

DÒNG ĐỜI VÔ TẬN



Thích Trí Siêu

THÍCH TRÍ SIÊU

Dòng đời vô tận

2010

Mục lục

Lời tựa
Bồ thí máu
Thấy vậy mà không phải vậy
Bát nhã, tánh không
Không có ai
Thuyền không người
Tánh không
Duy tâm sở hiện
Xe ủi lô
Đổi đài trong tâm
Hãy bước ra ngoài cảm thọ
Giây phút hiện tại đẹp tuyệt vời?
Giây phút hiện tại đẹp tuyệt vời!
Giá trị đạo đức
Buông xả gánh nặng
Giới luật
Thước đo người tu
Nguyên nhân khổ đau 1
Hai loại muốn
Nguyên nhân khổ đau 2
Hạnh phúc xả ly
Chất chứa
Tranh chấp
Chỉ vì một con gà
Thương ghét
Tâm thích nếm mùi

Nghề vợ chồng
Mẹ chồng nàng dâu
Giúp kẻ thù
Thuyết pháp và nghe pháp
Ăn chim trĩ
Tứ động tâm
Thần tượng sụp đổ
Quy y nhị bảo
Cái gì quý giá hơn?
Tái ông mất ngựa
Lòng tin
Xuống địa ngục
Đừng quên cái chính
Quả báo hiện đời
Phước đức và công đức
Hồi hướng là bố thí
Ghim trong lòng
Không phải lỗi tại tôi
Nhìn lỗi người
Nghĩ xấu là tự hại mình
Năng lực cầu nguyện
Tâm như máy vi tính
Sợ ma
Ngoại cảm
Du hành ngoài thể xác
Bước tới cái chết
Dính mắc
Cẩn thận tâm sân khi chết
Theo ý người chết hay người sống?

Bên kia cửa tử
Ai chết ?
Sách tham khảo

Lời tựa

Con người còn sống là còn nhiều chuyện để làm, để nói, và suy nghĩ. Ngay cả sau khi chết, sự sống vẫn tiếp tục dưới nhiều hình thức khác. Dù tu chứng đến thành Phật hay Bồ tát thì các ngài vẫn có chuyện để làm, đó là tiếp tục ra vào sinh tử độ sinh, và công việc đó không bao giờ chấm dứt. Mạng sống của con người có ngày chấm dứt nhưng sự sống và dòng đời trôi chảy bất tận.

Mong tập sách này sẽ đem lại cho bạn đọc nhiều lợi ích.

Ta Bà, tháng 1 năm 2010

Thích Trí Siêu

Bồ thí máu

Trong kinh Hiền Ngu, có kể chuyện tiền thân của Phật là thái tử Ma Ha Tát Đỏa đi vào rừng thấy một con hổ mẹ và hai hổ con đang chết đói, thái tử động lòng thương nên hy sinh thân mạng, tự lấy cây nhọn đâm vào cổ họng cho máu phọt ra để mấy mẹ con hổ liếm và sau đó ăn thịt ngài.

Đạo Phật là đạo từ bi và trí huệ, và trong hai cái này thì từ bi cần trước. Tu hành mà chỉ lo trau dồi kiến thức, bỏ xót lòng từ bi thì không đúng tôn chỉ đạo Phật. Vì nhờ có lòng từ bi thương chúng sinh trôi lăn trong sinh tử với khổ sinh, già, bệnh, chết, mà thái tử Siddharta mới xuất gia tu hành và giác ngộ thành Phật. Động cơ xuất gia của ngài là lòng đại bi và thành tựu của ngài là trí tuệ (giác ngộ).

Một hành giả đại thừa phát tâm theo Bồ tát đạo cần phải tu tập sáu ba la mật là bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí huệ. Trong sáu ba la mật, ta có thể gom lại thành ba nhóm: làm lành, lánh dữ, và thanh lọc tâm ý.

Bồ thí = làm lành

Trì giới, nhẫn nhục = lánh dữ

Thiền định, trí huệ = thanh lọc tâm ý

Tinh tấn áp dụng cho cả ba phần trên.

Trong các việc lành, bố thí đứng hàng đầu, động cơ của sự bố thí là lòng từ bi, muốn chia xẻ và cứu giúp người khác. Chính đức Phật đã trải qua vô lượng kiếp thực hành bố thí đầu, mắt, tay, chân, vợ con, nhà cửa, thành quách, v.v...

Bố thí có hai loại: ngoại thí và nội thí.

Ngoại thí là bố thí những đồ vật mình có bên ngoài như tiền bạc, nhà cửa, đồ ăn, thức uống, v.v... để cứu kẻ khác qua cơn nghèo đói.

Nội thí là bố thí những thứ bên trong thân thể của mình như đầu, mắt, tay, chân, thận, gan, v.v... để cứu sống mạng người.

Giữa hai sự bố thí thì nội thí khó làm hơn ngoại thí, vì người ta có thể cho tiền bạc, của cải nhưng không ai dám cho đầu, mắt, tay, chân, nội tạng. Chúng ta vẫn thường nghe nói trong kinh đức Phật đã từng bố thí như vậy trong nhiều kiếp, chẳng lẽ chúng ta không bao giờ thực hiện được nội thí hay sao? Có hai cách nội thí mà chúng ta có thể làm được là:

Hiển máu

Làm giấy hiển các bộ phận trong cơ thể sau khi mình chết.

1/ Bố thí máu

Danh từ ngoài đời gọi là hiển máu hay cho máu. Đây là cách nội thí dễ làm nhất, không tốn đồng xu nào mà công đức vô lượng vì nó cứu sống mạng người,

và người cho máu cũng không sụt mất ký lô nào, chỉ sau vài giờ là lượng máu trong người được tái thiết trở lại. Ngoài ra ở Âu Mỹ, người cho máu còn được cơ sở y tế báo cáo tự động, miễn phí về sự thử nghiệm máu.

Có nhiều người thích làm việc phóng sinh như thả tôm, cá, chim, giun, dế, v.v... Đây là một việc rất tốt, cứu mạng nhiều chúng sinh nhỏ bé sắp bị giết. Nhưng không bằng so với công đức của sự bố thí máu, bởi vì phóng sinh thuộc về ngoại thí, trong khi cho máu thuộc về nội thí. Cứu mạng 1000 con cá không bằng cứu mạng một người, vì con người là loài tiến hóa và có khả năng tu hành giải thoát nhiều hơn các loài thú khác.

Trong Kinh 42 chương, đức Phật dạy "Đãi 100 người ác ăn không bằng đãi một người thiện ăn. Đãi 1000 người thiện ăn, không bằng đãi một người trì ngũ giới ăn. Đãi 10.000 người trì ngũ giới ăn, không bằng cúng dường cho một vị Tu đà hoàn ăn...". Đoạn kinh này cho ta thấy công đức của sự bố thí nhiều hay ít tùy thuộc vào đối tượng. Nếu đối tượng bố thí là người đạo đức, tu hành, có trình độ tiến hóa cao thì công đức bố thí càng tăng trưởng. Như vậy thì cứu sống 1000 tôm cá không bằng cứu sống một mạng người.

Hàng ngày trên thế giới luôn xảy ra tai nạn, và trong nhà thương có rất nhiều trường hợp cần phải mổ như

nguyệt tim, ung thư, xơ gan, tai biến mạch máu, v.v... Khi mô thì chắc chắn mất nhiều máu, có bác sĩ giỏi mà không có máu tiếp cho bệnh nhân thì họ cũng chết. Do đó hiến máu là cách cứu sống mạng người hay nhất và dễ làm nhất. Nếu muốn cho máu thì bạn nên liên lạc các nhà thương là nơi lúc nào cũng cần máu. Ngoài ra ai dám bảo đảm là trong suốt cuộc đời chúng ta (hoặc người thân của ta) sẽ không bao giờ phải vào nhà thương và nằm trên bàn mổ. Khi lâm vào hoàn cảnh như vậy thì ta mới thấy mình rất cần máu của những người khác hiến tặng. Nếu mình biết thọ nhận của người thì tại sao lại không biết bố thí cho người?

2/ Bộ thí bộ phận sau khi chết

Bên trong thân thể con người có những bộ phận như tim, gan, phổi, thận, lá lách, ruột, đờm, bao tử, bàng quang, v.v... chúng hoạt động một cách đều đặn, nhịp nhàng để duy trì sức khỏe và sự sống. Nhưng ngày nào chúng hư hoại thì chúng ta mang bệnh và mạng sống bị đe dọa. Thời xưa thuật giải phẫu chưa tiến bộ như ngày nay nên những ai bị hư tim, gan, phổi, v.v... thì đành chịu chết, nhưng ngày nay khoa học có thể mổ và thay thế chúng, nhưng với điều kiện là phải có bộ phận tốt để thay vào.

Khi vợ chồng hay con cái của ta bị hư thận, một tuần phải đi lọc máu ba lần và đang chờ đợi một trái thận

thì chắc chắn chúng ta sẽ cầu nguyện ngày đêm để mong sớm có được một trái thận của ai đó mới chết.

Trong lúc còn đang sống chúng ta không thể tự móc mắt cho kẻ mù, nhưng khi chết thì cặp mắt của ta có thể giúp cho người mù tìm lại ánh sáng. Khi sống chúng ta không thể tự rạch bụng moi tim cho kẻ khác, nhưng sau khi chết, tim của ta có thể cứu sống người khác. Khi sống ai nấy đều phải duy trì bảo vệ lục phủ, ngũ tạng của mình để sống không bệnh tật. Nhưng sau khi chết thì thân thể của ta chỉ là cái xác không hồn, sau vài giờ là nó lạnh cứng, các tế bào, bộ phận sẽ tan hoại và sinh thối. Như vậy có gì đáng bám víu luyến tiếc? Trong khi đó nếu biết bố thí bộ phận thì sau khi chết, chúng ta vẫn làm phước, cứu sống được bao nhiêu người khác.

Người có tâm nguyện bố tát, muốn ban vui cứu khổ thì nên làm giấy hiến bộ phận để cứu sống kẻ khác. Luật hiến bộ phận có thể khác nhau tùy theo quốc gia, thí dụ như ở Pháp thì phải xin một thẻ riêng (carte de donneur d'organes), còn ở Mỹ thì khi lấy bằng lái xe, nếu đồng ý cho bộ phận thì sẽ được ghi ngay trên bằng lái.

Những người còn bám víu, cung chiều cái thân của mình quá nhiều thì không nên làm giấy hiến bộ phận, vì thân thể là cái mà con người bám víu nặng nhất và cho đó là Ta, là mình. Những người này sau khi chết, nếu thấy ai mổ xẻ lấy bộ phận của mình thì sẽ tức

giận, oán hận và khó siêu thoát. Đây cũng là lý do tại sao không nên sờ mó, đụng đập thân xác người chết trong vòng tám tiếng (để thân thức có thì giờ ra khỏi xác và ý thức được mình đã chết). Nhưng đối với người có tâm nguyện Bồ Tát, xem thân thể như chiếc áo, chiếc bè, hoặc chiếc xe, dùng tạm trên cõi đời để giúp người thì không cần phải chờ tám tiếng, vì càng chờ lâu thì các bộ phận sẽ hư, không cứu giúp được ai. Bồ Tát thấy thân thể, bộ phận của mình cứu giúp được người khác thì tâm càng hoan hỷ.

Làm giấy hiến bộ phận không có nghĩa là các bộ phận của ta sẽ được lấy dùng vì các lý do đã nói trên, nó chỉ là một tâm nguyện từ bi, muốn giúp ích cho người khác. Nếu bạn thấy đúng thì làm và khuyến khích người quen làm theo, nhưng không nên quá khích, ép buộc mọi người phải làm giống mình. Một việc tốt mà cứ quảng cáo, ép buộc người khác thì họ sẽ bực mình và đâm ra ghét việc tốt đó. Vô tình muốn làm tốt mà trở thành xấu. Ngoài ra bạn cũng nên báo cho gia đình biết ý nguyện hiến bộ phận của mình, để khi lâm sự thì họ không phản đối hoặc ngăn cản phiền phức. Hiến bộ phận không có nghĩa là cho luôn thân xác, sau khi lấy được bộ phận nào đó, xác chết sẽ được trả lại cho người nhà để làm lễ mai táng.

Tóm lại trong hai cách nội thí trên thì cho máu là cách tốt nhất, dễ làm và quả báo đương nhiên của sự cứu mạng là trường thọ và khỏe mạnh.

Thấy vậy mà không phải vậy

Có hai thiên thần hiện xuống trần gian làm thường dân đi du lịch xem xét dân tình. Một hôm, cả hai ghé vào một biệt thự giàu có xin nghỉ qua đêm. Gia đình này giàu nhưng keo kiệt và không có lòng hảo tâm nên họ nói trong nhà không còn dư chỗ ngủ, nếu muốn ở lại thì chỉ còn căn hầm dưới nhà. Hai thiên thần đồng ý ngủ qua đêm dưới hầm lạnh lẽo không có giường chiếu gì cả. Buổi tối trước khi ngủ, vị thiên thần già nhìn thấy trên tường có một lỗ hổng và đến lấp lại. Vị thiên thần trẻ thấy vậy hỏi lý do thì thiên thần già đáp: "Sự vật không phải lúc nào cũng như mình tưởng".

Ngày hôm sau, hai thiên thần ghé đến xin nghỉ trọ tại nhà của một nông dân nghèo, nhưng cả hai vợ chồng đều hiếu khách. Mặc dù trong nhà không có nhiều đồ ăn, nhưng họ vẫn vui vẻ chia bớt phần ăn của họ cho khách. Sau đó họ còn nhường luôn cái giường độc nhất trong nhà để cho hai vị khách có một giấc ngủ ngon. Sáng hôm sau, khi mặt trời vừa mọc, hai thiên thần sửa soạn từ giã thì thấy vợ chồng chủ nhà nước mắt ràn rụa. Gia tài duy nhất của họ là con bò mà họ thường vắt sữa đem đi bán, sáng nay đã lăn ra chết.

Vị thiên thần trẻ thấy vậy tức giận hỏi thiên thần già: "Làm sao anh có thể để cho chuyện này xảy ra như

vậy? Hôm qua, tên chủ nhà giàu có kia, nó đầy đủ mọi thứ mà anh lại lấp tường giúp hắn. Hôm nay gia đình này nghèo thiếu thốn mọi thứ nhưng có lòng tốt chia xẻ tất cả, vậy mà anh nhân tâm để cho con bò của họ chết là nghĩa làm sao?"

"Thấy vậy mà không phải vậy!" thiên thần già đáp. "Tôi hôm trước, ở dưới căn hầm, tôi thấy có vàng giấu trong tường qua lỗ hồng. Nhưng vì người chủ nhà tham lam, keo kiệt không biết chia xẻ, bố thí nên tôi đã lấp lỗ hồng để hắn không tìm thấy vàng. Tối hôm qua, trong lúc chúng ta ngủ trên giường của vợ chồng nông dân, thì tử thần hiện đến muốn bắt người vợ đi, nhưng tôi đã thế mạng người vợ bằng con bò".

Sự vật không phải lúc nào cũng như mình tưởng. Nhiều khi chúng ta nghĩ sự vật đáng lý ra phải như thế này, nhưng chúng lại xảy ra như thế khác. Nếu bạn thông minh thì hãy sửa lại cách nhận thức của mình và tin rằng những gì xảy ra đều là những bài học tốt và mang lại lợi ích cho mình. Có thể ngay lúc đó bạn không biết cho tới mãi sau này mới nhận ra.

Bạn hãy tập suy nghĩ (lạc quan) như sau:

Nếu bạn trần trọc khó ngủ đêm nay; hãy nghĩ đến những người vô gia cư không có giường để nằm.

Nếu bạn bị kẹt xe, đừng nản chí. Trên thế gian này có những người chưa hề được biết đến xe hơi hay lái xe là gì.

Nếu bạn có một ngày làm việc không như ý; hãy nghĩ đến người thất nghiệp, thậm chí có được một công việc như bạn để có tiền nuôi vợ con.

Nếu bạn thất vọng vì cuộc tình tan vỡ; hãy nghĩ đến người chưa từng được yêu và biết yêu là gì.

Nếu bạn buồn rầu vì cuối tuần qua mau; hãy nghĩ đến người phụ nữ nghèo cùng, làm việc mười hai tiếng một ngày, bảy ngày trong tuần mà vẫn không đủ tiền nuôi gia đình.

Nếu xe bạn bị hư và bạn phải đi bộ; hãy nghĩ đến người què quặt, tê liệt hay bán thân bất toại, họ thậm chí có được cơ hội đi bộ như bạn.

Nếu bạn soi gương thấy mình có thêm vài sợi tóc trắng; hãy nghĩ đến bệnh nhân ung thư đang hóa trị, thậm chí có được vài sợi tóc để ngắm.

Nếu bạn bị thất bại, chán nản, cho rằng đời mình không còn ý nghĩa thì hãy nên cảm ơn đời, vì có nhiều người không thể sống lâu để đặt câu hỏi như bạn.

Nếu bạn cảm thấy mình là nạn nhân của sự ngu si, trách móc, lợi dụng, bất công; hãy nhớ, sự vật có thể tệ hơn thế nữa.

Bát nhã, tánh không

Trong một thiền viện nọ, có một vị sư từ phương xa đến xin nhập chúng tu học. Vị sư này trước đây đã từng học Phật pháp tại các Phật học viện và khá giỏi về giáo lý. Đến đây sư được học hỏi thêm về giáo lý nhà thiền, và thường được dạy về Bát nhã, tánh Không và kinh Kim Cang. Khi được học những giáo lý này, sư rất tâm đắc và cảm tưởng như mình đã nắm vững tinh ba của thiền. Rồi sư cao hứng, mỗi khi gặp ai hỏi về thiền, sư liền nói về tánh Không, nào là tám cái Không của Long Thọ, hai chục cái Không của Bát nhã, vài chục cái Không của Trung quán. Các huynh đệ đồng tu phục lẫn trí huệ của sư. Thế rồi việc này lọt đến tai vị thiền sư trụ trì. Ngài cho gọi sư "tánh Không" đến hỏi: "Ta nghe nói ông hay giảng về Bát nhã và tánh Không?"

Sư "tánh Không" đang định mở miệng đáp thì bị thiền sư tát cho một cái nẩy đom đóm. Sư không hiểu ắt giáp gì, quay lại tính hỏi thì bị thiền sư tát thêm hai cái nữa.

Sư nổi quạu la lên: "Con chưa nói gì hết, sao thầy lại đánh con đau quá?"

Thiền sư đáp: "Trong tánh Không, không có người tát, người bị tát và sự tát. Vậy ai đau?"

Ngay khi đó sư "tánh Không" liền ngộ đạo. Ngộ ra là mình chỉ nói như con kết mà chưa có thực chứng.

Thiền sư nhân đó, đọc lên bài kệ:

*Dầu nói ít kinh điển,
Nhưng hành pháp, tùy pháp,
Từ bỏ tham, sân, si,
Tỉnh giác, tâm giải thoát,
Không chấp thủ hai đời,
Dự phần Sa môn hạnh. (Pháp cú số 20)*

Không có ai

Một dạo chỗ tôi ở mỗi ngày đều có những cú điện thoại quảng cáo, bình thường tôi không nhắc máy, để cho họ nhấn trong máy ghi âm. Nhưng có một nhóm rất lì, cứ điện thoại đều mỗi ngày. Mỗi khi nghe tiếng reng, tôi thực tập chánh niệm, xem đó như tiếng chuông tỉnh thức, đứng yên mỉm cười hít thở ba hơi và lắng nghe lời họ nhấn trong máy. Lần nào cũng cùng một giọng và cùng một nội dung. Một hôm, có lẽ thất niệm, mất kiên nhẫn, tôi phát bực cầm lên và muốn yêu cầu họ đừng gọi nữa. Nhưng khi cầm lên nói lại thì tôi nhận ra đầu giây bên kia là cái máy phát thanh tự động, không có người nói. Ngay lúc đó cái tâm bực của tôi biến mất, bởi vì phía bên kia không có ai hết, vô ngã!

Thông thường chúng ta nổi giận là đối với một người nào đó, chứ đâu có ai nổi giận với đồ vật vô tình. Do đó, khi nhận ra đối tượng là vô ngã (không phải là một người) thì cơn giận tan biến, không còn chỗ đứng. Qua vụ này, những ngày sau tâm tôi bình thản khi nghe tiếng nói quảng cáo trong máy điện thoại vì biết tuy có lời nói đó, nhưng không có ai hết, vô ngã. Lâu lâu, khi chuông điện thoại reng, tôi cũng nghe và nhận ra có những tiếng do người thật nói nhưng tôi cũng thản nhiên luôn, không còn thấy khó chịu nữa.

Thuyền không người

Có một người ngồi trên thuyền đang câu cá, bỗng thấy từ xa có một chiếc thuyền to hơn đang tiến thẳng tới phía mình. Anh vội vã ngừng câu, đứng lên khua tay khua chân, la hét cho chiếc thuyền kia thấy để tránh đừng đâm vào thuyền của anh. Nhưng mặc cho anh la hét và ra dấu, chiếc thuyền kia vẫn từ từ rẽ nước đâm thẳng tới. Cũng may là nó không đi nhanh nên chỉ đụng nhẹ làm anh té nhào xuống sàn. Quá tức giận, anh leo qua thuyền bên kia định đánh cho tên lái thuyền một trận. Bộ nó say rượu hay sao mà không thấy anh ra dấu?

Sau khi tìm kiếm, lục soát một hồi, không thấy ai, anh mới vỡ lẽ ra thuyền này vô chủ, không có người lái, chắc nó tuột neo, trôi lang thang trên sông và đâm vào thuyền mình. Liên khi đó cơn giận của anh biến mất. Bởi vì đâu có ai cố ý đâm vào thuyền của anh đâu! Và cũng đâu có ai là thủ phạm đứng đó để cho anh chửi bới, đánh đập?

Trong cuộc đời, nhiều khi chúng ta có cảm giác là người khác cố ý nã hại, chửi bới, nói xấu mình, nhưng nếu nhìn kỹ thì họ cũng chỉ là những người máy vô chủ, bị điều khiển bởi những chương trình tham, sân, si, ganh tị, ích kỷ. Một khi hiểu được như

vậy thì cơn buồn giận của mình sẽ tan biến mau chóng giống như anh câu cá trên.

Tánh không

Thực tướng các pháp là "không", hay nói dễ hiểu hơn là các pháp "không có thực tướng". Vì các pháp ảnh hiện tùy theo người nhìn. Thí dụ như trong kinh thường nói về dòng sông, loài người nhìn vào thì thấy đó là nước có thể uống và tắm rửa, loài rồng thì thấy đó là cung điện nhà ở, chư thiên thì thấy là lưu ly, còn ngựa quỷ thì thấy đó là máu lửa. Dưới mắt các nhà khoa học thời nay thì họ thấy nước là H₂O (gồm hai nguyên tử Hydrogen và một nguyên tử Oxygen), và đi xa hơn thì họ sẽ thấy đó không còn là H₂O mà là những proton (nhân tử) và electron (điện tử), và đi xa hơn nữa thì họ thấy đó là những hạt neutron (trung hòa tử), positron (dương tử), và electron.

Sự vật không có thực chất hay thực tướng, vì nó hoàn toàn tùy thuộc vào nghiệp lực, trình độ và góc độ của người đứng nhìn (hay chủ thể nhận thức). Vì vậy không thể nói nhất định sự vật là thế này hay thế kia. Thí dụ người nào thích ông A thì sẽ thấy ông A là người tốt, dễ thương, còn người nào ghét ông A thì thấy ông A có nhiều tính xấu. Do đó thực chất hay thực tướng của ông A không hẳn là tốt mà cũng không hẳn là xấu, nói theo kiểu bát nhã thì thực tướng của ông A là "không", "không" ở đây có nghĩa không hẳn là tốt, không hẳn là xấu, vì nó tùy theo người nhìn ông A. Người ta thường nói "thương thì

thương cả đường đi, ghét thì ghét cả tông ti họ hàng", câu này nói lên tính cách chủ quan và tương đối của sự thương ghét. Khi thương ai thì ngay cả con đường người đó đi qua ta cũng tưởng tượng ra được những nét đáng yêu. Còn khi ghét ai thì ta ghét luôn cả họ hàng người ấy, mặc dù trong đó có nhiều người tốt. Vậy thì cái gọi là tốt, xấu, phải, trái, đúng, sai, hơn, thua, v.v... tự nó không có những tính chất đó, mà hoàn toàn do người nhìn áp đặt vào một cách chủ quan rồi tưởng lầm đó là sự thật.

Những nhà khoa học, trí thức thường tự hào, tin tưởng khoa học là đỉnh cao trí tuệ của loài người và đáng tin cậy. Nhưng những lý thuyết của khoa học luôn thay đổi và tiến hóa theo thời gian. Những phát minh và lý thuyết của năm xưa nay đã trở thành lỗi thời và không còn đúng hoàn toàn, vậy thì làm sao ta có thể dám chắc những lý thuyết khoa học hiện nay là đúng 100%?

Đơn cử về khoa học vật lý. Năm 1687, Isaac Newton khám phá ra luật hút (gravitation) của trái đất và các hành tinh, cho rằng không gian và thời gian là những thứ cố định, chắc chắn, bất di bất dịch. Đến năm 1905, Albert Einstein phát minh ra thuyết tương đối (relativity), cho rằng không gian và thời gian chỉ hiện hữu một cách tương đối, khiến toàn bộ lý thuyết của Newton bị sụp đổ. Einstein cho rằng không có vật gì có thể đi nhanh hơn tốc độ của ánh sáng, nhưng hiện nay khoa học đã mơ màng thấy có những vật đi

nhanh hơn ánh sáng mà họ tạm đặt tên là tachyon. Một nhà khoa học thực sự là người có óc cởi mở, biết đón nhận những quan điểm, lý thuyết của người khác, không cố chấp bảo thủ quan điểm của mình.

Bệnh nặng nhất của chúng sinh là bệnh chấp ngã và ngã kiến. Ai cũng cho mình là phải, là đúng, nhưng nhờ hiểu Tánh không nên chúng ta biết cái đúng của mình chỉ là cái đúng tương đối, đúng ở một khía cạnh nào đó, chứ không phải đúng tuyệt đối, từ đó chúng ta bớt cố chấp và có thể mở lòng đón nghe cái đúng của người khác.

Duy tâm sở hiện

Từ "tánh không" chúng ta bước sang một giáo lý khác, đó là "duy tâm sở hiện", có nghĩa các pháp đều do tâm biến hiện và nhận thức.

Thí dụ trong một cuộc thử nghiệm, các bác sĩ lấy một miếng sắt nhỏ như cái muỗng nói là đã hơ trong lửa rất nóng trước khi dìm vào lưng một bệnh nhân. Sau khi dìm vào thì lưng bệnh nhân bị phỏng, trong khi đó bác sĩ không hề hơ miếng sắt đó trong lửa. Sự kiện này cho thấy rằng bệnh nhân đã tin và tưởng rằng miếng sắt đó rất nóng. Do tin và tưởng chắc như vậy nên nó đã làm cho da bị phỏng khi miếng sắt xúc chạm vào lưng. Sự phỏng này không phải do miếng sắt nguội mà do chính tâm của bệnh nhân tạo ra.

Thí dụ khác là loại thuốc "placebo", đó là những viên thuốc giả, bên trong làm bằng đường và không có một chút hóa chất nào, nhưng bác sĩ đưa cho các bệnh nhân nhưc đầu và nói đó là thuốc trị nhưc đầu. Những bệnh nhân này uống xong thì cảm thấy hết nhưc đầu. Điều này cho thấy bệnh nhân hết nhưc đầu vì trong tâm họ **tin** đó là thuốc nhưc đầu và tưởng rằng uống vào thì hết nhưc đầu, do đó sự hết nhưc đầu này không phải do "thuốc giả" mà do chính tâm của họ tạo ra.

Thí dụ khác, trong thời kỳ đệ nhất thế chiến, hải quân Đức đã ghi lại một sự kiện khá kỳ lạ: khi những chiến hạm của họ bị bắn chìm, các thủy thủ thường bị trôi giạt lênh đênh trên biển vài ngày hoặc vài tuần trước khi đợc tàu nhà đến cứu. Chuyện này bình thường không có gì đáng nói, nhưng điều lạ là khi tới cứu vớt, họ nhận thấy những người sống sót thường là những thủy thủ già, trong khi những thủy thủ trẻ, khỏe mạnh hơn đều đã chết chìm. Sau khi nghiên cứu, điều tra thì họ đợc biết những thủy thủ già này đều đã trải qua những kinh nghiệm đắm tàu và đợc cứu vớt nên họ **tin** chắc thế nào cũng có tàu khác tới cứu. Do niềm tin vững chắc nên tuy già yếu hơn, họ vẫn nuôi hy vọng cố bám, chờ đợi và sống sót.

Trong khi những thủy thủ trẻ, chưa hề trải qua kinh nghiệm đắm tàu, sau nhiều ngày lênh đênh trên biển, họ **tin** chắc không còn hy vọng sống sót, và vì **tin** như vậy, tin vào sự chết sẽ đến rước nên họ đã bỏ cuộc và chết chìm trước khi đợc tàu đến cứu.

Những người bị bệnh ung thư, nếu tâm hồn lạc quan, luôn hy vọng, tin tưởng mình sẽ khỏi bệnh, cố gắng tìm thầy tìm thuốc, những người này có nhiều cơ hội khỏi bệnh hoặc sống lâu hơn những người bị bệnh mà tâm bi quan chán đời.

Người Pháp thường nói "hy vọng là sức sống" (l'espoir fait vivre), hy vọng là sự biểu lộ của niềm tin. Vì có tin nên mới hy vọng. Khi mất niềm tin thì không thể hy vọng gì đợc nữa. Những người mắc

bệnh trầm cảm nặng thường muốn chết, vì họ không còn niềm tin, không còn hy vọng, không còn hứng thú đối với cuộc đời.

Tôi kể vài thí dụ ở trên để nói lên sức mạnh vi diệu, tiềm tàng của tâm thức. Cần phải nói thêm rằng không phải cứ tin cái gì thì sẽ có cái đó, thí dụ như cứ tin là mình sẽ trúng số thì được trúng số, hoặc cứ tin là mình sống tới 100 tuổi thì sẽ sống tới 100 tuổi. Nói theo Duy Thức Học thì tin là một loại chủng tử (hay một nhân). Khi gặp đủ duyên thì chủng tử này sẽ hiện hành ra quả, còn thiếu duyên thì không thể cho ra quả.

Khi có nhiều niềm tin về một điều gì thì đó là đang gieo vào Tàng thức của mình một loại chủng tử, khi những chủng tử này đủ sức mạnh thì chúng sẽ bộc phát ra ngoài, và sự việc xảy ra, gọi là hiện hành. Thí dụ như người tu Tịnh Độ, có nhiều niềm tin nơi đức Phật A Di Đà, hàng ngày cầu nguyện ngài đến tiếp độ về Cực Lạc, đến khi thân xác bệnh hoạn, già yếu, tắt thở thì đó là thời tiết nhân duyên thuận lợi cho sự hiển lộ của niềm tin bộc phát. Và đương nhiên là người này sẽ được đức Phật A Di Đà đến tiếp dẫn. Còn những người tu Tịnh Độ, miệng tuy niệm Phật, nhưng tâm tâm còn tin và bám vào vật chất, gieo nhiều chủng tử tham lam, giận hờn, ganh tị, ích kỷ, v.v... thì cảnh giới Cực Lạc khó hiển lộ khi thân xác tắt thở.

Xe ủi lô

Sáng nay trong lúc ngồi thiền, có một xe ủi lô chạy ngay phía sau chùa và cứ thế đi tới đi lui để ủi và nén đất, phát ra tiếng ồn đinh tai nhức óc làm tôi khó chịu vô cùng. Tôi cố gắng chú tâm vào hơi thở để quên đi tiếng ồn nhưng vô hiệu. Bỗng tôi nhớ lại câu: "Ghi nhận và chấp nhận sự vật như nó là. Đau khổ phát sinh khi muốn sự vật phải theo ý mình". Tôi bèn nhìn xem tâm nào đang khó chịu? Thật ra tiếng ồn không thể nào làm gì được tâm, vì tâm vô hình chất, không bị chướng ngại. Nó chỉ bị chướng ngại khi nó bắt đầu chấp và khởi lên ý niệm ưa ghét, lấy bỏ. Nguyên nhân của sự khổ sở là "tâm phân biệt", phán đoán đây là tiếng ồn khó chịu quá, và từ đó làm khởi lên sự chán ghét, khó chịu, bực dọc.

Vậy phải làm sao đây?

Hãy ghi nhận sự vật như nó là và chấp nhận nó như thế. Và an trụ trong tánh rỗng lặng của tâm. Gặp cảnh trái ý hay vừa lòng, giữ tâm không ưa ghét, lấy bỏ. Và rồi cái gì có đến thì có đi, cái xe ủi lô kia chạy một hồi rồi cũng phải ngừng. Sự vật vô thường mà! Cái phiền (khổ) đến thì nó sẽ đi, điều quan trọng là mình có đủ kiên nhẫn chờ nó ra đi hay không?

Đổi đài trong tâm

Trong báo Reader Digest¹ có kể một chuyện thừa kiện khá lạ đời. Một ông nọ xem tivi, chương trình Fear Factor² sợ quá rồi bị ám ảnh, ông ta đệ đơn kiện chương trình này phải bồi thường. Nhưng quan tòa bác đơn và nói ngày nay người ta chế ra cái đồ bấm đổi đài (remote control) để làm gì? Nếu ông xem thấy sợ thì phải biết đổi đài. Ông không đổi đài là lỗi tại ông chứ không phải tại đài truyền hình.

