do cầu nguyện mang đến cho nhiều người Phật tử, chúng ta hãy xem qua một vài trường hợp. Bà Phạm Thị Tư bị đau. Bà đi khám bệnh và được bác sĩ cho biết bà bị ung thư. Với số tuổi khá cao trên 75 tuổi và với tình trạng ung thư hiện tại bác sĩ cho biết không dám nói chắc về kết quả cuộc giải phẫu này. Bà Tư thật tình không muốn thực hiện cuộc giải phẫu vì thấy mình đã lớn tuổi và nghĩ chẳng ích lợi gì khi chịu đựng cuộc giải phẫu mà bà thấy không có nhiều hy vọng. Tuy vậy,

vì chỗ ung thư làm bà bị đau đớn hàng ngày nên bà phải mổ. Trước khi mổ, bà đến Trung Tâm Phật giáo Việt Nam tại Houston xin thầy viện chủ Thích Nguyên Hạnh tụng kinh Dược Sư và cầu nguyện cho bà cùng thực hành niệm Phật, trì chú Lục Tự Đại Minh Chân Ngôn Om Mani Padme Hum (Um Ma Ni Pát Mê Hum), quán tưởng đức Quán Thế Âm theo Diệu Pháp Thiền Tịnh và cầu nguyện. Sau đó bà mổ và bình phục nhanh chóng làm cho các bác sĩ cũng phải ngạc nhiên.

Nhiều người được hướng dẫn thực hành cầu nguyện và quán tưởng đức Quán Thế Âm và cầu nguyện được lành bệnh tật nhanh chóng ở nhiều nơi tại Hoa Kỳ. Sự kiện cầu nguyện làm cho chóng lành bệnh vốn là một điều rất thông thường đối với người Phật tử. Hiện nay các cuộc nghiên cứu khoa học càng lúc càng công nhận sự lợi ích thiết thực của sự cầu nguyện.

Để biết rõ tác dụng của lời cầu nguyện, bác sĩ Randy Byrd gần đây, thực hiện một cuộc nghiên cứu cầu nguyện chữa lành bệnh tật ở nhà thương San Francisco. Số bệnh nhân tuyển lựa gồm có 392 người bị bệnh tim. Trong số người này có 192 người được một nhóm từ 5 đến 7 người cầu nguyện cho họ dù họ không biết. Nhóm 202 người kia thì không có ai cầu nguyện cho họ cả. Kết quả là số người được cầu nguyện ít bị biến chứng nguy hiểm hơn, ít phải sử dụng máy thở hơn vá ít bị nước trong phổi hơn.

Bác sĩ Herbert Benson thuộc trường Đại Học Y Khoa Harvard thì khuyên bệnh nhân thực hành cầu nguyện như sau:

· Chọn một câu hay một chữ liên quan đến niềm tin tôn giáo của mình. Ngồi yên ổn, thoải mái.

· Nhắm mắt và buông xả các bắp thịt,

· Tụng đọc câu hay chữ đó và cầu nguyện đấng thiêng liêng cứu độ mình khỏi bệnh tật.

Thực hành với lòng thành và thoải mái thì bệnh tật chóng lành.

Đối với người Phật tử, đức Quán Thế Âm là vị Phật Bà đầy lòng thương yêu rộng lớn, luôn luôn hướng đến chúng sanh để ban cho họ sự lành mạnh, an vui và tốt đẹp như ý muốn mà trong kinh Phổ Môn đã nói rõ như sau:

“Chúng sanh bị khốn ách

Vô lượng khổ bức thân

Sức diệu trí Quán Âm

Cứu đời thoát ly khổ

Sức thần thông đầy đủ

Rộng tu trí phương tiện

Khắp quốc độ mười phương

Chẳng nơi nào không hiện...”

Do đó, trong khi thực hành tu tập, người Phật tử đều hướng tới Ngài để cầu nguyện cho mình và cho mọi người được an lành và khỏe mạnh.

---o0o---

CHƯƠNG 06 - MỖI NGƯỜI CHÚNG TA LÀ MỘT THẾ GIỚI KỲ DIỆU

Thế kỷ thứ 20 đã mở nhiều cánh cửa kỳ diệu cho chúng ta thấy những bí mật của vũ trụ và con người. Ngày nay khoa học đã cho thấy vật chất và tâm linh không phải là hai thứ tách biệt. Chúng liên hệ mật thiết với nhau. Nhiều hiện tượng kỳ lạ xảy ra chung quanh chúng ta chẳng qua là sự tác động qua lại của tinh thần và vật chất. Những gì mà khoa học có thể giải thích được thì chúng ta gọi đó là các hiện tượng tự nhiên. Những gì khoa học chưa giải thích được thì chúng ta gọi những hiện tượng ấy là phép lạ.

---o0o---

Phép Lạ Nơi Vùng Núi Hy Mã Lạp Sơn

Tôn giáo nào cũng thường nói đến phép lạ, những điều lạ lùng mà con người có thể làm được qua sự cầu nguyện, qua sự tu tập các pháp môn bí truyền mà các nhà khoa học chưa có thể giải thích được rõ ràng. Tuy vậy, chúng ta đều biết nhiều hiện tượng gọi là “phép lạ” chỉ là sự đồn đãi vô căn cứ, không thể nào kiểm chứng được có thật hay không.

Bác sĩ Herbert Benson, một chuyên viên nghiên cứu về khả năng của tinh thần con người, đã đọc những tác phẩm của một phụ nữ người Pháp, bà David Neel, tu tập theo Phật giáo Mật Tông rất nhiều năm tại Tây Tạng nói về những thần thông, những phép lạ mà các vị thầy Tây Tạng có thể làm được như ngồi ngoài tuyết giá lạnh mà không cần áo quần, có thể chuyển năng lực tâm linh của mình làm cho người đã chết và thú vật đã chết hay đồ vật chuyển động, có thể chọn con đường tái sanh trong kiếp sau, v.v... Khi được biết ngài Đạt Lai Lạt Ma, được dân chúng Tây Tạng tôn xưng Ngài là vị Phật sống, đến tị nạn cùng với các vị cao tăng ở vùng Dharmashla thuộc khu vực núi Hy Mã Lạp Sơn, bác sĩ Benson muốn thực hiện công việc nghiên cứu một cách khoa học khả năng kỳ diệu của tinh thần hay tâm thức con người tác động vào đời sống thể chất của họ.

Điều mà bác sĩ Benson, chuyên viên nghiên cứu về sự tác động của tinh thần làm thay đổi các tình trạng thể chất, thích thú và mong muốn tìm hiểu là cách các vị cao tăng Mật Tông làm cho nhiệt độ da của họ tăng lên để chống lại giá rét theo phép tu gọi là Tam Muội Hỏa hay Tummo. Khi thực hành pháp môn này, các vị cao tăng ở trong một trạng thái an vui, hạnh phúc bao la và thân thể của họ ấm áp vô cùng, tuyết giá không làm cho họ bị cóng lạnh dù cho họ không mặc áo quần trong cái lạnh cắt da dưới không độ Fahreinheit hay 18 độ dưới không độ bách phân.

Phép Lạ Hiện Rõ Dưới Con Mắt Của Khoa Học

Vào đầu năm 1985, ban nghiên cứu thuộc trường đại học Harvard nói trên đã cử toán chuyên viên nghiên cứu cùng quay phim để ghi nhận thật sự sự thực hành cùng kết quả của pháp môn Tam Muội Hỏa này. Nhóm chuyên viên nghiên cứu đó đến một tu viện Tây Tạng thuộc vùng thung lũng Kalu phía Bắc Ấn Độ vào tháng hai 1985. Các vị cao tăng của tu viện thực hành một nghi lễ đặc biệt. Nhiệt độ trong phòng lúc đó là 40 độ F (khoảng 8 độ bách phân). Vào lúc 3 giờ sáng, mười hai vị tu sĩ Phật giáo Mật Tông tiến vào phòng, nơi các máy quay phim đã thiết trí. Họ cởi tăng bào ra và chỉ còn chiếc khố. Các vị đó ngồi theo thế thiền tọa trên nền nhà. Họ lấy các tấm vải chiều dài là ba bộ, chiều ngang là sáu bộ (gần một thước chiều ngang và hai thước chiều dài) nhúng vào nước rảy cho hết nước thừa rồi quấn quanh phía thân trên của họ. Vải ướt dính vào da và làm cho da của họ hiện rõ sau làn vải. Theo bác sĩ Benson, nếu chúng ta, những người mạnh khỏe, để thân thể ở trần trong khí hậu như thế thì người sẽ run lên vì lạnh. Những vị thầy ấy vẫn thản nhiên tĩnh tọa.

Sau đó họ bắt đầu thực hành pháp môn Tam Muội Hỏa. Một hiện tượng kỳ lạ bắt đầu xuất hiện trong vòng năm phút sau đó: Các miếng vải thấm nước bắt đầu bốc hơi và càng lúc hơi nước càng nhiều. Hơi nước bốc lên mịt mù cả phòng làm cho các ống kính thu hình bị mờ nên các chuyên viên thu hình phải chùi ống kính luôn. Từ ba mươi cho đến bốn mươi lăm phút, các miếng vải ướt được hơi nóng từ thân các vị thầy Mật Tông làm khô hẳn.

Các vị thầy đó lại nhúng khăn vào nước, rảy bớt nước thừa và quấn vải ướt quanh người. Ba mươi phút sau các tấm vải ấy lại khô ráo. Và cứ như thế họ tiếp tục thêm nhiều lần nữa. Trong suốt buổi thực hành pháp môn làm gia tăng nhiệt độ nói trên, không có một vị nào tỏ ra bị rét hay run vì lạnh cũng như có một dấu hiệu khó chịu nào.

Bác sĩ Benson cho rằng các vị tu sĩ nói trên thực hành được phép lạ đó nhờ cách tu tập, ngồi thiền, thân tâm thoải mái, tin tưởng vào những lời dạy trong đạo Phật, v.v... Những điều trên tạo ra một sự thay đổi sâu xa về thân thể cũng như tâm thần của họ làm cho cơ thể họ tạo ra sức ấm giúp họ không bị cóng lạnh và tê liệt trong nhiệt độ khắc nghiệt trong thời gian lâu dài như vậy.

---o0o---

Cách Thực Hành Tam Muội Hỏa

Các vị tu sĩ Phật giáo trên đã thực hành một trong sáu pháp môn mầu nhiệm gọi là sáu phép thần thông của ngài Đại Sư Naropa truyền dạy gồm có:

1. Tam Muội Hỏa, pháp môn tu tập làm khai mở luồng hỏa hầu, đưa đến khả năng làm tăng nhiệt độ cơ thể.

2. Thiền quán về thân giả hợp, huyễn mộng thân, để thấy thân chân thật hay Chân thân.

3. Thiền quán về mộng, pháp môn thực hành để biết các điều trong giấc mộng, làm hết các ác mộng cùng chi phối hay thay đổi giấc mộng trở thành tốt đẹp theo ý mình.

4. Thiền quán về ánh sáng tỏa chiếu từ chốn rỗng lặng, rộng lớn, để sống trong niềm an vui kỳ diệu.

5. Thiền quán về Thân Trung Ấm, thần thức (thường gọi là linh hồn) chúng ta khi vừa mới qua đời và trước khi đầu thai thân người mới, để không bị sợ hãi và an nhiên tự tại lúc đối diện với cái chết, đồng thời làm quen với ánh sáng rực rỡ và mầu nhiệm cùng hình ảnh của chư Phật hiện ra để tiếp độ Thân Trung Ấm về cõi Cực Lạc.

6. Pháp môn chuyển thần thức để thọ sanh theo như ý muốn, chọn nơi chốn đầu thai cùng gia đình nào họ muốn đầu thai hay quay về với thế giới chư Phật, thế giới của nguồn an vui vô cùng hay Cực Lạc, thế giới của sự bình an, trong lành, hạnh phúc vô lượng vô biên hay Tịnh Độ, hoặc thế giới chân thật tuyệt đối được gọi là chốn Niết Bàn.

Chúng ta thử tìm hiểu các thực hành Tam Muội Hỏa, một trong sáu phép thần thông nói trên.

Vị tu sĩ Mật Tông Phật Giáo trước hết phải lạy Phật, trì chú, tụng kinh, nguyện làm các điều lành, ăn năn sám hối các điều ác đã vô tình hay cố ý làm. Sau đó họ thực hành phép quán đảnh, thấy hình ảnh của các vị Phật và vị thầy của mình trên đỉnh đầu. Phép quán đảnh này phải do một Quán Đảnh Sư, một vị thầy đã nhận được phép Quán Đảnh truyền cho mới linh nghiệm.

Sau thời gian thuần thục với lối thở đặc biệt, quán tưởng các hình ảnh chư Phật, trì chú, người tu quán thấy thân mình như thân của vị Phật, họ quán thấy thân vị Phật tử nhỏ như một hạt cải đến lớn như vũ trụ bao la. Tiếp đến họ quán tưởng đến các Bảo Liên Hoa (Chakra) cùng các luồng khí chạy theo các đường kinh mạch chạy từ vùng dưới thân đến luân xa giữa hai chân mày, quán thấy toàn thân rỗng lặng và quán thấy lửa trong thân. Phương pháp tu tập rất công phu để khai thông kinh mạch và khai mở các Bảo Liên Hoa, gia tăng thần lực và đưa đến kết quả kỳ diệu của pháp môn Tam Muội Hỏa nói trên.

Điều ấy khiến cho các nhà nghiên cứu dù đặt nặng sự giải thích trong phạm vi khoa học cũng thừa nhận rằng tinh thần có thể làm chuyển đổi cách phản ứng của thân thể mà pháp môn Tam Muội Hỏa là một trường hợp cụ thể nhất mà khoa học tân tiến ngày nay có thể khảo sát một cách rõ ràng từ đầu đến cuối và lập đi lập lại nhiều lần vẫn thấy nguyên nhân, tức là sự thực hành tu tập (nhân) và kết quả đắc được thần thông (quả), không sai biệt.

Sự kiện nói trên tuy rất giản dị đối với các vị tu sĩ Phật giáo nhưng đối với khoa học chữa trị bệnh tật con người đó là một bằng chứng rất quan trọng về mặt thực hành cách làm cho tinh thần an vui và thân thể khỏe mạnh cũng

như cách vận dụng tinh thần, trong đó có niềm tin vào việc chữa trị các bệnh tật từ bệnh cảm cúm đến các bệnh ngặt nghèo như bệnh tim, ung thư và các chứng nan y khác. Ngày nay, hàng trăm bác sĩ trên thế giới đã sử dụng phương pháp thiền quán, quán tưởng, cầu nguyện hay biểu lộ những ước muốn chữa trị thành công nhiều chứng bệnh nan y. Đó là một sự thay đổi mới mẻ trong khoa học chữa trị bệnh tật tân tiến. Áp dụng những lời dạy bảo của các thánh nhân từ ngàn năm trước.

---o0o---

Cái Thấy Toàn Diện Và Chân Thật

Những sự thực hành trên đóng góp vào một biến cố của ngành y học. Vào cuối thế kỷ thứ hai mươi này chúng ta đang chứng kiến một cuộc cách mạng y khoa: Bệnh tật không còn được xem thuần túy là một yếu tố khách quan và độc lập từ bên ngoài xâm nhập vào cơ thể và phải dùng thuốc men để loại trừ mà thôi. Bệnh tật được xem như hậu quả một thái độ, một lối sống tạo nên những áp lực trên cơ thể đưa đến sự mất quân bình của đời sống. Từ đó bệnh tật sinh sôi nảy nở. Do đó, sự thay đổi thái độ sẽ làm cho cơ thể lành mạnh, góp sức rất nhiều cho việc chữa trị các bệnh tật mình đang mắc phải.

Điều này rất đặc biệt vì trên hai ngàn năm trăm năm nay đạo Phật nhấn mạnh đến sự toàn diện của thân và tâm – thân tâm nhất như – mà chúng ta cảm thấy rõ ràng khi thực hành thực sự tu tập giác ngộ. Thói quen của người Tây phương phân chia con người thành hai phần riêng biệt một bên là cái gì cao quý và thể xác là nguồn gốc của tội lỗi, là đầu mối căn bản của nhiều sự sai lầm trong sự giáo dục con cái cũng như trong tôn giáo, v.v... mà chính ngày nay họ đang làm một cuộc cách mạng kỳ diệu để xóa bỏ sự hiểu biết sai lầm mà đạo Phật gọi là vọng tưởng đó. Đạo Phật nhấn mạnh đến tính cách bất nhị - không hai – có mặt trong vạn pháp, trong các hiện tượng tâm linh cũng như các vật chất. Thông thường chúng ta phân biệt mọi thứ thành hai phía đối nghịch như cao - thấp, lớn – bé, lành mạnh - bệnh tật, tội lỗi - đạo đức, tâm - vật, sống - chết, trong – ngoài, sáng - tối và thấy chúng hoàn toàn tách biệt với nhau. Đức Phật có một cái thấy chân thật gọi là trí tuệ biết rõ các thứ mà chúng ta thấy đối nghịch với nhau đó thực ra chúng nương tựa với nhau mà có mặt chứ không phải chúng hoàn toàn tách biệt và độc lập hẳn với nhau như cái thấy biết sai lầm thông thường. Như một vật đứng một mình thì không có cái gì để so sánh lớn hay nhỏ, nó chỉ lớn hay nhỏ khi có một vật khác để so sánh. Một ngọn đồi là lớn nếu so sánh với túp lều dưới

chân đồi nhưng lại quá nhỏ so với hòn núi kế đó. Và hòn núi cũng trở nên nhỏ bé khi so sánh với biển cả. (Nếu nhìn sâu vào các thứ quanh ta, tất cả đều do 103 hạt nguyên tử căn bản kết hợp nhau lại mà thành. Và các hạt nguyên tử này do đâu mà có? Nền tảng của chúng là những sự kết hợp của các hạt điện tử tạo thành nhân ở giữa và các điện tử quay vòng quanh như mặt trời và các hành tinh. Và các hạt điện tử này xuất hiện do những rung chuyển lượng tử, một sự rung chuyển làm xuất hiện các vật chất căn bản mà không ai biết từ đâu phát sinh.)

Đạo Phật nhấn mạnh đến vô thường, sự chuyển biến không ngừng của mọi sự vật dù bên ngoài chúng ta thấy chẳng có gì thay đổi. Như xương trong cơ thể chúng ta, bề ngoài nó vẫn như thế nhưng thật sự chỉ trong vòng ba tháng tất cả các chất cấu tạo thành bộ xương cứng cáp của chúng ta hoàn toàn là thứ mới. Do đó, mọi sự vật, mọi hiện tượng bên trong cơ thể hay bên ngoài thiên nhiên đều là một tiến trình, một sự tiếp diễn liên tục chứ không phải là một cái gì có tính cách riêng biệt và như thế mãi (vô ngã). Đạo Phật nói đến tính cách vô ngã của mọi hiện tượng: tất cả hiện tượng đều do những yếu tố khác nhau kết hợp lại mà thành. Chúng liên hệ với nhau một cách mật thiết để xuất hiện, để có mặt dưới hình thức này hay hình thức khác. Như cơ thể chúng ta là một cộng đồng đủ các loại tế bào tạo nên các bộ phận như tim, gan, phổi, xương, ruột, v.v... Ngoài ra cơ thể chúng ta cũng chứa hàng triệu triệu các loại vi trùng từ ngoài đến. Các loại vi trùng ấy không làm hại chúng ta khi nào cơ thể chúng ta đủ sức chống chọi lại chúng.

Như thế, một người bị bệnh không phải là do vi trùng xâm nhập mà thôi mà còn do yếu tố kháng cự của cơ thể. Một cơ thể có hệ thống miễn nhiễm (immune system) mạnh thì ít bệnh hoạn, một người có hệ thống miễn nhiễm yếu thì dễ dàng bị bệnh tật.

Dù lúc nào trong cơ thể chúng ta cũng có hàng triệu triệu các vi trùng của đủ chứng bệnh nhưng chúng ta vẫn khỏe mạnh vì hệ thống phòng vệ chống các bệnh tật đó đã biết rõ các loại vi trùng và "khí giới" của chúng sử dụng để tấn công cơ thể chúng ta. Chính vị bác sĩ danh tiếng, ân nhân của nhân loại là Louis Pasteur, người đã khám phá ra sự có mặt của vi trùng và nhờ đó mà y khoa tiến một bước dài, trước khi lâm chung đã thừa nhận bệnh tật không phải do vi trùng gây ra mà thôi, mà cũng do khả năng của cơ thể chống lại bệnh tật.

Các bệnh tật gồm nhiều thứ, có thứ do sự phòng vệ yếu kém của cơ thể trước sự tấn công của vi trùng xâm nhập, có thứ do các bộ phận bị hư hại bên

trong như tim yếu, gan chai cứng, não bị hư hại, các nhánh xương nhỏ mọc ra nơi các khớp xương, các tế bào sinh sôi hỗn loạn tạo nên chứng ung thư, v.v... Hệ thống miễn nhiễm đóng vai trò hầu như quyết định trong việc duy trì một thân thể khỏe mạnh. Vậy chúng ta thử tìm hiểu hệ thống kỳ diệu này của cơ thể.

---o0o---

Hệ Thống Miễn Nhiễm

Cơ thể chúng ta gồm có độ 100 ngàn tỷ (100,000,000,000,000) tế bào. Các tế bào của mỗi bộ phận như tim, gan, phổi, não, thận, ruột có hình dáng và màu sắc khác nhau nhưng chúng có cách cấu trúc giống nhau: chúng như là một cái túi, bên ngoài là một màng bọc, bên trong là nước trộn lẫn với các chất hóa học chuyển động không ngừng.

Ở giữa tế bào là một cái nhân tương tợ như nhân quả trứng gà, có một màng bọc che một chùm chất DNA như một chùm trái bòn bon xoắn lại.

DNA hay là axit deoxyribonucleic gồm có các nguyên tử khinh khí (hydrogen), dưỡng khí (oxygene), than (carbon), phosphore, và carbon hỗn hợp với nitrogene. DNA là nguồn gốc của tất cả các chất đạm được sử dụng để sửa chữa các tế bào hư hại, tạo ra các tế bào mới, thay thế các di thể bị mất mát hay hư hao, v.v... DNA là nền tảng của đời sống và tuy chỉ là sự kết hợp của những đơn vị vật chất nhỏ bé là các hạt nguyên tử thành những chùm xoắn lại, DNA có sự sống, có sự thông minh, hiểu biết và biết quyết định phải làm gì để duy trì sự sống còn và sức khỏe cho toàn thể hệ thống cơ thể. DNA là một sinh chất.

Các DNA này là nền tảng của một đơn vị cơ thể cao cấp hơn: Tế bào. Mỗi tế bào đều có sự sống: nó thu nhận các thực phẩm do các mạch máu chuyển đến, tiêu thụ và bài tiết chất cặn bã về lại nơi mạch máu. Mạch máu đem những chất thải này đến các bộ phận khác nhau như phổi, thận, v.v... để tống chúng ra ngoài cơ thể. Cơ thể là một hệ thống có đời sống và sự quân bình cùng lành mạnh của cơ thể đặt nền tảng trên sự khỏe mạnh của các tế bào. Cơ thể con người có rất nhiều loại tế bào khác nhau như tế bào tim, gan, thận, xương, ruột hay máu.

Hệ thống miễn nhiễm của chúng ta gồm hàng tỷ các tế bào trắng có tên là bạch huyết cầu. Hễ nơi nào có vi trùng xâm nhập vào, lập tức cơ thể phát ra những tín hiệu báo động và các bạch huyết cầu chạy đến để ngăn chận kẻ

xâm lăng. Tuy nhiên, chúng ta biết các DNA không phải chỉ hiện hữu nơi con người mà nó có mặt khắp nơi từ cỏ cây, vi trùng, các sinh vật khác. Các vi trùng xâm nhập vào các tế bào lành mạnh của chúng ta cũng có đời sống, cũng có sự thông minh của chúng, cũng biết cách làm thế nào chiếm đóng những tế bào và sinh sôi nẩy nở thật nhiều để tràn đầy cơ thể chúng ta, làm cho chúng ta bị bệnh ngặt nghèo.

Cách các vi trùng xâm chiếm tế bào cơ thể và dựa vào tế bào mà sanh sôi nẩy nở thường diễn tiến như nhau. Như khi có một con siêu vi trùng cúm tiến đến một tế bào thì nó đi xuyên qua bức màng tế bào một cách dễ dàng, không gặp một sự chống đối nào cả. Sau đó siêu vi trùng cúm tiến đến ngay trung tâm tế bào, làm cho chất DNA ngưng lại mọi sinh hoạt bình thường và chỉ tạo ra chất đạm mới để cho siêu vi khuẩn này sử dụng trong việc sinh sôi nảy nở mau chóng. Như thế, tế bào bị chiếm đóng đã hợp tác với "bọn ngoại xâm" để sản xuất con cháu bọn này rất nhiều. Sau đó các siêu vi trùng mới sanh ra chạy theo dòng máu tràn đến những tế bào khác và lại tái diễn tấn tuồng xâm nhập đó làm cho chúng ta bị cảm cúm.

