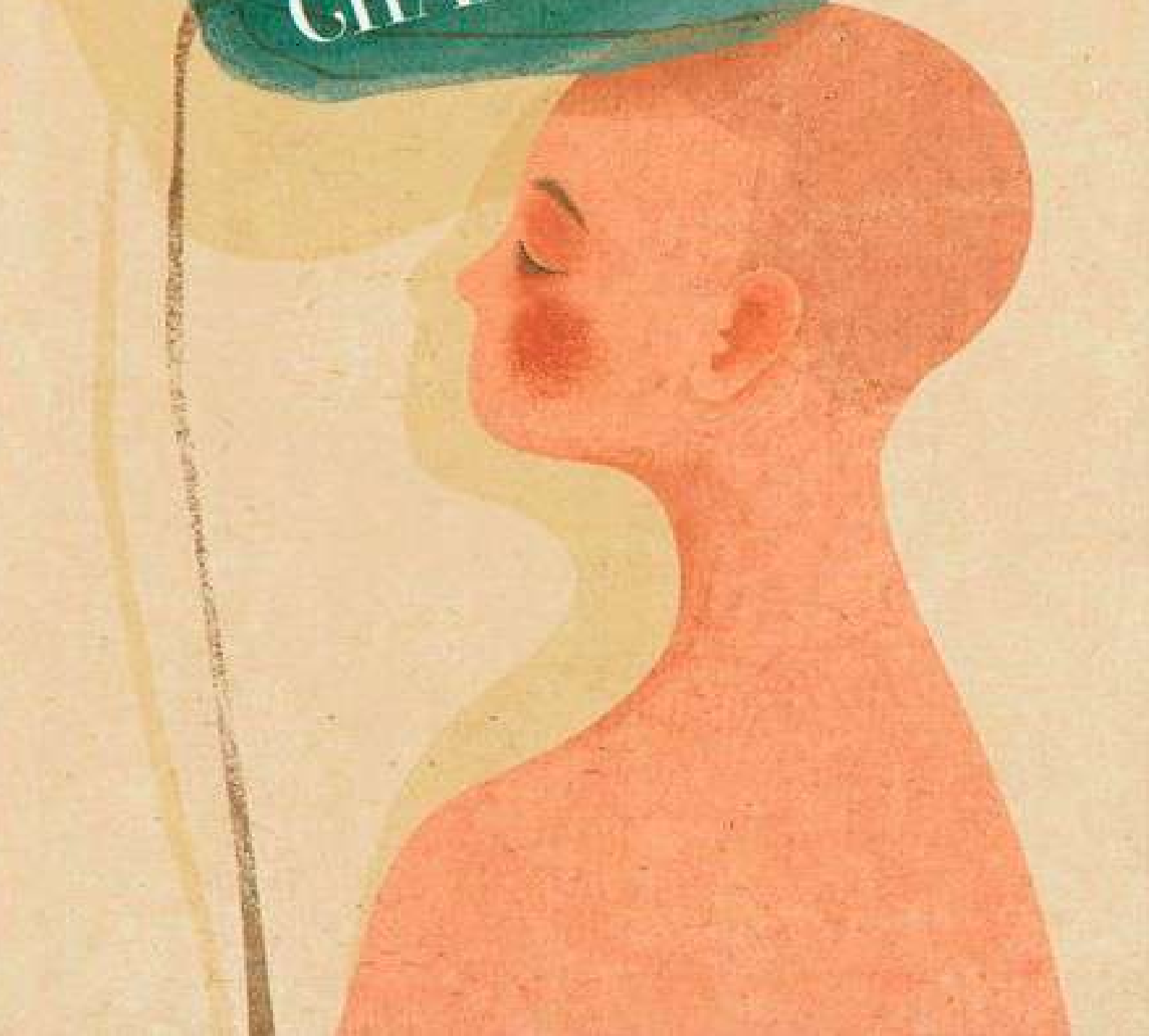


CHUYÊN PHÁP ĐĂNG

Tri liệu  
UNG THƯ  
bằng  
CHÁNH NIỆM





THƯ VIỆN SÁCH  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

Chân Pháp Đăng

Trị liệu  
**ung thư**  
bằng chánh  
niệm

# MỤC LỤC

[Trải nghiệm](#)

[Trị liệu](#)

[Nuôi dưỡng](#)

# Trải nghiệm

Tôi chia sẻ các phương pháp điều trị ung thư không phải để khoe khoang kiến thức về bệnh tật, y khoa và thiền học. Thú thật, tôi không biết gì về bệnh tật và y khoa.

Cách đây hai năm rưỡi, tôi bị ung thư ruột già. Có lẽ khối u này nằm trong cơ thể tôi từ lâu rồi, nhưng tôi bắt đầu đau ở bụng phía bên phải khoảng bảy tháng. Có lúc cơn đau dữ quá, cơ thể tôi lên cơn sốt ngay trong mùa Đông mà mùa Đông bên Mỹ lạnh lắm. Mỗi lần đau quá, tôi đặt hai bàn tay lên chỗ đau cho đến khi cơn đau bớt xuống, đó là cách em tôi chỉ cho tôi.

Tôi bảo là tôi không biết gì về y khoa và bệnh tật là sự thật, vì tôi hoàn toàn không biết rõ mình bị bệnh nặng như vậy. Tôi lại không thích đi khám bệnh, tôi không có niềm tin và thiện cảm với cách khám bệnh máy móc của một số đông bác sĩ. Tôi thành thật xin lỗi các bác sĩ, bởi tìm ra một bác sĩ có lòng, lương tâm, thì giờ và kiến thức sâu sắc về tật bệnh thật là hiếm.

Mỗi lần đau nặng, tôi tuyệt thực vài ba ngày. Khoảng hai tháng trước khi giải phẫu, tôi ăn cũng không được gì, bởi mỗi lần ăn, tôi đều bị đau ở đường ruột, do thế tôi thường ăn cháo yến mạch và uống nước trái cây. Có một chuyện làm tôi hơi băn khoăn là sức lực của tôi đi xuống thật nhanh, làm việc nặng chỉ trong vòng hai giờ là tôi đã cảm thấy mệt như và cơ thể tôi sút cân thấy rõ. Tuy vậy, tôi không có cảm giác lo lắng và sợ hãi. Tôi vẫn sống vui mỗi ngày, vẫn làm việc thường xuyên và đi hướng dẫn các khóa tu khắp nơi, cho tới lúc về Việt Nam để lo công việc cho gia đình thì cơn đau trở nên dữ dội. Lần đầu vào Bệnh viện Trung ương Huế, họ khám sơ sơ rồi cho ba loại trụ sinh, uống vào tôi càng đau thêm nữa, bụng tôi sưng lên thật lớn.

Cuối cùng, tôi gọi điện thoại để nói rõ cơn đau cho bác sĩ Tôn Thất Cầu. Tôi may mắn quen được bác sĩ, bởi vợ bác sĩ thường lên chùa Từ Hiếu nghe tôi giảng vào ngày Chủ nhật. Bác sĩ đề nghị tôi vào cấp cứu ngay! Nhờ bác sĩ giới thiệu với người quen biết trực phòng cấp cứu nên tôi được khám rất mau. Họ nội soi và thấy một khối u thật lớn ở ruột già.

Khối u to bằng quả trứng vịt, vì thế cho nên các bác sĩ bảo: “Thầy phải giải phẫu ngay trong tuần này.” Sau khi cắt khối u và cùng nhau hội chẩn, các bác sĩ kết luận: “Nó là một khối u ác tính giai đoạn thứ ba. Miệng khối u đã mở ra cho nên một số cực nhỏ phần trăm tế bào ung thư đã đi vào máu, vì vậy thầy phải hóa trị trong vòng một tháng sau khi mổ để những tế bào này bị ngăn chặn hoàn toàn.”

Tôi có linh cảm rằng nếu trị theo phương pháp hóa chất thì tôi sẽ không thể nào vượt qua cơn bệnh nguy hiểm này. Hơn nữa tôi quá yếu, không thể chịu đựng thêm một việc điều trị nào bằng y khoa phương Tây. Tôi biết cơ thể cần nghỉ ngơi, thư giãn mà không nên tiếp xúc với các loại kim, dây hay làm các xét nghiệm, lấy máu, uống thuốc Tây... Tôi luôn tin tưởng nơi khả năng tự trị liệu của cơ thể, vì vậy tôi quyết định không dùng hóa trị dù bác sĩ tìm mọi cách để kích lệ tôi. Tôi quyết định trị bệnh cho mình bằng thiên định cùng với các loại thuốc cỏ cây hiền lành.

Hiện giờ, tôi cảm thấy khỏe hơn bao giờ hết. Năm ngoái về Mỹ làm giấy tờ, tôi có đi phòng mạch chụp cắt lớp thì bác sĩ không tìm thấy một khối u nào trong cơ thể, thử máu thì máu tôi rất tốt. Tôi tin chắc là tôi đã lành bệnh hẳn. Nghĩ tới nhiều người đang đau đớn bởi bệnh ung thư nên tôi thao thức muốn chia sẻ kinh nghiệm điều trị tự thân với bạn bè, bà con và mọi người bằng sự thực tập chánh niệm qua các phương pháp hiền lành. Mong sao những ai lỡ bị ung thư cũng có cơ hội trị lành mà khỏi phải đi ngang qua sự đau đớn trong thế xác hoặc chết một cách oan uổng.

Cuốn sách này có hai phần:

- Phần đầu là các phương pháp điều trị bằng chánh niệm mà tôi gọi là trị liệu (healing).
- Phần hai là nếp sống chánh niệm, nghĩa là sống trong tỉnh thức để tiếp xúc với những gì lành mạnh, tươi mát trong sự sống có công năng nuôi dưỡng thân tâm mà tôi gọi là nuôi dưỡng (nourishing).

Hai phần này hỗ trợ cho nhau, trị bệnh tật cần phải tiếp tục nuôi dưỡng sự an lành, mạnh khỏe cho thân tâm. Cho nên sống tỉnh thức thật là quan trọng để duy trì sức khỏe và ngăn ngừa bệnh tật.

- Phần hai có bài phỏng vấn của Thầy Pháp Lữ về tình hình sức khỏe và cách điều trị lúc tôi vừa trở về Làng Mai sau cơn đại giải phẩu ở Huế và trị liệu ở Thủ Đức mà tôi gọi Trị liệu ung thư bằng chánh niệm.

Sự thật là nhờ đi qua cơn bệnh tôi mới mở con mắt để thấy rằng sức khỏe là quý nhất trên đời, tôi biết trân quý sự sống của chính mình và người thương. Nhờ tật bệnh, tôi mới buông bỏ gần hết những tham vọng, tranh chấp, mong cầu trong cuộc sống và trở về tiếp xúc với sự sống đang xảy ra trong hiện tại. Tôi thực sự biết thương thức từng hơi thở, mỗi bước chân, vì khi bị cắt ruột già tôi thở không được, và khi nằm bệnh viện suốt hai tuần tôi không thể nào đi được.

Chú ý tới con bướm, tia nắng, nụ hoa, ngọn lá, tôi thấy cái gì cũng đẹp, đáng quý và dễ thương. Cám ơn đời cho tôi thêm một ngày để sống yêu thương.



The image features a grayscale, artistic rendering of a lotus flower in full bloom, centered on a background of cracked, stone-like textures. The petals are layered, with some showing darker shading to create depth. The text 'Trị liệu' is printed in a bold, black, serif font, centered horizontally and vertically over the upper portion of the flower.

# Trị liệu

# Trị liệu

## Anh không chết đâu!

- Sư anh ơi! Sư anh hãy cố gắng lên nhé. Sư anh về với Sư Ông và tăng thân. Sư anh nhớ tu tập để vượt qua giai đoạn sinh tử này!

Đó là lời từ giã của sư cô Thuần Khánh, em của Pháp Đăng qua điện thoại.

- Ủ, sư em đừng lo, sư anh sẽ nhớ lời sư em. Sư anh sẽ sống mãi và sẽ trở về quê hương.

Sư cô thầm thì:

- Mong gặp lại sư anh ở Làng Mai.

- Chắc chắn thế! Sư anh không chết đâu!

Tôi lên tiếng trả lời điện thoại em mình trong lúc nhìn các bác Phật tử đang rưng rưng nước mắt tiễn đưa, rồi tôi nhẹ nhàng an ủi:

- Các cô, các chú, các bác đừng lo, thế nào thầy cũng sẽ lành bệnh và trở về với tăng thân Huế. Các cô, các chú, các bác đừng khóc nữa!

Hôm ấy, khoảng vài chục người có mặt tại phi trường, gồm các thầy ở chùa Từ Hiếu, các sư em ở Diệu Trạm và các cô bác trong đạo tràng Tổ Đình Từ Hiếu. Các bác đã biết tin tôi bệnh nặng trong buổi giảng vào ngày quán niệm.

Hai hôm trước, quý thầy mời tôi nói pháp thoại trước khi rời chùa Tổ. Tôi ngần ngại vì chưa biết mình có đủ sức hay không vì tôi chỉ mới xuất viện hơn tám ngày và mới ăn cháo có hai ngày. Tuy nhiên, biết bao nhiêu tình cảm dành cho tăng thân suốt năm qua, tôi đồng ý với quý thầy. Các thầy, các sư cô nghe tin tôi sẽ nói pháp thoại, ai ai cũng vui mừng.

Sáng Chủ nhật ấy, các thầy, các sư cô đến nghe tôi chia sẻ thật đông. Tôi nói bài pháp ngắn cho các em Thiện Tài Đồng Tử về đề tài bông hoa. Các em hãy dùng hoa để trang điểm cho cuộc đời. Bàn tay cũng là hoa, vì bàn



tay có thể làm ra tình thương. Ánh mắt cũng là hoa, vì cái nhìn làm ra tình thương...

Các cô bác trong đạo tràng đâu biết tôi đã có mặt tại chùa Tổ hơn mười ngày qua, bởi thế sau ngày quán niệm họ đến thăm rất đông. Người này thăm hỏi, người kia góp ý, người nọ quan tâm giúp tôi tìm cách điều trị ung thư. Đa số mọi người đều không muốn tôi điều trị bằng hóa chất. Các thầy đến chơi, an ủi, yểm trợ tinh thần, góp ý kiến về phương pháp trị liệu. Anh em nói chuyện, vui đùa, uống trà biểu lộ biết bao là tình. Tôi cảm động nhất là ánh mắt và lời nói biểu hiện đầy sự quan tâm và tình yêu thương của hai thầy Từ Đạo và Từ Hòa.

Các sư em ở Diệu Trạm và ở chùa Tây Linh thương tôi không thua gì các thầy, các sư chú ở Từ Hiếu. Mỗi ngày, các sư em nấu thức ăn thật ngon cho tôi mà tôi đã ăn được gì đâu! Các sư em hát cho tôi nghe. Biết tôi thích hoa Ti-gôn nên lần nào đến thăm, các sư em cũng đem hoa trang trí ở phòng của tôi. Hai sư cô Đức Nguyên và Thần Nghiêm tổ chức cho tôi ngồi chơi với các sư em. Các sư em nghe tin tôi bệnh nặng, không biết sống được bao lâu nên muốn tạo cơ hội để an ủi tôi. Các sư em mời tôi ăn cơm chiều, và tôi đã hát cho các sư em nghe bài “Ý Thức Em Mặt Trời Tỏ Rạng”. Có em hỏi với ánh mắt xót thương:

- Thầy có buồn không?

Tôi trả lời:

- Không đâu! Được ngồi với các sư em trong lúc này, sư anh vui lắm!

Một em khác hỏi:

- Hạnh phúc nào đang có trong lòng thầy?

Tôi trả lời:

- Được ngồi bên các sư em. Được nhìn những khuôn mặt tươi sáng tỏa rạng niềm an lạc, thanh thoát từ các sư em là niềm vui của sư anh. Đang còn sống là niềm vui khác.

Một sư em trai tâm sự:

- Sao đạo này sư anh cười hoài. Đúng là có chuyện lớn mới biết rõ sư anh mình.

Một sư em trai khác chia sẻ:

- Bị bệnh ung thư mà thầy thường vui cười suốt thời gian ở chùa Tổ, con mới thấy sự tu tập của thầy thật sâu, chứ gặp người chưa có sự tu tập vững vàng thì họ sẽ lo sợ biết chừng nào. Thầy làm cho con có niềm tin nơi đời sống tu tập.

Tôi tâm sự:

- Sư em biết không, khi nghe tin bác sĩ báo mình bị ung thư, sư anh hơi trầm lặng một lúc, nhưng sau đó sư anh tìm lại niềm vui.

### ***Bạn trẻ thân mến!***

Tôi thường quán chiếu về phép cứu tử, tức là chín giai đoạn tan rã của thể xác, vì thế cho nên tôi chấp nhận cái tin ấy dễ dàng. Tôi thấy sống chết không phải là chuyện có thể, xin thêm một phút một giờ, hay một ngày, vì thế tôi buồn làm gì cho sầu khổ! Phật cho tôi sống bao nhiêu năm thì tôi có cơ hội tu tập và gieo duyên Phật Pháp với mọi người bấy nhiêu. Đời cho tôi thêm bao nhiêu ngày thì tôi sống vui bấy nhiêu. Sống vui tươi và yêu thương suốt 20 năm qua trong lòng tảng thân là quá đủ rồi. Tôi thật sự thỏa mãn về đời sống của chính mình.

Suốt năm qua, tôi ở ẩn một mình nơi hoang đảo, đã có cơ hội tiếp xúc, hòa nhịp, thâm nhập với nắng mai, rừng cây, lá thu, không khí, thiên nhiên và niềm vui ấy không bao giờ mất đi. Có thể tôi sẽ chết một ngày gần đây nhưng đó chỉ là phần thể xác thôi. Thân thể sẽ về với cát bụi. Tứ đại sẽ về với tứ đại. Còn tâm linh tôi sẽ sống mãi với bạn bè, mọi người, gia đình, tăng thân, thiên nhiên và vũ trụ bao la. Nếu ra đi thì tôi sẽ về với cõi an lành. Tâm linh tôi biết rõ như thế về tâm thức của mình. Đặc biệt, tôi có niềm tin là mình sẽ lành bệnh. Phật sẽ độ cho tôi sống mãi.

Bạn trẻ biết không? Trong cơn đại giải phẫu, tâm tôi thật bình an và sáng suốt! Thân thể có nhiều đau nhức và tiêu tụy bởi tôi nhịn ăn, nhịn uống hơn hai tuần. Gia đình, ai cũng lo lắng cho tôi. Các em tôi thường có mặt tại

bệnh viện để chăm sóc tôi. Sư Ông Làng Mai và tăng thân khắp nơi đều cầu nguyện cho tôi.

Ngày thứ nhất sau khi mổ, sư cô Thuần Khánh đã xuất hiện. Thấy tình trạng của tôi, sư cô lo lắng. Sự sống của tôi mong manh quá! Hình hài gầy yếu, tàn tạ quá độ. Sư cô an ủi tôi mà nét mặt lộ rõ sự lo lắng. Bỗng nhiên tôi mỉm cười nói:

- Sư anh không sao đâu!

Ngày thứ hai sau khi mổ, tôi quá yếu. Bác sĩ không để ống dẫn lưu nên dịch và đờm giải ứ đọng trong dạ dày quá tải, làm cho bụng tôi căng lên thật lớn. Tôi đau đớn nơi vết mổ và khúc ruột nối. Cuối cùng, bác sĩ phải đặt ống dẫn lưu qua lỗ mũi vào đến dạ dày, vì thế tôi bị ói cả đêm. Mỗi lần ói là cơn đau nhức đến với tôi. Tôi vừa đau vừa mất ngủ, do đó thân thể càng thêm tiều tụy. Sáng hôm sau, sư cô Thuần Khánh vào thăm và hỏi một cách xót xa:

- Sư anh cảm thấy thế nào, hả sư anh?

Tôi trả lời có phần vừa đùa, vừa thương:

- Sư anh chưa chết đâu sư em, làm cho sư cô bật cười.

Tôi nói tiếp:

- Chết chưa chắc là khổ, sống chưa chắc là vui. Khổ là vì thương tiếc, mất mát, lo sợ. Sư anh thương cho người ở lại. Sư em biết không? Đau nhức trong thân thì không thể nào tránh được, nhưng đau khổ thì sư anh có thể vượt qua. Qua bờ là không có đau khổ bởi cơn đau, mổ xẻ, bệnh tật. Qua sông là không lo, không sợ, bình tĩnh, sáng suốt trong những lúc thử thách này.

Tôi cảm ơn biết bao tình thương của gia đình, tăng thân và bạn bè. Tới lúc bệnh nặng, tôi mới thấy tình người có thật trong trái tim mỗi người. Cảm ơn những đóa hoa Ti-gôn tươi thắm như tình yêu của mỗi người, tăng thân, gia đình và bạn bè. Không có tình yêu, khổ đau như thế này, tôi không thể nào vượt qua, bởi cơn đau quá lớn mà cũng bởi vì nỗi cô đơn, sợ hãi, lo lắng luôn có mặt trong tâm hồn. Vậy, qua sông phải có chiếc đò tâm linh bình

lặng và tình thương che chở từ Thầy Tổ, Phật, Bồ Tát, bạn bè, anh em, tăng thân và gia đình.

## Con đường trị liệu

### ***Bạn trẻ thân mến!***

Cám ơn các bạn cùng tôi đi trên con đường nuôi dưỡng và trị liệu cho thân tâm (The way of nourishing and healing). Chuyển đi này, chúng ta sẽ sống trong ý thức sáng tỏ là cơ thể có khả năng tự điều trị, vì thế tất cả bệnh tật có thể trị liệu bằng thiền định và chánh niệm. Con đường trị liệu này là chuyển đi vào tỉnh thức, tìm lại sự sống, thắp sáng tâm linh để chuyển hóa khổ đau, tật bệnh, cho nên chúng ta đi trên chuyển trị liệu, nhưng kỳ thực chúng ta tập dừng lại để sống và bắt gặp sự sống.

Bạn cũng biết rồi đó! Trong đời sống, tâm ta thường rơi vào trạng thái tối tăm, nửa mơ nửa tỉnh, thường bị kẹt vào ngục tù của hoài niệm quá khứ, hay mơ tưởng tới tương lai, hoặc suy tư, lo lắng, buồn tủi trong hiện tại, vì vậy tâm ta không nối liền được với thân. Chúng ta bị lạc ra ngoài sự sống.

Cũng thế, tâm hồn ta chỉ có mặt lu mờ, thiếu nhạy cảm, thiếu sáng suốt. Một nửa tâm hồn chìm vào vùng đen tối của tuyệt vọng, buồn chán, lo âu; một nửa tâm hồn trôi dạt về nơi chân trời xa xôi của quá khứ hoặc tương lai, cho nên chúng ta không thực sự sống đời sống sâu sắc.

Bạn có đang tự nhốt mình vào ngục tù của bệnh tật hay không? Bạn có bị ám ảnh bởi nỗi cô đơn và cái chết hay không? Bạn có bị những suy tư, lo lắng, tuyệt vọng trói buộc hay không? Bạn có bị mất hết cái tự do mệnh mông của tâm hồn chưa? Nếu thế thì bạn đánh mất đi cái hòa điệu với sự sống rồi. Bạn bỏ rơi cơ hội cho thiên nhiên nuôi dưỡng và trị liệu trong chính cơ thể bạn. Bạn có biết hay không? Thiên nhiên có một nguồn năng lượng vô biên có thể nuôi dưỡng, trị liệu và yêu thương bạn.

Thiền định là đem tâm trở về với thân. Thiền là thức dậy, giống như bạn thức dậy sau giấc ngủ vùi. “Thức dậy” để tìm lại bạn, để cảm nhận sự sống, tiếp xúc với hơi thở, bước chân, nụ cười, nắng mai, lá vàng, người thương...

Bạn hãy dừng lại sự suy nghĩ. Bạn ngưng lại lo âu. Bạn chấm dứt cái tâm bất an, lảng xãng, vọng động, lo sợ về bệnh tật... Nhờ thế, tâm bạn trở nên nhạy cảm, sáng suốt. Bạn mở tâm hồn ra để hòa quyện với năng lượng bình an, tươi mát và linh động của sự sống. Bạn sẽ cảm nhận rõ về sự có mặt của bạn và những gì đang xảy ra trong từng giây phút. Thức dậy trong giây phút hiện tại chứng tỏ bạn đang còn sống, đang có sự sống và đang tiếp xúc với sự sống. Đó là cái nghệ thuật, cái tinh ba cho một nếp sống khỏe mạnh.

Bây giờ, bạn thở và cảm nhận không khí mát mẻ nhé. Mở mắt ra, bạn có thấy bầu trời xanh, có nắng vàng long lanh trên mỗi chiếc lá, nụ hoa không? Bạn có thấy hoa thược dược đang nở rộ bên ngoài cửa sổ không? Bạn có thấy hoa cúc vàng tươi đang nở sáng trong vườn bên kia không? Bạn có cảm được nắng mai thường sưởi ấm da thịt của bạn, và đôi mắt của bạn long lanh màu nắng không?

Tiếp xúc với nguồn năng lượng an lành, tươi mát, hạnh phúc đang có mặt bàng bạc trong thân tâm, nơi sự sống, thiên nhiên và cả vũ trụ bao la, bạn sẽ được nuôi dưỡng và trị liệu những bệnh tật, khổ đau trong cơ thể và tâm hồn. Tôi tin rằng một tâm hồn khỏe mạnh như bạn thì thế nào bạn cũng có khả năng chạm vào những màu nhiệm của sự sống. Bạn hãy nhớ mỉm cười!

## Thiên nhiên kỳ diệu

### ***Bạn trẻ thân mến!***

Tôi vẫn khỏe và mập hơn lúc còn ở Việt Nam. Có lẽ tôi lành hẳn cơn bệnh rồi, bạn ạ! Trước đây, tôi luôn luôn suy nghĩ và có niềm tin rằng mình sẽ lành mạnh, bởi thế tôi sống vui trong suốt thời gian ba tháng điều trị ở Thủ Đức.

Mùa xuân năm nay, tôi trở về Làng Mai sau khi trải qua một cơn đại giải phẫu với nhiều đau nhức và điều trị một thời gian tại Việt Nam. Tôi bị ung thư ruột già. Bác sĩ Tôn Thất Cầu, trưởng khoa ung bướu ở Bệnh viện Trung ương Huế bảo tôi nên điều trị bằng hóa chất, nhưng tôi muốn trị bằng thiên định và các loại thuốc từ cỏ cây thiên nhiên.

Sau hơn 20 năm tu học, tôi tin tưởng nơi Phật và pháp môn của Phật do Thầy tôi trao truyền. Tôi dùng năng lượng chánh niệm để sống vui trong lúc điều trị. Tôi tin các bác sĩ nhưng tôi tin ở giáo lý của Phật nhiều hơn, nghĩa là sống chết đều do nghiệp, xin thêm một ngày cũng không được thì hơi đâu mà lo lắng.

Hơn nữa, tôi đã quán chiếu về cái chết nhiều năm, và sống chết chỉ là việc thay áo cũ thành áo mới, đổi xác trà cũ thành trà mới. Chỉ thế thôi! Sống được ngày nào vui ngày đó, vì thế tôi vui tươi, cười nói, ca hát suốt ngày và trở nên yêu đời hơn bao giờ hết.

Bây giờ ở Pháp, tôi đi bộ mỗi ngày, vừa nhìn cảnh đẹp núi đồi thiên nhiên, vừa thở không khí trong lành và đợi mặt trời xuống để thưởng thức cảnh hoàng hôn hồng tím. Vào ngày đẹp trời, tôi đi bộ dài hơn tám cây số theo con đường đến ngã ba Xóm Hạ, quẹo qua lâu đài, đi đến đường qua Xóm Mới, quay trở lên đường về lâu đài Thenac. Ngày nào có nhiều mây, tôi đi bộ qua Xóm Đoài, con đường dài khoảng hai cây số rưỡi, cả hai vòng đi và về cũng được hơn bốn cây số.

Đi bộ giúp cơ thể của tôi tiếp nhận được nhiều sinh tố D từ tia nắng mặt trời để điều trị ung thư. Tôi đang thực tập theo đề nghị của bác sĩ Lương Vinh Quốc Khanh. Ở Pháp mặt trời thật quý! Pháp ở Tây Âu, còn Bắc Âu chỉ có mấy tháng có ánh nắng mặt trời. Mặt trời ở đây không nóng thiêu đốt như mặt trời ở các nước nhiệt đới, và cái nắng ấm áp chứ không gay gắt như nắng ở quê nhà. Tôi vừa đi vừa mở tung hết cánh cửa tâm hồn và cơ thể cho thiên nhiên đi vào nuôi dưỡng và trị liệu.

Tôi thấy rõ nắng có công năng trị liệu. Gió chiều, không khí, trời xanh, lá rừng, bông hoa đều có công năng trị liệu... Tóm lại, tất cả năng lượng trong thiên nhiên đều có công năng trị liệu. Thiên nhiên là thuốc quý nhất trong các loại thuốc.

Chánh niệm là năng lượng tinh táo, ý thức bén nhạy nên sự cảm nhận của thân tâm với các loại năng lượng như nắng, gió, không khí, bình an, tươi mát, tĩnh lặng trở nên rõ rệt. Khi tâm ý không còn hoạt động lao xao, trở về với trạng thái yên tĩnh thì nó có thể tiếp xúc được với mọi hiện tượng hình



sắc, kể cả năng lượng trong sự sống. Khi tâm thức xao động thì nó mờ ám bởi sự rung động, do đó nó không thể bắt được làn sóng trị liệu của thiên nhiên và sự sống. Tôi tập sống với tâm không suy nghĩ, không lo âu, không tính toán. Luôn luôn nhớ rằng tôi chỉ còn một ngày để sống, vì vậy tôi thực tập để trân quý sự sống thật sự trong mỗi giây, mỗi phút.

Không biết thiên đường của Chúa Trời có đẹp hay không? Nhưng cảnh tượng ở nơi đây sao đẹp đến lạ lùng! Thiên nhiên thật kỳ diệu! Nó đẹp đến huy hoàng, mây trời với nhiều màu sắc rực rỡ, rừng cây xanh mát, đồi núi trập trùng yên tĩnh! Xóm Thượng là thiên đường tuổi thơ của tôi. Về đây, tôi tiếp xúc lại nhiều kỷ niệm của thời còn là một sư chú. Sư Ông Làng Mai đặt tên cho tôi là sư chú Pháp Đăng, và tôi tự đặt cho mình nhiều tên khác nữa trong ấy có sư chú Thạch Lang, sư chú Châu Linh, Suối, Lang, Tình Lang, Chàng Đá, Tuyết Sơn... Ngồi đâu, tôi cũng bắt gặp bóng hình của sư chú Thạch Lang. Sư chú đã từng ngồi ngắm mặt trời lặn, đã từng đi chơi khắp nơi, đã từng ngồi thiền nơi đồng cỏ, bên hồ sen, dưới cây tùng... Sư chú đã từng ngồi hàng giờ vẽ cái hồ số tám dưới thung lũng của nhà thờ Thenac bằng sơn màu...

Tuy nhiên, tôi không đánh mất mình trong quá khứ đâu mà an trú thật bền trong hiện pháp, cho nên tôi cảm thấy vui và thấy rõ thân tâm càng ngày càng khỏe mạnh.