Trong tâm con người cũng có nhiều đài, nhiều băng tần như tivi, radio. Có những đài mang tên buồn, vui, ưa, ghét, giận, hờn, lo, sợ, v.v... Đài mang tên buồn thì hay chiếu những chuyện buồn đủ loại từ nhiều năm cũ. Đài mang tên vui thì chuyên phát những chuyện vui quá khứ. Đài mang tên ưa thì hay chiếu những thứ mà ta ưa thích, thêm muốn. Đài mang tên ghét thì hay chiếu những thứ khiến cho ta phát ghét, v.v...

Hàng ngày khi tiếp xúc với cảnh vật bên ngoài, gặp cái gì đáng yêu thì về nhà hình ảnh đó cứ hiện lên hoài trong tâm, đây là chúng ta đang xem đài "vui"; thấy cái gì đáng ghét thì hình ảnh đó cũng hiện lên

¹ Reader Digest: tên một báo nguyệt san khá nổi tiếng ở Mỹ.

² Fear Factor: đài tivi chuyên chiếu những sự kiện làm cho khán giả sợ hãi như nằm trong bồn rắn, ăn nuốt côn trùng sống, v.v...

hoài và chúng ta bị dính vào đó rồi buồn bực không nguôi, đây là tâm đang chiếu đài "buồn" cho ta xem. Nếu buồn quá thì phải biết đổi đài, tức là khởi tâm suy nghĩ, nhớ lại chuyện vui nào khác. Nếu vui quá mà ngủ không được thì ta cũng có thể đổi đài, nghĩ đến cái gì đó cho tâm bình lại để bớt kích thích. Sự đổi đài này trong đạo Phật gọi là thay chót³.

Khi tâm tham, sân, si thì nó phát ra những ý nghĩ, hình ảnh tham, sân, si làm mình phiền não. Nhưng ta không biết là mình có thể đổi đài nên cứ nằm yên hoặc ngồi ì ra đó chịu trận. Khi tham thì radio hay tivi tham phát ra các ý tưởng tham lẫn lẫn trong đầu xúi giục ta tìm cách thỏa mãn lòng tham. Khi sân thì đài radio, tivi trong tâm cứ phát ra những ý tưởng sân xúi giục ta phải giận hờn, la hét, chửi bới, đánh đập người làm trái ý ta.

Con người có khả năng suy nghĩ, vậy hãy dùng khả năng này mà đổi đài trong tâm để thoát khổ. Nói thì có vẻ dễ nhưng muốn xử dụng được khả năng đổi đài trong tâm không phải là dễ. Đó là lý do tại sao cần phải tu tập thiền quán, vì thiền quán giúp chúng ta có chánh niệm, tỉnh giác, có định lực và từ đó mới có thể đổi đài trong tâm dễ dàng.

³ Xem kinh An trú tâm, trong Trung Bộ Kinh 20, hoặc sách "Ý Tinh Thân", Thích Trí Siêu.

Hãy bước ra ngoài cảm thọ

Khi bị phiền não (thương, ghét, buồn, giận, nuối tiếc, ân hận, v.v...), đó là trong tâm đang chiếu phim cho ta xem. Trong đạo gọi đó là "tưởng", tức là tưởng nhớ quá khứ, rồi phát sinh ra "thọ" (cảm thọ). Khi rơi vào cảm thọ người ta thường mắc kẹt trong đó không biết đường ra. Thí dụ như buồn thì cứ buồn hoài không nguôi; nhớ thì cứ nhớ hoài không quên; giận thì cứ giận mãi không hết, v.v... Khi gặp trường hợp này, tôi gọi đó là bị nhốt trong "phòng cảm thọ".

Con người được cấu tạo bởi "năm uẩn" (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), giống như một căn nhà có năm phòng. Có lúc bạn tưởng mình là "sắc" (thân thể) khi chăm lo cho nó ăn uống, ngủ nghỉ. Có lúc bạn tưởng mình là "thọ" khi bị đau nhức, bệnh hoạn hoặc buồn khổ trong tâm. Có lúc bạn cho mình là "tưởng" khi tưởng nhớ quá khứ, hay tưởng tới tương lai. Có lúc bạn cho mình là "hành" khi suy nghĩ, tính toán, lo lắng đủ chuyện. Có lúc bạn tưởng mình là "thức" khi cảm thấy mình biết cái này cái nọ. Trong ngày, bạn cứ chạy lòng vòng, quanh quẩn trong năm căn phòng này. Nhưng mỗi khi bị phiền não thì bạn quên mất mình là chủ nhà có khả năng qua lại tự do và năm yên chịu trận trong căn phòng cảm thọ.

Bên trên nói bạn "đôi đài trong tâm", tức là nhắc bạn hãy bước ra khỏi phòng cảm thọ bằng cách đi qua "phòng tưởng" (nhớ lại chuyện vui) hoặc "phòng hành" (suy nghĩ chuyện vui). Nhưng nếu không làm được thì bạn hãy vùng dậy, bước qua "phòng sắc", bằng cách an trú vào hơi thở nếu đang ngồi, hoặc theo dõi bước chân nếu đang đi, hoặc chú tâm vào bất cứ hành động nào thân đang làm.

Nhiều người đau khổ vì tình, tìm đến tu tập Thiền Minh Sát (Tứ Niệm Xứ), được dạy chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng khi hít thở, hoặc chú tâm ghi nhận từng bước chân, nhờ đó mà từ từ họ thoát khỏi khổ đau (thuộc cảm thọ).

Giây phút hiện tại đẹp tuyệt vời ?

Đa số những người sống ở Âu Mỹ, có đầy đủ tiện nghi vật chất nhưng vẫn cảm thấy đau khổ, bất mãn, bởi họ thường sống với quá khứ hoặc tương lai mà quên đi hiện tại. Khi có dịp đến với đạo Phật, nhất là pháp môn thiền quán, tu tập chánh niệm một thời gian thì họ cảm thấy yêu đời, biết thưởng thức những niềm vui giản dị và tìm lại được hạnh phúc trong đời thường. Rồi từ đó họ cho rằng tu thiền "chánh niệm" thì giây phút hiện tại sẽ trở nên đẹp tuyệt vời.

Câu hỏi được đặt ra là phải chăng tất cả những người tu thiền "chánh niệm" đều thấy giây phút hiện tại đẹp tuyệt vời?

Tất cả pháp thiền của Phật giáo, dù Nam tông hay Bắc tông cũng đều dạy "chánh niệm". Nhưng nếu thực hành "chánh niệm" theo truyền thống Thiền Minh Sát hay Tứ Niệm Xứ thì hành giả sẽ nhận ra rằng giây phút hiện tại không có gì gọi là đẹp. Vì càng chánh niệm theo dõi hơi thở, hoặc sự phồng xẹp của bụng, hoặc sự sinh diệt của cảm thọ thì sẽ thấy rõ ba đặc tướng của sự vật là vô thường, khổ, vô ngã. Sự vật xảy ra và biến mất quá nhanh, hành giả không kịp thì giờ để định danh nó là đẹp hay xấu, sướng hay khổ. Hơn nữa sướng hay khổ chỉ là những khái niệm tương đối của thế gian, của tâm thức nhị biên, luôn

thấy sự vật theo hai chiều, phải trái, đẹp xấu, ưa ghét, vui buồn ...

Chưa cần phải tu thiền tới mức chánh niệm bén nhạy để thấy sự vật tan rã trong từng giây phút⁴, chỉ cần tu duy theo bát bất trung đạo⁵ (bất sinh bất diệt, bất thường bất đoạn, bất nhất bất nhị, bất lai bất xuất), hoặc theo kinh Bát nhã (các pháp không sinh không diệt, không nhớ không sạch) cũng đủ hiểu là sự vật không có gì thực sự là đẹp hay xấu, nó chỉ là nó, là như thị. Những nhãn hiệu xấu đẹp đều do ý thức bịa đặt gán vào cho sự vật.

Đang ngồi bên người yêu thì giây phút hiện tại sẽ đẹp tuyệt vời và muôn thời gian ngừng trôi. Đang hút thuốc phiện hay xì ke thì thân tâm cảm thấy bay bổng chín từng mây và giây phút đó cũng rất mê ly tuyệt vời, vì thế người nghiện là người luôn muốn tìm lại những giây phút này.

Khi thực tập chánh niệm, nhận ra thân tâm của mình thay đổi trong từng giây phút, ngồi lâu một chút là thân bị đau nhức, mệt mỏi, còn tâm thì phóng chạy lung tung, nghĩ đủ thứ chuyện, như vậy là bất như ý, bất toại nguyện, đâu có gì tuyệt vời. Ngoài ra với một hành giả đang bị ung thư, viêm gan, hay đờn

⁴ Danh từ chuyên môn Minh Sát Tuệ gọi là "tuệ sinh diệt"

⁵ Phương pháp biện chứng của Long Thọ (Nagarjuna).

giản bị đau răng, nhức đầu, đói bụng thì không biết giây phút hiện tại có đẹp không?

Một điều kỳ lạ là khi tâm nhìn thấy rõ thực tại vô thường, khổ (bất như ý), và vô ngã thì tự nó được giải thoát khỏi mọi ràng buộc và hết khổ.

Người đời đau khổ, đi tu để tìm phương pháp dạy cho mình sung sướng, đó là đi từ cực đoan này sang cực đoan khác. Tu tập "chánh niệm" theo truyền thống Nguyên thủy là tập chấp nhận thực tại, nó ra sao thì ghi nhận và chấp nhận nó là như vậy, không cần phải tưởng tượng bóp méo, xấu mà bảo là đẹp, khổ mà nói là sướng. Khi tâm ghi nhận một cách khách quan, không dán nhãn, đặt tên lên sự vật thì nó vượt lên trên sự đối đãi nhị biên và từ đó thoát khổ một cách tự nhiên. Và giây phút hiện tại chẳng có gì đẹp, cũng chẳng có gì xấu, nó là nó, nó là như vậy.

Giây phút hiện tại đẹp tuyệt vời !

Nếu tâm bạn luôn buồn rầu, nhớ tưởng quá khứ, lo lắng tương lai, không ý thức những gì đang xảy ra trong hiện tại, thì việc thực tập an trú trong hiện tại là một liều thuốc đại bổ. Một khi biết đưa tâm trở về thực tại thì bạn có thể thưởng thức được những cái hay cái đẹp mà xưa nay bạn vô tình không nhìn thấy. Và như vậy bạn có thể nói "giây phút hiện tại đẹp tuyệt vời!" Đó là một cảm nhận có thật của bạn.

Cảnh vật bên ngoài tự nó không xấu, không đẹp, không vui, không buồn, nhưng "người buồn cảnh có vui đâu bao giờ". Khi mang một tâm trạng buồn thì nhìn thấy cảnh buồn. Khi tâm vui thì nhìn cảnh cũng thấy vui. Cảnh vui buồn, đẹp xấu là do tâm trạng bên trong "phóng chiếu" ra ngoài. Vậy thì cảnh có đẹp thật hay không?

Điều này tùy bạn muốn đứng phía nào mà nhìn cảnh. Nếu đứng trên thực tánh, nương theo cái nhìn của Bát nhã thì cảnh không xấu không đẹp. Nếu đứng trên nhị biên, nương theo cái nhìn của "vạn pháp duy thức biến" thì cảnh vẫn có xấu đẹp.

Tóm lại giây phút hiện tại đẹp tuyệt vời cũng được mà chẳng đẹp chẳng xấu cũng được! Bởi vì Ai là người quyết định?

Giá trị đạo đức

Trong một buổi thuyết trình về giá trị đạo đức, một giáo sư bắt đầu buổi giảng bằng cách dơ cao một tờ giấy 20 đô-la, và hỏi các sinh viên: "Ai muốn có tờ giấy bạc này?"

Tất cả sinh viên đều vội vàng dơ tay lên.

Ông nói tiếp: "Tôi sẽ đưa tờ 20 đô-la này cho một người trong quý vị, nhưng trước đó hãy nhìn xem tôi làm gì với nó đã".

Nói xong ông ta vo tròn tờ giấy bạc trong tay rồi hỏi: "Quý vị còn muốn tờ giấy bạc này nữa không?"

Những cánh tay vẫn đưa nhau dơ cao lên.

"Được, tốt lắm, nhưng nếu tôi làm như vậy thì sao?"

Ông vứt tờ giấy 20 đô-la nhàu nát xuống đất, lấy chân di lên, rồi hình như chưa hả, ông còn nhảy cả hai chân đạp lên đạp xuống cho nó dẹp lép và dính đầy bụi lem lúa. Rồi ông hỏi tiếp: "Ai còn muốn tờ giấy bạc này?"

Đương nhiên những cánh tay vẫn dơ cao như thường...

"Này các bạn, quý vị vừa học được một bài học... Bất kể những gì tôi vừa làm với tờ giấy bạc này (vo tròn, vứt xuống đất, đạp lên trên), quý vị vẫn muốn

nó như thường, bởi vì giá trị của nó không thay đổi, nó vẫn là 20 đô-la. Cũng như thế, nhiều lần trong đời, quý vị đã bị dày xéo, hiểu lầm, hắt hủi, nhục mạ bởi con người và hoàn cảnh... Quý vị có cảm tưởng là mình đã mất hết danh dự, không còn xứng đáng gì nữa, nhưng giá trị thật sự của quý vị vẫn không thay đổi dưới mắt của những người hiểu và thương yêu quý vị".

Nếu bạn là một Phật tử, giữ gìn năm giới, thì bạn nên biết mình có một giá trị rất lớn, đó là giá trị tâm linh, vì tâm của mình bắt đầu trở nên trong sạch và tươi sáng. Đi xa hơn nữa, đức Phật đã dạy rằng trong tâm của chúng ta đều có một viên ngọc vô giá, đó là Phật tánh, khả năng giác ngộ thành Phật. Vì trôi lăn sinh tử nhiều kiếp, chúng ta đã quên bằng hòn ngọc vô giá của mình, rồi tạo nhiều nghiệp ác, trôi lên hụp xuống, khổ sở muôn vàn như kẻ tội lỗi. Nhưng dưới mắt của chư Phật và bồ tát, chúng ta chỉ là những đứa con đi hoang, các ngài vẫn dang tay kiên nhẫn chờ đợi chúng ta tỉnh thức trở về và còn tuyên bố chúng ta là những vị Phật sẽ thành. Vì vậy, trong bất cứ hoàn cảnh nào, điều quan trọng cần nhớ là mình có tánh thiện, tánh Phật, nhất quyết không để cho tiền của, danh lợi hư ảo thế gian làm mờ mắt. Và dù có lỡ vấp ngã, chạy theo danh lợi, nhưng biết tỉnh thức quay trở về thì viên ngọc Phật tánh kia vẫn còn nguyên và chờ đợi chúng ta làm cho nó hiển lộ.

Buông xả gánh nặng

Trong buổi thuyết trình về "Điều hòa sự căng thẳng", một giáo sư cầm ly nước đưa lên và hỏi thính chúng: "Ly nước này nặng khoảng bao nhiêu?"

Nhiều người trả lời khoảng từ 20g đến 50g. Giáo sư nói tiếp: "Nó nặng chính xác là bao nhiêu không quan trọng. Vấn đề ở chỗ quý vị có thể cầm nó trong bao lâu?"

"Nếu tôi cầm nó trong một phút thì không có vấn đề gì. Nhưng nếu tôi cầm nó trong một giờ thì tay tôi sẽ bị đau. Và nếu tôi cầm nó suốt một ngày thì chắc quý vị phải gọi xe cứu thương tới!"

"Trong ba trường hợp trên, sức nặng của nó vẫn y nguyên, nhưng nếu tôi cầm càng lâu thì nó càng nặng". Giáo sư tiếp: "Đó chính là lý do vì sao cần phải biết điều hòa sự căng thẳng. Nếu chúng ta cứ vác trên vai suốt ngày những gánh nặng thì không sớm thì muộn, những gánh nặng đó sẽ trở thành nặng hơn cho tới lúc vai chúng ta bị gãy".

"Trở lại với ly nước, tôi cần phải để nó xuống một lúc cho đỡ mỏi rồi mới cầm lên lại. Khi được nghỉ ngơi, khỏe khoắn thì chúng ta dễ vác những gánh nặng hơn".

"Vậy thì trước khi trở về nhà tối nay, quý vị hãy để những gánh nặng của việc làm xuống. Đừng đem nó về nhà. Ngày mai trở lại sở hãy vác nó lên tiếp. Bất cứ những ưu tư, lo lắng, phiền muộn nào mà quý vị đang mang trong người, hãy để nó xuống trong giây lát. Dành trọn thì giờ để buông thả và quên nó đi. Đừng lo, chúng sẽ không chạy mất đâu. Khi nào nghỉ ngơi khỏe khoắn thì hãy vác chúng lên lại. Cuộc đời ngắn ngủi lắm! Đừng đại dột ôm giữ chúng hoài!"

Trong kinh "Nhất dạ hiền giả" (còn gọi là kinh "Người biết sống một mình"), thuộc Trung Bộ Kinh, đức Phật có dạy đừng tìm về quá khứ, vì quá khứ đã qua rồi, đừng tìm về tương lai, vì tương lai chưa tới, hãy an trú trong hiện tại. Các thiền sư cũng thường dạy như vậy, nhưng Phật tử nào cũng ôm đồm đủ thứ, nào là lo xây chùa, lập hội, tổ chức cơm xã hội gây quỹ, lễ lược, v.v... Đi làm về nhà thì chưa quên việc sở, bàn tán chuyện sở với bạn bè và vợ con. Đến chùa thì chưa quên việc nhà, đem chuyện chồng con, gia đình, họ hàng kể lể với bạn đạo. Lời Phật dạy hình như nghe quen quá thành nhàm. Câu chuyện ly nước trên nhìn qua chẳng ăn nhập gì với đạo Phật, nhưng nếu biết nhìn với nhãn quan đạo Phật thì nó cũng là một bài pháp dạy cho ta buông xả, xả những vọng tưởng, phiền não, lo lắng, ưu tư bất tận của chúng ta.

Sống trong đời, nhiều căng thẳng, bực dọc, chúng ta tìm đến chùa để mong tìm sự giải thoát, nhưng vô tình không biết buông xả những gánh nặng trong tâm. Trước khi bước vào cổng chùa, chúng ta nhớ đặt những gánh nặng thế gian (việc làm, gia đình, tình cảm, thế gian, ...) ở bên ngoài. Vào chùa là để cho tâm nghỉ ngơi, lấy sức để khi ra về có sự khỏe khoắn sáng suốt giải quyết vấn đề.

Giới luật

Giới luật được đặt ra để giúp hành giả tu tâm sửa tánh, tránh những điều lầm lỗi đưa đến đau khổ cho mình và kẻ khác. Thọ giới nhiều là điều rất tốt nhưng nhiều khi không nhớ hết để mà giữ.

Giới luật tuy nhiều nhưng ta có thể tóm tắt lại trong một giới căn bản sau đây:

"Không nghĩ xấu và nói xấu kẻ khác".

Không nghĩ xấu và nói xấu kẻ khác tức là tu tâm và tu miệng.

Ở đời ai cũng muốn hạnh phúc sung sướng, nhưng sao cứ gặp khổ đau? Đó chỉ vì chúng ta không chịu tu sửa tận gốc (tức là sửa tâm ý), mà chỉ chú trọng những hình thức nghi lễ bề ngoài.

Trong Kinh Pháp Cú, phẩm Song Yếu có nói: "Tâm dẫn đầu các pháp và làm chủ mọi hành động. Nếu nói hay làm với tâm ô nhiễm, khổ đau sẽ theo nghiệp kéo đến như bánh xe lăn theo chân con vật kéo".

Chúng ta muốn an vui hạnh phúc nhưng luôn phạm lỗi lầm lớn nhất đó là: *nghĩ xấu và nói xấu kẻ khác*. Khi khởi một ý nghĩ xấu về ai thì ý nghĩ xấu đó nằm trong tâm của chính ta. Khi nói lời xấu ác thì lời nói đó nằm ngay nơi miệng của ta trước hết. Vì nghĩ xấu

kẻ khác nên ta nghi ngờ và xem họ là thù địch, rồi ghét bỏ họ. Vì ta nói xấu kẻ khác nên họ thù ghét lại ta. Từ nghĩ xấu và nói xấu sẽ đưa đến hành động xấu ác tức là tạo nghiệp. Do đó nếu muốn tránh tạo ác nghiệp thì ta phải tu ngay từ trong tâm, giữ tâm trong sạch vắng lặng, trau dồi bốn đức tính (từ, bi, hỷ, xả) và giữ gìn cái miệng, ít nói chuyện thị phi, tốt xấu của kẻ khác. Mỗi khi mở miệng thì chỉ nói lời ái ngữ và sự thật, còn không thì nên im lặng. Giữ gìn được tâm và miệng trong sạch thì chắc chắn hành động sẽ tốt lành. Chúng ta hay thích thọ giới nhiều, học kinh luận cao siêu nhưng lại bỏ sót những điều căn bản và giản dị.

Có người đến hỏi đạo thiên sư Ô Sào. Ngài nói:

*Đừng làm điều ác,
Gắng làm việc lành,
Giữ tâm trong sạch
Đó lời Phật dạy.*

Người kia nói: "Cái này ai mà chả biết".

Thiên sư trả lời: "Con nít lên ba cũng biết, nhưng ông già tám mươi làm cũng không xong".

Giới luật tuy nhiều nhưng ta hãy bắt đầu bằng giữ cho tâm và miệng trong sạch thì tất cả giới khác sẽ tự nhiên trong sạch.

Thước đo người tu

Nhiều người tu lâu năm, thường đi chùa, ăn chay, tụng kinh, ngồi thiền, niệm Phật, làm công quả, theo học giáo lý với nhiều bậc thầy nổi tiếng, nhưng những điều này có chứng minh là mình tu giỏi và tu đúng hay không?

Để tự xét mình tu đúng hay không, chúng ta có thể dựa vào bốn tiêu chuẩn tối thiểu sau đây mà đo:

1. Tánh tham: ưa thích tài sản, danh lợi và sắc dục.
2. Tánh sân: gặp cảnh trái ý, nghịch lòng thì dễ nổi sân.
3. Tánh kiêu căng ngã mạn: thích khoe khoang, xem mình tài giỏi hơn người khác.
4. Chấp ngã sở: cho thầy tôi hay pháp môn của tôi là hay hơn hết.

Bốn điều trên đương nhiên là ai cũng còn nếu chưa chứng quả A la hán, nhưng nếu tu đúng thì càng ngày những tánh này phải yếu dần đi.

Ngoài ra một người tu cần phải có, hoặc trau dồi ít nhất những đức tính sau đây:

1. Biết làm phước, bố thí. Không keo kiệt, bòn sẻn, bám chặt vào tài sản, tiền bạc của mình.

2. Nói lời ái ngữ. Không chê bai, chỉ trích, vu khống, phỉ báng kẻ khác.
3. Từ, bi, hỷ, xả. Bốn đức tính căn bản của người tu hành.
4. Khiêm cung và lễ độ. Càng tu thì cái ngã nhỏ dần, biết cung kính tôn trọng kẻ khác.

Nếu tu đúng thì những đức tính này càng ngày càng tăng trưởng.

Nguyên nhân khổ đau 1

Trong Tứ Diệu Đế (Khổ, Tập, Diệt, Đạo), phần Tập để thường nói nguyên nhân của đau khổ là 10 phiền não căn bản: tham, sân, si, mạn, nghi, thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ, giới cấm thủ. Nhiều người học đạo không nhớ nổi 10 danh từ trên, và dù có nhớ đi nữa cũng chưa chắc hiểu rõ ý nghĩa. Qua kinh nghiệm cá nhân, tôi xin tóm tắt lại thành một thứ cho dễ nhớ:

"Nguyên nhân của khổ đau là muốn sự vật phải theo ý mình".

Một câu đơn giản trên bao gồm 10 phiền não gốc.

Khi tiếp xúc cảnh trần, tâm khởi lên ưa cái này, muốn cái kia, như muốn có nhiều tiền, muốn giàu có, muốn nổi danh, muốn vợ đẹp, muốn quyền hành, muốn cái này, muốn cái kia, tất cả những cái muốn đó đều được thúc đẩy bởi tâm tham. Khi cái muốn được thỏa mãn thì lòng tham lại tăng trưởng, có một thì muốn hai, có hai thì muốn mười, và có rồi thì sợ mất, phải lo lắng ôm giữ, cất dấu.

Nhưng khi những cái muốn không được thỏa mãn thì tâm sân nổi lên, giận người này, tức người kia, đổ lỗi người nọ. Trong tất cả phiền não thì tâm sân là nguy

hiểm nhất, vì nó đưa đến hành động xấu ác, mắng chửi, đánh đập, mưu hại người làm trái ý mình.

Muốn sự vật phải xảy ra theo ý mình là ngu si, bởi vì sự vật xảy ra theo luật nhân duyên và nhân quả. Đủ nhân và duyên thì cho ra quả, còn thiếu nhân và duyên thì quả không trở. Thí dụ những người nghèo mà ham mua vé số, lô tô, đánh đề mong trúng số làm giàu, nhưng nghèo vẫn hoàn nghèo vì không có phước. Theo luật nhân quả, những người mà kiếp này giàu có là nhờ đời trước đã từng bố thí, giúp đỡ kẻ nghèo khó, nhờ phước đức đó nên kiếp này làm ăn dễ gặp may mắn, được quý nhân giúp đỡ. Ngoài đời thường nói "thông minh bất năng địch nghiệp", dù tài giỏi thông minh nhưng không có phước thì cũng nghèo mạt rệp; hoặc "muru sự tại nhân, thành sự tại thiên", con người muru mô tài giỏi thế nào đi nữa, nhưng thành công hay không là do trời xếp đặt, trời ở đây chính là luật nhân quả. Điển hình như truyện Tam Quốc xưa kia, Khổng Minh bao lần bày binh xếp trận quyết giết cho được Tư Mã Ý, đúng lúc Tư Mã Ý sắp bị chết cháy thì trời nổi cơn mưa lớn dập tắt hết lửa. Trong gia đình, ai cũng muốn vợ chồng con cái hạnh phúc, nhưng đâu biết tất cả là oan gia hội tụ để thanh toán nợ ân oán. Đã là oan gia tìm đến đòi nợ, trả nợ thì làm sao muốn người khác phải thương yêu và chiều ý mình được?

Muốn sự vật phải theo ý mình cũng chính là ngã mạn, tự cho mình là quan trọng, muốn mọi người phải tuân

chiều ý mình. Trong gia đình, vợ muốn nhẫn hột xoàn mà chồng chỉ mua cho nhẫn vàng thì buồn giận; chồng muốn đi du lịch mà vợ chỉ thích đi mua sắm thì không vui. Ai cũng muốn người kia phải theo ý của mình. Đi vào đám đông thì muốn mọi người để ý tới mình, vào chùa thì ăn mặc sang trọng, trang sức lộng lẫy để mọi người chú ý, thế là cảm thấy vui sướng hãnh diện. Trong buổi ăn uống, nhậu nhẹt thì lớn miệng dành nói, không cho người khác nói, lỡ ai nói trái ý thì nổi sân chửi bới, ẩu đả.

Khi sự vật không xảy ra theo ý mình thì tâm nghi dễ phát sinh. Thí dụ người vợ muốn chồng phải đi làm về đúng giờ, nhưng lỡ chồng đi làm về trễ thì vợ khởi tâm nghi là chồng ngoại tình. Hoặc vợ muốn chồng phải đưa đi nghỉ mát, nhưng chồng bận việc không đi được thì vợ nghi là chồng hết thương mình, v.v...

Muốn sự vật phải theo ý mình và mình ở đây là ai? Đó chẳng phải cái thân này là gì? Vì chấp cái thân này là Ta, là mình, (thân kiến), nên thân này muốn cái gì thì phải chiều theo ý nó. Nó đòi ăn thịt uống rượu mà trong nhà chỉ có rau cải và nước lã thì nổi sân lên, đập bàn đập ghế, la hét vợ con. Vì cho cái thân này là Ta nên phải đi sửa sắc đẹp, không muốn nó già.

Biên kiến là chấp vào cái thấy một chiều, còn gọi là thành kiến. Khi muốn sự vật phải xảy ra theo ý mình

tức là không muốn sự vật xảy ra theo ý người khác, đó chính là biên kiến⁶.

Tà kiến là chấp chặt những quan niệm sai lầm, trái với đạo đức, trái với luật nhân quả. Cứ muốn sự vật phải xảy ra theo ý mình, đó là không hiểu luật nhân duyên, nhân quả như đã nói ở trên, và như vậy chính là một loại tà kiến.

Kiến thủ là chấp chặt ý kiến, quan niệm của mình. Ai cũng có quyền có ý kiến và khi mình biết tôn trọng ý kiến của người khác thì không phải là kiến thủ. Kiến thủ ở đây là khu khu bám chặt vào ý kiến của mình là đúng và ép buộc người khác phải theo. Dù ý kiến của mình đúng và hay nhưng ép buộc kẻ khác tuân theo thì đó là kiến thủ. Từ kiến thủ đi tới độc tài chẳng bao xa. Thí dụ những người tu Tịnh Độ hoặc tu Thiền quá khích, muốn xiên dương pháp môn của mình là hay, là đúng, rồi dèm pha pháp môn khác, muốn gia đình bạn bè phải tu theo pháp môn của mình, đây cũng là một loại kiến thủ.

Giới cấm thủ là chấp vào những giới cấm kỳ lạ, như không nhận sự tiếp máu khi bệnh hay giải phẫu, không được cưới hỏi người ngoại đạo, phải tiêu diệt người ngoại đạo, v.v... Bám chặt vào những giới luật kỳ lạ như vậy mà còn bắt thân thuộc, bè bạn phải

⁶ Ở đây tôi miễn bàn đến các danh từ chuyên môn như "thường kiến", "đoạn kiến".

theo lý của mình, có người hiểu biết khuyên răn thì không nghe mà còn sinh ra oán giận.

Qua sự phân tách trên, nếu bạn muốn diệt trừ phiền não khổ đau thì cần nhớ nguyên nhân chính là "*muốn sự vật phải theo ý mình*".

Có người sẽ thắc mắc, vậy thì không nên muốn gì hết sao? Và như vậy thì làm sao sống? Làm sao buôn bán, làm ăn, phát triển kinh tế, xã hội, v.v...?

Để dễ hiểu, tôi cần phải thêm vào là "*nhất quyết* muốn sự vật phải theo ý mình" hoặc "*cứ* muốn sự vật phải theo ý mình". Sống ở đời, chúng ta cần phải suy nghĩ tính toán, sắp xếp, dự tính trước những điều cần làm trong tương lai, những kế hoạch làm ăn, buôn bán, giao thiệp, v.v... Và có quyền mong ước mọi việc xảy ra như mình mong đợi, nhưng không nên bám chặt vào đó, *nhất quyết* muốn nó phải xảy ra theo ý mình mới được. Nếu mọi việc hanh thông và thành công thì không quá vui mừng, tự kiêu cho là mình tài giỏi. Nếu mọi việc thất bại, không như ý mình muốn thì nên hiểu rằng có thể do thiếu phước, hoặc nhân duyên chưa đủ và không buồn giận, đổ lỗi cho người khác. Xin nhắc lại một lần nữa, sự vật xảy ra theo luật nhân duyên và nhân quả, và ý của mình chỉ là một cái nhân nhỏ.

Hai loại muốn

Có hai loại muốn: ham muốn và mong muốn. Ham muốn (craving) là *nhất quyết* muốn cho bằng được, nếu không được thì bất mãn, bực tức, buồn giận. Do đó ham muốn càng nhiều thì đau khổ càng tăng. Thí dụ làm ăn thì cứ muốn phải được nhiều tiền, nếu không được thì tính kế gian lận bất chánh; trong gia đình thì cứ muốn vợ chồng, con cái phải sửa đổi tánh tình theo ý mình, nếu không thì khắc khẩu, cãi nhau suốt ngày.

Còn mong muốn hay ước muốn (wish) cũng là muốn nhưng cường độ nhẹ và yếu hơn vì không dám chắc sẽ được hay không. Được thì tốt mà không được thì thôi. Làm ăn có tiền thì xài nhiều, ít tiền thì xài ít; trong gia đình cũng muốn hoà thuận, nhưng mỗi người mỗi tính, không thể thay đổi được ai thì biết chấp nhận họ như vậy.

Có người thắc mắc tu là phải diệt dục, tức là diệt trừ ham muốn, vậy ham tu, muốn tu, thích tu hành có phải là tham không? Ham muốn có hai loại: thiện và bất thiện. Ham muốn chạy theo ngũ dục để thỏa mãn các giác quan, và nắm giữ làm của mình, đây là tham dục (*kamachanda*), thuộc loại bất thiện. Còn ham muốn tu hành, từ bỏ dục lạc thế gian, kiểm soát các giác quan, thanh lọc tâm ý, đây là ham muốn chân

chính (*dharmachanda*), thuộc loại thiện. Tu hành là tìm cách diệt trừ sự ham muốn bất thiện (không làm điều ác) và tăng trưởng ham muốn thiện (gắng làm điều lành).

Nguyên nhân khổ đau 2

"*Muốn sự vật phải theo ý mình*" là nguyên nhân gây ra đau khổ khi giao tiếp, đối xử với người xung quanh. Nhưng còn một nguyên nhân khác cũng gây ra đau khổ khi ở một mình và không tiếp xúc với ai, đó là **tưởng**.

Tưởng là một trong năm uẩn, tức là năm phần tử cấu tạo nên con người. Tưởng cũng là một trong 51 tâm sở nên còn gọi là *tâm sở tưởng* hay *tâm tưởng*. Ở đây tôi không đi sâu vào giáo lý Duy Thức mà chỉ đơn giản nêu lên tác dụng của cái tưởng.

