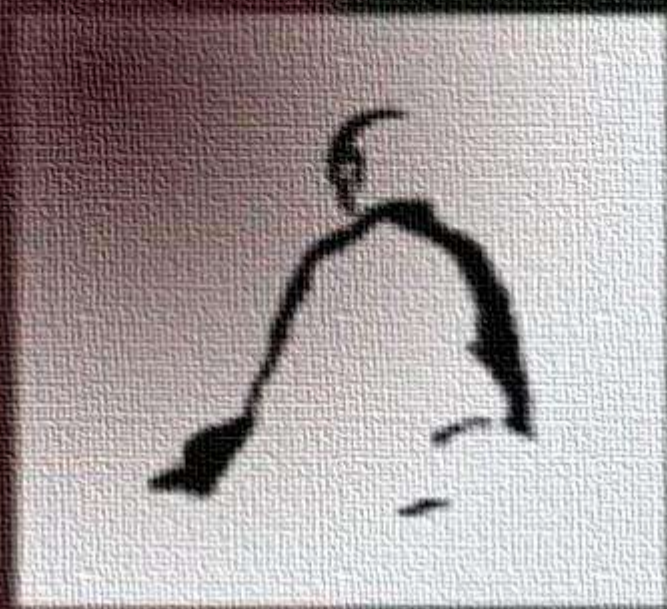


Thích Nhất Hạnh



Hiệu Lực

Cầu Nguyện

# Mục lục

<b>Đối tượng siêu hình .....</b>	<b>3</b>
Những nghi vấn khi cầu nguyện.....	3
Ông chỉ nói có chừng đó! .....	5
Tự lực và Tha lực trong Cầu nguyện .....	8
Ta nên tự hỏi tụng kinh để làm gì? .....	8
Cầu nguyện cho mình.....	13
Cầu nguyện cho người .....	14
Thiết lập sự giao cảm .....	15
Năng lượng tu tập .....	17
Nghiep báo và sự cầu nguyện.....	19
Ba điều cầu nguyện thông thường .....	21
Chúng ta phải biết rằng cái bệnh và cái chết là một phần của sự sống .....	24
Điều cầu nguyện của người tu .....	25
<b>Cầu đối tượng hiện hữu .....</b>	<b>31</b>
Cầu nguyện trong đạo Ki-tô.....	45
<b>Vai trò của cầu nguyện trong y khoa .....</b>	<b>53</b>
Tiến trình của y khoa .....	55
Y Khoa Cơ giới .....	56
Y khoa Thân tâm.....	57
Y khoa Cộng nghiệp.....	57
<b>Thiền và trị liệu .....</b>	<b>66</b>
Vài hiểu biết căn bản về thiền và trị liệu - Niệm.....	66
Niệm, Định và Tuệ - những năng lượng chế tác ra do sự thực tập thiền....	71
Kết sử .....	72
Mạn .....	73
Tàng thức .....	73
Sự lưu thông của tâm hành.....	74
Mũi tên thứ hai.....	75
Tai họa của dục .....	76
Vài bài tập có công năng nuôi dưỡng và trị liệu .....	77
Bài tập thứ nhất: An Tĩnh Tâm Hành.....	77
Bài tập thứ hai: An Tĩnh Thân Hành .....	78
Bài tập thứ ba: Nuôi Dưỡng.....	81
Bài tập thứ tư: Trị Liệu.....	85
<b>Lời kết.....</b>	<b>89</b>

## Đối tượng siêu hình

Trong khóa tu mùa đông vừa qua <sup>[1]</sup> chúng ta có nhắc tới Thiền như một truyền thống, trong đó hành giả nương vào tự lực nhiều hơn tha lực. Điều này có nghĩa là mình phải nắm lấy vận mệnh của mình ở trong tay, chứ không nên chỉ trông cậy vào một kẻ khác, dù người đó là Bụt.

Nhưng nếu như vậy thì vai trò của sự cầu nguyện là như thế nào? Chúng ta có nên cầu nguyện không, và chúng ta có thể cầu được gì?

Tôi còn nhớ hôm các sư cô Định Nghiêm và Giải Nghiêm đi thăm và chia xẻ ở một nữ tu viện Công giáo ở Saint Étienne về, các sư cô có tâm sự rằng: Thấy mấy bà xơ ở trong tu viện, cái gì họ cũng khoán trắng cho Chúa, cũng hoàn toàn trông cậy vào Chúa, phó thác cho Chúa, và như vậy các bà khỏi phải làm gì hết! Mình thấy mà ham! Còn bên đạo Bụt thì mình phải lo đủ mọi thứ: Phải thực tập thiền hành, thiền tọa, phải nắm lấy hơi thở và vận mạng của mình trong tay, nhiều khi cũng cảm thấy mệt!

Câu nói đó còn nằm ở trong tim của tôi, và vì vậy trong bài giảng hôm nay tôi sẽ tìm cách giải đáp cho hai vị đó, cũng như cho những ai thường thắc mắc về vấn đề linh ứng của sự cầu nguyện.

### Những nghi vấn khi cầu nguyện

Khi đối diện với việc cầu nguyện, chúng ta thường có nhiều nghi vấn. Nghi vấn đầu tiên là cầu nguyện có kết quả không?

Câu hỏi đó đã được rất nhiều người đặt ra, trong Cơ-Đốc giáo cũng như trong các truyền thống tôn giáo khác. Tại sao vậy? Tại vì nếu có linh ứng thì mình mới cầu, còn nếu không thì tại sao mình lại cầu? Vì vậy mà mình phải trả lời câu hỏi này trước, rồi sau đó mới đi tìm câu trả lời cho các nghi vấn khác.

Sự thật là mình thấy sự cầu nguyện nhiều khi có hiệu lực, nhiều khi lại chẳng có hiệu lực gì cả! Cho nên nói có là sai mà nói không cũng không đúng.

Có một em bé người Mỹ hồi còn sáu tuổi, một hôm ra sân chơi với con chuột trắng của mình, con chuột mà em thích nhất. Không biết em chơi với con chuột ra sao mà con chuột chui vào một cái lỗ, rồi đi thẳng xuống đất mà không trở lên nữa! Buồn quá trời đất, em bé quỳ xuống, khẩn cầu Chúa để Chúa đem con chuột lên cho em. Ngoài má em ra thì con chuột đó là kẻ thân với em nhất, là người bạn số một trong thiên đường tuổi thơ của em. Không có con chuột đó thì em buồn khổ vô cùng, em không muốn sống nữa. Vì vậy nên em đã quỳ xuống, hai tay chắp lại với tất cả trái tim để cầu nguyện Chúa xin Chúa đem con chuột trở lên cho mình. Bắt chước mẹ, em lầm nhảm khẩn cầu: Con tin tưởng hoàn toàn nơi Chúa, nếu Chúa muốn thì Chúa có thể đem con chuột trở lên cho con!

Em bé quỳ suốt một tiếng, rồi hai tiếng đồng hồ, với tất cả sự chí thành của mình mà con chuột vẫn không chịu trở lên! Rốt cuộc thì em phải vào nhà ăn cơm. Không có con chuột, em buồn khổ vô cùng!

Một vài câu chuyện như vậy đã xảy ra trong đời cậu bé, cho nên cậu không còn tin vào sự cầu nguyện nữa.

Lớn lên vào trung học, cậu chọn ngành âm nhạc. Hôm đầu tiên vào lớp, chàng thấy giáo sư nhạc của chàng là một ông già lớn tuổi, bệnh hoạn, giọng nói hơi run run. Đặc biệt là sáng nào vào lớp ông cũng cầu nguyện, cầu nguyện tới 15 phút, làm học trò trong lớp rầu rẩm. Tại vì cái cách thức cầu nguyện của ông không hay ho và hấp dẫn gì cả! Trước khi bắt đầu, ông thường hỏi: Anh có điều gì cầu nguyện không? Chị có điều gì cầu nguyện không? Ông ghi lại hết tất cả những điều mà các học trò của ông muốn cầu rồi bắt cả lớp cúi đầu xuống, và ông bắt đầu cầu nguyện cho tất cả mọi người.

Những điều cầu xin có lúc rất buồn cười, ví dụ: Ngày mai là ngày chúng con đi picnic, xin trời nắng ráo, đừng mưa! Vì vậy mà đối với anh chàng học sinh đi học nhạc kia thì 15 phút cầu nguyện trước giờ

học là 15 phút chán ngấy, anh chẳng tin gì hết! Vậy mà ông thầy vẫn tiếp tục làm một cách rất chí thành, rất tinh chuyên!

Một hôm có một nữ sinh vào lớp, khóc nức nở. Cô nói rằng bác sĩ vừa khám phá ra một cái bướu trong óc của má cô, và bác sĩ còn nói là sợ bà ta không sống nổi qua tuần này! Cô khóc sụt sùi rất là tội nghiệp, làm tất cả mọi người trong lớp xúc động! Lúc ấy ông giáo bèn đứng dậy, giương mắt nhìn cả lớp bằng một cái nhìn rất là mãnh liệt, rồi tuyên bố: Trong lớp này có ai không tin vào khả năng cứu chữa của Thượng đế thì đi ra hành lang đứng, tại vì chúng tôi sẽ cầu nguyện cho má của cô nữ sinh này. Sau khi cầu nguyện xong thì tôi sẽ cho người ra đón các vị vào lại! Anh chàng của chúng ta định đứng dậy đi ra, tại vì anh không tin gì vào sự cầu nguyện cả. Nhưng không biết tại sao anh lại không đủ can đảm để đi ra, nên anh ngồi nán lại.

Ông giáo yêu cầu mọi người cúi đầu xuống, và ông bắt đầu cầu nguyện. Lời cầu nguyện tuy ngắn gọn nhưng giọng ông lại rất hùng tráng. Trong tư thế cúi đầu, chắp tay, và khép mắt, ông nói rằng: Chúng con xin cảm ơn Thượng đế chữa lành cho má cô Nancy ngay trong giờ phút này. Nhân danh Chúa Ki-tô, Amen! (Lord! We thank you for healing Nancy's mother right now. In the name of Jesus Christ, Amen!)

## **Ông chỉ nói có chừng đó!**

Hai tuần sau người ta báo tin rằng bà má của Nancy đã lành bệnh. Bác sĩ rọi kiếng, làm scanner và thấy không còn một dấu tích tối thiểu nào của cái bướu ngày xưa nữa. Đúng là một phép lạ! Bà lành lập tức chứ không trải qua một thời gian trị liệu nào hết!

Lúc đó anh chàng sinh viên của chúng ta mới bắt đầu tin vào khả năng cứu chữa của Thượng đế. Anh tin vào sự linh ứng của việc cầu nguyện, và anh bắt đầu cầu nguyện cho ông thầy dạy nhạc của mình. Anh đã cầu nguyện với tất cả tâm thành, tại vì chuyện chữa lành cho bà mẹ của Nancy là một phép lạ mà anh đã chứng kiến. Anh cầu

nguyện với tất cả trái tim anh cho sức khỏe của ông thầy dạy nhạc. Nhưng một năm sau thì ông giáo qua đời!

Như vậy có nghĩa là, để trả lời cho nghi vấn thứ nhất, ta có thể nói rằng cầu nguyện có khi thành công, có khi không thành công.

Vì vậy câu hỏi thứ hai được đặt ra là tại sao cầu nguyện có khi thành công, có khi không thành công? Có một phương thức cầu nguyện nào bảo đảm đem lại kết quả không? Nếu người nào có phương thức đó thì mình sẽ bằng lòng mua với giá rất cao, vì nếu làm đúng theo phương thức đó thì thế nào cầu nguyện cũng có kết quả. Nhưng ai là người đang nắm cái phương thức cầu nguyện có kết quả đó?

Như đã nói ở trên, khi đối diện với việc cầu nguyện, ta thường gặp rất nhiều nghi vấn. Vì vậy mà khi đang tìm câu trả lời cho câu hỏi thứ hai, thì một thắc mắc khác lại hiện đến. Đó là câu hỏi thứ ba: Nếu Trời đã quyết định như vậy, nếu Thượng đế đã an bài như vậy rồi, thì cầu nguyện làm gì nữa? Các nhà thần học nói rằng nếu Thượng đế đã muốn như vậy thì cái ý nguyện của Thượng đế sẽ thành tựu (Que ta volonté soit faite) vậy thì ta cầu làm gì nữa? Nếu tất cả đều đã được Thượng đế sắp đặt rồi, ví dụ như người đó đến tuổi đó thì sẽ phải bị bệnh ung thư, thì tại sao ta lại còn cầu nguyện cho mất công? Ngài đã quyết định rồi mà!

Cũng như đứng về phương diện nhân quả và nghiệp báo, vì người kia đã làm những điều ác, cho nên tới giờ phút đó thì phải bị bệnh này, thì làm sao cầu nguyện mà có thể thay đổi được?

Một bên là cái ý chí của Thượng đế, một bên là cái nghiệp báo của chúng sanh. Nghiệp đã như vậy rồi thì làm sao có thể thay đổi được quả?

Cái gọi là ý chí (volonté) của Thượng đế ở trong đạo Ki-tô cũng tương đương với cái nghiệp báo ở trong đạo Bụt.

Chưa hết, nghi vấn thứ tư từ từ lộ diện: Nếu cầu nguyện không có kết quả, có phải là tại đức tin của mình đang yếu kém hay không? Thánh

kinh có nói rằng "Nếu đức tin của anh vững chãi thì anh có thể dời một ngọn núi từ chỗ này sang chỗ kia"!

Vậy thì đức tin của mình lúc nào mới thực sự gọi là đầy đủ, là vững chãi? Đối với câu chuyện chuột chui vào hố sâu của cậu bé trên đây, thì một cậu bé sáu tuổi, quỳ xuống cầu nguyện như vậy, là cậu có một đức tin rất lớn. Cậu vững tin rằng nếu Thượng đế muốn thì chắc chắn được! Lúc đó nếu có ai hỏi về niềm tin của cậu, thì cậu sẽ nói rằng đức tin của cậu rất lớn, tại vì nó đã được un đúc trong biết bao nhiêu năm tháng! Mỗi đêm cậu đều có cầu nguyện theo lời chỉ dẫn của má, vậy mà tại sao lần này cậu lại không thành công trong việc cầu nguyện?

Hay là tại trong khi cầu nguyện cậu chỉ có ý muốn được thoả mãn cái ham muốn của mình, cái ưa thích có con chuột để làm bạn với mình, mà cậu không thật sự thương con chuột đó đang bị hoạn nạn ở trong hố sâu? Vì vậy nếu cầu nguyện mà không có kết quả, thì có phải là do mình không có tình thương hay không?

Nhiều khi mình tin rằng mình đã cầu nguyện hết lòng, cầu nguyện với tất cả mọi tế bào trong cơ thể của mình, với tất cả mọi giọt máu trong con người của mình, vậy mà cầu nguyện cũng không thành công! Mình thương người đó quá chừng, người đó đang hấp hối, vậy mà nói là mình không có tình thương sao được? Mình thật sự có thương mà!

Tuy vậy, nếu nhìn sâu vào thì ta sẽ thấy tình thương này đôi khi không hẳn là tình thương mình hướng về cho người đó, mà chỉ là vì mình sợ bị bơ vơ, mình lo bị thiếu vắng! Nếu mình lầm lẫn tình thương với sự sợ hãi về cái bơ vơ của mình, thì đó có phải là tình thương, hay đó chỉ là một cái ước muốn, ước muốn người đó được sống để cho mình khỏi bơ vơ? Cho nên đó không phải thật sự là tình thương mình dành cho người đó, mà chỉ là tình thương hướng về cho chính mình.

Đó là những câu hỏi được đặt ra trong khi mình thực tập nhìn sâu vào vấn đề. Tất cả những câu hỏi này cũng cần phải được trả lời.

Ngoài ra, trong vấn đề cầu nguyện ta còn một câu hỏi cuối, câu hỏi thứ năm: Người mình cầu nguyện là ai? Thượng đế là ai? Bụt là ai? Bồ tát Quan Thế Âm là ai? Đức mẹ Maria là ai?

Nói rõ ra, câu hỏi cuối cùng trong vấn đề cầu nguyện: Khi cầu, ta cầu ai?

## **Tự lực và Tha lực trong Cầu nguyện**

Chúng ta biết rằng khi ta có một đường dây điện thoại, muốn cho điện thoại của chúng ta có thể sử dụng được, thì trong đường dây đó phải có điện. Cũng giống như khi mình sử dụng máy quạt, tủ lạnh, hay bóng đèn, thì trong dây điện phải có dòng điện chạy qua. Sự cầu nguyện cũng vậy. Trong lúc cầu nguyện phải có một năng lượng. Năng lượng đó là đức tin, là tình thương yêu. Nếu cầu nguyện mà không có năng lượng của đức tin và của tình thương thì cũng giống như một đường dây không có điện, hành động cầu nguyện sẽ không đưa tới một kết quả nào hết.

Trong đạo Bụt, chúng ta có danh từ tụng kinh. Tụng kinh có nghĩa là ôn lại, đọc lại những lời Bụt dạy. Có khi chúng ta tụng một mình, có khi chúng ta tụng với tăng thân. Có khi chúng ta tụng thầm, có khi chúng ta tụng thành tiếng. Có lúc trong khi tụng, ta có năng lượng của chánh niệm, của đức tin, của tình thương. Có lúc chúng ta tụng như những con vẹt, chỉ để ý đến âm điệu ngân nga của câu kinh tiếng kệ, mà không để ý gì đến nghĩa lý của lời kinh.

## **Ta nên tự hỏi tụng kinh để làm gì?**

Trước hết, tụng kinh là để chúng ta có cơ hội tiếp xúc với lời Bụt dạy, tiếp xúc với tuệ giác của Bụt. Đồng thời ta có dịp tưới tắm những hạt giống đẹp, lành, và tươi tốt ở trong ta.

Tụng kinh như thế có thể gọi là cầu nguyện hay không? Nếu chúng ta hiểu chữ cầu nguyện theo nghĩa sâu của nó thì chúng ta có thể nói rằng tụng kinh cũng là cầu nguyện. Đúng vậy, tụng kinh là cầu nguyện, vì ngoài những kinh văn, chúng ta còn có những bài có tính



cách cầu nguyện hơn, như là bài Nguyện trú cát tường, dạ cát tường, Trú dạ lục thời hằng cát tường - (Nguyện ngày an lành, đêm an lành, Đêm ngày sáu thời đều an lành). Đó là một ước mơ, đó là một lời cầu nguyện.

Nhưng hành động cầu nguyện này không phải là một sự mơ ước suông, tại vì đứng sau lưng của lời cầu nguyện đó có một sự thực tập: Sự thực tập trì tụng kinh chú, và thực tập chánh niệm. Thành ra lời cầu nguyện này không hoàn toàn căn cứ trên tha lực. Nó có căn cứ trên tự lực, và ta biết rằng khi không có tự lực thì cũng không có tha lực.

Trong bài Hồi Hương Tiêu Trừ Nghiệp Chương có câu:

*Nguyện tiêu tam chương trừ phiền não,  
Nguyện đắc trí tuệ chân minh liễu.*

Nguyện tiêu tam chương trừ phiền não, đó là một ước mơ, và mình đưa ước mơ ấy hướng về Phật, để Phật có thể giúp cho mình tiêu trừ được tam chương, thoát ra khỏi những phiền não, và đạt tới cái trí tuệ có thể thấy được chân tướng của sự vật.

Khi đọc những câu kinh này chúng ta biết rằng đây không phải là chuyện khoán trắng cho một người ở ngoài ta. Chúng ta biết sở dĩ chúng ta mở miệng ra và đọc:

*Nguyện tiêu tam chương, trừ phiền não,  
Nguyện đắc trí tuệ chân minh liễu,  
Phổ nguyện tội chương tất tiêu trừ,  
Thế thế thường hành Bồ tát đạo,*

là vì chúng ta đang thực tập theo những lời dạy của đức Thế Tôn, của các vị Bồ tát, cho nên chúng ta mới có được cái thế đứng để có thể cầu nguyện như vậy. Như vậy là chúng ta đang phối hợp thế đứng của tự lực với thế đứng của tha lực.

Rõ ràng hơn nữa, chúng ta hãy nhắc lại một vài câu trong bài Đệ tử kính lạy, một bài tụng rất phổ biến ở Việt-nam, mà Phật tử người lớn cũng như các em trong Gia đình Phật tử đều thuộc lòng:

*Đệ tử lâu đời lâu kiếp,  
Nghiep chuong nặng nề,  
Tham, giận, kiêu căng,  
Si, mê, lầm, lạc,  
Ngày nay nhờ Phật,  
Biết sự lỗi lầm,  
Thành tâm sám hối.*

Đó là một lời cầu nguyện hay không phải là một lời cầu nguyện? Không, đây mới chỉ là một sự soi chiếu, một sự soi gương để có được tuệ giác về sự thật đã xảy ra cho mình. Đệ tử lâu đời lâu kiếp, Nghiệp chướng nặng nề, Tham, giận, kiêu căng, si, mê, lầm, lạc. Ngày nay nhờ Phật, biết sự lỗi lầm. Thành tâm sám hối. Đó mới chỉ là sự hành trì, chưa phải là lời cầu nguyện. Đó mới là đem ánh sáng chánh niệm soi chiếu vào tình trạng của mình, để mình thấy rằng trong quá khứ mình đã có những vụng dại và lỗi lầm, và nay nhờ ánh sáng từ bi của Bụt mà mình thấy được những vụng dại và lỗi lầm đó, rồi mình quyết tâm sẽ không tiếp tục làm như thế nữa. Đó mới chỉ là một sự thực tập.

Thề tránh điều dữ, Nguyện làm việc lành (bản chữ Hán là Chư ác mạc tác, Chúng thiện phụng hành). Những câu này là để ghi nhận rằng nhờ thấy được giáo lý của Bụt người hành giả nguyện áp dụng giáo lý ấy vào cuộc sống. Kế đến mới là lời cầu nguyện:

*Ngưỡng trông ơn Phật,  
Từ bi gia hộ,  
Thân không tật bệnh,  
Tâm không phiền não.*

Tu tập cũng như cầu nguyện, là để cho hai mặt của sự sống của mình là thân và tâm đều được an lành. Nhưng muốn Thân không tật bệnh, Tâm không phiền não là để làm gì? Không phải để chạy theo dục vọng, mà để:

*Ngày ngày an vui,  
Tu tập phép Phật nhiệm màu,  
Để mau ra khỏi luân hồi.*

Ta cầu nguyện như vậy đó. Cầu cho thân không tật bệnh, tâm không phiền não, là để hàng ngày có thể an vui tu tập phép Bụt nhiệm màu mà thoát khỏi luân hồi; tu tập để đạt tới sự minh tâm kiến tánh mà độ thoát cho mọi loài chúng sanh. Đó là một lời đại nguyện.

Bài Đệ tứ kính lạy là một bài tiêu biểu cho tinh thần cầu nguyện của đạo Bụt. Cầu nguyện nhưng tất cả đều căn cứ trên sự hành trì tu tập của mình. Y vào tự lực nhưng cũng y vào tha lực, tại vì ta biết rằng nếu không có tự lực thì tha lực cũng không có.

Ranh giới giữa tự và tha là cái mà mình phải quán chiếu. Chỗ nào là chỗ chấm dứt cái tự, và chỗ nào là chỗ bắt đầu của cái tha? Đó là một câu hỏi rất lớn, nó thuộc về câu hỏi thứ năm: Cầu ai? Ai là người mình cầu nguyện?

Trong đạo Bụt, có thể câu hỏi đó (Đối tượng của cầu nguyện là ai?) là câu hỏi căn bản. Nếu chúng ta tìm được lời giải đáp của câu hỏi này thì đối với những câu hỏi khác, chúng ta có thể giải quyết được một cách không khó khăn gì.

Trong truyền thống tu tập của người Phật tử, mỗi khi chấp tay lại trước đối tượng của sự lễ bái, chúng ta phải quán chiếu để biết mình là ai, và người ngồi hoặc đứng trước mặt mình mà mình sắp lạy là ai. Trước hết ta phải thấy giữa hai ta có liên hệ gì với nhau, giữa ta với Bụt có liên hệ gì với nhau, rồi ta mới nên lạy xuống.

Nếu anh tưởng rằng Bụt là một thực tại hoàn toàn biệt lập với anh, không dính líu gì tới anh cả, anh đứng ở dưới này, còn Bụt ngồi ở trên kia, rồi anh lạy xuống, thì cái lạy của anh không đúng chánh pháp, tại vì cái lạy của anh căn cứ trên một tà kiến gọi là Ngã. Bụt có một cái ngã riêng biệt, hoàn toàn khác với anh, và anh có một cái ngã riêng biệt hoàn toàn khác với Bụt. Cái lạy đó là một cái lạy mê tín!

Khi đứng chấp tay trước đức Thế Tôn, mình phải quán tưởng. Vì cái hình tượng dù làm bằng đồng, bằng ciment, bằng ngọc thạch, hay bằng kim cương, cũng đều không hẳn là đức Thế Tôn. Đó chỉ là một biểu tượng mà thôi. Tượng đó giống như có mặt ở ngoài ta, nhưng đức Thế Tôn thì không phải như vậy. Đức Thế Tôn hay là Bồ tát Quán Thế Âm không phải là những thực tại nằm ngoài ta như là một tượng đá hay một tượng đồng. Cho nên để tránh thoát, để đừng bị kẹt vào cái quan niệm sai lầm ngã chấp của sự kính lạy, chúng ta phải quán tưởng.

Chúng ta bắt đầu sự quán tưởng bằng câu Năng lễ sở lễ tánh không tịch. Nếu mình là một chú bé 16 tuổi, mới đi tu, đọc câu đó trước khi lạy xuống, thì mình chưa hiểu được nghĩa lý của nó. Nhưng vì thầy dạy mình phải học thuộc câu đó, cho nên mình học để đọc trước khi lạy vậy thôi. Có thể là 10 năm hay 20 năm sau, mình mới có tuệ giác để đọc câu này một cách sâu sắc.

Năng lễ sở lễ tánh không tịch, có nghĩa là người lạy và người được lạy, cả hai đều có tánh cách trống rỗng. Một tín hữu Cơ-đốc giáo mà nghe điều này thì có thể sẽ rất lấy làm lạ, và có thể rùng mình! Tại sao một tín đồ mà lại dám nói với vị Giáo chủ của mình: Ngài là rỗng, Ngài không có một cái ngã riêng biệt?

Đúng vậy, câu này có nghĩa là thể tính của Bụt và của chúng sanh, đều là rỗng, đều là lặng. Hòa thượng Thiện Siêu dịch câu này là Phật, chúng sanh tánh thường rỗng lặng. Nhưng dịch ra tiếng Việt như thế rồi, đọc mình vẫn không hiểu như thường! Trong cuốn Thương yêu theo phương pháp Bụt dạy, chúng ta có một bản dịch ý của bài Quán tưởng về lạy này <sup>[2]</sup>. Người lạy và người được lạy, cả hai đều không có bản chất riêng biệt. Mình và Bụt không phải là hai thực thể riêng biệt. Mình ở trong Bụt và Bụt ở trong mình, phải thấy cho được điều đó trước khi lạy xuống.