## Cánh đồng ánh sáng

### ***Bạn trẻ thân mến!***

Trên chuyến đi trị liệu bệnh tật, tôi sẽ chia sẻ một vài hướng dẫn thực tập để bạn biết cách bước từng bước thong thả, nhẹ nhàng trên con đường khám phá và thâm nhập vào sự sống.

Sự hướng dẫn này không phải là chân lý, giáo điều mà là con đường tập luyện, giống như phương pháp vật lý trị liệu dùng cho các bệnh nhân tai biến. Những phương pháp trị liệu này cũng không phải là cái đích cuối cùng. Thật sự chuyển đi điều trị này không có mục đích gì cả mà chính là cuộc trở

về với bạn. Bạn hãy cùng tôi bước đi cho vui tươi trong thanh thản, đừng mong đợi gì cả. Chính niềm vui trên suốt chuyến đi là một liều thuốc trị liệu rồi.

Con đường trị liệu đầu tiên là đi vào hiện tại. “Bây giờ - ở đây” là điểm hẹn của bạn đối với sự sống, mà sự sống luôn luôn biểu hiện ngay trước mắt bạn. Bạn là sự sống và bạn có ước hẹn với sự sống. Lỗi hẹn, bạn mất sự sống, do đó bạn sẽ không được nuôi dưỡng và trị liệu.

Hiện tại là cánh đồng ánh sáng, là cõi sáng linh động, có nắng, có lá, có cây, có chim ca, có suối reo... Vào hiện tại, tâm bạn sáng lung linh, do thể bạn tiếp xúc được với nắng, lá xanh, hoa thắm, trời mây... Chạm vào một tia nắng, bạn bước vào cánh đồng lung linh ấy, chạm vào chiếc lá, bạn về với hiện tại. Một tiếng chim ca đưa bạn về với cõi ánh sáng, một ngọn gió mát đánh thức bạn dậy để bước vào cánh đồng ánh sáng...

Hiện tại là mảnh vườn tuổi thơ, nơi ấy không có dấu vết của suy tư, lo lắng, buồn tủi, giận hờn. Về với hiện tại, bạn sống mỗi giây mỗi phút trong mảnh vườn hồn nhiên, trong sáng. Bạn trở thành em bé thơ ngây, sống hết mình, ăn hết mình, uống hết mình, ngủ hết mình, chơi hết mình.

Vào cõi sáng, bạn thấy tất cả đều mới tinh, cái gì cũng lạ. Ồ! Nắng lạ, con kiến lạ, ngọn lá lạ... Bạn thấy nắng long lanh và cảm giác ấm áp trên da thịt. Bạn thấy bướm bay, bạn đưa mắt nhìn theo đường bay của bướm, bạn trở thành bướm, và cả hai đưa cùng bay lượn để khám phá thế giới bí mật của loài hoa.

Về hiện tại, bạn quên tất cả những gì không cần thiết, những nỗi băn khoăn, lo lắng về bệnh tật, cái mong muốn, tham vọng, đòi hỏi trong cuộc sống. Tâm bạn trở thành ánh sáng, bạn là ánh sáng. Bạn hiện hữu rõ ràng, và tâm bạn sắc bén, bừng sáng, nhạy cảm với tất cả những gì đang có mặt ngay bây giờ. Bạn là nắng, bạn là gió, bạn là tiếng chim ca, bạn là bãi cỏ xanh...

Vào hiện tại, cái thấy của bạn trực tiếp, trong suốt, vô tư. Cây là cây, lá là lá, người thương là người thương... Tâm bạn dừng lại mọi suy tính, vẽ vời nên nó không còn tạo tác bất cứ một cái gì nữa, vì vậy bông hoa hiện nguyên hình bông hoa, người thương thật sự là người thương. Bạn không đòi hỏi,

phán xét người thương mà chỉ muốn ôm người thương vào lòng. Người thương và bạn sẽ đến gần nhau, cảm giác sự có mặt cho nhau mà không còn một cái gì ngăn cách. Vì không có ý niệm nên tâm bạn không đòi hỏi, do đó khổ đau, giận hờn cũng không còn biểu hiện.

Vào cõi sáng, cánh cửa tâm hồn bạn mở rộng cho sự sống để lòng xót thương, sự cảm thông tuôn chảy thành dòng suối ngọt ngào nuôi dưỡng cho bạn và người thương.

Bạn có cảm thấy hơi ấm của nắng mai không? Bạn có nghe tiếng chim ca không? Bạn có thấy bông hoa Bồ công anh đang nở vàng tươi không? Bạn có dõi theo được chiều dài của hơi thở không? Bạn có chú ý đến bước chân không? Các câu hỏi này giúp bạn thức dậy để thực nghiệm chuyển đi vào hiện tại.

Bạn có thể gọi hiện tại là Chân như, Niết bàn, chứa toàn ánh sáng lung linh, có nghĩa là cõi vượt thoát thời gian, không gian và không bị ràng buộc bởi bất cứ cái gì. Cõi ánh sáng này đáng lý không thể diễn tả được, bởi vì nó là cái đang là, nó là như thế. Nắng đang rơi, hoa đang nở, gió chiều mát, lá vẫy gọi, chim hát ca, mẹ cười, em tươi, bước chân, hơi thở...

Tất cả sự mâu nhiệm trên không vướng víu vào cái gì cả, dù cái ấy là tư duy, tính toán, tình cảm hoặc cái vẽ vờ của tâm bạn. Sự sống cũng không dính líu gì tới cái vui buồn, thương ghét, tuyệt vọng, bệnh tật của bạn. Sự sống sáng ngời! Sự sống hiện thực! Sự sống lung linh! Sự sống trong suốt! Sự sống tươi vui! Vào hiện tại, bạn cảm được cái rung động của sự sống, thấy nghe hết các màu sắc, hình ảnh, âm thanh và cảm được năng lượng lành mạnh của thiên nhiên. Chim không ngừng hát ca, gió thường vi vu, cỏ xanh, hoa thắm, trời trong, mây bạc... Sự sống chưa bao giờ rời xa bạn.

Không khí có công năng nuôi dưỡng và trị liệu. Nắng ấm, thiên nhiên, đất mẹ đều có công năng nuôi dưỡng và trị liệu... Bạn hãy mở tâm hồn ra để bước vào hiện tại, làm một cái nhảy đẹp vào cõi sáng để hưởng năng lượng tươi mát, lành mạnh của sự sống.Ồ! Tuyệt!

# Thuốc tinh thần

Hạnh phúc là nguồn năng lượng, là thuốc tinh thần nuôi dưỡng thân tâm. Hạnh phúc là sự sống, bạn chỉ cần nếm sự ngọt ngào của ly nước thì bạn có hạnh phúc ngay.

“Hạnh phúc là một con đường, một hành trình. Bạn hãy trân trọng từng khoảnh khắc quý giá trên chuyến hành trình ấy, hãy dành thời gian quan tâm đến sức khỏe và hạnh phúc của bạn, của người thương và luôn nhớ rằng, thời gian không chờ đợi một ai, nhưng chắc chắn không bao giờ là quá muộn, và thời gian là người bạn tốt nhất của bạn và của mọi người.

- Hãy làm việc say mê như thể bạn không còn cơ hội để làm lại một lần nữa.

- Hãy yêu chân thành và trọn vẹn như thể bạn chưa từng đau khổ vì tình yêu.

- Bạn hãy đón nhận cuộc sống với tất cả những điều bình dị, tinh khôi nhất của nó, như thể bạn chưa từng trải qua những năm tháng khổ đau, những phút giây tuyệt vọng, như thể bạn vừa khám phá được ý nghĩa thật sự của tình yêu, và hơn hết là điều bí ẩn giản dị của hạnh phúc.”<sup>1</sup>

Hạnh phúc không phải là một ý niệm trừu tượng. Hạnh phúc không phải là một cái gì ở ngoài sự sống trong tương lai mà bạn phải đi tìm hay mong cầu. Phật dạy: “Hiện pháp lạc trú”, có nghĩa là sống hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. An trú trong hiện tại, trở thành một với sự sống là cánh cửa đi vào hạnh phúc. Hạnh phúc là sự cảm nhận nhạy bén, sự tiếp xúc trực tiếp với điều kiện hạnh phúc, nghĩa là tâm bạn cảm (feel) được hạnh phúc, nếm (experience) được hạnh phúc, tương tự như bạn nếm một món ăn ngon, cảm được sự mát mẻ của gàu nước giữa trưa hè.

Hạnh phúc là đôi mắt nhìn người thương. Hạnh phúc là nước uống, thức ăn, không khí, con tim... Thở là hạnh phúc. Mỉm cười là hạnh phúc. Nhìn lá thu rơi là hạnh phúc... Uống nước là hạnh phúc, nước làm mát mẻ cả cơ thể đang khô héo của bạn. Đi tiểu là hạnh phúc, vì có lúc đến một nơi nào đó không có cầu tiêu, bí tiểu làm cho bạn cảm thấy khó chịu, bất an.

Nhiều người suốt đời cứ lên đường bôn ba đi tìm hạnh phúc, càng tìm càng mệt mỏi, càng thất vọng càng xa hạnh phúc. Hạnh phúc không phải “một cái” để đi tìm, bởi vì điều kiện hạnh phúc luôn luôn có mặt dần trải khắp nơi, bên trong thân tâm cũng như bên ngoài sự sống. Hơi thở là điều kiện hạnh phúc, không khí là điều kiện hạnh phúc, trái tim là điều kiện hạnh phúc, thức ăn là điều kiện hạnh phúc, và bạn có muôn ngàn điều kiện hạnh phúc như thế.

Bạn thở vào, thở ra và thả lên ý thức về hạnh phúc. Bạn thử nếm vị ngọt thơm tho của ly trà đang nằm trong lòng bàn tay bạn. Bạn thường thức ly cà phê đi. Bạn ăn cơm có ngon không? Trái tim còn đập bình thường, bạn có hạnh phúc không?

Hạnh phúc là sự tiếp xúc trong suốt giữa tâm bạn và thiên nhiên, giữa tâm bạn và mọi hiện tượng trong sự sống. *Có sự tiếp xúc là có sự trị liệu và nuôi dưỡng.*

Có nhiều tiền bạc trong tay mà tâm hồn bất an, không an trú nơi sự sống thì bạn cũng có cảm giác buồn chán, lạc lõng, tuyệt vọng như thường.

Thức ăn, thức uống của người giàu thường là cao lương mỹ vị; còn người dân nghèo chỉ có vài con cá, đĩa rau muống, bát canh. Người giàu vừa ăn vừa bàn tính công việc, lo đủ thứ chuyện sắp tới, nói điện thoại, bực tức với nhân viên, liên hệ với hợp đồng này kia... Người này ăn nhưng không cảm giác rõ thức ăn ngon, cũng không ý thức rõ về thân thể béo phệ, mệt mỏi, căng thẳng của mình. Công việc kéo phăng thân tâm ông ra khỏi cảm giác về đời sống hiện thực. Người này chỉ biết có một điều là làm ra cho thật nhiều tiền.

Trong khi đó, người dân nghèo chẳng có gì để tính toán, lo âu. Đời sống lam lũ nhưng đơn giản, vì thế tinh thần ông an ổn. Cũng cùng ăn, người này nếm được vị ngon ngọt của rau muống, bát canh và hưởng được mùi vị thơm tho của món cá kho. Đây là một ví dụ cụ thể cho bạn thấy những điều kiện vật chất mà bạn cho là hạnh phúc chưa hẳn đem lại hạnh phúc mà tùy cách cảm nhận của bạn.

Nếu bạn không có an lạc, hạnh phúc trong hiện tại thì đợi đến khi nào bạn mới có? Cái gì rào cản không cho bạn có hạnh phúc ngay bây giờ? Bạn đang bị bệnh à? Tôi cũng vừa mới bị bệnh ung thư. Ai mà không có bệnh hả bạn. Đi trong cuộc đời, bạn không thể nào tránh được bệnh tật.

Bệnh tật là cái lý thường nhiên của mọi loài, hễ có thân là có bệnh. Bạn hãy tin vào công năng tự trị liệu của thân tâm mà đừng để cho tâm rơi vào tuyệt vọng. Tuyệt vọng là thuốc độc, thuốc phiện và nó sẽ làm cho cơ thể bạn bị tê liệt, nó sẽ tàn phá sạch hệ thống miễn dịch và đề kháng của cơ thể, vốn là cơ cấu quan trọng nhất để trị bệnh.

Thật tế, con người khổ đau nhiều hơn hạnh phúc. Tại sao thế? Tại sao bạn có quá nhiều điều kiện hạnh phúc mà bạn khổ nhiều hơn vui? Bởi tâm bạn rất dễ vọng động, thường phóng ra ngoài. Tâm bạn phóng như ngựa hoang, chuyền càn nhanh như khi vượn, đứng ngồi không yên như con cóc, chỉ cần một ý nghĩ thôi cũng đủ đưa tâm đi rất xa, chỉ cần một hình ảnh thôi cũng tạo ra bao nhiêu là ảo tưởng...

Có lúc, tâm bạn ở một trạng thái ngược lại với vọng động là vô cảm, chai lì, tê liệt. Nếu tâm bạn vô cảm, lo âu, quên lãng thì bạn không thể nào cảm nhận được hạnh phúc. Có đôi mắt sáng mà không cảm thấy hạnh phúc thì thiệt thòi cho bạn. Có đôi chân để đi chơi, chạy nhảy, di chuyển khắp mọi nơi mà không nhớ hạnh phúc thì uổng cho đời bạn. Có cha mẹ, gia đình mà không cảm được hạnh phúc, đến khi ở một mình xa nhà mới cảm hết nỗi bơ vơ, trống vắng, thiếu thốn tình thương và sự ấm áp của gia đình...

Có lúc tâm bạn trở nên máy móc. Có lẽ vì đời sống nhanh cho nên cái gì bạn làm cũng phải nhanh. Cái tập khí nhanh làm cho đời bạn trở nên máy móc, ăn không còn cảm giác nữa, vừa ăn vừa làm việc, vừa nói chuyện, vừa dùng máy điện tử, vì thế bạn cảm thấy đời không có ý nghĩa, bạn cảm thấy chán nản, tuyệt vọng... Cả hai trạng thái này đều không đưa lại hạnh phúc cho bạn.

Làm sao để bạn nhiếp tâm? Làm sao bạn có thể thay đổi tập khí vô cảm và máy móc này? Bạn hãy nhớ chú ý tới hơi thở, bước chân thường xuyên trong đời sống hàng ngày thì bạn mới có khả năng nhiếp được tâm ý. Hơi



thở là nhịp cầu nối tâm lại với thân. Hơi thở sẽ mở tâm hồn ra để bạn trở nên nhạy cảm, tinh táo, sáng suốt. Bạn chỉ cần để ý từng bước chân thì tâm bạn dừng lại ngay sự rong ruổi. Bước chân sẽ đưa tâm bạn về với thân cho nên bạn cảm được sự mát mẻ của lòng đất. Đơn giản vậy đó, nhưng nếu bạn thực tập hết lòng thì hiệu quả ngọt ngào đến thật bất ngờ.

Đưa tâm trở về với thân, chạm vào cõi hiện tại, bạn sẽ nếm được sự ngọt ngào của hạnh phúc. Càng an trú trong hiện tại, bạn càng cảm được sự sống và bạn càng có hạnh phúc. Bạn sẽ được nuôi dưỡng bằng dòng suối vô tận của niềm vui, hạnh phúc. Lúc ấy, bạn là người hạnh phúc nhất trần gian.

Ai trong các bạn cũng muốn có hạnh phúc trong đời sống. Con người muốn thế mà mọi loài đến cỏ cây, đất đá cũng muốn có hạnh phúc. Hạnh phúc là mục đích của cuộc đời. Con đường trị liệu là cơ hội để nếm hương vị hạnh phúc, tiếp xúc với hạnh phúc.

Ăn biết ngon là hạnh phúc. Uống nghe mát ngọt là hạnh phúc. Cảm được nắng ấm là hạnh phúc. Thấy lá vàng rơi là hạnh phúc. Bạn còn muốn gì nữa? Bạn thử có hạnh phúc ngay, hãy làm cho tâm vui lên, tinh táo lên, nhạy bén với sự sống. Chúc bạn thành công.

## Nền tảng trị liệu

### ***Bạn trẻ thân mến!***

Trước khi chia sẻ tiếp về các phương pháp trị liệu, tôi muốn nói về chánh niệm. Chánh niệm là thần dược. Chánh niệm là năng lực nhạy cảm, sức sống mãnh liệt có khả năng tiếp nhận được nhiều nguồn năng lượng tươi mát, lành mạnh để nuôi dưỡng thân tâm, trị liệu bệnh tật cho nên chánh niệm chính là nền tảng của mọi phương pháp trị liệu, cũng giống như thuốc trụ sinh có công năng trị được nhiều bệnh.

Khả năng nhận biết những gì đang xảy ra trong từng giây phút, đạo Phật gọi là chánh niệm, tỉnh thức. Tỉnh thức là biết, là ý thức, là cảm nhận... Đưa tâm trở về với thân trong trạng thái hợp nhất, để thân tâm an trú trong từng phút giây là chánh niệm.

Chánh niệm là ánh sáng chiếu lên mọi hiện tượng trong sự sống, giống như ánh sáng mặt trời chiếu lên mọi loài, cỏ cây, hoa lá. Bệnh ơi, chào em! Đau nhức ơi, chào em! Buồn ơi, chào em! Lo sợ ơi, chào em!... Bạn dùng ánh sáng ấy ôm ấp, chấp nhận, vỗ về cơn bệnh, nhờ vậy cơn bệnh mới êm dịu, thuyên giảm từ từ. Chánh niệm là tâm của người mẹ chứa đầy tình thương. Tâm mẹ không phán xét, không trách móc, không đòi hỏi, mẹ chỉ dùng tình thương để ôm lấy đứa con tật bệnh của mình.

Bạn có thể sử dụng hơi thở, bước chân hay nụ cười để làm phát khởi năng lượng chánh niệm. Tuy nhiên, chánh niệm được tạo ra không những trong thời gian thực tập thiền ngồi, thiền đi, mà còn được chế tác trong bất cứ sinh hoạt nào của đời sống hàng ngày như tưới rau, rửa bát, giặt áo, nấu cơm, lái xe, lau nhà, ăn cơm, uống nước, làm việc. Ăn, bạn biết bạn đang ăn thì chánh niệm có trong tâm bạn. Bước đi, bạn ý thức từng bước chân, cảm giác hai bàn chân hôn lên mặt đất thì ngọn đèn chánh niệm được thắp lên rồi...

Chánh niệm yếu ví như ánh sáng lờ mờ của ngọn đèn. Chánh niệm mạnh ví như ánh sáng rực rỡ của mặt trời. Tâm bạn có thể ví như căn phòng tối, có chánh niệm tâm bạn sẽ sáng lên, và không có chánh niệm, tâm bạn sẽ tối lại. Ánh sáng lờ mờ thì tâm bạn sáng le lói như ngọn đèn, và ánh sáng mạnh thì tâm bạn sáng rực lên như mặt trời.

Chánh niệm giống như ngọn lửa hồng rực sáng có thể đốt cháy tất cả mọi tâm hành như buồn giận, lo sợ, tuyệt vọng... Có bao giờ bạn thấy ánh sáng của ngọn lửa ấy chưa? Nếu bạn nào đã từng đi cắm trại thì trại hè nào cũng có một buổi lửa trại. Ngọn lửa ấy có hàng ngàn hoa lửa, đóm lửa bay lên cao sáng rực rỡ cả một vùng trời. Chánh niệm là năng lượng dùng để thắp lên ngọn lửa tâm, giống như viên pin hay dòng điện có thể thắp lên ánh đèn điện.

Chánh niệm bao giờ cũng là chánh niệm về một cái gì. Ý thức bạn đang bình an. Ý thức bạn đang cô đơn. Ý thức bạn đang đau răng. Ý thức bạn đang đói bụng. Ăn là ăn cái gì? Ăn bánh mì, ăn cơm, ăn trái cây, chứ không thể ăn mà không có đối tượng.

Trong Duy Biểu học, chủ thể xuất hiện cùng lúc với đối tượng. Bạn thấy bông hoa, bởi vì bạn chú ý tới nó, cho nên bông hoa hiển lộ. Có lúc, bông hoa nở rộ bên hàng giậu, thế nhưng bạn không thấy, bởi vì tâm bạn không để ý tới bông hoa. Bạn nghe tiếng suối ca, bởi vì bạn chăm chú nghe tiếng ca của nó, cho nên con suối có mặt rõ rệt. “Cái này có vì cái kia có, cái này không vì cái kia không”<sup>(2)</sup> là giáo lý nền tảng. Hành động nào cũng có đầy đủ cả chủ thể và đối tượng. Thương cũng thế, vui buồn cũng thế, chánh niệm cũng thế, tâm cảnh nhất như.

Chú ý tới hơi thở, bạn cảm giác được không khí mát mẻ đi vào phổi xuống tới bụng và bụng phồng lên. Có chú ý là có chánh niệm. Hơi thở ấy được gọi là hơi thở chánh niệm. Ý thức về từng bước chân đặt trên mặt đất, bạn cảm được lòng đất mát mẻ, bình an. Có cảm giác giữa bàn chân và mặt đất là có chánh niệm. Bước chân ấy được gọi là bước chân tỉnh thức. Thực tập hơi thở ý thức hoặc bước chân tỉnh thức là chế tác chánh niệm. Chánh niệm còn được duy trì thì tâm còn có mặt với thân, và bạn đang thật sự có mặt trong từng giây phút, tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh đang xảy ra có công năng nuôi dưỡng, trị liệu và chuyển hóa.

Bệnh tật là em bé đang khóc, và cơn đau là tiếng khóc la. Khi cơn đau phát khởi, bạn không nên phản ứng bằng lo sợ, la hét, hoặc đi bác sĩ, uống thuốc giảm đau mà trở về ngay với hơi thở ý thức, chế tác năng lượng tỉnh thức, sáng suốt để ôm lấy cơn đau. Niềm đau ấy chỉ là nỗi đau thân xác, và nó muốn báo động cho bạn biết chuyện gì đang xảy ra trong cơ thể bạn.

Bạn dùng hai cánh tay ôm lấy cơ thể, đầu hơi cúi xuống như hình ảnh người mẹ ôm lấy người con để ôm ấp cơn đau, tật bệnh đang có mặt trong thân thể, hãy thực tập thở trong tư thế này nhiều lần. Bạn hình dung cơn đau, tật bệnh là em bé và cái tâm sáng suốt, tỉnh thức là bà mẹ. Mẹ ôm lấy em bé trong vòng tay yêu thương. Từ từ, hai nguồn năng lượng ấy sẽ hòa tan vào nhau để đưa đến trị liệu.

Bạn hãy ôm lấy cơn đau, bệnh tật như nâng ly trà trong lòng hai bàn tay. Bạn thở, mỉm cười và gọi tên cơn đau, tật bệnh. Hơi thở có công năng ôm ấp

cơ đau, tật bệnh và bạn sẽ cảm thấy yên ổn, thế nào cơ đau, tật bệnh ấy cũng từ từ vơi nhẹ mà thôi. Bạn thử liền đi!

Khi đau nhức quá, bạn có thể thực tập thiền đi, thiền chạy, thiền ngồi hoặc thiền làm việc, miễn sao có khả năng ôm ấp cơ đau ấy. Bạn không nên đè nén cơ đau mà gọi tên và ôm ấp nó, xem cơ đau như em bé bị thương. Ai trong chúng ta cũng từng là em bé, và có thể em bé ấy có nhiều vết thương trong thân thể và tâm hồn, hãy dùng năng lượng lành mạnh của bà mẹ để trị liệu cho em bé.

Cơ giận hờn cũng là em bé bị thương khác đang khóc, bởi giận hờn, lo lắng, tuyệt vọng, bất an đều là tâm bệnh. Thông thường tâm bệnh nặng nề và khó điều trị hơn thân bệnh. Ôm em bé bị thương ấy đi bạn, giúp cho em bé bị thương trong bạn có cơ hội trị liệu.

Hồi bé bạn đã phải trải qua những giai đoạn khó khăn, bị người lớn bạc đãi, lạm dụng, hành hạ, đánh đập, trong ấy có cả bố mẹ, và những thương tích này vẫn còn tồn tại chưa lành. Phương pháp trị liệu là bạn phải có thì giờ trở về tiếp xúc với em bé ấy trong bạn, giúp chữa lành những vết thương ấy. Sử dụng năng lượng chánh niệm để có mặt với em bé, ôm lấy bé, nói chuyện với bé và an ủi em bé... Bạn cũng tập quán tưởng bố mẹ cũng là em bé năm tuổi hay ba tuổi, rất mong manh, dễ bị thương tích như bạn hồi ba tuổi hay năm tuổi vậy. Bạn thấy được bố mẹ cũng có thể đã là nạn nhân của sự lạm dụng, hành hạ, đánh đập từ hồi còn ấu thơ thì chất liệu hiếu và thương trào ra trong trái tim bạn, từ đó những vết thương xưa bắt đầu có cơ hội được chữa trị.

### ***Bạn trẻ thân mến!***

Người không tu học thì hay tìm cách đè nén, trốn chạy hoặc khóa lấp niềm đau của họ bằng cách tiêu thụ như ăn nhậu, xem hát, xem ti vi, lên mạng, đọc tiểu thuyết, nghe nhạc, uống rượu, khiêu vũ, nói điện thoại... Đè nén và khóa lấp như thế, nỗi khổ và niềm đau không có cơ hội được trình diện dưới ánh sáng của tỉnh thức để được trị liệu.

Bạn nào cũng muốn trốn chạy niềm đau nỗi khổ, vì bạn có cảm tưởng sẽ bị tràn ngập bởi nỗi khổ niềm đau ấy. Con đường trị liệu này, bạn được

hướng dẫn, chuẩn bị bằng năng lượng của bà mẹ chánh niệm trên mỗi bước chân, hơi thở, nụ cười, vì thế bạn có đủ sức mạnh để trở về ôm ấp những nỗi khổ niềm đau. Ôm ấp nỗi khổ và niềm đau thì nó sẽ dịu xuống. Từ từ, bạn sẽ thấy nỗi khổ niềm đau này có gốc rễ nơi em bé bị thương ở trong bạn và ở trong bố mẹ.

Nuôi dưỡng và duy trì chánh niệm sẽ làm phát sinh ra năng lượng tập trung của tâm ý vào một đối tượng nào đó gọi là chánh định, vì thế chánh định còn có cái tên “tâm nhất cảnh” nghĩa là tâm ở trên một đối tượng. Chánh định giống như cái đèn pha chiếu vào ca sĩ trên sân khấu để mọi người thấy rõ điệu bộ của cô như nhún, nhảy, mỉm cười... Chánh định như ngọn lửa có thể đốt cháy mọi tâm tư, ý nghĩ, tình cảm không lợi ích của bạn.

Cùng với chánh định, chánh niệm giúp bạn nhìn sâu vào bản chất của niềm đau để thấy được nguồn gốc của nó, và từ đó niềm đau được chuyển hóa tận gốc. Năng lượng chánh định nếu đủ hùng hậu sẽ giúp bạn khám phá được sự thật của niềm đau, tật bệnh ấy gọi là trí tuệ. Niệm, định và tuệ là ba nguồn năng lượng, ba loại ánh sáng được chế tác trong khi thực tập.

Mời bạn thực tập vài hơi thở.

Thở vài hơi thở cho khỏe nhẹ tâm hồn. Bạn có cảm nhận năng ấm của tâm hồn không? Bạn có cảm giác không khí trong lành không?

## Trị bệnh bằng thiền định

Thiền định là phương pháp trị liệu tuyệt vời nhất. Thiền định là sức mạnh tâm linh giúp gạt lọc tâm ý tiêu cực như phiền não, sợ hãi, lo lắng, đam mê, sầu muộn... Thiền định thắp sáng ý thức, tập trung tâm ý, dự trữ năng lượng giúp cơ thể phục hồi sức khỏe. Thiền định là nếp sống chánh niệm trong đời sống hàng ngày, tức là đi biết đi, ngồi biết ngồi, đau biết đau, buồn biết buồn... Thiền định có thể thực hiện trong mọi sinh hoạt của đời sống nhưng quan trọng nhất vẫn là ngồi thiền.

Ngồi thiền là cuộc trở về với bạn, sự sống và hiện tại. Ngồi thiền là đưa tâm rong ruổi trở về hợp nhất với thân ở trong trạng thái tĩnh lặng, do thế

bạn trở thành sự sống, thâm nhập sự sống, cảm được chất liệu nuôi dưỡng từ sự sống. Cả con người bạn tỏa ra một sức sống tràn đầy từ đôi mắt, nụ cười, dáng ngồi.

Một số đông các bạn đang gặp nhiều khó khăn về phép ngồi thiền. Có lẽ các bạn này chưa nắm rõ tư thế và nghệ thuật của phép ngồi thiền. Ngồi thiền là ngồi chơi. Ngồi chơi là ngồi thở. Nếu ngồi mà bạn không theo dõi hơi thở thì tâm ý bạn sẽ lén lút ra đi, vì vậy “hơi thở là dây neo” giữ chiếc thuyền tâm ý ở lại với thân. Ngồi chơi cho vui, tức là ngồi không gồng mình, không cố gắng, không gò bó, không căng thẳng, không mong cầu, do thế bạn sẽ ngồi được lâu mà không bị nghẹt thở, đau nhức, mỏi mệt, hay bị buồn ngủ. Phong cách ngồi chơi làm cho buổi ngồi thiền trở nên thoải mái, nhẹ nhàng và an lạc.

Thế ngồi vững nhất là ngồi kiết già, hai bàn chân chéo vào nhau, chân phải đặt trên bắp vế trái và chân trái trên bắp vế phải, gọi là thế ngồi hoa sen. Bạn ngồi xếp bằng hai chân trên một cái gối cao vừa đủ để giữ vững toàn thân. Nếu ngồi kiết già quá khó thì bạn có thể ngồi bán già, chỉ chân này chéo vào chân kia hay ngược lại. Nếu ngồi bán già vẫn còn khó thì bạn có thể ngồi khếp hai chân đặt về phía trước hoặc muốn ngồi như thế nào cũng được, miễn là cảm thấy thoải mái. Bạn cũng có thể ngồi trên ghế, hai bàn chân đặt trên sàn nhà và hai tay chạm vào nhau bắt ấn thiền định.

Bạn giữ lưng cho thẳng, buông thư mà không gồng cứng. Ngồi sao mà phần trên từ bụng trở lên của cơ thể hoàn toàn thư giãn, thả lỏng, thoải mái. Bạn có cảm giác cơ thể nhẹ như một sợi tơ. Nếu ngồi mà tư thế nặng nề, mệt nhọc, khó thở thì bạn phải điều chỉnh lại tư thế. Có thể sống lưng cong quá, bụng bị ép, cơ thể gồng gượng cho nên máu huyết, tim mạch, hệ hô hấp không lưu thông. Hai bên sống lưng là hai luồng năng lượng, có những dây thần kinh và nhiều huyết mạch điều khiển tất cả hoạt động trong cơ thể. Bạn phải trả xương sống trở về trạng thái cong tự nhiên của nó, hãy để xương sống thả lỏng như lúc bạn đi hay đứng thì thần kinh, máu huyết, mạch huyết mới đả thông. Lúc ấy năng lượng trong cơ thể mới lưu chuyển giúp cho tâm thức thông suốt và mạnh khỏe.