---o0o---

Thành Phần Và Hoạt Động Của Hệ Thống Miễn Nhiễm

Hệ thống miễn nhiễm gồm có trên 12 loại bạch huyết cầu, tập trung nơi lá lách, tuyến bạch huyết dưới xương ức, giao điểm các mạch bạch huyết. Các loại bạch huyết này tuần tiễu khắp cơ thể và hệ thống mạch bạch huyết. Các bạch huyết cầu này chia làm hai loại: loại tế bào B sản xuất những chất độc làm cho chất độc của các vi trùng xâm nhập cơ thể bị vô hiệu hóa đồng thời giúp cơ thể động viên năng lực để chống lại bệnh tật. Còn nhóm thứ nhì là những sát bào là những tế bào như hình chữ T có nhiệm vụ đi tiêu diệt những vi trùng và vi khuẩn xâm nhập tấn công cơ thể cùng những tế bào phụ giúp cho chúng trong công việc này.

Khi hệ thống miễn nhiễm biết được mặt mũi "quân thù" cùng các loại khí giới chúng "sử dụng", bèn ào ạt tiến đến tấn công siêu vi trùng cúm với khí giới hữu hiệu nhất là chất kháng thể, tức là các chất hóa học nó sản xuất ra để tiêu diệt loại kẻ thù "đặc biệt và riêng biệt" này. Nói cách khác, hệ thống này thực hành với một kế hoạch quy mô một cách lớp lang rõ rệt:

· Cử các tế bào đến để tìm hiểu rõ vi trùng mới xâm nhập

· Để cho các vi trùng bệnh đó chiếm đóng một số tế bào rồi bắt tế bào sản xuất các chất đạm để vi trùng sử dụng trong việc sinh sôi nảy nở. Khi chúng làm công việc đó thì chúng để lộ ra những chỗ nhược của chúng mà hệ thống miễn nhiễm biết được qua các cách cấu tạo các phân tử trong cơ thể vi trùng để rồi vận dụng các nhóm tế bào phòng vệ cơ thể ào ạt tấn công các vi trùng này.

· Sau khi các vi trùng bị tiêu hủy thì tế bào "hợp tác" với vi trùng cũng bị các tế bào T (T cell), loại bạch huyết cầu chuyên tấn công kẻ địch thuộc hệ thống miễn nhiễm, xịt một chất hóa học làm cho thủng màng bao quanh, chất lỏng bị xì ra và tế bào bị nhiễm trùng đó chết.

· Chất DNA của tế bào trên bị tháo gỡ và mọi sự lại trở nên bình thường.

· Các tin tức về loại vi trùng tạo bệnh đó được ghi lại rõ ràng nơi một loại tế bào chuyên chở ký ức chạy khắp thân thể để thông báo về loại vi trùng này cùng chất kháng thể được sản xuất ra để chống lại chúng. Sau này, nếu loại vi trùng cúm đó lại xâm nhập cơ thể người nói trên thì lập tức hệ thống phòng bệnh thuộc cơ thể người đó, giờ đây đã biết rõ mình phải đối phó với loại địch quân nào, sản xuất ngay chất kháng thể để tiêu diệt chúng.

Hầu hết các vi trùng gây bệnh tật đều có thể bị cơ thể con người chống cự và tiêu diệt theo cách trên chỉ trừ loại siêu vi khuẩn AIDS là loại vi trùng tạo ra chứng Liệt Kháng, làm hệ thống miễn nhiễm mất khả năng kháng cự vì loại vi trùng này tiêu diệt các tế bào của hệ thống miễn nhiễm, tức là loại tế bào T (T cell).

Mỗi ngày các tế bào trong người chúng ta tiêu diệt nhiều vi trùng sinh bệnh tật mà không gây sự xáo trộn trong cơ thể vì hệ thống miễn nhiễm đã biết rõ "căn cước" hay tính chất của chúng rồi nên dễ dàng loại trừ chúng. Nhờ thế, chúng ta có được trạng thái an ổn, khỏe mạnh là trạng thái bình thường của cơ thể. Bịnh tật là trạng thái bất thường.

Khi đạo Phật chủ trương mỗi chúng ta đều có Phật tánh hay chân tâm, một trạng thái an vui rộng lớn và thường trực mà chúng ta có thể kinh nghiệm được trong đời sống hàng ngày, đau khổ chỉ là sự bất bình thường thì ngày nay, các vị bác sĩ cũng nói đến tính cách hòa bình lâu dài trong cơ thể hay là sức khỏe luôn luôn có mặt là điều quan trọng và cần thiết hơn là chiến thắng những cuộc chiến lớn chống vi trùng xâm nhập hay là trị bệnh khi bệnh phát sinh. Ai trong chúng ta cũng mong muốn có một thân thể lành mạnh trong một tâm hồn an vui. Y khoa hiện nay chú trọng đến chữa bệnh và phòng

bệnh. Tuy vậy điều đó chưa đủ, như tiến sĩ Tâm Lý Học Wayne Dyer viết trong tác phẩm Chỉ Có Bầu Trời Là Giới Hạn (The Sky's The Limit) nhấn mạnh chúng ta đã tiến hóa hàng triệu năm mới có được thân thể con người tốt đẹp hiện nay. Do đó, chúng ta không hạn chế khả năng sống an vui và có sức khỏe của mình trong vấn đề chữa trị bệnh tật, phòng ngừa bịnh tật mà chúng ta còn tiến lên một bước nữa là có được một sức khỏe tối đa hay "siêu sức khoẻ".

---o0o---

Sức Khỏe Hoàn Toàn

Nhà tâm lý học Wayne nói về trạng thái siêu sức khoẻ là mức cuối cùng của một tình trạng sức khỏe do cá nhân tự chọn lựa lấy, tự mình mong muốn thực hành, khác với chữa trị bệnh tật và phòng ngừa bệnh tật theo ba điểm như sau:

Bệnh Tật
Sức Khỏe Bình Thường
Sức Khỏe Hoàn Toàn hay Khỏe Bình Thường

Y Khoa Chữa Trị
Y Khoa Phòng Ngừa
Cá Nhân Chọn Lựa

Những điều nói trên rất phù hợp với Phật giáo khi nói về nhân quả, cách chọn nghiệp thiện hay bất thiện (sống đời tốt đẹp hay không tốt đẹp), và thực hành sống đời an vui lành mạnh bao la. Nơi đây chúng ta hãy tìm hiểu rõ ràng hơn động lực thúc đẩy con người tìm đến nguồn an vui hạnh phúc qua sự tu tập.

Phật giáo nhìn mọi thứ theo con mắt khoa học và thấy tác động của luật nhân quả chi phối mọi hiện tượng kể cả hiện tượng bệnh hoạn hay khỏe mạnh. Một người hút thuốc nhiều, uống rượu nhiều (nhân) chắc chắn sẽ bị bệnh phổi và bệnh gan (quả). Về mặt tinh thần cũng thế, một người hay tức tối, giận hờn (nhân) làm cho cuộc sống của mình khổ đau vì bị căng thẳng tinh thần và bệnh hoạn thân thể (quả). Do đó, khi thân thể bị bịnh tật không những chúng ta đi tìm bác sĩ chữa trị (A: Y khoa chữa trị) cho chóng lành mà còn được chỉ dẫn phòng bệnh như đừng hút thuốc, uống rượu (B: Y khoa phòng ngừa) để cho bệnh đừng tái phát. Sau đó chúng ta còn mong muốn

làm sao duy trì được một sức khỏe tối đa, một sức khỏe hoàn toàn hay siêu sức khỏe. Khi thực hành đạo Phật trong đời sống hàng ngày, nhất là khi thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh hàng ngày cùng với ăn uống đúng cách, đưa ta đến được chỗ ấy.

---o0o---

Chân Thường, Chân Ngã, Chân Tịnh và Chân Lạc

Trong Phật giáo, người khởi đầu tu hành thường được giải thích về giáo lý vô thường, vô ngã, bất tịnh và khổ đau. Chúng ta đau khổ vì chúng ta cứ muốn bám chặt vào những gì mình ưa thích. Do đó, khi xảy ra một biến chuyển (vô thường), một chuyện bất như ý thì chúng ta không thể nào chịu nổi. Điều ấy tạo ra một áp lực, một sự căng thẳng trong lòng làm cho ta khổ sở. Cũng như thế, chúng ta xem mọi sự vật, mọi hiện tượng đều có tính cách riêng rẽ, độc lập, có cá tánh riêng biệt. Đó là cái thấy biết sai lầm mà chúng ta gọi là chấp ngã. Ngày nay khoa học xác nhận tất cả các sự vật đều do sự chuyển biến liên tục mà được tạo thành, đó là một tiến trình được biểu lộ thành một vật gì đó trong một giai đoạn và nơi chốn nào đó chứ nó không phải mãi mãi như thế. Như một hạt nguyên tử dưỡng khí kết hợp với hai hạt nguyên tử khinh khí thì thành nước (H_2O). Nhưng cùng một thứ nguyên tử dưỡng khí ấy mà kết hợp với khí carbon thì chúng ta có khí carbonic (CO_2). Ngay chính thân thể chúng ta, bên ngoài có khuôn mặt và tính tình quen thuộc nhưng bên trong các đơn vị căn bản của thân thể là các tế bào thì thay đổi không ngừng. Toàn thể da của chúng ta đổi mới trong năm tuần. Bộ xương chúng ta thấy thật rắn chắc hoàn toàn là bộ xương mới, do các tế bào mới xuất hiện, trong mỗi ba tháng. Lớp che bao tử đổi mới trong năm ngày.

Chúng ta thường nghe nói: "Bạn không thể bước chân hai lần cùng chỗ nơi một con sông" vì nước sông luôn luôn trôi chảy để ví cho tâm thức của chúng ta luôn luôn chuyển biến. Điều ấy không những chỉ đúng về mặt tinh thần mà đúng về mặt vật chất vì theo các nhà nghiên cứu về đồng vị phóng xạ ở Viện Nghiên Cứu Oak Ridge vùng California thì 98 phần trăm tổng số các nguyên tử kết hợp lại thành thân thể chúng ta được thay thế hàng năm. Mỗi độ Tết về chúng ta chúc nhau mọi điều mới mẻ và an vui trong năm mới là một điều rất hợp với sự thay đổi tự nhiên của cơ thể vậy: Đó là tính cách thay đổi tự nhiên của sự vật (vô thường) và tính cách kết hợp cùng liên hệ với nhau mà có nơi mỗi sự vật (vô ngã).

Khi biết được tính cách vô thường và vô ngã của mọi sự vật thì chúng ta nhìn cuộc sống với sự hiểu biết chân thật, không còn phân biệt cuộc sống thành những thứ đối nghịch như sống-chết, thân-thù, ưa-ghét, mà nhìn thấy rõ mọi thứ trong một tiến trình xuất hiện theo luật nhân quả tác động. Đó là sự thấy ghét chân thật hay là thấy bằng con mắt trí huệ. Khi đã thấy biết mọi thứ một cách chân thật thì lòng ta thảnh thơi, trí mình trong sáng linh động, không còn bám chặt vào những ưa ghét do thói quen sai lầm tạo ra và nhờ đó chúng ta cất gánh nặng ngàn cân của sự mê mờ tạo ra khổ đau. Từ đó, tình thương yêu bao la bừng dậy nơi ta làm mọi thứ đều hiện ra một cách kỳ diệu. Đó là trạng thái mà Bồ Tát Đại Huệ trong kinh Lăng Già đã nói rõ:

“Thế gian lìa sanh diệt

Ví như hoa hư không

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.”

Khi chúng ta không còn bị dính vào cái thấy sai lầm thì tất cả những lo lắng, giận hờn, tức tối, sợ hãi và khổ đau sẽ tự nó tan biến đi như bóng tối trước ánh sáng mặt trời. Toàn thể chỉ là một nguồn sáng vô biên không còn phân chia làm sáng/tối, có/không, thân/thù như trước nữa mà là một cái thấy chân thật toàn thể liên hệ lẫn nhau một cách chặt chẽ theo lời dạy của đạo Phật:

“Cái này có vì cái kia có

Cái này không vì cái kia không

Cái này sanh vì cái kia sanh

Cái này diệt vì cái kia diệt”

Khi chúng ta buông xả toàn diện cái thấy biết sai lầm là đầu mối của bao nhiêu khổ đau thì tâm chúng ta trở nên trong sáng vô cùng. Lúc ấy, tình thương yêu tinh sạch, nồng ấm bao la bừng dậy. Từ đó, chúng ta nhận biết rõ trạng thái trong sáng, an vui, thoải mái, lành mạnh, hạnh phúc và tích cực là một trạng thái thường trực có mặt nơi chúng ta. Đấy là tính cách chân thường, chân ngã, chân lạc mà chúng ta trực tiếp kinh nghiệm được. Qua kinh nghiệm rất rõ ràng và cụ thể đó chúng ta biết rất rõ là khổ đau không phải là cái bình thường mà chính là cái bất bình thường. Mỗi người chúng ta đều có chân tâm, Phật tánh biểu lộ không ngừng cái Chân Thường, Chân Ngã, Chân Lạc, và Chân Tịnh ấy. Nếu chúng ta không cảm nhận được nguồn hạnh phúc bao la là do sự mê mờ, một sự bất thường xuất hiện. Tâm mà an vui thì thân thể khỏe mạnh đó là điều y học ngày nay xác nhận cũng như các bậc thánh hiền đã nhắc đi nhắc lại hàng ngàn năm nay. Điều ấy đức Phật thực hành được và chúng ta cũng thực hành được như Ngài. Không những thế, Ngài luôn luôn khuyến khích và chỉ dạy chúng ta phương pháp thực hành tốt đẹp điều nói trên.

Về phương diện sức khỏe, ngày nay rất nhiều bác sĩ đặc biệt nhất là các bác sĩ tiên phong về Đạo Sức Khỏe như Deepak Chopra, Stuart M. Berger, Bernie S. Siegel, Dean Ornish v.v... chú trọng đến trạng thái thường trực của sức khỏe tức là trạng thái an vui, thoải mái thường trực và cho bệnh tật là một thứ bất bình thường gây ra bởi những áp lực trong đời sống cùng với những sự tương quan giữa con người thiếu tình thương yêu và thiếu mục đích trong đời sống. Như thế, cách làm cho chóng lành mạnh là phải làm cho con người thay đổi lối sống vì bệnh hoạn có nguồn gốc nơi thái độ không thích hợp, một thứ bất bình thường. Do đó, nếu thay đổi thái độ thì cái bất thường bệnh hoạn đó cũng tiêu tan.

Chúng ta biết tâm của mình – tâm là cái chủ thể nơi chúng ta biết suy nghĩ, ghi nhận các âm thanh, màu sắc, phân biệt để nhận rõ thứ này khác thứ kia, biết vui buồn, có sự ham muốn, có sự hiểu biết, v.v... liên hệ chặt chẽ với khối óc. Khối óc lại chính là bộ chỉ huy mọi hoạt động trong cơ thể và cả hệ thống miễn nhiễm. Do đó, tâm buồn rầu sẽ tạo ra một áp lực lớn trên bộ não (nhân xấu) đưa đến hậu quả tai hại cho các bộ phận khác trong người như tim, phổi, gan, thận, cũng như hệ thống miễn nhiễm (quả xấu). Nhiều cuộc nghiên cứu về ung thư cho thấy những người bị bệnh này thường là những người hay giữ kín những cảm xúc, buồn rầu, thất vọng, v.v...

Hãy Có Thái Độ Tích Cực: Sống Với Niềm Vui Và Sống Với Sức Khỏe

Quay trở về với niềm an vui tự nhiên sẵn có của chân tâm, Phật tánh, của chân thường, chân ngã, chân lạc là một điều tối cần thiết cho chúng ta, những người sống trên đất Hoa Kỳ hiện nay, vì sự thiếu vắng tình thương yêu, hạnh phúc và ý nghĩa của đời sống đang gia tăng, biểu lộ thành sự bạo động và lệ thuộc vào đời sống vật chất quá nhiều. Sự bất thường của khổ đau và bệnh tật gia tăng nơi xứ sở giàu có bậc nhất thế giới này làm chúng ta có cảm tưởng đó là điều thông thường mà quên đi điều thông thường chính là hạnh phúc, niềm an vui kỳ diệu cùng sức khỏe mới là cái chân thường.

Khi chúng ta thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh chúng ta buông xả tất cả mọi gánh nặng của lo sợ, buồn rầu, giận hờn, tức tối, khổ đau và quay trở về với bầu trời trong sáng và rộng lớn vô biên của chân tâm, Phật tánh. Lòng chúng ta tràn đầy tình thương yêu trong lành, ấm áp, trí chúng ta sáng suốt và thông minh, thân và tâm chúng ta chỉ là một khối an vui và hạnh phúc sâu thẳm. Khi tâm bừng dậy trong nguồn hạnh phúc bao la thì tất cả các tế bào trong cơ thể sẽ đón nhận những tín hiệu tích cực, những rung cảm an lạc sâu đậm qua những chất hóa học, qua những đường dây của thần kinh tế bào chạy khắp thân thể. Trạng thái an vui toàn diện đó là cái một, cái toàn thể, cái rộng lớn bao la, là sự thông minh tươi mát và cũng là nguồn hạnh phúc vô biên. Đó chính là phép lạ nhiệm mầu mà bạn đã tạo ra được. Phép Lạ đó được Đức Phật luôn luôn ân cần nhắc nhở chúng ta phải thực hành trong đời sống hằng ngày.

---o0o---

CHƯƠNG 07 - SỐNG LÀNH MẠNH VÀ HẠNH PHÚC LÀ PHÉP LẠ LỚN NHẤT CỦA CON NGƯỜI

Đức Phật là một vị Đại Thần Thông và thần thông lớn nhất, phép lạ lớn nhất là Ngài sống rất thọ, rất an vui mà chúng ta gọi là trạng thái Niết Bàn, cho đến lúc Ngài từ giã cuộc sống để trở về chốn an vui vĩnh cửu. Tuy là có đầy đủ thần thông nhưng Ngài không cho việc đi qua trên nước, bước qua lửa hay bay lên không là điều đặc biệt mà Ngài dạy chúng ta cách sống cuộc sống thật an vui, lành mạnh, giác ngộ là điều quan trọng hơn cả.

Nhiều người chúng ta thích xem người khác thực hành phép lạ mà quên rằng mỗi người chúng ta đều có khả năng như nhau trong việc thực hành các phép lạ ấy. Do đó, khi nghe ai có "thần thông" thì chúng ta háo hức tìm đến xem và kính phục họ mà quên đi mình cũng có khả năng thực hiện những điều kỳ lạ đó. Ngoài ra, như lời Phật dạy, phép lạ lớn lao và chân thật nhất là sống đời tràn đầy an vui, hạnh phúc trong cuộc sống này. Được như thế còn hơn

gấp trăm ngàn lần đi được trên lửa (mà bất kỳ ai tu tập Diệu Pháp Thiền Tịnh với tâm thành là có thể thực hành được), bước được trên nước, đọc được tư tưởng người khác, v.v... mà luôn luôn sống trong lo sợ, giận dữ, buồn phiền và khổ đau. Chính đức Đạt Lai Lạt Ma thứ XIV đã luôn luôn nhắc nhở chúng ta đừng để ý nhiều đến thần thông, đến các phép lạ khi tìm đến Phật giáo nói chung và Mật Tông Tây Tạng nói riêng, mà nên chú tâm đến thực hành đời sống an vui, lành mạnh, thông minh và hạnh phúc cao vút nhất mà con người có thể đạt được ngay trong chốn trần gian này. Khi chúng ta sống đời sống với tình thương yêu rộng lớn, sự hiểu biết chân thật cùng nguồn hạnh phúc bao la thì các phép lạ, các thần thông tự nhiên xuất hiện. Sống an vui hạnh phúc mới chính là phép lạ cao quý nhất của con người của thế kỷ thứ hai mươi hiện nay.

Tu Tập Diệu Pháp Thiền Tịnh Hay Thực Hành Phép Lạ Của Hạnh Phúc

Tất cả hệ thống tu tập của Phật giáo quy về một cứu cánh duy nhất. Giúp cho nhân loại khám phá khả năng kỳ diệu của mình để đạt được hạnh phúc cao vút nhất mà con người có thể đạt được. Hạnh phúc ấy gồm sự thoải mái, lành mạnh, tươi mát của cơ thể và niềm an vui sâu đậm, ấm áp, tràn đầy, tích cực cùng sự tự do huyền diệu của tâm linh. Nói khác đi, đạo Phật chỉ cho chúng ta phương pháp biểu lộ Chân Tâm, Phật Tánh, Tâm An Vui Rộng Lớn Bao La tràn đầy tình thương yêu trong lành, sự thông minh tươi mát bén nhạy, sự hiểu biết rõ ràng chân thật trong các hoạt động thường ngày.

Khi cái tâm an vui chân thật ấy biểu lộ tràn đầy thì thân thể và tinh thần chúng ta không còn là hai thứ tách biệt mà chỉ là cái một, cái tích cực, cái rộng lớn bao la trong một thân thể con người, cái nồng ấm an vui sâu thẳm và cao vút, cái năng lượng tràn dâng của hiện hữu, của dòng sống, cái kỳ diệu tuyệt vời của đời sống mỗi chúng ta. Một người an vui hạnh phúc là một người hoàn toàn lành mạnh về tinh thần. Một người lành mạnh về tinh thần biết cách làm cho thân thể mình được khỏe mạnh: Không lạm dụng rượu chè, các chất ma túy, thuốc lá hay ăn uống quá độ làm cho thân thể bệnh tật.

Như thế, thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh chúng ta không những xả trừ mọi thứ khổ đau, phiền não mà còn biết cách làm cho bệnh tật tiêu trừ (y khoa chữa trị), phòng ngừa các bệnh tật (y khoa phòng ngừa) và duy trì một sức khỏe tối đa trong đời sống hàng ngày của mình (nỗ lực cá nhân trên con đường sống an vui, lành mạnh và hạnh phúc cùng chọn lựa con đường Y Đạo tức là tiến thêm một bước nữa trên Y Khoa Phòng Ngừa). Đó chính là

cuộc cách mạng chân thật nhất và cao quý nhất mà mỗi người chúng ta phải thực hiện để đạt đến niềm hạnh phúc cao vút nhất của con người.

Diệu Pháp Thiền Tịnh là sự phối hợp những gì tinh hoa nhất của Thiền Tông, Tịnh Độ Tông và Mật Tông cùng những kỹ thuật chữa trị bệnh tật, phòng ngừa bệnh tật và cách xây dựng một nền tảng vững chắc nhất cho sức khỏe thể chất và tâm thần tân tiến nhất hiện đại. Nói khác đi, khi thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh, chúng ta thực sự hưởng được những thứ tinh hoa nhất, tốt đẹp nhất và quý báu nhất mà tôn giáo và y khoa tìm ra.

Những gì mà đức Phật dạy về vũ trụ, vạn vật cùng đời sống con người trên 2500 năm nay đã được các nhà khoa học chứng minh là đúng trong các ngành vật lý nguyên tử, vũ trụ học, tâm lý học, giáo dục, y khoa chữa trị và phương pháp phòng ngừa. Diệu Pháp Thiền Tịnh là phương pháp tu tập theo lời dạy của đức Phật giúp cho chúng ta biết cách thực hành có hệ thống một phương pháp sống lành mạnh và an vui kỳ diệu trong đời sống hàng ngày đặt trên nền tảng sự hợp nhất của tôn giáo và khoa học. Như thế, Diệu Pháp Thiền Tịnh là một sự kết hợp toàn diện giữa đời sống tâm linh (Đạo Phật) và khoa học tân tiến hiện đại. Không một điều gì thực hành trong Diệu Pháp Thiền Tịnh mà không thể kiểm chứng được bằng khoa học mặc dù kết quả tu tập Diệu Pháp Thiền Tịnh trong phạm vi tâm linh về sự chứng nhập vào trong niềm an vui kỳ diệu, sự thấy biết chân thật còn ở rất xa ngoài phạm vi khảo sát được của các dụng cụ khoa học ngày nay. Sau đây chúng ta thử tìm hiểu tiến trình tu tập và ý nghĩa của sự tu tập ấy.

---o0o---

Ý Nghĩa Và Cách Thực Hành Diệu Pháp Thiền Tịnh

Diệu Pháp là phương pháp, là cách thức thực hành linh diệu, có kết quả kỳ lạ và Thiền Tịnh là cách tu tích cực và kỳ diệu mở rộng cánh cửa tâm linh. Nói khác đi, khi thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh chúng ta sẽ hưởng được nguồn an vui hạnh phúc bao la với một thân thể khỏe mạnh và một tâm hồn an vui, tích cực, lành mạnh, qua sự thực hành phương pháp tu tập mầu nhiệm.

