PHẬT HỌC 佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HẰNG THÁNG

SỐ 290, NĂM THỨ 23 THÁNG 9-2018

Điện Tử Thư (E-Mail): huynhaitong@gmail.com
Mạng Nhện Toàn Cầu (World Wide Web): http://www.nsphathoc.org

NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:
PHÚC TRUNG

Thủ Quỹ:
DIỆU LAN

Kiểm Soát:
PHƯỚC SƠN

Ban Biên Tập:
BÌNH ANSON
CHÂN ĐẠI LƯỢNG
MINH HÒA
NHÂN CA
TÂM KHÔNG
TÂM TUỆ TĨNH
TUỆ VIÊN

Cộng Tác:
CHÍNH HẠNH
HÀN TRÚC
HỒNG DƯƠNG
MINH CHÁNH
MINH ĐỨC
TRẦN TRUNG ĐẠO

Kỹ Thuật:
MINH HÒA
NHÂN CA

Mục Lục

Đạo	BBT	3
Tâm điểm của Thiền Định Chương 7	Hoang Phong dịch	4
Pháp cú 342	HT. Thích Minh Châu dịch	11
Thơ: Cuối năm	Tuệ Sỹ	11
Trải nghiệm cận tử	Theo Đại Kỷ Nguyên	12
Câu chuyện có thật	Diễm Vy	18
Hư Hư Lục: Chiếc cùm bằng ngọc	Thích Nữ Như Thủy	22
Ba bài pháp về Thiền quán	Thiền sư Mahasi Sayadaw	23
Thiền PG giúp cho 12 trẻ em Thái Lan…	Tịnh Thủy dịch	30

Tranh bìa

Hoa Sen

Đôi lời thưa trước cùng quý tác giả có bài đăng trong
Nguyệt San Phật Học

Nhằm mục đích hoằng dương Phật Pháp, Nguyệt San Phật Học đăng lại một số bài từ các Tạp Chí, Sách, Báo Phật Giáo. Có những bài không thể liên lạc được với tác giả, xin quý vị hoan hỉ miễn thứ cho.

Ban Biên Tập
Nguyệt San Phật Học

Đạo

*

Đạo là con đường, đạo Phật là con đường dẫn người ta đi đến cứu cánh không phải chỉ là giác ngộ, mà là giải thoát mọi khổ đau, muốn được vậy phải ra khỏi luân hồi.

Luân hồi là cái vòng trầm luân, con người phải tái sanh đi, tái sanh lại để chịu những khổ đau do nghiệp chi phối, cần học hỏi để không gây nghiệp, nhờ đó thoát khỏi luân hồi.

Đạo Phật dạy rằng: Sanh, lão, bệnh, tử là bốn chân lý, đó cũng là nguồn gốc của khổ đau, để tránh khổ đau, người ta phải tránh gây nghiệp do Thân, khẩu, ý tạo ra.

Muốn được vậy, người ta phải tu theo 8 cách, thường gọi là Bát chánh đạo (八正道) còn gọi là Bát Thánh đạo, Bát chi Thánh đạo, Bát Thánh đạo phần, Bát trực hành, Bát đạo hành, Bát chánh, Bát đạo, Bát chi, Bát pháp, Bát lộ. Bát chánh đạo là con đường tám nhánh để giải thoát khỏi Khổ đau.

Nó gồm có: Chánh kiến (正見), Chánh tư duy (正思唯), Chánh ngữ (正語), Chánh nghiệp (正業), Chánh mạng (正命), Chánh tinh tấn (正精進), Chánh niệm (正念) và Chánh định (正定).

Nói thì dễ, nhưng tu học mới khó, có nhiều người mới tu siêng năng, tinh tấn nhưng lâu ngày đâm ra dãi đãi, vì vậy mà cần phải có chánh tinh tấn, luôn luôn tinh tấn theo con đường tu chân chánh.

Con đường của bậc giác ngộ đã đi, Ngài chỉ đường dẫn lối cho chúng ta đi theo gọi là Đạo Phật, dứt khoát sẽ dẫn dắt chúng ta sẽ giác ngộ và cuối cùng là giải thoát được luân hồi, chấm dứt mọi nỗi khổ đau.

BBT/NS/PHẬT HỌC

TÂM ĐIỂM CỦA THIỀN ĐỊNH

Khám phá tâm thức thần bí nhất

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA - Hoang Phong chuyển ngữ

Phần thứ ba
Bình giải về
Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu
của Patrul Rinpoché

(1) Dưới đây là ghi chú của bà Sofia Stril-River (người dịch quyển sách này từ tiếng Anh sang tiếng Pháp):

"Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu" (Trois mots qui frappent le point vital), tiếng Tây Tạng là Tsik Sum Né Dek, và đấy cũng là cách dịch từ chương [từ tiếng Tây Tạng] do tôi đề nghị. Trong bản tiếng Anh thì ông Jeffrey Hopkins dịch là "Three Keys penetrating the core" (Ba chiếc chìa khóa giúp thâm nhập vào cốt lõi). Ba chữ ấy là "Quán thấy" (Vue/Vision), "Thiền định"(Meditation) và "Hành động" (Action). Sức mạnh của sự quán thấy, thiền định và hành động sẽ giúp nhận định được tâm thức thần bí nhất hiện hữu nơi tất cả chúng sinh từ lúc khởi thủy, thế nhưng nó bị che lấp và bao phủ bởi các thể dạng tri thức và các thứ xúc cảm thông thường. "Đánh thẳng vào điểm chủ yếu" là cách đập tan các ảo giác để mang lại sự giác ngô (eveil/awakening) cho bản thể đích thật của tâm thức. Độc giả có thể xem thêm về chủ đề này trong quyển "Primordial Purity, Oral Instruction on the Three Words That Strike The Vital Point"/"Sự Tinh Khiết nguyên sinh, Giáo huấn truyền khẩu về Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu" của Dilgo Khyentsé Rinpoché, nhà xuất bản Shambhala, 2016).

Chương 7

Giáo huấn thứ nhất

DẪN NHẬP VỀ TÂM THỨC THẦN BÍ NHẤT

Nội dung những lời giảng dạy trong bài thơ của Patrul Rinpoché xoay quanh ba giáo huấn (three instructions/ba sự luyện tập dựa vào ba cấp bậc giáo huấn) nhằm vạch trần tâm thức thần bí nhất, và đó cũng là cốt lõi của phép luyện tập Đại hoàn thiện. Mục đích chủ yếu của ba giáo huấn này là để giúp người hành thiền đặt tâm thức mình vào đúng tâm điểm của hiện thực để vặn cổ - nếu có thể nói như thế - các thứ sai lầm tai hại. Sau đây chúng ta hãy bắt đầu với giáo huấn (những lời chỉ dẫn hay giảng dạy) thứ nhất:

Sự quán thấy mang tính các bao quát và đa chiều (multidimentional), Được nêu lên trong những lời giảng dạy của ba giáo huấn là:

Trước hết hãy để cho tâm thức nghỉ ngơi,

Thoát khỏi mọi sự phóng tưởng (emission), thoái lùi (retrait/withdrawal/tránh né, khép kín, tìm cách không suy nghĩ) và mọi sinh

hoạt khái niệm khác (các sự tưởng tượng, phán đoán... mang tính cách quy ước và công thức).

Đang trong lúc nghỉ ngơi nhờ lắng sâu vào thể dạng hoàn hảo của thiền định đó, Thì hãy bất thần thét lên một tiếng thật lớn, thật sâu và cực ngắn: Phat!

Tương tự như một tiếng sét, đánh thẳng vào tri thức. Ồ! Thật lạ lùng! (nguyên bản là chữ Emahó, là tiếng Tây Tạng, có nghĩa là một sự kinh ngạc, sửng sốt, một cách thốt lên sự ngạc nhiên trước một sự khám phá bất ngờ và "tuyệt vời" nào đó. Trong trường hợp trên đây chữ Emahó mang ý nghĩa khá tương tự với chữ "Euréka" trong tiếng Hy Lạp. Chữ Emahó thường được dịch sang tiếng Anh là "Amazing" và tiếng Pháp là "Émerveillement").

[Hóa ra] Chẳng có một thứ gì cả, thật hết sức kinh hoàng! (sững sờ, choáng váng, hoảng hốt, kỳ lạ)!

Quả là một sự kinh hoàng, một sự xuyên thấu (percée/breakthrough/đâm thủng, đột phá) không có gì ngăn chận được nó!

Hãy xác định ngay tâm thức thần bí nhất ấy của Dharmakaya (Thân Đạo Pháp).

Thực thể đó, hãy nhận biết được nó từ bên trong chính mình - đây là giáo huấn thứ nhất.

(sau khi tạo được tình trạng nghỉ ngơi cho tâm thức thì bất thần thét lên một tiếng thật mạnh: Phat! Tức khắc ngay sau tiếng thét đó người hành thiền chợt cảm thấy chẳng có gì cả - chỉ là một sự trống không. Sự cảm nhận đó khiến mình vừa choáng váng vừa kinh ngạc: Emahó! - trong một số các bản dịch sang các ngôn ngữ Tây Phương chữ này còn được dịch là: Thật lạ kỳ!, Ô hô!)

Tôi (tức là Đức Đạt-lai Lạt-ma) sẽ cố gắng bình giải ngắn gọn ý nghĩa của các câu thơ trên đây.

HÃY CỨ NGHỈ NGƠI

Khi còn vướng mắc trong sự tạo tác triền miên của khái niệm, chẳng hạn như suy nghĩ về cái đúng, cái sai, v.v. , thì các bạn sẽ không thể nào bước vào con đường tu tập về sự quán thấy tâm thức thần bí nhất qua thể dạng hiển hiện tự nhiên của nó. Thí dụ sau đây có thể giải thích điều đó: chẳng hạn như giữa một đám thật đông người thì sẽ hết sức khó cho các bạn để nhận diện một người nào đó (mà mình chưa có dịp biết từ trước), thế nhưng nếu các bạn đã từng biết mặt người ấy trước đây và người này đã trở thành quen thuộc với mình, thì nhất định các bạn sẽ nhận diện được người này dễ dàng hơn dù là người ấy đang trà trộn trong một đám đông. Tương tự như vậy, mặc dù tâm thức thần bí nhất luôn thấm đượm trong từng khoảnh khắc của tri thức, kể cả trong từng tư duy, thế nhưng chúng ta không thể nào có thể nhận biết được nó qua thể dạng trần trụi của nó nếu chưa từng biết nó từ trước (trong nguyên bản là: khi nó chưa từng được "giới thiệu" với mình), chẳng qua vì nó bị thu nhỏ và che khuất bởi đủ mọi thứ tư duy khái niệm [hiện lên trong tâm thức mình]. Thế nhưng một khi đã biết được nó một lần rồi thì mình sẽ nhận diện ra nó dễ dàng hơn, kể cả giữa vô số các tư duy đủ loại.

Những gì trên đây cho thấy chẳng cần phải biến cải (trong nguyên bản là chữ adjust/điều chỉnh) bất cứ thứ gì trong tâm thức mình, nhất là bằng các quá trình phân tích mang tính cách khái niệm (tìm cách này hay cách khác để cải thiện tâm thức mình dựa vào các tiêu chuẩn quy ước và công thức), mà chỉ cần giữ nguyên thể dạng tự nhiên của tất cả những gì hiện lên trong tâm thức các bạn, phản ảnh từ các hiện tượng đa dạng trong thế giới - từ con người, nhà cửa, núi non, công ăn việc làm, bạn hữu, các vấn đề khó khăn, hay bất cứ một thứ gì khác (cứ để yên tâm thức với tất cả những gì hiện lên bên trong nó, không cần phải phân biệt, chọn lựa hay loại bỏ gì cả). Không nên dính dấp vào các thứ ấy, có nghĩa là không nên để mình bị ô nhiễm bởi các thứ tư duy mang tính cách phân biệt (xác định, đánh giá, phán đoán...) đại loại như: "Phải là như thế này. Như thế kia là sai". Theo lời khuyên của tác giả bài thơ trên đây thì đấy là thể dạng hiển hiện giản dị của tri thức đơn sơ, và người hành thiền cũng chỉ cần duy trì được thể dạng ấy. Vậy các bạn hãy khởi sự để yên cho tâm thức nghỉ ngơi trong một thể dạng thật êm ả, không nên để cho vô số tư duy mặc tình khuấy động [tâm thức mình] (xin lưu ý đây cũng là căn bản chung và sơ khởi nhất trong việc hành thiền trước khi có thể tạo ra các thể dạng sâu xa hơn).

HÃY LÀM CHO TƯ DUY DỪNG LẠI TRONG MỘT KHOẢNH KHẮC NÀO ĐÓ

Tâm thức thần bí nhất sinh ra một cách tự nhiên và hiện hữu một cách tự nhiên bên trong con người các bạn. Nó đang ở đó một cách tự nhiên, không cần phải tạo ra nó trước đó, cũng không cần phải tái tạo nó hay tạo dựng ra nó dựa vào các yếu tố bên ngoài (superficial/hời hợt, nông cạn). Nó thuộc thành phần của trí tuệ nguyên sinh, tức là dòng chảy (flux, flow) tự nhiên của tri thức trên dòng luân lưu (continuum) nguyên sinh và căn bản [của sự sống], không mang tính cách tạo dựng (elaboration) nào cả. Nếu muốn cho tâm thức thần bí nhất hiện lên ngay từ lúc này và tồn tại như là một thứ gì đó thật hiển nhiên bên trong [tâm thức] các bạn, thì các bạn không nên tạo ra thêm cho mình các thứ khái niệm nông cạn (hời hợt, mang tính cách quy ước). Không nên để phát sinh ra thêm các tư duy mới, ngay cả đối với trường hợp khi các bạn cảm thấy các khái niệm (các sự phán đoán, suy xét, tác ý...) đang hiện lên thì cũng cứ mặc chúng, không nên nghĩ đến là phải loại bỏ chúng. Cứ để cho chúng tự tan biến. Đấy là những gì mà bài thơ trên đây có ý nêu lên, đó là phải "thoát khỏi các sự phóng tưởng, thoái lùi (rút lại, tìm cách không suy nghĩ) và mọi sinh hoạt khái niệm khác". Hãy cố gắng giữ sự trong sáng, hoàn toàn hòa nhập vào dòng chảy mang tính cách tự phát (spontaneous) thật tự nhiên của thể dạng phi-tư-duy. Hãy buông bỏ hoàn toàn và tức khắc bất cứ một hình thức tư duy khái niệm nào (xin nhắc lại, tư duy khái niệm là những sự suy nghĩ công thức và quy ước, dựa vào các kinh nghiệm cá nhân và sự học hỏi tức là sự hiểu biết thường tình).