Tại một vài thiền viện, thiền sinh không được động đậy trong khi ngồi thiền, dù chân bị tê nhức thế nào họ cũng phải cố gắng chịu đựng, điều này không cần thiết. Ngồi thiền là để có an lạc và hạnh phúc. Nếu một phần nào của thân thể bị đau nhức, tức là thân thể bạn muốn báo động điều gì đó. Bạn phải biết lắng nghe nó, không nên bắt cơ thể chịu đựng quá sức, vì làm thế có thể bộ phận ấy sẽ bị tổn thương.

Nếu chân bạn bị tê đau trong khi ngồi, bạn có thể tự động sửa lại thế ngồi cho thoải mái hoặc đổi chân dưới lên trên. Bạn vừa làm một cách nhẹ nhàng chậm rãi, vừa theo dõi hơi thở và từng cử động của thân thể thì tâm bạn vẫn an trú trong định. Nếu chân vẫn không hết đau làm bạn chịu hết nổi thì bạn có thể đứng dậy, đi thiền hành từng bước chậm rãi, đến lúc bạn thấy có thể ngồi lại được thì bạn ngồi xuống, miễn sao bạn đừng làm động niệm đến các thiền sinh khác. Điều này không đến nỗi gây trở ngại gì cho thiền tập mà ngược lại giúp bạn thực hành ngồi thiền có hiệu quả hơn. Tuy nhiên, bạn được khích lệ ngồi yên cho đến lúc hết giờ thiền tập.

Đôi khi bạn ngồi thiền là để chạy trốn cuộc đời, chạy trốn chính mình, giống như con thỏ chui vào hang của nó. Làm như vậy, bạn có thể tạm yên ổn trong một thời gian ngắn, nhưng khi ló đầu ra khỏi hang, bạn vẫn phải đối diện với những vấn đề thường nhật của bạn. Giống như khi bạn tu hành ép xác, bạn mệt nhoài và có ảo tưởng là bạn chẳng còn vấn đề gì nữa. Nhưng khi cơ thể bạn phục hồi sinh khí thì những vấn đề kia cũng kéo về theo. Bạn không cần tu gấp, chỉ cần tu cho thanh thoi, đều đặn và hạnh phúc. Tu là một chuyến đi. Chuyến đi vô cùng tận. Chuyến đi không có đích. Bạn hãy biết đi chậm rãi trong thanh thản. Mỗi ngày bạn nhớ quán chiếu nhìn sâu vào lòng mọi sự mọi việc đang xảy ra. Thực tập như thế bạn mới có thể tiếp xúc được sâu sắc với cuộc sống muôn hình vạn trạng và biến đổi vô thường.

Hãy nhớ bí mật của ngồi thiền là ngồi chơi, ngồi thở, vì vậy bạn tập ngồi thiền khắp mọi nơi. Khi ngồi tại văn phòng hay trong xe hơi, bạn hãy nhớ ngồi thở. Ngay cả khi đi mua sắm tại một siêu thị đông người hay đứng chờ xếp hàng dài trước nhà băng, ga tàu lửa, trạm xe buýt, nếu bạn cảm thấy mệt mỏi, bức dọc, bất an thì bạn có thể tập thở và mỉm cười để đừng bị chìm

trong hoàn cảnh đó. Bạn hãy giữ sự thẳng băng cho thân tâm. Muốn có khả năng đối diện với bao phiền toái của cuộc đời, bạn cần trở về với bạn bằng hơi thở ý thức. Ở đâu, trong tư thế nào, đi, đứng, nằm, ngồi, bạn cũng nhớ tập thở. Tu là thở, tu là chơi, tu như chơi.

Ngồi thiền, bạn không suy nghĩ, không tính toán, không tạo tác gì hết mà chỉ thở, mở cửa tâm thức cho các hạt giống lưu chuyển. Bao nhiêu tâm ý đều được bạn nhận diện, bao nhiêu tình cảm đều cho tuôn chảy thông thương. Tâm thức bạn có nhiều dòng sông. Ngồi thiền như ngồi chơi bên bờ sông, bạn thấy rõ những gì đang trôi trên dòng sông ấy như cái thùng, cành cây, con thiên nga, cánh bèo... Ngồi thiền cũng thế! Bạn ngồi bên bờ sông tâm linh để nhìn dòng sông tâm ý cho rõ. Bờ sông tâm linh ấy là ánh sáng chánh niệm, thiền định được dựng lên từ hơi thở ý thức, bước chân tĩnh lặng, câu niệm Phật, câu trì chú.

Ngồi thiền đúng cách giúp tâm sáng suốt nên bạn thấy biết rõ mọi hoạt động trong tâm ý. Bạn không xua đuổi mà không bám víu vào tâm ý nào dù đó là an lạc hay hạnh phúc, buồn tủi hay khổ đau. Bạn giữ tâm ý thoáng như hư không, sáng như buổi bình minh, yên như hồ nước tĩnh lặng. Bạn giữ lấy tâm hồn nhiên, tâm bản nhiên sáng tỏ để nhận diện suy tư, tâm ý, cảm thọ và chuyển hóa đi những bế tắc, buồn đau, muộn phiền. Càng yên càng nhẹ, càng sáng càng thông, càng vô tư càng thoải mái, đó là phép màu trị liệu cho tất cả bệnh tật.

Có người nói thiền định đâu phải chỉ là ngồi, vì vậy bạn tập làm việc gì cũng là cơ hội sống thiền. Dù sao thế ngồi vẫn là tư thế vững chãi để đi sâu vào thiền định để khai mở suối nguồn an lạc, thanh tịnh, thanh thoi làm “thuốc an dưỡng” trị liệu cho thân thể và tâm hồn.

## Suy nghĩ lành mạnh

Tôi đang dùng phương pháp tư duy tích cực, lành mạnh, trong sáng để điều trị ung thư. Suy tư là một loại hoạt động của tâm, có thể gọi là năng

lượng. Suy tư là tiếng nói âm thầm trong tâm ý, có ảnh hưởng tới đời sống nội tâm, thân thể và tác động lên mọi người và mọi loài chung quanh.

Sau nhiều năm tu luyện, tôi thấy mỗi tư duy đều có ảnh hưởng rõ rệt tới hoạt động của thân thể. Suy nghĩ dễ thương thì cơ thể nhẹ nhàng, bình an. Suy nghĩ dữ dằn, lo sợ, thù ghét thì cơ thể bứt rứt, tạo năng lượng sôi sục trong máu huyết, tim đập nhanh và thường đưa tới mệt mỏi, đau nhức. Suy nghĩ xót thương thì cái nhìn dịu hiền làm cho cơ thể buông thư, ấm áp. Suy nghĩ bậy bạ, trần lụy, dâm dục thì cơ thể lên cơn sốt dục vọng, bất an, căng thẳng. Suy nghĩ trong sáng thì cơ thể thanh thoi, nhẹ nhàng. Vậy, lấy cái tư duy trong sáng, dễ thương, lành mạnh, tôi giúp cho cơ thể mạnh khỏe, bình an, tạo ra năng lượng đề kháng để trị bệnh. Tôi rất tin vào phương pháp suy tư lành mạnh này.

Giáo sư Emoto Masaru là người Nhật Bản để ra mấy mươi năm nghiên cứu về nước. Giáo sư nói: “Nước là nền tảng, bản chất của sự sống.” Đời sống con người có liên hệ mật thiết tới phẩm chất của nước. Con người mạnh khỏe hay bệnh tật đều do nước trong hay nước đục. Điều công bố này ai cũng tin, bởi vì con người tiêu thụ nước nhiều nhất trong đời sống hàng ngày, và giáo sư đã đưa ra các hình ảnh chụp từ các nguyên tử nước càng làm cho mọi người tin tưởng và kinh ngạc hơn<sup>(3)</sup>.

Nước bị ô nhiễm có nguyên tử không lành lặn, nó bị méo mó, bị bể ra từng mảnh nhỏ; nước sạch sẽ, trong lành có nguyên tử nguyên vẹn, hình đẹp như một bông hoa, một hạt tuyết, một ngôi sao.

Hiện giờ có nhiều dòng sông trên thế giới đang bị ô nhiễm trầm trọng do con người thải vào sông quá nhiều chất độc hóa học, dầu mỡ, rác rến, nhất là các nước chậm tiến với đa số người dân không có ý thức trách nhiệm và kiến thức về môi trường. Nước bị ô nhiễm thì các loài thủy tộc sống trong đó cũng bị bệnh, vì thế khi con người ăn các loài ấy thì con người cũng bệnh. Lấy nước trong dòng sông ô nhiễm ấy để tưới vườn rau cải thì rau cải mang theo các chất độc hóa học, vì thế bệnh của con người một phần là do nguồn nước bị ô nhiễm mang lại.

Giáo sư làm cuộc thí nghiệm về nước với việc cầu nguyện. Lấy một ly nước ở dòng sông ô nhiễm, giáo sư cho các học sinh cầu nguyện khoảng 20 phút bằng bất cứ tín ngưỡng nào. Giáo sư bỏ ly nước ấy ở phòng đông lạnh, rồi lấy vài hạt băng trong ly nước ấy chụp hình thì nguyên tử nước trở lại nguyên hình, đẹp như một bông hoa, nghĩa là nước cũng cảm nhận năng lượng an lành của sự cầu nguyện.

Giáo sư thử nghiệm nước với các loại âm nhạc. Lấy một ly nước “nguyên chất” gọi là “distilled water” cho nước nghe “nhạc dân ca” thì nguyên tử nước biến thành hình bông hoa, cho nước nghe “nhạc rock n roll” thì nguyên tử nước run rẩy bể từng miếng nhỏ...

Giáo sư lại thí nghiệm nước bằng cách dán lên ly nước các chữ khác nhau như “cám ơn nước” thì nguyên tử nước hạnh phúc đẹp hẳn ra, “tao giết mày” thì nước sợ hãi nên nguyên tử nước méo mó...

Do thế, nước thật sự nhạy cảm! Nước có tâm thức, vì vậy nước biết được ngôn ngữ, nghe được lời nói, âm thanh, cảm được năng lượng, ba động của suy tư, lời nói của con người. Bạn có thể nói rằng: Sự sống con người ảnh hưởng sâu đậm trên bản chất của nước và ngược lại. Nếu tâm con người lành mạnh thì nước trong treo hơn. Nếu con người biết cầu nguyện, khen ngợi, hát dân ca thì nước trong lắng trở lại. Và nếu con người biết cám ơn, biết bảo vệ, không xả rác, không thải các chất độc hại vào nước thì các dòng sông sẽ tự nhiên trong lành trở lại.

Thân thể con người chứa gần 70% nước. Nếu nước ở ngoài nhạy cảm với ngôn ngữ, âm thanh, lời nói, suy tư, tình cảm thì nước trong thân thể con người cũng như thế. Điều này chứng minh rõ là môi trường, cách sinh hoạt, suy tư, nói năng của con người có nhiều nguồn năng lượng không lành mạnh tạo ra bệnh tật, bởi vì thời nay con người mang bệnh quá nhiều. Càng ngày bệnh tai biến càng nhiều do căng thẳng. Càng ngày bệnh ung thư càng nhiều do các chất độc hại. Càng ngày bệnh tâm thần càng nhiều do trầm cảm, bất an...

Tóm lại, ngoài bảo vệ môi trường sinh sống, bạn nên thực tập tư duy lành mạnh. Bạn gửi càng nhiều tình thương cho mọi người càng tốt. Bạn hãy nhớ

tới hình ảnh cầu nguyện, lời “cảm ơn” của giáo sư Masaru mà nguyên tử nước trong lại đẹp hẳn ra, huống hồ gửi năng lượng an lành, tình thương, biết ơn tới con người thì chắc chắn con người sẽ mạnh khỏe. Bạn hãy suy tư lành mạnh như thế cho người thân, bạn bè, mọi người, mọi loài và thiên nhiên nữa nhé. Năng lượng lành mạnh sẽ làm cho cỏ xanh hơn, nước trong hơn, hoa thắm hơn, chim hót hay hơn, mẹ vui hơn, em khỏe hơn...

Quan trọng hơn hết là mỗi ngày bạn hãy nhớ suy tư lành mạnh, dễ thương, tha thứ, vui tươi đối với chính bạn, bởi vì năng lượng tình thương, lành mạnh, sự tha thứ, niềm vui tươi sẽ tuôn chảy khắp châu thân, giúp cho thân thể mạnh khỏe, hệ đề kháng gia tăng, máu huyết lưu thông thì thế nào bạn cũng sẽ khỏe mạnh. Bạn hãy thử nghiệm vài suy tư lành mạnh xem thế nào!

New biology có thể dịch ra tiếng Việt là ngành sinh học mới. Các nhà sinh học mới vừa khám phá ra một điều bí mật là di thể (gen) không phải quyết định về tất cả phẩm chất của con người, mà chính là niềm tin (belief). Đây là cái thấy trái ngược với các nhà sinh học trong quá khứ, bởi ai ai cũng tin rằng di thể là nền tảng, bản thể làm ra thực chất của đời sống con người. Vui buồn, thương ghét, mạnh khỏe, bệnh tật, hạnh phúc, khổ đau, thông minh, chậm hiểu, cao thấp... đều do di truyền.

Các nhà sinh học mới đại diện là Bruce Lipton, làm các cuộc thí nghiệm và thấy rằng di thể hay DNA không thể tự nó hoạt hóa để tạo ra các sinh hoạt trong đời sống con người mà chính là niềm tin. Họ nói: “Nếu lấy một cậu bé có di thể thông minh bỏ vào một môi trường thiếu học thì cậu bé ấy sẽ lớn lên không có sự thông minh nào. Như vậy, rõ ràng là sự thông minh của một con người không hoàn toàn do di thể quyết định mà còn tùy thuộc vào môi trường, đặc biệt là sức mạnh của niềm tin.” Họ nói tiếp: “Niềm tin phát xuất từ đâu? Niềm tin phát xuất từ nhận thức mà nhận thức nghĩa là sự giao cảm, sự tiếp xúc của tế bào và môi trường. Bruce nói mỗi tế bào đều có cái ăng-ten rà được tín hiệu của môi trường chung quanh.”<sup>(4)</sup>

Các nhà sinh học mới nói rằng tế bào rất thông minh. Tới gần chất độc thì nó tự rút lui để tránh bị nhiễm độc, gần thức ăn thì nó tìm tới để được bồi

dưỡng.

Nếu bạn căng thẳng thì tế bào co rúm trở lại nên cơ thể bạn không lưu thông, máu không đến được các bộ phận của cơ thể, vì thế sự căng thẳng tạo ra nhiều đau nhức, tật bệnh. Nếu bạn thư giãn thì tế bào thoải mái, vui chơi nên cơ thể lưu thông, máu huyết đi khắp mọi nơi giúp nuôi dưỡng, trị liệu làm cho cơ thể được mạnh khỏe. Sống thư giãn, vui cười, bình an giúp cho các tế bào hạnh phúc thì tự nhiên bạn được mạnh khỏe. Nếu bạn tin rằng bạn sẽ mạnh khỏe thì cơ thể sẽ mạnh khỏe. Các tế bào, các hệ miễn dịch thông minh, nhạy cảm có thể tiếp nhận bất cứ tín hiệu gì của bạn gửi đến. Các nhà sinh học mới nói: “Nếu bạn suy nghĩ là bạn còn trẻ thì tự động tế bào khỏe mạnh nên bạn trẻ mãi. Ngược lại, nếu bạn suy nghĩ là bạn già rồi thì tự nhiên tế bào già yếu, teo đi cho nên bạn mất sức, già đi rất nhanh.

Theo Duy Biểu học, nhận thức là sự xúc chạm giữa sáu căn và sáu trần tạo ra cái thấy, cái nghe, cái ngửi, vị nếm, xúc chạm, ý thức. Con mắt thấy ngọn lá, đó là cái thấy. Lỗ tai nghe cơn mưa, đó là cái nghe. Lỗ mũi ngửi hương sen, đó là cái ngửi... Tuy nhiên, công năng của các căn được cấu tạo trong sự giới hạn nhỏ bé của cơ thể cho nên chúng chỉ tiếp xúc với thế giới hạn hẹp, chứ sự sống linh động, sâu sắc, bao la có nhiều hiện tượng như âm thanh, hình sắc, ba động, làn sóng, năng lượng ngoài khả năng cảm nhận của các căn. Cộng với cái nhận thức luôn đi ngang qua trung gian suy luận, so đo, phỏng đoán và bị ảnh hưởng sâu đậm về các loại tình cảm, ký ức, thành kiến trong tâm thức, bởi vậy cho nên nhận thức cũng bị nhiều hạn chế và thường sai lầm. Thấy sợi dây mà tưởng con rắn nên sợ quỳnh lên. Nghe tiếng gió rì rào nơi lá rừng mà tưởng âm thanh của loài ma quỷ nào đó nên sợ đến nổi da gà... Vậy, nhận thức cần tu tập, trải nghiệm bằng sự quán chiếu của ánh sáng chánh niệm, thiền định mới có thể gạt lọc được sự hạn hẹp và sai lầm của nó. Vì thế, phần căn bản của vui buồn, thương ghét, khổ lạc, sức khỏe, tật bệnh đều phát sinh từ nhận thức. Tu tập để thay đổi nhận thức làm cho nó lành mạnh, sáng suốt, nhẹ nhàng là thang thuốc thần diệu nhất trong việc trị liệu.



Trong Duy Biểu học, nhận thức là nền tảng đưa tới trí tuệ, tình thương, và cố nhiên là đưa tới niềm tin. Niềm tin sâu sắc hay cạn cợt đều tùy thuộc vào phẩm chất của nhận thức. Khi nhận thức có trí tuệ hoặc gần với trí tuệ thì niềm tin ấy là sự thật, là sức mạnh, tạo ra sự cảm thông, tin yêu, bao dung, hạnh phúc, lành mạnh. Ngược lại, khi nhận thức có nhiều sai lầm, u mê, kỳ thị thì niềm tin ấy tạo ra chia rẽ, hận thù, đổ kỵ, bệnh hoạn, khổ đau. Vậy, khổ đau hay hạnh phúc, khỏe mạnh hay tật bệnh đều phát xuất từ nhận thức, nền tảng cho niềm tin.

Bạn có niềm tin nơi Phật, bởi bạn thấy được tượng Phật, nghe nói về Phật, học về giáo lý của Phật và thực hành theo lời Phật dạy. Bạn đã nếm được phần nào pháp lạc của thiên tập. Bạn có kinh nghiệm về sự thật khổ đau, thấy được nguyên nhân khổ đau và có con đường vượt thắng khổ đau nên bạn không sợ khổ đau. Gặp khổ đau, bạn biết cách thực tập chấp nhận để chuyển hóa mà không la mắng, không đánh trả, không giận hờn... Trái lại, bạn có thể phát khởi lòng xót thương đối với người làm khổ bạn, vì thế bạn khôi phục lại niềm vui, sức khỏe và hạnh phúc. Đó là sức mạnh tâm linh do niềm tin đem lại. Niềm tin của bạn không ai có thể lung lạc được. Đó là chánh tín.

Một người khác cũng có niềm tin nơi Phật nhưng người này chưa nghe nói về Phật, có ít cơ hội học hỏi giáo lý của Phật và chưa từng thực tập theo giáo Pháp ngày nào cả. Vì không tu tập nên người này không nếm một chút gì an lạc của giáo Pháp. Người này chưa biết gì về Tứ Diệu Đế, không biết sự thật khổ đau, không thấy nguyên nhân khổ đau, không biết con đường chuyển hóa khổ đau. Gặp khổ đau, người này chỉ biết la mắng, giận hờn, than trời trách đất. Gặp bất bình, người này dễ nổi giận... nên người này mang trong tâm nhiều nỗi bất an, giận hờn, phiền não, vì thế đời sống của người này ít có hạnh phúc và thiếu mất tình thương.

Niềm tin của người này có thể do thấy qua tượng Phật hoặc tin theo cha mẹ... Thấy Phật như là một hình tượng bằng xi măng, đá hoa, vàng, ngọc thì cái thấy ấy còn cạn, và nếu tin Phật qua hình tượng có thể gọi là tà tín. Nó

không dính líu gì về giáo lý và bản chất của Phật. Niềm tin này dễ bị lung lạc và có thể đưa tới mê tín dị đoan.

Cũng đều là niềm tin nhưng hai niềm tin trên hoàn toàn khác nhau. Một bên biết chấp nhận khổ đau để quán chiếu mà chuyển hóa đưa tới hạnh phúc, tha thứ, xót thương. Một bên không biết gì về Tứ Diệu Đế, không chấp nhận khổ đau, chỉ biết đánh trả, trách móc, hơn thua, đưa tới thêm nhiều cay đắng. Vậy, niềm tin có nhiều cấp bậc. Niềm tin làm bằng trí tuệ có thể đưa tới khỏe mạnh, hạnh phúc và giải thoát. Niềm tin được tạo ra bằng mù quáng, mê tín, cố chấp chắc chắn đem lại đau khổ, não phiền ràng buộc.

Gặp lúc khó khăn, bạn suy nghĩ và tin tưởng rằng mình sẽ vượt qua khó khăn này thì cơ thể bạn sẽ tạo ra kích thích tố, đẩy mạnh hệ miễn dịch, biến thành năng lượng giúp bạn tiếp tục chiến đấu để vượt qua khó khăn ấy. Học hành cũng thế! Nếu bạn quyết tâm thành công ngành y khoa thì bạn có sức mạnh chú tâm học hết tất cả các môn chuyên ngành dù khó khăn để trở thành một bác sĩ. Ngược lại, nếu không có niềm tin, bạn chẳng học hành hay làm được việc gì cả. Vậy, niềm tin cực kỳ quan trọng. Niềm tin là sức mạnh. Có niềm tin, bạn có năng lượng có thể làm tất cả mọi việc khó làm.

Niềm tin là một thần dược giúp tôi điều trị được ung thư. Lúc ấy, tôi không nghĩ là mình đang mang bệnh nặng, chỉ biết sống vui, mỉm cười, thanh thoi, vô tư từng giây từng phút. Tôi thường nghĩ thế nào mình cũng mạnh khỏe. Niềm tin tích cực ấy là do cái cảm nhận về sự phục hồi trong cơ thể và sự thiền tập hàng ngày đưa tới. Tôi không tin mù quáng đâu, bởi có một nguồn năng lượng, một sức sống đang trào dâng trong cơ thể.

Hơn nữa, bao nhiêu năm quán chiếu về sự mong manh của kiếp người nên tôi có khả năng buông bỏ mọi vương vấn, nhất là bỏ được hạt giống sợ chết. Tôi không suy nghĩ, không lo sợ gì cả và sẵn sàng chấp nhận tình trạng sức khỏe đang có với trái tim nhẹ nhàng và tâm hồn bình thản. Phật đã dạy rõ về sinh tử và tôi đã quán chiếu về giáo lý “một là tất cả”. Tôi là nắng mai, là cây, là lá, là cơn mưa, là trái đất, là dòng sông, là cha mẹ, ông bà, tổ tiên... bằng hình ảnh thai nhi nối liền với nhiều bà mẹ qua những cuống nhau vô hình thì có gì phải sợ.

Có lẽ các tế bào trong cơ thể của tôi tiếp nhận năng lượng niềm tin mạnh khỏe và niềm vui sống nên nó hồi phục thật nhanh. Chỉ trong vòng ba tháng, tôi cảm thấy cơ thể trở lại mạnh khỏe hẳn như trước. Cố nhiên sự hồi phục này cũng nhờ thuốc men, thức ăn, sự quan tâm, sự cầu nguyện và tình thương của nhiều người.

Tôi xin hết lòng cảm ơn đến Thầy tôi, các tăng thân, gia đình, bạn bè, các bác sĩ và bà con làng xóm giúp tôi vượt qua cơn bệnh hiểm nghèo. Có thể tôi sẽ sống lâu lắm. Phải nói “không có lẽ” gì hết mà chắc chắn là như thế. Tôi phải dùng tâm lực và suy tư lành mạnh để sống mạnh khỏe như sự khám phá về “niềm tin” của các nhà sinh học mới. Bạn và tôi hãy cứ vui tươi, yêu đời, tha thứ, bình an, thanh thản. Tại sao không? Bởi vì, bạn và tôi đang còn sống mạnh khỏe, còn niềm vui nào bằng.

## Điều trị bằng sinh tố D

### ***Bạn trẻ thân mến!***

May mắn, tôi có nhiều bạn bè và tăng thân khắp nơi gửi nhiều tài liệu về cách điều trị ung thư. Một trong những tài liệu có liều thuốc được chế bằng lá cây Nha đam, mật ong và rượu. Lúc ấy, tôi đang ở Việt Nam nên không thể tìm ra rượu nguyên chất, bởi vì người ta pha chế rượu bằng các loại hóa chất hoặc cồn... Tôi biết thế nào cũng có rượu sạch chế biến bằng ngũ cốc nhưng tôi không quen ai để nhờ mua giùm loại rượu này nên đành dùng lá Nha đam và mật ong. Bác sĩ nói: “Rượu sẽ đưa thuốc vào trong máu dễ dàng hơn.”

Mỗi ngày, tôi đều có uống một viên sinh tố tổng hợp trong ấy có sinh tố B bồi bổ máu, nâng cao đề kháng, có sinh tố D điều trị ung thư. Dưới đây là tài liệu về ung thư và sinh tố D mà bác sĩ Lương Vinh Quốc Khanh trả lời trong một cuộc phỏng vấn.

“Trong tuyển tập nghiên cứu về bệnh ung thư được Elsevier, nhà xuất bản lớn nhất thế giới về khoa học và y khoa ấn hành, có một chương nói về cách

điều trị và phòng ngừa ung thư của hai Giáo sư y khoa người Việt Nam: Bác sĩ Lương Vinh Quốc Khanh và Bác sĩ Nguyễn Thị Hoàng Lan.

Nhân một cơ hội được đọc chương về cách dùng sinh tố D để trị bệnh ung thư nói trên, người viết đã làm một cuộc phỏng vấn ngắn ngủi với Giáo sư Bác sĩ Lương Vinh Quốc Khanh.

**Hỏi:** Xin bác sĩ cho biết nguyên nhân nào dẫn tới việc nghiên cứu về sinh tố D để trị và ngăn ngừa bệnh ung thư?

**Đáp:** Tôi đã nghiên cứu về sự liên hệ của sinh tố D và bệnh ung thư từ 20 năm nay. Tôi đã từng hợp tác nghiên cứu với một giáo sư nổi tiếng về sinh tố D của Mỹ. Lý do dẫn tôi tới việc nghiên cứu này là một khám phá tình cờ. Trong lúc điều trị cho những người Việt Nam bị bệnh ung thư, tôi nhận thấy những bệnh nhân này có một đặc điểm chung là cùng thiếu sinh tố D. Trước đó, tôi đã chia sẻ điều khám phá này với các vị thầy cũng như đồng nghiệp của tôi nhưng rất ít người đồng ý với ý kiến của tôi, có khi còn cho ý kiến ngược lại. Tôi nhớ khi tôi còn ở Đại học UCLA và bắt đầu nghiên cứu về sự liên hệ giữa sinh tố D và căn bệnh quái ác này, ông thầy tôi gọi điện thoại cho tôi, chê trách là tôi không hiểu gì về sinh tố D cả. Ông thầy cho rằng người dân ở California không bao giờ thiếu sinh tố D. Nhưng kết quả thực tế do tôi khám phá là các người bệnh ung thư ở California đều thiếu sinh tố D. Mãi sau này, ông thầy tôi mới xin lỗi vì không bao giờ ông nghĩ là các bệnh nhân ung thư đều thiếu sinh tố D.

**Hỏi:** Điều đáng mừng là sinh tố D có thể mua tại bất cứ dược phòng nào, phải không?

**Đáp:** Thật ra không phải cứ là sinh tố D thì có thể mua tự do tại các dược phòng. Có nhiều loại sinh tố D. Loại sinh tố D dùng để chữa bệnh ung thư phải có toa bác sĩ mới mua được. Loại cần toa bác sĩ này tốt gấp 10 lần các loại thông thường. Mấy loại mua ngoài chợ không có giá trị. Bản thân tôi khi chữa trị cho người mắc bệnh ung thư, đều dùng loại cần toa bác sĩ. Yếu tố này, thoạt đầu, cũng không được các đồng nghiệp khác đồng ý. Ngay chính ông thầy tôi cũng phản ứng khi được biết tôi chuyên dùng loại sinh tố D cần toa bác sĩ. Ông thầy tôi cũng thắc mắc hỏi tại sao tôi chỉ cho toa mua

loại này, sao không cho họ xài loại bán ngoài chợ. Các khảo cứu sau này cho thấy chỉ có loại sinh tố D cần toa bác sĩ, vì chỉ có loại ấy mới bám vào tế bào và tác dụng trên tế bào ung thư.

**Hỏi:** Khi tôi còn đi học, tôi được nghe nói là các yếu tố tiền sinh tố D nằm dưới da, có đúng không?

**Đáp:** Đúng thế, các yếu tố tiền sinh tố  $D_3$  nằm dưới da. Nhờ tia tử ngoại của mặt trời, các yếu tố này biến thành 25-sinh tố  $D_3$ . Các chất 25-sinh tố  $D_3$  này vào tới thận biến thành 1,25-sinh tố  $D_3$ . Chính 1,25-sinh tố  $D_3$  này mới có tác dụng trên cơ thể. Chất tiền 24,25-sinh tố  $D_3$ , nếu không tiếp xúc với ánh sáng mặt trời thì không thể biến thành 1,25-sinh tố  $D_3$ . Nhưng cũng có trường hợp luôn ở dưới ánh nắng mặt trời nhưng vẫn thiếu sinh tố  $D_3$ . Khoảng 1/3 đến phân nửa dân số sinh sống ở vùng Tiểu Sahara Phi Châu và Trung Đông được xem là thiếu sinh tố D. Những người da đen thường thiếu sinh tố D vì da họ đen quá làm cản tác dụng biến tiền sinh tố D thành sinh tố  $D_3$ . Mũ che nắng, các loại kem ngăn ánh nắng cũng cản tia tử ngoại (UV) nữa. Da của người lớn tuổi cũng cản tia tử ngoại. Tế bào da của người lớn tuổi cũng không phát triển, thì người lớn tuổi cũng sẽ thiếu sinh tố D.

**Hỏi:** Còn yếu tố nào làm thiếu sinh tố D không?

**Đáp:** Người Việt Nam thường bị viêm gan, các tế bào gan giảm đi, thì việc thay đổi từ 25-sinh tố D sang 1,25-sinh tố  $D_3$  cũng giảm đi. Đau thận cũng làm giảm thiểu sự biến hóa 1,25-sinh tố  $D_3$ . Một điều cần lưu ý là có nhiều người phơi nắng rất nhiều cũng thắc mắc tại sao tôi thiếu sinh tố D. Phơi nắng nhiều quá thì lại làm một lớp da ngoài bị cháy đi, biến thành lớp cản không tiếp nhận tia tử ngoại (UV) nữa. Do đó, việc đem người bệnh ung thư đi phơi nắng cũng gặp một trở ngại là không biết độ nắng là bao nhiêu thì tốt.