Tưởng có ba loại: quá khứ, hiện tại, tương lai.

Khi tâm nhớ đến những chuyện đã qua thì gọi là tâm tưởng quá khứ, hay hồi tưởng. Đa số chúng ta thường hay bị loại tâm tưởng này làm khổ nhiều nhất. Tuần trước, tháng trước hay năm trước có ai đó nói nặng hay mắng chửi mình thì lâu lâu ngồi yên, những lời nói, hình ảnh này cứ trào ra, hiện lên trong đầu và khơi dậy bao nhiêu buồn tủi, tức giận, và ta để cho những hình ảnh này tiếp tục dẫn ta chìm đắm trong khổ đau phiền não, không cách nào thoát ra. Khổ thay, bình thường những chuyện vui thì mau quên mà chuyện buồn thì nhớ hoài. Tâm tưởng quá khứ thường làm cho người ta buồn giận, trách móc, thù dai.

Khi tâm nghĩ đến tương lai, vẽ vời ra đủ loại mơ ước, mong đợi thì gọi là tâm tưởng tương lai, hay tưởng tượng. Thí dụ gia đình hạnh phúc mà tưởng tượng một ngày nào đó người chồng hay vợ sẽ bỏ mình, hoặc bị tai nạn chết sớm thì tự nhiên đâm ra lo âu, sợ hãi. Tâm tưởng tương lai thường làm cho người ta lo sợ.

Để cho dễ nhớ, bạn đọc có thể so sánh *tưởng quá khứ* giống như một người thợ quay phim, chuyên môn thu hình và âm thanh những cảnh đã xảy ra, rồi lâu lâu đem ra chiếu lại cho bạn xem. Còn *tưởng tương lai* giống như người chiếu phim giả tưởng mà bạn đóng một vai trong đó.

Cả hai loại tưởng trên đều gây ra khổ đau, nên trong kinh "Nhất dạ hiền giả", đức Phật mới dạy chúng ta đừng tìm về quá khứ, đừng tưởng đến tương lai, quá khứ đã qua rồi, tương lai thì chưa đến, và hãy an trú trong hiện tại.

Tưởng quá khứ và tưởng tương lai đều là loại tưởng sai lầm, vậy thì tưởng hiện tại có tốt hơn không?

Chữ tưởng, tiếng Pali là *sanna*, Sanskrit là *samjna*, có nghĩa là tri giác (perception) tức là sự ghi nhận và nhận biết của các giác quan. Tưởng hiện tại chính là sự ghi nhận sự vật đang xảy ra trong hiện tại. Sự ghi nhận này có thể đúng mà cũng có thể sai. Do đó cái tưởng hiện tại cũng có đúng và sai. Thí dụ khi nghe người kia la hét chửi mình mà ta ghi nhận là người

kia chửi mình, đây có thể được xem là tưởng đúng. Nhưng cũng có khi người kia vì lãng tai nên ăn nói lớn tiếng mà ta tưởng là họ mắng chửi hay giận dữ với ta thì đây là tưởng sai. Vì thế nhiều khi tâm an trú trong hiện tại nhưng do tưởng sai lầm nên vẫn sinh ra khổ đau như thường.

Muốn thoát khỏi khổ đau do tưởng gây ra thì có một phương pháp, đó là tập *ghi nhận sự vật đúng như thật*, còn gọi là *ghi nhận sự vật như nó là* (yathabutam). Thí dụ khi nghe người kia la hét thì ghi nhận là người kia đang la hét thay vì ghi nhận người kia chửi mình. Khi nghe người kia ăn nói nhỏ nhẹ thì ghi nhận là họ ăn nói nhỏ nhẹ thay vì ghi nhận là họ dễ thương với mình.

Làm sao biết được ghi nhận kiểu nào là đúng? Khi ghi nhận hiện tại mà tâm bình thản, không khởi lên ưa ghét, buồn giận, ganh tị thì đó là dấu hiệu tốt. Còn khi ghi nhận hiện tại mà tâm khởi lên ưa ghét, buồn giận, nghi kỵ thì đó là dấu hiệu xấu, cho biết tâm tưởng hiện tại đã bị méo mó vì khoác lên những thành kiến. Giống như đeo mắt kính màu mà nhìn sự vật. Khi có vọng tưởng thì tức khắc vọng tình, cảm xúc ưa ghét, vui buồn, lo sợ sẽ theo sau.

Hạnh phúc xả ly

Ở đời người ta thường cho hạnh phúc là có được cái này, cái kia: có nhà lầu, xe hơi, có vợ đẹp, con ngoan, có tài sản, quyền thế, v.v... Khi chưa có thì muốn có, làm đủ mọi cách để cho có. Có rồi thì sợ mất hoặc xem thường rồi lại muốn có cái khác. Nếu có không được thì buồn phiền, bất mãn, khổ sở.

Người biết tu thì thấy "không có" là một hạnh phúc. Không có ở đây là do trí tuệ quán chiếu thấy mọi sự phiền toái đều do ham muốn mà ra. Bởi thế người tu không muốn có, nếu đã có rồi thì tập xả ly. Vì những thứ "có" trên thế gian này đều là ràng buộc.

Tuy nhiên đối với những người chưa có, chưa thỏa mãn được những mong ước, thèm khát, còn mãi mê chạy theo vật chất thì xả ly là một việc thật khó làm, vì họ chưa có thì lấy gì mà xả bỏ.

Đức Phật khi còn là thái tử đã có vợ con, vàng bạc, của cải, cung phi mỹ nữ, đầy đủ vật chất mà trong lòng vẫn nặng trĩu âu lo, không cảm thấy hạnh phúc. Do đó ngài mới xả bỏ ra đi tìm chân lý, tìm hạnh phúc chân thật. Trong khi đó có những người tu lại chạy theo vật chất, của cải, tài sản, danh lợi bởi vì trong đời họ chưa được thỏa mãn, chưa cảm thấy có đầy đủ. Chỉ khi nào có được rồi và trải qua kinh nghiệm thấy những thứ mà họ đã nhọc công tìm kiếm

chỉ đem lại phiền toái và khổ đau thì lúc đó ý nghĩ xả ly mới xuất hiện.

Trước hết có thân thì phải lo cho thân ăn, mặc, ở, sống. Phải đi làm kiếm ăn, phải mua quần áo mặc, phải thuê nhà ở tránh mưa nắng. Khi thân đau ốm phải lo thuốc men, chạy chữa. Nếu có gia đình thì phải lo làm ăn buôn bán kiếm tiền nuôi vợ con. Suốt ngày chỉ lo suy nghĩ và làm đủ mọi chuyện cho cái ta và những thứ của ta.

Hạnh phúc xả ly tương đương với thiếu dục tri túc, có nghĩa là tâm không ham muốn, và luôn cảm thấy đầy đủ dù trong tay không có gì hết. Với người tu, không có sở hữu gì thật là một hạnh phúc. Nói như vậy có vẻ ngược đời, nhưng người tu là kẻ đi ngược dòng đời kia mà!

Xả ly giống như người đang mang gánh nặng trên vai mà đi, nay bỏ được gánh nặng xuống thì cảm thấy nhẹ nhàng sung sướng vô cùng. Người tu cần tập xả ly, vì xả nhiều chừng nào thì nhẹ chừng nấy. Xả ly không có nghĩa là phải vứt bỏ hết tài sản, của cải đang có.

Xả ly trước hết là xả bỏ sự ham muốn và buồn giận trong tâm, kế đến là xả bỏ sự bám víu vật chất bên ngoài. Tuy sống giữa tài sản, vật chất, nhưng tâm không còn nhớ nghĩ những thứ đó là của ta, nếu có ai xin hoặc mất thì xem như nhẹ gánh nặng.

Tập xả ly tới mức cùng cực thì khi chết, ta xem như trút hết gánh nặng, nhất là cái thân tứ đại già yếu, bệnh hoạn. Ta đã phải mang nó trên vai suốt cả cuộc đời, nay bỏ được nó, há không phải là sung sướng lắm sao? Vì thế các thiền sư đắc đạo, khi chết đều vui vẻ an nhiên tự tại ra đi.

Khi đói thì ta thèm ăn, nhưng khi ăn thì đòi thứ này thứ kia rồi ăn cho cố, đau bụng, nặng bụng, khó thở. Khi khát thì thèm uống, nhưng khi uống thì thích những thứ độc hại như rượu bia, rồi say mèm, ói mửa. Nhiều khi sinh ra ung thư hay sung gan.

Người tu là người đi tìm hạnh phúc chân thật, hạnh phúc này chỉ có khi tâm không còn bám víu, dính mắc, thèm khát mọi sự vật trên đời này. Như vậy hạnh phúc chính là sự giải thoát của tâm ý. Và muốn có giải thoát thì phải tập xả ly. Hãy nhìn vào tự tâm, xem mình còn bám víu, dính mắc, ưa ghét cái gì không? Có người xả bỏ được vợ con nhưng lại dính mắc vào chùa chiền, xả bỏ được tài sản nhưng lại dính mắc vào danh lợi, địa vị. Xả bỏ được cái này nhưng rồi lại dính mắc vào cái khác!

Chất chứa

Có người nọ nghe nói về một đạo sư nổi tiếng nên tìm đến hỏi đạo. Đến nơi, anh thấy trong nhà của vị đạo sư trống trơn, chỉ có một cái giường, một cái bàn, một cái ghế và một cuốn sách. Anh ngạc nhiên hỏi: "Sao nhà đạo sư trống trơn, không có đồ đạc gì cả?"

Đạo sư hỏi lại: "Thế anh có hành lý gì không?"

Anh đáp: "Dạ có một va li".

Đạo sư hỏi: "Sao anh có ít đồ vậy?"

Anh đáp: "Vì đi du lịch nên đem ít đồ".

Đạo sư nói: "Tôi cũng là một người du lịch qua cuộc đời này nên không mang theo đồ đạc gì nhiều".

Chúng ta thường quên mất mình chỉ là khách du lịch qua cuộc đời này, lầm tưởng mình sẽ ở mãi nơi đây, nên tham lam, ôm đồm, tích trữ quá nhiều đồ vật, tài sản. Đàn bà thì chất chứa quần áo, vòng vàng, nữ trang. Đàn ông thì máy móc, xe hơi, ti vi, máy điện tử.

Tranh Chấp

Mỗi khi có sự tranh chấp, buồn phiền, chúng ta thường có khuynh hướng đổ lỗi cho người khác. Sau đây là ba trường hợp:

1. Người chưa biết đạo thì luôn cho mình đúng và người kia lỗi 100%.
2. Người bắt đầu học đạo, biết tu thì thấy cả hai bên đều có lỗi 50%.
3. Người hiểu đạo thì thấy mình lỗi 100%.

1/ Người chưa biết đạo thì luôn cho mình đúng 100%. Do vô minh và chấp ngã quá lớn, cho mình là người quan trọng nhất, nghĩ cái gì cũng phải, cũng đúng, nên xảy ra chuyện gì trái ý cái ngã (cái Ta) thì tức giận bắt lỗi người khác. Thí dụ một chuyện thật xảy ra ở Hoa Kỳ, có một bà già vào mua cà phê tại tiệm Starbucks, không biết vì lý do gì, bà uống ly cà phê bị phồng miệng. Thế là bà nổi giận làm đơn kiện tiệm này đã bán cho bà ly cà phê quá nóng khiến bà bị phồng miệng và đòi bồi thường hai triệu đô la. Bà ta không thấy lỗi mình là khi cầm ly cà phê lên, nếu thấy nóng thì phải biết thổi cho nó nguội rồi mới uống, đằng này có thể vì tham ăn, tham uống, thấy ly cà phê bốc mùi thơm phức, mờ mắt húp cái ực nên bị phồng miệng. Trong khi đó biết bao nhiêu người

khác uống đâu có bị phỏng? Không những không biết lỗi mình mà còn đi kiện người ta!

Một chuyện khác có thật cũng xảy ra tại Hoa Kỳ. Một ông nọ đưa bộ đồ vét⁷ đến một tiệm giặt ủi. Khi lấy bộ đồ về thì nhận ra cái quần không phải của mình. Ông đem trả lại tiệm và khiếu nại. Khoảng một tuần sau, chủ tiệm đưa cho ông một quần khác, nhưng ông vẫn không công nhận là quần của ông. Thế rồi ông làm đơn kiện tiệm giặt ủi. Chủ tiệm đề nghị bồi thường ông 12.000 đô la nhưng ông không chịu mà đòi 54 triệu. Đương nhiên là quan tòa đã bác đơn của ông ta.

2/ Người bắt đầu học đạo và biết tu thì thấy cả hai bên đều có lỗi 50%. Ở đây nói 50% là nói tượng trưng, vì có thể là 40% và 60%, hoặc 30% và 70%, hoặc 20% và 80%, v.v... Khi xảy ra một sự tranh chấp, cãi nhau thì đương nhiên phải có một người bắt đầu. Thí dụ như ông A và bà B cãi nhau. Ông A là người bắt đầu, nhưng nếu bà B im lặng bỏ đi, không chửi lại thì ông A không thể đứng đó chửi mãi. Nhưng nếu ông A nói một câu và bà B nói lại hai câu thì ông A sẽ tức lên nói ba câu hoặc năm, sáu câu liên tiếp. Và nếu bà B không biết ngừng thì cuộc cãi nhau sẽ leo thang. Nếu bà B biết ngừng thì cuộc khẩu chiến sẽ chấm dứt. Nhưng sau đó cả hai bên đều mang vết thương lòng và hận nhau. Về nhà, nếu bà B

⁷ veste, suit.

là người hiểu đạo thì sẽ nhận ra mình cũng có lỗi trong chuyện cãi nhau, và nếu nhận ra mình có lỗi 40% thì cơn giận của bà sẽ giảm xuống 40%. Nếu bà B nhận ra mình có lỗi 60% thì cơn giận của bà sẽ hạ xuống 60%.

3/ Người hiểu đạo thì thấy mình lỗi 100%. Trong một cuộc tranh chấp mà thấy mình lỗi 100% thì coi bộ lỗ quá. Nhưng nếu hiểu đạo, đạo ở đây là luật nhân quả và nhân duyên thì biết là không thể nào tự nhiên vô cớ mà người kia lại gây sự với mình. Có thể mình đã nói hoặc đã làm điều gì tổn thương người ta mà mình không nhớ. Và nếu xét cho kỹ mà vẫn không thấy mình làm gì sai quấy thì có thể đời trước, hay nhiều kiếp trước mình đã não hại người ta, nên bây giờ họ gặp lại mình thì gây sự, kiếm chuyện trả thù.

Thấy mình lỗi đã là quý, nhưng nếu biết xin lỗi thì càng quý hơn vì có thể giải tỏa ân oán và oan gia.

Chỉ vì một con gà

Trong xóm nọ, có hai gia đình ở sát cạnh nhau. Gia đình anh Ba có một mảnh vườn nhỏ sau nhà chuyên trồng rau cải. Còn gia đình anh Năm có vườn rộng hơn nhưng không trồng trọt mà nuôi gà. Một hôm không biết làm sao mà một con gà của anh Năm lại nhảy qua được hàng rào vào vườn anh Ba mổ lung tung làm hư mấy bụi rau của chị Ba. Chị Ba tức tối chạy qua mắng vốn chị Năm nuôi gà làm sao mà để cho nó chạy qua nhà hàng xóm phá hoại. Nhưng chị Năm cũng không vừa, cãi lại ai biểu hàng rào nhà chị Ba làm không kỹ nên gà mới nhảy qua được. Hai chị lời qua tiếng lại, không ai nhận lỗi mình mà chỉ đổ lỗi cho người kia, nên thoảng chốc hai chị mắng chửi nhau thậm tệ.

Đến chiều, anh Ba đi làm về, chị Ba kể lể chuyện hồi sáng và muốn chồng mình phải đi qua hàng xóm mắng vốn và bắt đền mấy bụi rau. Anh Ba thương vợ nên đi qua nhà anh Năm mắng vốn. Trong khi đó bên kia, chị Năm cũng đang kể cho chồng nghe chuyện hồi sáng thì anh Ba sang tới nơi. Hai anh lời qua tiếng lại, anh nào cũng bênh vợ của mình. Đàn bà hay nói dai, còn đàn ông thì hay cộc nên chỉ vài câu là hai anh bắt đầu đá đá nhau. Anh Năm bị đá trúng mặt té nhào xuống đất. Lồm cồm bò dậy, liếc thấy con dao phay của vợ thường dùng cắt thịt gà

để trên bàn, anh nhào tới nắm con dao và chém anh Ba tới tấp. Trong cơn sân ngút trời, anh Năm đã chém chết anh Ba.

Chỉ vì một con gà mà anh Ba mất mạng, anh Năm ngồi tù chung thân, chị Ba góa chồng, chị Năm cũng mất chồng, mấy đứa con của anh Ba trở thành mồ côi cha, mấy đứa con của anh Năm tuy còn cha nhưng cũng như không. Xưa nay hai chị không đi làm, chỉ biết ở nhà làm nghề nội trợ, nay người thì chồng chết, người thì chồng ở tù, nên chị Ba phải đi bán bún riêu, còn chị Năm thì đi bán hủ tiếu kiếm tiền nuôi con.

Qua câu chuyện trên, chắc bạn đọc sẽ đồng ý là chị Năm có lỗi, vì gà của chị chạy qua nhà hàng xóm quá nhiều. Nếu chị Năm biết nhận lỗi và xin lỗi thì đâu có thảm cảnh xảy ra. Tuy nhiên nếu chị Ba là người hiểu biết, có học thức, thì khi thấy chị Năm ăn nói ngược ngạo, xác xược thì nên bỏ qua, không thèm tranh cãi, vì "tránh voi (điên) chẳng xâu mặt nào". Đàng này chị Ba ban đầu tuy không có lỗi, nhưng khi ăn thua đủ với chị Năm là bắt đầu có lỗi trong đó rồi.

Những kẻ phàm phu, vũ phu thường ra vẻ Ta đây ngon lành nên thích ăn thua đủ, dành phần phải về mình. Còn bậc đại trượng phu thì luôn khiêm cung, hạ mình, biết nhận lỗi và xin lỗi. Trường hợp mình không có lỗi mà vẫn nhận lỗi, xin lỗi thì chỉ có những bậc siêu nhân mới làm được.

Thương ghét

Đa số người thường, suốt ngày sống trong sự thương ghét. Người nào vừa ý, hợp ý mình thì thương, kẻ nào trái ý mình thì ghét. Thương thì chăm lo, chiều chuộng, ôm giữ. Ghét thì hắt hủi, xa lánh, đẩy ra. Khi thương trái ấu cũng tròn, khi ghét bỏ hòn cũng méo. Thương thì thương cả đường đi, ghét thì ghét cả tông ti họ hàng. Tất cả những nghiệp ân oán, oan gia đều do thương ghét mà ra, bởi vì thương là sự biểu lộ của tâm tham, và ghét là sự biểu lộ của tâm sân. Do đó thương ghét càng nhiều thì tham, sân càng tăng và đương nhiên dẫn đến đau khổ và bất an.

Khi bắt đầu biết đạo thì tập diệt trừ tánh tham và sân vì biết đó là nguyên nhân của đau khổ. Nhờ từ bỏ tánh tham, sân nên tâm trở nên bình đẳng, không thương người này ghét người kia. Nhờ tâm bình đẳng nên bớt luyến ái gia đình, vợ chồng, con cái, cha mẹ, và bớt thù ghét người dung nước lã, kẻ thù. Nếu tiếp tục tu hành như vậy, từ bỏ tham, sân thì tâm càng trở nên bình an, vắng lặng. Đến đây, nếu không khéo thì sẽ trở nên gỗ đá, cây khô, không còn tình người. Do đó cần phải bước qua giai đoạn kế tiếp là quay lại nhìn chúng sinh.

Khi tâm được bình an, vắng lặng, nhìn lại bà con thân thuộc thì thấy mọi người đều mãi mê lặn hụp trong

đau khổ, trong vòng lẩn quẩn của thương ghét, và từ đó khởi lên một tình thương mà đạo Phật gọi là từ bi. Tình thương này không còn bóng dáng của tâm tham nên không có ái luyến, dính mắc. Tính chất của nó hoàn toàn khác hẳn với cái thương (có tham) của phàm phu. Đây là loại tình thương của bồ tát, người đã hiểu đạo và tu tập để thoát ra ngoài vòng thương ghét thường tình thế gian. Vì thế sau khi hiểu đạo thì chỉ còn tình thương. Thấy ai cũng là bà con thân thuộc của mình từ nhiều kiếp, và thấy ai cũng đáng thương hết.

Tâm thích nếm mùi

Tâm tuy vô hình chất, nhưng nó lại hay thích nếm mùi kinh nghiệm vật chất, nó thích nhìn ngắm các màu sắc xinh đẹp qua cửa con mắt, thích nghe những âm thanh êm dịu qua lỗ tai, thích ngửi mùi thơm qua lỗ mũi, thích nếm các vị ngon qua cái lưỡi, và thích xúc chạm khoái lạc qua thân thể. Nói cách khác là tâm rất thích đi tìm cảm thọ qua năm giác quan. Từ sự đi tìm cảm thọ mà tâm bị mắc kẹt, trôi buộc vào vật chất.

Theo kinh Khởi thế nhân bản⁸, tổ tiên của loài người là chư thiên ở Quang Âm Thiên (Abhassara) tái sinh. Ban đầu họ có thân bằng ánh sáng, phi hành trong không gian, tự nuôi sống bằng hỷ lạc, không cần ăn uống. Lúc đó mặt đất có màu sắc giống như đề hồ⁹ và hương vị ngon ngọt như mật ong. Trong số các chúng sinh này, có người tò mò lấy ngón tay quẹt miếng đất và nếm thử. Liền khi ấy, mùi vị của đất thấm vào thân và tham ái khởi lên. Rồi các chúng sinh khác thấy vậy cũng bắt chước làm theo, lấy tay quẹt đất và nếm mùi vị. Dần dần, vì tham ăn vỏ đất ngọt bùi, thân thể của họ trở nên trọng trực, và mất

⁸ Trường Bộ Kinh số 27.

⁹ Đề hồ là chất bổ dưỡng được làm từ sữa bò, có thể gọi là phô mát (fromage, cheese).

đi ánh sáng. Ban đầu không cần ăn mà vẫn sống bằng ý hỷ, nhưng từ khi thường thức mùi vị của đất, khởi lòng tham ái, thân bị mất ánh sáng, họ bắt đầu lấy vỏ đất làm thức ăn trong một thời gian khá lâu, thân thể của họ trở thành cứng rắn, và sinh ra hình dáng sai biệt. Những người có sắc đẹp thì khởi tâm kiêu ngạo về sắc đẹp của mình và khinh chê kẻ khác. Do sự kiêu ngạo của họ mà vỏ đất ngọt bùi biến mất, thay vào là một loại nấm đất hiện ra khắp nơi. Loại nấm này có màu sắc như đề hồ, và hương vị như mật ong. Các chúng sinh trên mặt đất khi ấy phải tự nuôi sống bằng thứ nấm đất này. Càng ăn nấm đất thì thân thể của họ trở nên cứng rắn hơn và hình sắc lại càng sai biệt nhiều hơn. Những người có sắc đẹp khinh chê người không có sắc đẹp: "Chúng ta có sắc đẹp hơn họ, họ không có sắc đẹp bằng chúng ta". Do kiêu ngạo và kiêu mạn về sắc đẹp của họ nên nấm đất biến mất. Khi nấm đất biến mất thì có cỏ và cây leo hiện ra. Loại cây leo này cũng có màu sắc, mùi vị như đề hồ, và chúng sinh khi ấy phải tự nuôi sống bằng cây leo trong một thời gian dài.

Và cứ như thế, càng ăn đồ từ mặt đất thì thân thể của họ càng trở nên cứng rắn và hình dáng lại càng sai biệt. Có sai biệt thì tâm phân biệt khởi lên so sánh đẹp xấu rồi sinh kiêu mạn, khinh chê kẻ khác nên cộng nghiệp xấu làm thức ăn ngon ngọt ban đầu biến mất và hiện ra các thức ăn sau nhỏ dần. Sau một thời gian dài ăn cây leo và tạo nghiệp kiêu mạn thì cây leo

biến mất và lúa mọc ra khắp nơi. Lúa ban đầu không có vỏ cám, chỉ toàn mùi thơm và trơn láng. Chúng sinh chỉ việc nhổ lúa chín và ăn liền, không cần phải nấu nướng. Nơi nào lúa được nhổ ăn ban sáng thì đến chiều đã mọc lại ngay, không cần phải cày bừa hay trồng trọt. Càng ăn lúa thì thân thể càng trở nên cứng rắn hơn trước và hình dáng lại càng sai biệt. Tới thời kỳ này thì hình sắc và tánh tình nam nữ thành hình sai biệt rõ ràng. Do hình sắc nam nữ sai biệt như vậy, nên họ nhìn nhau lâu thì tình dục khởi lên, ái luyện đối với thân thể bắt đầu.

Bản kinh còn dài, ở đây tôi không muốn lập lại, nếu cần biết thêm thì bạn có thể tìm chánh kinh tra cứu. Điều chính yếu muốn nói lên ở đây là tiến trình biến đổi từ thân ánh sáng, cấu tạo bởi các nguyên tử thanh nhẹ, đến thân xác thịt thô kệch, cấu tạo bởi những nguyên tử nặng trọc, được khởi đầu chỉ vì tâm **tham ái**.

Khi tâm thích nếm mùi, đi tìm cảm thọ vật chất (thỏa mãn các giác quan) thì đi theo chiều xuống (hướng hạ), từ nhẹ tới nặng, từ ánh sáng trở thành vật chất. Khi tâm từ bỏ chạy theo cảm thọ vật chất thì sẽ đi ngược trở lên (hướng thượng), từ nặng tới nhẹ, từ vật chất trở về ánh sáng.

Có những người tu Tịnh Độ, thường niệm danh hiệu đức Phật A Di Đà mà không biết từ bỏ dục lạc thế gian, ưa thích tài sản, vật chất, luyện ái gia đình vợ

con thì khó hy vọng được Ngài tiếp dẫn. Bởi vì đức Phật A Di Đà (Amitabha) có nghĩa là Vô Lượng Quang, nói cách khác Ngài chính là Ánh Sáng Vô Lượng. Người còn nhiều tham dục, tâm u ám, đen tối, nặng trọc làm sao tương ứng với ánh sáng trong nhẹ mà đi về cõi ánh sáng?

Nghề vợ chồng

Vào ngày 7 tháng 1 năm 2008, có một người Mỹ gốc Việt¹⁰, 38 tuổi, đã ném bốn đứa con nhỏ từ bốn tháng đến ba tuổi trên một chiếc cầu tại tiểu bang Alabama, Hoa Kỳ. Theo tin tức thì hai vợ chồng anh thường cãi nhau suốt ngày, hầu như không ngày nào mà hàng xóm không nghe vợ chồng anh to tiếng mắng chửi nhau. Ngoài việc xung đột, bất đồng ý kiến với vợ, anh còn uống rượu và xì thuốc kích thích, nên không kèm chế nôi con sân. Vào ngày nói trên, sau khi cãi nhau với vợ, anh xách bốn đứa con lên xe và đem ra cầu liệng xuống biển, sau đó cảnh sát đã tìm được xác của bốn đứa trẻ này. Khi ra tòa anh đã thú tội và nhận án tử hình. Câu chuyện này đã làm rung động giới truyền thông Mỹ nói chung và giới cộng đồng Việt Nam nói riêng.

Ở Việt Nam, những chuyện vợ chồng xung đột, cãi vã, mắng chửi hoặc đánh nhau bẻ đầu, chảy máu không phải chuyện lạ, nhưng ở một xứ văn minh như Hoa Kỳ mà xảy ra đưa tới án mạng giết bốn đứa con thơ như vậy quả thật là khủng khiếp¹¹.

¹⁰ Ở đây xin miễn nêu tên.

¹¹ Ở Hoa Kỳ thường có nhiều chuyện chồng giết vợ như Scott Peterson giết vợ đang mang thai rồi vớt xuống sông, chuyện OJ

Ở đời nam, nữ lớn lên cưới hỏi nhau là lẽ tự nhiên, không ai thắc mắc tại sao phải như vậy. Thế nhưng đến khi gia đình vợ chồng tan vỡ, ly dị, chửi nhau, đánh nhau, và có lúc giết nhau thì người ta lại ngạc nhiên hỏi "Ủa, tại sao lại có thể xảy ra như vậy?"

Thông thường, trước khi đi làm kiếm tiền, người ta phải đi học để có nghề trong tay, sau đó mới đi xin việc làm. Một người muốn làm bác sĩ, ít nhất phải học xong tú tài, rồi thi tuyển vào đại học y khoa, và học từ bảy đến mười năm¹², sau đó mới được phép ra mở phòng mạch. Một người muốn làm kỹ sư cũng phải qua tú tài, rồi thi tuyển vào các trường kỹ sư, học tổng cộng ít nhất năm năm, sau đó mới ra hành nghề kỹ sư. Trong xã hội, tất cả ngành y tế, kỹ thuật, khoa học, v.v... các nhân viên đều phải được học nghề và huấn luyện trước khi được mướn. Và nhiều khi đang hành nghề, hàng năm vẫn phải đi học thêm khóa tu nghiệp để cập nhật hóa những kiến thức mới.

Trong khi đó đa số người ta lập gia đình vào lứa tuổi trung bình từ 18 đến 25, mà không có một chút khái niệm căn bản tối thiểu về đời sống gia đình, tâm lý, sinh lý, tình cảm. Họ chỉ biết xưa nay thấy ai cũng lập gia đình cho có đôi thì làm theo, vậy thôi.

Simpson, v.v... nhưng tôi chỉ nêu câu chuyện trên vì đó là người Việt Nam.

¹² Theo chương trình giáo dục bên Pháp.

Có bao giờ bạn nghĩ đời sống vợ chồng cũng là một nghề không? Chắc chắn mọi người đều nghĩ vợ chồng là chuyện tình cảm yêu đương, có sao lại gọi là một nghề? Chử nghề nghe có vẻ vô tình quá! Vì nghề là một việc làm kiếm tiền, trong đó không có tình cảm gì hết. Nếu tôi là bác sĩ giỏi chữa bạn hết bệnh thì bạn phải trả tiền cho tôi. Nếu tôi là kỹ sư giỏi, thợ giỏi thì chủ phải trả lương cho tôi, hai bên không có tình cảm gì hết. Nếu bạn mở tiệm làm nhà hàng, nấu ăn ngon thì sẽ đông khách. Mới nhìn qua các cơ sở y tế, kỹ thuật, thương mại dường như không có tình cảm, nhưng thật ra đều có tình cảm bên trong. Nếu bạn là bác sĩ giỏi mà không có tình người, xem bệnh nhân như cỏ rác thì chắc chắn họ sẽ không tới và bạn sẽ ế khách. Nếu bạn là kỹ sư giỏi mà phách lối, làm tàng không biết kính nể xếp trên thì họ sẽ đi bạn, không tăng lương hoặc kiếm có đười bạn. Nếu bạn nấu ăn ngon mà không khéo tiếp đãi, ân cần phục vụ khách hàng thì họ sẽ bỏ đi ăn tiệm khác. Bất cứ một cơ sở, hãng xưởng nào cũng cần những nhân viên giỏi, ngoài việc rành nghề còn phải biết giao tiếp cư xử với kẻ trên người dưới một cách hòa thuận và có tình người thì mới thành công, phát triển.

Gia đình cũng là một cơ sở nhỏ (small business), trong đó cả hai vợ chồng đều là chủ nhân và đồng thời cũng là người làm. Cả hai cần phải biết hợp tác với nhau về khả năng lẫn tình cảm để đóng góp xây

dựng "cơ sở" mang tên là "gia đình" được hạnh phúc. Mỗi người cần phải biết bổn phận cũng như quyền lợi của mình.

Thế nhưng rất tiếc, sau khi trải qua thời trăng mật của "tình yêu", người ta thường quên đi bổn phận mà chỉ chú ý tới quyền lợi, đòi hỏi, mong muốn người kia phải làm theo ý mình, chiều chuộng mình, phục vụ mình.

Nếu bạn đồng ý với quan niệm "gia đình là một cơ sở nhỏ" thì vợ chồng cũng là một nghề, trong đó người chồng cần phải học nghề làm chồng, và người vợ cần phải học nghề làm vợ. Con người ta mới sinh ra không ai tự nhiên biết nói, biết đọc, biết viết, mà cần phải được dạy nói, dạy đọc, dạy viết. Cái gì cũng phải học thì mới biết làm. Vợ chồng là một nghề làm suốt cuộc đời, vậy mà không có trường hay lớp nào dạy.

Cùng lắm, trước khi gả con gái về nhà chồng thì người mẹ dạy con vài lời về cách làm dâu. Đến ngày làm lễ cưới ở nhà thờ hay trong chùa thì các cha và quý thầy cũng chỉ khuyên vợ chồng ăn ở hòa thuận và chung thủy với nhau.

Nghĩ lại ở đời chưa có cái nghề nào, trong đó người ta không được dạy chút nào mà phải vô làm ngay như nghề vợ chồng. Có lẽ người ta nghĩ cái nghề này không cần học, cứ làm đại thì từ từ sẽ biết, tiếng Pháp

gọi là "apprendre sur le tas", tạm dịch là "vừa làm vừa học", hên thì hưởng, xui thì chịu.