Hãy nêu lên thí dụ sau đây, trong một đám đông cùng đi chung với nhau, bỗng dưng có hai người dừng lại, các người khác vẫn tiếp tục đi, thì đấy không có nghĩa là tất cả đều dừng lại (đám đông người đang đi biểu trưng cho tư duy đang chuyển động trong tâm thức, nếu chỉ có vài tư duy dừng

lại thì không thể nói là tâm thức dừng lại). Thế nhưng nếu tất cả mọi người đều dừng lại, thì đấy mới [thật sự] là sự dừng lại (điều đó có nghĩa là trong khi hành thiền nếu muốn cho tâm thức dừng lại thì phải dừng lại đồng loạt và toàn bộ: từ tư duy, xúc cảm, sự tưởng tượng, các cảm nhận, trong đó kể cả sự "cố gắng" dừng lại. Thể dạng đó là một sự "nghỉ ngơi" toàn diện, trước khi làm một cái gì khác. Xin lưu ý "dừng lại" ở đây không có nghĩa là tìm cách "chận đứng" các tư duy mà chỉ để những gì trong tâm thức hiện lên một cách tự nhiên mà không quan tâm đến chúng, cũng không tham gia vào các tác động do chúng gây ra, như đã được nói đến trên đây).

THỂ DẠNG BỊ CHẤN ĐỘNG

Dầu sao nếu chỉ biết tập trung tâm thức và không để nó bị phân tán thì cũng chưa đủ (có nghĩa là nếu chỉ biết chú tâm thật mạnh tạo ra sự "tỉnh thức" hay "tỉnh giác"/awareness, mindfulness - còn được gọi bằng một thuật ngữ rất mơ hồ và tối nghĩa là "chánh niệm" - thì cũng chưa đủ, bởi vì còn phải thêm vào đó một cái gì khác nữa để có thể mang lại sự giác ngộ cho mình. Phật giáo Tây Tạng rất chính xác và cụ thể là như vậy). Kể cả trường hợp dù cảm nhận được niềm phúc hạnh (felicity/niềm hân hoan, các cảm nhận thanh thoát hay thoát tục), sự trong sáng và thể dạng phi-tư-duy lóe lên với mình trong lúc hành thiền, thì đấy cũng chỉ là những gì chen thêm vào sự phát hiện ra tâm thức thần bí nhất được sinh ra một cách tự nhiên (có nghĩa là đã có sẵn, không phải là nhờ hành thiền mà tạo ra nó), và cả sự nhận diện ra nó (sự phát hiện ra tâm thức thần bí nhất có thể tạo ra các cảm nhận phúc hạnh, sự trong sáng cho mình, thế nhưng không nên quan tâm đến những thứ ấy vì đấy chỉ là những gì phụ thuộc chen vào sự phát hiện ra tâm thức thần bí nhất mà thôi). Vì thế các bạn phải loại bỏ các cảm nhận phúc hạnh, sự trong sáng và cả thể dạng phi-tư-duy (hiện lên trong lúc hành thiền. Thể dạng phi-tư-duy chỉ là một sự tê liệt, không phải là sự sáng suốt), đó là những gì cần phải vượt thoát.

Vậy trong lúc nghỉ ngơi đó, tức không còn thèm khát cũng không bị ô nhiễm bởi các sự sinh hoạt (suy nghĩ, tưởng tượng...) cứng nhắc mang tính cách khái niệm (sở dĩ gọi là "cứng nhắc" là vì khái niệm cũng chỉ là những gì quy ước và công thức), thì bất thần các bạn thét lên một tiếng Phat, khi phát âm chữ t thì uốn đầu lưỡi ngược về phía sau răng và chạm vào nóc vọng. Âm thanh phát ra phải thật mạnh, cô đọng và ngắn, nhằm gạt bỏ tức khắc mọi chuyển động của tư duy, chẳng hạn như: "Đúng thế !" hay "Chính là thế này hay chính là thế kia". Âm thanh cực ngắn của tiếng Phat cũng tương tự như là một tiếng sét, đánh thẳng vào tư duy khái niệm khiến nó tan biến và văng ra khỏi tri thức mình (xin lưu ý chữ Phat không phải là tiếng Việt, trong tất cả các bản dịch sang các ngôn ngữ Tây Phương đều viết như thế: không có dấu sắc. Với người Việt thì khác với người miền Bắc, dường như người miền Nam và Trung thường phát âm chữ “phát” như là “phác” và vì phát âm với chữ "c" sau cùng nên hơi khó uốn đầu lưỡi ngược vào phía sau răng và chạm vào nóc vọng. Do đó thiền nghĩ độc giả nên cố gắng tìm cách phát âm với chữ "t" sau cùng để dễ uốn lưỡi như hướng dẫn. Âm thanh phát ra phải thật mạnh, thật ngắn

và bất thần. Cách phát âm uốn lưỡi về phía sau chính là để giữ cho âm thanh không thoát ra ngoài cửa miệng hầu tạo ra âm hưởng vang ngược lên não bộ và đỉnh đầu). Phép thiền định trên đây được tóm lược như sau:

Trước hết hãy để cho tâm thức các bạn nghỉ ngơi,

Thoát khỏi mọi sự phóng tưởng, thoái lùi (tránh né, khép kín) và mọi sinh hoạt khái niệm khác.

Đang trong lúc nghỉ ngơi nhờ lắng sâu vào thể dạng hoàn hảo của thiền định đó,

Thì hãy bất thần thét lên một tiếng thật lớn, thật sâu và cực ngắn: Phat!,

Tương tự như một tiếng sét, đánh thẳng vào tri thức. Ồ! Thật lạ lùng!.

Chẳng có một thứ gì cả! Thật hết sức kinh hoàng!

Các tư duy cũ (có từ trước) phải dừng lại, các tư duy mới chưa kịp phát sinh. Điều đó cũng tương tự như một con tàu lướt nhanh xé nước làm đôi, tạo một khoảng trống hai bên mạn tàu và cả một vệt nước phía sau (mặt nước chưa kịp khép lại).

Ngay vào lúc các bạn thét lên tiếng Phat!, và giữa lúc mà các bạn chưa kịp tạo ra một khái niệm [mới nào] như mình vẫn thường làm trước đây - hoặc nói một cách khác là khi các bạn chưa kịp tiếp tục suy nghĩ trở lại về các tư duy trước đây của mình - và trước khi có thể tạo ra các khái niệm mới (các sự suy nghĩ mới), thì giữa hai thời điểm đó (tức là khoảnh khắc thời gian thật ngắn còn trống không chưa có tư duy nào hiện ra) và trong khi các bạn chưa kịp tạo ra bất cứ một sự phân biệt mang tính cách khái niệm nào, thì sẽ xảy ra một sự kinh hoàng (một sự kinh ngạc trước một sự khám phá lạ lùng) trong sáng, minh bạch, một sự nhận thức thật tinh khiết (chưa kịp vướng mắc vào bất cứ một tư duy mang tính cách khái niệm nào cả).

Với nhiệt tình và sự tin tưởng nơi những lời giáo huấn thật cụ thể trên đây, các bạn hãy cố gắng đặt tâm thức mình vào đúng khoảnh khắc mà các tư duy vừa bất thần bị loại bỏ, và tạo ra cho mình một sự kinh ngạc (Ồ! Thật lạ lùng) mà mình không thể so sánh với bất cứ một thứ gì khác. Tất cả những gì choàng lên (phủ lên, khoác lên) cho tư duy (tức là các khái niệm, các sự tưởng tượng, phân biệt,...) đều bị gỡ bỏ, và các bạn sẽ cảm thấy hết sức kinh hoàng, sửng sốt và choáng váng.

Sự kinh ngạc trên đây có thể biểu lộ bằng nhiều cách khác nhau: chẳng hạn như hai mắt nhắm nghiền không còn suy nghĩ gì được nữa (lặng người, hụt hẫng), hoặc rơi vào một thể dạng phi-tư-duy, hoặc tâm thức thoát khỏi mọi sự ô nhiễm (tức các tư duy khái niệm), không quá buông lỏng, cũng không quá căng thẳng. Trong khoảnh khắc quyết định (critical, decisive) đó, mọi sự phát ra (emission) hay rút lại (retrait/ withdrawal) các khái niệm đều bị tắc nghẽn, khiến mình cảm thấy hốt hoảng, không thể nhận định được bất cứ một thứ gì cả.

Sự chấn động đó (choc/shock) bất

thần làm ngưng lại mọi sinh hoạt tâm thần, chẳng hạn như bất chợt nghe thấy tiếng chó sủa ngay bên cạnh mình, khiến mình giật bắn người, trong lúc đang sợ hãi đó mình sẽ không suy nghĩ gì được cả. Các cách luyện tập trên đây (chú tâm vào các khoảnh khắc chưa kịp suy nghĩ, chẳng hạn như thét lên một tiếng hay nghe thấy tiếng chó sủa bên cạnh, hoặc bất cứ một biến cố bất thần nào khiến mình chưa kịp suy nghĩ) sẽ giúp mình thoát ra khỏi sự sinh sôi và quản lý của tư duy, giam hãm mình giữa sự phát sinh dồn dập và ngẫu nhiên của hàng loạt các khái niệm mới. Dầu sao thì thể dạng tri thức trên đây (các khoảnh khắc phi-tư-duy) cũng không phải là tình trạng hôn mê, mà đúng hơn là một thể dạng minh mẫn và trong sáng.

Kinh sách khuyên chúng ta nên ý thức được thật hiển nhiên thể dạng khi mà tâm thức thường tình (thông thường) mất hết cường độ và trở nên yếu kém, và cả các sự hiểu biết khái niệm cũng không thể hiện lên được, chẳng qua là vì lúc đó là thời điểm thuận lợi hơn cả giúp tâm thức thần bí nhất có thể hiện lên với tất cả sự trần trụi của nó. Nhà du-già Tây Tạng nổi tiếng Mangro Lhundrub Gyatso (một học giả uyên bác thuộc học phái Sakyapa, 1523-1596 - gcts) dựa vào các dẫn chứng trong rất nhiều kinh sách đã khẳng định rằng:

Dòng tiếp nối/continuum của ánh sáng trong suốt của tâm thức thần bí nhất luôn ở thể dạng luân lưu không gián đoạn

(dòng luân lưu sâu kín của tri thức luân lưu từ những thời gian không khởi thủy cho đến vô tận, không bao giờ chấm dứt. Sự sinh và cái chết chi phối bởi các sự ô nhiễm chỉ là những gì "tạm thời" tiếp nối nhau hiện lên trên dòng luân lưu đó của mỗi cá thể. Tinh khiết hóa các sự "ô nhiễm" ấy chính là con đường Phật giáo. Dòng tri thức tinh khiết của một vị Phật sau khi tịch diệt, sẽ hòa nhập vào dòng luân lưu (continuum) vô-tận và phi-thời-gian đó của vũ trụ)

[Chính vì thế] nên khoảng trống nằm ở giữa hai tư duy sẽ là cơ hội giúp các bạn trong một khoảnh khắc nào đó có thể nhận biết được dễ dàng tâm thức thần bí nhất.

Sự kinh hoàng (amasing, lạ lùng, kỳ lạ, sững sờ) đó không nhất thiết chỉ phản ảnh sự kinh ngạc (stupefaction) của mình mà còn cho thấy một sự xuyên thấu (nhận biết, quán thấy, trong nguyên bản là chữ "chọc thủng"/ percée/breakthrough) không có gì ngăn chận được nó. Đấy cũng là ý nghĩa trong câu thơ của Patrul Rinpoché: "Thật kinh hoàng, quả là một sự xuyên thấu không có gì ngăn chận được nó!" (bất thần quán thấy một cái gì đó vô cùng sâu sắc và thần bí, khiến mình phải kinh ngạc, nói lên một sự "giải thoát" hoàn toàn, không còn một chút vướng mắc hay ô nhiễm nào nữa cả).

Bản chất đích thật của tâm thức thần bí nhất chỉ có thể nhận biết được bằng các kinh nghiệm cảm nhận trực tiếp của mình mà thôi, bởi vì bản chất đó không thể nào mô tả được bằng chữ nghĩa. Chính vì thế mà tác giả [bài thơ] trên đây cho biết đấy là "Một sự xuyên thấu không thể ngăn chận được, và cũng không thể mô tả được". Sự cảm nhận đó được gọi là "tâm thức thần bí nhất của Dharmakaya/Thân Đạo Pháp", thế nhưng thật ra thì đấy cũng chỉ là một cách

gợi lên một thứ gì đó thật cực đoan không thể giải bày được, tương tự như tất cả các thứ cực đoan khác, dù là dưới hình thức hiện -hữu hay phi-hiện-hữu (hữu hình hay vô hình, hoặc chỉ là một sự tưởng tượng) cũng vậy. Tâm thức thần bí nhất chỉ có thể nhận biết được xuyên qua các kinh nghiệm cảm nhận của mình mà thôi.

Nếu không nhận biết được nó thì thật hết sức khó để tin vào quan điểm của Đại hoàn thiện về thiền định. Trong lúc thực thi phép thiền định này các bạn phải duy trì được sự cảm nhận của mình về tâm thức thần bí nhất, và đấy cũng là cách cho thấy người hành thiền [trực tiếp] an trú ngay từ bên trong kinh nghiệm cảm nhận về đối tượng [của việc hành thiền], nhưng tuyệt nhiên không phải là một cách thiền định "hướng vào" một đối tượng nào khác cả (câu này vô cùng quan trọng: thiền định theo phép Đại hoàn thiện là nhắm thẳng vào sự "giác ngộ" tức là "quả" hay là thể dạng tâm thức thần bí nhất; nói một cách khác là hường thẳng vào thể dạng của một vị Phật hay Dharmakaya/Thân Đạo Pháp và "an trú" trong đó. Phép thiền định đó không cần phải "hướng vào" bất cứ một "phương tiện thiện xảo" nào cả với hy vọng các phương tiện này sẽ mang lại sự "giác ngộ" cho mình. Nói một cách vắn tắt là an trú trong đối tượng của việc hành thiền và trở thành chính đối tượng ấy).