**Hỏi:** Bác sĩ có thể nói thêm về quan hệ giữa sinh tố D và bệnh ung thư như thế nào được không?

**Đáp:** Sinh tố D liên quan đến ánh nắng mặt trời. Vùng nào nhiều ánh nắng mặt trời thì ít ung thư. Vì thế, những vùng càng xa xích đạo bao nhiêu thì càng thiếu sinh tố D, như vùng cực Bắc Âu thì thiếu sinh tố D rất nhiều. Người ta thấy có một liên hệ mật thiết giữa sinh tố D và bệnh ung thư, những người thiếu sinh tố D thì có tỷ lệ bị ung thư cao hơn người có nhiều sinh tố D. Như ở Na Uy, có nhiều vùng, khu vực, những khu vực ở cực Bắc thì tỷ lệ ung thư cao hơn vùng county phía Nam, nơi mà người ta giàu sinh tố D hơn người cực Bắc. Ngoài ra, còn có ảnh hưởng của thời tiết. Mùa đông ít ánh nắng mặt trời, nên số người bị ung thư tăng lên rất nhiều, mùa hè thì giảm đi. Điều quan trọng là nếu dùng sinh tố D trong việc điều trị thì hy vọng khỏi bệnh càng cao.

Cám ơn bác sĩ. Mong rằng đây là một khám phá mới đem lại nhiều hy vọng cho những người mắc phải cơn bệnh của thần chết này.”<sup>(5)</sup>

## Hơi thở nuôi dưỡng

### ***Bạn trẻ thân mến!***

Sống giữa xã hội bận rộn, ồn ào hiện nay, bạn nên biết dừng lại để thở thường xuyên. Không phải chỉ vào thiền đường bạn mới tập thở. Bạn nên tập thở ngay trong lúc đang làm việc, lái xe hay ngồi trên xe buýt. Bất cứ ở đâu, bạn cũng nên tập thở. Tại sao phải thở? Bởi hơi thở luôn ở bên bạn, thở giúp tâm bạn trở về, thở giúp bạn bớt căng thẳng, thở giúp bạn nhiếp tâm.

Cuộc đời là một chuyến đi. Bạn đừng thụ động trong chuyến đi ấy. Bạn phải là người tự chủ, hãy nắm lấy tay lái của con tàu đời mình, nên đi về hướng mặt trời, hướng tinh thức, hướng lành mạnh, có hoa lá xanh tươi, có trời xanh mây trắng, có tình yêu tha thứ, bạn sẽ nếm được niềm vui, hạnh phúc ngay trên lối đi.

Có nhiều bài thi kệ có thể giúp bạn thực tập thở nhưng bài “vào ra, sâu chậm” là dễ nhất, căn bản nhất để đưa đến hiệu quả. Mỗi chữ là một hơi thở vào hay một hơi thở ra. Bạn hãy thử nhé:

“Vào, ra

Sâu, chậm

Khỏe, nhẹ

Lặng, cười

Hiện tại, tuyệt vời.”

Bạn cũng có thể thực tập với bài thi kệ sau đây:

“Thở vào, tâm tĩnh lặng

Thở ra, miệng mỉm cười

An trú trong hiện tại

Giờ phút đẹp tuyệt vời.”

*“Thở vào, tâm tĩnh lặng”*

Tâm bạn đã tĩnh lặng chưa? Nếu chưa thì bạn nương nơi hơi thở mà trở về. Cái tĩnh lặng ấy luôn có trong tâm hồn bạn. Vấn đề là bạn phải cảm nhận để bắt gặp nó. Đọc xong câu “thở vào tâm tĩnh lặng” như uống được ngụm nước mát lạnh thấm dần cả cơ thể. Vừa thở vào vừa đọc thầm câu này, bạn cảm thấy cả thân tâm êm dịu lại và bệnh tật trong bạn được trị liệu từ từ.

*“Thở ra, miệng mỉm cười”*

Ý thức về nụ cười cũng giúp bạn trở về. Nụ cười cũng có công năng an tịnh lại tâm hồn bạn. Khi mỉm cười, bạn làm thư giãn những bắp thịt trên mặt và điều này có ảnh hưởng lành mạnh tới toàn thân. Thư giãn là cánh cửa mở ra cho tất cả các tế bào, mạch máu, huyết đạo thu hút thức ăn và năng lượng giúp cơ thể mạnh khỏe. Bạn mỉm cười là bạn làm chủ được thân tâm.

*“An trú trong hiện tại”*

Bạn ngồi đây. Bạn biết bạn đang ở đây. Hiện tại là cõi sống linh động, chứa đựng muôn ngàn nguồn năng lượng lành mạnh, bình an, tươi mát có công năng nuôi dưỡng và trị liệu. Ý thức rõ bạn đang thở, bạn không nghĩ đến điều gì khác. Bạn làm được mà, thử đi.

*“Giờ phút đẹp tuyệt vời.”*

Ngồi yên tĩnh như hồ thu, vững vàng như núi xanh. Bạn trở về với hơi thở, với nụ cười, với con người chân thật. Còn niềm vui nào lớn hơn, hả



bạn!

Hơi thở là công cụ đo được độ rung của thân thể, cảm thọ và tâm tư. Hơi thở báo cho bạn biết bạn đang vui, buồn, thương, ghét... Động lực của tâm ý, tình cảm có ảnh hưởng rõ ràng đến tim mạch, thần kinh và toàn bộ cơ thể của bạn.

Hơi thở vào cung cấp dưỡng khí và đem năng lượng an lành của trời đất đi vào cơ thể bạn để trị liệu những cơn đau, bất an, tật bệnh. Hơi thở ra đẩy ra các chất thán khí, bệnh tật, căng thẳng, lo âu, phiền não ra ngoài. Bởi vậy, thở có công năng trị liệu thân thể mà cũng làm lắng dịu lại cảm thọ và tâm hồn. Khi tâm bất an, bạn chỉ cần thở vài hơi thì tâm bạn an lạc lại liền. Khi thân đang mệt mỏi, chỉ cần thở cho sâu thì thân bạn khỏe khoắn trở lại.

Hơi thở còn là nhịp cầu nối liền thân với tâm. Tập thở là dựng lên một cây cầu cho thân bắt gặp được tâm và tâm tìm thấy được thân. Tâm không còn bỏ thân đi hoang nữa, vì thế thân không còn cảm giác cô đơn, trống vắng nữa.

Thở trong một vài giây đồng hồ, bạn có thể đưa thân tâm về trạng thái hợp nhất. Sự trở về ấy nhanh như chớp. Thân tâm hợp nhất là nền tảng của thiền. Thân tâm hợp nhất là sức mạnh tâm linh, năng lượng căn bản để bạn hội ngộ với sự sống ngay bây giờ ở đây. Tập thở giúp bạn có khả năng hút năng lượng trong lành của thiên nhiên, trái đất và khí trời để làm ra sức sống cho bạn, vì thế thiền tập không phải là một công việc lao nhọc hay có tính thần quyền cao siêu, huyền hoặc hay ảo tưởng gì cả mà là tập thở. Bạn trở thành một với hơi thở, mở tung cánh cửa của thân tâm cho ánh nắng đi vào, cho cơn mưa đi vào, cho vẻ đẹp thiên nhiên đi vào...

Gọi tên hơi thở là tu rồi, không phải chỉ trong tư thế ngồi thiền bạn mới gọi tên “ra vào” mà bạn gọi tên hơi thở thường xuyên khi bạn giặt áo, tưới rau, lái xe, rửa bát, đi cầu... Chắc chắn bạn sẽ đạt tới cái nghệ thuật cao nhất về thiền An ban (thủ ý)<sup>(6)</sup>. Bạn sẽ an trú mãi trong trạng thái thân tâm nhất như, nơi con người toàn vẹn.

# Cười là thuốc bổ

Phép điều trị tật bệnh dễ dàng mà hữu hiệu nhất là nụ cười. “Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ” là vậy. Khi đang trị liệu ở Thủ Đức, tôi cười thật nhiều trong ngày, ngồi chơi cũng cười, tiếp khách cũng cười, uống trà cũng cười, hát ca cũng cười... Nụ cười tỏa ra trong tôi nguồn suối vui tươi, vô tư, yêu đời. Nụ cười là năng lượng thấm vào thân tâm, làm thư giãn sự căng thẳng, nỗi lo âu giúp tăng cường sức đề kháng, cho nên tôi có cảm giác cơ thể càng ngày càng thêm mạnh khỏe.

Nụ cười là bà mẹ hiền có công năng xoa dịu cơn đau, giúp trị liệu cơn bệnh, tức là đưa con thơ. Nụ cười vừa đến trên môi thì nó xua tan những lo sợ, băn khoăn, tuyệt vọng. Bệnh tật nào cũng có thể trị lành, nhưng chính lo lắng, sợ hãi, tuyệt vọng làm cho bệnh nhân bỏ ăn, mất ngủ, vì thế cơn bệnh trở nên trầm trọng. Có thân thì có bệnh, không thể tránh thoát. Những sợ hãi, lo lắng, tuyệt vọng có thể thay đổi bằng nụ cười. Vậy, bạn nhớ mỉm cười nhé! Bạn mỉm cười với cơn đau nhức, mỉm cười với cơn bệnh.

Lại nữa, nụ cười thắp sáng niềm vui sống, nhắc nhở bạn tỉnh dậy để thấy sự có mặt của trời xanh, mây trắng, lá rừng, người thương. Nụ cười đến nhắc nhở bạn hãy vùng dậy, thoát khỏi sự trói buộc vào dòng suy nghĩ miên man. Nụ cười chứng tỏ bạn đang có mặt, có chủ quyền, không bị lạc vào dòng suy tư hay hoàn cảnh chung quanh. Nụ cười giúp bạn thoát ra khỏi vùng u tối của tuyệt vọng, chán chường. Bạn cười cho bạn, cười cho bông hoa, cười với lá rừng. Nụ cười sẽ giúp bạn hòa nhập vào sự sống. Ý thức về nụ cười cũng là cánh cửa màu nhiệm khác của thiên, gọi là hàm tiểu thiên. Bạn mỉm cười liền đi.

“Một em bé mỉm cười. Một người lớn mỉm cười. Một người mẹ mỉm cười. Một người bạn mỉm cười. Một bông hoa mỉm cười... Thật quan trọng lắm, có phải không bạn?”<sup>(2)</sup>

Bắt đầu ngày mới bằng nụ cười là một nếp sống tinh khôi. Mỉm cười chứng tỏ bạn có tỉnh thức, có sáng tạo, có quyết tâm sống an lạc, hạnh phúc.

Một nụ cười tinh táo là một nụ cười thật sự, không giả tạo, không xã giao, không làm bộ.

Làm sao để nhớ mỉm cười khi thức dậy? Bạn có thể treo trên đầu giường một cành cây, một chiếc lá, một thiên ngữ hay một câu thơ để nhắc nhở bạn mỉm cười khi thức dậy. Thực tập lâu ngày bạn sẽ mỉm cười tự nhiên khi nghe chim hót, khi cảm nhận nắng ấm và bạn sống một ngày thật nhẹ nhàng, thật tươi vui, đầy yêu thương. Mời bạn đọc đoạn văn sáng này:

“Khi thấy một người mỉm cười, tôi biết là người đó đang sống thật tinh thức. Biết bao nghệ sĩ đã dày công để phác họa một nụ cười lên những bức tranh và những bức tượng trác tuyệt? Tôi tin chắc là những người nghệ sĩ đó vừa làm việc vừa mỉm cười, bởi khó mà có thể hình dung được một họa sĩ nhả nhó có thể vẽ được một nụ cười. Nụ cười Mona Lisa chẳng hạn, thật nhẹ, thật thoáng. Một nụ cười như vậy cũng đủ làm thư giãn những bắp thịt trên mặt, làm tiêu tan những mệt mỏi và lo âu. Nụ cười màu nhiệm như vậy đó, nó nuôi dưỡng chánh niệm và sự bình thản, đem lại an lạc mà bạn tưởng đã đánh mất.

Khi bạn mỉm cười, bạn đem lại hạnh phúc cho bạn và cho cả những người chung quanh. Bạn tốn biết bao nhiêu tiền để mua quà cho những người thân, trong khi bạn chẳng cần tốn đồng nào mà vẫn có thể tặng một món quà vô giá là nụ cười. Cuối một khóa tu ở California, có một thiền sinh làm bài thơ như sau:

“Tôi đã mất nụ cười  
Nhưng may mắn quá  
Hoa Bồ công anh đang mỉm cười cho tôi.”

Khi bạn không còn cười nổi mà ý thức được rằng hoa Bồ công anh đang mỉm cười cho bạn thì tình trạng chưa đến nỗi nào. Bạn vẫn còn đủ chánh niệm để thấy nụ cười đang có mặt. Bạn chỉ cần thở một vài hơi thở có ý thức là nụ cười sẽ trở lại trên môi. Hoa Bồ công anh là một thành phần của tăng thân, một người bạn trung thành biết giữ gìn nụ cười cho bạn.

Thật ra, nếu nhìn kỹ, bạn sẽ thấy hơi thở, mọi vật chung quanh bạn đều đang mỉm cười với bạn. Bạn có đơn lẻ một mình đâu. Mọi vật trong bạn và ngoài bạn đều đang nâng đỡ bạn. Chỉ cần mở tấm lòng ra là bạn đón nhận được nụ cười ưu ái của hoa Bồ công anh, và làm gì mà bạn không nở một nụ cười để đáp lại.”<sup>(9)</sup>

## Bước chân mạnh khỏe

Thiền đi (Thiền hành) là đi chơi trong thanh thản, thoải mái. Thiền đi là tập đi có sự chú tâm, có sự cẩn trọng trên mỗi bước chân, giống như bạn tập đi lúc vừa tròn một tuổi. Mẹ cầm tay bạn dẫn đi. Bước chân đầu tiên ấy sao cẩn trọng và vui thế!

Thiền đi là một niềm vui lớn và niềm vui ấy sẽ giúp cho thân tâm mạnh khỏe. Bạn chọn một nơi nào yên tĩnh để thực tập thiền đi. Bạn đi chậm rãi, thong thả. Bạn đi chỉ để mà đi mà không cần mong cầu để tới, bởi vì không có đích nào phải đến. Cái bí quyết là bạn nhớ trở về trên mỗi bước chân, và bước chân là nơi cho tâm bạn an trú. Bạn vừa theo dõi hơi thở, vừa chú ý từng bước chân. Bước chân chạm vào mặt đất và bạn cảm được sự xúc chạm ở nơi lòng bàn chân. Bạn không nghĩ đến tương lai hay quá khứ. Bạn không suy tư, không tính toán và không để ưu tư phiền muộn vây quanh, chỉ có bước đi. Bạn sẽ cảm giác sự mát mẻ, an lành từ lòng đất. Đất Mẹ chứa đựng năng lượng an lành, tươi mát, mạnh khỏe và đất sẽ nuôi dưỡng, trị liệu cho thân tâm bạn. Bạn hãy đi như một người hạnh phúc nhất trên đời. Bạn cũng có thể cầm tay một em bé hay người thương để đi.

Hàng ngày bạn vẫn đi nhưng bạn thường đi theo thói quen hối hả, lãng xãng, lật đật. Cả người bạn phóng về phía trước, đi như lúi, đi như chạy. Đi như vậy, bạn để lại những vết hằn tất tả, bất an và phiền muộn lên mặt đất.

Bạn phải đi làm sao để dấu chân in nét thành thơi và an lạc. Bạn nào cũng làm được điều đó nếu bạn thật lòng muốn như thế. Em bé cũng đi được, người lớn cũng đi được, chỉ cần bạn bước được một bước thành thơi thì bạn

sẽ bước được bước thứ hai, thứ ba thành thói... Bạn bước được một bước có an lạc thì bạn đang nuôi dưỡng hạnh phúc cho bạn và toàn thể trái đất.

Khi đi thiền ngoài trời, bạn có thể đi chậm hơn bình thường, kết hợp hơi thở với bước chân. Bạn có thể bước ba bước khi thở vào và ba bước khi thở ra, vừa bước bạn vừa nói như gọi tên bước chân: vào, vào, vào, ra, ra, ra. Mỗi lần bạn gọi tên một cái gì là bạn làm cho nó hiện rõ ra, giống như gọi tên một người thân vậy. Bạn gọi tên vào ra thì hơi thở vào ra sẽ hiện ra.

Nếu phổi bạn thích bạn bước bốn bước thì bạn hãy bước bốn bước. Nếu lá phổi muốn bạn bước hai bước thôi thì bạn bước hai bước. Hơi thở vào hay hơi thở ra có thể ngắn dài khác nhau. Bạn bước được ba bước cho hơi thở vào nhưng lại muốn bốn bước cho thở ra thì bạn cứ làm như thế, hãy lắng nghe hơi thở, lắng nghe lá phổi, đi làm sao mà bạn cảm thấy dễ chịu, thoải mái và an lạc tức là bạn thực hành đúng rồi đấy.

Bạn hãy đi như là bạn đang hôn mặt đất. “Con người đã gây biết bao thương tổn cho trái đất. Đã đến lúc bạn phải biết chăm sóc trái đất. Bạn đi để đem lại sự bình an cho trái đất và chia sẻ bài học yêu thương của bạn. Lâu lâu bạn có thể dừng lại để ngắm một cảnh đẹp, một gốc cây, một đóa hoa hay các em bé thơ đang vui chơi. Trong khi nhìn, bạn vẫn theo dõi hơi thở để đừng đánh mất đóa hoa đẹp ấy bởi những dòng suy tưởng của bạn. Bạn lại tiếp tục đi nếu bạn muốn.”<sup>9</sup>

Đi để mỗi bước của bạn có cơn gió mát trời dậy, dưới một bước chân có một bông hoa tươi nở rộ. Phép lạ này bạn có thể làm được. “Phép lạ không phải là đi trên lửa hay đi trên nước, phép lạ là đi trên mặt đất.” (Thiền sư Lâm Tế)

Đi trong thành thói, bạn thoát khỏi mọi ràng buộc của lo lắng, giận hờn, ganh tỵ, sợ hãi. Đi để tiếp xúc sâu sắc với sự sống trong giây phút hiện tại, bạn sẽ cảm được tình thương của đất Mẹ, cảm được nguồn năng lượng an lành của đất. Năng lượng an lành, mát mẻ, trị liệu của đất sẽ thấm vào trong cơ thể bạn để trị bệnh. Tất cả bí quyết trị liệu đều tùy nơi mỗi bước chân tình thức giúp tâm bạn hòa quyện vào lòng đất.

Bạn không cần đi vội vã, vừa đi vừa chơi, vừa thở vừa nhìn ngắm lá vàng rơi. Vội vã là thói quen dễ đưa vào quên lãng, thất niệm, căng thẳng. Vội vã sẽ không đưa tới trị liệu mà có thể ảnh hưởng nặng nề thêm cho cơn bệnh.

Sự sống luôn dính liền với nhau như hoa với nắng, như suối với nguồn, như tim với phổi, như mẹ với con. Nhìn kỹ bạn sẽ thấy có ba mẹ nơi mỗi tế bào trong cơ thể bạn. Ba mẹ đang mỉm cười trong mỗi tế bào ấy. Ba mẹ đang vui chơi trong tâm hồn của bạn. Năng lượng, sức sống, niềm tin, tình ba của ba mẹ đang tuôn chảy trong từng tế bào và mỗi giọt tâm hồn của bạn. Bạn còn nhớ cái thai nhi nằm trong bụng mẹ không? Đó là bạn. Bạn có nhớ tình yêu của ba qua ánh mắt không? Đó là bạn...

Vì thế, đi từng bước an lạc và thanh thoi không phải chỉ có lợi lạc cho riêng bạn mà còn ảnh hưởng lành mạnh đến sự sống của cha mẹ. Trong quá khứ, cha mẹ bạn có thể chưa có cơ hội thực tập thiền đi. Bạn hãy đi thông dong cho cha mẹ, hãy đi thanh thoi cho ông bà, tổ tiên, hãy đi bình an cho Thầy bạn, cho quê hương và cho mọi người thân yêu.

Mỗi bước chân thiền đi đưa bạn vào Tịnh độ. Những màu nhiệm của cõi Tịnh độ bỗng nhiên có mặt. Tịnh độ là hiện tại, là cõi sáng. Tịnh độ không phải ở phương Tây hay ở tương lai mà Tịnh độ ở trong tâm hồn yên tĩnh. Bạn nào cũng đã một lần cảm nhận sự an lạc, bạn nào cũng đã một lần nếm được yêu thương, như thế bạn nào cũng đã một lần rong chơi nơi cõi Tịnh độ rồi.

Bạn sẽ gặp Phật trong cõi ánh sáng ấy. Bạn nhớ mời bố mẹ đi chơi trong cõi an lành ấy. Đó là phép thực tập thiền đi. Bạn hãy thử đi.

## Tươi tâm

### ***Bạn trẻ thân mến!***

Con người là một bông hoa. Mỗi người là một bông hoa nhân loại thật đẹp, thật quý hiếm. Bông hoa tươi đẹp là vì bạn có tâm hồn đẹp, vì thế thân tâm bạn sẽ được mạnh khỏe. Cố nhiên bông hoa cần đến nước, không khí và ánh nắng mới giữ được sự tươi đẹp ấy.

Tưới hoa bằng nước mát để nuôi hoa tươi đẹp mãi. Tưới hoa là công nhận cái hay, cái đẹp, cái dễ thương, hạnh phúc, tài năng và đức hạnh nơi bạn và nơi người thương, giúp cho những hạt giống ấy lớn lên để hiến tặng thêm hoa trái cho cuộc đời. Những hạt giống quý này được trao truyền từ tổ tiên hay mới được gieo trồng trong kiếp này cần có điều kiện và cơ hội để tưới tẩm.

Tưới hoa không có nghĩa là tăng bốc hoặc nịnh nọt. Tưới hoa không phải là cách xã giao, vẽ vờ mà giúp cho bạn và người thương vượt thoát mặc cảm tự ti, có thêm niềm tin nơi khả năng hạnh phúc, giúp cho bạn và người thương có đủ năng lượng để đi tới.

Theo Duy Biểu học, con người có đầy đủ mọi hạt giống trong đất tâm như buồn, vui, hờn dỗi, tha thứ... cho nên tâm thức bạn được gọi là thức của mọi hạt giống (sarvabijaka vijnana). Tiếp xúc với hạt giống nào thì hạt giống ấy nảy mầm, lớn lên thành cây trong vườn tâm bạn. Bạn muốn vui tươi thì bạn hãy tưới hạt giống vui tươi. Bạn muốn an lạc thì bạn hãy tưới hạt giống an lạc. Bạn muốn ham muốn, dục vọng thì bạn cứ tưới hạt giống ham muốn, dục vọng. Bạn muốn mạnh khỏe thì bạn hãy tưới hạt giống mạnh khỏe. Bạn muốn bệnh hoạn thì bạn cứ tưới tẩm hạt giống bệnh hoạn trong mảnh vườn thân tâm. Tưới hoa là chỉ tưới tẩm hạt giống lành, tốt đẹp và mạnh khỏe thôi.

Vậy, mạnh khỏe hay bệnh tật, buồn tủi hay vui tươi đều do sự tưới tẩm của bạn trong đời sống hàng ngày. Bạn cũng cần tưới tẩm hạt giống tốt lành nơi người thương, bởi vì càng tưới tẩm hạt giống tốt lành nơi bạn và người thương thì hạt giống tốt lành trong vườn tâm bạn càng ngày càng thêm lớn mạnh, vì thế bạn chắc chắn sẽ có một đời sống lành mạnh.

Các hạt giống phiền não, khổ đau và các hạt giống giải thoát, an vui, hạnh phúc đều có tính hữu cơ, nghĩa là bạn có thể chuyển phiền não thành giải thoát. Bạn có thể ủ phân rác để nuôi dưỡng hoa trái. Khổ đau là rác mà hạnh phúc là hoa. Phiền não là rác mà giải thoát là hoa. Thương yêu một người nào đó, bạn phải thực tập tưới hoa cho người ấy mà đừng tưới rác, tức là



không làm cho những hạt giống phiền não trong người ấy có cơ hội phát khởi và lớn mạnh.

“Mỗi ngọn cỏ đều có thiên thần cúi xuống thì thầm với nó, ‘lớn lên, lớn lên’”.<sup>(10)</sup>

Đó là tuệ giác của người xưa. Lá cỏ cũng cần sự khích lệ, hướng nỡ là người thương. Bạn nào cũng có kinh nghiệm về sự thật này. Lời nói khích lệ có khả năng làm tăng thêm sức mạnh tinh thần cho người nghe. Lời nói chê bai, buộc tội, nói xấu làm cho người nghe chán nản, tuyệt vọng, mất hết tự tin.

Bạn tưởng tượng khuôn mặt người thương khi nghe bạn nói: “Con là món quà quý của ba. Con là niềm vui của ba. Con tuyệt vời như vậy đó. Con có thể làm được mọi việc. Con có biết là con đẹp không? Cám ơn con có mặt trên cuộc đời này...” Con bạn sẽ nở như một bông hoa, khuôn mặt sẽ rạng rỡ như ánh bình minh, vì con bạn tiếp thêm năng lượng, sức sống từ những lời nói khích lệ như lá cỏ tiếp thêm năng lượng mặt trời, nước mát...

Tóm lại, lá cỏ, dòng nước và tất cả sự sống đều bị ảnh hưởng sâu đậm trên lời nói và âm thanh thì người thương bạn cũng thế. Bạn muốn người thương có hạnh phúc hay khổ đau? Và người thương bạn khổ đau hay hạnh phúc đều có ảnh hưởng trực tiếp tới đời sống của bạn. Đây là một sự thật hiển nhiên mà bạn nào cũng đã từng trải nghiệm. Bạn hoàn toàn có thẩm quyền quyết định về phẩm chất đời sống của mình và người thương.

Theo trí tuệ trên của người xưa và nghiên cứu khoa học, bạn hãy cẩn thận lời nói! Nói sao để người thương có thêm niềm tự tin, vui tươi như một bông hoa, vững vàng như trái núi. Thế thì, bạn có muốn la hét, đổ lỗi, trừng phạt làm khổ người thương nữa không?

Đó là câu hỏi mời gọi để bạn nhìn lại lời nói, cách hành xử của bạn đối với người chung quanh. Đời sống đã có quá nhiều khó khăn, có đủ loại sức ép, có những vấn đề như nghèo đói, thất học, nghiện ngập, rượu chè, vật giá leo thang, tuổi thơ bơ vơ, thiếu công ăn việc làm, bệnh tật ngập tràn, nạn phá thai... Bạn có muốn tạo ra thêm khổ đau cho người thương bằng những lời nói nặng nề không? Hãy tỉnh dậy và nhìn sâu về sự thật của khổ đau đi bạn,

để tìm ra lối sống, cách nói, cách suy tư có khả năng đem lại niềm tin yêu, hy vọng, hạnh phúc cho người thương. “Thương nhau hãy nhớ lời nhau.” Lời này là chính lời nói xây dựng niềm tin yêu, nâng đỡ, khích lệ, bảo hộ cho người thương. Mọi loài cỏ cây, hoa lá đều nhạy cảm với năng lượng mặt trời để sinh sôi, nảy nở cho đời hoa trái. Người thương bạn cũng rất nhạy cảm với tình thương biểu lộ qua lời nói, ánh mắt, nụ cười để lớn lên thành người có hạnh phúc.

Ái ngữ sẽ giúp bạn và người thương có một đời sống mạnh khỏe, xanh tươi như hoa lá, trong mát như dòng nước trinh nguyên. Tươi tẩm hạt giống tốt là phương pháp trị liệu cho thân tâm, gọi là tưới hoa. Bạn hãy thực tập phương pháp trị liệu đơn giản và dễ thương này hàng ngày nhé. Để mỗi ngày trôi qua bạn lại càng thành thạo trong việc tưới tẩm những bông hoa tuyệt đẹp của tình yêu thương, lòng từ ái cho người thương và bạn bè xung quanh mình.

## Thái độ bao dung

### ***Bạn trẻ thân mến!***

Có nhiều yếu tố ảnh hưởng tới sức khỏe nên bạn đừng bị kẹt vào một yếu tố nào, một phương cách nào. Cố nhiên, khi đau ốm bạn nên đi gặp bác sĩ, bởi họ là những người phần nào có kiến thức về cơ thể, bệnh tật và cách điều trị. Khi nghe mọi người chia sẻ về cách trị liệu này hay trị liệu kia thì bạn đừng rơi vào thái độ cố chấp hay chống đối, xem thường bác sĩ và thuốc men, hãy thông thả thử nghiệm, áp dụng đúng mức các phương pháp ấy để dò xét kết quả như thế nào.

Thân và tâm là một. Đó là một sự thật mà bạn nào cũng có lần trải nghiệm trong đời sống. Có gì xảy ra trong thân đều ảnh hưởng tới tâm, và có gì xảy ra trong tâm cũng ảnh hưởng tới thân. Phật dạy: “Ba nghiệp, ý là căn bản. ‘Tam giới duy tâm’ có nghĩa ba cõi là dục giới, sắc giới và vô sắc giới đều từ tâm. ‘Vạn pháp duy thức’ nghĩa là tất cả mọi hiện tượng đều phát xuất từ tàng thức.”

Dục giới là thế giới của các ham muốn, thế giới của mọi loài trong ấy có loài người. Sắc giới là thế giới hình sắc, hình ảnh, âm thanh mà các căn có thể xúc chạm được. Vô sắc giới là thế giới không có hình thể, thế giới năng lượng, âm ba, làn sóng... Chỉ cần một suy tư giận hờn đã làm nóng nóng, bất an trong thân thể rồi. Bỗng nhiên, mạch tim đập mạnh hơn, máu huyết kích thích chảy mạnh hơn, cơ thể xáo trộn liền. Ngược lại, một suy tư tha thứ thương yêu tạo ra cảm giác bình yên, thoải mái, khỏe khoắn trong cơ thể, bởi trái tim, máu huyết, thần kinh và tế bào đều nhạy cảm với suy tư, cảm giác và nhận thức...

Thái độ (attitude) còn được gọi là phong cách, phong thái, trạng thái được huân tập lâu ngày do cách tư duy, mà suy tư có ảnh hưởng rõ rệt trên thân thể thì thái độ cũng thế. Bạn phải thực tập thay đổi thái độ tiêu cực, bệnh hoạn thành thái độ tích cực, lành mạnh. Một thái độ ưu ái, cởi mở, bao dung, dễ thương.

Ưu ái là tình thương có lòng lân mẫn. Có tình thương là có mạnh khỏe. Tình thương tạo ra năng lượng lành mạnh, làm cho trái tim bình yên, máu huyết bình thường, thân thể nhẹ nhàng, giấc ngủ an lành thì tự động bạn cảm thấy mạnh khỏe.

Cởi mở là thái độ rộng lượng, không cố chấp, không lên án, không chê bai. Cởi mở là không dính vào bất cứ cách suy tư, cảm nhận hay bất cứ điều gì. Một trạng thái bình an thật sự trong tâm hồn cho nên cơ thể hoàn toàn được nghỉ ngơi, buông thư. Cởi mở chỉ có trong tâm hồn không cố chấp, vì vậy cái nhìn, cái nghe thật là vô tư nhẹ nhàng.