Đây là một điểm rất đặc biệt của đạo Bụt. Những hạt giống của tuệ giác này có thể có mặt trong truyền thống Cơ-đốc giáo, và trong các

tôn giáo khác, nhưng đã không biểu lộ ra một cách quá rõ rệt như trong đạo Bụt.

Năng lễ là người lạy, Ce lui qui fait la prosternation. Sở lễ là người được lạy, Ce lui qui reçoit la prosternation. Cả hai đều rỗng ruột, nghĩa là cả hai đều không có một cái ngã riêng biệt. Hai ta có dính líu tới nhau.

## Cầu nguyện cho mình

Mùa hè năm rồi có một thiên sinh bị bệnh, đến Làng Mai để thực tập. Trong cơ thể của người đó có những tế bào đang mọc lên một cách lộn xộn. Khi những tế bào mọc lên không có qui củ, mình gọi đó là ung thư. Có thể ta bị ung thư là vì nếp sống của ta hàng ngày không được chỉnh đốn lắm. Lo lắng quá nhiều, sống không có chừng mực, ăn uống không điều độ.

Sư cô Chân Không đã dạy cho người thiên sinh ấy phương pháp cầu nguyện. Trước hết là cầu ông chú và cầu bà ngoại của cô ta, vì sau khi nói chuyện với vị thiên sinh này, Sư cô biết rằng người đó có một bà ngoại và một ông chú sống rất lâu, sống đến 94, 95 tuổi. Cho nên Sư cô nói: Đạo hữu có thấy không? Những tế bào trong ông chú, trong bà ngoại rất mạnh, rất khỏe, vì vậy cho nên đạo hữu phải kêu cầu tới ông chú và bà ngoại: Ông chú ơi đến giúp con với, bà ngoại ơi đến giúp con với!

Phải cầu nguyện như vậy là tại trong cơ thể mình có ông chú, có bà ngoại. Điều này là điều có thật. Nếu mình không có thì bà ngoại cũng không có, nếu bà ngoại không có thì mình cũng không có. Bà ngoại và mình là hai thực thể tương tức với nhau. Những tế bào rất tốt của ông chú, của bà ngoại hiện đang có mặt trong mình, và mình phải kêu gọi chúng lên để giúp mình. Tuy rằng ông chú hiện đã khuất núi, và bà ngoại cũng không còn nữa, nhưng những tế bào của họ vẫn còn có mặt ở trong mình, nghĩa là họ còn có mặt ở trong cơ thể mình. Vì vậy mà khi mình kêu gọi ông chú, kêu gọi bà ngoại, thì mình thấy rõ mình và ông chú là một, mình và bà ngoại là một.

Hôm đó vị đạo hữu kia đã thực tập rất thành khẩn, đã thực tập với một niềm tin. Niềm tin này không phải căn cứ trên sự mê tín, trên cái giả tưởng, tại vì người đó đã thấy được một cách rất rõ ràng, rất khoa học là mình cũng có khả năng của ông chú, mình cũng có khả năng của bà ngoại, nhưng tại mình làm ăn như thế nào đó mà bây giờ tình trạng lại sanh ra như thế này! Điều quan trọng là mình phải chỉnh đốn nếp sống hàng ngày của mình lại trong khi mình cầu nguyện ông chú và bà ngoại.

Sư cô Chân Không chỉ cần dạy trong vòng 15 phút mà người đó đã đạt tới một niềm tin rất lớn, một chánh tín, và sự cầu nguyện của người đó đã được đặt trên nhận thức trí tuệ chứ không phải trên mê tín, dị đoan.

## **Cầu nguyện cho người**

Tối hôm qua trong khi ngồi thiền, tôi có gọi năng lượng của tôi cho sư chị Đàm Nguyễn ở Hà-nội.

Khi thực tập từ bi quán thì mình thực tập tình thương, cho nên sự truyền năng lượng này là một hình thức của cầu nguyện. Chuyện sư chị lành bệnh hay không lành bệnh, là chuyện khác. Khi trái tim mình tràn đầy yêu thương (sự yêu thương của một vị thầy, sự an lạc và sự vững chãi của vị thầy là một loại năng lượng có thật), trong giây phút ấy mình gọi cái năng lượng này cho người học trò, đó mới là vấn đề quan yếu. Người học trò của mình có biết hay không biết, điều đó không quan trọng lắm. Điều quan trọng là chỗ cái năng lượng đó nó có, và cái ý chí, lòng thương yêu, lòng ưu ái đó nó có, và tất cả những năng lượng đó đã được gọi đi.

Như vậy thì khi cái bản chất của sự thương yêu, của lòng từ bi có mặt trong ta, và nếu bản chất đó được gọi đi, thì đó chính là một sự cầu nguyện. Hành động như vậy, trước hết mình thấy trong lòng mình có một sự thay đổi, thì sự cầu nguyện đó đã bắt đầu có kết quả, kết quả ngay trong lòng của mình. Còn sư chị nhận được cái năng lượng đó, sư chị lành bệnh ngày hôm nay, hay phải đợi đến 30 năm sau mới

lành, chuyện đó còn tùy thuộc vào nhiều yếu tố khác. Nếu sư chị sống trong thanh thản, sống không sợ hãi, sư chị tiếp tục đi thiền hành, sư chị tiếp tục thờ trong chánh niệm thì cái hiệu quả của sự cầu nguyện sẽ biểu lộ một cách mau chóng hơn, rõ ràng hơn. Chuyện đó sẽ xảy ra, dù sư chị biết hay không biết rằng bên này tôi có cầu nguyện cho sư chị.

Trong thời gian sư chị ở bên này, các sư em đã lo cho sư chị rất nhiều, biểu lộ sự thương yêu rất nhiều. Sư cô Định Nghiêm đã đưa sư chị đi nhà thương rất nhiều lần. Tất cả những yêu thương đó, những năng lượng đó chúng vẫn còn nằm trong sư chị, và còn nằm ngay trong mỗi chúng ta. Nếu chúng ta trở về tiếp xúc với những năng lượng để chữa trị cái thân và cái tâm của mọi người trong chúng ta, không phải chỉ một mình sư chị Đàm Nguyễn mới tiếp nhận được sự chữa trị đó.

## **Thiết lập sự giao cảm**

Người cầu nguyện và đáng được cầu nguyện là hai thực tại gọi là không pháp, tức là hai thực tại không tách rời nhau được. Không pháp có thể được dịch là interrelated realities. Điều đó là rất căn bản trong đạo Phật. Tôi tin chắc rằng trong Cơ-đốc giáo, những người giác ngộ, những người tu lâu, những người có tuệ giác, cũng thấy được như vậy. Họ thấy rằng Chúa ở trong trái tim của mình, Chúa là mình, và mình là Chúa, không phải mình và Chúa là hai thực tại riêng biệt. Chúng ta không bị chia cách bởi những danh từ. Nếu thật sự tu học thì chúng ta có cùng một bản chất của tình thương, của chánh niệm, của tuệ giác với Phật, với Chúa. Vì vậy cho nên có những tín hữu Ki-tô thấy rất rõ rằng đối tượng của cầu nguyện và người cầu nguyện không phải là hai đối tượng tách biệt.

Năng lễ, sở lễ tánh không tịch, the one who bows and the one who is bowed to, are both by nature empty. Empty là không, là trống rỗng. Đó là giáo pháp về sūnyatā của đạo Phật. Trống rỗng ở đây không có nghĩa là không có mặt. Trống rỗng ở đây có nghĩa là chẳng có một cái thực thể riêng biệt. Thượng đế và ta là cùng một bản chất. Giữa ta với Chúa không có một sự phân biệt, cũng như người thiền sinh trên đây

với ông chú, với bà ngoại của cô, không phải là ba cái thực tại tách biệt. Phải thấy cho được như vậy.

Cho nên khi đi sang câu quán niệm thứ hai thì ta mới hiểu được: Cảm ứng đạo giao nan tư nghì, nghĩa là "vì vậy cho nên sự cảm thông, sự giao tiếp giữa hai bên nó không thể nào diễn tả được". Tiếng Anh mình có thể dịch là Therefore the communication between them is inexpressibly perfect. Vì vậy cho nên sự truyền thông giữa đôi ta (mình và đấng mình cầu) là màu nhiệm vô cùng. Nó không lệ thuộc vào thời gian, nó không cần tới không gian, và khi mình quán niệm như vậy, khi mình thiết lập được sự liên hệ chặt chẽ giữa mình và người mà mình cầu, khi mình thấy được tính cách tương tức giữa mình và người mình cầu nguyện rồi, thì lúc đó sự cảm thông, sự cảm ứng mới được thực hiện, và thực hiện liền lập tức. Lúc đó trong đường dây mới thật có luồng điện, nếu không thì hoàn toàn không có hiệu quả, totally flat!

Từ câu hỏi thứ năm (Cầu ai?) chúng ta trở lại câu hỏi thứ hai (Có một phương thức nào đảm bảo đem lại kết quả cho sự cầu nguyện hay không?), thì qua hai câu quán niệm:

*Năng lễ, sở lễ tánh không tịch,  
Cảm ứng đạo giao nan tư nghì,*

chúng ta đã thoáng thấy cái nguyên tắc đầu của phương pháp cầu nguyện. Đó là: Cái cảm ứng đạo giao, cái sự thông cảm giữa ta và đấng ta cầu nguyện phải được thiết lập trước. Sự thông cảm đó không cần thời gian, mà cũng không bị không gian chi phối.

Chúng ta biết rằng khi đài truyền hình ABC gửi những tín hiệu lên vệ tinh viễn thông và những tín hiệu đó từ trên vệ tinh phát chiếu xuống để cho máy truyền hình của ta tiếp nhận, thì cũng cần một khoảng thời gian ngắn để các làn sóng truyền qua không gian. Nhưng trong trường hợp cầu nguyện, khi chúng ta thiết lập được cảm thông giữa chúng ta với Bụt, thì sự cảm thông đó hoàn toàn vượt khỏi ranh giới thời gian và không gian. Chúng ta không cần đợi một vài ngày sau mới thấy có kết quả, kết quả có tức thời! Khi pha cà-phê làm sẵn,



instant coffee, thì tuy họ gọi là instant, nhưng chúng ta cũng phải nấu nước sôi, phải cần thì giờ để pha cà-phê, thì mới có cà-phê để uống. Còn ở đây, ta không cần chờ đợi chút nào cả, dù chỉ là một sát-na <sup>[3]</sup>.

Như vậy thì cái phương thức cầu nguyện có hiệu quả đó được làm bằng một số những yếu tố, những nguyên tắc. Đầu tiên là nguyên tắc Năng lễ sở lễ tánh không tịch, cho nên Cảm ứng đạo giao nan tư nghi. Nói khác đi, trước tiên ta phải thiết lập cho được sự liên hệ không thể nghi bần giữa ta và đấng ta cầu nguyện. Nó tương đương với việc thiết lập đường dây trong vấn đề truyền thông bằng điện thoại.

## Năng lượng tu tập

Yếu tố thứ hai của sự cầu nguyện là phải có năng lượng, tương đương với vấn đề phải có dòng điện trong đường dây điện thoại.

Trong sự cầu nguyện, dòng điện đó là tình thương, là chánh niệm, là chánh định. Phải có niệm, phải có định, phải có tuệ, và phải có tình thương (tức là từ và bi), thì mới có hy vọng thành công trong sự cầu nguyện.

Như vậy tiến trình của việc cầu nguyện là trước hết ta phải thiết lập sự liên hệ, tức là nối cho được đường dây; kế đó ta phải chuyển năng lượng của chánh niệm qua đường dây đó. Dù trong tư thế ngồi, trong tư thế đứng, trong tư thế quỳ, hay trong tư thế nằm, nếu chúng ta có năng lượng của niệm, của định, của từ, và của bi thì chúng ta có thể cầu nguyện được, và hiệu quả của sự cầu nguyện có thể tức thời, xảy ra cùng một lúc với sự cầu nguyện.

Nếu hành trì như vậy mà kết quả của sự cầu nguyện vẫn không thấy, thì chúng ta thường phân vân với câu hỏi thứ tư: Nếu cầu nguyện không có kết quả, đó có phải là do đức tin yếu kém hay không? Đó có phải là do tình thương không có mặt, hoặc còn yếu kém hay không?

Đúng vậy! Nếu cầu nguyện mà không đủ niệm, mà thiếu định, thiếu từ, thiếu bi, thì việc cầu nguyện sẽ không thành công. Các yếu tố đó là những năng lượng cần có để chuyển vào đường dây. Khi trái tim của

anh chưa mở ra, làm sao anh thấy khỏe được? Khi trái tim anh đã mở ra rồi thì anh thấy khỏe liền lập tức, anh thấy sự cầu nguyện có hiệu quả liền lập tức, rõ nhất là trong thân và trong tâm của chính anh, anh không cần thì giờ chờ đợi kết quả.

Không những đức tin cần phải có tình thương, mà còn cần phải có niệm. Theo sự thực tập của chúng ta tại Làng Mai thì niệm là sự có mặt đích thực của thân và tâm. Thân và tâm về cùng một mối, trong giờ phút hiện tại. Nếu không có điều đó thì chúng ta không cầu nguyện được, dù chúng ta là người Cơ-đốc giáo hay là người Hồi giáo. Nếu anh không có mặt thì ai là người đang cầu nguyện đây? Cho nên anh phải có mặt đích thực, thân và tâm anh phải an ổn tìm về một mối ngay trong giây phút đó, tức là anh phải có niệm trong lúc anh cầu nguyện. Khi có niệm thì anh có định, tức là có điều kiện để dẫn đến cái thấy sâu sắc (Tuệ).

Cái mà chúng ta nói là nguyên tắc đầu tiên, sự cảm ứng đạo giao, năng lễ sở lễ tánh không tịch, là một cái tuệ. Cái tuệ đó có thể được gọi là Không, là Tương tức, the nature of interbeing. Khi chúng ta chấp tay lại và quán tưởng Năng lễ, sở lễ tánh không tịch là chúng ta đem cái tuệ giác Bát nhã, cái tuệ giác tương tức vào để thiết lập sự liên hệ giữa ta và đấng ta cầu nguyện. Nếu không có cái đó thì cầu nguyện sẽ không thành. Nếu không có cái đó thì sự khẩn vái chỉ là một sự mê tín.

Khi ta cầu ông nội, bà ngoại, hay là ông chú, chúng ta phải có cái tuệ giác tương tức này thì chúng ta mới chạm tới được những tế bào của ông chú, của bà ngoại ở trong ta. Nhờ vậy mà những tế bào đó mới bắt đầu sống dậy trong ta, bắt đầu hoạt động để giúp những tế bào khác tăng trưởng, những năng lượng đó giúp chúng ta biết đi thiền hành, biết thở, biết nuôi dưỡng, chăm sóc những tế bào khác ở trong chúng ta. Ngay lúc chúng ta chạm được tới ông nội, bà ngoại, ông chú thì những tế bào tươi tốt đó bắt tay vào việc liền lập tức, không cần chờ đợi một thời gian nào cả.

Cũng vậy, khi chúng ta đã tiếp xúc được với Bụt ở trong ta rồi, khi chúng ta đã tiếp xúc được với Bồ tát Quán Thế Âm trong ta rồi, thì không đợi thời gian nữa, cái năng lượng đó của ta và của Bụt đã giao nhau và trong ta đã bắt đầu có sự chuyển đổi.

## **Nghiệp báo và sự cầu nguyện**

Chúng ta đi sang câu hỏi thứ ba: Nếu Thượng đế đã quyết định như vậy, nếu cái nghiệp lực nó đã như vậy rồi, thì làm sao chúng ta có thể thay đổi được mà cầu nguyện cho mất công? Câu hỏi mà chúng ta có thể hỏi lại là Tại sao không?

Trong đạo Bụt chúng ta đã học được rằng tất cả đều là vô thường, nghĩa là có thể thay đổi được. Hôm nay khỏe, ngày mai bệnh; hôm nay bệnh ngày mai có thể hết bệnh. Tất cả đều vâng theo luật nhân quả. Vì vậy nếu chúng ta có một năng lượng mới, có một tuệ giác mới, có một niềm tin mới, thì chúng ta có thể mở ra một giai đoạn mới của thân và của tâm. Vì vậy cho nên khi ngồi lại để thực tập đem thân, tâm về một mối, và đưa năng lượng tình thương của mình về cho bà con hoặc sư chị, hay sư em của mình, thì lúc đó chúng ta đang chế tác ra một năng lượng mới. Năng lượng đó lập tức làm cho trái tim ta mở ra. Chúng ta có cam lồ, có từ bi, và cái khoảng từ Làng Mai đến Hà Nội không có nghĩa gì cả. Khoảng cách đó so với khoảng cách từ đây đến vệ tinh viễn thông ngắn hơn rất nhiều. Mà ngay cả khoảng cách từ đây đến vệ tinh viễn thông cũng chẳng có nghĩa gì cả so với việc thiết lập giao cảm giữa người cầu và người được cầu trong đạo Bụt. Trong sự cảm thông không thể nghĩ, không thể bàn, trong cái nguyên tắc năng lễ, sở lễ tánh không tịch thì thời gian và không gian không là một trở ngại nào cả. Vậy thì cái ý chí của Thượng đế, cái *volonté* của Thượng đế cũng là cái ý chí của ta, tại vì Thượng đế và ta không phải là hai thực tại riêng biệt. Nếu ta muốn thay đổi thì Thượng đế cũng sẽ chiều ta. Cụ Nguyễn Du cũng đã thấy điều đó:

*Khi nên trời cũng chiều người,  
Nhẹ nhàng nghiệp trước, đên bồi duyên sau.*

Vấn đề chính là anh có chịu thay đổi hay không, anh có muốn thay đổi hay vẫn thích ôm lấy cái thú đau thương, cái thích thả hồn trong mộng? Nếu anh thực tâm muốn thay đổi thì Thượng đế cũng sẽ chiều anh để thay đổi.

Khi nên trời cũng chiều người, trời đây là cái tha lực, mà trời và ta không phải là hai thực thể cách biệt. Giữa cha và con cũng vậy, giữa mẹ và con cũng vậy, nếu con thay đổi thì mẹ thay đổi, nếu con thay đổi thì cha cũng sẽ thay đổi. Quý hồ là cái năng lượng phát xuất từ người con, nó làm thay đổi trong trái tim của người con trước, rồi nó sẽ tạo ra sự thay đổi trong trái tim của người cha, người mẹ sau. Sở dĩ như vậy là vì chúng ta không phải là những thực tại độc lập với nhau. Cho nên tuy Thượng đế đã an bài như vậy, Thượng đế muốn như vậy, nhưng chúng ta vẫn có thể thay đổi được, tại vì nói theo ngôn ngữ của Cơ-đốc giáo, chúng ta là con của Thượng đế.

Giữa tạo hóa (Thượng đế) và tạo vật (vũ trụ chúng sanh) có liên hệ gì? Một bên là Creator, một bên là Creature. Một bên là Creator, một bên là Creature. Một bên là Năng sáng tạo, một bên là Sở sáng tạo, Nếu có dính líu gì, nếu có liên hệ gì thì mới gọi là Năng với Sở, nếu không thì tại sao gọi là Năng và Sở?

Năng sáng tạo là Thượng đế, Sở sáng tạo là thế giới vũ trụ của chúng ta. Giữa cái năng và cái sở có một liên hệ mật thiết, như giữa cái trái và cái phải, cái ngày và cái đêm, cái no và cái đói. Cũng như vật thấy và vật bị thấy, theo định luật tia tới và tia phản chiếu trong quang học, chúng có liên hệ mật thiết với nhau. Góc tới thay đổi, thì góc phản chiếu đổi theo liên lập tức. Vì vậy cho nên cái mà chúng ta gọi là ý chí của Thượng đế, La volonté de Dieu, cũng dính líu tới cái volonté của ta, cái ý chí của ta.

Thành ra nghiệp báo có thể thay đổi được.

## Ba điều cầu nguyện thông thường

Chúng ta có những mong ước, có những điều tâm nguyện, và chúng ta muốn những điều đó được thực hiện, vì vậy mà chúng ta cầu nguyện.

Đại đa số chúng ta mong ước gì? Trước hết là mong ước về sức khỏe. Tất cả chúng ta ai cũng mong ước có sức khỏe. Chúng ta mong ước gì nữa? Mong ước sự thành công. Làm gì chúng ta cũng muốn thành công, đi tu cũng muốn thành công chứ đừng nói là đi buôn. Chúng ta thường chúc Tết nhau về hai mặt thành công và thịnh vượng. Điều thứ ba chúng ta mong ước là sự hài hòa. Thiếu điều thứ ba này chúng ta không sống hạnh phúc được. Chúng ta có liên hệ với những người khác, và nếu liên hệ giữa ta với những người này không được tốt đẹp thì ta không có hạnh phúc, vì vậy mà ta cầu cho sự liên hệ hàng ngày giữa ta với người kia có sự hài hòa.

Ở Đài-bắc có một phụ nữ rất đau khổ vì chồng đi đánh bạc. Bà không biết làm gì hơn là đến chùa cầu nguyện, xin đức Bồ tát làm sao để chồng mình bỏ bài bạc, nếu không thì mối liên hệ giữa mình với chồng sẽ rất cực nhọc, rất khổ đau. Một bên làm lụng, buôn bán tảo tần, một bên phung phí tiền bạc, không để ý gì đến vợ con. Đó là về vấn đề liên hệ. Người đàn bà này không cầu tiền bạc, không cầu thành công, không cầu sức khỏe, mà chỉ cầu xin đức Bồ tát cứu giúp, xui khiến cho chồng mình bỏ bài, bỏ bạc.

Có một phụ nữ khác, tới chùa cầu nguyện để người đàn bà kia buông chồng mình ra, tại vì chồng mình đang bị đặt dưới ảnh hưởng của một người đàn bà ấy. Chúng ta hãy tưởng tượng một người đàn bà đang đau khổ, ngày đêm khóc thầm, tại vì chồng mình đã bỏ rơi mình để đi theo một người đàn bà khác! Trong lòng bà chứa chất những đau khổ, những oán hận, những ganh tị. Những niềm đau, nỗi khổ đó biểu lộ ra trong đời sống hàng ngày. Con mắt bà chứa đầy oán trách, lời nói bà chứa đầy cay đắng. Nhưng bà càng làm như vậy thì ông chồng bà lại càng chán và càng bám sát lấy người đàn bà kia. Bây giờ

người vợ đó chỉ có cách đến chùa để lạy đức Bồ tát Quán Thế Âm, cầu cho người đàn bà kia buông thả chồng mình ra.

Cầu nguyện như vậy có đúng không, nhất là trong tinh thần đạo Phật? Có cần sự thực tập nào đi theo sự cầu nguyện đó hay không? Trong sự cầu nguyện này có niệm, có định, có tuệ, có từ, có bi hay không? Hay chỉ có sự giận hờn, sự trách móc, sự ganh tị, sự uất hận mà thôi? Nếu không có những năng lượng của niệm, của định, của tuệ, của tình thương thì làm sao đường dây có điện? Làm sao lời cầu của mình thấu đến tai Bồ tát được?

Phải có trí tuệ để thấy rằng mình, chồng mình, và người đàn bà kia có liên hệ mật thiết với nhau. Phải có những năng lượng phát xuất từ chính mình thì mình mới có thể thiết lập được liên hệ với chồng, và với người đàn bà kia. Tất cả những điều đó đều thuộc phạm vi thực tập.

Chúng ta cầu nguyện bằng cách nào? Chúng ta phải cầu nguyện bằng cả thân, cả miệng và cả ý, nghĩa là ta phải cầu nguyện bằng ý, bằng lời, và bằng sự sống hàng ngày của ta. Thân-khẩu-ý phải hợp nhất lại trong niệm, và trong tình trạng gọi là thân tâm nhất như đó, chúng ta mới có thể chế tác ra được cái năng lượng của đức tin, của thương yêu, và chúng ta mới thay đổi được tình trạng.

Chúng ta hãy nhìn vào ba điều cầu nguyện thông thường của mọi người. Trước hết là cầu xin sức khỏe. Phần lớn chúng ta đều là những người nghèo mà ham, đều là những thằng mớ mong được gõ cửa nhà trời! Chúng ta mong mình có cái sức khỏe gọi là toàn hảo, perfect health. Nhưng cái gọi là sức khỏe toàn hảo đó chỉ là một ý niệm, nó không bao giờ có thật trong sự sống.

Sở dĩ chúng ta còn sống đây là nhờ chúng ta đã từng có bệnh. Nếu không bệnh thì chúng ta không thể nào sống được. Người nào trong chúng ta cũng đều đã trải qua cái thời gian đau vật vãnh, ốm liên miên, nhất là trong thời thơ ấu. Con người là một câu lau, một sinh vật yếu đuối, luôn luôn bị hăm dọa bởi những con vi khuẩn, những con nấm độc. Chúng đầy dẫy ở trong không khí, trong nước uống,

trong thức ăn. Ba loại sinh vật li ti luôn luôn rình rập, hăm dọa chúng ta, là Vi trùng (Bacteria), Vi khuẩn (Virus), và Nhiễm khuẩn (Fungus).

Chính nhờ những lần đau vật vãnh, chính nhờ luôn luôn bị bao vây, bị tấn công bởi những con vi sinh đó, mà trong người của chúng ta mới phát triển ra được một hệ thống kháng thể, để phòng thủ và bảo vệ cho ta. Như vậy thì nhờ có bệnh, nên mình mới biết tự vệ để sống còn. Cho nên đừng ham là mình có được một sức khỏe gọi là không tật bệnh, một sức khỏe tuyệt đối. Không có bệnh thì không có sức khỏe! Chúng ta phải nhận thức điều đó và phải biết sống hòa bình, an lạc với bệnh của mình.

Trong bụng hơi đầy hơi thì đừng nói rằng vì đầy hơi nên mình ngồi thiền không được! Phải tập ngồi thiền với một ít hơi ở trong bao tử. Có hơi ở trong bao tử mà ngồi thiền có an lạc thì mới gọi là biết tu tập, mới là có điều kiện để tu tập. Đừng bao giờ nghĩ rằng chừng nào mình hết đầy hơi thì mình mới ngồi thiền an lạc được! Nếu vậy thì không bao giờ mình có thể tạo được an lạc trong khi ngồi thiền! Trong chúng ta người nào cũng có một ít bệnh, chúng ta phải ký một hiệp ước sống chung an lạc với bệnh của mình.

Vì vậy mà trong sự cầu nguyện đừng bao giờ mơ tưởng tới cái gọi là hoàn toàn không có bệnh. Trong bài Đệ tử kính lạy, mình phải hiểu câu Thân không tật bệnh là không tật bệnh đến độ không tu tập được. Phải có một sức khỏe tối thiểu nào đó thì mới tu tập thành công được.