Trong phẩm Phổ Môn của Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, đức Phật Thích Ca nói rõ cho chúng ta biết về hạnh nguyện cứu độ của đức Quán Thế Âm Bồ Tát, người lắng nghe tiếng kêu, lời cầu nguyện của chúng sanh mà hiện thân đến cứu độ họ khỏi các khổ đau cùng ban cho họ được nhiều an lành sức khỏe mà chúng ta đã đề cập đến trong tập Diệu Pháp Phổ Môn. Do đó, trong phần

tu tập, chúng ta niệm danh hiệu Ngài và quán thấy hình ảnh trong sáng tràn đầy hào quang của Ngài. Sau đây chúng ta nói rõ hơn về cách thức và ý nghĩa sự tu tập.

Phần thực hành gồm có Dâng Hương, Lễ Phật, Niệm Phật, Trì Chú, Ngồi Thiền, Thiền Hành, Tụng Kinh và Quán Thanh Tịnh và Quán Từ Bi. Chúng ta hãy đi sâu vào ý nghĩa của mỗi thứ nói trên:

1. Dâng Hương:

Trước khi tu tập chúng ta đưa thân và tâm mình trở về trạng thái thoải mái, an ổn, trong sáng, tỉnh thức. Khi thắp nhang (hương) thì chúng ta đưa tâm thức của mình trở về với hiện tại trong sáng và tươi mát. Mùi thơm của nhang sẽ làm cho căn phòng cùng tâm chúng ta trở nên thanh tịnh, trong sạch và mát mẻ. Sau đó chúng ta đọc những câu kệ nói về sự huyền diệu của Phật tánh để khai mở tâm chân thật.

2. Lễ Phật

Lễ Phật là lạy Phật. Chúng ta buông xả tất cả gánh nặng của cái tôi to lớn, kềnh càng bằng cách chắp tay cúi mình và để đầu hạ thấp xuống đất hầu cảm nhận một cách trực tiếp mình và Phật vốn rỗng lặng, rộng lớn mầu nhiệm như nhau :

‘Phật chúng sanh tánh thường rỗng lặng

Đạo cảm thông không thể nghĩ bàn

Lưới Đế Châu ví đạo tràng

Mười phương Phật Bảo hào quang sáng ngời

Trước bảo tọa thân con ảnh hiện

Cúi đầu xin thệ nguyện quy y.’

3. Niệm Phật

Đọc danh hiệu các đức Phật để có sự cảm thông mầu nhiệm, để nhận sự trợ lực, sự gia trì, sự ban cho thêm các nguồn năng lực trong lành mạnh mẽ. Phật lực, nguồn năng lực mạnh mẽ, trong lành mầu nhiệm của chư Phật tràn

đầy vũ trụ, chúng ta đọc danh hiệu vị Phật nào thì có sự cảm ứng mầu nhiệm với vị Phật đó. Danh hiệu vị Phật đầu tiên là đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni, vị Thầy cao quý dạy cho chúng ta con đường an vui và hạnh phúc. Kế đến là đức Phật A Di Đà, vị Phật tỏa chiếu ánh sáng vô lượng vô biên đưa chúng ta về chốn Cực Lạc khi chúng ta qua đời và cuối cùng là danh hiệu đức Quán Thế Âm Bồ Tát, Ngài tỏa chiếu hào quang an lành và tinh sạch đến mọi chúng sanh và ban cho những điều lành như ý nguyện.

4. Trì Chú

Chú là lời linh thiêng của chư Phật ban cho chúng ta có sức mạnh, một nguồn năng lực kỳ diệu. Sức mạnh kỳ diệu của các câu thần chú làm cho thân thể chúng ta được an ổn, tinh thần thoải mái, cùng chuyển hóa, thay đổi tất cả sự buồn rầu, lo lắng, sợ hãi, khổ đau thành hạnh phúc. Thần chú mà chúng ta tụng đọc nơi đây là Um Ma Ni Padme Hum (đọc là Um M Ni Pat Mê Hum mà ở Việt Nam chúng ta thường đọc là Án Ma Ni Bát Di Hồng). Um là âm thanh của ba chữ đầu chỉ thân và ý từ trạng thái lo lắng, sợ hãi, buồn rầu, khổ đau được chuyển thành an vui, trong sáng và hạnh phúc. Do đó, sự tu tập này quý báu như một viên ngọc Ma Ni. Khi thực hành sự tu tập thì đóa hoa sen tinh khiết của giác ngộ hay Pát Mê khai mở đưa chúng ta vượt qua tất cả sự hiểu biết sai lầm tạo khổ đau và khai mở một thế giới tâm thức rộng lớn bao la. Đó là ý nghĩa âm thanh Hum. (Những vị nào đã quen với chú Đại Bi thì tụng thêm chú này rất tốt.)

Khi nhất tâm tụng đọc và trì chú này thì mọi vọng tưởng, mọi điều lo sợ, buồn phiền, giận dữ, khổ đau đều tan biến và tinh thần chúng ta trở nên rất thoải mái, an vui, dõng mãnh và tích cực vô cùng.

5. Ngồi Thiền và Quán Đảnh

Ngồi Thiền để trí óc mình trở nên bén nhạy, thông minh và thoải mái rồi quán thấy, thấy hình ảnh ở trên đỉnh đầu của mình, hình đức Quán Thế Âm toàn bằng ánh sáng tỏa ra tình thương yêu trong lành và sự hiểu biết chân thật cùng niềm an lạc kỳ diệu. Khi quán tưởng hình ảnh đẹp đẽ và tích cực đó, chúng ta tập trung tất cả nguồn năng lực trong sáng nhất của mình để tưởng thấy và chiêm ngưỡng hình ảnh kỳ diệu và trang nghiêm của đức Quán Thế Âm và từ đó tiếp nhận tràn đầy nguồn ánh sáng nhiệm mầu của từ bi và trí huệ của Ngài tỏa chiếu mười phương thế giới.

6. Thiền Hành

Thiền hành là thiền hoạt động, đi những bước chân thoải mái, an vui trong tỉnh thức. Thiền hành gồm hai phần : Chậm và nhanh. Thiền hành chậm để chúng ta cảm nhận được niềm an vui, thích thú tự nhiên tràn đầy nơi cơ thể. Thiền hành nhanh để nhận rõ trong mọi hoạt động hàng ngày chúng ta có thể biểu lộ, bày tỏ sự thoải mái, an vui, rỗng lặng, thông minh và hạnh phúc.

7. Tụng Kinh

Là nhắc nhở chân lý mầu nhiệm mình đang thực hành và cầu nguyện để được chư Phật ban cho những điều an lành và tốt đẹp trong đời sống. Có cầu thì có ứng. Khi đem lòng thành chí thiết và tâm thức trong lành mà cầu nguyện thì thấy có sự đáp ứng tức khắc : lòng mình mở rộng bao la, tâm mình an vui kỳ diệu, trí óc trở nên trong sáng lành mạnh, v.v...

8. Quán Thân Thanh Tịnh và Quán Từ Bi :

Trước hết quán thấy hình ảnh đức Quán Thế Âm tỏa chiếu ánh sáng tràn đầy thân thể của mình sau đó quán thấy hình ảnh mỗi bộ phận trong người của mình như đầu, óc, mắt, tai, tim, phổi, v.v... trong hình ảnh tươi sáng, lành mạnh và tốt đẹp nhất của chúng rồi chuyển đến chúng nguồn năng lượng trong lành, tươi mát, mạnh mẽ để tạo lập một nền tảng vững chắc cho sức khỏe, đó là phương thức của Y Đạo mà Đông Phương đã thực hành hàng ngàn năm nay và hiện được một số bác sĩ của các trường đại học Y Khoa danh tiếng như Harvard, Yale, cùng rất nhiều bác sĩ nổi danh khác đang sử dụng một phần phương pháp này. Sau đó quán thấy nguồn năng lượng từ bi tràn đầy chiếu đến mọi người, mọi loài và mọi chốn. Tình thương yêu là nguồn năng lượng mạnh mẽ nhất mà đạo Phật gọi là lòng từ bi có khả năng chữa trị mọi bệnh tật tinh thần lẫn thể chất mà vị Phật tượng trưng cho năng lượng mầu nhiệm này là đức Quán Thế Âm. Trong kinh Pháp Hoa, đức Phật dạy cách quán tưởng đức Quán Thế Âm : « Chân quán, thanh tịnh quán, trí tuệ quán bao la, bi quán và từ quán... »

Khi đi sâu vào thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh, chúng ta thấy đó là một lối thực hành rất giản dị nhưng có kết quả cực kỳ tốt đẹp vì đó là sự phối hợp những gì tinh hoa nhất của Phật giáo và khoa học cùng y khoa hiện đại.

---o0o---

Âm Thanh, Ánh Sáng, Tỉnh Thức, An Vui và Khỏe Mạnh

Đức Phật trong kinh Đại nhật Như Lai (Vairocana Sutra) dạy rõ là khi tu tập, chúng ta đọc thần chú (mantra), như chú Đại Bi hay Lục Tự Đại Minh Chân Ngôn Om Mani Padme Hum, vì thần chú có sức mạnh huyền bí kỳ diệu do : « Nhờ lời nguyện nguyên thủy của chư Phật và chư Bồ Tát, những thần chú chứa đựng sức mạnh kỳ diệu. Mỗi khi đọc lên chúng ta sẽ được công đức vô lượng. » Nói khác đi, khi chúng ta đọc những câu Thần Chú với sự chú tâm hoàn toàn thì âm thanh mầu nhiệm đó sẽ đem đến cho ta những điều rất tốt đẹp. Điều ấy, về phương diện khoa học có ý nghĩa gì ?

---o0o---

Âm Thanh Mầu Nhiệm

Khám phá lớn nhất về đơn vị căn bản tạo ra mọi thứ trong vũ trụ hiện nay là lượng tử. Đây là một thứ cực nhỏ từ 10,000,000 lần cho đến 100,000,000 lần nhỏ hơn các hạt nguyên tử. Lượng tử không có hình thù nhất định vì nó có thể xuất hiện dưới dạng năng lượng hay vật chất. Người ta gọi chúng là lượng tử vì chúng không có hình dáng nhất định, chỉ xuất hiện như một chùm ánh sáng rung chuyển. Từ chốn rỗng không chúng hiện ra rồi lại biến đi, liên tục như thế. Các lượng tử này chỉ là những rung động vô hình gọi là giao động lượng tử, là « bóng ma » của năng lượng. Từ những cái chợt biến chợt hiện đó mà các nguyên tử thành hình.

Cơ thể chúng ta nếu quán sát rõ rệt thấy trong thân bao gồm các bộ phận như tim, gan, óc, phổi và những thứ này do các tế bào cấu thành. Các tế bào này do các DNA, deoxyribonucleic acid, một sinh chất do sự kết hợp của các nguyên tử như khinh khí, dưỡng khí, than, nitro cùng phosphurus kết hợp mà thành. Đơn vị căn bản tạo nên thân thể chúng ta là các hạt nguyên tử.

Nguyên tử nào cũng có một cái nhân ở giữa và một hay nhiều âm điện tử chạy quanh. Nhân gồm có dương điện tử, trung hòa tử, những hạt cự nhỏ này được gọi là vi tử, lại do những rung chuyển của một sức mạnh vô hình tạo thành. Sự rung chuyển mà chưa ai biết nguyên nhân được gọi là lượng tử (quantum) như đã nói trên. Lượng tử này là đầu mối của hai thứ đối nghịch là vi tử (một hạt cực nhỏ có vị trí và sức nặng) và năng lượng (một thứ không có thể tích và không có vị trí nhất định).

Đời sống của chúng ta là một sự kết hợp kỳ diệu ở nhiều mức độ khác nhau mà chúng ta có thể quan sát được. Ở mức độ lượng tử thì những rung chuyển biểu lộ thành những năng lượng và vi tử. Ở mức độ nguyên tử thì có các dương điện tử và trung hòa tử tạo thành một cái nhân ở giữa với những hạt

âm điện tử chạy quanh với tốc độ chớp nhoáng. Ở mức độ của phân tử thì các hạt nguyên tử kết hợp với nhau thành sinh chất DNA làm nền tảng cho những yếu tố di truyền cùng tạo ra những chất cần thiết cho cuộc sống. Các phân tử rất năng động, chúng trao đổi năng lượng không ngừng theo các phản ứng kết hợp hay tách lìa. Ở đơn vị tế bào vốn là đơn vị căn bản của đời sống, sự thông minh có tính cách rõ ràng hơn qua sự sản xuất các chất cần thiết cho cơ thể, tiêu thụ những chất đạm, đường, hay không khí, v.v... trong sự sản xuất này cùng loại trừ những chất cặn bã trở lại vào dòng máu. Các tế bào hợp lại thành các bộ phận như óc, tim, gan, ruột, dạ dày, thận và mỗi bộ phận có một sinh hoạt riêng biệt theo chức năng của nó. Cách phối hợp các phần trong mỗi bộ phận rất là tinh vi để làm tròn nhiệm vụ của chúng như tim thì bơm máu đi khắp cơ thể đem dưỡng khí, thực phẩm đến từng mỗi tế bào, cùng chuyên chở các chất phế thải đến phổi, thận cùng các cơ quan khác để loại trừ các chất độc hại hay biến chế thành chất hữu ích.

Toàn thể sự hoạt động phối hợp nhịp nhàng các bộ phận của cơ thể duy trì đời sống lành mạnh. Vậy đằng sau những hoạt động ấy là gì? "Ai" là kẻ chỉ huy và phối hợp mọi hoạt động để duy trì đời sống kỳ diệu cùng cảm nhận tất cả mọi sự vui buồn hằng ngày. Chúng ta thường dùng chữ "linh hồn" để nói về một cái bên trong thể xác và tách lìa với thể xác.

Đạo Phật có một danh từ đặc biệt và rất hợp với khoa học nhất là khoa tâm lý học hiện đại là chữ TÂM thay vì chữ linh hồn thường ngụ ý một cái gì đó tách lìa thể xác và đôi khi đối nghịch với thể xác. Tâm là chủ thể nghe, thấy, biết, suy nghĩ, biết sướng hay khổ. Theo lời Phật dạy, chúng ta khi mê mờ thì luôn luôn có những ý tưởng sai lầm đưa đến những hờn, giận, khổ đau. Lúc mình an vui, thoải mái, có tình thương yêu trong sáng, có sự thông minh tươi mát thì tâm của mình trở nên rộng lớn bao la. Tâm là cái chúng ta nghe, thấy và biết mọi thứ lúc đó ở trong trạng thái chân thật nhất của nó nên được gọi là tâm chân thật, chân tâm. Chân tâm hay Phật tánh đó rộng lớn vô cùng lại vừa tĩnh lặng, thoải mái, an ổn nhưng bén nhạy, linh động và hiểu biết chân thật mọi thứ. Trên thực tế, không có sự phân biệt thân và tâm tách lìa như thế. Đó là một cái toàn thể, thân tâm nhất như, mà đức Phật dạy cho chúng ta cách kinh nghiệm rõ ràng điều ấy qua sự thực hành mười sáu hơi thở trong kinh Quán Niệm Hơi Thở. Khi thực hành các thở trong tỉnh thức đó, chúng ta thấy biết rõ ràng sự hợp nhất của thân tâm cùng với sự có mặt của niềm an vui sâu thẳm. Thực hành như thế, cơ thể chúng ta sẽ lành mạnh và tâm hồn chúng ta sẽ an vui vô cùng. Do đó, chúng ta không thể tàn phá cơ thể của mình qua rượu chè, thuốc lá, cần sa, ma túy hay sử dụng các chất độc hại khác để tìm niềm an vui tinh thần. Ngược lại, chúng ta cũng không

thể tàn phá tinh thần bằng những sự thù hận, giận dữ, mà có được sự khỏe mạnh thể chất.

Trên đây, chúng ta nói về sự kết hợp của các vi tử thành nguyên tử, nguyên tử thành phân tử, phân tử thành tế bào, tế bào thành các mô, các mô thành các bộ phận, các bộ phận thành cơ thể. Cơ thể của chúng ta, phần thể chất, tự nó có sự thông minh, tự nó hoạt động điều hòa nhịp nhàng để duy trì và phát triển tốt đẹp. Tuy nhiên, trong đời sống hàng ngày, chúng ta thường có nhiều sự lo lắng, sợ hãi, giận hờn, tức tối dấy khởi từ tham, sân, si nên tạo ra những xáo trộn trong thân thể, làm suy yếu hệ thống miễn nhiễm cùng các bộ phận trong cơ thể. Do đó, làm thế nào để trở về trạng thái thoải mái, an vui và hòa hợp ban đầu là cần thiết cho sức khỏe tinh thần và thể chất của chúng ta.

Điều khó khăn là trong trí óc chúng ta luôn có các ý tưởng nối tiếp không ngừng làm dấy động những tâm tư buồn phiền đó nên tâm ta không thể nào trở về trạng thái tĩnh lặng cần thiết để cảm nhận trực tiếp đời sống của thân thể và giúp cho thân thể tự nó lấy lại được sự quân bình để tự chữa trị bệnh tật cùng gia tăng sức khỏe. Chư Phật dạy chúng ta tụng đọc thần chú làm cho các ý tưởng dừng lại và tâm ta đi vào trạng thái an định và cảm nhận được những tín hiệu tốt đẹp, những cảm giác an vui kỳ diệu. Về phương diện vật lý, thì sự rung chuyển của lượng tử tạo ra năng lượng và vật chất, về phương diện tâm linh thì sự rung chuyển do âm thanh của những câu thần chú tác động vào toàn thể con người chúng ta, gồm 50 ngàn tỷ tế bào, tạo ra một trạng thái an lành.

Khi tụng đọc thần chú với sự chú tâm hoàn toàn – thân, khẩu và ý tụng đọc thần chú - thì thân, khẩu và ý (ba nghiệp) từ trạng thái bất an, vọng động, phiền não và khổ đau chuyển thành trạng thái yên ổn, thoải mái, trong lành dõng mãnh và an lạc. Nguồn năng lượng vật chất và tinh thần (mà theo khoa học hiện nay thì ở mức độ nguyên thủy không có sự phân biệt giữa vật chất và năng lượng cũng như Phật giáo nói rõ tính cách không tách lìa (bất nhị) của mọi sự vật trong đó có vật chất và năng lượng cũng như thể chất và tinh thần) không còn bị sử dụng trong các cuộc xung đột nội tâm giờ đây tràn đầy nơi thân thể và tâm chúng ta để chúng ta sử dụng vào trong những công việc tốt đẹp nhất cho đời sống.

Trong Phẩm Phổ Môn của kinh Diệu Pháp Liên Hoa, đức Phật Thích Ca có nói về sự niệm danh hiệu của đức Quán Thế Âm như sau:

Diệu Âm, Quán Thế Âm

Phạm Âm, Hải Triều Âm

Thắng hết thế gian âm

Vậy phải thường kính niệm.

Diệu âm là âm thanh linh diệu, Quán Thế Âm là âm thanh bao trùm tất cả, Phạm âm là âm thanh của vũ trụ. Âm thanh kỳ diệu này xóa tan tất cả mọi thứ tiêu cực của thế gian.

Đối với người tu tập Diệu Pháp Thiền Tịnh thì thấy rõ nguồn năng lượng kỳ diệu ấy luôn luôn có mặt và biểu lộ thành trạng thái an vui, khỏe mạnh của thân thể và tinh thần. Từ kinh nghiệm tâm linh rõ ràng ấy, chúng ta biết một cách cụ thể Phật tánh, còn được gọi là Chân Tâm, Tâm Giác Ngộ, Tự Tánh A Di Đà luôn luôn có mặt nơi mỗi chúng ta và biểu lộ thành tình thương yêu trong sáng bao la, thành sự thông minh tươi mát, sự thấy biết chân thật, thành nguồn an vui hạnh phúc sâu thẳm. Đó chính là ý nghĩa chân thật của câu thần chú nhiệm mầu Om Mani Padme Hum: Thân, Khẩu và Ý của chúng ta từ trạng thái mê mờ chuyển thành niềm an vui, trong sáng khi tu tập. Do đó, thực hành tu tập là một phương pháp quý báu như một viên ngọc Mani, quý giá không cùng vì khi thực hành điều ấy đóa hoa sen tinh khiết của giác ngộ hay Padme sẽ mọc lên và đưa chúng ta vào một trạng thái an vui, lành mạnh và tích cực vô cùng.

Âm thanh của thần chú Om Mani Padme Hum rất linh diệu vì những âm thanh đó làm cho thân tâm chúng ta được trong sáng, tinh sạch, an ổn và thoải mái vô cùng khi tụng đọc. Câu thần chú đó do đức Quán Thế Âm ban tặng cho mọi người.

---o0o---

Ánh Sáng

Sau khi tụng thần chú, chúng ta ngồi thiền để thân tâm thật yên ổn, thoải mái, tiếp xúc trực tiếp với nguồn sống kỳ diệu của thân thể mình. Đời sống của chúng ta biểu lộ một cách toàn diện qua thân và tâm. Sau đó chúng ta quán thấy đức Quán Thế Âm thân toàn bằng ánh sáng phía trước mặt và phía trên đầu của mình tỏa chiếu ánh sáng từ bi và trí huệ đến muôn phương. Thân ngài tan thành một khối ánh sáng rực rỡ tràn ngập thân thể chúng ta và

thân thể chúng ta chuyển thành thân ánh sáng như thân Ngài. Đây là lối quán tưởng mầu nhiệm của Mật Tông. Chúng ta quán tưởng thân tướng đẹp đẽ, trang nghiêm của đức Quán Thế Âm tràn đầy ánh sáng trong lành rực rỡ để nương tựa vào thần lực của Ngài, vào Phật lực của Ngài, vào sức mạnh của nguyện lực cứu độ mọi chúng sanh, mà chuyển hóa tất cả những nghiệp xấu nơi chúng ta thành nghiệp tốt cùng phá tan những nghi ngờ, lo lắng, sợ hãi và mặc cảm yếu đuối hèn kém nơi mình, để rõ được thân mình bản chất của nó vốn là thanh tịnh, trong sạch, lành mạnh, tâm mình bản chất thật sự của nó là tràn đầy ánh sáng của tình thương yêu trong lành bao la, của sự hiểu biết chân thật, của nguồn hạnh phúc kỳ diệu như lời đức Phật đã dạy chúng ta trong các bộ kinh Lăng Nghiêm, Niết Bàn, Hoa Nghiêm, Pháp Hoa, v.v…

Các đức Phật thân toàn là ánh sáng với hào quang rực rỡ. Thân chúng ta cũng toàn là ánh sáng nếu chúng ta nhìn thân thể mình với con mắt trí tuệ hay với con mắt của nhà khoa học vật lý nguyên tử hiện nay. Đơn vị cấu tạo thành các tế bào là các nguyên tử do những thứ nhỏ hơn kết hợp mà thành gọi là các vi tử (particle). Và các vi tử này xuất hiện trong trạng thái vật chất (matter) có khối lượng nhưng nó cũng đồng thời xuất hiện trong trạng thái năng lượng như những chùm ánh sáng gọi là lượng tử như chúng ta đã nói đến trong phần ở trên. Chính sự rung chuyển hay ba động từ chốn trống không làm xuất hiện hay biểu lộ thành hai thứ vi tử và năng lượng đó. Do đó, quán thấy thân thể chúng ta là một khối ánh sáng là cái thấy chân thật nhất về con người thể chất và tinh thần của mình. Tất cả mọi bộ phận con người, mọi ý tưởng, mọi cảm giác sướng khổ, mọi sự suy tư, mọi ham muốn, mọi nhận biết đều có khởi nguồn từ các sự kết hợp không ngừng của các vi tử cùng năng lượng phát ra từ những rung động lượng tử này. Và khi chúng ta quán thấy hình ảnh của thân và tâm mình trong dạng thức ánh sáng đó thì chúng ta đã vượt qua các chướng ngại sai lầm mình có trước đây và sự bám chặt lấy các hình tướng bên ngoài cùng những giận hờn, buồn bã, thù hận, lo lắng, sợ hãi bên trong để kinh nghiệm một trạng thái thân tâm nhẹ nhàng, thoải mái, trong lành, tinh sạch và an vui sâu thẳm.

---o0o---

Tỉnh Thức

Lúc đó, thân thể và tinh thần của chúng ta tự chúng quay về với sự tỉnh thức, sự thấy biết rõ ràng, sự thông minh tươi mát, và sự hiểu biết chân thật. Thân thể chúng ta có sự thông minh và sự sống kỳ diệu của nó. Chúng ta bước những bước chân thoải mái và cảm nhận sự sống mầu nhiệm nơi

thân thể chúng ta. Một niềm an lạc tràn đầy cùng với những cảm giác vui sướng tự nhiên của thân thể biểu lộ qua sự hít thở không khí, qua những cử động thoải mái trong tỉnh thức.