Hơn nữa theo cách giải thích nêu lên trong các trước tác của Dodrupchen (còn gọi là Kyabjé Dodrupchen Rinpoché, sinh năm 1927, một vị đại sư thuộc học phái Nyinmapa/Ninh-mã, thuộc truyền thống Dzogchen/Đại hoàn thiện) thì khi nào đạt được sự nhận thức về tất cả mọi hiện tượng cũng chỉ là một trò biểu hiện (un jeu, a play), một sự rung động (vibration) hay sôi sục (effervescence/một sự sôi động, một tình trạng ồn ào) của tâm thức thần bí nhất mang tính cách tự nhiên và tự tại, thì khi đó mình cũng sẽ nhận thấy thật dễ dàng chẳng có một hiện tượng nào hiện hữu tự nơi nó, bởi chính nó, một cách độc lập cả. Các hiện tượng chỉ được tạo dựng bởi sự sinh hoạt [tâm thần] mang tính cách khái niệm (thế giới hiện tượng chỉ vỏn vẹn là những gì hiển hiện từ sự vận hành của tâm thức thần bí nhất bên trong chính mình). Khi nào nhận biết được tâm thức thần bí nhất - còn được gọi là "sự thật tối hậu" - trong đó tất cả mọi hiện tượng liên quan đến samsara/ta-bà và nirvana/niết-bàn chỉ là các hình thức phát xạ (irradiation) [của tâm thức thần bí nhất] thì khi đó mình sẽ quán nhận được tất cả mọi hiện tượng tinh khiết và cả không tinh khiết - các thuật ngữ này được vay mượn trong kinh sách triết học [Phật giáo] - đồng loạt chỉ [đơn giản] hiện hữu bằng tên gọi mà thôi. Tất cả các đối tượng của sự hiểu biết, dưới các hình thức hiển hiện và sinh sôi nẩy nở, cũng chỉ là những gì ngẫu biến và phụ thuộc (adventices/sinh ra từ những gì đã có), nhất thiết không mang một thực thể nào cả. Các thứ ấy ngay từ lúc khởi thủy không hề được tạo dựng bởi quyền năng của chính chúng, thế nhưng [trước mắt mình] chúng lại có vẻ như mang một bản chất độc lập (autonomous/tự lập, tự chủ) thuộc sở hữu riêng của chúng, khiến chúng ta nghĩ rằng chúng hiện hữu bởi chính chúng. Những gì trên đây cho thấy rõ ràng sự lầm lẫn đó thúc đẩy chúng ta hành động, tốt cũng có mà xấu cũng có, và đấy là cách mà chúng ta tích lũy các xu hướng (predispositions/tức là

"nghiệp") đưa đẩy mình ngày càng lún sâu trong sự hiện hữu chu kỳ (cõi luân hồi).

Nếu muốn nhận biết được tâm thức thần bí nhất và duy trì nó đúng như khi nó hiện lên trong khi hành thiền thì thật hết sức quan trọng là trước hết phải tự hỏi xem nền tảng hiển hiện của tâm thức là gì, nó sinh ra từ đâu và chấm dứt ở đâu. Thật ra có nhiều quá trình phân tích (tìm hiểu và giải thích) khác nhau, nêu lên trong các kinh sách quan trọng và đã đưa đến các sự diễn đạt khác nhau, dầu sao tất cả cũng đáng để tìm hiểu (Đức Đạt-lai Lạt-ma hiểu biết rất nhiều nhưng không thể nói ra hết, câu trên đây chỉ là một cách gợi ý về sự hiểu biết đó của Ngài, và cách giải thích của Ngài không phải là duy nhất).

Nếu các bạn có thể làm cho mọi hiện tượng hiện lên với mình đơn giản dưới hình thức một sự rung động (vibration/sự chuyển động, rung cảm) của tâm thức thần bí nhất, đồng thời vẫn không tách ra ngoài bầu không gian đó của tâm thức, thì các bạn sẽ không còn bị chi phối bởi tác động của các khái niệm quy ước nữa. Khi nào nhận biết được thực thể căn bản của chính mình và trực tiếp thấu triệt được (cảm nhận được) sự tiếp nối liên tục và sâu xa nhất (definitive/ căn bản, chủ yếu, quyết định và "cuối cùng" nhất) của nó, qua sự bình lặng (còn gọi là sự tĩnh lặng hay buông xả) tạo ra bởi thiền định, thì dù phải bôn ba trong thế giới, các bạn tất sẽ phải đạt được sự giác ngộ (éveil/ awakening, tức là thể dạng của một vị Phật và cũng có nghĩa là trở thành Phật).

(hết chương 7)

Bures-Sur-Yvette, 16.02.18
Hoang Phong chuyển ngữ

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Tham ái

342

Người bị ái buộc ràng,
Vùng vẫy và hoảng sợ,
Như thỏ bị sa lưới.
Chúng sanh ái trói buộc,
Chịu khổ đau dài dài.

Cuối năm

Tuệ Sỹ

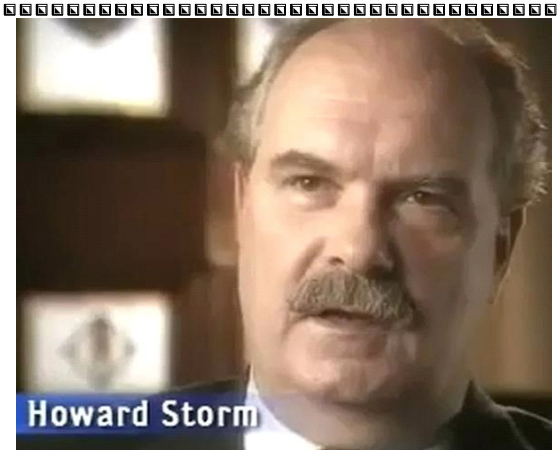
Lận đận năm chầy nữa
Sinh nhai ngọn gió rừng
Hàng cà phơi nắng lụa
Ngần ngại tiếng tha phương

Rừng Vạn Giã 77

Nguồn: Tuệ Sỹ, *Giấc mơ Trường Sơn*, An Tiêm California, 2002

Nhập viện cấp cứu, giáo sư Mỹ 'rời thân xác' và có trải nghiệm cận tử phi thường

Theo Đại Kỷ Nguyên



Những trải nghiệm về địa ngục kinh hoàng và thiên đường tuyệt diệu trong giây phút cận kề cái chết đã khiến vị giáo sư người Mỹ, từ một người vô thần đã hoàn toàn bị thuyết phục bởi Đức tin về sự hiện diện của Đấng Toàn năng. Trải nghiệm cận tử đã khiến cuộc đời ông thay đổi mãi mãi…

Ngày định mệnh

Giáo sư Howard Storm dạy môn Nghệ thuật tại ĐH Northern Kentucky (Mỹ) từng là người rất vô thần. Theo ông, bất cứ thứ gì không thể nhìn thấy, sờ được, hay cảm nhận bằng năm giác quan đều không hề tồn tại. Ông tin chắc rằng thế giới vật chất bề mặt này đã bao hàm tất cả và không gì có thể tồn tại bên ngoài phạm vi của khoa học.

"Tôi là một giáo sư đại học được coi là ' *biết tất cả* ', và trường đại học là một trong những nơi có những người có những đầu óc khép kín nhất". Thậm chí ông còn cho rằng, niềm tin tâm linh hay tín ngưỡng tôn giáo chỉ là những điều huyễn hoặc khiến người ta tự đánh lừa bản thân mình mà thôi. Cho đến một ngày….

… Trưa 1/6/1985, ngày cuối cùng trong chuyến lưu diễn nghệ thuật Châu Âu của trường Đại học mà giáo sư Howard Storm giảng dạy, trong khi đang đến thăm phòng tranh của họa sĩ Delacroix, đột nhiên ông hét lớn và ngã quỵ xuống sàn nhà, đau đớn quằn quại la hét, vợ ông đã rất hoảng loạn, ngay lập tức gọi bác sĩ. "Tôi bị thủng tá tràng, bác sĩ nói cần phải phẫu thuật ngay, nếu trong vòng 5 tiếng nữa mà không phẫu thuật tôi có thể sẽ mất mạng", giáo sư Howard Storm hồi tưởng .

Thật không may cho Howard, tai nạn này lại xảy ra vào ngày thứ Bảy, và tại bệnh viện hôm đó không có nhiều bác sĩ trực. Ông nhận được thông báo phải chờ đến 9h tối mới có bác sĩ phẫu thuật, nghĩa là ca cấp cứu này sẽ phải đợi 10 tiếng đồng hồ. "Tôi chỉ nằm ở đó chờ chết," Howard kể. "Trong khi đó, những chất ở trong ruột đã chảy vào khoang bụng, và chẳng mấy chốc sẽ dẫn đến viêm màng bụng, sốc nhiễm trùng và chắc chắn sẽ tử vong".

Giáo sư Howard Storm đã chuẩn bị tinh thần sẵn sàng cho điều xấu nhất khi cơn đau mỗi lúc càng trở nên tồi tệ hơn. Tuy nhiên, suy nghĩ về cái chết làm ông sợ hãi. "Tôi rất sợ chết vì nó có nghĩa là đèn tắt và hết phim," ông nói. "Thật là kinh khủng khi nghĩ rằng ở tuổi 38, cái tuổi mà tôi cảm thấy mạnh mẽ và thành công trong cuộc đời mình, thì tất cả

lại kết thúc một cách đáng tiếc như vậy.”. Howard nói lời vĩnh biệt vợ, gửi lời chào tới gia đình và bạn bè trước khi rơi vào trạng thái mất ý thức.

“Thật là kinh khủng khi nghĩ đến ở tuổi 38, cái tuổi mà tôi cảm thấy mạnh mẽ và thành công trong cuộc đời mình, thì tất cả lại kết thúc một cách đáng tiếc như vậy”. Ảnh: thewest.com.au

Địa ngục chờ đón

Không lâu sau khi ông mất ý thức, ông có một kinh nghiệm hồn lìa khỏi xác rất kỳ lạ, ông thấy mình đang đứng cạnh giường, thấy chính mình đang nằm đó. Khi ông đứng đó, ông nhận thấy mình không còn cảm thấy đau đớn trong dạ dày nữa. Phản ứng đầu tiên của ông là: “Điều này thật điên rồ! Làm sao mình có thể đứng ở đây và nhìn thấy mình đang nằm đó nhỉ?”. Ông cố gắng giao tiếp với vợ và một bệnh nhân nằm cùng phòng, nhưng cả hai đều không nghe thấy ông nói.

Ông liên tục tự hỏi, rằng đây là một giấc mơ? nhưng ông biết không phải, ông cảm thấy tỉnh táo và đầy sức sống hơn bao giờ hết, các giác quan của ông nhạy bén hơn bình thường. Ông cảm thấy sàn nhà khá mát, lòng bàn chân ông hơi ẩm. Rồi ông nghe thấy nhiều tiếng nói vọng ra từ phía cửa, gọi tên mình. Liệu họ có phải là bác sĩ hay y tá đến điều trị cho ông? Ông vội bước tới nơi có những tiếng gọi vang vọng: “Nhanh lên, đến đây rồi ông sẽ biết”.

Cảm thấy kỳ lạ xen chút tò mò, ông bước về phía cánh cửa dẫn ra lối hành lang phảng phất chút sương mù ma mị. Howard nhìn thấy những hình hài kỳ dị đứng cách đó không xa đang gọi tên ông, nhưng khi ông tiến đến gần thì họ đột ngột lui vào màn sương. Càng tiến đến gần để nhìn cho rõ, họ lại càng nhanh chóng ẩn vào màn sương mù… và trong suốt hành trình như vậy, những sinh vật này liên tục thúc giục ông đi theo họ.

Howard càng ngày càng rời xa căn phòng bệnh viện, nhưng thỉnh thoảng ông vẫn quay lại nhìn cơ thể mình vẫn nằm đó bất động, cảm giác như ông và cơ thể đó cách xa cả triệu dặm. Càng đi, ông thấy màn sương càng dày, càng tối và nhóm sinh mệnh bí ẩn ngày càng đông.

Lúc đầu họ khá vui vẻ, nhã nhặn, nhưng một vài trong số đó bắt đầu trở nên hung hăng, tức giận và thô lỗ. Cảm nhận họ đang bàn luận về mình nên Howard tiến tới gần để nghe rõ hơn thì chợt nghe thấy tiếng thì thầm vọng lại: “Suyt, ông ta có thể nghe thấy đó, ông ta có thể nghe thấy đó”. Dường như có một ai đó cảnh báo nhóm người hung hăng kia nên cẩn trọng, nếu không ông sẽ sợ mà chạy mất.

Howard dồn dập hỏi nhưng họ không trả lời mà còn giục ông đi tiếp. “Cuối cùng thì mọi thứ xung quanh tôi tối đen, tôi đã rất sợ và định sẽ không đi xa hơn nữa, tôi muốn quay về.” Nhưng có một người nói “Ông gần đến rồi.” Howard đứng lại và nói một cách cứng rắn “Tôi không đi nữa.” Cảm thấy bất ổn, đặc biệt khi thấy nhóm người này trở nên hung tợn hơn, ông muốn quay trở về, nhưng bốn bề chỉ là sương mù ẩm thấp, lạnh lẽo, không nhìn thấy đường đi.

Trong không gian bất định, một số trong họ bắt đầu la hét, mắng chửi, xô đẩy buộc ông phải tự vệ. Chúng ùa vào đánh đập, cấu xé ông. Dường như bọn họ coi ông như một trò

tiêu khiển theo kiểu "mèo vờn chuột". Nỗi đau của Howard dường như là niềm vui thích của chúng. Ông cảm nhận được rằng chúng không phải con người, bởi chúng vô cùng tà ác. Kiệt sức, Howard nằm đó rồi lịm dần. Điều này còn tồi tệ hơn cả việc ông muốn kết liễu sự sống chỉ vài giờ trước đó trong cơn đau đớn cùng cực vì thủng dạ dày.

Trong khoảnh khắc đen tối nhất, một giọng nói đột nhiên vang lên trong đầu ông: "Hãy cầu nguyện Chúa". Vốn là một người vô thần, ông phản hồi lại: "Tôi không biết cầu nguyện". Giọng nói lại vang lên, nhắc ông hãy cầu nguyện Chúa. Trong thân xác tả tơi đau đớn, con người theo chủ nghĩa vô thần ấy đã hét to cầu nguyện Chúa: "Đức Giê-hô-va là Đấng chăn giữ con, và con sẽ chẳng thiếu thốn điều gì…" – lời cầu nguyện mà ông chưa từng bao giờ biết tới, và như thể có một thế lực thần thánh đến giúp ông ngay lập tức.

Kỳ lạ thay, nhóm người hung dữ bắt đầu trở nên hoảng loạn, la hét, và bắt ông không được cầu nguyện nữa. Nhưng Howard nhận thấy có điều rất lạ, đó là ông càng cầu nguyện, càng kêu cầu danh Chúa, thì chúng càng tránh xa ông. Ông tiếp tục hô vang lời cầu nguyện "Lạy Cha chúng con ở trên trời" trong màn đêm mù mịt cho tới khi chúng hoàn toàn mất dạng. Ông không thể ngờ những câu tụng trong nhà thờ lại có ảnh hưởng lớn lao đến vậy đối với những sinh mệnh tà ác kia.