Ví dụ trong khu vườn của chúng ta có ba trăm cây rất đẹp, nào cây tùng, cây bách, cây bồ đề, cây liễu, cây hạnh, cây lê, cây táo v.v... Trong khu vườn của chúng ta cũng có thể có ba bốn cây bị chết. Nhưng không phải vì vậy mà khu vườn không đẹp. Mình đừng than khóc khi thấy ba, bốn cây trong vườn bị chết khô. Mình phải vui lên vì có đến ba trăm cây trong vườn còn khỏe mạnh! Trong cơ thể mình cũng vậy. Mình có một bệnh, hai bệnh, ba bệnh. Nhưng những bộ phận khác của cơ thể mình đang còn tốt. Phải thấy như vậy. Mắt của anh còn tốt không? Hai lá phổi của chị còn tốt không? Hai chân chú còn đi vững không? Tại sao mình không sung sướng nhận diện

những yếu tố đó của sức khỏe, mà cứ nói rằng tại sao tôi cứ đau cái này nhưc cái kia hoài! Mình phải nhận diện những yếu tố tích cực. Mình phải biết trong người của mình có thể có tới bảy mươi, tám mươi, hoặc chín mươi phần trăm cơ phận còn tốt. Đừng bao giờ than phiền, đừng bao giờ mong cầu một tình trạng sức khỏe gọi là toàn hảo. Cái đó không bao giờ có. Ngay cả đức Bồ Sư, ngài cũng đã cần có đức A-Nan xoa bóp, ngài cũng đã từng bị bệnh đau bụng.

Nếu mình có vài ba bệnh, và nếu các tật bệnh đó không trầm trọng đến độ có thể ngăn cản sự tu tập của mình, thì đó đã được xem là thân không tật bệnh. Với những ốm đau lật vặt, mình vẫn có thể hàng ngày an vui tu tập pháp Bụt nhiệm màu, để mau ra khỏi luân hồi và giúp được cho nhiều người khác rồi.

Nếu chúng ta có một công thức để cầu nguyện cho mọi người đều có sức khỏe tuyệt đối thì mọi nhà thương đều đóng cửa, tất cả các y tá, các bác sĩ đều thất nghiệp! Thành ra chúng ta phải thực tế, đừng mơ tưởng những điều trên mây. Bệnh tật là một thực tại mà chúng ta phải chấp nhận, chúng ta phải ký một hiệp ước sống chung an lạc với chúng. Mình chỉ cần một sức khỏe tương đối. Vì vậy, trong khi cầu nguyện, chúng ta đừng quá đòi hỏi. Nếu tất cả mọi người không bệnh, không chết, thì làm gì có chỗ để chúng ta ngồi trong thiền đường này? Trái đất cũng sẽ không đủ chỗ chứa!

## **Chúng ta phải biết rằng cái bệnh và cái chết là một phần của sự sống**

Điều cầu nguyện thứ hai là sự thành công. Ai cũng muốn thành công. Nhà buôn muốn thành công với tư cách nhà buôn; nhà văn muốn nổi tiếng, muốn sách bán chạy; người làm phim muốn phim của mình được nhiều hãng mua. Ai cũng muốn thành công cả. Người nào cũng muốn cầu nguyện để cho sự làm ăn của mình thịnh vượng, thành công. Mỗi khi Tết đến chúng ta thường chúc nhau thịnh vượng, nhưng sự thịnh vượng đó có hẳn là cái yếu tố không thể có của hạnh phúc không? Đó là câu đáng hỏi.



Ngoài ra, sự thịnh vượng của một người có phải kéo theo sự không thịnh vượng của người khác hay không? Nếu một nước sản xuất lúa gạo như Việt-nam mà không xuất cảng được lúa gạo thì nguy lắm. Nếu tất cả các nước đều có thể sản xuất đủ gạo cho nước mình thì ai là người mua số lúa gạo thặng dư của các nước khác? Cho nên thịnh thoảng phải có những năm mất mùa. Thế giới có những nước cần mua lúa, mua gạo thì những nước sản xuất lúa gạo mới có thể làm ăn được. Vì vậy cho nên tất cả chỉ có giá trị tương đối mà thôi.

Điều cầu nguyện thứ ba là sự hài hòa. Hài hòa cũng vậy, hài hòa là làm thế nào để có tình thương, làm thế nào có sự hòa điệu giữa mình và người mình thương, giữa mình và gia đình mình, giữa mình và xã hội mình. Đây là một yếu tố khác của hạnh phúc. Chúng ta có thể làm gì và chúng ta có thể cầu nguyện cho điều này không? Và cầu nguyện theo lối nào, theo công thức nào?

Đó là ba đối tượng cầu nguyện của rất đông người trong chúng ta, nhỏ cũng như lớn. Thường thường chúng ta cầu nguyện cho chính chúng ta trước, rồi mới cầu nguyện cho người ta thương. Thông thường thì ta không cầu nguyện cho người dưng nước lã, và nhất là không cầu nguyện cho những người chúng ta ghét, những người đã làm khổ ta.

## **Điều cầu nguyện của người tu**

Người xuất gia có một ý niệm khác về cầu nguyện. Ngay trong bài Đệ tử kính lạy, bài cầu nguyện phổ thông nhất của giới Phật tử Việt-nam, có nói rất rõ về mục đích của sự cầu nguyện.

Đã đành chúng ta cầu thân không tật bệnh, tâm không phiền não. Nhưng chúng ta không cầu nhận hai điều đó như là hai cứu cánh, tại vì chúng ta muốn đi xa hơn nữa. Nên nhớ rằng bài này không phải chỉ dành cho giới xuất gia mà chung cho tất cả mọi người tại gia, và những em rất trẻ ở trong Gia đình Phật tử Việt-nam nữa.

Ngừa trông ơn Phật từ bi gia hộ, thân không tật bệnh, tâm không phiền não để làm gì? Để hàng ngày an vui tu tập phép Phật nhiệm

màu, để mau ra khỏi luân hồi, minh tâm kiến tánh. Đó là câu tụng của người xuất gia. Ra khỏi luân hồi, vượt thoát sanh tử, là lời cầu nguyện của những người xuất gia.

Người xuất gia có thể cầu nguyện sức khỏe, có thể cầu nguyện thành công, có thể cầu nguyện hài hòa trong tăng thân không? Có! Nhưng chừng đó chưa đủ. Người xuất gia phải đi đến một mức độ sâu sắc hơn, đó là giải thoát sanh tử để có thể thỏa mãn được những nhu yếu rất sâu mà người tại gia chưa thấy được. Đó là biết rõ tôi từ đâu tới, tại sao tôi có mặt đây, tôi sẽ đi về đâu, sau khi chết tôi còn hay không, tôi với Bụt có liên hệ gì không, cái bản lai diện mục của tôi là gì? Đó là những điều cầu nguyện sâu sắc nhất của người tu.

Nếu là người tu mà chỉ cầu nguyện ba điều thông thường là sức khỏe, thành công và hài hòa, thì chưa phải là người tu đích thực. Người tu đích thực phải cầu nguyện tới mức độ sâu sắc hơn. Mình phải làm thế nào để trong đời sống hàng ngày, mình có thể có cái nhìn chọc thủng được bình diện tích môn, để đi tới bản môn, mà thấy được cái bản chất tương tức của vạn sự, vạn vật. Mình phải thấy được cái Như Lai tạng, cái chân như, cái bản thể, cái niết bàn thì lúc đó mình mới đạt tới sự thỏa mãn lớn lao của người tu.

Sự thỏa mãn đó có rồi thì đâu có sức khỏe nhiều hay sức khỏe ít, mình vẫn có hạnh phúc như thường. Dù thành công hay không thành công trong công việc, trong sự tạo dựng chùa chiền, hoặc trong tổ chức tăng thân, thì mình vẫn không đau khổ gì cả. Cố nhiên khi mình có hạnh phúc rồi thì mình sẽ không tranh chấp, không gây chiến tranh, không tạo khổ đau. Sự hài hòa do đó tự nhiên nó có.

Như vậy thì chúng ta khác nhau ở chỗ nào? Khác nhau ở trình độ cầu nguyện của chúng ta. Khi chúng ta đã tiếp xúc được với bản môn rồi, nghĩa là tiếp xúc được với niết bàn, với chân như, với Như Lai tạng, khi chúng ta đã bước vào được thế giới của Hoa Nghiêm, đã tiếp xúc được với nước Chúa, với Thượng đế rồi, thì cái gì xảy ra trong tích môn ta cũng chấp nhận được cả, chúng ta đã đi vào trong cõi an lạc,

không còn đau khổ nữa. Sống thêm mười năm nữa cũng được, mà sống thêm nửa năm nữa cũng không sao.

Lúc đó, chúng ta đã thay đổi hẳn cách nhìn của chúng ta. Trước kia nếu không có cái này, ta sẽ đau khổ vô cùng, nhưng khi tiếp xúc được với chân như rồi thì không có cái này cũng không sao. Trước kia không có sự thành công này, ta xem như cả cuộc đời thất bại, nhưng khi đã tiếp xúc được với bản môn rồi thì dù chùa của mình có bị cháy, dù người ta bôi xấu mình, người ta gán cho mình những điều oan ức, thì mình vẫn mỉm cười, an lạc được như thường. Cái mà ta cho là sự thành công, căn bản hạnh phúc của đời ta, ta không cần nữa, tại vì hạnh phúc của ta ở trong bản môn đã có, và rất lớn, nó vượt thoát khỏi cái thành cái bại.

Ngoài ra, khi mình thấy được mình và tất cả chúng sanh là cùng một bản thể, thì làm gì có sự chia cách mà không có sự hài hòa? Ta và Bụt đã là một, thì làm gì có sự chia cách nữa? Vì vậy cho nên người tu phải biết cách cầu nguyện, và cái ước muốn sâu sắc nhất của người tu là tiếp xúc được với bản môn. Tiếp xúc được với bản môn rồi thì tự nhiên sức khỏe của chúng ta tăng tiến, chúng ta sẽ thành công trong sự tu học và hóa độ, chúng ta sẽ tạo được tầng thân rất an lạc, rất hạnh phúc, rất hài hòa. Nhưng dù cho sự thành công không tới mức mà ta mong ước, chúng ta vẫn không thấy khổ. Cho nên chúng ta thấy rằng sự cầu nguyện của người tu là rất sâu sắc, nó không chỉ nằm trên bình diện tích môn.

Chúng ta đừng nghĩ rằng sức khỏe của chúng ta là quan trọng nhất, sự thành công của chúng ta là quan trọng nhất, hay cái liên hệ của chúng ta với người thương, với gia đình, với xã hội là quan trọng nhất. Cái quan trọng nhất của người tu là chúng ta chọc thủng được bức màn tích môn để đi vào thế giới của bản môn, để thấy được sự liên hệ, thấy được cái tương tức giữa ta và Bụt, giữa ta và tất cả những hiện tượng khác của sự sống quanh ta.

Vì vậy khi cầu nguyện, chúng ta phải có trí tuệ. Đa số chúng ta khi cầu nguyện thường muốn đức Bồ tát làm cho chúng ta điều này điều

kia, muốn Thượng đế ban cho chúng ta cái này cái nọ. Chúng ta tưởng rằng nếu Bụt, nếu Bồ tát, nếu Thượng đế làm cho ta cái đó, ta sẽ có hạnh phúc. Nhưng cái trí tuệ của chúng ta đâu có đủ để chúng ta đặt ra một chương trình cho Bụt, cho Bồ tát, hoặc cho Thượng đế làm theo?

Ví dụ về sinh môi. Chúng ta muốn cầu nguyện như thế nào? Chúng ta cầu nguyện cho cây đừng bị đốn, cho các loài chúng sanh đừng bị sát hại, không bị diệt chủng. Nhưng cái thấy của chúng ta có đủ để chúng ta đưa ra một chương trình và nhờ Thượng đế thực hiện giùm không? Tại vì trong chương trình của Thượng đế, có sự sinh nở, có sự tiêu diệt. Những con châu chấu đó nếu không chết, mỗi khi hàng trăm triệu con đáp xuống, thì chỉ trong vài giây đồng hồ là chúng có thể làm cho mùa màng của cả một vùng bị tiêu tan. Có những con vi khuẩn có thể ăn những con vi khuẩn khác. Chúng ta có đủ trí tuệ để thiết kế một sinh môi hay không? Trong sự sinh nó phải có sự diệt. Phải có những loài này tấn công những loài khác và tạo thành một thế thăng bằng để sự sống có thể có mặt được. Chúng ta có đủ trí tuệ để thiết lập ra sự thăng bằng đó hay không? Nếu chúng ta không có khả năng đó mà vẫn muốn sự việc xảy ra theo ý mình, thì sự cầu nguyện của chúng ta chỉ biểu lộ sự ngu si, sự tham lam của chúng ta mà thôi.

Trí tuệ của chúng ta về sự sống như thế nào, từ bi của chúng ta có bao nhiêu mà chúng ta muốn làm một danh sách công việc để bắt Thượng đế phải làm theo? Cho nên trong khi cầu nguyện ta phải có trí tuệ, chúng ta đừng đòi hỏi quá đáng như đòi hỏi một sức khỏe toàn hảo, một perfect health, một đòi hỏi rất là vô lý!

Chúng ta cầu nguyện cho bản thân ta, cầu nguyện cho những người thương của ta, và chúng ta đòi hỏi những điều mà nếu Thượng đế làm, nếu đức Bồ tát làm thì sẽ tạo ra một sự xáo trộn rất lớn trong thế giới này, và sẽ gây ra rất nhiều đau khổ.

Cho nên phải có trí tuệ trong khi cầu nguyện. Làm sao để có trí tuệ? Muốn có trí tuệ thì ta phải quán chiếu, phải đi về bản môn. Một điều mà chúng ta có thể biết được là khi năng lượng của từ bi, của trí tuệ,

của chánh niệm khởi dậy rồi, thì chúng ta có thể thay đổi được tình trạng, thay đổi được hoàn cảnh. Thay đổi không phải bằng cá nhân của ta mà thôi, mà bằng cả tâm thức cộng đồng. Tâm thức cộng đồng đó là cái chìa khóa của tất cả sự thay đổi.

Larry Dossey, một bác sĩ người Mỹ, nói rằng: Thượng đế là một vệ tinh viễn thông. Tất cả những ước muốn của mình phải được phóng lên trên đó, rồi Thượng đế sẽ gửi phán quyết của ngài lại cho người mình muốn cầu nguyện.

Ví dụ mình là A, mình muốn cầu nguyện cho B, hai bên ở xa nhau. Mình phải hướng lời cầu nguyện tới Thượng đế và Thượng đế sẽ phản chiếu lại giúp mình. Mình cầu cho B được lành bệnh thì B sẽ được lành bệnh. Vì vậy mà Thượng đế được ví như là một vệ tinh viễn thông.

Cái vệ tinh viễn thông mà Larry Dossey gọi là Thượng đế đó, đạo Bụt gọi là Tâm thức cộng đồng, tức là A-lại-gia thức, trong đó Bụt và chúng ta là một. Nếu có một sự chuyển biến ở trong tâm thức cá nhân thì có sự chuyển biến ở trong tâm thức cộng đồng. Mà khi có chuyển biến trong tâm thức cộng đồng thì có sự chuyển biến tình trạng của đối tượng cầu nguyện của chúng ta. Vì vậy cho nên ta nói rằng tất cả là đều do tâm. Tâm của chúng ta là một sáng tạo phẩm của tâm thức cộng đồng. Nếu chúng ta muốn có sự thay đổi, thì chúng ta phải trở về với tâm.

Tâm của chúng ta là một trung tâm chế biến năng lượng. Từ trung tâm điện lực đó, ta mới có thể thay đổi được thế giới, vũ trụ. Thay đổi bằng những năng lượng có thật, và do chính ta chế tác ra.

Đó là cách cầu nguyện hữu hiệu nhất.

- 
- [1]. Năm '95-'96 tại Làng Mai, Pháp
  - [2]. Xem Thương Yêu theo Phương Pháp Bụt dạy, Nhất Hạnh, Lá Bối, Walnut Creek, USA, 1995, tr. 192.
  - [3]. Một đơn vị thời gian rất ngắn.

## Cầu đối tượng hiện hữu

Chúng ta biết rằng khi gọi lên vệ tinh nhân tạo một chương trình truyền hình, thì tuy không tốn bao nhiêu thời gian, nhưng chúng ta cũng cần một ít thì giờ để các làn sóng di chuyển. Khi vệ tinh viễn thông ấy gọi ngược tín hiệu về trái đất, thì tuy gần như là đồng thời, nhưng nó cũng cần thì giờ để những tín hiệu truyền đi trong không gian. Tại vì dù làn sóng điện di chuyển bằng tốc độ của ánh sáng, thì ánh sáng cũng cần tới một giây đồng hồ mới đi được 300 ngàn cây số.

Vậy thì chúng ta đừng vội vàng khi trông đợi kết quả của cầu nguyện. Thượng đế mà ông bác sĩ gọi là vệ tinh viễn thông đó, ở xa lơ xa lắc ngoài vũ trụ kia. Khi chúng ta gọi một lời cầu nguyện lên Thượng đế, Thượng đế sẽ đem năng lượng gọi về người chúng ta muốn cầu nguyện hoặc hộ niệm cho. Theo lối suy nghĩ của người trần, chúng ta có cảm tưởng rằng lời của người cầu nguyện (tức là A trong hình 1) phải có thì giờ mới lên đến cửa nhà Trời, mới đi đến tận nơi mà chúng ta muốn đến để cầu xin. Ngoài ra, chúng ta cũng cần có thời gian thì cái năng lượng mà chúng ta xin được, mới đi tới tay người ta thương (tức là B).

Đó là vì chúng ta có ý niệm rằng ta với vệ tinh viễn thông là hai thực thể xa cách nhau hàng trăm triệu dặm.

Nhưng trong Cơ-đốc giáo cũng như trong đạo Bụt, chúng ta biết rằng đối tượng mà chúng ta cầu nguyện đang nằm ở trong ta chứ không phải ở ngoài ta. Bụt nằm ngay trong trái tim của ta, mà Thượng đế cũng nằm trong trái tim của ta. Nghĩ rằng Bụt và Thượng đế ở ngoài ta là một sự sai lầm, không phải chỉ sai với giáo lý đạo Bụt, mà còn sai với Kinh Thánh của đạo Cơ-đốc nữa. Vậy tốt hơn hết là chúng ta viết chữ A, tượng trưng cho người cầu nguyện, và chữ B, tượng trưng cho đối tượng của sự cầu nguyện, vào ngay trong vòng tròn tượng trưng cho Thượng đế, thì chúng ta bớt được một lớp vọng tưởng điên đảo vì sự phân biệt, vì cái ý niệm rằng ta với Bụt là hai, ta với Thượng đế là hai.

Cái vệ tinh viễn thông này, trong đạo Bụt chúng ta có thể gọi tên nó là Nhất tâm, The one mind. Nó có thể có nhiều tên.

Đã học Duy biểu chúng ta biết rằng tâm thức cộng đồng làm ra tâm thức cá nhân, và tâm thức cá nhân làm ra tâm thức cộng đồng. Hai cái làm ra nhau, không có cái nào trước, không có cái nào sau. Cũng như cái trên và cái dưới, hai cái có đồng thời một lúc. Cái trong và cái ngoài cũng vậy. Cái ta và cái không phải ta (ngã và phi ngã), hai cái ấy cũng có cùng một lượt, và chúng làm ra nhau. This is because that is, that is because this is. Đó là lời của Bụt. Cái này có vì cái kia có đó. Cái kia có đó vì cái này có đó.

Như vậy thì chúng ta có thể nói Nhất tâm là tâm thức cộng đồng, mà chúng ta cũng có thể nói là tâm thức cá nhân, tại vì tâm thức cá nhân được làm bằng tâm thức cộng đồng. Cái này ở trong cái kia, cả hai đều có tính cách tương tức và tương nhập. Trong đạo Ki-tô chúng ta có thể gọi vệ tinh viễn thông đó là Thượng đế. Chúng ta đừng bị những danh từ đánh lừa. Điều quan trọng là chúng ta tiếp xúc được với cái thực tại. Gọi nó là trái chuối cũng được, mà gọi nó là banana cũng được. Tại vì chữ chuối và chữ banana tuy rất khác nhau, nhưng chúng cùng chỉ một thực thể.

Làm sao ta chạm tới được cái nhất tâm, chạm tới được Thượng đế? Làm thế nào để ta gọi được cái năng lượng của ta về nhất tâm, về Thượng đế, để xúc tác được với năng lượng của Thượng đế, và để cho cái năng lượng vô cùng vô biên đó chuyển động cái tình trạng của ta? Người thương của chúng ta đang bị đau khổ, đang bị hiểm nguy, chúng ta cần bao bọc người thương của chúng ta bằng những năng lượng lành để người đó được che chở và có sức vượt qua được cơn hiểm nguy. Chúng ta cần có những giúp đỡ đó cho nên chúng ta mới cầu nguyện.

Khi cầu nguyện, muốn chạm tới được Thượng đế, chúng ta có thể dùng một trong ba cái chìa khóa của đạo Bụt, kết lại thành một chùm gọi là Tam Pháp Ấn. Đây là những dụng cụ rất màu nhiệm. Có ba cái chìa khóa đó thì dù ở đâu ta cũng có thể mở được cửa của rất nhiều



kho tàng vô giá. Ba chìa khóa đó tên là Vô thường, Vô ngã và Niết bàn.

Ai mà không chấp nhận sự thật vô thường? Người đạo Bụt chấp nhận vô thường, mà người đạo Chúa cũng chấp nhận vô thường. Tại vì có cái gì thường đâu?

Vô ngã chẳng qua chỉ là một mặt khác của vô thường. Sự vật là vô thường, biến chuyển và không có một thực thể riêng biệt, một cái ta độc lập. Chúng ta đã học rằng người cầu nguyện và người được cầu nguyện (tức là mình và Bụt), đều trống rỗng, nghĩa là đều không có một cái ta riêng biệt.

Giữa tâm thức cộng đồng và tâm thức cá nhân cũng vậy. Tâm thức cộng đồng không có cái ngã riêng biệt, tâm thức cá nhân cũng không có cái ngã riêng biệt, vì vậy cho nên trong tâm thức cá nhân có tâm thức cộng đồng, và trong tâm thức cộng đồng có tâm thức cá nhân. Cũng nhờ cái tuệ giác về vô ngã mà chúng ta đã dời chữ A và chữ B vào trong vòng tròn tượng trưng cho Nhất tâm (Hình 1). Tại chúng ta biết rằng A, B và nhất tâm (hay Thượng đế) không phải là những thực thể biệt lập. Thượng đế có đó vì ta có đây. Nếu không có ta ở đây thì làm sao ta biết rằng Thượng đế có đó? Cho nên cái nguyên tắc vô ngã này là một chìa khóa rất màu nhiệm, nó mở ra cho chúng ta những cánh cửa rất lớn.

Sở dĩ tôi đã khám phá ra được những điều mà các người Ki-tô hữu rất thích, là tại vì tôi đã đi vào truyền thống Cơ-đốc giáo bằng ba cái chìa khóa này. Với chùm chìa khóa Tam Pháp Ấn, tôi đã mở ra không biết bao nhiêu cánh cửa, và tìm ra không biết bao nhiêu châu báu trong kho tàng giáo lý của Cơ-đốc giáo, mà có thể nhiều bạn Cơ-đốc chưa thấy. Nếu các bạn Cơ-đốc biết sử dụng ba chìa khóa này thì quý vị sẽ khám phá rất nhiều điều vô cùng quý giá, ẩn tàng trong Thánh kinh, mà có thể lâu nay quý vị đã không sử dụng được.

Chìa khóa thứ ba là Niết bàn. Niết bàn là gì? Niết bàn có phải là một thực thể tách biệt ra khỏi thế giới sanh tử mà chúng ta đang sống đây hay không? Niết bàn và sanh tử có phải là hai cái biệt lập hay không?

Theo cái chìa khóa thứ hai thì Niết bàn và sanh tử, tuy gọi là hai nhưng kỳ thực là một. Cũng như sóng và nước. Sóng khác với nước. Nhưng ngoài sóng không có nước, ngoài nước không có sóng. Nước và sóng tương tức, nước và sóng vô ngã.

Vì vậy cho nên đứng về phương diện hiện tượng thì chúng ta gọi nó là thế giới sinh tử, nhưng đứng về phương diện bản chất thì chúng ta gọi nó là Niết bàn. Cũng vậy, với cái chìa khóa này ta có thể mở ra rất nhiều kho châu báu trong Cơ-đốc giáo.

Chúng ta hãy nhìn sâu hơn để biết làm thế nào mà tiếp xúc được với Thượng đế. Nhiều nhà thần học Ki-tô giáo nói rằng Thượng đế là nền tảng của hiện hữu. God is the ground of beings. Một trong những người đó là Paul Tillich thần học gia người Đức vừa từ trần cách đây không lâu. Theo định nghĩa đó, nếu Thượng đế là bản chất của hiện hữu, là nền tảng của hiện hữu, thì hiện hữu là gì? Hiện hữu là những sáng tạo phẩm của Thượng đế. Như vậy thì làm thế nào để tiếp xúc với Thượng đế nếu ta không tiếp xúc được với tạo vật?

Chúng ta có hai chữ Creator là tạo hóa và Creature là tạo vật. Chúng ta chỉ có thể tiếp xúc được với Thượng đế qua tạo vật mà thôi. Cũng như chúng ta chỉ tiếp xúc được với nước qua sóng mà thôi. Vì vậy cho nên trong khi cầu nguyện, chúng ta có thể tiếp xúc với thế giới hiện tượng. Hiện tượng nào cũng mang theo bản chất ở trong nó. Hiện tượng tiếng Pháp là Phénomène, và bản chất là Noumène. Phénomène nào cũng mang trong nó bản chất của Noumène. Bản chất đó là cái thực thể.

Ví dụ khi chúng ta nói đến Bụt Thích Ca, thì Bụt là một hiện tượng, có tên, có ngày sinh, tháng đẻ, có cha, có mẹ, có những vùng địa dư trong đó ngài được sinh ra, đã sống, đã thực tập, đã dạy dỗ; ngài có học trò giỏi cũng như học trò dở, và Bụt đã thương hết. Ngày xưa Bụt có một người học trò xuất gia, học rất chậm. Vị ấy học đến mấy tháng mà vẫn không thuộc được một bài kệ bốn câu. Nhờ bụt rất kiên nhẫn cho nên cuối cùng vị đó cũng chứng được quả A-La-Hán, vượt lên trên nhiều người trí thức. Đó là nhờ Bụt đã thấy trong người đệ tử

chậm này cũng có Phật tánh, cũng có khả năng thành đạo. Bụt còn thấy người phái nữ cũng có khả năng thành đạo, cho nên Bụt đã chấp nhận phụ nữ vào trong giáo đoàn của Ngài. Đó là vì Bụt đã thấy được cái bản chất Bụt ở trong mọi hiện tượng. Bụt là hiện tượng, nhưng bản chất của Bụt là Phật tính (Buddhatā). Tất cả chúng ta đều có tính Bụt hay là Phật tâm.

Như vậy nếu muốn tiếp xúc với Phật tính thì chúng ta tiếp xúc với Bụt, tức là nếu muốn tiếp xúc với bản thể, chúng ta phải tiếp xúc với hiện tượng.

Chúng ta cũng có Phật tính, đó là một tin rất mừng do Bụt khai mở trong kinh Pháp Hoa: "Tất cả chúng sinh đều có khả năng thành Phật và bản chất của chúng sinh là Phật tính". Vì vậy cho nên khi ta cầu Bụt, ta động được tới cái Phật tánh, và khi ta cầu ta, ta cũng động tới được cái Phật tánh. Đây là điều tôi đã quán chiếu và thấy được.

Ở Việt-nam chúng ta thường có tục lệ cầu nguyện quỉ thần, tức là những người đã chết và đã hóa hiện linh thiêng. Chúng ta cũng cầu nguyện tổ tiên, cầu nguyện cha mẹ đã qua đời, và chúng ta tin chắc rằng khi chúng ta tiếp xúc được với các vị đó thì họ sẽ gởi năng lượng tới để giúp chúng ta.

Điều này là điều đã có hàng ngàn năm ở Việt-nam. Hễ con cháu có vấn đề là họ đốt nhang cầu nguyện ông bà. Cầu nguyện thành công đến mức nào thì ta chưa biết, nhưng như trên đã nói, có một phương thức cầu nguyện có thể tạo ra năng lượng nhiều hơn những phương thức cầu nguyện khác. Đó là trong khi cầu nguyện chúng ta phải thân tâm nhất như, phải có chánh niệm, phải có định, phải có tuệ thì năng lượng của sự cầu nguyện mới lớn.

Trong chúng ta, có những người cầu nguyện không được thành công lắm, là tại phẩm chất của sự cầu nguyện của họ còn yếu kém. Mình không nói phẩm chất của lời cầu nguyện mà mình nói phẩm chất của sự cầu nguyện. Tại vì cầu nguyện theo đúng phương pháp là phải thân, khẩu, ý hợp nhất. Cho nên đây không phải chỉ là lời cầu nguyện

mà là tâm cầu nguyện, La prière du coeur, và thân cầu nguyện, La prière du corp.

Bên phía Cơ-đốc giáo các bạn hay nói tâm cầu nguyện nhưng chưa nói nhiều đến sự cầu nguyện của cơ thể. Tuy vậy các bạn bên đó cũng đã biết rằng cái thân rất quan trọng. Cho nên mỗi khi cầu nguyện, họ đều quỳ xuống, chắp tay, cúi đầu. Họ cũng biết rằng ba nghiệp thanh tịnh, hợp nhất và mình có mặt thật sự, cả thân lẫn tâm, là một điều rất thiết yếu cho sự cầu nguyện. Nếu cầu nguyện bằng lời không thì chưa đủ. Thiếu niệm, thiếu định và thiếu tuệ thì cầu nguyện sẽ không thành.

Trong quá trình thực tập tôi có khám phá ra một điều. Đó là không những chúng ta có thể cầu nguyện được với quỷ thần, với ông bà cha mẹ, với những người đã khuất, mà đồng thời ta cũng có thể cầu nguyện với những người đang sống. Tại vì những người đang sống cũng có năng lượng, họ cũng có vững chãi, có thành thoi, có hạnh phúc. Khi đưa tâm ta hướng về họ, thì những người đó cũng có thể hiến tặng cho ta thêm năng lượng, nhiều hay ít là tùy vào mức vững chãi của người đó.

Điều này không phải là chuyện hoang đường. Quý vị thấy trong tăng thân có những người tươi mát, vững chãi, thành thoi. Mỗi khi mình phóng tâm tới người đó, nghĩ tới người đó, thì mình thấy trong người mình có nhiều năng lượng hơn lên. Thỉnh thoảng tôi có một người học trò hơi buồn, hơi thiếu vững chãi, tôi đề nghị: Con có thể vào phòng thầy ngồi một mình được. Tại vì trong phòng tôi có năng lượng của một người thầy. Không phải cái phòng đó có năng lượng, mà ngồi trong phòng đó thì giống như mình đang ngồi với thầy. Mà ngồi với thầy thì thế nào cũng được một ít năng lượng của thầy truyền qua. Đó cũng là một hình thái của sự cầu nguyện.

Trong những cơn nguy biến, trong những lúc khó khăn, nếu tâm của mình duyên tới một người có vững chãi, có thành thoi, một người mình tin cậy được, thì lúc đó mình có thêm năng lượng để vượt qua

những khó khăn mà mình đang trực diện. Vì vậy cho nên cầu nguyện với những người đang còn sống là chuyện có thể thực hiện được!

Ví dụ mình có một tăng thân có hạnh phúc, hàng ngày không làm phép lạ gì nhiều, chỉ đi thiền hành, ăn cơm im lặng, và sống với nhau hòa hợp thôi. Trong những lúc đi xa, khi mình thấm mệt, khi mình buồn, hay gặp khó khăn mà mình nghĩ tới tăng thân, thì tự nhiên mình thấy hăng hái lên, có năng lượng thêm lên. Vậy thì tại sao mình chỉ cầu nguyện với những người đã khuất? Những người đã khuất mình biết họ còn đó, thì những người đang sống cũng đang còn đó mà!

Khi một người mà mình gọi là chết rồi, mất rồi, thì có người nghĩ rằng người đó không còn nữa. Nhưng theo giáo lý đạo Phật, người đó luôn luôn còn đó. Chúng ta đừng dùng cái không gian và thời gian ước lệ của tâm thức để nhận diện người đó. Trong lãnh vực y khoa đã có nhiều trường hợp bác sĩ chứng nhận rằng người đó chết rồi, nhưng thực ra thì người đó chưa chết. Ba ông bác sĩ đã tới và đã chứng thực rằng người đó đã chết rồi, vậy mà ba bốn ngày sau người đó sống dậy! Như vậy trong ba bốn ngày đó, người đó có hay là không có với ta?

Học đạo Phật, chúng ta biết rằng khi thiếu một điều kiện thì sự vật không biểu hiện được. Người kia không tỉnh dậy để nói cười với mình là tại thiếu một điều kiện thôi, chứ không phải là người đó không có mặt.

Năm 1964, tại một nhà xác ở New York, một vị bác sĩ được lệnh đến làm Autopsy một xác chết để xem người này chết vì lý do nào. Xác chết đó đã để tại nhà xác ba, bốn ngày. Ông bác sĩ cởi áo xác chết, lấy dao bắt đầu mổ bụng người này. Khi nhát dao vừa đâm vào bụng thì người này tỉnh lại, bật ngồi dậy và nắm cổ ông bác sĩ lắc lia, lắc lịa! Ông bác sĩ sợ quá nên ngã lăn ra chết. Đây là chuyện có thật. Ông chết vì ông nghĩ đây là một hồn ma báo oán. Sợ quá nên ông bị đứng tim!

Vậy thì trong ba bốn ngày qua, người đó có mặt hay không có mặt? Ta phải nói rằng người đó có mặt nhưng vì thiếu một điều kiện nào

đó nên không sinh hoạt như người mà chúng ta gọi là đang sống. Cái điều kiện đó có thể là một lát dao cắt vào bụng để làm cho cơ thể hoạt động trở lại!

Vào thế kỷ thứ 9, ở thành phố La Mã, đức Giáo Hoàng Pie IX có một người hầu cận tên là Luigi Vittori. Điểm đặc biệt về anh chàng này là anh thường mang súng để bảo vệ đức Giáo Hoàng lúc theo hầu cận ngài. Một hôm anh lên con suyễn nặng, và lăn ra chết. Người ta để anh nằm ba bốn ngày trước khi chôn. Vị bác sĩ đến khám nghiệm tử thi lúc đó, đã cẩn thận hơn ông bác sĩ ở New York trên đây rất nhiều. Trước khi ký giấy chứng thực anh này đã chết, ông đốt lên một ngọn đèn cầy, đưa vào tận mặt của anh, dí ngọn lửa đèn cầy vào lỗ mũi của anh. Tự nhiên anh chàng rùng mình một cái và sống lại! Hóa ra anh chàng chưa chết! Sau đó, anh chàng còn tiếp tục sống cuộc đời hầu cận đức Giáo Hoàng được thêm mười mấy năm nữa!

Năm 1964, một cô người Mỹ tên là Elsie Waring, 35 tuổi. Cô bị bất tỉnh, nên được đưa vào nhà thương Willesden General Hospital, và cô không tỉnh lại. Tim cô cũng đã ngừng đập từ lâu. Sau khi ba ông bác sĩ đến khám nghiệm, quan sát rất kỹ và đồng ý với nhau rằng cô này đã chết, họ ký một tờ khai tử rồi ra về. Mười tiếng đồng hồ sau, khi người ta bỏ cô vào quan tài thì cô nấc cụt một cái rồi ngồi dậy!

Những chuyện này là những chuyện có thật, đã xảy ra rất nhiều, chúng ta có thể kể ra hàng ngàn trường hợp. Nhiều khi người ta đã chôn sống những người mà họ gọi là đã chết. Vì vậy cho nên ở Việt-nam, người ta không bao giờ cho phép chôn người chết sớm. Phải đợi vài ngày, rồi đem xác chết để xuống đất, xem thử hơi lạnh của đất có thể làm cho người chết sống dậy hay không. Hoặc người ta đem một cái áo của người chết, leo lên mái nhà, dương ra và hô gọi ba hồn bảy vía hay chín vía của người chết về, để may ra thì hồn người chết nghe mà trở về nhập lại vào thân xác người đó. Người Việt-nam có tập tục làm đủ cách trước khi chôn người chết, tại vì họ không muốn rơi vào một sự sai lầm quá lớn lao.

Vì vậy cho nên khi ông chú của mình mà mình nghĩ là đã chết rồi, ba của mình mà mình nghĩ là đã chết rồi, đang không có mặt giờ này, thì mình phải nghĩ lại. Vì theo lời dạy của đức Thế Tôn thì không có gì sanh ra mà cũng không có gì mất đi. Ông chú của mình cũng như ba của mình, có thể đang biểu hiện đâu đó nhưng vì con mắt chấp tướng của mình mà mình không nhận diện được. Các vị luôn luôn có đó. Vì vậy mình cầu nguyện ông chú, mình cầu nguyện ba mình, thì thế nào cũng có kết quả, tại đó là những người mình biết. Khi mình biết rõ về một đối tượng thì sự cầu nguyện sẽ dễ có kết quả hơn. Thay vì cầu nguyện một người mà chúng ta chưa được biết, cầu nguyện những người mà chúng ta đã có cơ hội tiếp xúc và biết đến rất rõ khi người đó còn sanh tiền, thì năng lượng có thể phát sinh ra một cách dễ dàng hơn và mạnh mẽ hơn.

Thông thường, chúng ta cầu nguyện các vị Bồ tát, các vị Bụt Thế Tôn. Theo tôi thì mỗi chúng ta có một tri giác, một kinh nghiệm khá sâu sắc về Đức Thế Tôn, tại vì chúng ta đã học giáo pháp của ngài, chúng ta đã học về cuộc đời của ngài, chúng ta đem những giáo pháp của ngài ra áp dụng và chúng ta thấy có kết quả. Như vậy không phải chúng ta chỉ thấy Bụt như là một hình tượng trên bàn thờ, mà chúng ta biết Bụt, chúng ta tiếp xúc với Bụt ngay trong bản chất của Bụt, nghĩa là chúng ta có thể tiếp xúc với Phật tính.

Ví dụ có một người nào đó gặp Bụt đang đi trên núi Thửu, nhưng chưa biết gì về đời sống của ngài, về tâm của ngài, về giáo lý của ngài và về hạnh phúc của ngài, thì tuy người đó có nhìn thấy trực tiếp hình dáng Bụt đang đi, nhưng họ không có một tri giác sâu sắc về Bụt. Còn chúng ta, tuy chưa bao giờ thấy hình dáng đó, nhưng chúng ta đã tiếp xúc sâu sắc hơn với Bụt, tại vì chúng ta đã biết được trái tim của Bụt qua sự học hỏi và tu tập của chúng ta. Bụt ở ngay tại đây, chúng ta không cần đi về núi Thửu. Dù họ quảng cáo cách nào đi nữa thì chúng ta cũng không bị đánh lừa, tại vì chúng ta đã biết rằng Phạm sở hữu tướng giai thị hư vọng, có nghĩa là những gì chỉ có tướng đều là một sự đánh lừa.

Đối với tôi thì Bụt không còn là một cái tướng nữa, một cái tên nữa, mà là một thực tại, vì tôi sống với Bụt hàng ngày. Ăn cơm, tôi cũng ngồi ăn với ngài, đi bộ, tôi cũng đi với ngài, và ngay trong giờ phút nói Pháp thoại này, tôi cũng đang sống với ngài. Nếu đem đổi Bụt bản chất này với một hình dáng Bụt, thì tôi sẽ không đổi. Chúng ta không vội vã ghi tên vào hăng du lịch để bay qua Ấn Độ, leo lên núi Thửu, là vì vậy. Chúng ta đã có Bụt ngay tại đây. Mỗi khi đi thiền hành, chúng ta có thể nắm lấy tay Bụt để cùng đi. Đó là ý nghĩa của câu Đi chơi trong bản môn, tay ta nắm tay người.

Với đức Bồ tát Quán Thế Âm, với đức Bồ tát Địa Tạng, với đức Bồ tát Phổ Hiền cũng vậy. Người ta có thể nói các vị Bồ tát đó không có một sự thật lịch sử, nhưng mình không cần điều đó, tại vì mình biết rằng bản chất của Bồ tát Quán Thế Âm là tình thương. Mà tình thương là cái gì có thật ở trên đời này. Với hình tướng này hay hình tướng khác, là đàn bà hay đàn ông, là em bé hay nhà chính trị, hễ tình thương có mặt là có mặt Bồ tát Quán Thế Âm. Thành ra nhà sử học không thể nào làm cho tôi mất niềm tin nơi đức Quán Thế Âm Bồ tát được. Tại vì tôi đã biết quá rõ rằng tình thương là một cái gì có thật, và tình thương được biểu hiện trên rất nhiều hình thức.

Ở Hòa-lan có một phụ nữ, bên ngoài không giống Bồ tát Quán Thế Âm như ảnh tượng có sẵn trong tâm của mình. Nhưng đích thực Quán Thế Âm Bồ tát là người đó. Trong thế chiến thứ hai, người đàn bà này, một mình đã cứu được ít nhất là 30 ngàn người Do thái khỏi phải đi vào lò hơi ngạt của người phát xít. Một người mà có thể làm được công việc chuyển người đi để họ khỏi bị tàn sát, thì người đó là ai nếu không phải là đức Quán Thế Âm Bồ tát? Dù người ấy là da trắng hay là da đen, da vàng hay là da đỏ, đàn ông hay là đàn bà thì mình cũng phải gọi người đó là một hiện thân của Bồ tát Quán Thế Âm. Bà ta hiện còn sống và lần này sang Hòa-lan, các thị giả của tôi sẽ được gặp người đó. Trong thời chiến tranh Việt-nam, có rất nhiều cô nhi Việt-nam mất cha, mất mẹ, đã được người đó nuôi dưỡng.

Tôi đã cầu nguyện Bụt, tôi đã cầu nguyện đức Bồ tát, tôi đã cầu nguyện tổ tiên, tôi đã cầu nguyện cha, tôi đã cầu nguyện mẹ. Mỗi khi



cầu nguyện, tôi biết rằng tôi tiếp xúc được với cái năng lượng của Nhất tâm qua các vị đó. Qua Bụt cũng có, qua Bồ tát cũng có, qua tổ tiên cũng có, qua cha cũng có, qua mẹ cũng có. Vì vậy cho nên quý vị có thể cầu nguyện cha và mẹ của quý vị. Dù cha mẹ còn sống, cha mẹ vẫn có thể tiếp trợ năng lượng cho quý vị. Nếu cha mẹ đã qua đời, mình cũng có thể cầu nguyện: Mẹ ơi, mẹ giúp con. Mẹ ơi, mẹ giúp em con. Ba ơi ba giúp con với, thì mình vẫn tiếp nhận được thêm năng lượng.

Đã có khi tôi cầu nguyện với cả học trò của tôi! Tại vì học trò của tôi, có người có rất nhiều năng lượng của sự vững chãi, của sự thanh thoi, của sự hạnh phúc, và tôi cần tới họ như những đối tượng cầu nguyện. Tôi cũng đã cầu nguyện tăng thân mọi nơi của tôi, tại vì tăng thân cũng có những chất liệu đó.

Vậy thì cái chìa khóa thứ ba trong chòm Tam Pháp Ấn, chìa khóa niết bàn có thể mở ra thêm cho ta một cánh cửa: Chúng ta có thể tiếp xúc được với thế giới hiện tượng. Nếu chúng ta biết tiếp xúc sâu sắc và nhận diện cái tính cách vững chãi thanh thoi và tươi mát của những hiện tượng đó, thì qua thế giới hiện tượng, chúng ta có thể tiếp xúc được với thế giới của bản thể, thế giới của niết bàn. Vì vậy cho nên chúng ta cũng có thể cầu nguyện được với cây tùng, với mặt trăng, với các vì sao. Cây tùng khá vững chãi, mặt trăng rất đúng hẹn, và những vì sao kia luôn luôn có mặt cho mình, thanh thoi, trong sáng.

Cho nên không những ta cầu nguyện được với Bụt, với Bồ tát, với thánh tăng, với tổ tiên cha mẹ, và với tăng thân, mà chúng ta còn có thể cầu nguyện với cây tùng, với tảng đá. Có nghĩa là nếu chúng ta tiếp xúc được với cây tùng một cách sâu sắc, thì chúng ta tiếp xúc được với cái nhất tâm, tiếp xúc được với Thượng đế. Mà tiếp xúc được với Thượng đế thì ngài có thể truyền cho chúng ta năng lượng. Vì vậy cho nên cây tùng cũng có thể truyền cho chúng ta năng lượng của Thượng đế.

Có một ông thầy tu Cơ-đốc giáo tên là Jean Francois d'Assise, trong một mùa Đông cây cối hoàn toàn trụi lá, đi thiền hành và gặp một cây

hạnh nhân. Ông dừng lại trước cây hạnh nhân để thờ và cầu nguyện: Cây hạnh nhân ơi! Cây hãy nói cho tôi nghe về Thượng đế đi. Thì tự nhiên cây hạnh nhân nở hoa đầy cả các cành, ngay trong mùa Đông giá buốt!

Trong thế giới tích môn thì cây hạnh nhân chưa có hoa, nhưng trong thế giới bản môn thì cây hạnh nhân đã có hoa từ muôn thủa. Đứng về phương diện tích môn thì chúng ta chưa thành Bụt, nhưng đứng về phương diện bản môn, chúng ta đã là Bụt. Vì vậy cho nên tiếp xúc được với cây hạnh nhân thì chúng ta có thể tiếp xúc được với Thượng đế.

Cho nên đừng đi tìm một Thượng đế trừu tượng, đừng cầu nguyện Thượng đế như một ý niệm trừu tượng. Đó là một điều rất quan trọng. Phải đến với Thượng đế qua những gì rất cụ thể, đó là những biểu tượng của Thượng đế trong tích môn. Giáo lý của Giáo hội Chính thống (Eglise Orthodox), có nói rất rõ ràng: Con người cũng có chất thánh của Thượng đế và cũng cùng chia sẻ cái bản chất thánh thiện đó của Thượng đế.

Lúc đầu tuy cầu nguyện chưa giỏi, nhưng chúng ta đã bắt đầu có năng lượng. Từ từ thực tập thêm về giới, về định, về tuệ, thì sự cầu nguyện của chúng ta sẽ có nhiều hùng lực hơn lên.

Chúng ta còn biết rằng, trong truyền thống đạo Bụt, cầu nguyện với tính cách tăng thân mạnh hơn cầu nguyện với tính cách cá nhân rất nhiều. Sau khi thầy Mục Kiên Liên khám phá ra mẹ mình đang đau khổ, thầy rất buồn. Bụt đã dạy cho thầy cách nương tựa vào sức chú nguyện của tăng đoàn. Mình có sức chú nguyện, mình cũng có thể gởi tinh lực của mình về Phật tâm. Nhưng nếu có hai người như mình, nếu có năm người như mình, nếu có 100 người như mình trong tăng thân đồng thời cùng thực tập việc gởi tinh lực đó, thì mình sẽ dễ thành công hơn. Cho nên những lúc đại chúng cầu nguyện cho mẹ mình, cầu nguyện cho cha mình, là những lúc rất quan trọng cho đời mình. Mình là một trong số những người đó, sự nhất tâm của mình là cái chìa khóa, và sự nhất tâm của những người bạn tu trong tăng thân,

lại là một cái chìa khóa lớn hơn để mở cửa pháp thân. Khi một tăng thân một trăm người hay một ngàn người cùng thực tập ba nghiệp thanh tịnh, thân tâm hợp nhất để gởi năng lượng, thì cái năng lượng đó sẽ rất lớn, sẽ rất hùng mạnh, có thể chuyển đổi được tình trạng mà đạo Bụt gọi là nghiệp, như trong câu kinh Cầu xin chuyển nghiệp ta bà.

Có thể khi đó là một trường hợp rất khó và chúng ta cần tới một năng lượng mạnh hơn nữa. Nhưng dù sao thì cái năng lượng mà chúng ta gởi đi đã là một cái gì rồi. Nếu chúng ta có một tăng thân vững chãi, thành thoi cùng hộ niệm, thì cái năng lượng tạo được chắc chắn sẽ lớn hơn.

Đôi lúc, khi cầu nguyện mình thấy lời cầu nguyện có hiệu quả, giống như Thượng đế nói "Được", Yes! Đôi khi chúng ta đạt tới một kết quả gọi là "Chưa được", Not yet! Đôi khi chúng ta nhận được một kết quả gọi là "Có thể", Maybe! Đôi khi chúng ta nhận được một câu trả lời gọi là "Không", No! Tuy vậy, chúng ta phải biết rằng đây không phải là sự từ chối của Thượng đế, của Bụt, của Bồ tát, mà vì cái năng lượng gởi đi chưa đủ mạnh để chuyển đổi tình trạng. Chúng ta cần thêm một hay hai điều kiện khác nữa.

Nói rõ ra, cầu nguyện bao giờ cũng có kết quả, nhưng cái mức thành công của sự cầu nguyện khác nhau.

Khi câu trả lời là "không" thì chưa chắc đã là không có hiệu quả! Đã có hiệu quả rồi, nhưng mình không thấy được, cho nên mình cho là không. Tại vì mình đâu biết được cái nhu yếu đích thực của mình? Trong khi đó thì cái Tâm thức cộng đồng, cái nhất tâm hay là Thượng đế, biết rõ hơn mình, biết cái gì tốt cho mình hơn, cho nên mình đã được cái đó, và đã không được cái mà mình cầu xin.

Ví dụ khi cầu cho mình thi đậu. Mình cầu nguyện nhiều quá mà mình vẫn không đậu, cho nên mình nói rằng sự cầu nguyện của mình không có kết quả. Tuy vậy, trong sự thi rớt đó có thể có sự sắp đặt. Ví dụ nếu hồng kỳ này thì kỳ sau mình sẽ vững chãi hơn, dễ thành đạt

hơn trên đường đời. Chuyện này đã xảy ra nhiều lần, nhất là trong lịch sử thi cử ở Việt-nam.

Hồi đó có một chàng trai rất thông minh. Chàng đi thi và làm bài đáng được chấm đậu thủ khoa, nhưng các quan trường đã bàn với nhau rằng thí sinh này giỏi thật, nhưng chàng ta còn trẻ quá. Nếu cho đậu cao khóa này thì sợ lòng hiếu thắng của chàng chưa được mài giũa. Vì vậy kỳ này nên đánh hỏng chàng đi, và kỳ sau sẽ cho chàng đậu đầu. Vì vậy các quan trường cho chàng hỏng thi! Rất là oan ức cho chàng!

Nhìn bề ngoài thì giống như là một sự oan ức, nhưng quốc gia đào tạo người là để có người giỏi về mọi mặt. Không phải chỉ giỏi về phương diện trí thức, mà còn giỏi về phương diện đức hạnh nữa. Các quan trường đã hành động theo nguyên tắc đó, đã giúp mài giũa cái hiếu thắng của người sĩ tử kia. Nếu chàng ta có chí lớn thì chờ thêm ba năm nữa để dự khóa thi kế cũng không đến nỗi gì. Đối với tuổi còn trẻ của chàng thì đâu có vấn đề? Người ta phải có chí rất lớn, người ta phải có hoài bão cao, thì người ta mới trở thành một vị Bồ tát để hóa độ quần sanh, hoặc mới trở thành một người tài đức để giúp dân giúp nước được.

Kỳ thi ba năm sau đó, chàng sĩ tử kia đậu thủ khoa, và khi vào kinh dự Đình Thí, đã đậu Thám hoa và đã trở nên một người rất hữu dụng cho đất nước.

Khi thi rớt, anh chàng có thể đã đau khổ, nhưng chàng đã không biết rằng tất cả những cái đó là để cho mình lớn hơn lên, giỏi hơn lên mà thôi.

Khi cầu nguyện cũng vậy, chúng ta tưởng là mình không nhận được điều mình cầu nguyện. Nhưng chúng ta không biết rằng mình có thể sẽ nhận được một điều khác, lớn hay nhỏ là còn tùy. Tại vì cái nhất tâm, cái Phật tánh biết rõ chúng ta hơn chính chúng ta, biết rõ điều nào tốt cho chúng ta hơn. Cái tuệ giác của chúng ta đang còn nhỏ, chúng ta chưa biết đủ.

## Cầu nguyện trong đạo Ki-tô

Sau khi phân tích phương cách cầu nguyện trong đạo Bụt qua bài Đệ tử kính lạy, bây giờ chúng ta hãy đọc vài câu trong bài Lạy Cha, một bài cầu nguyện rất phổ thông của các tín hữu Cơ-đốc giáo:

Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến (Our Father in Heaven, Hallowed be your Name, your Kingdom come, your will be done, on earth as it is in heaven - Tiếng Pháp là Notre Père qui es aux Cieux, que ton nom soit sanctifié).

Trong những câu kinh trên, nếu mình nhìn bằng con mắt của người Phật tử biết quán chiếu, thì ở đây mình thấy rằng mình đang thực tập để tiếp xúc với bản môn. Mình đang đi tìm kiếm gì? Tìm một cái rất lớn. Không phải cái nhỏ nhỏ như Lạy Chúa hôm nay cho trời nắng để chúng con đi picnic.

Mình không phải chỉ đi tìm những hạt đậu phụng nhỏ nhỏ mà mình đi kiếm một cái gì thật lớn. Cái đó gọi là Nước Chúa. Mục tiêu đầu tiên của sự cầu nguyện là tìm cầu nước Chúa.

Lạy Cha chúng con ở trên trời, tức là cái bản thể của mình nó nằm ở bản môn. Trên trời có nghĩa là không nằm ở bình diện thế giới hiện tượng. Chúng ta không thể đem Thiên Chúa, đem Thượng đế ra để so sánh với những vật thụ tạo! Chúng ta không thể đem Thiên Chúa để một bên con sông, hay đặt cạnh một trái núi, rồi nói đây là Thiên Chúa, còn đây là trái núi. Cũng như chúng ta không đem nước ra so sánh với đợt sóng được, vì một bên là bản thể và một bên là hiện tượng.

Chúng ta có thể đem một đợt sóng này để so sánh với một đợt sóng khác, nhưng chúng ta không thể đem nước để so sánh với sóng. Chúng ta có thể đem nước để so sánh với tuyết, với mây. Nhưng chúng ta không thể đem H<sub>2</sub>O để so sánh với nước, với tuyết hay với mây. Tại vì một bên là tương, còn một bên là tánh. Một bên là hiện tượng (nước, tuyết, mây), một bên là bản thể (H<sub>2</sub>O). Bản thể, tuy nó là

bản chất của hiện tượng nhưng không thể đặt chúng ngang hàng với hiện tượng. Tại vì nó là bản thể, và bất cứ một danh từ, tính từ hoặc một hình dung từ nào cũng không thể dùng để đặt tên hoặc miêu tả cho bản thể đó được. Mình gọi là Thượng đế, mình gọi là Allah, là Đấng sáng tạo v.v... thì chỉ là những cách gọi mà thôi. Tất cả những danh từ và những ý niệm mình có về Thượng đế, đều vô hiệu trong ý muốn diễn tả Thượng đế. Niết bàn cũng vậy. Niết bàn là một thực tại mà ta có thể tiếp xúc và sống được với, nhưng niết bàn không phải là một tên gọi. Tên "niết bàn" chỉ là một tên gọi tạm thời. Niết bàn có nghĩa là sự tắt ngấm, sự tắt ngấm của tất cả ý niệm, sự tắt ngấm luôn của tất cả các danh từ. Vì vậy cho dù chúng ta gọi là God, hay Dieu, hay Thượng đế, hay Allah thì đó chỉ là những cái tên, và những cái tên đó không đủ sức để dung chứa cái thực tại nhiệm màu kia mà có khi ta gọi Cái chân như, hoặc Cái bản môn. Có khi chúng ta gọi niết bàn là vững chãi, là thành thoi. Nhưng niết bàn còn hơn thế nhiều nhiều nữa.

Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng. Chúng ta đâu muốn Thượng đế nổi tiếng trong xã hội loài người, bởi vì Thượng đế đâu có cần nổi tiếng như một cô đào chiếu bóng, hay là một ông tổng thống? Thượng đế đâu có phải là những hạt đậu phụng để chúng ta tranh giành? Thượng đế cũng đâu có muốn tranh đua với chúng ta để nổi tiếng hơn chúng ta đâu? Danh cha cả sáng tức là sự tiếp xúc được với thực tại nhiệm màu của bản thể. Phải thoát ra khỏi danh thì mới nắm được cái sáng chân thật.

Đạo Đức Kinh nói rằng:

*Đạo khả đạo, phi thường đạo.*

*Danh khả danh, phi thường danh.*

có nghĩa là cái đạo mà còn có thể đàm luận được thì chưa phải là đạo chân thường. Cái tên mà có thể gọi được tên thì chưa phải là tên chân thường. Vậy thì "Danh Cha cả sáng" là thứ danh đó, cái danh mà không thể gọi được, bất khả tư, bất khả nghị, bất khả thuyết. Cái đó mới đúng là Thượng đế.

Người Cơ-đốc giáo cũng vậy, trong khi cầu nguyện cũng phải biết rằng có những cái thứ tự, có những cái ưu tiên, và niềm ao ước, lớn nhất, nổi ưu tư lớn nhất của người hành đạo là đạt tới bản môn, đạt tới sự sống không sinh, không diệt. Đó là Thượng đế, đó là nước Chúa.

Trong khi chúng ta đi thiên hành, ngồi ăn cơm im lặng, là chúng ta muốn niết bàn có mặt, muốn niết bàn đến với chúng ta trong giây phút hiện tại. Sự cầu nguyện của các bạn Ki-tô cũng như vậy. Họ ăn Bánh thánh, họ làm lễ cưới, họ làm đám ma, họ hát thánh ca, tất cả những điều đó đều là những lời cầu nguyện để cho nước Cha trị đến (Que ton règne vienne - Your Kingdom come), tức là để cho nước Chúa có mặt trong giây phút hiện tại. Dem bản môn về có mặt trong tích môn và chúng ta sống được trong cả hai mặt. Vừa sống được trong bản môn, vừa sống được trong tích môn.

Ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời (Your will be done, on Earth as it is in Heaven). Cái bất sanh bất diệt đó, cái hạnh phúc, cái vững chãi, cái thanh thoi đó, nó không phải chỉ nằm ở bản môn mà nó còn nằm ở tích môn nữa. Đó là nhờ cái chìa khóa của đạo Bụt, nhờ ba cái chìa khóa trong chùm Tam pháp ấn mà mình mới thấy được rằng cái vững chãi, cái thanh thoi, cái bất sanh bất diệt kia không phải chỉ tìm được trong niết bàn, mà còn được tìm thấy ngay trong sinh diệt, trên trời cũng như ở dưới đất này. Cũng vì vậy mà một thiền sư Việt-nam, khi đệ tử hỏi: Con đi tìm sự bất sinh bất diệt ở đâu? thì vị đó trả lời rất rõ ràng: Con đi tìm sự bất sinh bất diệt ngay trong chỗ sinh diệt. Tìm nước ngay trong sóng, rất là rõ ràng! Cho nên chúng ta nói rằng Ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời, là điều lớn nhất của sự cầu nguyện trong đạo Ki-tô.

Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hàng ngày, (Donnez nous aujourd'hui notre pain de ce jour). Bản dịch tiếng Pháp rất hay. Câu này là một sự thực tập chánh niệm. Con không đòi phải có lương thực cho ngày mai, ngày mốt và nhiều năm tháng sắp tới. Con chỉ xin có thức ăn trong ngày hôm nay mà thôi. Con muốn sống sâu sắc trong giây phút hiện tại. Give us this day our daily bread (Donne nous

aujourd'hui notre pain de ce jour). Câu dịch tiếng Anh không hay bằng câu dịch tiếng Pháp. Notre pain không phải de tous les jours mà de ce jour, rất hay! Chữ aujourd'hui đã hay rồi, nhưng chữ "de ce jour" lại càng hay hơn. Cũng như kinh Bụt nói rằng "Sắc tức thị không" thì chưa đủ, mà phải nói "Không tức thị sắc" nữa thì mới trọn vẹn. Cũng vì lý do đó, cũng trong nghĩa đó mà quý vị thường nghe tôi dùng nhiều lời khác nhau để giải thích cùng một ý trong những bài pháp thoại.

Trong đời sống hàng ngày, chúng ta có nhiều lo lắng, chúng ta tham lam, muốn tích trữ. Chúng ta không biết rằng giây phút hiện tại là quan trọng. Sự sống chỉ có mặt trong giây phút hiện tại. Nếu chúng ta chỉ lo đầu tư cho ngày mai là chúng ta có thể bỏ quên sự sống màu nhiệm trong giờ phút hiện tại. Vì vậy cho nên chúng ta phải trở về với giây phút hiện tại để sống cho sâu sắc, cho đàng hoàng. Sống như thế nào để nước Chúa có mặt ngay trong giây phút hiện tại. Đó là một lời cầu nguyện phải được thực tập 24 tiếng đồng hồ mỗi ngày. Tại vì muốn sống trong giây phút hiện tại và sống sâu sắc trong mỗi giây mỗi phút, thì lời cầu nguyện đó đâu có phải chỉ để trước khi đi ngủ mới được đọc lên? Phải đọc cả ngày chứ!

Chúng ta có đủ những điều kiện để có hạnh phúc ngày hôm nay, chúng ta phải cầu nguyện như thế nào để chúng ta có thể tiếp xúc được với những điều kiện hạnh phúc đó trong ta và chung quanh ta. Chúng đang có sẵn. Chúng ta đừng tham lam, đừng đòi hỏi sự sống kéo dài đời đời! Sự sống đời đời làm sao có được nếu ngay trong giờ phút hiện tại không có sự sống?

Tha nợ cho chúng con như chúng con cũng tha nợ cho kẻ nợ chúng con vậy (*Pardonnez-nous nos offenses, come nous pardonnons aussi à ce qui nous ont offensés - And forgive us our debits as we have also forgiven our debtors*). Những món nợ nói đây là những lầm lỗi mà chúng ta đã làm đối với người thương của chúng ta. Chúng ta đã nói một câu, chúng ta đã làm một hành động, chúng ta đã có một tư tưởng. Câu nói, hành động và tư tưởng ấy đã gây khổ đau cho người kia, và đó là những món nợ sâu dày của chúng ta.



Sống như thế nào để mỗi ngày ta có thể tha thứ được cho những người khác, vì họ chưa có đủ chánh niệm, họ chưa có đủ hiểu biết, họ chưa có đủ thương yêu, họ còn có những tri giác sai lầm, và chúng ta phải buông bỏ. Tại vì chúng ta cũng đã lầm lẫn như vậy đối với những người khác. Nếu chúng ta muốn đức Chúa Trời bỏ qua cho chúng ta thì chúng ta cũng phải bỏ qua cho những người khác, những lỗi lầm, những nợ nần mà họ đã gây ra. Trong đời sống, chúng ta có thể đã làm những lỗi lầm đối với cha mẹ, với anh em, với bè bạn, và chúng ta muốn được tha thứ. Vì vậy cho nên chúng ta phải tha thứ những thiếu sót, những vụng dại, những lỗi lầm, trước tiên là của những người trong gia đình huyết thống của chúng ta.

Đó là một sự thực tập, đó là một sự cầu nguyện, cầu nguyện bằng hành động, bằng sự sống. Nên nhớ rằng những lời cầu nguyện này là do chính Chúa Ki-tô dạy cho tín đồ, chứ không phải do những con chiên của Chúa sáng tác ra.

Nhiều khi chúng ta cầu nguyện cũng đã khá rồi, nhưng trong đó chúng ta chưa biết được cái nghệ thuật cầu nguyện sâu sắc nhất. Chúng ta có vấn đề, chúng ta gọi Bụt, gọi Bồ tát, gọi Thượng đế tới cứu độ chúng ta. Điều đó không sao hết, chúng ta có quyền làm. Nhưng những lời cầu nguyện đó chúng ta đã không làm dưới bối cảnh của những lời cầu nguyện lớn, tức là cầu nguyện như thế nào để vượt thoát sinh tử.

Thường thường khi cầu nguyện, gần như mình muốn nhờ Bụt làm chuyện mà mình không làm được, nhờ Thượng đế làm chuyện mà mình không làm được: Thượng đế ơi, người thương của con đang bị nghẹt tim, xin Thượng đế cứu người thương của con ra khỏi tình trạng nguy ngập đó! Chúng ta gọi cho Thượng đế những thông điệp như thế. Hoặc là "Thượng đế ơi! ảnh bị ung thư! Xin Thượng đế chữa lành cho ảnh".

Theo nguyên tắc, Thượng đế biết ngài cần làm gì, nhưng thường thường thì ta chỉ muốn ra toa cho Thượng đế thôi! Làm như là ngài

không biết, cho nên mình phải nói rõ ra đó là ung thư, hay đó là đứng tim. Cái nhất tâm kia thật ra nó sáng suốt hơn mình nhiều lắm!

Buồn cười hơn nữa, nhiều khi mình mặc cả với Bụt, với Thượng đế: Lạy Bụt, nếu Bụt cho con cái đó thì con sẽ cạo đầu, con sẽ ăn chay ba tháng! Đúng là mình trả giá! Hoặc có khi ta "ra giá" rõ ràng hơn: Nếu con của con thi đậu thì con sẽ đi cúng 10 chùa!

Có một lần cách đây mười mấy năm, tôi nghe sư cô Chân Không cầu nguyện một điều tương tự như vậy: Lạy Bụt làm sao cho thầy con sống lâu thêm, tại vì nếu thầy con sống lâu thêm thì rất nhiều người được hưởng cái lợi lạc của chánh pháp.

Dù sao thì trong lời cầu nguyện đó cũng có ý trao đổi: Có nhiều người được chánh pháp và tu tập, tức là có lợi cho Bụt, thành ra tốt hơn hết là Bụt nên cho thầy con sống lâu hơn! Trái tim của sư cô rất lớn khi cầu nguyện như vậy. Hình như sư cô nghĩ rằng điểm yếu của Bụt là muốn cho giáo pháp được trường tồn, muốn nhiều người được cứu độ, cho nên sư cô mới dùng cái cán cân đó. Lạy Bụt, nếu Bụt để cho thầy con sống thêm 10 năm nữa thì không biết bao nhiêu người sẽ được thừa hưởng sự dạy dỗ của thầy con. Có phải đó là một hình thái mặc cả không, tuy rằng nó không thô bằng chuyện "Nếu con của con thi đậu thì con sẽ cúng 10 chùa, hay là con sẽ cạo đầu". Làm như khi mình cạo đầu thì Bụt sẽ có lời lắm!

Nếu quan chiếu sâu hơn chút nữa về lời cầu nguyện của sư cô Chân Không, mình sẽ thấy một điều nữa cũng rất dễ thương nhưng sư cô đã không nói điều ấy ra. Đó là sư cô nghĩ rằng thầy là người nương tựa của mình, mình chưa đủ vững chãi mà nếu thầy mình không còn với mình nữa, thì mình sẽ cảm thấy hơi hụt hẫng! Cho nên sư cô Chân Không cũng có cái tâm trạng như tất cả các sư em của sư cô: Muốn cho thầy sống càng lâu càng tốt. Vì vậy trong lời cầu nguyện đó có một chút vị kỷ, đó là muốn mình đừng bị bơ vơ, muốn mình có nơi nương tựa lâu dài hơn. Có phải như vậy không các sư cô Phúc Nghiêm và Thiệu Nghiêm? Có phải các con cũng muốn cho thầy sống thêm, sống càng lâu càng tốt để cho nhiều người được lợi lạc, và để

các con còn có chỗ nương tựa không? Mới xuất gia chưa lâu mà sư ông đã tịch thì rầu quá!

Lỗi cầu nguyện ấy cũng dễ thương, cũng tốt. Nhưng khi cầu nguyện mà mình biết quán chiếu thì mình sẽ biết được chiều sâu của tâm mình. Cầu nguyện như vậy nghe rất cảm động, nhưng mình phải quán chiếu thêm để thấy rõ rằng dù mình là người đạo Bụt hay đạo Ki-tô thì trong khi cầu nguyện mình cũng thường có khuynh hướng muốn mặc cả với Thượng đế, với Bụt, dù mặc cả một cách rất dễ thương.

Your Kingdom come. Chữ Kingdom, nước Cha trị, là dịch từ chữ Basileia. Kingdom có thể dịch bằng ba cách:

Một là royaume tức là Vương quốc, là nước Chúa. Đó là đúng về phương diện tướng.

Thứ hai, Kingdom cũng có thể dịch là royauté tức là tính chất của Vương quốc, La nature du royaume, tại vì cái Vương quốc đó nó có tính chất của hạnh phúc, của vĩnh cửu, của an lạc. Tiếng Anh là Kingdomness, The nature of the Kingdom, cái thể của tướng. Royauté là cái thể còn Royaume là cái tướng. Cũng như trong tiếng Anh, Kingdom là cái tướng và Kingdomness là cái thể. Thể là niết bàn, tướng là cái thể tướng sinh diệt, tức là có tướng và có tánh.

Cách dịch thứ ba là règne, tức là trị, cái hành động trị, tức là làm thế nào để cho nước đó, đời sống trong đó diễn biến ra. Règne là thuộc về hành động. Như vậy thì Royaume là thuộc về tướng (tích môn); Royauté là thuộc về bản thể (bản môn); và Règne là thuộc về hành động (hạnh môn).

Bản môn, the ultimate dimension - dimension de l'utile (Royauté), là niết bàn, là Ground of Being. Tích môn, the historical dimension - dimension historique (Royal), là nước Chúa, là Beings, là thế giới hiện tượng, là thế giới sinh tử. Trong thế giới sinh tử có sự có mặt của niết bàn. Cuối cùng là Hạnh môn, The dimension of action - Dimension de l'action (Règne), The functioning of the Kingdom, đó là trị, nước Cha

trì an, làm thế nào để cõi nước đó có an lạc, có hạnh phúc, người trong nước đó phải biết sống như thế nào để có an lạc, có hạnh phúc. Cái đó là hạnh. Bản môn thuộc về thể, tích môn thuộc về tướng, và hạnh môn thuộc về dụng.

Tông Thiên Thai mà đại biểu là thầy Trí Giả, đã nghiên cứu kinh Pháp Hoa và chia kinh ra làm hai môn là Tích môn và Bản môn, mà không đề cập đến Hạnh môn. Tuy vậy trong kinh Pháp Hoa có những phẩm nói về các vị Bồ tát lớn như Thường Bất Khinh, Dược Vương, Dược Thượng, Diệu Âm, Quán Thế Âm v.v... Những phẩm đó nói về môn thứ ba là Hạnh môn. Làng Mai chúng ta đã khám phá ra rằng cái khía cạnh thứ ba, khía cạnh Hạnh môn rất quan trọng. Dem đạo Bụt đi vào cuộc đời, làm cho thế giới ta bà trở nên tịnh độ, là công tác của các vị Bồ tát. Cho nên Làng Mai đã đề nghị đưa thêm phần Hạnh môn vào kinh Pháp Hoa và xếp đặt lại thứ tự các phẩm của kinh để chia thành ba phần là Tích môn, Bản môn và Hạnh môn <sup>[1]</sup>.

---

[1]. Xem Sen Nở Trời Phương Ngoại, Nhất Hạnh, Lá Bối San Jose, 2001.

## Vai trò của cầu nguyện trong y khoa

Trên đây ta có nói rằng trong khi cầu nguyện, ta có thể cầu với những người còn sống. Chúng ta cũng đã đi xa hơn bằng cách nói rằng mình cũng có thể cầu nguyện với trăng sao, và với cây tùng trước ngõ! Lý do là vì qua trăng sao, qua cây tùng trước ngõ, và qua những người còn sống, chúng ta có thể tiếp xúc được với năng lượng của bản môn.

Hồi Bụt còn tại thế, người ta đã bắt đầu thực tập như vậy rồi. Các thầy đã niệm: "Con về nương tựa Bụt, Buddham Saranam Gacchami". Không đợi Bụt niết bàn rồi ta mới thực tập quay về nương tựa Bụt. Ngoài ra, hồi đó người ta cũng đã cầu tăng. Thầy Mục Kiền Liên đã khẩn cầu tăng thân chú nguyện cho mẹ của thầy. Nghĩa là các thầy cũng đã thực tập Con về nương tựa Tăng, Sangham Saranam Gacchami. Tại vì khi các vị xuất gia và tại gia ngồi lại với nhau, đem năng lượng chánh niệm của mình mà chú nguyện, thì các vị đó có thể tiếp xúc và đánh động tới cái năng lượng của các vị Bụt, các vị Bồ tát, cái năng lượng của bản môn, để đem đến một sự thay đổi.

Năng lượng chánh niệm là một năng lượng có thật, mà hễ là năng lượng thì nó có thể thay đổi. Ví dụ năng lượng mặt trời có thể thay đổi sự sống trên trái đất. Gió cũng là năng lượng, nước cũng là năng lượng. Chánh niệm của ta cũng là một loại năng lượng. Năng lượng này có thể thay đổi được tình trạng của thế giới, của con người. Cho nên tạo được năng lượng chánh niệm, là chúng ta có thể cầu nguyện.

Trong một bài pháp thoại trước đây, tôi có nói rằng trong tăng thân chúng ta có những vị Bồ tát sống. Những vị Bồ tát có khả năng nghe chúng ta, hiểu chúng ta, và có thể đem sức của mình, đem trái tim của mình tới để giúp người khác được. Điều này có thật. Những vị Bồ tát đó đôi khi còn rất trẻ. Chúng ta đừng đi tìm các vị Bồ tát ở trên mây. Ngay trong tăng thân này cũng có rất nhiều vị Bồ tát, và có khi ngủ chung phòng với một vị Bồ tát mà quý vị không hay! Quý vị có chuyện gì, có lo buồn nào, có sự khó khăn nào, thì vị Bồ tát đang ngủ chung phòng với quý vị cũng có thể giúp quý vị mà quý vị không

biết. Vị Bồ tát bằng xương bằng thịt kia là chị của mình, là anh của mình, hay là em của mình, mà mình không biết. Mình ưa đi tìm một vị Bồ tát trong tranh! Có thể tôi đang ở trong một ngôi nhà, trong đó có đến ba bốn vị Bồ tát mà tôi đứng dung, và coi thường.

Bồ tát là gì? Bồ tát là một con người có năng lượng của hiểu, có năng lượng của thương, và có năng lượng của hành động. Khi mình lâm nguy, khi mình gặp khó khăn thì vị Bồ tát có thể đến để cứu độ mình. Hiểu nghĩa của Bồ tát như vậy thì quả thật chúng ta có những vị Bồ tát sống, đang sống ngay trong tầng thân của chúng ta. Họ đang tu, đang chứng mỗi ngày.

Tu và chứng là chuyện đang xảy ra hàng ngày trong tầng thân. Bước mười bước trong chánh niệm là tu. Có sự an lạc thành thoi trong mười bước đó là chứng. Tu chứng không phải là vấn đề xa vời. Có những cái tu chứng nhỏ đưa tới cái tu chứng lớn. Chúng ta thực sự đều là những người có tu và có chứng. Chúng ta phải thấy như vậy để đừng có mặc cảm trên bước đường tu học.

Trên đây, chúng ta đã có dịp tìm hiểu bài cầu nguyện của các tín hữu Ki-tô: Bài Lạy Cha. Chúng ta hãy đọc câu cuối của bài này: Xin chớ để chúng con sa trước cám dỗ, nhưng cứu chúng con ra khỏi sự dữ, Amen. (Do not lead us into trial, but save us from Evil - Ne nous soumettons pas à la tentation, mais délivre nous du Mal).

Xin chớ để chúng con sa trước cám dỗ, những cám dỗ này là những cám dỗ của tham, của giận, của chua cay, của nghi ngờ. Cám dỗ của Sa-tăng, cám dỗ của ba nghiệp chướng <sup>[1]</sup>, của ngũ dục <sup>[2]</sup>.

Theo kinh nghiệm thực tập của chúng ta thì khi ở một mình, chúng ta rất dễ bị cám dỗ, rất dễ bị sa vào sự cám dỗ. Nhưng khi ở chung trong một tầng thân, ở với sư anh, sư em, hay với sư chị, sư em, thì chúng ta được bảo bọc bởi cái năng lượng của tầng thân, và chúng ta sẽ không dễ dàng sa vào sự cám dỗ. Sự cám dỗ đó có thể là sự sợ hãi. Sự sợ hãi cũng là một sự cám dỗ.

Vì vậy cho nên cầu nguyện cũng có thể thực hiện bằng hành động, chứ không phải chỉ bằng lời nói. Khi chúng ta có chánh niệm, khi chúng ta có tăng thân thì chúng ta ở vào một vị trí vững chãi hơn nhiều. Chúng ta không bị cám dỗ, chúng ta không bị sa vào những con đường gọi là ác đạo, rơi vào ba con đường dữ; con đường của ngựa quỉ (tức là loài quỉ đói, đói hiểu biết, đói tình thương v.v...), của địa ngục, và của súc sanh. Súc sanh là những sinh vật (trong đó có con người) không biết từ là gì, bi là gì, không có trái tim thương yêu và hiểu biết.

Chúng ta biết rằng trong xã hội ngày nay có biết bao nhiêu thanh niên, bao nhiêu thiếu nữ đang ở trong địa ngục. Địa ngục của ma túy, của sự cô đơn, của sự tuyệt vọng, nhiều lắm, nhiều lắm! Có những người sống không phải như những con người, mà như những loài thú vật ở trong thế giới riêng của họ. Có những người tạo ra địa ngục chung quanh họ, có những người giết chóc, những người cướp giật, những người hiếp dâm. Có biết bao nhiêu là quỉ đói đang đi lang thang. Đói tình thương, đói hiểu biết, đói gia đình, đói lý tưởng!

Chúng ta cầu nguyện để không bị sa vào ba con đường dữ đó. Sự cầu nguyện của mình có thể rất là cụ thể khi mình chấp nhận một hướng đi, khi mình quay về nương tựa tăng, khi mình thực tập con đường do Chúa Ki-tô vạch ra, do Bụt Thích Ca chỉ dạy. Nhờ đó mà mình không bao giờ sa ngã trước sự cám dỗ, không bao giờ sa vào ba ác đạo là địa ngục, ngựa quỉ, và súc sanh.

Như vậy thì người Phật tử cũng không thấy có khó khăn nào khi cầu nguyện theo chiều hướng của bài Lạy Cha của Ki-tô giáo. Chỉ có điều là người Phật tử hiểu rằng danh từ Cha ở đây là để chỉ cho cái Bản môn, cái Nhất tâm, cái Phật tánh.

## Tiến trình của y khoa

Ba mục đích thông thường của sự cầu nguyện mà chúng ta đã nói đến trên đây, trước hết là sức khỏe; thứ hai là sự thành công, sự hạnh

thông hoặc sự phồn thịnh; và thứ ba là cái liên hệ giữa người với người.

Chúng ta thường cầu cho cái liên hệ giữa ta và người ta thương được tốt đẹp hơn, để ta có thể nói chuyện với người đó, để ta có thể có hạnh phúc với người đó, và quan trọng hơn hết là để cả ta lẫn người đó không vì phiền não mà sinh bệnh hoạn.

## **Y khoa Cơ giới**

Đúng về phương diện sức khỏe, Y khoa đã đi qua nhiều giai đoạn khác nhau. Trước hết, chúng ta đã từng có một quan niệm hơi máy móc về y học. Chúng ta nói rằng khi có bệnh thì đó là vì âm dương ở trong cơ thể của ta không được điều hòa. Vì vậy cho nên nếu thiết lập được âm dương điều hòa trong cơ thể, thì đương nhiên chúng ta có sức khỏe. Cái ý niệm đó không sai, nhưng chưa hoàn toàn đúng. Tại vì trong cái ý niệm đó chúng ta chưa thấy sự liên hệ của tâm đối với thân. Quan niệm đó gọi là quan niệm Y khoa Cơ giới. La médecine mécanique - Mechanical medicine.

Chúng ta cứ nghĩ rằng chỉ cần sửa chữa những gì trong phạm vi của thân thể là chúng ta có thể đem lại sức khỏe. Chúng ta không chú trọng nhiều tới cái khía cạnh tâm lý. Y khoa Cơ giới chỉ nhìn bệnh ở nơi thân mà thôi.

Danh từ của đạo Phật gọi thân là sắc, sắc thân, tiếng Phạn là Rūpa, tiếng Anh là Form. Tuy vậy trong bốn năm mươi năm qua, Y khoa đã tiến bộ rất nhiều. Y khoa đã thấy rằng sức khỏe của thân thể rất tùy thuộc vào sức khỏe tâm thần của chúng ta. Có nhiều triệu chứng đau nhức và khó chịu trong thân đã phát hiện từ cái tâm của chúng. Nếu chúng ta biết thực tập, biết giải quyết những vấn đề khó khăn, biết khai thông những bế tắc của tâm thì những cái đau nhức đó của thân tự nhiên biến mất. Đôi khi chúng ta có bệnh ngoài da rất nặng, chữa thế nào cũng không bớt, và chúng ta không biết rằng đó là do sự lo lắng, do sự buồn khổ mà ra. Đôi khi bao tử của chúng ta thường rất đau đớn, chúng ta đã uống thử đủ thứ thuốc nhưng không bớt.



Chúng ta không biết rằng đó cũng là do sự lo lắng mà ra. Chúng ta có những ung thư, có những ung nhọt, sức khỏe của chúng ta đang xuống dốc, chúng ta cứ tưởng là tại chúng ta thiếu sinh tố, thiếu cái này, thiếu cái khác. Kỳ thực những triệu chứng đó có thể phát hiện từ những cái bề tặc, những điều lo lắng, những nỗi khổ đau ở trong tâm của ta.

## **Y khoa Thân tâm**

Ngày nay chúng ta đã có một quan niệm về y khoa rộng rãi hơn, gọi là Y khoa Thân tâm, thân và tâm là một hay thân tâm nhất như. Tiếng Pháp có thể dịch là La médecine Psychosomatique. Psycho là danh, Somatique là sắc. Chữ danh ở trong đạo Bụt (Nāma), có nghĩa là tâm. Danh sắc có nghĩa là tâm thân. Hai cái đi đôi với nhau, không tách rời nhau được. Con người là một hợp thể của thân tâm, mà danh từ chuyên môn gọi là một hợp thể danh sắc (Nāma-Rūpa).

Khi Y khoa tiến tới chỗ thân tâm nhất như, là Y khoa đã công nhận rằng yếu tố danh có ảnh hưởng tới yếu tố sắc, và yếu tố sắc có ảnh hưởng đến yếu tố danh. Nếu mình lo lắng quá thì mình có thể đau bao tử. Nếu mình đau bao tử thì mình trở nên bi quan, hai cái có ảnh hưởng lẫn nhau. Cho nên một bác sĩ thông minh là một bác sĩ biết nhìn cả hai mặt của con người để chữa trị. Anh chàng bị bệnh ngoài da mà chữa hoài không lành đó, nếu mình bày cho anh ta cách đi thiền hành, bày cho phương pháp buông thư, thì có thể anh sẽ hết bệnh mà khỏi phải uống thuốc hay bôi thuốc gì cả.

Ngành Y khoa gọi là Mechanical medicine đã được thay thế bằng Psychosomatique medicine trong vòng 40 năm nay. Một bước tiến rất lớn của nền y học.

## **Y khoa Cộng nghiệp**

Ngày nay, chúng ta đang ở ngưỡng cửa giai đoạn thứ ba của Y khoa. Chúng ta đã tìm thấy rằng có những yếu tố chữa trị ngoài sắc, và ngoài danh, tức là ngoài cả thân lẫn tâm! Bệnh tật của chúng ta có thể

tới từ một nguyên do không phải từ tâm hay từ thân của chúng ta. Ảnh hưởng đó có thể đến từ một đối tượng rất xa ta, trong không gian cũng như trong thời gian.

Tới từ trong không gian, ví dụ người thương của chúng ta ở quê nhà không có hạnh phúc, thì ở đây chúng ta bệnh! Hoặc là người ta thử bom nguyên tử ở Đại Dương Châu, thì bên này chúng ta cũng có thể vì ảnh hưởng của việc thử bom đó mà bị bệnh.

Ảnh hưởng đó cũng có thể tới từ trong thời gian. Ví dụ hôm nay chúng ta bệnh, thì có thể là 20 đời về trước, tổ tiên của chúng ta đã làm một điều không lành! Hoàn cảnh thời gian và không gian có ảnh hưởng tới ta như vậy đó, rất lạ lùng, rất dễ sợ!

Giai đoạn y khoa thứ ba này, mình tạm đặt tên là Y khoa Cộng biểu, Collective manifestation, hay Cộng nghiệp, Collective Karma, hoặc là Cộng thức, tức là Tâm thức cộng đồng, Collective consciousness.

Vì tâm thức cộng đồng bệnh cho nên chúng ta bệnh theo. Mà tâm thức cộng đồng của xã hội ngày hôm nay đang bệnh lắm! Vì vậy mà chúng ta phải biết bảo vệ chúng ta, phải biết phòng hộ và chuyển hóa cho mình. Muốn vậy, chúng ta phải tạo ra một tầng thân, tạo ra một tâm thức cộng đồng để bảo vệ cho chúng ta. Ở trong thành phố, chỉ cần nhìn, chỉ cần nghe, chỉ cần tiếp xúc với một số người là chúng ta bệnh. Nhưng về tu viện, chúng ta đóng cánh cửa đó lại, chúng ta mở ra những cánh cửa tâm linh của tầng thân, thì chúng ta hết bệnh. Những nguyên do của bệnh hoạn nằm ở trong tâm, trong thân, và chúng còn nằm ở trong một môi trường lớn lao hơn, đó là môi trường của Tâm thức Cộng đồng.

Ví dụ ở ngoài đời có nhiều người nghĩ rằng khi mình không có khả năng đậu được một bằng cấp gọi là Tiến sĩ, hay tốt nghiệp một chương trình gọi là kỹ sư; hoặc khi mình không có một công ăn việc làm đàng hoàng; hay khi mình không có một chiếc xe hơi, thì mình không phải là một con người bình thường có giá! Mình được mô tả như là một con người không có khả năng. Cái giá trị của con người được đánh giá ở chỗ mình có một cái bằng cấp, mình có một công ăn

việc làm, và mình có một chiếc xe hơi! Những suy nghĩ đó tạo thành một tâm thức cộng đồng.

Khi mình không có những thứ đó thì chính mình cũng đánh giá mình rất thấp, mình cho mình không phải là người bình thường. Trong khi đó, thật sự ai là người bình thường? Ai là người có hạnh phúc? Đó mới chính là câu hỏi.

Biết bao nhiêu người có bằng cấp, biết bao nhiêu người có công việc làm ăn, biết bao nhiêu người có xe hơi nhưng họ vẫn đau khổ. Lắm lúc họ nghĩ là họ đang sống một cuộc đời không đáng sống! Trong khi đó thì có rất nhiều người không cần bằng cấp đó, không cần công việc kia, không cần chiếc xe hơi nọ, mà vẫn sống rất hạnh phúc, và họ gây được hạnh phúc cho rất nhiều người.

Nếu mình cứ để cho cái tâm và cái thân của mình bị ảnh hưởng bởi cái tư duy của cộng đồng kia, bởi những niềm tin kia, bởi cái quan niệm kia thì mình sẽ trách mình, mình nói mình là người bất lực, không có khả năng! Sự sầu khổ, sự thất vọng đó sẽ làm cho mình bị bệnh.

Trong khi đó thì người tu biết đường đi của họ. Họ biết rằng hạnh phúc của họ không tùy thuộc vào bằng cấp ấy, vào công ăn việc làm ấy, vào chiếc xe hơi ấy, như vậy mà họ có sức khỏe, họ rất thanh thoi.

Cho nên chúng ta có thể dịch Y Khoa cộng nghiệp hay Y khoa cộng đồng là *La médecine de la manifestation collective*, và tiếng Anh là *Collective manifestation medicine*. Mình sẽ tìm một danh từ khác hay hơn, nhưng ở đây mình tạm dùng các danh từ này. Mình cũng có thể dùng danh từ Y khoa Nhất tâm, *The medicine of one mind*. Nhất tâm là tâm thức cộng đồng, trong đó có tâm thức của các vị Bồ tát, của chư Phật, và của chúng ta.

Trong nhất tâm có phần chân tâm và phần vọng tâm. Một điều gì xảy ra trong không gian và trong thời gian đều có ảnh hưởng tới cái nhất tâm này cả. Phải thấy như vậy thì chúng ta mới hiểu được giai đoạn thứ ba này của y khoa.

Những cái xảy ra có thể rất xa trong không gian, cũng như trong thời gian. Ngày xưa khi nhà khoa học Kepler <sup>[3]</sup> khám phá ra rằng trái đất bị ảnh hưởng của mặt trăng, ông tìm thấy rằng thủy triều ở trên mặt đất là do sức hút và sự vận chuyển của mặt trăng tạo ra. Lúc đó không ai chịu nghe ông, tại vì hai tinh cầu ở xa nhau quá, và có dính líu gì nhau đâu mà nói trái đất bị ảnh hưởng của mặt trăng? Cho nên khi Galileo <sup>[4]</sup> nghe Kepler nói vậy thì cho rằng anh chàng này còn trẻ quá, chỉ biết nói chơi! Ngày nay thì ai cũng biết rằng thủy triều trên trái đất là hoàn toàn do sức hút và sự vận chuyển của mặt trăng tạo ra.

Sức khỏe của chúng ta cũng vậy. Đừng nói những người ở gần ta, có những người ở xa ta ngàn dặm, mà cũng góp sức làm ra sức khỏe của chúng ta! Những gì đã xảy ra, những gì người đó làm, người đó suy nghĩ, đều có ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta. Vì vậy cho nên trong giai đoạn Y khoa Cộng nghiệp này, bác sĩ phải biết cầu nguyện cho bệnh nhân. Tại vì cái năng lượng của bác sĩ, cái chánh niệm của bác sĩ và cái tình thương của bác sĩ, có liên hệ trực tiếp đến sức khỏe của bệnh nhân.

Bác sĩ không còn có thể làm việc với tư cách của một cái máy nữa. Ví dụ như: "Cởi áo ra; thở vào đi; thở ra đi; há miệng ra và lè lưỡi ra cho tôi xem, nói "à" đi". Khám xong thì "Đây là toa thuốc, mua và về uống đi v.v..." Bác sĩ không còn có thể chỉ làm những điều đó. Trong giai đoạn thời nay, bác sĩ phải làm khác đi. Bác sĩ phải biết nói: Tôi sẽ cầu nguyện cho anh, tôi sẽ cầu nguyện cho chị, chúng ta ngồi đây, chúng ta thở đi, chúng ta dùng cái tâm của chúng ta lại cho nó an tịnh. Thế nào sức khỏe của anh, của chị cũng sẽ tăng tiến, bệnh tật của anh, của chị cũng sẽ thuyên giảm.

Một vị bác sĩ của thời đại này, trước khi đến phòng mạch, phải ngồi thiền, phải thực tập hơi thở vào, ra. Sau khi khám xong, đã cho toa rồi, về nhà, bác sĩ phải cầu nguyện cho các bệnh nhân của mình.

Nếu mình không phải là người bệnh, mà là anh của người bệnh, chị của người bệnh, mẹ của người bệnh, thì mình cũng phải làm như

người bác sĩ kia. Mình không thể nói rằng em của mình đau, mình đưa nó đến bác sĩ là mình đã làm tròn nhiệm vụ. Trong cái thấy thứ ba này về y khoa, mình chịu trách nhiệm về sức khỏe của người mình thương. Mình sống cho thoải mái, mình sống cho chánh niệm, trong tâm mình phải có năng lượng của thương yêu, của cầu nguyện, thì cái sức khỏe của người mình thương mới có thể phục hồi được.

Trước đây tôi có nhắc đến bài viết của bác sĩ Larry Dossey. Ông còn nói rằng trong thời đại này, chúng ta phải mở cửa cho nền y khoa thứ ba đó. Ông nghĩ một ông bác sĩ mà không cho phép người ta cầu nguyện cho bệnh của mình, thì bác sĩ đó có thể bị đưa ra tòa. Tại vì cầu nguyện, tĩnh tâm, sống an lạc, thì có thể tạo được nguồn năng lượng để chữa trị cho người bệnh. Vì vậy nếu cấm không cho cầu nguyện là có thể phạm vào pháp luật. Thành ra các nhà làm luật phải đưa điều này vào bộ luật mới. Nói như vậy có nghĩa là khi chữa bệnh, bác sĩ không chỉ chữa trị bằng cái kiến thức về y khoa của mình, mà còn phải chữa bằng trái tim của mình, bằng sự cầu nguyện của mình nữa.

Là một tăng thân, chúng ta biết rằng cái chánh niệm, cái an lạc và cái thanh thoi của chúng ta rất có liên hệ đến bệnh tình của người thương của chúng ta. Cho nên trong những buổi ngồi thiền, tăng thân phải phóng từ quán và bi quán về cho những người thân của mình. Tại vì khi mình chế tác được năng lượng của từ và bi trong tâm mình, thì năng lượng ấy trước hết chữa trị cho mình. Kế đến, năng lượng đó mới chữa trị cho người mình thương.

Cái năng lượng đó nằm ở trong tâm thức cộng đồng, cho nên nó không cần phải đi từ điểm này đến điểm khác ở trong không gian như chúng ta thường nghĩ. Dù sư chị Đàm Nguyễn đang ở Hà-nội, nhưng cái giây phút mà tôi ngồi thiền để phóng từ quán về cho sư chị, thì sư chị nhận được liền lập tức. Cũng như thiền sinh Jim Foster, mấy ngày hôm nay trong các thời thiền, tôi đều có phóng cái năng lượng của từ quán và bi quán cho anh ta, cũng như cho thân phụ của thầy Sariputra, và cho thầy Thiện Trì. Tôi tin chắc ít nhiều gì cũng có kết quả. Có thể là nó ít hơn mình mong đợi, nhưng chắc chắn là có.

Thành ra khi các thân hữu và đệ tử của tôi cầu nguyện cho tôi, chắc chắn là tôi có nhận được, và khi mà tôi cầu nguyện cho họ thì họ cũng nhận thêm được năng lượng. Tại vì mình biết nhau, mình thương nhau cho nên rất dễ cho mình chế tác ra năng lượng của từ bi và của thương yêu từ trái tim của mình.

Cái mà bác sĩ Larry Dossey gọi là vệ tinh viễn thông hay Thượng đế, là cái Nhất tâm. Trong cái Nhất tâm đó, có những khối năng lượng rất lớn. Nếu chúng ta dùng cái năng lượng của từ quán và bi quán của chúng ta mà xúc chạm cái năng lượng của Nhất tâm đó, thì chúng ta có thể chuyển hóa, có thể thay đổi được tình trạng của chúng ta.

Như vậy trong lịch sử Y học, giai đoạn đầu của y khoa là Y khoa Cơ giới. Giai đoạn thứ hai là Y khoa Thân tâm Nhất như, và giai đoạn hiện tại mà y khoa đang vươn tới là Y khoa Nhất tâm. Y khoa Thân tâm Nhất như, danh từ đạo Bụt còn gọi là Y khoa Danh Sắc.

Chúng ta biết rằng trong giáo lý 12 nhân duyên, ta học rằng từ thức mà phát hiện danh sắc; danh sắc là một giai đoạn của sự phát hiện của cộng biểu, của sự phát hiện cộng đồng. Thức đây là Tầng Thức, là A-lại-gia. Danh là tâm của ta, và sắc là thân của ta. Từ danh sắc sẽ phát hiện ra lục nhập. Lục nhập tức là sáu căn tiếp xúc với sáu trần. Khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần thì danh sắc có thể bị xao xuyên, bị rung động, bị vướng mắc, bị bệnh. Cho nên phải tu học để cho lục nhập đừng là cái nguồn gốc của bệnh tật. Sự thực tập của chúng ta ở Làng Mai là khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần, thì chúng ta đem ý thức tinh chuyên để phòng hộ, tức là ta phải phòng hộ sáu căn để đừng lâm bệnh.

Nhưng danh sắc từ đâu mà có? Danh sắc từ thức. Thức đây là tâm thức cộng đồng, còn danh đây là tâm thức cá nhân, tuy nó vẫn chuyên chở trong nó tâm thức cộng đồng. Thức là từ A-lại-gia thức (ālayavijñāna - Store consciousness) phát hiện ra. Con người chúng ta gồm có tâm và thân. Cái sức khỏe của thân-tâm này, một phần do lục nhập tạo ra, một phần do thức tạo ra.

Vì vậy mà y khoa ngày nay phải đi tìm nguồn gốc của bệnh tật ở trong A-lại-gia thức, tức là ở trong cái tâm thức cộng đồng. Bác sĩ học sáu năm ở trường Y khoa không đủ, tại vì tại trường Đại học Y khoa người ta không dạy phép chẩn bệnh bằng cách đi thám hiểm trong vùng tàng thức. Tuy rằng các bác sĩ tâm lý có được dạy về phương pháp chẩn bệnh trong vùng vô thức, nhưng vùng vô thức chỉ là một phần nhỏ của A-lại-gia thức mà thôi.

Sống trong một môi trường bệnh hoạn, bị ảnh hưởng cách suy tư, nói năng, và hành động tiêu cực của môi trường ấy, sớm muộn gì ta cũng ngã bệnh. Trong môi trường này, thiên hạ đi tìm thỏa mãn những dục vọng, gây ra khổ đau, tuyệt vọng và chán chường, tàn hại thân tâm, bít lấp tương lai. Muốn hết bệnh, ta phải cương quyết ly khai môi trường ấy, tìm tới một môi trường lành mạnh, thực tập sống một cuộc sống lành mạnh, nương theo ba quy và năm giới, có sự bảo hộ ngày đêm của Bụt, các vị Bồ tát, và một tầng thân đang đi trên đường hướng thiện thì ta mới được bảo hộ, và mới có cơ hội trị liệu. Vị y sĩ của nền Y khoa Nhất Tâm phải biết hướng dẫn bệnh nhân của mình đi trên con đường này.

A-lại-gia thức là tâm thức cộng đồng. A-lại-gia thức phát hiện ra sông, ra núi, ra hồ, ra ao, ra không khí, ra nước, ra con chim, con cá. A-lại-gia làm phát hiện ra y báo. Y báo tốt đẹp hay xấu xa cũng do ta biết ly khai con đường xấu ác để hội nhập vào một môi trường lành mạnh. Quý vị đã học Duy biểu thì biết điều này.

Rất nhiều bệnh tật của thân và của tâm chúng ta, phát sinh từ cái tâm thức cộng đồng. Sự trị liệu cho thân tâm chúng ta tùy thuộc một phần lớn ở tình trạng của tâm thức cộng đồng đó, cho nên nếu người thương của chúng ta, nếu bác sĩ của chúng ta, nếu tầng thân của chúng ta biết cách tạo dựng, chế tác năng lượng của tình thương yêu, của cầu nguyện để chiếu về ta, bao bọc lấy ta, thì ta sẽ lành bệnh. Những viên thuốc, những chai thuốc mua ở nhà thuốc không đủ sức trị liệu chúng bệnh của chúng ta. Những phương pháp luyện tập mà bác sĩ dạy cho chúng ta, cũng vẫn còn không đủ thiếu gì trong việc trị

liệu. Bác sĩ phải tìm tới tâm thức cộng đồng và giúp ta đi vào một tâm thức cộng đồng lành mạnh thì sự chữa trị mới thêm phần hiệu lực.

Sự cầu nguyện, sự hộ niệm cho người bệnh như trong đạo Bụt thường làm, là rất quan trọng cho sự chữa trị bệnh tật.

Trong đạo Bụt, chúng ta rất tin ở năng lượng cầu nguyện mà chúng ta gọi là hộ niệm. Tin nhưng chúng ta không mê tín, vì chúng ta biết rằng sự cầu nguyện này, sự hộ niệm này nó căn cứ trên những sự thật rất khoa học, đó là: Khi tăng thân ngồi lại với nhau và chế tác ra cái năng lượng của sự hộ niệm, thì chắc chắn năng lượng ấy sẽ có ảnh hưởng rất lớn, có thể chuyển đổi được tình trạng người thương của chúng ta.

Chúng ta còn biết thêm rằng thức này cũng có thể được nuôi dưỡng, được tạo tác bởi cái vô minh, tiếng Anh gọi là Ignorance. Cái ignorance càng nhiều chừng nào thì chúng ta càng có nhiều nguyên do của bệnh chừng đó. Sự tu tập mỗi ngày của ta, của bạn ta, và của xã hội ta tạo ra cái minh, nhờ đó mà cái vô minh được chuyển hóa và vắng mặt dần dần. Khi cái minh được tạo ra thì ta có từ, có bi. Minh đây có nghĩa là hiểu biết, từ và bi đây là có nghĩa là thương yêu. Mà có nhiều hiểu biết hơn, có nhiều thương yêu trong tâm thức cộng đồng, thì tình trạng sức khỏe của cá nhân sẽ khá hơn. Ta sẽ ít cần đi bác sĩ hơn!



- 
- [1]. Nghiệp có nghĩa là hành động. Ba chương nghiệp là ba hành động bất thiện và cố ý của thân, khẩu, và ý. Chính chúng sẽ tác động sự tái sinh, tạo nên sự luân hồi của người gây nghiệp.
  - [2]. Là sự tham ái đối tượng thuộc về năm giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân) và sự thỏa mãn nơi các đối tượng đó: Sắc, thanh, hương, vị, và xúc.
  - [3]. Johann Kepler, Thiên văn và Toán học gia người Đức (1571-1630)
  - [4]. Galileo Galilei, nhà Vật lý, Toán học và Thiên văn học người Ý (1564-1642), phát minh ra Viễn vọng kính Thiên văn đầu tiên (1609) để quan sát vũ trụ.

# Thiền và trị liệu

Thiền, nói cho đủ là thiền-na (tiếng Phạn là Dhyāna) là phần thực tập nòng cốt của đạo Phật.

Thiền có mục đích giúp người hành giả đạt tới một cái thấy sâu sắc về thực tại. Cái thấy này có khả năng giải phóng cho mình ra khỏi sự sợ hãi, lo âu, phiền muộn; có khả năng chế tác chất liệu trí tuệ và từ bi, nâng cao phẩm chất của sự sống, đem lại cho mình và cho kẻ khác nhiều thanh thoi và an lạc.

Bản chất của thiền là niệm, định và tuệ, ba nguồn năng lượng được chế tác trong khi thực tập thiền. Thực tập thiền không phải chỉ trong tư thế ngồi (thiền ngồi, tiếng Hán Việt: tọa thiền) mà còn trong các tư thế khác như tư thế đi (thiền đi, tiếng Hán Việt: hành thiền), tư thế đứng, tư thế nằm, trong những lúc làm việc như giặt áo, bõ củi, gánh nước, tưới rau hoặc lái xe. Bất cứ trong tư thế nào, bất cứ đang làm gì và ở đâu mà trong thân tâm mình có được ba loại năng lượng ấy là mình đang thực tập thiền. Sự thực tập này, nếu được chỉ dẫn đúng mức, có thể đem lại sự thoải mái và an lạc ngay trong lúc thực tập.

Thực tập thiền có tác dụng nuôi dưỡng và trị liệu cho cả thân và tâm, đem lại nguồn vui sống cho người thực tập và cho những người xung quanh. Không phải chỉ đi vào chùa hoặc thiền viện mới thực tập được thiền. Sống trong xã hội, đi làm, chăm sóc gia đình, ta cũng có thể tập thiền được.

## Vài hiểu biết căn bản về thiền và trị liệu - Niệm

Niệm là nguồn năng lượng giúp ta ý thức được những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại trong thân, tâm và trong hoàn cảnh của ta. Tiếng Phạn, niệm là smṛti. Nói cho đầy đủ là chánh niệm (samyaksmṛti).

Những điều đang xảy ra trong giờ phút hiện tại trong lĩnh vực thân, tâm và hoàn cảnh thì nhiều lắm, ta không thể nhận diện được tất cả

một lượt. Nhưng ta có thể nhận diện những gì những gì nổi bật nhất, hoặc nhận diện những gì mà ta cần nhận diện nhất. Nếu ta để ý tới hơi thở vào và hơi thở ra và nhận diện được đấy là hơi thở vào hoặc hơi thở ra, đó gọi là phép niệm hơi thở. Nếu ta để ý tới bước chân và nhận diện được từng bước chân ta đặt lên sàn nhà hoặc mặt đất, đó gọi là phép niệm bước chân. Ta có thể gọi đó là chánh niệm về hơi thở hoặc chánh niệm về bước chân. Niệm bao giờ cũng là niệm một cái gì, nghĩa là niệm luôn luôn có đối tượng của niệm. Nếu đang giận mà ta có ý thức được là ta đang giận, đó gọi là niệm cơn giận. Trong lúc ta thực tập như thế, có hai loại năng lượng đang biểu hiện trong ta: năng lượng đầu là cái giận, năng lượng thứ hai là chánh niệm do ta chế tác bằng bước chân hoặc bằng hơi thở chánh niệm. Năng lượng thứ hai nhận diện và ôm ấp năng lượng thứ nhất. Nếu sự thực tập kéo dài năm bảy phút thì năng lượng chánh niệm sẽ đi vào trong năng lượng giận hờn, và sẽ có sự thuyên giảm và chuyển hóa.

Năng lượng niệm mang theo nó năng lượng định (chú tâm) và năng lượng này có thể làm phát sinh năng lượng tuệ (tuệ giác) có thể chuyển hóa được cơn giận thành năng lượng của hiểu biết, chấp nhận, xót thương và hòa giải.

Trong đời sống hàng ngày tâm ta thường có khuynh hướng nhớ tưởng về quá khứ hoặc lo lắng cho tương lai. Thân ta có mặt nhưng tâm ta không có mặt. Chánh niệm là năng lượng giúp ta đưa tâm về lại với thân để ta có mặt đích thực trong giờ phút hiện tại. Có mặt như thế để có thể tiếp xúc với những nhiệm màu của sự sống trong ta và chung quanh ta. Theo tinh thần thiền, sự sống chỉ có mặt đích thực trong giây phút hiện tại. Bụt dạy: "Quá khứ đã qua, tương lai chưa tới, sự sống chỉ có thể được tiếp xúc trong giây phút hiện tại" (Kinh Bhaddekaratta, Trung Bộ 131). Tiếp xúc được với những gì nhiệm màu có mặt trong giây phút hiện tại là để được nuôi dưỡng và trị liệu. Nếu năng lượng chánh niệm đã trở nên vững vàng, ta có thể sử dụng nó để nhận diện và ôm ấp những nỗi khổ niềm đau của ta (như giận thù, tuyệt vọng, tham đắm, bạo động, ghen tuông, v.v...) để có thể chuyển hóa chúng từ từ. An trú được trong hiện tại có thể đưa đến sự trị liệu màu nhiệm: Một lần an trú được trong hiện tại là ta có thể

vượt thoát ra ngoài những nanh vuốt của sự tiếc thương và vương vấn về quá khứ hoặc những lo lắng và sợ hãi về tương lai. Những năng lượng tiêu cực thường đưa tới các chứng bệnh tâm thần.

Có bốn lĩnh vực làm đối tượng cho sự tu tập chánh niệm; thân thể, cảm thọ, tâm ý và đối tượng tâm ý (danh từ chuyên môn là thân, thọ, tâm, và pháp, gọi chung là Tứ niệm xứ) (Kinh Niệm Xứ, Trung A Hàm 98).

Năng lượng chánh niệm khi nhận diện thân thể (body) giúp ta trở về thân thể với niềm ưu ái: Trong khi theo dõi phép quán niệm hơi thở ta chiếu cố tới thân thể ta, giúp cho thân thể được buông thư (danh từ chuyên môn: an tịnh thân hành). Phép thực tập này rất hữu hiệu để đối phó với sự căng thẳng của thần kinh và của cơ thể (stress). Ta có thể thực tập phép an tịnh thân hành trong tư thế nằm cũng như tư thế ngồi. Sự thực tập này giúp cho cơ thể của chúng ta tự trị liệu một cách tự nhiên mà không cần thuốc thang (Kinh Quán Niệm Hơi Thở, Trung Bộ, 118). Trong trường hợp ta đang chữa trị bằng thuốc men thì phép an tịnh thân hành này có thể giúp cho ta bình phục mau chóng hơn, ít nhất là ba lần.

Thực tập phép niệm thân ta cũng sẽ biết ăn uống và tiêu thụ trong chánh niệm để đừng đưa vào cơ thể những thức ăn, thức uống có độc tố gây nên tật bệnh. Thực tập niệm thân còn giúp ta đi, đứng, hành xử và làm việc một cách thanh thoi và nâng cao phẩm chất của sự sống hàng ngày.

Sự thực tập chánh niệm hướng về cảm thọ (feelings) giúp ta nhận diện những cảm thọ đang có mặt: Cảm thọ dễ chịu (lạc thọ), cảm thọ khó chịu (khổ thọ) và cảm thọ trung tính (xả thọ). Nếu đó là một cảm thọ dễ chịu, ta biết được là cảm thọ đó phát xuất từ đâu và sẽ có tác dụng lâu dài như thế nào vào thân tâm, tác dụng nuôi dưỡng hoặc tàn phá. Nếu đó là một cảm thọ khó chịu, ta cũng biết được là nó đã phát xuất từ đâu, và năng lượng chánh niệm sẽ làm dịu lại cảm thọ đó, và cuối cùng với năng lượng định và tuệ ta có thể chuyển hóa nó. Nếu cảm thọ ấy là trung tính thì với chánh niệm nó sẽ trở thành một cảm

thọ dễ chịu. Ví dụ: Khi nhức răng, ta có khổ thọ. Ta nghĩ nếu hết nhức răng ta sẽ có lạc thọ. Nhưng thường thường trong giờ phút không nhức răng ta chỉ có xả thọ mà ta ít thấy vui vì không nhức răng. Ý thức về điều này, sẽ giúp ta chuyển xả thọ thành lạc thọ (sensation du bien-être, the feeling of well-being).

Thực tập chánh niệm hướng về tâm ý giúp ta nhận diện được tất cả các hiện tượng tâm ý thường phát hiện trong tâm thức như vui, buồn, thương, ghét... Theo tâm lý học đạo Phật, ta có 51 loại hiện tượng tâm ý (gọi là tâm hành, cittasamskara), gồm có những tâm ý tích cực như thương mến, bao dung; những tâm ý tiêu cực như giận hờn, tuyệt vọng; và những tâm ý bất định như tư duy, hối tiếc.

Nhận diện là để tìm tới cội nguồn của những tâm hành ấy để biết rõ bản chất của chúng và để chuyển hóa chúng. Ví dụ chứng trầm cảm (depression). Nhận diện trầm cảm với năng lượng chánh niệm, ta có cơ hội nhìn thấu bản chất và cội nguồn của nó để biết được những nguyên do xa gần đã làm cho nó có mặt. Với năng lượng của niệm, định và tuệ ta có thể khám phá ra được bản chất của khối trầm cảm. Dùng chánh niệm để chăm sóc trầm cảm, để đưa tâm ý tiếp xúc với những hiện tượng tươi mát có hiệu năng nuôi dưỡng và trị liệu, ta có thể làm thư nhẹ chứng trầm cảm. Dùng chánh niệm để dừng sử dụng, tiếp xúc và tiêu thụ những hình ảnh, âm thanh và ý tưởng có công dụng đưa tới những sự căng thẳng, lo lắng và buồn phiền, không cho chứng trầm cảm được tiếp tục nuôi dưỡng bởi những độc tố đó, ta có thể chuyển hóa được trầm cảm.

Hiện nay trên thế giới, nhất là ở Tây phương, đã có nhiều nơi áp dụng phép thực tập chánh niệm để đối trị các chứng đau nhức, trầm cảm và giải tỏa tình trạng căng thẳng trong thân tâm. Tại Trung Tâm Y học trường Đại Học Massachusetts chẳng hạn, có giáo sư Jon Kabat-Zinn, một giáo sư y khoa giỏi về thiền chánh niệm, đang điều khiển một chương trình trị liệu gọi là The Program of the Stress Reduction Clinic, chữa trị cho các chứng đau nhức, stress và tật bệnh khá hữu hiệu. Chương trình này sử dụng phép thiền chánh niệm. Tại các phân khoa Y Học thuộc các trường đại học lớn như Harvard, UCLA, v.v...

cũng có những cơ sở nghiên cứu và áp dụng thiền tập vào sự chữa trị tâm bệnh và thân bệnh.

Tại trường Đại Học Y Khoa Harvard có Viện Tâm/Thân Y Khoa (Mind/Body Medical Institute) do giáo sư Herbert Benson sáng lập và điều hành, cũng đang nghiên cứu, truyền dạy và áp dụng thiền trong việc chữa trị. Viện này đã liên tục hoạt động từ 35 năm nay. Giáo sư Benson báo cáo: "Trong viện chúng tôi có nhiều nhà khoa học, y học, tâm lý học, giáo dục học và y tá đã từng được đào tạo tới mức khá cao: các vị ấy sau khi hướng dẫn những cuộc nghiên cứu, tìm tòi và thực nghiệm trong nhiều lĩnh vực khác nhau, đã công nhận rằng thiền tập có thể đem lại được rất nhiều mặt trị liệu. Chúng tôi đã phát triển được những chương trình y tế có thể đem tới những phương thức chữa trị có hiệu năng làm thuyên giảm những triệu chứng bệnh hoạn do sự căng thẳng tâm trí tạo ra. Trên 30 năm qua, các phòng thí nghiệm của trường Đại Học Y Khoa Harvard đã nghiên cứu một cách có hệ thống những lợi ích của sự hỗ tương ảnh hưởng giữa thân và tâm. Những cuộc nghiên cứu ấy đã chứng nghiệm rằng mỗi khi ta lặp lại liên tiếp nhiều lần một câu kinh, một câu thiền ngữ hay một âm thanh (linh chú, dharani) để cho trạng thái tán loạn của tâm ý không thể xâm nhập, thì trong những lúc ấy sẽ có những biến chuyển sinh lý thuận lợi xảy ra. Những biến chuyển này đi ngược chiều với những biến chuyển đã từng mang lại sự căng thẳng tâm trí. Những cuộc nghiên cứu ấy đã chứng minh rằng các biến chuyển do thiền tập đem lại là rất lợi lạc, bởi vì chúng có hiệu năng giúp cho sự chữa trị những triệu chứng như huyết áp cao, nhịp đập trái tim không đều, các chứng đau nhức kinh niên, chứng mất ngủ, chứng đánh mất khả năng sinh dục, những triệu chứng của bệnh ung thư và còn nhiều triệu chứng khác nữa".

Thực tập chánh niệm hướng về đối tượng tâm ý (objects of mind). Hướng về những đối tượng của tri giác như núi, sông, cây, cỏ, người, vật, xã hội, v.v... ta sẽ có cơ hội nhìn sâu để thấy được tự tính vô thường và liên hệ sinh khởi và tồn tại của mọi hiện tượng. Khi năng lượng của niệm, định và tuệ đã hùng hậu, ta đạt tới một cái thấy sâu sắc về thực tại và ta đạt tới sự tự do lớn, không còn vướng mắc vào

nỗi lo âu, hoặc sự thèm khát, hận thù và tuyệt vọng. Bụt và các vị hiền thánh đã đạt tới cái thấy ấy cho nên họ có tự do lớn, gọi là giải thoát.

Thực tập thiền, chúng ta cũng đạt được tới tự do, và dù tự do của ta tuy chưa lớn, nhưng chúng ta cũng đã tháo gỡ được rất nhiều tri giác sai lầm và thành kiến, do đó ta không còn đau khổ nhiều như trước. Ngược lại, ta có thể có nhiều an lạc trong đời sống hiện tại.

## **Niệm (smrti), Định (samadhi) và Tuệ (prajna) là những năng lượng chế tác ra do sự thực tập thiền**

Thiền học đã có mặt tại Việt Nam từ đầu thế kỷ thứ ba với thiền sư Khương Tăng Hội <sup>[1]</sup>. Thiền sư Tăng Hội đã được học đạo tại Giao Châu và đến năm 255 đã sang Bành Thành (Nam Kinh bây giờ), kinh đô nước Đông Ngô thời đó, để truyền bá thiền học. Thầy đến nước Ngô gần 300 năm trước ngày thầy Bồ Đề Đạt Ma tới nước Lương. Nước ta từ xưa đến nay đã từng có nhiều vị thiền sư nổi tiếng <sup>[2]</sup>. Ngoài những thiền sư xuất gia, ta cũng đã có những thiền sư tại gia cự phách như Trần Cảnh (tức là Vua Trần Thái Tông, tác giả sách Khóa Hư Lục) và Tuệ Trung Thượng Sĩ (Trần Quốc Tung, anh cả của tướng Trần Hưng Đạo) v.v...

Thiền đã là một viên đá nền tảng cho nền văn minh Việt Nam. Văn chương, triết lý và nếp sống đạo đức tâm linh người Việt chứa đựng rất nhiều yếu tố thiền. Thực tập thiền giúp ta xóa bỏ thái độ cố chấp, hết bám víu vào những giáo điều, trở nên bao dung, độ lượng, biết hiểu, biết thương sâu sắc hơn và chuyển hóa được nhiều đau khổ trong tâm như thèm khát, vương mắc, kỳ thị, hận thù, nhỏ nhen, ích kỷ, sợ hãi, tuyệt vọng v.v...

Người Tây phương từ cuối thế kỷ 20 đã bắt đầu chú ý tới thiền và rất đông người, nhất là giới trẻ và giới trí thức, đã tìm tới để học hỏi và thực tập thiền. Những tiện nghi vật chất không đủ để làm ra hạnh phúc. Những sầu khổ ưu tư và thắc mắc của ta chỉ có thể được giải đáp bằng một đời sống tâm linh. Đạo Bụt và sự thực tập thiền hiện đang đáp ứng cho đông đảo quần chúng về những nhu yếu đó. Đạo

Bụt có khả năng đi đôi với tinh thần khoa học, hợp tác với khoa học trong lĩnh vực khám phá những sự thực tâm linh, sinh học và vật lý học. Đạo Bụt rất chuộng thực nghiệm và Bụt Thích Ca thường khuyên dạy đệ tử không nên mất thì giờ luận thuyết về những chuyện siêu hình.

## Kết sử

Kết sử (tiếng Phạn là samyojana) là những gút thắt hoặc những khối đam mê, đè nén, sợ hãi, lo lắng, v.v... đã kết tụ lại trong chiều sâu tâm thức (đạo Bụt gọi là Tàng thức), có khả năng trói buộc và sai sử ta làm, nói và nghĩ những điều ta thật sự không muốn làm, muốn nói, và muốn nghĩ đến. Kết sử được gieo trồng và nuôi lớn bằng nếp sống không chánh niệm hàng ngày. Chánh niệm có khả năng nhận diện chúng mỗi khi chúng phát hiện trên bề mặt của tâm thức (đạo Bụt gọi là Ý thức). Những kết sử này đã được hình thành trong quá khứ, có khi dưới dạng thói quen (tập khí) do ông bà cha mẹ trao truyền lại trong gia sản di truyền. Ta không cần đi về quá khứ để tìm kiếm, không cần phải đào bới trong ký ức (như trong Phân tâm liệu pháp) để tìm ra nguyên do của những rối nhiễu về tâm trí.

Năng lượng chánh niệm có khả năng nhận diện những kết sử khi chúng phát hiện và nhìn sâu vào chúng, ta đã có thể thấy được cội nguồn của những rối nhiễu kia. Thiền pháp chánh niệm chú trọng tới giây phút hiện tại, thấy rằng nhìn sâu vào hiện tại ta có thể thấy được cả quá khứ và tương lai.

Mười loại kết sử chính là: đam mê (tham), thù hận (sân), tri giác lầm lạc (si), tự cho mình là hơn người, kém người hay bằng người (mạn), nghi ngờ (nghi), cho rằng hình hài này là ta (thân kiến), nhận thức nhị nguyên (biên kiến), có những cái thấy sai lầm (tà kiến), cố chấp, không có khả năng buông bỏ nhận thức hiện tại để có thể vượt tới một nhận thức cao hơn (kiến thủ), và mắc kẹt vào các tư tưởng mê tín, dị đoan và hình thái nghi lễ (giới cấm thủ kiến).



Sức khỏe và hạnh phúc của ta tùy thuộc rất nhiều vào sự chuyển hóa mười kết sử nói trên.

## Mạn

Thiền tập giúp ta thấy được tính tương quan tương duyên của vạn vật. Không có hiện tượng nào (người hay vật) có thể tự mình sinh khởi và tồn tại độc lập. Cái này phải nương vào cái kia mà sinh khởi và tồn tại. Đó là cái thấy duyên sinh, có khi gọi là tương tức hoặc vô ngã. Vô ngã nghĩa là không có một thực tại biệt lập và vĩnh hằng nào nằm trong lòng sự vật. Tất cả đều chuyển biến (vô thường) từng phút từng giây. Cha và con chẳng hạn, họ không phải là hai thực tại biệt lập. Cha có trong con và con có trong cha. Con là sự tiếp nối của cha (về tương lai), cha là sự tiếp nối của con (về nguồn cội). Hạnh phúc của con có liên hệ tới hạnh phúc của cha; nếu cha không có hạnh phúc thì hạnh phúc của con cũng không thể nào toàn vẹn. Vì cái này liên hệ tới cái kia, cái này nằm trong cái kia, không có cái kia thì cái này không có ("Thử hữu cố bỉ hữu, thử vô cố bỉ vô", kinh Tạp A Hàm) cho nên bản chất của vạn hữu là vô ngã. Người có tuệ giác không thấy có những cái ta riêng biệt và độc lập.

Trong giới tâm lý trị liệu, có mặc cảm mình thua kém người (low self-esteem) là một chứng bệnh. Trong thiền học, có mặc cảm hơn người hay có mặc cảm bằng người cũng vẫn còn là bệnh. Bởi vì cả ba thứ mặc cảm đều được xây dựng trên ý niệm về một cái ta riêng biệt. Cả ba thứ mặc cảm đều được gọi là mạn (Ưu mạn, liệt mạn, đẳng mạn, Kinh Tam Di Đà, Tạp A Hàm, 1078).

Những khổ đau do giận hờn, ganh tỵ, thù hận, tủi hổ, v.v... chỉ có thể được hoàn toàn chuyển hóa khi ta đạt tới cái thấy vô ngã. Đây là nền tảng sự thực tập trị liệu của thiền.

## Tàng thức

Thiền sư Thường Chiếu (đời Lý) dạy rằng nếu biết được đường lối vận hành của tâm thì sự thực tập thiền sẽ trở nên dễ dàng. Tâm lý học

đạo Bụt rất phong phú. Duy Thức Tông của đạo Bụt nói tới tám thức: Năm thức cảm giác <sup>[3]</sup>, ý thức, mặt na thức và tàng thức. Mặt na là năng lượng bám víu vào ý tưởng có một cái "ta" riêng biệt, độc lập và thường tại, đối lập với những cái "không ta". Tàng thức (alaya) là phần sâu thẳm nhất của tâm thức, chứa đựng tất cả những hạt giống (chủng tử, tiếng Phạn là bija) của tất cả các tâm hành như buồn, vui, giận ghét, v.v... Những hạt giống này khi được tưới tắm hoặc tiếp xúc thì phát hiện lên ý thức thành những vùng năng lượng. Tàng thức giống như một mảnh vườn chứa đủ các loại hạt giống, còn ý thức thì giống như người làm vườn.

Trong công phu thiền tập, ý thức làm việc nhưng tàng thức cũng làm việc âm thầm ngày đêm. Vô thức của tâm lý học Tây phương chỉ là một phần của tàng thức. Nhận diện và chuyển hóa những kết sử nằm sâu trong tàng thức đưa tới sự giải thoát và trị liệu. Đó gọi là chuyển y (asrayaparavritti) nghĩa là sự chuyển hóa thực hiện ngay ở cơ sở hạ tầng của tâm thức.

## **Sự lưu thông của tâm hành**

Khi những ước muốn, sợ hãi hoặc uất ức bị dồn nén, sự lưu thông của các tâm hành có thể bị tắc nghẽn và nhiều biến chứng có thể xảy ra trong lĩnh vực thân và tâm. Tuy bị dồn nén, chúng vẫn có tác dụng sai sử và ràng buộc ta, vì vậy chúng là những khối kết sử quan trọng. Ta có thói quen lẩn tránh chúng, làm như chúng không có mặt, và vì vậy để cho chúng không có cơ hội trỗi lên hoặc phát hiện trên ý thức, ta đi tìm sự quên lãng trong tiêu thụ. Ta không muốn trở về với ta, vì ta có cảm tưởng khi trở về với ta, ta sẽ phải đối diện với những nỗi khổ đau và những niềm thất vọng ấy. Ta muốn cho vùng ý thức của ta (được ví như là phòng khách) được chiếm cứ để các nỗi khổ niềm đau (nằm dưới nhà kho) trong ta không có chỗ phát hiện. Vì vậy ta xem truyền hình, nghe truyền thanh, xem sách, đọc báo, nói chuyện, đánh cờ, bài bạc, uống rượu, v.v... để tìm lãng quên. Có thể ta không ý thức rằng ta tiêu thụ, và "giải trí" như thế chỉ là để cho ý thức bên trên luôn luôn bận rộn và để cho các kết sử bên dưới không có dịp trào lên. Kỳ thực

đó chỉ là một sự dồn nén các tâm hành. Sự dồn nén này sẽ tạo nên tình trạng thiếu lưu thông của các tâm hành.

Khi máu huyết không được lưu thông thì nhiều triệu chứng bệnh hoạn xuất hiện nơi cơ thể. Cũng vậy, khi các tâm hành bị dồn nén, không lưu thông thì các triệu chứng tâm bệnh (và cả thân bệnh) cũng bắt đầu xuất hiện.

Vì vậy ta phải biết cách chấm dứt sự dồn nén, để các tâm hành ước muốn, sợ hãi hoặc uất ức được dịp phát hiện, được dịp nhận diện và được dịp chuyển hóa. Nếu không thực tập thiền, nếu không có năng lượng của chánh niệm thì ta không thể làm việc này.

Chế tác chánh niệm bằng thiền tập hàng ngày sẽ giúp ta nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa được những nỗi khổ niềm đau của ta. Nếu không có năng lượng chánh niệm thì ta không có khả năng đối diện và xử lý chúng, và ta sẽ bị chúng làm cho tràn ngập. Mỗi lần nhận diện và ôm ấp (chứ không phải đè nén hoặc đàn áp) thì những năng lượng tiêu cực kia sẽ yếu bớt đi một chút, và năm bảy phút sau (có khi lâu hơn) chúng sẽ trở về tàng thức, dưới dạng những hạt giống. Lần sau phát hiện, chúng cũng sẽ được nhận diện ôm ấp như thế và cũng sẽ trở về tàng thức. Thực tập như vậy ta không còn sợ hãi chúng, đàn áp chúng, dồn ép chúng như xưa, nhờ đó mà tình trạng lưu thông của tâm ý ta sẽ được thiết lập trở lại, và những biến chứng tâm lý về cơ thể kia sẽ không còn.

## **Mũi tên thứ hai**

Chánh niệm trước hết là khả năng nhận diện đơn thuần (mere recognition) về sự có mặt của một đối tượng, không phê phán, không xét xử, không tham đắm vào đối tượng ấy, cũng không chán ghét xua đuổi đối tượng ấy, và nhất là không xem thường hoặc không quan trọng hóa nó. Ví dụ ta có một vùng đau nhức trong cơ thể. Ta chỉ đơn thuần nhận diện sự đau nhức ấy. Với năng lượng của định và tuệ ta có thể thấy và hiểu được tầm quan trọng và nguyên do đích thực của

sự đau nhức ấy, và phương cách chữa trị sẽ được căn cứ trên tuệ giác mà niệm và định đem lại.

Nếu ta lo lắng nhiều quá, nếu ta tưởng tượng nhiều quá, thì những lo lắng và những tưởng tượng ấy sẽ làm cho tâm ý ta căng thẳng, và sự đau nhức sẽ tăng lên. Nó không phải là ung thư mà ta tưởng tượng nó là ung thư và ta có thể lo lắng và sầu não đến mất ăn, mất ngủ. Khổ đau vì thế tăng lên gấp bội và sẽ đưa tới một tình trạng nghiêm trọng hơn. Trong kinh Tạp A Hàm, Bụt đưa ra ví dụ về mũi tên thứ hai. Nếu một mũi tên thứ hai bay tới và cắm đúng ngay vào vết thương gây ra do mũi tên đầu, thì sự đau nhức sẽ không tăng lên gấp đôi mà tăng lên gấp mười lần! Vì thế ta đừng để cho một mũi tên thứ hai hay một mũi tên thứ ba (do sự tưởng tượng và lo lắng) bay đến và làm hại ta thêm.

## Tai họa của dục

Theo thiên quán, hạnh phúc chân thật là sự có mặt trong giây phút hiện tại, khả năng tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống có mặt trong giây phút ấy và khả năng hiểu biết, thương yêu chăm sóc và làm hạnh phúc cho những người chung quanh. Đeo đuổi theo những đối tượng của dục như tiền tài, danh vọng, quyền hành và sắc dục, người ta đã không tạo dựng được hạnh phúc chân thật mà còn tạo ra nhiều khổ đau cho bản thân và cho kẻ khác.

Con người đầy dẫy ham muốn và ngày đêm chạy theo dục là con người không có tự do. Không có tự do thì không có thanh thoi, không có hạnh phúc. Ít ham muốn (thiểu dục), bằng lòng với một nếp sống giản dị và lành mạnh (tri túc) để có thì giờ sống sâu sắc từng phút giây của sự sống hàng ngày và chăm sóc thương yêu cho những người thân, đó là bí quyết của hạnh phúc chân thật.

Trong xã hội bây giờ, quá nhiều người đang đi tìm hạnh phúc trong đường hướng của dục, vì vậy chất lượng của khổ đau và tuyệt vọng đã tăng trưởng rất nhiều. Kinh Ở Rừng (Samyutta Nikaya 194) nói tới dục như một chiếc bẫy. Bị sập vào bẫy dục, ta sẽ sầu khổ mất hết tự

do, và không thể nào có được hạnh phúc chân thật. Sợ hãi và lo lắng cũng đóng một vai trò quan trọng trong sự tạo tác khổ đau. Nếu ta có đủ tuệ giác để chấp nhận một nếp sống thiếu dục và tri túc thì ta sẽ không cần phải lo lắng và sợ hãi nữa. Chỉ vì nghĩ rằng ngày mai ta có thể mất công ăn việc làm và sẽ không thể có được lương bổng hàng tháng như bây giờ nên ta thường trực sống trong sự lo lắng phập phồng.

Do đó con đường tiêu thụ ít và có hạnh phúc nhiều, được xem là con đường thoát duy nhất của nền văn minh hiện tại.

## Vài bài tập có công năng nuôi dưỡng và trị liệu

Sau đây là năm bài thiền tập có hướng dẫn rất dễ hành trì. Ta có thể tập thử để thấy tính chất thực tiễn của thiền. Bốn bài đầu có tác dụng nuôi dưỡng. Bài thứ năm có tác dụng trị liệu, tất cả được trích từ trong sách *Sen Búp Tùng Cánh Hé* <sup>[4]</sup>.

### Bài tập thứ nhất: An Tĩnh Tâm Hành

1. Thở vào, tâm tĩnh lặng. *Tĩnh lặng*  
Thở ra, miệng mỉm cười. *Mỉm cười*
2. Thở vào, an trú trong hiện tại. *Hiện tại*  
Thở ra, giây phút đẹp tuyệt vời. *Tuyệt vời*

Nhiều người bắt đầu thực tập thiền bằng bài tập này. Có nhiều người dù đã thực tập bài này trong nhiều năm nhưng vẫn còn tiếp tục thực tập, bởi vì nó tiếp tục đem tới nhiều lợi lạc cho hành giả.

Thở vào, ta chú tâm tới hơi thở: Hơi thở vào tới đâu ta cảm thấy tĩnh lặng tới đó, giống như khi ta uống nước mát; nước đi tới đâu thì ruột gan ta mát tới đó. Trong thiền tập, hễ tâm tĩnh lặng thì thân cũng tĩnh lặng, bởi vì hơi thở có ý thức đem thân và tâm về một mối.

Khi thở ra ta mỉm cười, để thư giãn tất cả các bắp thịt trên mặt (có khoảng 300 bắp thịt trên mặt ta). Thần kinh ta cũng được thư giãn khi ta mỉm cười. Nụ cười vừa là kết quả của sự tĩnh lặng do hơi thở vào

đem lại, vừa là nguyên nhân giúp ta trở nên thư thái và cảm thấy sự an lạc phát hiện rõ ràng thêm lên.

Hơi thở thứ hai đem ta về với giây phút hiện tại, cắt đứt mọi ràng buộc với quá khứ và mọi lo lắng về tương lai, để ta có thể an trú bây giờ và ở đây. Sự sống chỉ có mặt trong giây phút hiện tại, cho nên ta phải trở về giây phút ấy để tiếp xúc với sự sống. Hơi thở này giúp ta đạt được sự sống chân thật. Biết mình đang sống và biết mình có thể tiếp xúc với tất cả mọi màu nhiệm của sự sống trong ta và chung quanh ta, đó là một phép lạ. Chỉ cần mở mắt nhìn hoặc lắng tai nghe là ta tiếp nhận được với những màu nhiệm của sự sống. Vì vậy cho nên giây phút hiện tại có thể là giây phút đẹp nhất và tuyệt vời nhất, nếu ta thực tập sống tỉnh thức bằng hơi thở.

Ta có thể thực tập hơi thở thứ nhất nhiều lần trước khi đi sang hơi thở thứ hai.

Bài này có thể thực tập bất cứ ở đâu: trong thiền đường, trên xe lửa, trong nhà bếp, ngoài bờ sông, trong công viên, trong các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi và ngay cả lúc đang làm việc.

## **Bài tập thứ hai: An Tĩnh Thân Hành**

1. Thở vào, biết thở vào. *Vào*  
Thở ra, biết thở ra. *Ra*
2. Hơi thở vào càng sâu. *Sâu*  
Hơi thở ra càng chậm. *Chậm*
3. Thở vào, ý thức toàn thân. *Ý thức*  
Thở ra, buông thư toàn thân. *Buông thư*
4. Thở vào an tĩnh toàn thân. *An tĩnh*  
Thở ra, lân mẫn <sup>[5]</sup> toàn thân. *Lân mẫn*
5. Thở vào, cười với toàn thân. *Cười*  
Thở ra, thanh thản toàn thân. *Thanh thản*
6. Thở vào, cười với toàn thân. *Cười*

Thở ra, buông thả nhẹ nhàng. *Buông thả*

7. Thở vào, cảm thấy mừng vui. *Mừng vui*

Thở ra, nếm nguồn an lạc. *An lạc*

8. Thở vào, an trú hiện tại. *Hiện tại*

Thở ra, hiện tại tuyệt vời. *Tuyệt vời*

9. Thở vào, thế giới vững chãi. *Vững chãi*

Thở ra, an ổn vững vàng. *An ổn*

Bài này tuy dễ thực tập nhưng hiệu quả to lớn vô cùng! Những người mới bắt đầu thiền tập, nhờ bài này mà nếm ngay được sự tịnh lạc của thiền tập. Tuy nhiên những người đã thiền tập lâu năm cũng vẫn cần thực tập bài này để tiếp tục an tịnh và nuôi dưỡng thân tâm, hầu có thể đi xa hơn trên con đường thiền trị liệu.

**Hơi thở đầu** (vào, ra) là để nhận diện hơi thở. Nếu đó là hơi thở vào thì hành giả biết đó là hơi thở vào. Nếu đó là hơi thở ra thì hành giả biết đó là hơi thở ra. Thực tập như thế vài lần tự khắc hành giả ngưng được sự suy nghĩ về quá khứ, về tương lai và chấm dứt mọi tạp niệm. Sở dĩ được như thế là vì tâm hành giả đã để hết vào hơi thở để nhận diện hơi thở, và do đó mà tâm trở thành một với hơi thở. Tâm bây giờ không phải là tâm lo lắng hoặc tâm tưởng nhớ mà chỉ là tâm hơi thở (the mind of breathing).

**Hơi thở thứ hai** (sâu, chậm) là để thấy được rằng hơi thở vào đã sâu thêm và hơi thở ra đã chậm lại. Điều này xảy ra một cách tự nhiên, không cần sự cố ý của hành giả. Thở và ý thức mình đang thở (như trong hơi thở đầu) thì tự nhiên hơi thở trở nên sâu hơn, chậm hơn, điều hòa hơn, nghĩa là có phẩm chất hơn. Mà khi hơi thở đã trở nên điều hòa, an tịnh và nhịp nhàng thì hành giả bắt đầu có cảm giác an lạc trong thân và trong tâm. Sự an tịnh của hơi thở kéo theo sự an tịnh của thân và tâm. Lúc bấy giờ hành giả đã bắt đầu có pháp lạc, tức là có thiền duyệt.

**Hơi thở thứ ba** (ý thức toàn thân, buông thư toàn thân): hơi thở vào đem tâm về với thân và làm quen lại với thân. Hơi thở là cây cầu bắc

từ thân sang tâm và từ tâm sang thân. Hơi thở ra có công dụng buông thư (relaxing) toàn thân. Trong khi thở ra hành giả làm cho các bắp thịt trên vai, trong cánh tay và trong toàn thân thư giãn ra để cho cảm giác thư thái đi vào trong toàn thân. Nên thực tập hơi thở này ít nhất là mười lần.

**Hơi thở thứ tư** (an tịnh toàn thân, lân mẫn toàn thân): bằng hơi thở vào, hành giả làm cho an tịnh lại sự vận hành của cơ thể (Kinh Niệm Xứ gọi là an tịnh thân hành); bằng hơi thở ra, hành giả tỏ lòng lân mẫn săn sóc toàn thân. Tiếp theo hơi thở thứ ba hơi thở thứ tư làm cho toàn thân lắng dịu và giúp hành giả thực tập việc đem lòng từ bi mà tiếp xử với chính thân thể của mình.

**Hơi thở thứ năm** (cười với toàn thân, thanh thản toàn thân): nụ cười làm thư giãn tất cả các bắp thịt trên mặt. Hành giả gởi nụ cười ấy đến với toàn thân như một giòng suối mát. Thanh thản có nghĩa là làm cho nhẹ nhàng và thư thái (easing). Hơi thở này cũng có mục đích nuôi dưỡng toàn thân bằng lòng lân mẫn của chính hành giả.

**Hơi thở thứ sáu** (cười với toàn thân, buông thả nhẹ nhàng): tiếp nối hơi thở thứ năm, hơi thở này làm cho tan biến tất cả những gì căng thẳng (tensions) còn lại trong cơ thể.

**Hơi thở thứ bảy** (cảm thấy mừng vui, nếm nguồn an lạc): trong khi thở vào, hành giả cảm nhận nỗi mừng vui thấy mình còn sống, còn khỏe mạnh, và có cơ hội săn sóc, nuôi dưỡng cơ thể lẫn tinh thần mình. Hơi thở ra đi với cảm giác hạnh phúc. Hạnh phúc luôn luôn đơn sơ và giản dị. Ngồi yên và thở có ý thức, có thể đã là một thứ hạnh phúc rồi. Biết bao nhiêu người đang quay như một chiếc chong chóng trong đời sống bận rộn hàng ngày và không có cơ hội nếm được pháp lạc này.

**Hơi thở thứ tám** (an trú hiện tại, hiện tại tuyệt vời): hơi thở vào đưa hành giả về an trú trong giây phút hiện tại. Bụt dạy rằng quá khứ đã đi mất, tương lai thì chưa tới, sự sống chỉ có mặt trong giây phút hiện tại. Trở về an trú trong hiện tại là thực sự trở về với sự sống, và chính trong giây phút hiện tại mà hành giả tiếp xúc được với tất cả những



màu nhiệm của cuộc đời. An lạc, giải thoát, Phật tính và niết bàn v.v... tất cả đều chỉ có thể tìm thấy trong giây phút hiện tại. Hạnh phúc nằm trong giây phút hiện tại. Hơi thở vào giúp hành giả tiếp xúc với những màu nhiệm ấy. Hơi thở ra đem lại rất nhiều hạnh phúc cho hành giả, nhờ vậy mà hành giả có được cái cảm giác "hiện tại tuyệt vời".

**Hơi thở thứ chín** (thế ngồi vững chãi, an ổn vững vàng): hơi thở này giúp hành giả thấy được thế ngồi vững chãi của mình. Nếu thế ngồi chưa được thẳng và đẹp thì sẽ trở nên thẳng và đẹp. Thế ngồi vững chãi đưa đến cảm giác an ổn vững vàng trong tâm ý. Chính trong lúc ngồi như vậy mà hành giả làm chủ được thân tâm mình, không bị lôi kéo theo những thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp có tác dụng làm đắm chìm.

### **Bài tập thứ ba: Nuôi Dưỡng**

1. Thở vào, biết thở vào. *Vào*  
Thở ra, biết thở ra. *Ra*
2. Hơi thở vào càng sâu. *Sâu*  
Hơi thở ra càng chậm. *Chậm*
3. Thở vào, tôi thấy khỏe. *Khỏe*  
Thở ra, tôi thấy nhẹ. *Nhẹ*
4. Thở vào tâm tĩnh lặng. *Lặng*  
Thở ra, miệng mỉm cười. *Cười*
5. An trú trong hiện tại. *Hiện tại*  
Giây phút đẹp tuyệt vời. *Tuyệt vời*

Bài này có thể thực tập bất cứ ở đâu, trong thiền đường, ngoài phòng khách, ở nhà bếp hay trong toa xe lửa.

Hơi thở đầu là để đưa thân và tâm về hợp nhất, đồng thời giúp ta trở về an trú trong giây phút hiện tại, tiếp xúc với sự sống màu nhiệm đang xảy ra trong phút giây ấy. Sau khi ta thở như thế trong vài ba

phút, tự nhiên hơi thở ta trở nên nhẹ nhàng, khoan thai, êm hơn, chậm hơn, sâu hơn và cố nhiên ta cảm thấy rất dễ chịu trong thân cũng như trong tâm. Đó là hơi thở "sâu, chậm" thứ hai. Ta có thể an trú với hơi thở ấy bao nhiêu lâu cũng được. Rồi ta đi qua hơi thở "khỏe, nhẹ". Ở đây ta ý thức được tính cách nhẹ nhàng (khinh an) và khỏe khoắn (tĩnh lạc) của thân tâm, và thiền duyệt tiếp tục nuôi dưỡng ta. Trong thiền môn có câu Thiền duyệt ví thực có nghĩa là niềm vui của thiền tập được sử dụng như thức ăn để nuôi dưỡng hành giả. Hơi thở tiếp theo là "lặng, cười" và "hiện tại, tuyệt vời" mà ta đã thực tập trong bài thứ nhất.

1. Thở vào, tôi biết tôi thở vào. *Vào*  
Thở ra, tôi biết tôi thở ra. *Ra*
2. Thở vào, tôi thấy tôi là bông hoa. *Là hoa*  
Thở ra, tôi cảm thấy tươi mát. *Tươi mát*
3. Thở vào, tôi thấy tôi là trái núi. *Là núi*  
Thở ra, tôi cảm thấy vững vàng. *Vững vàng*
4. Thở vào, tôi trở nên mặt nước tĩnh. *Nước tĩnh*  
Thở ra, tôi im lặng phản chiếu trời mây đồi núi. *Lặng chiếu*
5. Thở vào, tôi trở nên không gian mênh mông. *Không gian*  
Thở ra, tôi cảm thấy tự do thênh thang. *Thênh thang*

Bài này có thể được thực tập vào buổi đầu của tất cả các giờ thiền tọa, hoặc có thể được thực tập trong suốt buổi thiền tọa để nuôi dưỡng thân tâm, tĩnh lặng thân tâm và đạt tới buông thả tự do.

Hơi thở đầu có thể được thực tập nhiều lần cho đến khi ta đạt tới trạng thái thân tâm là một, kết hợp thân và tâm thành một khối nhất như.

Hơi thở thứ hai đem lại sự tươi mát. Con người đáng lý phải tươi mát như một bông hoa, bởi chính con người là một bông hoa trong vườn hoa vạn vật. Chúng ta chỉ cần nhìn các em bé xinh xắn là thấy điều đó. Hai mắt trong là những bông hoa. Khuôn mặt sáng với vàng trán

hiền lành là một bông hoa. Hai bàn tay là bông hoa v.v... Chỉ vì lo lắng nhiều mà trán ta nhăn, chỉ vì khóc nhiều và trải qua nhiều đêm không ngủ nên mắt ta mờ. Thở vào để phục hồi tính cách bông hoa của tự thân. Hơi thở vào làm sống dậy bông hoa của tự thân. Hơi thở ra giúp ta ý thức rằng ta có thể và đang tươi mát như một bông hoa. Đó là tự tưới hoa cho mình, đó là từ bi quán thực tập cho bản thân.

Hơi thở thứ ba, thấy được ta là núi vững vàng sẽ giúp ta đứng vững được trong những lúc ta bị xúc động vì những cảm thọ quá mãnh liệt. Mỗi khi lâm vào trạng thái thất vọng, lo lắng, sợ hãi hoặc giận dữ, ta có cảm tưởng ta đang đi ngang qua một cơn bão tố. Ta như một thân cây đang đứng trong cơn lốc. Nhìn một cây đứng trong cơn bão, ta thấy ở ngọn cây cành lá oằn oại như có thể bị gãy ngã hoặc cuốn theo cơn lốc bất cứ lúc nào. Nhưng nếu nhìn xuống thân cây và nhất là cội cây, biết rằng rễ cây đang bám chặt vững vàng trong lòng đất, ta sẽ thấy cây vững chãi hơn và ta sẽ an tâm hơn. Thân tâm ta cũng thế. Trong cơn lốc của cảm xúc, nếu ta biết dời khỏi vùng bão tố (tức là vùng não bộ) mà di chuyển sự chú ý xuống bụng dưới, nơi huyết đàn điền và thở thật sâu thật chậm theo công thức là núi vững vàng ta sẽ thấy rất khác. Ta sẽ thấy ta không phải chỉ là cảm xúc của ta. Cảm xúc đến rồi đi và ta sẽ ở lại. Dưới sự trấn ngự của cảm xúc, ta có cảm tưởng mong manh, dễ vỡ, ta nghĩ ta có thể đánh mất sự sống của ta. Có những người không biết xử lý những cảm xúc mãnh liệt của họ. Khi khổ đau quá vì thất vọng, sợ hãi hay giận hờn, họ có thể nghĩ rằng phương pháp duy nhất để chấm dứt khổ đau là chấm dứt cuộc đời mình. Vì vậy nhiều người, trong đó có những người rất trẻ, đã tự tử. Nếu biết ngồi xuống trong tư thế hoa sen mà thực tập hơi thở là núi vững vàng, họ có thể vượt thoát được giai đoạn khó khăn đó. Trong tư thế nằm buông thư, ta cũng có thể thực tập hơi thở này. Ta có thể theo dõi sự lên xuống (phồng, xẹp) của bụng dưới và hoàn toàn chú tâm vào bụng dưới. Như vậy là ta đang thoát khỏi sự tàn hại của cơn bão tố và không bị cơn lốc cuốn đi. Thực tập như thế cho đến khi tâm hồn lắng dịu và cơn bão tố qua đi là ta vừa thoát nạn.

Tuy nhiên ta không nên đợi đến khi có tâm trạng khổ đau rồi mới thực tập. Nếu không có thói quen, ta sẽ quên mất sự thực tập và sẽ để

cho cảm xúc trần ngực và lôi kéo. Ta hãy thực tập hàng ngày để có thói quen tốt, và như thế mỗi khi những cảm xúc khổ thọ kéo đến, ta sẽ tự nhiên biết thực tập để xử lý và điều phục chúng. Ta cũng nên chỉ bày cho những người trẻ thực tập thiền trị liệu để giúp họ vượt thoát những cơn cảm xúc quá mạnh của họ.

Nước tĩnh lặng chiếu là hơi thở thứ tư có mục đích làm tĩnh lặng thân tâm. Trong kinh Quán Niệm Hơi Thở, Bụt có dạy: "Thở vào, tôi làm tĩnh lặng tâm tư tôi". Đây chính là bài thực tập ấy. Hình ảnh hồ nước tĩnh lặng giúp ta thực tập dễ dàng hơn. Mỗi khi tâm ta không tĩnh lặng, tri giác ta thường sai lầm: những điều ta thấy, nghe và suy nghĩ không phản chiếu được sự thật, cũng như mặt hồ khi có sóng không thể nào phản chiếu được trung thực những đám mây trên trời. "Bụt là vầng trăng mát, đi ngang trời thái không, hồ tâm chúng sanh lặng, trăng hiện bóng trong ngần" là ý ấy. Những buồn khổ và giận hờn của ta phát sinh từ tri giác sai lầm, vì vậy để tránh tri giác sai lầm, ta phải tập luyện cho tâm được bình thản như mặt hồ thu buổi sáng. Hơi thở là để tạo cho ta sự an tịnh ấy.

Không gian thanh thang là hơi thở thứ năm. Nếu ta có quá nhiều bận rộn và ưu tư, ta sẽ không có thanh thản và an lạc, vì vậy hơi thở này nhằm đem không gian về cho chúng ta, không gian trong lòng và không gian chung quanh ta. Nếu ta có nhiều lo toan, nhiều dự án quá thì ta nên bỏ bớt. Những đau buồn oán giận trong ta cũng vậy, ta phải tập buông bỏ. Những loại hành lý ấy chỉ làm cho cuộc đời thêm nặng. Nhiều khi ta nghĩ rằng nếu không có những hành lý kia (có thể là chức tước, địa vị, danh vọng, cơ sở, người tay chân, v.v...), ta sẽ không có hạnh phúc. Nhưng nếu xét lại, ta sẽ thấy rằng hầu hết những hành trang đó là chướng ngại vật cho hạnh phúc của ta, buông bỏ được chúng thì ta có hạnh phúc.

Hạnh phúc của Bụt rất lớn. Có một hôm ngồi trong rừng Đại Lâm ở ngoại ô thành Vaisali, Bụt thấy một bác nông dân đi qua. Bác nông dân hỏi Bụt có thấy mười mấy con bò của bác không. Bác nói những con bò ấy đã sống đi mất, và hai sào đất trồng cây vừng của bác năm nay cũng bị sâu ăn hết; bác bảo bác là kẻ khổ đau nhất trên đời, có lẽ

bác phải tự tử! Bụt bảo bác đi tìm bò ngã khác. Sau khi bác nông dân đi rồi, Bụt quay lại tươi cười nhìn các thầy khát sĩ đang ngồi với Bụt và nói: "Các thầy có biết là các thầy có hạnh phúc và tự do không? Các thầy không có một con bò nào để mà mất cả".

Thực tập hơi thở này giúp ta buông bỏ những con bò của ta, những con bò trong tâm cũng như những con bò ở ngoài thân ta.

### **Bài tập thứ tư: Trị Liệu**

1. Thở vào, tôi thấy tôi là em bé năm tuổi. *Thấy em bé*  
Thở ra, tôi cười với em bé năm tuổi là tôi. *Cười với em bé*
2. Thở vào, tôi thấy em bé năm tuổi là tôi, rất mong manh, rất dễ bị thương tích. *Em bé rất mong manh, rất dễ bị thương tích*  
Thở ra, tôi cười với em bé trong tôi với nụ cười hiểu biết và xót thương. *Cười hiểu biết và xót thương*
3. Thở vào, tôi thấy cha tôi là một em bé năm tuổi. *Cha như em bé năm tuổi*  
Thở ra, tôi cười với cha tôi như một em bé năm tuổi. *Cười với cha như em bé năm tuổi*
4. Thở vào, tôi thấy em bé năm tuổi là cha tôi, rất mong manh, rất dễ bị thương tích. *Em bé là cha, rất mong manh, rất dễ bị thương tích*  
Thở ra, tôi cười với em bé là cha tôi với nụ cười hiểu biết và xót thương. *Cười với cha với nụ cười hiểu biết và xót thương*
5. Thở vào, tôi thấy mẹ tôi là một em bé năm tuổi. *Mẹ như em bé năm tuổi*  
Thở ra, tôi cười với mẹ tôi như một em bé năm tuổi. *Cười với mẹ như em bé năm tuổi*
6. Thở vào, tôi thấy em bé năm tuổi là mẹ tôi, rất mong manh, rất dễ bị thương tích. *Em bé là mẹ, rất mong manh, rất dễ bị thương tích*  
Thở ra, tôi cười với em bé là mẹ tôi với nụ cười hiểu biết và xót thương. *Cười với mẹ với nụ cười hiểu biết và xót thương*

7. Thở vào, tôi thấy những nỗi khổ của cha tôi hồi năm tuổi. *Cha khổ hồi năm tuổi*  
Thở ra, tôi thấy những nỗi khổ của mẹ tôi hồi năm tuổi. *Mẹ khổ hồi năm tuổi*
8. Thở vào, tôi thấy cha tôi trong tôi. *Cha trong tôi*  
Thở ra, tôi cười với cha tôi trong tôi. *Cười với cha trong tôi*

9. Thở vào, tôi thấy mẹ tôi trong tôi. *Mẹ trong tôi*  
Thở ra, tôi cười với mẹ trong tôi. *Cười với mẹ trong tôi*
10. Thở vào, tôi hiểu được những nỗi khó khăn của cha tôi trong tôi.  
*Khó khăn của cha trong tôi*  
Thở ra, tôi nguyện chuyển hóa cho cả cha tôi và tôi. *Chuyển hóa cả hai cha con*
11. Thở vào, tôi hiểu được những khó khăn của mẹ tôi trong tôi. *Khó khăn của mẹ trong tôi*  
Thở ra, tôi nguyện chuyển hóa cho cả mẹ tôi và tôi. *Chuyển hóa cả hai mẹ con*

Bài tập này đã giúp cho nhiều người trẻ thiết lập lại được liên lạc tốt đẹp giữa bản thân và cha mẹ, đồng thời chuyển hóa được những nội kết được hun đúc từ tấm bé. Có những người không thể nghĩ đến cha hoặc mẹ mà không có niềm oán hận và sầu khổ trong lòng. Hạt giống thương yêu luôn luôn có sẵn trong lòng cha mẹ và trong lòng những người con, nhưng vì không biết tưới tắm những hạt giống ấy và nhất là vì không biết hóa giải những nội kết đã được gieo trồng và không ngừng phát triển trong tâm, cho nên cả hai thế hệ đều thấy khó khăn trong việc chấp nhận lẫn nhau.

Trong bước đầu, hành giả quán tưởng mình là một em bé năm tuổi. Vào tuổi đó, ta rất dễ bị thương tích. Một cái tròng mắt nghiêm khắc, một tiếng nạt, hoặc một tiếng chê cũng có thể gây thương tích và mặc cảm trong ta. Khi cha làm khổ mẹ hoặc mẹ làm khổ cha, hoặc khi cha mẹ làm khổ nhau, hạt giống khổ đau được gieo vào và được tưới tắm trong lòng em bé. Cứ như thế, lớn lên em bé sẽ mang nhiều nội kết khổ đau và sống với sự oán trách cha hoặc mẹ, hoặc cả hai.

Thấy được mình là một em bé dễ bị thương tích như thế, ta sẽ thấy tội nghiệp cho ta, ta sẽ thấy xót thương dâng lên và thấm vào con người của ta. Ta cười với em bé năm tuổi bằng nụ cười của từ bi, của xót thương. Đó tức là ta thực tập bi quán hướng về chính ta.

Sau đó, hành giả quán tưởng cha, hoặc mẹ mình là em bé năm tuổi. Thường thì ta chỉ có thể thấy cha ta là một người lớn, nghiêm khắc, khó tính, chỉ biết sử dụng uy quyền để giải quyết mọi việc. Nhưng ta biết rằng trước khi thành người lớn, ông cũng đã từng là một chú bé con năm tuổi, cũng mong manh dễ bị thương tích như ta. Ta thấy cậu bé ấy cũng đã từng khép nép, nín im thin thít mỗi khi cha cậu nổi trận lôi đình. Ta thấy cậu bé ấy cũng đã là nạn nhân của sự nóng nảy, cau có và gắt gỏng của cha cậu ấy, tức là ông nội của ta. Nếu cần, ta có thể tìm tập ảnh gia đình ngày trước để khám phá lại hình ảnh của cậu bé năm tuổi ngày xưa tức là cha ta, hay cô bé năm tuổi ngày xưa tức là mẹ ta. Trong thiền quán ta hãy làm quen và mỉm cười thân thiện với cậu bé hoặc cô bé ấy, ta thấy được tính cách mong manh và dễ bị thương tích của họ. Và ta cũng sẽ thấy xót thương dâng trào lên. Khi chất liệu xót thương xuất hiện từ trái tim ta, ta biết rằng sự quán chiếu bắt đầu có kết quả. Thấy được và hiểu được thì thế nào ta cũng sẽ thương được. Nội kết của ta sẽ được chuyển hóa dần với sự thực tập này. Với sự hiểu biết, ta bắt đầu chấp nhận, và ta sẽ có thể dùng hiểu biết và tình thương của ta để trở về giúp cha hoặc mẹ ta chuyển hóa.

Ta biết ta có thể làm được việc này bởi vì sự hiểu biết và lòng xót thương đã chuyển hóa ta, và ta đã trở nên dễ chịu, ngọt ngào, có thêm nhiều bình tĩnh và kiên nhẫn.



## Lời kết

Chúng ta có thể kết luận rằng cầu nguyện bao giờ cũng có kết quả, và mức thành công của việc cầu nguyện tùy thuộc vào phẩm chất của sự cầu nguyện. Nếu biết cầu nguyện thì chắc chắn chúng ta sẽ được đáp ứng.

Khi cầu nguyện, chúng ta phải có năng lượng của chánh niệm, của từ bi. Đi đôi với sự cầu nguyện đó, còn phải có một sự tu tập của chính chúng ta, thì việc cầu nguyện mới hy vọng có kết quả như ý ta mong. Ta không thể khoáng trống cho người ở ngoài ta, dù người đó là Bụt Thích Ca hay là Chúa Ki-tô.

Ba điều thông thường của cầu nguyện là sức khỏe, sự thành công, và sự hài hòa. Tuy vậy đối với người xuất gia thì khác. Lời cầu nguyện đầu tiên và quan trọng nhất của người xuất gia là vượt thoát sinh tử, là thực hiện cho được sự an lạc, hạnh phúc của pháp giới bản môn ngay trong thế giới tích môn.

Cầu nguyện là một đề tài rất lớn và rất hay. Chúng ta tạm chấm dứt những bài giảng về Cầu nguyện bằng cách nhắc mọi người rằng thế giới đang đi vào một kỷ nguyên Y khoa mới, mà chúng ta có thể gọi là Y khoa Nhất tâm, trong đó Tâm thức Cộng đồng đóng một vai trò chữa trị hay hoại diệt rất lớn.

Trong giai đoạn Y khoa này, việc chữa trị cho người bệnh tùy thuộc vào sự tu học, sự cầu nguyện, sự thương yêu, sự hành xử hàng ngày của mọi người, kể cả các vị bác sĩ. Bác sĩ phải biết rằng sức khỏe chịu ảnh hưởng rất lớn của Tâm thức Cộng đồng và có liên hệ mật thiết với sự giải phóng của tâm bệnh nhân. Vì vậy ngày nay bác sĩ phải học phương thức cầu nguyện cho bệnh nhân, và phải biết thiền tập trong lúc hành nghề thì mới trở thành một bác sĩ giỏi trong giai đoạn mới này của Y khoa.

- 
- [1]. Thân phụ thầy là người nước Khương Cư (Sogdiane, Bắc Ấn Độ), qua Giao Châu buôn bán, thân mẫu thầy là người Việt.
  - [2]. Xem Việt Nam Phật Giáo Sử Luận, Nguyễn Lang, nhà xuất bản Văn Học, Hà Nội. Tất cả những sách này đều do nhà xuất bản Lá Bối USA ấn hành, địa chỉ: 1037 E.Taylor, San Jose, CA 95112, Hoa Kỳ.
  - [3]. Sắc, thanh, hương, vị, và xúc.
  - [4]. Sen Búp Từng Cánh Hé, Nhất Hạnh, Lá Bối - San Jose, CA, 1994
  - [5]. có nghĩa là thương xót