Ngoài ra nghề vợ chồng không phải thích thì làm, chán thì nghỉ dễ dàng như các nghề khác. Đương nhiên thời nay người ta có thể lấy nhau vài năm rồi ly dị, nhưng nếu có con thì vấn đề ly dị, chia gia tài thật là nhiều khê, phiền toái. Vì thế có những cặp chán ghét nhau mà vẫn phải sống chung vì con cái, kinh tế, thể diện, hay truyền thống, v.v...

Tình yêu suông không đủ đem lại hạnh phúc. Tình yêu chỉ là động cơ thúc đẩy hai người đến với nhau, nhưng sống chung hạnh phúc là một việc khác. Nó đòi hỏi mỗi người phải biết cách cư xử với nhau. Trong các đạo giáo gọi đó là "đạo vợ chồng". Đạo vợ chồng thường chỉ dạy "bổn phận" (duty, devoir) của vợ chồng. Biết được "bổn phận" cũng là một điều đáng quý rồi, nhưng vẫn chưa đủ đem lại hạnh phúc, nó chỉ giúp cho gia đình sống bình yên, không sóng gió. Giống như một nhân viên biết bổn phận của mình là đi làm chăm chỉ, đúng giờ, nhưng chưa chắc anh ta làm việc giỏi, biết tăng lợi nhuận cho chủ. Do đó ngày nay, các hãng xưởng phải gửi nhân viên đi học thêm các lớp tu nghiệp để nâng cao năng xuất. Người nhân viên cũng có quyền lợi như được nghỉ hè một năm hai tuần hay một tháng. Cũng thế, ngoài "bổn phận" (hay trách nhiệm), người vợ và chồng cũng nên biết mình có những "quyền lợi" gì để không bị đàn áp, bóc lột, lường gạt. Ngoài bổn phận

và quyền lợi, vợ chồng cần phải học hỏi thêm những cách thức xây dựng hạnh phúc, gọi tắt là nghệ thuật sống¹³ (art of living). Do đó chữ "nghề" vợ chồng bao gồm nhiều nghĩa: bổn phận, trách nhiệm, đạo nghĩa, quyền lợi, và nghệ thuật.

Nếu được học một chút "nghề" vợ chồng, ít nhất là "bổn phận" thì đã không có những người chồng say rượu, vũ phu đánh đập vợ con, hoặc như người đàn ông ném bốn đứa con xuống sông ở trên, làm tan nát gia đình; không có những người vợ lẳng lơ, say mê cờ bạc, phá hoại gia cang.

Bên đạo Chúa, có những lớp dạy về đời sống gia đình cho những cặp vợ chồng sắp cưới, giúp họ tìm hiểu về tâm sinh lý, tình cảm nam nữ, cách sống làm vợ, làm chồng, làm cha mẹ, hiểu biết về những khó khăn thử thách của đời sống gia đình sau khi cưới, cách giáo dục con cái trở thành người tốt trong xã hội, v.v... Đây là một điều rất hay cần được bắt chước học hỏi.

Trong đạo Phật, mặc dù nhấn mạnh về sự giải thoát sinh tử luân hồi, đức Phật vẫn không quên dạy cho người tại gia cư sĩ những phương pháp sống hạnh phúc trong cuộc đời như trong Kinh Thiện Sinh¹⁴,

¹³ Xin xem "Hiệp ước sống chung" trong sách "Ý Tinh Thân" của Thích Trí Siêu.

¹⁴ Trường A Hàm, kinh số 31.

Kinh Bảy Loại Vợ¹⁵, Kinh Người Vợ Mẫu Mực¹⁶, Kinh Người Cư Sĩ¹⁷, Kinh Hiền Nhân, v.v... Song le những kinh này không được khai triển rộng rãi nên ít người để ý học hỏi và áp dụng trong cuộc sống.

Có những người suốt ngày ngồi thiền, niệm Phật, tụng kinh và quên mất bổn phận làm vợ làm chồng, làm cha mẹ, khiến người hôn phối đâm ra oán ghét đạo Phật và nghĩ rằng các thầy đã làm mất hạnh phúc gia đình của họ. Từ đó gia đình trở nên xào xáo, bất hòa, càng tu vợ chồng càng cãi nhau, giận nhau rồi cho là tại tu nên đổ nghiệp, ma phá. Họ đâu ngờ tu một cách ích kỷ, chỉ biết phần mình và bỏ mặc bổn phận nên mới sinh ra phiền não như vậy. Do đó người Phật tử thông minh, khéo léo là người biết dung hòa đời sống gia đình và tâm linh.

¹⁵ Tăng Chi Bộ Kinh, chương bảy pháp.

¹⁶ Tăng Chi Bộ Kinh.

¹⁷ Trung A Hàm, kinh số 128.

Mẹ chồng nàng dâu

Có một cặp vợ chồng mới cưới nhau và người vợ theo phong tục tập quán phải về nhà chồng. Chẳng may người chồng còn mẹ, và ngay từ đầu mẹ chồng nàng dâu đã đụng độ với nhau về việc chăm sóc gia đình nhà cửa. Trước khi cưới vợ, mọi việc ở nhà đều do mẹ chồng cai quản, nay nàng dâu mới về thay đổi mọi việc sắp xếp trong nhà làm mẹ chồng rất khó chịu. Dần dà sự đụng độ trở nên căng thẳng hơn và hai người không thể nhìn mặt nhau. Nàng dâu thì xem mẹ chồng như một phù thủy ác độc, còn mẹ chồng thì thấy nàng dâu là đứa hồn láo không biết kính nể người lớn.

Từ sự không nhìn mặt đi tới thù ghét và nàng dâu quyết định tìm cách loại bà già chồng khó chịu này ra khỏi nhà. Nàng tới gặp một vị lang y xin mua thuốc độc để bỏ vào thức ăn ám hại mẹ chồng.

Vị lang y không chịu bán mà hỏi lý do tại sao? Nàng dâu kể về sự việc bị mẹ chồng ăn hiếp bắt nạt và không thể sống chung với bà nữa. Nghe xong câu chuyện, vị lang y đồng ý bán cho nàng thuốc độc nhưng ông nói: "Tôi đồng ý bán, nhưng nếu tôi đưa cho cô loại thuốc độc cực mạnh uống vào chết liền thì mọi người sẽ nhận ra ngay cô là người ám hại bà, và họ sẽ truy ra tôi là người đưa thuốc, như vậy thì cả

hai sẽ bị bại lộ. Do đó tôi chỉ đưa cho cô một loại thuốc độc nhẹ, uống nhiều lần cho nó ngấm từ từ, và bà ấy sẽ không bị chết liền".

Ông còn dặn dò thêm khi nàng lén bỏ thuốc độc hại mẹ chồng thì phải thay đổi thái độ, cư xử thật lễ phép, ngoan ngoãn với bà. Ông nói: "Cô nhớ mỉm cười khi bung com cho bà, khen bà nấu ăn ngon, và hỏi bà có cần cô phụ giúp gì không? Cô nhớ luôn khiêm cung và dễ thương với bà. Làm như vậy thì sẽ không ai nghi ngờ là cô ám hại bà".

Nàng dâu đồng ý và hý hứng đem lọ thuốc độc về nhà. Ngay tối hôm đó, nàng bắt đầu bỏ thuốc độc vào thức ăn của mẹ chồng rồi lễ phép bung lên cho bà. Sau vài ngày được đối xử cung kính lễ phép, bà mẹ chồng bắt đầu suy nghĩ lại về nàng dâu, "coi bộ nó cũng không đến nỗi hỗn láo như mình tưởng". Vài ngày sau, bà nghĩ tiếp "có lẽ mình đã nghi oan về nó". Và từ từ bà thay đổi thái độ, đối xử dễ dãi hơn và biết khen nàng làm com ngon và dọn dẹp nhà cửa sạch sẽ. Bà còn biết nói đùa và kể vài ba chuyện tào lao với nàng dâu nữa.

Khi thái độ và cư xử của mẹ chồng thay đổi thì đương nhiên ảnh hưởng tới nàng dâu. Nàng cũng bắt đầu suy nghĩ lại về mẹ chồng, "coi bộ bà già chồng cũng không đến nỗi ác như mình tưởng. Kể ra bà ấy cũng dễ thương đó chứ".

Sự việc qua lại như vậy được một tháng thì hai người trở nên quý mến nhau như hai người bạn. Nàng dâu quên hẳn việc bỏ thuốc độc vào thức ăn của mẹ chồng. Rồi một hôm, nàng bỗng nhớ lại và giật mình lo ngại vì ý thức mình đã bỏ khá nhiều thuốc độc vào mỗi bữa ăn của bà.

Thế rồi nàng hồi hải tìm đến vị lang y và nói: "Trời ơi! Tôi đã làm lẩn. Mẹ chồng của tôi thật ra là người dễ thương. Đáng lẽ tôi không nên cho bà uống thuốc độc. Ông có cách nào giúp tôi không? Ông có thuốc giải độc không?"

Vị lang y ngồi yên lắng nghe nàng bày tỏ xong, ông nói: "Rất tiếc tôi không thể giúp cô, vì tôi không có thuốc giải độc".

Nghe nói như vậy, nàng quá thất vọng, bật khóc và đòi tự sát.

"Tại sao cô lại muốn tự sát?", vị lang y hỏi.

Nàng đáp: "Bởi vì tôi đã bỏ thuốc độc ám hại một người quá tốt và dễ thương. Tôi đã làm một việc ác độc nên tôi phải tự sát để chuộc tội".

Vị lang y ngồi yên lặng chốc lát rồi phá lên cười.

Nàng ngạc nhiên hỏi: "Làm sao ông có thể cười trước một sự việc đau lòng như vậy?"

"Tôi cười vì sự thật không có gì phải lo ngại", vị lang y nói, "không có thuốc giải độc bởi vì tôi chưa từng

đưa cho cô thuốc độc. Gói thuốc mà tôi đưa cho cô lúc trước chỉ là một loại thuốc bổ tâm thường".

Nàng dâu vỡ lẽ ra là vị lang y đã khéo dùng phương tiện chữa cho cô và mẹ chồng khỏi bệnh "thù ghét nhau". Nàng cảm động cúi đầu cảm ơn ra về, lòng nhẹ nhõm.

Căn bệnh thù ghét giữa mẹ chồng nàng dâu hầu như xảy ra thường xuyên, nhất là ở Á Đông, khi nàng dâu phải về chung sống với gia đình chồng. Trên phương diện tâm lý, đó là chuyện bình thường, bởi vì cả hai người đàn bà đều tranh nhau một người đàn ông nên xem nhau như thù địch và từ đó có những ý nghĩ xấu về nhau. Do nghĩ xấu về nhau nên không ưa nhau. Do không ưa nhau nên đưa đến hành động, cử chỉ không hòa ái. Do cư xử bất hòa, khiếm nhã nên càng ghét nhau và củng cố thành kiến xấu ban đầu về nhau, và cứ thế sự ghét nhau càng leo thang. Đây là tiến trình "Ý, Tình, Thân"¹⁸, tức là ý nghĩ đưa đến tình cảm, tình cảm dẫn đến hành động.

Nếu vị lang y bảo nàng dâu đừng nghĩ xấu hay đừng ghét mẹ chồng nữa thì chắc chắn là cô không nghe. Nay ông ta khéo léo dụ cô nàng thay đổi thái độ cư xử với mẹ chồng. Đó tức là cô sửa hành động

¹⁸ Muốn biết thêm chi tiết, xin xem sách "Ý Tình Thân", Thích Trí Siêu.

(Thân), nhờ cô tu sửa Thân, nên mẹ chồng đổi thái độ. Nhờ cả hai đổi thái độ, thì Ý được thay đổi, tức là không nghĩ xấu về nhau nữa. Nhờ Ý thay đổi nên Tình cũng thay đổi, tức là chuyển thù thành bạn.

Giúp kẻ thù

Thuở xưa bên Trung Hoa, thời chiến quốc, giữa hai nước Sở và Tề có một con sông ngăn đôi biên giới. Dân chúng ở hai bên sông cùng trồng dưa giống nhau, nhưng không hiểu sao dưa của dân Tề thì tươi tốt, ngon ngọt, còn dưa của dân Sở ẻo ọt, không ngon, mặc dù cả hai cùng lấy nước sông tưới dưa. Thấy thế người dân Sở ganh ghét, ban đêm cho người lén qua sông chặt phá dưa của dân Tề. Dân Tề tức giận muốn qua đánh nhưng ngại quân Sở hùng mạnh, không khéo từ một chuyện nhỏ có thể đưa tới chiến tranh lớn. May sao trong làng của dân Tề có người thông minh hiến kế sai người ban đêm lộn qua sông tưới nước phân cho dưa của dân Sở, nhờ đó dưa Sở lớn mạnh nên dân Sở không thèm dòm ngó tới dưa Tề nữa.

Cũng vậy, khi chúng ta bị người khác ganh tức, thù oán vì họ thấy mình hơn họ, người khôn thì không nên ra mặt kiêu ngạo, phách lối mà nên hạ mình nhún nhường, tìm cách giúp cho kẻ thù, oan gia của mình được vui vẻ bình an thì họ sẽ không kiếm chuyện gây sự và nã hại mình.

Thuyết pháp và nghe pháp

Đức Phật xưa kia thuyết pháp tùy theo căn cơ người nghe, Ngài không có dạy độc nhất một pháp môn. Sau thời Phật nhập Niết bàn, các đệ tử của Ngài, dù đã chứng thánh quả nhưng không đủ trí tuệ như Ngài, nên không thể nói pháp tùy theo căn cơ người nghe. Ai tu tập pháp môn nào thì chỉ biết giảng dạy pháp môn đó, đây là lý do phát sinh ra nhiều tông phái và phái nào cũng cho là mình thực hành đúng nhất với lời dạy của Phật. Đến thời nay cũng thế, vẫn có những người tuyên dương pháp môn của mình là đúng, là hay nhất.

Thí dụ người vợ thích ăn cá kho và muốn chồng con cũng phải ăn cá kho giống mình thì mới hài lòng. Người nào không thích cá kho thì mình ghét. Người tu Thiền mà muốn ép người khác tu Thiền giống mình thì cũng giống như bà vợ kia. Người tu Tịnh độ mà muốn người khác phải theo Tịnh độ và nghĩ Tịnh độ là hay nhất, hợp thời nhất thì cũng giống như bà vợ thích cá kho.

Học rộng hiểu nhiều pháp môn để giảng dạy là trí tuệ. Giảng tùy căn cơ thích hợp người nghe để họ tu tập bớt khổ là từ bi.

Khi tu theo một pháp môn tức là thấy pháp môn đó hay và hợp với mình, nên muốn chia sẻ với người

khác, nhưng nếu họ đang tu theo một pháp môn khác của Phật thì không nên cải tạo và chiêu hồi họ về với pháp môn của mình. Vì làm như vậy là vô tình chấp pháp và biến nó thành ngã sở. Pháp môn nào cũng đều là của Phật. Nếu chỉ trích pháp môn khác tức là vô tình chỉ trích Phật.

Thuở xưa, không có phương tiện truyền thông tối tân hiện đại như băng cassette, CD, DVD, và internet. Nhưng ngày nay băng giảng Phật Pháp của chư tôn đức được lưu chuyển khắp nơi, và Phật tử có thể tìm nghe dễ dàng. Tìm nghe pháp như vậy là điều tốt, nhưng đâu phải ai cũng có trí tuệ và chánh kiến, biết phân biệt thầy nào chuyên giảng về Thiên hay Tịnh, nghiệp về Tánh hay Tướng, Đại thừa hay Nguyên thủy, v.v... Pháp nào cũng là thuốc hay, nhưng nếu uống loạn xạ ngẫu thì có thể công phạp lẫn nhau.

Phật tử đi nghe pháp cần phải biết vận dụng trí tuệ chọn thầy, lựa pháp. Khi nghe pháp mà tâm hoan hỷ, niềm tin đối với Phật Pháp tăng trưởng thì nên tiếp tục. Còn nếu nghe pháp mà hoang mang, mất niềm tin với pháp môn mình đang tu thì nên ngừng. Nếu thích tu Thiên thì nên tìm các băng giảng của quý thầy chuyên tu Thiên. Nếu thích Tịnh độ thì nên vào các trang nhà (website) Tịnh độ mà nghe và đọc để tăng trưởng niềm tin, không nên chạy lộn qua bên Thiên, vì Thiên chuyên về lý tánh, không chấp nhận những gì thuộc về sự tướng mà tông Tịnh độ xiển dương.

Khi đi nghe pháp, chúng ta không nên chú ý vào hình thức như thầy nói nhanh hay chậm, giọng tốt hay dở, vui tính hay khó tính, uống nước nhiều hay ít, mà nên chú ý vào nội dung bài pháp, những lời thầy nói có giúp ích gì cho mình trong việc tu tâm sửa tánh, chuyển hóa lo âu, buồn giận hay không? Đi nghe pháp như vậy mới thực sự lợi ích.

Ăn chim trĩ

Một người nọ bị bệnh nan y, đã chạy chữa nhiều thầy thuốc mà không hết. Một hôm có người bạn đến thăm, biết bệnh của anh chỉ cần ăn chim trĩ là sẽ khỏi nên ân cần dặn anh mỗi ngày nhớ ăn chim trĩ. Sau khi người bạn ra về, ngày nào anh cũng nói luôn miệng: "ăn chim trĩ, ăn chim trĩ, ăn chim trĩ, ...".

Một tuần sau, người bạn trở lại thăm thấy anh vẫn còn bệnh, hỏi ra mới biết mỗi ngày anh chỉ lập đi lập lại câu "ăn chim trĩ" chứ chưa hề ăn chim trĩ và cũng không biết hình dáng chim trĩ ra sao.

Người bạn bèn lấy giấy bút ra vẽ hình con chim trĩ đưa cho anh và bảo anh phải đi mua con chim giống như vậy mà ăn thì sẽ khỏi bệnh.

Sau khi người bạn ra về, mỗi ngày anh lấy giấy bút ra vẽ lại hình con chim trĩ rồi bỏ vào miệng nhai nuốt.

Một tuần sau, người bạn trở lại thăm thấy anh vẫn chưa hết bệnh, hỏi ra thì biết mỗi ngày anh vẽ hình chim trĩ rồi bỏ vào miệng ăn.

Thấy anh quá khờ nên lần này người bạn phải dắt anh ra chợ tìm mua một con chim trĩ, đem về nhà làm thịt cho anh ăn ngay tại chỗ thì anh mới khỏi bệnh.

Chúng sinh bị bệnh nan y là bệnh tham, sân, si, ganh tị, tà kiến, ngã mạn, ích kỷ, v.v... Đức Phật là một bậc Y vương đã để lại các phương thuốc trị bệnh, đó là kinh điển. Kinh điển cần được học, hiểu và thực hành. Có hiểu thì mới thực hành được và từ đó bệnh tham, sân, si mới hết. Nhưng có nhiều người không biết, hàng ngày chăm chỉ đem kinh ra tụng mà các bệnh tham, sân, si, phiền não vẫn không hết, đây cũng giống như người bệnh chỉ cầm toa thuốc lên đọc hàng ngày mà không biết đi mua thuốc và uống thuốc.

Tứ động tâm

Là Phật tử, chắc ai cũng mong ước ít nhất một lần trong đời được qua Ấn độ chiêm bái Tứ động tâm, bốn di tích lịch sử của đức Phật:

1. Vườn Lâm tỳ ni (Lumbini), nơi Phật đản sinh.
2. Bồ đề đạo tràng (Bodhgaya), nơi Phật thành đạo.
3. Vườn Lộc uyển (Varanasi), nơi Phật chuyển pháp luân.
4. Câu thi na (Kushinagar), nơi Phật nhập Niết bàn.

Nhất là nghe nói chiêm bái bốn thánh địa này khi chết sẽ được sinh về cõi trời thì ai mà chẳng ham, trước mua vui, sau được phước.

Nhưng khi qua Ấn độ thì chỉ thấy một nước nghèo nàn, dơ dáy, bụi bặm, khi đến các Thánh tích thì người ta đua nhau chụp hình quay phim để về khoe bè bạn, hoặc lo mua sắm kỷ vật lưu niệm, chẳng thấy có gì lạ hơn những nơi du lịch khác. Đó là chưa kể dành nhau chỗ ăn chỗ ngủ trong các khách sạn.

Trước khi đi thì tâm đầy đủ tham, sân, si. Sau khi đi về tham, sân, si vẫn chẳng mòn chút nào. Như vậy làm sao sinh lên cõi trời? Nếu bảo rằng người nào đến viếng bốn nơi này, khi chết được sinh lên cõi trời thì tất cả dân Ấn độ sống xung quanh đây sẽ sinh về trời hết, đâu cần phải mất công tu hành cho cực?

Khi đến bốn chỗ này, khách hành hương nên dành thì giờ ngồi tịnh tâm, lắng lòng tư duy quán chiếu, thấy rõ quá trình giáng sinh, xuất gia, thành đạo, thuyết pháp độ sinh và nhập diệt của đức Phật. Dù là một bậc giác ngộ nhưng Ngài cũng không tránh khỏi định luật vô thường chi phối. Cảnh vật còn đây mà người xưa đã mất hơn 2500 năm. Vừa cảm động ân đức sâu dày của Ngài, vừa kính sợ vô thường mà phát tâm tu hành cầu giải thoát. Thấy như vậy, cảm như vậy và phát tâm như vậy gọi là "động tâm". Nhờ "động tâm" như vậy thì chết mới sinh lên cõi trời. Còn nếu đến đây với tâm ham chơi, du lịch ngắm cảnh, chụp hình, lưu niệm, chẳng chút "động tâm" nghĩ đến việc tu hành thì bốn chỗ này không còn là "Tứ động tâm" nữa, và đương nhiên là không bảo đảm được sinh lên trời.

Thần tượng sụp đổ

Trên đường tìm thầy học đạo, chúng ta không biết thầy nào hay thầy nào dở, nên hãy nghe ai nói thầy nào nổi tiếng, giảng hay là chúng ta tìm đến. Tìm một vị thầy nổi tiếng không có gì sai quấy, nhưng chúng ta cần phải vận dụng tánh linh và lý trí để xem xét lời dạy của thầy đó có đem lại lợi ích cho mình và người hay không?

Khi bị khổ đau, phiền não mà nghe được một vị thầy nào đó giảng hay, chúng ta thường nghĩ là theo học với thầy đó sẽ cứu mình hết khổ. Thầy giảng hay là chuyện của thầy, còn mình có hết khổ hay không là chuyện của mình. Nghe giảng xong thì phải đem ra áp dụng tu tập để chuyển hóa khổ đau. Vì thế trong bài sám Tịnh độ của kinh Nhật tụng có câu: "Chúng con khổ nguyện xin cứu khổ, chúng con khổ nguyện xin tự độ". Muốn hết khổ thì chính mình phải tu tập. Đức Phật chỉ là người chỉ đường (đạo sư), còn đi hay không là chuyện của mình.

Đức Phật dạy khi học đạo phải "y pháp bất y nhân" để phòng ngừa đệ tử chạy theo vị thầy vì tình cảm, vì háo danh, hay vì lợi dưỡng mà quên đi phần chính là giáo pháp. Chính vì "y nhân bất y pháp" mà nhiều người ban đầu háo hức chạy theo một vị thầy nổi tiếng, sau một thời gian nhận ra là thầy vẫn còn

những tánh hư tật xấu hoặc thầy trò xích mích nhau thì thần tượng ban đầu bị sụp đổ.

Thần tượng sụp đổ là một vết thương tâm linh rất lớn, nếu không biết chữa trị thì tác hại vô cùng, nó làm cho người cầu đạo chán nản, thất vọng, xa lìa đạo lý, và nhiều khi đâm ra nghi ngờ, thù ghét tất cả chư tăng, hoặc tệ hơn nữa là rêu rao bêu xấu nhau, tạo khẩu nghiệp, gây oan trái nhiều đời nhiều kiếp.

Quy y nhị bảo

Cũng vì thiếu sáng suốt, đi theo một vị thầy vì tình cảm, nên khi cơm không lành, canh không ngọt thì chết dở. Tình cảm ở đây không có nghĩa là yêu thương mà là cảm tình. Thí dụ đến chùa được thầy hỏi thăm, chú ý, ân cần, ưu đãi, rồi cảm thấy quý mến thầy và lui tới thường xuyên để công quả, giúp đỡ, hộ trì thầy.

Có nhiều người chỉ thích đến chùa làm công quả mà không thích học đạo, nghe pháp. Đây là một điều vô cùng thiếu sót, vì không học đạo nên không biết cách tu tâm sửa tánh. Trước kia ở nhà thường làm cơm cho con cháu, nay vô chùa thì làm cơm cho quý thầy. Người nào cũng muốn trở tài nấu nướng, dâng lên quý thầy món ngon, vật lạ. Từ đó sinh ra tranh giành phiền não trong nhà bếp. Lỡ hôm nào thầy không ăn món của mình mà ăn món của người khác thì buồn. Đó là nói về phụ nữ. Còn nam giới thì chỉ thích ủi đất, xây tường, đắp tượng, lợp ngói, đào hồ thả sen, lát gạch, v.v... Nói chung ai cũng cố gắng ra sức đóng góp cho ngôi Tam Bảo. Đó là điều rất tốt, nhưng vì không chịu học đạo, nghe pháp, tu tập nên những tánh tham, sân, si, mạn, ganh không được diệt trừ, và từ đó dễ sinh ra phiền não khi có chuyện đụng độ về quyền lợi.

Nếu phiền não giữa Phật tử với nhau thì còn đỡ, nhưng nếu phiền não với thầy mà không giải tỏa được thì "thần tượng sụp đổ". Trước kia kính mến thầy bao nhiêu thì nay giận hờn và thù ghét thầy bấy nhiêu. Nhiều người tức giận bỏ chùa, ra ngoài nói xấu thầy khiến người khác mất niềm tin nơi chư tăng và tuyên bố từ nay chỉ quy y nhị bảo (Phật và Pháp) chứ không quy y Tăng bảo nữa.

Vì có tà kiến như vậy nên quả báo sau này sẽ không gặp được những bậc chân tu đạo đức mà tiếp tục gặp các tà sư, đạo đức giả và càng làm cho mình mất tín tâm.

Đúng ra, sau khi thất vọng về một vị tăng, ni nào thì phải tự trách mình đã vô minh, thiếu phước, thiếu suy nghĩ, không sớm nhận ra bản chất của vị đó, hoặc do đòi trước hay phỉ báng, nói xấu Tăng bảo khiến đời này không gặp được bậc chân tu. Và phải thành tâm sám hối, cầu nguyện Tam Bảo gia hộ cho mình nghiệp chướng tiêu trừ, sớm gặp được thầy lành bạn tốt dẫn dắt trên đường đạo.

Cái gì quý giá hơn?

Giá trị của đồ vật có lúc tăng lúc giảm, nhưng giá trị của không gian không bao giờ giảm. Nếu cần mua một cái ly để uống nước thì bạn mua cái không gian (sức chứa) bên trong cái ly hay là chất thủy tinh bên ngoài? Có bao giờ bạn nghĩ về điều này không?

Nếu ai đưa cho bạn một đồng thủy tinh vụn thì bạn có thấy giá trị gì không?

Nhưng khi đồng thủy tinh vụn đó được nấu chảy và đúc thành một cái ly thì bạn sẽ mua ngay. Bạn mua vì nó có ích lợi, và ích lợi của nó nằm ở đâu? Nằm ở sức chứa tức là khoảng không và rỗng của nó, nhờ đó bạn mới có thể rót nước vào mà uống. Vậy thì giá trị thật sự của cái ly chính là khoảng không gian bên trong nó. Cho dù cái ly được làm bằng sắt, bằng vàng, bằng bạc, hay bằng sứ thì giá trị thật sự của nó vẫn là cái không gian (sức chứa) bên trong nó.

Nhưng nếu ai hỏi bạn cái ly nào quý giá nhất? Chắc chắn bạn sẽ trả lời là cái ly bằng vàng. Tại sao người ta xem vàng, bạc, kim cương là đồ quý và đắt tiền? Bởi vì mọi người đều quan niệm những thứ gì hiếm có thì phải quý giá. Nhưng những thứ hiếm có này kể ra chẳng có công dụng gì nhiều.

Hãy lấy thí dụ giữa vàng và sắt. Vàng đương nhiên đắt hơn sắt, nhưng sắt rất cần thiết và có nhiều công dụng hơn. Trong cơ thể con người rất cần chất sắt (vì đó là một yếu tố tạo nên máu đỏ) nếu thiếu chất sắt thì sẽ chết. Nhưng nếu thiếu chất vàng thì chẳng bị sao cả. Những gì cần thiết cho sự sống và có nhiều công dụng thì đáng lý ra phải có giá trị hơn như nước và không khí, nhưng chúng ta lại xem thường bởi vì nó đầy dẫy. Nếu thiếu nước vài ngày, thiếu không khí vài phút thì không ai sống nổi. Nhưng nếu hỏi giữa nước, không khí và vàng thì cái gì quý giá hơn? Một lần nữa chắc chắn bạn sẽ nói vàng quý giá hơn.

Con người đã tạo ra một sự đánh giá sai lầm về vật chất. Đó là cho những thứ hiếm có một giá trị quá lớn, mà không kể đến sự ích lợi của nó. Những viên đá trong, xanh, vàng, đỏ nào càng hiếm thì giá càng đắt. Nhiều người sẵn sàng đem tiền dành dụm cả đời để mua cho được một viên kim cương, một vòng cẩm thạch, mã não, hay ngọc bích. Đeo những thứ đó vào không làm cho người hồng hào, khỏe mạnh hơn. Muốn có những thứ này, con người phải giạt mìn, phá núi, đào hầm, đào mỏ, làm ô nhiễm môi trường để tìm ra nó. Người muốn có nó thì phải cong lưng đi làm ngày đêm kiếm tiền. Giữa những viên đá (mà người đời gọi là quý) và sức khỏe của bạn thì cái nào quý giá hơn?

Chưa kể có người vì quá ham muốn những thứ đá "quý" mà phạm tội trộm cướp, buôn lậu và phải bị tù

tội. Giữa những đá quý và sự tự do của bạn thì cái nào quý giá hơn?

Và lẽ nếu không có những thứ đá quý thì bạn có chết không?

Có những cụ già trên 70 tuổi, da thịt nhăn nheo, ngón tay co quắp mà vẫn còn sai con cháu chở đến tiệm vàng để mua hột xoàn đeo. Có lẽ các cụ này nghĩ đeo hột xoàn vào thì mình sẽ trẻ lại mười tuổi hoặc sống lâu hơn mười năm?

Trở lại sự đánh giá vật chất, chúng ta cần phải đổi lại quan niệm xưa nay, cứ cho những gì hiếm có là quý giá, đắt tiền mà quên đi giá trị thật sự của những thứ cần thiết cho sự sống.

Hãy tự hỏi lại, trên đời này cái gì quý giá nhất? Đó là sự sống! Sự sống của chính mình và muôn loài. Cái gì quý nhất trong sự sống? Đó là sức khỏe! Muốn có sức khỏe thì cần những gì? Cần không gian, không khí, nước, thức ăn, nghỉ ngơi, vận động, thể dục, v.v...

Những điều trên thuộc về vật chất (material). Ngoài ra còn phần tình cảm (sentimental) tinh thần (mental) và tâm linh (spiritual).

Về tình cảm, quý nhất là tình thương. Ai cũng muốn được mọi người thương yêu. Theo luật nhân quả thì những gì mình làm cho kẻ khác sẽ xảy ra lại cho mình. Vậy nếu muốn được mọi người thương yêu thì

mình phải biết thương yêu người trước đã. Nhiều người hay than khổ, cô đơn, vì không có được ai thương. Những người này hãy nhìn lại xem mình có biết thương yêu giúp đỡ kẻ khác không?

Về tinh thân, quý nhất là sự hiểu biết. Hiểu biết ở đây không phải là thông minh, lanh lợi làm giàu, kiếm tiền mà là hiểu biết thiện ác, nhân quả. Biết làm việc lành, lánh điều ác. Biết làm ăn chân chính, không rượu bia, cờ bạc, nhậu nhẹt, hút sách, buôn lậu, hối lộ, tham nhũng.

Về tâm linh, quý nhất là sự dẹp bỏ ngã chấp, cầu giải thoát sinh tử luân hồi. Muốn vậy thì phải siêng năng tu học Phật Pháp.

Tái ông mất ngựa

Sau đây là chuyện cổ tích "Tái Ông thất mã".

Ở gần biên giới miền bắc Trung Hoa, có một người tên Tái Thượng Ông, mà người ta quen gọi là Tái Ông.

Tái Ông có nuôi một con ngựa mà cả làng đều khen đẹp. Bỗng một hôm, con ngựa này xông chuồng chạy đầu mất. Nghe tin sừng sốt, hàng xóm của Tái Ông cùng nhau đến thăm và an ủi vì sợ ông buồn. Nhưng Tái Ông không buồn mà còn vui vẻ nói:

- Mất ngựa chưa chắc là một tai họa. Biết đâu không chừng đó là một điều tốt.

Nghe ông nói như vậy, bà con lối xóm ngạc nhiên, tiu nghỉu bỏ ra về.

Ba ngày sau, con ngựa đi hoang trở về và dắt theo một con ngựa cái. Nghe tin lạ, bà con lại rủ nhau đến thăm Tái Ông và chúc mừng. Ai ngờ Tái Ông không mừng mà còn bình thản nói:

- Tự nhiên có được một con ngựa cái chưa chắc là hên. Biết đâu nhiều khi đó là điềm xui.

Nghe ông nói như vậy, bà con hàng xóm chung hửng bỏ ra về và ngạc nhiên hơn lần trước.