Thiên đàng thật tuyệt diệu

Rồi điều kỳ lạ nhất xảy ra. Ông thấy mình liên tục ngâm nga giai điệu bài hát *"Jesus loves me, yes I know" (Chúa Giê-su thương yêu con và con biết điều đó)* mà ông biết từ thuở nhỏ. Trong thời khắc tuyệt vọng nhất, Howard không lý giải được tại sao ông hát bài đó và trong sâu thẳm nội tâm mình, ông hô lớn thành tiếng: "Chúa Giê-su, xin Người cứu rỗi con".

Sau lời cầu nguyện đó, đột nhiên ông nhìn thấy từ màn đêm tăm tối một luồng ánh sáng rực rỡ xuất hiện và càng lúc càng đến gần hơn. Ông thấy mình được tắm trong luồng ánh sáng tuyệt đẹp và được nhấc bổng lên không trung. Rồi ông nhìn thấy tất cả các vết thương trên thân thể lập tức được chữa lành.

Trong luồng ánh sáng rực rỡ và thuần khiết ấy, ông cảm nhận một sự bao dung vô điều kiện và rất to lớn từ luồng sáng này. Trường năng lượng ấm áp bao dung, phát ánh hào quang rực rỡ không thể diễn tả bằng lời. Nước mắt ông tuôn rơi rồi ông cùng luồng sáng bay ra khỏi khu vực tối tăm đó.

Bay xuyên ra khỏi màn đêm, ông nhận thấy xung quanh ông là vô số sinh mệnh phát sáng như các ngôi sao trên bầu trời. Trước mắt ông như thể là một quang cảnh siêu phóng đại của một thiên hà chứa dày đặc các ngôi sao bên trong, và ở phía trung tâm là một nguồn sáng khổng lồ, mà ông cho là Đấng Sáng Thế. Chứng kiến cảnh tượng đó, ông chợt thốt lên: "Hãy đưa con trở về" vì cảm thấy xấu hổ rằng mình không xứng để đến chốn tuyệt diệu này.

Người bạn ánh sáng dường như nhìn thấu suy nghĩ của ông, Howard chợt nghe thấy một giọng nam vang lên: "Con thuộc về nơi đây". Trong giây lát, có thêm khoảng gần chục thực thể ánh sáng nữa, vô cùng tuyệt đẹp, bao quanh lấy ông. Là một họa sĩ,

Howard biết có ba màu sơ cấp, ba màu thứ cấp, và sáu màu cao cấp trong vùng quang phổ mà mắt người có thể nhìn thấy được.

Nhưng trong thế giới mỹ diệu này, ông nhìn thấy hơn 80 màu sắc cơ bản, rất nhiều trong số đó ông chưa từng được nhìn thấy trước đây, đẹp không cách nào diễn tả nên lời. Những sinh mệnh ánh sáng này có thể đọc mọi thứ trong tâm trí của ông và đưa giọng nói của họ vào đầu não ông. Mỗi người đều có tính cách, giọng nói đặc thù và giao tiếp với ông thông qua dạng thức thần giao cách cảm. Ông được bảo rằng, vô số những sinh mệnh kia đều phải quay trở lại nơi nguyên lai đản sinh ra họ.

Triển hiện cuộc đời

Tiếp theo họ cho ông xem lại cuộc đời mình, "Tôi thấy mình trở thành một người ích kỷ, không có tình yêu thương. Tôi đã trở thành một giáo sư nghệ thuật thành công và có danh tiếng ở tuổi 27, lại làm trưởng khoa, nhưng tôi lại là một kẻ khó ưa", Howard hồi tưởng.

Khi mỗi sự kiện trong cuộc đời Howard triển hiện ra, những người bạn ánh sáng đều bày tỏ thái độ vui vẻ tán đồng hay buồn rầu thất vọng, tuy nhiên, tất cả trái ngược với suy nghĩ của ông. Ví dụ, họ không coi trọng đến thành tích yếu kém thời trung học của ông, cũng như tỏ ra thờ ơ trước thành quả mà ông rất tự hào trong cuộc đời. Điều duy nhất họ lưu tâm chính là cách ông đối xử với người khác. Nếu ông đối xử với mọi người bằng tấm lòng bao dung, họ rất hoan hỷ.

Ông được xem những lần ông cư xử không chân thành với những người xung quanh. Hình ảnh triển hiện một sinh viên bước vào phòng ông, giãi bày vấn đề cá nhân của mình. Ông ngồi đó cố tỏ ra kiên nhẫn lắng nghe, nhưng thực chất ông đang chán ngán chẳng muốn nghe. Ông liên tục nhìn đồng hồ trên bàn làm việc, nôn nóng chỉ mong cậu sinh viên ra khỏi phòng.

Khi còn là một cậu bé, Howard hận người cha vì ít dành thời gian cho ông mà không hề biết cha mình phải cật lực làm việc căng thẳng. Thay vì chào đón mỗi khi cha trở về nhà vào cuối ngày làm việc vất vả bằng nụ cười thì ông lại tỏ ra lạnh nhạt và thờ ơ. Suốt cả cuộc đời, ông đều nghĩ cha mình là một người vũ phu, còn ông là một nạn nhân bị áp bức.

Trong cuộc đời, ông cũng đã từng mở cuốn Kinh Thánh vài lần, nhưng chỉ là để tìm bới các mâu thuẫn và vấn đề với lòng đầy nghi hoặc.

Tương lai của thế giới

Rồi ông được thấy quang cảnh thế giới trong tương lai. Thời điểm trải nghiệm cận tử của Howard là vào năm 1985, lúc đó thế giới đang trải qua thời kỳ Chiến tranh Lạnh và đối mặt với nguy cơ bùng nổ chiến tranh hạt nhân. Qua thần giao cách cảm, Howard nhận được câu trả lời: "Sẽ không xảy ra bất kỳ cuộc chiến tranh hạt nhân nào đâu, vì Chúa trân quý thế giới này".

Người bạn ánh sáng đi cùng cho Howard biết, có thể sẽ có một hai vũ khí hạt nhân khai hỏa, nhưng sẽ không xảy ra chiến tranh hạt nhân trên quy mô lớn. Con người sống trên Trái Đất khơi mào rất nhiều cuộc chiến tranh, nhưng chỉ vài cuộc chiến tranh được cho phép xảy ra, mục đích chính là để thức tỉnh nhân loại.

Những người bạn ánh sáng nói với ông, mọi thứ trên Trái Đất đều được Đức Sáng Thế tạo nên. Những sinh mệnh thần thánh quan tâm đến tất cả con người thế gian. Họ không coi trọng việc người này vượt trội hơn so với người khác. Trái lại, họ muốn tất cả mọi người yêu thương lẫn nhau, thậm chí quan tâm đến người khác nhiều hơn chính bản thân mình.

Họ giải thích rằng, sự thay đổi bắt đầu từ một người. Một người thay đổi tác động tích cực đến người thứ hai, thứ ba… và cứ như vậy, toàn thế giới sẽ thay đổi. Đây là cách duy nhất. Nhân loại trong viễn cảnh tươi sáng này không quan tâm đến kiến thức máy móc khoa học. Họ quan tâm đến trí huệ. Đó là vì tất cả những gì thuộc phạm trù kiến thức, họ đều có thể được biết thông qua việc cầu nguyện và có Đức tin.

Trong thế giới mới này, tiêu chuẩn đạo đức con người được duy trì ở mức rất cao. Không có sự lo âu, thù hận hay tranh đấu. Mọi người đều sống thiện hòa và có niềm tin tâm linh sâu sắc. Một bầu không khí hòa ái bao phủ khắp mọi nơi. Với tâm thái đó, và thông qua cầu nguyện, họ được trợ giúp để làm nên rất nhiều điều kỳ diệu.

Tại thế giới tuyệt vời này, mọi giao tiếp đều qua thần giao cách cảm và thân thể của mọi người đều nhẹ nhàng, phiêu lãng, có thể di chuyển từ nơi này sang nơi khác trong tích tắc.

Cái chết trong thế giới này không đáng sợ. Khi thân xác nằm xuống, linh hồn sẽ bay lên trước sự hân hoan của mọi người. Không phải bởi họ không tiếc thương người đã khuất, mà là vì họ đều có thể nhìn thấy cảnh tượng mỹ diệu chốn thiên đường, thấy các thiên thần hạ xuống để đón người đi.

Quang cảnh tương lai thế giới mới hiện ra trước mắt khiến Howard vô cùng chấn động và kinh ngạc.

Khi người ta lâm chung

Thông qua các thực thể ánh sáng, Howard biết được rằng sau khi chết mỗi sinh mệnh đều sẽ nhận được sự phán xét thích hợp. Linh hồn những người tốt sẽ hướng về phía nguồn sáng phía trên, tiến nhập vào cảnh giới mỹ diệu chốn thiên đường. Tuy nhiên, cũng có những người sẽ bị kéo vào bóng tối u ám, giống như trải nghiệm của Howard dưới địa ngục.

Ngoài ra, phương thức đánh giá con người cũng không giống như Howard nhìn nhận. Những người bạn ánh sáng cho biết, Đấng Sáng Thế sẽ nhìn xét toàn thể một sinh mệnh, và biết được sâu thẳm trong tâm của mỗi người. Một người có thể trông nhếch nhác, xấu xí nhưng có thể lại là một người rất tốt. Ngược lại, một người trông rất tốt, nhưng có thể là một người xấu.

Sứ mệnh Ngày trở về

Quyến luyến chốn không gian mỹ diệu, Howard thực sự không muốn trở về. Ông nói việc trở về chốn nhân gian đối với ông sẽ vô cùng thống khổ. Theo ông, thế giới con người là nơi đầy rẫy sự tranh đấu và thù hận. Những người bạn ánh sáng an ủi ông, rằng ông cần phải trở lại thế giới của mình để dung luyện tâm tính, trở nên thuần khiết hơn, mới có thể phù hợp với cảnh giới mà ông đang được trải nghiệm.

Khi Howard lo lắng rằng mình sẽ phạm lỗi

lầm như xưa nếu quay trở về thế giới thực tại, những người bạn ánh sáng đã nói với ông rằng, con người ai cũng mắc sai lầm, nhưng cần trực diện thừa nhận nó và cố gắng không tái phạm. Họ cũng nhắc Howard, điều quan trọng là cần giữ vững tiêu chuẩn đạo đức và sự trung thực, không nên vi phạm điều này chỉ vì để có được sự thừa nhận của người khác.

Họ không bảo ông phải thực hiện một nhiệm vụ hay sứ mệnh nào, Howard đã băn khoăn, phải chăng mình cần phải xây một đền thờ, hay nhà thờ để thờ phụng Chúa. Trước tâm tư của ông, họ trả lời rằng những công trình đó là việc của nhân loại, điều quan trọng đối với ông là là, cần trở lại sống một cuộc đời khác, biết chia sẻ bao dung với mọi người.

Sau khi được trải nghiệm và gặp gỡ những thể sinh mệnh tại thiên đường, luồng tư tưởng của Howard nhắc nhở ông phải quay trở lại cuộc sống thực tại. "Và như thế, tôi đã trở lại. Trở lại cơ thể đầy đau đớn của tôi". Howard tỉnh dậy trong bệnh viện ở Paris khi đã mất ý thức trong vòng 30 phút. Khi Howard mở mắt, ông nghe thấy y tá nói: "Bác sĩ đã đến bệnh viện và họ sẽ phẫu thuật cho ông".

Khi sức khỏe hồi phục, Howard bắt đầu nghiền ngẫm Kinh Thánh và kể lại những trải nghiệm kỳ diệu trong 30 phút hôn mê, nhưng "những người bạn vô thần của tôi ít tin vào câu chuyện tôi kể, giống hệt như tôi khi xưa", ông nhớ lại.

Giáo sư Howard bắt tay viết một cuốn sách về trải nghiệm của mình, có tên: "My Descent Into Death" (Hành trình vào Cõi Chết), ông cho biết, sứ mệnh của ông khi viết ra cuốn sách, là chủ yếu gửi tới những người chưa có Đức tin vào Thiên Chúa. Ông cảm thấy lòng bao dung của mình đã mở rộng hơn đối với tất cả mọi người. Sau này, ông đã từ bỏ hàm vị giáo sư và công việc ở trường Đại học để trở thành một mục sư giảng đạo trong nhà thờ.

"Điều này thật điên rồ! Làm sao mình có thể đứng ở đây và nhìn thấy mình đang nằm đó nhỉ?".

Câu chuyện có thật

Người kể: Diễm Vy

Chuyện xảy ra gần 20 năm trước, khi tôi còn làm y tá của một bệnh viện trong một thành phố nhỏ ở tiểu bang Arizona.

Tối hôm đó, bệnh viện của tôi nhận một nhóm nạn nhân của một tai nạn xe hơi thảm khốc. Trên xe là bốn em học sinh đều ở lứa tuổi 17-18, cùng đi về với nhau sau sau bữa tiệc. Người lái xe 18 tuổi, say rượu và chạy xe quá tốc độ, lạc tay lái tông vào một chiếc xe tải đang đậu bên lề đường. Nhờ có thắt dây an toàn, người lái và em ngồi cạnh tuy bị thương nặng nhưng không nguy hiểm tính mạng. Riêng hai em ngồi sau, 1 nam 1 nữ bị thương rất nặng vì không thắt dây an toàn. Em trai bị chấn thương sọ não và chết ngay sau khi xe chở đến bệnh viện. Em gái hôn mê bất tỉnh phải mổ gấp, không biết có cứu được hay không?

Thật đáng buồn, em trai tử vong là một em gốc Việt, 17 tuổi, vừa tốt nghiệp trung học và đang sắp rời nhà để vào một trường đại học danh tiếng. Các em còn lại đều người ngoại quốc.

Lúc đó tôi đang làm tại khu ICU (Intensive Care Unit). Bệnh nhân tôi được giao đêm đó là em gái 17 tuổi của tai nạn vừa kể trên. Một cô bé người ngoại quốc, đẹp hay không thì tôi không biết vì cả khuôn mặt lẫn cái đầu tóc vàng của em đều tím bầm, sưng to như trái dưa hấu vì những cú va chạm kinh khiếp. Em đang được mổ não khẩn cấp trong phòng mổ.

Tôi được (hay bị) kêu vào phòng họp gấp để nhận một nhiệm vụ quan trọng.

Sau khi được biết nhiệm vụ của mình là gì, tôi nhăn nhó phản đối, "Tại sao lại là tôi? Đây là nhiệm vụ của bác sĩ mà!"

"Tôi biết, nhưng người nhà của bệnh nhân không biết tiếng Mỹ rành lắm, cô đi theo thông dịch cho bác sĩ, và ráng van xin họ giúp chúng tôi," bà y tá trưởng năn nỉ.

Sau một hồi bàn qua tính lại, tôi lê bước đi theo ông bác sĩ đến phòng chứa xác của em trai Việt Nam mới tử nạn, với nhiệm vụ là cùng bác sĩ, năn nỉ gia đình người chết hiến tặng những bộ phận còn tốt trong cơ thể của em cho bệnh viện.