Tỉnh thức là một trạng th ái tự nhiên của thân và tâm. Khi thân thể chúng ta bào tỏ rõ ràng sự sống của nó, thân thể chúng ta rõ ràng có sự thông minh, hiểu biết và an vui kỳ diệu. Thân như thế nào thì tâm như thế ấy. Tâm như thế nào thì thân như thế ấy đó là điều mà chúng ta nhận biết rõ ràng thường ngày khi sống đời tỉnh thức. Khi tâm và thân chúng ta ở trong trạng thái an vui, thoải mái, bén nhạy, thông minh hay sống tỉnh thức thì toàn diện cơ thể chúng ta nhận được những "tin tức", những tín hiệu, những thông điệp tốt đẹp và lành mạnh qua những chất hóa học luân chuyển đến khắp cả tế bào cùng những dòng điện từ tế bào thân kinh báo hiệu sự lành mạnh an vui đó. Do đó, các bác sĩ ngày nay xác nhận là tình thương yêu, sự thông minh, sự hiểu biết chân thật và nguồn hạnh phúc có khả năng chữa trị bệnh tật, phòng ngừa bệnh tật và làm cho thân thể chúng ta lành mạnh, khỏe khoắn.

Những người thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh thấy rõ sống tỉnh thức, với tâm bén nhạy và rộng mở thì chúng ta không còn dính mắc vào những ám ảnh của quá khứ. Lòng mình do đó trở thành rộng lớn bao la. Trong vũ trụ rộng lớn của tâm đó, tình thương yêu trong sáng bừng dậy tràn đầy. Từ đó sự thông minh tươi mát, bén nhạy và sự hiểu biết chân thật đồng thời xuất hiện làm cho thân tâm chúng ta tràn đầy nguồn hạnh phúc bao la.

Tất cả những điều trên là sự chân thật xuất hiện hàng ngày khi chúng ta thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh và ứng dụng vào mọi sinh hoạt của đời sống. Đó là sự mầu nhiệm của Phật Đạo và chính đó cũng là sự mầu nhiệm của đời sống con người. Và khi chín mùi trong cái thấy biết chân thật đó, chúng ta biết rõ đạo và chúng ta không có sự tách biệt giữa thân và tâm, giữa bên trong và bên ngoài, giữa ta và vũ trụ. Tất cả đều ở trong một cái toàn thể kỳ diệu mà ta vẫn có đời sống, sự hiểu biết, sự hoạt động riêng biệt nhưng không chút tách biệt.

---o0o---

An Vui Và Khỏe Mạnh

Như chúng ta đã nói trước đây, an vui và khỏe mạnh chính là một. Có thể, khi chúng ta bắt đầu tu tập một thời gian đã thấy có sự an vui thật sự nhưng chưa có sức khỏe bền vững vì từ lâu chúng ta không chú ý săn sóc đời sống tinh thần và thể chất của mình. Diệu Pháp Thiền Tịnh rút từ những

tinh hoa từ Thiền, Tịnh và Mật Tông cùng của nền khoa học tân tiến hiện đại nên cũng chú trọng đến xây dựng một nền tảng vững chắc cho sức khỏe tinh thần lẫn thể chất qua ba giai đoạn: chữa trị, phòng ngừa và thực hành đời sống an vui và khỏe mạnh lâu dài. Đó là điều đức Phật thực hành trong đời sống hàng ngày như Ngài đã dạy trong kinh Trung A Hàm:

"Chính ta cũng mắc phải bịnh tật, nhưng xét thấy có bệnh tật thì có khổ nên ta hướng đến cảnh an tịnh vô thượng của Niết Bàn vốn không bịnh tật, cảnh an tịnh vô thượng ấy ta đã chứng đến, và cả Niết Bàn không bịnh tật nữa."

Để cho sự thực hành có nền tảng vững chắc và kết quả lâu dài, chương trình tu học gồm ba giai đoạn: sơ đẳng, trung đẳng và cao đẳng. Sơ đẳng hướng về việc thực hành tạo niềm an vui tinh thần và khỏe mạnh thể chất qua sự hiểu biết vững chãi về đạo Phật để áp dụng tốt đẹp trong đời sống hàng ngày. Trung đẳng gồm có sự phát triển khả năng sống lành mạnh và tích cực cùng phòng ngừa bệnh tật. Cao đẳng phát triển thêm khả năng sống đời an vui, lành mạnh, hạnh phúc, tích cực, ngăn ngừa bệnh tật cùng giúp người khác hiểu rõ sự cao quý và lợi ích của đạo Phật để họ thực hành tu tập. Khi thấy sự thực hành ấy liên hệ đến ba giai đoạn: Chữa trị bệnh tật, phòng ngừa bệnh tật, và tạo dựng một nền tảng vững chắc cho sức khỏe thể chất và tinh thần, sức khỏe toàn diện vững bền. Ngoài ra, những người Phật tử tu hạnh Bồ Tát mong muốn đem lại an vui sức khỏe cho nhiều người khác, có thể thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh để biết rõ kết quả mầu nhiệm của phương pháp sống đời an vui này để giúp đỡ những người đang bị buồn phiền, khổ đau và bệnh tật.

Khi thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh với tấm lòng hướng đến tha nhân như thế thì chúng ta làm cho đời sống của chính mình được an vui kỳ diệu và đời sống của người khác cũng được hưởng nhiều điều an vui và tốt đẹp. Đó chính là chốn Niết Bàn, chốn Cực Lạc, chốn thiên đàng ở nơi đời sống hàng ngày vậy.

---o0o---

Không Già, Bệnh Và Chết

Người Phật tử thường đọc kinh Tinh Yếu Của Sự Thấy Biết Chân Thật (Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa) có đoạn:

"Bồ Tát Quán Tự Tại

Khi Quán chiếu thâm sâu

Bát Nhã Ba La Mật

Bỗng soi thấy năm uẩn

Đều không có tự tánh

Thực chứng điều ấy xong

Ngài vượt thoát tất cả

Mọi khổ đau ách nạn…”

Bồ tát Quán Tự Tại là đức Quán Thế Âm Bồ Tát khi Ngài nhìn rõ sự chân thật của mọi sự vật, gồm có phần vật chất và tinh thần, thì Ngài thấy rõ chúng có mặt vì do nhiều thứ nương tựa vào nhau mà có, như một hạt nguyên tử khinh khí (hydro) do một hạt nhân và một hạt âm điện tử kết hợp thành hay một cảm giác vui mừng xuất hiện là do con mắt chúng ta thấy một người quen mà chúng ta mong chờ. Hạt nguyên tử không phải tự nó có mặt riêng rẽ như vậy hay nỗi vui mừng của chúng ta tự nó có mặt riêng rẽ như vậy. Đó là nhân (thứ này) hòa hợp duyên (thứ kia) mà thành một sự vật hay một cảm giác, một ý tưởng (quả) nơi ta.

Bản kinh còn nói rõ là khi có sự thấy biết chân thật thì biết rõ là đau khổ lâu nay vẫn đè nặng lượng trong lòng mình vốn không có thật và nhờ đó mà đạt được sự an vui tuyệt đối. Thực hành đạo Phật trong đời sống hàng ngày thì chúng ta thấy rõ ràng, trực tiếp tính rỗng lặng của mọi thứ phiền não và ở yên trong niềm an vui trong lành kỳ diệu ấy:

“Khi một vị Bồ Tát

Nương vào cái thấy biết chân thật

Thì tâm không còn chướng ngại

Khi tâm không còn chướng ngại

Thì không có sợ hãi

Xa lìa mọi cái thấy biết sai lầm

Và đạt được an vui tuyệt đối…”

Tâm Kinh trên còn nói rõ không có già, không có bệnh, không có chết. Trong đời sống thường ngày, chúng ta sợ hãi khi đối diện với những cái bất như ý như khi chúng ta mất đi sự trẻ trung, sức khỏe và một ngày nào đó cả sự sống nữa. Sự sợ hãi đó là hậu quả của những chướng ngại, những thứ ngăn chận làm cho chúng ta không thấy biết được con người an vui chân thật nơi chính mình. Khi thực hành tu tập chúng ta thấy rõ mình là một vũ trụ rộng lớn trong đó các hiện tượng nương tựa vào nhau mà xuất hiện, con người chân thật của mình, chân tâm, Phật tánh, tâm giác ngộ, tâm chân thật hay tâm giải thoát vẫn mãi mãi không có sinh ra, bệnh hoạn, già đi hay chết. Tâm đó vẫn muôn đời trong sáng, rỗng lặng, rộng lớn, tinh sạch, bao la. Đó gọi là cái thấy biết chân thật hay trí tuệ Bát Nhã Ba La Mật.

Có điều chúng ta cần nhấn mạnh nơi đây là nhiều nhà khoa học về lượng tử hiện nay đã nhìn thấy toàn thể vũ trụ không còn là sự kết hợp thuần túy bởi những đơn vị vật chất “vô hồn” mà là thế giới sinh động kỳ diệu trong đó vật chất và tâm linh không còn là hai thức tách biệt nữa.

Ngay trong thế giới hiện tượng có thể quan sát được, chúng ta không thể tách lìa chúng ta với mọi thứ chung quanh chúng ta (vạn hữu) vì chúng ta cũng chính là vạn hữu là vũ trụ dù chúng ta đang kinh nghiệm rõ ràng một đời sống riêng biệt. Khi quay về với tâm trong sáng, bén nhạy, an lạc và tỉnh thức, chúng ta còn khám phá nhiều điều kỳ diệu khác.

Điều ấy, càng ngày các khoa học gia càng chứng minh rõ rệt như nhà hóa học được giải thưởng Nobel hòa bình năm 1977 Ilya Prigorine đã nói rõ thế giới quanh ta không phải chỉ có vật chất và phản ứng hoàn toàn theo những quy luật về vật lý hay hóa học duy nhất, như một bộ máy vô hồn. Thế giới quanh ta có rất nhiều điều kỳ diệu, như nhiều đài phát thanh mà chúng ta hiện chỉ bắt được một đài. Nếu chúng ta cứ bám vào sự hiểu biết một chiều này mà đạo Phật gọi là sự chướng ngại của thấy biết một chiều (sở tri chướng) thì chúng ta làm che mờ khả năng có thể bắt được nhiều làn sóng điện cho ta biết được nhiều sự kỳ lạ của nhiều đài khác.

Tâm Kinh Bát Nhã nói trên nói rõ không có già, bệnh và chết và thường được giải thích trên khía cạnh hoàn toàn tâm linh. Chúng ta đừng quên là tâm và vật vốn không hai (bất nhị) nên cái gì biểu hiện nơi phần tâm linh cũng biểu hiện nơi phần vật chất theo một dạng thức có thể quan sát được. Khoa học ngày nay dần dần khám phá sự nhiệm mầu đó dù đang còn rất sơ

khai. Một trường hợp điển hình cho sự khám phá này là vào năm 1980 nhà tâm lý học Charles Alexander đã đến ba viện dưỡng lão ở vùng Boston để dạy cho độ 60 cụ già từ 80 tuổi trở lên về cách thiền quán, cách làm cho cơ thể nghỉ ngơi thoải mái, cùng các trò chơi để cho trí óc họ được bén nhạy. Sau một thời gian, các bác sĩ khám nghiệm và thấy họ gia tăng khả năng học hỏi, áp huyết thấp, có sức khỏe tâm thần, những thứ mà đúng ra phải giảm dần theo tuổi già.

Điều mầu nhiệm là ba năm sau nhà tâm lý học Alexander trở lại quan sát các cụ nói trên thì thấy tất cả nhóm các cụ già thực hành thiền quán, thân tâm buông xả thoải mái và học cách làm cho trí óc bén nhạy thì thấy nhóm này vẫn còn sống 100% với tuổi trung bình của nhóm là 84 tuổi. Còn nhũung cụ già không thực hành điều trên thì đến một phần tư ưđã qua đời. Dù kinh Bát Nhã chỉ nhấn mạnh Phật tánh vốn bất sanh bất diệt và sự vượt qua bờ mê để đến bến giác nhưng trạng thái tâm rỗng lặng tỏa chiếu đó giúp cho ta biết rõ sự liên hệ mật thiết giữa thân và tâm. Từ đó chúng ta thấy được phần nào sự "không có già, không có chết" biểu lộ trên bình diện vật chất dù cho còn là rất nhỏ bé trong giới hạn khám phá khoa học hiện nay.

---o0o---

Buông Bỏ Cái Thấy Biết Sai Lầm

Tâm kinh Bát Nhã nói đến làm sao diệt trừ những chướng ngại trong tâm do những ký ức, những cái nhớ, những cái biết sai lầm dính chặt trong lòng mình tạo ra những lo sợ đưa đến khổ đau. Ngài Quán Thế Âm được gọi là Bậc Vô Úy Thí, người đi ban tặng cho kẻ khác sự không sợ hãi để có được niềm an vui kỳ diệu.

Ở Hoa Kỳ, trên 40 triệu người bị chứng sợ hãi (phobia) làm cho đời sống của họ rất khó khăn: Người sợ nước, kẻ sợ mèo, sợ ở chỗ cao, sợ ở trong phòng, sợ ở ngoài trời, sợ lửa, v.v… Phẩm Phổ Môn của kinh Diệu Pháp Liên Hoa nói rõ nếu chúng ta nhất tâm niệm danh hiệu đức Quán Thế Âm khi bị rớt xuống hầm lửa thì không bị cháy. Sau khi thực hành Diệu Pháp Phổ Môn với sự thành tâm, định lực gia tăng và mọi sự sợ hãi đều tan biến, nhiều người có thể bước đi trên than hồng mà không bị phỏng. Những người này đã khám phá khả năng kỳ diệu của thân và tâm của họ: Con người có nhiều khả năng lạ lùng trong đó có khả năng sống đời lành mạnh, chữa lành bệnh tật, sống đời hạnh phúc và có thể thực hành nhiều điều kỳ lạ như đi

trên lửa mà không bị phỏng, xóa tan mọi sự sợ hãi sai lầm làm họ lo lắng, sợ hãi.

Đức Quán Thế Âm do đó được xưng tụng là vị Phật Bà ban cho chúng ta sự không sợ hãi và nếu chúng ta thành tâm hướng về ngài, quán tưởng hình ảnh ngài tỏa chiếu hào quang rực rỡ cùng niệm danh hiệu ngài thì bao nhiều điều tiêu cực, bao nhiêu sự tin tưởng sai lầm về giới hạn của con người chúng ta đều tan biến. Thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh, phương pháp linh diệu để bước vào cánh cửa rộng lớn của Phật tánh, để khám phá sự kỳ diệu của thân và tâm cùng lúc. Khi thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh, chúng ta quán thấy thân đức Quán Thế Âm chỉ là một khối ánh sáng trong suốt tỏa chiếu ánh sáng từ bi, trí huệ và hạnh phúc vô biên ra mười phương thế giới. Sau khi chúng ta trì tụng câu thần chú vĩ đại và linh nghiệm nhất của Phật giáo và nhất là của Mật Tông Phật Giáo: Lục Tự Đại Minh Chân Ngôn, câu thần chú linh nghiệm bậc nhất để xóa tan mọi sự thấy biết sai lầm, câu thần chú linh thiêng làm tan đi những chướng ngại như cho mình thiếu khả năng, sự thông minh hay hèn kém. Sau đó, phần tụng kinh nhắc nhở lời Phật dạy về khả năng trong lành, tươi sáng bao la của chúng ta. Tiếp đến là phần Quán Từ Bi, thấy rõ thân thể mình chỉ là khối ánh sáng trong lành, tinh sạch, an vui, tỏa sáng cùng với một tinh thần an vui kỳ diệu rồi sau đó tỏa chiếu tình thương yêu đến muôn loài.

Đó là bước đầu của người thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh, cánh cửa rộng lớn của Phật đạo. Càng thực hành, càng thấy rõ khả năng lớn lao của đời sống nơi mình và nơi mọi thứ chung quanh để cùng hòa nhịp bước tiến với khoa học hiện nay đang mở một cánh cửa rộng lớn về sự hợp nhất giữa tâm và vật, và nhất là trong lãnh vực y khoa: chữa trị bệnh tật cho mình, phòng ngừa bệnh cho mình, duy trì một sức khỏe thể chất và tinh thần tối đa cùng thực hành hạnh Bồ Tát giúp người được an vui, lành mạnh và hạnh phúc chân thật.

---o0o---

CHƯƠNG 08 - CÂU THẦN CHÚ MỞ CÁNH CỬA HUYỀN DIỆU CỦA ĐỜI SỐNG

Dick Sutphen, trong tác phẩm Tìm Kiếm Sự Giải Đáp Của Bạn Từ Bên Trong (Finding Your Answers Within) đã nói đến niềm tin của nhiều người Mỹ hiện nay là:

· Thế giới quanh chúng ta và những gì chúng ta ý thức là sự biểu lộ của một thực tại mầu nhiệm hơn,

· Nhân loại đã đè nén hay che dấu Chân Ngã (mà đạo Phật gọi là chân tâm hay Phật tánh) có khả năng thấy biết thực tại mầu nhiệm đó. Chân Ngã ấy có thể làm cho tỉnh thức và biểu lộ trong đời sống hàng ngày,

· Sự tỉnh thức hay giác ngộ đó chính là cứu cánh của đời sống con người.

Đạo Phật nhấn mạnh đến kinh nghiệm giác ngộ và sống đời giác ngộ để mở cánh cửa mầu nhiệm của thế giới ta đang sống trong đó. Đức Phật là người đã mở cánh cửa mầu nhiệm của đời sống và ngài chỉ rõ chúng ta, những con người, cũng có khả năng đạt được sự thấy biết chân thật đó hãy mạnh dạn tiến lên trên con đường thực hành an vui hạnh phúc cao vút nhất mà con người có thể đạt được vì ngài là Phật đã thành và mỗi chúng ta sẽ là vị Phật trong tương lai.

---o0o---

Khả Năng Kỳ Diệu Của Chúng Ta

Khi thành Phật, đức Phật biết rõ mình có ba thân cùng một lúc: Pháp Thân, Báo Thân và Ứng Thân. Pháp Thân là thân rộng lớn bao la như vũ trụ. Thân này không phải vật chất mà là một cái thấy biết chân thật bao trùm mọi chốn, rộng lớn bao la nên còn được gọi là chân tâm hay Phật tánh. Báo thân là thân trang nghiêm, đẹp đẽ tràn đầy một niềm an vui kỳ diệu, tràn đầy sức khỏe tinh thần và thể chất, tràn đầy nguồn năng lực trong sáng bao la. Ứng thân là thân con người sống đời an vui, lành mạnh, hạnh phúc và làm những điều tốt đẹp cho mình và cho mọi người.

Đức Phật dạy Phật và chúng ta vốn không khác nhau như lời trong bài kệ dâng hương:

“Phật chúng sanh tánh thường rỗng lặng

Đạo cảm thông không thể nghĩ bàn

Lưới đế châu ví đạo tràng

Mười phương Phật bảo hào quang sáng ngời…”

Mỗi khi chúng ta buông xả các điều dính mắc sai lầm đưa đến lo lắng, giận hờn, buồn rầu, khổ đau thì chân tâm hay Phật tánh tự khai mở và nguồn an lành hạnh phúc kỳ diệu bừng dậy. Điều đặc biệt là dù chúng ta không biết mình có Phật tánh và sống cuộc đời khổ đau nhưng Phật tánh ấy luôn luôn có mặt không khác gì trong một ngày trời giông bão, mặt trời luôn luôn chiếu sáng ở phía trên đám mây đen. Chỉ cần chúng ta hướng về sự giác ngộ thì sự giác ngộ có cơ duyên tự nó biểu lộ và đem đến cho ta nhiều ích lợi tốt đẹp trong cuộc sống.

Trong mục đích hướng dẫn con người khám phá khả năng kỳ diệu đó, Đức Đạt Lai Lạt Ma đến nhiều nước Âu, Mỹ, Úc và Á Châu hướng dẫn cho nhiều người tu tập. Cũng như những vị thiền sư Trung Hoa, Việt Nam, Nhật Bổn, Đại Hàn và những vị thuộc truyền thống Nam Tông, Ngài 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 hàng ngày.

Khi thực hành đời sống an vui hạnh phúc, thế giới chúng ta đang sống tự nó khai mở ra những điều màu nhiệm: Cuộc đời chúng ta tươi sáng hơn, rộng lớn hơn, năng lượng trong người chúng ta gia tăng để duy trì sức khỏe và có khả năng chữa trị bệnh tật. Như thế giác ngộ không phải là điều gì thêm vào nơi chúng ta sau thời gian tu tập. Giác ngộ là biết rõ, khám phá được và sống với khả năng kỳ diệu sẵn có nơi mình. Khả năng ấy không chỉ thuần có trạng thái an vui tinh thần mà còn cả những thay đổi thể chất mà chúng ta có thể quan sát được.

---o0o---

Khoa Học Xác Nhận Khả Năng Kỳ Diệu Của Con Người

Chúng ta có khả năng kỳ diệu là làm cho bệnh tật mình tiêu trừ. Các bác sĩ danh tiếng như Deepak Chopra, Stuart M. Berger, Steven Locke, Herbert Benson, v.v… thường nhấn mạnh đến khả năng kỳ diệu của đời sống con người. Nếu chúng ta khởi được một niềm tin, dù nhỏ bé, thì khả năng kỳ diệu nơi ta trỗi dậy và hoàn tất những điều kỳ lạ mà dưới con mắt quan sát cặn kẽ của khoa học người ta thấy quả thật như thế. Nói đến khoa học là nói đến sự thật có bằng cớ, 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 and Robert Omstein, trong quyển Bộ Óc Chữa Lành Bệnh (The Healing Brain) 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 (Placebo: Một thứ không có dược liệu, không có chất thuốc nào cả, hình dáng giống như viên thuốc thật) và thấy những viên thuốc giả này có khả năng trị bệnh. Thuốc trên được gọi là thuốc trấn an: làm cho an lòng người bị bệnh là mình đã được chăm sóc và được cho thuốc uống để lành bệnh. Các bác sĩ nhận thấy hình dáng, màu sắc, loại thuốc uống hay chích dù không có chất thuốc thật nhưng khi bệnh nhân tin đó là thuốc thật thì thuốc giả cũng làm họ bớt bệnh. Ảnh hưởng của các thứ thuốc trấn an có mức độ khác nhau: Viên thuốc Con Nhộng (Capsule: thuốc bọc trong ống có hình như con nhộng) có hiệu quả chữa trị hơn viên thuốc thường. Tuy nhiên thuốc chích (Giả) có hiệu quả chữa trị hơn các loại thuốc giả khác. Tên thuốc, màu sắc, hình dáng của những thứ thuốc giả này cũng gây ảnh hưởng đến sự chữa trị cho bệnh nhân.

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 liên hệ mật thiết đến tình trạng tinh thần của chúng ta. Sự an vui tinh thần, thảnh thơi 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.

Bác sĩ Deepak Chopra ở tiểu bang Massachusetts lại tiến xa hơn một bước nữa khi chứng minh mỗi một ý tưởng (vô hình) xuất hiện thì có một chất hóa học hay một dòng điện (hữu hình) có mặt. Các tế bào trong cơ thể luôn luôn thay đổi các thành phần chứa trong nó. Các nguyên tử trong cơ thể chúng ta gồm 98 phần trăm hoàn toàn là mới trong vòng một năm trong khi đó, các ký ức, những điều chúng ta nhớ, vẫn còn ghi lại dù chúng ta có muốn quên chúng đi. Điều ấy chẳng khác gì một diễn viên trên sân khấu đã đi xa nhưng người mới đến thay anh ta vẫn là người cũ với tất cả những tánh tình, những thương ghét, những lo lắng sợ hãi hệt như người vắng mặt.

Bác sĩ Deepak Chopra cho rằng những gì tiêu cực ghi lại trong ký ức dù các thành phần của tế bào não đã thay đổi hoàn toàn có thể tẩy sạch bằng cách tụng một câu thần chú (mantra) mà vị bác sĩ này gọi là âm thanh nguyên thủy. Âm thanh nguyên thủy này có trước khi sự tiêu cực xuất hiện. Do đó, khi để sự chú tâm đọc âm thanh này thì nó sẽ tác dụng vào các mô trong tế bào, làm cho mọi sự lệnh lạc trong cơ thể bị tiêu trừ. Bệnh hoạn được xem là một sự lệch lạc của đời sống bao gồm thái độ, cách dinh dưỡng và sự tương quan của chúng ta đối với cuộc đời.

---o0o---

Lục Tự Đại Minh Chân Ngôn Câu Thần Chú Mầu Nhiệm

Chúng ta đã có dịp nói đến câu thần chú kỳ diệu này. Vì tính cách linh diệu tốt đẹp của câu thần chú ấy, chúng ta hãy tìm hiểu thêm về ý nghĩa thần chú ấy.