Con trai của Tái Ông, trong tuổi thanh niên, rất ưa thích con ngựa cái này. Hàng ngày, anh cưỡi nó chạy rong trong rừng. Một hôm nọ, không biết anh cưỡi làm sao mà bị té gãy chân. Nghe tin dữ, bà con lại rủ nhau đến thăm và an ủi. Ai dè Tái Ông vẫn bình thản, điềm nhiên trả lời:

- Gãy chân chưa chắc là xui. Biết đâu đó là điềm lành.

Nghe ông nói như vậy, bà con mắt húng bỏ ra về. Ai này đều nghĩ bụng, Tái Ông thật là lạ, ăn nói chẳng giống người bình thường chút nào.

Sau đó không lâu, giặc cướp nổi dậy khắp nơi, nhà vua ban lệnh bắt tất cả trai tráng trong làng phải tòng quân dẹp giặc. Cậu con trai của Tái Ông, vì gãy chân nên không phải đi lính, nhờ vậy mà được ở nhà yên ổn với cha, trong khi nhiều chàng trai khác ra đi không hẹn ngày trở về.

Chuyện Tái Ông chỉ đơn giản có thể thôi. Nhưng tôi tự hỏi không biết Tái Ông có tu thiền hay không? Vì Tái Ông hành xử không khác một thiền sư, tức là mắt không buồn, mà được cũng chẳng vui, tâm an nhiên tự tại đúng với tôn chỉ "bát phong xuy bất động" của nhà thiền.

Đa số chúng ta giống như những người hàng xóm của Tái Ông, tức là mắt thì buồn, được thì vui. Đó là để cho hoàn cảnh làm mình đau khổ, cho phép hoàn cảnh làm chủ mình, và giật giây mình. Mỗi khi gặp

chuyện không may thì than trời trách đất, than thân trách phận. Sống ở đời không thể nào tránh khỏi mất mát, nhưng chúng ta có thể tránh khỏi đau khổ, bởi vì đau khổ hay không tùy thuộc vào sự nhận thức và tiếp đón sự vật của mình.

Lòng tin

Trong làng nọ ở xứ Tây Tạng, có một bà lão rất thật thà chất phác, suốt cuộc đời chỉ biết lo cho chồng con. Sau khi chồng chết, đưa con trai bỏ đi làm ăn phương xa, bà ở nhà không biết làm gì nên người hàng xóm rủ bà đi chùa tụng kinh, nghe pháp. Bà đi theo vài lần, nhưng vì lớn tuổi, hơi sức lại yếu nên tụng kinh không được, còn nghe pháp thì nghe tai này lọt qua tai kia, chẳng nhớ được gì. Thấy thế, một vị Lạt ma bèn dạy cho bà tụng câu thần chú của Quan Thế Âm bồ tát, đó là "Úm ma ni bát mê hùng"¹⁹, và dạy bà tụng càng nhiều thì Quan Thế Âm bồ tát sẽ cảm ứng phù hộ cho bà. Bà vui mừng tin theo và về tới nhà bắt đầu tụng ngay đêm đó. Nhưng vì đã già, kém trí nhớ, nên thay vì đọc "Úm ma ni bát mê hùng" thì bà lại đọc lộn thành "Áng mây đi bắt mây hồng" và say sưa thành tâm tụng riết. Bà tụng chú rất siêng năng, trong lòng thành tâm cầu Quan Thế Âm bồ tát phù hộ cho bà mạnh khỏe không bệnh tật, vì già yếu ở một mình lỡ bệnh hoạn thì không có ai lo, và bà cũng cầu nguyện khi chết thì được bồ tát đến đón về Cực Lạc phương tây. Bà trì tụng siêng năng như thế được ba năm thì có một vị Lạt ma cao cấp từ phương xa đi ngang qua làng của bà để đến tu viện gần đó.

¹⁹ Om mani padme hum.

Trên đường đi, vị lạt ma nhờ có thần nhãn, thấy trên nóc một căn nhà lụp xụp chiếu sáng hào quang, và nhìn kỹ thì đó là hình Quan Thế Âm bồ tát. Ngài rất ngạc nhiên, nghĩ bụng chắc có một vị tu sĩ hay ẩn sĩ tu chứng đang ở trong đó. Ngài bèn ghé vào hỏi thăm và thấy chỉ có mỗi mình bà lão. Ngài hỏi bà có tu tập gì không?

Bà đáp: "Thưa ngài, con chỉ biết tụng một câu thần chú thôi".

Lạt ma hỏi tiếp: "Đó là câu thần chú gì vậy?"

Bà đáp: "Dạ thưa ngài, đó là Áng mây đi bắt mây hồng".

Nghe qua vị lạt ma vừa tức cười vừa tội nghiệp bà lão đọc không đúng. Ngài bèn dạy lại cho bà câu thần chú và tập cho bà phát âm đúng trước khi ra đi.

Sau khi chia tay và đi được một quãng khá xa, vị lạt ma quay lại nhìn ngôi làng thì ô hay, không còn thấy hào quang và hình dáng Quan Thế Âm bồ tát trên nóc nhà bà lão nữa. Ngài biết có chuyện gì không ổn nên vội vàng quay trở lại.

Về phần bà lão, suốt ba năm qua bà siêng năng, thành tâm tụng "Áng mây đi bắt mây hồng" nên tâm bà được chuyên nhất, không vọng tưởng lăng xăng, chẳng khác gì một hành giả tu thiền định. Nay vị lạt ma này dạy bà đọc "Úm ma ni bát mê hùng", bà vâng lời làm theo, nhưng khi tụng bà cứ bị lộn hoài nên

tâm không còn chuyên nhất. Vì không chuyên nhất, nên vọng tưởng xen vào làm bà tán loạn và từ đó mất đi sự cảm ứng với Quan Thế Âm bồ tát.

Khi vị lạt ma trở lại gặp bà lão, ngài hỏi bà có tụng đúng như ngài dạy không? Bà đáp là tụng đúng y như ngài vừa dạy nhưng vì chưa quen nên tụng sai hoài. Vị lạt ma này là một Géshé²⁰, có nhiều kinh nghiệm giảng dạy, nên ngài hiểu ra ngay vấn đề.

Ngài nói với bà: "Thôi bà hãy tụng lại như trước đây".

Bà lão ngạc nhiên: "Nhưng ngài nói là con tụng sai kia mà!"

Lạt ma từ bi nói: "Ta nói đó là cốt tử bà thôi, chứ bà tụng đúng rồi, cứ tụng theo như cũ là tốt lắm vì Quan Thế Âm bồ tát luôn hộ trì cho bà".

Bà lão vui mừng đánh lễ cảm ơn vị lạt ma.

Cũng như lần trước, đi xa một quãng, vị lạt ma ngoảnh đầu nhìn lại ngôi làng thì thấy hào quang và hình bóng Quan Thế Âm bồ tát xuất hiện trở lại trên nóc nhà bà lão. Lần này ngài mỉm cười gật đầu và tiếp tục tiến bước.

Có những người thắc mắc tụng chú mà không phát âm đúng với tiếng Phạn (Sanskrit) thì có linh ứng

²⁰ Géshé: một giáo phẩm tương đương với tiến sĩ Phật học ở Tây Tạng.

không? Câu chuyện trên đã trả lời phần nào rồi. Ngoài ra hầu như ít có ai tụng chú đúng với Phạn âm, và dù có tụng đúng 100% mà không có lòng thành và nhất tâm thì cũng không linh. Linh ứng hay không là do tâm thành và nhất tâm vì chư Phật, bồ tát đều có tha tâm thông, các ngài đâu cần phải dùng tai để nghe chúng sinh phát âm đúng hay sai.

Hãy lấy thí dụ đơn giản về câu Nam mô A Di Đà Phật, tiếng Phạn là Namô Amitabha Buddha, người Tàu đọc là Namô Amitufo, người Nhật đọc là Namu Amida Butsu. Vậy thì đức Phật A Di Đà sẽ rước ai đây? Chẳng lẽ ngài chỉ tới rước những người đọc Namô Amitabha Buddha thôi sao? Còn những người khác tụng theo âm tiếng Việt, tiếng Tàu, tiếng Nhật thì ngài không hiểu sao?

Các thần chú từ tiếng Phạn dịch sang tiếng Tàu không còn trúng nguyên âm, đến khi dịch một lần nữa sang tiếng Việt thì lại càng xa với nguyên âm ban đầu. Đối với tiếng Nhật, hay tiếng Tây Tạng cũng thế. Phật giáo Tây Tạng nổi tiếng là chuyên về Mật tông, nhưng các thần chú Tây Tạng cũng không thể đúng hoàn toàn 100% với tiếng Phạn.

Xuống địa ngục

Ông Hai là một đảng viên cao cấp của nhà nước, có nhiều quyền thế nên lợi dụng làm ăn bất chánh, buôn lậu, đút lót cấp trên, mở nhiều sòng bài, phòng trà, tửu điểm. Hễ người nào hăm he tố giác mà không mua chuộc được thì ông thuê du đảng thủ tiêu. Chẳng may tham lam, trác táng quá độ nên ông bị đứt mạch máu chết khi chưa đến tuổi lục tuần.

Vì lúc sống làm ác, giết người, cướp của, tham nhũng bóc lột của dân nên khi chết, thần thức của ông đọa xuống địa ngục. Trước khi bị quỷ sứ đem đi hành hình thì ông được dẫn ra trước mặt Diêm vương để định tội. Diêm vương mở quyển sổ ghi tội ra đọc lên từng tội một và hỏi ông lúc sống có phạm như vậy hay không? Ban đầu theo thói lưu manh, chuyên lừa bịp nên ông Hai cãi bừa, nói rằng không hề làm những tội ác đó. Thấy thế Diêm vương bèn kêu quỷ sứ đem cái gương "nghệp kính đài" ra và bảo ông hãy nhìn vào đó. Mỗi khi Diêm vương đọc lên tội nào thì ông Hai nhìn thấy những hành động xấu ác của ông hiện rõ trong gương, chẳng khác nào ngồi xem cuốn video hay DVD của đời mình. Lúc đó ông Hai cứng họng hết đường chối cãi. Ông bèn đổi giọng xuống nước năn nỉ quan lớn: "Thưa Diêm vương, con thiệt tình lỡ dại xin Diêm vương tha thứ

cho. Nếu con biết làm như vậy là ác và chết xuống đây bị quỷ sứ hành hình thì con đâu dám làm".

Diêm vương nói: "Người đừng nói là người không biết. Trong mỗi con người đều có tánh linh biết thế nào là thiện ác, phải trái, đạo Phật gọi là Phật tánh, người đời gọi là lương tâm. Mỗi khi làm điều gì sai quấy thì trong lòng bị cắn rứt, bất an. Khi nào làm được việc thiện thì trong lòng cảm thấy an vui, nhẹ nhàng. Mỗi khi buồn lậu, người thừa biết là sai quấy nên mới dứt lốt cấp trên để bung bít. Mỗi khi tham những ăn chia, người dư biết là sai quấy nên có ai hăm he tố cáo thì người thuê du đảng đâm lén hoặc cán chết. Thâm tâm người biết mình làm việc sai quấy, ác nhân ác đức, nhưng vì lòng tham không đầy nên người tảng lờ không thèm nghe theo tiếng nói của lương tâm. Trong gia đình có người tốt nhắc nhở người đừng làm ác, coi chừng chết đọa địa ngục, thì người nổi giận nói chết là hết, chẳng có thiên đàng hay địa ngục gì hết!"

Ông Hai thấy coi bộ không xong, nên đổi kiểu mặc cả: "Xin ngài từ bi tha cho con! Thời nay kinh tế khó khăn, nên con mãi lo lợi dụng quyền thế làm ăn kiếm tiền nuôi gia đình. Con tính đến tuổi về hưu, sẽ dành thì giờ đi chùa học đạo, làm phước bố thí để chuộc tội tham những bóc lột dân nghèo. Ai dè ngài sai tử thần đến rước con đi quá sớm mà không báo trước, nên con chưa kịp làm phước chuộc tội. Xin ngài thương tình ân xá cho con".

Diêm vương nói: "Ai bảo ngươi là ta không báo trước?"

Ông Hai lóe chút hy vọng: "Dạ con đâu có thấy ai tới báo trước là con sắp chết đâu?"

Diêm vương hỏi: "Lúc còn sống, ngươi có thấy người già không?"

Ông Hai đáp: "Dạ có thấy!"

Diêm vương nói: "Đó chính là sứ giả đầu tiên của ta gửi đến báo cho ngươi coi chừng vô thường sắp tới, nhưng ngươi làm ngơ, y mình còn khỏe nên mặc sức tham nhũng".

Ngài hỏi tiếp: "Lúc còn sống, ngươi có thấy người bệnh không?"

Ông Hai đáp: "Dạ có thấy!"

Diêm vương nói: "Đó chính là sứ giả thứ hai của ta gửi đến báo cho ngươi coi chừng ăn chơi quá độ sẽ sinh bệnh mà chết, nhưng ngươi cũng làm ngơ, tự hào mình có tiền, lỡ bệnh hoạn thì vào nhà thương sẽ có bác sĩ chăm sóc, khỏi lo".

Ngài hỏi tiếp: "Lúc còn sống, ngươi có thấy người chết không?"

Ông Hai đáp: "Dạ có thấy!"

Diêm vương nói: "Đó chính là sứ giả thứ ba của ta gửi đến báo cho ngươi coi chừng sắp tới phiên mình,

nhưng người cũng tinh bơ, mặc ai chết thì cứ chết chứ mình thì sống ít nhất tới 80 tuổi mới chết. Ta đã ba lần gửi sứ giả đến báo trước cho người, nhưng vì si mê, tham lam, không biết nhân quả, nghiệp báo, luân hồi, nên người làm ngơ, tiếp tục tạo ác. Lúc còn sống người tham nhũng, lợi dụng quyền thế, bóc lột nhà cửa, cướp đất của dân. Dân oan kéo đến từng đàn, van xin người trả lại cho họ, nhưng người có trả không? Bây giờ xuống đây trả quả thì kêu oan, làm sao ta tha thứ cho người được?"

Than ôi, đúng là "Bồ tát sợ nhân, chúng sinh sợ quả". Chúng sinh khi làm ác thì không biết sợ, đến khi trả quả thì sợ hãi van xin.

Đừng quên cái chính

Có một phụ nữ nghèo trên tay bồng một đứa bé lang thang đi xin ăn. Đi ngang qua một cái hang nọ, bà bỗng nghe một giọng nói huyền bí. Giọng nói này hình như vang lên từ trong tâm bà: "Hãy vào đây lấy tất cả những gì người muốn, nhưng đừng quên cái chính. Và hãy nhớ một điều: sau khi người trở ra thì cửa hang sẽ đóng lại vĩnh viễn. Tuy vậy, hãy lợi dụng cơ hội hiếm có này và nhớ đừng quên cái chính".

Người phụ nữ đi vào hang, thấy trong đó có rất nhiều bảo vật quý giá. Lóa mắt bởi vàng bạc, châu báu, nữ trang, bà đặt vội đứa bé xuống đất và nhanh tay thu lượm tất cả những gì bà có thể nhét vào quần áo.

Lúc đó tiếng nói huyền bí kia lại vang lên: "Người chỉ có tám phút để lấy mà thôi".

Tám phút trôi qua như chớp mắt, người phụ nữ khệ nệ ôm vác đầy người và quàng trên vai vàng bạc, châu báu cùng đá quý, bước nhanh ra khỏi hang động và cửa hang đóng lại vĩnh viễn. Ngay lúc đó bà sực nhớ tới thằng bé còn nằm trong hang và không có cách nào trở vô lại. Bà vút tất cả vàng bạc, châu báu xuống đất và ngã lãn ra gào khóc thảm thiết, nhưng đã quá muộn!

Chúng ta có khoảng 80 năm để sống ở đời, và sâu thẳm từ đáy lòng luôn có một âm thanh nội tại âm thầm nhắc nhở chúng ta: "Nhớ đừng quên cái chính".

Cái chính là gì? Đó là những giá trị đạo đức, niềm tin yêu, sự tỉnh giác, tình thương, sức khỏe và sự sống. Nhưng rất tiếc chúng ta bị lóa mắt và chỉ cắm đầu chạy theo tiền bạc, sắc đẹp, danh vọng, phung phí sức lực ăn chơi hoặc đi làm ngày đêm kiếm tiền, bỏ quên hạnh phúc gia đình, lơ là với con cái, cha mẹ, người thân, v.v ...

Rồi cứ thế 80 năm trôi qua như chớp mắt, đến khi cánh cửa đời khép lại vĩnh viễn, đó là lúc chúng ta phải từ giã ra đi, mới sực nhớ suốt đời chỉ lo vơ vét của cải mà quên đi cái chính, không biết sống một cuộc đời ý nghĩa, không đem lại hạnh phúc cho người thương mà nhiều khi còn gây đau khổ cho kẻ khác. Lúc đó có khóc than, hối hận thì đã quá muộn!

Quả báo hiện đời

Anh Huân²¹ là trung úy biệt động quân, tướng người đẹp trai cao ráo, nhưng tính tình rất hung bạo, binh sĩ trong đơn vị rất nể sợ vì anh nổi tiếng mỗi khi bắt được kẻ địch thì đích thân rút dao găm xẻo một cái tai đem về phơi khô rồi trưng làm thành tích. Đến khi anh cưới vợ, sinh ra bốn đứa con trai, đứa nào cũng thiếu một cái tai. Nói đúng ra chúng vẫn có đủ hai tai, nhưng một cái bình thường và một cái nhỏ xíu như tai chuột nên nhìn xa giống như không có tai vậy. Sau khi đẻ ra bốn thằng con "một tai" như vậy, vợ chồng anh không dám sinh đẻ thêm nữa vì nếu lỡ sinh ra một thằng thứ năm cũng "một tai" nữa thì sợ người ta gọi là "ngũ quý một tai". Đến khi thằng con út lên hai tuổi thì trong một chuyến hành quân, xe của anh bị trúng mìn nhưng anh không chết mà chỉ bị cháy toàn thân. Sau khi điều trị ở bệnh viện quân y về, mặt anh bị sẹo nám đen trông rất dữ sợ, nhìn vào chẳng khác một con quỷ.

Đa số những việc ác tạo trong đời này thường trở quả trong đời sau hoặc những đời kế tiếp, vì thế ít có ai thấy quả báo của việc ác nên không sợ luật nhân quả. Nhưng trường hợp của anh Huân là một trong những chuyện hy hữu, quả báo trở ra ngay trong đời này mà

²¹ Đây là tên giả nhưng chuyện thật.

không cần chờ sang đời sau. Có lẽ việc ác của anh quá nặng, giống như trái quá chín thì phải rụng sớm không cần người hái.

Phước đức và công đức

Nhiều người thắc mắc về sự khác biệt giữa công đức và phước đức. Nhất là sau khi nghe cuộc đối thoại giữa vua Lương Võ Đế và tổ Bồ Đề Đạt Ma.

Đa số trong các kinh, hai danh từ phước đức và công đức thường được dùng như nhau và mang cùng ý nghĩa. Thí dụ một kinh gần như "Kinh 42 chương"²², chương thứ 10 "Hoan hỷ bố thí tất được *phước*", đức Phật dạy: "Thấy người tu đạo bố thí mà hoan hỷ trợ giúp thì sẽ được phước rất lớn"; chương 11 "Sự gia tăng của *công đức*", trong việc bố thí thức ăn, đức Phật dạy: "Đãi 100 người ác ăn, không bằng đãi một người thiện ăn. Đãi 1000 người thiện ăn, không bằng đãi một người trì ngũ giới ăn. Đãi một vạn người trì ngũ giới ăn, không bằng cúng dường cho một vị Tu đà hoàn ăn. Cúng dường một trăm vạn vị Tu đà hoàn ăn, không bằng cúng dường cho một vị Tư đà hàm ăn ...". Như vậy thì bố thí cúng dường thức ăn cho 100 người ác cũng cho ra công đức nhưng ít hơn là cúng cho một người thiện ăn.

Thí dụ một kinh khác như kinh Địa Tạng²³, phẩm thứ 10 "So sánh nhân duyên công đức của sự bố thí", bồ

²² Bản dịch của Vạn Phật Thánh Thành.

²³ Bản dịch của HT Trí Tịnh.

tát Địa Tạng hỏi: "Bạch đức Thế-Tôn! Con xem xét chúng sanh trong nghiệp đạo so sánh về sự bố thí có nhẹ có nặng. Có người hưởng *phước* trong một đời, có người hưởng phước trong mười đời, hoặc đến hưởng phước lợi lớn trong trăm đời, nghìn đời. Những sự ấy tại làm sao thế? Cúi xin đức Thế-Tôn dạy cho". Bấy giờ đức Phật bảo Địa-Tạng Bồ Tát rằng: "Nay ta ở trong toàn thể chúng hội nơi cung trời Đao Lợi này giảng về sự so sánh *công đức* lớn nhỏ của việc bố thí ở Diêm Phù Đề. Ông phải lắng nghe, ta sẽ vì ông mà nói!" ... "Nếu có thể đem *phước lành bố thí* đó mà hồi hướng cho tất cả chúng sanh trong pháp giới, thời vị Quốc Vương đó, trong mười kiếp thường được làm vị trời Đại Phạm Thiên Vương" ... "Nếu lại ở trước chùa tháp có thể phát tâm đem *công đức cúng dường bố thí* đó mà hồi hướng về đạo vô thượng chánh giác, được như vậy thời vị Quốc Vương đó cho đến tất cả mọi người đều sẽ thành Phật cả, bởi quả báo ấy rộng lớn vô lượng vô biên" ... "Nếu lại có thể đem *phước đức* đó hồi hướng đạo Bồ Đề, thời không luận là nhiều hay ít, rốt ráo sẽ thành Phật cả, huống gì cả những quả trời Phạm Vương, trời Đế Thích, Vua Chuyển Luân". Tôi không thể chép hết những đoạn kinh này vào đây, nhưng trong đó cứ một đoạn nói *phước đức bố thí*, và đoạn sau lại nói *công đức bố thí*, cho thấy phước đức bố thí hay công đức bố thí cũng cùng một nghĩa không có gì khác biệt.

Phước đức hay công đức được dịch từ chữ Punna (Pali), Punya (Sanskrit), đơn giản có nghĩa là một hành động lành, một việc thiện, một việc có đức. Một việc có đức thì sẽ cho ra quả phước cho nên gọi là *phước đức*. Và một việc lành thường không phải dễ làm, nó đòi hỏi người làm phải ra công sức, chống lại bản tánh tham lam, bòn xén, sân, si, ác độc, nên còn được gọi là *công đức*.

Nhưng rồi một ngày nọ trong thiên sử, tổ Bồ Đề Đạt Ma từ Ấn Độ qua Trung Hoa truyền đạo dưới thời vua Lương Võ Đế. Vua Lương là người sùng đạo và ủng hộ Phật Pháp nhiệt thành, mời tổ vào cung hỏi đạo. Vua hỏi: "Trẫm từng xây hàng ngàn chùa tháp, độ hàng vạn tăng ni, vậy trẫm có công đức gì không?" Tổ Đạt Ma đáp: "Không có công đức gì cả". Thế là cuộc vấn đáp này trở thành một công án trong nhà Thiền và từ đó người ta cho rằng việc làm của vua Lương chỉ là *phước đức* chứ không phải *công đức*. Và rồi công đức khác với phước đức kể từ đó. Vì cho là khác nên người ta cần đặt ra những định nghĩa mới cho phù hợp, thí dụ như phước đức là hữu lậu²⁴, giới hạn, còn công đức là vô lậu, vô biên. Phước đức là việc lành cầu lợi cho mình, gia đình mình, còn công đức là việc lành hồi hướng cho chúng sinh. Phước đức là việc lành còn chấp ngã, còn công đức là việc lành vô ngã, trong đó không có người

²⁴ Hữu lậu có nghĩa là có rơi rỉ, tức là tiêu mòn. Vô lậu là không rơi rỉ, không tiêu mòn.

làm, người nhận, v.v... Mãi mê định nghĩa phân tách sự khác biệt giữa công đức và phước đức mà quên bằng lý do tại sao tổ Đạt Ma nói vua Lương chẳng có công đức gì hết. Những câu nói của thiền sư nhằm mục đích khai ngộ cho người hỏi chứ không phải giảng kinh luận, chỉ là phương tiện chứ không phải cứu cánh. Vua Lương làm phước mà còn chấp Ta là người làm nhiều việc phước, không có ai bằng mình, gặp ai cũng khoe, đó là công cao ngã mạn. Vì vậy nếu vua có hỏi: "Trẫm có phước đức gì không?" thì tổ Đạt Ma cũng sẽ đáp "Không có phước đức gì cả". Tổ đáp một câu phủ nhận như vậy cốt khai ngộ và phá chấp cho vua chứ không có ý phân biệt công đức hay phước đức. Cũng như có người hỏi tổ Triệu Châu: "Con chó có Phật tánh không?", với người này thì tổ đáp là có, nhưng với người kia thì tổ đáp là không, hoàn toàn bất định.

Ban đầu hai chữ phước đức và công đức không khác gì nhau, nhưng giờ đây sự khác biệt của nó đã ăn sâu vào tâm thức cộng đồng, nên nếu có ai hỏi tôi công đức khác phước đức chỗ nào thì tôi cũng sẽ nói phước đức là hữu lậu, xài hoài có ngày phải hết; còn công đức là vô lậu, xài hoài không bao giờ hết cho tới ngày thành Phật. Công đức cao hơn phước đức. Tuy nhiên tôi cần nói thêm là bạn vẫn có thể biến phước đức thành công đức, bằng cách sau khi làm phước xong thì hồi hướng phước đó với mục đích cao

thượng như cầu giác ngộ giải thoát, hoặc cầu cho chúng sinh được thoát khỏi đau khổ luân hồi.

Cả hai người cùng bỏ tiền cúng dường vào thùng phước sương nhưng một người làm với tâm mong cầu đời sau được giàu sang, còn một người làm với tâm hộ trì Tam Bảo và hồi hướng phước đức cầu cho chúng sinh thoát khổ nghèo đói. Việc làm của người trước trở thành phước đức, còn việc làm của người sau trở thành công đức. Sự khác biệt nằm ở tâm nguyện trước và sau khi làm việc thiện.

Hồi hướng là bố thí

Ở chùa, cuối các thời kinh đều tụng bài hồi hướng công đức, và sau mỗi thời thuyết pháp cũng có hồi hướng công đức. Bài hồi hướng thường được tụng như sau:

*Nguyện đem công đức này
 Hướng về khắp tất cả
 Đệ tử và chúng sinh
 Đều trọn thành Phật đạo.*

Tại sao lại phải hồi hướng công đức, và tại sao không giữ công đức đó cho mình hoặc hồi hướng cho gia đình, họ hàng của mình mà lại đem cho chúng sinh?

Trong khi tụng kinh thì thân quỳ lạy trang nghiêm, miệng tụng lời kinh Phật, tâm không suy nghĩ chuyện đời, nhờ đó mà ba nghiệp thân, khẩu, ý được thanh tịnh, sinh ra phước đức.

Trong một buổi thuyết pháp thì người thuyết và người nghe đều có phước. Người thuyết thì được phước do bố thí pháp, người nghe thì thâm nhập lời giảng, tích lũy phước trí, đời sau được thông minh, trí tuệ. Dù có hồi hướng hay không thì vẫn có phước đức.

Tụng kinh, nghe pháp đều là những việc phước, đời sau sẽ tự động cho ra quả báo tốt. Nhưng hồi hướng tức là từ bi nghĩ đến những chúng sinh vô phước, không biết làm phước. Vì vô phước, không biết làm phước nên bị đọa lạc vào ba đường ác. Một khi bị đọa thì làm sao có cơ hội làm phước? Do đó, đã khổ lại càng khổ thêm.

Những người nghèo đói mà được cơm ăn, áo mặc thì họ vui mừng biết bao. Đối với những người nghèo đói thì chúng ta giúp họ bằng tiền bạc, cơm áo. Nhưng đối với chúng sinh cõi khác, nhất là loài ngựa quý, họ không xài tiền hoặc ăn uống như mình được nhưng họ cần phước để được an lành, thoát khổ. Khi chúng ta hồi hướng, đó chính là bố thí phước của mình cho họ. Hồi hướng như vậy không hết phước mà lại còn gia tăng. Khi hồi hướng đến một người thì phước của ta tăng lên một, khi hồi hướng đến một trăm người thì phước của ta tăng lên gấp trăm. Và khi hồi hướng đến tất cả chúng sinh thì phước của ta trở thành vô lượng, vô biên, và khi đó phước đức nhỏ bé của ta trở thành công đức vô lượng, vô biên. Và thêm nữa, chúng ta hồi hướng phước của mình cho chúng sinh, không phải để cầu cho họ giàu sang, sung sướng mà cầu cho họ đi hết con đường của Phật, tức là thành Phật và giải thoát, đó là sự mong cầu cao thượng nhất, và như thế công đức đã vô lượng thì nay lại càng thêm vô lượng không thể nghĩ bàn hay tính đếm.

Ngoài đời người ta có câu "Mình ăn thì hết, mà người ăn thì còn", nếu mình xin được một bát cơm mà ăn một mình thì chỉ no được một bữa, nhưng nếu biết xớt ra chia cho nhiều người khác thì họ sẽ mang ơn mình và giúp đỡ mình khi hoạn nạn, như thế có phải người ăn thì còn không? Miếng ăn nhỏ nhoi mà còn như thế, huống chi phước đức, nhất là hồi hướng cho vô lượng chúng sinh?

Ghim trong lòng

Khi bị người nào đó nói hay làm gì trái ý, tổn thương thì chúng ta thường nhớ dai và nhớ hoài. Khi ngồi yên hoặc có dịp thì trong tâm lại đem những lời nói, hành động, cử chỉ của người đó chiếu lại cho ta xem và ta ngoan ngoãn ngồi xem chăm chú. Tệ hơn nữa, sau mỗi lần như vậy, sự buồn giận của ta càng tăng và ta lại tiếp tục oán hận người đó. Nhiều khi sự việc đó đã xảy ra cả chục năm trước, bây giờ người kia đã thay đổi tính tình hoặc đã chết rồi, nhưng cuốn phim cũ trong tâm ta mỗi lần chiếu lại, nó vẫn mới tinh như các phim đĩa DVD hiện nay. Nực cười thay, chúng ta không nhận ra điều làm mình khổ không phải người kia mà là chính mình. Chính mình cho phép cái tâm lôi phim cũ ra chiếu, chính mình suy nghĩ, nhớ hoài chuyện cũ.

Dù người khác có mắng chửi, hạ nhục, đối xử tệ bạc với mình hôm qua hay hôm kia, nhưng nếu bạn lỡ uống nhầm "thuốc lú" quên hết thì hôm nay đâu có khổ. Không biết bạn có đồng ý chẳng? Nếu đồng ý thì nên quay trở về điều chỉnh, dạy dỗ cái tâm của mình đừng cho nó tự tung tự tác muốn nhớ nghĩ cái gì thì nghĩ, nhất là hay nhớ nghĩ những điều sai quấy của người khác. Bởi vì mỗi khi tâm nhớ nghĩ điều sai quấy của người khác thì ai khổ trước? Mình khổ trước hay người kia?

Ngày hôm qua, ông A, bà B đã mắng chửi, hay đánh ta một roi. Ngày hôm nay, nếu ta nhớ nghĩ lại hành động của họ và đau khổ tiếp, đó tức là ta tự mắng chửi và lấy roi đánh mình thêm lần nữa. Và nếu ta cứ tiếp tục nhớ nghĩ và buồn khổ hoài thì có phải là tự mình mắng chửi, hành hạ mình không? Cái này ngoài đời gọi là "thú đau thương". Khi thích cái gì thì muốn có hoài, như thích hút thuốc thì tìm thuốc hút và khi được hút thì sung sướng nên gọi là thú. Thích uống rượu mà được đi nhậu là một cái thú. Nhưng khi có được những cái "thú" đó, thay vì sung sướng thì lại đau khổ, nên gọi là "thú đau thương".

Quá khứ đã qua rồi, bây giờ chỉ còn là ký ức. Chúng ta không thể nào quên hoàn toàn quá khứ, dù muốn dù không nó đã in vào tâm thức, nhưng đừng để cho nó làm mình đau khổ.

Khi lái xe hơi bạn nhìn về phía trước hay nhìn kính chiếu hậu? Đương nhiên không ai nhìn vào kính chiếu hậu hoài vì sẽ gây ra tai nạn mà chỉ liếc nhìn một chút trước khi muốn lách hoặc vượt qua an toàn. Cũng thế bạn hãy nên nhìn về phía trước, nhìn tới tương lai. Chỉ khi nào cần tìm kiếm điều gì trong quá khứ thì có thể quay lại liếc nhìn, và nhớ nhìn trong giây lát thôi.

Giả dụ trong quá khứ người kia đã làm khổ bạn thật, và khi nhớ lại dù trong giây lát thôi cũng đủ làm cho bạn khổ sở, khó chịu, vậy sao bạn không uống thuốc

"Hỷ Xả"? Chỉ cần đứng trước bàn Phật nói to lên rằng: "ông A, bà B, đã làm con đau khổ trong quá khứ, nhưng hôm nay đây con phát nguyện tha thứ và hỷ xả cho họ, bởi vì làm người ai mà chẳng lầm lẫn". Làm một lần chưa hết thì làm nhiều lần cho tới khi nào nhớ lại chuyện cũ mà tâm bình thản như nhớ chuyện của ai khác chứ không phải chuyện của mình thì xem như thuốc "Hỷ Xả" đã có công hiệu. Nên nhớ ngay cả bệnh nhẹ như nhức đầu sỏ mũi cũng phải uống thuốc nhiều lần mới hết, đâu phải chỉ uống một viên là hết bệnh, huống chi bệnh "ghim trong lòng" là một bệnh phiền não thâm căn cố đế của con người, đâu thể phát nguyện suông vài lần là hết được.