Bao dung là khả năng ôm ấp của tâm hồn. Bao dung xuất phát từ cái nhìn cởi mở, không phe phái, không bạn hay thù, không cố chấp, không phản ứng. Có một thiên sinh bị dị ứng với phấn hoa cây linden<sup>(1)</sup>. Mỗi khi cây này nở hoa là bạn ấy rất đau khổ vì nghẹt thở. Vào khóa tu tháng Sáu năm nay, bạn ấy được chia vào gia đình pháp đàm của tôi sinh hoạt ngay dưới cây linden ở Xóm Thượng. Tháng Sáu hoa linden nở rộ, thơm nồng. Không còn cách nào hơn, bạn ấy thực tập chấp nhận cây linden. Mỗi lần tới gần cây, bạn ấy gửi năng lượng ưu ái, bao dung, thương yêu đối với cây. Bạn ấy nói

thâm bằng suy tư: “Cây ơi! Tôi thích cây. Tôi mến cây. Cám ơn cây!...” Và chuyện lạ xuất hiện là chỉ vài ngày trong khóa tu, bạn ấy hết bị dị ứng với hoa linden. Khi nghe bạn ấy chia sẻ về sự thực tập này thì mọi người trong nhóm pháp đàm cảm thấy thật là thích thú.

Bao dung là trạng thái không chống đối, không phản ứng. Vì không chống đối nên cơ thể không tạo ra chất gì để kháng cự lại, vì vậy cơn dị ứng không còn nữa. Dị ứng không phải là việc xấu mà ngược lại nó chứng tỏ cơ thể bạn mạnh khỏe. Hệ miễn dịch tốt do đó cơ thể phản ứng lại với các loại phấn hoa, các chất hóa học lạ, các tế bào vi khuẩn trong không khí giúp bạn khỏi bị bệnh. Tuy nhiên, khi sự phản ứng này quá mạnh, nó tạo ra bệnh dị ứng. Bạn chỉ cần tập thái độ bao dung, chấp nhận mọi hiện tượng, mọi con người trong sự sống, kể cả bệnh tật thì sức khỏe bạn sẽ được yên ổn, mạnh khỏe và bình thường. Bạn không nên có thái độ “xem thường mọi bệnh tật”<sup>(12)</sup>. Hay nói rằng:

“Cái đau ở đầu hãy cứ đi, thân phải khỏe lại bình thường. Này bệnh, mày chẳng làm được gì tao...”<sup>(13)</sup>

Bạn phải có thái độ ưu ái, nhẹ nhàng, chấp nhận bằng phép “nhận diện đơn thuần”, nghĩa là gọi tên cơn bệnh như gọi tên người thân yêu và tin chắc rằng bệnh này sẽ được điều trị. Càng chống đối càng căng thẳng và càng căng thẳng thì càng dễ tăng thêm bệnh tật.

Thái độ lành mạnh sẽ đưa tới sự lành mạnh cho thân thể và tâm hồn. Bạn đừng vội tin tôi ngay mà hãy thử nghiệm thái độ ưu ái, dễ thương đối với chính mình, bạn bè, người thân và cuộc sống!

## Dòng sông chiều

### ***Bạn trẻ thân mến!***

Mỗi khi có ai nói gì, làm gì mà bạn bị tổn thương, bạn đau khổ, thì bạn biết làm gì rồi có phải không?

Bạn thở và mỉm cười với cơn đau. Bạn thở cho cơn đau. Bạn cười với cơn đau. Nếu làm như vậy một lúc mà cơn đau vẫn chưa thuyên giảm thì bạn hãy mở cửa đi chơi ngoài trời, nơi ấy có hàng dừa, vườn cây, ruộng đồng... Bạn tập chú ý tới sự xúc chạm giữa lòng bàn chân và mặt đất. Trái đất có một năng lực trị liệu thật thần diệu, vì thế đất mẹ sẽ gửi năng lượng mát mẻ, an lành cho bạn.

Khi bị tổn thương nhất là bị oan ức, bạn thường lý luận trong đầu hoặc tới lý sự với người kia để chứng tỏ bạn bị oan, bạn mới đúng còn người kia sai, bạn không có lỗi và người kia có lỗi. Nhìn sâu một chút, lý luận, phân tích là để tranh hơn thua, đúng sai, vì vậy bên nào cũng ra sức lý luận trong đầu, tìm đủ mọi nguyên nhân hoặc tranh luận trực tiếp bằng lời để giành phần thắng về mình. Mình mới đúng, mới là người vô tội... Đó là thói hành xử thông thường trong cuộc sống, ai cũng muốn tranh đấu để bảo vệ cho mình, nhất là lúc mình bị tấn công, chèn ép, chê trách. Dù thắng hay thua, đúng hay sai, hễ dấy tâm tranh luận đều đưa tới phiền muộn, mệt mỏi, bất an... Sao bạn không nghe lời Phật dạy: “Tông chỉ của ta là không tranh đấu, không hơn thua, không phản ứng...”<sup>(14)</sup>

Bạn thở sâu và mở lòng ra thì tâm bạn bình yên như nước mặt hồ tĩnh lặng. Những lời nói, ý nghĩ bên trong hay bên ngoài, bạn đều thấy rõ, vì thế bạn có khả năng mỉm cười chấp nhận mọi thứ ngôn từ, tâm ý, tình cảm. Buồn ơi chào em! Tủi hờn ơi chào em! Lời nói nặng ơi chào em! Sự trừng phạt ơi chào em..! Chị thở cho em, chị đi cho em, chị cười cho em.

Bạn thực tập để dừng đồng lõa với lý luận, phán xét thì tâm bạn tự nhiên dừng lại. Tâm bạn trở thành một dòng sông tuôn chảy, ai đổ gì vào dòng sông ấy thì dòng sông đều trôi chảy. Dòng sông không đứng yên để trách móc, lên án hay lý luận. Việc của dòng sông là tuôn chảy, lưu động, biến chuyển, vì thế dòng sông có khả năng thay đổi mà không bị rác rến làm ô nhiễm. Có những con kênh, con lạch bị ô nhiễm, bởi chúng không có khả năng trôi. Chúng đứng yên, chịu trận, vì thế con người cứ tiếp tục trút rác rến vào những con sông, con kênh ấy và cuối cùng chúng nó bị bệnh, hôi hám và trở thành dòng sông, con kênh chết...

Dòng sông Sài Gòn đối diện với Bình Quới có một bãi cỏ xanh mênh mông mát dịu. Bãi cỏ ấy không sạch như đồng cỏ bên nước Pháp nơi tôi đang sống, nhưng nó có đủ màu xanh quê hương và có dòng sông nước ngọt. Nơi ấy, tôi đã ngồi hàng giờ để nghe dòng sông hát, để cho dòng sông trị liệu, và tôi đã tìm ra ánh sáng.

Tôi ngồi bên dòng sông vừa thở vừa mở lòng ra để cảm nhận sự mát mẻ của hơi nước. Hơi thở nhẹ làm lắng yên tâm lo sợ trong tôi và giúp làm vơi dịu cơn đau trong cơ thể, do thế tôi nghe được dòng sông thở. Hơi thở dòng sông thì thào, sâu lắng như an ủi, ôm lấy tấm thân yếu ớt của tôi. Tôi tập nghe dòng sông như nghe tiếng chuông chùa. Bao nhiêu năm thực tập nghe chuông, tôi dừng lại tâm tư, nói năng, suy nghĩ, trở về với hơi thở, hòa tâm ý vào tiếng chuông. Tiếng chuông đi sâu vào tâm thức đánh tan mọi suy tư, phiền não. Tôi trở thành tiếng chuông. Bây giờ tôi trở thành dòng sông. Tôi đang mở lòng hòa nhập với dòng sông để trị liệu ung thư nhưng cũng trị tâm sợ hãi, lo lắng và bất an.

Sáng chiều ngồi bên dòng sông, tôi ngắm lục bình trôi và thấy dòng sông tâm tư tôi cũng trôi như thế, có lúc buồn, có lúc vui, lúc an tĩnh, lúc gợn sóng, lúc cô đơn, lúc ấm áp... Tôi học yêu thương đời mình, vì tôi không biết mình còn sống được bao lâu nữa.

Xa xa có vài con cò đang đứng trên đám lục bình chờ bắt những con cá lạch đàn làm thức ăn. Cảnh thật đẹp! Hồn sông chiều có gió mát, hồn tôi cũng có những tình cảm, suy tư như những gợn sóng lăn tăn trên dòng sông, nhưng tâm tôi tỉnh táo lạ thường! Bao nhiêu năm theo Thầy học đạo và thực tập với tăng thân, tâm tôi thường trong và sáng. Tôi dùng hơi thở ý thức đưa tâm về với thân, an trú trong hiện tại để phục hồi sức khỏe. Có lẽ người đang đau ốm luôn biết sống trọn vẹn, sống hết cả tâm linh nên tâm thần sáng suốt. Thiên nhiên thật hữu tình! Nơi đây là góc nhỏ bình yên giúp tôi trị bệnh và để tôi nhìn rõ thêm ý nghĩa cuộc đời.

Buổi sáng dòng sông dâng nước lên cao gần cả mét nên dòng sông chảy vào hướng thành thị, buổi chiều hải triều xuống, dòng sông trôi ra hướng biển kéo theo từng mảng lục bình xanh biếc. Dòng chảy của con sông tạo

thành sức mạnh tự nhiên giúp cho sự chuyên chở, đi lại của con người trên sông dễ dàng. Sự lưu chuyển giúp dòng sông không bị ứ đọng bởi rác rến, không bị đục ngầu bởi chất dơ bẩn, và vì thế các loài rong rêu, tôm cá, thủy tộc có thể sinh sôi, nảy nở. Cũng như dòng sông, cơ thể tôi cũng cần lưu chuyển máu huyết, kinh mạch, tế bào và tâm tư tôi cũng cần tuôn chảy các tâm hành lo sợ, tuyệt vọng, muộn phiền... Đó là tiếng hát trị liệu của dòng sông mà tôi đã lắng nghe và thực hành theo.

Thân bệnh hay tâm bệnh cũng thế, bạn thở, mỉm cười, buông thả thì dòng sông thân tâm của bạn sẽ tuôn chảy, đẩy đi những nỗi u buồn, sự oan ức, tủi nhục, và dòng sông bạn sẽ trong xanh, mát mẻ. Bạn sẽ tiếp tục reo cười với cỏ hoa hai bên bờ để đi về biển cả. Nơi ấy, những con sông sẽ gặp nhau, bỏ hết mọi lý luận, trách móc, hơn thua.

Giờ đây xa rồi dòng sông ấy, nhưng tôi vẫn còn sống và dòng sông vẫn còn mãi hát ca. Tất cả những giây phút thân yêu bên nhau vẫn còn mãi trong tâm hồn để tôi biết yêu quê hương, yêu người thương, yêu sự sống, yêu cuộc đời. Dòng sông, bãi cỏ, nụ hoa, lục bình, giọt nắng, tình bạn đều trở thành kỷ niệm đẹp đầy chất thơ không bao giờ phai nhạt. Xin giã biệt dòng sông!

## Là một

Khi nắng mai gõ cửa tâm hồn  
Mở mắt ra em sẽ thấy  
Ngàn hoa mỉm cười  
Lá rừng lấp lánh  
Trời xanh ngắt  
Mây trắng bay  
Ánh nắng long lanh  
Sưởi ấm lòng em.  
Khi yêu thương rung động con tim  
Mở mắt ra em sẽ thấy  
Tuổi thơ bơ vơ



Tuổi trẻ lạc loài  
Mẹ già cô đơn  
Tật bệnh lan tràn  
Đời người mong manh  
...  
Em sẽ thấy  
Khổ đau và hạnh phúc là một.

## Thoát hình

Một trong những sự trị liệu quan trọng là cái thấy siêu việt về sự sống, một cái thấy trực tiếp có khả năng mở cánh cửa bí mật ngàn đời của thực tại. Vậy, thực tại là gì? Thực tại là cái thật tướng của vạn pháp, là bản chất chân thật của sự sống, là sự thật tuyệt đối, là chân như diệu hữu.

Bông hoa là một thực tại. Người thương là một thực tại. Ngọn lá là một thực tại. Cơn gió là một thực tại. Khổ đau là một thực tại... Thế mà đa số chúng ta không có khả năng tiếp xúc được với thực tại ấy. Khi nhìn bông hoa, chúng ta thường vẽ vờ ra bao nhiêu ý niệm, tình cảm trong tâm về bông hoa. Trong khi đó, bông hoa không hề dính líu gì với những ý niệm và tình cảm ấy của chúng ta. Bông hoa cũng không có ý niệm gì cả về chính nó. Bông hoa chỉ biết nở, ca hát, tỏa hương sắc, làm trái làm hạt cho đời. Thế thôi!

Khi nhìn người thương, chúng ta cũng tạo ra biết bao nhiêu là ý niệm, suy tưởng, tình cảm về người thương và chúng ta thường vui buồn, thương ghét, suy nghĩ, đòi hỏi trong đầu đối với người thương. Trong khi đó, người thương có những nỗi niềm tâm sự, khó khăn, bần khổ, ước mơ, khổ đau trong cuộc sống mà chúng ta không hề hay biết. Người thương là một món quà mà sự sống hiến tặng cho chúng ta để chúng ta biết trân quý, thương thức, yêu thương, tìm hiểu.

Qua cái nhìn giới hạn, chủ quan của tri giác, chúng ta có thể nói rằng thực tại về bông hoa, người thương, chính bản thân hoàn toàn bị méo mó và sai

lầm. Chúng ta là ai? Người thương là ai? Bông hoa ấy là gì? Đó là những câu hỏi như lời mời gọi để chúng ta nhìn lại rõ hơn về bản chất của chính ta và đời sống. Phật dạy: “Cái khổ của con trâu phải kéo cày nặng nhọc suốt đời chưa phải là khổ. Cái khổ do vô minh, không thấy rõ sự thật mới là cái khổ thực sự.”

Đủ nhân duyên thì người thương biểu hiện, hết nhân duyên thì người thương ẩn tàng. Người thương như một bông hoa đang tỏa hương sắc bằng tất cả sự sống linh động, thế mà chúng ta không có khả năng thưởng thức hương sắc ấy. Chúng ta đòi hỏi, phán xét, trách móc, lên án, bởi vì chúng ta không có trí tuệ, không thấy rõ bản chất thật sự của người thương, do đó chúng ta đau khổ và làm cho người thương đau khổ.

Vô minh nghĩa là không có ánh sáng, tối tăm, u mê; và minh là ánh sáng, trí tuệ, cái thấy xác thực. Ánh sáng này là cái trong sáng của tâm linh, thắp lên từ ánh sáng chánh niệm và thiền định. Chánh niệm, thiền định là ánh sáng lung linh, tỏa chiếu trong tâm thức nên bạn thấy rõ về thực tại. Bạn thấy rõ bông hoa. Thế thôi! Không có gì thêm, không có gì bớt, không vẽ vời, không tạo tác gì cả về bông hoa ấy, một cái thấy trực tiếp, không thông qua trung gian suy luận nên bông hoa hiện nguyên hình.

Cũng thế, bạn thấy rõ người thương. Tâm bạn không tạo tác, không thêm bớt, không vẽ vời, không đòi hỏi, không suy nghĩ, không phán xét gì về người thương. Một cái thấy hồn nhiên, vô tư, từ đó người thương hiện rõ nguyên hình cả vui lẫn buồn. Tâm bạn thâm nhập vào người thương và người thương hòa quyện vào tâm thức bạn. Cái thấy này không tạo ra cái thương, cái ghét, cái lên án, cái trách móc, vì thế bạn và người thương thoát khỏi mọi đau khổ, giận hờn, buồn tủi. Đó là cái thấy siêu việt, là trí tuệ.

Dùng cái thấy sắc bén này, bạn nhìn vào bản thân thì bạn sẽ thấy bạn không phải là một cá thể riêng biệt mà bạn là tất cả. Mỗi tế bào trong cơ thể bạn chứa đựng tất cả tinh ba, di thể của tổ tiên, ông bà, cha mẹ và sự sống. Thân thể bạn làm bằng đất, nước, gió, lửa và nhìn đâu bạn cũng thấy đất, nước, gió và lửa. Thân thể bạn còn có các chất liệu khác như năng lượng,

hóa học, điện, chất khoáng, không gian, thời gian, và nhìn đâu trong vũ trụ, bạn cũng thấy các chất liệu này.

Tâm thức như vui buồn, thương ghét, lo sợ, tự do của bạn là các tín hiệu về các kinh nghiệm sống của cha mẹ, ông bà và nhiều thế hệ trong quá khứ. Nỗi buồn này có từ mẹ. Nỗi sợ này có từ bà nội. Nỗi ham muốn, giận dữ này có từ cha... Thấy như thế, bạn bắt đầu thoát khỏi mặc cảm tự ti, cái ngã chấp cố hữu, bởi vì bạn là sự tiếp nối của cha mẹ, ông bà, tổ tiên. Bạn biết chấp nhận nỗi buồn, vui, giận, ghét mà không còn bị chi phối bởi mặc cảm hay rơi vào tuyệt vọng.

Khi đối diện với cơn bệnh ung thư, tôi quyết định sống tỉnh táo, vui tươi, lành mạnh để chữa lành các vết thương trong quá khứ, trị liệu những cơn đau, bệnh tật cho ông bà, cha mẹ đang biểu hiện qua cơ thể tôi và chuyển hóa những buồn đau, lo sợ, tuyệt vọng trong tôi. Tôi thấy rõ cha mẹ, tổ tiên, ông bà chưa bao giờ bỏ tôi ra đi, bởi vì sự thật là tôi đang còn sống, do đó cha mẹ, ông bà, tổ tiên luôn có mặt trong mỗi tế bào, mỗi giọt máu, mỗi nhiễm sắc thể của tôi. Vậy tại sao tôi phải sợ bệnh? Tại sao tôi phải sợ chết? Sợ bệnh bởi vì tôi sợ chết, mà sợ chết là một cái thấy sai lầm về thực tại của bản thân và cuộc sống.

Nếu cha mẹ, ông bà, tổ tiên chưa bao giờ bỏ tôi, đang còn luân lưu trong từng tế bào, từng mạch máu thì có nghĩa là họ chưa bao giờ chết. Các hiện tượng sinh diệt, còn mất, đến đi chỉ là ảo giác về thực tại qua sự biểu hiện và sự ẩn tàng của các pháp mà thôi. Đó là cái nhận thức sai lầm. Tôi dùng phép quán về sự tiếp nối và trao truyền giữa cha mẹ và con cái để nhìn vào cơn bệnh hiểm nghèo.

Đám mây không có sinh cũng không có diệt mà chỉ là sự chuyển biến để trở thành cơn mưa rơi xuống lòng đất, tưới tắm cho mọi loài, cỏ cây, hoa lá. Bông hoa không có sinh cũng không có diệt mà chỉ là sự chuyển biến. Cuối mùa hạ, bông hoa tàn úa nên bạn tưởng bông hoa chết, nhưng kỳ thật bông hoa đã tạo ra hàng loạt hạt giống rơi nhẹ vào lòng đất. Năm sau khi có đủ cơn mưa, nắng ấm thì bông hoa ấy sẽ biểu hiện trở lại để tỏa hương sắc cho đời.

Bạn cũng thế! Bạn không có sinh cũng không có diệt mà chỉ là sự chuyển biến. Bạn là con bạn, gia đình bạn, học trò bạn, cha mẹ, ông bà, niềm vui, nỗi buồn... Thực tại không có sinh cũng không có diệt thì ai sẽ chết? Vậy, bạn hãy vui lên mà đừng lo sợ nữa dù sợ bệnh, sợ chết. Bạn đừng tuyệt vọng dù tình trạng có bi đát cách mấy đi nữa, bởi vì bông hoa chưa bao giờ ngừng hát ca, đám mây không bao giờ ngừng biến thành cơn mưa để reo cười nhảy múa rôi rơi vào lòng đất Mẹ.

Trí tuệ là cái thấy tương tức, bất nhị, cái thấy vượt thoát thời gian, không gian để thâm nhập được vào cõi bất sinh bất diệt. Trí tuệ là một liệu pháp trị liệu tuyệt vời cho tất cả bệnh tật, bởi vì bây giờ bạn có khả năng thoát hình như con sâu thoát khỏi chiếc kén để biến thành con bướm bay lượn thành thoi trên bầu trời bao la.

## Sự sống đẹp lạ thường

Xin trả về thiên nhiên  
Những dòng suối yêu thương  
Đổi trao từ vô thi  
Sự sống đẹp lạ thường  
Xin trả về quê hương  
Tắm thân cát bụi này  
Chết như thay chiếc áo  
Sống thương yêu mỗi ngày.

Bài thơ này diễn tả về cái mong manh của kiếp người. Đây là một phép quán quan trọng cho các thầy, các sư cô lúc Phật còn tại thế.

Bạn không thể nào giữ được tâm bình thản trước cái đau nhức khủng khiếp lúc xác thân này tan rã, chỉ trừ những người có chuẩn bị tinh thần bằng phép thực tập làm quen và nhìn sâu vào cái chết. Bạn phải tập chết mỗi ngày. Bạn không nên tin rằng “chết” là điềm chẳng lành, đừng bị người ta lừa rằng nó là một việc cấm kỵ. Không! Chết là một nghệ thuật tuyệt vời, cao nhất của một kiếp người. Bạn phải tập chết cho thật đẹp và an lành.

Người Tây Tạng để hết cả cuộc đời quán chiếu, tu luyện, học hỏi về bản chất của cái chết, do vậy họ có một nếp sống rất bình thản.

Sự thật, biết bao nhiêu tế bào trong cơ thể đang chết trong từng giây từng phút và đồng thời biết bao nhiêu tế bào trong cơ thể đang sinh sôi nảy nở mỗi ngày. Từ đó, bạn thấy rõ sống chết là chuyện bình thường đang xảy ra ngay trong cơ thể bạn. Sống chết lưu chuyển, trao đổi với nhau làm cho sự sống thêm linh động như ngày qua đêm, mưa rồi nắng, xuân tới hạ...

Bạn nhớ đừng sống hững hờ với những gì màu nhiệm đang có mặt trong sự sống và đừng tự che mắt trước sự thật mong manh của mọi sự, mọi vật. Có cái thấy này, bao nhiêu việc khác trở nên không còn quan trọng nữa. Biết đói, bạn mới nếm được cái hạnh phúc khi được ăn no. Biết đau nhức, bạn mới cảm được cái hạnh phúc khi không còn đau nhức. Biết chết, bạn mới thấy được cái hạnh phúc khi được sống thật sự. Hãy sống vui tươi, hạnh phúc và yêu thương ngay đi bạn! Đừng đợi niềm vui, hạnh phúc ở ngày mai hoặc nơi nào khác vì nó có thể muộn màng.

Bạn thử tập nhìn sự sống của bạn có ở trong thân tứ đại, đồng thời nó cũng có mặt ngoài thân tứ đại. Hãy tập làm quen rằng: Thân này là mảnh vườn, máu này là dòng sông, hơi thở này là không khí, nhiệt lượng này là ánh nắng buổi sớm, trái tim này là mặt trời... Mỗi giây mỗi phút, sự sống bạn liên tục gắn liền, đối trao mật thiết với nhiều yếu tố khác trong sự sống. Uống nước, bạn là mạch nước từ lòng đất sâu, bạn là con suối nhỏ, bạn là đám mây bay... Ăn cơm, bạn là cánh đồng lúa vàng đang hát vi vu trong cơn gió. Thở không khí, bạn trở thành không gian bao la... Nghe dòng sông vỗ vào bờ, bạn nghe được tiếng gọi từ bản thể uyên nguyên của chính mình. Thấy ruộng vườn, núi sông, bạn thấy được tấm thân mênh mênh của bạn... Bạn là tất cả vũ trụ bao la. Nhìn đâu, bạn cũng thấy được mặt mũi chân hình.

Bạn hãy tập chết để biết trân quý sự sống và sống sâu sắc từng giây phút hàng ngày. Chết như thay chiếc áo nên bạn tập sống yêu thương mỗi ngày. Sự sống tuyệt vời như vậy đó! Sao bạn cứ mãi nhốt tâm hồn trong ngục tù cô đơn, buồn tủi, giận hờn. Hãy trả về thiên nhiên những dòng suối yêu thương. Hãy trả về quê hương tấm thân cát bụi này. Quê hương sẽ ôm ấp,

chở che cho bạn. Bạn sẽ ngủ yên trong lòng đất. Tâm hồn bạn sẽ đi về nơi quê xưa chốn cũ.



# Nuôi dưỡng



# Nuôi dưỡng

## Ước mơ của tôi

### ***Bạn trẻ thân mến!***

Sống có lý tưởng thì bạn mới thật sự có hạnh phúc lâu dài. Lý tưởng có nhiều nghĩa nhưng sâu sắc nhất vẫn là có tình thương trong trái tim, có bình an trong tâm hồn và có ước mơ giúp đời bớt khổ. Lý tưởng này không phải dành lấy sự yên ổn, hạnh phúc, giàu sang, thoải mái riêng cho bạn mà dành cho người nghèo khổ nhất trong các người nghèo. Người nghèo nhiều vô kể nhưng có những người nghèo thật sự. Con đường lý tưởng là cứu giúp những người khổ cùng này để họ không chìm trong tuyệt vọng để rồi nằm chết bơ vơ. Muốn sống theo con đường lý tưởng này bạn phải có ước mơ, sự hy sinh với trái tim thương yêu.

Mẹ Teresa dạy: “Con đường phụng sự Chúa Trời không mỗi một là thương yêu, cứu vớt con người nghèo khổ nhất trong những người nghèo. Muốn giữ trọn trái tim thương, bạn cần thực tập hàng ngày: im lặng, cầu nguyện, niềm tin, thương yêu, phụng sự và bình an”. Tôi thích sáu phép thực tập này của mẹ Theresa. Và đây là cái thấy của tôi về sáu cách thực tập cho một người lý tưởng có trái tim thương bất tận.

Thực tập ‘im lặng’ giúp bạn gìn dưỡng được sức khỏe, sống vui, ít tốn hao năng lượng và không nói lời làm khổ người khác. Nói ít rất tốt, bạn ạ! Bạn sẽ có cơ hội sống thật sự và tiếp xúc với sự sống sâu hơn. Bạn sẽ thường xuyên thấy được màu trời xanh với các cụm mây trắng bay. Bạn sẽ nghe được tiếng gió rì rào qua cành trúc... Vì sao? Bởi vì bạn không nói chuyện nên cảm nhận tất cả sự linh động thường xảy ra trong sự sống. Nói nhiều, tâm bạn dễ bị lộn xộn và tạo thêm sự bất an.

‘Cầu nguyện’ là phương pháp tu luyện thương yêu thực tế, rõ ràng. Cầu nguyện là cách gửi tín hiệu, năng lượng yêu thương, lành mạnh, bình an qua lời nói, thân thể và chú tâm. Ba nghiệp đều là năng lượng, và mỗi khi ba

nghiệp hoạt động thì nó tạo ra những làn sóng ảnh hưởng tới mọi loài, mọi người và sự sống. Bạn cầu nguyện mọi sự an lành, may mắn, bình an, hạnh phúc, mạnh khỏe cho mọi người, mọi loài và thiên nhiên. Cầu không có chiến tranh, không có buồn đau, không có đói kém, không có bạo động...

‘Niềm tin’ là sức mạnh giúp bạn có ý chí vượt thắng khó khăn, thử thách để phụng sự mãi mãi. Niềm tin được làm bằng trí tuệ. Bạn tin vào tình thương, tin vào cái tốt lành và đẹp, tin vào lòng nhân từ, tha thứ bao dung. Bạn tin vào ánh sáng tinh thức thắp mãi tâm hồn và trái tim trong sáng trên con đường phụng sự để bạn gìn giữ ngọn lửa tình thương.

‘Thương yêu’ là nguồn năng lượng phát xuất từ trái tim và tâm hồn, biểu hiện ra thành lời nói, hành động và tư duy với mục đích giúp người bớt khổ. Cũng như niềm tin, nền tảng của tình thương là trí tuệ. Thấy cuộc đời có nhiều đau khổ, bạn quyết hy sinh sự hưởng thụ, an nhàn, sung sướng, dành hết thời giờ, tuổi trẻ, tâm lực và con tim cứu giúp người bớt khổ bằng hai bàn tay chăm sóc và lòng lân mẫn.

‘Phụng sự’ là con đường thực hiện tình thương ấy. Bạn dùng hai bàn tay đi vào mọi nẻo đường bệnh viện, trại cùi... giúp đỡ mọi người bớt khổ, cứu lấy các trẻ sơ sinh, những người bệnh tật... Đây là con đường thực nghiệm lý tưởng thương yêu. Bạn không chỉ còn cầu nguyện mà vừa cầu nguyện, vừa làm việc cứu khổ.

‘Bình an’ là căn bản, nền tảng cho lý tưởng thương yêu. Đời sống bình an mới đem lại hạnh phúc và có thể phụng sự lâu dài không mỏi mệt. Bình an đem lại tình thương, vì thế việc phụng sự không còn là công tác xã hội, từ thiện nữa mà làm bằng cả con tim yêu thương. Trái tim ấy chỉ có nơi tâm hồn bình an. Bất an không thể giúp được cuộc đời bền lâu. Bạn trở thành một với người nghèo khổ, tật bệnh. Nhờ họ, bạn thực hiện được lý tưởng thương yêu của mình.

Tôi có ước mơ thành lập một tăng thân chuyên lo cho người thật nghèo, tật bệnh, đau khổ nhưng chưa có điều kiện thực hiện ở quê nhà. Nhưng không sao! Một số các bạn đang âm thầm làm một phần mà tôi mơ ước.

Các bạn trong tầng thân này phải thực sự sống tiết kiệm, đơn giản, im lặng, cầu nguyện, thiền tập, hòa hợp thanh tịnh, có tình thương, hết lòng phụng sự lý tưởng cứu đời bớt khổ. Các bạn này có thể là người xuất sĩ hay tại gia, Phật tử hay không Phật tử mà tất cả mọi thành phần đều có thể tham dự. Có hai cách phụng sự, một là thường trú dành cho các bạn độc thân ở luôn tại trung tâm, hai là bán trú dành cho các bạn đã có gia đình muốn hiến dâng nửa phần đời còn lại cho lý tưởng. Tất cả đều chấp nhận sống theo các nguyên tắc trên, không lương, không có tư lợi gì mà chỉ một lòng tu tập im lặng, cầu nguyện, tin tưởng, yêu thương, phụng sự người khốn khổ nhất trong xã hội, lấy lý tưởng cứu đời bằng cả trái tim thương yêu làm mục tiêu của đời mình.

Bạn hãy theo con đường đẹp này. Mẹ Theresa là một vị thánh yêu thương hiếm có. Theo tôi, mẹ là hiện thân của hai vị Bồ Tát Quan Âm và Phổ Hiền. Người ít nói nhưng cần cù giúp cuộc đời bớt khổ suốt cả kiếp người. Ở quê nhà chắc chắn có nhiều con tim đang thổn thức muốn theo con đường phụng sự những kẻ khốn cùng, bệnh tật bằng tình thương. Sự thật đã có nhiều nhà trẻ mồ côi, trại cùi... nhưng người lãnh đạo và người phụng sự chưa biểu lộ được tình thương. Thật tiếc quá!

Bạn có cần nhiều tiền mới thực hiện được lý tưởng này không? Không! Bạn chỉ cần trái tim và hai bàn tay yêu thương. Có trái tim ấy sẽ có người yểm trợ bạn. Bạn có thể nhận sự giúp đỡ từ những người nghèo dù chỉ là bó rau, nắm gạo, củ khoai cũng đủ cho bạn nấu nồi cháo cứu người khốn khổ vượt qua cơn đói. Con đường lý tưởng này không cần xin xỏ người giàu có, người chức quyền, các hội đoàn nước ngoài mà nhận tất cả sự giúp đỡ từ mọi người.