Lục Tự Đại Minh Chân Ngôn là câu thần chú sáu chữ mầu nhiệm được đức Đạt Lai Lạt Ma cùng các vị cao tăng và Phật tử Tây Tạng, Trung Hoa, Nhật Bản, Việt Nam tụng đọc. Khi thực hành Diệu Pháp Phổ Môn, chúng ta tụng đọc thần chú này để xóa tan những cái biết sai lầm về khả năng giới hạn của mình, để thân mình được rửa sạch và ý mình được trong lành. Khi thân và tâm ở trong trạng thái trong lành, tinh sạch đó thì tự nó khai mở theo cái thấy biết chân thật của chúng ta. Ý nghĩa của câu thần chú Om Mani Padme Hum nói lên sự mầu nhiệm đó: Om là âm thanh vi diệu của ba chữ đầu của thân (thân thể), khẩu (miệng) và Ý (trí óc). Thân, khẩu và ý tạo ra khổ đau là thân khẩu ý mê mờ của chúng sanh. Khi thực hành sự tu tập thì chuyển hóa thân, khẩu và ý mê mờ trở thành thân, khẩu và ý của giác ngộ làm cho chúng ta được an vui, lành mạnh và hạnh phúc. Do đó, sự thực hành này quý báu như một viên ngọc quý hay ngọc Mani. Khi thực hành sự tu tập quý báu đó thì đóa hoa sen giải thoát, Padme, đóa hoa sen tinh khiết của giác ngộ bừng lên từ chốn ao bùn. Khi đóa sen tinh khiết của giác ngộ khai mở thì chúng ta siêu vượt lên mọi sự đối đãi và đi vào một trạng thái thân tâm an vui kỳ diệu (Hum) mà chúng ta sẽ đề cập rõ ràng hơn phần sau.

Các bậc cao tăng Mật Tông Tây Tạng đều thường tụng câu thần chú này để được chư Phật và Bồ Tát ban cho nhiều an lành và sức khỏe. Riêng người dân Tây Tạng rất sùng kính câu thần chú Lục Tự Đại Minh Chân Ngôn, họ vẽ thành những lá bùa đeo hộ mạng và vẽ vào nhiều nơi để sùng kính và chiêm ngưỡng hầu được nhiều sự an lành. Họ là một trong những người được xem là an vui hạnh phúc nhất thế giới dù đời sống vật chất họ ít ỏi.

Các kinh điển Mật Tông nhấn mạnh đến khả năng kỳ diệu của thần chú này: làm tiêu tan các nghiệp xấu, đem đến các điềm lành, giúp gia tăng sức khỏe, đời sống có nhiều an vui cùng khai mở khả năng tiềm ẩn trong ta.

---o0o---

Đông Và Tây Gặp Nhau Trong Khoa 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. Khai mở tâm linh 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 các bịnh tật thường hướng dẫn người bệnh tụng chú, đọc kinh và cầu nguyện chư Phật gia hộ cho chóng lành mạnh cùng chỉ dẫn cho họ phải khai mở lòng từ bi, sống với tình thương yêu trong lành rộng lớn và sự hiểu biết chân thật đồng một lúc với sự chẩn đoán bệnh tật và cho bệnh nhân uống thuốc. Có sự chăm sóc của bác sĩ và khai mở khả năng kỳ diệu làm lành bệnh của chính mình qua sự thực hành đạo trong đời sống hàng ngày.

Có điều đặc biệt nơi đây là Y Khoa tân tiến hiện nay của Tây Phương đã bắt đầu chú trọng đến hiệu quả tốt đẹp của từ bi và trí huệ 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 tân tiến với thiền quán cùng cách tạo cho bệnh nhân một lối sống thoải mái mà họ có thể cảm nhận được tình thương yêu của các bác sĩ cũng như các y tá làm việc nơi đây. Bác sĩ Herbert Benson thuộc trường đại học y khoa Havard thuộc tiểu bang Massachussetts 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 cho gia tăng sức khỏe cũng như cách làm thay đổi thái độ để đời sống chúng ta trở nên vui tươi, lành mạnh, tích cực, và thành công hơn trong đời sống hàng ngày.

Chúng ta đã nghe nói về phái đoàn của viện Đại Học Y Khoa Havard đến vùng núi tuyết để tìm hiểu về cách thực hành các thần thông. Sau đó 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 theo chương trình của bác sĩ Benson, viện đại học y khoa Havard đã cử một toán chuyên viên đến vùng 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 Sáu Phép Thần Thông của Ngài Naropa (The Six Yogas of Naropa) do các vị mật sư Tây Tạng truyền dạy cho các đệ tử ở các vùng núi tuyết.

Trên mõm núi cao 19 ngàn bộ (độ sáu ngàn thước) vào ngày 25 tháng 2 năm đó, mười vị thầy Tây Tạng với chiếc tăng bào mỏng manh đã ngồi thành vòng tròn và thực hành pháp môn làm gia tăng nhiệt độ cơ thể trong cái lạnh

cắt da dưới không độ Farenheit hay 18 độ dưới không độ bách phân. Họ ngồi yên lặng và bất động trong tám giờ đồng hồ. Bác sĩ Benson cho rằng nếu chúng ta ngồi ngoài lạnh trong điều kiện khí hậu như thế thì chỉ trong một thời gian rất ngắn chúng ta sẽ 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 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 sự chữa trị các bệnh tật qua sự phối hợp giữa niềm tin tôn giáo và các phương pháp trị liệu tân tiến hiện nay tại Hoa Kỳ.

Các vị y sĩ thuộc Mật Tông Tây Tạng đã thấy có sự tương quan giữa phương pháp trì chú linh nghiệm và huyền diệu của Mật Tông Tây Tạng với các khám phá mới mẻ nói trên của y khoa tân tiến hiện nay để 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. Dưới đây là cách thức thực hành rất giản dị nhưng kết quả tốt đẹp đã được các vị y sĩ Tây Tạng cũng như một số các bác sĩ y khoa tại Hoa Kỳ khuyến khích thực hành để giúp chúng ta chữa trị các bệnh như huyết áp, đau tim, đau ngực, đau đầu, cùng các chứng bệnh thần kinh như sợ hãi, bất an, mất ngủ, cùng các loại khổ đau khác trong đời sống nếu chúng ta thành tâm thực hành đúng cách.

---o0o---

Trì Niệm Thần Chú Và Cầu Nguyện Để Chữa Trị Các Bệnh Tật

Ở Hoa Kỳ phương tiện y khoa rất tối tân nhưng không có nghĩa mọi bệnh đều 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 khi thực hành trì chú, ngồi thiền và cầu nguyện với tất cả lòng thành và niềm tin mạnh mẽ. Câu thần chú được xem là linh nghiệm nhất của Phật Giáo Tây Tạng cũng như Phật giáo thế giới là Lục Tự Đại Minh Chân Ngôn Om Mani Padme Hum, đọc là Um Ma Ni Pat Me Hum, mà ở quê nhà chúng ta thường đọc theo tiếng phiên âm Án Ma Ni Bát Di Hồng. Trước hết chúng ta thử tìm hiểu ý nghĩa và sự mầu nhiệm của câu thần chú vô cùng linh thiêng này.

Ngài Đạt Lai Lạt Ma trong bài thuyết giảng ngắn gọn đã nhấn mạnh đến phước đức lớn lao của người có duyên may trì câu thần chú Lục Tự Đại Minh Chân Ngôn cùng hiểu rõ ý nghĩa của câu thần chú vĩ đại và vô cùng linh thiêng Om Mani Padme Hum này.

Om (Án):

Âm của ba chữ Phạn là A, U, M nói về thân khẩu ý của chúng sanh 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 mà hướng đến tất cả mọi chúng sanh để đem lại an vui hạnh phúc cho họ.

Padme (Bát Di):

Là đóa hoa sen trong sạch, là trí huệ, biểu lộ, 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 chiếc đầm bùn lầy.

Hum (Hồng):

Là sự siêu vượt mọi sự đối nghịch, mọi điều 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 các nguồn năng lượng bị 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 tân tiến ngày nay đã nhìn nhận có sự tương quan mật thiết giữa thân và tâm trong vấn đề phát sinh các bệnh tật cũng như trong vấn đề chữa trị các bệnh tật. Do đó, khi thực hành sự tu tập không những giúp chúng ta giải trừ tất cả mọi sự khổ đau mà còn giúp chúng ta chữa trị các bệnh tật hiểm nghèo.

Trong các khóa tu Diệu Pháp Thiền Tịnh, pháp môn linh diệu chuyển hóa mọi năng lực tiêu cực thành tích cực, mọi sự lo sợ thành sự dõng mãnh, mọi điều phiền não thành sự an vui tươi mát, khi người tu để hết tâm vào sự lễ Phật, niệm Phật, trì chú, ngồi thiền, thiền hành tụng kinh và quán tưởng.

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. Người tu tập còn 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 ảnh hưởng một niềm hạnh phúc vi diệu, tràn dâng không bờ bến.

Điều quan trọng hơn hết là làm thế nào khai mở được lòng từ bi, tình thương yêu trong lành, rộng lớn nơi mỗi chúng ta để chuyển hóa tất cả những lo lắng, sợ hãi, buồn rầu, nói tóm lại mọi năng lực tiêu cực, trở thành an vui, lành mạnh, tươi sáng và hạnh phúc bao la. Tình thương yêu là ánh sáng mặt trời rực rỡ làm cho bao nhiêu sự khổ đau chuyển thành niềm an vui tỏa sáng. Tâm an vui thì thân thể khỏe mạnh, thân thể an vui thì tâm khỏe mạnh. Đó là điều đức Phật luôn luôn nhắc nhở chúng ta. Khi khai mở được tình thương yêu rộng lớn nơi mỗi chúng ta thì tình thương yêu đó có khả năng chữa trị bệnh tật cho mình và cho người.

Diệu Pháp Thiền Tịnh chỉ cho chúng ta cách quán tưởng màu nhiệm để thấy thân mình là khối ánh sáng trong lành cùng cảm nhận trực tiếp đời sống của từng bộ phận của cơ thể như não, mắt, tai, tim, phổi và chuyển đến chúng nguồn năng lực trong lành nhất tràn đầy nơi ta sau mỗi lần thực hành Diệu Pháp. Từ đó chúng ta trực tiếp kinh nghiệm trạng thái mà đức Phật gọi là "thân tâm nhất như", thân tâm là một.

---o0o---

Thân Và Tâm Là Một Khối Trong Sáng Rộng Lớn Và An Vui Tràn Đầy

Bác sĩ Dean Ormish, giám đốc của Viện Y Khoa Nghiên Cứu Phòng Bệnh tại California ở Hoa Kỳ, hiện nay rất nổi tiếng nhờ phương pháp chữa trị bệnh tim rất đặc biệt của ông tại trung tâm nói trên. Các bệnh nhân đau tim nặng được hướng dẫn thiền, đi bộ, ăn chay, được các bác sĩ, y tá bày tỏ tình thương yêu và các bệnh nhân cũng bày tỏ tình thương cho nhau. Bác sĩ Ormish tin tưởng mãnh liệt rằng bịnh đau tim có nguồn gốc sâu xa từ các xúc cảm cùng sự nhận thức về chính mình trong đời sống hàng ngày. Ông ta không dùng bất cứ phương cách giải phẫu nào dù cách đó đưa đến sự giàu có

nhanh chóng cho ông. Ông ta nói rất rõ về phương pháp trị liệu đặc biệt này như sau:

"Nếu tôi giải phẫu bạn, tôi có thể lấy 10,000 hay 20,000 đô la. Nếu tôi chỉ cho bạn toa thuốc làm giảm chất cholesterol trong máu thì tôi tốn rất ít thì giờ (nghĩa là bạn sẽ trả rất ít tiền). Còn nếu bạn không bị bệnh tim và tôi cố 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 tường tận và thấy rằng dù họ khác nhau theo phương cách phân loại thông thường họ thật là 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 thành phần liên hệ. 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 Ormish. Ông Hank Ginsberg, chủ nhân của một ngân hàng chuyên về ngành đầu tư cho biết thân phụ của ông ta cùng bốn người chú đã chết vì bệnh tim vào khoảng thời gian năm mươi tuổi. Còn chính bản thân của ông ta đã bị chứng đau ngực 20 năm trước đây. Lúc 58 tuổi ông ta phải mổ tim ghép vào sáu đường động mạch mà 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 mình được sống lâu. Giờ đây ông ta đã 64 tuổi và sống khỏe mạnh.

Ông Werner Hebenstreit, 75 tuổi hầu như không còn bước đi được khi ông ta đến xin chữa trị với bác sĩ Ormish, giờ đây ông ta đi 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 gổ và đánh đập người để tạo niềm vui cho mình, đã hoàn toàn thay đổi thái độ khi biết mình bị bệnh tim và đến trung tâm này để chữa trị. Bác sĩ Stephen Weiss thuộc Viện Quốc Gia Sức Khỏe Hoa Kỳ (National Institutes of Health) đã cấp cho chương trình của bác sĩ Ormish một triệu sáu trăm ngàn mỹ kim để tiếp tục chương trình chữa trị nói trên trong năm 1991, 1992, 1993 và 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 hàng 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 Ormish rất rõ ràng: Sự khai mở cõi lòng, tu tập thiền quán, ăn chay, sống với lòng buông xả, tình thương yêu họ đón nhận từ bác sĩ, y tá cùng 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 điều khám phá hữu ích và mới mẻ hiện này trong y học vốn rất quen thuộc và phù hợp với giáo lý và sự hành trì trong Phật giáo. Thực hành đạo Phật trong đời sống hàng ngày là để lòng mình tràn đầy tình thương yêu trong sáng bao la, trí mình thuần sự hiểu biết chân thật, thân và tâm mình tỏa đầy niềm an vui, niềm hạnh phúc nồng ấm vô cùng. Sống như thế là sống tràn đầy sức khỏe thể chất lẫn tinh thần.

---o0o---

Diệu Pháp Thiền Tịnh Làm Cho Bệnh Tật Chóng Lành

Bên cạnh thuốc men, trì niệm thần chú, ngồi thiền, tụng đọc các 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 Herbert 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 các bệnh tật và là phương pháp rất hiệu quả của những người thực hành Diệu Pháp: 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.

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 này với những cách hành trì mầu nhiệm của đạo Phật, thì một số các bệnh có thể được chữa trị mau chóng khi thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh hàng ngày:

---o0o---

Bệnh Huyết Áp

(Máu Cao, High Blood Pressure)

Niệm Phật, trì thần chú Lục Tự Đại Minh Chân Ngôn, ngồi thiền quán tưởng thân ánh sáng của đức Quán Thế Âm và cầu nguyện làm bệnh giảm bớt.

e

(Angina Pectoris, do chứng đau tim tạo ra)

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

Bệnh Đau Đầu:

Niệm Phật, trì chú, ngồi thiền quán tưởng thân ánh sáng, tụng kinh và cầu nguyện thì cơn đau sẽ dịu đi và chứng bệnh sẽ từ từ bớt.

Các chứng bệnh như đau lưng, đau nhức thân thể do áp lực trong đời sống hàng 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 tốt mà ta sẽ hưởng được khi bị bệnh. Bên cạnh đó, niềm tin và sự thực hành tôn giáo 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 nghiệm bác sĩ và nhận sự chữa trị. Điều này bất cứ một người bình thường nào cũng đều biết. Bên cạnh đó, niềm tin và sự thực hành tôn giáo làm bệnh tật chóng lành và nhất là sống đời an vui. Điều này vốn quan trọng không kém và vốn rất cần thiết cho mỗi người chúng ta.

---o0o---

Chữa Trị Các Chứng Bệnh Tâm Thần

Theo các tài liệu thống kê thì độ 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 thông tại quốc gia

giàu có này. Thêm vào đó các loại bệnh do tâm sanh như một số chứng yếu tim, đau lưng, nhức đầu, đau nhức thân thể, một số các chứng ung thư, áp huyết cao, v.v… Thực hành sự tu tập hàng ngày như trì chú, ngồi thiền, ăn chay, niệm Phật, sống đời thoải mái giúp ta được nhiều an vui, lành mạnh và sự dũng mãnh trong đời sống.

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 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 việc 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, đầu 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, các cảnh chết chóc thảm thương, 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 Bịnh Nói Chung:

Khi người bị tâm bệnh nhất tâm trì chú và cầu nguyện thì thần lực của lời 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 êm dịu dần. Nhờ đó mà những khổ đau sẽ bớt được rất nhiều.

Y khoa ngày nay cho chúng ta nhiều phương tiện chữa trị bệnh tật rất tốt đẹp. Tuy vậy, các cuộc nghiên cứu khoa học cho thấy niềm tin chiếm đến 75

phần tram trong sự làm lành bệnh tật. Do đó, chúng ta phối hợp cả hai cái tốt: Sự săn sóc của bác sĩ, thuốc men cùng thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh là một sự lựa chọn khôn ngoan và lợi ích vậy.

---o0o---

CHƯƠNG 09 - THỰC HÀNH DIỆU PHÁP THIỀN TỊNH ĐỂ SỐNG ĐỜI AN VUI

KHỎE MẠNH CÙNG CHỮA TRỊ CÁC THỨ BỆNH TẬT

Sau khi đọc bài Niệm Phật, Trì Chú, Cầu Nguyện và Quán Tưởng Để Chữa Trị Các Bệnh Tật Theo Phương pháp Mầu Nhiệm của Diệu Pháp Thiền Tịnh, chúng ta đã biết rõ phương pháp chữa bệnh của đạo Phật dù là thân bệnh hay tâm bệnh trong mấy ngàn năm qua rất là tiến bộ và rất là phù hợp với những khám phá mới mẻ nhất của khoa học ngày nay.

Những vị nào muốn sống cuộc đời an vui, lành mạnh và hạnh phúc xin đọc thêm cuốn Diệu Pháp Thiền Tịnh: Thực Hành Tu Tập và Quán Tưởng Đức Đại Từ Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát Để Sống Đời An Vui, Lành Mạnh Và Hạnh Phúc. Nếu chúng ta thực hành theo phương pháp giản dị nhưng mầu nhiệm đó, chúng ta sẽ khai mở được suối nguồn tâm linh kỳ diệu vô cùng. Ngoài ra, với những ai có bệnh tật thì sự thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh để làm cho chóng gia tăng sự lành mạnh. Bên cạnh sự săn sóc và thuốc men của bác sĩ, thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh làm cho chúng ta được an vui, thoải mái, tràn đầy năng lực, tinh thần minh mẫn, cơ thể được chóng bình phục và sống với niềm hạnh phúc bao la.

---o0o---

Cách Chữa Trị Các Bệnh Tật

Sau khi chúng ta dâng hương lễ Phật, trì chú, ngồi thiền, thiền hành, tụng kinh và quán tưởng hình ảnh mầu nhiệm của Đức Quán Thế Âm thân thể chúng ta trở nên trong sáng, nhẹ nhàng, thoải mái, tâm chúng ta an vui, tĩnh lặng, rộng lớn, bén nhạy, tràn đầy tình thương yêu trong sáng, sự hiểu biết chân thật, niềm hạnh phúc kỳ diệu, chúng ta thực hành Từ Bi Quán. Từ Bi Quán gồm phần thấy rõ thân thể của mình vốn tràn đầy tình thương yêu bao la hướng đến mọi người và mọi nơi. Sau khi đi sâu vào trạng thái an vui kỳ diệu, chúng ta thực hành sự chữa trị bệnh tật. Phương pháp chữa trị bệnh tật này dù có từ ngàn năm nay nhưng lại rất phù hợp với những khám phá và

áp dụng phương pháp chữa trị bệnh tật mới mẻ nhất của các bác sĩ nổi danh như bác sĩ Dean Ormish thuộc trường đại học Y Khoa Baylor College, bác sĩ Herbert Benson thuộc trường đại học Y Khoa Havard hay bác sĩ Bernie Segel thuộc trường y khoa Yale cùng rất nhiều bác sĩ chuyên môn chữa trị bệnh thân thể và tâm thần khác.

Điều tốt đẹp, tích cực, ích lợi và mầu nhiệm nhất khi thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh là chúng ta sống đời an vui hạnh phúc và lành mạnh mà không tốn kém gì cả. Khi sống bệnh tật và khổ đau thì chúng ta cho nếu được an vui khỏe mạnh là một phép lạ. Khi thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh thì chúng ta thấy sức khỏe gia tăng và niềm an vui rộng lớn vốn rất tự nhiên, rất bình thường. Điều ấy cũng giống như lời của bác sĩ Roman W. De Santis, giám đốc khu chữa trị bệnh tim thuộc bệnh viện Masachusetts và cũng là giáo sư của trường Đại Học Y Khoa Havard cho rằng cách chữa bệnh theo phương pháp phối hợp sự thoải mái, thiền, quán tưởng, ăn chay cùng sống đời an lành với những kết quả tốt đẹp của bác sĩ Ormish là "Không có gì là đặc biệt cả… Bác sĩ Ormish đề nghị vài sự thay đổi lối sống để chúng ta sống giản dị và không tốn kém."

Đạo Phật trong hơn hai ngàn năm trăm năm qua đã thấy rõ tâm của chúng ta là yếu tố rất quan trọng trong việc tạo ra sức khỏe thể chất cũng như tinh thần. Do đó, khi tu tập Diệu Pháp Thiền Tịnh, chúng ta thực hành cách duy trì và phát triển sức khỏe về thể chất cũng như về tinh thần để sống đời an vui và lành mạnh. Ngoài ra, chúng ta còn thực hành cách phòng bệnh cùng chữa trị các bệnh tật nếu đang có. Các loại bệnh gồm có bệnh về thể chất và bệnh tinh thần. Như thế khi thực hành đạo Phật, chúng ta:

Duy trì và phát triển sức khỏe tổng quát:

Nhiều bác sĩ khuyến khích chúng ta phải hoạt động, phải vui vẻ, phải có những ý tưởng tốt đẹp về chính đời sống của mình. Phần này đã được những vị tu tập Diệu Pháp Thiền Tịnh thực hành hằng ngày và đạt được những kết quả tốt đẹp trong đời sống.

Làm cho mình trở thành người vui vẻ, yêu đời và lành mạnh:

Nhiều người có thái độ tiêu cực về cuộc sống, hay buồn rầu chán nản và thường có cảm tưởng là mình không được khỏe, không được bình thường, bị yếu hay bệnh. Đa số những người đó thật chẳng có bệnh gì ngoài ý tưởng là mình có bệnh nên dù họ đi khám nhiều bác sĩ mà không tìm ra được nguồn bệnh. Bác sĩ Ormish cho đó là những người tự nghĩ mình có bệnh, tiên tri

mình có bệnh và tự mình chứng tỏ lời tiên tri ấy là đúng bằng cách tạo bệnh cho mình. Đó chẳng khác gì những người sợ ma và "tạo" ra hình ảnh ma để làm mình sợ hãi.

Cách giúp chúng ta ra khỏi vòng luẩn quẩn này là thực hành quán tưởng mình đang thực hành một môn thể thao ưa thích, thấy mình hoạt động hăng say, vui vẻ, thoải mái, linh động. Thấy rõ tất cả bộ phận trong người đều tràn đầy năng lượng trong lành, tràn đầy sự tươi mát, lành mạnh và trẻ trung. Riêng những vị nào bị các chứng bệnh thuộc thân thể xin áp dụng cách chữa trị mầu nhiệm qua sự quán tưởng cùng lúc đón nhận sự săn sóc của bác sĩ. Chúng ta khi bị bệnh luôn luôn cần sự săn sóc của bác sĩ chuyên môn, đó là điều rất cần thiết. Ngoài ra, khi thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh sẽ làm gia tăng hiệu lực của thuốc men cùng sự săn sóc của bác sĩ. Tôn giáo không thay thế bác sĩ, tôn giáo tiếp tay với các bác sĩ để giúp cho những kẻ bệnh hoạn được chóng an vui và lành mạnh.

Đối với những người bị bệnh, chương trình quán tưởng chữa bệnh được thực hành sau mỗi khóa tu tập sẽ đem lại nhiều sự tốt đẹp, gia tăng sức khỏe, khả năng chống trả bệnh tật cùng giúp chúng ta được nhiều an vui hạnh phúc. Ngoài ra những giờ nào rảnh rỗi, chúng ta có thể thực hành thêm càng nhiều càng tốt phương pháp chữa trị bệnh tật.

---o0o---

Cách Quán Tưởng Để Chữa Trị Các Loại Bệnh Thể Chất

1. Làm Cho Tim Lành Mạnh:

Những người tim còn tốt và những người bị bệnh tim.

a. Cách giúp cho tim mạnh khỏe lâu dài:

Nhìn vào hình vẽ quả tim lành mạnh, thấy rõ các phần và mạch máu của tim. Nếu có được hình ảnh trong truyền hình hay băng video để quán tưởng theo thì rất tốt vì bác sĩ chuyên viên tim Ormish nói rõ thấy hình ảnh quả tim bằng máu, hoạt động thật sự như chiếu trên màn ảnh thì tốt hơn nhiều khi thực hành quán tưởng.

Sau khi thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh và quán tưởng toàn thân khỏe mạnh, vị nào muốn tim được mạnh khỏe quán tưởng hình ảnh của trái tim đang đập một cách mạnh khỏe. Các mạch máu và quả tim tươi mát, lành

mạnh, đầy năng lực trong lành và tốt đẹp. Những vị trung niên, cao niên và những người chịu nhiều căng thẳng, áp lực từ công việc làm và đời sống hàng ngày thực hành rất tốt đẹp. Phối hợp Diệu Pháp Thiền Tịnh với đi bộ hay thiền hành, ăn chay hay ăn nhiều chất rau tươi và có nhiều chất xơ, trái cây, không hút thuốc và uống rượu cùng sống đời sống thoải mái bằng cách làm giảm đi những áp lực trong đời sống.