Không phải lỗi tại tôi

Đây là chuyện có thật, xảy ra tại tiểu bang New Jersey, Hoa Kỳ. Tại một nhà thương nọ, các bác sĩ đã giải phẫu một người đàn ông bị bệnh mập phì, gắn vào một cái vòng thắt bao tử để giúp ông bớt ăn nhiều.

Sau cuộc giải phẫu vài ngày và bắt đầu lại sức, ông đứng dậy đi lang thang trong hành lang của nhà thương để tìm nhà bếp. Khi thấy được nhà bếp thì ông đi thẳng tới cái tủ lạnh to tướng, mở ra và ăn ngẫu nhiên tất cả đồ ăn để trong đó. Vì ăn quá mức nên cái vòng thắt bao tử của ông tét ra, làm chảy máu nội thương. Thế là bác sĩ phải mổ lại lần thứ nhì cứu ông thoát chết. Nhưng ai ngờ sau đó ông quay ngược lại kiện nhà thương và bác sĩ. Ông nói: "Tôi bị mổ lần thứ nhì không phải lỗi tại tôi mà là lỗi của nhà thương và bác sĩ đã không biết khóa cái tủ lạnh lại".

Khi nghe câu chuyện trên chắc bạn sẽ tức cười vì quá vô lý. Người đàn ông mập phì kia đã không biết lỗi mình tham ăn thì chớ, nay lại quay sang đổ lỗi cho người khác. Nhưng nếu nhìn kỹ một chút thì đa số chúng ta cũng thường mắc phải lỗi tương tự. Mỗi khi gặp đau khổ, phải chăng chúng ta hay nói: "Tôi buồn là vì ông A mắng chửi tôi; hoặc tôi khổ là tại bà B giựt tài sản của tôi, v.v..."?

Ông A có mắng chửi tôi hay không, đó là vấn đề của ông A, vì tôi không thể làm chủ ý nghĩ và lời nói của ông ấy. Nhưng tôi có buồn giận hay không, đó là vấn đề của tôi, vì tôi có thể làm chủ tâm ý và tình cảm của mình. Nếu tôi buồn vì bị ông A mắng chửi, đó tức là tôi đã vô tình cho phép ông ấy điều khiển tình cảm của tôi. Nói cách khác, tôi là một người nộm để cho người khác giật giây. Khi bị người mắng thì tôi buồn, được người khen thì tôi vui. Như vậy sự vui, buồn của tôi hoàn toàn tùy thuộc vào kẻ khác.

Nếu bà B giật tài sản của tôi một cách bất lương thì điều mà tôi có thể làm là nhờ luật pháp can thiệp, và không cần phải "buồn khổ". "Buồn khổ" là một cảm xúc thừa và vô ích (hay vô minh). Nếu tôi buồn khổ, tức là tôi đã dại dột cho phép bà B hại tôi tới hai lần, một lần về tài sản, và một lần về tinh thần.

Tóm lại, người khác có thể làm bất cứ chuyện gì đối với ta, đó là việc của họ, vì họ đang tạo nghiệp. Chuyện quan trọng là phản ứng của ta đối với hành động của họ. Điều này hoàn toàn tùy thuộc vào ta, và ta là người chịu trách nhiệm về ý nghĩ, tình cảm của mình. Đừng đổ lỗi cho kẻ khác.

Nhìn lỗi người

Có một nhóm thuyền chài gồm năm sáu chiếc cùng ra khơi đánh cá. Chẳng may xế chiều, mây đen ở đâu bất ngờ kéo đến che phủ bầu trời, bão tố, sấm sét nổi lên âm ầm, các thuyền đều chao đảo, và rồi có thuyền bị gãy buồm, có thuyền bị thủng lỗ, có thuyền bị gãy bánh lái, v.v... không có thuyền nào còn nguyên vẹn. Trên mỗi thuyền ai nấy đều hoảng hốt lo cứu chữa thuyền của mình. Duy có một thuyền cũng bị gãy buồm, thủng lỗ, nước tràn vào sắp chìm mà anh chủ tàu không để ý lấp lỗ, tát nước mà cứ đứng trên khoang tàu nhìn sang thuyền kẻ khác la ó, chỉ tỏ bảo họ phải làm thế này thế nọ. Vì mãi say mê chỉ bảo người khác mà không lo cứu thuyền mình nên thuyền của anh chìm trước tiên.

Tất cả chúng ta đều là những người đang lênh đênh trên biển khổ sinh tử luân hồi, bị gió nghiệp thổi, bị bão phiền não làm thất điên bát đảo. Người nào ý thức được sự nguy hiểm thì lo tu hành, tu tâm sửa tánh của mình để chuyển nghiệp và phiền não. Nhưng cũng có người thay vì lo tu tâm sửa tánh của mình thì lại đi tu sửa người khác, thích để ý bắt lỗi, dòm ngó kẻ khác, chẳng khác gì anh chủ tàu chết chìm trên.

Nghĩ xấu là tự hại mình

Trong thân thể con người 70% là nước. Theo giáo sư Masaru Emoto²⁵ thì nước chịu ảnh hưởng và biến thái theo tình cảm và ý nghĩ của con người. Thí dụ một người cầm trong tay một ly nước lọc và nghĩ tưởng đến "tình thương" (love), sau đó giáo sư Emoto đem ly nước đó ra làm đông đặc và chụp hình thì thấy nó cho ra những tinh thể nước (water crystal) rất đẹp với cấu trúc cân đối, màu sắc trong sáng. Cũng cùng một ly nước đó, nhưng người cầm khởi lên ý nghĩ xấu ác như thù ghét, ganh tị thì tinh thể biến dạng trở nên méo mó hỗn độn, màu sắc u ám. Thí dụ khác, không cần phải có người cầm ly nước với ý nghĩ mà chỉ cần viết xuống mảnh giấy một câu tốt lành như "tình thương" rồi để ly nước lên trên, cũng cho ra kết quả chẳng khác gì người cầm ly nước. Từ đó cho thấy những tư tưởng, ý niệm dù dưới hình thức nào, trong ý nghĩ hay chữ viết cũng đều tỏa ra năng lượng (energy) và rung động (vibration) ảnh hưởng đến tính chất của nước. Giáo sư Emoto đã gia công thử nghiệm và chụp hàng trăm tấm hình tinh thể nước với nhiều ý tưởng và cảm xúc khác nhau.

Một ly nước với những tinh thể tươi đẹp, cân đối thì khi uống vào chắc chắn sẽ nuôi dưỡng và truyền

²⁵ Tiên sĩ Nhật, tác giả sách "The hidden messages in water".

năng lượng tốt vào cơ thể. Một ly nước với những tinh thể hỗn độn, méo mó thì chắc chắn sẽ làm cho cơ thể bệnh hoạn. Thuở xưa, trong các Thiền Viện ở Nhật Bản, người nấu ăn cho đại chúng là người đứng hàng thứ hai sau vị trụ trì. Bởi vì nấu ăn cho đại chúng là một việc rất quan trọng, phải là người có nhiều lòng từ bi, biết lo lắng cho sức khỏe của họ, chứ không cần phải là người biết nấu ăn ngon. Bởi vì nấu ăn ngon mà tâm toát ra nhiều phiền não, tham, sân, ngã mạn, ganh tị thì những tư tưởng xấu ác này sẽ thấm vào nước, vào đồ ăn, và sẽ làm hại sức khỏe của đại chúng.

Trên đây là nói về nước và thức ăn từ bên ngoài. Nhưng nước bên trong cơ thể con người như máu, đờm, dãi, mật, tủy, v.v... cũng chịu ảnh hưởng của ý nghĩ, và tình cảm của đương sự. Như ta thấy, chỉ cần khởi nghĩ một tâm niệm xấu ác đã làm biến chất một ly nước bên ngoài, huống chi là nước ngay bên trong cơ thể của người nghĩ. Vậy thì khi mình khởi lên những ý nghĩ xấu ác như tức giận, lo âu, sợ hãi, thù ghét, ganh tị, v.v... có phải là mình đang tự đầu độc mình không?

Cổ nhân thường nói "Ngậm máu phun người, trước dơ miệng mình". Ý đó cũng nói khi muốn làm dơ kẻ khác thì mình đã tự làm dơ mình trước. Khi nổi sân, mắng chửi người khác, lúc đó trong người ta tim đập mạnh, huyết áp tăng, mặt mày xây xẩm. Nếu chẳng may ta có bệnh cao huyết áp thì có thể bị đứt mạch

máu. Do đó mới có câu "tức hộc máu mà chết". Nếu không chết hộc máu vì sân thì từ từ tim mạch cũng bị hư hoại dần và sẽ có ngày trụy tim mà chết.

Nếu chúng ta biết thương mình thì hãy tập giữ gìn tâm ý, đừng nghĩ xấu ác đối với kẻ khác. Vì nghĩ xấu kẻ khác chính là tự hại mình, tự đầu độc mình. Nếu có lỗi nghĩ xấu thì phải nhanh trí sửa lại, vì ta là chủ của sự suy nghĩ kia mà!

Năng lực cầu nguyện

Trong một cuộc thử nghiệm, giáo sư Masaru Emoto đã nhờ 500 người dân sống ở các vùng khác nhau trên nước Nhật tham gia. Vào một thời điểm nhất định được thông báo trước, giáo sư Emoto đặt một ly nước lên bàn rồi yêu cầu mọi người nghĩ đến tình thương và cầu nguyện cho ly nước đó trở nên trong sạch.

Nếu mẫu nước lấy từ vòi nước công cộng bị ô nhiễm ở quận Shinagawa, Tokyo, sau khi được làm đông đặc và chụp hình thì cho thấy tinh thể có dạng "méo mó, kỳ quái". Cũng từ mẫu nước trên, sau khi được 500 người ở những nơi khác nhau cùng chú nguyện bằng tình thương thì ảnh chụp tinh thể nước đá cho ra hình bông hoa sáu cánh rất tươi đẹp. Điều này chứng minh rằng tư tưởng của nhiều người, dù ở cách xa nhau, vẫn có thể được tập trung và ảnh hưởng trên một đối tượng.

Lần nọ, sau khi được biết vị sư trưởng Houki Kato của tu viện Mật tông thường hành lễ cầu nguyện trên đập Fujiwara, quận Gunma, giáo sư Emoto liền đến làm cuộc thử nghiệm, ông lấy một mẫu nước trong đập trước buổi cầu nguyện. Vị sư trưởng tụng kinh cầu nguyện hết sức trang nghiêm trong vòng một tiếng, và chưa đầy mười lăm phút sau đó, mọi người

tham dự, kể cả ông Emoto, cùng ồ lên ngạc nhiên vì nước trong đập đã hoàn toàn thay đổi. Trước khi cầu nguyện, nước trong đập đục ngầu, không soi thấy hình. Giờ đây nước trở nên trong sạch và người ta nhìn thấy được hình cây cối soi trên mặt nước.

Đương nhiên ông Emoto đã lấy mẫu nước sau buổi cầu nguyện đem về chụp hình tinh thể. Kết quả như ông đoán trước, nước trong đập trước khi cầu nguyện cho ra hình dạng xấu xí giống như mặt người đau khổ sắp chết, còn nước sau khi cầu nguyện cho ra tinh thể hình bông hoa sáu cánh tuyệt đẹp, với một đốm hào quang bên trong.

Chúng ta thường nghĩ nước chỉ là một chất lỏng vô tri, vô giác, nhưng thực tế nó rất nhạy cảm và phản ứng với những gì chúng ta suy nghĩ, nói năng. Để chứng minh điều này, giáo sư Emoto đã thử nghiệm cho người nói lời "cảm ơn" vào một mẫu nước lọc. Sau đó ông chụp ảnh tinh thể và thấy nó cho ra hình bông hoa sáu cánh tươi đẹp, bày tỏ sự trang nhã, lịch sự như cảm nhận được lời cảm ơn của chúng ta. Ngược lại, khi cho người mắng chửi "đồ ngu" vào cùng mẫu nước lọc thì nó không còn cho ra hình bông hoa nào hết mà chỉ còn lại những đốm lãn tãn như mảnh vỡ.

Trên đây chỉ là vài thí dụ khoa học cho thấy năng lực của sự cầu nguyện có ảnh hưởng với nước. Và nước là chất cấu tạo 70% cơ thể con người. Do đó nếu biết cầu nguyện, nói cách khác là khởi lên những tư tưởng

và lời nói tốt lành thì chúng ta có thể thay đổi được hóa chất của nước trong cơ thể, có thể từ bệnh hoạn trở nên khỏe mạnh. Và ngược lại, nếu chúng ta khởi lên những tư tưởng và lời nói xấu ác thì có thể đi từ khỏe mạnh đến bệnh hoạn.

Đương nhiên không phải sự cầu nguyện nào cũng cho ra kết quả như ý, vì nếu cầu gì được nấy thì trên thế gian này đã có hàng tỷ người triệu phú và không còn ai bị già, bệnh, chết, đau khổ nữa. Đạo Phật Nguyên thủy không chủ trương cầu nguyện mà chú trọng vào sự tu tập diệt trừ tham, sân, si. Tuy nhiên không phải vì thế mà cầu nguyện không có ảnh hưởng. Phật giáo Đại thừa và Mật tông biết được năng lực của sự cầu nguyện nên đã khai triển và áp dụng vào sự tu tập.

Theo vật lý lượng tử (quantum physics) thì tất cả sự vật đều là những lượng tử rung động với tần số (frequency) khác nhau. Nếu biết thay đổi tần số rung động của lượng tử thì thay đổi được vật chất. Một ly thủy tinh có thể tan vỡ khi gặp một âm thanh cộng hưởng (resonance). Cũng thế, người ta biết dùng máy siêu âm (ultrasound) để bắn tan những viên sạn thận mà không cần phải mổ.

Tâm là một thứ đặc biệt nhất trên thế gian, bởi vì nó có khả năng thay đổi sự rung động. Không ai có thể thấy được tâm, nhưng người ta có thể đo được điện sóng não tượng trưng cho sự hoạt động của tâm. Khi tâm suy nghĩ quá nhiều thì người ta đo được sóng não

ở dạng beta²⁶. Khi suy nghĩ bớt dần thì sóng não ở dạng alpha²⁷, khi lắng hơn nữa thì sóng ở dạng theta²⁸, và khi tâm hoàn toàn yên lặng nghỉ ngơi thì sóng ở dạng delta²⁹.

Những người cầu nguyện hay quán tưởng, khi chú tâm hết mức vào một đề mục nào đó thì sẽ phát ra những làn sóng cực mạnh, và nếu có nhiều người cùng cầu nguyện với sự thành tâm hướng về một đối tượng thì những làn sóng này sẽ hòa vào nhau tạo ra một sự rung động cộng hưởng (resonance) và năng lực của nó mạnh vô song, có thể thay đổi sự rung động của vật chất, và từ đó làm thay đổi sự vật mà danh từ bình dân gọi là "phép lạ".

Cầu nguyện đơn giản chỉ là một sự hướng tâm về một đề mục. Nhưng đa số sự hướng tâm của chúng ta rất yếu ớt thiếu tập trung nên không đủ tạo ra sức mạnh thay đổi sự vật. Người tu thiền định hay thiền chỉ trên hình thức ngồi yên lặng không nói năng ồn ào nhưng so ra họ cũng làm tương tự như người cầu nguyện là hướng tâm về một đề mục. Khi sự hướng tâm hay định tâm tới mức cùng cực thì họ cũng có thể làm được "phép lạ". Vì sao? Vì "phép lạ" là khả năng thay đổi sự vật tùy theo "tâm" muốn. Các vị A-

²⁶ Sóng beta có tần số từ 14 đến 30 Hz (Hertz) trong một giây.

²⁷ Sóng alpha có tần số từ 9 đến 13 Hz.

²⁸ Sóng theta có tần số từ 4 đến 8 Hz.

²⁹ Sóng delta có tần số từ 1 đến 3 Hz.

la-hán không cầu nguyện nhưng chỉ cần chú nguyện hay khởi ý thì phép lạ xuất hiện. Thí dụ như trường hợp của Nguyệt Quang đồng tử bồ tát trong kinh Lăng Nghiêm, chuyên tu quán tưởng về nước. Khi ngài nhập định thì nước hiện ra lai láng xung quanh và đệ tử đi qua cũng trông thấy. Do định tâm mãnh liệt về nước, ngài đã thay đổi sự rung động của các nguyên tử hiện diện trong căn phòng và khiến chúng rung động (vibrate) theo tần số của nguyên tử nước (H₂O), và từ đó nước xuất hiện xung quanh ngài. Loại nước này không phải tự nó sẵn có mà do tâm định của ngài ảnh hưởng tạo nên, trong kinh gọi là "định quả sắc", tức là một hình sắc vật chất xuất hiện do tâm định áp chế. Đến khi ngài xả định, tâm không còn tập trung về nước nữa thì các nguyên tử nước này tan rã trở về trạng thái không khí trước đó.

"Tâm sinh các pháp sinh, tâm diệt các pháp diệt", nếu chúng ta không tu thiền hay nhập định được thì có thể cầu nguyện, và nếu cầu nguyện hết sức thành tâm thì phép lạ có thể xảy ra. Tuy nhiên theo luật của vũ trụ pháp giới, nếu sự cầu nguyện mang tính chất vị ngã, ích kỷ, tham lam, sân hận thì dù có thành tâm cách mấy đi nữa cũng không thành.

Tâm như máy vi tính

Khi chúng ta mua một máy vi tính mới, nó thường được cài sẵn những chương trình (program) như Windows XP, Vista, hoặc Windows 7 và một số các nhu liệu (software) như Microsoft Office, Windows Media Player, Internet Explorer, Norton Antivirus, v.v... Những nhu liệu hay program này có cái rất cần thiết, có những cái không cần thiết và có cái chẳng bao giờ chúng ta có dịp xài đến. Sau khi mua về, từ từ chúng ta cài đặt thêm nhiều chương trình mới, những trò chơi mới, và cộng thêm những dữ kiện (data) như bài vở, phim ảnh, điện thư (email) ngày càng chồng chất trong ổ đĩa cứng. Và như thế máy của ta ngày càng chạy chậm đi và nhiều khi còn bị tấn công bởi tin tặc (hacker) và virus. Nếu không biết dọn dẹp, gỡ bỏ những chương trình không cần thiết thì máy sẽ chạy chậm lại. Nếu không biết đề phòng ngăn chặn tin tặc và virus thì máy sẽ bị hư hỏng hoàn toàn.

Tâm của chúng ta cũng tương tự như một máy vi tính. A lại da thức (hay tàng thức) có thể ví như ổ đĩa cứng (hard drive), chứa đựng tất cả kinh nghiệm sống. Ý thức có khả năng phân biệt, tính toán, nhận xét, có thể ví như bộ xử lý trung tâm (CPU³⁰). Mặt

³⁰ CPU: central processor unit.

na thức, còn gọi là Truyền tổng thức, làm phận sự đưa tin ra vào giữa A lại da thức và Ý thức, có thể được xem như bộ nhớ truy cập nhanh (cache memory) và truy cập ngẫu nhiên (RAM³¹). Năm thức của năm giác quan được ví như những cơ cấu thiết bị xung quanh máy vi tính như bàn phím, con chuột, màn ảnh, ổ lái đĩa mềm³², ổ lái đĩa cứng³³... Những chủng tử trong A lại da thức được ví như những chương trình (program, software) và dữ kiện. Khi sinh ra đời, con người ta đã được cài đặt sẵn trong tâm những chương trình như tham, sân, si, mạn, ganh, ích kỷ, lo, buồn, v.v... Những chương trình này có sẵn trong tâm do tích lũy từ nhiều đời trước, kiếp này "máy mới ra lò" là đã có sẵn rồi. Do đó mỗi khi đụng chuyện, tiếp xúc với bên ngoài thì các chương trình này nhảy ra hoạt động một cách tự nhiên, không cần phải ai dạy hay học từ trường nào ra.

Thí dụ khi nghe ai nói xấu hay mắng chửi mình thì "chương trình sân" nhảy ra hoạt động, làm tim đập mạnh, mặt mày đỏ bừng, miệng muốn chửi lại, tay chân ngứa ngáy muốn đánh hay bợp tai người kia, v.v...

Khi nghe tin người thân yêu bị tai nạn hay qua đời thì "chương trình buồn" nhảy ra hoạt động, làm nước

³¹ RAM: random access memory.

³² Floppy disk drive

³³ CD-ROM drive

mắt tuôn trào, khóc lóc thảm thiết, bỏ ăn bỏ ngủ, nhiều khi muốn chết theo, v.v...

Người nào có "chương trình sợ ma" trong tâm, đi tới đâu nghe ai nói có ma, thì chương trình này nhảy ra điều khiển làm chân tay bủn rủn, muốn té xỉu, hoặc bỏ chạy, hốt hoảng, v.v...

Hòa thượng Thanh Từ có nói "tu là chuyên nghiệp", nhưng ngày nay là thời đại vi tính, điện toán, nên chúng ta có thể nói "tu là sửa chương trình", sửa program trong tâm.

Có nhiều người rất thích "tu", thích vào chùa tụng kinh, lạy Phật, sám hối, ngồi thiền, xây chùa, tạo tượng, cúng dường, v.v... và cho đó là "tu", nhưng họ chẳng có sửa chương trình nào hết, bởi vì họ không biết mình có chương trình (program) nào cần sửa. Do đó những chương trình trong tâm như tham, sân, si, mạn, ganh, ích kỷ, lo, buồn, v.v... vẫn còn y nguyên.

Bề ngoài thấy như "tu" nhiều nhưng bên trong không biết sửa cái gì. Trước khi muốn sửa cái gì thì cần phải biết có cái gì không ổn đã. Muốn vậy thì phải đi nghe giảng, nghe thuyết pháp để đón nhận những tư tưởng mới, những khái niệm tinh giác của đức Phật, rồi đem về suy nghĩ, đối chiếu xem có hợp với những chương trình nằm sẵn xưa nay trong tâm mình hay không?

Xưa nay trong máy tâm của mình chỉ có những chương trình chấp ngã, kiêu mạn, ích kỷ, tham lam, giận hờn, ganh tị, v.v... Đi nghe pháp thấy Phật dạy vô ngã, vị tha, từ, bi, hỷ, xả, v.v... đó là những chương trình hoàn toàn đối lập với những chương trình cũ trong tâm mình, và từ đó nhận ra những chương trình cũ này đã làm mình đau khổ. Khi ý thức được như vậy thì phát tâm sửa lại cái máy tâm của mình, loại dần những chương trình cũ và cài gán những chương trình mới, đó chính là "tu".

Khi thọ tam quy ngũ giới, đó chính là đưa vào máy tâm một chương trình mới. Ngũ giới (không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu) mới nghe qua thấy đơn giản, không có gì khó, nhưng nhờ có "chương trình ngũ giới" mà tâm của người Phật tử sẽ không dám làm việc ác. Có những người nói "tôi không làm ác thì cần gì phải tu hành thọ giới?" Khi nói như vậy là vì họ tưởng mình không làm ác, nhưng khi cần làm việc ác thì họ sẽ không ngần ngại vì trong tâm không có "chương trình ngũ giới" ngăn cản. Những giới luật của Phật chế ra như năm giới, tám giới (bát quan trai), mười giới (thập thiện) giống như những chương trình chống virus (anti-virus), virus ở đây là những nghiệp ác của thân, khẩu, ý.

Một máy vi tính mới mua về vẫn chạy tốt mà không cần chương trình anti-virus, nhưng xài một thời gian, nhất là chạy vô mạng lưới toàn cầu internet truy cập

tin tức hay tài liệu thì trước sau gì cũng bị tin tặc và virus xâm nhập. Một người không có những giới luật tối thiểu căn bản đạo đức, ngăn cấm họ làm điều ác, thì khi gặp chuyện cần họ vẫn có thể làm ác dễ dàng.

Những người cắt cổ gà vịt, làm thịt heo bò, đối với xã hội thì không có gì là ác, nhưng một khi được học đạo, nghe pháp, họ sẽ nhận ra đó là việc ác, trái với lý từ, bi, hỷ, xả, nhân quả của đạo Phật, và nhất là trái với giới "không sát sinh", nên họ sẽ từ bỏ nghề nghiệp sinh sống thất đức này.

Những cán bộ, quan lớn trong chính phủ, nếu không có giới "không trộm cắp" thì khi gặp dịp hối lộ, ăn chặn, tham nhũng thì sẽ vui vẻ làm ngay, bởi vì trong tâm họ không có một chương trình nào ngăn cản tánh tham lam, cướp của, bóc lột kẻ khác.

Những người đàn ông có vợ, nếu không có giới "không tà dâm" thì khi có dịp gặp một người đẹp quyến rũ, sẽ xiêu lòng dễ dàng, bởi vì trong tâm không có một chương trình nào ngăn chặn việc ngoại tình.

Ngoài những giới luật căn bản, ngăn cản đừng làm việc ác, chúng ta nên phát nguyện làm những việc lành, lập ra những chương trình tu sửa, cải thiện tâm tánh. Thí dụ người có tánh tham lam, tích trữ của cải thì phát nguyện mỗi tháng bố thí cúng dường một số tiền nhỏ nào đó, hoặc giúp đỡ ít nhất một người, hoặc cho bớt đồ đạc không cần dùng trong nhà, v.v...

Người có tánh sân, hay nổi nóng, thì phát nguyện không mắng chửi người khác, hoặc nói lời từ ái, hạ giọng, hoặc không để ý bắt lỗi kẻ khác, v.v...

Nếu nhận ra sự hoạt động của tâm cũng giống như một cái máy vi tính thì bạn hãy tập quan sát ghi nhận xem trong tâm mình có những chương trình (program) xấu nào cần sửa đổi, và tập sửa đổi chương trình đó. Đó chính là Tu, và cũng có nghĩa là Sửa, tu tâm sửa tánh³⁴.

³⁴ Sách "Ý Tình Thân", Thích Trí Siêu, có nói rõ về cách tu sửa chương trình tâm.

Sợ ma

Con người ta có nhiều cái sợ, như sợ già, sợ bệnh, sợ chết, sợ vợ hay chồng bỏ, sợ thất nghiệp, sợ nghèo, sợ đói, sợ nhiều thứ, v.v... Trong những cái sợ này có cả sợ ma. Không phải chỉ có con nít mới sợ ma mà nhiều người lớn cũng sợ ma.

Muốn hết sợ ma thì cần phải suy tư về thực chất của Sợ và Ma.

Sợ ma là một ảo tưởng sai lầm do tâm non yếu, thời thơ ấu thường bị người lớn vô tình (và đại dốt) hăm dọa, đầu độc. Thí dụ như đến tối bảo con nít đi ngủ mà chúng không nghe thì dọa nếu không đi ngủ thì ma (hay ông kẹ, ngáo ộp) sẽ hiện ra bắt đi. Rồi khi màn đêm xuống thì kể chuyện ma, nói trong bóng tối có ma, ghê lắm rồi bỏ chạy, làm cho tâm trí non nớt của đứa trẻ bị khủng hoảng, nó in đậm ma là một hình ảnh ghê rợn, dữ dằn cùng với bóng đêm. Những người lớn này (cha mẹ, dì cô, chú bác, ông bà) vô tình đã bỏ một chương trình (program) sợ ma vào tâm đứa trẻ. Sau này lớn lên, dù 50 hay 60 tuổi vẫn còn sợ ma y chang như hồi con nít. Có những người vì sợ ma mà phải lập gia đình, cưới đại một người mà mình không thương yêu để khỏi phải sống một mình. Vì sợ ma mà người ta trở thành nô lệ, sống bám vào một người khác, không bao giờ dám ở nhà một mình,

dù là ban ngày. Vì sợ ma mà tối phải ngủ bật đèn sáng suốt đêm, có khi còn trùm mền kín mít dù trời nóng chảy mỡ. Sợ ma là một loại bệnh tâm thần khiến cho người bệnh khổ sở không ít.

Nói theo khoa học điện toán, "sợ ma" là một chương trình phá hoại (malware) đã bị cài đặt trong tâm, chỉ cần ai nhắc đến chữ "ma" thì tức khắc chương trình "sợ ma" nhảy ra hoạt động ngon lành. Nói theo danh từ Phật giáo thì "sợ ma" là một đại vọng tưởng, chỉ cần tưởng tới chữ "ma" thì tập khí "sợ" khởi lên ngay lập tức. Như vậy "sợ ma" là do cái tướng sai lầm (thuộc tướng uẩn), làm việc quá mạnh, lấn át cả lý trí (thức uẩn) và tư duy (hành uẩn). Khi tưởng tới chữ "ma" thì người đó mất tự chủ, chân tay bủn rủn, mặt mày tai mét, tim đập hồi hộp, chỉ chực bỏ chạy hoặc té xỉu.

Thuở xa xưa, người tiên sử thiếu văn minh, không hiểu các luật thiên nhiên, mỗi khi thấy sấm sét thì "tưởng" đó là thần sét (thiên lôi), mỗi khi thấy gió mạnh thì "tưởng" đó là thần gió, khi thấy động đất thì "tưởng" đó là thần đất, từ đó họ "tưởng" ra đủ loại thần, thần nước, thần cây, thần lửa, thần bò, thần chó. v.v... và cúng tế các loại thần này.

Ngày nay, với khoa học văn minh, người ta hiểu rằng đó chỉ là những hiện tượng vật lý, không có "ông thần" nào trong đó cả.

Vậy thì "ma" có hay không?

Chữ "ma" theo nghĩa bình dân, đó là những người chết hiện về. Đa số đều nghĩ người chết được chôn hay thiêu thì phải biến mất, không bao giờ còn nữa, nếu hiện ra là một điều quái gở, bất bình thường và đáng sợ.

Theo Phật giáo có sáu loại chúng sinh, hay sáu loại cảnh giới: địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, A tu la, trời. Trong sáu loại này, con người với mắt thịt chỉ nhìn thấy được hai loại là người và súc sinh (thú vật), còn bốn loại khác mắt trần không thể nhìn thấy, trong đó ma được xếp vào loại ngạ quỷ³⁵. Vì sao không thể nhìn thấy? Bởi vì nghiệp không tương ứng. Nói cách khác là tần số rung động (vibration rate) của họ khác với loài người.

Theo vật lý lượng tử, con người và tất cả sự vật đều là những năng lượng (energy) được cấu tạo bởi các nguyên tử (atom) và điện tử (electron). Vì là năng lượng nên luôn rung động. Khi rung động dưới một tốc độ hay tần số nào đó thì các năng lượng này cô đọng lại thành một hình sắc. Thí dụ ban đêm ta đốt một bó đuốc cầm trên tay và đứng yên thì người ở xa sẽ thấy một đốm lửa. Nhưng nếu ta cầm bó đuốc quay thật nhanh thì người ở xa sẽ thấy đó là một vòng lửa. Cũng thế, các loại chúng sinh mà ta gọi là "vô hình", họ có thân sắc được cấu tạo bởi những nguyên

³⁵ Ngạ quỷ (preta): nghĩa đen là quỷ đói. Đó là những linh hồn đói khác vật chất và tinh cảm nên không thể siêu thoát.

tử vi tế hơn và rung động khác tần số loài người nên ta không trông thấy được. Không phải vì mắt không thấy mà cho là không có. Cũng như ngày nay, các làn vô tuyến của radio, tivi, điện thoại di động, giảng búa chẳng chịt khắp nơi, nhưng chúng ta đâu có thấy. Chỉ khi nào mở radio, tivi, vặn trúng tần số thì mới thấy hình và âm thanh.

Con người gồm có hai phần: vi tế và thô kệch. Phần thô kệch là thân xác bằng xương bằng thịt. Phần vi tế là phần vô hình, được gọi dưới nhiều danh từ như linh hồn, tâm linh, tinh thần. Gọi là "vô hình" bởi vì mắt trần không trông thấy, chứ thật ra nó vẫn có hình tướng, một loại hình tướng vi tế, vì nó là một năng lượng sinh động. Phần xác thân thô kệch có thể ví như bóng đèn, phần vi tế "vô hình" ví như điện. Một người sống ví như bóng đèn có điện chiếu sáng. Khi bóng đèn bị bể thì dòng điện không biến mất, nó chỉ ẩn tàng trong trạng thái vô biểu (non-manifested) và di chuyển sang một bóng đèn khác để tiếp tục biểu hiện (manifest) hoặc đi vào những đồ điện tử khác như radio, tivi, máy tính, máy giặt, tủ lạnh, v.v...

Cũng thế, khi một người tắt thở thì tâm (hay linh hồn) sẽ lìa khỏi thể xác (physical body), tiếp tục hiện hữu ở trạng thái vi tế và đi tìm một cái xác khác để tiếp tục biểu hiện, trong đạo gọi là tái sinh hay đầu thai.

Ma và người là bà con, chỉ khác nhau ở chỗ còn thể xác thô kệch hay không. Người là một chúng sinh có

thể xác bằng xương thịt, còn gọi là *người dương*. Ma là một chúng sinh không còn mặc áo bằng xương thịt, còn gọi là *người âm*, nhưng họ vẫn hiện hữu với một sắc thân vi tế, gọi là thể vía (astral body).

Sau khi hiểu được "Sợ" là một vọng tưởng sai lầm, hay một chương trình bệnh hoạn, và "Ma" là một *người âm*, thì chúng ta cần phải sửa lại bằng cách gắn vào tâm một chương trình đối lập, giống như muốn trừ *virus* trong máy vi tính thì phải gắn chương trình *anti-virus*.