Một em trai 17 tuổi đang khỏe mạnh nhưng chết vì tai nạn, là một ứng cử viên tuyệt vời để làm người hiến tặng, vì hầu hết các bộ phận trong cơ thể em còn rất khỏe, rất trẻ, rất thích hợp để cứu sống các bệnh nhân đang chờ đợi để được thay các bộ phận trong người. Đó là lý do bệnh viện hết sức cầu xin gia đình.

Thời gian đó, đối với người Việt mình, khái niệm hiến tặng bộ phận cơ thể còn rất mới mẻ. Nếu không là cho người thân trong gia đình, hầu như rất ít ai hiến tặng cho những người không quen biết. Huống hồ gì, chuyện cha mẹ đồng ý hiến tặng các bộ phận trong cơ thể của con thì hình như chưa hề xảy ra. Có cha mẹ nào mà nỡ lòng nào làm như thế? Mất con đã đau đớn lắm rồi…

Chúng tôi gặp cha mẹ nạn nhân trong phòng đợi, trong khi người con đang được chờ quyết định để rút tất cả ống support bên trong, tôi bắt đầu trình bày lý do. Quả như tôi lường trước, cho dù có van xin, nài nỉ, giải thích cách mấy, bác sĩ và tôi chỉ nhận được những cái lắc đầu quầy quậy, ánh mắt oán ghét, và những lời xua đuổi.

Tôi lắp bắp xin lỗi rồi bước nhanh như chạy ra khỏi phòng.

Phòng ICU rất vắng lặng vì ở đây toàn những ca rất nặng. Những y tá cùng trực với tôi đêm đó ai cũng bận rộn với bệnh nhân của mình nên chỉ có một mình tôi ngồi tại nurse station. Thường thì ở ICU, mỗi y tá lãnh hai bệnh nhân trong một ca. Nhưng đêm nay tôi chỉ có một, vì một bệnh nhân mới chuyển sang phòng thường. Bệnh nhân còn lại là cô gái đang trong phòng mổ, nên tôi cũng khá rảnh rỗi, cho đến khi ca mổ xong.

Bỗng nhiên tôi thấy hơi nhức đầu nên cúi gục vào lòng bàn tay một chút cho đỡ mỏi mắt. Khi tôi ngẩng đầu lên thì vụt một cái, thoáng có một bóng người mặc áo trắng lướt thật nhanh qua mặt.

Tôi đảo mắt nhìn quanh.

Không có ai cả!

Tôi vẫn thường thấy lao đao như vậy lắm, có lẽ vì tôi bị chứng bịnh thiếu máu kinh niên. Tôi dụi mắt nhìn kỹ lại một lần nữa, lần này thì thật sự có một bóng áo trắng đang từ từ tiến lại gần tôi.

Tôi dợm đứng dậy để nhìn cho rõ thì thấy có một cậu thanh niên Á Châu rất trẻ, gương mặt xanh xao mệt mỏi đang đi lại phía tôi ngồi. Cậu đi nhẹ nhàng như lướt trên không vậy, xuất hiện trước mặt tôi mà không gây nên một tiếng động. Cậu nhìn tôi, đôi mắt nâu hiền và ngây thơ đến nao lòng. Có vẻ như cậu đang bị lạc đường. Chắc là cậu đi nuôi người nhà bệnh và lạc từ khoa khác sang.

Thấy cậu đứng yên lặng không nói gì, tôi hỏi bằng tiếng Mỹ, "Em cần gì, tôi có giúp được gì cho em không?"

Lạ thay, cậu trả lời bằng tiếng Việt, "Em đi kiếm đồ!"

Giọng của cậu nhỏ và thanh, nghe văng vẳng như từ một nơi xa xôi nào đó vọng về.

"Em bị mất cái gì à?"

"Em làm rớt cái ví trong xe. Trong đó có một món đồ rất quan trọng. Chị kiếm dùm em nghe chị. Nhớ nghe chị…"

Không đợi tôi trả lời, cậu quay lưng đi thật nhanh và khuất bóng sau góc quẹo.

Tự nhiên tôi cảm thấy lạnh buốt, cái lạnh từ trong xương lạnh ra. Tôi rùng mình. Lạ thật, Tháng Sáu Mùa Hè ở cái xứ sa mạc này nóng cả trăm độ. Cho dù máy lạnh có mở cũng chỉ vừa đủ. Chưa bao giờ tôi cảm thấy lạnh cóng bằng cái lạnh của hiện tại.

Đầu óc tôi quay cuồng và tiếp tục nhức. Chắc mình sắp bịnh rồi, tôi tự nhủ. Sao tự nhiên lại cảm thấy lạnh và nhức đầu quá. Tôi đứng lên định đi theo cậu bé nhưng rồi lại choáng váng ngồi phịch xuống một chiếc ghế.

Vừa lúc đó, một cô bạn đồng nghiệp từ đâu đi tới. Nhìn thấy sắc mặt tôi, cô la lên, "Oh

my God! Trời ơi sao cái mặt cô xanh lè xanh lét thấy ghê quá. Are you OK?"

"Tôi thấy lạnh quá, cô lấy dùm tôi một cái áo lạnh được không?" Cô bạn nhanh chóng đi lấy cho tôi một cái áo labcoat mới được giặt ủi và hấp nóng. Tôi mặc áo vào, ngồi co ro mà thấy vẫn còn lạnh, mồ hôi rịn ra hai bên thái dương.

Tôi uống thêm hai viên Tylenol. Một lúc sau, tôi thấy từ từ dễ chịu, và lại nghĩ đến cậu bé hồi nãy. Cậu ta là ai, làm sao biết cậu ở đâu, đi kiếm cái xe gì, và cái ví gì nữa chứ?

Cả khu ICU này có 6 phòng. Hiện giờ đang có năm bệnh nhân, mỗi người nằm một phòng. Tôi coi lại danh sách bệnh nhân viết trên bảng treo trên tường. Không có bệnh nhân nào người Việt. Vậy cậu từ khoa nào đi sang đây?

Tôi đi lòng vòng với hy vọng gặp lại cậu bé, nhưng hỏi thăm những nhân viên quanh đó xem có ai gặp một cậu bé người Á châu không, ai cũng lắc đầu không biết.

Thất vọng, tôi trở về khoa đúng lúc bệnh nhân của tôi đã được giải phẫu xong và chuyển về phòng ICU. Bác sĩ bảo em được cứu sống nhưng đôi mắt sẽ bị mù vĩnh viễn vì chấn thương quá nặng. Chỉ có một hy vọng duy nhất là được thay đôi mắt khác em mới có thể thấy lại ánh sáng.

Ba mẹ em ngồi bên giường trong khi em vẫn đang nằm thiêm thiếp. Ông bà yên lặng chắp tay cầu nguyện. Tôi không biết làm gì hơn là ngồi xuống bên cạnh và góp lời cầu nguyện trong lòng.

Người mẹ buồn rầu nói, "Tội nghiệp chúng quá. Rồi đây Jane sẽ ra sao khi tỉnh dậy và biết là người yêu của nó đã chết?"

"Người yêu của Jane là anh Việt Nam ngồi chung xe hả bà?" tôi hỏi.

"Đúng vậy, chúng nó yêu nhau lắm. High school sweethearts mà. Hai đứa đều học giỏi và có tương lai. Thế mà, chỉ qua một đêm, một đứa ra đi vĩnh viễn, một đứa trở nên mù lòa." Bà sụt sịt khóc. Tôi ngập ngừng, "Bác sĩ nói con bà còn có hy vọng thấy lại ánh sáng, nếu…"

"Vâng tôi biết! Nhưng ở đâu ra có cặp mắt để thay kia chứ? Nếu đó là cặp mắt của một người còn sống cho con tôi, tôi biết chắc chắn nó sẽ không chịu nhận. Nó là cô gái rất tốt, không bao giờ muốn làm khổ ai."

"Nhưng nếu đó là cặp mắt của một người vừa mới mất thì hoàn toàn có thể dùng được, chỉ có điều…" tôi bỏ dở câu nói vì tôi biết chuyện đó sẽ không bao giờ xảy ra. Đừng bao giờ nên hỏi cha mẹ cậu bé Việt Nam thêm một lần nữa.

Như đọc được ý nghĩ của tôi, bà mẹ thở dài, "Cô y tá ạ, tôi biết nỗi đau của người mẹ mất con nó khủng khiếp như thế nào. Tôi không dám đòi hỏi gì thêm. Số phận con gái tôi bị mù thì tôi sẽ hết lòng chăm sóc cho nó. Con gái tôi có nghị lực lắm, tôi tin nó sẽ vượt qua…"

Xót xa nhưng cũng rất xúc động trước những lời nói của bà, tôi nhẹ nắm lấy tay bà. Vừa lúc đó, một ông cảnh sát đang rảo bước tới, trên tay cầm một bọc giấy. Ông hỏi tôi, "Người ta chỉ cho tôi là có một cô y tá người Việt ở đây. Cô nói được tiếng Việt chứ?"

"Dạ được. Ông cần gì không?"

"Tôi muốn nhờ cô đi với tôi đến gặp gia đình người tử nạn trong tai nạn xe chiều nay. Chiếc xe bị total lost. Trước khi xe tow kéo xe đi, chúng tôi kiểm tra trong xe và tìm thấy chiếc ví này rớt trong xe. Nó thuộc về người đã chết. Tôi muốn giao lại kỷ vật này cho thân nhân của cậu."

Ví, xe, người tử nạn… những mảnh rời rạc của chiếc hình puzzle tự nhiên ráp nối lại với nhau một cách có trật tự. Tim tôi đập thình thịch và cổ họng tự dưng tắc nghẽn. Chân tôi bắt đầu run lập cập và tay thì nổi da gà. Sao giống y hệt những điều cậu bé kia vừa nói? Không lẽ mình vừa gặp ma sao?

Tôi lắp bắp hỏi ông cảnh sát, "Ông có thể cho tôi xem qua chiếc ví được không?"

Ông ngần ngừ một chút rồi nói, "Cũng được, nhưng trong ví không có gì quý giá hết, chỉ có tấm bằng lái xe và một ít tiền mặt vậy thôi!"

Tôi tần ngần mở chiếc ví ra. Thật vậy, trong ví ngoài một ít tiền nhỏ chỉ có tấm bằng lái xe. Tôi tò mò nhìn vào tấm bằng lái và hoảng sợ làm rơi chiếc ví xuống đất. Trên tấm bằng là hình của cậu bé vừa đến gặp tôi ít phút trước đây. Với gương mặt gầy và cặp mắt nâu trong vắt thơ ngây như đang nhìn xoáy vào tôi, như muốn nói một điều gì.

Vậy ra cậu chính là người đã chết đó sao?

Một luồng khí lạnh chạy dọc theo sống lưng của tôi. Tôi thầm thì, nhắc lại lời của cậu bé khi nãy: "Trong ví này có một vật rất quan trọng…"

"Cô nói gì?"

Tôi lượm chiếc ví lên, mở ra xem lại và lật tới lật lui. Quả thật không có gì khác ngoài vài tờ giấy $10 và $5, cùng tấm bằng lái.

Tai tôi văng vẳng nghe tiếng của cậu bé, "chị nhớ giúp em nghe chị, nhớ nghe chị…"

Tấm bằng lái!

Tôi nhìn kỹ lại tấm bằng lái lần nữa. Đây rồi, vật quan trọng mà tôi cần tìm chính là tấm bằng lái này đây.

Trên bằng lái có tên, tuổi và hình chụp của cậu bé. Còn nữa, nằm ngay ngắn ở góc phải của tấm bằng là cái sticker nhỏ màu hồng, trên có dòng chữ "DONOR" màu đen in đậm nét.

Tim tôi đập thình thịch. Như vậy là, chính cậu đã run rủi cho sở cảnh sát tìm thấy chiếc ví rơi trong gầm xe trước khi xe bị kéo đi; chính cậu đã tìm đến tôi, và đưa đẩy cho ông cảnh sát gặp tôi để mọi người có thể biết được ý nguyện của cậu. Thì ra ngay từ khi mới có bằng lái, cậu đã quyết định là nếu có điều gì xảy ra cho mình, cậu sẽ sẵn sàng hiến tặng những bộ phận còn tốt trong người cho tất cả ai đang cần chúng nên đã tình nguyện ghi tên làm người DONOR. Có phải cậu đến tìm tôi vì biết tôi là người chăm sóc cho người bạn gái thương yêu của cậu đêm nay và muốn nhờ tôi tìm cách để trao tặng cho cô gái đôi mắt của cậu như một kỷ vật cuối cùng?

Tôi chỉ vào chữ "DONOR" và nhờ vị cảnh sát xác minh lại với DMV.

Sau khi xác nhận là cậu bé Việt Nam chính thực đã ghi danh làm người "DONOR", nhưng đồng thời vị cảnh sát cũng thông báo

rằng theo luật pháp, vì cậu bé mất khi cậu chưa đủ 18 tuổi, nên quyết định cuối cùng, cho hay không, cũng vẫn là quyết định của cha mẹ.

Phái đoàn gồm các bác sĩ, cảnh sát cùng với tôi sau khi đưa chiếc ví lại cho cha mẹ cậu và thông báo về tất cả những sự việc trên cho họ. Trong khi chờ gia đình cậu bé bàn thảo với nhau, chúng tôi đều lui ra ngoài đứng chờ.

5 phút, 10 phút trôi qua. Một bầu không khí yên lặng đến nghẹt thở.

Rồi cha mẹ cậu bé cũng bước ra. Người mẹ ôm mặt khóc, trong khi người cha nghẹn ngào nói với chúng tôi: "Thôi thì con tôi nó đã muốn như vậy, chúng tôi xin nghe theo ý nguyện của cháu. Xin bệnh viện giúp cháu làm tròn tâm nguyện, hãy giúp đỡ tất cả những ai đang chờ được giúp."

Tôi bật khóc vì quá xúc động. Tất cả những người có mặt lúc đó đều khóc và cảm ơn cha mẹ cậu bé đã làm quyết định đau đớn và khó khăn nhưng rất cao cả này. Cảm ơn ông bà, tôi thầm thì. Trên cao kia, tôi biết cậu bé đang nhìn xuống và mỉm cười.

Những ngày sau đó, có ít nhất là cả chục bệnh nhân đang chờ thay thận, gan, tim, v.v… đã được cứu sống nhờ được ghép những bộ phận trong cơ thể cậu bé. Cô bạn gái cũng đã nhận được cặp mắt của cậu. Trên gương mặt trắng bóc và mái tóc vàng hoe, đôi mắt nâu trong veo luôn tỏa những tia sáng ấm áp dịu dàng. Đôi mắt như biết nói những lời yêu thương đến mọi người. Cậu bé đã ra đi mãi mãi, nhưng tình yêu quảng đại của em vẫn tiếp tục tồn tại.