Đạo Phật là đạo chân thật nên chúng ta hiểu rõ sự chữa trị của bác sĩ chuyên môn rất cần. Bên cạnh đó, sự thực hành quán tưởng đem đến cho ta nhiều điều lợi ích về sức khỏe mà y khoa hiện nay chưa giúp cho chúng ta có được. Tất cả những phương pháp quán tưởng dưới đây để chữa trị các bệnh tật được thực hành song song với sự chăm sóc thuốc men của bác sĩ.

b. Cách quán tưởng chữa trị bệnh tim

Những người bị bệnh động mạch vành tim đóng chất cholesterol làm nghẹt dần mạch máu và tim có thể bị ngưng đập cấp tính thực hành quán tưởng tẩy sạch các chất nguy hại đó. (Bác sĩ Ormish nói rõ cách quán tưởng như sau: Nhìn hình của quả tim có các động mạch vành tim bị đóng chất cholesterol làm cho máu chậm lưu thông. Nhìn hình này một phút. Nhìn hình quả tim lành mạnh và nghiên cứu thật rõ trong nhiều phút rồi thấy rõ hình này trong trí. Sau đó, nhìn quả tim bên trái (bệnh), rồi chuyển sang nhìn quả tim bên phải (lành mạnh) ngay). Người tu Thiền Tịnh thì quán hình quả tim lành mạnh và cùng quán tưởng thấy ánh sáng tỏa chiếu từ Đức Quán Thế Âm xoáy trong mạch máu vành tim làm cho mạch máu được thông suốt và thấy quả tim trở nên lành mạnh vì các chất đóng vào vành mạch máu tim bị loại đi.

Cách quán tưởng loại trừ chất dơ này cũng giản dị và tùy theo ý của mỗi người. Có người tưởng tượng thấy một cái máy quay chiếc chổi bằng nhựa rất nhỏ chạy bên trong mạch máu quét sạch trơn phía trong mạch máu. Có người tưởng thấy những sinh vật nhỏ mà thân là bàn chải đánh sạch mọi chất bên trong mạch máu. Như thế tùy theo ý thích của mỗi người mà quán tưởng những gì hữu hiệu nhất cho sự chữa trị của mình.

Riêng những vị tu tập theo Diệu Pháp Thiền Tịnh và đã quán tưởng rõ ràng ánh sáng tỏa chiếu cùng khắp thân thể, họ quán tưởng rất rõ như sau:

· Đức Quán Thế Âm tỏa chiếu ánh sáng rực rỡ tràn ngập thân thể họ. Ánh sáng ấy đi vào động mạch vành tim. Ánh sáng này rất mạnh mẽ, tỏa chiếu màu vàng rực rỡ như ánh sáng mặt trời, xoay tròn và chạy khắp tất cả các

mạch máu vành mạch máu vành tim và làm cho những chất đóng lại (cholesterol) bị tan biến đi.

· Sau đó, quán thấy rõ quả tim mình trở nên mạnh khỏe, tươi mát, trần đầy năng lực và tỏa chiếu ánh sáng tình thương yêu trong lành.

· Giữ hình ảnh quả tim trong lành đó trong tâm, thở vào niệm lành mạnh, thở ra niệm an vui từ 30 lần trở lên.

· Nếu có băng video hình quả tim hoạt động, quán tưởng theo hình đó, thấy rõ trong tâm (quán tưởng) tim mình đang đập và tràn đầy sức khỏe.

Cầu Nguyện

Cầu nguyện là phần rất quan trọng trong việc chữa trị bệnh tật. Sau khi quán tưởng, thân tâm thoải mái, chúng ta cầu nguyện như sau: "Nam Mô Đại Từ Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát, con thành kính tri ân ngài đã ban cho con nhiều an vui và sức khỏe. Mỗi ngày sức khỏe con gia tăng, quả tim con mạnh khỏe, đời sống con được mọi điều an lành tốt đẹp. Con nguyện cầu cho tất cả mọi người đều được an lành sức khỏe." Sau đó, hướng tình thương yêu đến mọi người.

2. Cách làm cho áp xuất huyết điều hòa: Những người bình thường và những người bị áp huyết cao (máu)

a. Người bình thường: Duy trì tình trạng tốt đẹp của áp xuất bình thường bằng cách thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh và quán tưởng thân thể khỏe mạnh, thực hành từ bi quán, vận động điều hòa cùng ăn nhiều rau và chất có nhiều xơ. Thực hành đời sống từ bi, trí huệ, và an vui hạnh phúc do kết quả của sự tu tập mang lại

b. Người bị bịnh huyết áp cao: Thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh, sau mỗi kỳ tu tập cảm nhận rõ ràng sự thoải mái và nhẹ nhàng của thân tâm và thực hành:

· Quán tưởng quả tim đập lành mạnh, thoải mái, nhẹ nhàng thư thả. Quán tưởng các mạch máu đều tươi mát, mềm mại, có rất nhiều khả năng đàn hồi (thư giãn),

· Quán tưởng hình đức Quán Thế Âm và nguyện cầu ngài ban cho nhiều an lành và sức khỏe, cùng thấy ánh sáng ngài tràn đầy thân thể ta. Mỗi đêm

trước khi ngủ nhớ quán tưởng toàn thân trong lành, khỏe mạnh cùng tự mình nhắc nhở ăn uống và thuốc men theo sự chỉ dẫn của bác sĩ.

· Điều quan trọng hơn nữa là thực hành Từ Bi Quán và sống đời an vui, giác ngộ tràn đầy tình thương yêu trong sáng và sự hiểu biết chân thật.

· Ngoài thiền tĩnh lặng, ứng dụng thiền hoạt động theo sự hướng dẫn trong Diệu Pháp Thiền Tịnh để thân tâm lúc nào cũng thoải mái và an vui trong tỉnh thức.

3. Cách làm cho lồng ngực lành mạnh và thoải mái: Những người bình thường và những người bị chứng hay tức ngực.

a. Những người bình thường: Để gia tăng sự khỏe mạnh và cảm giác thoải mái của lồng ngực chúng ta thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh hàng ngày cùng sự quán tưởng toàn thân khỏe mạnh cùng thực hành Từ Bi Quán. Nếu tập thở được bằng bụng rất tốt (xin xem phần hướng dẫn trong tập Diệu Pháp Thiền Tịnh).

b. Những người bị chứng tức ngực (Angima Pectoris, liên quan đến tim):

· Thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh, quán tưởng các bắp thịt nơi ngực buông xả, an ổn, lành mạnh và thoải mái.

· Quán tưởng tim và phổi lành mạnh, tươi mát, chuyển động rất nhịp nhàng tự nhiên và đầy năng lực trong lành,

· Cầu nguyện đức Quán Thế Âm, sau khi thực hành phần Từ Bi Quán, ban cho chúng ta nhiều an lành và sức khỏe,

· Sau đó quán thấy ngài tan thành khối ánh sáng và tràn ngập thân thể ta, phần ngực cùng tim và phổi trở nên thoải mái, mạnh khỏe, an lành,

4. Cách làm cho trí óc luôn luôn thoải mái, thông minh tươi mát, linh động bén nhạy và an vui: Những người bình thường và những người hay bị chứng đau đầu.

a. Người bình thường: Thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh và áp dụng thiền hoạt động trong đời sống hàng ngày.

b. Người bị chứng đau đầu:

· Thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh từ đầu đến cuối

· Quán tưởng bộ não toàn là một khối ánh sáng trong lành, thoải mái,

· Giữ hình ảnh đó trong tâm và niệm thầm theo hơi thở ra và vào: Lành mạnh, an vui từ 30 lần trở lên

· Cầu nguyện đức Quán Thế Âm ban cho mọi điều an lành và sức khỏe,

· Khi lên giường ngủ, nhớ quán tưởng và cầu nguyện như trên.

5. Cách giữ gìn cho da được tươi nhuận: Người bình thường và những người bị chứng bệnh da sần sùi do nguyên nhân tâm lý:

a. Người bình thường:

Thực hành Diệu Pháp Phổ Môn và quán tưởng toàn thể da bao bọc quanh người được tắm trong ánh sáng rực rỡ mầu nhiệm phát ra từ thân ánh sáng của đức Quán Thế Âm và cầu nguyện ngài ban cho sức khỏe và an vui.

b. Người bị chứng da sần sùi do nguyên nhân tâm lý:

· Thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh

· Quán tưởng hình đức Quán Thế Âm tràn đầy ánh sáng và cầu nguyện ngài ban cho sự an lành và sức khỏe,

· Quán thấy ánh sáng từ thân ngài tỏa chiếu đầy thân thể. Ánh sáng lan dần từ đầu, mắt, tai, v.v… cho đến tận gót chân. Tất cả người của ta biến dần thành khối ánh sáng trong lành đó. Làn da của ta tràn đầy ánh sáng trong lành, tươi mát, lành mạnh và mầu nhiệm ấy.

· Giữ hình ảnh tốt đẹp đó trong tâm và niệm từ 30 lần lành mạnh, an vui theo hơi thở vào và hơi thở ra,

· Mỗi tối trước khi đi ngủ cũng quán tưởng và cầu nguyện như trên,

· Áp dụng thiền hoạt động hàng ngày,

· Quán từ bi và làm những việc thiện càng nhiều càng tốt.

6. Cách ăn uống lành mạnh: Những người muốn hướng đến sự ăn uống tốt đẹp hơn mà chưa thực hiện được vì thích ăn thịt cá quá nhiều và những người muốn chữa bệnh phì (quá mập do ăn quá nhiều).

a. Người muốn mình phải ăn uống các chất bổ dưỡng và nhẹ hơn:

· Thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh hàng ngày để thân thể và tâm hồn an vui sâu đậm,

· Quán thấy rõ những thực phẩm tốt mình muốn ăn như rau đậu, các thứ có nhiều chất xơ, các loại trái cây,

· Quán thấy những thức ăn ấy được nhai và nuốt từ từ và chúng tỏa ra mùi vị thơm ngon, tinh khiết,

· Quán thấy toàn thân mình tràn đầy nguồn ánh sáng trong lành sau khi ăn và thân tâm thành nhẹ nhàng, trong sáng,

· Nguyện cầu đức Quán Thế Âm Bồ Tát ban cho mọi điều an lành và sức khỏe.

b. Người muốn chữa bệnh phì:

· Thực hành Diệu Pháp Phổ Môn hàng ngày, quán từ bi và hướng lòng từ bi về chính thân thể và đời sống mình,

· Quán tưởng mình ăn uống rất khoan thai, nhai lâu mỗi miếng cơm hay thức ăn nhai 30 lần) và mình thưởng thức mùi vị thức ăn ngon và tinh khiết,

· Quán thấy thân thể mập của mình hiện tại nhỏ lại và biến thành con người lý tưởng mà mình muốn (dĩ nhiên là hợp với thực tế mà mình có thể đạt nhất),

· Quán thấy đức Quán Thế Âm tỏa đầy ánh sáng rực rỡ. Quán thấy thân thể của chính mình tỏa chiếu ánh sáng tinh khiết, trong lành, khỏe mạnh trong hình ảnh mình muốn trở thành. Quán thân tinh khiết theo Diệu Pháp Thiền Tịnh

7. Giữ gìn mắt tốt và sáng: Những người muốn có đôi mắt sáng, khỏe mạnh, tinh anh và những người bị cận thị muốn đừng tăng độ và mắt được khỏe mạnh hơn.

a. Muốn giữ gìn đôi mắt sáng và khỏe mạnh lâu dài: thực hành quán tưởng đôi mắt trong sáng và thoải mái sau mỗi khóa tu tập.

b. Người bị cận thị muốn không bị tăng đồng thời làm giảm độ cận thị và có đôi mắt khỏe mạnh: Thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh, quán tưởng đức Quán Thế Âm và cầu nguyện, quán tưởng đôi mắt tiếp nhận luồng ánh sáng từ ngài làm cho đôi mắt thành tinh sạch, mạnh khỏe, thoải mái, tươi sáng.

8. Cách giữ lưng thẳng, xương sống mạnh khỏe: Những người lớn tuổi muốn có lưng thẳng và xương sống mạnh khỏe, những người đang bị chứng đau lưng muốn được hết đau và lành mạnh: Thực hành cách ngồi thiền, thiền hành và quán tưởng theo Diệu Pháp Thiền Tịnh.

9. Những Người Sắp Mổ:

Thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh, phần Từ Bi Quán hướng về chính mình, sau đó thực hành quán tưởng trước và sau khi mổ:

a.Trước khi mổ:

Niệm danh hiệu Nam Mô Bồ Tát Quán Thế Âm 108 lần hay hơn nữa, sau đó quán thấy thân thể mình chỉ là một khối ánh sáng trong lành, mềm mại như những sợi bún, rất thoải mái,

· Quán thấy tất cả tay chân, tất cả các phần trong người mềm mại, và lòng vui mừng được những bác sĩ chuyên môn sắc sóc tốt đẹp, thân thể vui vẻ thuận theo sự chăm sóc đó.

· Quán thấy đức Quán Thế Âm Bồ Tát tỏa ánh sáng tràn đầy làm cho các vế giải phẫu được khô ráo, sạch sẽ, tinh khiết, lành mạnh, - Quán thấy đức Quán Thế Âm sau đó tan thành khối ánh sáng rực rỡ và thân thể ta tràn đầy nguồn ánh sáng đó. Thân thể ta chuyển thành nguồn ánh sáng trong lành và cảm nhận cảm giác toàn thân trở nên yên ổn, thoải mái, lành mạnh, an vui kỳ diệu, rồi cầu nguyện:

Nam Mô Đại Từ Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát. Con nguyện cầu Ngài ban cho con an lành, sức khỏe và mọi điều tốt lành như ý nguyện. Thân thể của con trong lành, an vui và thoải mái. Thân thể của con vui vẻ nhận sự săn sóc của bác sĩ, vết mổ khô và rất chóng lành. Con cảm tạ Ngài đã ban cho con sự an lành và sức khỏe. Nam Mô Đại Từ Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát.

b. Sau khi mổ:

· Quán thấy đức Quán Thế Âm tỏa đầy ánh sáng trong lành, rực rỡ tràn đầy thân thể của ta,

· Quán thấy ánh sáng rực rỡ đó làm cho các vết mổ được khô ráo, sạch sẽ, tinh khiết, tươi mát và lành mạnh,

· Quán thấy toàn thân mình chuyển thành khối ánh sáng trong lành, an vui, thoải mái rồi quán từng bộ phận trong người theo cách quán thân thanh tịnh thuộc Từ Bi Quán,

· Quán thấy thân ánh sáng đó tỏa chiếu hào quang trong lành, an vui, thoải mái và bước những bước đi an lạc, rồi cầu nguyện:

Nam Mô Đại Từ Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát. Con xin thành tâm cảm tạ ngài đã ban cho con an lành và sức khỏe. Toàn thân con giờ đây tỏa chiếu ánh sáng của sự an vui và lành mạnh từ thân Ngài chiếu đến…"

Cách Quán Tưởng Để Chữa Trị Các Bệnh Tâm Thần

Đạo Phật khuyến khích chúng ta duy trì một tinh thần an vui, lành mạnh, tích cực, thông minh và thoải mái trong đời sống hành ngày. Thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh hằng ngày giúp cho chúng ta đạt được niềm an vui rộng lớn, sự tỉnh thức trong sáng, sự thấy biết chân thật và sức mạnh tích cực trong đời sống. Khi lòng chúng ta an vui, thân chúng ta khỏe mạnh, tâm chúng ta rộng lớn, trí óc chúng ta bén nhạy thông minh thì người chúng ta tràn đầy năng lượng và có thể thực hiện mọi điều cần thiết để phát triển đời sống tốt đẹp.

Thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh để chữa trị các chứng bệnh tâm thần. Khoảng một phần ba dân số Hoa Kỳ được xem là có bệnh tâm thần tự nhẹ đến nặng. Sau đây là một số các loại bệnh tâm thần và cách làm cho chúng bớt đi:

1. Bệnh lo âu:

Lo lắng là một điều bình thường như chúng ta lo lắng trước khi một kỳ thi đến, trước khi lên sân khấu, trước khi phải trình bày một chương trình trong một buổn họp. Nhưng nếu chúng ta biến sự lo lắng ấy thành một sự sợ hãi,

một mối ám ảnh và tưởng tượng sự thất bại trước khi chúng ta thực hành thì chúng ta sẽ tự làm cho mình thất bại như sự sợ hãi.

Như thế, lo lắng là một điều bình thường khi chúng ta sắp làm một công việc quan trọng, nhưng trong khi lo lắng chúng ta lại tưởng tượng, lại suy nghĩ về những vấp váp có thể xảy ra rồi điều ấy gây cho mình một mối khiếp hãi thì chúng ta cần phải chữa trị. Chúng ta thực hành Diệu Pháp Phổ Môn sau đó đến phần quán tưởng chúng ta quán thấy mình đang ở trong phiên họp hay trong phòng thi, diễn tả hay viết một cách lưu loát đề tài thuyết trình hay làm bài thi. Nếu là lo âu về một cuộc tranh giải thể thao thì chúng ta quán thấy mình đang đánh banh, hoặc chạy, nhảy, bơi lội, v.v… một cách khéo léo, thoải mái nhưng linh động và chính xác theo cách thức tốt đẹp nhất mà mình vẫn thực hành từ trước đến nay.

2. Bệnh sợ hãi hay khiếp hãi (phobia):

Có nhiều chứng sợ hãi như sợ đi cầu thang máy, sợ mèo, sợ ở trong phòng, sợ ở nơi rộng lớn, sợ đi máy bay, sợ đi xe hơi, v.v… Các nỗi sợ hãi ấy có nhiều nguyên nhân khác nhau nhưng cơ thể chữa trị như sau:

Sau khi tu tập Diệu Pháp Thiền Tịnh, quán tưởng lòng từ bi của mình chiếu sáng mọi nơi. Khi lòng từ bi tràn dâng, lòng mình an ổn, thoải mái, lúc đó quán thấy các vật mình sợ hãi và rải lòng từ bi, những luồng ánh sáng trong lành lên vật đó và cầu nguyện đức Quán Thế Âm ban cho vật ấy hay loài vật ấy được mọi điều an lành. Sau đó quán thấy đức Quán Thế Âm ở trên đỉnh đầu của mình tỏa chiếu hào quang tràn ngập thân thể và tâm hồn mình rồi thấy mình đến và bước nhẹ nhàng, thoải mái lên cầu thang máy, lên máy bay, xe hơi, thuyền bè, v.v… và thấy chúng chuyển động nhẹ nhàng, êm ái, đầy vững chãi và tốt đẹp. Nếu là mối sợ hãi liên hệ đến không gian thực hành quán tưởng như trên rồi thấy mình ở trong căn phòng, nơi chỗ cao, ngoài trời với lòng đầy an vui, thoải mái. Nếu đối tượng sự khiếp sợ là các con vật thì thực hành quán tưởng như trên rồi rải tâm từ bi các con vật. Quán thấy các con vật đó tiếp nhận luồng ánh sáng từ bi và trở nên thân thiện, hiền lành, an vui với mình. Thấy lòng mình tràn đầy tình thương yêu trong lành và rộng lớn.

Riêng với những người sợ ma thì thực hành quán đảnh đồng thời niệm thần chú Lục Tự Đại Minh Chân Ngôn vì thần chú có năng lực nhiệm mầu làm cho mọi loài ma đều trở thành vô hại. Sau đó thực hành Từ Bi Quán, chiếu ánh sáng của tình thương yêu trong lành đến những hình ảnh mình sợ hãi và

quán thấy tất cả đều đón nhận ánh sáng mầu nhiệm của tình thương yêu đồng thời nguyện cầu cho họ được siêu sanh Tịnh Độ.

3. Bệnh u uất (Depression):

Theo thống kê 1991 của Hiệp Hội Quốc Gia Sức Khỏe Tâm Thần Hoa Kỳ thì một nửa số người lớn ở Mỹ cho rằng họ hay người trong gia đình họ bị bệnh u uất nhưng đa số lại nghĩ rằng đó là dấu hiệu của sự yếu kém tâm lý chứ không phải là bị thiếu sức khỏe. Do đó, họ đã không tìm đến các bác sĩ để điều trị.

Theo cơ quan nói trên, khi những người có triệu chứng như:

- Thấy buồn bã lâu dài,

- Thiếu thích thú trong các hoạt động đem đến sự vui vẻ,

- Giảm năng lực,

- Thay đổi cách ăn và ngủ,

- Khó tập trung tư tưởng và quyết định,

- Có những mặc cảm tội lỗi, không giá trị, và bất lực,

- Nghĩ đến tự vẫn hay chết,

- Khó chịu hay khóc nhiều.

Đó đúng là những dấu hiệu bày tỏ chứng bệnh u uất. Những người này cần được bác sĩ chữa trị. Ngoài ra, thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh sẽ làm cho sự chữa trị đó càng thêm chóng lành như sau:

Sau phần thực hành tu tập, để dành nhiều thì giờ hơn trong phần quán thân thanh tịnh, an lạc, trong lành và sức khỏe đồng thời hướng lòng từ bi rộng lớn đến mọi người và mọi loài.

4. Các loại kỷ niệm: làm cho ta buồn khổ như có thân nhân qua đời, vợ chồng ly dị, những kỷ niệm về vượt biên, tù đày, thất bại, v.v… Chúng ta thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh, trì tụng thần chú, quán tưởng đức Quán Thế Âm, quán thân tâm thanh tịnh, quán từ bi sẽ làm cho bao nhiêu sự buồn

rầu chán nản tan biến đi và nguồn hạnh phúc vô biên sẽ tràn ngập cuộc đời chúng ta.

5. Sự căng thẳng trong đời sống trẻ em:

Con cái đau ốm cũng làm cho cha mẹ bị căng thẳng tinh thần. Do đó, để cho con cái trong gia đình được khỏe mạnh, các vị phụ huynh quan sát để biết rõ tình trạng tinh thần của con em mình. Vì trẻ em ít diễn tả hay không diễn tả được những ý tưởng hay cảm giác bên trong, chúng ta quan sát và có thể thấy các dấu hiệu như lo âu, sợ hãi, u uất. Hiện nay sự căng thẳng trong đời sống các trẻ em gia tăng. Hậu quả là các em bé cũng có thể bị gia tăng mức độ cholesterol, dễ bị nhiễm trùng hay là những bệnh tật khác. Nếu cha mẹ biết con cái gặp khó khăn và giúp các em đương đầu và vượt qua những khó khăn ấy thì sau này các em sẽ lớn lên mạnh khỏe hơn.

Tác giả Barbara Kuczen trong tác phẩm Childhood Stress: How to Raise a Healthier, Happier Child (Các Sự Căng Thẳng Trong Đời Sống Trẻ Thơ: Làm Sao Nuôi Nấng Các Em Bé Lành Mạnh Và Hạnh Phúc Hơn) nêu các triệu chứng trẻ em bị áp lực trong đời sống:

· Dấu hiệu về thể chất: Khó khăn về tiêu hóa hay hô hấp, dễ bị chứng dị ứng, bị đau đầu, có những "tật" liên hệ đến thần kinh, chóng mặt hay bị mạch đập không đều hay nhiệt độ cơ thể không điều hòa.

· Có thái độ chống báng xã hội như hay đánh lộn, ăn cắp, nói dối, phá phách, hung dữ, làm hại thân thể của mình hay đốt lửa làm cháy nhà.

· Trốn tránh thực tại, đè nén những ưa muốn hay tức giận của mình nên hay có những ác mộng, đái dầm, mất ngủ, nghiến răng, học hành kém.

Trong trường hợp nhẹ, cha mẹ tỏ tình thương yêu và tìm hiểu con cái đang bị những khó khăn gì để giúp các em có đời sống tốt đẹp. Trường hợp nặng, đem các em đến chuyên viên chữa trị.

Dù trong trường hợp nào, cha mẹ giúp con cái thực hành một phần Diệu Pháp Thiền Tịnh thì đời sống của các em sẽ rất tốt đẹp:

· Tỏ sự quan tâm, nói chuyện và tỏ tình thương mến đến các em. Hướng dẫn các em niệm Phật và cầu nguyện cho các em được sức khỏe. Tập cho các em đi thiền hành chậm và nhanh như một trò chơi làm giảm sự căng thẳng.

· Tập cho các em cách thở thoải mái khi ngồi, khi học bài, khi ăn cơm, lúc nói chuyện. Hướng dẫn các em tỏ bày những ý tưởng một cách tự nhiên.

· Hướng dẫn các em thở thoải mái khi ở trên giường ngủ và cầu nguyện đức Phật ban cho các em nhiều an vui, thông minh và sức khỏe.

Tùy theo tâm tính mỗi em mà chọn lựa phương pháp nào các em thích nhất. Điều quan trọng cha mẹ dạy con làm gì thì phải tự mình thực hành để các em làm theo. Tránh làm những gì ngược lại với điều mình dạy con cái hay bắt buộc con cái phải làm. Trẻ em cần sự thương mến trong khi được hướng dẫn phát triển trong việc học hành hay trong đời sống hàng ngày.