Có những phương pháp tự kỷ ám thị (auto-suggestion) dạy người ta lập đi lập lại một câu nói, thí dụ như "tôi không sợ ma" để đối trị lại "tôi sợ ma". Nhưng phương pháp tự kỷ ám thị này không phải lúc nào cũng có hiệu quả.

Sự hoạt động của tâm thức gồm có tàng thức (tiềm thức), mặt na thức (vô thức), và ý thức, không phải đơn giản muốn nhồi sọ vài lần là xong. Sự nhồi sọ cần nhiều thời gian may ra mới có hiệu quả. Riêng đạo Phật không hưởng ứng phương pháp nhồi sọ, mà dạy tư duy, quán chiếu, để hiểu rõ vấn đề theo chiều sâu thì mới có sự thay đổi thật sự.

Thông thường những người có tánh sợ ma là vì họ *tin* ma có thật và *có thể làm hại mình*. Nếu thực sự muốn hết sợ ma thì cần sửa lại chương trình là *tin* ma có thật nhưng *không thể làm hại* được mình.

Trước tiên nên cài vào tâm một câu hỏi mới: "**Tại sao tôi không còn sợ ma nữa?**" và ráng tìm câu trả lời. Câu hỏi này giống như một công án. Một công án thường vô lý và khó tin, giống như công án: "Thế nào là mặt thật của ta khi cha mẹ chưa sinh ra?", chưa sinh ra thì làm sao có mặt mũi?, hoặc "Thế nào là tiếng vỗ của một bàn tay?", một bàn tay làm sao mà vỗ được? v.v...

Với một người sợ ma mà tự hỏi "Tại sao tôi không còn sợ ma nữa?" thì quả thật là vô lý. Câu hỏi này có hai công năng: một là nhồi sợ theo kiểu tự kỷ ám thị "tôi không còn sợ ma nữa", hai là bắt tâm thức phải làm việc tìm câu trả lời. Càng moi óc tìm câu trả lời thì nó sẽ tác động sâu vào tiềm thức. Khi tâm lo tìm câu trả lời "Tại sao tôi không còn sợ ma nữa" thì vô tình nó đã chấp nhận là nó "không còn sợ ma nữa", như thế là đã đi được nửa đường rồi.

Tìm ra một câu trả lời là phá trừ cái sợ được một phần. Tìm được hai câu trả lời là bớt sợ được hai phần. Nếu bạn là người sợ ma thì chính bạn phải tự tìm hiểu để trả lời, như thế mới có hiệu quả, nhưng ở đây xin giúp bạn vài câu khởi đầu.

Tại sao tôi không còn sợ ma nữa? – Tại vì:

Ma có thật, nhưng không có thể xác vật chất nên không thể bóp cổ tôi chết được.

Ma cũng là một con người, một chúng sinh, sống trong cảnh giới khác.

Ma thực sự không phải là ma, mà chỉ là ...

Ma không phải lúc nào cũng hiện ra. Họ chỉ hiện khi nào có gì u uẩn cần sự giúp đỡ của người sống ...

Thấy được ma là một điều hiếm có, không phải ai cũng có dịp may như vậy ...

Nếu ma hiện ra thì chỉ hiện trong nháy mắt rồi biến mất, đâu có làm gì được ai ... v.v...

Khi máy vi tính bị virus tấn công thì có rất nhiều chương trình chống virus như Norton, McAfee, Panda, BitDefender, AVG, Avast, Antivir, v.v... Cũng như thế, có rất nhiều cách để trị bệnh "sợ ma", trên đây chỉ là một trong nhiều cách.

Một cách đơn giản khác là không dùng danh từ "ma" nữa, mà thay vào đó bằng "người âm" hay "linh hồn" (spirit). Bởi vì chữ "ma" đã thấm quá nhiều năng lượng của sự sợ hãi do "tâm thức cộng đồng" bơm vào. Khi nói đến chữ "ma" thì tức khắc nó khơi dậy trong tâm một cái gì ghê rợn, đáng sợ. Bây giờ, mỗi khi nghe ai nói hay nhắc tới chữ "ma" thì chúng ta phải nghĩ ngay đó là "người âm" hay "chúng sinh vô hình". Làm được như vậy chính là đang sửa chương trình "sợ ma".

Nếu bạn là người sợ "ma" mỗi khi nghe ai nhắc tới chữ "ma" thì hãy thử nói thầm chữ "ma" bằng tiếng Pháp như "Fantôme", hoặc tiếng Anh "Ghost", hay tiếng Đức "Geist", xem cái sợ tăng hay giảm? Bạn sẽ

thấy cùng có nghĩa là "ma" nhưng khi nói tiếng khác thì cái sợ sẽ bớt đi nhiều, bởi vì người Âu Mỹ không sợ ma nhiều bằng người Á châu.

Ngoài việc sửa chương trình trong tâm ý, bạn cần phải sửa chương trình ngoài thân, tức là hành xử như thể mình "không còn" là người sợ ma nữa. Thí dụ như đi vào bóng tối, dù chỉ một hai giây, hoặc nhìn vào bóng tối xem có thấy ai không, hoặc ngồi trong bóng tối vài phút rồi tăng dần lên từ từ, hoặc nghe ai sợ ma thì đừng hùa theo sợ mà phải "giả bộ" anh hùng, v.v... Nói cách khác, bạn hãy giả bộ đóng vai mình là người không còn sợ ma nữa. Ban đầu giả bộ đương nhiên rất khó, nhưng cứ giả bộ hoài thì sẽ thành.

Ngoài ra các bạn sợ ma nên tìm đọc sách về thế giới bên kia cửa tử, để hiểu rằng "người âm" không có gì đáng sợ, mà ngược lại, họ cũng giống y hệt như mình và có lúc họ cần liên lạc với mình để cầu sự giúp đỡ, trong khi đó mình lại đi sợ họ một cách vô lý vì thiếu hiểu biết.

Ngoại cảm

Gần đây, tôi được xem chương trình tu học "Ánh Sáng Phật Pháp kỳ 5" trên đĩa VCD do chùa Hoằng Pháp ở Học Môn tổ chức ngày 25/3/2007, có mời một nhà "ngoại cảm" tên Phan Thị Bích Hằng đến nói chuyện về khả năng ngoại cảm của mình.

Ban đầu, vì không nghe quen danh từ "ngoại cảm", tôi tưởng đó là sự cảm cúm do khí hậu nóng lạnh bên ngoài gây ra. Nhưng rồi tôi cũng đoán biết đó là những người "psychic" hay "medium".

"Psychic" là người có khả năng tri giác (perception) vượt ngoài mức bình thường như khả năng thấu thị (clairvoyance) thấy được ma quỷ, thiên thần, tinh linh, hoặc quá khứ, vị lai; khả năng thấu thính (clairaudience) nghe được người âm, thiên thần, các bậc đạo sư vô hình; khả năng thấu cảm (clairsentience) sờ mó, cảm nhận được những vật vô hình; khả năng thấu giác hay linh cảm (claircognizance) nhận được tín hiệu trực tiếp từ cõi vô hình, không qua ý thức suy nghĩ.

"Medium" là nhà "giao cảm", họ có khả năng giao tiếp và cảm nhận thế giới vô hình bên kia (other side), nên làm trung gian truyền thông giữa người sống và người âm. Đa số "medium" đều có những khả năng của "psychic".

Nếu nói theo danh từ bình dân xưa nay thì "psychic" giống như thầy bói tướng, còn "medium" giống như đồng cốt. Nhưng thầy bói thường không có khả năng tâm linh như "psychic", họ phải nương vào các vật trung gian để đoán như bói bài, tử vi, xem chỉ tay, chỉ chân, mai rùa, bát quái, quẻ xăm, v.v... Còn đồng cốt cũng không có khả năng tâm linh như "medium" mà chỉ là người cho đồng cô, cốt cậu mượn xác nhập vào. Vì vậy đối với người trí thức thì những chuyện bói toán, lên đồng là chuyện nhảm nhí, mê tín dị đoan, dành cho đàn bà, con nít nhẹ dạ.

Trong bài "Sợ Ma" ở trên nói con người gồm có hai phần là thể xác và linh hồn, đó là nói theo quan niệm phổ thông. Nhưng con người được phân chia thành nhiều phần tùy theo chúng ta đứng trên phương diện nào và nhìn dưới khía cạnh nào. Nếu theo Phật giáo thì con người được cấu tạo bởi năm yếu tố là ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Nhưng nếu theo khoa học huyền bí (esoteric science) thì con người có nhiều thể (body) gồm: thể xác (physical body), thể phách (etheric body), thể vía (astral body), thể trí (mental body), và thể nhân (causal body). Ngoài thể xác thô kệch, các thể sau đều vi tế và lồng vào thể xác nên mắt trần không trông thấy được.

Thể xác được cấu tạo bằng xương bằng thịt nên không cần giải nghĩa.

Thể phách còn được gọi là thể khí (energetic body) được cấu tạo bởi chất ether (dĩ thái) là một chất vi tế gần như hư không nằm giữa vật chất (matter) và năng lượng (energy), chính chất ether này chuyên chở sinh lực mà chúng ta gọi là mạng căn. Hình dáng của nó y hệt như thể xác nhưng mờ ảo như mây khói, có màu nửa trắng nửa xanh lơ. Khi một người già hết sinh lực mà chết thì thể phách cũng tiêu tan theo, nhưng người còn trẻ, khỏe mạnh mà chết vì tai nạn thì thể phách còn sinh lực nên không tan rã kịp. Do đó lâu lâu trong nghĩa địa ban đêm người ta bắt gặp "ma trời" là những bóng trắng cụt đầu, cụt tay, mất chân, bay lả đã trên mặt đất, đó là thể phách của người chết dưới mồ chưa tan rã kịp. Phải mất vài tuần hay vài tháng thì thể phách mới tan rã hết và khi đó ta sẽ không còn thấy những bóng trắng này nữa. Nếu so sánh với ngũ uẩn thì thể phách và thể xác tương đương với sắc uẩn. Xin nói thêm là các "ma trời" hay thể phách đang tan rã này không phải là "người âm", mà chỉ là một loại vô năng lượng đang tan rã, không có ý thức bên trong. Do đó nếu có dịp gặp "ma trời" thì bạn cứ việc lại gần và đi xuyên qua nó vì nó không phải là một chúng sinh.

Thể vía được cấu tạo bởi tình cảm và cảm xúc nên còn được gọi là thể tình (emotional body), hình dáng của nó cũng y như thể xác nhưng được cấu tạo bởi những nguyên tử vi tế hơn. Khi chúng ta ngủ thì thể vía thường tách rời khỏi thể xác khoảng vài tấc và

nằm lơ lửng bên trên, hoặc có khi nó bay đi đây đó du ngoạn và khi gần thức thì nó nhập trở vào thể xác. Khi tỉnh giấc ta có cảm tưởng như mình nằm mơ thấy cảnh này cảnh nọ³⁶. Thể vía được cột với thể xác bằng một sợi giây bạc (silver cord) phía sau ót. Gọi là giây bạc vì màu nó trắng như bạc và rất dẻo dai, có thể đàn hồi, thu ngắn hay kéo dài vô tận. Nhờ sợi giây bạc mà thể vía có thể trở về thể xác trong nháy mắt. Chỉ khi chết thì sợi giây bạc mới tan rã và thể vía không thể nhập lại thể xác nữa. Lúc đó thể vía thực sự đi vào cảnh "Trung giới" (tiếng Anh có nhiều từ như intermediate state, astral plane, other side). Gọi là Trung giới vì đây là cảnh tạm thời, chuyển tiếp trước khi đi tái sinh. Thời gian tồn tại của thể vía dài hay ngắn trong Trung giới tùy vào tình cảm luyện ái nhiều hay ít. Những người không có nhiều luyện ái thể gian thì thể vía tan rã rất nhanh và chuyển tải năng lượng qua thể trí. Những người quá nhiều tình cảm, luyện ái thì thể vía sẽ trụ trong cảnh Trung giới một thời gian dài tương ứng với nồng độ luyện ái. So sánh với ngũ uẩn thì thể vía tương đương với thọ uẩn, vì tình cảm, cảm xúc đều là những cảm thọ. Những người âm thường có thể liên lạc với chúng ta trong giấc ngủ, vì khi đó chúng ta tạm thời sử dụng thể vía giống như họ. Bởi vậy có những người "nằm mơ"

³⁶ Không phải giấc mơ nào cũng đều do thể vía đi du ngoạn nhìn thấy, đa số những giấc mơ vô nghĩa, không đầu không đuôi là do chúng tử tử A lại da thức hiện hành.

gặp người thân ở xa đến báo mộng là họ vừa từ trần, và sau khi tỉnh dậy thì nhận được tin là họ đã từ trần thật sự. Chúng ta tưởng mình nằm mơ, nhưng trong giấc ngủ, họ đã thực sự đến gặp ta bằng thể vía của họ. Mỗi khi thể vía của ta nhập trở lại thể xác thì đa số những kinh nghiệm vừa qua đều bị các tế bào (thô kệch) của bộ não làm quên hết.

Thể trí được cấu tạo bởi những ý tưởng, tư duy, suy nghĩ. Hình dáng của nó cũng y hệt như thể xác, và nguyên tử cấu tạo vi tế hơn thể vía. Thể trí cũng tồn tại trong Trung giới một thời gian dài hay ngắn tùy theo sự dính mắc, bám chấp vào các lý tưởng, quan niệm, tín ngưỡng nhiều hay ít. Khi những sự bám víu này chấm dứt thì thể trí sẽ tan rã và chuyển hết năng lượng qua thể nhân. So sánh với ngũ uẩn thì thể trí tương đương với tướng uẩn và hành uẩn.

Thể nhân là cái chứa đựng tất cả nghiệp của hành động, lời nói, suy nghĩ. Chính thể nhân là cái đi tái sinh qua đời sau. So sánh với ngũ uẩn thì thể nhân tương đương với thức uẩn.

Mỗi thể đều có những giác quan giống như thể xác, nhưng vì chúng ta không biết nên không thể phát triển và sử dụng. Người khai mở được giác quan thể phách có thể thấy được hào quang (aura) và các kinh mạch vi tế trong thân (như 14 kinh mạch đông y), nghe được âm thanh của các bộ phận trong người như tim, gan, phổi, thận, v.v... Người khai mở được giác

quan thể vía có thể thấy, nghe được người âm, chư thiên (devas), thiên thần (angels), hướng đạo tâm linh (spiritual guides), v.v... Người khai mở được thể trí có khả năng đọc được tư tưởng, ý nghĩ của kẻ khác, tương đương với tha tâm thông. Người khai mở được giác quan thể nhân có thể biết được nguyên nhân kiếp trước của kẻ khác, tương đương với túc mạng thông.

Trên đây chỉ nói sơ lược về các thể vi tế của con người để chúng ta có thể hiểu được phần nào khả năng của các nhà ngoại cảm.

Thường xuyên thấy và tiếp xúc được với người âm, đó là do nhãn căn của thể vía được khai mở. Còn lâu lâu bất chợt thấy ma hoặc bóng trắng, bóng đen hiện ra rồi biến mất, đó không phải là ngoại cảm. Như đã nói ở trên, nếu bóng trắng hiện ra ở những nơi như nghĩa địa hoặc lâu đài cổ và không có vẻ muốn tiếp xúc hay liên lạc với chúng ta thì đó là những thể phách chưa tan rã, hoặc là những "ký ức hình tư tưởng" (memory of thought forms), không phải là chúng sinh; còn nếu bóng trắng có hình dáng rõ ràng như người sống và có vẻ muốn liên lạc với chúng ta thì đó là một chúng sinh thuộc cõi âm của Trung giới, hoặc là chúng sinh thuộc Thượng giới (chư thiên, hay thiên thần). Việc họ không thể hiện hình lâu hơn vài giây là vì họ phải vận dụng rất nhiều năng lượng để nâng cao tần số rung động (vibration rate) khiến các nguyên tử vi tế cô đọng lại thành hình sắc cho chúng ta nhìn thấy. Làm như vậy rất mệt giống như bắt họ

phải chạy hết ga 100 thước trong vài giây. Vì thế nên họ chỉ hiện ra trong chớp mắt. Còn các bóng đen cũng là người âm nhưng thuộc cảnh Trung giới thấp (low astral plane), họ là những chúng sinh nhiều tà kiến, mất đi các tánh thiện, nên bị kẹt lâu đời khó siêu thoát.

Có người sẽ thắc mắc làm thế nào để khai mở giác quan thể vía?

Có ba cách:

Do bẩm sinh: ở Âu Mỹ có những trẻ nhỏ sinh ra đã sẵn có khả năng ngoại cảm, chúng được gọi bằng nhiều danh từ như "con nít chàm"³⁷ (indigo child), "trẻ thủy tinh" (crystal child) hay "trẻ cầu vồng" (rainbow child). Những khả năng bẩm sinh này do đời trước đã tu luyện thiền định hoặc các phương pháp huyền bí như đạo cô Ai Cập; hoặc các giống dân cổ xưa như Lemurian, Atlantean³⁸ (có nền văn minh tiến bộ hơn hiện nay và có khả năng tâm linh rất cao) sau khi tái sinh ở các hành tinh khác một thời gian, nay đầu thai trở lại trái đất.

Do biến cố tai nạn: có người do té cầu thang, xương cụt (coccyx) bị đập mạnh, kích động luồng hỏa hầu

³⁷ Màu chàm là màu xanh dương đậm phát xuất từ cây chàm,

³⁸ Lemurian là người sống ở châu Lemuria. Atlantean là người sống ở châu Đại Dương (Atlantis). Cả hai châu này đều đã chìm xuống biển Thái bình dương và Đại tây dương hàng chục ngàn năm trước.

(kundalini) chạy dọc lên sạn đạo trung ương (sushumna), xuyên qua các luân xa và khai mở giác quan thể vía; có người bị tai nạn như đụng xe, xét đánh³⁹, hoặc ghệt tim chết vài giờ rồi sống lại, nhờ chết đi trong thời gian ngắn nên giác quan thể vía được khai mở một cách tự nhiên; có người bị nhiễm độc óc mà không chết, hệ thần kinh, đặc biệt là tuyến tùng (pineal gland) và tuyến yên (pituitary gland) được kích động nên khai mở.

Do tu luyện: tu thiền định, vào được định sâu và lâu, bật hết giác quan của thể xác, khi đó các giác quan thể vía tự động thức tỉnh, giống như đứa bé sơ sinh, vừa ra khỏi bụng mẹ thì tức khắc mở mắt, la khóc, dẫy dụa, hít thở; ngoài cách tu thiền định theo kiểu truyền thống, còn có những phương pháp bí truyền của mật tông, hoặc phương pháp khoa học của các ngành tình báo, tập luyện cho điệp viên, mật thám của họ, v.v...

Vấn đề kế tiếp được đặt ra là chúng ta làm gì với khả năng ngoại cảm, hay sự khai mở giác quan thể vía?

Đạo Phật chú trọng đến việc diệt trừ tham, sân, si, và ô nhiễm phiền não trong tâm để giải thoát sinh tử

³⁹ như trường hợp của Dannion Brinkley, tác giả cuốn *Saved by the Light* (Cứu sống bởi ánh sáng). Sau khi sống lại, bỗng nhiên ông có khả năng đọc được ý nghĩ kẻ khác, và khi đụng tay vào người nào thì ông nhìn thấy cuộc đời của họ diễn ra như xem một cuốn phim.

luân hồi nên không màng đến việc khai mở thần thông hay khả năng ngoại cảm. Vì thế người tu thiền nếu khai mở được một chút thần thông cũng không quan tâm và bỏ qua thì tự động nó sẽ biến mất. Hoặc có người thích thú đạt được nhưng sau một thời gian thấy nó làm chệnh mảng việc tu hành và có khi gây ra phiền não nên cũng bỏ qua.

Nhưng ngày nay có những nhà "ngoại cảm" xuất hiện ở Việt Nam, vì họ không phải là tu sĩ Phật giáo nên có thể đem khả năng hy hữu đó ra phục vụ quần chúng. Ngoài việc đi tìm mồ mả giúp người âm và người dương được mãn nguyện, nhà ngoại cảm đã đóng góp và làm sáng tỏ nhiều điều ích lợi sau đây:

Chứng minh có một đời sống sau khi chết.

Người chết rồi không phải là hết, là mất tiêu.

Tánh tình khi sống làm sao thì sau khi chết vẫn như thế, không thay đổi.

Người chết nặng tình luyến ái, hoặc có những việc u uẩn chưa giải quyết thì khó siêu thoát.

Nhiều người chết rồi mà không ý thức là mình đã chết nên mắc kẹt trong cõi Trung giới, không siêu thoát, tiếng Anh gọi là "earthbound".

Phật giáo Nguyên Thủy không có nói về 49 ngày của "thân trung âm", nhưng Phật giáo Đại thừa vẫn có truyền thống cầu siêu cho người chết trong vòng 49 ngày (thất tuần) và nghĩ rằng sau 49 ngày thì vong

linh phải đi tái sinh. Có lẽ truyền thống này được phát xuất từ kinh Địa Tạng⁴⁰. Riêng Phật giáo Tây Tạng rất chú trọng đến việc tụng niệm cầu siêu cho người chết trong vòng 49 ngày theo giáo lý Bardo Thodol (Tủ thư Tây Tạng) do ngài Padmasambhava (Liên Hoa Sinh) trước tác.

Xuyên qua việc tìm mộ của nhà ngoại cảm Phan Thị Bích Hằng, chúng ta nhận ra một điều đáng chú ý là không phải vong linh nào cũng đi tái sinh sau 49 ngày, mà ngược lại có rất nhiều vong linh bị mắc kẹt, vất vưởng trong cảnh Trung giới nhiều năm, nhiều tháng. Đa số quý thầy thường xếp những vong linh mắc kẹt này vào loài ngựa quỷ, cho rằng sau 49 ngày thì họ tái sinh thành ngựa quỷ. Nhưng nếu tái sinh thành ngựa quỷ, đó tức là đã đi qua một kiếp sống mới, với một hình sắc mới như trong kinh thường tả là bụng to như cái trống, cổ họng nhỏ như cây kim, miệng hôi thối, thở ra lửa, v.v... Theo tôi thì những vong linh này chưa tái sinh qua một kiếp sống khác, bởi vì họ vẫn còn mang hình sắc của kiếp sống cũ, và vất vưởng trong cảnh Trung giới, xen kẽ với cảnh dương thế mà không có cách nào liên lạc được với người thân. Chỉ khi nào được sự giúp đỡ, khai thị, hiểu được hoàn cảnh mắc kẹt hoặc được mãn nguyện thì họ mới đi tái sinh. Do đó thời gian 49 ngày chỉ là

⁴⁰ Kinh Địa Tạng, phẩm thứ 8 "Chúa tôi Xiêm La xưng tụng".

khoảng thời gian trung bình chứ không phải nhất định.

Ở Mỹ hàng năm thường có những "Hội chợ ngoại cảm" (Psychic Fair) tổ chức tại các thành phố lớn như New York, San Francisco, Houston, Phoenix, v.v... Đến các hội chợ này, bạn sẽ thấy đủ loại ngoại cảm như bói bài, xem hào quang, soi kiếp, liên lạc với người quá cố, v.v... Đa số là những người mới hành nghề, họ đến các hội chợ này để chào mời khách. Những nhà ngoại cảm nổi tiếng, nhờ viết sách hoặc được mời lên tivi, thường không có mặt trong các hội chợ này.

Sau đây xin giới thiệu bạn đọc vài nhà "ngoại cảm" nổi tiếng như Barbara Ann Brennan, Sylvia Browne, Allison Dubois và James Van Praagh.

Bà Barbara Ann Brennan không xem mình là một nhà ngoại cảm mà là một người chữa bệnh tâm linh (spiritual healer), bà có khả năng nhìn thấy các thể vi tế, luân xa, kinh mạch, lục phủ, ngũ tạng, và các búi ung thư trong cơ thể con người chẳng khác gì máy quang tuyến X. Bà cũng nghe được các âm thanh vi tế và giao tiếp với các vị hướng đạo tâm linh (spiritual guides) vô hình. Những khả năng của bà là một loại "ngoại cảm" hạng cao, nhưng bà dùng nó vào việc chữa bệnh và nghiên cứu. Bà có mở

trường⁴¹ dạy về cách chữa bệnh về các thể vi tế, và bà đã từng làm việc tại trung tâm nghiên cứu không gian NASA. Có nhiều bác sĩ đã gửi bệnh nhân đến cho bà chữa trị, vì họ không tìm ra được căn bệnh với các máy móc y khoa thông dụng.

Bà Sylvia Browne là một nhà ngoại cảm nổi tiếng từ lâu, đã viết nhiều sách bán chạy nhất (bestseller) ở Mỹ. Chuyên môn của bà là nói về thế giới bên kia cửa tử (the other side), vì bà có khả năng thấy và giao tiếp với người âm. Bà thường được mời đến các ngôi nhà ma (haunted house) để tiếp xúc với các vong linh ám ảnh chưa siêu thoát và khuyến bảo họ ra đi (tái sinh). Bà đã xuất hiện nhiều lần trên các đài truyền hình của Montel Williams, Larry King, ABC, CNN, v.v...

Bà Allison Dubois là nhân vật gây cảm hứng cho bộ phim "Medium" được chiếu hàng tuần trên đài NBC. Bà có khả năng thấy, nghe, tiếp xúc với người âm, và đặc biệt là có thể đọc được tâm ý kẻ khác. Bà dùng khả năng ngoại cảm để giúp các cơ quan cảnh sát, công an, đi tìm những người mất tích vì bị ám sát hay bắt cóc, và những hung thủ giết người. Ngoài ra bà cũng đóng góp vào những cuộc thử nghiệm của đại học Arizona giúp các nhà khoa học tìm hiểu về thế giới bên kia cửa tử. Vì tốt nghiệp luật sư nên bà cũng

⁴¹ Tên trường là "The Barbara Brennan School of Healing", ở East Hampton, New York.

tham gia vào các phiên tòa để giúp các bồi thẩm đoàn đạt được quyết định đúng đắn, vì trong các phiên tòa bà thường thấy các nạn nhân bị giết ngồi ngay bên cạnh bà.

Ông James Van Praagh là một nhà ngoại cảm nổi tiếng hiện nay, sách của ông được xếp vào loại bán rất chạy ở Mỹ. Ông là người thực hiện bộ phim "Ghost whisperer" (người thì thầm với ma) được chiếu hàng tuần trên đài CBS, dựa trên cuộc đời của bà Mary Ann Winkowski, một nhà ngoại cảm bạn của ông. Trước khi nổi tiếng, ông từng làm nghề "liên lạc với ma" (spirit communicator) giúp người chết liên lạc với người thân còn sống để giải tỏa những uẩn ức tình cảm, tâm lý giúp họ siêu thoát. Sau khi nổi tiếng rồi thì ông thường đi diễn thuyết khắp nơi trên nước Mỹ và Âu châu về thế giới của người âm.

Trên đây là sơ lược vài nhà ngoại cảm nổi tiếng ở Hoa Kỳ, ngoài ra còn rất nhiều nhà ngoại cảm khác với khả năng không thua kém gì, nhưng vì họ không viết sách nên ít ai biết đến. Các giới chức trách, công an, cảnh sát, FBI, mỗi khi gặp khó khăn trong sự truy lùng các tội phạm giết người thường tìm đến sự giúp đỡ của những nhà ngoại cảm và dấu tên của họ để tránh sự trả thù.

Ngày nay ở Việt Nam xuất hiện những nhà ngoại cảm đi tìm xác, tìm mộ cứu giúp người âm được toại

nguyện là một việc hy sinh lớn lao đáng xưng tán. Tuy nhiên, nếu các nhà ngoại cảm biết thêm Phật Pháp thì có thể giúp cho người âm siêu thoát một cách nhanh chóng hơn. Đa số các vong linh này chưa siêu thoát chỉ vì si mê, lầm chấp cái thân xác đã chết nằm sâu dưới lòng đất là mình nên cứ lảng vảng quanh đó. Nhờ khả năng ngoại cảm, thấy và giao tiếp được với người âm thì các nhà ngoại cảm có thể giảng cho họ biết là họ đã chết, không nên lệ thuộc, bám víu vào xác thân tứ đại nữa.

Ngoài ra nếu các cơ sở nghiên cứu khoa học biết lợi dụng khả năng hiếm có của các nhà ngoại cảm để tìm hiểu về thế giới vô hình sau khi chết thì sẽ nâng cao trình độ dân trí, bớt đi sự mê tín dị đoan hoặc quan niệm duy vật vô thần, chỉ lo chạy theo tiền bạc, của cải, quyền lực mà không biết đến đời sống tâm linh. Sau khi chết phải làm hồn ma mắc kẹt trong Trung giới, sống không ra sống, mà chết cũng không ra chết.

Du hành ngoài thể xác

Ngoài chuyện ngoại cảm ở trên, chúng ta cũng nên biết tới khả năng thoát ra ngoài thể xác mà danh từ bình dân hay gọi là "xuất hồn".

Như đã nói ở phần trước, con người ngoài thể xác còn có nhiều thể khác như thể phách, thể vía, thể trí, v.v... Trong ngày, lúc tỉnh thức thì các thể này lồng vào nhau và hoạt động nhịp nhàng như một. Khi ngủ thì các thể vi tế có thể tách rời khỏi thể xác và hoạt động riêng. Nhưng khi tỉnh dậy thì chúng ta không còn nhớ những việc làm của các thể vi tế, bởi vì tế bào của bộ não đã ngăn lại và làm mờ đi, nếu có nhớ thì chúng ta chỉ nhớ mang máng tưởng như mình nằm mơ.

Có những đạo dạy tu thiên về "xuất hồn" và đạo Phật xem đó là tà giáo, bởi vì không hướng tới mục đích diệt trừ tham, sân, si và giải thoát sinh tử luân hồi. Tuy nhiên, không phải vì vậy mà không có sự "xuất hồn". Các học giả Phật giáo rất kỵ dùng chữ hồn hay linh hồn, bởi vì đạo Phật không chấp nhận có "linh hồn" mà chỉ nói đến "tâm" hay "thức". Nhưng đối với người bình dân thì họ chỉ biết có "hồn và xác" thay vì "ngũ uẩn". Hồn là "cái biết" vô hình nằm trong thể xác, cho nên gọi là hồn, linh hồn, tâm hồn, hay tâm thức, đối với họ cũng như nhau. Ngay cả

các thiền sư cũng đặt ra nhiều danh từ để gọi "cái biết" như ông chủ, tánh linh, tánh giác, bản lai diện mục, v.v... Ở đây, tôi không muốn đi sâu vào tâm lý học Phật giáo để phân tách sự khác biệt giữa những danh từ chuyên môn, rắc rối này. Tôi chỉ muốn giới thiệu bạn đọc về kinh nghiệm du hành ngoài thể xác⁴², tiếng Anh gọi là OBE (Out of Body Experience), của vài tác giả Âu Mỹ nhân dịp nói về ngoại cảm.

Trước hết là Robert Monroe, một thương gia giàu có, sống tại tiểu bang Virginia, Hoa Kỳ, vào khoảng thập niên 60. Vào một chiều chủ nhật, ông đang nằm nghỉ trưa trong phòng khách, bỗng nhiên có một luồng ánh sáng không biết xuất phát từ đâu chiếu thẳng xuống người ông, khiến toàn thân ông run lên và rung chuyển một cách kỳ lạ. Vừa ngạc nhiên và hoảng sợ, ông cố gắng ngồi dậy, và sau một lúc thì sự rung chuyển (vibration) từ từ tan biến. Nhưng sau đó trong vòng sáu tuần, sự rung chuyển này xảy đến với ông thường xuyên hơn. Ông lo sợ mình bị bệnh nên đi khám bác sĩ nhưng họ không tìm ra bệnh gì cả. Vài tháng sau, trong lúc ngủ, sự rung chuyển lại xuất hiện, nhưng lần này ông cố gắng trấn át cơn sợ, nhìn thẳng vào nó và trong thoáng giây ông cảm thấy mình nhẹ nhàng bay ra khỏi thể xác và lơ lửng trên trần nhà. Thế rồi từ đó ông thường xuất ra khỏi thể

⁴² Tiếng Anh còn gọi là "astral travel" (xuất vía hay du lịch thể vía).

xác của mình và ghi chép lại những chuyến "du hành ngoài thể xác". Ông đã viết quyển "Journeys out of the body"⁴³. Là người có đầu óc khoa học, muốn tìm hiểu về kinh nghiệm kỳ lạ này, nên vào năm 1978, ông đã sáng lập ra The Monroe Institute⁴⁴ ở Virginia, một trung tâm nghiên cứu về những trạng thái và kinh nghiệm ngoài thể xác. Những sự du hành ngoài thể xác của ông, mà bạn có thể gọi là "xuất hồn", "xuất vía", hay "xuất thức", v.v... đều được các khoa học gia, bác sĩ, kỹ sư nghiên cứu và kiểm chứng đàng hoàng, nên không thể nói là hoang tưởng hay bịa đặt. Ông qua đời vào năm 1995, nhưng hiện nay trung tâm này vẫn còn hoạt động.

Một người khác là bác sĩ Waldo Vieira, người Ba Tây (Brazil). Ông cũng có những kinh nghiệm du hành ngoài thể xác⁴⁵ (OBE) và ghi lại đầy đủ những dữ kiện trong cuốn sách "Projection of consciousness"⁴⁶. Ông là người sáng lập hội IAC⁴⁷ (International Academy of Consciousness) chuyên nghiên cứu về OBE. Hội này có ba trung tâm nghiên cứu ở Brazil, Florida (Hoa Kỳ), và Portugal (Bồ Đào Nha). Riêng ở Brazil và Portugal, họ có xây một

⁴³ tạm dịch là "Những chuyến du lịch ngoài thể xác".

⁴⁴ muốn biết thêm chi tiết, xin vào www.monroeinstitute.com

⁴⁵ Thời gian du hành ngoài thể xác của Robert Monroe và Waldo Vieira thường kéo dài tối đa khoảng hơn một tiếng đồng hồ.

⁴⁶ tạm dịch là "Sự phóng xuất của tâm thức".

⁴⁷ muốn biết thêm chi tiết, xin vào www.iacworld.org

phòng thí nghiệm gọi là Projectarium, thiết kế một cách đặc biệt như trái cầu để giúp học viên có thể kinh nghiệm được sự "xuất ra ngoài thể xác" dễ dàng hơn.

Sự khác biệt giữa những người "du hành ngoài thể xác" Âu Mỹ này với những người tu thiền "xuất hồn" ở chỗ họ không phải người tu hành mà là khoa học gia. Khi có những kinh nghiệm "xuất hồn" thì họ nghiên cứu và tìm hiểu một cách khoa học. Sau đó, họ chia sẻ kinh nghiệm qua sự viết sách hoặc thuyết trình chứ không lập thành một đạo giáo chiêu dụ tín đồ. Nhờ vậy sự "xuất hồn" trở thành một sự kiện khoa học chứ không phải là một sự huyền bí hay mê tín dị đoan.

Những người có kinh nghiệm xuất ra khỏi thể xác, thường họ không biết chính xác "cái gì" đã xuất ra. Họ chỉ biết đơn giản là chính mình đã ra khỏi thể xác. Robert Monroe gọi đó là "thân thứ nhì" (second body), còn bác sĩ Waldo Vieira gọi là "ý thân" (psychosoma). Theo huyền bí học thì "cái xuất ra" khỏi thể xác được gọi là thể vía (astral body), một trong nhiều thể vi tế của con người. Tuy nhiên nếu bạn muốn gọi cái đó là hồn, là vía, là phách, là tâm, hay thức cũng được, điều này không thành vấn đề. Điều quan trọng là nó cho chúng ta hiểu được con người không phải chỉ là cái thân. Cái thân chỉ là một áo khoác thô kệch nhất của tâm.

Bước tới cái chết

Bác sĩ Elisabeth Kubbler-Ross, một chuyên gia nổi tiếng chuyên nghiên cứu về trường hợp của những người chết trong một thời gian ngắn rồi sống lại (Near Death Experience⁴⁸), đã đưa ra năm giai đoạn tâm lý mà đa số người sắp chết thường trải qua, đó là: phủ nhận, tức giận, mặc cả, chán nản, chấp nhận⁴⁹.

Thí dụ một người đi khám bệnh, được bác sĩ cho hay là mắc bệnh ung thư ở giai đoạn cuối, và chỉ còn sống khoảng sáu tháng nữa. Khi ấy người bệnh thường không tin và phủ nhận, họ nói: "không thể nào như vậy được!", "tôi còn quá trẻ làm sao mắc bệnh ung thư được?", "chắc bác sĩ lầm rồi!", v.v... và họ từ chối không chấp nhận sự thật. Nhiều khi họ còn tin là bác sĩ đã chẩn bệnh sai.

Sau đó họ đi khám bác sĩ khác để kiểm chứng với hy vọng là họ không có bệnh. Nhưng khi bác sĩ khác cũng xác định là họ bị ung thư, thì họ quay sang tức giận, "tôi đã làm gì mà bị bệnh ung thư?", "tại sao lại ung thư mà không bị bệnh khác?", "trời cao không có mắt hay sao mà để cho tôi bị bệnh này?", "tại sao lại

⁴⁸ Near Death Experience (NDE) thường được dịch là kinh nghiệm cận tử, nhưng thật ra những người này đã được bác sĩ xác nhận là đã chết, nhưng sau đó họ hồi sinh.

⁴⁹ denial, anger, bargaining, depression, acceptance.

tôi mà không phải là người khác?", v.v... cứ thế trong tâm họ vùng vẫy, tức tôi với trời đất, với cuộc đời, với xã hội, với loài người, với chính mình hoặc bất cứ ai mà họ có thể kết tội được.

Trải qua một thời gian tức giận, vùng vẫy kết tội kẻ khác, họ ý thức được dù có tức giận cách mấy chẳng nữa, bệnh ung thư vẫn không hết và họ đang tiến dần tới cái chết. Lúc đó họ quay sang mặc cả. Mặc cả với ơn trên, với tất cả các đấng thần linh mà họ biết, với Chúa, với Phật, với Thượng đế, "xin cho con khỏi bệnh thì con sẽ ăn chay một năm", "nếu hết bệnh thì con sẽ bố thí vài chục ngàn cho các cơ quan thiện nguyện, cứu giúp kẻ nghèo", "con xin phát tâm phóng sinh mỗi tháng năm ngàn con cá", "con sẽ bỏ ác làm lành, không cò bạc rược chè nữa", hoặc "con sẽ xuất gia gieo duyên", v.v...

Mặc cả một thời gian mà không thấy ơn trên đáp ứng, không thấy bệnh thuyên giảm thì họ bắt đầu chán nản, buồn rầu, sợ hãi, tuyệt vọng, vì biết mình không thể thoát chết. Ở giai đoạn này người bệnh thường tủi thân, gặp một chút gì trái ý là mũi lòng, than khóc.

Khi biết mình chắc chắn sẽ chết thì từ từ họ bước sang giai đoạn chấp nhận. Chấp nhận mình thực sự sắp chết và sửa soạn đón nhận cái chết.

Năm giai đoạn trên không phải ai cũng phải trải qua, đó chỉ là một quan niệm đúc kết từ sự nghiên cứu của Bác sĩ Kubbler-Ross. Có những người chỉ trải qua

một hay hai giai đoạn, hoặc ba, bốn giai đoạn, hoặc cả năm giai đoạn. Tuy nhiên điều quan trọng là nếu chết vào giai đoạn cuối, tức là chết với *tâm chấp nhận* thì xem như chết bình an, không mắc kẹt trong Trung giới. Còn chết với tâm trạng phủ nhận, hay tức giận thì có thể bị mắc kẹt trong cõi Trung giới, chết mà không ý thức được mình đã chết nên cứ lảng vảng, quanh quẩn ở thế giới loài người.

Vì thế nên đạo Phật thường dạy chúng ta luôn suy tư, quán chiếu về vô thường, vô ngã để có thể ra đi, từ bỏ thế gian một cách bình an, không luyến tiếc. Nhờ quán chiếu vô thường mà chúng ta làm quen dần với cái chết, biết cái chết có thể đến bất cứ lúc nào, có thể đến ngày mai, hoặc chiều nay. Quán chiếu vô thường và chết sẽ giúp chúng ta sống trọn vẹn từng ngày và cuộc sống trở nên ý nghĩa hơn. Bởi vì nếu ngày mai mình chết thì hôm nay đâu cần phải ăn thua đủ với ai? Nếu tháng tới mình chết thì đâu cần phải cong lưng chạy đông chạy tây kiếm thật nhiều tiền?

Thường quán chiếu vô ngã, biết tất cả sự vật trên đời này không có cái gì là của mình, và nhất là không thể mang theo được qua cõi chết, vậy thì tội gì tham đắm, tích trữ tiền bạc mà không đem ra tiêu xài, giúp đỡ kẻ khác?

Dính mắc

Trong một ngôi chùa trên núi vắng, có một Hòa thượng và năm đệ tử. Tất cả đều tu hành nghiêm chỉnh, không giao thiệp nhiều với dân làng. Chùa chỉ mở cửa đón tiếp Phật tử mỗi tháng hai lần vào ngày rằm và mồng một. Ngoài giờ tu hành, tăng chúng trồng rau cải sau chùa để có đồ ăn tự túc. Riêng vị Hòa thượng già, ngài thích trồng mía và hàng ngày thường ra vườn chăm sóc khóm mía của mình. Cuộc sống tu hành êm ả trôi qua, một hôm Hòa thượng bị trúng gió và đột ngột viên tịch không kịp triệu tập đệ tử để trấn trời.

Vài tháng sau, có một vị cao tăng từ phương xa trên đường hoằng pháp ghé đến chùa nghỉ chân vài ngày. Chư tăng trong chùa biết đây là một bậc đặc đạo nên thân hành đánh lễ cung thỉnh ngài từ bi nhập định xem sư phụ của họ đã siêu sinh Cực Lạc hay chưa? Vị tăng nhập định xong liền dẫn đại chúng ra sau vườn chỉ vào bụi mía và bảo "thầy của quý vị đã tái sinh làm một con sâu trong đó". Đại chúng không ai tin, nhưng vị cao tăng từ bi chỉ rõ hơn, bảo một thầy nhẹ tay vạch cây lá ra và mọi người đều nhìn thấy một con sâu mía to mập dị thường đang nằm bên trong. Vị cao tăng bảo một người bắt con sâu ra đưa cho ngài. Kỳ lạ thay, khi bị đưa trước vị cao tăng thì con sâu ngóc đầu lên xuống ba lần như đánh lễ rồi

nằm yên chờ lệnh. Khi đó vị cao tăng bèn khai thị: "Vì tâm đam mê, dính mắc vào cây mía nên ông đã tái sinh làm con sâu mía, thật uổng phí cả đời tu hành, nay có nhân duyên gặp ta, ông hãy tỉnh giác xả bỏ cây mía mà đi đầu thai, sớm trở lại thân người, xuất gia tu hành". Con sâu nghe xong, ngóc đầu lên xuống ba lần như đánh lễ tạ ơn rồi lại nằm yên. Sau đó ngài đem con sâu vào chánh điện để lên bàn thờ và bảo đại chúng tụng một thời kinh cho nó. Sau thời kinh người ta nhìn lại thì con sâu đã chết từ hồi nào. Vị cao tăng kia bảo các đệ tử thi hành lễ hỏa táng cho con sâu như một vị tăng và cho hay nó đã rời bỏ xác sâu mà đi tái sinh. Chỉ vì tâm luyến tiếc dính mắc vào cây mía trước khi chết mà vị Hòa thượng kia tái sinh làm con sâu quanh quẩn trong khóm mía của mình.

Theo tâm lý học Phật giáo, cái ý niệm chót trước khi chết chính là động cơ dẫn đi tái sinh. Nếu trước khi chết mà nghĩ đến đức Phật A Di Đà hay cảnh giới Cực Lạc thì tâm sẽ tái sinh cảnh Cực Lạc. Nếu trước khi chết mà thương tiếc vợ con, nhà cửa, tài sản thì tâm sẽ tìm đường trở lại với vợ con, nhưng tiếc thay khi trở lại (nếu may mắn được làm người) thì phải trải qua tiến trình của một thai nhi, và sau đó đâu còn gặp được vợ con, của cải như mình tưởng. Nhiều người xuất gia tu hành, từ bỏ gia đình, của cải, cầu giải thoát, nhưng sau đó lại dính mắc vào nhiều thứ khác như chùa to, tượng lớn, danh vọng, địa vị, hoặc

những thứ nhỏ nhất như y bát, đồ cổ, cây kiềng, ăn uống, v.v...

Cẩn thận tâm sân khi chết

Vua A Dục (Asoka) là một nhà vua nổi tiếng ủng hộ Phật Pháp, chính ông là người đài thọ cho lần kết tập kinh điển lần thứ ba, đã từng xây 84.000 cảnh chùa, và 84.000 cái tháp. Chưa có ông vua nào ủng hộ Phật Pháp hết lòng như ông. Ngoài ra ông còn có hai người con, một hoàng tử và một công chúa xuất gia đắc quả A la hán.

Khi sắp lâm chung, vua ra lệnh đem của cải trong kho ra làm lễ bố thí trọng đại để cầu phước trước khi mất. Nhưng vị quan giữ kho phản đối, nói rằng từ trước tới nay vua đã bố thí quá nhiều nên kho đã cạn, không thể bố thí được nữa. Nhà vua nghe lời phản đối ấy lấy làm tức giận nghĩ: "Khi ta còn mạnh khỏe không ai dám trái lệnh của ta. Hôm nay thừa dịp ta lâm trọng bệnh sắp từ trần nên tên này dám cả gan cãi lệnh ta. Thật là hỗn láo, tội đáng chém đầu". Mới nghĩ tới đây thì vua băng hà. Vì tất tở trong con sân hận nên vua tái sinh làm rắn độc trong vườn ngự uyển, chờ cơ hội thuận tiện cắn chết ông quan giữ kho để trả thù.

Suốt đời làm biết bao chuyện phước đức khó ai bì kịp, vậy mà trước khi chết, không làm chủ được tâm, để con sân nổi lên dẫn đi tái sinh làm loài rắn độc. Thật là oan uổng!

Đại đức Mahindra là con trai của vua, đã chứng quả A la hán, muốn biết Phụ vương tái sinh về đâu nên dùng thần thông xem xét, thấy vua cha vì sự oán hận nhất thời mà phải tái sinh làm rắn độc. Ngài liền hiện đến trước mặt rắn độc khuyên răn: "Tâu Phụ vương, vì lòng oán hận mà ngài thác sinh vào loài súc sinh, nếu ngài cố cắn chết vị quan ấy thì đời đời oan trái sẽ không bao giờ chấm dứt. Xin Phụ vương hãy từ bỏ ý định ấy và giữ gìn tâm ý cho trong sạch".

Rắn độc nghe lời dạy bảo, cố giữ gìn tâm ý trong sạch, nhịn ăn mà chết. Sau khi chết, vua tái sinh lên cõi trời.

Ý niệm cuối cùng trước khi tắt thở chính là động lực dẫn đi tái sinh. Do đó người tu cần phải làm chủ tâm ý. Làm chủ được tâm ý thì làm chủ được tái sinh. Nhiều người tu phước, cúng dường bố thí, cứu giúp kẻ nghèo khổ, bệnh hoạn, v.v... nhưng nếu thiếu tu tập thiền định, không làm chủ được tâm ý thì khi chết lỡ bị ai đó làm trái ý, nổi sân lên rồi tắt thở thì chắc chắn bị đọa vào ba đường ác.

Người tu Tịnh độ, cả đời niệm Phật chỉ mong sao trước khi chết, ý niệm cuối cùng nhớ đến đức Phật A Di Đà thì bảo đảm sinh về Cực Lạc. Nhưng nếu niệm Phật mà không diệt trừ tham, sân, si, thì trước khi chết những ý niệm tham, sân, si vẫn có thể thừa cơ hội tứ đại sắp tan rã nổi lên làm loạn, giống như quan giữ kho thừa lúc vua thoi thóp sắp tắt thở thì cãi

lệnh, lúc đó thật khó mà về Cực Lạc được. Bởi thế, tốt nhất là vừa niệm Phật vừa tu tập diệt trừ tham, sân, si thì bảo đảm sẽ tái sinh về Cực Lạc.

Theo ý người chết hay người sống?

Một cô Phật tử nọ ở Canada kể rằng cô thường nằm mơ thấy mẹ hiện về nhiều lần trách tại sao lại để cho người ta mổ xẻ thân thể của bà lấy đi các bộ phận? Cô rất hoang mang không biết mình có làm lỗi không?

Số là mẹ cô bị bệnh nặng rơi vào hôn mê hoàn toàn (coma⁵⁰), tiếc thay trong lúc sống người Việt Nam rất ít để ý tới những chuyện viết di chúc, hoặc ủy nhiệm thư (nếu bị coma thì ai là người quyết định số phận dùm mình?), nên khi bà bị hôn mê như vậy, nhà thương đã gọi gia đình đến để giải quyết có nên rút ống thở và tiếp thức ăn để bà ra đi sớm hay không? Vì để bà nằm lâu trong trạng thái thực vật như vậy không ích lợi gì mà chỉ tốn tiền gia đình.

Cô là một Phật tử, thọ Bồ tát giới, và có biết đến việc hiến bộ phận nội tạng, nên cô thuyết phục gia đình bỏ thí các bộ phận thi thể của mẹ. Ai ngờ sau đó, cô thường nằm mơ thấy mẹ hiện về than trách.

Việc làm của cô mới nhìn qua có vẻ tốt vì cứu được nhiều người khác, nhưng cô quên mất là cô đã bỏ thí bộ phận trong cơ thể của mẹ chứ không phải của cô.

⁵⁰ Coma: não bộ ngưng hoạt động nhưng các bộ phận khác vẫn còn tốt.

Như đã nói trong bài "Bồ thí máu" ở trước, "những người còn bám víu, ái luyến, cung chiều cái thân của mình quá thì không nên làm giấy hiến bộ phận, vì thân thể là cái mà con người bám víu nặng nhất, cho đó là Ta, là mình. Những người này sau khi chết, nếu thấy ai mổ xẻ lấy đi bộ phận của mình thì sẽ tức giận và khó siêu thoát". Khi sống tánh tình làm sao thì sau khi chết cũng như vậy. Nếu lúc sống, bà không biết gì về Phật Pháp, hoặc chỉ biết sơ như đi chùa tụng kinh, lạy Phật, làm công quả, nhưng còn bám víu nhiều vào cái thân của mình thì sau khi chết đương nhiên bà đâu có muốn ai cắt xẻ thân mình lấy đi các bộ phận bên trong. Và nếu bị cắt mất thì bà hiện về than trách cũng là chuyện dễ hiểu.

Việc cô này có thể làm là hằng đêm, trước khi đi ngủ, nên tĩnh tâm vài phút nói với mẹ mình là cô rất ăn năn, xin lỗi việc cho phép "hiến bộ phận của bà", và cầu xin bà tha thứ cho cô. Vì cô vô tình đã làm theo ý của người sống chứ không theo ý của người chết!

Có một bà cụ chuyên tu Tịnh Độ, lúc sống thường lui tới chùa tụng kinh niệm Phật cầu vãng sinh Cực Lạc. Bà cũng dặn con cái là khi bà chết thì nhớ mời thầy trụ trì tới tụng kinh cầu siêu cho bà. Con cái của bà rất có hiếu nhưng lại tu theo Thiên, nên đến ngày bà cụ chết, họ vâng lời mời thầy trụ trì tới tụng kinh Tịnh Độ cho bà, nhưng đồng thời cũng mời các tăng ni phái Thiên tới làm lễ. Thầy Tịnh Độ vừa cầu nguyện cho bà siêu sinh Cực Lạc xong, thì tới phiên

thầy Thiên nhấn nhủ bà cứ yên chí đừng đi đâu hết, vì Ta Bà là Tịnh Độ, hãy trở về đây với con cháu. Tội nghiệp hương linh bà cụ, vừa xuất ra khỏi xác nghe lời thầy Tịnh Độ khuyên, sắp sửa đi theo Phật Di Đà thì bị gọi giật trở lại. Nhưng may thay lúc còn sống, bà cụ chuyên tu niệm Phật, tuy không hiểu nhiều về Phật Pháp nhưng đã gieo khá nhiều chủng tử niệm Phật, nhớ Phật, nên tuy nghe thầy Thiên khuyên một câu đầy thiên vị, bà có khựng lại nửa giây vì nghe lạ tai, nhưng sau đó vẫn tiếp tục theo Phật và không về báo mộng, trách mắng con cái "đâu có ai bảo chúng bay mời thiên sư đến cầu siêu cho mẹ?".

Có một cặp vợ chồng nọ rất thương yêu nhau và sống khá hạnh phúc. Nhưng những cặp vợ chồng hạnh phúc thì lại hay bị sinh ly tử biệt. Ông chồng mới ngoài 60 tuổi đã qua đời đột ngột vì tai biến mạch máu não. Bà vợ ở lại với bốn đứa con đã trưởng thành. Vì quá nhớ thương chồng nên chỉ một năm sau bà lâm bệnh nặng và bác sĩ khám phá ra bà bị ung thư phổi. Khi nghe vậy, bà không còn muốn sống mà muốn chết để hy vọng gặp lại chồng bên cõi âm. Nhưng mấy đứa con không muốn lìa mẹ, chúng cứ năn nỉ "mẹ ơi, ráng sống đừng bỏ tụi con". Thật là tội nghiệp cho bà, thân đã bị bệnh khổ hoành hành ngày đêm, mà nay tâm lại bị cắn rứt đêm ngày. Phần thì muốn chết để hy vọng gặp lại chồng, nhưng phần thì không nỡ ra đi bỏ con cái. Thật đúng là sống dở, chết dở. Chết không được mà sống cũng không

xong. Nhưng rồi cuối cùng bệnh ung thư di căn nên bà đã chết. Và vì chết trong mặc cảm tội lỗi bỏ rơi con cái nên bà không siêu thoát. Mấy đứa con thương mẹ, níu kéo mẹ nên vô tình đã làm hại mẹ mình. Thật là đáng thương! Thương nhau, ái luyến trong vô minh chỉ làm khổ nhau thêm. Nếu mấy đứa con biết thương mẹ thì sẽ khuyên bà "mẹ hãy yên lòng ra đi theo ba, chúng con đều đã trưởng thành và biết thương yêu đùm bọc lẫn nhau, mẹ đừng có lo". Nói được như vậy thì ước mong theo chồng của bà được toại nguyện, và cùng lúc trút đi mặc cảm tội lỗi bỏ rơi con cái của bà. Nói được như vậy là đã "cầu siêu" cho mẹ. Còn ngược lại cứ gào khóc thảm thiết rồi mời hàng chục tăng ni tới làm lễ "cầu siêu" cho mẹ thì mẹ mình vẫn lạc lõng ở cõi trung giới, chẳng biết đi đâu, mà cũng chẳng biết về đâu, muốn về với các con không được mà ra đi theo chồng cũng không xong.

Nếu mình là Phật tử mà cha mẹ theo đạo Chúa, khi chết muốn mời mấy Cha đến làm lễ rửa tội, xức dầu Thánh, v.v... thì mình cũng nên chiều theo ý của cha mẹ. Đó là từ bi và trí tuệ. Còn cứ khẳng khẳng nhất định mời thầy cô tới tụng kinh cầu siêu cho cha mẹ thì đó là vô minh cố chấp, thiếu từ bi, làm cho cha mẹ không siêu thoát.

Bên kia cửa tử

Khi đi hành hương hay du lịch, bạn ghé đến khách sạn ở vài hôm, khi ra đi bạn có lướt tiếc phòng ngủ hoặc các nhân viên của khách sạn không? Hay bạn vui vẻ ra đi tiếp tục cuộc hành trình?

Sống ở đời cũng vậy, bạn chỉ là một khách du lịch, ghé đến đây chơi 60, 70 năm, rồi ra đi. Nhưng khi đến đây chơi, bạn quên mất mình là kẻ du lịch, say mê bám víu vào những thứ không phải thật sự của mình như nhà cửa, vợ chồng con cái. Nhà cửa chỉ là khách sạn, gia đình người thân cũng như các nhân viên khách sạn, họ tiếp đón mình trong một thời gian rồi đường ai nấy đi.

Chúng ta đến cuộc đời này bằng cửa sinh, và sẽ rời cuộc đời bằng cửa tử. Ở đời ai cũng phải chết, nhưng không ai chịu sửa soạn và tìm hiểu cái chết. Vì không biết rõ về cái chết nên người ta rất sợ chết. Nếu biết về cái chết thì chắc sẽ bớt sợ hơn. Ví như chúng ta từng sống trong một căn nhà và biết rõ vị trí phòng ốc đồ đạc, lỡ gặp khi cúp điện tối om, chúng ta không sợ hãi mà vẫn biết đường qua lại trong bóng tối.

Các đạo giáo đều nói đại khái về bên kia cửa tử. Tự chung có thể chia làm hai loại tư tưởng: tin có luân hồi và không tin luân hồi. Loại không tin luân hồi

như đạo Chúa, đạo Hồi, thì nói có thiên đàng và địa ngục. Kẻ nào tin Chúa hay Thượng Đế (Allah⁵¹) thì sau khi chết được lên thiên đàng, còn kẻ không tin Chúa hay Thượng Đế thì sau khi chết phải xuống địa ngục đời đời. Loại tin có luân hồi như đạo Phật, đạo Ấn Độ, thì nói sau khi chết linh hồn sẽ theo nghiệp mà đi tái sinh trong nhiều cảnh giới khác nhau.

Các Lạt ma Tây Tạng đã số được học về cuốn Tử Thư (Bardo Thodol⁵²) nên ít sợ chết hơn người thường, vì họ biết trước những gì sẽ xảy ra sau khi chết.

Ngày nay ở Âu Mỹ có rất nhiều người chết trong một thời gian ngắn rồi sống lại, sau đó họ viết sách kể lại đã thấy những gì. Những người này thường được các bác sĩ, giáo sư đại học kiểm chứng, và sách của họ bán rất chạy. Chúng ta không thể tìm đọc hết các loại sách này, nhưng bạn có thể tìm đọc cuốn sách "Trở về từ cõi sáng" của ông Nguyễn Phong trích dịch rất hữu ích cho sự tìm hiểu về đời sống bên kia cửa tử do những người chết hồi sinh trong thời hiện đại.

Trong kinh Hoa Nghiêm có nói "Tin là mẹ sinh ra các công đức", có được một niềm tin chân chánh là điều rất khó. Tất cả đều là lòng tin, dù bạn không tin cái gì đi nữa thì đó cũng là một loại tin. Bạn tin sự suy nghĩ hay kiến thức của mình là đúng nhất nên bạn

⁵¹ Allah: Thượng Đế của đạo Hồi.

⁵² Do ngài Liên Hoa Sinh (Padmasambhava) trước tác.

không tin ai khác. Tin có một đời sống sau cái chết là chuyện cá nhân, không ai có thể bắt bạn tin hay không tin.

Nếu bạn tin đời sống vẫn tiếp tục sau khi chết thì bạn sẽ có thái độ gì đối với sự chết của chính mình và người thân? Bạn sẽ hoảng sợ bám víu vào cái thân xác già yếu, bệnh hoạn hay an nhiên xả bỏ nó như một chiếc áo cũ? Bạn sẽ buồn rầu, than khóc khi người thân sắp chết hay bình tĩnh an ủi cho họ yên lòng ra đi?

Ai chết ?

Khi một đứa trẻ mới sinh ra đời thì cha mẹ, ông bà, gia đình đều vui mừng. Khi một người già, hoặc bệnh, hoặc bị tai nạn chết thì những người thân đều đau buồn, thương tiếc. Sinh tử, sống chết là hai mặt của cuộc đời, giống như hai mặt của đồng tiền, không thể tách rời. Sinh là bắt đầu sự sống, và chết là chấm dứt sự sống. Sinh là xuất hiện, chết là biến mất. Có sinh thì phải có chết. Nhưng chết rồi thì sao? Và ai chết?

Xưa nay người ta đều nghĩ chết là hết, tim ngừng đập, thân thể lạnh ngắt, để lâu sẽ thối rữa nên phải đem chôn hoặc thiêu, và sau đó người chết không còn hiện hữu nữa. Thế nhưng những nhà "ngoại cảm" có khả năng thấy và tiếp xúc được với họ, như vậy thì họ vẫn còn "sống", vẫn còn hiện hữu dưới một hình sắc vi tế mà mắt trần không thấy được.

Giả dụ xưa nay bạn chưa hề biết đến những nhà "ngoại cảm" và chỉ tin kinh Phật thôi, thì trong kinh cũng nói sau khi chết, chúng sinh đi tái sinh trong sáu nẻo luân hồi: địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, A tu la, trời. Và như thế thì "sự sống" của chúng sinh đâu bao giờ chấm dứt, chỉ có thay hình đổi dạng, thay quần đổi áo. Nếu tạo nghiệp thiện thì khoác áo

người, A tu la, trời. Nếu tạo nghiệp ác thì phải khoác áo địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh.

Ở đây chúng ta không phủ nhận sự sống và chết, bởi vì đó là những hiện tượng có thật. Người sống thì đi đứng, nói năng, làm việc, còn người chết thì nằm cứng đờ, không nhúc nhích. Nhưng sự sống và chết mà chúng ta vừa nói chỉ là sự bắt đầu và chấm dứt của một thể xác (mà mắt thịt trông thấy được), không phải của một con người, hay một chúng sinh.

Xưa nay chúng ta làm chấp con người và thể xác là một, tự cho mình là xác thân, và xác thân chính là mình. Vì làm chấp như vậy, nên khi xác thân tan rã thì tưởng là mình chết. Nhưng xác thân được cấu tạo bởi các nguyên tử thô trọc, và điều khiển bởi cái tâm vi tế. Đến khi sinh lực (hay mạng căn) là chất keo, cột thân với tâm, tiêu mòn thì thân và tâm tách rời nhau.

Thuở xưa có những đạo sĩ luyện đơn làm thuốc trường sinh bất tử, vì họ không muốn chết, nhưng họ chỉ làm được tối đa là trường sinh bất lão, giữ cho thân thể trẻ trung tới vài trăm tuổi nhưng rồi cũng đến lúc nó phải tan rã.

Trong thiên tông dạy chúng ta trở về sống với ông chủ (hay bản lai diện mục), có nghĩa là nhớ lại mình vốn là cái tâm bất sinh bất diệt. Tâm tự nó không sinh diệt, không bao giờ chết, nhưng vì chúng ta quên mất cái tâm (nói rõ hơn là tâm tự quên mất bản chất

của nó) và tưởng mình là cái thân, nên khi mất thân này thì lo sợ, mau đi tìm thân sau để gá vào.

Theo quy ước thế gian, khi tìm ngừng đập thì gọi là chết, nhưng theo chân lý tuyệt đối thì chẳng có Ai chết cả.

Bạn chưa hề chết và sẽ không bao giờ chết. *Bạn chỉ thay quần áo mà thôi!* Bạn đã hiện hữu từ vô thủy, và sẽ tiếp tục hiện hữu dưới nhiều hình thức khác nhau. Người thân của bạn cũng vậy, họ không bao giờ chết, khi tắt thở họ chỉ rũ bỏ một bộ áo cũ để bước sang một cảnh giới khác và tiếp tục sự sống.

Có những người nghĩ chết là hết, không còn gì cả, đó là chấp đoạn.

Có những người nghĩ sau khi chết, mình sẽ còn hoài trong cõi âm hoặc lên thiên đàng hoặc xuống địa ngục, nếu là người nam thì sẽ mãi là người nam, nếu là người nữ thì sẽ vĩnh viễn là người nữ, nếu là vua thì sẽ là vua, nếu là thường dân thì sẽ mãi là thường dân, v.v... lúc sống là cái gì thì sau khi chết sẽ vĩnh viễn là cái đó không thay đổi, đó là chấp thường.

Nói bạn không bao giờ chết, đây không phải là chấp thường, mà là hằng hữu và hằng chuyển, trong Duy Thức Học gọi là "hằng chuyển như bộc lưu". Bạn là sự biểu hiện (manifestation) của dòng tâm thức trôi chảy bất tận. Bạn vừa là nước mà cũng vừa là sóng. Sóng có to có nhỏ, có lên có xuống, nhưng dù to nhỏ hay lên xuống, bản chất thật sự của sóng vẫn là nước.

Nếu bạn sợ chết thì nên nhớ rằng chỉ có cái thân chết chứ tâm không bao giờ chết. Bạn chính là cái tâm vô sinh diệt. Điều quan trọng là khi còn mang thân này, bạn có làm được điều gì an vui, lợi ích cho chính mình và kẻ khác không? Có học hỏi được gì trong "trường đời" để tiến hóa không? Nếu học hỏi và làm lợi ích cho mình và người thì sau khi cởi bỏ cái áo cũ tứ đại này, bạn sẽ khoác vào một cái áo mới tốt đẹp hơn. Nếu chỉ lợi mình mà hại người thì lần tới bạn sẽ khoác vào một cái áo tệ hại hơn như áo trâu, bò để kéo cày trả nợ, hoặc những áo tàn tật, bệnh hoạn để kinh nghiệm sự khổ đau mà bạn đã gieo cho người khác. Bài học lớn nhất trong trường đời chính là sự thương yêu, biết hy sinh và giúp đỡ kẻ khác.

Sách Tham Khảo

Besant, Annie:

L'homme et ses corps

Brennan, Barbara Ann:

Hands of light

Light emerging

Brinkley, Dannion:

Saved by the light

Browne, Sylvia:

Visits from the afterlife

Life on the other side

The other side and back

Buhlman, William:

Adventures beyond the body

DuBois, Allison:

Don't kiss them good-bye

Eadie, Betty:

Embraced by the light

Emoto, Masaru:

Hidden messages of water

The true power of water

Kubler-Ross, Elisabeth:

On death & dying

Leadbeater, CW:

L'homme visible et invisible

Le plan astral

Le plan mental

Monroe, Robert:

Journeys out of the body

Nguyễn Phong:

Trở về từ cõi sáng

Van Praagh, James:

Ghost among us

Vieira, Waldo:

Projection of consciousness

Vài nét về tác giả

Thầy Thích Trí Siêu sinh năm 1962 tại Sài Gòn. Năm 1985 nhập chúng tu học tại Tự-Viện Linh-Son, tỉnh Joinville-le-Pont, Paris. Năm 1987 thọ cụ túc giới với Hòa Thượng Thích Huyền-Vi.

Mặc dù xuất thân từ Đại Thừa, Thầy vẫn tầm sư học đạo, không ngần ngại du phương tham vấn học hỏi với các thầy thuộc nhiều truyền thống khác như: Nguyên Thủy, Zen, và Kim Cang thừa Tây Tạng.

Để chia sẻ kinh nghiệm và kiến thức của mình, thầy đã viết và dịch:

Thiền Tứ Niệm Xứ
 Bồ Thí Ba La Mật
 Đại Thủ Ấn
 Vô Ngã
 Bồ Tát Hạnh
 Xin Cứu Độ Mẹ Đất
 Đạo Gì ?
 Góp Nhặt
 Ý Tinh Thân
 Tâm và Ta

<http://trisieu.free.fr>