****

Ngay sau cái đêm "gặp ma" trong bệnh viện đó, tôi đã suy nghĩ rất nhiều. Tôi về bàn với chồng, và vợ chồng tôi đã cùng đi đến quyết định là ra DMV để ghi tên tình nguyện làm người "DONOR."

Nếu một mai có người nào phải ra đi trước, chúng tôi không muốn người thân mình ở lại phải suy nghĩ để làm những quyết định đau lòng thế cho mình.

Cát bụi rồi sẽ trở về với cát bụi. Thế thì tiếc làm chi cái xác thân tạm bợ này! Nếu sau khi mình ra đi mà vẫn còn có ích cho người khác thì đó chính là một niềm an ủi và hạnh phúc vô biên cho mọi người chúng ta rồi.

Hư Hư Lục

Thích Nử Như Thủy

Chiếc Cùm Bằng Ngọc

Thuở xưa, có một nàng công chúa bị quân địch bắt về giam giữ tại một hang núi nọ. Quân giặc trói nàng bằng một chiếc cùm bằng sắt, nạn nhân liền phản đối ấm ĩ, lúc nào cũng tìm cách thoát thân.

Cuối cùng bọn giặc nhốt nàng vào một chiếc lầu sơn son thếp vàng thật đẹp, đổi chiếc cùm bằng sắt bằng chiếc cùm vàng nạm ngọc... Nạn nhân liền đổi giận làm vui, nghĩ rằng từ nay mình được sở hữu cả một gia tài khổng lồ nên đành cam chịu cảnh tù tội, không bao giờ nghĩ cách thoát thân nữa.

Ba bài pháp về Thiền Quán

Thiền sư Mahasi Sayadaw

(Source: Buddhasasana)

Dưới đây là ba bài pháp ngắn do Ngài Thiền sư Mahasi Sayadaw giảng cho các cư sĩ Phật tử tại vương quốc Nepal trong dịp Ngài sang dự lễ đặt viên đá đầu tiên tại công trường Lâm Tì Ni vào tháng 11 năm 1980.

Mahasi Abroad -- Lectures by Venerable Mahasi Sayadaw, 1980," Second Edition, Buddhasasana Association, Myanmar, 1993.

--

Bài pháp thứ nhất

Giáo pháp của Đức Phật

Thiền sư Mahasi Sayadaw

Bình Anson lược dịch

(Sau đây là một bài pháp ngắn của ngài Thiền sư giảng tại Nepal năm 1980)

-oOo-

Đức Phật thị hiện trên đời vì hạnh phúc của chư thiên và nhân loại"(Sutta Nipata -- Kinh Tập)

Có nhiều chu kỳ thế giới mà trong đó Đức Phật chỉ xuất hiện trong một vài tăng-kỳ (kappa). Trong những tăng kỳ mà Đức Phật xuất hiện, có khi có hai, ba hay bốn Đức Phật xuất hiện trong cùng một tăng kỳ, mà cũng có tăng kỳ chỉ có một Đức Phật. Trong tăng-kỳ hiện tại, chỉ có tối đa là năm Đức Phật xuất hiện. Trong đó, Đức Phật Di Lặc chỉ xuất hiện sau nhiều triệu năm khi Giáo Pháp hiện nay của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni biến mất. Các lời dạy của chư Phật đã xuất hiện từ trước trên thế gian này cũng biến mất sau hằng trăm ngàn năm hoặc hằng vạn năm, sau khi chư Phật nhập Bát Niết-bàn. Thời gian mà Giáo Pháp lưu hành trên thế gian thay đổi theo từng thời kỳ, và có những thời kỳ đen tối không có một Giáo Pháp nào cả. Theo các Chú giải, Giáo Pháp hiện nay của Đức Phật Thích Ca chỉ kéo dài khoảng 5000 năm trước khi biến mất khỏi thế gian. Bây giờ là 2524 năm (1980 CN) sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn. Số người trên thế gian này vốn thông hiểu, chấp nhận và tôn kính Giáo Pháp chân chính ngày càng giảm thiểu. Và chỉ còn khoảng 2500 năm nữa là Giáo Pháp sẽ biến mất.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni xuất hiện trên địa cầu 25 thế kỷ trước. Trước Ngài, qua nhiều triệu năm, không ai có cơ hội để nghe lời dạy chân chính của Phật, để thông hiểu và hành trì. Con người trong các thời đại đen tối đó là những chúng sinh không có phước duyên; và vì không được nghe và hành theo Chân Pháp, có rất ít người được tái sinh vào các cõi an nhàn và cao thượng.

Nghe Pháp và hành theo Pháp

Với sự thị hiện của Đức Phật, Chánh Pháp được giảng rộng. Do nghe lời dạy nầy, nhiều người trong thời kỳ Đức Phật còn tại thế đã hành trì theo, làm các nghiệp lành như Bố thí (Dana) và giữ gìn Giới hạnh (Sila), và nhờ đó, họ được tái sinh vào các cõi trời. Rất nhiều người khác đã giác ngộ, đắc quả A-la-hán, và chứng Niết-bàn. Có lẽ là trong thời đó, đa số những người đã được tái sinh vào các cảnh an nhàn hoặc chứng Niết-bàn là những dân cư của xứ Nepal và Ấn Độ, bởi vì Bồ-tát Thái tử Sĩ-đạt-ta đã sinh ra trong xứ Nepal, hành trì Chánh Pháp và thành đạo tại xứ Ấn Độ. Ngài đã hoằng dương Chánh Pháp trong suốt 45 năm tại các vùng đó. Dân cư tại hai quốc gia nầy đã có dịp được nghe và hành trì theo lời dạy của Ngài. Vì thế, trong thời kỳ đó, có rất nhiều người hoặc là được tái sinh vào các cõi trời an nhàn, hoặc đắc các quả Thánh, hoặc chứng đạt Niết-bàn, hoàn toàn giải thoát khỏi các hoạn khổ.

Bây giờ chúng ta cũng cần phải hành trì theo Chánh Pháp

Mặc dù giờ đây Đức Phật không còn tại thế, chúng ta vẫn là những người may mắn vì chúng ta vẫn có đủ điều kiện để được nghe và học các lời giáo huấn chân chính của Ngài. Vì thế, chúng ta phải thành kính hành trì theo Giáo Pháp chân chính nầy. Các lời giáo huấn chân chính đó là gì?

Chánh Pháp của Đức Phật

Chánh Pháp của Đức Phật có thể được tóm tắt qua câu kệ sau đây:

"Không làm các điều ác,
Gắng làm các điều lành,
Luôn giữ tâm trong sạch,
Đó là lời dạy của chư Phật."

(Kinh Pháp Cú, và Trường Bộ)

Thân nghiệp (Kaya-kamma)

Các hành động bất thiện là (1) sát hại chúng sinh, (2) lấy của không cho, hay trộm cắp, và (3) tà dâm. Ba việc này là các hành động bất thiện cần phải luôn tránh.

Khẩu nghiệp (Vaci-kamma)

Kế đó, bốn ác nghiệp về lời nói là (1) nói dối để làm hại người khác, (2) nói đâm thọc để tạo mối bất hòa, (3) nói lời thô lỗ, hung dữ, và (4) nói về những sự hư ngụy như là chân lý -- liên quan đến sự truyền giảng các tà thuyết. Bốn loại ngôn từ nầy là các khẩu nghiệp bất thiện, cần phải tránh.

Tà mạng (Miccha-jiva)

Cần phải tránh các hành động và lời nói hư ngụy để tạo tư lợi bất chính, vì đó là cách sinh sống không thiện lành. Lúc nào cũng phải tuân giữ năm điều giới hạnh để hành trì theo lời Phật dạy là tránh làm các điều ác, và có một đời sống thanh cao, trong sạch.

Thiện nghiệp (Kusala kamma)

Một cách ngắn gọn, thiện nghiệp bao gồm ba yếu tố là Bố thí (Dana), Giới hạnh (Sila), và Tu tâm (Bhavana). Trong các yếu tố nầy, người Phật tử lúc nào cũng phải có một lòng rộng lượng, chia xẻ. Người Phật tử lúc nào cũng có lòng bố thí, sẵn sàng chia xẻ cho người khác những gì mà họ có được, và vì thế, họ được người khác ngợi khen, thương kính. Người nhận của bố thí sẽ có lòng kính mến người làm chuyện bố thí, và họ sẵn sàng hợp tác, giúp đỡ khi hữu sự. Người có lòng quảng đại sẽ tạo nhiều phước báu, và sẽ được tái sinh trong các cõi thiện lành, thanh cao.

Giới thiện (Sila kusala)

Giới (Sila) có nghĩa là xin nương tựa nơi Tam Bảo Phật-Pháp-Tăng và tuân giữ các điều đạo đức như Ngũ Giới hoặc Bát Giới. Để trở thành Phật tử, chúng ta phát nguyện có lòng thành tín và quy y Tam Bảo và tuân giữ năm giới hoặc tám giới -- thường gọi là "Tam Quy, Ngũ Giới" cho các Phật tử tại gia. Tuân hành theo như thế, chúng ta sẽ có được một sự bảo đảm là trong các kiếp sau, chúng ta sẽ không rơi vào các khổ cảnh như các cõi địa ngục, cầm thú, ngạ quỷ hoặc a-tu-la. Thay vào đó, Phật tử chân chính sẽ có nhiều phước duyên để tái sinh làm người hoặc trong các cõi trời an nhàn để có nhiều dịp tiến tu.

Tu thiện (Bhavana kusala)

Đây là cách tạo phước cao thượng hơn, qua sự tu lọc tâm trí. Trong Đạo Phật, tu lọc tâm được thực hiện qua pháp hành thiền: hành thiền An chỉ (samatha bhavana) và hành thiền Minh quán (vipassana bhavana). Có một cách nữa thường được gọi là Thánh Đạo Tu Tập (ariya magga bhavana), tu tâm để đi vào con đường Thánh siêu thế. Thiền An chỉ gồm có 40 đề mục: mười đề mục biến xứ (kasina), mười đề mục bất tịnh (asubha), mười đề mục quán tưởng (anussati), và mười đề mục linh tinh.

Niệm Phật (Buddhanussati)

Trong các đề mục hành thiền, Niệm Phật là phương cách quán tưởng và tôn kính các đức tính cao quí của Đức Phật, bậc Ứng Cúng -- nghĩa là xứng đáng để được sự tôn kính và cúng dường của chư thiên và

nhân loại. Hành trì qua phương cách nầy là như thế nào? Đó là suy niệm và quán tưởng rằng Đức Phật là một đấng cao quí có đầy đủ các phẩm chất thanh cao của Giới hạnh, Thiền định, và Trí tuệ. Khi ta thành tâm tôn kính Ngài, ta sẽ có nhiều phước duyên để được tái sinh vào nhàn cảnh. Ta quán suy về danh hiệu Ứng Cúng của một bậc giác ngộ. Một đức tính của Ngài là Ngài đã tự mình thực chứng được Bốn Sự Thật Cao Diệu (Tứ Diệu Đế), và đó là một đức tính mà chỉ có Phật mới có được, và ta quí kính Ngài, bậc Chánh Đẳng Giác (Samma Sambuddha).

Chính vì Ngài có một trí tuệ siêu việt và có lòng Từ mẫn vô lượng để giảng dạy cho chúng sinh, chỉ cho họ con đường thoát khỏi cõi Ta-bà hoạn khổ, Ngài có đầy đủ phẩm hạnh của một vị Phật, bậc Thế Tôn. Điều nầy cần phải được quán tưởng.

Hành trì qua niệm ân đức Phật (Buddhanussati bhavana) cũng được thực hiện bằng cách quán tưởng các phẩm hạnh khác của Ngài. Đối với người con Phật, mỗi khi họ quy ngưỡng và quí kính Ngài, họ thực hành pháp Niệm Phật.

Niệm Pháp (Dhammanussati)

Tiếp theo, các lời dạy của Đức Phật -- Giáo Pháp -- là kết quả của sự tu tập, hành trì và kinh nghiệm của chính Ngài, và Ngài đã truyền lại một cách đúng đắn, có lợi ích, cho các đệ tử. Nếu những lời dạy đó được hành trì đúng đắn và quí kính, chúng sẽ giúp ta phát triển các trí tuệ minh sát kỳ diệu. Mỗi khi ta quán tưởng đến các ích lợi kỳ diệu về Giáo Pháp của Đức Phật và đặt trọn niềm tin của ta vào đó, ta dưỡng nuôi các nghiệp thiện lành trong dạng Niệm Pháp.

Niệm Tăng (Sanghanussati)

Ta quán tưởng đến phẩm hạnh cao quí đang được hành trì bởi các vị đệ tử tu sĩ của Ngài, của các vị đệ tử đã đạt đạo quả Thánh, là phương cách quán niệm ân đức Tăng Bảo.

Quán lòng Từ (Metta Bhavana)

Khi ngay chính ta có ước nguyện muốn thoát cảnh hoạn khổ, người khác cũng có ước nguyện tương tự như thế. Vì vậy, Từ bi quán là thành tâm nguyện cầu hạnh phúc và an lành cho từng chúng sinh và tất cả mọi loài trong sáu cõi luân hồi.

Thực hành đề mục Niệm Phật và Quán Từ Bi càng nhiều càng tốt, thường xuyên mỗi ngày, là hành trì theo lời dạy của Đức Phật dành cho hàng cư sĩ tại gia, để tạo nhiều phước lành cao đẹp.

Minh quán thiện (Vipassana kusala)

Đây là phương cách tạo phước lành qua con đường quán niệm liên tục về đặc tính Vô thường, Bất toại nguyện, và Vô ngã của đời sống, qua các hiện tượng tâm-vật-lý của mỗi người chúng ta, ngay trong chính mình và ở người khác. Đây là đường lối hành thiền theo cách tu tập của Đức Phật để thực chứng trực tiếp tính chất phù du, tạm bợ (sinh rồi diệt) của hệ thống thân-tâm và sự chấp thủ vào đó -- thường được gọi là Ngũ uẩn thủ (upadanakkhanda). Khi phước báu nầy được chín muồi, thiện duyên về huân tu Thánh đạo (ariyam maggabhavana kusala) sẽ trổ ra và giúp ta thực chứng Niết-bàn.

Thanh lọc Tâm

Về lời dạy ***"Luôn giữ tâm trong sạch"*** có nghĩa là sau khi thực chứng Niết-bàn qua bốn Thánh Đạo (Ariya Maggas), Đức Phật tiếp tục phát triển tâm qua bốn Thánh Quả (Ariya Phalas). Đây là tiến trình thanh lọc tâm qua sự khởi hiện các chập tâm Thánh Quả (Ariya Phala Cittas).