Như thế, khi chúng ta thực hành Diệu Pháp Thiền Tịnh chúng ta sẽ giải trừ những khó khăn về bệnh tật hay phiền não, thực hành dâng hương, lễ Phật, trì chú, ngồi thiền, thiền hành, tụng kinh, quán tưởng hình ảnh đức Quán Thế Âm Bồ Tát và cầu nguyện thì chúng ta sẽ được rất nhiều điều an vui và lành mạnh.

---o0o---

CHƯƠNG 10 - ĐẠO PHẬT LÀM CHO ĐỜI TÔI TƯƠI SÁNG AN VUI VÀ HẠNH PHÚC VÔ CÙNG

Đức Phật ra đời để nói rõ tánh tự nhiên chân thật của chúng ta tự nó rộng lớn bao la, thuần một tình thương yêu trong sáng, sự thông minh tươi mát, sự hiểu biết chân thật và nguồn hạnh phúc vô biên. Tánh ấy được gọi là Chân Tâm, tâm chân thật hay Phật tánh. Đức Phật mở bày, giảng dạy cho ta rõ ràng về cái tâm chân thật đó vốn mãi mãi có mặt, vốn rộng lớn bao la, vốn an vui vô cùng và vốn trong sạch không chút nhiễm ô hay tội lỗi. Mỗi người khi sinh ra dù giàu hay nghèo, nam hay nữ, đen hay trắng đều có Phật tánh như nhau. Ngay cả với đức Phật dù ngài đã thành Phật, tức là sống an vui chân thật vĩnh viễn thì Phật tánh của Ngài cũng không khác gì Phật tánh của mỗi chúng ta. Thật như thế, Phật tánh vốn có mặt và bình đẳng nơi mọi người.

Ngoài ra, đức Phật còn chỉ cho chúng ta cách thực hành, tức là phương pháp cụ thể để sống với nguồn hạnh phúc bao la sẵn có nơi mỗi chúng ta trong đời sống hàng ngày, tức là sống với Phật tánh đó trong các sinh hoạt khác nhau ở sở hay ở nhà. Chúng ta có thể chọn sống lối sống vui trong các ngôi chùa hay trong mái ấm gia đình. Dù sống cuộc đời người tu sĩ hay cuộc đời người

cư sĩ, tức Phật tử có gia đình, chúng ta đều có khả năng thực hành và sống đời an vui hạnh phúc như nhau.

Phương pháp thực hành sống đời an vui gồm nhiều cách mà chúng ta gọi là pháp môn như Thiền, Tịnh Độ, Nguyên Thủy hay Mật Tông. Nhưng dù theo tông phái nào chúng ta cũng có thể thực hành sống đời an vui hạnh phúc và đạt được sự hiểu biết chân thật như nhau. Các vị ở trong chùa chiền đem tình thương trong sáng mà hướng dẫn Phật tử về đạo Phật, giúp họ có sự hiểu biết chân thật để sống đời an lành hạnh phúc. Các vị Phật tử nương tựa vào đức Phật, vào chân lý Ngài đã giảng dạy, vào quý thầy cô để hiểu rõ giá trị của đời sống chính mình và cách thực hành để sống đời an vui, đẹp đẽ nhất mà mình, gia đình mình, cộng đồng mình, xã hội mình có thể đạt được.

Làm Sao Sống Với Niềm An Vui Hạnh Phúc Bao La Ấy

Nếu cuộc sống cứ bình thản trôi qua thì chúng ta ít để ý đến đời sống nội tâm của mình. Trên thực tế, chúng ta thấy đời mình vui buồn lẫn lộn. Và nhiều lúc buồn phiền khổ não quá, chúng ta ước mong tìm một lối thoát nhưng tìm hoài chẳng được. Chúng ta đến với đạo Phật để tìm hiểu về suối nguồn tâm linh sẵn có nơi mình.

Đức Phật chỉ cho chúng ta các sự hiểu biết chân thật để chúng ta hiểu rõ mọi sự vật và thực hành những điều tích cực, tốt đẹp để cho ta có thể sống với cuộc đời an lành hạnh phúc cao vút nhất mà mỗi người có thể đạt được.

Những điều chân thật và giản dị Ngài đã dạy đó gọi là Bốn Sự Thật Cao Quý (Tứ Thánh Đế hay Tứ Diệu Đế, the Four Noble Truths).

1. Sự Thật Cao Quý Về Khổ (Khổ Đế):

Thông thường chúng ta sống yên ổn thì ít biết về những cái khổ. Nhưng bất chợt một chuyện gì không may xảy ra thì ta cuống cuồng trong sự khổ đau không biết cách nào giải quyết vì không biết cái khổ đến từ đâu và làm sao diệt trừ chúng. Là một vị Thầy chân thật, đức Phật chỉ rõ cho chúng ta các sự khổ gồm hai loại: Khổ về thể chất và khổ về tinh thần.

Khổ về thể chất chúng ta rất dễ nhận biết qua các hiện tượng như sinh sản, quá già cả yếu đuối, bệnh hoạn và chết chóc. Tóm lại, tất cả những gì làm cho thân thể chúng ta đau đớn.

Khổ về tinh thần như buồn rầu, tức tối, giận dữ, lo lắng, sợ hãi xuất hiện khi người hoặc vật ta ưa thích, thương yêu bị chia lìa, xa cách, hay những gì chúng ta không muốn hay ghét bỏ lại phải gần gũi, gặp phải. Nói khác đi: Ưa mà không được, ghét mà phải gần.

2. Sự Thật Cao Quý Thứ Hai Về Nguyên Nhân Của Khổ (Tập Đế):

Khổ về thể chất là do các sự thay đổi thể chất tạo ra như đứa bé khi sinh ra bị đau đớn vì em bé đang nằm yên ổn và ấm áp trong bụng mẹ bị áp lực mạnh mẽ tống ra ngoài, lại phải tiếp xúc với ánh sáng làm chói mắt, đụng các vật làm đau da và thịt, hoặc khi chúng ta bị bệnh tật, tai nạn làm chúng ta đau đớn, v.v…

Sự khổ đau về tinh thần còn ghê gớm hơn nữa vì nó khó nhận biết, dai dẳng, thâm sâu và có mặt khắp mọi nơi, chỗ nào có loài người là có sự đau khổ này. Nước giàu mạnh nhất hiện nay là Hoa Kỳ hàng năm có đến sáu chục triệu người bị chứng đau đầu (Xin đọc tài liệu đính kèm), bốn chục triệu người bị các chứng sợ hãi, 30% dân số bị xem là có bịnh tâm trí, nạn nghiện cần sa, ma túy, rượu lan tràn vì áp lực của đời sống, v.v… Đức Phật thấy rõ chung quy do sự dính mắc (Attachment) vào những điều mình thích hay mình ghét nên đưa đến những căng thẳng bên trong tạo ra oán ghét, buồn rầu, lo lắng, sợ hãi, bất an, thù hận, chua xót, buồn tủi mà chúng ta gọi chung là khổ đau về tinh thần.

3. Sự Thật Cao Quý Thứ Ba Về Diệt Khổ (Diệt Đế):

Đạo Phật hướng đến một thế giới hoàn toàn hạnh phúc. Nhiều kinh điển diễn ta chốn cực lạc, chốn Tịnh Độ trong đó các hài nhi được sinh ra từ các đóa hoa sen tinh khiết, như thế người đàn bà không bị khổ đau vì thai nghén hay sinh nở, không ai bị bệnh tật, già cả và chết chóc. Tóm lại, mọi sự khổ đau về thể chất và tinh thần không có nơi đó. Đó là thế giới lý tưởng mà người Phật tử hướng về khi còn sống hoặc khi qua đời.

Về các khổ đau thể chất, đức Phật khuyến khích người Phật tử đem tình thương yêu trong sáng mà giúp đỡ những ai đang bị khó khăn. Làm cách nào ngăn chặn những bệnh tật, đói kém, nghèo nàn, khổ đau qua các chương trình y khoa, giáo dục hay xã hội. Nói khác đi, chúng ta cải tiến và nâng cao đời sống con người để giảm thiểu mọi khổ đau thể chất: làm cho sự sinh nở bớt đau đớn cho người mẹ lẫn người con, chữa trị các bệnh tật, chăm sóc người đau ốm, tật nguyền, già nua tuổi tác, làm cho các sự chém giết, tàn hại đừng xảy ra gây thương tích và chết chóc. Tóm lại, làm giảm thiểu tối đa

mọi khổ đau về thể chất. Do đó, người Phật tử xưng tụng ngài là bậc Y Vương, vị vua thầy thuốc và là vị cha lành, Đấng Từ Phụ vì ngài nói điều chân thật, dạy chúng ta điều chân thật để chúng ta có được đời sống an lành hạnh phúc. Các nhà khoa học hy vọng trong thế kỷ tới, với sự tiến bộ nhanh chóng của y khoa hóa học, vật lý nguyên tử, v.v… người ta có thể thay đổi các di thể (Gene) trong thân thể người cha và mẹ để con cái sinh ra mạnh khỏe và không bệnh tật, tuổi thọ gia tăng, những người già yếu được chích các loại thuốc để được trẻ trung trở lại.

Về sự đau khổ tinh thần, đức Phật chỉ dạy phương pháp mầu nhiệm giúp cho mỗi người chúng ta quay về với tánh an vui rộng lớn trong sáng sẵn có nơi chính mình. Các phương pháp thực hành như ngồi thiền, thiền hành, tụng kinh, lạy Phật, trì chú để buông xả mọi sự dính mắc, mọi sự ám ảnh để cho lòng ta tràn đầy niềm hạnh phúc trong sáng bao la. Người Phật tử thực hành Pháp môn tu tập nào như Thiền, Tịnh, Mật một cách đúng đắn đều được cả vì tu đúng đưa đến giải thoát, tu sai tạo thêm khổ đau. (Do đó, quý thầy luôn luôn nhắc nhở quý vị Phật tử đừng ham tu tắt, nghe bất cứ ai hứa hẹn theo họ là lên thiên đàng hay thành Phật, thành tiên ngay tức thì thì vội theo mà không phân biệt những điều ấy vốn giả dối và vô ích, chỉ là sự trốn chạy khổ đau chứ không đối diện và giải quyết tận cội nguồn của chúng theo lời Phật dạy cùng phương pháp ngài chỉ bày).

Như thế, tu là quay về với Phật tánh tràn đầy niềm an vui rộng lớn, rồi từ kinh nghiệm tâm linh rõ rệt và chân thật đó chúng ta áp dụng vào các sinh hoạt hàng ngày như làm việc, học hành, lái xe, đi chợ, nấu ăn, chùi nhà, tập thể thao, v.v… Người Phật tử tu ngay trong cuộc sống hàng ngày, không phải chờ già, đến tuổi về hưu rồi mới lên chùa tu vì tu như thế không ích lợi gì cho khoảng thời gian trẻ trung đầy sức mạnh tinh thần và thể chất của họ cả và làm phí phạm cuộc đời thanh xuân trong những khổ đau tiếp nối. Chính từ kinh nghiệm an vui tươi sáng có được khi thực hành đạo Phật mà người Phật tử thấy rõ sự chân thật của cuộc sống tích cực nên biết ơn đức Phật và gọi ngài là bậc Vô Thượng Sư, bậc Thầy không ai hơn được nữa hay là bậc Dược Vương, bậc ban cho món thuốc linh diệu làm tan biến mọi khổ đau tinh thần.

Khi tâm ta thực hành sự buông xả thoải mái, không dính mắc vào các ý tưởng xung đột mâu thuẫn làm dấy khởi những lo âu, sợ hãi, giận hờn, khổ đau thì tâm ta quay về với trạng thái trong sáng rộng lớn ấy bừng dậy tình thương yêu trong sáng bao la, sự thông minh tươi mát linh động và niềm an

vui sung sướng hạnh phúc nồng ấm sâu thẳm. Sống hạnh phúc như thế là sống với chân tâm, với Phật tánh, với tâm giác ngộ.

4. Sự Thật Cao Quý Về Sống Đời An Vui Hạnh Phúc (Đạo Đế):

Sống với tâm chân thật, với Phật tánh như thế từ ngày này qua ngày khác là Sống Đời An Vui Hạnh Phúc Chân Thật. Đức Phật là bậc giác ngộ nên ngài sống miên viễn trong niềm an vui hạnh phúc bao la đó còn chúng ta khi thực hành đời sống giác ngộ chúng ta sống vài giây, vài phút hay vài giờ mỗi ngày trong niềm hạnh phúc tràn đầy, niềm hạnh phúc tự nó tỏa chiếu, tự nó có mặt mà không nương tựa vào bất cứ điều gì cả. Tâm ta lúc đó như bầu trời xanh cao rộng lớn bao la tươi mát, êm dịu, thoải mái, vui vẻ và sung sướng không cùng. Trong tâm đó chỉ tràn đầy tình thương yêu trong sáng và sự hiểu biết chân thật nên chúng ta thấy biết rõ ràng, suy nghĩ đúng đắn, nói năng hòa nhã lịch sự, làm những điều tốt cho mình và cho người, trí óc sáng suốt và hiểu biết đúng sai, v.v…

Sống Đạo là sống an vui hòa thuận thoải mái vui vẻ như thế từ ngày nầy qua ngày khác. Từ kinh nghiệm tâm linh đó chúng ta biết rõ ý nghĩa sự có mặt của mình trong cuộc đời này: Chúng ta sinh để sống hạnh phúc, lớn lên trong hạnh phúc, già đi trong hạnh phúc và khi qua đời, ta quay về vũ trụ rộng lớn bao la của chốn Cực Lạc, thế giới an vui rực rỡ kỳ diệu của chư Phật.

---o0o---

Đạo Phật Không Diệt Dục Mà Chỉ Diệt Khổ

Dục là muốn. Muốn có thức ăn ngon và bổ dưỡng hay muốn uống thật nhiều rượu và ăn thật nhiều thịt, muốn có sự giao tiếp tốt đẹp với bạn bè hay muốn gây gổ đánh lộn, muốn chăm sóc con cái để chúng nên người tốt hay muốn dùng thì giờ tìm thú vui cho mình không quan tâm đến gia đình đều là những cái muốn, chỉ khác nhau một bên là tốt và một bên là xấu. Đạo Phật khuyến khích chúng ta thực hành các điều muốn tốt và đừng làm những điều muốn xấu chứ không bao giờ dạy phải diệt tất cả mọi cái muốn. Nếu chúng ta thực hành các điều muốn tốt (thiện dục) thì chúng ta được nhiều an vui.

Như thế đạo Phật không chủ trương diệt dục (diệt mọi thứ chúng ta muốn) mà chỉ diệt những cái muốn xấu đưa đến khổ đau và thực hành những cái muốn tốt đem lại nhiều hạnh phúc. Theo nhà tâm lý học Abraham Maslow, có năm nhu cầu thông thường mà mỗi người chúng ta cần có để sống đời an

vui lành mạnh: có được sự đầy đủ về thể chất, an ninh, tình thân thiết, tự kính trọng và thể hiện được khả năng của mình. Năm nhu cầu ấy rất lành mạnh, chúng cần phải được thỏa mãn để chúng ta có được đời sống khỏe mạnh, an vui và phát triển về tinh thần lẫn thể chất. Những nhu cầu tự nhiên kia tạo ra những cái muốn. Nơi đây đạo Phật giúp chúng ta nhận rõ những cái muốn nào để thỏa mãn các nhu cầu nói trên là tốt (thiện dục) và những thứ nào là xấu (ác dục) để chúng ta không bị những cái muốn xấu tàn hại đời mình và đời kẻ khác.

1. Nhu cầu thể chất:

Mỗi người chúng ta đều cần có cơm ăn, áo mặc, nhà cửa, phương tiện di chuyển, thuốc men khi đau ốm, bệnh tật. Muốn có các thứ ấy cho bản thân và cho gia đình là điều muốn tốt (thiện dục). Nếu chúng ta có thực phẩm để ăn, nhà tốt để gia đình ở, xe cộ tốt để đi làm việc, trường học tốt để con cái học hành, bạn tốt để giao du, việc làm tốt để nuôi sống bản thân và gia đình thì đó là sự tốt đẹp trong đời sống. Tuy nhiên, nếu chúng ta bị dính mắc quá nhiều bởi ý muốn phải ăn cho thật nhiều, uống cho thật nhiều, có thật nhiều áo quần, xe cộ, nhà cửa thì chúng sẽ làm cho thân thể và tinh thần chúng ta luôn luôn bị căng thẳng và dễ đưa đến bệnh tật. Đó là điều muốn xấu (ác dục).

2. Nhu cầu an ninh:

Mỗi người chúng ta đều muốn đời sống mình được yên ổn, không bị ai đe dọa, bắt bớ, đánh đập hay hành hạ về tinh thần. Điều muốn này là thiện dục, là điều muốn tốt. Tuy nhiên, nếu chỉ muốn mình được an ổn mà lại tạo ra sự bất an, đau khổ cho kẻ khác là điều muốn xấu, là ác dục.

3. Nhu cầu tình thân thiết:

Mỗi chúng ta đều có tình thương mến cha mẹ, vợ chồng, con cái, anh em, bạn bè, xóm làng, quê hương xứ sở. Tình thương yêu đó làm cho đời sống chúng ta được nhiều an vui hạnh phúc trong cuộc sống. Tuy nhiên, nếu chúng ta quá bị ám ảnh hay mê đắm một loại tình yêu nào đưa đến sự rối loạn cho đời sống của mình và đời sống của người thì đó là ác dục mà chúng ta thường gọi là ích kỷ: chỉ thương gia đình mình, muốn cho gia đình mình sung sướng dù phải làm hại đến gia đình người khác, chỉ muốn dân tộc mình, xứ sở mình giàu mạnh dù phải xâm chiếm hay tàn hại xứ sở người khác. Đó là ác dục.

4. Nhu cầu tự trọng:

Có sự tự tin và bằng lòng về chính mình, biết rõ mình có khả năng và làm những điều tốt đẹp cho mình, cho gia đình và xã hội. Như thế, người tự trọng là người rất thoải mái về chính mình, và khi đã có được điều ấy thì họ có đời sống quân bình, không đòi hỏi người khác phải đề cao hay sùng kính mình. Muốn mình có được sự tự trọng là thiện dục. Ngược lại, nếu mình thiếu sự tự trọng, bắt buộc kẻ khác phải tôn kính mình nếu không mình trừng phạt họ hoặc dùng những cách lừa dối để cho họ tưởng thật và ca ngợi mình thì đó là ác dục.

5. Nhu cầu tự thể hiện, thực hiện các khả năng của mình:

Mỗi người chúng ta đều có năng khiếu khác nhau như sửa chữa máy móc, làm toán, làm thơ, ca hát, viết lách hay đánh đàn. Khi chúng ta phát triển các khả năng ấy và thực hiện chúng một cách tốt đẹp thì chúng ta sẽ rất vui sướng. Do đó, muốn thực hiện khả năng mình là một điều rất tốt. Trường hợp chúng ta chỉ muốn thực hiện những khả năng của mình mà chèn ép không cho người khác phát triển khả năng của họ thì đó là ác dục.

Về sau, nhà tâm lý học này nhận thấy ngoài năm nhu cầu chính nói trên, con người còn có nhu cầu sống với niềm hạnh phúc bao la của tâm giải thoát. Đối với một số người, nhu cầu ấy có thể làm cho họ không còn quan tâm đến những nhu cầu căn bản. Do đó, chúng ta thấy nhiều vị tu sĩ, tuy sống cuộc đời đạm bạc nhưng họ rất an vui hạnh phúc gấp bội lần những người giàu sang hay có nhiều tài năng. Các vị tu sĩ giác ngộ đó, tức là những vị sống với lòng an vui trong sáng hạnh phúc tràn đầy đó, đem sự hiểu biết chân thật của mình mà hướng dẫn cho người Phật tử để họ đạt được sự an vui giải thoát trong cuộc sống hàng ngày trong gia đình và ngoài xã hội.

Như thế, mọi người đều có các nhu cầu cần phải được đáp ứng để sống lành mạnh. Chính các nhu cầu ấy tạo ra những cái muốn nơi chúng ta và nếu chúng ta thực hiện những cái muốn tốt (thiện dục) thì ta được khỏe mạnh an vui. Ngược lại, nếu chúng ta bị những cái muốn xấu lôi kéo (ác dục) thì chúng ta tạo ra khổ đau, bệnh tật cho mình và cho người. Để giúp cho người Phật tử nhận rõ những điều muốn nào là có hại (Ác dục) đức Phật khuyến khích chúng ta nhận và thực hành năm giới căn bản như không giết người, không ăn nằm với vợ hay chồng người khác, không nói láo, không trộm cắp, không uống rượu hay dùng các chất độc hại như cần sa, ma túy. Các ác dục trên là ham muốn sai lầm nên gọi là tham. Khi đã có sự ham muốn sai lầm

mà không thỏa mãn chúng được thì đâm ra tức giận, đó là sân. Sở dĩ có tham và sân là do mình mê mờ không biết được điều chân thật, đó là si. Tham, sân và si là ba thứ độc hại, tam độc tàn phá đời sống của rất nhiều người quanh ta.

Quả thật như thế, những điều ác dục không nên làm, vì nếu làm sẽ gây ra những tổn hại cho mình hay cho người. Để đời sống được an vui phát triển, đức Phật dạy những người Phật tử tại gia phải cố gắng thực hành bốn điều tốt lành (thiện dục) để tạo căn bản cho đời sống lành mạnh hạnh phúc của mỗi chúng ta.

Bốn Điều Muốn Tốt (Thiện Dục) Cần Thực Hành

Trong kinh Thiện Sanh, đức Phật dạy người Phật tử tại gia phải có bốn điều muốn tốt lành (thiện dục) như sau:

1. Muốn học tập một nghề nghiệp vững chắc (phương tiện cụ túc): Tùy theo khả năng và hoàn cảnh mỗi người chúng ta chọn một nghề mà học và thực hành cho hoàn hảo (Nhất nghệ tinh, nhất thân vinh). Khi làm việc phải hướng đến kết quả tốt đẹp.

2. Muốn bảo tồn của cải làm ra (thủ hộ cụ túc): Chúng ta biết giữ gìn của cải làm ra, không hoang phí trong bài bạc, trai gái, rượu chè, hút sách hay ăn tiêu xa xỉ. Đức Phật dạy nên chia tiền bạc làm ba phần:

· Một phần để tiêu dùng cho các nhu cầu hàng ngày như áo quần, ăn uống, xe cộ, nhà cửa.

· Một phần để đầu tư vào việc kinh doanh sinh lời.

· Một phần để giúp đỡ bà con hay làm việc từ thiện như giúp kẻ nghèo khó, xây dựng chùa chiền, phổ biến Phật pháp, đóng góp vào các việc ích lợi chung.

Như thế, muốn có tiền bạc, muốn kinh doanh cho thêm nhiều tiền của, muốn thực hiện các chương trình có lợi ích cho nhiều người là các điều muốn tốt mà đức Phật khuyến khích người Phật tử tại gia nên làm.

3. Muốn có bạn lành và tốt (thiện tri thức cụ túc): Kết thân với những người hiền và tốt để nâng đỡ, khuyến khích và giúp đỡ lẫn nhau phát triển nghề

nghiệp, mở mang kinh doanh, học hỏi đạo pháp, sống đời đạo hạnh và hạnh phúc.

4. Muốn sống tốt đẹp theo khả năng và tài sản của mình (chính mạng cụ túc): Không keo kiệt mà cũng không lãng phí. Sống tương xứng với mức lợi tức của mình thu được để cá nhân mình an vui, gia đình hạnh phúc, bạn bè hòa thuận, cộng đồng mến mộ và ích lợi cho xã hội.

Dĩ nhiên, cuộc sống ngoài đời rất phức tạp, việc phân biệt các điều muốn tốt (thiện dục) và các điều muốn xấu (ác dục) nhiều lúc không dễ dàng nên đức Phật chỉ dạy chúng ta giữ gìn năm giới căn bản, tức là không làm những điều gây tổn hại cho mình hay cho người.

Năm Điều Xấu Ác Không Làm (Ngũ Giới)

Để giúp chúng ta nhận biết rõ ràng đâu là điều muốn lành, đâu là điều muốn ác, đức Phật dạy chúng ta thực hành năm giới tức là năm điều mình nguyện không làm:

1. Không giết người và không xúi giục kẻ khác giết người. Trong trường hợp các quân nhân có nhiệm vụ bảo vệ xứ sở chống xâm lăng hay nhân viên công lực thi hành nhiệm vụ bảo vệ an ninh cộng đồng thì hành vi của họ không phát xuất từ ý muốn giết người mà là ý muốn bảo vệ những người yếu đuối chống lại kẻ gây tội ác. Nói khác đi, khi họ thực hành nhiệm vụ giao phó đúng đắn.