Trái tim bạn thật sự trong sáng, không có một chút tư lợi, tính toán gì cả thì mới nuôi dưỡng được năng lượng yêu thương. Bạn cũng ăn đơn giản như những người nghèo. Các bạn thường sống thật đơn sơ như họ. Các bà mẹ chỉ nuôi dưỡng có mấy đứa con mà hạnh phúc đến thế, hướng gì bạn chăm sóc, yêu thương biết bao nhiêu người và làm cho họ bớt khổ. Thế nào bạn cũng sẽ tìm thấy niềm vui và hạnh phúc.

Muốn làm được như mẹ Theresa, bạn phải thực tập thường xuyên sáu phép tâm linh như trên. Nó không khác gì đời sống thiền tập của đạo tình thức.

Thế nào tôi cũng thực hiện ước mơ phụng sự bằng trái tim thương yêu ở quê nhà, bởi người khốn khổ càng ngày càng nhiều như các bé sơ sinh bị bỏ rơi, các trẻ mồ côi cả cha mẹ không một người thân, người già không nhà cửa, không gia đình... Họ khổ nhiều mặt nhưng khổ nhất là thiếu bàn tay yêu thương cùng trái tim lân mẫn.

Bạn phải lấy trái tim biết đau xót giúp cuộc đời thì bạn mới cảm nhận hết niềm hạnh phúc ứa ra từ tấm lòng của chính bạn. Tôi cần rất nhiều bàn tay và trái tim cho ước mơ này.

## Sống vô tư

### ***Bạn trẻ thân mến!***

Tôi không có máy chụp hình. Máy tấm hình vừa đăng lên mạng là tôi chụp từ máy của sư em Pháp Hữu. Gần đây, sư em đi qua Phật Học Viện Âu Châu nên tôi không thể chụp được tấm nào mới cho các bạn, nhưng tôi chụp bằng tâm trong sáng và tâm chú ý. Bây giờ hoa sen trắng nở thật rực rỡ. Tiếc quá!

Mỗi sáng tôi đều có ngòi thiền ở cốc Ngòi Yên của Sư Ông. Ngòi thật yên! Ngòi thật khỏe! Tôi không còn dùng thiền ngữ như ‘khỏe nhẹ, lặng cười’ nữa mà tâm tôi thật tĩnh lặng và khỏe nhẹ. Dòng tâm tư lặng lẽ, yên tĩnh như nước hồ thu phẳng lặng. Niềm an lạc lưu chuyển khắp châu thân nên tôi cảm thấy khoan khoái. Có lúc tôi không muốn xuất thiền chút nào vì ngòi thiền hạnh phúc quá.

Cảnh bình minh rực rỡ không thua gì cảnh hoàng hôn. Trước mặt cốc là một cánh rừng màu xanh, xa xa là núi đồi thoải thoải, bao phủ nhiều lớp sương mờ mờ ảo ảo. Cứ đứng bảy giờ sáng là mặt trời lên sưởi ấm tất cả vạn vật trong ấy có tôi. Cơ thể nhạy cảm của tôi cứ hút năng lượng âm ấm của mặt trời tạo thành cảm giác thật lạnh mạnh, khỏe khoắn.

Tôi luôn nhớ đi vòng ngang qua hồ sen để ngửi hương vị quê hương trước khi đi uống trà và làm công việc. Gần đây tôi tập sống thoải mái, tâm hồn trở thành em bé. Tôi chơi với thiên nhiên, chăm sóc cây cảnh chung quanh tầng xá, chăm sóc các con mèo. Tôi vừa mới xây một cái hồ nhỏ để trồng hoa súng và nuôi cá màu. Tôi tập sống vô tư, nghe chim hót, gió reo, suối chảy, nhìn trời, nhìn lá, cảm nhận nắng ấm...

Khi thở, bạn có mặt, bạn thường thức được sự sống, bạn trở thành một với trời xanh, nắng mới. Tâm tư dừng lại. Thời gian ngừng trôi. Bạn bước vào một cõi mệnh mông toàn ánh sáng tỉnh thức và bình lặng. Bạn có muốn thử không? Thế nào bạn cũng sẽ trải nghiệm như tôi. Tuyệt vời lắm!

## Sống chậm để yêu thương

### ***Bạn trẻ thân mến!***

Trong lúc uống trà sáng nay, tôi cảm thấy thương bạn trẻ. Sống sâu sắc từng giây từng phút, trên đời này có mấy người làm được đâu! Đa số bạn trẻ dễ bị lôi theo thói quen lãng xãng, lật đật, lo lắng, lãng quên.

Hôm qua thứ Bảy, tu viện thật vắng người. Tất cả thiền sinh đã trở về với đời sống của họ, nhưng vẫn có một số bạn trẻ tới thăm tu viện. Có ba bạn người Việt và một bạn người Tây phương. Tôi tiếp đón các bạn trẻ, mời họ đi thăm đường thiền hành chạy quanh cánh rừng. Đi chưa được bao lâu, họ đã muốn trở về tu viện. Cả bốn bạn trẻ này nằm dài trong thiền đường. Họ nói:

- Thầy hướng dẫn buông thư cho bọn con đi! (Please help us relax!)

Sẵn có tình thương cho bạn trẻ, tôi hướng dẫn sơ về thiền buông thư và mở nhạc thiền tiếng Anh cho các bạn này nghỉ ngơi. Có lẽ các bạn này thiếu nghỉ ngơi, cuộc sống đã làm cho họ mệt mỏi, căng thẳng, hết năng lượng... Cuộc sống của các bạn này là một cuộc chạy loanh quanh, là một chuyến đi tìm hạnh phúc vô định và họ không biết cách trở về tìm lại chính mình. Tội nghiệp cho họ quá!

Tôi thích câu hát của cố nhạc sĩ Trịnh Công Sơn:

“Về đâu cuối ngõ

Về đâu cuối trời

Xa xăm tôi ngồi

Tôi tìm lại tôi.”

Tôi tạm dịch ra tiếng Anh cho các bạn trẻ này.

“Where am I going to the end of the road?

Where am I going to the end of the horizon?

In the vastness, I just sit

So that I can look for myself.”

Trong lúc các bạn trẻ buông thư, tôi xuống bếp nấu nước sôi chế mì gói. Khoảng 20 phút sau, tôi mời các bạn thức dậy ăn mì. Vừa ăn xong tô mì thì có thêm hai người bạn khác đến tu viện và dùng một cái, họ kéo nhau đi ngay. Có thể các bạn này hẹn hò với nhau đi chơi đâu đó ở vùng này, luôn tiện họ ghé thăm tu viện. Họ đến rồi đi như một cơn gió!

Còn lại một mình, tôi trở về với bước chân. Tôi đi vào rừng theo con đường thiền hành. Con đường này thật yên tĩnh, xanh tươi, có rừng sồi, có rừng thông, có hoa lá, có ong bướm... Từng bước, tôi an trú trên bước chân, cảm nhận lòng đất và thấy tâm hồn vui vui. Vui vì tu viện là nơi cho mọi người trở về khi mệt mỏi. Về đây ai cũng có cảm giác trở về nhà, về cõi bình an, và tôi có cơ hội chăm sóc cho mỗi người. Vui là tôi có thể đi từng bước thành thơ.

Tôi thực tập tìm lại mình trong từng giây phút trên mỗi bước chân, mỗi hơi thở. Tôi nghĩ không có cách nào dễ hơn. Nói như thế không phải tôi muốn ca ngợi pháp môn đâu mà có nghĩa là tu tập có nhiều pháp môn, nhưng với tôi hơi thở và bước chân dễ thực tập nhất. Đi đâu, chỗ nào, hơi thở và bước chân cũng có mặt như người bạn thân thiết.

Tôi tập sống chậm lại để thở, giúp bàn chân chạm thật vào lòng đất, “lắng nghe nhịp đập của trái tim, lắng nghe nhịp chảy của cuộc sống”, nhìn rõ mặt

thiên nhiên, hoa lá, người thân. Tôi tập sống chậm để yêu thương, trân quý sự sống thêm một chút nữa. Bác sĩ bảo có thể tôi không sống được bao lâu. Tôi không sợ hãi, không lo lắng! Ai mà biết được chuyện tương lai. Trái lại, tôi trân quý từng ngày, yêu từng ngọn lá, từng tia nắng, từng cụm mây. Mỗi ngày, tôi đều ngồi thiền thật nhiều lần để trị liệu bệnh tật và thưởng thức sự sống. Tôi thích ngồi thiền mỗi buổi sáng chiều ở ‘hiên trắng lên’ nơi cốc Ngồi Yên của Sư Ông. Tôi thích câu nói của bạn: “Chậm lại để không vội, chậm lại để nuôi chín cảm xúc, để nhận ra điều gì thực sự là cốt lõi, điều gì chỉ là thoáng qua... Chậm lại để nhìn lại. Chậm lại để... nhanh hơn.”

Nhờ chậm, tôi bắt gặp được chính mình. Bắt gặp chính mình là bắt gặp sự sống. Bắt gặp sự sống thì còn có gì đẹp hơn nữa đâu, hả bạn! Bạn trở thành người tình của sự sống. Bạn trở thành người tình của thiên nhiên. Bạn có một tình yêu sâu thẳm với thiên nhiên và con người. Bạn yêu từng ngọn lá, từng nụ hoa, mỗi giọt nắng, từng cơn mưa, từng ánh mắt, mỗi nụ cười... Làm sao cảm giác cô đơn, trống trải có mặt trong tâm hồn của một người sống hết cả tâm hồn! Hôm trước, hoa quỳnh biểu lộ hết cả cái đẹp tinh khiết của nó, và tôi đã ngồi chơi với hoa quỳnh hết lòng từ chín giờ đêm đến hai giờ sáng. Đó là một cuộc hội ngộ nhiều cảm nhận yêu thương, trân quý. Cái gì càng mong manh, càng tươi đẹp thì ta càng nên trân quý.

Hôm nay, tôi nghe Sư Ông giảng lại về kinh ‘chiếc lưới ái ân’. Ái ân là một cái lưới lớn có thể vớt bạn lên như vớt một con cá. Con cá bị mắc lưới xem như là xong đời. Nó sẽ bị người ta nấu nướng để ăn. Người tu bị mắc lưới ái dục sẽ bị nướng trong lửa dục vọng và đam mê. Người đời tuy đã có gia đình cũng có thể bị mắc vào lưới ái ân như con cá bị mắc lưới. Dính vào lưới ấy là khổ đời bạn mà còn làm tan nát gia đình. Chiếc lưới ái ân này không chừa ai đâu.

Bạn trẻ hãy cẩn thận nhé! Lòng ân ái, tâm dục vọng của con người không bao giờ thỏa mãn được đâu! Tuy nhiên bạn không nên phủ nhận, đè nén, lên án năng lượng ái ân mà chỉ nhận diện, mỉm cười với nó. Hãy nhớ nguyên tắc càng xa lánh ái dục, càng khát khao nó, càng đè nén ái dục thì ái dục càng mạnh mẽ. Bạn hãy xem nó là người bạn để bảo vệ tình yêu và hạnh phúc. Ái



ân có thể trở thành năng lượng chăm sóc, kính trọng, yêu thương giống như bùn làm ra sen, rác trở thành hoa... Phương pháp là chỉ mỉm cười, gọi tên và nhận diện khi chúng phát khởi mà thôi.

Bạn biết không? Thịnh thoảng, tôi cũng nhớ mẹ, em, gia đình, bạn bè và quê hương. Có lúc nỗi nhớ thật mạnh, thật da diết! Làm người không thể nào không có sự nhớ thương mà tôi là con người bằng xương, bằng thịt, có con tim và có tâm hồn, vì vậy nhớ thương là chuyện tự nhiên. Quan trọng là gửi nỗi nhớ vào trong nắng ấm, thở với nó, cười với nó, đi chơi với nó thì nỗi nhớ sẽ sâu sắc và đời sống có ý nghĩa. Tôi không muốn mình trở thành tảng băng lạnh giá hay khúc gỗ khô khan... Sống không có tình cảm thì đời sống chán lắm! Tôi muốn nói nhỏ điều ấy với người xuất gia trẻ. Tôi học cách chấp nhận tình cảm của mình, tập sống thật với tất cả con người và không xua đuổi bất cứ một tình cảm nào, tâm tư nào, ý nghĩ nào. Vì thế, tôi cảm thấy thực sự an lành trong thân tâm.

Tôi thích ngồi chơi với thiên nhiên để nghe chim ca, nhìn con sóc nhảy, ngắm hoa lá, chiêm ngưỡng rừng cây... Tôi thấy rõ mình không sống lẻ loi cô độc trong khu rừng này mà đang sống chung với thiên nhiên và muôn loài.

Bạn hãy thử mở tâm hồn ra để thiên nhiên đi vào. Hãy cảm nhận sự sống với tất cả nguồn năng lượng của nó thì thế nào tâm hồn bạn cũng sẽ ấm lên. Những giọt yêu thương sẽ tuôn chảy từ mạch tâm hồn của bạn và bạn sẽ hết cô đơn ngay. Bạn làm được mà!

Chúc bạn một ngày vui.

## Bạn sáng ngời

***Bạn trẻ thân mến!***

Tên thơ của tôi là Tuyết Sơn, nghĩa là núi tuyết. Nó xuất phát từ nhiều năm sống trên núi tuyết. Mùa thu năm 1999, Sư Ông và tăng thân gửi tôi qua tu tập ở tu viện Rừng Phong thuộc tiểu bang Vermont vùng Đông Bắc

nước Mỹ. ‘Ver’ viết tắt chữ ‘vert’ nghĩa là xanh, và ‘mont’ viết tắt chữ ‘mountain’ nghĩa là núi. Vậy, Vermont là núi xanh.

Tu viện Rừng Phong nằm ở trên đỉnh núi cao, quanh năm yên tĩnh. Chung quanh tu viện có nhiều núi rừng trùng điệp. Đa số cây rừng là phong, thông, tùng, bách, dâu, dẻ... Mỗi năm từ tháng Mười một cho đến cuối tháng Tư, đầu tháng Năm, núi Vermont bao phủ đầy tuyết trắng. Tôi thích tuyết bởi nó đẹp một cách bình lặng, tinh khiết. Đêm nào có ánh trăng chiếu vào tuyết thì núi rừng biến thành một màu sáng vắng vặc, thiêng liêng.

Tâm hồn tôi được thanh thản, trong sáng như hôm nay nhờ tôi nhìn màu xanh của núi rừng và màu trắng của tuyết suốt mấy năm dài. Chính ở tu viện này, tôi viết hai cuốn sách ‘Thì thầm tiếng đá’, ‘Mẹ là dòng sông’. Mỗi độ tuyết tan, núi biến mình thành những dòng suối lớn nhỏ tuôn chảy, ca hát suốt ngày đêm. Tôi thích ngồi yên bên suối, vừa thở, vừa nghe tiếng suối thì thầm thì. Có lúc, tâm hồn tôi thích phiêu bạt nơi này nơi kia, nhưng tôi biết trở về với hơi thở để nghe lại lời ca của suối. Tất cả những âm thanh và màu sắc của núi rừng đã ăn sâu trong tâm hồn của tôi.

Vừa rồi, tôi được đi chèo thuyền cùng với tăng thân trên dòng sông Dordogne. Con sông này tuôn chảy từ mạch nguồn trên núi tuyết Pyraneyes ở tận Tây Nam nước Pháp gần ranh giới Tây Ban Nha. Tôi yêu dòng sông Dordogne, bởi nó trong vắt, sạch và mát mẻ. Nó mang theo hồn thiêng rừng núi nên nước sạch mát lành. Trên dòng sông mọc một loại rong nở hoa màu trắng tinh như hoa bạch mai. Màu trắng của hoa tỏa sáng lung linh nổi bành bồng trên dòng sông xanh. Có lần, đắm mình trong dòng nước giữa ngàn hoa, tôi có một cảm giác thật mát rượi, thanh khiết và lành mạnh.

Mùa này đang là mùa giao thoa giữa mùa Hạ và mùa Thu, vừa có nắng, vừa có mây, vừa có sương. Mỗi chiều, gió từ phương Bắc thổi về mang theo hơi mát của vùng băng tuyết, thật là một mùa dễ chịu! Lác đác trên những tàng cây cao, nhiều ngọn lá đang đổi màu để mặc cho mình chiếc áo mới. Lá vàng chín đong đưa, vẫy vẫy trong gió đang đợi chờ cuộc trở về với cội nguồn.

Mùa thu không phải chỉ là mùa lá chín mà cũng là mùa trái cây chín. Ở đây, tất cả trái cây bắt đầu chín rồi, bạn ạ! Sáng và chiều nào, tôi cũng hái thật nhiều trái cây đặt vào lá sen. Lá sen xanh tươi, mềm dẻo, sạch sẽ dùng đựng trái cây thật đẹp và tiện. Nào là trái mận, sung, lê, dâu đen (black berry), dâu đỏ, táo, cà chua và nhiều loại hạt như hạt hạnh nhân, dẻ, bồ đào, hướng dương và hạt thông... Trái cây nào, loại hạt nào cũng thơm tho, ngọt lịm.

Người phương Tây biết bảo vệ ruộng vườn, thiên nhiên nên hoa màu, rau cải, ngũ cốc, trái cây nhiều vô kể, dư dả cho con người và các loài thú. Nước Pháp đâu lớn hơn gì Việt Nam nhưng người ta có văn minh, biết bảo vệ đất đai, biết lo cho dân, lo cho đất nước, vì thế người dân không bao giờ sợ thiếu thức ăn.

Bạn có bao giờ thấy những giọt nắng long lanh chưa? Hồi ở Việt Nam có bạn trẻ hỏi tôi:

- Làm sao bắt được màu nắng, hả thầy?

Ở đây, tôi không những bắt được màu nắng mà còn trở thành nắng. Tôi thích nhìn nắng xuyên qua lá rừng, nắng nhấp nhô trên dòng sông, nắng lấp lánh nơi giọt sương... Chung quanh Xóm Thượng là một cánh rừng bao la đủ các loài cây sồi, thông, tùng, bách, bạch dương, cây dâu, hạt dẻ... Xóm Thượng, nơi các thầy các sư chú ở thật xanh tươi, mát mẻ! Mỗi ngày, tôi ngồi hàng giờ mở mắt nhìn nắng. Nắng rơi từng tia, từng mảng làm cho lá rừng sáng lốm đốm. Có khi nắng rơi loang lổ khắp cả cánh rừng. Những lúc mỗi chân đứng lên đi thiền, tôi cũng bắt gặp những vũng nắng tỏa chiếu sáng ngời. Nắng đưa tâm hồn phiêu bạt của tôi trở về với hiện tại, với sự sống, với chính mình. Thấy nắng là tôi bắt gặp tình thức. Có lẽ cả con người tôi trở thành màu nắng.

Theo tôi, nắng là Phật A Di Đà, bởi A Di Đà có nghĩa là ánh sáng vô lượng mà nắng chính là ánh sáng ấm áp, rực rỡ, thiêng liêng. Ngoài ra, tôi còn bắt gặp nắng trong bó rau xanh, nơi trái mận ngọt, nơi trái cà đỏ tươi...

Bạn có muốn trở về với nắng, với thiên nhiên không? Về nơi ấy, bạn sẽ tìm thấy tuổi thơ, cái tuổi hồn nhiên, ngây thơ, vô tư, bởi vì bạn là nắng. Bạn

không còn lo sợ gì nữa. Bạn không còn suy tư, tính toán gì nữa. Cả tâm hồn bạn trở nên sáng rực lên. Bạn sáng ngời! Về với thiên nhiên, bạn trẻ mãi vì nắng không có tuổi. Bạn sống vui tươi như hoa lá. Tuổi bạn là tuổi xanh như tuổi nắng mai.

Nghệ thuật cao nhất của thiền là trở thành một với sự sống. Tâm hồn bạn sẽ sáng rực lên. Bạn sẽ cảm thấy bình an, tĩnh táo và sáng lạ kỳ. Cố nhạc sĩ Trịnh Công Sơn có làm một bài ca tên là ‘Nắng Thủy Tinh’. Có lẽ, nhạc sĩ đã thấy màu nắng, vì vậy lời ca của anh hay, đẹp, sáng như những hạt kim cương.

Nắng đưa bạn vào vườn hoa tâm linh, có lá xanh mơn mớn, có ngàn hoa rực thắm, có trời xanh mây trắng... Bạn sẽ tìm thấy tình yêu, một mối tình thiên nhiên, thánh thiện, trong sáng không cần điều kiện.

“Màu nắng hay là màu mắt em. Mùa thu mưa bay cho tay mềm, chiều nghiêng nghiêng bóng nắng qua thềm, rồi có hôm nào mây bay lên.

Lùa nắng cho ‘ngời màu’ tóc em. Bàn tay yêu thương đón ‘nhau về’. Ngày xưa sao lá thu không vàng. Và nắng chừa vào trong mắt em.

Em qua công viên, bước chân âm thầm, ngoài kia gió mây về ngàn, cỏ cây chợt lên màu nắng.

Em qua công viên, mắt em ngây tròn, lung linh nắng thủy tinh vàng, chợt hồn ‘bình yên thênh thang’...”

Những từ ca trong ngoặc đơn là do tôi tự thay đổi, mong rằng anh Sơn bên kia thế giới đừng buồn nhé. Tôi giúp cho tâm hồn anh Sơn có một tình yêu sáng lạng, có một màu nắng thủy tinh và có một tâm hồn ‘bình yên thênh thang’. Bạn có thấy tâm hồn có nắng thường sáng lên hay không? Tình thức là gì, hả bạn? Tình thức là thấy nắng long lanh, bắt gặp sự sống để yêu thương cuộc đời này.

## Sống sâu sắc

***Bạn trẻ thân mến!***

Theo thường lệ, sau công phu sáng, tôi pha một bình trà nóng để thiền trà. Hồi còn ở Làng Mai hay Từ Hiếu, tôi thường uống trà với anh em, nhưng ở tu viện Cát Tường tôi uống trà với Phật. Ly trà thơm tho đầu tiên, tôi dâng lên Phật và ly thứ hai dành cho mình.

Uống trà cũng là cơ hội thực tập sống sâu sắc. Tại sao gọi là sống sâu sắc? Bởi vì sự sống có nhiều mức độ. Có khi, bạn sống như không sống. Thân ở đây nhưng tâm đã đi mất rồi. Có khi, bạn sống chỉ trong giây lát thôi, tâm ý lại chạy rong ruổi về tương lai hay quá khứ. Có khi, bạn sống nửa chừng, nghĩa là sự cảm nhận và ý thức về sự sống có vẻ mơ hồ, không thật lắm, giống như ăn mà không cảm thấy ngon bởi tâm bạn bận lo nghĩ nhiều chuyện, vương vấn về cái gì đó. Sống sâu sắc là thân ở đâu thì tâm ở đó. Thân tâm nhất như là trạng thái căn bản của thiền tập. Thực tập bất cứ phương pháp nào mà đưa tâm về với thân trong giây phút hiện thực thì bạn đạt được thiền. Lúc ấy, bạn mới thật sự sống sâu sắc. Sống sâu sắc, bạn sẽ có một đời sống khỏe mạnh. Còn nếu tâm ở một nơi, thân ở một nẻo thì bạn có thể không sống hoặc sống rất ít hoặc sống nửa vời, vì vậy sự sống ẩn hiện như một bóng ma. Bao nhiêu năng lượng đều bị tiêu hao. Thân tâm rã rời, mệt mỏi chán nản. Bạn không làm chủ được thân tâm. Hoàn cảnh và sự lo toan cuốn phăng sự sống của bạn như một cánh bèo trôi dạt lênh dênh. Nói theo kinh Kim Cương, sự sống của bạn là mộng, là huyền ảo...

Hôm nay trời mưa, tôi đi vào trường học giúp hướng dẫn bài học cho các bạn người Việt, rồi tôi đi thăm một người bạn từ Việt Nam trở về Mỹ cho đến chiều mới trở lại tu viện. Về tu viện, tôi cảm thấy thật khỏe trong lòng. Ra ngoài hiên, tôi ngồi chơi để nghe mưa hát. Cơn mưa ở đây nặng hạt như cơn mưa ở Huế. Bỗng dưng, tôi nhớ quê hương, nhớ chùa Tổ, nhớ mẹ, nhớ em, nhớ bạn bè, nhớ ngôi nhà “Ân Tình”, nhớ hồ cá, nhớ hòn non bộ, nhớ vườn rau... Đúng như lời ca: “Nghe mưa nơi này lại nhớ mưa xa”. Anh Sơn viết đúng tâm sự của tôi quá!

Tôi trở về với hơi thở ý thức để an trú trong sự sống hiện tại. Cơn mưa đang hát và tôi đang thở. Tôi có mặt cho cơn mưa, nghe cơn mưa hát và tôi vui trở lại liền. Có khi, nỗi nhớ, nỗi buồn là một tâm trạng cô đơn. Có khi,

nỗi buồn, nỗi nhớ chỉ là ký ức, kỷ niệm. Bạn có thể làm kỷ niệm ấy đẹp hơn trong giây phút linh thiêng của hiện tại. Nghe mưa để yêu thương mẹ, yêu thương em thêm đậm đà. Vì sao? Bởi tôi thực sự đang nghe tiếng hát của cơn mưa. Cơn mưa đưa tôi về với sự sống sâu sắc, trong ấy mẹ và em vẫn có mặt nơi trái tim. Tôi có cảm tưởng có thể chạm được mẹ và em.

Bạn trẻ ơi! Tôi ở đây một mình giống như đang nhập thất bởi chẳng có ai trong khu rừng mê mông này. Tôi yêu cánh rừng này lắm. Nó yên tĩnh quá, xanh tươi lạ, sống động ghê! Lắng nghe sâu hơn, cánh rừng này có biết bao là chim chóc, sóc, nai, sâu, bướm... Như thế, tôi đâu có ở một mình. Cảm giác một mình là một ảo tưởng do mặc cảm cô đơn tạo nên. Sự sống ở cõi này đâu phải chỉ có loài người. Ý thức sự có mặt của muôn loài, tôi sống cẩn trọng và có trách nhiệm, biết tôn trọng sự sống thiêng liêng của muôn loài, và cái cảm giác cô đơn tan biến liền.

Từ từ, tôi sẽ khám phá ra bí mật của cánh rừng, tôi bắt đầu thương yêu và gần gũi với nó. Tôi đã đi khắp hết ngõ ngách của khu rừng. Nó rộng hơn tôi tưởng, phía sau là cả cánh rừng ngàn mẫu không người ở. Tôi đã từng đi 'hiking' một mình vào một buổi hoàng hôn. Hôm thứ Bảy, tôi hướng dẫn bọn trẻ thám hiểm trong khu rừng ấy, và chính vì thế các bạn trẻ đã tìm ra được cái hồ thiên nhiên với biết bao là loài chim chóc, nai, sóc, ếch nhái, cá tôm, muôn thú như một thế giới thú vật sống động.

Bạn trẻ ơi! Thế nào tôi cũng sẽ khám phá khu rừng tâm linh. Tôi bắt đầu thấy rõ đường đi nẻo về của tâm ý hơn mỗi ngày và biết tạo dựng năng lượng bình an và thanh thoi cho nên sức khỏe tôi mỗi ngày mỗi tốt hơn. Tôi đang có cảm giác chân cứng đá mềm trên con đường điều trị thân tâm và khám phá khu rừng mới. Bạn hãy chờ đợi sự khám phá này nhé..

## Chưa giác ngộ chưa về

***Bạn trẻ thân mến!***

Mấy ngày qua trời mưa liên tục. Hôm nay ra thăm vườn rau, tôi thấy các cây con lớn lên một chút. Hai ngọn lá non vươn lên xanh tươi hơn. Để

thương quá! Các loại hạt như cải, tần ô (cải cúc), xà lách và ngò đã nảy mầm hết cả rồi, bạn ạ! Khoảng hai tuần nữa cải con lớn lên, tôi sẽ trồng ra nơi khác bởi loại cải này lớn lắm. Nếu có không gian, có đất và nắng ấm thì nó lớn lắm.

Hồi ở Làng Mai, cải bẹ xanh này lớn ghê. Nó nặng tới vài ký. Lá của nó lớn như cánh quạt. Mỗi khi hái rau, tôi cắt từng lá để cho cây tiếp tục lớn lên, sinh ra thêm nhiều lá khác. Lá cải bẹ xanh nấu canh thơm và ngọt lắm. Cải bẹ xanh cũng có thể xào, ăn sống hoặc làm dưa muối để kho. Tôi cũng làm như thế với xà lách. Cây nào cũng cần không gian mới to lớn được. Con người cũng cần không gian mới lớn lên mạnh khỏe, chứ ở trong một nơi tù túng thì người ấy cần cỗi và héo mòn. Tình thương và sự chấp nhận là không gian cho con người. Ở đâu thiếu tình thương, thiếu sự chấp nhận thì nơi ấy thiếu không gian cho con người.

Tôi thích ăn canh tần ô lắm. Thỉnh thoảng, chị tôi cúng dường một bó tần ô, tôi nấu được hai nồi canh ăn với cơm nóng. Hồi còn nhỏ, tôi đã thích canh tần ô rồi. Có lẽ trời ở quê hương nóng nực nên được ăn canh tần ô thật là mát. Hồi đó, nhà tôi có trồng một vườn cải bẹ xanh và vườn tần ô. Mùa Đông, bữa cơm nhà tôi luôn có nồi canh tần ô với cá kho. Cơm ngon thật tuyệt! Nhờ canh mà tôi có thể và cơm thật sướng. Đến mùa xuân, hoa cải và hoa tần ô nở vàng rực rỡ cả một khung trời. Tôi thích hoa cải và hoa tần ô hơn cả hoa mai, bởi hai loại này giữ được màu vàng tươi lâu lắm. Hoa mời ong và bướm lại chơi, bay vù vù, lượn quanh làm cho sân trước vui hẳn lên. Hồi nhỏ tôi đã thích cảnh tượng thiên nhiên, hiền hòa như thế cho nên bây giờ tôi thích cảnh núi rừng thiên nhiên và thích làm vườn.

Tuần này, tu viện không có ai đến thăm nên tôi có thì giờ tu tập và làm rừng. Tôi đã dọn thêm hai con đường mòn cho đến cuối đất của tu viện. Từ từ, tôi sẽ tiếp tục cắt bụi cây để hai con đường mòn này nối nhau giúp cho tu viện có một con đường thiên hành dài vô tận, đi thiên gần cả tiếng đồng hồ mới hết đường. Đi càng sâu vào rừng, không khí càng yên tĩnh và có càng nhiều cây bách lớn kinh khủng. Trong các loài cây, tôi thích cây bách, bởi dáng của nó hùng tráng, mạnh khỏe không giống như liễu mềm yếu điệu.



Tôi đã chọn nơi cao nhất để làm thiền đường sau này. Chỗ này nằm sâu trong tu viện, có nắng, có gió, bao bọc bởi rừng cây, lại ở trên cao có thể thấy được đồi, rừng cây và chân trời xa xa.

Bạn có biết thầy Vô Ngại sẽ về ở với tu viện trong tháng này không? Thứ Sáu tuần trước, thầy gọi về bảo rằng thầy sẽ về tu viện ở tu tập lâu hơn. Tôi vui lắm! Tôi tâm sự: Tu viện này là của các sư em. Khi nào các sư em về cũng được, tu tập có anh em thì vui hơn, và anh em có cơ hội chăm sóc cho nhau lúc đau ốm. Thầy Vô Ngại xuất gia một lần với tôi, cùng với sư chị Bảo Nghiêm và sư anh Nguyễn Hải. Hai vị này hiện đang ở Làng Mai, chỉ có tôi đang nhập thất ở hoang đảo này, còn thầy Vô Ngại đã đi nhập thất gần ba năm. Hồi đó, thầy Vô Ngại ở tu viện Rừng Phong với tôi. Thầy cứ thao thức làm sao tu tập để được giải thoát giác ngộ. Trước khi rời chúng, thầy bảo với tôi: “Chùng nào giải thoát, sư em mới trở về.” Lời tuyên bố rất hùng tráng như lời tuyên bố của thái tử Tất Đạt Đa ở dưới cội bồ đề: “Chùng nào ta chưa giác ngộ thì ta sẽ không rời khỏi nơi này.”

Ở đây có đầy đủ mọi phương tiện tu tập và học hành. Tôi vẫn tiếp tục nghe pháp thoại của Bốn sư và được nghe pháp thoại của các vị tôn túc khác. Bây giờ lên mạng thì không thiếu gì Phật pháp, cả tiếng Việt lẫn tiếng Anh. Tôi khám phá ra một điều là nghe pháp thoại với nhiều vị thầy khác nhau thích thú hơn, cũng giống như ăn các món khác nhau thì nó ngon miệng hơn. Hồi trước chưa đi tu, nghe nhạc cũng thế, tôi nghe nhiều ca sĩ khác nhau, chứ nghe mãi một người tôi cảm thấy chán dù ca sĩ ấy hát rất hay.

Có một điều lạ kỳ là trong lúc thực tập các pháp môn, tôi không cảm thấy chán, càng thở càng khỏe, càng đi thiền càng thấy thanh thơi, càng ngồi thiền càng yên tĩnh. Có lẽ sự thực tập có hiệu quả đưa tới pháp sống động nên thân tâm được nuôi dưỡng. Do vậy, tôi không cảm thấy mệt mỏi, chán nản, mà trái lại tôi cảm thấy được trị liệu và đưa tới sự nhẹ nhàng thật sự trong thân tâm. Tôi vẫn thực tập pháp môn chánh niệm theo tinh thần của Bát Chánh Đạo bằng hơi thở ý thức, bước chân thiền hành và an trú trong hiện tại của Bốn sư trao truyền. Cố nhiên, những pháp môn này vốn là của

Phật thuyết giảng, nhưng Bốn sư trực tiếp trao lại cho tôi qua ngôn ngữ rất dễ hiểu, đầy thuyết phục và tôi đã thực tập một thời gian qua. Bởi thế, tôi tin tưởng vào pháp môn thực tập hàng ngày. Nó không phải là triết lý viển vông mà những công cụ thiền tập thực tiễn có thể áp dụng và kiểm chứng được liền. Thở thì ai cũng thở, nhưng duy trì hơi thở ý thức càng lâu thì tự động tâm ý dừng lại sự rong ruổi và tâm ý sáng lên, giúp tôi ý thức về sự sống hiện thực trong giây phút hiện tại. Tôi cảm thấy được nuôi dưỡng ngay trong lúc thực tập. Vậy mà ít ai thực tập pháp môn An ban thủ ý này. Thật uổng ghê!

Đây là món quà tôi tặng bạn. Bạn thử trở về với hơi thở, thở thật nhẹ và ý thức bạn đang còn sống, bạn sẽ cảm thấy đời sống khác liền. Tôi tặng bạn bài thơ về vườn cải hoa vàng nhé!

## VƯỜN XUÂN

Nắng lên rồi  
Lá tùng lung linh màu ngọc  
Theo gió đong đưa  
Như vẫy gọi, như múa ca  
Chiều qua, em đến thăm  
Mang theo lá ngò, hương quế,  
Thơm ngát tình quê.  
Nhớ mẹ!  
Lòng con ngậm ngùi ngấn lệ.  
Mấy mươi năm xa cách,  
Làm kẻ kiếm khách phong trần  
Nung nấu lòng son tìm kiếm...  
Nơi nao là lối đào nguyên  
Chốn nào là cõi tịnh

Cành mai nào nở hoa vàng bất diệt.  
Mười năm dãi dầu sương gió,  
Bảy năm lặn lội tuyết sơn.  
Hôm nay, ánh nắng về  
Sưởi ấm lòng son.  
Những nụ hoa vẫn còn chưa chớm nở,  
Những ngọn lá còn ẩn mình trong giấc ngủ bình yên,  
Mà tâm con rào rạt một mùa Xuân  
Có mẹ, có mai vàng, đào thắm  
Có pháo đỏ, mứt thơm  
Có đôi mắt ngây thơ đầy mộng đẹp.  
Mẹ ơi! Hai mươi năm qua  
Bướm lạc quê hương  
Nay tìm về  
Nơi vườn cải hoa vàng.

## An trú nơi sự sống

### ***Bạn trẻ thân mến!***

Chiều hôm qua tôi đến thăm nhà anh chị và giúp dựng cho tờ quảng cáo về cái nhà của anh chị. Tôi đã từng có kinh nghiệm thiết kế nên không cần vội vàng. Tôi đi thăm vườn và ngồi chơi trên cái võng gần bên hồ. Vườn đẹp quá! Hồ lặng yên phản chiếu màu sắc hoàng hôn. Mây trời giăng như tấm áo lụa hồng. Mùa này cây cối đã nở hoa rực rỡ.

Tháng trước đi đâu tôi cũng thấy hoa anh đào nở rộ, nhưng bây giờ các loài hoa đủ các màu đang khoe sắc. Ai cũng bảo Nhật Bản là xứ anh đào, nhưng anh đào ở Washington còn nhiều hơn mấy lần xứ ấy. Anh đào là gia đình cây cherry, tức là loại trái ‘cherry’ tròn trịa, đỏ thắm và ngọt lịm. Cây cherry ở xứ này nhiều vô kể. Ngoài anh đào ra, Washington còn có hoa

quincy, là một loại hoa mọc từng bụi, có hình dáng như hoa anh đào nhưng màu đỏ thắm. Trước ngõ Xóm Hạ có một bụi quincy thật lớn, vào khoảng tháng Tư, đại chúng đi thiền hành qua cổng sẽ thấy hoa quincy nở lốm đốm long lanh màu đỏ hồng trong nắng sớm.

Washington là xứ của muôn ngàn loài hoa. Hầu như tất cả cây cỏ ở đây đều nở hoa, kể cả rong rêu. Xứ này mưa nhiều nên rong rêu mọc khắp nơi trên vỏ cây, cành cây, tảng đá, nơi bãi cỏ, trên vách tường và trên tầng nhà. Có một ngôi nhà cổ ở Tacoma rêu mọc xanh rì phủ hết mái nhà. Tôi gọi là mái nhà màu ngọc bích. Bích có nghĩa là màu xanh đó bạn. Tôi thích hoa và dễ trở thành một vớ hoa, ngắm hoài chẳng biết chán. Hoa nở trên đất như tấm thảm, tiếng Anh gọi là ground cover. Hoa nơi này tươi và rục rĩ lắm.

Nói tới đây, tôi nhớ ngay tới Tuệ, một thiền sinh trẻ về Cát Tường. Tuệ mới 17 tuổi, thông minh, cứ theo tôi hỏi nhiều câu hỏi, trong ấy có một câu: “I am bored at everything. Why?” (Con chán tất cả mọi thứ trên đời. Tại sao vậy?)

Tôi nhìn Tuệ, không ngạc nhiên gì bởi cậu này có đôi mắt long lanh biểu lộ sự thông minh, nhưng tâm ý vọng động quá!

Tôi chia sẻ:

“Con có biết không? Sự sống luôn là tươi đẹp, nhưng tâm con không có khả năng dừng lại để thưởng thức cái đẹp ấy. Chán nản là do tâm ý bất an. Nó cứ chạy nhảy từ đối tượng này qua đối tượng khác. May mắn lắm, tâm con dừng lại với cái đẹp chỉ trong giây lát thật mong manh, rồi lại rong ruổi nữa. Con thương mẹ nhưng không có khả năng nuôi dưỡng hạnh phúc đang được ở bên mẹ. Đi đâu một hồi, con nhớ mẹ đến nỗi bất an trong lòng. Đến khi về nhà thấy được mặt mẹ, con cảm thấy sung sướng. Nhưng chỉ trong vài phút, tâm con lại cảm thấy trống trải, do đó con nhảy lên xe đi tìm bạn bè, tâm sự qua loa, đi chơi hết nơi này đến chỗ nọ, rồi lại cảm thấy chán. Con lại lên xe đi nữa. Đó là tâm trạng chung của các bạn trẻ.

Bây giờ, thầy đang dọn dẹp rừng của tu viện. Mỗi lần, thầy chỉ cắt được một bụi cây. Có bụi quá lớn mọc chẳng chịt thật khó dọn. Con xem! Cánh rừng này có biết bao nhiêu bụi cây sum suê, rậm rạp như bụi này. Nếu không

có kiên nhẫn thì thầy sẽ mau chán nản. Bởi thế cho nên thầy cứ làm tà tà, thông thả, dọn rừng giống như chơi, như thở, như uống trà... Mệt tới đâu, thầy nghỉ tới đó. Có khi, thầy cho phép mình uống vài ly trà nóng, nhìn trời mây, nhìn cành cây, nhìn hoa vàng trong bãi cỏ. Khi nào cảm thấy khỏe, thầy tiếp tục làm. Có lúc, làm chưa được hai giờ, thầy dừng công việc đi thiền hành, bởi có tiếng gọi từ trái tim và cánh rừng nên thầy đi thiền, đi chơi.

Trong lúc làm, tâm thầy hiện diện cho thiên nhiên, cho nắng ấm cùng với hơi thở. Nghĩa là thầy thực tập sống thật với những gì đang xảy ra trong hiện tại. Đó gọi là an trú. Có sự sống, có an trú thì làm sao chán nản được. Nếu không có sự sống thì làm gì cũng dễ chán lắm con ạ!

Nhìn lại tháng qua, biết bao bụi cây được dọn sạch nên vườn tu viện sáng lên và thoáng hẳn ra. Bao nhiêu con đường được mở rộng cho mọi người đi chơi. Vậy, sống an trú nơi hiện tại với phong thái từ từ yên lặng sâu đậm thì con có hạnh phúc ở bất cứ nơi nào, dù hạnh phúc ấy nhỏ bé. Khi nhìn lại, con sẽ có một chuỗi hạnh phúc dài vô tận giống như con đường mòn này.

Con có hiểu không? Nếu không hiểu mời con về đây tập thở, ngồi yên và đi thiền với thầy trong một thời gian thì thế nào con cũng sẽ hiểu.”

Bạn trẻ thân mến! Bạn có thấy gì không? Tôi hướng dẫn thiền cho bạn trẻ này (Tuệ) mà không dùng một danh từ thiền gì cả, bởi vì bạn này đâu có hiểu gì về chánh niệm, chánh định, thực tại...

Chúc bạn sống bình yên.

## Không có pháp môn duy nhất

### ***Bạn trẻ thân mến!***

Hai hôm nữa, thầy Vô Ngại sẽ đến tu viện Cát Tường. Đó là một niềm vui cho tôi. Thầy Vô Ngại và tôi là hai anh em, xuất gia cùng một ngày với thầy Nguyễn Hải và sư cô Bảo Nghiêm, gọi là bốn con sư tử. Bấy lâu nay, thầy Vô Ngại tu nhập thất, nhưng thương Cát Tường nên về đây nâng đỡ cho tôi.

Trong đời sống tu tập, tôi luôn luôn cần sự nâng đỡ của tăng thân, dù có tài năng gì nữa, có sức mạnh gì đi nữa, so với năng lượng của tăng thân, tôi vẫn luôn cảm thấy mình nhỏ bé.

Thầy Vô Ngại rất thích tu theo phương cách riêng của thầy. Cát Tường là nơi thích hợp cho thầy. Cát Tường có đầy đủ không gian và thời khóa phù hợp với thầy. Ngoài ra, thầy có thể tu tập theo nhu cầu riêng. Tôi cũng đang cố gắng thực tập. Tôi may mắn đã từng ở tu viện Rừng Phong hơn bảy năm nên tự đào luyện cho mình một nếp thực tập tự lực, nghĩa là tôi không cần phải nương tựa quá nhiều nơi người khác. Tôi cố gắng thực tập khi ở trong rừng một mình, khi ở trong phòng ngủ, và cố nhiên là giữ đều công phu thời khóa. Tôi có một chút niềm vui, an lạc trong lúc ngồi thiền, thiền hành và tụng kinh nên tôi không bị lờn.

Cho dù hoàn cảnh có thuận lợi tới đâu, đời tu cũng dễ rơi vào các trạng thái lờn, lười, dãi dãi, phóng túng. Trạng thái của tâm là căn bản. Mọi phẩm chất đời sống đều tùy thuộc sâu đậm nơi tâm. Khi tâm bất an thì dù bạn ở đâu cũng không an. Có nhiều tiền lắm của nhưng nếu tâm bạn buồn chán, căng thẳng, bất an thì bạn cũng không có hạnh phúc. Biết thế, tôi dồn hết tấm lòng chăm sóc cho vườn tâm.

Tôi thích uống trà một mình và thực tập nuôi dưỡng ý thức rằng ‘đây là giây phút hạnh phúc’. Nếu không có hạnh phúc trong giây phút này thì dù làm gì hay đi đâu, tôi cũng sẽ buồn chán. Tóm lại, sống từng giây từng phút là quan trọng nhất của đời người.

Tôi quý thầy Vô Ngại lắm. Từ ngày xuất gia, hai anh em tôi luôn có liên hệ tốt. Tôi kính trọng sự tha thiết trong đời sống thực tập của thầy. Thầy luôn bước từng bước chân thiền hành. Dáng dấp của thầy tỏa lộ nét thông dong, trên môi luôn điểm một nụ cười an lạc. Thầy lại thích ngồi thiền, tụng kinh và tụng kinh. Chỉ như vậy, thầy có đủ tư cách làm thầy cho tôi. Có nhiều người có tài tổ chức, thuyết giảng, làm văn phòng, viết văn, làm thơ, nhưng cái quý của người tu là cái vững chãi trong sự thực tập. Tới khi gần chết, tài năng giảng dạy hay tổ chức không thể giúp được gì cho sự thông

suốt nội tâm, chỉ có công phu thực tập thiết tha mới có thể cứu vớt chính mình khỏi đọa vào nơi đen tối của nghiệp lực và vô minh.

Thầy Vô Ngại tâm sự với tôi: “Sư anh ơi! Sư em thích hợp với pháp môn Tịnh độ hơn thiên. Sư em cần niệm Phật A Di Đà thì mới định tâm được.” Tôi biểu lộ niềm vui và tán thán rằng pháp môn nào cũng mầu nhiệm cả. Niệm Phật được định tâm là quý lắm, còn hơn ngồi đó mà suy nghĩ lung tung. Tôi chia sẻ tiếp.

Mỗi người có một căn cơ khác nhau nên bạn phải tìm cho được pháp môn thích hợp, có hiệu quả trong sự thực tập. Quan trọng là thực tập có nội dung, chứ không nên bị kẹt vào pháp môn nào và cho nó là đặc biệt, bạn nên cởi mở để học hỏi. Trong lúc thực tập, bạn cần có sự uyển chuyển để thích nghi với căn cơ và pháp môn hành trì.

Tôi hợp với sự thực tập An ban thủ ý do Bốn Sư trao truyền. An ban giúp tôi dễ định tâm và làm cho tôi cảm thấy khỏe nhẹ. An ban đưa dưỡng khí vào thân và đẩy thán khí ra ngoài. An ban giúp tôi định tâm. Tuy nhiên, định tâm không hẳn phải nhất định theo An ban. Tâm định là sự chú tâm vào một đối tượng mà đối tượng ấy có thể là một danh hiệu của một vị Phật hoặc một hình ảnh nào cũng được.

Thông thường, đối tượng thích thú mới dễ đưa tới định. Định nghĩa là chú tâm vào một đối tượng gọi là tâm nhất cảnh, tức là ngược lại với tâm tán loạn. Nếu đối tượng không thích thú thì tâm dễ chán, vì thế nó chạy lung tung, nhất là người có đời sống phóng đãng, vọng động, lăng xăng. Bởi thế, bạn phải tìm ra đối tượng mình thích để dễ dàng đưa tới định tâm. Có định tâm thì làm gì cũng vui và có ý nghĩa.

## Phật có trong tâm

### ***Bạn trẻ thân mến!***

Hôm nay thứ Hai, ngoài trời đang mưa. Cơn mưa nặng hạt reo vang trên mái hiên bên thềm gỗ. Tôi ngồi yên ngoài hiên để nghe mưa và thưởng thức ly trà nóng. Bây giờ tu viện Cát Tường đã trở lại không khí yên tĩnh. Các



bạn trẻ và bà con Phật tử đã trở về đời sống của họ. Buổi lễ Khánh Đản thật dễ thương. Tu viện chỉ mới biểu hiện trong ba tháng mà đã để lại trong lòng mỗi người một kỷ niệm tươi đẹp.

Bạn biết không? Suốt tuần qua mưa rơi tầm tã, thế mà đến thứ Bảy thì trời ngưng mưa để cho các bạn trẻ và các Phật tử giúp chung tay dọn dẹp tu viện. Chủ Nhật là ngày đại lễ, thỉnh thoảng mới có mưa phùn. Những hạt mưa li ti bay trong gió như những hạt sương làm cho không khí tu viện trở nên mát mẻ, nên thơ và thiêng liêng. Ông trời thương đại chúng nhiều lắm. Suốt tuần qua và hôm nay nữa, trời mưa như xối, vậy mà Ông chịu để dành hai ngày cuối tuần không mưa. Thời tiết ở xứ này thay đổi thường xuyên, không ai có thể đoán trước được nên tôi chỉ có biết cầu nguyện. Có lẽ Phật, Bồ Tát, Thiên Long, Hộ Pháp linh thiêng đã bảo ông trời đừng mưa cho đại chúng làm lễ.

Buổi lễ tổ chức ngoài trời dưới những tàng cây cổ thụ nơi Pháp Thân Tạng. Lễ đài được các bạn trẻ trang trí bằng các vật liệu thiên nhiên. Chú Sung đã căng tấm bạt ra thật lớn che mưa và nó trở thành mái thiền đường thiên nhiên. Chị Hoa mang đến thật nhiều hoa, phần cúng Phật, phần trang trí cho kiệu rước Phật sơ sinh và phần dùng cho các bạn trẻ tung hoa cúng dường Phật.

Trước buổi lễ, tôi hướng dẫn thật kỹ ý nghĩa Phật Đản cho các Phật tử:

Chúng ta thực tập rước Phật trong sự bình an và tỉnh thức để tìm lại chính mình, hãy cho phép đức Phật sơ sinh trong tâm mỗi người có cơ hội giáng sinh trên cõi đời này.

Phật là ánh sáng tỉnh thức, tức là ánh sáng chánh niệm, thiền định và trí tuệ. Tỉnh thức là nguồn năng lượng giúp bạn thấy biết rõ ràng. Ăn biết ăn, uống biết uống, vui biết vui, buồn biết buồn, tự do biết tự do, ràng buộc biết ràng buộc... Ai cũng có cái biết trong vắt, hồn nhiên đầy trí tuệ này, dù đó là một em bé, bởi vì em bé cũng có Phật trong tâm.

Có ánh sáng là bạn có trí tuệ nên bạn thấy bông hoa, nghe gió hát, ngửi hương thơm hoa hồng một cách như thật. Như thật là cái thấy trực tiếp, không thêm, không bớt, không qua trung gian suy luận. Hoa là hoa, gió là

gió, anh là anh, chị là chị mà không phải anh của ký ức, chị của thành kiến nên cái thấy này không tạo ra cảm thọ buồn đau, hờn giận và không có nhận thức thương ghét, đúng sai. Trái lại, cái thấy này trong suốt chứa đầy không gian bao la của vô tâm, một cái thấy thoải mái, nhẹ nhàng, bao dung, cởi mở...

Đức Thích Ca chỉ là một vị Phật trong muôn ngàn vị Phật. Ngài đã công nhận rằng tất cả chúng sinh đều có Phật tính. Như thế, bạn cũng có tính Phật, và tính ấy chính là ánh sáng chánh niệm.

Hôm nay, chúng ta sẽ đi trong thanh thân, thở những hơi thở nhẹ, bước những bước chân an lạc và mời Phật về ngự trong tâm. Có Phật là có an lạc, có thanh tịnh, có tình thương, có tỉnh thức. Lúc ấy, chúng ta sẽ chữa lành tất cả mọi khổ đau, bệnh tật trong đời.

Các bạn trẻ giúp việc, tập múa, chơi banh, ca hát tạo cho tu viện một cảnh sinh hoạt ấm áp, tươi vui. Anh Noãn đốt lên lò lửa sát bên lễ đài làm cho không khí thêm ấm cúng. Tôi thật may mắn được nhiều bàn tay và trái tim nâng đỡ, chứ một mình làm sao có thể tổ chức được buổi Đại Lễ Khánh Đản. Tôi rất biết ơn các bạn trẻ và mọi người.

Khi lễ rước Phật sơ sinh tới lễ đài, mưa rơi lách tách trên tấm bạt nghe như nhạc trời ca ngợi sự ra đời của Thế Tôn. Mọi người rước Phật trong im lặng quanh cánh rừng. Có hai bác vừa đi vừa rơi nước mắt vì sung sướng. Hai bác tâm sự:

- Ở núi rừng xa xôi này có được một ngôi chùa Việt Nam cho mọi người hưởng ít nhiều an lạc trên mỗi bước chân. Bạch thầy! Con chưa bao giờ dự một buổi lễ Phật Đản thanh tịnh và ý nghĩa như hôm nay.

Lần đầu tiên tổ chức được buổi Lễ Phật Đản như vậy tôi thấy quá dễ thương rồi. Không khí yên tĩnh của núi rừng làm buổi lễ trang nghiêm, thấm vào lòng mỗi người, đặc biệt các bạn trẻ tham dự thật tha thiết và chú tâm. Tôi mong sao các bạn hiểu được ý nghĩa của buổi lễ đức Phật ra đời này để có thể sống trong ‘tỉnh thức’ làm vốn liếng cho một cuộc sống đầy thử thách trong tương lai.

# Thư gửi Ba!

## *Ba kính thương!*

Hôm nay là ngày kỵ ba. Mấy ngày qua, con thường nhớ cầu nguyện với Tam Bảo, Bồ Tát Quan Thế Âm gia hộ cho ba. Ba là người tốt lành. Ba là người con hiếu thảo nhất gia đình bên nội. Ba thương bà con hàng xóm. Năm Mậu Thân, ba vào Đà Nẵng xin gạo cứu giúp không biết bao nhiêu người đói khát. Ba ăn ở có đức nên chúng con mới có được đời sống hạnh phúc như hôm nay.

Ba không may sinh ra với nghề nghiệp đánh cá. Vì gia đình, vợ con, ba đã bắt không biết bao nhiêu loài cá nên ba phải trả tấm thân lại cho cá. Mình bắt người ta thì người ta bắt lại mình. Mình làm khổ người ta thì người ta làm khổ lại mình. Mình mắc nợ người ta thì người ta đòi mình phải trả. Có vay thì có trả. Đó là luật đương nhiên trong trời đất, là giáo lý nhân quả rất quan trọng trong đạo Phật.

Lúc còn sống, ba thích xây nhà lầu. Thời ấy xây nhà lầu không phải dễ lắm! Ba đã sắm sửa đầy đủ mọi thứ vật liệu như sắt, xi măng, gạch, ngói, nhưng chưa kịp xây thì ba mất trong cơn bão năm 1969. Mạ không có đủ sức nuôi năm đứa con thơ dại nên phải bán từ từ các vật liệu ấy, vì thế ba rất luyến tiếc cái nhà. Mười năm sau, gia đình mình qua Mỹ, cái nhà bị bỏ trống. Người hàng xóm kể lại, thỉnh thoảng họ nghe tiếng động trong nhà, và họ nói đó là ba về thăm nhà.

Chắc chắn, người mất vẫn thường về thăm căn nhà, con cháu, bà con. Đó là chuyện đương nhiên cho nên người Việt mới có tục lệ thờ cúng ông bà, cha mẹ và người thân. Ba thương con cái nhiều như thế thì làm sao không trở về để thăm viếng, che chở và bảo vệ cho con cái được.

Sau này không ai còn nghe tiếng động nữa. Có lẽ từ ngày hai anh em con đi tu thì ba tôi cũng đi theo các con về Làng Mai tu tập. Con tin như thế. Năm rồi, chị con mua lại lô đất từ một người hàng xóm đang ở trên ngôi nhà cũ và xây lên căn nhà hai tầng. Con hết sức ủng hộ ý kiến này, bởi con biết ba rất vui.

## ***Ba kính thương, ba có biết rằng***

Sau khi chết, người mất vẫn tiếp tục sinh hoạt bằng tâm thức mà tâm thức có thể đi khắp mọi nơi. Thông thường, tâm thức người quá cố đi theo con cháu, vì con cháu có liên hệ trực tiếp với họ. Tuy họ đã đầu thai và biểu hiện dưới một hình thức khác, nhưng tâm thức vẫn có thể còn theo bên con cháu để che chở. Do thế, con cháu đi đâu thì ông bà, cha mẹ đi theo đến đó. Lúc nào, con cháu gặp phải tai nạn thì ông bà, cha mẹ ra tay bảo vệ cho con cháu.

Trong trường hợp tai nạn xe hơi, chiếc xe tan nát thế mà người lái xe không bị thương tích gì cả, như có bàn tay vô hình đưa người ấy ra khỏi chiếc xe. Chiếc xe bằng sắt tan tành thế mà thân thể không bị thương tích gì cả, mới biết cái thiêng liêng của sức mạnh yêu thương. Bạn không thấy chứ thế giới vô hình của tâm thức luôn ở sát bên bạn.

Người Việt di cư qua Mỹ giống như được sinh qua một thế giới khác. Tuy thân thể không còn ở Việt Nam, nhưng tâm thức vẫn thường nghĩ về người thân ở quê nhà. Cũng vậy, người mất có thể đã hóa kiếp, nhưng tâm thức có thể vẫn dõi theo con cháu bởi vì thương và muốn bảo vệ. Ba là người có rất nhiều tình thương cho gia đình, vì thế tâm thức ba luôn muốn bảo hộ cho con cháu. Đó là sự may mắn cho anh chị em và các cháu của con.

Các chị của con hỏi:

- Có người vẫn còn thấy ba. Như vậy, ba chưa đầu thai hay sao?

Con trả lời:

- Họ thấy ba là thấy tâm thức ba, chứ thân xác theo luật vô thường thì không còn nữa. Ba có thể đã sinh về cõi phù hợp với nghiệp thức của ba rồi.

Con tin là từ ngày hai anh em đi tu thì ba cũng được cùng đi tu. Dù ở phương trời nào, ba cũng theo hai con tu tập, do đó nghiệp của ba đã nhẹ với phần nào. Hơn nữa, ba đã giúp biết bao nhiêu người trong cơn đói Mậu Thân thì chắc chắn ba sinh về cõi lành. Ít nhất là cõi người trong một gia đình hạnh phúc nào đó, có niềm tin nơi Tam Bảo.

Một chứng cứ rành rành là từ ngày ba mất, gia đình đã hướng về Phật pháp. Tự nhiên, hai anh em con đi tu, hai người cháu của ba cũng đi tu ở Việt Nam, cả nhà mình qua Mỹ đều quy y Tam Bảo. Gia đình bên nội đã chuyển nghề nghiệp, nghĩa là tất cả mọi người không còn làm nghề đánh cá nữa. Sự ra đi của ba đã thay đổi tâm thức của cả gia đình bên nội. Do vậy, con luôn tin tưởng nơi tâm thức tốt lành và tình thương của ba dành cho con cháu.

Hôm trước, con đã quy y cho ba ngay ở Làng Mai với pháp danh Nguyên Trí. Sự thật, ba đã quy y Tam Bảo từ lâu vì cả gia đình đều quy y thì ba cũng quy y. Tuy nhiên, con vẫn muốn quy y cho ba để ba có cơ hội nghe giáo pháp của Phật, có pháp danh rõ ràng.

Ba ơi! Mấy mươi năm trời, ba vẫn thương yêu con cháu. Đó là một đức tính tốt đẹp. Bây giờ, ba đã là đệ tử của Phật. Phật dạy: “Sông ái dài muôn dặm, biển mê sóng vạn tầm, cõi luân hồi muốn thoát, niệm Phật hãy nhất tâm”, nghĩa là tình thương vướng mắc và sự u mê không có bờ bến. Ba hãy buông bỏ mọi vương vấn, lo âu, sợ hãi mà nhất tâm niệm Phật. Ước mơ có nhà hai tầng của ba đã được toại nguyện. Mẹ cũng đang ở nhà để trị bệnh. Con cái đã lớn và biết tự lo cho bản thân. Ba hãy thông dong ra đi, hãy đi về với Phật, với cõi sáng, với tình thương bao la, không vương vấn, lo âu, sầu lụy. Các con nguyện sống đẹp cho ba.

Sự thật giữa cõi sống và cõi chết có gì xa cách đâu! Bởi không thấy thôi, chứ sáu cõi luân hồi luôn biểu hiện bên nhau. Vì thế, phận làm con cái, chúng con nguyện thương yêu nhau, tha thứ cho nhau, thương yêu người nghèo khổ, biết kính mẹ thờ cha, cầu nguyện cho ông bà, tổ tiên quá cố để nhớ về cội nguồn của chúng con. Nhớ tới ba, chúng con cố gắng sống đẹp và lành, có trách nhiệm về đời sống, tiếp nối những đức tính tốt đẹp của ba. Không có gì quý hơn là tu tập. Tu tập là cách đền đáp công ơn lớn lao nhất cho cha mẹ. Tu là sửa đổi ba nghiệp càng ngày càng tốt đẹp, nhẹ nhàng và như thế thì nghiệp của cha mẹ cũng được nhẹ nhàng.

Hôm nay, con thắp lên nén tâm hương cầu nguyện Tam Bảo gia hộ cho hương linh ba Nguyễn Đầu, pháp danh Nguyên Trí được thông dong nơi

miền Tịnh Độ, sinh ra được gặp Phật, Pháp, Tăng, phát tâm xuất gia, tu tập chuyển hóa mọi khổ đau nghiệp chướng để tiếp tục hộ trì cho con cháu.

Lang

## Trị liệu ung thư bằng chánh niệm

### ***Bệnh vẫn vui tươi***

Dưới đây là bài phỏng vấn của thầy Chân Pháp Lữ (một bác sĩ y khoa tốt nghiệp tại Pháp) với thầy Pháp Đăng trên trang mạng EIAB<sup>(1)</sup>. Bạn sẽ được nghe những tâm sự chân thành cũng như kinh nghiệm quý có được khi thầy vượt qua những giai đoạn khó khăn của bệnh tật.

*Người phỏng vấn:* Thưa thầy! Con cảm ơn thầy cho chúng con một buổi tiếp xúc. Con biết thầy là đệ tử lớn của Sư Ông, tu tập nhiều năm nhưng thầy không ở Làng thường xuyên. Thầy phải trụ trì tu viện Rừng Phong ở Mỹ. Xin thầy cho chúng con biết thầy tu tập theo pháp môn Sư Ông năm nào? Xuất gia đã bao nhiêu năm?

*Thầy Pháp Đăng:* Mình xuất gia tại Mai Thôn Đạo Tràng năm 1990. Mùa Đông năm 1999 tăng thân gửi mình qua tu tập tại tu viện Rừng Phong. Tháng Tư năm 2007, ba anh em, Pháp Tâm, Pháp Duyệt và mình đi tìm đất ở vùng New York để thành lập tu viện Bích Nham. Mùa đông năm 2008, mình trở về Làng Mai an cư kiết Đông. Hết mùa an cư ấy, mình về chăm sóc mẹ bị tai biến đang ở tu viện Lộc Uyển. Tháng 8 năm 2008 cùng với sư cô Tuệ Nghiêm, hai anh em đưa mẹ về Việt Nam điều trị. Sư cô ở lại chùa Kiều Đàm chăm sóc cho mẹ, và mình vào tu ở tu viện Từ Hiếu.

Từ đầu năm 2005 đến bây giờ, mình thường về ở Chùa Tổ, có khi sáu tháng, có khi một năm hay có lúc một năm rưỡi. Ngoài thời gian ở Từ Hiếu, mình ở tu viện Lộc Uyển, ở tu viện Bích Nham. Trong thời gian mười năm ấy, mình về Làng Mai chỉ có hai mùa Hè và một mùa Đông. Tính ra cho đến bây giờ, mình đã xuất gia được 21 năm. Nói tới thời gian, mình cảm thấy mắc cỡ bởi sự tu tập của mình vẫn còn yếu lắm.

*Người phỏng vấn:* Thầy gốc ở Huế. Thầy có duyên tu tập ở Chùa Tổ. Nếu tính từ 2005 đến nay, thầy đã ở đó năm sáu năm rồi. Con nghe gần đây thầy bị bệnh nặng, xin thầy chia sẻ cho chúng con biết chuyện gì đã xảy ra không ạ?

*Thầy Pháp Đăng:* Mình bị bệnh ung thư ruột già. Bệnh này có trong thân thể lâu rồi, ít nhất là sáu bảy tháng. Nó đau quặn quại! Mỗi lần đau, mình tuyệt thực vài ba ngày. Mình thường lên cơn sốt vào ban đêm. Lúc đó, mình đang tu tập tại tu viện Cát Tường. Ban đêm ở Cát Tường lạnh lắm, thế mà mình đau đến đổ mồ hôi. Mình cứ tưởng đau cái gì như đau ruột thừa, nhưng đau ruột thừa kiểu này chịu cũng không nổi.

Mình tuyệt thực hai ba ngày thì cơn đau dịu xuống. Lúc ấy, mình chỉ uống nước trái cây và ăn cháo yến mạch. Mình không sợ bệnh mà cũng không sợ chết và có khả năng chịu đựng cơn đau nên mình vẫn sống vui, thiền hành, thiền tọa và thỉnh thoảng vẫn đi hướng dẫn khóa tu nơi này nơi kia. Mình hoàn toàn không biết cơn bệnh nặng như thế.

*Người phỏng vấn:* Thưa thầy! Tu viện Cát Tường ở bên Mỹ phải không thầy?

*Thầy Pháp Đăng:* Đúng vậy!

### **Chấp nhận cơn bệnh**

*Người phỏng vấn:* Các bác sĩ khám ra được bệnh của thầy lúc nào?

*Thầy Pháp Đăng:* Cuối năm 2010, mình về Việt Nam làm Trai Đàn Chấn Tế cầu nguyện cho ba và ông bà tổ tiên. Lý do là có đứa cháu gái dâu thường thấy ba mình xuất hiện. Ba đã mất gần bốn chục năm rồi, thế mà cháu nói là ông ngoại cứ tới thăm đứa con trai của con. Chị mình nói rằng: “Thầy ơi! Có thể nào ba vẫn chưa siêu thoát không thầy? Ba đã mất gần bốn chục năm rồi mà.”

Mình trả lời với chị là để thầy về Việt Nam làm Trai Đàn Chấn Tế cầu nguyện hồi hướng công đức cho ba.

Thời gian ấy, cơn đau vẫn quặn quại lắm nhưng mình không cho ai biết. Trước khi vào Trai Đàn giải oan cho thập loại cô hồn, mình lạy Lương



Hoàng Sâm hơn một tuần; tuy vẫn đang đau, mình vẫn lạy liên tục, đôi lúc cơn đau quăn quại, có lúc lạy xuống đứng lên mình cảm thấy như muốn ngã (té).

May mắn có các thầy ở chùa Từ Hiếu về yểm trợ, sáng hai thầy, chiều hai thầy và mình đứng làm chủ lễ các thời sám hối ấy. Anh em tu miên mật như vậy đó. Đến khi xong Trai Đàn Chấn Tế, cơn đau trở nặng, mình ăn không được, phải nhịn cả tuần. Không biết tính làm sao, gia đình đưa mình lên bệnh viện thì họ tìm không ra bệnh. Họ cho ba loại trụ sinh và khi uống vào mình càng đau kiệt quệ hơn. Cuối cùng, mình nhớ đến bác sĩ Tôn Thất Cầu, trưởng khoa ung bướu Bệnh viện Trung ương Huế. Khi Sư Thúc bị bệnh, bác sĩ chăm sóc hết lòng. Với lại chị Ngãi, vợ bác sĩ thường lên chùa Từ Hiếu nghe mình giảng pháp. Sau khi gọi, bác sĩ nói mình phải lên cấp cứu gấp.

Họ nội soi, thử máu và phát hiện ra một khối u to bằng quả trứng vịt ở ruột già.

*Người phỏng vấn:* Ngoài đau, kiệt sức, nó còn hành hạ gì nữa không? Thầy có sụt cân không?

*Thầy Pháp Đăng:* Mình sụt cân nhiều lắm, từ 64 kg xuống còn 50 kg, hồng huyết cầu bị phá nhiều nên thiếu máu trầm trọng. Họ giải phẫu khối u trong vòng một tuần. Sau khi thử nghiệm, các bác sĩ cho biết nó là u ác tính ở giai đoạn thứ ba. Để cho chắc ăn, họ cắt khoảng chừng một gang tay ruột già hai bên khối u, rồi nối hai khúc lại với nhau. Chuẩn bị cho cuộc giải phẫu, họ làm nhiều thử nghiệm, vì vậy trong thời gian ấy mình phải nhịn đói đến 16 ngày nữa, tổng cộng thời gian nhịn đói là 20 ngày.

*Người phỏng vấn:* Khi mổ, thầy có đi ngang giai đoạn thập tử nhất sinh không?

*Thầy Pháp Đăng:* Có chứ! Khi vào mổ, mình yêu cầu các bác sĩ không chích thuốc tê. Bác sĩ nói: “Như vậy thầy chịu không nổi đâu, nó đau đớn lắm.” Mình nói tôi sẽ chịu nổi. Mấy tháng nay, tôi đã chịu được cơn đau. Bác sĩ nói: “Con nghe lời thầy” nhưng họ vẫn chích thuốc tê như thường.

Sau giải phẫu một ngày, sư cô Thuần Khánh nói: “Có lúc anh không còn thở nữa, thấy anh tiều tụy quá nên em sợ ghê!” Mình kiệt sức quá vì nhìn đói đến hai chục ngày, và năm sáu tháng cơn đau tàn phá quá nhiều sức khỏe.

*Người phỏng vấn:* Thời gian mổ là bao lâu thưa thầy?

*Thầy Pháp Đăng:* Khoảng chừng hai, ba tiếng đồng hồ.

*Người phỏng vấn:* May mắn cho thầy! Họ là những chuyên khoa mổ bấu. Vậy, thầy ở bệnh viện bao nhiêu ngày?

*Thầy Pháp Đăng:* Từ khi nhập viện đến khi xuất viện là mười sáu ngày. Ngày thứ năm sau khi mổ mình mới bắt đầu uống nước. Ruột già thông thì mới uống được. Ngày thứ sáu mới ăn cháo thật lỏng. Ăn cháo được là mình muốn xuất viện, bởi mình biết không khí, năng lượng thiên nhiên rất quan trọng, và môi trường Chùa Tổ có năng lượng lành sẽ giúp mình hồi phục sức khỏe.

*Người phỏng vấn:* Theo con được biết những ca mổ thường từ hai tuần đến một tháng. Thầy có năm ngày xuất viện thì thầy có nhiều sức khỏe để hồi phục quá. Thưa thầy! Xin thầy chia sẻ sau đó bác sĩ có muốn thầy hóa trị hay xạ trị gì không?

*Thầy Pháp Đăng:* Hai ngày sau mổ, mình muốn ngồi thiền dù còn rất đau. Máy đưa em đỡ mình ngồi dậy để ngồi thiền. Ngày thứ ba, mình muốn tập đi cho cơ thể cử động để đưa máu tới vết thương thì nó mau lành.

Lúc đang ở Chùa Tổ, bác sĩ Tôn Thất Cầu cùng vợ lên thăm và bác sĩ hỏi: “Ngày hôm nay nữa là thầy mổ đến ngày thứ mấy rồi.” Mình trả lời được tám ngày và mới ăn được có hai ba ngày thôi. Bác sĩ nói: “Trong một tuần nữa, thầy phải vô hóa trị liền.”

Gia đình không muốn mình hóa trị ở Việt Nam. Họ thật sự không tin tưởng y khoa Việt Nam. Gia đình muốn mình về Mỹ khám lại cho chắc. Nếu cần hóa trị thì điều trị tại Hoa Kỳ, dù sao kỹ thuật bên kia cũng cao hơn. Sư Ông nói với thầy Pháp Niệm và sư cô Chân Không gọi điện thoại bảo sư anh qua Pháp để tăng thân lo và hóa trị ở Pháp. Bác sĩ Tôn Thất Cầu nói là trong

vòng một tháng thì thầy phải hóa trị liền. Nếu trễ thì tế bào ung thư có thể mọc lại, lúc ấy bác sĩ cũng bó tay.

### ***Tin vào giáo lý của Phật***

*Người phỏng vấn:* Con biết sự nguy hiểm trong việc giải phẫu bướu ác tính vì sau đó bướu nhỏ ở nhiều nơi trong cơ thể có thể đột phát một cách dữ dội, cho nên các bác sĩ khuyên thầy phải hóa trị sớm. Nhưng vì lý do nào mà thầy không theo lời yêu cầu đó?

*Thầy Pháp Đăng:* Mình tin lời bác sĩ nhưng mình tin Phật hơn. Mình thấy như thế này: Sống chết đều có số mạng do nghiệp lực chi phối. Nếu nghiệp mình phải chết sớm thì làm cách gì cũng chết. Sống thêm nửa tháng, mình cảm thấy đủ hạnh phúc rồi.

Thật sự là mình không tin nơi phương pháp hóa trị. Lý do là mình cũng có nghiên cứu sơ qua về các loại hóa chất. Các chất hóa học ấy tàn phá không chỉ riêng tế bào ung thư mà tàn phá hết cả cơ thể. Mình có tham khảo ý kiến của bác sĩ Cầu về tỉ lệ thành công của các bệnh nhân điều trị bằng hóa chất. Bác sĩ nói có khoảng 64% thành công về phương pháp hóa trị, và bệnh nhân có thể sống thêm một thời gian từ vài năm đến mười mấy năm. Mình quyết định không hóa trị dù bác sĩ thuyết phục như thế nào đi nữa. Bác sĩ bảo là điều trị ít nhất là tám ống, mỗi 28 ngày hóa trị một lần.

Qua Làng Mai nương tựa Sư Ông và tăng thân, mình quyết định dùng phép hành thiền và ăn cơm gạo lứt theo phương pháp Osawa để điều trị. Nếu chết thì mình chết trong lòng tăng thân với sự cầu nguyện của Thầy. May mắn khi tới Sài Gòn để đi Pháp, có một vài người bạn nói rằng: “Các lương y có thể trị được bệnh ung thư.” Mình đi gặp các lương y ấy. Sau khi bắt mạch, cả hai lương y đều nói: “Con trị được cho thầy trong vòng ba tháng.”

*Người phỏng vấn:* Dạ thưa thầy! Họ trị bằng thuốc Nam hay thuốc Bắc?

*Thầy Pháp Đăng:* Cả hai loại thuốc. Theo lương y Long ở quận Tám tại thành phố Hồ Chí Minh, thuốc Nam có công năng trị bệnh, thuốc Bắc có công năng bồi bổ, điều hòa âm dương, bổ khí thông huyết.

*Người phỏng vấn:* Thầy may mắn uống thuốc lấy từ thảo mộc. Thuốc có khó uống, có hành hạ gì không thưa thầy?

*Thầy Pháp Đăng:* Thuốc rất dễ uống. Mình uống thuốc của cô lương y Nguyễn Thị Ánh. Cô nói rất rõ là trong thuốc có Tử Linh Chi, Đông Trùng Hạ Thảo, bông củ cải trắng và củ cải đỏ. Cô Ánh nói Tử Linh Chi là nấm độc nhưng ông Long bảo nó là nấm Linh Chi con.

Cô dùng những thứ đó bào chế ra một loại thuốc và thử nghiệm cho nhiều người bị ung thư, bướu to cũng teo lại. Đặc biệt cô nói: “Tuy dùng thuốc nhưng con phải xoa bóp cho thầy mỗi ngày để làm cho khí huyết lưu thông, giúp các mạch máu lưu chuyển và đẩy các độc tố ra khỏi cơ thể.”

*Người phỏng vấn:* Thưa thầy! Khi cô ta xoa có sâu và mạnh không?

*Thầy Pháp Đăng:* Xoa sâu và đúng huyết! Cô không xoa từng huyết mà đẩy một đường dài.

*Người phỏng vấn:* Khi xoa như vậy có đau không, thưa thầy?

*Thầy Pháp Đăng:* Không đau! Mới buổi đầu hơi đau đau nhưng quen rồi lại cảm thấy khỏe. Theo lời cô Ánh nói: “Con xoa cơ thể cho thông, đẩy các tế bào ung thư núp trong các huyết đạo ra ngoài và đưa thuốc tới các nơi trong cơ thể.”

### **Tâm quan trọng nhất**

*Người phỏng vấn:* Ngoài việc thiền tập, thầy thấy cái gì quan trọng nhất, thuốc men hay các phương pháp hỗ trợ khác trong việc trị liệu?

*Thầy Pháp Đăng:* **Quan trọng thứ nhất** là cái tâm của mình. Lúc ấy, mình nghĩ chắc chắn sẽ lành bệnh, cho nên mỗi khi có ai hỏi bệnh tình thầy sao rồi, mình thường trả lời là mình đang lành trở lại. **Quan trọng thứ hai** là sống vui. Bởi không biết rõ sống được thêm bao nhiêu ngày, cho nên tự động mình sống sâu sắc, hết lòng. Mình trân quý từng bông hoa, mỗi con bướm, từng màu nắng, đám mây trời... Mình vui cười và yêu đời suốt cả ngày. Tâm hồn mình thật là thoải mái.

*Người phỏng vấn:* Thưa thầy! Về sức khỏe, thầy có luyện tập gì khác không?

*Thầy Pháp Đăng:* Mình đi bộ đều đặn mỗi ngày hai tiếng đồng hồ, sáng một tiếng, chiều một tiếng. Mình ngồi thiền nhiều lần và thực tập phương pháp thở càng sâu càng tốt.

*Người phỏng vấn:* Thầy ngồi thiền nhiều là một giờ hay hai giờ?

*Thầy Pháp Đăng:* Buổi sáng, mình ngồi khoảng chừng một tiếng đồng hồ. Ăn sáng xong đi thiền hành vài vòng ra bờ sông, mình ngồi thêm một tiếng đồng hồ nữa. Lúc đó, cô lương y mới đến điều trị. Sau buổi trưa nghỉ ngơi một chút, mình ra ngoài dòng sông ấy ngồi thiền thêm một tiếng rưỡi mới trở về chùa trước buổi tụng kinh. Kinh tụng ở chùa là Tịnh Độ, Pháp Hoa, Sám Hối... Tuy chưa có đủ sức để tụng lớn nhưng mình theo dõi hết lòng buổi công phu chiều. Tối lại, mình ngồi thêm một tiếng nữa.

Cái tâm phải yên tĩnh thì nó mới có khả năng trị liệu. Nếu lo sợ nhiều quá thì mình bị mất ngủ, vì thế cơ thể hao tổn năng lượng mà năng lượng rất là quan trọng cho việc điều hành của hệ thống miễn dịch và đề kháng...

*Người phỏng vấn:* Xin thầy chia sẻ cho chúng con biết lúc nào thầy cảm thấy đói. Theo như con học hỏi, cơ thể bắt đầu phục hồi là mình thấy đói. Như vậy sau khi mổ bao nhiêu ngày thì thầy bắt đầu thấy đói?

*Thầy Pháp Đăng:* Mình thấy đói thường xuyên lắm nhưng ăn không được, lý do là cái ruột vẫn còn đau nên mình rất cẩn thận. Tu tập chánh niệm giúp mình biết rõ về tình trạng các bộ phận trong cơ thể, nhất là những nơi đau nhức.

*Người phỏng vấn:* Thưa thầy! Thầy ăn kiêng những thứ gì?

*Thầy Pháp Đăng:* Sau thời gian mổ, đa số thức ăn là nước cháo. Mười ngày đầu ăn cháo lỏng rồi ăn cháo đặc từ từ. Trong lúc uống thuốc với các lương y ở Thành phố Hồ Chí Minh, mình ăn cơm rất nhão, cơm gạo lứt, cà rốt hầm, các loại đậu hầm, uống nước rau cải. Ăn rất lành mạnh. Ăn liên tục như vậy trong một tháng rưỡi tới hai tháng. Ăn đồ thật mềm, rau củ hấp nhừ...

*Người phỏng vấn:* Thầy có dùng được trái cây không?

*Thầy Pháp Đăng:* Cô lương y bảo được dùng trái cây nhưng không ăn chung với thức ăn mà dùng riêng, chọn trái cây không có chất độc.

*Người phỏng vấn:* Ăn như vậy, thầy có thấy khỏe trong người không? Không cần ăn nhiều mà vẫn khỏe, phải không thưa thầy?

*Thầy Pháp Đăng:* Phải! Ăn ít rất khỏe. Ăn nhiều cũng được nhưng bao tử của mình còn yếu sau một thời gian dài nhịn đói và ruột già mới bị cắt ngang cho nên mình ăn vừa đủ thôi, cỡ chừng một chén. Ăn theo kiểu thiền, tức là ăn từ từ, nhai thật kỹ.

*Người phỏng vấn:* Hiện nay, cách ăn uống của thầy có bình thường hay có gì đặc biệt không?

*Thầy Pháp Đăng:* Mình ăn uống bình thường nhưng có kiêng chút dầu mỡ. Món gì có dầu mỡ thì mình không ăn. Món gì lành mạnh như đồ luộc, cơm gạo lứt, nước canh thì mình ăn. Mình kỵ nhất là ăn trái cây chung với cơm. Mình ăn trái cây riêng, tức là ăn trái cây trước một giờ. Ăn cơm chỉ là cơm thôi. Mình ăn rau cải bình thường, rau cải tươi...

## Không sợ hãi

*Người phỏng vấn:* Thầy có muốn nhắn nhủ với chúng con những gì khi bị bệnh tật không? Thầy nói trị liệu có nhiều nhân duyên, quan trọng nhất là tinh thần của mình. Làm thế nào để mình có niềm tin như vậy?

*Thầy Pháp Đăng:* Mình thấy rõ ràng thời gian tu tập với tăng thân trong 20 năm là cơ hội tu luyện sức mạnh tinh thần, cho nên khi gặp bệnh tật thì mình có niềm tin rất mạnh vào pháp môn. Tâm mình giữ được sức mạnh niềm tin, sự bình tĩnh và sáng suốt. Không phải ai cũng được như vậy đâu! Có nhiều người khi bị bệnh là hoảng sợ lắm. Chính sự hoảng sợ này làm cho người bệnh chết sớm, chứ không phải do chính căn bệnh. Hoảng sợ làm cho mình ăn không ngon, ngủ không yên, mất nhiều năng lượng và rơi vào tuyệt vọng. Trong tình thế này, cơ thể không có năng lượng để kháng thì tế bào ung thư sẽ tấn công trở lại. Đời sống tươi vui, thanh thoi và sự thực tập chánh niệm hàng ngày là phương pháp trị liệu quan trọng nhất.

Phương pháp trị liệu quan trọng thứ hai là mình có niềm tin vững vào giáo lý nhân quả nghiệp báo. Hễ nghiệp chết sớm thì mình có xin thêm một ngày cũng không được. Nếu nghiệp chưa chết thì không bao giờ mình chết sớm dễ dàng như thế.

Bạn đừng có sợ chết, hãy chấp nhận đối diện với sự thật. Nếu bạn chỉ còn một ngày, một tháng nữa để sống thì bạn sống cho thật hết lòng, đàng hoàng. Nguyên tắc là vậy.

Sự thật là sự sống của bạn tự động sâu sắc khi biết rằng bạn chỉ còn sống một thời gian ngắn. Bệnh đúng là một ân sủng, món quà, báo động cho bạn biết để trân quý đời sống. Đó là cơ hội thay đổi nếp sống tươi sáng hơn. Cuối cùng là tin tưởng rằng chắc chắn bạn sẽ lành bệnh thì tự nhiên cơ thể tạo ra sức mạnh để kháng chiến đấu với bệnh tật để hồi phục.

*Người phỏng vấn:* Con nghe nói trong thời gian điều trị, thầy vẫn làm việc như thường, đi mọi nơi chia sẻ kinh nghiệm tu học với tăng thân, giúp đỡ nhiều người có niềm tin vào pháp môn. Xin thầy có thể nói rõ hơn cho chúng con biết không ạ?

*Thầy Pháp Đăng:* Sau mười ngày ở Từ Hiếu, tức là mình rời khỏi bệnh viện về ở chùa, khoảng chừng mười lăm ngày từ lúc mổ, mình đã giảng. Thầy Từ Minh nói: “Vài hôm nữa sư anh đi rồi, không biết còn dịp nào để trở lại chùa Tổ hay không, cho nên sư anh phải nói một bài pháp thoại cuối cùng giống như ngày xưa Phật sắp nhập diệt vậy.”

Mình trả lời: “Sư anh không có hơi, nói không ra tiếng thì làm sao nói Pháp thoại.” Nhưng các thầy năn nỉ: “Sư anh ráng đi, đạo tràng ở đây ai cũng thương sư anh. Tất cả mọi người từ các thầy, các sư cô đến Phật tử thích nghe sư anh giảng. Sư anh phải giảng bài cuối!”

Hôm đó, thầy Từ Hải mời mình giảng luôn cho các em Thiện Tài đồng tử một bài ngắn. Bài giảng ngắn đó lại là sâu sắc nhất. Sư cô Thuần Khánh nói: “Đó là bài pháp thoại hay nhất của sư anh.”

Khi ở lại Thủ Đức để trị bệnh, thỉnh thoảng mình có đi hướng dẫn các đạo tràng, bói Kiều đầu năm ở chùa Pháp Vân, mừng mười Tết các bạn tăng thân Xuân Phong tổ chức cho mình bói Kiều, nghĩa là mình không có lo ngại gì



về chuyện bệnh tật, xem nó bình thường. Nếu cần giúp cuộc đời thì mình sẵn sàng, thế nhưng cái hơi của mình ngăn ngại quá, cái sức lực của mình thật yếu, nhưng mình không lo ngại chuyện đó, biết rằng mình sẽ lành bệnh, vì thế mình làm được nhiều chuyện. Tâm hồn thật là thoải mái.

Hầu như mỗi ngày đều có người tới thăm hỏi, tham vấn, đàm đạo... Mình luôn chia sẻ tận tình giống như không có bệnh tật gì. Nhiều người hỏi: “Tại sao thầy bệnh mà giọng nói của thầy tốt ghê, tiếng sang sảng đầy năng lượng?” Ai cũng ngạc nhiên!

## Tin sẽ lành bệnh

*Người phỏng vấn:* Thưa thầy! Thầy có trở lại thăm các bác sĩ đã chăm sóc cho thầy không? Hiện nay thầy có theo dõi bệnh tình không ạ?

*Thầy Pháp Đăng:* Sáng mình trị với cô lương y Nguyễn Thị Ánh, chiều mình trị với lương y Long. Ông này nói: “Con chuyên trị về tai biến và ung thư.”

Phòng mạch ông ở quận Tám, có một dãy dài hệ thống mát xa, châm cứu và nhiều người bị tai biến và ung thư đến điều trị với ông. Đặc biệt là bệnh tai biến, ông trị lành rất nhiều người. Ông bắt mạch và nói: “Con sẽ trị lành bệnh cho thầy”. Ông nói: “Sáng thầy cứ uống thuốc cô ấy, đến chiều thầy uống thuốc con. Thuốc con là thuốc đơn giản. Thuốc Nam là những loại lá thuốc đơn giản nhưng nếu biết cách phối hợp thì nó cũng trị được ung thư, không cần dùng các loại thuốc quá cầu kỳ như Đông Trùng Hạ Thảo, Tử Linh Chi... Những loại này quá mắc (đắt tiền)!”

Mình may mắn gặp được hai lương y giỏi. Sau khi rời Việt Nam, cô lương y bổ sung cho mình ba tháng thuốc làm bằng viên để mình tiếp tục uống cho chắc, giúp tiêu diệt sạch tất cả các tế bào ung thư.

*Người phỏng vấn:* Thầy có định trở lại thăm các bác sĩ đã giải phẫu cho thầy hoặc làm các thử nghiệm về Tây y không, thưa thầy?



*Thầy Pháp Đăng:* Điều trị với hai vị bác sĩ đông y khoảng chừng hai tháng rưỡi, mình có đi thử máu và kết quả máu rất tốt. Mình chọn bác sĩ nội soi rất giỏi để xem các tế bào và kết quả không thấy u nào hết. Cô bác sĩ này hỏi:

- Thầy bị gì mà nội soi?
- Thầy bị ung thư đại tràng.
- Đại tràng như thế nào?
- Thầy bị u ác tính giai đoạn ba.
- Thầy đã điều trị hóa chất chưa?
- Chưa, thầy không thích điều trị theo phương pháp đó.

Và cô hỏi:

- Thầy trị bằng cách gì?
- Thầy đang trị về Đông y bằng thuốc Nam và thuốc Bắc.

Cô vừa soi vừa nói:

- Ung thư này không dễ trị lắm đâu! Thầy nên vô hóa trị đi! Nó đã làm nhiều người chết. Tuy con soi không thấy khối u nào nhưng nó có thể tái phát bất cứ khi nào không hay.

Mình mỉm cười! Sau hai tháng rưỡi điều trị, xét nghiệm không tìm thấy khối u nào hết. Đó là một tin mừng!

*Người phỏng vấn:* Tức là nó không tái phát trong hai tháng rưỡi. Theo thầy, mình phải tiếp tục chữa trị, phòng ngừa bằng cách nào? Thầy có phương pháp gì chia sẻ với chúng con không?

*Thầy Pháp Đăng:* Thật sự, mình cũng không tin lắm vào các bác sĩ. Có thể có năm hay sáu bác sĩ toàn là trường khoa, phó khoa hội chẩn. Họ nói: “Đây là ung thư ác tính giai đoạn thứ ba. Giai đoạn thứ tư là giai đoạn cuối.” Mình cũng không tin lắm. Có thể họ lầm, có thể đây chỉ là một khối u thường thôi, không phải là u nhầy. Đó là cách suy nghĩ và chiêm nghiệm của mình.

Nếu nó thật sự là u ác thì trong mười mấy hai chục năm tu tập đã làm cho cái u ấy đứng yên một chỗ. Có thể do Phật, Tổ, ông bà tổ tiên gia hộ nên cái u đó đứng yên trong thân thể khá lâu. Bác sĩ Tôn Thất Cầu nói: “Nó to như vậy thì tệ lắm đã có mặt trong cơ thể thầy mười năm rồi. Nó ăn máu, hút hồng huyết cầu của cơ thể.”

Cắt đứt cái u đi thì nó có thể không còn chân nữa. Mình có niềm tin là đã lành bệnh hẳn. Niềm tin lành bệnh này giúp mình không cần phải băn khoăn với nó mà chỉ sống vui, điều dưỡng và ngăn ngừa sự tái phát.

*Người phỏng vấn:* Con nghe nói trong vòng ba đến sáu tháng thầy sẽ đi thử nghiệm có phải không?

*Thầy Pháp Đăng:* Đúng như vậy!

## Bệnh tật là món quà

*Người phỏng vấn:* Con chúc thầy tiếp tục sống vui, sống khỏe để phụng sự cho tăng thân. Thầy là tấm gương sáng cho chúng con đi theo. Nếu chúng con lỡ gặp phải khó khăn, bệnh tật gì thì thầy có muốn chia sẻ gì thêm không ạ?

*Thầy Pháp Đăng:* Thừa đại chúng! Mình xin nói một điều cuối là khi gặp bệnh tật thì bạn đừng sợ hãi, đừng tuyệt vọng. Hãy xem đây là một ân sủng, một món quà mà cuộc đời tặng cho bạn để bạn sống sâu sắc những giây phút còn lại. Nếu bệnh tật quyết định bạn chỉ còn có một năm nữa hay ít hơn thì nó vẫn là một món quà quý. Quan trọng là bạn biết sống vui và hạnh phúc. Có khi từ giai đoạn chỉ còn một năm, bạn có thể sống thọ dài hơn. Hãy có tự tin và niềm vui sống đi bạn!

Cơ thể chỉ là một phần nhỏ của sự sống, tâm thức mới mạnh mẽ và vĩ đại hơn nhiều. Cái tâm có thể chuyển được tình trạng của cơ thể. Bệnh tật không thể nào tránh được, có khi do nghiệp lực nhưng có khi do các chất độc từ thức ăn thức uống tạo ra. Quan trọng là bạn biết chấp nhận nó, xem nó như một món quà mà đừng lo lắng sợ hãi. Chính cái lo sợ làm cho bạn chết sớm.

Bao nhiêu người chết đều do lo sợ, không chấp nhận bệnh tật mà cứ suy nghĩ tiêu cực: Cái bệnh này chắc chắn không thể nào trị lành được.

Tất cả các bệnh tật gì trong thân thể và nỗi khổ đau gì trong tâm hồn đều có thể trị lành. Bạn phải có niềm tin như vậy. Bạn luôn nói rõ là bệnh này có thể trị được. Trị bằng nhiều cách nhưng cái tâm là mạnh nhất. Sức mạnh của tâm có thể thay đổi tất cả những tế bào trong cơ thể.

Thời gian điều trị vừa qua, ai cũng nghĩ là hai vị lương y đó đã trị lành cho mình, nhưng vẫn có những người khác uống thuốc với hai lương y ấy vẫn không vượt qua được. Vậy, bạn phải tin vào sự tu tập, niềm vui, lòng tự tin. Niềm tin là phương pháp trị liệu cao nhất. Tin rằng bạn sẽ lành bệnh.

Cảm ơn thầy Pháp Lữ đã cho Pháp Đăng cơ hội chia sẻ với mọi người.