Tu tập để đưa đến hạnh phúc

Đến đây, sư đã trình bày tóm lược về phương cách thành kính hành trì lời Phật dạy. Hành trì như thế, ta sẽ có được hạnh phúc mà ta hằng tìm cầu. Đó là cách để đưa đến các cõi an nhàn của loài người và chư thiên với các hạnh phúc rộng lớn; và thanh cao tốt đẹp hơn nữa, sẽ đưa đến chứng đạt Niết-bàn, chấm dứt hoạn khổ, với hạnh phúc vĩnh hằng.

Đó cũng là cách mà chúng ta giúp duy trì và bảo tồn Giáo Pháp của Đức Phật, tạo niềm vui hạnh phúc cho người khác tương tự như của chính chúng ta.

Cầu mong quí vị hành trì tốt đẹp như đã trình bày, đạt được niềm hạnh phúc mà quí vị thường mong

ước, và nhanh chóng chứng đạt được hạnh phúc tối hậu của Niết-bàn.

Thực tập thiền quán trong ba phút

Bây giờ, sư sẽ hướng dẫn quí vị để thử thực hành Thiền Quán Vipassana trong vài ba phút.

Thiền Quán là pháp hành ghi nhận sự phát khởi và diệt tận của các hiện tượng tâm-vật-lý để giúp chúng ta nhận thức rõ bản chất thật sự của chúng. Mỗi khi ta nhìn, nghe, nếm, ngửi, chạm xúc hoặc nhận biết, các hiện tượng nầy liên tục hiện ra rồi mất đi. Điều quan trọng là phải ghi nhận chúng và nhận thức về chúng mỗi khi chúng hiện ra. Tuy nhiên, trong lúc ban đầu, ta không thể nào ghi nhận tất cả những gì ta nhìn, nghe, ngửi, nếm, chạm, hoặc biết. Vì thế, ta cần phải giới hạn tập trung vào một ít hiện tượng thôi.

Mỗi khi ta thở vào và thở ra, bụng chúng ta di chuyển theo dạng phồng rồi xẹp rất rõ ràng, dễ theo dõi. Đây là biểu hiện của một yếu tố chuyển động mà ta thường gọi là Gió (Vayo dhatu, phong đại) -- một trong bốn yếu tố chính: đất, nước, lửa gió -- và là một đối tượng dễ quan sát, ghi nhận. Bây giờ, chúng ta hãy thử thực tập trong ba phút, sau khi ta có một thế ngồi vững vàng...

Trong thời gian nầy, ta không cần phải nhìn gì cả, do đó, chúng ta nên nhắm mắt lại. Hãy chú tâm vào bụng... Khi bụng phồng lên, ghi nhận là "phồng". Khi bụng xẹp xuống, ghi nhận là "xẹp". Không cần phải tự nói thầm là "phồng" và "xẹp". Chỉ ghi nhận điều đó trong tâm, một cách tỉnh thức...

Nếu tâm phóng đi nơi khác, hãy ghi nhận sự phóng tâm như thế, ghi nhận "phóng tâm". Rồi trở về đề mục chính là sự phồng-xẹp của bụng. Nếu cảm thấy mệt mỏi hay đau đớn, chỉ ghi nhận hai hay ba lần: "đau, đau, đau", rồi đem tâm trở về đề mục ghi nhận sự chuyển động của bụng. Nếu có nghe một âm thanh nào đó, chỉ ghi nhận hai hay ba lần: "nghe, nghe, nghe", rồi chú tâm trở lại vào sự phồng-xẹp của bụng... Hãy cố gắng tiếp tục như thế trong một thời gian ngắn là ba phút...

Kết luận

Bây giờ ba phút đã trôi qua... Trong mỗi phút, ta có thể ghi nhận 50 hoặc 60 chuyển động. Trong ba phút, ta có thể ghi nhận được 150 đến 180 lần. Tất cả các hành động ghi nhận như thế là phương cách tu tập Minh Quán Thiện (Vipassana Kusala) theo đúng lời dạy của Đức Phật. Khi định lực (samadhi) được phát triển theo công phu tu tập, ta sẽ nhận biết được Tâm và Thân, hay Danh và Sắc, một cách phân minh và nhận thức được mối tương duyên của chúng. Ta sẽ tự thực chứng được sự sinh-diệt của chúng, nghĩa là trực nhận được đặc tính Vô thường (anicca) của chúng. Trong tiến trình tu tập như thế, dần dần ta sẽ phát triển được tuệ minh sát, và cuối cùng sẽ thành tựu được sự thực chứng Niết-bàn với tuệ tri về Đạo và Quả.

Sư cầu mong quí vị tinh tấn hành thiền quán để sớm thực chứng Niết-bàn.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

Thiền sư Mahasi Sayadaw
Nepal, 27-11-1980

(Trích dịch: Mahasi Abroad -- Lectures by Venerable Mahasi Sayadaw, 1980," Second Edition, Buddhasasana Association, Myanmar, 1993)

Bài pháp thứ hai

Pháp hành thiền của Đức Phật

Thiền sư Mahasi Sayadaw
Bình Anson lược dịch

(Sau đây là một bài pháp ngắn của ngài Thiền sư giảng tại Nepal năm 1980)

-oOo-

Sau khi thực hành và thực chứng Chánh Pháp, Đức Phật truyền giảng Giáo Pháp cho chúng sinh để mọi người có thể tự mình hành trì và thực chứng

Chánh Pháp như Ngài, trong khả năng của họ." (Trường Bộ)

Giáo Pháp của Đức Phật không phải để thảo luận lý thuyết suông. Ngài đã tự hành trì theo đó, đã thấm nhập Chân Lý, rồi truyền giảng cho mọi người. Cho nên, chúng sinh nào có khả năng tư duy, đều cần phải hành trì theo đó một cách thành kính và nghiêm túc.

Đức Phật hành trì và giảng dạy như thế nào? Trước khi Thành Đạo, ngài Bồ-tát qua trí tuệ siêu việt đã nhận thức được rằng tất cả chúng sinh, kể cả Ngài, đều phải tái sinh luân hồi triền miên vì nghiệp quả và lòng tham thủ. Vị Bồ-tát qua đôi mắt thần đã thấy chúng sinh sau khi chết, tái sinh vào những nơi theo nghiệp quả của họ.

Mỗi lần chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm xúc và nhận biết, khởi sinh lòng tham đắm và chấp thủ vào các hiện tượng vật lý và tâm lý. Vì có lòng tham thủ nầy mà có sự hiện sinh, và vì có hiện sinh nên mới có già lão, bệnh hoạn, tử diệt, và cứ thế tiếp diễn mãi mãi... Tuy nhiên, khi ta thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm xúc và nhận biết điều gì, nếu ta ghi nhận được bản chất sinh-diệt của chúng, thì ngay lúc ấy, không còn có lòng tham đắm và chấp thủ khởi ra, và từ đó, sẽ không còn có tái sinh, già lão, bệnh hoạn, tử diệt, v.v... Như thế, sẽ dập tắt được đám lửa phiền não, hoạn khổ.

Ngài Bồ-tát sau khi nhận chân được như thế, gia công tinh tấn hành trì thiền quán về bản chất sinh-diệt của năm nhóm chấp thủ. Và phương cách mà Ngài đã hành trì để đạt được sự Giác Ngộ Viên Dung sẽ được trình bày sau đây.

Phương pháp Thiền Quán (Vipassana)

Ngài Bồ-tát sau khi suy niệm về diễn trình sinh-diệt của phiền não, hành trì thiền quán về sự sinh khởi và tàn diệt của các hiện tượng tâm-vật-lý. Khi thiền quán như thế, tâm Ngài trở nên xả ly hoàn toàn, và Ngài đạt được giải thoát khỏi các lậu hoặc, thành đạt Đạo-Quả Tuệ, trở thành bậc Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác."(Trường Bộ)

Trên đây là một đoạn văn trích từ kinh điển Pali để cho thấy rằng chư Phật, từ Phật Tỳ-bà-thi đến Phật Cồ-đàm, đều hành trì giống nhau trên đường thành Phật Quả. Ngay các vị Phật trước thời Phật Tỳ-bà-thi cũng hành trì cùng một pháp như thế.

Trong pháp hành nầy, chúng ta phải biết ghi nhận bản tính chân thật về sự sinh-diệt của các hiện tượng tâm lý và vật lý xảy ra trong thân thể của ta ngay khi chúng vừa hiện hữu. Nếu không kịp thời ghi nhận như thế, chúng ta sẽ dễ có một ý niệm sai lầm rằng chúng là thường còn, hạnh phúc và có tự ngã. Bởi vì không có ghi nhận ngay tại thời điểm của sự nghe, nhìn, ngửi, nếm, chạm xúc và tư duy, chúng ta không thể trực nhận đúng đắn các hiện tượng tâm-vật-lý nầy, và nhận thức sai lầm rằng đó là hạnh phúc và là cái Ngã; và vì thế, lòng tham đắm vào các hiện tượng đó sẽ sinh ra. Sự tham đắm nầy trong thuật ngữ Pali gọi là "Upadana". Các hiện tượng tâm-vật-lý làm đối tượng cho sự tham đắm nầy gọi là "Upadanakkhandhas" (ngũ uẩn thủ).

Bởi vì không có một sự ghi nhận đúng đắn các hiện tượng tâm-vật-lý khi chúng vừa phát khởi, tham thủ sinh ra và tạo dựng nên các nghiệp hành thiện và bất thiện. Ngay trong lúc cận tử, khi cái chết đến kế cạnh, nghiệp (kamma) qua một hình tướng (nghiệp tướng -- kamma nimitta) hay một chỉ hướng về đời sống kế tiếp (sinh tướng, gati-nimitta) trở thành đối tượng trong tâm thức của người hấp hối và có ảnh hưởng lên sự tái sinh của người đó. Qua tái sinh, người đó lại trở vào vòng hoạn khổ của già lão, bệnh hoạn, rồi chết, v.v... Khi suy tư về các điều này, chúng ta cảm thấy thật là vô vọng, hãi hùng.

Vì vậy, để tận diệt lòng tham thủ, để chấm dứt sự chấp dính vào ngũ uẩn, và từ đó thoát ra vòng phiền não, vị Bồ-tát hành thiền quán về sự sinh-diệt của các hiện tượng tâm-vật-lý khi chúng vừa hiện hữu. Khi thiền quán như thế, tri kiến phi thường khởi hiện trong Ngài, và sau khi đắc Trí Tuệ về Đạo và Quả của bậc A-la-hán, Ngài trở thành một vị Chánh Đẳng Giác, vị Phật.

Sau khi Thành Đạo, Đức Phật giảng bài pháp đầu tiên, Kinh Chuyển Pháp Luân, để chúng sinh có thể hành trì theo, thực hành thiền quán về sự sinh diệt của Ngũ Uẩn Thủ, và sau khi phát triển Tuệ Minh, chứng đạt Niết-bàn qua sự phát khởi Đạo Tuệ và

Quả Tuệ, tiến đến giải thoát tối hậu như Ngài.

Trong bài kinh Chuyển Pháp Luân, có đề cập đến Trung Đạo do Đức Phật tìm ra để phát sinh Pháp Nhãn. Pháp Nhãn nầy chính là sự phát triển các tuệ minh, Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Trung Đạo đó có nghĩa là Bát Chánh Đạo, con đường Tám Chánh. Sự giác tỉnh nhận thức đúng đắn khi nghe, thấy, ngửi, chạm, v.v... cũng là Bát Chánh Đạo.

Phát triển Bát Chánh Đạo

Để giải thích tóm tắt về sự phát triển và hành trì Bát Chánh Đạo, các nỗ lực đ? ghi nhận sự thấy, nghe, chạm, v.v... là Chánh Tinh Tấn. Sự giác tỉnh, ghi nhớ về sự thấy, nghe, chạm, v.v... là Chánh Niệm. Luôn luôn chú tâm vào đề mục hành thiền là Chánh Định. Cả ba yếu tố nầy hợp thành nhóm "Định" trong Tam Học (Giới-Định-Tuệ).

Và khi định lực trở nên vững mạnh, các tuệ minh sẽ khởi sinh. Kinh Niệm Xứ (Satipatthana Sutta) có ghi rằng khi chúng ta có giác niệm về sự đi, đứng, ngồi, nằm, chuyển động, sờ đụng, v.v... ta có thể phân biệt rõ ràng các hiện tượng vật lý và tâm lý, và như thế phân tích được Danh và Sắc. Từ đó đưa đến Tuệ Phân Biệt Danh Sắc (namarupa pariccheda nyana). Tuệ nầy phát khởi khi bắt đầu có một định lực tốt.

Tiếp theo, ta có thể biết được rằng bởi vì có ý định di chuyển, di chuyển khởi sinh; bởi vì có ý định ngồi xuống, động tác ngồi khởi sinh; bởi vì có hơi thở vào, nên có sự phồng nơi bụng; bởi vì có hơi thở ra, nên có sự xẹp nơi bụng; bởi vì có đối tượng sờ đụng, nên có xúc cảm; bởi vì có đối tượng để ghi nhận, nên sự ghi nhận xảy ra; bởi vì có tác ý ghi nhận, nên có sự ghi nhận, v.v... Đó là sự hiểu biết sâu sắc về mối tương duyên của nhân và quả. Đây là tuệ minh thứ hai, gọi là Tuệ Phân Biện Nhân Duyên (paccaya pariggaha nyana).

Khi định lực trở nên mạnh hơn trong mỗi sự ghi nhận, sự sinh diệt của đề mục được tức thời nhận biết một cách rõ ràng. Khi ta nhận thức trực tiếp được như thế, sẽ khởi sinh ý niệm rằng: "Mọi vật đều vô thường và không có gì lạc thú, mà chỉ là phiền não. Đời sống chỉ là một hiện tượng mà không có một cái Ngã bất biến trong đó". Đây là một nhận thức khởi ra từ kinh nghiệm cá nhân, và gọi là Tuệ Thấu Đạt (samasana nyana), cũng còn gọi là Tuệ Minh Sát Thế Tục.

Sau đó, sẽ phát sinh tri kiến ghi nhận tức thời sự sinh diệt của bất cứ đối tượng nào trong mỗi hành động ghi nhận. Đó là Tuệ Tri Kiến Sự Sinh Diệt (udayabbaya nyana). Khi có được tuệ nầy, hành giả có thể thấy các ánh sáng chói lòa dù trong đêm tối. Thân thể có cảm giác nhẹ bổng, và thân tâm rất là thoải mái. Sự ghi nhận trở nên tốt hơn và các cảm thọ hỷ lạc phát sinh.

Tiếp theo, sẽ phát khởi một tuệ minh mà qua đó, chỉ có các tàn diệt tức thời của mọi đối tượng là được thấy rõ ràng trong mọi sự ghi nhận. Tuệ minh phi thường nầy được gọi là Tuệ Diệt (bhanga nyana).