Riêng về giới không sát hại loài vật thì người thọ giới không giết hại các loài vật gây thiệt hại hay bệnh tật cho cộng đồng. Còn những con vật mang mầm bệnh như dán, ruồi, muỗi, chuột bọ, vi trùng, v.v... thì chúng ta có thể trừ khử chúng mà không phạm vào lời nguyện không giết hại (Bất sát). Như thế, đối với Phật tử tại gia, giới không giết hại (Bất sát) rất hạn chế vì người cư sĩ phải làm nhiều công việc như làm vườn thì phải trừ sâu bọ phá hoại mùa màng, làm bác sĩ thì phải giết các vi trùng gây bệnh tật, làm cảnh sát thì ngăn chặn kẻ trộm cướp sát nhân, v.v... Người tu sĩ giữ gìn giới bất sát chặt chẽ hơn vì quý tăng ni ở trong chùa, và việc ăn chay trường để biểu lộ lòng hiếu sinh, thương yêu đời sống của mọi loài.

2. Không tà dâm: Không ăn nằm với vợ hay chồng người khác làm cho gia đình họ bị đổ vỡ, khổ đau vì sự ham muốn bất thiện của mình. Đối với các vị tăng ni, họ nguyện không làm điều dâm dục để chuyển tất cả nguồn năng lực

của sự ham muốn thành tình thương yêu trong sáng bao la và sự dũng mãnh trên con đường thực hành cứu độ chúng sinh.

3. Không trộm cắp của cải người hay làm giàu trên sự đau khổ của người khác như đầu cơ tích trữ, cho vay nặng lời, trả tiền nhân công quá rẻ, v.v...

4. Không nói láo, nói điều ác độc hay nói điều tạo ra sự xung đột.

5. Không sử dụng các chất độc hại như rượu, ma túy và các thứ làm tàn hại thân thể.

Việc giữ gìn giới luật như thế không phải là điều dễ dàng, do đó người Phật tử tùy hoàn cảnh sinh hoạt của mình mà xin thọ từ từ các giới. Dĩ nhiên thọ và giữ được năm giới là điều rất tốt, nhưng tùy theo khả năng của mình mà xin nhận từ một đến năm giới. Nếu nhận một giới mà giữ gìn tốt đẹp còn hơn là nhận cả năm giới mà chẳng giữ được giới nào cả làm mất niềm tin của kẻ khác là điều không tốt. Để cho người Phật tử tiến dần trên con đường đạo hạnh và sống đời an vui, đầu tiên người Phật tử nhận (thọ) Ba Sự Quay Về (Tam Quy): Quay về nương tựa Phật để hiểu biết điều chân thật, quay về nương tựa Pháp để thực hành cách sống an lành hạnh phúc, quay về nương tựa Tăng là những người nguyện sống cuộc đời an vui chân thật và chỉ dẫn cho kẻ khác tiến bước trên con đường cao đẹp đó. Sau thời gian tìm hiểu điều hay lẽ thật của đạo, hiểu rõ sự giữ gìn giới luật đem đến cho mình nhiều điều an lành tốt đẹp trong cuộc sống và tùy theo khả năng và hoàn cảnh của mỗi người, chúng ta xin thọ nhận từ một đến năm giới. Khi thọ giới như thế chúng ta phải biết rõ ràng là mình muốn thọ giới nào và phải làm điều gì như thế mới có ích lợi cho con đường tâm linh của chúng ta. Dĩ nhiên, cuối cùng chúng ta cũng đi đến việc thọ nhận năm giới nhưng sự tiến bước từ từ tạo cho chúng ta một nền tảng tâm linh vững chắc và thấy rõ mình tiến bộ trên con đường tu tập.

---o0o---

Năm Điều Lành Nguyện Làm

Không làm các điều ác, làm các điều lành để lòng mình được trong sáng an vui đó là lời dạy của đức Phật. Khi trở thành người Phật tử chúng ta thấy lòng mình gia tăng tình thương yêu và sự hiểu biết chân thật do đó từ năm điều xấu ác chúng ta nguyện không làm, chúng ta lại còn muốn làm điều tốt đẹp cho mọi người an vui. Năm điều tốt đẹp đó hoàn toàn ngược lại với năm điều xấu ác nói trên mà chúng ta nguyện không làm. Năm điều lành

này hoàn toàn tích cực và mang lại nhiều hạnh phúc cho mình và cho người khi ta thực hành chúng:

1. Cứu giúp người đang bị tai nạn, bệnh tật hay khổ đau.

2. Bảo vệ hạnh phúc cho mình và cho mọi người.

3. Nói lời thành thật, hòa nhã, và lịch sự để tạo sự giao hảo tốt đẹp và an vui chung.

4. Bố thí tiền bạc cho người nghèo khó hay đóng góp tài lực vào các chương trình có ích lợi chung.

5. Thực hành các chương trình làm cho thân thể mình lành mạnh, trí óc mình trong sáng, tài năng mình gia tăng như thể thao, thơ văn, âm nhạc, khoa học, v.v... (Năm điều lành này thường được chia nhỏ ra thành mười điều lành gọi là Thập Thiện, nơi đây chúng ta thu tóm lại cho dễ nhớ để tự nhắc nhở mình và phổ biến cho nhiều người hiểu, tin và thực hành).

Như thế, thực hành các điều trên là thực hành đạo Phật. Càng thực hành đạo Phật thì càng thấy an vui hạnh phúc. Càng thấy hạnh phúc thì càng thực hành những điều trên một cách dễ dàng. Từ đó chúng ta có niềm tin mãnh liệt (Tín) về đạo Phật, có sự mong ước làm điều lành (Nguyện) và thực hành các điều lành trong cuộc sống (Hạnh).

Bồ Tát Đạo

Khi thực hành các điều trên tức là sống với tâm an vui giải thoát, tức là sống với tâm Phật, lòng chúng ta chỉ thuần tình thương trong sáng, sự thông minh tươi mát bén nhạy, sự hiểu biết chân thật và nguồn an vui rộng lớn. Đó tức là chúng ta thấy biết được, giác ngộ được, trực tiếp sống với chân tâm hay Phật tánh nơi mình. Khi đời sống chúng ta có nhiều tình thương, sự hiểu biết chân thật và hạnh phúc rộng lớn thì ta mong muốn mọi người đều hưởng được điều quý báu ấy. Do đó, ta thực hành Bồ Tát Đạo, đem chánh pháp truyền bá sâu rộng và khuyến khích họ thực hành. Làm điều ấy với lòng thành là phổ độ chúng sinh, giúp đỡ những người đang gặp khó khăn về tinh thần biết cách hành trì chánh pháp để sống đời an vui hạnh phúc.

Càng thực hành việc phổ độ chúng sinh thì tình thương yêu nơi ta càng phát triển, sự hiểu biết chân thật càng lớn mạnh, nguồn hạnh phúc càng gia tăng càng làm khơi động nguồn năng lực trong lành nơi mỗi chúng ta thúc dục

chúng ta mạnh mẽ tiến lên trên đường sống an vui giác ngộ (Tự giác) và giúp người khác sống an vui chân thật (Giác tha). Hai điều ấy hòa hợp tròn đầy (Giác hạnh viên mãn) làm cho cuộc sống mỗi chúng ta rực rỡ như ánh sáng ban mai.

Quả thật như thế, tự mình thực hành sống đời hạnh phúc và giúp kẻ khác sống đời hạnh phúc sẽ làm cho đời sống chúng ta tràn đầy hạnh phúc. Từ đó, tự thân mỗi chúng ta kinh nghiệm được, biết rõ ràng là hạnh phúc của mỗi chúng ta và hạnh phúc của người khác vốn không thể tách lìa được: hạnh phúc của mỗi người và mọi người trong xã hội liên hệ với nhau một cách mật thiết.

---o0o---

Sống Đời Tích Cực Là Sống Giác Ngộ

Sự tu tập quý vị tăng ni nơi chùa chiền theo những quy luật rõ ràng, sự tu tập của quý vị Phật tử ở ngoài đời phức tạp hơn vì phải ứng dụng đạo Phật vào đời sống hàng ngày sao cho phù hợp niềm tin, với lời nguyện làm các điều lành cùng thực hành những điều lành để đem lại hạnh phúc cho mình và cho người. Tám con đường cao quý, Bát Chánh Đạo (The Eight Noble Paths) vốn là ngọn đuốc soi đường cho bao nhiêu thế hệ Phật tử hàng chục thế kỷ qua vẫn còn là những nguyên tắc hoạt động tích cực nhất mà người Phật tử chúng ta có thể noi theo. Dĩ nhiên, đạo Phật luôn luôn khuyến khích người Phật tử phải có sự hiểu biết chân thật về đạo và thực hành sự hiểu biết ấy để đem lại an vui hạnh phúc nhưng đồng thời phải áp dụng sao cho phù hợp với hoàn cảnh sinh hoạt hiện nay. Đức Phật ngày xưa chỉ đi bộ từ vùng này đến vùng khác để giáo hóa chúng sanh, quý vị tăng ni ngày nay khi đi giảng đạo ở những nơi xa xôi thì sử dụng các phương tiện chuyên chở nhanh chóng như xe hơi, máy bay hay xe lửa. Đạo Phật luôn luôn nhắc nhở chúng ta trong mọi sinh hoạt và phát triển đạo pháp làm sao cho phù hợp với chánh pháp và hoàn cảnh đang sinh sống. Chính ngay đức Phật khi giáo hóa các người có sinh hoạt và hiểu biết khác nhau, ngài cũng dạy cho họ đem tinh thần đạo Phật áp dụng vào các sinh hoạt họ vẫn thường làm. Đó là khế lý và khế cơ: phù hợp với chân lý cao quý của đạo Phật đồng thời phù hợp với hoàn cảnh và trình độ mỗi người hay mỗi xã hội.

Bát Chánh Đạo là tám sự thực hành cao quý đưa chúng ta đến con đường an vui tuyệt đối, là động lực mãnh liệt khai mở suối nguồn hạnh phúc nơi mỗi chúng ta, là chìa khóa quý báu mở cánh cửa tâm linh bao la của tình thương

yêu rộng lớn và sự hiểu biết chân thật làm cho đời sống chúng ta tràn đầy ánh sáng giác ngộ. Tám điều thực hành ấy gồm có:

1. Chánh Kiến:

Thấy biết chân thật mọi sự vật. Khi ta buông xả mọi sự dính mắc với các ý tưởng xung đột mâu thuẫn làm khơi dậy những giận hờn, lo sợ, phân biệt, khổ đau thì tâm ta tràn đầy tình thương yêu trong sáng và sự hiểu biết chân thật. Từ đó, ta nhận biết rõ ràng mọi sự vật tự chúng đầy đủ, tự tại, rỗng lặng, không ngăn ngại hay chống đối nhau. Khi tình thương yêu trong sáng có mặt thì ta thấy Phật tánh, niềm an vui trong sáng rộng lớn bao la, có nơi ta cũng như nơi mọi người. Phật tánh có đầy đủ nơi chư Phật cũng như nơi mỗi chúng ta, dù chúng ta chưa kinh nghiệm được sự mầu nhiệm đó. Mọi người vốn không khác nhau vì mọi người đều có Phật tánh. Từ sự thấy biết chân thật đó chúng ta biết rõ mọi người đều bình đẳng, không phân biệt nam nữ, chủng tộc, v.v... và áp dụng nguyên tắc bình đẳng này vào trong các sinh hoạt xã hội, giáo dục, chính trị, phát triển nghề nghiệp, và khuếch trương thương mại: Tạo cho mỗi người những điều kiện tốt đẹp nhất để họ có thể phát triển các khả năng tiềm ẩn và hưởng được hạnh phúc an lành và giúp đỡ những người nghèo khổ để họ có cơ hội sống an lành hạnh phúc.

2. Chánh Tư Duy:

Nhờ sự hiểu biết chân thật nói trên mà chúng ta suy nghĩ, nghiệm xét mọi thứ hợp với lẽ thật trong đạo cũng như ngoài đời, không bị các thành kiến, tình cảm riêng tư hay sự thiếu hiểu biết về các kiến thức khoa học, giáo dục, tâm lý, xã hội mà lý luận sai lầm, không phù hợp với chân lý đạo Phật cùng các sự hiểu biết khách quan.

Từ sự hiểu biết chân thật và suy nghĩ đúng đắn ấy mà ta hiểu rõ mình phải sống cuộc đời đạo hạnh trong gia đình: Có hiếu với cha mẹ, thương yêu và trung thành với chồng vợ, thương mến con cái và nuôi dưỡng chúng nên người, cũng như ngoài xã hội: có tình nghĩa với bạn bè, thân thuộc, sở mình làm việc, yêu thương đồng bào, xứ sở và mọi người.

Điều ấy làm cho chúng ta thấy rõ là ánh sáng của lòng từ bi và hiểu biết chân thật đưa chúng ta trở về với thế giới bao la hạnh phúc của Phật tánh sẵn có nơi mỗi chúng ta. Nếu chúng ta sử dụng đạo để biện minh cho cái sai lầm của mình thì đó là vô minh, sự mờ tối, còn nếu chúng ta theo ánh sáng của đạo, tức là tình thương yêu và sự hiểu biết chân thật, tức là Phật tánh nơi mỗi chúng ta, thì hạnh phúc sẽ dâng tràn. Nguồn hạnh phúc trong lành bao la

ấy lập tức xuất hiện, bây giờ và nơi đây chứ không phải chờ đợi đến một chốn thiên đàng xa vời nào.

Như thế, người Phật tử đề cao sự học hỏi trong đạo cũng như ngoài đời: Học đạo để biết rõ sự chân thật và học các môn như văn chương, khoa học, nghệ thuật, các bộ môn thể thao và các kỹ thuật sinh hoạt để có sự hiểu biết và sự suy nghĩ đúng trong mọi hoàn cảnh sinh hoạt xã hội.

3. Chánh ngữ:

Nói điều chân thật, thẳng thắn, điều mang lại lợi ích và an vui cho mình và cho người. Như thế, chúng ta:

· Nói điều chân thật không nói điều dối trá

· Nói điều đem lại an vui cho mình và cho người. Do đó những điều gì không cần nói hay nói ra đem lại sự buồn phiền xung đột thì chúng ta không nói.

Khi thực hành các chương trình Pháp Thí thì là lúc chúng ta thực hành chánh ngữ trọn vẹn nhất.

4. Chánh nghiệp:

Nghiệp là các hành vi do thân, khẩu, và ý cùng hậu quả của chúng. Như thế, chánh nghiệp là hành động, lời nói, ý tưởng biểu lộ tình thương yêu và lòng mong muốn đem lại sự an vui, lợi lạc cho chính mình và cho mọi người. Người Phật tử ở ngoài đời, khi thực hành chánh nghiệp họ hướng tới:

· Đem lại sự an vui cho mình và cho người qua các chương trình phổ biến rộng rãi đạo Phật. Sự thực hành và hoằng pháp đó đem lại rất nhiều ích lợi cho ta vì khi trình bày về đạo Phật thì thân ta làm điều tốt, miệng ta nói lời chân thật và ý chúng ta hướng về sự cứu độ chúng sanh. Nói khác đi, thân, khẩu và ý chúng ta thanh tịnh, trong sáng, an vui, hạnh phúc vì chúng ta làm và nói điều thanh tịnh, trong sáng, an vui và hạnh phúc. Bất cứ lúc nào ta hướng về chúng sanh, muốn đem lại cho họ niềm an vui qua chương trình Pháp Thí, đem sự chân thật của đạo Phật mà bố thí cho chúng sanh thì lòng chúng ta lập tức tỏa sáng niềm an vui hạnh phúc.

· Cùng nhau thực hành sự tu tập và áp dụng niềm an vui trong sáng linh động vào trong các sinh hoạt thường ngày.

Quả thật như thế, khi chúng ta nói điều chân thật, làm các điều lành, nghĩ điều tốt đẹp lúc ở nhà, ở sở hay khi thực hành các chương trình Pháp Thí để đem lại an vui cho người thì ba nghiệp thân, khẩu, và ý (thân thể, lời nói và ý tưởng) trở nên trong sáng an lành. Nói khác đi, ta sống đời hạnh phúc chân thật.

5. Chánh Mạng:

Sống bằng nghề nghiệp chân chánh tức là những nghề nghiệp không gây tổn hại và khổ đau cho kẻ khác. Và rộng hơn, không những không gây tổn hại mà còn đem lại nhiều lợi ích cho xã hội. Như thế, người Phật tử đề cao sự làm việc, hiệu quả sự làm việc, sự thích nghi với hoàn cảnh để cải thiện và gia tăng sự tốt đẹp của đời sống cá nhân và cộng đồng.

· Làm việc để sinh sống và phát triển: "Tay làm hàm nhai" hay "Một ngày không làm một ngày không ăn" vẫn là những lời thường nghe nói ở ngoài đời hay trong chốn thiền môn. Làm việc là biểu lộ Phật tánh của chính mình.

· Làm việc có kết quả cụ thể: Tức là có chương trình và có kết quả rõ ràng. Như thế, chúng ta nhấn mạnh đến sự hữu hiệu thật sự của công việc làm chứ không phải làm cho xong chuyện.

· Phát triển nghề nghiệp qua các chương trình học hỏi và tu nghiệp.

· Làm việc trong tinh thần hòa hợp chung: Chấp nhận kỷ luật và trật tự, xóa bỏ sự dính mắc vào cái tôi (chấp ngã) bằng cách tuân theo những luật lệ và trật tự chung cần có và áp dụng đồng đều cho mọi người.

6. Chánh tinh tấn:

Siêng năng và mạnh mẽ thực hiện các điều nói trên trong đời sống hàng ngày.

Như thế về phương diện Đạo người Phật tử thực hiện sự tu tập trong gia đình để mọi người an vui, tu học ở chùa để gia tăng sự hiểu biết về chân lý và thực hành các chương trình pháp thí để đem lại nhiều an vui cho mình và cho mọi người.

Về phương diện đời, người Phật tử siêng năng làm việc để sinh sống, nâng cao hiệu năng làm việc, cải thiện hoàn cảnh sinh sống cho mỗi ngày một tốt đẹp hơn thêm. Kinh A Di Đà cho chúng ta một hình ảnh lý tưởng về một đời

sống đầy đủ tiện nghi vật chất và an vui tinh thần mà người Phật tử hướng đến để tạo dựng trên cõi đời này cũng như mãi mãi về sau. Đời sống siêng năng đó là chìa khóa mở cánh cửa hạnh phúc và tiến bộ. Theo tinh thần các bộ kinh Pháp Hoa, Hoa Nghiêm, A Di Đà, v.v... đời sống vật chất đầy đủ và tốt đẹp của cá nhân và cộng đồng làm cho đa số dân chúng có được thì giờ và phương tiện thực hành tu tập và sống đời an vui giải thoát.

7. Chánh niệm:

Tâm luôn luôn trong sánh và tỉnh thức, biết rõ các hoạt động của thân thể (khi đi, đứng, nằm, ngồi) cùng tâm ý (các tư tưởng cùng tâm tư như vui, buồn, thương, ghét mà không dính mắc vào chúng). Như thế tâm ta rất nhạy bén với mọi ý tưởng tâm tư bên trong cũng như những việc xảy ra bên ngoài, hiểu biết rõ ràng nhưng không dính mắc vào đâu cả. Thực hành sự tu tập như thế thì chúng ta trở thành năng động và tích cực hơn trong đời sống. Sống tích cực, thực hành các công việc tốt đẹp với tâm an vui hạnh phúc tỏa sáng là lối tu hoạt động, là thiền hoạt động khác xa với những người chủ trương sai lầm tu là xa lánh cuộc đời, đó thật là đúng như lời các bậc chân tu từng nói rõ áp dụng sự tu hành khó nhất là tại gia đình, thứ nhì là ở nơi chốn làm ăn buôn bán, và thứ ba là chốn chùa chiền. Người Phật tử sống trong cuộc đời, phải áp dụng sự tu tập trong các sinh hoạt hàng ngày để làm gia tăng hạnh phúc cho mình và cho người.

Khi ta sống trong chánh niệm thì tâm ta trở về trạng thái trong sáng rộng lớn tự nhiên của nó, do đó năng lực trong người gia tăng, ta trở thành hoạt động hơn, thích làm những công việc tốt đem lại lợi ích cho mình và cho người. Làm việc với tâm tỉnh thức và an vui thì làm việc trở thành sự giải trí chứ không còn là một gánh nặng, chính sự ăn không ngồi rồi là gánh nặng cho đời sống tinh thần của mỗi chúng ta.

8. Chánh định:

Thực hành chánh niệm trong các hoạt động thường ngày thì tâm ta lúc nào cũng an trú trong tánh rộng lớn, trong sáng, an lạc và chân thật tự nhiên. Đó tức là chánh định: mắt thấy, tai nghe, tay chân cử động, trí óc nhận biết nhưng tâm luôn luôn trong sáng và bén nhạy. Lúc đó mọi phản ứng trong đời sống hàng ngày của chúng ta xảy ra rất tự nhiên, rất nhanh nhẹn, rất tốt đẹp, rất an vui, rất linh động, rất thoải mái. Tâm mỗi chúng ta khi quay về với sự yên ổn, thoải mái, và chân thật của mình thì tự nó là tốt, tự nó là tình thương yêu bao la, tự nó là sự hiểu biết chân thật, tự nó là sự thông minh

tươi mát và tự nó là nguồn hạnh phúc vô biên. Khi sống với tâm Phật đó thì chúng ta biết rõ:

· Ta chỉ muốn làm điều tốt và đạo đức vì làm điều tốt và đạo đức đem đến cho ta niềm an vui chân thật.

· Ta muốn thực hiện việc cứu độ chúng sinh, giúp người được an vui hạnh phúc vì thực hành điều ấy làm cho ta hạnh phúc vô cùng.

Như thế, khi thực hành đạo Phật trong đời sống hàng ngày ta hưởng niềm hạnh phúc kỳ diệu cao vút nhất mà con người có thể đạt được. Chính từ suối nguồn hạnh phúc bao la đó tình thương yêu trong sáng tỏa chiếu khắp mười phương thế giới và sự hiểu biết chân thật bao trùm mọi nơi. Đó chính là cõi Niết Bàn, chốn Tịnh Độ bây giờ và nơi đây. Đó là chốn thiên thu vĩnh cửu, không già không bệnh và không chết như lời đức Phật dạy:

"Chính ta cũng phải trưởng thành và suy nhược, nhưng xét thấy có trưởng thành và suy nhược là khổ nên ta hướng đến cảnh an tịnh vô thượng của Niết Bàn vốn không trưởng thành và suy nhược, cảnh an tịnh vô thượng ấy chính ta đã chứng, và cả Niết Bàn không trưởng thành và suy nhược nữa.

Chính ta cũng phải mắc phải bệnh tật, nhưng xét thấy có bệnh tật thì có khổ nên ta hướng đến cảnh an tịnh vô thượng của Niết Bàn vốn không bệnh tật, cảnh an tịnh ấy ta đã chứng đến và cả Niết Bàn không bệnh tật nữa.

Chính ta cũng phải chết đi, nhưng xét thấy có chết thì có khổ nên ta hướng đến cảnh an tịnh vô thượng của Niết Bàn vốn không có chết. Cảnh an tịnh vô thượng ấy ta đã chứng và cả Niết Bàn không chết nữa."

(Kinh Trung A Hàm)

Như thế thực hành đạo Phật là thực hành đạo chiến thắng: chiến thắng những thứ tiêu cực, những khổ đau phiền não và đạt được niềm an vui hạnh phúc vô cùng. Đó chính là bầu trời mênh mông của tâm Phật nơi mỗi chúng ta như lời Phật dạy:

"Chiến thắng không thể bại

Trên đời không dấu tích

Phật giới rộng mênh mông

Làm sao hòng theo dõi

Lưới mê được giải thoát

Ai! Phược hết buộc ràng

Phật giới rộng mênh mông

Làm sao hòng theo dõi...”

Phẩm Phật Đà (Buddhavagga)

Kinh Pháp Cú (H.T. Minh Châu dịch)

---o0o---

SÁCH THAM KHẢO

· *Childhood Stress: How to Raise a Healthier, Happier Child, Bell Publisher Co., New York, 1987*
· *Forever Young, Stuart Berger, M.D., William Morrow & Company, Inc., New York 1989*
· *Healing and the Mind, Bill Moyers, Double Day, New York, 1993*
· *Health Science, The Harford Courant, October 18, 1993*
· *Health Through Balance, Dr. Yeshi Donden*
· *Peace, Love & Healing, Bernie S. Siegel, M.D., Harper & Row, Publishers, New York, 1989*
· *Perfect Health, Dr. Deepak Chopra, Harmony Books, New York, 1991*
· *The Art of Happiness, Teaching of Buddhist Psychology, Mirko Fryba, Sambala, Boston & Shatesbury, 1989*
· *The Healing Heart, Norman Cousins, W.W. Norton, New York, 1983*
· *The Relaxation Response, Dr. Herbert Benson, William Morrow, New York, 1975*
· *Thiền Luận tập I, II và III, Viện Đại Học Vạn Hạnh, Trúc Thiên và Tuệ Sỹ dịch, Chùa Khánh Anh tái bản*
· *Unconditional Life, Deepak Chopra, M.D., Bantam Book, New York 1991*

---o0o---

HẾT