Tiếp theo đó là các tuệ minh trong mỗi hành động ghi nhận, đối tượng ghi nhận được thấy như đáng kinh sợ, khổ sở, chán chường. Đây là các Tuệ Kinh Sợ (bhaya nyana), Tuệ Khổ Sở (adinava nyana) và Tuệ Chán Chường (nibbida nyana).

Kế đó, nảy sinh một tuệ minh khác biệt khi thân hành và tâm hành được nhận thấy dễ dàng, một cách bình thản. Đây là Tuệ Hành Xả (Sankhara-upekkha nyana).

Từ Tuệ Phân Biệt Danh sắc đến Tuệ Hành Xả, tâm ý được gắn chặt vào đối tượng ghi nhận để có được một sự nhận thức đúng đắn về chúng, là Chánh Kiến và Chánh Tư Duy trong mỗi hành động ghi nhận. Đây là phần "Tuệ" của Tam Học.

Phát triển các tuệ minh cho đến Tuệ Hành Xả là dựa theo ba chi trong phần Định và hai chi trong phần Tuệ của Tam Học Giới-Định-Tuệ, thuộc Bát Chánh Đạo. Đây là tương ứng với lời dạy trong Kinh Chuyển Pháp Luân, trong đó có dạy rằng hành trì theo Trung Đạo là để giúp phát khởi Pháp Nhãn.

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, và Chánh Mạng thuộc về phần "Giới". Qua hành thiền nghiêm túc, phần Giới nầy được hoàn tất.

Ba chi của Định, hai chi của Tuệ, và ba chi của Giới hợp lại thành Trung Đạo, hay Bát Chánh Đạo. Bằng

cách liên tục ghi nhận mỗi tác động của sự nghe, nhìn, ngửi, nếm, chạm, biết, chúng ta hành trì Bát Chánh Đạo. Kết quả là sự phát triển từ Tuệ Phân Biệt Danh Sắc cho đến Tuệ Hành Xả, đưa đến sự khởi sinh Pháp Nhãn. Khi Pháp Nhãn được phát triển tròn đủ, Niết-bàn sẽ được tri kiến qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ (magga nyana, phala nyana). Ngài Bồ-tát qua pháp hành Trung Đạo, đã phát triển tuệ minh sát và sau khi đắc đạo quả A-la-hán, trở thành vị Phật Toàn Giác. Sau khi thành đạo, Ngài đã thuyết giảng Kinh Chuyển Pháp Luân để người khác, cũng như Ngài, có thể thực chứng Niết-bàn qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ bằng cách thiền quán về sự sinh-diệt của các hiện tượng tâm-vật-lý.

Trong Kinh Niệm Xứ, pháp hành Thiền Quán được giải thích chi tiết. Một cách tóm lược, pháp nầy có thể được chia làm bốn phần chính: (1) Quán niệm về Thân, nghĩa là giác niệm về các động tác của thân như đi, đứng, ngồi, nằm, v.v...; (2) Quán niệm về Thọ, nghĩa là giác niệm về các cảm thọ lạc, khổ, trung tính, v.v...; (3) Quán niệm về Tâm, nghĩa là giác niệm về sự suy nghĩ, nhận thức, phân tích, v.v...; (4) Quán niệm về Pháp, nghĩa là giác niệm về sự thấy, sự nghe, sự chạm xúc, v.v...

Đức Phật dạy rằng Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất để đạt Đạo Quả Tuệ và chứng đắc Niết-bàn. Vì thế, không có con đường nào khác để đưa đến Đạo, Quả, và Niết-bàn. Để tiến đến giải thoát khỏi vòng luân hồi hoạn khổ, mỗi người chúng ta phải nỗ lực thực hành thiền Quán Niệm. Để hành trì, sư xin giải thích sơ lược như sau.

Thực tập Thiền Quán trong năm phút

Bây giờ, xin hãy ngồi tréo chân, hay một thế ngồi thích hợp. Vì không cần phải nhìn gì cả, xin hãy nhắm mắt lại... Chú tâm vào đề mục hành thiền. Trong lúc ban đầu, rất khó ghi nhận tất cả mọi hiện tượng sinh diệt, và vì thế, hãy bắt đầu bằng cách chỉ chú tâm vào sự di chuyển phồng xẹp nơi bụng...

Hãy chú tâm vào bụng. Khi bụng phồng, ghi nhận "phồng". Khi bụng xẹp, ghi nhận "xẹp". Không nên ghi nhận bằng lời nói thầm, mà chỉ ghi nhận trong tâm. Không nên cho rằng "phồng" và "xẹp" là hai từ ngữ, mà ghi nhận đó là hai tiến trình thật sự của cử động nơi bụng. Hãy cố gắng theo dõi sự phồng từ lúc bắt đầu cho đến lúc cuối, và cũng như thế trong cử động xẹp.

Tỉnh giác theo dõi các cử động nầy -- bằng cách ghi nhận rõ ràng -- là phương cách trực nhận yếu tố chuyển động, yếu tố Gió, trong thực thể tuyệt đối của nó. Theo Kinh Niệm Xứ, đây là Quán niệm về Thân.

Khi theo dõi sự phồng xẹp nơi bụng, nếu có một ý nghĩ nào xuất hiện, ta lại ghi nhận nó. Đó là Quán niệm về Tâm. Rồi trở về tiếp tục chú tâm vào chuyển động nơi bụng.

Khi có sự đau nhức, ta ghi nhận nó. Đây là Quán niệm về Thọ. Sau khi ghi nhận hai, ba lần, ta quay về chú tâm nơi bụng.

Nếu có nghe một âm thanh nào đó, ghi nhận hai hay ba lần, rồi quay về nơi bụng. Nếu có thấy vật chi, chỉ ghi nhận hai hay ba lần. Đây là Quán niệm về Pháp, đối tượng của Tâm. Rồi quay về chú tâm nơi sự cử động của bụng.

Bây giờ, chúng ta hãy thử tập thiền quán như thế trong năm phút...

Kết luận

Bây giờ, chúng ta đã tập thiền quán xong sau năm phút. Trong mỗi phút, ta có thể ghi nhận 50 đến 60 lần. Trong 5 phút, ta ghi nhận tối thiểu là 250 lần. Như thế, chúng ta phát triển một hành động rất tốt trong pháp hành Thiền Quán theo đúng lời dạy của Đức Phật. Khi ta ghi nhận trong pháp hành thiền như vậy, với sự phát triển tâm định, dần dần ta sẽ phát triển được Tuệ Phân Biệt Danh Sắc, Tuệ Phân Biện Nhân Duyên, Tuệ Tri Kiến Sinh Diệt, Tuệ Tri về Vô thường, Khổ và Vô ngã sẽ phát khởi, và một ngày nào đó, ta có thể thực chứng Niết-bàn qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ.

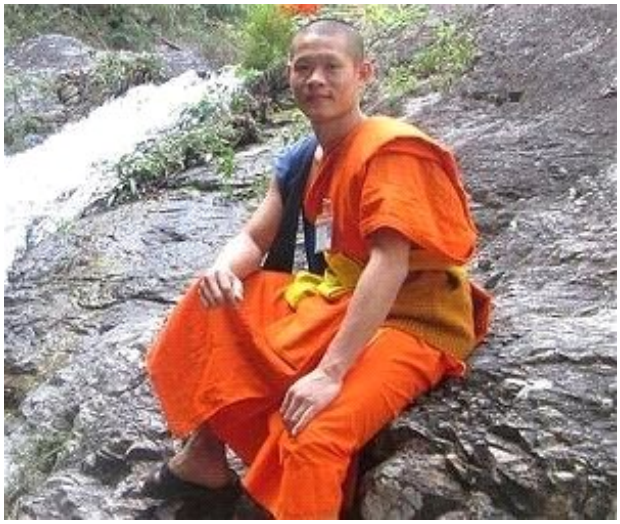
Bằng pháp hành Thiền Quán Niệm như đã trình bày với sự nỗ lực tinh tấn của mỗi cá nhân, sư cầu mong quí vị chứng đạt Niết-bàn trong một tương lai rất gần.

Thiền sư Mahasi Sayadaw

THIỀN PHẬT GIÁO ĐÃ GIÚP CHO 12 TRẺ EM THÁI LAN GIỮ TÂM BÌNH TĨNH TRONG HANG ĐỘNG

Tịnh Thủy chuyển ngữ

Hình ảnh đội bóng trước khi gặp sự cố ở Tham Luang



Huấn luyện viên Ekapol Chanthawong của đội bóng Lợn Hoang đã từng sống tại một tu viện Phật giáo trong một thập niên và đã dạy cho 12 em trong đội banh của mình thiền trong hang động.

Khi 12 chàng trai trẻ Thái Lan bị mắc kẹt trong một hang động và được giải cứu từng người một được phát hiện đầu tiên bởi các thợ lặn người Anh cách đây một tuần, được báo cáo là đang thiền định.

"Hãy nhìn xem họ đang ngồi chờ đợi như thế nào. Không ai khóc hay than gì cả. Thật đáng kinh ngạc, "mẹ của một trong những cậu bé nói với AP, đề cập đến một video được chia sẻ rộng rãi về thời điểm các chàng trai trẻ được tìm thấy.

Hóa ra là huấn luyện viên của họ, Ekapol Chanthawong, người đã dẫn họ đi bộ vào hang động khi bị ngập lụt vào ngày 23 tháng 6, đã

được huấn luyện thiền định như một tu sĩ Phật giáo trong một thập niên, trước khi trở thành một huấn luyện viên bóng đá. Theo nhiều nguồn tin, anh đã dạy các bé trai, tuổi từ 11 đến 16, thiền định trong hang động để giữ cho các em bình tĩnh và duy trì năng lượng của chúng suốt hai tuần.

Bà Tham Chanthawong, dì của anh Ekapol, cho AP hay anh có thể ngồi thiền trong 1 giờ và điều đó chắc chắn đã giúp anh và 12 em cầu thủ giữ bình tĩnh trong hoàn cảnh ngặt nghèo.

Ekapol, 25 tuổi, sau khi bị mồ côi đã sống tại một tu viện Phật Giáo lúc ở tuổi 12. Theo báo Straits Times, anh đã được đào tạo để trở thành một tu sĩ trong 10 năm ở một tu viện ở huyện Mae Sai, tỉnh Chiang Rai Thái Lan, nhưng phải nghỉ giữa chừng để về nhà lo cho bà bị bệnh. Sau đó, anh được thuê làm trợ lý huấn luyện viên cho đội bóng đá có tên gọi là Wild Boars tức Heo rừng hay Lợn Hoang..

Bà Tham Chanthawong, dì của anh Ekapol, cho hay anh có thể ngồi thiền trong 1 giờ và điều đó chắc chắn đã giúp anh và các cầu thủ giữ bình tĩnh trong hoàn cảnh ngặt nghèo..

Các vị lãnh đạo tu viện cho hay Ekapol là người có trách nhiệm và ngồi thiền một cách đều đặn. Anh vẫn giữ liên lạc thường xuyên với thiền viện sau nhiều năm. Vị trụ trì ở đó nói với tờ Wall Street Journal

Kinh nghiệm Thiền định của anh ta là một tài sản hữu ích trong một tình huống cực kỳ căng thẳng như bị mắc kẹt trong một hang động thực sự là không có gì ngạc nhiên. Thiền Phật giáo đã có khoảng 2,600 năm, kể từ khi Đức Phật bắt đầu dạy nó như một công cụ để đạt được sự minh bạch rõ ràng và an tâm, và cuối cùng, giải thoát khỏi đau khổ.

Gần đây, các nhà nghiên cứu khoa học đã cho thấy trong các trường hợp lâm sàng rằng thiền chánh niệm (một thực hành thiền định cụ thể và một bài giảng dạy trong Phật giáo Thái Lan và các nơi khác trên thế giới) có thể làm giảm lo âu và trầm cảm cũng như đau khổ.

Mặc dù không có nhiều nghiên cứu ngẫu nhiên về thiền định và sức khỏe tâm thần, một nhà phân tích của viện Johns Hopkins, một cơ quan nghiên cứu chất lượng chăm sóc sức khỏe đã phát hiện ra rằng thiền định, và đặc biệt là thiền chánh niệm, có vai trò trong việc trị trầm cảm, lo lắng và đau khổ nơi người lớn – tựa như thuốc nhưng không có tác dụng phụ. Thiền cũng có thể, đến một mức độ thấp hơn, giảm tần số tâm lý đau khổ. Nghiên cứu về trẻ em vẫn còn khá sơ bộ, mặc dù ngày càng nhiều trường học đang thực hiện các chương trình dạy thiền chánh niệm.

Như Sư Anh Thích Pháp Dụng, một đệ tử lớn của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, đã nói với tôi trong một cuộc phỏng vấn vào năm 2016: Trong thiền định, "Bạn đang tu tập [an bình, từ bi, và sáng suốt] để bạn có thể truyền năng lượng cho người khác. Khi bạn ngồi với một người bình tĩnh, bạn có thể trở nên bình tĩnh. Nếu bạn ngồi với một người bị kích động và căm thù, bạn có thể trở nên kích động và căm thù. "

Tính đến ngày 11.7, cuộc giải cứu đã thành công tất cả 12 em đã được đưa ra khỏi hang trong khi anh Ekapol được cho là tình nguyện là người ra sau cùng.

Trong một phim hoạt hình được lưu hành ở Thái Lan, một nghệ sĩ biểu diễn Ekapol với một vòng đầy những con lợn nhỏ, thiền định một cách an bình.

Về bài đăng báo Phật Học

Ban Biên Tập hoan nghênh quý độc giả viết bài cho Nguyệt San Phật Học, xin được lưu ý những điểm sau đây :

- Bài viết về giáo lý hay thơ, văn, nhạc mang chứa nội dung Chân, Thiện, Mỹ theo tinh thần Phật Giáo, có ích cho sự tu học.
- Bài gửi đăng báo Phật Học, tác giả có thể viết tay hay đánh máy.
- Bài được đăng báo hay không, xin miễn trả lại bản thảo.
- Tác giả dùng bút hiệu, xin ghi rõ họ, tên, địa chỉ để dễ liên lạc nếu cần.
- Tôn trọng tác giả, Ban Biên Tập không sửa chữa hành văn trừ khi tác giả cho phép. Ban Biên Tập có thể sửa lỗi chánh tả hoặc đánh máy bị sai.

Ban Biên Tập
Nguyệt San Phật Học

HỘ PHÁP

Quí vị muốn nhận báo xin gởi tên và địa chỉ về:

Phật Học Inc
P.O. Box 221483
Louisville, KY 40252

BULK RATE
U.S. POSTAGE PAID
LOUISVILLE, KY
PERMIT NO. 368

TO: