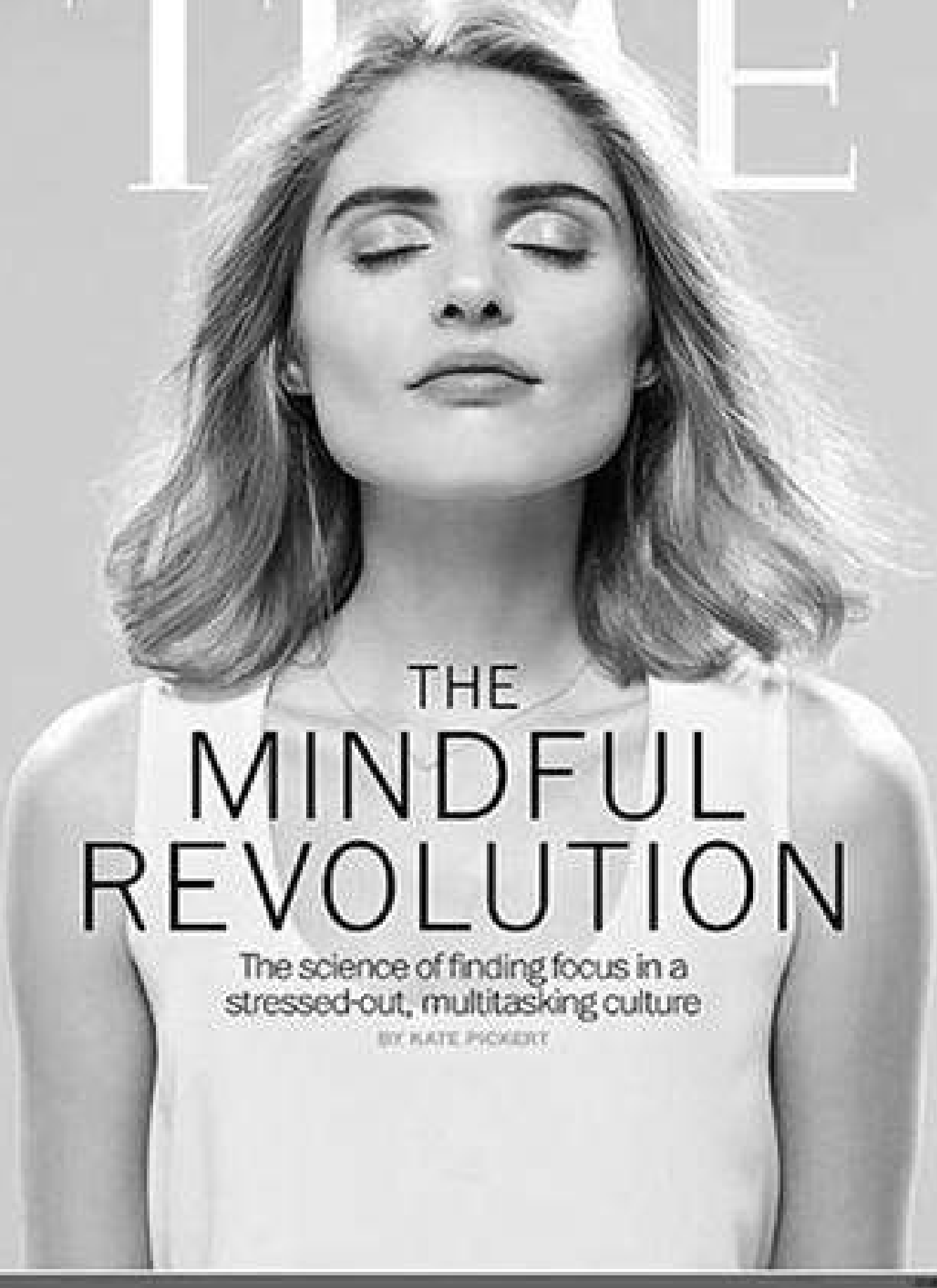
Fleeing Syria Photographs by James Nachtwey / Peyton Power / Steve McQueen

TIME



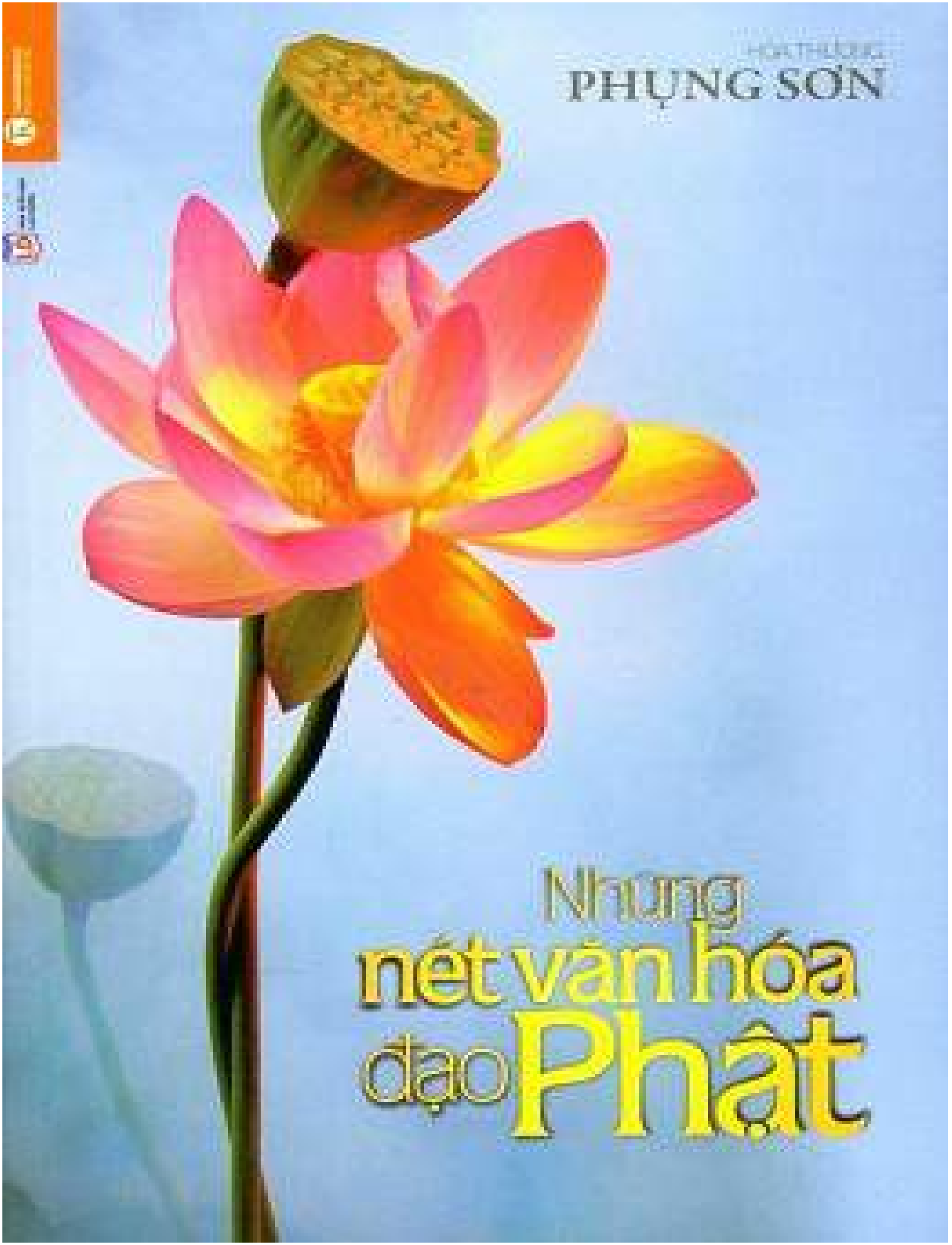
THE MINDFUL REVOLUTION

The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture

BY KATE PICKERT

HÒA THƯỢNG

PHỤNG SƠN



Những nét văn hóa đạo Phật

Những Nét Văn Hóa Đạo Phật

Mục lục

Lời kính thưa

Chương 1: Thiền chán niệm ứng dụng trong mọi ngành nghề

Chương 2: Hoa đạo

Chương 3: Niệm Phật tụng kinh, trì chú, cầu nguyện để chữa bệnh tật vốn hợp với khoa học

Chương 4: Thiền và vườn cảnh

Chương 5: Thiền và Võ đạo

Chương 6: Thiền và Trà Đạo

Chương 7: Sự tu tập của Phật tử Steve Jobs - một nhà công nghệ vĩ đại

Chương 8: Thời đại của lòng từ bi với chính mình

Chương 9: Lễ Hằng thuận hay lễ cưới ở chùa

Chương 10: Cầu nguyện cho thân nhân về chốn cực lạc

Chương 11: Bày tỏ lòng thương tiếc

Chương 12: Xuân Di Lặc: mùa xuân vĩnh cửu

Chia sẽ ebook : http://downloadsachmienphi.com/
Tham gia cộng đồng chia sẽ sách :
Fanpage : https://www.facebook.com/downloadsachfree
Cộng đồng Google : http://bit.ly/downloadsach

LỜI KÍNH THƯA

Những nét văn hóa Đạo Phật đã được xuất bản trước đây vào năm 1992 tại Hoa Kỳ. Đến năm 1995, sách được Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam xuất bản với tựa đề Những nét văn hóa của Đạo Phật. Hơn 20 năm đã trôi qua kể từ ngày ấn bản đầu tiên được phát hành. Nhiều sự kiện mới phát sinh và đời sống con người ở khắp nơi đều có những thay đổi nhanh chóng về nhiều phương diện. Do đó, những điều trình bày trong sách trước đây cần được cập nhật hóa cho phù hợp với những phát triển xã hội liên hệ đến nền văn hóa Phật giáo và đời sống con người ở khắp nơi. Những bài viết trong tập sách này chỉ là một cố gắng nhỏ bé nhằm trình bày những đóng góp của Phật giáo vào nền văn hóa chung của nhân loại.

Văn hóa thường được hiểu là lối sống của con người ở mỗi vùng theo trình độ phát triển trong mỗi giai đoạn thời gian trong quá trình tiến hóa của loài người. Văn hóa cũng bao gồm những sản phẩm vật chất và tinh thần do con người sáng tạo ra. Như vậy, văn hóa gồm cả hai phần: vật chất, hay văn hóa vật thể và văn hóa phi vật thể.

Văn hóa phi vật thể là những cách suy tư, tín ngưỡng, phong tục, tập quán, giá trị xã hội, nguyên tắc đạo đức hay những hiểu biết về văn chương, nghệ thuật và khoa học. Văn hóa vật thể là những sáng tạo hữu hình mà chúng ta có thể thấy biết được rõ ràng như các đền đài, nhà cửa, áo quần, xe cộ, nhạc cụ, máy móc, tượng ảnh hay các vật dụng thường ngày hoặc trong các lễ lạc.

Vào ngày 2 tháng 2 năm 2002, UNESCO – Tổ chức Giáo dục, Khoa học và Văn hóa của Liên Hợp Quốc – đã đưa ra định nghĩa văn hóa: *"Văn hóa là một tập hợp những đặc trưng về tinh thần, vật chất, tri thức và cảm xúc của một xã hội hay một nhóm người trong xã hội đó. Ngoài văn chương và nghệ thuật, văn hóa còn chứa đựng cách sống, lề thói sống chung với nhau, hệ thống giá trị, các truyền thống cùng những niềm tin."*

Khi nói đến văn hóa, chúng ta thường nghĩ đến những điều tốt đẹp của mỗi nền văn hóa mang lại cho loài người như nền văn hóa thực dụng của phương Tây hay nền văn hóa tâm linh của phương Đông. Các nền văn hóa đều có những giá trị đặc biệt và biểu lộ thành những cái hay, cái đẹp về vật chất hay tinh thần. Như tại Việt Nam, chúng ta có không gian văn hóa Cồng chiêng Tây Nguyên, dân ca Quan họ, Hội Gióng tại đền Phù Đổng và đền Sóc, đờn ca tài tử Nam Bộ, nhã nhạc cung đình Huế hay các đền đài, chùa chiền, di tích lịch sử cùng rất nhiều thứ hay đẹp khác ở khắp ba miền nước Việt.

Trong quyển Những nét văn hóa Đạo Phật, chúng tôi cố gắng trình bày những nét đẹp tinh thần của Đạo Phật biểu lộ qua lời dạy của Đức Phật về sự thấy biết chân thật, hay trí tuệ Bát Nhã và tình thương yêu rộng lớn, hay đại bi tâm cùng các phương pháp thực hành tâm linh của người Phật tử qua suốt một thời gian dài 2500 năm, đã tác động vào các lĩnh vực sinh hoạt văn hóa như văn chương, nghệ thuật, kiến trúc, giáo dục, thương mại, kỹ nghệ, quân sự, khoa học thực nghiệm trong đó có các bộ môn về tâm lý và thần kinh học liên hệ với sự phát triển hạnh phúc và làm giảm đi khổ đau của con người. Về phương diện sinh hoạt cụ thể, đó là sự nối tiếp của một chuỗi dài sáng tạo văn hóa vật thể và phi vật thể có gốc rễ nơi Phật giáo như trong các lĩnh vực cắm hoa, võ thuật, thi ca, vườn cảnh hay uống trà.

Nhà bác học Einstein đã ca tụng Đạo Phật

https://thuviensach.vn

Hiện nay tại các nước phương Tây ở Âu châu, Úc châu và Mỹ châu người ta đã bước qua giai đoạn tìm hiểu tư tưởng và sinh hoạt Phật giáo. Nhiều người trước đây đã xem Đạo Phật như một thứ triết lý giải thích toàn diện, thỏa đáng và chân thật về đời sống con người trong mối tương quan hài hòa với loài vật và thiên nhiên cùng sự có mặt của vũ trụ nên đã hăng hái bày tỏ lòng mến mộ, ưa thích và ca ngợi "triết lý Đạo Phật" dù họ không thọ Tam Quy và Ngũ Giới để trở thành Phật tử. Một người nổi bật trong rất nhiều người đó là nhà bác học Einstein đã ca tụng Đạo Phật như sau:

"Tôn giáo của tương lai sẽ là một tôn giáo vũ trụ. Tôn giáo ấy phải vượt lên Thượng đế của cá nhân và tránh giáo điều cùng lý thuyết thần học. Bao trùm cả tự nhiên và tâm linh, nó phải được căn cứ trên cảm nhận phát sinh từ kinh nghiệm của tất cả mọi thứ tự nhiên và tâm linh như một sự hợp nhất đầy đủ ý nghĩa. Đạo Phật trả lời cho những sự mô tả này. Nếu có một tôn giáo có thể đương đầu với những nhu cầu của khoa học hiện đại thì đó với thượng đế và Phật giáo, sẽ là Đạo Phật."

(Albert Einstein, Tuệ Uyển dịch)

Bên cạnh những người mến chuộng "triết lý Đạo Phật" ở Tây phương, hiện nay có rất nhiều người đã tham dự vào các chương trình tu tập cùng thưởng thức các nét đẹp tinh thần và vật thể của nền văn hóa Phật giáo qua các sinh hoạt tu học, thiền tập, Hoa Đạo, Trà Đạo, Kiếm Đạo, thi ca, vườn cảnh cùng các sinh hoạt khác mà các dân tộc Á Châu mang đến xã hội Tây phương.

Và đều đáng quý hơn nữa là những người ở phương Tây đã nối tiếp truyền thống sáng tạo văn hóa Phật giáo qua sự ứng dụng thiền chánh niệm vào hầu như tất cả mọi phạm vi sinh hoạt như giáo dục từ mẫu giáo, tiểu học, trung học đến đại học, công nghệ, thương mại, thể thao, y học, quân sự, quản trị hành chính và xí nghiệp hay khoa học một cách cụ thể và hữu hiệu.

Sống tỉnh thức, hạnh phúc và lành mạnh

Khi ứng dụng phương pháp thực hành sống tỉnh thức để phát triển hạnh phúc, sức khỏe và thành công qua thiền chánh niệm – theo lời Đức Phật dạy mà không nói gì đến giáo lý Đạo Phật – trong mọi ngành sinh hoạt nói trên thì nhiều người phương Tây chú trọng đến tính cách thực dụng mang lại lợi ích cho cá nhân, gia đình và xã hội của Đạo Phật. Họ cho đó là một lối sống lành mạnh không cần đến niềm tin tôn giáo.

Các chương trình thiền chánh niệm hiện nay đang bùng nổ tại Hoa Kỳ và nhiều nước với các lớp dạy thiền khắp nơi, với các cuộc nghiên cứu khoa học về những lợi ích của thiền cũng như việc ứng dụng thiền vào ngành chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần. Như vậy, phương pháp thực hành cốt lõi của Đạo Phật, thực hành thiền và sống chánh niệm có mặt nhưng Đạo Phật với giáo lý, nghi lễ và giới luật, không có mặt. Đây cũng là trào lưu sinh hoạt văn hóa rất hứng khởi ở Hoa Kỳ và nhiều nước Âu châu hiện nay.

Ngoài ra, có nhiều người trở thành tín đồ Phật giáo và sinh hoạt thường xuyên tại các ngôi chùa, thiền viện hay với các nhóm Phật tử cùng nhau tu học với mục đích, theo như nhà bác học Einstein phát biểu, để tự mình cảm nhận được "từ kinh nghiệm của tất cả mọi thứ tự nhiên và tâm linh như một sự hợp nhất đầy đủ ý nghĩa."

Do đó, Đạo Phật, ngoài việc là một phương pháp thực dụng tốt đẹp trong mọi ngành nghề nói trên, còn

https://thuviensach.vn

là một tôn giáo có tổ chức. Người Phật tử phương Tây tụng kinh, lễ Phật, cầu nguyện và tu tập tại chùa hay ở nhà cùng tham dự các lễ cầu an hay cầu siêu với hình thức giản dị hơn người Phật tử phương Đông.

Khi nói đến thiền, nhiều người thường nghĩ đến cách thực hành chánh niệm, là một phương pháp thực hành để phát triển hạnh phúc, sức khỏe và thành công không liên hệ đến tôn giáo. Tuy nhiên, không khác gì tại các nước Á châu, đa số các thiền viện ở Hoa Kỳ và một số các nước Âu châu là những trung tâm Phật giáo thuộc các tông phái khác nhau như Nguyên Thủy, Lâm Tế, Tào Động, Thiền Tịnh Song Tu hay Mật Tông. Sinh hoạt ở các thiền viện hay trung tâm tu tập đều có phần tụng kinh, lễ Phật, ngồi thiền, thiền hành, làm việc và ăn cơm trong chánh niệm dù với các hình thức khác nhau.

Ngoài ra, nhiều ngôi chùa và trung tâm tu học có những sinh hoạt tôn giáo đáp ứng nhu cầu của người Phật tử, ví dụ tổ chức các ngày lễ trong Đạo Phật như đại lễ Phật Đản, lễ Vu Lan tưởng nhớ công ơn ông bà cha mẹ, lễ tất niên và lễ đón mừng năm mới trong ba ngày Tết, lễ cưới, lễ cầu an khi gặp chuyện không may, lễ an vị Phật nơi nhà mới, lễ cầu nguyện cho những cơ sở thương mại được điều tốt đẹp, lễ dâng sớ cầu an cuối năm và lễ cầu siêu để người quá vãng có duyên lành sinh về cõi Phật. Những lễ lạc này là một thành phần quan trọng trong sinh hoạt văn hóa Phật giáo. Đó là tính cách khế lý và khế cơ theo lời Phật dạy.

Đạo Phật chỉ rõ bốn sự có mặt trong nền văn hóa

Từ hơn 2000 năm qua, Đạo Phật là một tôn giáo có tổ chức, có niềm tin, có hệ thống giáo hội gồm có quý vị tăng ni và Phật tử, có những nghi lễ cho các sinh hoạt riêng biệt. Những nghi lễ truyền thống này vốn rất cần thiết cho sinh hoạt của người Phật tử đặt trên niềm tin nơi Đức Phật và các vị Bồ tát, nơi giáo lý Phật giáo, nơi các nghi lễ do quý vị tăng ni chủ trì và với sự tham dự thành tâm của quý vị Phật tử.

Như vậy, ngoài việc xem Đạo Phật là một triết lý giải thích toàn diện về đời sống bao gồm con người, loài vật, thiên nhiên và vũ trụ một cách hợp lý và minh bạch phù hợp với nền văn minh hiện đại, là một Minh Triết trong thời đại khoa học kỹ thuật hiện nay, hay ứng dụng cách thực hành chánh niệm theo Đạo Phật để sống đời tỉnh thức nhằm phát triển hạnh phúc, sức khỏe và thành công. Trên thực tế, Phật giáo còn là một tôn giáo có tổ chức quy củ với truyền thống lâu đời để đáp ứng nhu cầu sinh hoạt tâm linh và xã hội của con người. Và đây là yếu tố rất quan trọng trong Phật giáo.

Nhà bác học Einstein nói về kinh nghiệm tâm linh khi thực hành một tôn giáo cần: *"Bao trùm cả tự nhiên và tâm linh, nó phải được căn cứ trên cảm nhận phát sinh từ kinh nghiệm của tất cả mọi thứ tự nhiên và tâm linh như một sự hợp nhất đầy đủ ý nghĩa. Đạo Phật trả lời cho những sự mô tả này."*

Những lời nói trên liên hệ đến bốn sự thấy biết về các hiện tượng và về tâm cùng mối tương quan của hai thứ ấy trong đời sống thường ngày và trong thế giới chân thật của tâm giác ngộ. Đó là Tứ Pháp Giới trong giáo lý Hoa Nghiêm, là bốn lĩnh vực của hiện hữu hay bốn trạng thái nhận thức chân thật về sự có mặt của:

1. Thế giới của các hiện tượng như giọt lệ hay nụ cười, lớn hay nhỏ: Sự pháp giới.

2. Thế giới của bản thể, là tính chân thật của mọi hiện tượng, là cái toàn thể, cái giống nhau, cái không

https://thuviensach.vn

phân biệt: Lý pháp giới.

3. Thế giới của lý và sự hoàn toàn hòa hợp nhau không ngăn ngại: Lý sự viên dung hay lý sự vô ngại pháp giới.

4. Thế giới trong đó các hiện tượng (sự) hoàn toàn dung thông nhau, hòa hợp với nhau, không có sự chống đối nhau, mâu thuẫn nhau, ngăn trở nhau hay loại trừ nhau: Sự sự vô ngại pháp giới.

Mỗi người chúng ta, ai cũng biết rõ một cách tự nhiên rằng sự là mỗi hiện tượng hay mỗi thứ riêng biệt như cái nhà, con sông, mưa, nắng hay thương hoặc ghét. Sự có tính cách khác biệt như cái nhà khác con chó, cục vàng khác cục đất, nhỏ khác với lớn, thân khác với thù, tốt khác với xấu, trong khác với ngoài hay lửa khác với nước. Đó là điều đương nhiên, là sự thật trong đời sống hàng ngày của thế giới hiện tượng hay sự pháp giới.

Lý là cái toàn thể, cái giống nhau, cái không phân biệt của mọi hiện tượng như lớn nhỏ, trong ngoài, giàu nghèo hay mạnh yếu. Trên mặt lý thuyết thông thường hàng ngày, lý khác hẳn với sự và đối lập với sự. Lý là cái toàn thể, cái không phân biệt và là cái bình đẳng, còn sự là cái riêng biệt, cái khác nhau và là cái không bình đẳng vì mỗi thứ có một giá trị khác nhau do con người đặt ra như kim cương thì quý hơn vàng, vàng hơn bạc, bạc hơn sắt, bạn khác với thù, thân khác với sơ hay yêu khác với ghét. Như thế, trong đời sống thường ngày, lý hoàn toàn khác với sự.

Lý sự viên dung

Tuy nhiên, chính vì sự phân biệt làm khởi lên những cảm xúc tiêu cực như lo lắng, buồn rầu, giận hờn, sợ hãi hay thù hận tạo nên áp lực, căng thẳng hay khổ đau trong tâm nên người ta muốn tu tập để làm giảm đi, làm cho êm dịu những đối nghịch trong tâm mình do sự dính mắc vào tâm phân biệt để có được hạnh. Sự thực hành tu tập giúp cho người Phật tử biết rõ sự và lý không phải là hai thứ khác nhau, chống báng hay ngăn trở nhau.

Họ thấy biết các hiện tượng như nhà cửa, cây cối, vàng bạc, cao thấp hay vui buồn rất rõ ràng. Cùng lúc họ học hỏi về tính cách bình đẳng, không khác nhau hay tính không của các hiện tượng theo kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật. Trong kinh nói rõ đức Quan Thế Âm khi quan sát các hiện tượng, nhìn thấu suốt bản chất của ngũ uẩn – năm thứ kết hợp lại làm thành đời sống con người là sắc, thọ, tưởng, hành và thức – là trống rỗng, hay không, mà thoát ra khỏi mọi sự trói buộc, đạt được tự do hay giải thoát, nên được gọi là bồ tát Quán Tự Tại. Do đó, Thiền sư Hương Hải khuyến khích người học đạo thực hành tâm không hay vô tâm để thấy rõ tính rỗng không hay tính không của các hiện tượng trong đời sống hàng ngày:

"Hãy tự do trong sự thấy, nghe, hay, biết

Trong khi tiếp xúc với sắc, thanh, hương, vị, xúc,

Hãy an trú nơi chính niệm

Như chim trên trời chỉ tự bay

Không lấy, không bỏ, không ưa, không ghét,

Nên giữ thái độ vô tâm trong mọi trường hợp

https://thuviensach.vn

Thì mới có thể gọi là Quán Tự Tại.”

(Thiền sư Nhất Hạnh dịch)

Thực hành điều nói trên chính là thực hành “tuệ tri” như lời Đức Phật hướng dẫn khi thực hành chánh niệm, là trực nhận, là kinh nghiệm được, hay như nhà bác học Einstein nói, là “cảm nhận phát sinh từ kinh nghiệm của tất cả mọi thứ tự nhiên (mà Đạo Phật gọi là sự) và tâm linh (mà Đạo Phật gọi là lý) như một sự hợp nhất đầy đủ ý nghĩa (mà Đạo Phật gọi là lý sự viên dung)” khi trực nhận lý và sự có mặt trong nhau tròn đầy. Đó là sự hiện hữu của lý và sự hoàn toàn dung thông, hòa hợp với nhau không ngăn ngại hay lý sự vô ngại pháp giới.

Đây là cái thấy biết kỳ diệu về đời sống: Sự chân thật, cái tuyệt đối, cái không hay Lý, không bao giờ tách lìa cái tương đối, cái sắc hay Sự. Cái bao la, rỗng không, vô sinh bất diệt lại có mặt ngay trong chốn sinh diệt phù du như trong những đám mây mong manh trên bầu trời, ngọn gió mát thổi qua, những nụ cười sung sướng, những giọt nước mắt khổ đau, lòng bình an của vị Thiền sư hay nơi lưỡi gươm lấp lánh của một kiếm sĩ đang xông pha ngoài chiến trận. Lý và Sự, cái tuyệt đối và cái tương đối – hay tính và tướng – cùng lúc có mặt với nhau, trong nhau, không hề tách rời, không hề ngăn ngại như nước và sóng trong biển cả. Đó là thế giới chân thật hay trạng thái chân thật của Lý Sự Viên Dung, là sự hòa hợp tròn đầy giữa tuyệt đối và tương đối hay giữa Lý và Sự. Đó là nét đẹp sâu thẳm của nền văn hóa giác ngộ qua sự trực nghiệm tâm linh.

Sự sự vô ngại pháp giới

Ngoài Lý, Sự, Lý Sự Viên Dung, mà nhà bác học Einstein cũng đã nói đến theo ngôn ngữ của ông về “một sự hợp nhất đầy đủ ý nghĩa”, khi người Phật tử tham dự các buổi tu tập thì họ sẽ cảm nhận thêm một điều kỳ diệu hơn nữa là trong thế giới thường ngày, trong đó có mặt của mọi màu sắc, dáng vóc, âm thanh, mùi, vị, cảm xúc cùng các ý tưởng, tâm tư, hoạt động khác nhau, tất cả đều trong sáng, rỗng không, yên ổn và không gây chướng ngại cho nhau trong các thay đổi, tác động, chuyển biến thuận nghịch vô cùng vô tận. Đó là thế giới của Sự Sự Vô Ngại Pháp Giới, là thế giới của mọi thứ cùng có mặt bên nhau mà không ngăn ngại nhau, không đối chọi nhau hay không loại trừ nhau mà lại an ổn bên nhau như trong lời Thiền sư Hương Hải hướng dẫn cho vua Dụ Tông khi nhà vua hỏi về ý nghĩa của sự thâm sâu trong Đạo Phật:

“Nhạn bay ngang trời

Bóng chìm đầm lạnh

Nhạn không có ý để lại dấu tích

Nước không có ý lưu bóng hình.”

(Thiền sư Nhất Hạnh dịch)

Mức độ nhận thức thứ tư từ trực giác tâm linh vượt lên các sự đối đãi này đã được Thiền sư Huyền Quang trình bày một cách thơ mộng trong bài thơ Đầu thu:

“Hương đêm mát dịu, bình phong lạnh

Xào xạc thu sang lá động cành

https://thuviensach.vn

Trúc đường thong thả, hương vừa đốt

Cành cây chăng lưới lọt trăng thanh.”

(Hương Hải Thiền sư ngũ lục, Thiền sư Nhất Hạnh dịch)

Chính nơi đó mà cái đẹp của thiên thu vĩnh cửu biểu lộ trong một sát na thoáng hiện, ngắn hơn một tích tắc thời gian. Cái đẹp đó không chống lại với cái xấu vì trong thế giới chân thật không có cái đẹp đối lại cái xấu, chỉ có sự biểu hiện tự nhiên của các hiện tượng do duyên hợp nương nhau mà xuất hiện.

Điều này cũng biểu lộ trong đời sống cụ thể như trong một gia đình mỗi người mỗi tính tình, mỗi sở thích hay có những sinh hoạt khác nhau nhưng mọi người đều tôn trọng nhau, quý mến nhau và cùng thoải mái sống hạnh phúc bên nhau. Trong những cộng đồng khác nhau của một nước, có những vùng có cơ sở kỹ nghệ sản xuất máy móc tân kỳ, có vùng chuyên về sản xuất thực phẩm, có vùng chuyên về trình diễn âm nhạc và nghệ thuật cổ truyền cho du khách hay có vùng có rất nhiều cơ sở giáo dục nổi tiếng. Những cộng đồng với những sinh hoạt hoàn toàn khác biệt đó không gây trở ngại cho nhau mà còn hỗ trợ mật thiết cho nhau để cùng phát triển, làm cho dân giàu nước mạnh.

Cũng như thế, dân chúng trong những nước ở gần hay xa nhau, nước lớn hay nhỏ, nước giàu hay nghèo, nước mạnh hay yếu, ai cũng có lòng thương yêu quê hương mình, đất nước mình hay dân tộc mình. Đó là tình cảm tự nhiên phát sinh từ cuộc tiến hóa hàng triệu năm của loài người. Mình yêu quê hương, đất nước và dân tộc mình thì người khác cũng yêu quê hương, đất nước và dân tộc họ. Hai điều này chẳng có gì ngăn trở hay chống đối nhau cả mà còn có khả năng phát huy sự tìm hiểu, cảm thông, học hỏi và hiểu biết những cái hay và đẹp của những dân tộc gần xa. Dân tộc nào, xứ sở nào cũng có những nét đẹp của nền văn hóa riêng biệt mà những dân tộc khác cần học hỏi để làm cho nước mình tốt đẹp hơn. Nền văn minh nhân loại phát triển là nhờ sự học hỏi lẫn nhau của các dân tộc. Qua sự học hỏi đó mà các dân tộc và các quốc gia lớn nhỏ, mạnh yếu hay giàu nghèo tuy khác nhưng cùng nhau sống yên ổn bên nhau và phát triển mối tương quan lành mạnh và quý trọng lẫn nhau để nhân loại duy trì được hòa bình và thịnh vượng lâu dài.

Nhiều nhà lãnh đạo tôn giáo và chính trị hô hào thế kỷ XXI phải là thế kỷ của phát triển và trách nhiệm, khác với thế kỷ XX là gia tăng quyền lực, xâm lấn đất đai, chiếm đoạt tài nguyên, bắt người khác làm nô lệ và tàn phá môi trường. Khác với thế kỷ đã qua, đa số người dân các nước đều đồng ý về quan niệm một nước càng hùng cường thì càng có nhiều trách nhiệm với dân chúng trong nước và với người dân ở những nước gần và xa trong cộng đồng thế giới để đóng góp vào việc xây dựng đời sống ấm no, hạnh phúc và hòa bình trên quả địa cầu. Đó là sự phát triển chung tốt đẹp mà mọi dân tộc cần thực hành trong ánh sáng của sự hài hòa không chướng ngại của tinh thần Sự Sự Vô Ngại Pháp Giới. Trong ánh sáng tuệ giác ấy, các cộng đồng chủng tộc lớn quan tâm nâng đỡ các nhóm dân tộc thiểu số để cùng nhau phát triển tốt đẹp, các quốc gia giàu có, hùng cường tôn trọng các nước láng giềng nhỏ bé hơn mình qua mối tương quan hỗ tương hài hòa để cùng nhau duy trì hòa bình và thịnh vượng lâu dài. Đó là nghĩa vụ chung của nhân loại trong mọi thời đại.

Trong bài kệ dâng hương người Phật tử thường đọc hàng ngày:

“Phật chúng sinh tính thường rỗng lặng

Đạo cảm thông không thể nghĩ bàn

https://thuviensach.vn

Lưới Đế Châu ví đạo tràng

Mười phương Phật bảo hào quang sáng ngời

Trước bảo tọa thân con ảnh hiện

Cúi đầu xin thề nguyện quy y.”

Lưới Đế Châu là thế giới chân thật của vũ trụ rộng lớn vô lượng vô biên – tam thiên đại thiên thế giới – mà mỗi mắc lưới là mỗi viên ngọc tỏa chiếu ánh sáng của mình, đồng thời cũng phản chiếu ánh sáng của những viên ngọc khác, tạo thành một thế giới rực rỡ, bao la, hòa hợp, đẹp đẽ và an vui kỳ diệu. Mỗi con người giàu hay nghèo, sang hay hèn là một viên ngọc sáng lấp lánh đó. Mỗi hiện tượng lớn hay nhỏ, quý hay tiện là một viên ngọc sáng lấp lánh đó. Khi trực nhận tính rỗng không, tính như thị hay tính không của vạn pháp thì chúng ta thấu suốt lý sự viên dung để bước vào thực tại mầu nhiệm của sự sự vô ngại pháp giới biểu lộ thành lưới Đế Châu bao la kỳ diệu trong đời sống bình thường và cụ thể hàng ngày. Trong mối liên hệ giữa các nước, qua tuệ giác ấy, thì mỗi nước dù lớn hay nhỏ, giàu hay nghèo, mạnh hay yếu, đã phát triển hay đang phát triển, cũng đều là một viên ngọc quý chiếu sáng tốt đẹp cùng phản chiếu ánh sáng qua lại lẫn nhau trong cộng đồng các quốc gia trên Trái đất.

Và để thực hành điều trên cho thật tốt đẹp, người Phật tử chúng ta cần tìm hiểu và học hỏi thêm về những sinh hoạt văn hóa của Đạo Phật hiện nay để thưởng thức và chia sẻ với những người khác những điều đẹp hay của truyền thống văn hóa tâm linh nơi nước mình và tại nhiều quốc gia khác, cũng như học hỏi những điều hay đẹp của các nền văn hóa khác. Chính qua sự học hỏi và tu tập này mà chúng ta thấy rõ những nét đẹp của nền Văn hóa Phật giáo sáng rực trong cái Lý, trong cái Sự, trong Lý Sự Viên Dung và trong Sự Sự Vô Ngại Pháp Giới.

Và với tâm tĩnh lặng, hài hòa, cảm thông và thấy biết chân thật của một viên ngọc tỏa sáng trong tấm lưới Đế Châu rực rỡ bao la trong vũ trụ rộng lớn vô lượng vô biên và không sinh bất diệt, chúng ta thấy rõ cái đẹp kỳ diệu ấy không giới hạn trong một nền văn hóa của một dân tộc hay nhiều chủng tộc, trong một nền văn hóa Đông hay Tây hay trong một tôn giáo như Phật giáo. Cái đẹp đẽ kỳ diệu bao la ấy ở mọi nơi, mọi chốn khi tâm con người buông xả, rỗng lặng, tỉnh thức, linh động và thấy biết rõ ràng hay “tuệ tri” các hiện tượng trong đời sống thường ngày và vượt thoát giới hạn của thói quen phân biệt tạo thành sự đối nghịch làm phát sinh những khổ đau cho mình và cho người khác.

Thấy được cái thiên thu vĩnh cửu nơi chiếc lá ngô đồng rực rỡ vừa rụng xuống trên bãi cỏ xanh, nhìn những cánh bướm yên lặng bất động nơi các con bướm bay lượn chập chờn quanh những đóa hoa xuân tươi thắm vừa chớm nở, bắt gặp được nét mặt an bình và nụ cười thầm lặng sâu thẳm như nét mặt và nụ cười của một tượng Phật cổ trong một ngôi chùa tĩnh mịch, xa cách trần gian nơi khuôn mặt của một thanh niên đang hoạt động náo nhiệt giữa chốn phố phường, nghe được cái yên lặng vô cùng trong những âm thanh vang dội, an ngự trong niềm bình an tỏa chiếu giữa mọi sự quay cuồng, náo nhiệt, chuyển biến, thân thiết hay hận thù. Với tình thương yêu ấm áp, tỏa sáng và rộng lớn bao la của tâm đại bi, cầm đóa hoa tỏa đầy hương thơm và màu sắc rực rỡ tặng người yêu trong phút giây ngắn ngủi lúc chia tay bồi hồi mà lòng an trú trong niềm tĩnh lặng vĩnh hằng hay uống một chén trà với tâm thanh tịnh nơi quán ăn ở trong khu phố chen chúc, ồn ào và náo nhiệt.

Thiền sư Đạo Nguyên (Dogen) đã diễn tả những điều ấy trong vài lời ngắn ngủi với nhiều đạo vị như sau:

https://thuviensach.vn

"Giác ngộ giống như trăng soi trên nước

Trăng không bị ướt dù nước có vỡ tan

Dù ánh sáng trăng là rộng lớn vô cùng

Trăng vẫn soi dù trên ao tù nước đọng

Cả mặt trăng và cả bầu trời diệu vợi

Soi trên từng hạt sương ngủ yên trên tán cỏ im lìm."

(Đồng Tâm dịch)

Đó là sự tự do cao vút nhất, cũng là sâu thẳm nhất, đó là niềm hạnh phúc bao gồm cả đất trời mênh mông vô tận, không có bắt đầu và tận cùng, đó là sự chân thật diễn ra từng giây phút nơi đây và ở mọi chốn. So với chân lý ngàn đời ấy, những điều trình bày trong tập sách nhỏ bé này chỉ là một hạt bụi trong vũ trụ mênh mông.

Trong hạt bụi nhỏ bé đó tràn đầy sự biết ơn bao la như bầu trời rộng lớn đối với cuộc đời, với Đức Phật, bậc Như Lai, Người đã đến với cuộc đời, đã có mặt trong cuộc đời với lòng thương yêu trong sáng ấm áp kỳ diệu của mặt trời ban mai và sự thấy biết chân thật của đời sống an bình và tỉnh thức, để hướng dẫn cho nhân loại thực hành đời sống hạnh phúc nồng ấm thâm sâu. Ngài đến với mỗi con người để chỉ cho họ thấy rõ Như Lai có mặt trọn vẹn trong mỗi con người khi họ thực hành sống đời tỉnh thức với con tim ấm áp của tình thương trong sáng bao la. Rồi từ kinh nghiệm tâm linh cao vút đó mà họ có sự tương giao tốt đẹp với vợ chồng, con cái, cha mẹ, anh em, bà con, bạn hữu, những người thân thiết hay thờ ơ, những người đã gặp gỡ hay chưa từng biết mặt trong chiều rộng bao la của không gian và chiều dài vô tận của thời gian.

Như thế, Đạo Phật là một tôn giáo hoàn toàn nhân bản, một tôn giáo từ loài người, của loài người, cho loài người và vì loài người để họ thực hành sống đời an vui hạnh phúc và hòa hợp với thiên nhiên, trong đó có quả đất và các loài thú vật khác, chứ không phải để làm vui lòng một thần linh nào.

Tính cách nhân bản này đã biểu lộ qua cách cha mẹ mang con cái đến chùa xin tiếp nhận ba viên ngọc quý là Phật, Pháp và Tăng hay thọ Tam Quy sau khi sinh, sau này các em lớn lên xin tình nguyện thọ Tam Quy và Ngũ Giới, những người lớn tùy hoàn cảnh sinh hoạt có thể xin thọ dần dần từ một đến năm giới là không sát hại, tà dâm, nói dối, trộm cắp và sử dụng các chất làm mê mờ. Các lớp dạy giáo lý Đạo Phật nói rõ mọi người đều có Phật tính và ai cũng có khả năng thành Phật hay sống đời giác ngộ. Tất cả các nghi lễ tại chùa, tại nhà, lễ cầu an hay cầu siêu cũng đều có mục đích làm "sáng danh" Phật tính nơi mỗi con người, để người Phật tử nhớ lại tính thấy biết chân thật không sinh bất diệt của mình với những khả năng đem lại cho bản thân và mọi người niềm an vui, lành mạnh và hạnh phúc vững bền. Các chương trình tu tập ở các chùa dù thuộc tông phái Thiền, Tịnh hay Mật Tông, Nguyên Thủy hay Đại Thừa đều hướng vào mục đích huấn luyện người Phật tử phát triển khả năng sống tỉnh thức, có sự chú ý và thấy biết rõ ràng, hay chánh niệm, qua mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý. Ở bình diện sinh hoạt nghệ thuật, chính sự huấn luyện đó giúp con người gia tăng khả năng chú ý và cảm nhận tinh tế về màu sắc, âm thanh, mùi, vị, cùng cảm giác và xúc cảm nên giúp cho các sinh hoạt văn hóa như Trà Đạo, Hoa Đạo, Thi Đạo, Võ Đạo hay Vườn Thiền đạt đến phẩm chất tinh tế thanh cao kỳ diệu. Đó là

https://thuviensach.vn

sự huấn luyện toàn diện cho sự phát triển khả năng thể chất và tinh thần của con người và vì con người. Ngay trong lễ cưới hỏi tại chùa, được gọi là lễ Hằng thuận cũng biểu lộ ước mong tốt đẹp của con người và vì con người:

"Theo tên gọi, 'Hằng' là thường xuyên, luôn luôn, còn 'Thuận' là hòa thuận, đồng thuận hướng về những điều cao thượng, tốt đẹp trong đời sống. Ý nghĩa của lễ Hằng thuận là để vợ chồng ý thức được tầm quan trọng của hôn nhân, từ đó hướng đến cuộc sống gia đình hạnh phúc, êm ấm."

(Tỳ kheo Thích Quảng Kiến)

Chân lý Đạo Phật không thay đổi nhưng sinh hoạt Phật giáo thay đổi vì những tổ chức xã hội mỗi thời một khác, mỗi nơi một khác như nhận xét của một nhà tu Phật giáo:

"Các yếu tố tạo nên những sinh hoạt xã hội như văn hóa, kinh tế, chính trị, nhân chủng không phải ở đâu cũng như ở đâu, thời nào cũng như thời nào. Mà các cơ cấu xã hội đã biến chuyển thì những hình thức sinh hoạt cũng phải biến chuyển. Một xã hội mới cần có những tương quan sinh hoạt mới. Giữ mãi những hình thức sinh hoạt không còn đáp ứng được với nhu cầu sinh hoạt mới tức là làm một công việc vụng dại. Những hình thức sinh hoạt của đạo pháp là để thực hiện bản chất của đạo pháp. Xã hội đã thay đổi vì những hình thức sinh hoạt cũ không phù hợp với xã hội nữa, do đó không thể thực hiện được bản chất của đạo pháp nữa. Phải có những hình thức sinh hoạt mới, một mặt đáp ứng với nhu cầu của xã hội mới, một mặt thể hiện được những nguyên lý căn bản của đạo pháp."

(Đạo Phật ngày nay, Đức Phật và con người, Thiền sư Nhất Hạnh)

Điều này đã được dân chúng nhiều nước phương Tây đi tiên phong khi họ phát động phong trào sống tỉnh thức (mindful living), hay sống chánh niệm, ở khắp mọi ngành nghề và trong mọi phạm vi sinh hoạt đời sống hàng ngày. Đây là sự ứng dụng thực hành cốt lõi lời Đức Phật dạy mà không nói đến Đạo Phật. Dù vậy, chính sự thực hành này tạo ra sinh khí mới cho đời sống con người:

"Bởi vậy, người nào muốn hiểu được đạo pháp một cách thấm thiết thì người ấy phải thể nhập đạo pháp, phải tiếp nhận cho được sinh khí đạo pháp, phải thực hiện đạo pháp. Tam Tạng giáo điển chỉ là những phương tiện giúp đỡ, hướng dẫn, chỉ là những công án cần thiết cho sự suy tư và thể nhập."

(Đạo Phật ngày nay, Đức Phật và con người, Thiền sư Nhất Hạnh)

Người phương Tây hiện nay đa số không theo Đạo Phật nhưng ở nhiều nước họ đang thể nhập một cách quy mô và vững chãi vào tinh hoa giáo pháp Đạo Phật qua phong trào sống chánh niệm và thực hành thiền trong mọi ngành nghề và sinh hoạt xã hội. Đã đến lúc những dân tộc phương Đông, trong các nước theo Đạo Phật, trước sự kiện tâm linh đột phát lịch sử này ở Tây phương, cần nhắc lại câu hỏi:

"Đã đến lúc chúng ta, những người con dân của đất nước có truyền thống Phật giáo quý báu hàng ngàn năm qua, cần thể nhập Phật pháp, cần tiếp nhận cho được sinh khí đạo pháp, cần phải thực hiện đạo pháp chưa?"

Trong ước mong cung ứng một phần nhỏ tài liệu cụ thể cho phần trả lời, chúng tôi xin được trân trọng

http://thuvienhoasen.org

kính gởi đến quý vị Những nét văn hóa Đạo Phật, trong đó ghi lại đời sống của những người đã thể nhập vào đạo pháp, mà qua đó, nền văn hóa Phật giáo tiếp tục cống hiến cho nhân loại trên 2500 năm qua những sinh hoạt đầy sinh khí của đạo pháp và đã sáng tạo những sản phẩm văn hóa tinh thần và vật thể hay đẹp cho nhân loại.

Chúng tôi xin kính cảm tạ các tác giả những ảnh chụp những bức cổ họa Trung Hoa và Nhật Bản, các hình được in trên những tạp chí hay trên các báo Phật giáo có hay không có ghi tên tác giả. Chúng tôi cũng xin thành tâm cám ơn các nhà nghiên cứu văn chương, tôn giáo, nghệ thuật và khoa học cùng chư Tôn Đức tăng ni, mà chúng tôi đã mạn phép trích dẫn và có phần liệt kê trong phần tài liệu tham cứu[1], cho chúng tôi có cơ hội học hỏi thêm. Chúng tôi cũng xin thành tâm cảm tạ tác giả những bức ảnh không đề tên trên các mạng nên chúng tôi không ghi tên quý vị được dưới các tấm ảnh.

[1] Trong các bài liên hệ đến các cuộc nghiên cứu khoa học, chúng tôi xin liệt kê đầy đủ các tài liệu nghiên cứu nơi các cước chú để quý vị độc giả tiện tham khảo. Nơi các bài khác, chúng tôi xin liệt kê các tài liệu tham cứu một cách tổng quát để quý vị tiện đọc qua – để làm phát sinh nhiều hoa trái đẹp đẽ và tốt lành qua nỗ lực thực hành cùng truyền bá lời dạy của Đức Phật về con đường an vui chân thật cho mọi người để làm gia tăng hạnh phúc, sức khỏe và thành công cho những người có duyên lành cũng như làm cho quả địa cầu được thêm phần xanh tươi trong ánh sáng tuệ giác của đấng Giác Ngộ.

Trong các bài viết, chúng tôi thỉnh thoảng có thêm một vài chữ tiếng Anh để các bạn trẻ không quen nhiều với tiếng Việt dễ dàng đối chiếu theo lời đề nghị của quý vị phụ huynh hay chính các bạn trẻ đó.

Chúng tôi thành kính tri ân quý vị Tăng Ni và quý vị Cư Sĩ, không nề hà khó nhọc trong bao năm qua, đã vun trồng cây Văn Hóa Phật giáo qua ba hình thái khác nhau – là một Minh Triết hợp thời đại khoa học tiến bộ, là một phương pháp thực hành lối sống an vui lành mạnh được phổ biến khắp nơi trên quả địa cầu từ Đông sang Tây, từ Bắc xuống Nam và cũng là một tôn giáo có tổ chức và có truyền thống trên hai ngàn năm.

Chúng tôi xin kính tri ân Tiến sĩ Nguyễn Mạnh Hùng – Chủ tịch HĐQT kiêm Tổng Giám đốc Công ty Cổ phần Sách Thái Hà (Thái Hà Books), bà Phạm Thị Thủy – Phó Tổng Giám đốc phụ trách kinh doanh – Đối ngoại và Truyền thông, ông Phó Tổng Giám đốc phụ trách xuất bản Vũ Trọng Đại, bà Nguyễn Thị Tú Oanh, bà Nguyễn Thị Thanh Minh và bà Ma Hoàng Mỹ Hạnh trong Ban biên tập, ông Trần Ngọc Thắng thiết kế bìa, bà Vũ Thị Thủy phụ trách về bản quyền sách cùng tất cả vị khác trong Thái Hà Books đã tạo duyên lành cho cuốn sách này được xuất bản trong hình thức tốt đẹp nhất. Chúng tôi rất cảm mến toàn thể các vị trong Thái Hà Books trong lần gặp gỡ ba năm về trước, trong đó có bà Lê Mai đã hướng dẫn chúng tôi và vị Tỳ kheo tiến sĩ Thích Hạnh Tuệ đến thăm cơ sở và các nơi sinh hoạt tu học. Những nụ cười vui vẻ, những nét mặt tươi sáng và hiền hòa, những lời nói chân thành và nhiều đạo vị của các vị lớn và trẻ tuổi là món quà quý báu mà tâm chúng tôi luôn cảm nhận được sự ấm áp khi nghĩ đến Công ty Cổ phần Sách Thái Hà.

Chúng tôi cũng xin chân thành cám ơn đạo hữu Xuân Chi đã bỏ nhiều thời gian để đọc và sửa lại giúp những lỗi chính tả và đạo hữu Khôi Cát đã chuyển sách thành dạng PDF để chuyển đến các nhóm tu học ở Hoa Kỳ. Thể theo tinh thần đóng góp không vị lợi của quý vị Phật tử, chúng tôi xin mạn phép không nhận nhuận bút dù dưới hình thức sách tặng. Chúng tôi xin kính nhờ Thái Hà Books chuyển sách tặng đến các cô nhi viện để làm quà tặng cho các em học sinh lớn tuổi theo như tinh thần sinh hoạt xã hội của quý vị.

https://thuviensach.vn

Thành kính cảm tạ,

Thích Phụng Sơn

Mùa xuân năm 2015

https://thuviensach.vn

https://thuviensach.vn

Chương 1 THIỀN CHÁN NIỆM ỨNG DỤNG TRONG MỌI NGÀNH NGHỀ

The Huffington Post – một báo điện tử lớn có uy tín tại Hoa Kỳ và thế giới, vào ngày đầu năm 2014, đã thông báo *"năm 2014 là năm của sống chánh niệm"* vì các lý do sau:

Số lượng người tìm kiếm tin tức trên mạng về thiền chánh niệm, sống chánh niệm cũng như các lớp dạy thiền rất cao.

Các đại công ty Hoa Kỳ và nhiều nơi khác nhập cuộc thiền vì thiền đem lại nhiều lợi ích cho công ty.

Các giám đốc điều hành nổi tiếng thực hành thiền trong đời sống hàng ngày.

Khoa học xác nhận giá trị của thiền làm cho bộ não phát triển tốt hơn, gia tăng trí nhớ, ngủ ngon, giảm huyết áp, giảm viêm, tăng hạnh phúc, tăng khả năng tập trung chú ý, sáng tạo và sức khỏe nói chung.

Điều quan trọng hơn nữa là cơ quan tiếp thị thế giới JWT (James Walter Thompson) nêu ra 100 xu hướng của năm 2014 và nhắc nhở các công ty về 10 xu hướng quan trọng nhất cần phải lưu ý trong thương mại là sự gia tăng ưa chuộng của giới tiêu thụ về các loại máy móc kỹ thuật và thiền chánh niệm cùng các lớp dạy về chánh niệm.

Người tiêu thụ muốn có nhiều sản phẩm tân kỳ cùng lúc với thiền chánh niệm

Khi cơ quan tiếp thị thế giới JWT cố vấn thì các đại công ty sẽ nghe theo. Cơ quan tiếp thị thế giới JWT (nghiên cứu khuynh hướng tiêu thụ, quảng bá tin tức hàng hóa để bán hàng hay dịch vụ) đứng vào hàng thứ tư trên thế giới với 10000 nhân viên, 200 văn phòng trên 90 nước, cung cấp dịch vụ cho 1200 khách hàng trong đó có những công ty hay tổ chức rất quan trọng như:

- Bayer
- Ford
- HSBC
- Johnson & Johnson
- Kellogg's
- Kimberly-Clark
- Macy's
- Nestlé
- Nokia
- Rolex
- Schick

https://thuviensach.vn

- Shell

- Unilever

- United States Marine Corps

- Vodafone, v.v…

JWT cho biết lúc nào người tiêu thụ cũng muốn có những loại đồ dùng đẹp đẽ, tiện lợi và tinh xảo. Do đó, các hàng hóa kỹ thuật công nghệ tinh xảo sẽ được nhiều người ưa chuộng. Điện thoại di động sẽ được phổ biến hơn nữa cho những tầng lớp nghèo và giúp nhiều người tiếp cận với những hệ thống tài chính, cách thức mua bán mới mẻ, chăm sóc sức khỏe tốt hơn, giáo dục tốt hơn cùng nhiều thứ khác nữa.

Tuy nhiên, các máy móc kỹ thuật công nghệ cũng sẽ tạo ra những khó khăn khác trong đời sống vì làm cho sự đãng trí gia tăng và khiến con người giảm khả năng làm việc, học hành và biết về đời sống của chính mình. Nói khác đi, con người đánh mất mình trong các trò chơi giải trí do sự phát triển không ngừng của khoa học kỹ thuật mang lại làm cho hạnh phúc và sức khỏe xuống cấp.

Do đó, chánh niệm là một trong 10 xu hướng hàng đầu hiện nay để chống trả với sự tiêu cực càng lúc càng gia tăng này ở khắp nơi trên thế giới. Bà Ann Mack – giám đốc nghiên cứu khuynh hướng thị trường của JWT giải thích[2]:

"Đây là một phản ứng chống lại cách sống có quá nhiều kích thích, làm phát sinh sự quên lãng và

https://thuvienhoasen.org

tràn ngập kỹ thuật của nền văn hóa trong thập niên vừa qua. Ban đầu chánh niệm là một thành phần thực hành tâm linh, giờ đây chánh niệm trở thành cách thực hành thông dụng khi càng có nhiều người bị lôi cuốn bởi ý tưởng cần phải ngăn chận sự đãng trí và tăng sự chú ý vào hiện tại."

Bà Mack nói rõ chánh niệm là sự thực hành quan trọng và sống chánh niệm là một phương pháp sống giúp con người giải thoát khỏi sự nô lệ vào máy móc:

"Sống chánh niệm có sức mạnh tồn tại vì thế giới chúng ta đang sống ngày càng tràn ngập các loại máy móc công nghệ. Do đó, con người phải tìm ra một phương cách đối phó. Chúng ta đang đánh giá lại mối tương quan với khoa học kỹ thuật. Trong thập niên vừa qua, chúng ta đã để cho khoa học kỹ thuật cai trị chúng ta. Giờ đây chúng ta cố gắng có nhiều chánh niệm hơn để sử dụng khoa học kỹ thuật và làm cho đời sống thăng bằng hơn."

Chánh niệm là gì?

Chánh niệm là chú ý và thấy biết rõ ràng. Thực hành chánh niệm làm gia tăng kinh nghiệm về khả năng thấy biết về ba phương diện:

- Các cảm giác từ năm giác quan (là mắt, tai, mũi, lưỡi và thân)

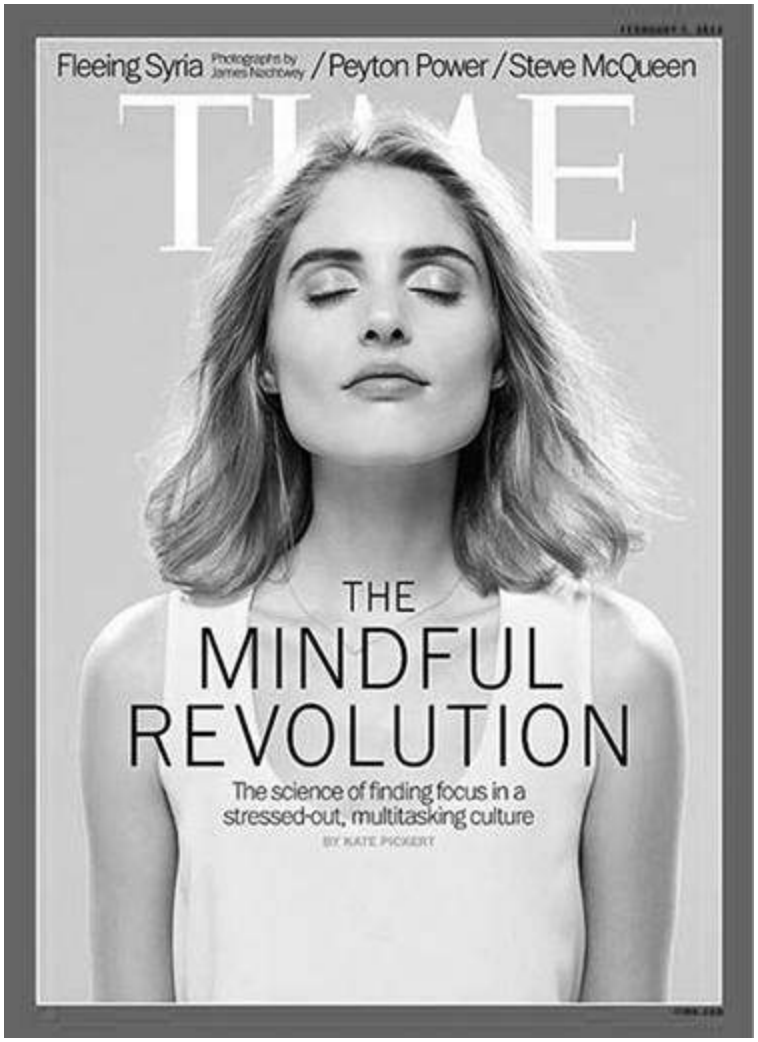
- Các ý tưởng, và

- Các cảm xúc.

Chánh niệm là phương pháp thực hành căn bản về chú ý và thấy biết rõ ràng toàn diện đời sống được Đức Phật dạy trong kinh Quán Niệm Hơi Thở và cách thực hành được gọi là thiền chánh niệm (mindfulness meditation). Khi thực hành thiền chánh niệm, chúng ta thấy biết rõ ràng về hình ảnh, màu sắc, âm thanh, mùi, vị và cảm giác thân thể mà không dính mắc vào các ý tưởng và các cảm xúc khởi lên do phản ứng với những điều thấy biết đó.

Sau nhiều lần thực hành thiền chánh niệm, chúng ta phát triển khả năng thấy biết rõ ràng mọi thứ mà không bị các phản ứng ưa ghét lôi kéo nên tâm càng lúc càng trong sáng, uyển chuyển, linh động và tỉnh thức trong đời sống hàng ngày. Đó là sống chánh niệm. Các nhà nghiên cứu khoa học phân biệt hai thứ thực hành thiền chánh niệm và sống có chánh niệm rất rõ ràng, còn giới truyền thông đại chúng thường gọi chung hai thứ này là chánh niệm (mindfulness).

https://thuviensach.vn



Ảnh chụp lại bìa báo Time, số phát hành ngày 3 tháng 2 năm 2014, có các bài viết về cuộc cách mạng của thiền chánh niệm ở Hoa Kỳ

Báo Time – tuần san phát hành ở Hoa Kỳ và nhiều nước trên thế giới, trong số báo ngày 3 tháng 2 năm 2014, nói về cuộc cách mạng của thiền chánh niệm tại Hoa Kỳ. Chuyên gia biên soạn về sức khỏe Kate Pickert cho rằng tại nhiều nơi, nhiều người đang bị cuốn hút vào một phong trào "chánh niệm là điều bí mật của sức khỏe và hạnh phúc – và với sự gia tăng các chứng cứ cho thấy chánh niệm có những lợi ích rất rõ ràng."

Những lợi ích thiền chánh niệm mang lại có nền tảng khoa học thực nghiệm. Trên hai thập niên qua, rất nhiều cuộc nghiên cứu khoa học đã chứng minh thực hành thiền vốn rất quan trọng cho mỗi người vì thiền đem lại nhiều lợi ích lớn lao trong nhiều lãnh vực:

Thiền gia tăng độ dày của vùng não chú ý[3].

Thiền làm cho khả năng tập trung và chú ý gia tăng[4].

Thiền làm tăng khả năng người quân nhân khi hành quân và giúp họ gia tăng khả năng chịu đựng[5].

Thiền giúp gia tăng trí nhớ[6].

Thiền giúp gia tăng khả năng nội quán để giảm lo âu và gia tăng sức khỏe[7].

https://thuviensach.vn

Thiền làm cho chất xám trong não dày hơn[8].

Thiền làm cho hệ miễn nhiễm hoạt động tốt hơn[9].

Thiền làm giảm đau nhức[10].

Thiền làm giảm viêm ở trong tế bào con người[11], [12].

Thiền làm giảm hội chứng rối loạn tăng động giảm chú ý – ADHD[13].

Thiền giúp gia tăng sự gần gũi, chấp nhận lẫn nhau cùng sự độc lập trong mối tương quan giữa vợ chồng[14].

Thiền giúp giảm cảm giác cô đơn[15], [16].

Thiền làm cho những cuộc nói chuyện và trao đổi tin tức giữa những người đang yêu nhau gia tăng phẩm chất[17].

Thiền làm gia tăng sự hài lòng của cha mẹ có con cái bị khuyết tật và giúp họ giảm căng thẳng[18].

Thiền làm giảm hội chứng lo âu nơi trẻ em[19].

Thiền làm gia tăng các cảm xúc tích cực[20].

Thiền giúp cho con người điều hành cảm xúc mình tốt đẹp hơn nên có đời sống thoải mái hơn[21].

Thiền làm giảm căng thẳng nên giúp giải trừ được nhiều bệnh tật[22], [23].

Thiền làm cho con người gia tăng tình thương đối với tha nhân, làm gia tăng sự cảm thông trong xã hội, v.v…[24]

Riêng trong ngành giáo dục, bà Pickert trình bày về những trường học có chương trình thiền chánh niệm cho học sinh như sau:

"Các nhà giáo dục đã quay về thiền chánh niệm với mức độ gia tăng nhanh chóng – có thể đó là điều tốt, vì kỹ thuật số đang làm tiêu hao khả năng chú ý của các em học sinh. Trung bình các thanh thiếu nhi (teen) Mỹ gởi và nhận 3000 tin nhắn với bạn bè qua điện thoại mỗi tháng.

Một chương trình vùng vịnh là Trường Học Chánh Niệm (Mindful Schools) cung hiến chương trình huấn luyện chánh niệm trên mạng cho các thầy/cô giáo, hướng dẫn họ các phương pháp giúp cho học sinh thực hành chú ý trong lớp học và cách đối phó với những căng thẳng. Chương trình khởi đầu từ năm 2010 và nhóm thực hiện chương trình đã kết nối với 30000 học sinh. Các nhà giáo dục ở 43 quốc gia và 48 bang tại Hoa Kỳ đã ghi tên học thiền chánh niệm trên mạng điện tử."

Thiền chánh niệm: thiền chỉ và thiền quán

Bên cạnh hàng trăm mạng điện tử có chương trình hướng dẫn thiền miễn phí hay có đóng lệ phí, hiện nay có hàng ngàn các lớp dạy thiền ở khắp các bang Hoa Kỳ và nhiều nước ở Âu Châu với hàng trăm tên gọi khác nhau. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu khoa học kết luận chỉ có hai loại thiền căn bản là thiền chỉ và thiền quán do Đức Phật Thích Ca chỉ dạy.

https://thuviensach.vn

Ngay từ thời Đức Phật, ước muốn được nghe lời giảng về Phật pháp giống nhau và sự thực hành giống nhau đã được nói đến trong kinh Đồng Pháp thuộc bộ kinh Tạp A Hàm. Kinh nói khi Đức Phật ở tại nước Câu Diêm Di, ngài A Nan đến đảnh lễ một bậc thầy tên là Thượng tọa và hỏi nếu có Tỳ kheo ở nơi vắng vẻ, dưới bóng cây hay ở trong phòng tu tập thì nên dùng phương pháp nào. Ngài Thượng tọa trả lời:

"Này tôn giả A Nan, nếu người nào ở chỗ vắng vẻ, dưới bóng cây hay trong phòng yên tĩnh, nên dùng hai pháp này để chuyên tinh tư duy, đó là chỉ và quán."

Ngài A Nan lại hỏi sau khi thực hành tu chỉ và quán nhiều thì kết quả thành tựu ra sao. Ngài Thượng tọa đáp:

"Tu tập chỉ, cuối cùng thành tựu được quán. Tu tập quán, cũng thành tựu được chỉ. Nghĩa là, Thánh đệ tử tu tập gồm cả chỉ và quán, chứng đắc giải thoát giới."

Ngài A Nan hỏi về ý nghĩa giải thoát giới thì được đáp giải thoát giới là đoạn giới, vô dục giới, diệt giới. Ngài A Nan hỏi thêm thế nào là đoạn giới cho đến diệt giới và được trả lời là đoạn tất cả hành. Tất cả hành diệt, đó là diệt giới. Nói theo ngôn ngữ thời nay là người tu tập có khả năng điều hành được tâm mình nên không bị những ý tưởng, ham muốn và cảm xúc tiêu cực làm cho khổ đau và sống đời hạnh phúc chân thật.

Ngài A Nan rất vui mừng, sau đó ngài đi đến chỗ năm trăm vị Tỳ kheo và lặp lại những câu hỏi trên thì các vị Tỳ kheo cũng trả lời giống y như ngài Thượng tọa. Ngài A Nan lại rất vui mừng, ngài tìm đến Đức Phật và cũng lặp lại các câu hỏi nói trên và Đức Phật trả lời cũng y như ngài Thượng tọa và năm trăm vị Tỳ kheo nói trên. Ngài A Nan thấy lòng tràn đầy hoan hỷ và bạch với Đức Phật như sau:

"Kỳ diệu thay, bạch Thế Tôn, Bậc Đạo Sư và các đệ tử, tất cả đều đồng một pháp, đồng một văn cú, đồng một nghĩa, đồng một vị… Cho nên biết rằng, Thầy và đệ tử, tất cả đều đồng một pháp, đồng một văn cú, đồng một nghĩa, đồng một vị."

(Kinh Tạp A Hàm, Đồng Pháp, kinh số 464, Thượng tọa Thích Đức Thắng dịch)

Như vậy, chúng ta thấy các bậc thánh tăng thời Đức Phật đã theo lời dạy của Ngài thực hành phương pháp giống nhau khi thiền và có kết quả tu tập giống nhau. Đó là thiền chỉ và thiền quán.

Thực hành thiền chỉ hay thiền quán đều là thực hành sự chú tâm. Trong đời sống hàng ngày, chúng ta thấy thực hành sự chú tâm không phải là dễ dàng vì tâm hay bị các ý tưởng và cảm xúc khác nhau xuất hiện và lôi kéo sự chú ý của chúng ta. Thông thường, các cảm giác sướng hay khổ, vui hay buồn tác động vào tâm con người rất mạnh mẽ. Khi nghe một lời khen hay tiếng chê, khi nhận được món quà quý hay bị mất một vật gì có giá trị, khi được người khác ca tụng hay chê bai trên báo chí, truyền hình hay trước đám đông, khi được vui sướng như ăn ngon hay khổ vì bị đói, thì những niềm vui hay nỗi khổ xuất hiện trong tâm chúng ta và chúng thu hút sự chú ý của chúng ta vô cùng mạnh mẽ. Chú ý càng mạnh thì cảm xúc càng tăng và càng có mặt lâu dài. Nếu chúng ta muốn hướng sự chú ý đến thứ khác thì những cảm xúc này lôi kéo sự chú ý của chúng ta trở về lại với chúng. Nhà tâm lý học Daniel Goleman, trong cuốn sách về thông minh cảm xúc[25], gọi đó là chúng ta bị cảm xúc bắt cóc, không trốn thoát được và Đạo Phật gọi đó là bị tám ngọn gió sướng-khổ, khen-chê, đề cao-hũy nhục và được-mất làm cho tâm mình chao động, mất khả năng làm chủ. Lúc đó, các hoạt động thần kinh trong bộ não cũng

https://thuviensach.vn

có sự thay đổi.

Khoa học đi sâu vào thiền chỉ và thiền quán

Các nhà khoa học thần kinh học Jha[26] và Lutz[27] cùng các đồng nghiệp nghiên cứu thiền và bộ não cho thấy khi chúng ta thực hành sự chú ý lâu dài vào một thứ, còn gọi là thực hành chánh niệm như khi ngồi thiền, thì hoạt động này ảnh hưởng rất mạnh mẽ đến bộ não và làm thay đổi các hoạt động trong bộ não, giúp gia tăng sự chú ý và điều hành cảm xúc tốt đẹp, không những ngay trong lúc ngồi thiền mà còn lâu dài về sau. Những cuộc nghiên cứu khoa học cho thấy điều quan trọng nhất là chúng ta có thể huấn luyện làm khả năng chú ý của mình gia tăng qua sự thực hành thiền.

Theo các chuyên gia nghiên cứu về thiền Marlatt và Kristeller[28], một cách tổng quát, thiền có hai loại là thiền chỉ và thiền quán. Thiền chỉ là chú ý tập trung (Focus Attention hay FA) vào một thứ như hơi thở vào hơi thở ra, lời niệm Phật hay một chữ hay một câu thần chú. Còn thiền quán là chú ý mở rộng (Open Monitoring Meditation hay OM), thấy biết trong một phạm vi lớn hơn, những gì đang xảy ra từ giây phút này qua giây phút khác, trong thân hay tâm khi ở một mình hay đối diện với cảnh bên ngoài. Khi thực hành thiền quán thì năm giác quan là tai, mắt, mũi, miệng và thân buông xả nhưng rất tinh tế. Trong khi thực hành thiền quán, tiến sĩ Kabat-Zinn[29] nhấn mạnh, thì sự chú tâm đó làm phát sinh sự thấy biết trực tiếp mà không có ý tưởng phê phán – như cho là xấu hay tốt, hay dính mắc vào cảm xúc – như ưa hay ghét, sướng hay khổ, khi thấy biết hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, cảm giác hay cảm xúc. Chúng ta đã biết, thực hành như thế được Phật gọi là "tuệ tri", là trực tiếp thấy biết rõ ràng các hiện tượng thực sự như chúng đang có mặt.

Ngoài ra, một loại thiền hiện có ở Hoa Kỳ là thiền niệm chú gọi là thiền siêu vượt (Transcendental Meditation, hay TM do một giáo sĩ Ấn Độ Giáo Maharashi thành lập[30]. Những người thực hành thiền TM niệm một chữ mà nhóm TM nói chỉ có âm thanh thôi chứ không có ý nghĩa gì cả. Thực ra, đây là tên của những vị thánh trong Ấn Độ Giáo như Ram, Shiriram hay một câu dài như Shrishri Shri Aing Aing Namah Namah[31]. Người thực hành thiền niệm chú TM ngồi thiền 20 phút mỗi lần và ngồi hai lần trong một ngày. Họ để thân và tâm buông xả và niệm thầm chữ hay câu chú.

Như vậy, về phương diện thực hành cụ thể, thiền TM chính là thiền niệm chú và cũng tương tự như cách ngồi thiền buông xả thân tâm và niệm danh hiệu "A Di Đà Phật". Và để cho dễ hiểu và dễ nhớ, chúng ta gọi thiền siêu niệm TM là thiền niệm chú.

Nhiều thiền viện, tu viện Phật giáo hay các trung tâm hướng dẫn thực hành gia tăng khả năng chú ý thường nhấn mạnh đến ngồi thiền. Những người thực hành được hướng dẫn ngồi thẳng lưng nhưng buông xả thân thể thoải mái và chú tâm vào hơi thở vào và hơi thở ra, đừng để bị các ý tưởng và cảm xúc xuất hiện lôi kéo làm mất chú tâm hay chánh niệm.

Để tìm hiểu chi tiết hơn, chuyên gia nghiên cứu về thiền như Valentine, Sweet[32] và Wallace[33] cho thấy các trung tâm thực hành thiền tập thường hướng dẫn một trong hai cách thiền mà cách thứ nhất là thiền chỉ hay chú tâm vào một thứ như chú tâm vào hơi thở vào và hơi thở ra hay phối hợp với lời niệm một chữ hay một câu. Như vậy thiền niệm chú hay niệm A Di Đà Phật là thiền chỉ. Cách thứ hai là thiền quán.

Kết quả sự thực hành thiền chánh niệm Phật giáo

https://thuviensach.vn

Chú ý và thấy biết rõ ràng trong đời sống là sống tỉnh thức (mindful living). Thực hành sống tỉnh thức là do năng lực có được khi thực hành thiền chánh niệm (mindfulness meditation). Về huấn luyện thực hành thiền chánh niệm, tất cả các tông phái Phật giáo đều có hai cách thực hành chính mà chúng ta đã biết là chú ý tập trung hay chỉ và chú ý mở rộng hay quán. Cả hai cách thực hành đều nhắm đến sự duy trì trạng thái thấy biết rõ ràng từ lúc này đến lúc khác trong một thời gian lâu dài. Có chú ý và thấy biết rõ ràng là có thiền chánh niệm (mindfulness meditation) – một danh từ được nhiều chương trình hướng dẫn thiền ở Hoa Kỳ sử dụng[34], [35]. Các nhà nghiên cứu như Lutz[36] và Cahn[37] cùng các đồng nghiệp thì chú trọng đến các hoạt động thần kinh làm gia tăng khả năng nhận thức và khả năng điều hành sự chú ý khi thực hành thiền.

Khi ngồi thiền và thực hành chú ý tập trung (hướng đến một thứ và chỉ một thứ thôi) là thiền chỉ, người thực hành tập trung sự chú ý vào một thứ như hơi thở vào và hơi thở ra. Tuy nói tập trung sự chú ý vào một thứ như hơi thở vào và hơi thở ra, nhưng trên thực tế, người thực hành thiền cùng lúc cảm nhận bụng phồng lên và xẹp xuống (thở đan điền). Trong trường hợp cảm giác thích thú do sự chú ý vào hơi thở này mang lại dù họ không chủ ý cảm nhận các thứ đó. Mục đích thực hành thiền chỉ là ngưng lại mọi sự suy nghĩ liên miên cũng như dính vào các cảm xúc vui buồn để chú ý vào một thứ trong hiện tại.

Các cuộc nghiên cứu nói trên cho thấy trong các chương trình tu tập, thực hành thiền chỉ một thời gian với sự siêng năng, người thực hành phát triển ba khả năng về điều hành chú ý:

1. Khả năng tập trung sự chú ý và tiếp tục duy trì sự chú ý chính xác vào đối tượng mình đang chú ý vào như hơi thở vào và hơi thở ra hay như khi ngồi niệm Phật, hoàn toàn chú ý vào lời niệm Phật phối hợp với hơi thở, không suy nghĩ đến chuyện khác.

2. Khả năng nhận biết những thứ làm cho mình xao lãng (suy nghĩ hay chạy theo các cảm xúc, hình ảnh hay cảm giác) và trở về tiếp tục chú ý đến đối tượng mình đang hướng sự chú ý đến (hơi thở vào và ra cùng lời niệm Phật).

3. Khả năng chấm dứt sự dính mắc vào những thứ làm cho mình xao lãng. Như đang đếm số hay niệm Phật lại suy nghĩ hay chú ý đến tiếng nhạc, lời nói hay hình ảnh xuất hiện thì nhanh chóng biết điều đó và trở về chú ý vào hơi thở và lời niệm hay số đếm.

Lúc mới thực hành chú ý khi ngồi thiền, người thực hành chú ý tập trung (chỉ) tiêu phí nhiều năng lượng vì phải nỗ lực nhiều nên khả năng tiếp tục thực hành chú ý tập trung thường giảm dần. Vì vậy, các ý tưởng hay hình ảnh xuất hiện tăng lên làm mất đi sự chú ý. Đó là bị vọng tưởng làm mất chánh niệm.

Người thực hành thiền nhận biết và trở về với sự chú ý nơi hơi thở. Nhiều lúc người thực hành thiền mơ màng (day dream), để tâm chạy lang thang, nghĩ tưởng hết điều này đến điều kia và quên mất thực hành chú ý hay chánh niệm. Điều này có thể tiếp tục xảy ra cho đến lúc hết giờ ngồi thiền.

Trong hai trường hợp nói trên, người thực hành thiền không có đủ khả năng điều hành sự chú ý: không có khả năng tập trung sự chú ý và duy trì sự chú ý lâu dài, không có khả năng nhận biết những thứ làm mình bị xao lãng sự chú ý và không có khả năng chấm dứt sự dính mắc vào các thứ lôi kéo tâm mình đi lang thang. Do đó, trong Đạo Phật, Thiền Tông, Tịnh Độ Tông và Mật Tông khuyến khích cách thực

https://thuviensach.vn

hành ngồi thiền theo dõi hơi thở, niệm Phật hay tụng chú giúp cho người tu tập bớt bị xao lãng và gia tăng sự chú tâm dễ dàng.

Khi thực hành siêng năng một thời gian thì người thực hành thiền sẽ có tiến bộ. Và sự tiến bộ được căn cứ vào sự thực hành ba điều nói trên là khả năng tập trung sự chú ý và tiếp tục duy trì sự chú ý, khả năng nhận biết và khả năng chấm dứt sự dính mắc vào các ý tưởng, hình ảnh hay cảm xúc.

Các cuộc nghiên cứu nói trên cũng cho thấy những người mới thực hành thiền thường có nhiều cố gắng và tiêu phí nhiều năng lượng để thực hành ba điều nói trên và dẫn đến sự mệt mỏi. Tuy nhiên, những người thực hành thiền lâu hơn thì phát triển khả năng tỉnh thức (mindfulness) và có thể nhận biết lúc nào tâm có sự xao lãng (chạy theo các ý tưởng hay cảm xúc xuất hiện) và tiếp tục thực hành chú ý tập trung vào đối tượng một cách thoải mái. Những người này ít dụng công (cố gắng) hơn, họ không tiêu phí nhiều năng lượng thực hành ba khả năng điều hành chú ý nói trên nên tâm họ ở trong trạng thái trong sáng, vững chãi và thảnh thơi hơn.

Các chuyên viên nghiên cứu thiền nói trên cho thấy những người thực hành thiền chỉ (chú ý tập trung) thành tựu thì khả năng chú ý của họ nhanh chóng trở nên ổn định và kéo dài khi họ hướng sự chú ý đến nơi nào. Khả năng kéo dài sự thực hành chú ý tập trung giúp họ ở yên được trong trạng thái chú ý, tâm họ vững chãi và cảm giác thoải mái gia tăng.

Dần dần khả năng chú ý này trở thành tự nhiên và kéo dài hơn nên họ thực hành thiền quán một cách dễ dàng và bền vững. Lúc đó, họ thực hành thiền không cần cố gắng nhiều, hay ít dụng công, và đồng thời ít còn bị những cảm xúc tác động tạo ra những phản ứng tiêu cực nên niềm an vui gia tăng. Ngoài giờ ngồi thiền, họ ứng dụng thiền quán là chú ý mở rộng trong các sinh hoạt hàng ngày như làm vườn, tưới nước, rửa chén bát, làm việc hay lái xe. Khi họ thực hành sự thấy biết rõ ràng với tâm tỉnh thức và linh động trong đời sống là họ sống thiền (mindful living).

Thiền và sáng tạo

Các chuyên gia nghiên cứu Colzado và các đồng nghiệp[38] thuộc viện nghiên cứu tâm lý và não bộ thuộc viện đại học Leiden University, Hà Lan, đã tìm hiểu thiền chỉ và thiền quán liên quan đến vấn đề sáng tạo như thế nào. Những người tham dự cuộc nghiên cứu thực hành hai loại thiền:

- Thiền chỉ: Chú ý từ giây phút này đến giây phút kế vào hơi thở, một ý tưởng hay một đồ vật.

- Thiền quán: Thấy biết mọi thứ ý tưởng hay cảm giác khi chúng xuất hiện mà không đặc biệt chú ý vào một ý tưởng hay đồ vật gì cả và duy trì sự không phê phán khi có những ý tưởng hay cảm xúc xuất hiện.

Kết quả cuộc nghiên cứu cho thấy thiền quán giúp người tham dự suy nghĩ với nhiều ý tưởng khác nhau và có nhiều ý tưởng mới hơn trước đây, còn thiền chỉ không làm cho phát sinh nhiều ý tưởng khác nhau để giải quyết vấn đề và không làm phát sinh tinh thần sáng tạo. Thiền quán làm cho khả năng sáng tạo gia tăng. Như vậy, thiền chỉ và thiền quán có những tác dụng khác nhau. Dù thiền quán giúp gia tăng khả năng sáng tạo nhưng nếu không thực hành thiền chỉ thì không có khả năng thực hành thiền quán. Do đó, Đạo Phật hướng dẫn thực hành Chỉ Quán Song Hành.

Loại thiền nào tốt nhất?

https://thuviensach.vn

Chúng ta ai cũng nghe nói về nhiều loại thiền khác nhau và nhiều người đã đặt câu hỏi: Loại thiền nào tốt và hợp với mình nhất? Để trả lời câu hỏi này, các chuyên gia nghiên cứu về các phương pháp thực hành thiền, thuộc viện nghiên cứu sức khỏe thân tâm Institute for Holistic Health Studies thuộc đại học San Francisco State University, tìm hiểu loại thiền nào thích hợp cho mỗi người để khi thực hành thì họ không bỏ dở nửa chừng và cảm thấy thích thú để thực hành thiền lâu dài.

Hiện nay có nhiều loại thiền nổi tiếng như Thiền Chánh Niệm, Thiền Tổ Sư, Thiền Niệm Chú và Thiền Quán Tưởng Khí Công hấp dẫn nhiều người thực hành. Tuy nhiên, có nhiều người nghe có một loại thiền nổi tiếng, họ thực hành theo một thời gian rồi bỏ vì thấy không thoải mái.

Giáo sư Adam Burke[39], chuyên gia nghiên cứu và cũng là giám đốc viện nghiên cứu sức khỏe thân tâm, cho rằng có người vừa mới thực hành thiền không bao lâu đã nghĩ đến chuyện bỏ thiền vì thấy không thích hợp. Lý do là vì họ đã chọn phương pháp thiền không phù hợp với mình.

Giáo sư Burke nhắc nhở rằng thiền mang lại rất nhiều lợi ích về sức khỏe cũng như chữa trị các bệnh tật nên đừng bỏ thực hành thiền và muốn thực hành thiền lâu dài thì cần chọn loại thiền thích hợp với mình. Vì có rất ít cuộc nghiên cứu về các loại thiền thích hợp với những người thuộc các căn cơ khác nhau nên giáo sư Burke[40] thực hành cuộc nghiên cứu về bốn loại thiền đang được nhiều người thực hành:

- Thiền chánh niệm còn được gọi là Thiền Tứ Niệm Xứ (Vipassana, cũng còn được gọi là Thiền Minh sát). Đây là thiền truyền thống trong Phật giáo Nam Truyền khởi đầu từ sự thực hành của Đức Phật Thích Ca và được nói rõ trong kinh Quán Niệm Hơi Thở. Đức Phật dạy thực hành chú ý và thấy biết rõ ràng hơi thở (thân), cảm giác (thọ), các ý tưởng và cảm xúc (tâm) và các điều mình thấy biết (pháp).

- Thiền tổ sư (Zen), thuộc hai tông Lâm Tế và Tào Động, hướng dẫn thiền sinh thực hành thiền quán, chú ý mở rộng, các sinh hoạt bình thường trong đời sống sau những thời khóa ngồi thiền. Khi ngồi thiền, các thiền sinh ngồi thẳng lưng nhưng thư thái, mở mắt nhìn xuống phía trước độ một thước, chú ý vào hơi thở vào ra, nếu có các ý tưởng khởi dậy thì nhận biết và quay trở về sự chú ý. Họ thực hành không suy nghĩ hay "tâm không" và ứng dụng trong đời sống hàng ngày để sống tỉnh thức với tâm linh động.

- Thiền niệm chú (Mantra) thuộc Mật Tông. Trong cuộc nghiên cứu, các sinh viên được hướng dẫn thực hành đọc một chữ, một câu hay một âm thanh như Om (đọc là UM kéo dài).

- Thiền Quán Tưởng theo khí công. Đây là cách thực hành quán tưởng (tưởng tượng) thấy các hình ảnh để phục hồi sức khỏe và quân bình năng lượng (khí) trong cơ thể. Các môn sinh được hướng dẫn thực hành Nội tại Cười (inner smile) và tưởng tượng thấy năng lượng cười thấm vào các cơ quan bên trong, quán Trăng Trên Hồ, tưởng tượng thấy mặt trăng phản chiếu trên mặt hồ và Cầm Thiên Hà Trong Lòng Bàn Tay, tưởng tượng thấy năng lượng của thiên hà trong lòng bàn tay hay tưởng tượng thấy ánh sáng chạy theo cột sống.

Có 247 sinh viên tham dự cuộc nghiên cứu. Họ được hướng dẫn thực hành bốn phương pháp thiền khác nhau nói trên rồi về nhà thực hành mỗi thứ một tuần. Sau sáu tuần lễ, các sinh viên đánh giá các cách thực hành các loại thiền khác nhau theo thứ tự mình ưa chuộng.

https://thuviensach.vn

Tùy theo nhu cầu mà chọn cách thiền

Kết quả cho thấy không có một phương pháp thiền nào là tốt nhất cho mọi người thực hành và có những phương pháp tuy không được nhiều người biết đến mà cũng có người ưa thực hành:

- Thiền Chánh Niệm và Thiền Niệm Chú, hai cách thiền giản dị, được 31% sinh viên tham dự cuộc nghiên cứu ưa chuộng,

- Thiền Tổ Sư có 22% người tham dự ưa chuộng, và

- Thiền Quán Tưởng Khí Công có 14,8% người tham dự ưa chuộng.

Các chuyên gia nghiên cứu giải thích:

- Phương pháp thiền dễ dàng thực hành thì được nhiều người ưa chuộng.

- Mỗi người tùy theo căn cơ chọn phương pháp thực hành thiền họ ưa thích. Ví dụ người đã học qua Thiền Tổ Sư thì dù khó khăn hơn loại thiền khác họ vẫn chọn thực hành loại thiền này.

- Do đó, điều quan trọng nhất là cần biết mình thích hợp với loại thiền nào để thực hành chứ không phải nghe loại thiền nào nổi tiếng là chạy theo.

- Nếu một người không ưa thích loại thiền mình đang thực hành thì họ sẽ chóng chán và không thực hành được lâu dài. Như vậy, họ sẽ mất đi cơ hội để được hưởng những lợi ích do thiền mang lại.

Điều quan trọng mà những người hướng dẫn thiền ở Việt Nam hay các nước Tây phương cho người Việt cần nhớ qua cuộc nghiên cứu này:

Thiền Chánh Niệm và Thiền Niệm Phật là hai hình thức thiền được người mới thực hành thiền ưa chuộng vì chúng giản dị và dễ tiếp cận.

Tuy nhiên, với những người lớn tuổi, nếu họ đã quen thuộc với thiền tổ sư (Zen), như Lâm Tế hay Tào Động hiện đang được truyền bá nhiều, thì họ ưa chuộng loại thiền này. Nói khác đi, trăm hay không bằng tay quen.

Trăm hay là Thiền Chánh Niệm. Thiền Chánh Niệm hiện nay nổi tiếng khắp nơi và thường là phương pháp thực hành quen thuộc của các chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Do đó, những người trẻ tham dự cuộc nghiên cứu này ưa chuộng loại thiền này nhất. Giáo sư Burke[41] giải thích:

"Điều thú vị là Thiền Niệm Chú và Thiền Chánh Niệm có sức thu hút người tham dự cuộc nghiên cứu như nhau dù hai phương pháp thực hành thiền này hoàn toàn khác nhau.

Nếu một người được trình bày một loại thiền qua các phương tiện truyền thông hay qua chuyên gia chăm sóc sức khỏe thì có thể họ cho đây là phương pháp thực hành tốt nhất cho mọi người vì nó nổi tiếng nhất. Nó không khác gì với chuyện năm nay áo màu hồng hay áo thể thao màu tím nổi tiếng nên ai mặc vào cũng thấy đẹp."

Nhiều người Việt tu theo pháp môn Tịnh Độ nên khi ngồi thiền thường phối hợp với niệm danh hiệu Đức Phật A Di Đà. Dù Thiền Chánh Niệm hiện nay rất nổi tiếng trên thế giới nhưng cuộc nghiên cứu khoa học nói trên cho thấy cần chú trọng đến sự thực hành thiền thích hợp cho mỗi người. Đó là tay

https://thuviensach.vn

quen – một yếu tố giúp cho thực hành thiền lâu dài để hưởng những kết quả do thiền mang lại như phát triển sức khỏe, hạnh phúc và thành công.

Tóm lại, nếu ứng dụng vào cộng đồng Việt Nam thì chúng ta thấy có hai loại thiền thích hợp là Thiền Chánh Niệm và Thiền Niệm Phật.

Thực hành thiền còn có phần đi bộ trong chánh niệm hay thiền hành và ăn uống trong chánh niệm.

Thiền hoạt động

Thiền hoạt động là ứng dụng thiền vào các hoạt động hàng ngày trong đó có phần đi bộ trong chánh niệm, ăn uống trong chánh niệm, làm việc trong chánh niệm, học hành trong chánh niệm hay lãnh đạo công ty trong chánh niệm.

Cơ thể chúng ta cần vận động. Do đó, những vị nào làm việc hay học hành ngồi lâu cần vận động thể lực bằng cách đi bộ trong chánh niệm hay thiền hành. Thiền hành có hai loại là đi chậm và đi vừa hay nhanh.

Đi chậm: 5 phút

Bước chân phải (hay trái): Hít vào đồng thời đưa gót chân lên chậm rãi, đưa bàn chân tới trước rồi thở ra và hạ bàn chân xuống. Chân bên kia tiếp theo như vậy. Bước di rất chậm và chỉ chú ý đến bàn chân đang bước đi. Đó là thiền chỉ. Do đó, chỉ thực hành bước thật chậm trong nhà hay trong thiền đường để được an toàn.

Đi vừa hay nhanh: 10 đến 20 phút hay nhiều hơn

Để sự chú ý vào bước đi được dễ dàng, khi hít vào bằng mũi, chúng ta đếm 1, 2, 3 theo mỗi bước chân bước tới và lúc thở ra bằng mũi chúng ta đếm 1, 2, 3, 4 (hay 5 tùy theo hơi thở mỗi người) bước chân. Như vậy, khi hít hơi vào bước ba bước, khi thở ra bước 4 hay 5 bước.

Khi thiền hành nhanh hay bình thường ngoài trời, chúng ta cảm nhận về hơi thở, cảm giác nơi bàn chân và thân thể cùng thấy biết các thứ chung quanh rõ ràng nhưng không chú ý tập trung vào một thứ gì cả. Đó là thiền quán.

Đi bộ trong chánh niệm làm phát sinh hạnh phúc và sức khỏe.

Tập thưởng thức niềm vui ưa thích khi ăn uống để làm gia tăng tài nguyên hạnh phúc cho bản thân:

Theo các nhà thần kinh học, ăn uống mỗi ngày kích thích niềm vui trong bộ não. Ăn uống có chú tâm hay ăn trong chánh niệm như Đức Phật dạy cho vua Pasanedi làm cho hạnh phúc phát sinh, khỏe mạnh và trẻ lâu. Để kiểm nhận kết quả tốt đẹp này ở mức độ nào nơi chính bản thân mình, xin quý vị chọn một hay nhiều cách thực hành như sau:

Buổi sáng khi mới thức dậy, chúng ta ngồi thoải mái, thở đan điền khi uống ly nước trà ấm và cảm nhận cảm giác thích thú. Cảm giác này kích hoạt vùng não phát sinh niềm vui ưa thích và từ đó chúng ta cảm nhận niềm hạnh phúc xuất hiện mạnh mẽ.

Những vị nào uống sô cô la hay cà phê xin chọn cách như sau: Bỏ vào tách một muỗng bột sô cô la

https://thuviensach.vn

(cacao) và một muỗng nhỏ cà phê. Đổ ít nước sôi rồi trộn cho tan. Tiếp đó cho thêm sữa đậu nành cho đầy tách. Hâm cho vừa độ nóng. Ngồi trên ghế thoải mái, thở đan điền và thưởng thức mùi vị ba thứ này trộn lại. Vị ngọt sẽ kích hoạt vùng não phát sinh cảm giác ưa thích rất nhanh và mạnh. Chúng ta thở đan điền, buông xả và cảm nhận hạnh phúc cụ thể khi uống và thưởng thức từng hớp một.

Những vị nào khả năng tài chính ít hơn thì ăn xôi đậu xanh với dừa nạo và đậu phộng trộn đường cũng tốt. Khi ăn xôi hoặc ăn cơm, chúng ta ngồi thoải mái, tâm thư giãn, thở đan điền khi nhai và cảm nhận mùi vị. Hít vào, nhai ba lần, thở ra nhai năm lần. Sau ba hơi thở vào và ra thì nuốt, như vậy là nhai được 24 lần trong chánh niệm. Ăn uống trong chánh niệm làm cho niềm vui ưa thích phát sinh và kéo dài suốt buổi ăn. Dù nghèo hay giàu, mọi người đều bình đẳng trong việc xây dựng, phát triển và thưởng thức hạnh phúc.

Theo định luật phát triển bộ não do giáo sư thần kinh học Merzenich nêu ra "các tế bào thần kinh cùng hoạt động thì cùng quấn vào nhau". Do đó, sau khi thực hành một thời gian và các tế bào nơi hai vùng não khác nhau quấn lại với nhau đưa đến kết quả là khi một thứ xuất hiện thì thứ kia cũng xuất hiện như theo luật duyên khởi Đức Phật dạy: "Cái này có thì cái kia có… Cái này sinh thì cái kia sinh…". Do đó, chúng ta tập thở đan điền và cảm giác hạnh phúc để chúng dần dần nối kết mạnh mẽ với nhau. Khi chúng ta thực hành nhiều lần sự nối kết này thì chúng trở thành bền chắc trong bộ não không khác gì phần cứng trong máy vi tính, chỉ cần nháy chuột (thở đan điền) là niềm vui ưa thích xuất hiện ngay tức thì.

Ngày hôm nay, những công nhân làm việc ở các hãng xưởng cần được hướng dẫn phương pháp cảm nhận ăn ngon khi họ ăn sáng, trưa và chiều để phát triển niềm hạnh phúc vì hạnh phúc làm giảm căng thẳng và nhất là giúp họ có ít nhất là ba cơ hội trong một ngày, tự mình thấy rõ trong cuộc đời lao động vất vả họ vẫn có thể có khả năng thắp sáng ý nghĩa đời sống của mình, hiện hữu hay hiện sinh tích cực trong hạnh phúc, qua thở đan điền, ăn uống và cảm nhận niềm vui ưa thích dù với các loại thức ăn khác nhau cũng như thực hành sự vui sống trong các sinh hoạt bình thường mỗi ngày.

Qua sự thực hành phát triển hạnh phúc trong sinh hoạt bình thường hàng ngày mà họ có cơ hội thấy rõ tính thấy biết chân thật nơi mình, thấy rõ sự mầu nhiệm và lợi ích của lời Phật dạy để ứng dụng vào các sinh hoạt và nhất là khi làm việc để có niềm vui. Các cuộc nghiên cứu khoa học cho thấy khi biết rõ ý nghĩa và mục đích của đời sống mình thì đời sống con người có thêm nhiều phẩm chất như có niềm vui trong đời sống, làm việc có nhiều chú ý và chăm chỉ hơn nên năng suất gia tăng và nhờ đó mà có thêm lương tiền, họ giao tiếp vui vẻ với các bạn đồng nghiệp, giảm bớt căng thẳng trong các mối tương quan, vui sống với vợ chồng con cái và đóng góp những điều tốt đẹp nhất cho xã hội và cho tương lai con cháu mình.

Người chủ công ty biết chăm sóc cho nhân viên là người biết cách xây dựng nền móng vững chắc cho tài sản của mình càng lúc càng phát triển vì – như các cuộc nghiên cứu khoa học đã chứng minh – công nhân, nhân viên hay người làm hạnh phúc thì mang đến nhiều lợi ích cho công ty.

Các đại công ty Tây phương cần có thiền

Từ lâu, các đại công ty đã biết có sự liên hệ giữa thiền, sức khỏe và năng suất của nhân viên. Các cuộc nghiên cứu cho thấy thiền giúp con người giảm căng thẳng và làm gia tăng sức bền bỉ. Căng thẳng làm cho các công ty hao tốn rất nhiều tiền bạc. Viện nghiên cứu căng thẳng American Institute of Stress

https://thuviensach.vn

(www.stress.org) dự đoán mỗi năm căng thẳng làm cho các công ty Hoa Kỳ mất từ 50 đến 150 tỷ đô Mỹ.

Các nhà nghiên cứu Sauter, Murphy và Hurrell[43], vào năm 1990, đã đưa ra bằng chứng về những thiệt hại căng thẳng gây ra cho các xí nghiệp:

- 42% nhân viên cho biết căng thẳng làm gia tăng sai lầm trong công việc.

- 32% nhân viên cho rằng căng thẳng làm gia tăng mâu thuẫn giữa các đồng nghiệp.

- 28% nhân viên bị bệnh vì căng thẳng.

- 26% nhân viên cho rằng căng thẳng gây ra sự vắng mặt nơi sở làm.

- 63% nhân viên cho biết đời sống cá nhân họ bị ảnh hưởng bởi căng thẳng trong công việc.

- 60% nhân viên cho rằng công việc của họ ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần của họ.

14 năm sau, năm 2004, có đến 75% nhân viên tin rằng những người đi làm việc bị căng thẳng nhiều hơn thế hệ nhân viên trước đây (12 năm trước). Đến năm 2014, với nền kinh tế toàn cầu tăng giảm thất thường như hiện nay, mức độ căng thẳng từ chủ nhân đến công nhân lại càng tăng hơn nữa.

Thiền là viên thuốc thần chữa chứng căng thẳng

Do đó, các đại công ty nhiều nơi trên thế giới đã đem thiền vào chỗ làm việc. Để biết rõ sinh hoạt thiền của các đại công ty Hoa Kỳ ra sao, chúng ta thử tìm hiểu chương trình thiền ở Công ty General Mills, được xem như một tổ chức thực hành tâm linh tập thể, là một trong các công ty có chương trình thực hành chánh niệm tinh vi nhất với các chương trình nghiên cứu công phu. Một chương trình là lãnh đạo chánh niệm (Mindful Leadership), trong đó có sự phối hợp thiền Phật giáo và yoga nhẹ cùng với thảo luận, để làm cho tâm lắng dịu nhằm đưa đến kết quả là giúp cho tâm những công nhân lắng dịu hơn. Nhờ đó họ ít bị căng thẳng hơn nên năng suất công việc cao hơn và khả năng lãnh đạo tốt hơn. Tóm lại, công ty thu nhiều lợi hơn, lãnh đạo thành công hơn và công nhân gia tăng hạnh phúc và tiền lương.

Công ty General Mills – sản xuất các thực phẩm nổi tiếng là ngũ cốc Cheerios ăn sáng, kem lạnh Häagen-Dazs – có 3000 nhân viên làm việc trong nhiều lĩnh vực từ sản xuất, chào hàng, phân phối ra thị trường, kiện tụng, điều hành và sáp nhập các công ty. Những nhân viên nơi đây đa số là người Mỹ da trắng, trung lưu, ăn bận xuề xòa và chăm chỉ làm việc. Công ty General Mills có một văn hóa xí nghiệp đặc biệt:

Sáng thứ ba, vài chục nhân viên cấp cao của công ty ngồi thiền chung yên lặng trên gối thiền để hun đúc quyết tâm cho công việc trong tuần.

Buổi chiều hôm đó có độ 50 nhân viên cấp cao đứng trên một chân theo thế tập yoga.

Mỗi tòa nhà trong khu vực công ty đều có phòng ngồi thiền với các gối thiền và thảm tập yoga để cho các nhân viên ngồi thiền vài phút cho tâm lắng dịu lại sau các phiên họp.

Biên tập viên David Gelles của tờ Finance nói trên cho biết đây không phải là một sinh hoạt cho có

https://thuviensach.vn

hay thời thượng. Nhân viên công ty General Mills đã thực hành thiền và yoga trong bảy năm qua, mà theo bà Marturano, Phó giám đốc chuyên trách về Nhân sự và Phó giám đốc điều hành văn phòng luật sư của công ty, người đã khai sinh chương trình thiền này, nhấn mạnh mục đích chương trình hướng đến:

"Hoạt động này nhằm huấn luyện tâm bạn gia tăng khả năng tập trung, thấy biết rõ ràng, tâm có khoảng trống cho sự sáng tạo và để cảm nhận sự kết hợp với người khác. Lòng từ bi cho chính mình, cho mọi người xung quanh mình – bạn đồng nghiệp, khách hàng – đó là mục đích của sự huấn luyện."

Các nhân viên lãnh đạo General Mills được tạp chí Leadership Excellence đánh giá là số 1 vào năm 2011, vượt lên 13 bậc so với năm 2010 ở vào vị trí thứ 14. Do đó, chúng ta không ngạc nhiên khi thấy hiện nay có đến 25% các đại công ty Hoa Kỳ có các chương trình thiền chánh niệm giảm căng thẳng.

Đạo Phật đang giúp ích cho nhiều nước

Như vậy, thiền không chỉ chữa trị hữu hiệu chứng căng thẳng, vốn là căn bệnh trầm kha của nền kinh tế các nước tư bản mà còn đóng góp vào việc làm gia tăng lợi nhuận của các công ty. Nhà biên soạn Schumpeter, trong tuần san kinh tế - chính trị The Economist phát hành khắp thế giới, số ngày 16 tháng 11 năm 2013, trình bày đó là nguyên nhân sâu xa tại sao tư bản Tây phương cần đến thiền huyền bí Đông phương. Ông nêu ra một sự kiện quan trọng ở các nước tư bản hiện nay:

"Hiện nay hình như đạo Đức Phật giáo giúp cho nền tư bản tiếp tục đi tới. Những người theo đạo Tin Lành nhấn mạnh đến sự tính toán duy lý và sự tự chế. Những người Phật tử nhấn mạnh đến sự quan trọng của 'chánh niệm' – rút ra khỏi cảnh ồn ào huyên náo để dành thì giờ thư giãn và thực hành thiền. Trong thế giới của các công ty hiện nay, bạn sẽ nghe nói nhiều về chánh niệm hơn là về tự chế."

Thiền chánh niệm nổi bật trong Diễn đàn Kinh tế Thế giới Davos 2014 qua sự cổ vũ thực hành thiền của nữ minh tinh màn bạc nổi tiếng Goldie Hawn, những lời đúc kết của giáo sư thần kinh học Richard Davidson về những lợi ích do thiền mang lại như giúp phát triển bộ não và làm hạnh phúc gia tăng cùng những buổi thực hành ngồi thiền của đông đảo những nhà lãnh đạo chính trị, hành chính, thương mại và học giả qua sự hướng dẫn thiền của Thiền sư Ricard Matthieu.

Tuy nhiên, không phải chờ đến Diễn đàn Kinh tế Thế giới Davos 2014 mà mọi người mới biết đến thiền. Thiền đã mọc thành cây vững chắc tại những nước Tây phương trên chục năm qua và đã đơm hoa kết trái thành các chương trình thực hành thiền trong các ngành giáo dục, quân sự hay thương mại. Các nhà lãnh đạo các đại công ty đã biết về lợi ích của thiền cho bản thân họ và cho công ty từ lâu. Biên tập viên David Gelles[44] trong tờ báo về tài chính Financial Times vào năm 2012 đã liệt kê các đại công ty hàng đầu tại Hoa Kỳ có chương trình thực hành Thiền chánh niệm cho nhân viên của họ:

- Công ty Google lập ra chương trình hướng về nội tâm "Search Inside Yourself" để hướng dẫn thực hành chánh niệm cho 1000 nhân viên của mình.

- Vùng thung lũng điện tử Silicon Valley ở bang California là cái nôi của thực hành thiền. Hàng năm nơi đây có hội nghị trí tuệ Wisdom 2.0 quy tụ hàng ngàn chuyên viên vi tính đến tham dự từ các đại công ty có tầm mức quốc tế như Facebook, Twister và Linkedln.

https://thuviensach.vn

- Hãng bảo hiểm sức khỏe Aetna Hoa Kỳ đã có chương trình thiền chánh niệm và yoga cho các nhân viên của mình. Giám đốc điều hành là ông Mark Bertoloni cũng là một thiền giả. Sau khi thu hút 3500 nhân viên của hãng vào chương trình thực hành thiền, năm nay Aetna bắt đầu cung cấp các dịch vụ thiền và yoga cho khách hàng tại nơi họ làm việc. Các công ty thấy họ có lời khi cho nhân viên thực hành thiền chánh niệm giúp giảm phí tổn y tế.

- Các nhân viên điều hành cao cấp General Mills tham dự huấn luyện chánh niệm và thấy kết quả rất tốt cho họ.

- Hệ thống bán lẻ Target trên toàn nước Mỹ ở bang Minneapolis thành lập nhóm "người buôn bán thực hành thiền" vào năm 2010 và quy tụ 500 hội viên sinh hoạt thiền một lần mỗi tuần vào giờ ăn trưa. Họ ngồi thiền với mục đích làm phát sinh "hạnh phúc, khỏe mạnh, dấn thân để tạo nên môi trường thật tốt đẹp cho công việc".

- Công ty xay cà phê Green Mountain Coffee Roasters có chương trình thiền nguyên một ngày trong mỗi tháng cho các nhân viên và gia đình của họ cùng với thân hữu và những người trong cộng đồng. Chương trình này được một Thiền sư Phật giáo Mỹ là Shinzen Young – đệ tử của vị Hòa thượng Thiên Ân đến từ Việt Nam – hướng dẫn.

- Ở Anh Quốc, ông James Muthana quản trị chương trình YogaAt.com ở Luân Đôn dạy yoga và thiền cho các công ty khách hàng gồm có First Direct, Taj Hotels và câu lạc bộ bóng đá West Ham United. Lý do là các công ty này là muốn giữ nhân viên làm việc cho họ. Bởi vì: "Thế giới hiện nay có nhiều bất ổn. Các công ty nhận biết mình không đủ sức hấp dẫn những tài năng mới đến với họ nên họ phải lưu lại người tài và chăm sóc những người tài."

Số lượng các cuộc nghiên cứu về thực hành thiền chánh niệm gia tăng gấp bội từ năm 1980 đến năm 2012[45].

Hiện nay có rất nhiều trường đại học và trung tâm nghiên cứu về thiền chánh niệm cùng cung cấp dịch vụ đáp ứng nhu cầu thực hành thiền chánh niệm cho dân chúng Hoa Kỳ, trong đó có các trường đại học nổi tiếng như Harvard hay Yale cũng như các bệnh viện lớn như Mayo Clinic hay bệnh viện toàn khoa Massachussetts[46]:

- Association for Mindfulness in Education

- Atlanta Mindfulness Institute

- Brown University Britton Lab & Contemplative Studies Initiative

- Center for Contemplative Mind in Society

- Center for Mindful Eating

- Center for Mindfulness Research and Practice at Bangor University

- Contemplative Science Lab an Metro Area Research Group on Awareness and Meditation

- Duke Integrative Medicine & Mindfulness, Stress, and Health Lab

- eMindful Evidence-Based Mind Body Wellness

https://thuviensach.vn

- Empower Shakti International

- Emory University Collaborative for Contemplative Studies

- Exeter Mindfulness Network

- Garrison Institute CARE for Teachers

- George Mason University

- The Hawn Foundation MindUp Program

- Harvard Medical School Osher Research Center

- Harvard Medical School Cognitive, Affective, and Contemplative Neurosciences Lab

- The Inner Resilience Program

- InsightLA

- Institute for Meditation and Psychotherapy

- Institute for Mindfulness-Based Approaches

- Jefferson University Hospitals Mindfulness Institute

- Kent State University Self, Health, and Emotion Lab

- Lifespan Learning Institute

- Massachusetts General Hospital Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine & Center for Anxiety and Traumatic Stress

- Disorders

- Massachusetts Institute of Technology Medical

- Mayo Clinic

- Meditation in Action

- MiCBT Institute

- Mind and Life Institute

- Mind Body Awareness Project

- Mind Fitness Training Institute

- Mindful Living Center

- Mindful Schools

- Mindfulness Based Relapse Prevention

https://thuviensach.vn

- Mindfulness Center for Healthy Living

- Mindfulness in Schools Project

- Mindfulness Practice Center at the University of Missouri

- University of Vermont Mind-Body Wellness Program

- Mindfulness Training Institute of Washington

- Mindsight Institute

- National Center for Complimentary & Alternative Medicine

- NYU Contemplative Sciences Lab on Awareness and Meditation

- Oregon Health and Science University

- Oxford Mindfulness Centre

- Palo Alto University

- Penn Program for Mindfulness

- Penn State Prevention Research Center PEACE program and CARE program

- Roosevelt University

- Santa Barbara Institute for Consciousness Studies

- Seattle Pacific University Lustyk Lab

- Society for Clinical Mindfulness and Meditation

- Stanford Center for Integrative Medicine & Stanford School of Medicine Project Compassion & Stanford Center on Stress and

- Health

- Still Quiet Place

- The Insight Center, P.C.

- The Mindfulness Center

- University of California, Davis Center for Mind and Brain

- University of California, Los Angeles Mindful Awareness Research Center (MARC) [link] & Cousins Center for Psychoneuroimmunology

- University of California, San Diego Center for Mindfulness

- University of California, San Francisco Osher Center for Integrative Medicine [link] and Department of Psychiatry

https://thuviensach.vn

- University of Massachusetts Medical School Center for Mindfulness [link] & the Stress Reduction Program & OASIS &

- Roemer Lab

- University of Miami Mind-Body Research Consortium & Jha Lab

- University of Minnesota Center for Spirituality and Healing

- University of North Carolina at Chapel Hill Integrative Medicine

- University of Virginia's Contemplative Sciences Center

- Vanderbilt Center for Integrative Health

- Virtual Mindfulness Center

- Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior & Center for Investigating Healthy Minds & Lab for Affective

- Neuroscience

- Weill Cornell Department of Psychiatry

- Yale School of Medicine Therapeutic Neuroscience Clinic.

Cần xây dựng trung tâm nghiên cứu và phổ biến thiền.

Tại Hoa Kỳ, một quốc gia ưa chuộng tính cách thực dụng của thiền, ngoài các ngành kinh doanh và quản trị xí nghiệp, thiền hầu như đi vào trong tất cả mọi ngành sinh hoạt nên có các chương trình thiền cho học sinh mẫu giáo, học sinh tiểu học, trung học và sinh viên đại học. Các thầy dạy các lớp tiểu học, trung học, đại học cũng đi học thiền và hướng dẫn thiền cho học trò mình. Các chương trình thiền hướng dẫn cho doanh nhân, những người điều hành công ty, xí nghiệp hay các cơ sở thương mại trở thành những chương trình thường xuyên, có định kỳ trên tầm mức quốc gia. Thiền có mặt trong các chương trình chữa trị bệnh tật về thể chất cũng như tinh thần. Thiền cũng được hướng dẫn cho một số các binh sĩ và sĩ quan thuộc các binh chủng hải, lục, không quân và tình báo quân đội thực hành trước khi họ xuất quân và sau khi họ hoàn thành nhiệm vụ trở về.

Để cung ứng cho nhu cầu lớn lao về thực hành thiền này, các tổ chức dạy thiền xuất hiện khắp nơi và quan trọng hơn hết là các đại học nổi tiếng tại Hoa Kỳ và các chuyên viên nghiên cứu nhận được hàng trăm triệu đô trong các thập niên qua để thực hành những cuộc nghiên cứu về thiền, ứng dụng thiền trong các lĩnh vực tâm lý học, thần kinh học và cả giảng dạy về lý thuyết cùng hướng dẫn thiền tập. Đặc biệt rất nhiều bệnh viện đã có các chương trình thiền để giúp cho bệnh nhân gia tăng phẩm chất đời sống, giảm các hội chứng bệnh tật và chóng phục hồi như đã trình bày ở trên.

Nhiều viện đại học tầm mức quốc gia và quốc tế cũng có chương trình nghiên cứu về thiền, ứng dụng thiền trong việc chữa trị bệnh tật và phát triển toàn diện đời sống con người. Chúng ta có thể lấy ví dụ chương trình dạy thiền trong đại học UCLA ở thuộc Los Angeles, California. Trường có một trung tâm nghiên cứu về thiền chánh niệm Mindful Awareness Research Center với mục đích hướng dẫn mọi người thực hành thiền suốt đời để phát triển hạnh phúc và sức khỏe cùng xây dựng một xã hội có tình

https://thuviensach.vn

thương[25].

Nhận thấy xã hội Hoa Kỳ có rất nhiều tiến bộ về khoa học và kỹ thuật nhưng chính những sự phát triển này lại làm phát sinh vô số phức tạp trong đời sống và số lượng thông tin quá tải làm cho đời sống người dân bị quá căng thẳng, mà hậu quả là sự phát sinh nhiều thứ bệnh thể chất và tinh thần, nên trung tâm nghiên cứu và thực hành thiền chánh niệm (Mindful Awareness Research Center) đã có những chương trình:

- Các lớp dạy thiền chánh niệm và những buổi hội thảo học tập về thiền để hướng dẫn cho quần chúng phương pháp thực hành thiền chánh niệm thuộc các lứa tuổi khác nhau.

- Thực hành nhiều cuộc nghiên cứu khoa học về thiền chánh niệm và quảng bá kết quả nghiên cứu rộng rãi để mọi người biết và ủng hộ chương trình hướng dẫn và thực hành thiền.

- Đem thiền chánh niệm đến cho những nhà chuyên môn qua chương trình dạy thiền chánh niệm ở viện đại học y khoa UCLA bao gồm các bác sỹ, sinh viên y khoa, những giáo sư, những người trong ban giảng huấn và các nhân viên khác của trường.

- Cung cấp các lớp hướng dẫn thiền chánh niệm và các phương pháp khoa học để hỗ trợ cho các chuyên viên chữa trị các bệnh tâm thần.

- Mang thiền chánh niệm đến các lớp mẫu giáo, tiểu học đến trung học từ lớp 1 đến lớp 12 qua sự đào tạo các thầy và cô giáo thực hành thiền chánh niệm.

Bác sĩ Daniel Siegel – vị đồng giám đốc sáng lập trung tâm thiền chánh niệm tại viện đại học UCLA, là giáo sư môn phân tâm học lâm sàng, giám đốc điều hành trung tâm phát triển con người Center for Human Development, và cũng là chủ biên của tập san chuyên nghiệp về thần kinh sinh vật của trung tâm văn hóa, não bộ và phát triển Center for Culture, Brain & Development của viện đại học UCLA. Những điều nói trên cho chúng ta thấy ngành đại học Hoa Kỳ đã đánh giá rất cao về khả năng thiền chánh niệm giúp con người giải quyết được rất nhiều vấn đề do căng thẳng làm phát sinh.

Chúng ta có thể tự hỏi đến lúc nào thì tại các nước có số lượng tín đồ Phật giáo đông đảo có được vài trung tâm nghiên cứu và ứng dụng thiền chánh niệm để phát triển hạnh phúc, sức khỏe, thành công và hỗ trợ cho các chương trình phát triển kinh tế - xã hội hữu hiệu như tại các nước kỹ nghệ tân tiến đang ứng dụng quy mô rộng lớn với chiều sâu như hiện nay.

Thiền đang và sẽ được nhiều người cần đến tại Việt Nam, vì ngoài những điều nói trên, các cuộc nghiên cứu khoa học cho thấy thiền là một yếu tố rất quan trọng đóng góp vào chương trình phát triển kinh tế - xã hội. Biên tập viên James Ritchie[47] của báo thương mại The Business Journals, số ngày 9 tháng 9 năm 2013, thấy rõ xu hướng nhiều công ty Tây phương và Á châu sẽ đến Việt Nam để mở các xưởng sản xuất công nghệ. Như vậy nhu cầu thiền cho doanh nhân, những người lãnh đạo và điều hành doanh nghiệp cùng nhân viên và công nhân sẽ gia tăng.

Riêng tại Việt Nam, ngoài một số quý vị tăng ni và cư sĩ thực hành thiền Tứ Niệm Xứ, thiền Tào Động và thiền khán công án, đa số thực hành phương pháp tu tập Tịnh Độ Tông mà nhiều người nghĩ rằng chỉ là pháp môn niệm Phật chứ không phải thiền. Tuy nhiên, căn cứ vào các cuộc nghiên cứu khoa học về thiền nói trên, thiền niệm Phật chính là thiền chỉ: Hoàn toàn tập trung chú ý vào lời niệm Phật, phối

https://thuviensach.vn

hợp với hơi thở và lần hạt bồ đề. Các vị tăng ni thuộc Tịnh Độ Tông Việt Nam tụng Kinh Lăng Nghiêm trên một tiếng đồng hồ vào buổi sáng với các bài chú thật dài và khó nhớ thì đó là loại thiền chỉ khó khăn bậc nhất và hữu hiệu nhất để huấn luyện chú ý tập trung và phát triển trí nhớ. Do đó, sức mạnh chú ý của các vị tăng ni Tịnh Độ Tông phát triển rất vững chắc và trí nhớ của các vị rất bền vững. Nếu thêm phần ngồi thiền và thực hành thiền quán 15 đến 20 phút sau giờ tụng kinh thì đó là một sự phối hợp tuyệt hảo về huấn luyện thực hành Chỉ và Quán mỗi ngày.

Như vậy, Phật giáo Việt Nam hiện có đủ tiềm năng để xây dựng các trung tâm nghiên cứu thiền, thực hành thiền và phổ biến thiền như theo mô thức của trung tâm nghiên cứu và thực hành thiền chánh niệm Mindful Awareness Research Center thuộc viện đại học UCLA nói trên hoặc với tầm mức rộng lớn hơn nữa.

Đó là hướng đóng góp tích cực và tốt đẹp của Đạo Phật cho đời sống và nhất là đáp ứng cụ thể, hữu hiệu và nhanh chóng cho nhu cầu phát triển hạnh phúc, sức khỏe cùng kinh tế xã hội để cho dân giàu, nước mạnh.

Tài liệu tham khảo:

1. Carolyn Gregoire (2014). Why 2014 Will Be The Year Of Mindful Living. The Huffington Post . www.huffingtonpost.com. January 2, 2014.

2. Như trên. Ibid.

3. Lazar SW, Kerr CE, Wasserman RH, Gray JR, Greve DN, Treadway MT, McGarvey M, Quinn BT, Dusek JA, Benson H, Rauch SL, Moore CI, Fischl B. (2005) Meditation experience is associated with increased cortical thickness. Neuroreport. Nov 28;16(17):1893-7.

4. Luders E, Toga AW, Lepore N, Gaser C. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. Neuroimage. Apr 15;45(3):672-8.

5. Stanley, E. A. & Jha, A. P. (2009). Mind fitness: Improving operational effectiveness and building warrior resilience. Joint Force Quarterly, 55, 144-151.

6. Zeidan F, Johnson SK, Diamond BJ, David Z, Goolkasian P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training. Conscious Cogn. Jun;19(2):597-605. doi: 10.1016/j.concog.2010.03.014. Epub 2010 Apr 3.

7. Sze, J. A., Gyurak, A., Yuan, J. W., & Levenson, R. W. (2010). Coherence Between Emotional Experience and Physiology: Does Body Awareness Training Have an Impact?. Emotion. Advance online publication. November 8, doi: 10.1037/a0020146.

8. Luders E, Toga AW, Lepore N, Gaser C. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. Neuroimage. Apr 15;45(3):672-8.

9. Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M. A., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Psychosomatic Medicine, 6: 564-570.

10. Zeidan, F. , Martucc, K.T. i, Kraft, R.A. , Gordon, N.S. , J.G. McHaffie,and Coghill. R.C. (2011).

https://truyensach.vn

Brain Mechanism Supporting Modulation of Pain by Mindfulness Meditation. The Journal of Neuroscience, 6 April, 31(14): 5540-5548;

11. Malarkey WB, Jarjoura D, Klatt M. (2013). Workplace based mindfulness practice and inflammation: a randomized trial. Brain Behav Immun. Jan;27(1):145-54.

12. Rosenkranz, M., Davidson, R., MacCoon, D., Sheridan, J., Kalin, N., & Lutz, A. (2013). A comparison of mindfulness-based stress reduction and an active control in modulation of neurogenic inflammation. Brain, behavior, and immunity, 27: 174-184.

13. Zylowksa, L., et al. (2008). Mindfulness Meditation Training in Adolescents and Adults with ADHD: A Feasibility Study. Journal of Attention Disorders, 11(6): 737-746.

14. Carson, J., et al. (2004). Mindfulness-Based Relationship Enhancement. Behavior Therapy, 35: 471-494.

15. Hutcherson, C. A.; Seppala, E. M.; Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. Emotion, Oct, 8(5):720-724.

16. Fredrickson, B. L.; Cohn, M. A.; Coffey, K. A.; Pek, J.; Finkel, S. M. . (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. Journal of Personality and Social Psychology, Nov, 95(5): 1045-1062.

17. Barnes, S., et al. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and response to relationship stress. Journal of Marital and Family Therapy, 33(4): 482-500.

18. Singh, N., et al. (2007). Mindful Parenting Decreases Aggression and Increases Social Behavior inChildren with Developmental Disabiltiies. Behavior Modification, 31(6): 749-771.

19. Semple, R., Reid, E., & Miller, L. (2005). Treating Anxiety with Mindfulness: An Open Trial of Mindfulness Training for Anxious Children. Journal of Cognitive Psychotherapy, 19(4): 379-392.

20. Ramel, W. 1, Goldi, P. R., Carmona, P.E., McQuaidJ.R.. The Effects of Mindfulness Meditation on Cognitive Processes and Affect in Patients with Past Depression. Cognitive Therapy and Research , (2004), August, 28 (4): 433-455

21. Hooria Jazaieri, Kelly McGonigal, Thupten Jinpa, James R Doty, James J Gross, Philippe R Goldin . (06/2013). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. Motivation and Emotion (Impact Factor: 1.23).

22. Shapiro, S. L.; Astin, J. A.; Bishop, S. R.; Cordova, M. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders . Am J Psychiatry;149:936-943.

23. Speca M, Carlson LE, Goodey E, Angen M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. Psychosom Med. Sep-Oct; 62(5):613-22.

24. Weng, H. Y., Fox, A. S., Shackman, A. J., Stodola, D. E., Caldwell, J. Z. K., Olson, M. C., Rogers, G. M., & Davidson R. J. (2013). Compassion training alters altruism and neural responses to
https://thuviensach.vn

suffering. Psychological science, 24(7): 1171-80.

25. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, tr. 13, 14.

26. Jha AP, Krompinger J, Baime MJ. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. Cogn Affect Behav Neurosci. Jun;7(2):109-19.

27. A. Lutz, H. A. Slagter, N. B. Rawlings, A. D. Francis, L. L. Greischar, And R. J. Davidson. Mental Training Enhances Attentional Stability: Neural and Behavioral Evidence. J Neurosci. 2009 Oct 21;29(42):13418-27.

28. Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners (pp. 67-84). Washington, DC: American Psychological Association.

29. Kabat-Zinn, J. (1994). Mindfulness meditation for everyday life. New York: Hyperion.

30. Phelan, Michael (1979). "Transcendental Meditation. A Revitalization of the American Civil Religion". Archives des sciences sociales des religions, 48 (48-1): 5–20.

31. Religious meaning of the mantra.

http:// www.behind-the-tm-facade.org/transcendental_meditation-religion.htm.

32. Valentine, E. R., & Sweet, P. L. G. (1999). Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. Mental Health, Religion, & Culture, 2, 59-70.

33. Wallace, B. A. (1999). The Buddhist tradition of Samatha: Methods for refining and examining consciousness. Journal of Consciousness Studies, 6, 175-187.

34. Bishop, S.R. et al. (2004) Mindfulness: a proposed operational definition. Clin. Psychol. Sci. Pract. 11, 230–241.

35. Kabat-Zinn, J. et al. (1985) The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. J. Behav. Med. 8, 163–190.

36. Lutz, A. et al. (2006) Meditation and the neuroscience of consciousness: an introduction. In The Cambridge Handbook of Consciousness (Zelazo, P.D. and Thompson, E., eds), Cambridge University Press.

37. Cahn, B.R. and Polich, J. (2006) Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. Psychol. Bull. 132, 180–211.

38. Colzato LS, Ozturk A, Hommel B. (2012). Meditate to Create: The Impact of Focused-Attention and Open-Monitoring Training on Convergent and Divergent Thinking. Frontiers in Psychology, 3: 116.

39. Adam Burke (2012). Comparing Individual Preferences for Four Meditation Techniques: Zen,
https://thuviensach.vn

Vipassana (Mindfulness), Qigong, and Mantra. EXPLORE: The Journal of Science and Healing, 8 (4): 237.

40. Như trên. Ibid.

41. San Francisco State University (2012). Finding right meditation technique key to user satisfaction. ScienceDaily, 6 July. http://www.sciencedaily.com/releases/2012/07/120706165500.htm.

42. Merzenich, M. and Keep, L. (2008). The Brain Fitness Program, PBS Home Video, DVD Special Feature.

43. Sauter SL, Murphy LR, Hurrell JJ Jr. (1990). Prevention of work-related psychological disorders. A national strategy proposed by the National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). Am Psychol. Oct;45(10):1146-58.

44. David Gelles. (2012) The mind business - FT.com - Financial Times.

http://www.ft.com/cms/s/2/d9cb7940-ebea-11e1-985a-00144feab49a.html. Retrieved on Jan. 26, 2014.

45. Mindfulness Research and Treatment Centers.

http://www.themindfulword.org/?attachment_id=6157, posted on January 20, 2014.

46. Black, D.S. (2010). Mindfulness research guide: A new paradigm for managing empirical health information. Mindfulness, 1(3),174.

47. Ritchie, J. (2013). Vietnam: An alternative to China for manufacturing? The Business Journals, 9 December 2013.

https://thuviensach.vn

Chương 2 HOA ĐẠO

Trước hết, chúng tôi xin trình bày về tinh thần bảo tồn văn hóa của người Nhật đã giúp cho ngành Hoa Đạo tồn tại và phát triển. Nhật Bản trở thành một cường quốc về nhiều phương diện cũng chính do khả năng bảo tồn và truyền đạt lại cho các thế hệ kế tiếp nền văn hóa truyền thống của họ.

Tinh thần bảo tồn văn hóa của người Nhật

Tất cả mọi thứ người Nhật học hỏi đều được ghi chép cẩn thận để những người đi sau nghiên cứu, học hỏi và bổ sung thêm. Nhờ tinh thần học hỏi và bảo tồn văn hóa cùng sự tiếp nối truyền thống qua hàng nghìn năm bằng tiếng nói và chữ viết của họ mà người Nhật không bao giờ bị mất gốc.

Người Nhật đã học hỏi rất nhiều từ người Hoa về tư tưởng, chữ viết, y phục, các bộ môn văn chương, tôn giáo và nghệ thuật. Chữ viết của người Nhật được xem là một thứ thuộc hạng khó nhất thế giới vì bao gồm ba cách viết khác nhau là chữ Hán (hay Kanji 漢字) và hai thứ chữ Nhật là chữ dạng mềm (hay Hiragana ひらがな) và chữ dạng cứng (hay Katakana カタカナ). Còn mẫu tự a, b, c từ tiếng La Tinh (hay Romaji ローマ字) tuy dễ viết nhưng không thông dụng, chỉ dùng cho một số tên hiệu thương mại như Toyota, Sony hay Honda cũng như viết trên một số bảng chỉ dẫn tên vùng để hướng dẫn cho du khách nước ngoài.

Chữ viết của người Nhật có rất nhiều chữ Hán. Người Nhật thường tự hào mình là học trò xuất sắc vì họ đã trở thành bậc thầy về nhiều phương diện. Họ quý trọng và học chữ Hán như một thành phần văn hóa quan trọng của họ, như kể từ năm 1981 số chữ Hán thông dụng trong tiếng Nhật có khoảng 1945 chữ trong đó có trên 400 chữ dùng để đặt tên người. Do đó, khi đọc tên họ người Nhật theo cách phát âm Hán-Việt, chúng ta nghe như tên họ trong tiểu thuyết thời xưa. Đó là một nét văn hóa truyền thống của người Nhật.

Nhớ hai ngàn chữ Hán để viết không phải là chuyện dễ dàng, lại phải học thêm hai lối viết chữ Nhật

https://thuviensach.vn

khác cũng không phải dễ. Tuy nhiên, chính nhờ phải nhớ cùng lúc ba cách viết rất khó khác nhau nên họ luyện được trí nhớ và khả năng phân tích rất tốt ngay khi còn là học sinh tiểu học. Điều này góp phần rất quan trọng cho sự phát triển của nước Nhật. Do đó, họ không bao giờ đặt vấn đề Hán tự trong ngôn ngữ Nhật Bản – dù hai nước trước đây và ngày nay có những cuộc tranh chấp – mà chỉ cố gắng khiến ba lối viết hòa hợp thêm để giúp cho ngôn ngữ diễn tả các bộ môn học thuật thêm phong phú để đất nước họ thêm phú cường. Lịch sử oai hùng của con cháu Thái Dương Thần Nữ được viết bằng hai thứ chữ với rất nhiều chữ Hán và chữ Nhật mà họ không chút mặc cảm. Và cũng như vậy, chữ Hán cũng được dùng rất nhiều trong ngành Hoa Đạo với một truyền thống phát triển lâu dài bắt đầu từ sự học hỏi khiêm nhường của một người học trò. Ngày hôm nay người Nhật có những trường dạy chưng hoa với các giáo sư Hoa Đạo người Nhật và người bản xứ tài giỏi khắp thế giới.

Không những Hoa Đạo mà cả các bộ môn văn chương, nghệ thuật, tư tưởng, chính trị hay tôn giáo như Trà Đạo, Kiếm Đạo, Võ Đạo, Thi Đạo, Khổng Đạo, thiền Đạo, Phật Đạo cùng kiến trúc như các ngôi chùa hay đền thờ đều được họ học hỏi một cách tinh tường từ người Hoa. Sau đó, họ phát triển những điều học hỏi được thành những bộ môn sinh hoạt văn hóa có bản sắc Nhật Bản.

Các thiền viện Nhật Bản mái cong, nhẹ và thanh thoát, các ngôi chùa lớn cũng vĩ đại như chùa Trung Hoa nhưng được xây cất đặc biệt để có khả năng tồn tại qua nhiều cơn động đất, tiếng tụng các lời kinh bằng chữ Hán cùng lời dạy của các vị tổ bằng tiếng Nhật trầm hùng hòa điệu với nhịp chuông và tiếng mõ theo cung cách thiền môn. Trong tương quan xã hội, các danh xưng bằng chữ Hán viết rất trang trọng và lịch sự trong các tấm thiệp, lối chào hỏi lễ phép và cung kính với đầu cúi xuống thấp và lâu, cách uống trà trong tỉnh thức với sự hòa hợp các yếu tố tĩnh lặng, tinh khiết, đơn sơ, an bình và khiêm tốn. Trong ngành võ thuật, nhiều thế kiếm phức tạp được bỏ đi để chỉ còn lại bảy thế chính mà các môn sinh Kiếm Đạo cần phải tập luyện cho thuần thục để xuất chiêu chớp nhoáng với "tâm không", Cung Đạo thì trở thành một phương pháp huấn luyện thân tâm hòa hợp đưa đến sự hợp nhất chủ thể và đối tượng trong trạng thái vô ngã để khi buông dây cung thì mũi tên tự nó bay đến đích. Trong thi đạo thì sự xuất hiện của thể Haiku, một loại thơ rất ngắn với 17 âm tiết, là sự sáng tạo độc đáo về lối thơ biểu lộ cảm xúc tự phát khi đối diện với con người, loài vật hay thiên nhiên. Còn cách hành xử của họ thì mọi dân tộc trên thế giới đều khâm phục khi chứng kiến sự can trường, lịch sự, tự trọng, hy sinh, nhẫn nại cùng tình tương thân tương ái của các em bé, thanh niên cũng như những người trung niên và cao niên nam nữ Nhật Bản khi họ bị nạn sóng thần dâng tràn vào tháng Ba năm 2011, tàn phá vùng phía Bắc nước Nhật và làm hư hại các lò nguyên tử ở Fukushima. Hậu quả là trên 15.000 người chết, hàng ngàn người bị thương và mất tích, hàng triệu người không có điện nước để dùng và phải đối diện với mức phóng xạ rò rỉ từ các nhà máy điện sử dụng các lò nguyên tử trong nhiều năm.

Nhiều người hỏi tại sao họ biểu lộ được những đức tính ấy trong cơn biến động thình lình tàn phá đời sống và môi trường như vậy? Do đâu nước Nhật có được nhiều điều hay tốt như thế mà nhiều nước có ít hay không có được?

Sau khi tìm hiểu, người ta đã thấy câu trả lời rất giản dị: Là do sự huấn luyện của họ trong đời sống hàng ngày trong mọi môn văn hóa, nghệ thuật, giáo dục và nghề nghiệp. Gia đình, học đường và cộng đồng luôn luôn đề cao đức hạnh và sự đóng góp cá nhân vào việc bảo vệ và phát triển xã hội. Nhờ có một nền văn hóa truyền thống thật sự có gốc rễ rất vững chắc qua hàng ngàn năm và được nhiều người thực hành nên người Nhật và nước Nhật luôn luôn mạnh mẽ, hùng cường. Sau những cơn tai biến hay thảm bại, họ lại trỗi dậy và phục hồi nhanh chóng.

https://thuviensach.vn

Do đó, họ đã bảo vệ, giữ gìn, truyền đạt và phát huy truyền thống văn hóa quý báu của mình qua các thế hệ tiếp nối. Chính phủ Nhật Bản thấy rõ tác dụng hữu ích thực sự của các vốn liếng di sản văn hóa giúp cho dân giàu, nước mạnh, đặc biệt là trong mối tương quan xã hội, đạo đức và giáo dục. Họ quyết tâm bảo tồn di sản văn hóa dân tộc trong các viện bảo tàng, liên tục tổ chức các cuộc tham quan tìm hiểu di tích lịch sử để giúp dân chúng hiểu rõ về lịch sử cũng như giá trị của nền văn hóa truyền thống vật thể và phi vật thể của nước họ. Các em học sinh từ nhỏ đã được cha mẹ và trường học huấn luyện các đức tính tốt đẹp căn bản thuộc văn hóa truyền thống để sau này trở thành những công dân tốt cho xứ sở.

Như thế, những giá trị văn hóa truyền thống tồn tại và phát triển trong nước là do chính người dân mỗi nước thực hiện cách bảo tồn và truyền đạt để mang lại nhiều lợi ích chung. Khi có được sự hỗ trợ của chính phủ thì điều này sẽ được thực hiện tốt đẹp, quy mô và có đường hướng hơn. Ví dụ như ở Nhật Bản, để gia tăng mức độ ý thức toàn dân trong việc bảo tồn và phát triển văn hóa, người Nhật nói rõ các di sản văn hóa truyền thống là "Tài sản văn hóa". Những người trình bày cái hay cái đẹp của nền văn hóa đó là những nghệ nhân đều được gọi là những "Quốc bảo dân gian", vì chính họ là nền văn hóa sống động thật sự, trong đó có ngành Hoa Đạo. Nhiều nước trên thế giới hiện nay như Hoa Kỳ, Pháp hay Anh cũng thực hành những điều nói trên một cách quy mô và tốt đẹp.

Hoa và con người

Hoa đã xuất hiện hàng triệu năm trước khi có loài người, tô điểm cho cảnh vật với muôn ngàn màu sắc. Và cũng từ lâu, hoa có mặt trong cuộc sống loài người: hoa ngoài đồng nội, hoa chưng trên bàn, hoa trong lễ cưới, hoa dâng cúng trên bàn thờ, hoa ngoài nghĩa trang khi ta thăm viếng người quá cố… Khi vui lúc buồn, khi yêu lúc giận, ăn uống tiệc tùng, lễ lạc tiếp đón, lúc sống cũng như khi qua đời, con người lúc nào cũng thấy mình gắn liền với các đóa hoa tươi thắm.

Tuy vậy, đã biết bao lần chúng ta hững hờ quên lãng, không nhìn thấy vẻ rực rỡ hay sự tinh khiết của đóa hoa chưng trong nhà hay vừa hé nở ngoài vườn. Cuộc sống quanh ta chứa đựng rất nhiều điều kỳ diệu: Một đóa hoa hồng trong ánh sáng ban mai rực rỡ, bãi lau sậy im lặng soi mình trên mặt nước hồ thu, những bông tuyết trắng rơi nhẹ nhàng phủ lên cảnh vật. Qua sự ngắm nhìn thiên nhiên tâm chúng ta lắng dịu và ta có thể hạ bút viết bài thơ Haiku như một vị thiền sư trong ngày tuyết đổ ngập trời:

"Hàng vạn hạt tuyết rơi

Nhưng mỗi hạt tuyết

Đều có nơi an trú."

(Trúc Thiên dịch)

Hàng muôn triệu cánh hoa với dáng vóc, màu sắc, hương thơm, thời gian hiện hữu khác nhau đã xuất hiện nơi chốn đồng bằng, trong rừng rậm, ven sông, trên những cành cây cao hay nơi mặt ao hồ. Mỗi cành hoa hiện hữu tự nó đầy đủ, thoải mái, an nhiên, tự tại, tỏa ánh sáng những màu sắc kỳ diệu. Đó là Pháp Giới, thế giới chân thật mà kinh Hoa Nghiêm đã mô tả: Hàng muôn triệu thứ hiện hữu trong vũ trụ bao la mà mỗi loại, dù nhỏ như hạt nguyên tử hay lớn hơn như dải Ngân Hà gồm triệu triệu ngôi sao đều sinh động, chuyển biến qua các giai đoạn sinh (nhiều thứ hợp lại thành ra một vật hay một hiện tượng), trụ (tồn tại và phát triển), dị (chuyển biến, hư hoại), rồi cuối cùng đi đến diệt (tan rã). Những

http://thuviensach.vn

thứ tan rã này lại kết hợp với những thứ khác mà thành các loại khác, mãi mãi tiếp nối không cùng mà Đạo Phật gọi là trùng trùng duyên khởi. Muôn triệu thứ – trong đó có hàng tỷ con người – cùng hiện hữu bên nhau như một chiếc lưới vĩ đại mà mỗi thứ là một viên ngọc tự mình tỏa sáng lấp lánh và cùng lúc phản chiếu ánh sáng và hình ảnh của tất cả viên ngọc khác chung quanh mà không chút ngăn ngại nhau. Muôn triệu thứ trong vũ trụ luôn luôn ảnh hưởng lẫn nhau, tác động lẫn nhau, phản chiếu lẫn nhau, trộn lẫn vào nhau mà đồng thời vẫn riêng biệt, vẫn an nhiên tự tại, vẫn hiện hữu tràn đầy riêng biệt giữa muôn sự ồn ào, náo nhiệt, chuyển biến, đổi thay mà kinh Hoa Nghiêm gọi là Sự Sự Vô Ngại Pháp Giới. Đó là thế giới chân thật của tâm giác ngộ vốn tự do, tự tại, thấy biết chân thật, an vui kỳ diệu và hòa hợp vô ngại.

Lịch sử chưng hoa

Nhân loại từ lâu đã dùng hoa trong các cuộc lễ lạc để tăng phần đẹp đẽ và long trọng. Trong Phật giáo, lịch sử chưng hoa khởi đầu bởi các vị Thánh Tăng. Những bậc đệ tử của Đức Phật, khi nhìn thấy những cánh hoa rơi rụng trong cơn bão tố, động lòng trắc ẩn, đi góp nhặt chúng lại và bỏ vào chậu nước để hoa sống được lâu hơn. Sau đó, các vị tăng sĩ thường dâng hoa cúng Phật vào các lễ tiết vì hoa vốn tinh khiết, đẹp đẽ, trong sáng, tự nhiên, rực rỡ như tâm của những người giác ngộ.

"Đạo vốn không nhan sắc

Mà ngày thêm gấm hoa

Trong ba ngàn cõi ấy

Đâu chẳng phải là nhà."

(Tâm thống thị chúng, Thiền sư Thường Chiếu)

Thật ra, dâng hoa cúng dường đã xảy ra ngay khi Đức Phật còn tại thế. Đức Phật nhận một cánh hoa dâng cho ngài và đưa lên trước mặt đại chúng. Mọi người đều im lặng duy chỉ có ngài Ca Diếp – vị đại đệ tử của Đức Phật – mỉm cười. Đức Phật thấy rõ tâm ngài Ca Diếp tỏa chiếu sự thấy biết chân thật, trong sáng, rỗng lặng và an vui kỳ diệu nên Ngài xác nhận cái thấy biết của ngài Ca Diếp: "Ta có pháp môn vi diệu không thể dùng lời mà diễn tả được. Nay ta trao cho ông Ca Diếp". Cái vi diệu mà Đức Phật trao cho ngài Ca Diếp vốn đã sẵn có nơi ông và nơi mỗi chúng ta và sự tích nói trên được gọi là "Niêm hoa vi tiếu": Đức Phật đưa một cành hoa lên và ông Ca Diếp mỉm cười. Đóa hoa này vốn có sẵn nơi mỗi chúng ta cũng như nơi Đức Phật.

Các chùa chiền ở Việt Nam, Trung Hoa, Hàn Quốc hay Nhật Bản đã có tập quán chưng hoa trên bàn Phật cả ngàn năm nay. Nghệ thuật chưng hoa và chế tạo các bình hoa phát triển cao độ vào thời kỳ nhà Đường và nhà Tống ở Trung Hoa. Sau đó, người Mông Cổ chiếm nước này và lập nên nhà Nguyên. Nhiều hoa trái của nền văn hóa Trung Hoa được bảo tồn và phát triển tại Nhật Bản.

Vào thế kỷ thứ VII, Thánh Đức Thái Tử, nhiếp chánh cho Suy Cổ Thiên Hoàng, cử một phái bộ ngoại giao Nhật Bản sang Trung Hoa. Trưởng phái bộ ngoại giao này là Ono-no Komoto đến Trung Hoa học được rất nhiều kiến thức về đồ sành, đồ sứ, đồ đồng và các bộ môn nghệ thuật cùng thiền Phật giáo. Thiền Phật giáo sau này được người dân Nhật đón tiếp nồng hậu và phát triển nhanh chóng nhờ các vị Thiền sư Trung Hoa đến Nhật Bản giảng dạy và tổ chức tu tập, sau đó được nhiều Thiền sư Nhật Bản

https://thuviensach.vn

học hỏi thêm và phát triển sinh hoạt tu tập thiền cho phù hợp với văn hóa và truyền thống địa phương.

Người dân Nhật vốn ưa thích thiên nhiên, đắm mình trong sự hòa hợp giữa con người và vũ trụ. Phật giáo, qua giáo lý về sự không khác biệt, hay bất nhị, giữa bản thể vũ trụ và tự tính con người (Phật tính) và qua sự tu tập của người Phật tử, giúp họ trực tiếp sống với sự mầu nhiệm của tính thấy biết chân thật, của tâm giác ngộ và biểu lộ Phật tính qua các sinh hoạt hàng ngày như thiền sư Lâm Tế dạy những vị thầy tu học đạo:

"Quý ông cầu chân lý! Tâm pháp không hình tướng,

xâu suốt hết mười phương:

Tại mắt gọi là thấy,

Tại tai gọi là nghe,

Tại mũi ngửi mùi,

Tại miệng nói bàn,

Tại tay nắm giữ,

Tại chân đi đứng.

Gốc là một tinh minh chia ra làm sáu phần hòa hợp. Một Tâm đã không nên tùy chỗ mà giải thoát. Được như vậy là chốn chốn chẳng trệ, xâu suốt mười phương, ba cõi tự tại, vào trong tất cả các cảnh giới sai biệt; trong khoảng một búng tay, vào suốt pháp giới, gặp Phật nói Phật, gặp Tổ nói Tổ, gặp La Hán nói La Hán, gặp ngạ quỉ nói ngạ quỉ, dạo mát khắp quốc độ, giáo hóa khắp chúng sinh mà không hề lìa một niệm."

(Thiền luận, Trúc Thiên dịch)

"Tinh minh" ấy là Phật tính mỗi chúng ta biểu lộ nơi cái thấy, nghe, nói năng hay hoạt động trong đời sống hàng ngày. Khi tâm chúng ta trở về với trạng bình an và thấy biết rõ ràng là Phật tính hiện tiền.

Đóa hoa mầu nhiệm

Mỗi con người là một đóa hoa có hương thơm, màu sắc, dáng vóc, tâm tư, ước muốn, nhận biết riêng biệt nhưng luôn hòa mình với hàng triệu triệu đời sống khác trên quả đất này. Thế giới rộng lớn chuyển động như một bản hòa tấu với những vận chuyển, sản xuất, tiêu thụ qua muôn ngàn hình thái như xe cộ, nhà cửa, ăn uống, nghỉ ngơi, du lịch, chiến tranh, xây dựng, tàn phá, thương yêu, giết chóc… Không một lúc nào trên quả đất này không có hàng triệu người đang làm việc, ăn uống, nghỉ ngơi, đọc sách, phá hoại hay xây dựng. Nếu nhìn quả đất từ xa khi nửa phần quả đất từ từ chìm vào bóng tối thì ánh đèn trong nhà và ngoài đường tỏa sáng hết lớp này đến lớp khác theo sự vần xoay của mặt địa cầu hướng về phương Đông, cảnh vật lại tràn ngập trong ánh sáng ban mai, sự sống trỗi dậy ồn ào náo nhiệt. Và cùng với muôn loài đón mừng bình minh, hàng triệu triệu đóa hoa đón nhận nguồn sống từ ánh thái dương.

Chúng ta thích ngắm hoa vì hoa tỏa ra sự mầu nhiệm của dòng sống. Mỗi đóa hoa tự nó vốn thanh tịnh, rỗng lặng, tỏa chiếu, trong sáng và tươi mát, dù đóa hoa ấy mọc riêng rẽ trên cánh đồng cỏ xanh, trong

https://thuviensach.vn

một khu rừng rậm rạp hay trên một cánh đồng tràn ngập những cánh hoa rực rỡ. Trong nhân loại hàng tỷ người hiện nay, đời sống của mỗi chúng ta cũng vậy. Khi chúng ta trở về với thế giới chân thật của sự sự vô ngại thì đời sống mỗi con người tự nó là trong sáng, an vui, rỗng rang, thoải mái, tươi mát, tràn đầy tình thương yêu và sự hiểu biết chân thật, tràn đầy nguồn hạnh phúc trong lành. Niềm an vui đó tự nó hiện hữu, không có bắt đầu và tận cùng như vũ trụ bao la quanh ta. Như một đóa tươi thắm trong một khóm hoa dày đặc, mỗi người chúng ta hiện hữu tràn đầy, riêng biệt, tự tại dù đang hòa lẫn với muôn ngàn đời sống khác trong một xã hội luôn luôn biến đổi và trong một bối cảnh thế giới có nhiều khác biệt.

Chưng một bình hoa với tâm tĩnh lặng, với lòng an vui giúp cho chúng ta tiếp xúc được, sống với sự mầu nhiệm của cuộc đời. Sự mầu nhiệm của cuộc đời chính là sự mầu nhiệm nơi tâm ta: Một thế giới rộng lớn, an vui, trong sáng, rực rỡ kỳ diệu, nồng ấm và hạnh phúc vô cùng:

"Đóa hoa mai hé nở

Cả thế giới bừng dậy

Một tiếng nhạc ngân lên

Rung chuyển cõi ba ngàn

Đôi cánh hạc vỗ nhẹ

Kết hợp không thời gian

Nơi khuôn mặt nghìn đời

Nụ cười thoáng hiện

Một thân thể nhỏ bé

Tràn ngập không thời gian."

Sự mầu nhiệm an vui, rỗng lặng, trong sáng vốn luôn luôn hiện hữu nơi mỗi chúng ta, đã giúp cho ta buông xả cái tôi nhỏ bé để hòavào với vũ trụ bao la, rỗng lặng, bất biến, nhưng đồng thời luôn luôn chuyển động, muôn màu muôn sắc, linh động và thay đổi không cùng. Phật giáo chú trọng đến niềm an bình nội tâm. Khi tâm an bình thì tự nó thành trong sáng như tấm gương rộng lớn phản chiếu mọi hoa lá, cỏ cây, người và vật. Tâm trong sáng, rỗng lặng đó được gọi là đất sạch hay Tịnh Độ. Chốn tịnh độ ấy được mô tả đầy cả hương hoa rực rỡ, chim thú kỳ diệu, cảnh vật đẹp đẽ. Các bộ kinh lớn của Phật giáo như Diệu Pháp Liên Hoa, Hoa Nghiêm cũng lấy tên loài hoa quý như hoa sen (Liên Hoa) và tràng hoa đẹp (Hoa Nghiêm) để chỉ cho cái tâm mầu nhiệm không sinh bất diệt, rỗng lặng, rộng lớn, trong sạch có sẵn nơi mỗi chúng ta.

Dâng hoa cúng Phật

Phật giáo ảnh hưởng rất nhiều đến đời sống của người dân châu Á. Nhiều chùa chiền được xây dựng và trở thành các trung tâm tôn giáo và nghệ thuật. Có những ngành nghệ thuật xuất phát từ Trung Hoa nhưng sau đó các cuộc chiến tranh, ngoại xâm và nội loạn làm mai một các ngành nghệ thuật này. Tuy nhiên, vẫn còn may mắn là một số các ngành nghệ thuật ấy được tiếp đón, nuôi dưỡng và phát triển ở

https://thuviensach.vn

Nhật Bản, trong đó có nghệ thuật chưng các đóa hoa hay Ikebana.

Danh từ Ikebana, (tiếng Nhật viết hai cách, theo lối chữ Hán: 生け花 hay theo lối chữ Nhật: いけばな), hay Hoa Đạo (Kadō, 華道) xuất phát từ Nhật Bản. Ikebana là nghệ thuật chưng các đóa hoa qua sự sắp xếp các hoa, lá và cành nơi bình hoa để biểu lộ cái đẹp tự nhiên và thân thiết trong đời sống con người như dâng hoa cúng Phật ở chùa hay trang trí nhà cửa cho đẹp. Dù tục lệ chưng hoa có từ hàng ngàn năm nhưng vào thuở ban đầu chưa ai nghĩ ra quy tắc chưng hoa. Trong các lễ ở chùa, quý vị tăng ni thường dâng hoa cúng Phật. Ban đầu bình hoa được chưng theo nguyên tắc cân xứng: Nhiều cành hoa có độ dài bằng nhau, cùng màu sắc và ở vị trí đối xứng nhau. Một nhánh hoa màu vàng bên phải thì có một nhánh hoa màu vàng bên trái, một nhánh hoa màu đỏ phía trước thì có một nhánh hoa màu đỏ phía sau. Cách chưng hoa này hiện vẫn còn thông dụng tại nhiều nơi.

Sau đó, các vị thầy chưng hoa nhận thấy lối chưng hoa đối xứng như thế không phản ánh vẻ đẹp tự nhiên. Nét đẹp của vạn vật biểu lộ một cách tự nhiên và không theo sự cân xứng nhân tạo. Từ đó họ thay đổi cách chưng qua cách đặt một cành lớn ở giữa bình và các cành nhỏ chung quanh. Dần dần, qua nhiều năm tháng, các vị tu sĩ Phật giáo, qua trực giác thẩm mỹ của tính không trong Thiền Tông, đã "tuệ tri" nét đẹp của sự không cân xứng trong hình dáng và khoảng trống nơi bình hoa. Từ đó nghệ thuật chưng hoa tiến một bước dài để trở thành Hoa Đạo.

Trường phái chưng hoa xưa nhất ở Nhật là Trì Phường hay Ikenobo, có nghĩa căn nhà bên cạnh chiếc ao. Vào cuối thế kỷ thứ VI và đầu thế kỷ thứ VII, sứ giả Ono no Imoko tuân lệnh Nhật Hoàng đến Trung Hoa để học hỏi những cái hay đẹp của nước này. Ông học hỏi được nhiều thứ trong đó có thuật chưng hoa dâng cúng trong các lễ lạc.

Sau đó, khi trở về quê hương, ông xuất gia trở thành một vị tăng sĩ Phật giáo ở chùa Lục Giác Đường – Rokkakudō, trong vùng sau này được gọi là Đông Kinh. Ở ngôi chùa này, ông đã tiếp tục phát triển ngành chưng hoa đã học hỏi trước đây và tạo ra quy luật cho cách chưng hoa ban đầu. Nhiều thế kỷ trôi qua, những nguyên tắc này được các môn đệ nối tiếp sau này phát triển thành những quy luật chưng lập hoa và sinh hoa – hai cách chưng hoa điêu luyện của trường phái Trì Phường.

Ba cành chính của bình hoa

Khi chưng một bình hoa, chúng ta chọn ba cành chính và những cành phụ. Khi lựa những loại hoa hợp với sở thích, chúng ta xem độ cong của nhánh hoa diễn tả phương hướng, sức mạnh của cành, hình dáng các chiếc lá và màu sắc của mỗi đóa hoa.

Một bình hoa có được sự thăng bằng và sinh động nhờ các yếu tố hòa hợp. Trong thế giới mê vọng, mọi thứ đều phân chia thành hai trạng thái đối nghịch như mạnh yếu, cao thấp, già trẻ, sống chết hay thân thù mà Đông Phương đã dùng hai điểm Âm Dương trong hình thái cực để tượng trưng cho hai sức mạnh đối nghịch ấy. Âm và Dương là hai sức mạnh chống đối nhau nhưng lại thu hút, hấp dẫn lẫn nhau tạo nên một trong các sức mạnh làm chuyển động bộ máy vũ trụ.

Trong ngành chưng hoa, thiên là dương, là bầu trời rộng lớn, là tính tự do, là khả năng sáng tạo cùng tưởng tượng của chúng ta. Như thế, thiên không phải là ông trời theo nghĩa thông thường. Địa là âm, là nền tảng, là quy luật, là những nguyên tắc cần phải tuân theo. Nói khác đi, tự do, tưởng tượng và sáng tạo cũng cần có những quy luật, những luật lệ điều hướng mới làm phát sinh những kết quả tốt đẹp. Do

https://thuviensach.vn

đó mà sự có mặt của con người, nhân, trong vũ trụ trở nên quan trọng để tạo ra sự quân bình giữa sáng tạo (thiên) và quy luật phải tuân theo (địa). Trên nền tảng đó mà trong bình hoa thường có ba nhánh chính:

- Nhánh thứ nhất là Chân chính (Shin, mà có người gọi là cành thiên) là nhánh chính của bình hoa, thường là nhánh mạnh nhất.

- Nhánh thứ nhì là nhánh Điểm tựa (Soe, mà có người gọi là cành nhân), là cành thứ, hỗ trợ cho cành chính, tượng trưng cho con người (Nhân).

- Nhánh thứ ba là nhánh Điều hợp (Hikae, mà có người gọi là nhánh địa), tượng trưng cho nền tảng, cho quy luật cần phải tôn trọng.

Ngoài ba cành chính nhiều cành phụ với hoa lá được thêm vào trong bình hoa để tạo ra nét quân bình và hòa hợp.

Tùy theo trường phái, ba cành chính có các tên khác nhau để biểu lộ sự liên hệ trong vũ tru như Chính, Phó, Phụ, hay Đất, Không Khí và Nước hay Cha, Mẹ và Con hoặc Thiên, Địa và Nhân. Dù tên gọi là gì thì người ta cũng đồng ý Thiên ở đây không phải là ông trời ban mệnh lệnh mà là tính tự do, là khả năng tưởng tượng hay sáng tạo khi chưng bình hoa. Địa là nền tảng, là quy tắc, là những luật cần phải tuân theo khi chưng bình hoa. Do đó mà cần có Nhân, là con người với sự tự do, khả năng tưởng tượng và năng lực sáng tạo nhưng đồng thời duy trì được hòa hợp qua việc tuân theo các nguyên tắc, các quy luật trong khi chưng bình hoa để có được những bình hoa thật sự có mỹ thuật.

Như thế, trong một bình hoa thường có thành phần chính là Thiên (Dương), Nhân (Người) và Địa (Âm) để diễn bày khả năng sáng tạo của con người không có giới hạn nhưng đồng thời phù hợp với những quy tắc cần thiết để sự sáng tạo của mình thật sự có giá trị. Mỗi cành hoa có chiều cao, độ lớn, sức mạnh và hướng mọc khác nhau, nhưng nhờ được chưng theo các nguyên tắc thẩm mỹ nên chúng biểu lộ sự hòa hợp trong một bình hoa do nhiều thứ kết hợp lại.

Các vị thầy khai sáng và truyền dạy ngành Hoa Đạo đầu tiên là các vị thầy tu Phật giáo. Nguyên tắc ba điểm hòa hợp ấy rất gần gũi với giáo lý Phật giáo nói về Tam Thân. Ba thân là Pháp Thân, Báo Thân, Ứng Thân của chư Phật tuy ba nhưng lại là một.

- Pháp Thân là thân rộng lớn, không sinh bất diệt và không bị ngăn ngại.

- Báo thân là thân tướng đẹp đẽ, cực kỳ an vui do sống với trí tuệ và từ bi.

- Ứng thân là thân biểu hiện thành con người sống nơi cõi thế gian này, thế giới của loài người, hay nơi một hành tinh khác.

Ba Thân này vốn là một, luôn luôn hòa hợp và cùng hiện hữu nơi một vị Phật. Còn mỗi chúng sinh như chúng ta khi sống có chánh niệm thì cảm nhận được chúng ta vừa là con người nhỏ bé, vừa là vũ trụ bao la, vừa đang sống nơi chốn trần ai đầy náo loạn mà lại vừa có thể hưởng được niềm hạnh phúc trong sáng vô biên ngay chính trong cuộc đời này. Đó là Niết Bàn tại thế gian.

Nói một cách giản dị hơn, khi tâm ta trong trạng thái buông xả, thoải mái và có sự thấy biết rõ ràng thì các ý tưởng, các cảm xúc vui buồn dần dần lắng dịu. Cái tôi hay ngã chỉ là sự tiếp nối liên tục của các

https://thuviensach.vn

ý tưởng và tâm tư cũng dần dần dịu xuống và tan biến. Khi bức tường cái tôi tan biến thì mình và vũ trụ không còn bị chia cách mà trở thành cái rộng lớn bao la không có trong và ngoài. Lúc đó ta trực tiếp có kinh nghiệm về Phật tính không sinh bất diệt nơi chính mình: tỏa chiếu trong yên tĩnh và thấy biết rõ ràng. Trong chốn không gian rộng lớn ấy, tình thương yêu tỏa sáng và sự hiểu biết chân thật hiển bày, đưa ta về với nguồn hạnh phúc uyên nguyên tràn đầy. Nguồn an vui hạnh phúc ấy không nương tựa, không lệ thuộc vào gì cả, nó chính là con suối trong mát hiện hữu ngay từ đầu nguồn. Tuy nhiên, chúng ta vẫn dẫm chân trên mặt đất đầy bụi bặm này mà làm các công việc hàng ngày: nấu cơm, rửa chén, chùi nhà, làm việc, học hành, chăm sóc gia đình, phát triển nghề nghiệp. Đó là những hoạt động của mỗi chúng ta trong đời sống bình thường.

Trong Hoa Đạo, họa sĩ Yoshitoshi đã diễn tả về tổ Bồ Đề Đạt Ma khác với hình ảnh của ngài mà chúng ta thường thấy trong tranh thiền với dáng người dũng mãnh và đôi mắt quắc lên nhìn thẳng vào thực tại. Nơi đây, vị tổ Thiền Tông tọa thiền trong tư thế buông xả và hòa hợp với cảnh đẹp thiên nhiên cùng với vầng trăng sáng lơ lửng trên bầu trời trong chiếc tăng bào với màu sắc đẹp như cánh hoa.

Tsukioka Yoshitoshi (1839-1892) vẽ hình vị tổ Thiền Tông Bồ Đề Đạt Ma như một đóa hoa hòa lẫn vào cảnh vật thiên nhiên khi thiền tọa

Vài nét lịch sử Hoa Đạo

Nhật Bản có nhiều trường phái chưng hoa khác nhau mà cách chưng xưa nhất là trường phái Ikenobo – Trì Phường, được thành lập vào năm 607, giảng dạy những nguyên tắc chưng hoa mà chúng ta đã biết

https://thuviensach.vn

vị tổ là vị tăng sĩ Ono no Imoko (554-639). Ông rất thiết tha tu học và ưa thích mỹ thuật sáng tạo nên sau khi mãn nhiệm chức vụ sứ thần Nhật Bản tại Trung Hoa đời nhà Tùy, ông xuất gia đi tu và trở thành vị thầy ngành chưng hoa được nhiều người kính phục. Nơi ông cư ngụ là một căn nhà bên chiếc ao, một cái hồ rất nhỏ, nên gọi là Trì Phường hay Ikenobo.

Từ các cuộc lễ theo truyền thống dâng hoa cúng Phật, nghệ thuật chưng hoa dần dần phát triển và trở thành một bộ môn nghệ thuật của giới quý tộc rồi lan truyền đến dân gian. Cuộc triển lãm các bình hoa để công chúng thưởng ngoạn được tổ chức đầu tiên vào năm 1425. Từ năm 1445, các cuộc trưng bày được tổ chức có quy củ hơn để những người trong ngành này có thể học hỏi lẫn nhau.

Vào lúc bấy giờ, cách dạy chưng hoa thường giới hạn trong mỗi nhóm riêng biệt, với những kỹ thuật và kinh nghiệm trong ngành, cách giữ hoa lâu tàn, sự phối hợp màu sắc và hình dáng cây cành. Việc tổ chức triển lãm quy mô các bình hoa thuộc nhiều trường phái khác nhau, đã đem lại sinh khí cho Hoa Đạo. Từ đó thêm nhiều trường phái chưng hoa được khai sinh và tiếp tục phát triển. Vào giữa thế kỷ XVII, đã có đến hơn một trăm trường phái chưng hoa. Đến nay con số này còn tăng lên nhiều hơn nữa. Tuy vậy, tất cả trường phái trên đều quy về một trong hai nguyên tắc chính: nguyên tắc chú trọng Hình dáng hay Đường nét và nguyên tắc chú trọng Tự nhiên hay Thiên nhiên.

https://thuviensach.vn

Bình hoa chưng theo lối chú trọng đến Đường Nét (Hình vẽ bình Lập Hoa trong cổ thư Hoa Đạo năm 1673)

Trường phái Hình dáng chú trọng nhiều đến vẻ đẹp của các đường nét sáng tạo. Họ đề cao các nguyên tắc về sự phối hợp lý tưởng các đường nét như trong các bức tranh cổ vẽ núi đồi, cây cảnh, dòng sông, đường mòn lên dốc núi, ao hồ cùng các đám mây lơ lửng.

Trường phái Tự nhiên thì ngược lại, cho rằng khi chưng một bình hoa theo hình ảnh tự nhiên của những cành hoa mọc ngoài thiên nhiên, nghệ thuật chưng hoa sẽ làm gia tăng vẻ đẹp và sự hòa hợp của hoa lá. Trên thực tế, hầu như mọi trường phái đều sử dụng hai nguyên tắc chính trên trong các lối chưng khác nhau.

https://thuviensach.vn

Các bình chưng theo lối Thiên Nhiên (Hình vẽ từ cổ thư trên trăm năm trước)

Trên các bàn thờ Phật ở mọi nơi, chúng ta thường thấy có ba thứ trang trí chính:

- Lư hương ở trước,

- Bình hoa, và

- Hai chân đèn (chân nến) hai bên.

Những bình hoa ban đầu thường có một nhánh lớn ở trung tâm và các cành hoa hay cây phụ ở chung quanh. Nhiều thế kỷ sau đó, vào thế kỷ thứ XV, trường phái Trì Phường bắt đầu cách chưng Lập Hoa (Rikka), tiếp đến là chưng theo cách Tự Nhiên (còn gọi là thêm vào) hay Nageire rồi đến cách chưng hoa tự do.

Ba cách chưng hoa chính của trường phái Trì Phường:

https://thuviensach.vn

Các bình chưng theo lối Lập Hoa cổ điển (Hình vẽ từ cổ thư trên trăm năm trước)

1. Rikka (Lập hoa): Chưng nơi các bàn thờ Phật ở các chùa vào thế kỷ thứ XII. Sau đó vào năm 1462, vị thầy chưng hoa Sengyô tạo ra thêm những quy luật chặt chẽ quy định cách chưng Lập Hoa. Hoa chưng có hình dáng tổng quát như một bức họa cổ, có bảy cành chính hay chín cành chính cộng thêm với các cành hoa lá nhỏ phụ. Lập hoa cổ điển rất trang trọng mà tinh tế. Lập hoa tân thời tinh tế mà rất giản dị.

2. Nageire hay Heira (Thêm Hoa hay Tự Nhiên): Cách chưng theo Lập Hoa rất đẹp nhưng quá công phu và quá nhiều cành lá nên cách chưng Tự Nhiên bỏ bớt những cành thẳng để bố cục bình hoa biểu lộ sự tự nhiên như ở ngoài trời. Từ đó, cách chưng Sinh Hoa hay Sôka là cách chưng theo tự nhiên thành hình và phát triển.

https://thuviensach.vn

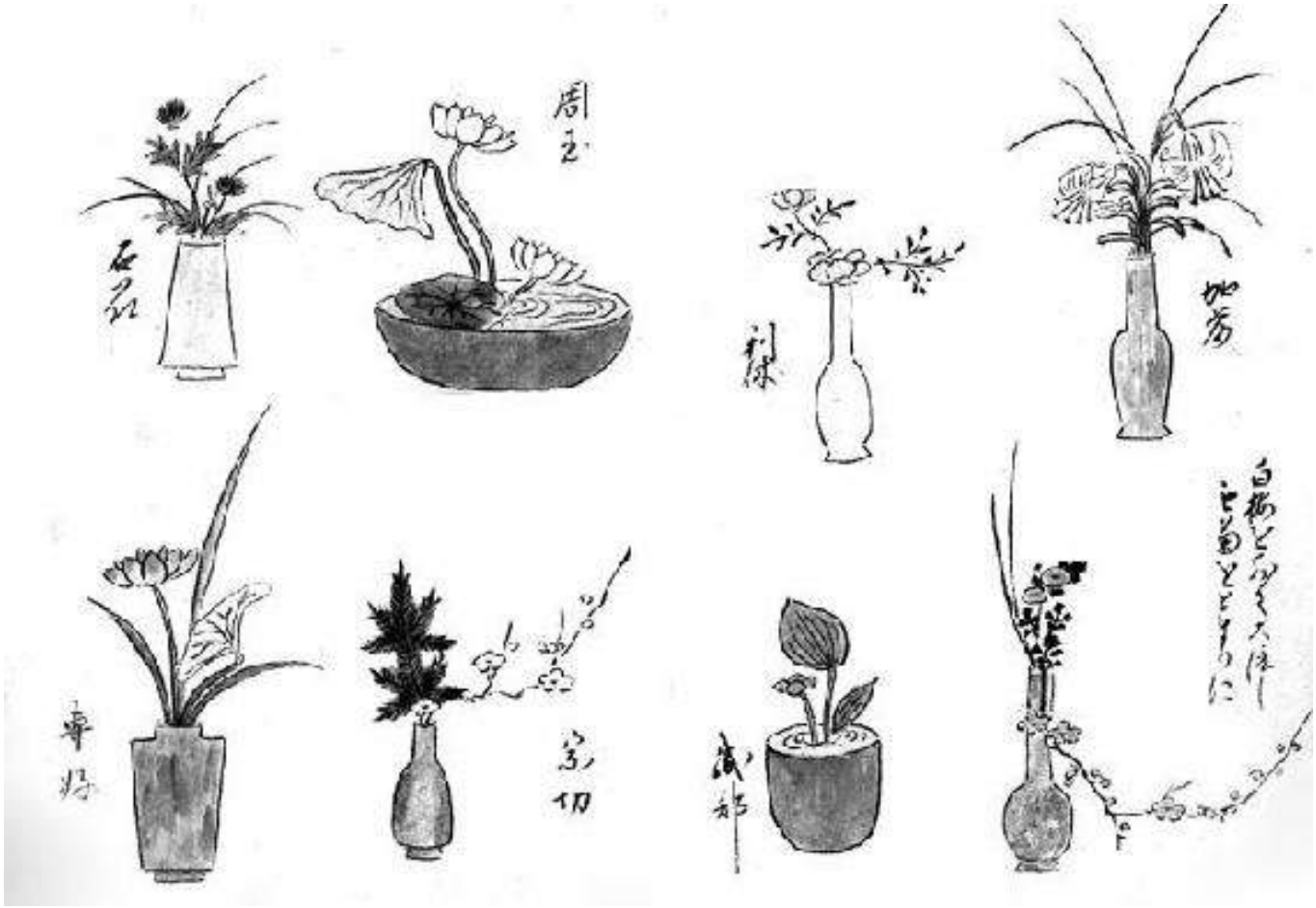
Bình hoa với năm chiếc lá chưng theo Sinh Hoa (Hình vẽ trong cổ thư Hoa Đạo trên một trăm năm)

3. Moribana (Hợp Hoa): Vào thế kỷ thứ XIX, do sự giao lưu với văn hóa phương Tây, hoa sư Ushin Ohara (1861-1914) sáng tạo cách chưng hoa dễ dàng và tiện lợi gọi là Hợp Hoa, chưng trong các bình nông và rộng. Trường phái này dùng hoa bản xứ cùng với hoa Tây phương.

Hiện nay, cách chưng hoa tự do hay Jijuka được nhiều người thực hành vì phù hợp với đời sống bận rộn, ít thì giờ nhưng vẫn có sự sáng tạo trong mối giao cảm với thiên nhiên của những người sống ở các đô thị lớn.

Và để duy trì phẩm chất của nghệ thuật chính thống, các môn sinh học cách chưng hoa theo trường phái Ikenobo phải để ra ít nhất là 10 năm học tập chuyên cần với lòng thiết tha mới có thể trở thành một giáo sư Hoa Đạo. Trung bình, học viên mất ba năm để học căn bản cách chưng Lập Hoa. Sau đó, họ phải trải qua thêm bốn năm để học Lập Hoa trung cấp. Tiếp đến họ còn phải học thêm nhiều năm nữa để hoàn tất lớp cao cấp. Trên thế giới, chỉ có độ hơn trăm người đang theo học lớp cao cấp này.

https://thuviensach.vn



Chabana (Trà Hoa) là cách chưng hoa thật giản dị trong các buổi thưởng trà theo cung cách Trà Đạo (Hình vẽ từ cuối năm 1500 trong cổ thư Trà Đạo)

Tài năng của họ được xác nhận qua các bằng cấp từ thấp lên cao, cấp bởi những vị giáo sư Hoa Đạo giảng dạy khắp nơi trên thế giới, và với sự chứng nhận của trường dạy trung ương Ikenobo tại Tokyo. Đó là một sức mạnh nghệ thuật của nước Nhật mà ngày nay rất nhiều người ở khắp nơi trên thế giới đều ưa thích học hỏi và thực hành.

https://thuviensach.vn

Ba bình chưng theo lối Lập Hoa cổ điển (Hình vẽ trên một trăm năm)

Bức tranh xưa và bình hoa đẹp

Khi nhìn vào một bức cổ họa, chúng ta thường thấy ở giữa là một hòn núi lớn, mây che mờ ảo, tượng trưng cho Đạo, cho sự chân thật tuyệt đối hay cho Chân Tâm, Phật Tính luôn luôn hiện hữu mà mắt trần không thấy được, hai bên là hai ngọn núi Đông và Tây. Dưới đó là một ngọn núi nhỏ hơn với đường nét rõ rệt. Bên sườn núi là một ngọn thác đổ xuống.

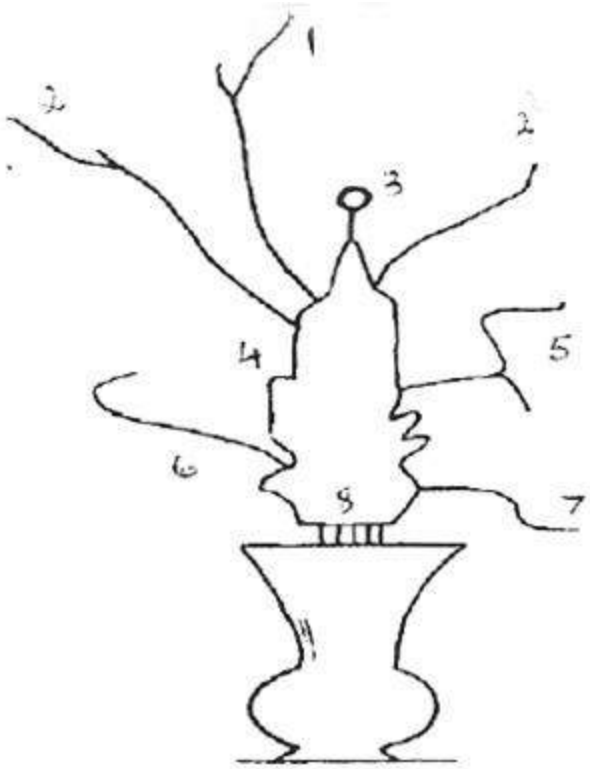
Bức cổ họa

Nếu nhìn bức tranh xưa này chúng ta thấy:

1. Ngọn núi lớn nhất
2. Hai ngọn núi Đông và Tây
3. Ngọn núi chính gần nhất trong tranh
4. Dòng thác chảy
5. Ngọn đồi
6. Khu rừng trong đó thấp thoáng một thiền thất hay ngôi chùa
7. Một con sông
8. Một con đường đất

https://thuviensach.vn

9. Vùng gần nhất (cận ảnh) của bức tranh có các tảng đá cùng hình ảnh các căn nhà rải rác



Bình hoa

Nếu nhìn vào hình bình hoa này chúng ta thấy:

1. Một cành cây, có thể với lá hay hoa lớn nhất

2. Hai nhánh cây, bên phải và trái

3. Một đóa hoa lớn, thật đẹp

4. Hoa và lá

5. Các chiếc lá, một nhánh cây

6. Một nhánh cây cong

7. Một cành dài uyển chuyển

8. Chùm hoa nhỏ, hay lá hướng về phía trước

Tổng cộng từ 7 đến 9 nhánh hoa và cành với lá

Dưới đó là đồi, thung lũng, khu rừng nhỏ trong đó thấp thoáng là ngôi chùa của vị Thiền sư hay căn lều của vị ẩn sĩ. Vùng gần nhất hay cận ảnh thường vẽ các cành lá hay các bụi hoa mọc trên phiến đá cùng các ngôi nhà rải rác phía xa và một dòng sông uốn khúc. Trường phái Trì Phường (Ikenobo) chú trọng hình thể đã phối hợp **chín nét chính nơi bức cổ họa** nêu trên.

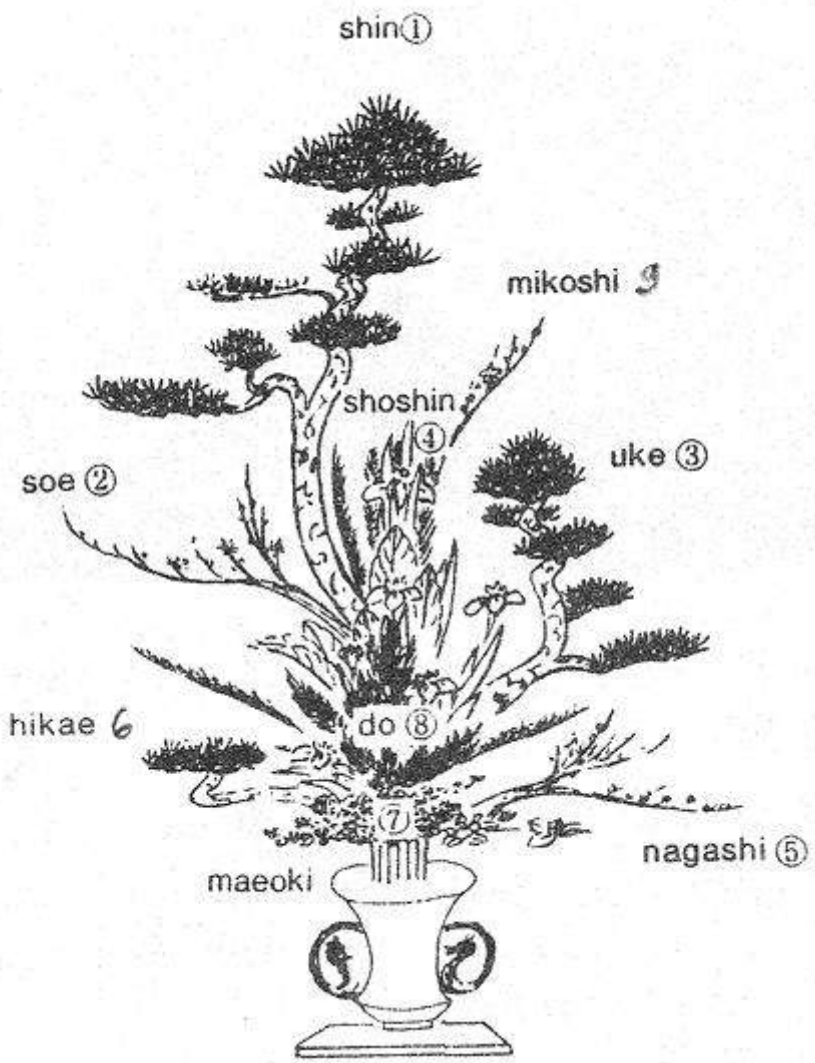
Và từ những nguyên tắc đó mà các hoa sư chưng bình Lập Hoa. Tất cả các cành hoa được chưng thẳng

https://thuviensach.vn

đứng từ miệng bình, cách mặt nước độ hai ngón tay trỏ và giữa để lên nhau. Đến vị trí ấn định, các cành được uốn và hướng ra phía ngoài thành chín vị trí khác nhau diễn tả ngọn núi lớn nhất ở trung tâm, hai ngọn núi Đông và Tây, dòng thác chảy, ngọn đồi, khu rừng trong đó thấp thoáng một thiền thất hay ngôi chùa, một con sông và con đường đất đi lên vùng đồi núi.

Các bình Lập Hoa cổ điển với chín nét hay chín cành chính (Hình vẽ trong cổ thư trên trăm năm trước)

https://thuviensach.vn



Bình Lập Hoa cổ điển

(Hình từ Thiền và Hoa Đạo của tác giả Huỳnh Bá Huệ Dương)

Những bình Lập Hoa có chín cành như sau:

1. Chân (Shin): Cành chính, có nghĩa là sự thật.

2. Phó (Shoe): Cành phụ, hỗ trợ cho cành chính.

3. Thọ (Uke): Cành Nhân, đối diện với cành Phó.

4. Chân chính (Soshin): Chân thật vững chắc, thường là khóm hoa hay cành lá ở vị trí trung ương bình hoa.

5. Lưu (Nagashi): Cành uyển chuyển diễn tả dòng sông.

6. Chiết (Hikae): Cành dưới cành Phó, nghiêng về phía sau 45 độ.

7. Tiền trí (Maeoki): Một khóm hoa nhỏ phía trước bình hoa, ở trên đường mặt nước hay thủy tế.

8. Thân (Do): Phần thân của bình hoa, có thể là hoa hay cành lá làm tăng độ dày.

https://thuviensach.vn

9. Kiến việt hay kiến vượt (Mikoshi): Một cành dài chuyển ra phía sau tạo nét buông thư và chiều sâu cho bình hoa.

Phần đường mặt nước hay thủy tế (Mizugiwa, đường tưởng tượng) ngay trên miệng bình. Từ đường mặt nước trở lên với chiều cao bằng hai ngón tay giữa và trỏ để chồng lên nhau là phần dưới của các cành cây và cành hoa hay lá, tuyệt đối không có hoa hay lá, kết thành một bó tròn.

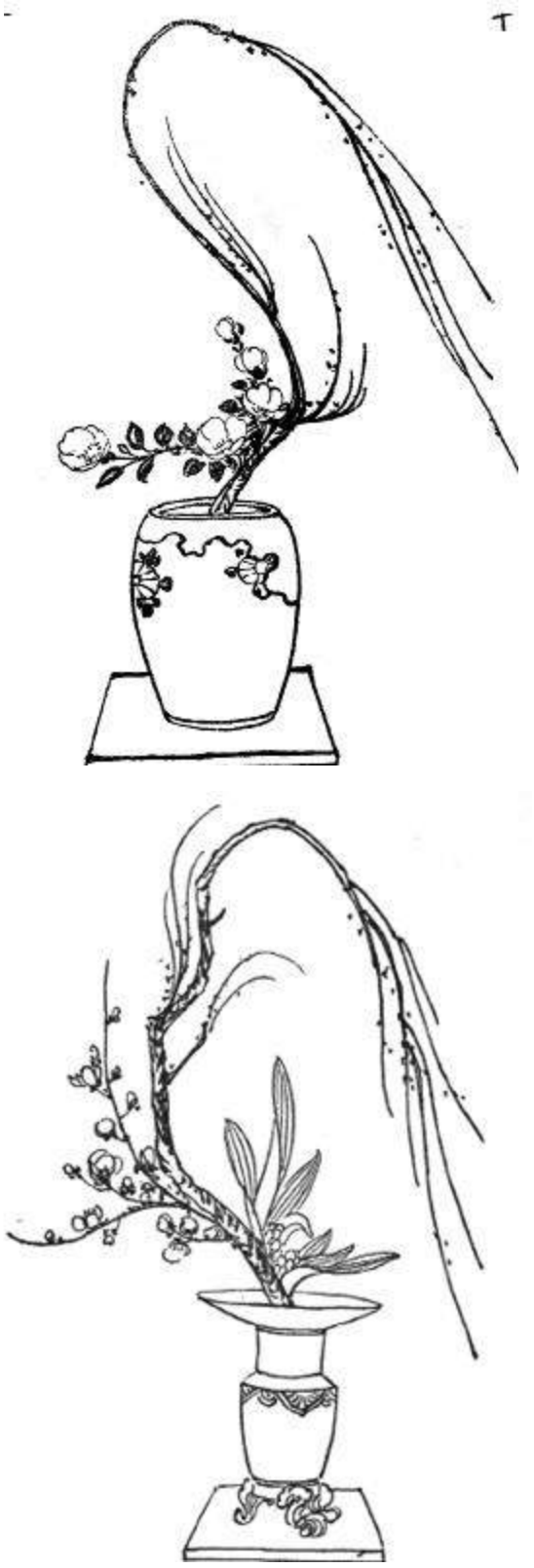
Cách chưng hoa trên thật trang trọng và rất chú tâm đến hình thể thích hợp cho các trang thờ và các buổi lễ lạc. Từ mặt nước trở lên với chiều cao của ngón tay trỏ để trên ngọn giữa, gốc tất cả các cành và hoa chính và phụ đều thẳng đứng để bày tỏ sự cung kính trước hình hay tượng Đức Phật. Chưng một bình hoa như thế đòi hỏi rất nhiều công phu cũng như tài năng của người chưng hoa. Do đó, sau này nhiều trường dạy chưng hoa chú trọng hơn đến sự giản dị, tự nhiên và tính cách sáng tạo của môn nghệ thuật này. Các hoa lá chưng trong bình phô bày nét đẹp thiên nhiên biểu lộ sự sống đang có mặt mầu nhiệm. Đó là nét đẹp của sát na hiện hữu, của bây giờ và nơi đây trong dòng thời gian vô tận và không gian vô cùng.

Ngày nay, ngoài cách chưng Lập Hoa, trường phái Ikenobo có cách chưng Sinh Hoa (Sôka) và chưng tự do. Chưng theo lối hoa lá mọc tự nhiên là Sinh Hoa. Đây là hậu thân của cách chưng gọi là thảy vào hay ném vào (Nageire).

Vào cuối thế kỷ XVI, vị tướng Hideyoshi sau này có danh hiệu là Phong-thần Tú-cát (Toyotomi Hideyoshi 豊臣 秀吉), đã thống nhất nước Nhật và trở thành người thực sự cai trị nước này. Khi tham dự một cuộc chiến đẫm máu vào mùa đông giá buốt, để làm vơi bớt nỗi thê lương của chết chóc và trận mạc, ông ra lệnh trà sư Lợi Hưu tổ chức lễ uống trà trong doanh trại. Vị trà sư đi tìm vật liệu để chưng bình hoa cho buổi lễ nhưng chỉ thấy có các cành trơ lá cùng vài thứ cỏ dại. Ông cắt mang về và chưng các cành trơ trụi với vài cánh hoa dại mọc vào mùa đông trên một lưỡi dao bén rồi để tất cả vào một chén nước đóng băng. Cách chưng này thật tự nhiên như thảy cành lá vào bình hoa. Khi nhìn bình hoa, vị tướng quân xúc động và rơi lệ vì bình hoa bày tỏ sự lạnh lẽo, thê lương của một cuộc chiến hung bạo vào tiết đông giá buốt.

Cách chưng hoa tự nhiên này dần dần được phát triển thành những cách chưng các bình cao, chưng theo các mùa với các loại cây và hoa khác nhau, những độ ấm lạnh theo thời gian cùng với các lễ lạc xuất hiện trong năm. Các nụ hoa tượng trưng cho tương lai đẹp đẽ sẽ đến, hoa vừa nở tươi tắn là hiện tại đang phô bày, còn hoa đã nở rộ là thời gian đã qua đi. Mùa xuân các bình hoa có nhiều nụ hoa và lá non với những đường nét cong mạnh mẽ đầy sức sống.

https://thuviensach.vn



Các bình hoa chưng vào mùa xuân (Hình vẽ trên trăm năm trong cổ thư Hoa Đạo Nhật Bản)

Chưng hoa mùa xuân: Các đóa hoa riêng biệt (không dính chùm) và các cành cong với dáng mạnh mẽ và khi gió thổi qua thì phất phơ với những nụ hoa hàm tiếu hay chồi lá non.

https://thuviensach.vn

Hình chụp của họa sĩ Văn Mộc

Mùa hạ thì cành lá xum xê, tràn ra với nhiều màu sắc. Mùa thu thì cành lá thưa thớt, phất phơ nhẹ nhàng. Mùa đông thì cành khô và hoa lá giới hạn bày tỏ mùa lạnh và sự yên lặng.

Dù thuộc trường phái nào, nghệ thuật chưng hoa chú trọng đến nét đẹp của hoa, lá và cành cùng các loại cây cỏ. Trong một bình hoa, các hoa lá và cành bày tỏ sự sống riêng biệt của mình với vẻ đẹp riêng tư cùng sức mạnh vươn lên trong một sự hòa hợp chung của mọi thứ trong bình hoa.

https://thuviensach.vn

Bình hoa cúc vào mùa thu chưng theo Sinh Hoa (Hình vẽ trên trăm năm trong cổ thư Hoa Đạo Nhật Bản)

https://thuviensach.vn

Tác giả sách tỏ bày lòng kính phục trước tác phẩm chưng hoa rất đặc biệt do giáo sư Hoa Đạo Sadako Oehler chưng. Bà là giáo sư Hoa Đạo thâm niên đáng kính và cũng là giám đốc trường dạy chưng hoa Ikenobo School of Ikebana ở San Diego, bang California.

Trường phái Ohara xuất hiện vào thời cận đại có lối chưng cải cách cùng với chưng hoa bình miệng rộng và thấp theo cách hợp hoa hay Moribana. Nhật Bản có rất nhiều trường phái chưng hoa. Chúng ta có thể nhìn theo mốc thời gian một cách giản lược từ Ikenobo qua Ohara đến Sogetsu.

Ba cái nhìn khác nhau về nét đẹp của hoa

Ngoài các trường phái Hoa Đạo chính nói trên, hiện nay có trên vài trăm trường phái chưng hoa khác nhau tại Nhật Bản. Mỗi trường phái có những kỹ thuật chưng hoa, bố cục bình hoa và hướng dẫn môn sinh nhìn thấy những khía cạnh khác nhau về nét đẹp thiên nhiên của hoa lá.

Hiện nay có ba trường phái lớn dạy chưng hoa là Ikenobo, Ohara và Sogetsu. Ikenobo có lịch sử lâu đời nhất và có tính cách truyền thống nhất. Ohara là cách chưng diễn tả tình cảm hay cảm xúc của người chưng. Những người chưng hoa thuộc trường phái Ohara thường chú trọng đến bốn yếu tố khi chưng hoa như phối hợp màu sắc, đường nét, hiệu quả tổng hợp và biểu lộ trừu tượng. Moribana (Hợp Hoa) là cách chưng hoa nơi bình thấp, phẳng và rộng miệng được dạy cả trong trường Ikenobo và Ohara vì hợp với thời đại văn hóa quần chúng.

Moribana do hoa sư Ushin Ohara sáng tạo vào thế kỷ XIX để đáp ứng với sự thay đổi đời sống của người dân Nhật. Cách chưng dễ dàng và phối hợp những hoa lá địa phương với những loại hoa từ phương Tây nhập vào. Và vào giai đoạn nước Nhật đang tiếp xúc với văn hóa Tây Phương, ông đã kết hợp các đóa hoa rực rỡ đến từ phương xa vào trong các bình hoa. Từ đó cách chưng Hợp Hoa hay Moribana xuất hiện.

https://thuviensach.vn

Bình hoa chưng theo bình miệng rộng của họa sĩ Văn Mộc

Vị khai sáng phái Ohara là Unshin Ohara (1861-1916) chú trọng đến nét đẹp của hoa lá, sự quân bình, chiều sâu của mọi thứ hợp lại trong thời gian thực sự đang có mặt.

Khi nhìn bình hoa, người xem có cảm giác đang ngắm một cây anh đào ven sông vào mùa xuân hay các đóa hoa trong hồ nước vào mùa hạ khi ngắm các bình hoa chưng theo phái Ohara.

Ngoài ra, Unshin Ohara đã tìm hiểu nhiều về cảnh núi đồi và đồng bằng và cảm nhận nét đẹp của chúng. Từ đó, ông sáng tạo lối chưng hoa trình bày phong cảnh diễn tả núi đồi, cây cảnh và hoa lá trong một phối trí to lớn hơn nhiều so với các bình hoa nhỏ trước đây. Nơi chưng hoa không còn là chiếc bình hoa mà là mặt phẳng sàn nhà, trên mặt bàn lớn hay nơi góc nhà.

Trăng và cỏ

Từ lâu, mọi người chấp nhận khi chưng hoa là phải tuân theo những quy luật của các trường phái khác nhau. Tuy nhiên, vào năm 1927, Hoa sư Sofu Teshigahara đề cao tính cách sáng tạo trong việc chưng hoa và cho rằng không nhất thiết phải bị ràng buộc vào kỹ thuật. Bất cứ người nào có khả năng nhận biết đường nét và màu sắc là có thể chưng các bình hoa mỹ thuật bất cứ lúc nào họ muốn, ở bất cứ nơi nào và với bất cứ loại nguyên liệu nào họ đang có trong tay. Sofu đã sáng tạo cách chưng hoa theo Sogetsu, hay "Trăng và cỏ", chú trọng nhiều đến màu sắc và đường nét mới mẻ, đến việc biểu lộ sự có mặt riêng biệt của mỗi hoa, cành và lá cùng với bất cứ vật liệu nào trong phối cảnh thật nhỏ hay thật

https://thuviensach.vn

lớn hòa hợp chung với nhau để làm cho vẻ đẹp xuất hiện.

Trăng và cỏ (Hình từ Pixabay)

Cách chưng hoa theo lối Sogetsu tạo ra sự hấp dẫn vì bao gồm được các đặc tính tiện lợi, dễ dàng lại vừa có sự sáng tạo riêng biệt của người chưng hoa khi họ sử dụng các thứ vật liệu rộng rãi hơn là chỉ có hoa, lá và cành. Họ có thể lấy một cái chai và chưng hoa vào hay sử dụng nguyên cả căn phòng thật lớn với nhiều vật liệu thật lớn để chưng hoa.

Dù theo trường phái nào, người chưng hoa cũng cần cảm nhận được sự biểu lộ ý nghĩa của các màu sắc như sau:

- Trắng biểu lộ sự đơn sơ, tinh khiết và trong sáng.

- Xanh lá cây biểu lộ sự êm dịu và hòa hợp với thiên nhiên...

- Vàng biểu lộ sự ấm áp, tươi vui và sống động.

- Hồng biểu lộ sự trẻ trung, sự bắt đầu chớm nở.

- Đỏ biểu lộ sự sinh động, tình cảm mãnh liệt.

- Tím biểu lộ sự thâm sâu, huyền nhiệm.

Các màu sắc hoa lá trong bình cũng có thể được phối hợp để biểu lộ cảm xúc mà người ngắm bình hoa có thể cảm nhận được như sau:

https://thuviensach.vn

- Màu đỏ, hồng: đậm đà, vui tươi, náo nhiệt và hào hứng.

- Vàng, trắng, ngà: trang nhã, trang trọng, quý phái.

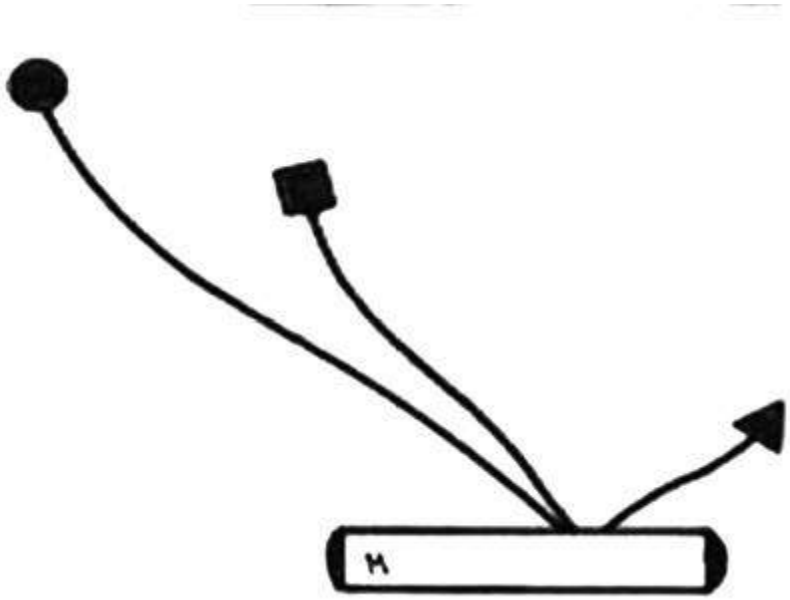
- Xanh, tím, đen: trầm lặng, sâu thẳm, huyền bí.

Do đó, nhiều lúc người ta tặng hoa hay chưng hoa để bày tỏ ý nghĩa của sự tương quan hay cảm xúc của mình đối với người khác.

Khi chưng hoa theo cách này thì chỉ có sự e ngại nơi chúng ta là giới hạn của sáng tạo.

Xin quý vị chưng thử một bình hoa

Qua những điều chúng ta đọc ở trên, chưng hoa quả thật là một điều dễ dàng. Xin quý vị chọn một bình hoa có miệng rộng và thấp, để đế ghim hoa vào và chưng cho mình một bình hoa qua ba bước theo một vị giáo sư hoa đạo:



Dáng tổng quát một bình hoa thấp và miệng rộng với nhánh hoa chính (Shin), nhánh phó hay điểm tựa (Soe) và nhánh thứ ba là nhánh điều hợp (Hikae). Có thể gọi giản dị là thiên, nhân và địa.

https://thuviensach.vn

Hình đế ghim (kenzan) bằng đồng để trong bình hoa

(Hình từ Thiền và Hoa Đạo, tác giả Huỳnh Bá Huệ Dương)

1. Cắm cành lớn nhất (Shin, chân chính hay thiên) vào đế ghim. Tiếp theo là cành phó (hay cành nhân độ cao bằng 2/3 cành shin).

2. Thêm đóa hoa vào phía đối diện

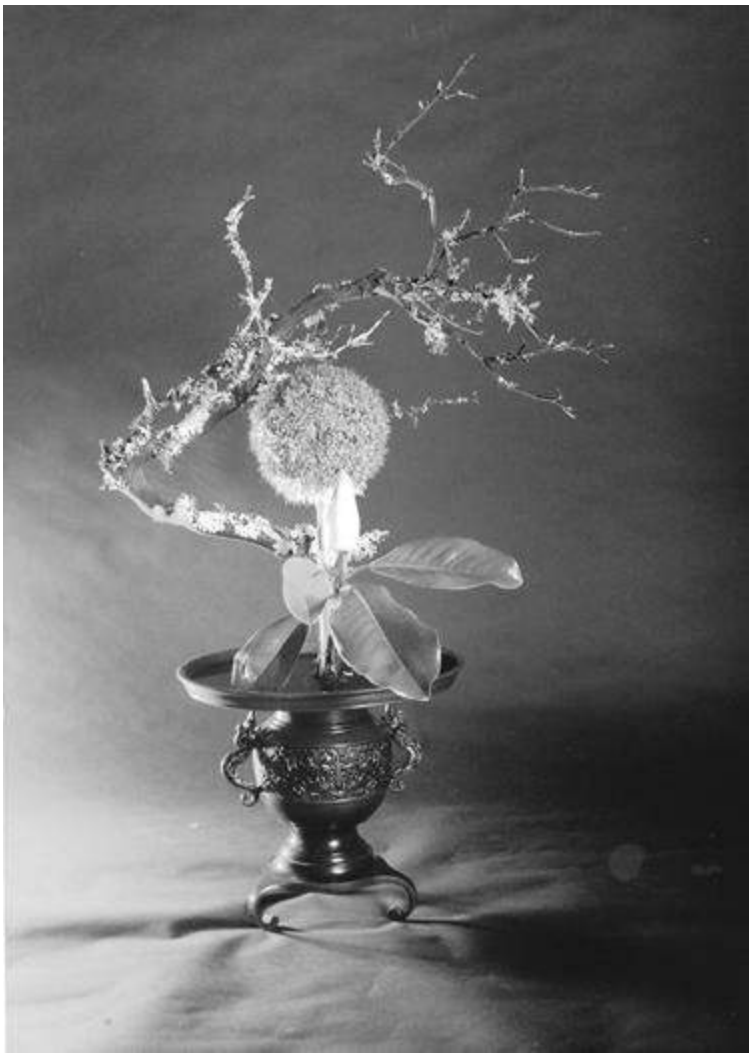
https://thuviensach.vn

3. Thêm vài hoa lá để tạo quân bình cho bình hoa. Như vậy là chưng hoa hoàn tất.

https://thuviensach.vn

Nếu ở thôn quê, không có nhiều vật liệu để chưng hoa, xin quý vị ra ngoài vườn, cắt một cành chuối và chưng vào một cái đĩa lớn. Sau đó, để một hòn đá phía trước gốc chuối và vài hòn nhỏ phía hai bên (chưa có trong hình) là hoàn tất chưng bình hoa chuối.

Hình từ tác giả



https://thuviensach.vn

Hình từ tác giả

Trong khi chờ đợi quý vị kiếm vật liệu để chưng hoa, chúng tôi xin mạn phép chưng một bình hoa để kính tặng quý vị.

Tài liệu tham khảo:

- Herrigel, Gusty L. et al. (1999). Zen in the Art of Flower Arrangement: The Classic Account of the Meaning and Symbolism of the Japanese Art of Ikebana"; London: Gustie.

- Huỳnh Bá Huệ Dương (1995). Thiền và Hoa Đạo thành phố Hồ Chí Minh: Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam.

- Norman, Diane and Cornell, Michelle (2007). Ikebana London: Conran Octopus Ltd.

- Sato, Shozo and Yoshimura, Kasen (2008). Ikebana: The Art of Arranging Flowers. USA: Tuttle Shokai Inc.

- Shimbo, Shoso. The Ten Virtues of Ikebana. Zen and the Way of the Flower.

http://www.shoso.com.au.pdf. Retrieved on 11/12/2011.

- Các bài giảng, thực tập và tài liệu phát cho môn sinh trong các buổi học chưng hoa Ikenobo.

https://thuviensach.vn

*Chương 3*NIỆM PHẬT TỤNG KINH, TRÌ CHÚ, CẦU NGUYỆN ĐỂ CHỮA BỆNH TẬT VỐN HỢP VỚI KHOA HỌC

Ngày nay, bên cạnh sự chăm sóc của bác sĩ, khoa học chứng minh niềm tin và cầu nguyện là một yếu tố rất quan trọng đóng góp vào việc chữa trị bệnh tật[1]. Trong đời sống thực tế, có nhiều người Phật tử khi bị bệnh đến chùa cầu nguyện được lành bệnh[2]. Đa số các ngôi chùa ở Việt Nam đều có tượng Đức Quán Thế Âm để đáp ứng nhu cầu cầu nguyện được hết bệnh, được sinh nở bình an, con sinh ra đẹp đẽ và thông minh, được may mắn, thi đậu hay tai qua nạn khỏi. Để có được những kết quả tốt đẹp nói trên, quý vị tăng ni hướng dẫn quý vị Phật tử tu tập, làm các điều phước thiện, dinh dưỡng tốt, sống đời lành mạnh hay thực hành chánh mạng.

Lý và Sự trong việc cầu nguyện

Trong Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, Phẩm Phổ Môn, Đức Phật nói về sự mầu nhiệm của việc niệm danh hiệu Đức Bồ Tát Quán Thế Âm để vượt qua các hiểm nguy, tai nạn và đạt được điều như ý, có đoạn như sau:

"Chúng sinh bị khổ ách

Vô lượng khổ bức thân

Quan Âm sức diệu trí

Hay cứu khổ thế gian

Đầy đủ sức thần thông

Rộng tu trí phương tiện

Các cõi nước mười phương

Không cõi nào chẳng hiện.

Các loài trong đường dữ:

Địa ngục, quỷ súc sinh

Sinh, già, bệnh, chết khổ

Lần đều khiến dứt sạch."

Lời dạy của Đức Phật bao gồm hai phần là Lý và Sự. Lý là sự chân thật tuyệt đối của tâm giác ngộ và Sự là các hiện tượng trong thế giới hàng ngày. Khi người Phật tử tu tập, buông xả các dính mắc vào những ý tưởng, cảm xúc hay những ưa ghét xuất hiện trong tâm thì tâm dần dần lắng dịu. Khi tâm trở nên vắng lặng thì tâm tự mở rộng đến vô cùng, trong tâm đó chỉ thuần có sự thấy biết rõ ràng chân thật

https://thuviensach.vn

hay thấy biết bằng trí tuệ, không có một cái ngã hay cái tôi thấy biết hay trải nghiệm một cái gì đối lập với cái tôi. Trong trạng thái rỗng lặng, rộng lớn và linh động đó, chủ thể thấy biết và trải nghiệm cùng đối tượng được thấy biết và được trải nghiệm không phải là hai thứ khác nhau. Như khi tâm chúng ta ở trong trạng thái tỉnh thức, rỗng lặng và có sự chú ý và nhận biết rõ ràng, hay chánh niệm, nếu có cơn đau nhức xuất hiện thì không có cái tôi bị đau nhức mà chỉ có trạng thái đau nhức có mặt trong cái rỗng lặng rộng lớn. Điều này đã được ngài Phật Âm (Buddhagosa) – một vị luận sư vĩ đại – giải thích về cảm nhận cảm xúc khổ đau mà không có người cảm nhận hay vô ngã như sau:

"Chỉ khổ đau có mặt

Không tìm được người khổ.

Các nghiệp có hiện hữu

Không tìm được người làm."[3]

Khi tâm ở trong trạng thái rỗng lặng hay vô ngã thì các thứ tiêu cực như cảm xúc lo lắng, buồn rầu sợ hãi hay cơn nhức nhối không thể tác động vào trạng thái vô ngã đó được, không khác gì một lưỡi kiếm chém vào không khí, không làm cho không khí bị tổn thương. Do đó, khi thực hành tu tập và sống với tâm không hay tâm rỗng lặng thì những khổ đau do địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, sinh, già bệnh và chết, tự chúng lắng dịu dần và tan biến trong trạng thái tâm không hay vô ngã như lời Phật dạy:

"Địa ngục, quỷ súc sinh

Sinh, già, bệnh, chết khổ

Lần đều khiến dứt sạch."

Kẻ xuất gia học đạo hay người Phật tử sống đời bình thường ai cũng muốn được an tâm. Trong tác phẩm thiền học Vô môn quan, tắc thứ 41, có ghi lại lời nhị tổ Huệ Khả xin ngài Bồ-đề-đạt-ma chỉ dạy cho cách làm cho tâm mình được an:

"Con không an được tâm, xin thầy an tâm cho con."

Tổ Đạt-Ma bảo: "Đưa tâm cho ta, ta sẽ an cho."

Sư đáp: "Con không thấy tâm đâu cả."

Đạt-ma đáp: "Ta đã an tâm cho con rồi."

Mỗi người chúng ta đều có Phật tính, tính thấy biết chân thật khác với các ý tưởng hay các cảm xúc lo lắng bất an mà chúng ta thường nhầm tưởng đó là mình. Khi chúng ta thực hành tâm tỉnh thức, thực hành chú ý và nhận biết những ý tưởng và cảm xúc khi chúng có mặt, mà trong nhà thiền gọi là "hồi quang phản chiếu", là quay ánh sáng của tính thấy biết chân thật soi chiếu vào nơi chính ý tưởng và cảm xúc của mình đang làm cho mình khổ, thì thấu suốt mình chính là tính thấy biết chân thật và an nhiên tự tại chứ không phải là các ý tưởng đến đi hay các cảm xúc vui buồn làm cho mình sướng khổ như các con sóng dâng lên rồi hạ xuống bất tận. Cái mà chúng ta gọi là mình hay ngã hay là tâm của mình – như ngài Huệ Khả nói tâm không được an – chỉ là các ý tưởng hay cảm xúc vui buồn xuất hiện rồi tan biến theo những hoàn cảnh mình đối diện. Thấy được điều ấy là tâm tự nhiên trở về với trạng

https://thuviensach.vn

thái tĩnh lặng, bình an và rộng lớn ban đầu của chính nó. Đó là sự chân thật tự biểu lộ, là thế giới của Lý.

Tuy nhiên, Đức Bồ Tát Quán Thế Âm thấu rõ không phải ai cũng có khả năng đạt được sự an tâm hay giải thoát nói trên, do đó, Ngài dùng phương tiện lành và khéo mà Đạo Phật gọi là thiện xảo, chỉ dạy cho mọi người cách niệm danh hiệu của chư Phật hay của Ngài và cầu nguyện để đạt được những thành tựu như ý:

"Quan Âm sức diệu trí

Hay cứu khổ thế gian

Đầy đủ sức thần thông

Rộng tu trí phương tiện"

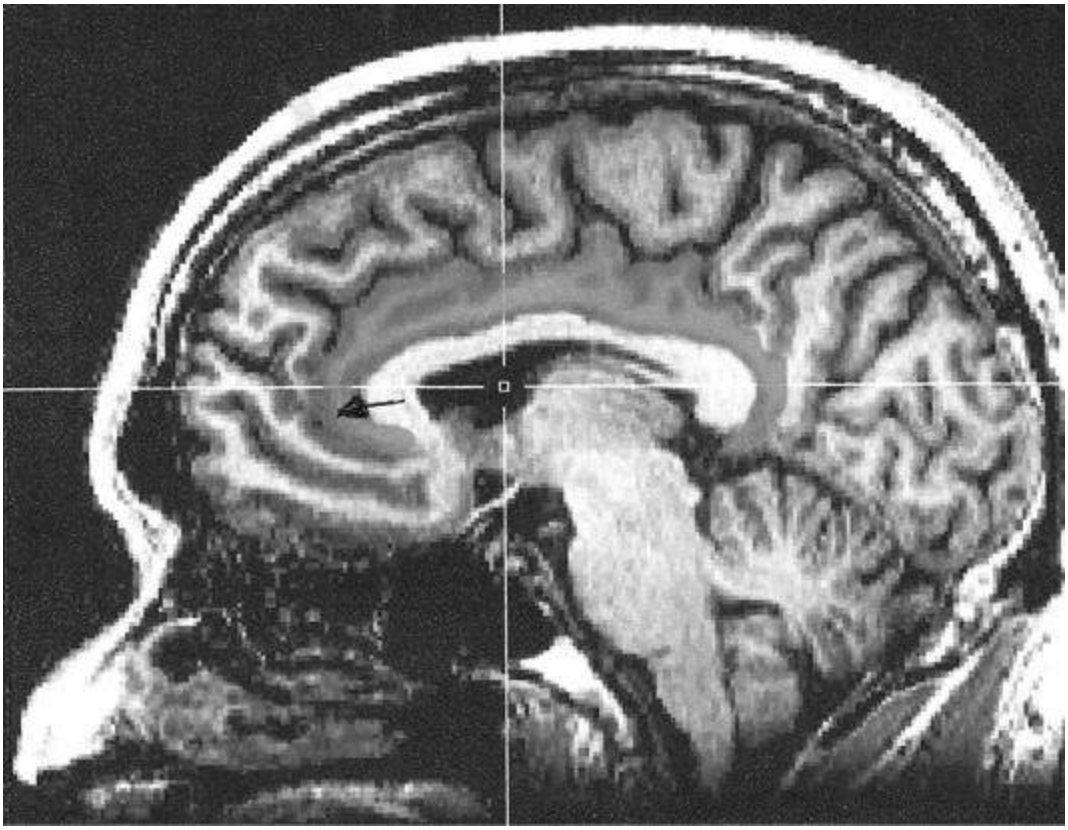
Đó là cách thực hành trong đời sống bình thường của người Phật tử khi họ đối diện với những điều không may xảy ra như bị bệnh tật, tai nạn hay cầu mong có được những điều tốt đẹp xảy đến với mình. Đó là thế giới của Sự, của các hiện tượng có mặt trong đời sống.

Chúng ta đều biết cầu nguyện để mong được lành bệnh tật, để phục hồi sức khỏe, để sinh nở tốt đẹp, để có con thừa tự hay để có sự may mắn là điều thường xảy ra ở mọi xã hội. Ở đây, chúng ta tìm hiểu khoa học ngày nay nghiên cứu sự đáp ứng của niềm tin và sự cầu nguyện trong phạm vi y khoa. Những điều này được các nhà khoa học tìm thấy càng lúc càng nhiều và họ gọi đó là sự đáp ứng của cơ thể do niềm tin làm phát sinh. Nói theo Phật giáo, đó là Sự, là những tác động qua lại của các hiện tượng cụ thể có thể quan sát được trong việc cầu nguyện.

Niềm tin có tác dụng chữa trị bệnh tật

Các cuộc nghiên cứu của các chuyên gia Petrovic, Fuente-Fernandez, Colloca và Benedetti cùng các đồng nghiệp cũng như các chuyên gia thần kinh miễn nhiễm học cho thấy khi chúng ta có niềm tin thì niềm tin này có tác dụng chữa trị bệnh tật giống như thuốc men uống vào để trị bệnh.

https://thuviensach.vn



Mỏ trước bó khuy (rostral anterior cingulate cortex, phía trước có phần cong xuống như mỏ chim, nơi đầu mũi tên trong hình) bên trong bộ não gia tăng hoạt động thuận với niềm tin giúp giảm đau (ảnh của Tác giả. Geoff B. Hall)

Khoa học hiện nay xem niềm tin là một yếu tố quan trọng trong việc chữa trị bệnh tật. Giáo sư Petrovic[4] trong cuộc nghiên cứu tìm hiểu vùng não nào gia tăng hoạt động, khi có nhiều kết quả trong việc làm giảm đau theo niềm tin, thì thấy mỏ trước bó khuy (anterior cingular cortex) trong bộ não hoạt động nhiều.

Còn hai giáo sư chuyên gia về tác động của niềm tin chữa trị bệnh tật là Colloca và Benedetti[5] thực hành các cuộc nghiên cứu về chữa trị theo niềm tin thì tìm thấy các vùng thần kinh có nhiệm vụ chuyển tín hiệu đau nhức như vùng đồi thị và thùy đảo trong bộ não hoạt động chậm lại. Do đó mà những bệnh nhân tham gia cuộc nghiên cứu thấy giảm đau nhức.

Nói khác đi, khi chúng ta có niềm tin thì niềm tin này có tác động chữa trị giống như thuốc men uống vào để trị bệnh. Sự liên hệ giữa hệ thần kinh và hệ miễn nhiễm được khảo cứu trong môn học mà nhà miễn nhiễm học được giải thưởng Nobel y khoa Niels Kaj Jerne gọi là khoa thần kinh miễn nhiễm học (neuro-physico-immunology). Các cuộc nghiện cứu trong khoa này càng ngày càng phong phú. Ngay cả những người bị chứng run tay Parkinson tin thuốc mình uống là thuốc để trị bệnh, trong khi họ chỉ được các bác sĩ trong cuộc nghiên cứu về tác dụng của niềm tin cho uống viên thuốc giả không có dược liệu, mà họ vẫn hết bị chứng run tay[6].

Qua các cuộc thử nghiệm, niềm tin được khoa học xác nhận là một yếu tố quan trọng đóng góp vào việc chữa trị bệnh tật. Do đó, trong sinh hoạt tôn giáo có niềm tin của Phật giáo, sự thực hành cầu nguyện với niềm tin để chữa trị bệnh tật, làm cho hết đau nhức và phối hợp thực hành cùng với sự chăm sóc của bác sĩ trong tiến trình chữa trị bệnh tật và phục hồi sức khỏe là điều cần thực hiện ở các

https://thuviensach.vn

khóa lễ và trong những lễ cầu an riêng biệt cho người Phật tử có nhu cầu. Tuy nhiên, chúng ta cũng cần biết các cuộc nghiên cứu cho thấy có những thứ bệnh mà thuốc men và cầu nguyện không làm hết được như chứng liệt kháng (AIDS/SIDA) nhưng cũng làm giảm bớt các hội chứng như đau nhức, mệt mỏi, căng thẳng hay làm vi khuẩn HIV chậm phát triển lại nên bệnh nhân sống lâu hơn và đời sống có phẩm chất hơn. Chúng ta có thể lấy ví dụ từ một cuộc nghiên cứu về tụng kinh niệm Phật làm gia tăng số lượng bạch cầu chống vi khuẩn HIV trong một cuộc nghiên cứu tinh vi kéo dài trong sáu tháng tại Việt Nam do giáo sư tiến sĩ Phạm Thị Phi Phi[7] thuộc trường Đại Học Y Khoa Hà Nội thực hiện với sự tham dự của 28 bệnh nhân bị nhiễm vi khuẩn HIV. Theo giáo sư Phi, khi vi khuẩn HIV vào cơ thể thì số lượng bạch cầu CD4T bị giảm sút nhanh chóng và khó có thể trở lại mức bình thường trước đây. Cùng với bạch cầu này, tổng lượng cầu lympô giảm, nhất là bạch cầu CD3T. Các bệnh nhân tham dự cuộc nghiên cứu này được hướng dẫn thực hành tụng kinh Phật trong sáu tháng, họ tụng hàng ngày hay hàng tuần tại nhà và một tháng một lần tại chùa. Cuộc nghiên cứu cho thấy các chỉ số tế bào miễn dịch chống vi khuẩn HIV đều tăng trong sáu tháng. Đây là một cuộc nghiên cứu rất đặc biệt về tác dụng của tụng kinh niệm Phật trong sự hỗ trợ trị liệu chứng bị nhiễm vi khuẩn HIV và bệnh liệt kháng, vì các nhà nghiên cứu ở Mỹ và Âu Châu chỉ cho các bệnh nhân thực hành thiền trong các cuộc nghiên cứu mà thôi. Kết quả nói trên cho thấy hai phương pháp tụng kinh niệm Phật và ngồi thiền đều có hiệu quả tích cực trong sự hỗ trợ điều trị chứng nan y này để giúp gia tăng phẩm chất đời sống người bệnh.

Cần thực hành cầu nguyện khi chữa trị bệnh tật

Khi bị bệnh, chúng ta cần tìm đến các bác sĩ hay đông y sĩ để được chăm sóc và chữa trị cho chóng lành bệnh. Bên cạnh đó, như các cuộc nghiên cứu đã cho thấy, niềm tin vốn rất quan trọng trong việc chữa trị bệnh tật, chúng ta cần thực hành thêm việc cầu nguyện để được chóng phục hồi sức khỏe. Cách thực hành khá đơn giản: Sau phần tụng kinh, niệm Phật, lạy Phật (nếu yếu sức chỉ lạy ba lạy theo cách thường là được, nếu không đứng được thì chấp tay xá ba lần lúc nằm trên giường cũng được).

Người bệnh cầu nguyện với tất cả lòng thành. Như khi cầu nguyện Đức Quán Thế Âm thì quán tưởng (tưởng thấy) hình ảnh đẹp đẽ của Ngài tỏa chiếu hào quang trong sáng đến khắp thân thể của chính mình, đến nơi vùng bị đau và quán tưởng ánh sáng càng tỏa chiếu đến vùng bị đau thì vùng này càng nhỏ đi và tiêu mất. Sau đó cầu nguyện:

"Nam mô đại từ đại bi linh cảm ứng Quán Thế Âm Bồ Tát.

Con nguyện cầu Ngài từ bi gia hộ cho con sức khỏe mỗi ngày một gia tăng và mọi điều an lành tốt đẹp.

Nam mô đại từ đại bi linh cảm ứng Quán Thế Âm Bồ Tát."

Hoặc nói thành tiếng hay nói thầm một lời cầu nguyện nào mà người bệnh thấy hợp với mình nhất và làm cho mình phấn khởi nhất. Ngoài hình ảnh Đức Quán Thế Âm, nhiều vị Phật tử có duyên với hình ảnh Đức Phật A Di Đà hay Đức Phật Thích Ca thì họ có thể quán tưởng hình các vị Phật đó và niệm danh hiệu các Ngài. Ngoài ra, người nhà lên chùa xin khóa lễ cầu an, tụng kinh Dược Sư cùng mời quý vị tăng ni về nhà làm lễ cầu an cho người bệnh cũng rất tốt cho sự phát triển sức khỏe vì làm cho niềm tin vào sự phục hồi sức khỏe nơi người bệnh gia tăng, đóng góp tích cực vào việc chữa trị bệnh tật.

Bác sĩ Benson, cựu giáo sư trường đại học y khoa Harvard, chuyên gia về thiền thư giãn, xác nhận

https://thuviensach.vn

thiền thư giãn phối hợp cầu nguyện giúp giảm đau nơi các chứng đau lưng và đau thần kinh tọa[8]. Không những vậy, ông cũng như rất nhiều chuyên gia khoa học đã chứng minh niềm tin là yếu tố quan trọng trong việc chữa trị bệnh tật và phục hồi sức khỏe.

Trong khi khoa học nói nhiều về sự phối hợp niềm tin và chữa trị bệnh tật, Phật giáo là một tôn giáo trong đó có niềm tin vào năng lực của chư Phật và chư Bồ Tát gia hộ cho người Phật tử được lành bệnh khi họ cầu nguyện với lòng thành. Và như chúng ta đã biết, trong Đạo Phật có Lý của sự cầu nguyện và Sự của sự cầu nguyện. Cả hai thứ cầu nguyện này đều rất quan trọng trong đời sống người Phật tử theo tác động của luật nhân quả.

Ngày nay, nhiều cuộc nghiên cứu khoa học cho thấy niềm tin và cầu nguyện – thuộc thế giới hiện tượng hay sự pháp giới – là một yếu tố rất quan trọng trong việc chữa trị bệnh tật[9]. Điều này đã xảy ra trên thực tế, nhiều người Phật tử khi bị bệnh đến chùa cầu nguyện hay cầu nguyện ở nhà được lành bệnh[10]. Đa số các ngôi chùa ở Việt Nam đều có tượng Đức Quán Thế Âm để đáp ứng nhu cầu cầu nguyện được hết bệnh, được sinh con tốt đẹp, con sinh ra đẹp đẽ và thông minh, được may mắn, thi đậu hay tai qua nạn khỏi. Khi họ có niềm tin nơi chư Phật và chư Bồ tát và đến cầu nguyện thì đó là bước đầu để họ tiếp xúc với thế giới mầu nhiệm tâm linh, để trở về với tâm thanh tịnh lúc dâng hương và cầu nguyện với lòng thành và có hy vọng những điều tốt đẹp xuất hiện trong đời sống của mình. Các vị tăng ni hướng dẫn họ cách tụng kinh, niệm Phật, lạy Phật 108 lạy trong chánh niệm, dinh dưỡng lành mạnh, làm chuyện phước đức, chú tâm nhiều vào sự học hành và sống đời đạo hạnh thì những điều tốt đẹp sẽ xảy ra theo luật nhân quả một cách tự nhiên.

Quá trình những cuộc nghiên cứu về niềm tin góp phần chữa trị bệnh tật

Khoa học thế kỷ XXI nói đến sự đáp ứng của cầu nguyện trong phạm vi y khoa càng lúc càng nhiều và các nhà nghiên cứu khoa học gọi đó là sự đáp ứng của cơ thể do niềm tin làm phát sinh. Điều này đã được các chuyên viên y khoa thực sự biết đến cách đây trên 70 năm. Tác dụng của niềm tin làm giảm đau đã được ghi nhận là có thật vào lúc chiến trận xảy ra trong Thế chiến thứ hai tại Âu Châu. Lúc đó thuốc morphine làm giảm đau cung cấp cho các quân nhân Hoa Kỳ và đồng minh bị thương rất thiếu thốn. Những quân nhân bị thương ngoài chiến trường hay được mang về nhà thương chỉ được chích nước biển nhưng được thông báo rằng đây là thuốc làm giảm đau morphine thì họ thấy hết đau thật sự. Tuy nhiên, nếu có ai nói với họ đây chỉ là nước biển thì họ thấy bị đau nhức trở lại. Để biết rõ hiện tượng niềm tin làm hết đau này, vào năm 1980 các chuyên gia Hashish, Hai và các đồng nghiệp[11]đã thực hiện cuộc nghiên cứu và xác định điều này là có thực.

Những người tham dự là những người vừa được nhổ răng và họ được các nhà nghiên cứu cho biết họ sẽ nhận được những làn sóng siêu âm từ một máy phát ra. Sóng siêu âm sẽ làm họ hết đau. Những người này được chia thành ba nhóm: (1) nhóm có nhận sóng siêu âm phát ra, (2) nhóm không nhận sóng siêu âm phát ra (nhưng tưởng rằng mình có nhận sóng siêu âm vì chuyên viên thí nghiệm tắt máy mà họ không biết) và (3) nhóm không nhận được sự chữa trị nào cả. Kết quả là nhóm nhận được sự chữa trị siêu âm, dù máy mở hay tắt, thì mức độ giảm đau của họ cao hơn nhiều nhóm thứ ba không nhận được sự chữa trị.

Chuyên gia nghiên cứu Leuchter và các đồng nghiệp[12] tìm thấy các cuộc chữa trị do niềm tin này rất thành công từ 60 đến 70 phần trăm với các chứng trầm cảm, lo âu, mụn cóc, loét bao tử hay một số

https://thuviensach.vn

bệnh khác. Phương pháp này cũng hữu hiệu trong việc làm cho mức huyết áp hạ xuống, cholesterol hạ xuống, mạch đập giảm và hoạt động hệ miễn dịch gia tăng. Nơi những người bị trầm cảm thì lối chữa trị theo niềm tin giúp cho não gia tăng hoạt động tốt trong vòng hai tuần lễ. Trong cuộc nghiên cứu khác về bệnh nhân bị chứng run tay Parkinson vì cơ thể thiếu chất dopamine, chuyên gia nghiên cứu Fernandez và các đồng nghiệp[13] thấy niềm tin có tác dụng làm cơ thể gia tăng dopamine trong thời gian ngắn. Ngoài ra, cuộc nghiên cứu của bác sĩ Benson và các đồng nghiệp[14] cho thấy niềm tin có thể làm bớt nhiều các thứ bệnh như đau thắt ngực vì tim thiếu dưỡng khí, suyễn, mụn rộp và loét tá tràng. Chúng ta thường thấy chứng đau nhức là chứng bệnh phổ thông ở mọi nơi trên thế giới như nhức lưng, tay, chân, vai hay đầu. Chữa trị theo niềm tin là cách hữu hiệu và không tốn kém để làm giảm đau.

Tại sao niềm tin làm giảm bệnh tật?

Nhiều người bị bệnh đã cầu nguyện chư Phật, Đức Quán Thế Âm, rồi được lành bệnh, thì họ không cần lời giải thích cho câu hỏi nói trên. Họ thực hành cầu nguyện và tin tưởng sẽ lành bệnh và họ lành bệnh thật sự. Ở đây chúng ta không bàn đến năng lực của chư Phật, chư Bồ Tát gia hộ như thế nào để chúng ta lành bệnh và sống khỏe mạnh vì đó là vấn đề 'bất khả tư nghị', không thể suy nghĩ, phân tích và thảo luận được. Tuy nhiên, trên phạm vi khoa học, các nhà nghiên cứu muốn tìm hiểu điều gì xảy ra trong hệ thần kinh và hệ miễn dịch của chúng ta khi chúng ta có niềm tin vào sự chữa trị.

Bác sĩ Benson[15] qua kết quả của các cuộc nghiên cứu khoa học của nhiều đồng nghiệp, nhắc lại nguyên tắc chữa bệnh theo niềm tin có ba thứ cần thiết:

1. Niềm tin của người bệnh hay người muốn được chữa trị vào khả năng của người chữa trị (như bác sỹ, đông y sỹ),

2. Niềm tin của bác sỹ hay người phụ trách chữa trị vào khả năng hay phương pháp chữa trị của mình,

3. Sự tương quan tích cực và tin tưởng giữa người muốn được chữa trị và người chữa trị.

Khi ba yếu tố trên càng nhiều thì người bệnh càng có khả năng lành bệnh vì trong cơ thể sẽ làm phát sinh những chất hóa học tốt thuận duyên cho sự chữa trị bệnh tật và gia tăng sức khỏe như chất nitric oxide cùng các chất thần kinh dẫn truyền khác. Để làm cho điều đó xảy ra, bác sĩ Benson mô tả một diễn tiến các việc cần phải làm là thực hành lời cầu nguyện nhiều lần theo niềm tin của mình, tham dự vào hoạt động lặp đi lặp lại đều đều như đi bộ hay lặp lại lời niệm nhiều lần. Khi một người thực hành những điều trên thì thân tâm họ được thư giãn.

Và như theo luật duyên khởi, mọi hiện tượng có mặt là do những thành phần khác nhau kết hợp lại làm cho xuất hiện, nên khi chúng ta thực hành thiền, lặp đi lặp lại một cử động thân thể hay lời cầu nguyện thì trạng thái thư giãn xuất hiện làm cho cơ thể con người tiết ra chất nitơ ôxít (NO) như các đám hơi nhỏ li ti và NO lại tạo duyên cho các thần kinh dẫn truyền endorphines và dopamine xuất hiện. Các chất endorphines làm phát sinh ra những cảm giác an vui lành mạnh. Còn chất thần kinh dẫn truyền dopamine, liên hệ tới những cảm xúc tích cực, lành mạnh và hạnh phúc cũng như năng lực động viên, kích thích hoạt động, có tác dụng làm giảm một số bệnh tật trong đó có chứng run tay Parkinson.

Trong cuộc nghiên cứu của chuyên gia Fernandez và các đồng nghiệp nói trên cho thấy tác dụng của niềm tin vào sự chữa trị đem lại kết quả tốt đẹp (placebo effect), như bệnh nhân uống viên thuốc với niềm tin thuốc này làm cho họ lành bệnh, mà trên thực tế đây chỉ là viên đường bọc lại như hình dáng

https://thuviensachvn

viên thuốc thật, nhưng họ lành bệnh thật. Từ đó, các chuyên gia nghiên cứu đi đến kết luận là với một số bệnh nhân thì thuốc men (thứ thiệt) có tác dụng chữa trị các thứ bệnh là do ảnh hưởng của niềm tin. Tác dụng của niềm tin này làm cho cơ thể tiết ra nhiều chất hóa học thần kinh dopamine, một thứ tác dụng rất mạnh mẽ trong việc chữa trị bệnh tật như trường hợp người bị bệnh Parkinson trong cuộc nghiên cứu này.

Những cuộc nghiên cứu kế tiếp cũng cho thấy chất thần kinh dẫn truyền enkelytin được cơ thể tiết ra khi trạng thái buông thư cùng với niềm tin có mặt. Chất này liên hệ mật thiết với trạng thái tính khí vui tươi, hệ miễn dịch gia tăng hoạt động và khả năng chống vi khuẩn gia tăng. Có nhiều lúc, chúng ta thấy cùng ở trong một xóm mà có gia đình bị cảm cúm quanh năm, có gia đình khác lại khỏe mạnh thường xuyên. Có hỏi nhờ đâu mà họ được khỏe mạnh như vậy thì họ trả lời "Chúng em may mắn được khỏe mạnh là do chư Phật, chư Bồ Tát gia hộ."

Trên thực tế, đó là sự khác biệt của hệ miễn dịch hoạt động nhiều hay ít nơi những người ấy qua lối sống khác nhau như có ít hay nhiều căng thẳng, mức độ dinh dưỡng lành mạnh cao hay thấp cũng như có niềm tin nhiều hay ít. Do đó, đối với những chứng bệnh dịch gây bệnh tật chết chóc chưa có thuốc chủng ngừa, cách hay nhất để phòng bệnh là làm cho hệ miễn dịch gia tăng hoạt động qua sự thư giãn thân tâm và tập luyện.

Trong Phật giáo, có nhiều phương pháp thực hành gọi là tu tập để làm phát sinh ra trạng thái thư giãn thân và tâm như dâng hương, tụng kinh, trì chú, lễ Phật 108 lạy, ngồi thiền, thiền hành và cầu nguyện. Người Phật tử có thể tham dự các khóa tu tập ở chùa cũng như tự thực hành ở nhà. Trong trường hợp bệnh quá, không ngồi dậy được, họ vẫn có thể thực hành thiền phối hợp hơi thở và lời niệm Phật để tạo ra sự thư giãn thân tâm và sau đó cầu nguyện với lòng thành để được chư Phật, chư Bồ Tát gia hộ cho được chóng lành bệnh và phục hồi sức khỏe. Thực hành điều này hỗ trợ rất tốt cho việc chữa trị bệnh tật.

Qua những cuộc nghiên cứu khoa học công phu nói trên về trạng thái thân tâm thư giãn khi thực hành các phương pháp buông thư cũng như khi có niềm tin, bác sĩ Benson[16] kết luận là khi trạng thái thư giãn thân tâm xuất hiện thì cơ thể con người tiết ra chất nitric oxide đưa đến hàng loạt sự tốt đẹp xuất hiện trong cơ thể của chúng ta:

Cơ thể chúng ta có khả năng phòng chống rất nhiều bệnh tật

Chúng ta gia tăng việc tự cảm nhận niềm vui và sự lành mạnh, các hội chứng bệnh thân thể hay tinh thần do căng thẳng làm phát sinh sẽ giảm đi nhanh chóng hay hoàn toàn hết hẳn, những điều trên tiếp tục xuất hiện trong tiến trình thực hành sự thư giãn và trạng thái tốt đẹp này sẽ càng ngày càng gia tăng mức độ tốt đẹp khi chúng ta tiếp tục thực hành làm phát sinh thư giãn.

Bác sĩ Benson cũng nhắc nhở niềm tin ảnh hưởng đến các chứng bệnh một cách tích cực hay tiêu cực. Khi bị bệnh, chúng ta tin vào sự chữa trị của bác sĩ, sự hiệu nghiệm của thuốc men cũng như sự đáp ứng lời cầu nguyện thì cơ hội lành bệnh sẽ gia tăng. Ngược lại, nếu chúng ta có tinh thần yếm thế, tiêu cực, nghĩ rằng bệnh mình hết thuốc chữa, mạng mình đến lúc tiêu và không có ai có thể cứu giúp mình được thì cơ hội lành bệnh sẽ giảm nhiều. Nếu tin rằng mình bị thư ếm, bùa ngải làm hại (điều này thật sự không có thật, thường do bị hăm dọa hay tưởng tượng mà có) hoặc tin bị trời, thần hay ma quỷ hại thì niềm tin tiêu cực này được các nhà khoa học gọi là Nocebo, tác động ngược với niềm tin tích cực,

https://thuviensach.vn

có thể làm cho mình bệnh tật hay thậm chí là chết nữa. Do đó, trong đời sống hàng ngày, chúng ta cần thực hành đời sống tâm linh tốt đẹp và có niềm tin nơi tôn giáo của mình để luôn luôn hướng đến sự tích cực, an vui và lành mạnh.

Trong Đạo Phật, điều quan trọng cần nhớ là chư Phật và chư Bồ Tát không bao giờ trừng phạt ai cả vì tất cả đều theo luật nhân quả. Chư Phật, chư Bồ Tát có đại nguyện cứu độ tất cả mọi người hết khổ. Do đó, khi bị đau ốm, người Phật tử thực hành cầu nguyện như niệm danh hiệu Đức Phật A Di Đà hay Đức Quán Thế Âm. Họ cầm xâu chuỗi và niệm "Nam Mô A Di Đà Phật" hay "Nam Mô Quán Thế Âm Bồ Tát" rồi lần một hạt chuỗi. Sau phần niệm danh hiệu chư Phật từ 108 lần đến trên ngàn lần với tâm buông thư, họ thành tâm đọc lên những lời cầu nguyện. Sự thực hành nói trên tạo ra trạng thái thư giãn thân tâm rất tốt đẹp không khác gì lúc ngồi thiền tạo ra trạng thái buông thư. Sự thực hành này rất phù hợp với các cuộc nghiên cứu khoa học về niềm tin đóng góp tích cực vào việc chữa trị bệnh tật.

Thêm nhiều bằng chứng về thiền và cầu nguyện làm giảm bệnh tật

Các nhà nghiên cứu khoa học Asmar, Safar và Queneau vào năm 2001[17] cũng như các bác sĩ ở viện University of Kentucky vào năm 2008[18] đã chứng minh thực hành thiền và cầu nguyện làm cho cơ thể tiết ra chất nitơ ôxít (NO) làm cho mạch máu nở ra và huyết áp hạ xuống. Thiền trong các cuộc nghiên cứu khoa học bao gồm nhiều hoạt động như ngồi thiền và chú ý vào hơi thở, chú ý với tâm và thân buông xả khi lặp đi lặp lại một câu hay một cử động. Những hoạt động này tạo ra trạng thái thân và tâm thư giãn. Thực hành chú ý thoải mái vào hơi thở hay vào một hoạt động thì đó là thiền. Thiền làm cho hệ thần kinh êm dịu nên có khả năng làm giảm tác động tiêu cực của căng thẳng.

Căng thẳng là một áp lực làm phát sinh cao huyết áp, thiền làm giảm căng thẳng hữu hiệu nên giúp hạ huyết áp rất tốt. Điều này cũng phù hợp với các cuộc nghiên cứu trước đây vào năm 1989 được loan báo trên tập san nghiên cứu về phục hồi bệnh tim phổi (Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation[18])cho biết khi thực hành thiền, 80% những bệnh nhân cao huyết áp giảm bớt huyết áp và bớt thuốc men, 16% có khả năng chấm dứt hoàn toàn việc uống thuốc. Kết quả này kéo dài trong ba năm.

Viện University of Pennsylvania[19] qua cuộc nghiên cứu về thiền chữa trị bệnh tim cho thấy thiền niệm chú có thể làm giảm chứng suy tim và giúp gia tăng phẩm chất đời sống của người bệnh trong dài hạn. Thực hành thiền làm giảm bớt các nguyên nhân làm phát sinh bệnh suy tim như huyết áp cao, căng thẳng, biến dưỡng năng lượng không tốt, tim bị lớn, và sự xơ cứng động mạch. Các nhà nghiên cứu về thiền và bệnh tim Anderson và các đồng nghiệp[20] vào năm 2008 tìm thấy thực hành thiền niệm chú làm giảm gần 5 điểm áp suất khi tim bóp và 3, 2 điểm khi tim thả. Đây là một kết quả tốt cho việc trị liệu chứng cao huyết áp.

Ngoài ra, khi vận động thể lực thì theo cuộc nghiên cứu của tiến sĩ Calvert và các đồng nghiệp[21] thuộc trường đại học y khoa Emory University School Hoa Kỳ nói trong phần trên cho thấy, nitơ ôxít xuất hiện trong máu làm cho mạch máu nở ra và áp huyết hạ xuống.

Trong các cuộc nghiên cứu nói trên, các nhà khoa học đã tìm thấy cơ thể chúng ta tiết ra chất nitơ ôxít khi vận động thể lực hay khi thiền. Bác sĩ Herbert Benson nhấn mạnh đến tính cách tích cực, tốt đẹp và kỳ diệu mà chất ôxít nitric tạo ra.

https://thuviensach.vn

Điều quan trọng nhất của chất này là những hoạt động của nó trong bộ não và cơ thể con người. Đây là một phân tử rất nhỏ nên không bị giới hạn bởi các định luật chi phối các phản ứng sinh hóa trong cơ thể con người. Chất nitơ ôxít giống như những đám hơi li ti chạy khắp thân thể và trong hệ thần kinh trung ương, hay bộ não, và giữa hai đầu mút sợi thần kinh của tế bào thần kinh, những tín hiệu, những tin tức truyền đi, có thể được chuyển qua chuyển lại nhiều lần trong những đám hơi li ti đó. Chất nitơ ôxít xuất hiện khi chúng ta thực hành thư giãn. Nhiều bác sỹ đã thực hiện các cuộc nghiên cứu về những lợi ích của nitơ ôxít trong một phạm vi rộng lớn liên quan đến sức khỏe của chúng ta và đưa đến những tác dụng tích cực có thể tóm lại như sau[22]:

- Điều hòa máu huyết chạy đến mọi nơi trong cơ thể.

- Chữa trị chứng não bộ thiếu dưỡng khí do hậu quả của tai biến não.

- Làm cho các mạch máu dãn lớn ra để máu chạy nhiều hơn về tim, rất quan trọng cho những bệnh nhân tim mạch sau khi giải phẫu thay động mạch vành tim.

- Mạch máu giãn làm huyết áp hạ xuống.

- Mang đến sự thư giãn và tạo duyên tốt cho việc chữa lành bệnh tật qua sự cầu nguyện.

Một cuộc nghiên cứu y khoa khác cho thấy niềm tin chữa lành bệnh viêm xương khớp đầu gối. Chứng viêm xương khớp đầu gối (osteoarthritis) là chứng bệnh xương khớp bị hư hại nơi đầu gối, làm cho người bị bệnh thấy đau nơi đầu gối khi đi hay đứng. Mổ đầu gối là phương pháp thường được thực hiện để chữa trị bệnh này khi quá nặng. Tuy nhiên, để tìm hiểu giải phẫu đầu gối có thực sự cần thiết hay không, bác sĩ Mosley và các đồng nghiệp[24] đã nghiên cứu và cho thấy niềm tin có thể chữa lành chứng đau viêm xương khớp đầu gối không khác gì giải phẫu cả.

Trong cuộc thí nghiệm chữa trị 180 bệnh nhân bị bệnh viêm xương khớp đầu gối, các bác sĩ thuộc trường đại học y khoa Baylor College đã phân chia các bệnh thành ba nhóm:

- Nhóm thứ nhất được mổ đầu gối và lấy hết tất cả các vùng thịt chết ra.

- Nhóm thứ hai được mổ và rửa sạch vùng khớp đầu gối.

- Nhóm thứ ba được thực hành cuộc mổ giả đầu gối (mổ đầu gối nhưng không làm gì).

Kết quả làm các bác sĩ ngạc nhiên vô cùng: Các bệnh nhân thuộc ba nhóm (trong đó có cả nhóm mổ giả) đều có sự bình phục giống nhau. Từ đó các chuyên viên y tế kết luận là chính niềm tin vào giải phẫu (dù mổ giả) đã khiến lành bệnh viêm khớp nơi đầu gối nên làm cho bệnh nhân hết thấy đau. Điều này rất quan trọng vì mỗi năm ở Hoa Kỳ người ta đã tốn hàng tỷ đô để mổ đầu gối và khoa học đã chứng minh người bệnh tin mình được mổ chữa bệnh (mổ giả) cũng lành bệnh như mổ thật. Qua kết quả nghiên cứu kỳ diệu này mà bác sỹ Benson đề nghị phương pháp chữa đau đầu gối viêm khớp hữu hiệu theo cách tạo ra trạng thái thư giãn và cầu nguyện. Người Phật tử chúng ta có thể ứng dụng một cách hữu hiệu vào ngay chương trình mình đang tu tập như dâng hương, lễ Phật, tụng kinh, trì chú, ngồi thiền, niệm Phật, lạy 108 lạy và cầu nguyện với lòng thành.

Cách thực hành cầu nguyện cụ thể trong đời sống hàng ngày

Trên nền tảng vững chãi truyền thống tâm linh của sự thực hành Đạo Phật trên hai ngàn năm và từ các

https://thuviensach.vn

cuộc nghiên cứu khoa học nghiêm túc hiện đại về trạng thái thân và tâm thư giãn có tác dụng chữa trị bệnh tật tốt đẹp, người Phật tử cần phối hợp chăm sóc y khoa với tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền và cầu nguyện để giải trừ bệnh tật và phát triển sức khỏe trong đời sống hàng ngày.

Các tông phái Phật giáo, kể cả Thiền Tông, đều có phần cầu nguyện trong các buổi tụng kinh ở chùa. Trong các buổi lễ ở chùa hay ở nhà, người Phật tử thường cầu nguyện cho bản thân và gia đình được nhiều điều an lành và tốt đẹp. Cầu nguyện khi lòng chúng ta thanh tịnh và tâm chúng ta chí thành thì có sự cảm ứng nhiệm mầu: có cầu với lòng chân thành thì có ứng nghiệm. Niềm tin càng gia tăng thì sự cảm ứng với năng lực Đức Quán Thế Âm càng nhiệm mầu như lời Đức Phật dạy trong kinh Pháp Hoa, phẩm Phổ Môn:

"Chân quán, thanh tịnh quán

Trí tuệ quán bao la

Bi quán và từ quán

Thường nguyện thường chiêm ngưỡng.

Ánh hào quang thanh tịnh

Chiếu xuyên màn u tối

https://thuviensach.vn

Tiêu diệt lửa tai ương

Chẳng nơi nào không hiện.”

Người Phật tử thường đến chùa cầu nguyện cho tai qua nạn khỏi, cho những sự tiêu cực chóng hết, cho gia đạo an vui, được sinh con mạnh khỏe, được chóng lành bệnh tật, v.v… Để cho tâm có sự thanh tịnh và chí thành, họ được quý vị tăng ni hướng dẫn làm việc lành, tránh điều dữ và thực hành tu tập để có nhiều nhân lành hầu hưởng quả tốt. Nếu đã lỡ làm điều xấu thì thành tâm sám hối lỗi lầm và phát tâm làm những điều tốt đẹp.

Lời Đức Phật dạy trong phẩm Phổ Môn là người Phật tử khi đến chùa cầu nguyện phải thực hành thấy biết bằng tâm chân thật hay chân quán, bằng tâm trong sạch hay thanh tịnh quán, bằng trí tuệ rộng lớn và với tình thương yêu và mong muốn giúp đỡ chúng sinh hay bi quán và từ quán. Họ cũng thực hành tu tập và quán tưởng hình ảnh chư Phật, chư Bồ tát tỏa chiếu hào quang trong sáng, an lành. Thực hành sống với trí tuệ và từ bi sẽ làm cho những ham muốn sai lầm, những sự giận dữ do không có sự đáp ứng những ham muốn của mình cùng sự mê mờ tan biến và giúp cho đời sống họ có phẩm chất an lạc, vui tươi, tích cực và thoải mái. Sống đời sống lành mạnh và tốt đẹp như vậy thì họ ít bị bệnh tật, tai ương hay ách nạn. Đó là ánh sáng của Đức Quán Thế Âm chiếu xuyên màn u tối và tiêu diệt lửa tai ương.

Tóm lại, khi hữu sự, người Phật tử thực hành cầu nguyện ở chùa hay ở nhà với lòng thành để được sinh nở an lành, sinh con thông minh, học hành thành công hay chóng phục hồi sức khỏe. Cách thực hành vốn giản dị như sau:

Người mẹ muốn cầu nguyện sinh nở bình an và có con khỏe mạnh: Mỗi ngày, nhất là buổi tối trước khi đi ngủ, chắp tay thành tâm cầu nguyện Đức Quán Thế Âm gia hộ cho việc sinh nở được bình an. Nhìn hình tướng đẹp đẽ của Đức Quán Thế Âm rồi nhắm mắt lại, quán thấy (tưởng thấy) hình ảnh đẹp đẽ của ngài với hào quang tỏa sáng tràn ngập vào thai nhi, quán tưởng thai nhi an vui trong ánh sáng an lành đó và thành tâm nói thành tiếng hay nói thầm lời cầu nguyện cho sinh nở được tốt đẹp, con sinh ra được khỏe mạnh, có tướng đẹp và thông minh. Người mẹ cần phát tâm ăn nhiều rau, hoa quả tốt, tuyệt đối đừng uống rượu hay hút thuốc lá, tránh xa người hút thuốc lá để khỏi ngửi khói thuốc và thực hành hạnh từ bi, thực hành tu tập để giảm tối đa căng thẳng vì căng thẳng ảnh hưởng không tốt đến thai nhi.

Học sinh, sinh viên muốn học giỏi: Dâng hương, lễ Phật, lạy 108 lạy trong chánh niệm và cầu nguyện. Tránh tối đa các loại thuốc kích thích thần kinh, không hút thuốc lá và uống rượu. Phối hợp học hành với vận động thể lực. Khi học thấy mệt nên đi thiền hành 10 phút hay nhiều hơn rồi tiếp tục ngồi học lại. Thực hành thư giãn thân tâm rất tốt cho trí nhớ vì làm cho bộ não gia tăng sức khỏe.

Người bị bệnh: Sau phần tụng kinh, niệm Phật, lạy Phật (nếu yếu sức chỉ lạy ba lạy theo cách thường là được, nếu không đứng được thì chấp tay xá ba lần lúc nằm trên giường cũng được), người bệnh cầu nguyện với tất cả lòng thành. Như khi cầu nguyện Đức Quán Thế Âm thì quán tưởng (tưởng thấy) hình ảnh đẹp đẽ của Ngài tỏa chiếu hào quang trong sáng đến khắp thân thể của chính mình, đến nơi vùng bị đau và quán tưởng ánh sáng càng tỏa chiếu đến vùng bị đau thì vùng này càng nhỏ đi và tiêu mất. Sau đó cầu nguyện:

“Nam mô đại từ đại bi linh cảm ứng Quan Thế Âm Bồ Tát.

https://thuviensach.vn

Con nguyện cầu Ngài từ bi gia hộ cho con sức khỏe mỗi ngày một gia tăng và mọi điều an lành tốt đẹp.

Nam mô đại từ đại bi linh cảm ứng Quán Thế Âm Bồ Tát."

Hoặc nói thành tiếng hay nói thầm một lời cầu nguyện nào mà người bệnh thấy hợp với mình nhất.

Người Phật tử cũng có thể phát nguyện tụng bộ kinh Dược Sư để cầu an hay lên chùa xin khóa lễ cầu an cùng mời quý vi tăng ni về nhà làm lễ cầu an cho người bệnh đang nằm ở nhà hay thăm viếng người bệnh ở bệnh viện và cầu an cho họ cũng rất tốt cho sự chữa trị bệnh tật và phục hồi sức khỏe.

Các cuộc nghiên cứu khoa học đã chứng minh cụ thể rằng niềm tin đóng góp tích cực vào sự chữa trị bệnh tật. Cầu nguyện với tâm thành để được lành bệnh và gia tăng sức khỏe cũng như làm phát sinh những điều tốt đẹp cũng rất phù hợp với nguyên tắc khế lý và khế cơ trong Đạo Phật hay "Rộng tu trí phương tiện". Điều này được nhiều vị Phật tử thực hành qua việc thường xuyên tụng đọc lời Đức Phật dạy trong Phẩm Phổ Môn, kinh Diệu Pháp Liên Hoa có đoạn như sau:

"Chúng sinh bị khổ ách

Vô lượng khổ bức thân

Quán Âm sức trí diệu

Hay cứu khổ thế gian

Đầy đủ sức thần thông

Rộng tu trí phương tiện

Các cõi nước mười phương

Không cõi nào chẳng hiện

Các loài trong đường dữ:

Địa ngục, quỉ, súc sinh

Sinh, già, bịnh, chết khổ

Lần đều khiến dứt hết

Chân quán thanh tịnh quán

Trí tuệ quán rộng lớn

Bi quán và từ quán

Thường nguyện thường chiêm ngưỡng

Sáng thanh tịnh không nhơ

Tuệ nhật phá các tối

https://thuviensach.vn

Hay phục tai khói lửa

Khắp soi sáng thế gian…"

(Hòa thượng Thích Trí Tịnh dịch)

Tài liệu tham khảo:

1. Benson, H. with Stark M. (1996) Timeless Healing: The Power and Biology of Belief. New York: Scribner, tr. 177-191.

2. Thích Phụng Sơn (1997) Cầu Nguyện Đức Quán Thế Âm, Linh Ứng Nhiệm Mầu. Houston: Trung Tâm Phật giáo Việt Nam xuất bản.

3. HT. Thích Minh Châu (2007). Những Gì Đức Phật Đã Dạy. Hà Nội: Nhà Xuất Bản Tôn Giáo, trang 136.

4. Petrovic, P, Kalso, E., Petersson, K. M., Ingvar, M. (2002). Placebo and Opioid Analgesia--Imaging a Shared Neuronal Network. Science; 295(5560):1737-40.

5. Colloca, L., Benedetti, F. (2005) Placebos and painkillers: is mind as real as matter? Nature Reviews Neuroscience; 6 (7): 545-52.

6. De la Fuente-Fernández R, Ruth TJ, Sossi V, Schulzer M, Calne DB, Stoessl AJ. (2001) Expectation and Dopamine Release. Science; 293(5532):1164-6.

7. Hỗ trợ điều trị HIV/AIDS bằng cách tụng kinh niệm Phật. Hội Bông Sen.

<http://www.hoibongsen.com/diendan/htm.> retrieved on 11-03-2011.

8. Benson, H. and Proctor, W. (2010). Relaxation Revolution: Enhancing Your Personal Health Through the Science and Genetics of Mind Body Healing. New York: Scribner, tr. 4-15, 154-155.

9. Benson, H. with Stark M. (1996) Timeless Healing: The Power and Biology of Belief. New York: Scribner, tr. 177-191.

10. Thích Phụng Sơn (1997). Cầu Nguyện Đức Quán Thế Âm, Linh Ứng Nhiệm Mầu. Sách đã viện dẫn, op. cit.

11. Hashish, H.K. Hai, et al. (1988) Reduction of postoperative pain and swelling by ultrasound treatment: A placebo effect. Pain; 33(3):303-11.

12. Leuchter, A.F., Cook, I.A., et al. (2002). Changes in brain function of depressed subjects during treatment with placebo. American Journal of Psychiatry ; 159 (1):122-129.

13. de la Fuente-Fernández R, Ruth TJ, Sossi V, Schulzer M, Calne DB, Stoessl AJ. (2001). Expectation and dopamine release: mechanism of the placebo effect in Parkinson's disease. Science; 2001 Aug 10; 293(5532):1164-6.

14. Benson H, McCallie DP Jr.. Angina pectoris and the placebo effect. N Engl J Med.; 1979 Jun 21; 300(25):1424-9.

https://thuviensach.vn

15. Benson, Herbert and Proctor, William (2003). The Breakout Principle. New YorK: Scribner, tr. 54 - 55.

16. Như trên, tr. 57- 62.

17. Asmar R, Safar M, Queneau P. (2001). Evaluation of the Placebo Effectand Reproducibility of Bood pressure Measurement in Hypertension. Am J Hypertens;14, 546-552.

18. University of Kentucky (2008, March 15). Meditation Can Lower Blood Pressure, Study Shows. Science Daily. Retrieved on April 12, 2011, from http://www. sciencedaily.com.

19. University of Pennsylvania (2007). Transcendental Meditation Can Help Combat Congestive Heart Failure. UPHS News, retrieved on April March 12.

20. Anderson JW, Liu C, Kryscio RJ. (2008). Blood pressure response to transcendental meditation: a meta-analysis, Am J Hypertens;21(3):310-6.

21. Esch T, Stefano GB, Fricchione GL, Benson H. (2002). Stress-related diseases-a potential role for nitric oxide. Med Sci Monit; 8(6):RA 103-118.

22. Dusek JA, Chang BH, Zaki J, Lazar S, Deykin A, Stefano GB, Wohlhueter AL, Hibberd PL, Benson H. (2006). Association between oxygen consumption and nitric oxide production during the relaxation response. Med Sci Monit.; 12(1):CR1-10.

23. Moseley JB, O'Malley K, Petersen NJ, Menke TJ, Brody BA, Kuykendall DH , Hollingsworth JC, Ashton CM, Wray NP. (2002). A controlled trial of arthroscopic surgery for osteoarthritis of the knee. N Engl J Med.; 347(2):81-8.

24. Như trên

https://thuviensach.vn

Chương 4 THIỀN VÀ VƯỜN CẢNH

Thiền là nghệ thuật sống với tính thấy biết chân thật, tỏa chiếu, trong sáng và tỉnh thức tự nhiên sẵn có nơi mỗi chúng ta. Đó là tính không sinh bất diệt hay Phật tính nơi mỗi người. Vườn thiền là khung cảnh tạo dựng nên bằng cây, cỏ, đá, cát hay những tảng rêu phối hợp với cảnh trí thiên nhiên để giúp chúng ta tiếp xúc với sự sâu thẳm nội tâm không sinh bất diệt ấy. Vườn đó cũng được gọi là vườn Đông phương.

Tâm và cảnh

Đạo Phật khuyến khích chúng ta quay về cội nguồn chân thật nơi thân và tâm mình. Tu tập là huấn luyện thân và tâm để thân và tâm biểu lộ sự tự nhiên chân thật sẵn có nhưng chưa biểu lộ được vì chúng ta hay quên lãng, do tâm chúng ta hay suy nghĩ đủ thứ chuyện và hay dính mắc vào đủ loại ý tưởng hoặc cảm xúc tiêu cực làm gia tăng căng thẳng nơi thân.

Thực hành chú ý và thấy biết rõ ràng, hay chánh niệm khi tu tập, giúp cho tâm trở nên trong sáng và vắng lặng, thân trở nên thoải mái, các ý tưởng và cảm xúc trói buộc ta lâu nay tự rơi rụng như những chiếc lá vàng trong ngọn gió thu thổi qua. Qua nhiều cách tu tập của các tông phái Thiền, Tịnh hay Mật Tông, Đạo Phật chỉ cho chúng ta các phương pháp cùng kỹ thuật để thực hành sự tự huấn luyện này.

Bước đầu tiên của sự tự huấn luyện hay tu tập là nhận biết mọi thứ chung quanh khi chúng xuất hiện qua sự chú ý và thấy biết rõ ràng. Khi chúng ta thực hành sự chú ý và thấy biết rõ ràng thì tâm chúng ta dần dần trở nên vắng lặng. Các ý tưởng phân chia lớn nhỏ, trong ngoài, sạch dơ hay các cảm xúc vui buồn, thương ghét tự chúng cũng trở nên lắng dịu và yên ổn dần. Tùy theo mức độ thực hành mà tâm chúng ta tự trở về với sự rỗng lặng, rộng lớn, trong sáng, tỉnh thức, bình an và thấy biết rõ ràng. Điều này đã được Thiền sư Đạo Nguyên khai thị trong Chánh Pháp Nhãn Tạng (Shobogenzo) như sau:

"Khi mới đi tìm cầu học đạo, ta tưởng rằng mình cách biệt xa rời với đạo.

Khi đã chứng được đạo chân truyền, ngay trong giây phút đó ta là con người nguyên thủy của Đạo.

Khi đang đi trên thuyền, nếu nhìn vào bến người ta tưởng như bến đang di chuyển.

Nhưng nếu nhìn vào thuyền, người ta biết được rằng chính thuyền đang di chuyển.

Nếu nhìn vạn pháp với thân tâm si mê, ta tưởng rằng tâm và tính của ta là thường hằng.

Nhưng nếu tu tập tinh chuyên và trở về được với con người nguyên thủy của mình, ta sẽ thấy rõ rằng vạn pháp đều là vô ngã."

(Ngọc Bảo phỏng dịch, xin xem đầy đủ trong ngocbao.org.)

Với tâm ban sơ, chúng ta đưa mắt nhìn đóa hoa hồng thì đóa hoa hồng có mặt tràn đầy trong tâm rỗng lặng. Khi chúng ta nhìn đóa hoa với tâm tỉnh thức thì không có cái tôi hay chủ thể thấy một đóa hoa bên ngoài tôi, hay đối tượng bị thấy, mà chỉ có một trạng thái đóa hoa có mặt tràn đầy, rực rỡ, kỳ diệu trong trạng thái rỗng không, không có trong và ngoài. Đóa hoa có mặt tràn đầy mà không có những ý tưởng đi kèm như hoa hồng hay hoa lan, màu vàng hay màu đỏ, dài hay ngắn. Đóa hoa có mặt trọn vẹn

https://thuviensach.vn

"như thế ấy", là như vậy đó hay như thị, là thực tại nơi chính nó (Phạn ngữ là yatha buhtam hay theo tiếng Anh the reality as it is hay suchness), vượt qua mọi giới hạn lớn nhỏ, chủ thể thấy và đối tượng bị thấy, không có quá khứ, hiện tại hay vị lai, không có đẹp hay xấu, nở hay tàn. Đó là tính chân thật hay chân như thật tính của vạn pháp.

Như thị là sự biểu lộ chân thật phát xuất từ kinh nghiệm trực giác từ tâm chân thật ngay lúc này của chủ thể thấy, của đối tượng bị thấy hòa nhập thành một trạng thái có mặt kỳ diệu của đóa hoa trong sự rỗng lặng bây giờ và nơi đây. Rỗng lặng không chỉ có nghĩa là rỗng không và yên lặng mà là một trực giác cảm nhận cụ thể khi năm giác quan tiếp xúc với với năm loại đối tượng khác nhau hay ngũ trần. Đây là một trạng thái tâm bình an và linh động, không trong và ngoài, một trạng thái tâm tự do cao vút vì không bị giới hạn, bị yên chí, bị cột buộc hay dính mắc bởi các ý tưởng và cảm xúc theo lề xưa thói cũ. Đây là trạng thái tâm trong sạch tuyệt đối hay hoàn toàn vô nhiễm như ngài Thế Thân đã ví như:

"Một đóa sen bừng trên biển trí, không còn chút phiền não, như mặt trời làm tan biến hết mọi bóng vọng tưởng, như mặt trăng dập tắt hết ngọn lửa nung đốt người đời."

(Thế Thân Phật sở hành tán)

Trạng thái tâm rỗng lặng là ngôi nhà của trí tuệ, là nơi hoạt động của trí tuệ. Trí tuệ, hay sự thấy biết chân thật, bừng lên trong tâm rỗng lặng, là một nguồn năng lượng linh hoạt, bén nhạy, tỉnh thức, linh động, thâm sâu, thấu suốt, chân thật và an bình. Sự thấy biết chân thật luôn luôn bao hàm trạng thái an bình trong tỉnh thức được Đức Phật gọi là "tuệ tri", trong đó tâm thấy và đối tượng được thấy cùng nương nhau mà biểu lộ.

Trong Kinh Niệm Xứ thuộc Trung Bộ Kinh, Đức Phật dạy cách thực hành "tuệ tri" để trực tiếp cảm nhận các cảm giác như sau:

"Này các Tỳ kheo, ở đây Tỳ kheo khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri 'tôi cảm giác lạc thọ'; khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri 'tôi cảm giác khổ thọ'; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri 'tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ'. Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc về vật chất, tuệ tri 'tôi cảm giác lạc thọ thuộc về vật chất'; hay khi cảm giác về lạc thọ không thuộc về vật chất, tuệ tri 'tôi cảm giác lạc thọ không thuộc về vật chất; hay khi cảm giác khổ thọ thuộc về vật chất tuệ tri 'tôi cảm giác khổ thọ thuộc về vật chất'; hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc về vật chất, tuệ tri 'tôi cảm giác khổ thọ không thuộc về vật chất ...".

(Kinh Niệm Xứ, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch)

Sự thấy biết trực tiếp về đóa hoa trong trạng thái chân thật hay chân như thật tính có lúc còn được gọi là lý, là tính chân thật và bình đẳng của mọi thứ, hay vạn pháp, mà mỗi pháp là một hiện tượng như đóa hoa hay nụ cười, hạt tuyết hay niềm cô đơn. Ngoài danh từ lý chỉ rõ tính không sai biệt của mọi thứ Đạo Phật còn gọi tính ấy là không hay tính không. Không ở đây không có nghĩa đối nghịch với có theo thời gian như đóa hoa còn tươi thì "có", sau đó đóa hoa tàn héo và rụng là "không có". Không ở đây cũng không nói về sự vắng mặt trong không gian như ở xa nên không có mặt trong buổi họp gia đình. Cái không ở đây cũng không phải là không gian rộng lớn nên chứa đựng cái nhỏ bé ở trong như cái nhà chứa đồ vật hay người ở bên trong, và cũng không phải là không gian rộng lớn chứa núi non hay biển cả hay nói theo tính cách thực dụng của khoảng trống như trung tâm của bánh xe rỗng nên trục bánh xe có chỗ trống mà kết vào nhờ đó mà bánh xe quay tròn được.

https://thuviensach.vn

Trong sinh hoạt hàng ngày, chúng ta có những thứ thấy biết khác nhau hay tri giác (perceptions) từ các giác quan. Mắt nhìn thấy hình dáng hay màu sắc, tai nghe âm thanh lớn nhỏ, mũi ngửi mùi thơm hôi, lưỡi nếm vị chua ngọt, thân xúc chạm biết cứng mềm và ý sự nghĩ và phân biệt tốt xấu hoặc thân thù. Như vậy, tri giác có sáu loại là sắc (hình sắc), thanh (âm thanh), hương (mùi hương), vị (vị nếm), xúc (xúc chạm) và pháp (ý tưởng và ký ức). Giác quan cung cấp cho ta những dữ kiện của tri giác và khi các dữ kiện không được nhận biết chân thật thì chúng ta có cái thấy biết sai lầm như trong đêm tối nhìn khúc dây thừng mà tưởng là con rắn làm cho kinh sợ.

Để vượt qua trở ngại nói trên, chúng ta cần thấy rõ tính chân thật, hay bản thể, còn được gọi là thể tính, của các hiện tượng vốn là không (Phạn ngữ là sùnyatà), có nghĩa là trống rỗng (mọi thứ nhận thức sai lầm).

Không là sự cảm nhận qua trực giác tính rỗng không cùng lúc biểu lộ với hình dáng, màu sắc hoặc âm thanh hay tướng nơi các hiện tượng. Khi dùng chữ không để nói về lý, chân lý hay điều chân thật này, thì người ta thường dùng chữ sắc để nói về một hiện tượng thay cho chữ sự như trong Bát Nhã Tâm Kinh: "không chính thực là sắc". Như đóa hoa biểu lộ rõ ràng ra màu đỏ hay vàng, dài hay tròn, lớn hay nhỏ, đẹp hay xấu, đó là sắc hay sự. Đồng thời, khi tâm chúng ta rỗng lặng, cùng lúc chúng ta trực tiếp nhận biết trạng thái như thị của đóa hoa: không có tên gọi loại hoa, màu sắc, lớn nhỏ hay các ý kiến so sánh đẹp xấu. Đó là tính không của sắc. Đóa hoa có mặt hoàn toàn như vậy đó hay như thị khi chúng ta trực nhận đóa hoa ngay nơi chính nó trong trạng thái tâm rỗng lặng không có trong và ngoài. Đó cũng gọi là vô tâm và vô niệm.

Trong thiền chúng ta hay nghe vô tâm và vô niệm. Vô tâm là cái tâm thấy biết chân thật và rõ ràng mọi thứ trong trạng thái rỗng lặng không chút vướng mắc. Vô niệm là trạng thái tâm rỗng lặng vì những ý tưởng và cảm xúc khởi lên một cách tự phát trong tâm mà không chút ràng buộc hay dính mắc. Vô tâm và vô niệm đã được diễn tả một cách tài tình trong bài thơ của Thiền sư Ryokan:

"Vô tâm hoa mời bướm

Vô niệm bướm thăm hoa

Hoa nở thì bướm đến

Bướm về thì khai hoa

Tôi không biết người

Người không biết tôi

Không biết nhau, ờ nhỉ

Là Con đường ta đi."

(Nhật Chiêu dịch)

Con đường ta đi đó là con đường vô tâm mà các hiện tượng có mặt do duyên hợp xuất hiện biểu lộ sự diệu hữu. Đạo Phật chỉ rõ tất cả mọi thứ đều do duyên hợp mà có, như căn nhà xuất hiện là do sự tập hợp của nhiều thứ như xi măng, gỗ, đinh, ống nước, dây điện, các người thợ xây dựng, kiến trúc sư vẽ kiểu nhà, người mua nhà và ông thầu khoán bán nhà đặt kế hoạch mời người mua. Tiếp đến, những

https://thuviensach.vn

người thợ kết hợp nhiều vật liệu khác nhau để đúc nền nhà, dựng các kèo cột, đóng các bức tường, lợp mái v.v… cùng là tạo sự thuận duyên cho ngôi nhà xuất hiện. Đó là luật duyên khởi hay duyên sinh trong Đạo Phật, mà qua đó, mọi thứ xuất hiện nối tiếp không ngừng.

Những phần khác nhau thuận duyên thì kết lại mà biểu lộ thành một hiện tượng như đóa hoa, căn nhà, chiếc xe, mùi thơm, mùi hôi, thương yêu, thù hận hay vui buồn. Khi hết duyên thì chúng tan rã, rồi các thành phần này lại kết với các thứ khác mà biểu lộ thành những hiện tượng khác, mãi mãi không cùng. Đức Phật dạy rõ các hiện tượng trong thế giới, hay mọi thứ trong cuộc đời, không do bất cứ ai sinh ra rồi tiêu diệt chúng đi theo ý muốn của mình, mà tất cả đều do duyên sinh nên không có cái gì từ cái không có chi được sinh ra hay sau đó bị làm cho tiêu biến mất. Mọi thứ do duyên hợp mà xuất hiện, thay đổi theo thời gian rồi tan rã để kết lại thành những thứ khác. Đó là tính cách vô thường và vô ngã đưa đến duyên hợp làm cho mọi thứ xuất hiện qua dòng lịch sử hàng tỷ năm trên quả địa cầu của chúng ta.

Do đó, khi nói đến tính không của đóa hoa, chúng ta không nói đến trạng thái tan rã, trở về sự không có chi ban đầu theo sự chuyển biến thời gian. Khi thực hành sự chú ý và thấy biết rõ ràng thì trạng thái tâm rỗng lặng, tỉnh thức, thấy biết chân thật xuất hiện và chúng ta thấy rõ cái tướng, như hình dáng và màu sắc đóa hoa, cùng lúc với cái rỗng không của đóa hoa nên trực giác tính như thị của đóa hoa ngay lúc ấy. Thiền sư Đạo Nguyên đã chỉ rõ điều đó trong Chánh Pháp Nhãn Tạng (Shobogenzo), như sau:

"Củi cháy ra tro và không trở lại thành củi được nữa.

Nhưng đừng tưởng rằng tro là có sau và củi là có trước.

Phải biết rằng củi là ở trong trạng thái củi và có trạng thái trước và sau đó. Nhưng tuy có trạng thái trước và sau, củi tách rời khỏi những trạng thái đó."

(Ngọc Bảo phỏng dịch trong ngocbao.org)

Như thị là tính chân thật tuyệt đối vốn không có trước và sau và biểu lộ trọn vẹn ngay trong giây phút này. Cái tuyệt đối không có trước và sau, đóa hoa với hình dáng và màu sắc là cái tương đối có nở có tàn được gọi là lý và sự, cũng được gọi là tính và tướng, cùng có mặt một lúc, cùng xuất hiện trọn vẹn nơi nhau trong sát na hiện tại. Đó là lý và sự có mặt tròn đầy trong nhau hay lý sự viên dung. Trong kinh nghiệm thực tế thì cái như thị, cái rỗng không có mặt trọn vẹn trong cái sắc hay cái có là những màu sắc, âm thanh, mùi vị, cảm giác sướng khổ hay vui buồn đồng thời nó tách rời hay siêu vượt lên giới hạn không gian và thời gian của các thứ ấy như lời của thiền sư Đạo Nguyên: "Tuy có trạng thái trước và sau, củi tách rời khỏi những trạng thái đó".

Những điều nói trên được kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật dạy rất rõ ràng:

"... Sắc chính thực là không

Không chính thực là sắc

Thọ, tưởng, hành và thức

Cũng đều như vậy cả...

Thể mọi pháp đều không

https://thuviensach.vn

Không sinh cũng không diệt

Không dơ cũng không sạch

Không thêm cũng không bớt

Cho nên trong tính không

Không có sắc, thọ, tưởng…"

Và để trực nhận điều đó, chúng ta đưa tâm trở về chốn ban sơ như bài Bát Nhã Tâm Kinh kết thúc bằng lời khích lệ, chúc tụng:

"Vượt qua! Vượt qua!

Vượt qua bờ giải thoát!

Đã hoàn toàn qua bờ giải thoát!

Lành thay bậc có trí tuệ!"

(Yết đế! Yết Đế! Ba La Yết Đế!

Ba La Tăng Yết Đế! Bồ Đề Tát Bà Ha!)

Vượt qua là vượt qua cái thấy biết giới hạn của tướng để thấu suốt cái sắc cùng lúc có mặt trọn vẹn trong cái không. Như vậy, từ nhận thức bình thường trong thế giới hiện tượng, về chân lý tương đối hay tục đế, thế giới trong đó có sinh và có diệt, chúng ta vượt qua bờ bên kia để thấy bằng trí tuệ bát nhã thực tại vượt thoát cái sinh và cái diệt hay cái có và cái không.

Đức Phật có nói một bài kệ về bước qua bờ bên kia để tiếp xúc với chân lý tuyệt đối đó trong kinh Đại Niết Bàn như sau:

"Chư hạnh vô thường

Thị sinh diệt pháp

Sinh diệt diệt dĩ

Tịch diệt vi lạc."

Các hạnh, hay hành, là tất cả mọi hiện tượng mà chúng ta thấy, nghe và cảm nhận, đều biến chuyển không ngừng hay vô thường. Chúng đều là những hiện tượng, hay pháp, có sinh và có diệt. Khi cái sinh và cái diệt không còn thì lúc ấy, sự tịch diệt, niềm yên lặng do sự vắng mặt tất cả các thấy biết sai lầm làm phát sinh khổ đau là niềm hạnh phúc chân thật.

Nói khác đi, trong thế giới hiện tượng, hay tục đế, các tướng biểu lộ thành những thứ khác biệt như có sinh có diệt, có ngoài có trong, có lớn có nhỏ hay có có và có không. Trong thế giới chân thật tuyệt đối, hay chân đế, thì ngược lại, các tướng cùng lúc hiển lộ cái rỗng không hay tính không. Chúng ta có thể lấy ví dụ như trong biển lớn, sóng là thế giới hiện tượng và nước là thế giới chân thật tuyệt đối. Mỗi ngọn sóng có cao có thấp, có lớn có nhỏ, có mạnh có yếu nhưng nước thì không có tướng cao

https://thuviensach.vn

thấp, lớn nhỏ hay mạnh yếu. Nước là nước. Tính chân thật đó còn được gọi là tính hay tính không.

Tuy nhiên, tính không tách rời ra khỏi tướng và cùng có mặt nơi tướng. Sắc và không cùng lúc biểu lộ mà không tách lìa khỏi nhau, không chọi lại nhau và không ngăn trở nhau. Cái không như vậy được gọi là cái không chân thật hay chân không. Cái sắc, hay cái có đó cùng lúc biểu lộ với không, được gọi là cái có mặt kỳ diệu của các thứ trong trạng thái rỗng không, hay diệu hữu trong chân không. Điều ấy cũng được gọi là chân không diệu hữu, là sự có mặt kỳ diệu của mọi hiện tượng, hay vạn pháp, trong tính rỗng không.

Cảnh mời gọi hãy từ tướng mà đi vào tính, "tùng tướng nhập tính", hay từ sắc mà trực nhận không

Khi để tâm buông xả trong tỉnh thức, trong sự thấy biết rõ ràng chân thật, chúng ta trực nhận chân không lúc nào cũng đi liền với diệu hữu.

Không có cái chân không nào tách lìa với diệu hữu và không có cái diệu hữu nào biệt lập, đứng một mình ngoài chân không. Đó là sự có mặt của thế giới chân thật của lý sự viên dung: không và sắc, hay lý và sự, cùng lúc biểu lộ tràn đầy nơi mỗi hiện tượng như đóa hoa, nụ cười, giọt nước mắt, tiếng hát, lời than thở, giọt mưa, tiếng gió thoảng qua, nỗi buồn, niềm vui, cái nóng cái lạnh hay mặt trăng đang tỏa sáng.

Điều này đã được ngài Từ Đạo Hạnh – vị Thiền sư nổi danh đời nhà Lý – khuyến khích chúng ta hãy tự mình trực nhận chân lý nhiệm mầu ấy qua bài kệ:

"Có thì có tự mảy may,

Không thì cả thế gian này cũng không.

https://thuviensach.vn

Thử xem bóng nguyệt dòng sông,

Ai hay không có, có không là gì?”

(Phan Kế Bính dịch thơ)

Với kinh nghiệm tâm linh đó, chúng ta bước chân vào các khu vườn Đông Phương và Tây Phương đang có mặt ở khắp nơi.

Hoa chưa nở bụi chưa dấy

Vườn Đông Phương và Tây Phương khác nhau rõ rệt: Một bên trồng thật nhiều bông hoa rực rỡ tạo nên sự hứng khởi và niềm vui ưa thích khi nhìn xem, một bên chú trọng đến nét trầm lặng, cô liêu, trống vắng, sâu thẳm và an bình. Sự khác nhau căn bản đó bắt nguồn từ hai nền văn hóa khác biệt. Đông phương xem đời sống là một toàn thể, con người sống hòa hợp và thoải mái với thiên nhiên. Tây phương chú trọng đến việc chinh phục và chế ngự thiên nhiên. Đông phương qua ảnh hưởng của Phật giáo, nhất là Thiền Tông, thấy rõ nét thiên thu trong những giây phút ngắn ngủi nối tiếp bất tận và thấu suốt chính nơi thế giới thường ngày chúng ta đang sống vốn là Thực Tại, vốn là Chân Thật, vốn là chốn Thiên Đàng, là cõi Cực Lạc, là nước Phật, là Niết Bàn, là cảnh thiên thu bất biến trong sự biến chuyển không ngừng của các tích tắc sát na liên tục.

Một khu vườn tràn ngập hình ảnh và màu sắc rực rỡ (Hình từ Pixabay)

https://thuviensach.vn

Vườn Đông phương đưa ta vào thế giới trầm lặng, sâu thẳm, bí mật của những gì ở phía bên kia thuộc vùng vô thức; vườn Tây phương kích động thị giác chúng ta với những nét rực rỡ muôn màu muôn sắc của chốn bên này của vùng ý thức. Vườn Đông phương vương vấn nơi tâm thức chúng ta, theo chúng ta về đến tận nhà sau khi chúng ta rời khỏi chốn ấy từ lâu. Ngược lại, vườn Tây phương làm chúng ta rất thích thú lại biến mất khi chúng ta bước ra khỏi cổng, khi mắt ta không còn đối diện với hoa lá rực rỡ muôn sắc muôn màu.

Trong bài tựa của thiền thư Bích Nham Lục, Thiền sư Viên Ngộ đã viết: "Một mảy bụi dấy lên là đại địa trọn thâu. Một đóa hoa nở là thế giới bừng dậy. Thế nhưng, khi bụi chưa bay lên, hoa chưa nở thì mắt nhìn vào đâu?".

Khi hoa chưa nở thì chúng ta thấy gì? Đó chính là điều thâm sâu của Thiền Tông và cũng là của các vườn Đông phương. Những khu vườn trống vắng, hun hút và trầm lặng:

Khi hoa chưa nở, chưa xuất hiện thì chúng ta thấy gì?

Tâm là chủ thể mà qua đó chúng ta nghe, thấy, biết, phân biệt hay dở, đúng sai, là cái mà chúng ta cảm nhận sự vui, buồn, thương ghét khi đối diện với thứ chúng ta ưa hay ghét. Đó là tâm phân biệt mọi thứ và thường dính vào hay bị trói buộc vào các âm thanh, mùi vị, màu sắc hay cảm xúc làm mình vui thích hay ghét bỏ. Vào một vườn Tây phương, chúng ta thích thú với những đóa hồng trắng, tím, vàng, đỏ, nhỏ và lớn, đẹp và hấp dẫn, với những đoá uất kim hương xuất hiện khi mùa xuân đến tô đậm nền cỏ xanh với những khối màu vàng hay đỏ rực rỡ. Chúng ta thấy bông hoa tràn đầy màu sắc, chúng ta nhìn bầu trời với những đám mây trắng lững lờ, chúng ta nghe tiếng chim hót líu lo. Qua cái thấy, nghe, biết mà chúng ta tiếp xúc với ngoại cảnh và những nét đẹp của hoa lá trong khu vườn giúp chúng ta quên đi giây phút hiện tại trên quả đất này, giúp chúng ta vui sướng qua những rung cảm của các giác quan. Cái đẹp rực rỡ của hình dáng và màu sắc làm chúng ta tưởng tượng ra một chốn thiên đàng hạnh

https://thuviensach.vn

phúc nào đó mà chúng ta mong mỏi và hy vọng hay ước ao sẽ đến khi rời bỏ quả đất đầy phiền não và đấu tranh này

Vườn Đông phương thì ngược lại, không trồng nhiều hoa, không có những cảnh rực rỡ thu hút chúng ta để chúng ta quên mình đi, đánh mất mình đi trong nét đẹp của hình dáng và màu sắc bao quanh. Vườn Đông phương có một chiều sâu thăm thẳm, đó là một thế giới rộng lớn bao la trong một khu vực bé nhỏ. Vào một khu vườn Tây phương, chúng ta quên mất sự có mặt của mình vì bận rộn nhìn ngắm hàng trăm đóa hoa màu sắc rực rỡ. Ngược lại, trong một khu vườn Đông phương, chúng ta thấy rõ, biết rõ sự hiện hữu của mình trong vũ trụ trống vắng, tinh sạch, bình an và rộng lớn. Sự có mặt của mỗi chúng ta in đậm nét trên dòng sông hiện hữu, dòng sông của chính đời sống mình đang lặng lẽ trôi qua trong sự thấy biết rõ ràng. Sự thấy biết đó, ý thức về sự có mặt của mình đó, không phải do mình đối diện với cảnh bên ngoài, đối diện với những hình dáng, màu sắc, âm thanh hay mùi hương mà do sự lắng dịu của các ý tưởng và cảm xúc trong một thế giới an bình. Tính thấy biết chân thật ấy xuất hiện như mặt trời chiếu sáng khi không còn bị mây che và nếu chúng ta sống tỉnh thức thì lúc nào tính chân thật đó cũng có mặt như trong bài thơ Thiền sư Mãn Giác nhắc nhở cho các đệ tử của ngài:

"Xuân đi trăm hoa rụng,

Xuân đến trăm hoa cười.

Trước mắt việc đi mãi,

Trên đầu già đến rồi.

Chớ bảo xuân tàn hoa rụng hết,

Đêm qua, sân trước, một cành mai."

(Hòa thượng Thích Thanh Từ dịch)

Tính thấy biết chân thật đó cho ta thấy rõ sự có mặt thật sự và kỳ diệu của mình ngay giờ phút này nên giúp ta sống trọn vẹn với chính mình và hài hòa với vũ trụ trong đó có thiên nhiên, loài vật và con người qua sự trực nhận tính rỗng lặng, tràn đầy, tỏa chiếu của mỗi sự vật, nhìn thấy cái vô biên trong một hạt bụi và sống trong thời gian vĩnh cửu của những giây phút ngắn ngủi lăn trôi không ngưng nghỉ. Điều ấy được diễn tả trong kinh Hoa Nghiêm:

"Phật tử trụ ở đây

Trong một hạt bụi nhỏ

Thấy vô lượng quốc độ đạo tràng

Chúng sinh và các kiếp.

Trong một hạt bụi như thế

Trong hết thảy hạt bụi cũng thế

Tất cả đều chứa đủ

Thảy đều không ngại nhau.

https://thuviensach.vn

Trong mỗi hạt bụi

Thấy đủ đại dương quốc độ

Chúng sinh, kiếp như vi trần

Lẫn lộn mà không ngại nhau.

Phật tử trụ ở nơi đây

Quán hết thảy các pháp

Chúng sinh, quốc độ và thời gian

Không sinh khởi và không thực hữu.

Quán sát lý bình đẳng

Nơi chúng sinh nơi pháp

Như Lai, quốc độ và nguyện

Và thời gian thảy đều bình đẳng."

(Tỳ kheoThích Tuệ Sỹ dịch)

Thưởng thức cái đẹp tự nhiên

Lời Kinh Bát Nhã nói về sự có mặt màu nhiệm của vạn pháp khi chúng ta buông xả mọi thứ ràng buộc, mọi sự bám víu vào những ý tưởng so đo, những cảm xúc vốn cứ buộc chặt lòng mình. Khi lòng mình thoải mái, tâm mình an bình, trí mình tươi mát, linh động, bén nhạy và tỉnh thức thì vạn vật hiện ra một cách chân thật. Lúc ấy, thế giới chân như bừng lên ngay trong thế giới hiện tượng. Mọi thứ hiện hữu, có mặt tràn đầy với những hình dáng, âm thanh, mùi vị và màu sắc khác biệt nhưng rỗng không, yên tĩnh và riêng biệt tuyệt đối. Khi đi vào một khu vườn Tây phương, chúng ta chỉ thấy cái có, cái hữu, bao quanh mình bốn phía với các đóa hoa nhiều màu sắc rực rỡ khắp nơi. Khi đi vào khu vườn Đông phương thì cái không, cái như thị, hiển bày trước mắt khi ta tiếp xúc được với không gian không bờ mé và thời gian vĩnh hằng trong một vùng nhỏ bé.

Đức vua Trần Nhân Tông diễn bày trong bài thơ Lên núi Bảo Đài về kinh nghiệm sự có mặt kỳ diệu của mình, trong đó tính thấy biết càng thêm sâu sắc, "đài thêm cổ", cùng với các đối tượng thấy biết như các đám mây chập chùng trên đỉnh núi, các đóa hoa trong nắng rợp và cả cảm xúc thương yêu thiên nhiên cùng xứ sở bừng dậy mà không có chủ thể và đối tượng thấy biết. Rồi khi tối đến, ánh trăng sáng và tiếng sáo hòa nhập với niềm vui an bình trong cô tịch như sau:

"Đất vắng đài thêm cổ

Ngày qua, xuân chửa nồng

Gần xa, mây núi ngất

Nắng rợp, ngõ hoa lồng

https://thuviensach.vn

Muôn việc nước trôi nước

Trăm năm lòng nhủ lòng

Tựa hiên, nâng sáo ngọc

Đầy ngực ánh trăng trong.”

(Ngô Tất Tố dịch)

Khu vườn Đông phương không phải chỉ là cái trống rỗng không có gì cả. Trong đó cũng có cây cỏ, hoa lá, những tảng đá, những ao hồ hay những con suối, những mô đất cao cùng những bãi cát trắng hay vàng có những đường song song như những đợt sóng biển nối tiếp chạy đến những hoang đảo cô liêu. Đôi lúc, có cả các ngôi chùa nhỏ bé yên lặng sau những cây tùng già. Những thứ ấy hòa nhập làm khởi lên những rung cảm tinh tế về nét đẹp cùng với niềm hạnh phúc thầm lặng, thâm sâu và kỳ diệu của sự hiện hữu vô ngã.

Như thế, đặc điểm của vườn Tây phương là không gian ba chiều, còn đặc điểm của vườn Đông phương là bốn chiều: Ba chiều không gian cộng với chiều sâu của tâm thức trực nhận sự có mặt kỳ diệu của cái tôi rỗng không, không có trong ngoài, như Thiền sư Huyền Quang diễn tả:

“Người ở trên lầu, hoa dưới sân

Vô ưu ngồi ngắm, khói trầm xông

Hồn nhiên người với hoa là một

Giữa vùng hương sắc lộ hình dung.”

(Hoa Cúc, Thiền sư Huyền Quang – nhị tổ Thiền Tông Việt Nam, Thiền sư Nhất Hạnh dịch)

Kim Các Tự (Kinkaku-ji) tự tại trong cô tịch vào mùa đông

https://thuviensach.vn

Bốn loại vườn chính

Về vườn cảnh, người ta phân ra làm bốn loại vườn chúng ta thường thấy ở các chùa chiền, nơi thiền viện, nơi công cộng hay tại những tư gia: Vườn có ao đồi, vườn đá cát, vườn có các bậc đá xếp thành lối đi và vườn ngoạn cảnh.

Vườn ao đồi là những khu vườn rộng người ta đắp những đồi đất tượng trưng cho núi và đào những chiếc ao hay hồ tượng trưng cho biển. Những cây cối trồng nơi đây được tỉa cắt cẩn thận để chúng đừng lớn quá và luôn luôn hòa hợp với khung cảnh xung quanh, tạo thành một cảnh đồi núi hùng vĩ với những cây tùng, cây bách, cây liễu, cây anh đào hay cây phong ghi dấu thời gian đang lặng lẽ trôi qua khi hoa và lá thay đổi màu sắc. Khu vườn là một vũ trụ mênh mông trong một khu đất tương đối nhỏ bé.

Vườn đá cát là những vườn khô, không cây cỏ, chỉ có cát, đá và rêu xanh. Tuy gọi là vườn nhưng trong vườn không có cây cối, hoa lá, chỉ có những tảng đá phủ rêu với bãi cát trắng cùng bức tường bao quanh tạo thành một vũ trụ riêng biệt. Ở nhiều thiền viện, những vườn đá cát có cây cối và hoa được tạo nên để giúp chúng ta nhìn thấy cái trống vắng của thế giới bên trong cũng như bên ngoài, cái bao la trên một vùng nhỏ bé. Trên khu đất hình chữ nhật, người ta trải cát. Các viên đá được sắp xếp theo quy luật tương xứng và liên hệ hỗ tương để biểu lộ sự hòa hợp tự nhiên. Các viên đá này nằm rải rác nhiều nơi trên thảm cát. Khi hai tảng đá được sắp nằm kế cận thì một lớn (Chủ) và một nhỏ (Bạn) đối xứng và hỗ trợ cho nhau. Nhưng trên thực tế, các vị tu sĩ Phật giáo sáng tạo vườn đá cát không theo một quy luật nào cả ngoài quy luật sáng tạo. Họ cho vần một tảng đá đến vị trí chọn lựa, ngắm nhìn và để yên hay chuyển tảng đá ấy đến vị trí khác nếu thấy thích hợp hơn. Các tảng đá nhỏ hay lớn kế tiếp cũng như vậy. Vị thầy sáng tạo chỉ đặt đá vào chỗ này hay nói dời đến chỗ khác và nhóm thiền sinh nhất nhất tuân theo cho đến khi các tảng đá đã được đặt vào vị trí đúng nhất của chúng như các tảng đá tự chọn lấy vị trí của mình trong khu vườn. Và sự mầu nhiện xuất hiện.

Làm sao họ thực hiện được sự sáng tạo kỳ diệu này. Chúng ta hãy nghe một trong các vị thầy của nhà lãnh đạo công nghệ vĩ đại Hoa Kỳ Steve Jobs – Thiền sư Shunryu Suzuki, dạy các đệ tử như sau:

"Khi ngồi theo thế hoa sen, chúng ta quay về với nền tảng của sáng tạo. Có lẽ có ba loại sáng tạo. Loại thứ nhất là cảm nhận về chính mình sau khi ngồi thiền. Khi chúng ta thiền tọa, chúng ta không là gì cả, chúng ta cũng không biết mình là gì, chỉ ngồi thiền thôi. Như khi chúng ta đứng lên, chúng ta ở ngay nơi đó! Đó là bước thứ nhất của sáng tạo. Nếu mình có mặt nơi đó thì mọi thứ có mặt nơi đó, mọi thứ được sáng tạo ngay cùng lúc. Khi mà chúng ta trỗi dậy từ cái không, khi mà mọi thứ trỗi dậy từ cái không, chúng ta thấy tất cả là những sáng tạo mới mẻ. Đây là sự buông xả, sự không dính mắc.

Sự sáng tạo thứ hai là khi mình hành động, khi mình sản xuất hay khi mình sửa soạn thứ gì đó như sửa soạn bữa ăn hay tách trà. Loại sáng tạo thứ ba là tạo ra một thứ gì nơi chính mình, như giáo dục, văn hóa, nghệ thuật hay một hệ thống gì đó cho xã hội. Như vậy có ba loại sáng tạo. Tuy nhiên, nếu mình quên loại sáng tạo đầu tiên là loại sáng tạo quan trọng nhất, thì hai loại sáng tạo sau giống như những đứa con nít mất cha mẹ, những sáng tạo đó chẳng có ý nghĩa gì cả."

https://thuviensach.vn

Vườn đá cát nổi tiếng của chùa Ryoanji (Long An Tự) ở Đông Kinh, Nhật Bản. Đây là một sáng tạo kỳ diệu, vì tùy theo mỗi trạng thái tâm thức của người xem, nó có thể là bất cứ cái gì.

Từ Đông sang Tây, khu vườn dài khoảng 30 mét. Từ Bắc xuống Nam là 10 mét. Vườn không trồng bất kỳ loại cây cối nào. Trong bức tường bọc chung quanh, vườn đá cát này có chừng 15 khối đá xếp đặt rải rác thành nhiều hình dạng khác nhau, một số tảng đá phủ rêu, một số trơ trọi. Nền của khu vườn được trải một lớp sỏi màu trắng hạt nhỏ như cát và được các thiền sinh cào thành những làn sóng như sóng biển quanh các hải đảo trong đại dương bao la.

Những vườn đá cát thường do các vị tu sĩ Phật giáo sáng tạo vào các thế kỷ trước đây đã lan đến nhiều quốc gia ở Mỹ Châu và Âu Châu. Những vườn này bày tỏ "chất thiền" một cách cụ thể nhất qua hình thù và màu sắc. Những tảng đá tuy được sắp xếp theo một quy luật nào đó, với những hình thù và khối lượng khác nhau để tạo ra sự hòa hợp và cân đối nhưng đó không phải là mục đích chính của tác giả. Các ngôi chùa và các thiền viện đều tụng bài Bát Nhã Tâm Kinh nói về sự rốt ráo chân không diệu hữu:

"... Sắc chính thực là không

Không chính thực là sắc..."

Các hình thù, màu sắc, khối lượng nơi tảng đá biểu lộ tính không. Khi chúng ta trở về với tính thấy biết chân thật từ đầu nguồn, hay Phật tính thì chúng ta trực nhận không ở đây là cái chân không của diệu hữu, của sự có mặt kỳ diệu và chân thật của vạn pháp, của mọi hiện tượng tâm và vật. Đó là cái rỗng không trong cái tràn đầy, là cái tĩnh lặng của cái sống động, là cái bất động trong sự chuyển động náo nhiệt, là cái thiên thu bất biến trong cái chuyển biến liên tục từng sát na, là cái thường hằng vĩnh cửu

https://tanlevisach.vn

trong cái vô thường của dòng thời gian lăn trôi, là con tim nồng ấm an vui kỳ diệu trong trạng thái an bình rỗng lặng bao la. Từ đó mà có hành động sáng tạo trong các hoàn cảnh khác biệt. Điều này giống như lời dạy của Thiền sư Lâm Tế:

"Cảnh thì sai khác muôn vàn mà người thì chẳng sai khác: Đó là tùy theo ngoại vật mà ứng hiện hình tướng, như trăng trong lòng nước.

Tôi cùng ông đi vào quốc độ tịnh diệu: Khoác áo thanh tịnh, nói Phật, pháp thân.

Lại đi vào quốc độ không sai biệt: Khoác áo không sai biệt, nói Phật báo thân.

Lại đi vào quốc độ giải thoát: Khoác áo quang minh, nói Phật hóa thân."

(Thiền Luận I, Trúc Thiên dịch)

Bình thường, tùy theo trạng thái tâm thức mỗi người mà cảnh hiển lộ khác nhau. Do đó, nếu chúng ta đứng ở các góc độ khác nhau để ngắm nhìn vườn đá, tùy theo tâm thức của mỗi người vào ngay lúc ấy, chúng ta sẽ thấy đá cát tự chúng biểu lộ thành những hình thù khác nhau và gợi lên những cảm xúc khác nhau. Sự thay đổi đó xuất hiện mà không liên quan gì đến những điều ta gán thêm cho đá cát về ý nghĩa của cách sắp xếp, về giá trị thẩm mỹ, về những lời trầm trồ khen ngợi hay cố ý giải thích. Qua đó, chúng ta nhận biết trực tiếp là cái thấy nơi mình không khác, đối tượng mình nhìn không khác, chỉ có cái khác là, trong trạng thái tâm vắng lặng tỉnh thức, khả năng thấy biết của mình trở nên sâu sắc và tinh tường hơn. Nếu khi về lại nhà sau chuyến ngắm vườn thiền, chúng ta huấn luyện cho khả năng chú ý và thấy biết rõ ràng gia tăng mức độ thì chúng ta có phát triển phẩm chất thấy biết chân thật và thâm sâu mà Đức Phật gọi là "tuệ tri" như Ngài dạy trong kinh Hư Không:

"Giống như giữa hư không,

Gió nhiều loại thổi lên,

Từ phương Đông, phương Tây,

Từ phương Bắc, phương Nam.

Gió có lạnh, có nóng

Gió có bụi, không bụi,

Có gió lớn, gió nhỏ,

Gió nhiều loại thổi lên.

Cũng vậy trong thân này,

Khởi lên nhiều cảm thọ,

Lạc thọ và khổ thọ,

Bất khổ bất lạc thọ.

Khi Tỳ kheo nhiệt tâm,

https://thuviensach.vn

Tỉnh giác không sinh y,

Do vậy, bậc hiền giả,

Liễu tri tất cả thọ.

Vị ấy liễu tri thọ,

Ngay hiện tại vô lậu,

Thân hoại, bậc Pháp trú,

Đại trí, vượt ước lường."

(Kinh Trung Bộ, kinh Hư Không, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch)

Ngay hiện tại không còn bị khổ đau và cảm nhận được niềm an vui kỳ diệu nhờ đạt được sự thấy biết chân thật. Vì qua sự thực hành thấy biết bằng trí tuệ đó mà chúng ta trực nhận:

"Thể mọi pháp đều không

Không sinh cũng không diệt

Không dơ cũng không sạch

Không thêm cũng không bớt

Cho nên trong tính không

Không có sắc…"

(Bát Nhã Tâm Kinh)

Tính không hay tính chân thật, cái như thị, còn được gọi là chân như thật tính, đều có ở mọi thứ. Khi tâm trong sáng và tỉnh thức thì ta trực nhận điều kỳ diệu ấy nơi tảng đá, cọng cỏ, đóa hoa, bãi cát trắng hay nơi cành tre đang chuyển động khi gió thoảng qua. Cái thấy biết xuất phát từ trực giác, không do lời giảng giải hay so sánh mà có. Và đó là sức hấp dẫn của loại vườn đá cát vì qua đó mà "hồn" của vườn bừng dậy.

Tuy thế, xin đừng bận tâm về cái sắc sắc không không nói trên vì chúng ta đến đây để mà ngắm nhìn một khu vườn, là một sự vật có mặt rõ ràng trước mắt. Chúng ta hãy thưởng ngoạn những nét đặc thù của các viên đá lớn nhỏ rải rác trên thảm cát trắng. Thật ra, đó không phải là cát mà là những hạt sỏi rất nhỏ màu vàng nhạt dưới ánh sáng mặt trời chuyển thành màu trắng mà ở xa ta thấy như là thảm cát. Thảm cát là "biển lớn" trên đó thiền sinh thường dùng cào tre để kéo những đường cong hay thẳng tượng trưng cho những con sóng biển chạy mãi đến vô biên.

Có nhiều loại sóng biển khác nhau tùy theo biển bình lặng hay bão tố nên các nét vạch lên cát có đường nét khác nhau để diễn tả các loại sóng khác nhau trên vùng biển lớn. Chúng ta không đi vào những vườn đá cát mà chỉ đứng hay ngồi ở bên ngoài mà ngắm nhìn ở những góc độ khác nhau. Và như khi nhìn vào vũ trụ, mỗi lần nhìn vườn đá cát là mỗi lần chúng ta thấy điều mới mẻ xuất hiện.

https://thuviensach.vn

Tại sao thế? À! Đó là sự kỳ diệu của chân tâm, Phật tính nơi mỗi chúng ta tương ứng với ngoại cảnh trong giây phút đó. Đó cũng là tài hoa của nhà nghệ sĩ tạo dựng khung cảnh này cùng với mức độ trong sáng của tâm chúng ta. Xin hãy nghe vị Tam Tổ Tăng Xán của Thiền Tông giải thích về điều ấy:

"Tâm là tâm của cảnh

Cảnh là cảnh của tâm

Ví biết hai chẳng dứt

Rồi cũng chỉ một không

Một không, hai mà một

Bao gồm hết muôn sai

Chẳng thấy trong thấy đục

Lấy gì mà lệch sai."

(Trúc Thiên dịch)

Loại vườn thứ ba là khu vườn với những phiến đá đưa đến trà thất. Trà thất là căn lều nhỏ bé chỉ đủ chỗ cho hai hoặc ba người ngồi uống trà trong tỉnh thức mà chúng ta thường gọi là trà đạo. Đến trà thất như vượt qua những ngọn đồi để đến vùng yên tĩnh. Con đường lên đồi thường có những bậc cấp quanh co. Những phiến đá bằng, không đều cạnh thường được sắp xếp để tạo nên ấn tượng của cuộc hành trình đặc biệt ấy. Khi chúng ta bước qua cổng, chân đặt trên những phiến đá trên vùng rêu xanh mà cây cỏ đều tỏa nét u tịch, lặng lẽ và hòa hợp tự nhiên lòng mình bỗng dịu lại trong niềm an bình trống vắng như một chiếc lá vàng đang êm đềm yên nghỉ trên vùng rêu xanh.

Loại vườn thứ tư là vườn mà chúng ta đi vào để ngoạn cảnh. Các loại vườn trước đây người ta chú tâm đến nét tĩnh, loại vườn này lại chú trọng tính cách động. Chúng ta dạo quanh vườn, khi ở cạnh hồ, lúc ở dốc núi, khi dưới tàng cây, lúc trên chiếc cầu hay khi ngồi trên tảng đá nghe tiếng nước đổ. Mỗi nơi ta nhìn đều bày tỏ, biểu lộ cái riêng biệt trong cái toàn thể cũng như biểu lộ cái toàn thể trong cái riêng biệt. Điều kỳ diệu nhất là chúng ta không tách lìa, không ở ngoài những thứ ấy: Chúng ta là cái riêng biệt, chuyển động, hứng khởi, vui tươi và phân biệt rõ ràng vừa là cái toàn thể bao la, yên ổn, bình lặng, bất động và vô phân biệt.

Đạo là cái rộng lớn bao la, yên tĩnh tuyệt vời, an vui kỳ diệu và linh động vô cùng. Sống đạo là trở thành, là biết rõ, là an trú trong niềm hạnh phúc bao la sâu thẳm của kiếp nhân sinh tuy ngắn ngủi trong thời gian và nhỏ bé trong không gian nhưng vốn rộng lớn vô biên và mãi mãi không cùng nơi đây và lúc này. Đó chính là niềm bí mật luôn luôn mời gọi, luôn luôn thì thầm, luôn luôn thúc bách chúng ta hãy khám phá những gì mình đang có mà chưa biết đến.

Chúng ta chỉ có một cuộc đời để sống, chúng ta đang có niềm hạnh phúc rộng lớn vô cùng để an hưởng. Xin hãy tặng cho mình điều quý báu ấy. Xin hãy khoan thai bước đến vườn thiền hay bất cứ đến nơi đâu, hãy để lòng an bình và tâm buông xả, bước những bước đi trong tỉnh thức để cảm nhận được gió mát đang thổi qua, để nhận ra những đóa hoa sen đang nở ra trong chốn bình thản và rộng lớn vô biên:

https://thuviensach.vn

“Ý về muôn vạn nẻo

Thiền lộ tâm an nhiên

Từng bước gió mát dậy

Từng bước hoa sen nở.”

(Kệ thiền hành của Làng Mai)

Tài liệu tham khảo:

- Các bài thi kệ của Thiền sư Nhất Hạnh trên Làng Mai, langmai.org.

- Các tài liệu về vườn thiền của Trung Hoa và Nhật Bản cùng các cuộc ngắm cảnh các vườn tại Hoa Kỳ và Nhật Bản.

- Japanese Garden, Brooklyn Botanic Garden Record, third printing (1988).

- Lâm Tế ngữ lục, Tín tâm minh do Trúc Thiên dịch cùng với các bài thơ thiền trong Thiền Luận I.

- Ngọc Bảo dịch “Hiện thành công án” (Genjokoan) trong Chánh Pháp Nhãn Tạng” (Shobogenzo), ngocbao.org.

- Shunryu Suzuki (1970). Zen Mind, Beginner’s Mind. New York:Weatherhill, trang 67.

- Thiền Luận I, II, III, D.T. Suzuki do Trúc Thiên và Tuệ Sỹ dịch, chùa Khánh Anh, Paris tái bản, không đề ngày.

https://thuviensach.vn

Chương 5 THIỀN VÀ VÕ ĐẠO

Theo lịch sử Thiền Tông, vào năm 520, ngài Bồ Đề Đạt Ma, vị tổ thứ 28 của thiền Ấn Độ và là vị sơ tổ của Thiền Đông Độ, đã vượt biển đến Trung Hoa. Cuộc hải trình kéo dài ba năm và lúc đó ngài đã 80 tuổi. Lúc cập bến miền Nam Trung Hoa, ngài đã giảng về tinh yếu Thiền Tông Phật giáo cho vua Lương Vũ Đế. Vì nhà vua không lĩnh hội được ý nghĩa chân thật của thiền, tổ Bồ Đề Đạt Ma bèn rời khỏi nước Ngụy, vân du đến đỉnh Thiếu Thất của ngọn Tung Sơn, ngồi thiền quay mặt vào vách chín năm. Sau đó Thiền Tông ở Trung Hoa đã khai hoa kết trái.

Tổ Bồ Đề Đạt Ma với đôi mắt luôn luôn nhìn thẳng vào thực tại

Về phương diện võ học, tương truyền tổ Bồ Đề Đạt Ma, dù tuổi đã ngoài 80, dạy võ công cho các đệ tử ở chùa Thiếu Lâm về nội công và ngoại công. Nhờ học võ và luyện khí công mà cơ thể các vị tu hành trở nên mạnh mẽ hơn và tinh thần tỉnh thức hơn sau nhiều giờ ngồi thiền bất động. Nhiều sách võ thuật được cho là của tổ Bồ Đề Đạt Ma biên soạn như quyển Dịch cân kinh cùng các tác phẩm về võ học và nội công. Và cũng theo truyền thuyết, nhờ có sự phối hợp giữa thiền và võ công nên phái Thiếu Lâm một thời được đề cao là võ lâm bắc đẩu. Tiếp đến đời nhà Tống, Trương Tam Phong xuất hiện. Ông là một vị võ sư có tinh thần sáng tạo, xuất thân từ chùa Thiếu Lâm, đã khai sinh Thái cực quyền, chú trọng nhiều đến sự điều hòa hơi thở trong khi tập luyện để cho các luồng chân khí trong cơ thể lưu chuyển tự nhiên cùng với những động tác giúp phát triển sự chú tâm và thư giãn và sau đó trở thành

http://thuviensach.vn

trưởng môn phái Võ Đang. Dù các câu chuyện võ thuật Trung Hoa nói trên nhuốm màu thần bí, trên thực tế thiền Phật giáo đã nâng cao ngành võ thuật lên mức huấn luyện thể chất lẫn tâm linh hay đạo để trở thành Võ Đạo.

Thiền sư Trúc Lâm

Vào thế kỷ thứ XIII, có sự trùng hợp đặc biệt là Thiền Tông đã hưng thịnh ở Việt Nam và Nhật Bản khi hai quốc gia nhỏ bé này đánh tan đạo quân xâm lăng hùng mạnh khét tiếng bạo tàn Mông Cổ. Đế quốc Mông Cổ, sau khi xâm chiếm Trung Quốc và thiết lập triều đình Mông Nguyên tại nước này, đã chinh phục và cai trị một dải đất mênh mông chạy dài từ Á sang Âu, có một đạo quân sức mạnh vô địch và tàn bạo vô song.

Nhật Bản, nhờ vị trí bao bọc bốn bề bởi đại dương, nên ngoài yếu tố can trường và chiến đấu dũng cảm của các chiến sĩ, những cơn bão lớn mà người Nhật tôn xưng là Thần phong (Kamikaze) đã làm cho chiến thuyền Mông Cổ tan nát khi tiến đến bờ biển Nhật Bản để chuẩn bị cho một cuộc đổ bộ ồ ạt. Nhờ đó mà cán cân lực lượng đã bị lệch hẳn và số quân Mông Cổ còn lại nếm mùi thảm bại trước các chiến sĩ can trường xứ Phù Tang.

Ở Việt Nam, quân đội Mông Nguyên có nhiều lợi điểm hơn vì họ có thể sử dụng chiến thuật cố hữu với kỵ binh và bộ binh đông đảo và hùng mạnh. Với đạo quân bách chiến bách thắng, họ đã tràn xuống chiếm thủ đô Thăng Long. Nhưng ba lần xâm lăng, ba lần họ đã gặp phải một lực lượng kháng chiến mãnh liệt, với sự điều động quân đội dũng cảm và uyển chuyển của các tướng lĩnh tinh nhuệ và với sự hợp nhất ý chí quyết tâm bảo vệ xứ sở từ vua quan đến quân dân. Do đó, ba lần xâm lăng Việt Nam, ba lần quân Mông Nguyên thảm bại đến nỗi thái tử Mông Cổ Thoát Hoan phải chui vào ống đồng để cho bộ hạ kéo chạy trốn mới thoát nạn. Hưng Đạo Vương Trần Quốc Tuấn là vị đại tướng trực tiếp điều động các đạo quân chiến đấu. Ngài là một vị dũng tướng đầy thao lược nhưng cũng đầy lòng hỷ xả của một thiền gia theo tinh thần vô chấp của Đạo Phật: không để tâm thù hận riêng tư – từ sự xích mích giữa hai gia đình của vị thân sinh Hưng Đạo Vương và vua Trần Thái Tông do sự vụng về của Trần Thủ Độ gây ra – đặt sự an nguy và tồn vong của quốc gia xã tắc cùng lòng mong cầu hạnh phúc cho người dân trên mọi hận thù và quyền lợi cá nhân và gia tộc nhỏ bé. Nhân cách và tài trí siêu việt của Hưng Đạo Vương Trần Quốc Tuấn đã được thể hiện qua cách xử thế tiếp vật khi an cũng như lúc nguy của ngài. Các tác phẩm về chiến thuật, chiến lược, bài hịch tướng sĩ, các bài văn thơ cũng như cách sống lúc còn nắm giữ binh quyền hay những năm tuổi già sống cuộc đời một bậc trưởng lão đạt đạo nơi chốn điền trang, phản chiếu hình ảnh của một chiến sĩ dũng cảm chín mùi nếp sống giải thoát của người Phật tử sống đời giác ngộ, lúc còn đang xông pha trước làn tên mũi đạn hay lúc an cư nhàn hạ nơi chốn điền trang sau những năm dài tận hiến đời mình bảo vệ tổ quốc.

Nhưng trên hết, người đã biết cổ động sự nức lòng kháng giặc, sự đoàn kết keo sơn, sự nỗ lực xả thân cho đất nước của các tướng lĩnh, binh sĩ và dân chúng khắp nơi là đức vua Trần Nhân Tông. Sử thần Ngô Sĩ Liên đã ca tụng nhà vua như sau:

"Vua được tinh anh của thánh nhân, đạo mạo thuần túy, nhan sắc như vàng, thể chất hoàn toàn, thần khí tươi sáng, hai cung đều cho là lạ, gọi là Kim Tiên Đồng Tử, ở vai bên tả có nốt ruồi đen, cho nên có thể cáng đáng được việc lớn, ở ngôi 14 năm, nhường ngôi 5 năm, xuất gia 8 năm, thọ 51 tuổi, băng ở Am Ngọa Vân núi Yên Tử. Hòa nhã, cố kết lòng dân, sự nghiệp phục hưng làm vẻ vang đời trước thực là vua hiền của đời Trần."

https://thuviensach.vn

Từ nhỏ vua đã có ý nhường ngôi cho em mà đi tu nhưng chuyện này bất thành. Sau đó, tuy ngồi trên ngôi báu trị vì trăm họ nhưng không lúc nào xao lãng chuyện tu học. Nhà vua thờ Tuệ Trung thượng sĩ làm thầy. Tuệ Trung là một vị tướng đầy thao lược và cũng là một bậc Thiền sư cư sĩ nổi tiếng và là anh cả của đức Trần Hưng Đạo. Tuệ Trung thượng sĩ được vua Trần Thánh Tông ký thác con là vua Nhân Tông cho ông dạy dỗ. Về mặt tinh thần và hoạt động quân sự, ông cũng là người góp phần hỗ trợ mạnh mẽ cho thượng hoàng Thánh Tông và vua Nhân Tông trong việc đánh bại quân Nguyên Mông xâm lược.

Sau khi đã làm xong nhiệm vụ của một ông vua thời chiến, một người lãnh đạo thương yêu trăm họ thời thái bình thịnh trị, một người cha nhân từ và sáng suốt đối với con cái, một người con hiếu thảo với cha mẹ, mà sử gia Ngô Sĩ Liên, trong Đại Việt sử ký toàn tập, đã kính phục ca ngợi:

"Nhân Tông trên thờ Từ Cung tỏ ra hiếu đạo, dưới dùng người hiền lập ra võ công, nếu không phải là bậc nhân minh anh vũ thì sao được như thế."

Cuối cùng đức vua đã rời bỏ cung vàng điện ngọc, sống cuộc đời của một Thiền sư khổ hạnh, lấy pháp hiệu là Hương Vân Đại Đầu-đà, đi chân đất, ăn mỗi ngày một bữa, nỗ lực tu tập để thâm nhập chân lý không thể nắm bắt được bằng khái niệm, bằng chữ nghĩa hay bằng suy tư.

Đối chiếu với lịch sử các triều đại những dân tộc khác, dân tộc Việt Nam có thể tự hào vì có một vị vua được lòng dân, dũng mãnh và sáng suốt vô cùng, và cuối cùng, qua con đường tu tập Đạo Phật, đã chứng nghiệm sở đắc tâm linh cao vút. Với đầy đủ lòng thương yêu rộng lớn và sự hiểu biết chân thật nên nhà vua, trong đời sống đạo hạnh gương mẫu của một vị tăng sĩ, đã không nài khó nhọc đi khắp nơi trong nước để hướng dẫn dân chúng tu tập và chỉnh đốn lại các phong tục tập quán cho tốt đẹp hơn. Sách Tam tổ thực lục ghi năm 1304 Trúc Lâm Thiền sư: "Đi khắp mọi nơi thôn quê, khuyên dân phá bỏ các dâm từ và thực hành giáo lý làm mười điều thiện".

Ngoài ra, ngài còn nhìn xa hơn trong việc thực hiện hạnh phúc cho dân tộc và thịnh vượng quốc gia nên đích thân ngài đi sang thăm vua Chiêm Thành là Chế Mân. Để kết tình hòa hiếu giữa hai dân tộc Chiêm Việt đã nhiều lần tranh chấp nhau, ngài hứa gả con gái mình là công chúa Huyền Trân cho vua Chiêm Thành – một vị vua anh hùng của dân tộc Chiêm. Tiếc thay, sau khi ngài qua đời, những diễn biến bên trong triều đình Chiêm và Việt đã đưa đến những cuộc chiến tranh làm cho hai dân tộc suy yếu và nhà Trần kiệt quệ dần.

Trong những năm cuối đời ngài, đức vua Nhân Tông, hay Thiền sư Trúc Lâm, đã nỗ lực đào tạo các đệ tử xuất sắc về đức và trí để nối tiếp dòng thiền Trúc Lâm. Sách Tam tổ thực lục kể lại những ngày cuối của vị vua Thiền sư Trúc Lâm tự tại trong sinh và tử trên ngọn núi Ngọa Vân như sau:

Năm Mậu Thân (1308), ngày 1 tháng 11, đúng nửa đêm, Điều Ngự hỏi: "Bây giờ là giờ gì?". Bảo Sát, đệ tử của ngài, thưa: "Giờ Tý". Điều Ngự đưa tay ra hiệu mở cửa sổ để nhìn ra ngoài, nói: "Đến giờ ta đi rồi vậy". Bảo Sát hỏi: "Tôn đức đi đâu bây giờ?". Điều Ngự nói:

"Mọi pháp đều không sinh

Mọi pháp đều không diệt

Nếu hiểu được như thế

https://thuviensach.vn

Chân lý thường hiện tiền

Chẳng đi cũng chẳng lại.”

(Nguyễn Lang dịch)

Nói khác đi, mọi hiện tượng kể cả đời sống của con người đều do nhiều thứ hợp lại mà xuất hiện hay do duyên sinh. Khi thuận duyên thì những thứ riêng biệt kết lại thành một sự vật hay đời sống như cái nhà, con người hay một hiện tượng nào đó như nụ cười tươi khi vui. Khi hết duyên thì các yếu tố kết hợp ấy chia lìa rồi lại kết hợp thành thứ khác. Như thế, không có cái gì sinh ra mà chẳng có cái gì bị mất đi. Khi chúng ta quay về với tâm chân thật thì thấy rõ, trải nghiệm rõ ràng về trạng thái không sinh bất diệt, chẳng đến chẳng đi đó. Tính thấy biết rõ ràng, hay Phật tính, không sinh bất diệt đang có mặt và thường thấy biết tính cách vô thường hợp tan, tan hợp của các hiện tượng hay vạn pháp. Do đó, mọi thứ không có một cái ngã với tính cách chắc nịch bất biến. Khi thấu suốt mọi hiện tượng do các thành phần nương vào nhau mà xuất hiện, hay vô ngã, nên tâm trở nên lắng dịu và niềm hạnh phúc chân thật tràn dâng. Đó là tiến trình nhận thức về không, vô thường, vô ngã đưa đến Niết Bàn như lời Phật dạy.

Hỗn tục hòa quang

Thân sống trong cuộc đời nhưng lòng lúc nào cũng chan hòa ánh sáng của sự thấy biết chân thật, đó là điều vua Nhân Tông thường dạy bảo cho những môn sinh vì chính mình đã thực hiện được điều ấy. Ngài luôn luôn nhắc nhở chúng ta “Cư trần lạc đạo”: Sống với niềm hạnh phúc kỳ diệu ngay trong đời sống bình thường.

“Cư trần lạc đạo hãy tùy duyên

Hễ đói thì ăn, mệt ngủ liền

Châu báu đầy nhà, đừng kiếm nữa

Đối cảnh vô tâm, chớ hỏi Thiền!”

(Nguyễn Lang dịch)

Vui đạo giữa trần thế là sống an vui trong chính hoàn cảnh mình đang sinh sống. Một thầy tu, một cư sĩ, một ông vua, một người dân, một người cha, một người mẹ, con cái, công tư chức, công nhân, chủ nhân, binh sĩ, sĩ quan, thương gia hay người lãnh đạo ai cũng có Phật tính, là tính thấy biết chân thật không sinh bất diệt, là kho tàng mình đang có và mọi người đều đang sống trong cuộc đời và cùng đóng góp vào trong sự duy trì và phát triển đời sống chung. Mỗi người tuy có những sinh hoạt, suy nghĩ, vị trí xã hội, hoàn cảnh cá nhân và gia đình khác nhau nhưng ai cũng muốn sống tràn đầy an vui. Niềm an vui đó vốn có sẵn trong ta mà ta không biết đến. Khi chúng ta để lòng mình thoải mái, buông xả mọi sự trách móc giận hờn, để cho tình thương yêu tự nhiên trỗi dậy thì lòng ta lập tức sạch trong, tâm ta lập tức rỗng lặng rộng lớn bao la và trí óc ta lập tức tươi mát linh động. Chỉ cần buông xả các ý tưởng mình là sang hay hèn, giỏi hay dở, cao quý hay hèn kém, tốt hay xấu, chỉ cần để lòng mình thoải mái an ổn trong sự thấy biết lặng lẽ chói sáng – hay thực hành chánh niệm – khi những ý tưởng đối nghịch, những xúc cảm khuấy đảo trỗi dậy thì tâm chúng ta chỉ là một khối trong sáng rỗng lặng, rộng lớn bao la cùng lúc linh động vô cùng. Đó là kho tàng đầy châu báu rực rỡ sẵn có nơi mỗi con người.

https://thuviensach.vn

Mỗi ngày chúng ta thấy nghe vô số các thứ và từ đó những ý tưởng như ưa ghét, thân thù khơi dậy những vui buồn, sướng khổ làm cho tâm mình bị xáo động. Tuy nhiên, khi thực hành sự thấy biết rõ ràng hay chánh niệm thì chúng ta trực nhận những ý tưởng và cảm xúc ấy chỉ là những đám mây bay qua bầu trời rộng lớn rồi tan biến vào vũ trụ mênh mông. Điều này chính Đức Phật đã dạy cho quý vị tăng ni cách thực hành như sau:

"Ở đây, này Kundaliya, Tỳ-kheo khi mắt thấy sắc khả ý không có tham trước, không có hoan hỷ, không để tham dục (ràga) khởi lên. Thân của vị ấy được an trú, tâm an trú, nội phần khéo an trú, khéo giải thoát. Và khi mắt thấy sắc không khả ý, không có tuyệt vọng (manku), tâm không có dao động, ý không có chán nản (àdìnamànaso), tâm không có tức tối (avyàpannàcetaso). Thân của vị ấy được an trú, tâm được an trú, nội phần khéo an trú, khéo giải thoát."

(Kinh Tương Ưng Bộ, Tương Ưng Giác Chi, Phẩm Núi, kinh số 73, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch)

Tâm được được an trú, nội phần khéo an trú, khéo giải thoát là tâm không "tạp niệm", không dính mắc vào những ý tưởng ưa thích hay ghét bỏ, những cảm xúc như thương hay giận, vui hay buồn khi chúng khởi lên. Tâm thấy biết rõ ràng mọi thứ trong hay ngoài với sự tỉnh thức cao độ. Đó là trạng thái vô ngã hay là vô tâm mà ngài Lục Tổ Huệ Năng gọi là tâm vô niệm, hay vô tâm, mà kinh Kim Cang nói đó là cái tâm không dính mắc vào cái gì cả hay tâm rỗng lặng. Trong cái tâm rỗng lặng ấy, tùy người, tùy lúc mà các trạng thái tâm thức như ý tưởng và cảm xúc xuất hiện một cách tự nhiên, linh động và không chút dính mắc. Đó là chân không diệu hữu.

Trong tâm rỗng lặng của người tu hành tràn đầy tình thương yêu trong sáng và sự thấy biết chân thật, suối nguồn của niềm hạnh phúc thâm sâu kỳ diệu không chủ thể đối tượng của trạng thái Niết Bàn. Nơi một người cầm quyền, một người công chức là sự sáng suốt, ngay thẳng, thành thật và mong muốn đem lại an vui và tốt đẹp cho đời sống người dân. Nơi một vị tướng lĩnh, sĩ quan, quân nhân là sự dũng cảm, không sợ hãi, lòng xem thường gian khổ, nên có khả năng sinh hoạt thoải mái trong các hoàn cảnh khó khăn và hy sinh cho đại cuộc để bảo vệ hạnh phúc của đồng bào. Nơi một người chồng là lòng thương mến vợ con, nơi người vợ là lòng thương yêu gia đình, nơi người con là lòng hiếu thảo với cha mẹ, nơi người bạn là tình thân, nơi người cùng quê hương là tình đồng bào thân thương hay nơi những người khác nhau trên quả địa cầu là tình nhân loại.

Như thế, cái "vô tâm" ấy vốn không thể nhìn thấy hay giải thích được nhưng luôn luôn biểu lộ nơi mỗi chúng ta từng giây phút qua mối tương quan với các hoàn cảnh khác nhau trong đời sống. "Vô tâm" tuy rỗng lặng và an nhiên tự tại nhưng thấy biết rõ ràng mọi nhận thức, cảm xúc, suy tư và hành động. Như vậy, "vô tâm" không phải là không biết gì cả và không có suy nghĩ hay cảm xúc. "Vô tâm" tuy yên tĩnh trầm lặng nhưng chiếu sáng linh động và uyển chuyển vô cùng. Tâm không này chính là tính thấy biết chân thật không sinh bất diệt của mỗi chúng ta biểu lộ qua tai nghe, mắt thấy trong đời sống hàng ngày như trong bài thơ của Đức Phật Hoàng Trần Nhân Tông:

"Trước xóm sau thôn tựa khói lồng,

Bóng chiền man mác có dường không,

Theo lời kèn mục trâu về hết,

https://thuviensach.vn

Cò trắng từng đôi liệng xuống đồng."

(Ngô Tất Tố dịch)

Đức vua Trần Nhân Tông nhắc nhở cần phải thực sự huấn luyện mình qua sự tu tập để sống với kinh nghiêm "vô tâm":

"Đúng thế! Chỉ cần thực tập vô tâm là tự nhiên ta được đi vào con đường chính đạo. Biết làm thanh tịnh ba nghiệp thì mới có được bình yên ở thân và tâm, tới được chỗ nhất tâm thì mới có thể thông đạt lời dạy của chư tổ.

Kẹt vào văn chương, vướng nơi chữ nghĩa, kẻ thiền khách trở nên lạc lõng bơ vơ. Biết chứng nghiệm sự thật và hiểu thấu căn cơ, người xuất gia cần vững vàng và khôn khéo."

(Cư Trần Lạc Đạo Phú, Nguyễn Lang dịch từ chữ Nôm)

Tâm bất động

Trong Võ Đạo, tâm rỗng lặng và linh động ấy là điều các chiến sĩ luôn luôn mong đạt đến. Khi an trú trong tâm rỗng lặng hay ở trong trạng thái "vô tâm" thì các ý tưởng, còn gọi là tạp niệm, như muốn chiến thắng - sợ thất bại, sống - chết, ưa - ghét, tự tôn - tự ti không còn khuấy nhiễu chúng ta nữa. Đó là trạng thái mà Thiền Tông gọi là Tâm bất động hay Trí bất động. Chúng ta hãy nghe Thiền sư Trạch Am (Takuan 1573-1645) dạy cho đệ tử là kiếm sư Yasyu Tajima-no-Kami – một bậc thầy dạy kiếm cho các vị tướng quân Shogun, Nhật Bản về Kiếm Đạo:

"Điều hệ trọng nhất trong nghệ thuật đấu kiếm là phải có một thái độ gọi là 'trí bất động'. Trí đó được thành tựu bằng trực giác sau nhiều luyện tập thực sự. 'Bất động' không có nghĩa là cứng đơ, nặng trịch và vô hồn như gỗ đá. Bất động là trình độ cao nhất của động với một tâm điểm không hề dao động. Rồi tâm mới đạt được cao điểm mẫn tiệp tuyệt đối sẵn sàng hướng sự chú tâm của nó vào bất cứ nơi nào cần thiết – hướng sang trái, sang phải, hướng tới mọi chiều hướng tùy sở thích. Khi sự chú tâm của con bị lôi cuốn và điều động bởi ngọn kiếm tấn công của địch thủ, con mất cơ hội đầu tiên để tạo ra vận động kế tiếp cho chính mình. Con lưỡng lự, suy nghĩ và một phút đắn đo diễn ra, địch thủ đã sẵn sàng đánh con ngã gục. Đừng để cho y có dịp may nào như thế. Con phải theo dõi sự vận động của ngọn kiếm trong tay địch thủ, giữ tâm trí thong dong theo sự phản kích của chính nó, đừng để tâm niệm đắn đo chen vào. Con chuyển động khi đối phương chuyển động và do thế mà khuất phục được y."

"Điều đó – điều mà người ta có thể gọi là tâm trạng không tạp niệm – là yếu tố sinh tử nhất trong nghệ thuật đấu kiếm cũng như trong Thiền. Nếu có một chút gián tạp giữa hai hành vi dù chỉ cách nhau bằng một sợi lông, đấy là tạp niệm. Khi hai bàn tay cùng vỗ, tiếng vang lên ngay không chút lưỡng lự. Tiếng không đợi suy nghĩ đã rồi mới phát. Ở đây không trung gian, vận động này nối tiếp với vận động khác không bị gián đoạn bởi tâm niệm cố ý."

"Nếu con bị dao động và đắn đo rằng phải làm gì khi đối phương sắp hạ con, thì con đã chừa dịp cho y, nghĩa là dịp may cho một đòn sinh tử. Cứ thủ theo thế công đừng khoảnh khắc gián đoạn, công và thủ không rời nhau gang tấc. Tính cách trực khởi của hành động đó nơi con, nhất định cuối cùng sẽ hạ được đối thủ. Cũng như xuôi dòng nước mà đẩy con thuyền nhẹ trôi đi; trong

https://thuviensach.vn

thiền, cũng như trong thuật đấu kiếm, tâm không do dự, không gián đoạn, không gián tạp, được đánh giá cao."

(Tỳ kheo Thích Tuệ Sỹ dịch)

Thiền sư Trạch Am chỉ rõ về ứng dụng tâm không hay tâm bất động trong Võ Đạo:

"Trong thiền, người ta thường ưa nói tới một làn chớp hay những đốm lửa lóe lên từ hai viên đá mồi lửa. Nếu hiểu sự kiện đó có nghĩa là mau lẹ, thế là đã hiểu lầm nghiêm trọng. Quan niệm này muốn nói tới tính cách trực khởi của hành động một dòng vận động không gián đoạn của sinh lực. Hễ lúc nào có gián đoạn, xao lãng, chắc chắn con mất thế thượng phong. Điều đó đương nhiên không có nghĩa rằng phải hành sự một cách nhanh nhẹn hết sức. Nếu có ý muốn như thế, tức là đã có gián đoạn, xao lãng, chắc chắn con mất thế thượng phong. Khi có người hỏi: 'Thực tại cứu cánh là gì?', bậc thầy trả lời tức khắc không đắn đo: 'Một cành mai', hay 'Cây bách trước sân'. Đó là bất động, nhưng động tùy ứng với những gì hiện diện trước nó. Gương trí huệ phải chiếu chúng từng khoảnh khắc cái này nối tiếp cái kia, tất cả an nhiên không rối loạn. Tay kiếm khách phải bồi dưỡng điều này."

(Tỳ kheo Thích Tuệ Sỹ dịch)

Nói một cách cụ thể, các kiếm sĩ huấn luyện phát triển khả năng cao độ về chú ý, thấy biết rõ ràng qua 'tuệ tri', trực nhận tức khắc ý nghĩ và chuyển động tay chân của đối phương và phản ứng chớp nhoáng, tự nhiên, không suy nghĩ và không chút gián đoạn. Thân tâm họ hoàn toàn vững chãi trong định và tuệ hay trong "trí bất động".

Điều này nói đến sự tu tập thiền liên hệ đến sự luyện tập môn Kiếm Đạo hay Kendo của người Nhật. Người Nhật học võ thuật từ người Hoa, nhưng sau đó, trong ánh sáng của thiền, họ đã bỏ hầu hết mọi thế kiếm phức tạp và chú tâm huấn luyện kiếm sĩ thuần thục bảy thế kiếm: hai thế chém vào đầu, một thế đâm vào cổ, hai thế chém tay và hai thế chém ngang hông. Khi tập mỗi thế, họ hét lên một tiếng lớn, chân bước tới, dậm xuống sàn gỗ đánh "rầm" và chém xuống. Khi hai kiếm sĩ đối diện nhau, họ thường hét lên tiếng "KIAI" để cướp tinh thần địch thủ. Tiếng hét, đúng hơn là tiếng gầm lớn trầm hùng này, xuất phát từ vùng đan điền hay vùng bụng. Nếu hét từ vùng phổi thì nghe tiếng nghe the thé, còn hét từ vùng đan điền thì nghe như tiếng sư tử gầm.

https://thuviensach.vn

Võ phục kiếm sĩ với thanh kiếm tre khi tập luyện (Ảnh của tác giả Harald Fofer)

Chiến thắng nhưng chỉ nói nhiều đến tu tập

Đức vua Trần Nhân Tông Tông đã oanh liệt lãnh đạo các cuộc kháng chiến chống quân Mông Nguyên. Tuy vậy, sau khi đất nước hòa bình, ngài chỉ chú trọng đến Phật học và thực hành tu tập trong đời sống hàng ngày. Các tác phẩm của ngài phản ảnh nếp sống tâm linh tỉnh thức trong sáng đó gồm có những quyển như:

Thiền lâm thiết chủy ngữ lục

Tăng già toái sự

Thạch thất mỵ ngữ

Đại hương hải ấn thi tập

Trần Nhân Tông thi tập

Những tác phẩm này, một số bị thất lạc, gồm có những bài kệ tụng, những thiền ngữ, những phần vấn đáp giữa Thiền sư Trúc Lâm và môn đệ học thiền, cùng những bài thơ tỏa sáng tinh thần giải thoát.

Trong sách Trung Hưng thực lục, đức vua chép việc chiến đấu để bình quân Mông Nguyên xâm lược. Tác phẩm nói trên đã không còn nên chúng ta không biết được những điều vị vua – Thiền sư này kể lại các chuyện võ công hiển hách cũng như sự ứng dụng tinh thần thiền vào việc chiến đấu chống ngoại xâm một cách lừng lẫy ra sao.

Cùng thời gian ấy, một số các vị Thiền sư ở Nhật Bản hướng dẫn môn đệ là những chiến sĩ xông pha ngoài trận mạc trong đó có Bắc Điều Thời Tông (Hojo Tokimune), vị tướng quân đã điều động cuộc kháng chiến chống quân Mông Nguyên xâm lăng, đã oanh liệt đánh tan đạo quân hung bạo này khi họ đổ bộ lên bờ biển phía Tây nước Nhật vào thế kỷ thứ XIII. Do đó, khi nói đến thiền và võ thuật, chúng ta nên tìm hiểu về sự phát triển thiền tại nước này.

https://thuviensach.vn

Khi nói về Thiền Tông, người Tây Phương nghĩ ngay đến Nhật Bản vì khi Thiền Tông bị tiêu mòn sinh khí ở Trung Hoa thì Thiền Tông đã phát triển ở Nhật Bản và ảnh hưởng sâu rộng đến các sinh hoạt võ thuật, văn chương, thi ca, hội họa, âm nhạc và kịch nghệ. Có một điểm đặc biệt là Thiền Tông là một hệ phái Phật giáo, dù theo tông phái nào, người tín đồ Phật giáo cũng tránh xa sự tranh chấp và chiến đấu, tại sao tại Nhật Bản cũng như Việt Nam thời nhà Trần, thiền được giới chiến sĩ – mà ở Nhật gọi là giai cấp võ sĩ đạo – ưa chuộng?

Các chiến sĩ có nhu cầu học thiền vì hai lý do:

Thiền chủ trương luôn sống trong hiện tại. Cái hiện tại đó không phải là sự trống rỗng lạnh lùng mà tràn đầy năng lượng tỉnh thức của tâm chiếu sáng huyền diệu. Trong sự tỉnh thức chiếu sáng ấy, lòng ta thấy an ổn, tự tại và thoải mái. Người sống với hiện tại tràn đầy như thế thì không ngoái cổ nhìn lại quá khứ để hối tiếc, cũng không đắm mình vào tương lai để mơ tưởng. Thực tại tối thượng luôn luôn là bây giờ và nơi đây trong từng giây từng phút tràn đầy niềm an bình trong sáng và tĩnh lặng. Tâm giác ngộ hay tâm Phật tuy rỗng lặng và bất động nhưng uyển chuyển, linh động và bén nhạy vô cùng.

Lý do thứ hai là về phương diện lý thuyết và trải nghiệm tâm linh thật sự, thiền không phân biệt sống và chết thành hai trạng thái đối nghịch: Khi tâm bất động, tâm trong trạng thái định, thì mọi sự phân biệt đều tự chúng tan biến làm cho một nguồn năng lượng mạnh mẽ xuất hiện nên mọi sự sợ hãi đều tự chúng tiêu trừ. Đó là tâm dũng mãnh không sợ hãi hay vô úy.

Chân dung tự họa của kiếm sĩ thời danh Cung Bổn Vũ Tàng (Miyamoto Mushashi). Tâm tỉnh thức với đôi mắt luôn luôn mở lớn nhìn thẳng vào thực tại như tổ Bồ Đề Đạt Ma

https://thuviensach.vn

Do đó, khi ứng dụng thiền vào đời sống hàng ngày, người chiến sĩ khi tuốt gươm ra trận thì không còn ngoái cổ lại, không còn bị phân tâm khi đối diện với sự sống chết, chỉ còn một con đường tiến tới như vị Thiền sư kiếm sĩ Cung Bổn Vũ Tàng – Miyamoto Mushashi – người kiếm sĩ đã trở thành huyền thoại trong võ học và văn chương Nhật Bản, đã nói:

"Dưới lưỡi kiếm đưa cao

Dù gặp địa ngục

Hãy tiến bước

Cực lạc là đây."

Đạo Phật nhấn mạnh Niết bàn, Cực lạc lúc nào cũng là bây giờ và ở đây. Đây là điều cần thiết cho người chiến sĩ khi họ cần có một chỗ nương tựa tâm linh. Thiền Phật giáo giúp họ điều đó cũng như cung ứng cho họ một triết lý giản dị cho đời sống vào sinh ra tử, luôn luôn phải đối diện với những bất trắc, tận trung với cấp trên, coi thường sự đau khổ cá nhân, bình thản trước mọi biến chuyển của cuộc đời… Thiền không những cống hiến cho họ một triết lý giản dị về ý nghĩa cuộc sống mà còn giúp họ có một phương pháp huấn luyện tâm linh để thâm nhập vào thể tính của niềm an bình tĩnh lặng và sự bất động của tâm trước mọi biến động trong thời buổi chiến tranh. Những vị Thiền sư lớn tuổi, trưởng thành trong đời sống tâm linh và đạo hạnh, xa lánh chuyện công danh lại là chốn nương tựa tâm linh của các vị vua chúa, các chiến sĩ già hay trẻ gan dạ, đi tìm ý nghĩa cho cuộc sống hào hùng nhưng cũng mong manh như những cánh hoa anh đào đẹp rực rỡ vào mùa xuân.

https://thuviensach.vn

Tranh vẽ Cung Bổn Vũ Tàng (Miyamoto Mushashi) (Hình tự họa vào năm 1640)

Phương pháp hành thiền thì thật giản dị, trực tiếp, không nương tựa vào ngôn từ, chỉ trông cậy vào nỗ lực chính mình để nguồn tâm tự trở về sự yên tĩnh và chiếu sáng, để cái ngã nhỏ bé với các rối loạn của nó tự tan biến đi. Lúc đó ta nắm được thực tại trong đôi tay trần: nắm bắt cái không thể nắm bắt được qua sự buông xả tuyệt đối. Thiền sinh chỉ nghe lời hướng dẫn của thầy, không cần nghiên cứu sách vở, tầm chương trích cú hay sao lục kinh điển. Những lời hướng dẫn của bậc thầy cho môn đệ thì rất linh động, tùy theo tâm trạng, nỗ lực, mức độ tỉnh thức của mỗi người mà chỉ dẫn một cách trực tiếp và giản dị. Những cuộc hỏi đáp giữa thầy trò là Lưu đàm, nói trôi chảy tự nhiên như dòng sông trong sáng thảnh thơi hay giúp họ đạt được trạng thái chiếu sáng trong tĩnh lặng hay Mặc chiếu.

Thiền sinh không còn chỗ nào để bám víu vào vì tất cả các khái niệm đều bị đập tan và chỉ còn cách trông cậy vào nỗ lực không ngừng nơi chính bản thân mình như Thiền sư Đạo Nguyên đã khai thị trong quyển Chánh pháp nhãn tạng (Shobogenzo):

"Học Phật tức là học về tự ngã.

Học về tự ngã là quên đi tự ngã.

Quên đi tự ngã là được vạn pháp khai ngộ.

Được vạn pháp khai ngộ là buông hết cả thân tâm mình và ngoại cảnh.

Chứng ngộ rồi không còn thấy dấu vết nào của chứng ngộ và sự chứng ngộ không dấu vết ấy sẽ tiếp nối mãi mãi."

(Ngọc Bảo phỏng dịch Hiện thành công án Genjokoan trong Chánh pháp nhãn tạng)

Khi thâm nhập vào thể tính uyên nguyên, khi uống được ngụm nước đầu nguồn của dòng suối tâm linh thì thiền sinh trực tiếp trải nghiệm, sống với sự rỗng lặng, chói sáng, linh động, uyển chuyển của trạng thái vô ngã mà trước đây chỉ nghe nói bằng danh từ.

Thật đúng như lời ngài Bồ Đề Đạt Ma, vị sơ tổ Thiền Tông Trung Hoa, đã dạy về thiền:

"Truyền riêng ngoài giáo

Không dùng chữ nghĩa

Chỉ thẳng tâm người

Thấy tính thành Phật."

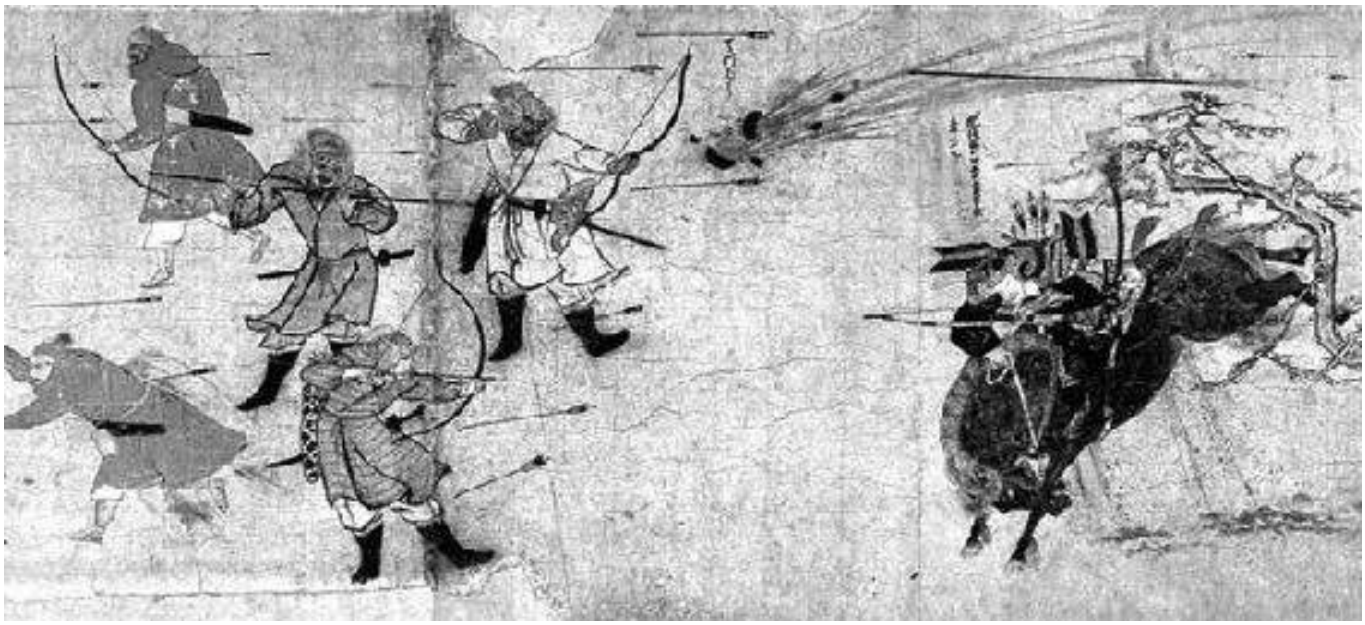
Truyền riêng ngoài giáo là một nét đặc biệt của thiền: Không sử dụng những kinh điển để giúp người thấy được chỗ tâm yếu. Người chiến sĩ vốn không thích nghe nhiều về lý thuyết mà thường chú trọng vào việc rèn luyện võ công. Khi lâm trận, tâm thức của họ chẳng khác gì một thiền gia: chỉ có sự chú tâm tuyệt đối vào hiện tại, không ngoái cổ nhìn lại quá khứ hay nghĩ đến tương lai. Nếu có chút phân tâm hay mối nghi ngại nào thì tinh thần sẽ bị dao động ngay và cái chết sẽ đến tức khắc.

Những chiến sĩ tài ba thường là những người có ý chí sắt đá, coi thường chuyện sống chết, lòng không vướng bận chuyện danh lợi và tâm luôn bình thản. Họ sống cuộc đời nhiều lúc như kẻ khắc kỷ: tự tại

https://thuviensach.vn

trong sự dũng mãnh, đơn giản và thanh tịnh. Do đó, ở Nhật Bản thường có câu truyền tụng: "Hoàng gia theo Thiên thai tông, giới quý tộc theo Chân ngôn tông, chiến sĩ thực hành Thiền". Thiên thai và Chân ngôn tông chú trọng rất nhiều đến các nghi lễ. Tịnh Độ Tông thì rất giản dị về phương diện lý thuyết lẫn thực hành để được cứu độ, còn Thiền Tông thì thích hợp với giới chiến sĩ can trường, những kẻ vào sinh ra tử.

Vì tướng quân Nhật Bản đầu tiên của dòng họ Bắc Điều (Hojo) học thiền là Bắc Điều Thời Lại (Hojo Tokijori, 1227-1263). Ông ta đã cung thỉnh các vị Thiền sư Trung Hoa đời nhà Tống sang dạy đạo và tự mình tham cứu chuyên cần. Khi Thời Lại qua đời thì con là Bắc Điều Thời Tông (Hojo Tokimune, 1251-1284) kế nhiệm chức vụ Tướng quân. Vị Tướng quân này đã lập đại chiến công với quốc gia khi ông điều động quân sĩ đánh bại cuộc xâm lăng của đại quân Nguyên Mông. Nếu không có cuộc chiến thắng này, lịch sử Nhật Bản đã xoay chuyển theo đường hướng khác.



Binh sĩ Mông Nguyên giao chiến với võ sĩ Nhật Bản

Bắc Điều Thời Tông tượng trưng cho tinh thần can đảm, bất khuất của người chiến sĩ Nhật Bản xuyên qua lịch sử của dân tộc này. Quân đội của ông đã lặng lẽ dàn quân trên bờ biển phía Tây nước Nhật chờ đợi đại quân Mông Cổ đổ bộ từ các chiến thuyền to lớn. Sự chiến đấu dũng cảm của chiến sĩ Nhật Bản, cộng thêm cơn bão Thần Phong (Kamikaze) làm tan rã các chiến thuyền chở quân đội xâm lăng, đã làm cho ý đồ quân Mông Cổ tiêu tan thành mây khói. Sau cuộc chiến thắng đó, tướng quân Thời Tông lại chỉnh đốn binh bị, tổ chức lại guồng máy hành chính cho hữu hiệu hơn. Điều đặc biệt nơi Thời Tông là tuy bận việc quân quốc rất nhiều, nhưng ông lại rất chuyên cần học đạo với các vị Thiền sư lánh nạn Mông Cổ từ Trung Hoa sang Nhật Bản.

Trong một buổi tham vấn với ngài Phật Quang Quốc Sư – vị thầy của mình, Thời Tông đã tìm đến tận đầu nguồn tâm.

Thời Tông hỏi: "Kẻ thù xấu xa nhất của ta là sự hèn nhát, làm sao con thoát được nó?"

Quốc Sư trả lời: "Hãy cắt cội nguồn sự hèn nhát đó".

https://thuviensach.vn

Thời Tông: "Nó đến tự nơi nào?"

Quốc Sư: "Nó đến từ Thời Tông".

Thời Tông: "Con ghét sự hèn nhát nhất, làm thế nào lại đến từ con được?"

Quốc Sư: "Hãy quan sát cảm giác chính mình khi nắm được cái tôi tên là Thời Tông. Chúng ta sẽ gặp lại nhau khi con thực hiện được điều ấy".

Thời Tông: "Làm sao thực hiện được điều này?"

Quốc Sư: "Hãy chặn đứng mọi ý tưởng".

Thời Tông: "Làm sao gạt ý tưởng ra khỏi tâm được?"

Quốc Sư: "Hãy ngồi tĩnh tọa, nhìn vào chốn phát xuất ra các ý tưởng mà con gọi là Thời Tông".

Thiền đã làm cho nhân cách Thời Tông chiếu sáng hay nói đúng hơn, nhân cách Thời Tông chiếu sáng nguồn Thiền.

Dĩ nhiên, ngoài sự can trường, Thời Tông còn là một binh gia xuất sắc, đã chuẩn bị kỹ lưỡng vấn đề chiến thuật, chiến lược như điều quân, tiếp vận, vận động tinh thần chiến đấu quân sĩ, nghiên cứu cách hành binh của đối phương, v.v… Ông cũng là một nhà hành chính tài ba và hữu hiệu. Cuộc đời của hai vị Tướng quân dòng Bắc Điều đã ảnh hưởng rất nhiều đến các nhà quý tộc, chiến sĩ cũng như người dân Nhật Bản. Thiền Tông từ đó lan tràn đến Tây Kinh (Kyoto) là nơi ngự trị của Thiên Hoàng Nhật Bản. Vua và các nhà quý tộc cũng thành tâm học thiền.

Khi Thời Tông qua đời, Phật Quang Quốc Sư đã đọc một bài ai điếu:

"Trong lúc sinh tiền, Tướng quân Thời Tông đã thực hành mười điều tốt đẹp như mười hạnh nguyện của vị Bồ Tát: Là một người con chí hiếu đối với cha mẹ, một tôi trung của hoàng đế, một vị tướng quân lo lắng chăm sóc cho hạnh phúc người dân, một người đã nỗ lực học thiền và đã đạt được chân lý tối thượng, đã thay mặt vua vỗ an trăm họ, đã đánh tan đạo quân Mông Cổ xâm lăng mà lòng chẳng chút tự kiêu, đã xây dựng ngôi đại tự để tế tự các vong linh của những chiến sĩ (đã bỏ mình trong cuộc chiến, không phân biệt Nhật hay Mông), đã tỏ sự tôn kính thầy tổ và trước khi qua đời đã bình thản khoác chiếc áo của hành giả tu thiền và viết một bài kệ từ biệt với tinh thần sáng suốt vô cùng…"

(Thiền và văn hóa Nhật Bản)

Thiền đã thay đổi sâu xa đời sống của người chiến sĩ, khi dòng suối tâm linh họ khai mở, họ khoác lên người chiếc áo mới tinh của sự vô chấp và nhân cách họ hoàn toàn thay đổi vì họ thấy rõ ý nghĩa thật sự của đời sống. Từ đó phát sinh tinh thần võ đạo của người chiến sĩ vốn khác hẳn với tính hiếu sát cuồng nộ hay hung bạo dữ dằn của kẻ có sức mạnh nhưng mê muội. Người chiến sĩ luôn luôn có những đức tính quý báu: trung thành, hy sinh, trang trọng, hòa nhã, không câu chấp hay cuồng tín, dũng mãnh mà nghiêm túc.

Vô chiêu

Người học kiếm cũng như kẻ học thiền, ban đầu còn bỡ ngỡ vì chưa biết được kỹ thuật luyện tập và

https://thuviensach.vn

cách thức chiến đấu, không khác gì người học thiền trong lúc đầu luôn luôn bị các ý tưởng và cảm xúc làm cho điên đảo. Dần dần, cả hai đều nỗ lực thực hành. Khi người chiến sĩ đạt được kiến thức, kỹ thuật và khả năng chiến đấu cao thì ông ta như kẻ học thiền đã biết cách đối trị các ý tưởng, các ham muốn hay những cảm xúc quấy nhiễu tâm mình. Nhưng nếu cả hai chưa khai mở được sự hiểu biết chân thật thì họ chỉ là những kẻ còn chạy mãi ở vòng ngoài. Cuối cùng, người chiến sĩ cũng như kẻ học thiền đến được bờ cõi của Tâm Bất Động: Không còn dấu vết của tâm chấp trước, nỗ lực tìm cầu, ham muốn hay phân biệt hai thế giới đối nghịch bên ngoài và bên trong.

Các vị kiếm sư hiểu rõ tâm lý người đệ tử và thường họ giải thích như sau: Lúc đầu người môn sinh chưa biết cách cầm kiếm cho đúng và sử dụng thanh kiếm. Khi bị tấn công thì đưa kiếm lên đỡ chứ không theo chiêu thức nào cả. Dần dần, qua nhiều năm tháng tập luyện, anh ta biết thế công và thế thủ, nhưng mỗi lần đưa kiếm lên hay hạ kiếm xuống anh ta đều hành động theo suy nghĩ. Như thế, mỗi lần ra chiêu là tinh thần anh ta ngưng lại nơi một chủ đích – như chém vào đầu hay đâm vào bụng đối thủ – và điều đó làm tâm anh ta ngưng trệ dù trong một thời gian rất ngắn ngủi. Mỗi lần tâm ngưng trệ như thế thì ý tưởng xuất hiện làm cho anh ta có thể bị phân tâm, sợ hãi hay lo lắng, hồi hộp bất an. Sau nhiều năm chuyên cần luyện thêm thì thân và tâm người kiếm sĩ dần dần trở thành một khối và trạng thái vô tâm xuất hiện: Anh không còn chú tâm đến kỹ thuật, ý muốn chiến thắng hay chứng tỏ mình hơn kẻ khác. Người kiếm sĩ đã hiểu được Kiếm Đạo, an nhiên tự tại, không còn bị thế sự ràng buộc. Thanh kiếm của họ giờ đây trở thành "Vô tâm kiếm" và kỹ thuật chiến đấu giờ đây trở thành "Kiếm vô sở trụ". Do đó mà Hariya Sekiun – trưởng môn kiếm phái chủ trương vô hành, vô chiêu thức, tâm vô trụ xứ, đã giải thích cặn kẻ tinh yếu của kiếm pháp:

"Thể tính uyên nguyên nơi chúng ta ở trạng thái tinh túy nhất khi chúng ta là đứa trẻ thơ, khi còn được bồng trên tay và bú sữa mẹ. Khi còn bé thì chúng ta hòa hợp với thiên nhiên, vậy thì khi trưởng thành chúng ta cũng có thể để cho thiên nhiên tự do hoạt động nơi mình mà không cần can dự vào. Nhưng bất hạnh thay, khi vừa bắt đầu khôn lớn là chúng ta bị nhồi sọ bởi đủ mọi lý thuyết. Do sự khái niệm hóa mà các giác quan của chúng ta đã chuyển đến chúng ta hình ảnh của một thế giới bên ngoài sai lạc. Khi nhìn một ngọn núi, chúng ta không nhìn thấy ngọn núi như chính ngọn núi, chúng ta không thấy ngọn núi đó đúng với hình ảnh thật sự của nó. Chúng ta thêm vào đó đủ mọi ý tưởng, đôi lúc hoàn toàn có tính cách trí thức, nhưng phần nhiều chứa đựng các cảm xúc kèm theo. Khi tư tưởng và tình cảm bao phủ ngọn núi, ngọn núi biến thành quỷ quái. Đó là do sự nhồi sọ hay do những kiến thức ta thu lượm được qua các sinh hoạt cá nhân, chính trị, xã hội, kinh tế hoặc tôn giáo. Hình ảnh đó biến thành hình ảnh kỳ dị, sai lạc, méo mó. Thay vì sống trong một thế giới tự hiển bày chân tính một cách tự nhiên, chúng ta lại sống trong một thế giới giả tạo bởi sự vò nắn của ý tưởng. Điều đáng tội là chúng ta không ý thức được điều hiển nhiên như vậy."

Ông lại nhấn mạnh đến điểm quan yếu như sau:

"Nếu một kiếm sĩ muốn biết cái thế giới méo mó đó ảnh hưởng đến các hoạt động của anh ta ra sao, anh ta chỉ việc quan sát chính mình trong khi chiến đấu. Anh ta sẽ thấy tất cả những hoạt động của mình đi ngược lại với nguyên tắc 'Kiếm vô sở trụ' vì tâm không linh động được như trẻ thơ. Theo phương thức đó, những chiêu thức sử dụng không nhanh mà cũng chẳng chậm, cứ để tự nhiên cho cái tính uyên nguyên tự nhiên hành động tùy theo hoàn cảnh luôn luôn chuyển biến. Người kiếm khách không muốn tỏ lòng gan dạ hay cảm thấy lo lắng. Anh ta không có ý nghĩ về một địch thủ đang ở trước mặt hay mình đang gặp một địch thủ. Anh hành động tự nhiên như trong

https://thuviensach.vn

công việc bình thường hàng ngày như việc ăn điểm tâm. Anh cầm thanh kiếm như cầm đôi đũa gắp thức ăn bỏ vào miệng rồi bỏ đũa xuống. Việc sử dụng kiếm cũng giản dị, không đòi hỏi nỗ lực nào khác hơn là cầm đôi đũa ăn điểm tâm… Do đó, anh ta được tự do hoàn toàn, không chút sợ hãi, không chút lo lắng, không chút bất an, không cần tỏ ra can trường."

(Thiền và văn hóa Nhật Bản)

Do đó, khi tinh thần võ đạo hòa tan vào nguồn thiền thì tâm người chiến sĩ trở thành an nhiên bất động, vững vàng như ngọn núi lớn, thư thái tự nhiên và uyển chuyển linh động. Họ bình thản trước mọi biến động vì tâm và cảnh chẳng còn là hai thực thể đối nghịch khi đạt được trạng thái vô tâm như trong một công án thiền:

"Tay không cầm cán mai

Đi bộ lưng trâu ngồi

Qua cầu trên bến nước

Cầu trôi nước chẳng trôi."

Khi đứng trên cầu nhìn dòng nước chảy, chúng ta có cảm tưởng chiếc cầu đang trôi mà nước thì đứng yên. Cầu trôi là sự chuyển động bên ngoài, nước chẳng trôi là tâm bất động hay tâm không. Thiền Đạo, Hoa Đạo, Trà Đạo, Thi Đạo hay Võ Đạo cũng đều dựa theo những nguyên lý vô hành, vô tâm, tâm vô trú xứ như trên. Khi đạt được tâm yếu ấy và nắm bắt chân lý tối thượng trong đôi tay trống rỗng thì các vị Thiền sư, hoa sư, trà sư, thi sư, vũ sư, kiếm sư không còn quan tâm đến giáo lý, kinh điển, kỹ thuật, nguyên tắc, vì chính cuộc sống của họ thể hiện chân lý tự thân. Người chưng hoa, kẻ pha trà, người vẽ tranh, kẻ làm thơ hay người múa kiếm ung dung hành động một cách tự nhiên, dung dị để tạo ra vẻ đẹp, nét linh động, sự mới mẻ tinh khôi như chính thiên nhiên tự phơi bày đường nét. Do đó, ở Việt Nam và Nhật Bản thời trước, nhiều chiến sĩ, ngoài việc trau dồi vũ thuật, họ còn là những người tận tụy học thiền. Với tâm thức chói sáng trong niềm an bình tĩnh lặng, họ thưởng thức nghệ thuật uống trà, chưng hoa hay làm thơ. Tâm hồn họ chín mùi dần trong Đạo và hướng về niềm bình an bình dị trong các sinh hoạt hàng ngày.

Ngày nay tại Việt Nam, Vovinam – Việt Võ Đạo của người Việt được phát triển rất qui mô và rộng lớn, với nhiều môn sinh có mặt ở hơn 60 nước trên thế giới, trong đó có Ba Lan, Bỉ, Campuchia, Đan Mạch, Đức, Hoa Kỳ, Maroc, Na Uy, Nga, Pháp, Romani, Thụy Sĩ, Thụy Điển, Singapore, Uzbekistan, Thái Lan, Ý, Úc, Ấn Độ, Iran, Tây Ban Nha, Algérie...

Giáo sư Nguyễn Lộc – vị tổ của Việt Võ Đạo – một người đã thấm nhuần tinh thần thiền vượt lên mọi sự phân chia đối nghịch, nhắc nhở Việt Võ Đạo là một ngành võ thuật để huấn luyện hợp nhất tâm thân, cương nhu, tri hành nhằm vượt lên cái ngã nhỏ bé để phục vụ con người cũng như ứng dụng vào lối sống hàng ngày để đóng góp vào sự phát triển xã hội và nhân loại. Như vậy, ngoài việc luyện tập đòn thế để huấn luyện thân thể cường tráng và khỏe mạnh, môn sinh Vovinam Việt Võ Đạo còn trau dồi một tâm hồn thanh cao, tự tin, can đảm, cao thượng, dũng cảm trên nền tảng nhân bản vì con người và cho con người theo lời dạy của vị võ sư Nguyễn Lộc "sống cho mình, giúp cho mọi người khác sống, sống cho mọi người".

https://thuviensach.vn

Trước đây, những chiến sĩ Nhật Bản tập luyện võ nghệ để chiến đấu và họ thuộc vào giai cấp võ sĩ hay Samurai. Song song với việc huấn luyện võ thuật, họ được các vị thầy dạy cho hai thứ rất quan trọng:

Võ sĩ đạo, hay Bushido, quy định những luật lệ hành xử, thái độ và lối sống của người võ sĩ như chấp nhận gian khổ, trung thành với cấp trên, lịch sự, tự trọng, lễ phép và dũng cảm khi chiến đấu.

Thiền Phật giáo, do các vị Thiền sư nổi tiếng ở Nhật, hay từ Trung Hoa đến lánh nạn Mông Cổ, hướng dẫn cho những võ sĩ có cấp bậc cao, các vị thầy võ đạo hay các tướng quân và đôi khi cả Nhật Hoàng về việc ứng dụng trực giác của tâm không trong cách sống hàng ngày hay khi chiến đấu với địch thủ. Và để thành công, họ phải huấn luyện chú ý, trạch pháp – mà cao độ là tuệ tri hay trực giác bén nhạy trong khi chiến đấu – tinh tấn, khinh an, định và xả. Những yếu tố đó trở thành những đức tính cần thiết cho người võ sĩ.

Kiếm sĩ tập luyện rất chuyên cần

Mục đích của tập luyện là để phát triển sức mạnh cơ thể, sức mạnh tinh thần, phát triển đức hạnh và nghị lực vốn rất cần thiết trong cuộc sống hàng ngày và lúc lâm trận.

Tinh hoa Kiếm Đạo nằm trong bốn chữ Khí, Kiếm, Thể, Nhất (ki, ken, tai, ichi). Khí là tinh thần, kiếm là thanh kiếm, thể là thể lực và nhất là hợp nhất. Như vậy, khi rèn luyện Kiếm Đạo, các môn sinh huấn luyện để tâm hay tinh thần hợp thành một với kiếm và với sức mạnh của cơ thể. Đây là sự huấn luyện đặt trên chân lý của Thiền Tông.

Thanh kiếm và tâm người kiếm sĩ hợp thành một (Hình từ Pixabay)

Ngày hôm nay các môn võ học được giảng dạy như các môn huấn luyện tinh thần và thể chất cho học sinh và sinh viên tại các trường học và các võ đường. Các vị võ sư cao cấp thường phối hợp sự rèn luyện võ thuật với thiền để gia tăng hiệu năng chiến đấu cũng như đào tạo môn sinh thành những người có đạo đức để đóng góp cho sự phát triển xã hội.

Chúng ta hãy nghe lời giảng của một vị thầy dạy Kiếm Đạo Matsumoto Toshio – một kiếm sư nổi tiếng

https://thuviensach.vn

với chín đẳng Kiếm Đạo – về điều này:

"Mục đích của môn đánh kiếm thời trước đây là để chiến thắng kẻ địch bằng kỹ thuật đấu kiếm và sức mạnh thể chất. Tuy nhiên, điều này đã thay đổi theo thời gian.

Không có gì nghi ngờ rằng nghệ thuật Kiếm Đạo là chém bại đối thủ và không để đối thủ chém bại mình. Tuy nhiên, để luôn luôn sẵn sàng chém ngay mà không bao giờ mất đi cơ hội tấn công trong khi duy trì vị thế phòng thủ toàn hảo, phải làu thông chiêu thức và kỹ năng của Kiếm Đạo. Điều này chỉ có thể thực hiện được khi quý vị duy trì tâm yên lặng để có thể sử dụng các chiêu thức đã rèn luyện.

Như vậy, đúng là mục đích của luyện tập Kiếm Đạo không phải chỉ để phát triển kỹ năng chiến đấu mà còn cả huấn luyện tâm và ý của quý vị có được chân tâm hay tâm không (vô tâm, mushin), để tâm quý vị – vốn là nguồn phát sinh các chiêu thức – không bị trói buộc bởi thứ gì.

Trong khi tập luyện Kiếm Đạo, điều cần thiết nhất là rèn luyện tâm và chiêu thức cùng phát triển đồng bộ. Khi chém một nhát kiếm, không được chém một cách khinh xuất mà chỉ chém khi tâm đối thủ bị xao động. Một cú chém không hiệu quả hay vội vã là nguyên do của sự tự hủy diệt. Sau đây là những cơ hội tốt để tấn công:

Không tấn công khi đối thủ đang cảnh giác cao độ nhưng tấn công khi họ không ý thức và không cảnh giác

Tấn công trước khi đối thủ khởi sự tấn công

Tấn công khi đối thủ dịu xuống

Tấn công khi đối thủ đã tung ra hết chiêu thức

Tấn công khi đối thủ phân vân

Tạo ra sức ép để đối thủ phải phản ứng và tấn công các sơ hở do phản ứng tạo ra…"

Làm sao có thể đạt được khả năng này? Chúng ta thấy rõ trong Kiếm Đạo cũng như trong các ngành võ đạo khác, sáu thành phần của Tâm tỉnh giác, hay bảy giác chi, như niệm, trạch pháp, tinh tấn, khinh an, định và xả đã được huấn luyện liên tục để phát triển kỹ năng chiến đấu lên mức tinh vi qua sự duy trì trạng thái tâm không. Từ trạng thái tâm không này mà trực giác nhận biết hay tuệ tri phát triển để gia tăng khả năng chủ động trong khi chiến đấu.

Kiếm sư Toshio dạy tiếp về điều này cho các môn sinh:

"Trong Kiếm Đạo, có bốn trạng thái tinh thần phải vượt qua, đó là sự khiếp hãi, hoảng sợ, nghi ngờ và bối rối. Những thứ đó làm cho tâm quý vị bị xáo trộn. Khi tâm bị xáo trộn thì các tư thế cũng bị xáo trộn làm cho quý vị mất sự phòng vệ và giúp cho đối thủ có cơ hội tấn công. Trừ phi tâm quý vị luôn tràn đầy năng lượng, giữ tâm yên lặng và rộng mở không giúp cho sự tấn công chớp nhoáng làm đối thủ mất quân bình dù cho tinh thần của họ không còn tỉnh táo. Nếu tâm quý vị là tâm ban sơ, không có thành kiến, quý vị có thể thấu rõ tất cả mọi hành động của đối phương và ra chiêu tự do không chút ngần ngại, sử dụng tất cả những dịp may nào xuất hiện để đánh bại đối thủ.

https://thuviensach.vn

Trong Thiền Phật giáo, 'tính không' nhiều lúc được giải thích là luôn luôn duy trì tâm 'bình thường'. Đây là một trạng thái tâm không có định kiến, tự do và hoạt động không bị giới hạn bởi những ưa thích của cái ngã. Quý vị có thể cho rằng thật quá khó khăn để có tâm ban sơ và cho đó là trạng thái tâm tối ưu khó mà đạt được. Tuy nhiên, người nào luyện tập Kiếm Đạo đến một mức độ nào đó thì cần có tâm ban sơ này.

Như đã được trình bày, sự huấn luyện Kiếm Đạo cơ bản là cả tấn công lẫn phòng thủ, là luôn luôn duy trì trạng thái sơ tâm xuyên qua sự học tập Kiếm Đạo. Tôi tin rằng đức tính của Kiếm Đạo là đem tâm ban sơ được tôi luyện này vào trong các sinh hoạt xã hội, làm cho đời sống gia tăng sự phong phú và giá trị, mà không bị các quyền lợi và cảm xúc của ngã chấp chi phối.

Với thái độ tốt đẹp đó trong đời sống hàng ngày, quý vị có thể lắng nghe lời tư vấn của những người khác và phân biệt rõ ràng những cái tốt xấu để làm việc một cách có hiệu quả và đồng thời làm cho mình được hoàn hảo."

Chiến đấu với tâm không: Gió thổi qua không lưu lại dấu vết (Ảnh của tác giả Magyar Balázs)

Những điều lý thuyết khó hiểu nói trên được biểu lộ thành những hành động cụ thể và giản dị của trẻ em và người lớn trước mắt thế giới khi nước Nhật bị thảm nạn sóng thần vào năm 2011. Mọi dân tộc trên thế giới đều khâm phục khi chứng kiến sự can trường, lịch sự, tự trọng hy sinh, nhẫn nại cùng tương thân tương ái của các em bé, thanh niên cũng như những người trung niên và cao niên Nhật Bản khi họ bị nạn sóng thần dâng tràn vào tháng Ba năm 2011, tàn phá vùng phía Bắc nước Nhật và làm hư hại các lò nguyên tử ở Fukushima. Hậu quả là trên 15 ngàn người chết, hàng ngàn người bị thương và mất tích, hàng triệu người không có điện nước để dùng cùng phải đối diện với mức phóng xạ rò rỉ từ

https://thuviensach.vn

các nhà máy điện sử dụng lò nguyên tử.

Làm sao họ biểu lộ được những đức tính này trong cơn biến động thình lình tàn phá đời sống và môi trường như vậy? Là do sự huấn luyện của họ trong đời sống hàng ngày trong mọi môn văn hóa, nghệ thuật, giáo dục và nghề nghiệp, luôn luôn đề cao đức hạnh và sự đóng góp cá nhân vào việc phát triển xã hội. Ngay như trong ngành Kiếm Đạo, các võ đường thường nhắc nhở cho môn sinh mục đích của việc học Kiếm Đạo chính là để:

- Tạo khuôn phép cho tinh thần và thể chất

- Huấn luyện tinh thần luôn luôn dũng cảm

- Huấn luyện chuyên cần và nghiêm chỉnh

- Hướng đến sự phát triển nghệ thuất Kiếm Đạo

- Kính trọng và lịch sự với người khác

- Thành thật trong mối tương quan với người khác

- Luôn luôn trau dồi đức hạnh

Và những điều nói trên giúp cho gia tăng:

- Tình yêu đất nước và xã hội

- Đóng góp vào việc phát triển văn hóa

- Đóng góp vào việc phát triển hòa bình và thịnh vượng chung giữa các dân tộc.

Khi chúng ta thay chữ Kiếm Đạo bằng Hoa Đạo, Võ Đạo, Thi Đạo, Cung Đạo, Trà Đạo hay Thiền Đạo, thì ở mọi nơi, mọi ngành sinh hoạt, các học sinh, sinh viên, thanh niên và dân chúng nói chung, người ta đều nhắc nhở những nguyên tắc căn bản nói trên về sự nỗ lực huấn luyện cá nhân, hài hòa xã hội và đóng góp của người dân vào sự phát triển đất nước cũng như sự quan trọng trong việc đào tạo những thế hệ tương lai kế tục với tài năng, đức độ, dũng cảm và có khả năng thật sự đóng góp cho nền thịnh vượng của quê hương và nền văn hóa tốt đẹp của nhân loại.

Võ Đạo không hướng đến chiến thắng

Học võ để tấn công hay để tự vệ đều hướng đến sự chiến thắng. Tuy nhiên, đối với những người chín mùi trong Võ Đạo thì lòng mong ước chiến thắng kẻ khác cũng tan biến. Người đã chín mùi trong Đạo – Võ Đạo, Hoa Đạo, Thi Đạo, Trà Đạo, Thiền Đạo, Kiếm Đạo hay Phật Đạo – thì cái tôi nhỏ bé và bị giới hạn bởi các ý tưởng và cảm xúc tạo thành cái ngã không còn có mặt. Các ý tưởng thắng bại, khen chê, hay dở, quý tiện, cao thấp, cùng các tâm tư thương ghét, thân thù, thích chán, yêu giận không còn vướng bận lòng họ. Tâm họ buông xả thoải mái nên các ý tưởng đối nghịch, các tâm tư xung đột tự chúng quay về trạng thái an ổn trong tâm tỉnh thức tỏa chiếu. Trong tâm an bình đó, tình thương yêu trong sáng và sự hiểu biết chân thật tràn đầy. Họ sống trong niềm an vui chân thật tỏa sáng từ đầu nguồn của Phật tính. Những bậc võ sư chín mùi trong ánh sáng giải thoát thường nhấn mạnh đến tình thương yêu và sự hòa hợp hơn là giao tranh và khắc phục địch thủ vì họ không còn thấy ai là địch thủ nữa.

https://thuviensach.vn

Ngài Ueshiba – vị tổ sư sáng lập Hiệp Khí Đạo (Aikido) – đã dạy đệ tử:

"Con phải nhớ rằng trong tình yêu không có sự tranh chấp, trong tình yêu không có kẻ thù. Một tâm hồn chứa chấp sự phân biệt không còn thích hợp với tình yêu... Hãy coi chiến thắng là sự chiến thắng trên chính tâm hồn bất hòa điệu của con... Tinh thần phục vụ cho nền hòa bình thế giới là cần thiết trong Hiệp Khí Đạo chứ không phải là tinh thần đầy ắp sự tranh chấp, chỉ muốn học kỹ thuật để đánh ngã kẻ đối đầu."

(Trần Văn Quang dịch)

Lời nói đó làm cho chúng ta nhớ đến lời Đức Phật dạy trên 2000 năm trước: "Chiến thắng một vạn quân không bằng tự thắng mình" cùng lời dạy của Ngài về sự thực hành Đạo Phật để đóa hoa tình thương và sự thấy biết chân thật, trong sáng nở rộ đưa chúng ta về chốn an vui kỳ diệu đầu nguồn.

Kẻ đã an ngự nơi vũ trụ bao la của tự tâm thanh tịnh thì tâm lúc nào cũng tỏa chiếu và linh động trong niềm tĩnh lặng an bình. Do đó, các vị võ sư sau những giờ phút dốc lòng dạy dỗ cho đám môn sinh ưu tú về võ thuật và đạo đức để truyền lại cho họ tinh hoa của Võ Đạo, họ tìm đến những nơi thanh vắng, thưởng thức nghệ thuật uống trà nơi chốn vắng lặng, bên cạnh một bình hoa đơn giản, thanh nhã điểm một đóa hoa nhỏ bé mong manh. Cũng có thể trong lúc xuất thần, họ cầm chiếc bút lông viết một bài thơ Hài Cú (Haiku) – thể thơ rất ngắn gồm 17 tiết vận, như:

"Một lữ khách cô đơn

Xin gọi tên tôi là thế

Cơn mưa thu này."

(Ba Tiêu, Tuệ Sỹ dịch)

Cũng có thể, họ chẳng vào trà thất, không cầm lấy bút lông, không ngắm bức cổ họa hay đóa hoa nhỏ bé mong manh rồi thả lòng theo tiếng nước sôi reo nhẹ mơ hồ như tiếng gió ngàn khơi vọng lại. Họ chỉ bước từng bước nhẹ nhàng nhưng vững chãi, với tâm thức rỗng lặng và trong sáng, hướng về một thiền đường, để tất cả áo giáp bên ngoài và khoác lên người một chiếc áo tràng đơn sơ. Họ khoan thai ngồi lên chiếc bồ đoàn để trên tấm tọa cụ và trong sự tĩnh mịch mênh mông của buổi chiều thu, họ nhiếp tâm để rồi hòa nhập vào cái lặng lẽ, rỗng không và an bình của vũ trụ bao la không có trong ngoài, không sinh và bất diệt.

Đó là tâm bất động của một chiến sĩ và cũng là tâm bất động của một vị Thiền sư.

Tài liệu tham khảo:

1. Matsumoto Toshio. The aim of kendo. Kendoinfo.worldpress.com/matsumototoshio. htm. Retrieved on 11/11/2011.

2. Ngô Sĩ Liên và nhiều người khác soạn thảo (1272 - 1697). Đại Việt Sử Ký Toàn Thư. Viện Khoa Học Xã Hội Việt Nam dịch (1985 - 1992). Hà Nội: Nhà xuất bản Khoa Học Xã Hội ấn hành, 1993.

3. Nguyễn Lang. Phật giáo Việt Nam Sử Luận, Trang Nhà Quảng Đức.

http:www. quangduc.com/phatgiaovietnamsu luan. htm. Retrieved on 11/12/2011.

https://thuviensach.vn

4. Sasamori, Junzō; Warner, Gordon (1989). This Is Kendo: The Art of Japanese Fencing. USA: Tuttle Publishing.

5. Sato, Noriaki (July, 1995). Kendo Fundamentals. Tokyo, Japan: All Japan Kendo Federation.

6. Suzuki, Daisetz T, Thiền Luận 1. Trúc Thiên dịch. France: Chùa Khánh Anh. (không ghi ngày xuất bản)

7. Suzuki, Daisetz T, Thiền Luận 2,3. Tuệ Sỹ dịch. France: Chùa Khánh Anh. (không ghi ngày xuất bản).

8. Suzuki, Daisetz T (1959). Zen and the Japanese Culture. New York: Pantheon Books.

9. Trần Văn Quang dịch. Aikido, Kisshomaru Ueshiba, Võ Đạo số 1.

https://thuviensach.vn

Chương 6 # THIỀN VÀ TRÀ ĐẠO

Trà Đạo là gì ?

Khi nghe nói đến Trà Đạo có lẽ chúng ta muốn biết ngay Trà Đạo là gì. Thiên Lợi Hưu (Sen no Rikyū, 千利休, 1522-1591) sống vào thế kỷ thứ XVI, người đã đưa nghệ thuật uống trà trở thành Trà Đạo, trả lời rất giản dị: "Trà Đạo là cách làm cho ta hết khát".

Tranh họa sĩ Hasegawa Tôhaku vẽ Thiên Lợi Hưu vào thế kỷ XVI

Chúng ta khát nước khi uống nước không đủ và chúng ta thường khao khát niềm an vui và tha thiết muốn hòa nhập vào sự sâu thẳm của tính tự nhiên sẵn có nơi mình. Tính đó vốn chân thật, thường hằng và thấy biết rõ ràng. Đạo Phật gọi tính ấy là Phật tính. Phật tính là tính thấy biết chân thật không sinh bất diệt, luôn luôn có mặt nơi mỗi người nhưng chúng ta không thể lấy mắt mà nhìn thấy, lấy tai mà nghe hay suy nghĩ mà biết được. Chỉ cần để tâm buông xả và trở về trạng thái vắng lặng là chúng ta trực tiếp cảm nhận Phật tính nơi mình đang có mặt trong cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay thấy biết rõ ràng. Tuy nhiên, nếu suy nghĩ hay phân tích tìm kiếm thì chúng ta không có kinh nghiệm về sự thấy biết trực tiếp này.

Phật tính cũng đồng nghĩa với Chân tâm là tâm thường thấy biết chân thật rõ ràng, khác với vọng tâm là tâm thấy biết cùng lúc dính mắc vào các ý tưởng đối nghịch, do vì vô minh là không có ánh sáng của sự thấy biết chân thật hay trí tuệ, còn được gọi là si mê hay mê mờ, như thân thù, ưa ghét hay cảm giác sướng khổ làm phát sinh những ham muốn hay tham lam. Ham muốn những thứ ưa thích mà không thỏa mãn được thì giận dữ hay sân. Tham, sân, si là những tâm hành (sankhāra), được gọi là ba thứ độc hại nền tảng trong rất nhiều thứ tâm hành khác, có năng lực mạnh mẽ thúc đẩy phải phản ứng lại qua thân làm, miệng nói và ý suy nghĩ tạo ra khổ đau cho chính bản thân hay cho người khác. Thực hành Đạo Phật là thực hành sống với chân tâm hay Phật tính là tính thấy biết rõ ràng và chân thật trong đời sống hàng ngày. Điều ấy đã được Thiền sư Thích Thanh Từ chỉ rõ trong Tiến thẳng vào Thiền Tông như sau:

https://thuviensach.vn

"Mắt biết thấy là Chân tâm. Tai biết nghe là Chân tâm. Thân biết xúc chạm là Chân tâm. Mũi biết ngửi là Chân tâm. Lưỡi biết nếm là Chân tâm. Ý biết pháp trần là Chân tâm."

Và ngài giảng tiếp về điều trên:

"Trước kia mắt biết thấy chúng ta phân biệt đẹp xấu, tai biết nghe phân biệt phải quấy, thân biết xúc chạm phân biệt cái này thích, cái kia không thích v.v... Bây giờ mắt vừa thấy, mình biết nó là Chân tâm, tai vừa nghe là Chân tâm, thân vừa xúc chạm là Chân tâm. Chúng ta có sẵn Chân tâm, nên thấy nghe xúc chạm đều biết. Cái biết đó là biết chặng đầu, thuộc về Chân tâm. Nếu để qua chặng thứ hai, thứ ba thì thuộc về vọng tưởng, vọng thức. Chúng ta chặn ngay ở chặng đầu, không để cho sáu căn vướng mắc sáu trần, đó là chỗ dụng công tu hành."

Trà Đạo là nghệ thuật pha và uống trà, đưa ta tiếp xúc thẳng với cội nguồn tâm linh ấy qua hình thức pha trà và uống trà, cùng tác dụng tốt đẹp của các hoạt động này. Nguyên tắc của Trà Đạo nằm sẵn trong nguyên tắc sống thiền: hài hòa, kính trọng, trong sạch và bình an. Thiền là một tông phái của Phật giáo nhấn mạnh đến một chân lý quan trọng trong giáo lý của Đạo Phật là sự bất khả phân giữa hiện tượng bên ngoài và thế giới bên trong. Đó là tính cách bất nhị hay không phải là hai thứ tách lìa giữa cái chân thật tuyệt đối, hay lý và các hiện tượng bình thường hay sự, còn được gọi là sắc. Phật giáo còn hướng dẫn cho chúng ta cách cảm nhận trực tiếp về lý sự viên dung, hay sắc chính thực là không và không chính thực là sắc, để đi đến sự hài hòa tuyệt đối của mọi hiện tượng trong thế giới chúng ta đang sống hay sự sự vô ngại pháp giới.

Sự hòa hợp, trang trọng, tinh sạch, tĩnh lặng và đơn sơ của trà thất, của trà chủ – người mời khách đến uống trà, và trà khách – người được mời, sự hợp nhất của tâm và cảnh, của thế giới bên ngoài và thế giới bên trong nơi mỗi người, là cách biểu lộ trọn vẹn và cụ thể của bốn sự thật của lý, của sự, của lý sự viên dung và sự sự vô ngại pháp giới nói trên.

Các hạt trà trồng nơi sân chùa

Tô Đông Pha – một thi sĩ nổi tiếng vào đời nhà Đường ở Trung Hoa – cho rằng trà có tính chất tinh khiết và giống như một người có đức hạnh cao quý, trà không sợ bị hư hỏng. Các vị tăng sĩ Trung Hoa trước đây đã thực hành nghi thức uống trà trước tượng của vị tổ Thiền Tông Bồ Đề Đạt Ma theo những cung cách trang trọng, biểu lộ trạng thái an bình, rỗng lặng nhưng linh động của tâm uyên nguyên nơi mỗi chúng ta vốn luôn luôn tinh sạch và tỏa chiếu sự thấy biết rõ ràng và trực tiếp hay tuệ tri. Nghi thức này cùng với nền văn minh đời nhà Tống bị suy giảm khi người Mông Cổ xâm chiếm và cai trị Trung Hoa. Nhiều hoa trái của nền văn minh đó trước đây đã được chuyển sang Nhật Bản, được nuôi dưỡng và đơm hoa kết trái tốt đẹp.

https://thuviensach.vn

Thiền sư Minh Am Vinh Tây (Myōan Eisai, 明菴榮西*) (Hình vẽ vào thế kỷ XII hay XIII)*

Theo lịch sử trà đạo Nhật Bản, có vị cao tăng người Nhật là Thiền sư Vinh Tây (1141-1215), sang Trung Hoa để tham vấn học đạo. Ngài thọ giáo với các vị Thiền sư tông Lâm Tế. Sau khi trở về nước, ngài mang theo kinh nghiệm tu tập Thiền Tông và một số hạt trà về trồng trong sân chùa. Thiền sư Vinh Tây viết cuốn Khiết trà dưỡng sinh ký (Kissa Yojoki, 喫茶養生記), ghi lại các đặc tính của trà giúp làm gia tăng sự thanh cao và khỏe mạnh của người tu tập. Sau đó, các vị tu sĩ Phật giáo khác nối tiếp con đường này.

Như vậy, ngay từ buổi ban sơ của trà đạo Nhật Bản, chúng ta đã thấy có sự kết hợp giữa cách uống trà với thiền Phật giáo để nâng cao nghệ thuật thưởng thức trà theo chiều hướng tâm linh. Sau đó, nghệ thuật này được phát triển và trở thành trà đạo, (chado), là một cách uống trà theo nghi thức làm cho tâm người tham dự trở nên trong sáng và bình an qua sự biểu lộ lòng khiêm nhường và kính trọng người khác, hòa mình với thiên nhiên, thưởng thức nét đẹp đơn sơ nhưng phong phú với tâm tỉnh thức.

Tại Hoa Kỳ, ở các thiền viện Lâm Tế (Rinzai) Nhật Bản, thiền trà được diễn ra một cách nhanh chóng và lặng lẽ. Buổi sáng sớm, các thiền sinh thức dậy vào lúc 3 giờ sáng, vệ sinh cá nhân rồi vào thiền đường. Thiền sinh phụ trách pha trà hay trà giả đã sẵn sàng với các chén trà đã lau sạch bóng cùng ấm trà nóng. Trà giả bưng khay trà đến trước mỗi hai thiền sinh cúi đầu chào. Hai thiền sinh ngồi kế nhau chắp tay xá đáp lễ và mỗi người cầm lấy chén trà để trước mặt mình. Sau khi mọi người đều có chén trà, thiền sinh phụ trách mời trà đem bình trà đến giữa mỗi hai người, trịnh trọng cúi chào và châm trà. Khi mọi người đã có trà trong chén, một tiếng khánh gỗ báo hiệu vang lên, mọi người để tâm vào hơi thở nhẹ nhàng thoải mái, nâng chén trà lên và uống trà hoàn toàn trong tĩnh lặng.

https://thuviensach.vn

Các thiền đường Tào Động (Soto) Nhật Bản không uống trà vào mỗi buổi sáng như trên mà chỉ vào các dịp đặc biệt trong tháng. Vị Thiền sư mời tất cả thiền sinh uống một tách trà quý do một cư sĩ biếu ngài. Trong những dịp ấy, vị thầy thường ân cần nhắc nhở môn sinh nỗ lực tu hành tinh tấn để xâm nhập vào cái kỳ diệu của tâm giải thoát. Điều này làm chúng ta nhớ lại chuyện các vị vua Nhật Bản ban trà cho quý vị tăng sĩ như vào năm 729, Thánh Vũ Thiên Hoàng ban trà cho một trăm vị tăng tại cung Nại Lương. Ở Việt Nam và nhiều nước khác, đời sống tu hành của các vị tăng ni, Phật tử và trà liên hệ với nhau rất mật thiết về lượng cũng như về phẩm.

Thiền trà nói trên là cách uống trà trong thiền đường hay trong các ngôi chùa. Đến thế kỷ thứ XV, người Nhật đã tạo ra những nghi thức uống trà đặc biệt ở bên ngoài thiền viện mà chúng ta thấy còn tồn tại cho đến nay. Tuy cách thức có khác nhau, nhưng cùng phản ánh sự hòa hợp, kính trọng, trong sạch và tĩnh lặng với sự đơn sơ và an bình của Trà Đạo. Đó là phẩm chất Đạo trong trà.

Vài nét lịch sử

Trà đã được dùng ở Việt Nam, Nhật Bản, Hàn Quốc và Trung Hoa từ lâu. Vào thế kỷ thứ VII, với nền văn minh hưng thịnh của nhà Đường, uống trà trở thành một nghệ thuật như đánh đàn (cầm), chơi cờ (kỳ), làm thơ (thi) và vẽ tranh (họa). Vào thời kỳ này, người ta sử dụng 24 trà cụ, là các đồ dùng để pha trà. Sau này Lục Vũ, sinh năm 728 và mất năm 804 ở Trung Hoa, tác giả cuốn Trà kinh, đã mô tả các trà cụ đó và người ta thấy có vài thứ tương tự được sử dụng trong trà đạo của Nhật Bản hiện nay

Trà Kinh nói rất rõ về lịch sử của trà, các trà cụ, cách pha và uống trà. Ngày nay các thứ sau đây được dùng cho việc pha trà: một lò đun nước, ấm nấu nước bằng kim loại, chum đựng nước tinh khiết, bình đựng nước thừa, chén trà, muỗng tre, bót tre đánh bột trà hay trà triển, khăn lụa để lau bình trà, khăn trắng lau chén trà cùng một số các trà cụ khác.

Trà thất – phòng uống trà, được xây cất theo đường nét lý tưởng truyền lại từ thế kỷ thứ XVI là một gian nhà tranh đơn giản. Đúng hơn, đó là một túp lều với một cửa vào rất thấp, độ một thước tây. Thời trước, các trà khách thường phải để tất cả các áo giáp, cung kiếm bên ngoài và cúi mình thật thấp để vào bên trong trà thất. Tất cả mọi người trong trà thất đều bình đẳng như nhau. Trà chủ, còn được gọi là trà nhân – dù là một nhà quý tộc hay một lãnh chúa – khiêm tốn làm công việc pha trà đãi khách. Cung cách cúi chào trà khách, lau chùi các trà cụ, cách đưa tay mở vại nước, múc nước đổ vào bình, cầm chiếc môi tre có cán dài múc nước sôi chế vào chén trà, đánh bột trà cho tan vào nước hay bưng chén lên uống và mời khách sẽ phơi bày trạng thái tâm thức của trà chủ. Văn hóa của Trà Đạo là biểu lộ sự hoàn hảo trong các hành động vốn giản dị, không có gì là đặc biệt cả. Do đó, trà chủ hay trà nhân thường tự mình huấn luyện rất công phu việc pha trà mời khách trong chánh niệm.

Như vậy, Trà Đạo không phải chỉ là cách pha trà và uống trà. Trà Đạo là cách sống trọn vẹn trong tỉnh thức, sống trọn vẹn với thế giới hiện tại, bây giờ và nơi đây. Chủ và khách cúi chào nhau, bưng chén trà với các ngón tay không được tách rời, xoay chén trà phía trái trước khi uống, lúc uống trà phải từ tốn và chú tâm để cảm nhận trọn vẹn hương và vị trà, sau đó dùng khăn lau sạch miệng chén rồi chuyển chén trà mời người bên cạnh. Mỗi động tác là một hành vi tuyệt đối, không thiếu không thừa, chính xác nhưng khả ái, có chủ đích rõ rệt nhưng tự do tuyệt đối. Khi múc nước lạnh, trà chủ múc nước ở phía giữa lu vì chất cặn nằm phía đáy lu. Trái lại, khi múc nước sôi, phải múc ở phía dưới nồi vì chất không tinh khiết nổi lên trên. Mỗi trà cụ là một cái tuyệt đối, vượt lên giá cả, tính chất tốt xấu của các vật liệu làm ra chúng. Mỗi thứ vốn rất bình thường nhưng có một giá trị quý báu tuyệt đối nơi

https://thuviensach.vn

chính tự thân.

Trà nhân đang xếp khăn và chuẩn bị pha trà (Tranh mộc bản, tác giả Shiro, hình vẽ năm 1932)

Đó là sự biểu lộ của sắc chính thực là không, không chính thực là sắc của trí tuệ Bát Nhã hay của lý sự viên dung và sự sự vô ngại pháp giới của giáo lý Hoa Nghiêm một cách rõ ràng, cụ thể, linh động và thâm sâu khi những người tham dự uống trà tình cờ nếm được thực chất của tâm giải thoát.

Cách uống trà trang trọng này ban đầu được thực hành trong các ngôi chùa và thiền viện Phật giáo, từ từ lan đến nhiều nơi với nhiều hình thái khác nhau. Đến thế kỷ thứ XVI, Lợi Hưu – một vị tổ của Trà Đạo Nhật Bản, đã thống nhất các quy luật để lập nên nền tảng cho trà đạo. Ông đã bỏ đi tất cả những thứ rườm rà và duy trì những gì tinh túy cần có về các cung cách pha trà, lau chùi các trà cụ, chào hỏi và uống trà. Nơi uống trà cũng trở thành một túp lều tranh có bếp than và ấm nấu nước sôi bằng thép, một hộp sơn mài đen chứa bột trà, muỗng múc trà ra chén và bót đánh trà hay trà triễn bằng tre. Chén trà càng đơn giản và thô sơ, biểu lộ cái bất toàn, thì càng được ưa chuộng vì theo ông, cái đẹp và chân thật có trong sự bất toàn.

https://thuviensach.vn

Hình vẽ hoa Triêu Nhan màu tím (Hình từ Pixabay)

Mỗi trường phái Trà Đạo có những trà cụ và hình thức trình bày khác nhau. Tuy nhiên, dù theo trường phái nào, trà đạo được thực hành để trà chủ mời khách uống trà. Trà đạo phát xuất từ Thiền Phật giáo do đó, dù theo trường phái nào, các trà nhân và trà khách đều thực hành phương pháp uống trà trong chánh niệm, hoàn toàn sống tỉnh thức trong giờ phút hiện tại khi tham dự vào lễ nghi uống trà:

"Chén trà trong hai tay

Chánh niệm nâng tròn đầy

Thân và tâm an trú

Nơi này và ở đây."

(Thi kệ uống trà Làng Mai)

Qua sự thực hành đó mà khách và chủ đều biểu lộ tâm bình an, trong sáng và linh động, không vướng mắc vào các ý tưởng hay tâm tư thường ngày, hay các tạp niệm. Đó là trạng thái thân và tâm tỉnh thức và buông xả, là trạng thái tự do tuyệt đối khi cùng có mặt với nhau, với các hoạt động thoải mái, đúng mức một cách tự nhiên, là từng nét đẹp tiếp tục xuất hiện ngưng đọng trong giây phút vĩnh cửu của thời gian trôi chảy không ngừng. Sự hòa hợp giữa chủ và khách, tâm và vật, không gian và thời gian, vũ trụ bao la và chén trà nhỏ bé, thời gian vô tận và thoáng chốc trôi nhanh, giữa cái rỗng lặng của tính không

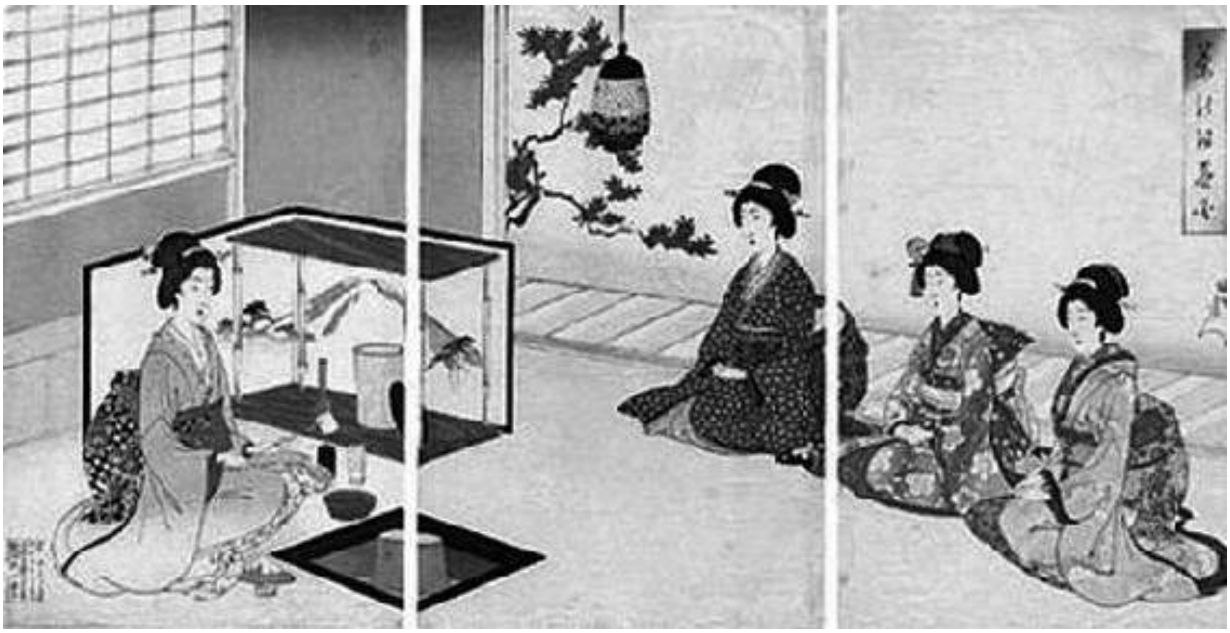
https://thuviensach.vn

và màu sắc, âm thanh, hương, vị và cảm giác, giữa tĩnh và động, các động tác và sự tĩnh lặng mênh mông, đã được mọi người cảm nhận đầy đủ nơi đây. Đó là Đạo.

Trong trà thất, những khác biệt về giai cấp, của cải, ý tưởng, lập trường, cảm xúc hay cảm quan nhận thức tự chúng siêu vượt lên để hòa nhập vào thế giới chân thật tuyệt đối hài hòa của sự sự vô ngại pháp giới một cách cụ thể. Do đó, để gia tăng sự hòa hợp và chuẩn bị tâm thức cho người thưởng thức trà, các ngành nghệ thuật về vườn cảnh, kiến trúc, hội họa, chưng hoa, ẩm thực, đồ sứ cùng cung cách quy định cho chủ và khách qua tinh thần thiền được phối hợp tối đa một cách xuất sắc trong sự bình dị tự nhiên. Những người tham dự uống trà trong tỉnh thức thật sự đã tự huấn luyện rất nhiệt tình để phát triển khả năng nhận thức tinh tế về thẩm mỹ.

Trà chủ chuẩn bị

Người chủ buổi thưởng trà có thể chọn chủ đề như đầu thu và chọn các trà cụ cho thích hợp với khách mời. Ông ta chọn một bức tranh thủy mặc là vật trang hoàng chính để tạo phong vị cho trà thất. Bình hoa chưng thường diễn tả mùa nhưng không được có màu sắc rực rỡ hay thơm nồng vì như thế sẽ làm mất đi sự đơn sơ, tĩnh mịch và hòa hợp cần thiết.



Bức tranh xưa ghi lại một buổi uống trà thời trước ở Nhật Bản.

Khi nói đến hoa trong Trà Đạo, người ta thường nhắc đến câu chuyện khán hoa triêu nhan ở Nhật. Thái Cáp (Taiko), là vị tướng quân Phong Thần Tú Cát (Toyotomi Hideyoshi, 豊臣 秀吉), người thật sự nắm binh quyền, thay mặt Thiên Hoàng trị vì trăm họ, một hôm nghe vườn của trà sư Lợi Hưu đang nở rộ những đóa hoa triêu nhan trắng nên muốn đến xem hoa. Đây là loại hoa có nhiều màu khác nhau, dáng như chiếc chuông nhỏ, sớm nở tối tàn, đẹp và mong manh.

Trà sư Lợi Hưu mời vị tướng quân này đến dùng trà buổi sáng. Đó là điều ông ta mong muốn vì ông thích ngắm vườn hoa nổi tiếng này. Buổi sáng sớm với lòng hớn hở, ông ta thả bộ quanh vườn để ngắm hoa. Tuy nhiên, dù cố ý tìm xem khi đi quanh vườn, ông chỉ thấy toàn là lá xanh, chẳng có một đóa hoa nào cả. Ông ta bước đến trà thất với lòng bực bội vì không được toại nguyện. Khi vừa cúi mình vào trà thất, ngước mắt nhìn lên, ông thấy một đóa Triêu Nhan trắng duy nhất trong một chiếc bình quý

https://thuviensach.vn

bằng đồng đời nhà Tống.

Hãy thấy mỗi sự vật là thứ quý báu duy nhất trên đời. Đó là thông điệp của thiền phát sinh từ lời Đức Phật khi Ngài xuất hiện ở thế gian: "Thiên thượng, thiên hạ, duy ngã độc tôn". Vị trà nhân đã giúp cho vị tướng quân bắt gặp điều: "Trên trời, dưới trời, chỉ mình ta là tôn quý" ấy ngay trước mắt, hay nói một cách bình dị theo nhà Phật: "Trong vũ trụ bao la, chỉ có Phật tính là tôn quý nhất". Điều này đã được nhà thơ William Blake diễn tả một cách thơ mộng trong bài Linh cảm về sự thơ trinh (Auguries Of Innocence):

"Thấy vũ trụ trong một hạt cát

Và thiên đường nơi một đóa hoa dại

Cầm vô biên nơi lòng bàn tay

Và vĩnh cữu trong một giờ ngắn ngủi."

Trước khi vào trà thất, khách sẽ đi qua khu vườn được quét dọn sạch sẽ. Đó là một loại "vườn thiền" nhỏ: Hoa lá có màu sắc trang nhã, các tảng đá được phối trí hòa điệu với những hòn đá nhỏ mà phần lớn chôn dưới đất theo nhóm ba, năm, bảy, hay chín viên đá để làm thành đường đi. Các tảng đá nằm hay đứng rất vững vàng do chúng được chôn hai phần ba xuống dưới mặt đất, một phần ba lộ thiên, hàng rào tre cùng chiếc cổng cổ kính. Tất cả đều tỏa ra nét khiêm cung, trang nhã và an bình. Tất cả đều tự nhiên, đơn sơ, hòa hợp, chẳng chút phô trương vì đó là tinh thần của Trà Đạo.

Nhiều người trong giới uống trà thường nghe kể trà sư Lợi Hưu sai con mình quét vườn cho thật sạch để đón khách đến uống trà. Mỗi lần nghe con trình vườn đã quét dọn xong, ông ta bước ra nhìn rồi lắc đầu bảo chưa được. Sau nhiều lần quét dọn đến lúc vườn sạch bóng mà cha mình vẫn chưa chịu, người con hỏi ông chưa vừa ý chỗ nào, vị trà sư lặng lẽ đến dưới một cành cây với lá đang chuyển vàng, đưa tay lay nhẹ và các chiếc lá vàng rơi xuống trên mảnh vườn phủ rêu xanh.

"Vài chiếc lá vàng lặng lẽ

Trên thảm rêu xanh

Mùa thu đến."

Các vị khách tinh tế nhìn thấy rõ lòng hiếu khách, kính trọng của người chủ và nhất là bắt gặp được cái tâm rỗng lặng phổ vào mọi sự vật hiện hữu quanh đây. Họ thưởng thức nét đẹp tự nhiên của vườn thiền, nét đơn giản như hàm súc của bức tranh vẽ bằng mực tàu trên giấy bồi, bình hoa đơn sơ, giản dị và trang nhã cùng các trà cụ được lau chùi tinh sạch.

Khi chủ và khách đã an vị, tâm họ lắng đọng trong chốn an bình tĩnh lặng. Các giác quan của họ trở nên bén nhạy trong sự thoải mái và thấy biết rõ ràng những dáng dấp, màu sắc, âm thanh, mùi vị và xúc chạm. Ngũ quan họ hợp nhất trong cái tâm rỗng lặng bao la: Tiếng nước sôi reo nhẹ như tiếng gió rì rào qua kẽ lá, bình hoa đơn sơ hiện dần nét đẹp kỳ diệu, khói trầm thơm phảng phất cái mơ hồ, vị trà đắng chuyển dần thành vị đặc biệt sâu đậm. Trong trà thất đơn sơ, tâm của chủ và khách cùng tiếp xúc với sự bình dị tinh sạch tỏa ra từ các vật nhỏ bé ở trước mặt họ. Mọi thứ đều giản dị, chân thật, thô sơ và cùng biểu lộ cái vô cùng.

https://thuviensach.vn

Uống trà như thế chẳng khác gì tham dự một lễ nghi trang trọng tại một thiền viện. Đó là một trải nghiệm tâm linh phong phú và sâu thẳm trong khung cảnh đơn giản gần như nghèo nàn bên ngoài nhưng lại rất giàu có bên trong. Trên thực tế, người ta đã nhận rõ viên ngọc quý nơi mình đang chiếu sáng trong tâm vắng lặng, viên ngọc quý mà Đức Phật Thích Ca, trong kinh Pháp Hoa, nhắc nhở chúng ta đừng bao giờ quên sử dụng để luôn luôn sống với sự giàu sang vô tận bởi nguồn hạnh phúc tỏa rộng đến vô biên.

Đó là điều mà vị trà sư người Hoa Kỳ đã tìm được. Ông Gary Charles Calwallader đến Nhật Bản vào năm 1975 trong chương trình trao đổi sinh viên ngành Lịch sử nghệ thuật sau khi tốt nghiệp cao học Ngôn ngữ và văn hóa Nhật tại đại học Austin, Texas. Sau đó ông học Trà Đạo năm năm tại trung tâm Trà Đạo Urasenke Chanoyou, trường phái chính tại Nhật truyền thừa qua 15 vị tổ kể từ ngày Thiền sư Vinh Tây từ Nhật Bản sang Trung Hoa học thiền và cách uống trà, sau đó truyền lại cho những người trong nước vào thế kỷ thứ XV. Ông Cawallader bày tỏ lý do ông ưa thích như sau:

"Triết lý của Trà Đạo hấp dẫn tôi trước khi tôi biết về sự thực hành trà đạo. Rồi tôi lại thấy sự thực hành thật là thích thú vì Trà Đạo đặt nền tảng trên bốn nguyên tắc của Thiền: Hòa, Kính, Thanh và Tịch: hòa hợp, kính trọng, trong sạch và tĩnh lặng."

Sự tĩnh lặng là trạng thái xuất hiện trong tâm khi chúng ta đối diện với sự giản dị, đơn sơ đến "nghèo nàn" nên dễ dàng cảm nhận tính "như thị" của các sự vật. Sống với tâm hòa hợp, kính trọng, trong sạch và tĩnh lặng là sống với chân tâm, tâm ban sơ, tâm giải thoát hay tâm Phật.

Những điều nói trên được các vị Thiền sư truyền lại cho trà sư Lợi Hưu khi ông học thiền tại Đại Đức Tự (Daitoku-ji, 大徳寺) – một ngôi chùa nổi danh thuộc tông Lâm Tế ở thành phố Kyoto, Nhật Bản. Chính nhờ sự tu tập thiền và lời hướng dẫn của vị thầy nơi đây mà ông học được cách cảm nhận nét đẹp tinh tế trong những thứ thô sơ, giản dị cũng như bất toàn tự nhiên. Điều này phản ánh về tính vô thường, vô ngã và không trong lời dạy của Đức Phật.

Vào năm 1585, sau khi phụ tá tướng quân Phong Thần Tú Cát tổ chức tốt đẹp buổi thưởng trà theo nghi lễ trà đạo cho vị vua Nhật Bản là Thiên Hoàng Chính Thân Đinh (Ōgimachi-tennō, 正 親町天皇), ông được ban cho Pháp danh (tên Phật tử) là Rikyu Koji.

Bằng việc ứng dụng trực giác thiền – trí tuệ Bát Nhã – vào cách uống trà theo nghi thức, ông đã làm một cuộc thay đổi lớn lao là xóa bỏ mọi sự phân biệt trong trà đạo, mà trước đây người ta thường bị trói buộc, để có sự hòa hợp giữa:

Con người với thiên nhiên,

Đẹp và xấu,

Quý và tiện,

Thô sơ và tinh tế,

Giàu và nghèo,

Sang trọng và bần cùng,

Lớn và nhỏ.

https://thuviensach.vn

Để những điều nói trên được biểu lộ trọn vẹn trong mối giao tiếp giữa con người, ông đã sáng tạo cách xây ngôi trà thất bé nhỏ với cửa vào thật thấp để mọi người, dù là kẻ quyền quý hay người dân thường, đều phải cúi thật thấp mới bước vào bên trong được. Con đường đi vào trà thất với các khóm cây mộc mạc, thô sơ và những tảng đá trơ trụi làm tăng thêm nét cô liêu. Những trà cụ như chén trà, lu đựng nước trong, hộp đựng trà, nồi nấu nước sôi và lò đun nước cũng rất giản dị và thô sơ.

Hiện nay, trà sư Thiên Lợi Hưu được xưng tụng là vị tổ sáng lập ba trường phái trà đạo chính của Nhật Bản là Urasenke, Omotesenke và Mushanokōjisenke.

Sức mạnh của chén trà

Các trường phái chưng hoa hiện nay cố gắng phát triển các kỹ thuật chưng hoa hướng đến sự giản dị vì đời sống con người càng lúc càng bận bịu ở nơi làm việc cũng như ở nhà. Các trường phái Trà Đạo cũng nhận thấy điều ấy. Nếu muốn Trà Đạo tồn tại và phổ biến ở nhiều quốc gia, người ta cần cố gắng chú trọng những điều chính, bỏ bớt những thứ không cần thiết khác. Do đó, khi Trà Đạo đến với các nước Tây Phương, chúng ta thấy họ giảm thiểu các nghi lễ, bỏ bớt bữa ăn kéo dài cùng các lời nói xã giao, chú trọng đến việc pha trà, uống trà và dùng bánh ngọt và nói chuyện thân mật.

Trong nhiều thế kỷ qua ở Nhật Bản, Trà Đạo ảnh hưởng đến nhiều ngành sinh hoạt. Người Tây Phương thường nói "bão tố trong một chén trà" khi bình phẩm về những lời bàn luận, những cuộc đàm luận sôi nổi nhưng phù phiếm quanh những ly cà phê hay chén trà vào những lúc trà dư tửu hậu. Cách uống trà trang trọng, thoải mái quả thật đã tạo nên những cơn bão tố không phải trong chén trà mà trong đời sống người dân Nhật Bản. Nói khác đi, trà nhân là những người đã tạo ra những cơn bão ngầm có sức mạnh làm thay đổi những sinh hoạt văn hóa của giới quý tộc cũng như bình dân thời trước.

Các vị trà sư ban đầu là các vị Thiền sư hay tu sĩ Phật giáo. Họ đã thấm nhuần về ý niệm lý sự viên dung và sự sự vô ngại pháp giới. Trà thất, túp lều tranh đơn giản và nhỏ bé mà chứa đựng cái vô cùng, liên hệ với ý của kinh Duy Ma (Vimalakirti Sutra). Ngài Duy Ma đón tiếp ngài Xá Lợi Phất trong một căn nhà nhỏ bé. Ngài Xá Lợi Phất lo ngại căn nhà nhỏ bé này không đủ chỗ ngồi cho các Bồ Tát và hàng Đại đệ tử đến viếng ngài Duy Ma. Ngài Duy Ma thi triển thần thông và trong chớp mắt nơi nhỏ bé ấy biến thành chốn rộng lớn vô biên. Điều này nhấn mạnh đến ý niệm không lớn, không nhỏ trong Đạo Phật: Khi tâm ta quay về với tính rỗng lặng tự nhiên không sinh bất diệt, hay Phật tính, thì ta thấy trong mọi sự vật, dù nhỏ như hạt bụi, đều biểu lộ cái vô cùng. Đó là một trải nghiệm cụ thể xuất hiện khi tọa thiền hay trong những buổi uống trà trong tĩnh lặng.

Thuật chưng hoa, cách làm đồ gốm, cách nấu và dọn những thức ăn, cách ăn mặc trang nhã, cách chào hỏi và biểu lộ sự kính trọng lẫn nhau, nghệ thuật kiến trúc, trang trí trong nhà và tạo lập vườn cảnh, cách tiếp xúc với đời sống tâm linh và ngay cả trong lãnh vực chính trị, cách phát triển mối tương giao giữa các phe nhóm, cách làm cho nền hòa bình kéo dài qua sự quân bình giữa quân sự và hành chính, đâu đâu người ta cũng thấy ảnh hưởng của trà nhân.

Thay đổi trong cái không thay đổi

Thế giới hôm nay đã thay đổi rất nhiều so với thời trước và nhiều người Âu Mỹ đã thích thú uống trà theo cung cách Trà Đạo. Muốn cho nghệ thuật thưởng trà được phổ biến rộng rãi, có lẽ chúng ta cần bước thêm một bước nữa.

https://thuviensach.vn

Trong những năm qua, sự cập nhật hóa mạnh nhất về uống trà trong tỉnh thức là do một Thiền sư Việt Nam chủ xướng trong các khóa tu thiền: Thiền sư Nhất Hạnh. Trong các khóa tu, các thiền sinh thường tổ chức thiền trà theo một số nghi thức giản dị và dễ dàng: chuẩn bị pha trà, dâng trà lên bàn tổ, uống trà trong tĩnh lặng, sau đó sinh hoạt văn nghệ với niềm vui thoải mái. Khi uống trà trong tỉnh thức thì trà có hương vị thiền hay hương vị giải thoát. Giải thoát là tâm ta ở trong trạng thái rỗng lặng, tỉnh thức, ung dung, tươi tắn, linh động, bén nhạy và thấy biết tất cả nhưng không bị bất cứ một thứ gì lôi kéo hay trói buộc nên lòng rất an bình. Như thế, chúng ta cần tu tập siêng năng để uống một tách trà có hương vị thiền, hay nói khác đi, để sống một cuộc đời đầy an vui hạnh phúc dù giàu hay nghèo vì Đạo Phật chú trọng đến cuộc sống hiện tại, đến sự thoải mái của mỗi hơi thở ra và vào, đến sự cảm nhận, thấy biết tất cả những gì đang xảy ra quanh ta một cách chân thật và đầy đủ bây giờ và ở đây.

Thiền sư Nhất Hạnh dạy cách uống trà này cho hàng ngàn môn sinh khắp Mỹ Châu, Á Châu, Âu Châu và Úc Châu. Hương trà của ngài đã theo gió bay qua biển Thái Bình Dương đến với xứ Phù Tang Tam Đảo, làm cho một người Hoa Kỳ tu tập trên 12 năm tại thiền viện Tào Động Nhật Bản – nữ Thiền sư Đại Viên Bennage đã quyết định sang Làng Hồng tu tập một thời gian trước khi mở thiền viện thu nhận môn sinh ở Hoa Kỳ vì: "Cái hay đẹp mà Thiền sư Nhất Hạnh dạy Đạo cho những người Tây Phương". Thêm một hạt giống trà đã biến thành cây trà quý tỏa hương thơm dịu.

Vị Thiền sư người Việt này khuyến khích áp dụng thiền trà ở nhà để vợ chồng, cha mẹ, con cái, anh em cùng nhau hưởng những phút giây thân mật, thương yêu, đầm ấm của hạnh phúc gia đình trong niềm vui an lành, cảm thông, thoải mái và cởi mở. Họ có thể ngồi theo thế quỳ cổ điển Nhật Bản hay ngồi trên gối thiền. Thoải mái, tỉnh thức, thương yêu và cảm thông là kim chỉ nam của thiền trà Việt Nam. Qua đó, uống trà là một cách tu tập hay tự huấn luyện để đóa hoa hạnh phúc có thuận duyên nở ra đẹp đẽ dưới mái nhà thân yêu. Đó là Đạo Phật có mặt trong mái ấm gia đình.

Với cách thiền trà như trên, có thể nói Trà Đạo đã có một bước phát triển khá mạnh mẽ.

Tài liệu tham khảo:

1. Kakuzo Okakura (2006) The Book of Tea. California: Stone Bridge Press.

2. Lu, Yu; Translated by Carpenter, Francis Ross (1995). The Classic of Tea: Origins & Rituals. New York, New York: Ecco Press.

3. The Urasenke Legacy:Family Lineage". The Urasenke Tradition of Tea.

http://www.urasenke.or.jp/texte/index.htm. July 9, 2014.

4. Tiến thẳng vào Thiền Tông. Thư Viện Phật giáo. Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam.

http//www.thuvienphatgiao.com.htm. Ngày 9 tháng 7, 2014.

5. Các lời giải thích và trình bày thuật pha và uống trà của các nghệ nhân tại các buổi trình bày Trà Đạo ở vùng Hoa Thịnh Đốn.

6. Tham dự các buổi thiền trà ở thiền viện Lâm Tế và thiền viện Tào Động ở bang California.

7. Những bài Pháp Thoại của Thiền sư Thích Thanh Từ ở Việt Nam và các nước.

https://thuviensach.vn

8. Những bài giảng của Thiền sư Nhất Hạnh trong các khóa tu học tại tu viện Kim Sơn và các nơi khác.

https://thuviensach.vn

Chương 7 SỰ TU TẬP CỦA PHẬT TỬ STEVE JOBS - MỘT NHÀ CÔNG NGHỆ VĨ ĐẠI

Một trong các đặc tính của văn hóa loài người là cách thức con người sinh sống, các suy tư và cảm xúc, những hoạt động tương quan giữa con người trong gia đình và ngoài xã hội cùng với những sáng tạo có giá trị của họ trong đời sống. Do đó, chúng ta tìm hiểu sinh hoạt của một con người với những suy tư, cảm xúc, những băn khoăn tìm kiếm ý nghĩa cuộc đời, những hạnh phúc, khổ đau, những cung cách làm việc và tương giao với con người cũng như những sáng tạo đóng góp vào giá trị chung của nhân loại. Con người đó là Steve Jobs – một nhà công nghệ vĩ đại nhưng cũng là một người Phật tử bình thường, với những khao khát tìm sự giác ngộ cũng như những thăng trầm trong cuộc sống như mọi người Phật tử khác.

Một nhà công nghệ vĩ đại

Steve Jobs – Giám đốc điều hành của công ty Apple, khi ông vừa qua đời vào ngày 5 tháng 10 năm 2011, khắp nơi trên thế giới xưng tụng ông là một thiên tài, một trong vài người được ngưỡng mộ bậc nhất thế giới hiện nay và là một nhà công nghệ thành công qua sự sáng tạo, dấn thân và kiên trì thực hành cho kỳ được những gì mình thấy là đúng và tốt đẹp.

Khi vừa nghe ông qua đời, tổng thống Hoa Kỳ Barack Obama gửi thư bày tỏ lòng ngưỡng mộ:

"Steve là một trong những nhà phát kiến lỗi lạc nhất của nước Mỹ – đủ can đảm để suy nghĩ khác biệt, đủ dũng khí để tin rằng mình có thể thay đổi thế giới và đủ tài năng để biến điều đó thành hiện thực. Ông đã thay đổi cuộc sống của chúng ta, định nghĩa lại cả ngành công nghệ và tạo nên một trong những thành tựu hiếm thấy nhất trong lịch sử nhân loại: Thay đổi cách mỗi người nhìn nhận thế giới."

Ông được xưng tụng là một nhà công nghệ vĩ đại do những đóng góp lớn lao của ông cho ngành điện toán và các máy móc đẹp đẽ và tinh vi do công ty ông điều hành sản xuất. Năm 1982, tờ báo lớn ở Mỹ – tuần báo Time đã ca ngợi máy điện toán do công ty Apple sản xuất là sản phẩm quý giá nhất trong năm. Hai năm tiếp theo đó, tổng thống Hoa Kỳ Ronald Reagan đã ban tặng ông Huân chương Quốc gia về Công nghệ (National Medal of Technology). Ông cũng nhận phần thưởng tầm quốc gia về phục vụ lợi ích công cộng vào năm 1987. Hai mươi năm sau đó, vào năm 2007, tờ Fortune Magazine, một tờ báo về thương mại toàn thế giới, đánh giá ông là người có quyền lực nhất trong ngành thương mại. Cuối năm đó, ông được ghi tên trong viện bảo tàng của tiểu bang California, trong sảnh vinh danh những người đã đóng góp và có ảnh hưởng tốt trong tiểu bang, trong nước và trên thế giới. Danh vọng của ông càng lên cao với những sản phẩm mới mẻ được giới trẻ ưa chuộng và các thanh thiếu niên Mỹ vào năm 2010 đã xem ông là nhà công nghệ họ quý trọng nhất. Ngoài nhiều ca ngợi và xưng tụng trong những năm 2010 và kế tiếp năm 2011, hiện nay người ta xem ông như là một thiên tài trong ngành công nghệ kỹ thuật số có tầm cỡ như nhà bác học Albert Einstein, nhà sáng chế Thomas Edison hay ông vua xe hơi Henry Ford của thế kỷ này.

Steve Jobs là người đồng sáng lập công ty Apple từ một ga ra xe hơi ở thung lũng điện tử Silicon Valley, ở Bắc bang California, xây dựng thành công ty kỹ thuật cao nổi tiếng hàng đầu, ông đã qua đời

https://nguoiviet.com

sau nhiều năm bị ung thư tuyến tụy tạng. Tên của ông đã gắn liền với những phát minh và sáng chế kỹ thuật, trong đó nổi bật là máy điện toán Apple I (năm 1976), Apple II (năm 1977), máy nghe nhạc iPod (năm 2001), dịch vụ nhạc iTunes (2003), điện thoại iPhone (2007), cửa tiệm nhu liệu ứng dụng Apple Store (2008) và máy tính bảng iPad (2010).

Kể từ năm 2000 về sau, Steve Jobs đã điều hành và đưa công ty Apple lên đỉnh cao của thành công về kỹ thuật điện tử. Trước khi ông từ giã cuộc đời, công ty Apple vào lúc đó đã có số tiệm, sản phẩm bán ra và dịch vụ cung cấp như sau:

- Có 357 tiệm bán lẻ ở 11 quốc gia

- Đã bán hơn 275 triệu máy nghe nhạc iPod

- Đã bán hơn 100 triệu điện thoại iPhone

- Và đã bán hơn 25 triệu máy tính bảng iPad toàn cầu (những con số trên thuộc nhiều năm trước).

Tài sản của ông khoảng từ 8 đến 9 tỉ đô la Mỹ vào thời ấy. Khi trở về chốn không sinh bất diệt, ông đã có vợ là Laurene Powell và các con là Reed Paul, Erin Sienna, Eve và con gái riêng là Lisa Brennan từ một cuộc tình duyên trước khi cưới vợ.

Nhà bình luận Jeff Yang của tờ báo lớn San Francisco Chronicle ở gần thung lũng điện tử Hoa Kỳ đã giải thích sự thành công của ông có nguyên do rõ rệt:

"Để biết rõ lý do, chúng ta cần nhớ Jobs đã dành nhiều thời gian trong thập niên 1970, cùng lúc với thống đốc hiện nay của bang California là Jerry Brown, học thiền ở thiền viện Los Altos Zen Center và sau đó đã huấn luyện thiền thâm sâu dưới sự chỉ dạy của Thiền sư Kobun Chino Otogawa – vị thầy được ông mời làm 'người hướng dẫn tâm linh' chính thức của công ty NeXT – công ty ông đã lập ra sau khi bị giám đốc công ty Apple sa thải vào năm 1986. Vị thầy tu này là người làm chủ lễ thành hôn trong lễ cưới của ông với Laurene vào năm 1991."[1]

Nhà bình luận Jeff Yang đã nói đến sự thấm nhuần ý niệm về tính không của Phật giáo nơi Steve Jobs rất sâu sắc cả về phương diện tu tập và ứng dụng trực giác về 'tính không' của Phật giáo trong việc sáng tạo và sản xuất các sản phẩm công nghệ có nét đẹp thu hút mạnh mẽ người mua.

"Jobs được thấm nhuần trong Thiền cùng với sự say mê thiết kế hầu như chắc chắn do sự tiếp xúc với ý niệm 'không', đó là một cột trụ chính của thẩm mỹ cổ điển Nhật Bản. Như nhiều câu châm ngôn liên hệ đến các khía cạnh mật thiết của cái nhìn văn hóa đối với cuộc đời, thật gần như hoàn toàn không thể giải thích một cách chính xác – nhưng nó diễn tả thực chất của không tác động vào sắc ra sao và cái rỗng lặng đã tạo ra hình thể ra sao. Nếu có ai hỏi bạn cái gì làm cho một chiếc nhẫn thành một vật có ý nghĩa – cái vòng kim loại hay cái vòng đai kim loại bao quanh khoảng trống – và khi bạn trả lời là 'cả hai', thì bạn cũng đã đến gần nhất với ý niệm 'không' mà cách thức vụng về tiếng Anh có thể cho phép diễn tả đến mức đó."

Nhà bình luận Yang nói "bạn cũng đã đến gần nhất với ý niệm 'không'" vì không trong Phật giáo được thấu rõ bằng trực giác chứ không qua sự suy nghĩ như trong lời kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật. Không là tính rỗng không của các hiện tượng như âm thanh hay màu sắc và còn được gọi là tính như thị hay tính không. Sắc là màu sắc, hình dáng, âm thanh, mùi, vị, cảm giác hay cảm xúc. Sắc lúc nào cũng

https://thuviensach.vn

có mặt cụ thể và thật sự cùng lúc biểu lộ tràn đầy trong không nên kinh nói sắc chính thực là không, không chính thực là sắc. Đây là sự hòa hợp tròn đầy giữa sắc và không, còn được gọi là lý và sự, là lý sự viên dung. Khi trực nhận điều này thì người tu tập Đạo Phật thấy được 'cái đẹp' nơi các thứ bình thường như đóa hoa, nụ cười, giọt lệ, hạt tuyết, giọt mưa rơi, chén trà thô sơ hay cành trúc phất phơ trước gió và được tự tại trong những biến cố thuận nghịch đối diện mỗi ngày. Cuộc đời Steve Jobs có rất nhiều thăng trầm nhưng chính nhờ sự thâm hiểu và thực hành Phật pháp mà ông đã vượt qua được nhiều chướng ngại trong cuộc đời.

Trở về nguồn cội của chân tâm qua sự thực hành chú ý và nhận biết hay niệm

Steve Jobs phát biểu: "Có một câu nói trong Đạo Phật: 'Sơ tâm', thật kỳ diệu khi có sơ tâm."[2]

Sơ tâm là tâm ban đầu khi một người mới vào học đạo. Tâm họ có nhiều tha thiết, ưa thích tìm hiểu, không cho mình là quan trọng, thơ ngây, trong sáng, sẵn sàng học hỏi điều hay lẽ đẹp. Người sơ tâm là người không cho mình là người quan trọng, không có gì để tự đề cao. Tâm này khác xa với tâm của những người tự cho mình đã trở thành "chuyên nghiệp", đã biết rõ mọi thứ hay đã chứng đắc. Người có sơ tâm không có thành kiến, uyển chuyển, dễ dàng thích nghi và làm mới. Tâm của người tự cho mình là "chuyên nghiệp" thường khó khăn, khô cạn và cứng ngắc nên không có cơ hội làm mới. Điều này ứng dụng cho thiền và các ngành kinh tế, giáo dục hay xã hội. Nói một cách giản dị, sơ tâm trong thiền là tâm vô ngã, tâm người cho mình là "chuyên nghiệp" là tâm chấp ngã.

Khi nói đến sơ tâm, Steve muốn nói đến lời khai thị của Thiền sư Shunryu Suzuki thuộc thiền viện Phật giáo Zen Center ở Tassajara, Hoa Kỳ, dạy cho các đệ tử về sự kỳ diệu của sơ tâm, tâm ban đầu hay tâm uyên nguyên, là tâm có khả năng kỳ diệu:

"Điều quan trọng nhất của một người học thiền là không có tâm phân đôi. 'Sơ tâm' bao gồm mọi thứ trong nó. Nó luôn luôn phong phú và tự mình đầy đủ. Quý vị đừng bao giờ đánh mất tâm tự mình đầy đủ này. Đó không phải là một cái tâm đóng kín mà chính là tâm trống rỗng và sẵn sàng. Khi tâm quý vị trống rỗng thì tâm đó luôn luôn sẵn sàng cho bất cứ điều gì. Tâm đó mở ra cho mọi thứ. Trong sơ tâm thì có nhiều khả năng còn trong tâm của người chuyên môn thì có ít khả năng."[3]

Thiền sư Suzuki nhấn mạnh đến sự không dính mắc vào các ý tưởng cho mình đã hiểu, đã biết, đã chứng đắc khi học đạo. Do đó, phải thực hành điều này cho thành tựu. Ông dạy các đệ tử như sau:

"Như vậy, điều khó khăn nhất là luôn luôn giữ sơ tâm của mình. Không cần thiết phải có hiểu biết thâm sâu về thiền. Dù có đọc rất nhiều sách vở về thiền, quý vị không bao giờ đọc mỗi câu với tâm tươi tắn. Đừng bao giờ nói 'Tôi hiểu thiền là gì' hay 'Tôi đã giác ngộ'. Đây cũng là bí mật của mọi ngành nghệ thuật: luôn luôn là người mới bắt đầu. Xin quý vị hãy rất cẩn thận về điểm này. Nếu bắt đầu ngồi thiền, quý vị sẽ bắt đầu nhận rõ sơ tâm của mình. Đây là điều bí mật của thiền tập."[4]

Do đó, Steve Jobs nói rõ về trải nghiệm tâm linh qua sự tu tập của mình: "Có một câu nói trong Đạo Phật: 'Sơ tâm', thật kỳ diệu khi có sơ tâm."

Sự huấn luyện để giúp mình gia tăng khả năng biểu lộ sơ tâm hay Phật tính bắt đầu bằng niệm là chú ý và nhận biết, điều mình cần nhận biết trước hết là hơi thở của chính mình như lời Phật dạy trong Quán niệm hơi thở:

https://thuviensach.vn

"Thở vào một hơi dài, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy biết: Ta đang thở ra một hơi dài.

Thở vào một hơi ngắn, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, người ấy biết: Ta đang thở ra một hơi ngắn."

(Thiền sư Nhất Hạnh dịch)

Sự thực hành chú ý và nhận biết hơi thở và làm cho thân tâm thoải mái là điều rất cần thiết vì bộ não là phần quan trọng của thân thể. Khi bộ não và thân trở nên an tịnh thì tâm trở nên thoải mái nên trạng thái sơ tâm dễ dàng biểu lộ. Khi làm việc ở bất cứ ngành nghề gì, chúng ta cần trở về với sơ tâm vì tâm đó rỗng lặng, linh động, trong sáng và sẵn sàng học hỏi để hoàn tất tốt đẹp công việc một cách sáng tạo. Do đó, Thiền sư Suzuki nhắc nhở như trên: "Nơi người sơ tâm, có nhiều khả năng, còn trong người chuyên nghiệp thì có rất ít khả năng".

Steve Jobs là một nhà công nghệ chuyên môn cao cấp nhưng không bám vào các kiến thức cũ. Ông đã tâm đắc sơ tâm khi học đạo và ứng dụng sơ tâm trong ngành công nghiệp chuyên môn cao cấp. Những nhà sáng tạo lớn là những nghệ sĩ với sơ tâm hồn nhiên nên luôn luôn thấy được sự chân thật. Và điều đó, theo ông, đem lại nhiều lợi ích cho con người:

"Tôi nghĩ thực sự là có rất ít sự khác biệt giữa một nghệ sĩ với một nhà khoa học hay một kỹ sư thuộc loại thượng thặng... Theo tôi, họ là những người theo đuổi các con đường khác nhau nhưng cùng đi đến một mục đích. Đó là bày tỏ điều mà họ thấy chân thật quanh họ để những người khác có thể hưởng được lợi ích."[5]

Tạo phẩm chất xuất sắc của sản phẩm và dịch vụ qua thực hành trạch pháp

Sự phân biệt tinh tường và chọn lựa cách thực hành tốt đẹp là một trong bảy chi phần của tính thấy biết trong Đạo Phật gọi là Bảy Giác Chi. Tu tập là phương pháp huấn luyện để chúng ta phát triển khả năng chú ý và nhận biết cùng phân biệt tinh tường để có hành động thích hợp trong mọi hoàn cảnh. Steve Jobs tu tập ở thiền viện Tào Động Nhật Bản với vị Thiền sư chú trọng đến việc huấn luyện các thiền sinh biểu lộ tính thấy biết không những lúc ngồi thiền mà trong mọi sinh hoạt hàng ngày như khi làm việc, lái xe, làm vườn, chăm sóc con cái hay tụng đọc kinh điển. Điều này rất phù hợp với lời dạy của Đức Phật khi Ngài khuyến khích người Phật tử tại gia tu tập để phát triển niềm hạnh phúc lâu dài ở mọi nơi và mọi lúc như khi Ngài giảng cho ông Mahànàma một trong những cư sĩ thuộc dòng họ Sakya như sau:

"Này Mahànàma, vị Thánh Đệ Tử, với tâm chính trực, có được nghĩa tín thọ, có được pháp tín thọ, có được hân hoan liên hệ đến pháp. Khi có hân hoan, hỷ sinh; khi có hỷ, thân được khinh an; khi thân được khinh an, cảm giác lạc thọ; khi có lạc thọ, tâm định tỉnh... Ông cần phải tu tập khi đi, ông cần phải tu tập khi đứng, ông cần phải tu tập khi ngồi, ông cần phải tu tập khi nằm, ông cần phải tu tập khi chú tâm vào các công việc, ông cần phải tu tập khi ông trú tại trú xứ đầy những con nít."

(Tăng Chi Bộ Kinh, Phẩm Tùy Niệm, Mahànàma 2, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch)

Trạch pháp có hai mức độ. Mức độ thứ nhất là suy nghĩ bằng ngôn từ để phân biệt tốt xấu và lựa chọn

https://thuviensach.vn

cho đúng. Chúng ta có thể lấy ví dụ ngay trong cách suy nghĩ và lựa chọn của Steve Jobs:

"Khi bạn là người thợ mộc đóng một chiếc tủ đẹp có ngăn kéo, bạn sẽ không dùng loại gỗ dán đóng phía sau tủ dù lưng tủ quay vào phía trong tường và chẳng ai thấy nó cả. Bạn sẽ thấy miếng gỗ dán nơi lưng tủ. Do đó, bạn dùng một miếng gỗ đẹp để đóng lưng tủ. Để ngủ được một giấc ngon lành ban đêm thì tủ bạn đóng phải có thẩm mỹ và phẩm chất."

Mức độ thứ hai là khả năng thấy ngay tức khắc bằng trực giác và hành động chớp nhoáng thích hợp với hoàn cảnh từ trực giác mà không qua suy nghĩ. Điều này Đức Phật gọi là 'tuệ tri' – sự thấy biết trực tiếp và chân thật.

Chính sự huấn luyện tuệ tri này mà người học đạo trực nhận tính không hay tính như thị của các hiện tượng như cái hồ, mặt trăng, đóa hoa, chén trà hay niềm vui hoặc nỗi buồn. Trực nhận cái không cùng lúc có mặt trong cái có là thấu rõ mỗi hiện tượng có mặt toàn vẹn trong chính nó qua sự hòa hợp tròn đầy của sắc và không hay của lý và sự nên gọi là lý sự viên dung. Và với sự thấy biết đó mà người học đạo trực nhận sự có mặt kỳ diệu của mỗi hiện tượng trong thế giới của chân không diệu hữu.

Thiền thường nhấn mạnh đến sự toàn vẹn của mỗi thứ trong chính nó. Chúng ta thấy rất rõ điều này trong việc ứng dụng thiền vào các sinh hoạt văn hóa để tạo ra sự xuất sắc trong các bộ môn nghệ thuật như Hoa Đạo, Trà Đạo, Kiếm Đạo, Vườn Thiền, Thư Họa cũng như trong các ngành công kỹ nghệ. Khi chúng ta trở về với sự trong sáng, buông xả, linh động, uyển chuyển, thoải mái và tự nhiên của sơ tâm thì khả năng chú ý hay niệm và trạch pháp gia tăng nên chúng ta sẽ chưng một bình hoa tuyệt vời, pha một ly trà trang trọng và thưởng thức hương vị tinh khiết của trà trong an bình, múa một đường gươm chớp nhoáng khi đối thủ chớm tấn công hay đặt các viên đá vào vị trí hài hòa làm nổi bật sự tương phản của cây cỏ, hoa lá, ao đồi hay bãi cát trắng tạo nên chiều sâu và sự sống động của khu vườn vắng lặng. Những điều này không phải ai cũng làm được. Những người làm được các điều nói trên cần có sự huấn luyện chuyên cần và đạt đến một trình độ xuất sắc của mỗi bộ môn nghệ thuật.

Steve Jobs nhắc nhở: "Hãy là một thước đo của chất lượng. Một số người không quen với môi trường đòi hỏi sự xuất sắc."

Ứng dụng điều này vào thực tế, ông cho xây dựng nhiều cửa hàng Apple Store được bao bọc bởi những tấm kính cao và rộng với đèn thắp sáng bên trong, làm nổi lên hình ảnh những hàng hóa trưng bày mỹ thuật, giúp khách hàng cảm nhận về cái không cùng có mặt với cái có. Không gian trống vắng và các thứ trưng bày bên trong cửa hàng biểu lộ trạng thái 'lý sự viên dung' ngay nơi phố phường nhộn nhịp một cách xuất sắc. Bên cạnh đó, máy tính Apple với nét đẹp sáng tạo tân kỳ phản ánh chân lý trong Tâm Kinh Bát Nhã mà Steve Jobs từng tụng đọc trong nhiều năm "sắc chính thực là không, không chính thực là sắc" ngay trước mắt người đang mua sắm.

Bản thân ông là hiện thân của sự tự huấn luyện rất siêng năng. Ngay cả việc trình bày cho công chúng các sản phẩm mới, người ta thấy ông ăn mặc rất giản dị với chiếc áo thun đen và quần jean vải thô xanh bạc màu, những lời trình bày giản dị về sản phẩm cùng các hình ảnh phía sau lưng xuất hiện một cách tự nhiên. Trên thực tế, ông đã tập đi tập lại rất nhiều lần để đạt được mức độ giản dị tự nhiên để thành công trong các buổi trình diện các sản phẩm mới của công ty. Điều này không khác gì những người học thiền, Võ Đạo, Kiếm Đạo, Cung Đạo, Trà Đạo hay Hoa Đạo. Họ đã huấn luyện nhiều năm để ngồi thiền, chưng một bình hoa, múa một đường kiếm, buông một dây cung hay pha trà mời khách.

https://thuviensach.vn

Khi nhìn các vị này, chúng ta thấy các hoạt động của họ rất thoải mái, tự nhiên, dễ dàng và đúng mực. Sự biểu lộ trọn vẹn của sắc cùng lúc với không. Trên thực tế, họ đã tự huấn luyện qua nhiều năm tháng cho đến khi mọi thứ trở nên giản dị và tự nhiên một cách xuất sắc. Cũng như vậy, Steve Jobs đã tự huấn luyện niệm, trạch pháp, tinh tấn trong nhiều năm qua quá trình phát triển khiếu thẩm mỹ, kiến thức chuyên môn ngành điện toán và khả năng thiết kế sản phẩm. Điều này phù hợp với lời nhắn nhủ chính ông nói trên: ”Hãy là một thước đo của chất lượng. Nhiều người không quen với môi trường đòi hỏi sự xuất sắc.“

Trên phương diện thực hành, Thiền chính là cây thước đo giá trị chất lượng.

Hạnh phúc trong sáng tạo và làm việc

Tuy nhiên, điều Steve Jobs quan tâm là niềm hạnh phúc có được khi sáng tạo, khi làm việc và khi có sự hưởng ứng của khách hàng. Ông tâm sự:[7]

“Tôi nghĩ chúng tôi đang rất vui. Tôi nghĩ rằng khách hàng thực sự thích sản phẩm của chúng tôi. Và chúng tôi luôn cố gắng để làm tốt hơn.”

Sự thành đạt của ông do cách tư duy, cách sống, mối tương giao và khả năng thuyết phục của ông đã ảnh hưởng đến rất nhiều người. Đó là nghiệp hay hoạt động của thân, miệng và ý của ông cùng với nghiệp báo hay kết quả của hoạt động thân, nghiệp và ý mang lại. Nó cũng làm nổi bật lề lối suy nghĩ, hành động, cách làm việc và khả năng sáng tạo của nhiều người trẻ thuộc thế hệ ông khi họ kết hợp và cùng nhau tận tình làm việc. Chính điều này đã tác động vào nhiều người ở nhiều quốc gia và qua đó làm thế giới thay đổi theo chiều hướng tốt hơn, nhất là trong phạm vi phần mềm và phần cứng của máy điện toán cùng các sản phẩm công nghệ nổi tiếng do công ty ông sáng chế.

Phẩm chất thiền làm cho đời sống của ông rất năng động và có tư duy sáng tạo. Sức sáng tạo tràn dâng từ một con người nhiều năng lượng thúc đẩy từ bên trong hay nội lực động viên. Chính trong nền tảng đó mà các các sản phẩm đặc biệt của công ty Apple ảnh hưởng và làm thay đổi lề thói sinh hoạt của rất nhiều người ở nhiều nơi trên thế giới. Ngay cả những lời nói bình thường của ông cũng chứa đựng sự khôn ngoan và hiểu biết của một người có trí tuệ. Qua cách sinh sống, làm việc, những lời phát biểu, những lời nói bình thường với kẻ quen người lạ mà chúng ta tìm hiểu những bước đi tâm linh của ông. Đó là sự tu tập rất cụ thể ngay trong đời sống phát triển thương mại và kỹ thuật, rồi từ đó ứng dụng vào tám cách thực hành tốt đẹp theo lời Đức Phật dạy là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh định và chánh tuệ. Về phương diện thực hành tám thành phần Bát Chánh Đạo để gia tăng hạnh phúc và thành công trong đời sống của nhà công nghiệp trong thế giới sáng tạo và cạnh tranh mỗi ngày một gia tăng, có thứ ông thực hành được nhưng cũng có thứ ông không thực hành được một cách tốt đẹp.

Tuổi thiếu niên, ông là một người thông minh nhưng không có định hướng. Sau khi học thiền Phật giáo thì ông phát triển nhiều về khả năng nhận thức, suy luận, sáng kiến nên lòng mong muốn tìm đến chân lý nhiều hơn như một câu ông phát biểu sau khi lên đến tột đỉnh danh vọng: “Tôi sẽ đánh đổi toàn bộ công nghệ của mình cho một buổi chiều với hiền triết Socrate.”

Và đó là lý do thôi thúc ông tìm thầy học đạo. Ông tâm sự như sau trong cuộc phỏng vấn bởi Walter Isaacson:

https://thuviensach.vn

“Thiền đã ảnh hưởng đến đời tôi rất sâu xa từ đó. Đã có lúc tôi nghĩ đến việc đi Nhật Bản để vào tu viện Vĩnh Bình tu tập nhưng vị hướng dẫn tinh thần cho tôi thúc đẩy tôi ở lại nơi đây. Thầy tôi nói không có gì ở bên đó mà bên này không có, và thầy nói đúng. Tôi học được chân lý của Thiền là nếu mình muốn đi vòng quanh thế giới để tìm thầy học đạo thì một vị thầy sẽ xuất hiện ngay nhà kế bên.”

Jobs đã tìm ra vị thầy mong muốn tại nơi ông ở. Thiền sư Suzuki, tác giả cuốn Thiền tâm, sơ tâm hướng dẫn tu tập tại thiền viện San Francisco Zen Center, thường đến vùng Los Altos vào tối thứ Tư mỗi tuần để hướng dẫn thiền và giảng pháp cho một nhóm thiền sinh. Steve Jobs đã trình bày ý kiến với vị thầy tu Kobun – phụ tá Thiền sư – là xin mở một trung tâm tu học chính thức ở nơi đây. Sau đó ông trở thành một thiền sinh tinh tấn tu tập. Ông đã tham dự các kỳ nhiếp tâm là những khóa tu nhiều ngày đêm cho thiền sinh Phật tử hay không phải là Phật tử tham dự. Và như nhà bình luận Jeff Yang đã nói, sự thấu hiểu về đạo đã góp phần rất lớn vào sự thành công của ông.

Tận tụy làm việc và đem lại nhiều lợi ích cho tha nhân

Michael Moritz trong cuốn Trở về vương quốc nhỏ bé (Return to the Little Kingdom)[8] nói về cuộc đời của Steve Jobs lúc mới thành công, sau đó từ giã công ty Apple không kèn không trống, rồi lại trở về nơi đây và đưa công ty này lên đến tột đỉnh vinh quang. Tác giả xác nhận Steve Jobs là một thiền sinh rất thích sách vở về Đạo Phật. Một trong các cuốn sách ảnh hưởng nhiều nhất đến Steve Jobs là cuốn Thiền tâm, sơ tâm của Thiền sư Shunryu Suzuki.

Khi còn ở với người bạn là Kottke, ông thực hành thiền nơi căn gác thấp chật hẹp phía trên buồng ngủ, với các cây nhang và tọa cụ, hay tấm nệm để ngồi thiền, bằng vải bông thô. Chính ngay trong thời kỳ tuổi còn nhỏ này mà Steve Jobs, do kinh nghiệm tu tập, tin rằng trực giác làm phát sinh một trạng thái tinh thần cao hơn là trí năng suy nghĩ. Và điều này, khi chúng ta so sánh những lời Đức Phật dạy về ‘tuệ tri’, hay thấy biết bằng trí tuệ Bát Nhã, rất phù hợp với trải nghiệm tâm linh của ông. Nhà bình luận Vincent Rice nói về những bài học mà chúng ta có thể rút ra từ cuộc đời của Steve Jobs như sau:[9]

Say mê, thiết tha công việc và sáng tạo, có khả năng chú ý tập trung và nhìn xa những gì sẽ xảy ra trong tương lai.

Giai đoạn đầu đời, tuy thành công nhưng gây nhiều mâu thuẫn, bực bội cho những người xung quanh. Sau đó, ông biết cách làm cho cảm xúc tiêu cực giảm xuống và trở thành một nhà lãnh đạo rất thành công.

Có tinh thần sáng tạo rất đặc biệt, có tầm nhìn rất xa – năm năm hay 10 năm trước và soạn thảo các kế hoạch làm việc để đáp ứng cụ thể và thành công với sự thay đổi trong tương lai.

Công ty Apple là một công ty có sự chú tâm cao độ khi sản xuất vì ông tự hào là đã “quăng bỏ hàng trăm thứ hàng làm ra để thử làm hàng mẫu và chỉ sản xuất một ít” các sản phẩm thật sự rất tốt để bán ra thị trường.

Steve đã xây dựng công ty Apple theo cách thức đặc biệt của ông, công ty này trong tương lai sẽ đạt mức độ giá trị trên nhiều tỷ đô la Mỹ và đây là thắng lợi lớn nhất của ông dù ông đã qua đời. Ông mất đi nhưng thật sự ông vẫn hiện hữu trong công ty Apple.

Qua kinh nghiệm phong phú về đời sống có nhiều cái tốt hơn cái xấu, cách làm việc, tư duy và những

https://thuviensach.vn

lời Steve Jobs phát biểu, chúng ta thấy mỗi người đều có đời sống thật sự, rõ ràng và quý báu. Chúng ta cần trở về với cội nguồn tâm linh của mình, đó là Phật tính nơi mình, tuệ tri điều mình mong muốn thật sự và sắp đặt chương trình học hỏi và làm việc điều đó trở thành sự thật. Để biết rõ mình thực sự muốn trở thành một nhạc sĩ, một nhà khoa học, một nhà quân sự hay chính trị, một người nấu ăn giỏi, một thầy thuốc, một tu sĩ hay thầy giáo, một doanh nhân, một nhà công nghiệp hay một tài tử điện ảnh thì chúng ta cần thực hành trực tiếp nhận biết hay tuệ tri hạnh phúc trong những công việc mình làm hàng ngày. Điều gì mang đến cho mình sự thích thú, sự thiết tha, niềm hạnh phúc, sự gia tăng năng lực làm việc và nghiên cứu tìm tòi, học hỏi để làm tốt hơn thì đó chính là ngành mình ưa thích, là người mà mình muốn trở thành. Làm như vậy, chúng ta nuôi dưỡng không những ước mơ của mình mà cả khả năng sáng tạo và sự thành công của mình nữa. Và với một người có năng lực, có nhiệt tình, có nhiệt huyết, có sự ưa thích thiết tha điều mình làm thì sức mạnh bên trong, sự dũng mãnh, sự vô úy sẽ bừng dậy. Ta sẽ không còn sợ hãi mà tiến lên hoàn tất công việc tốt đẹp như một trong danh hiệu của các đức tính của Phật tính nơi mỗi chúng ta: Chiến Đấu Thắng Phật. Đó là sự biểu lộ Phật tính trong đời sống hàng ngày, sẵn sàng chiến đấu với những thứ khó khăn để tiến lên trên con đường xây dựng sự nghiệp cho mình và đem an vui lại cho người. Và điều này thực hiện được càng sớm càng tốt như Steve Jobs đã biết bắt đầu từ khi còn rất trẻ.

Lời cuối cùng của Steve Jobs: “Kỳ diệu! Kỳ diệu! Kỳ diệu!”

Steve là một người thể hiện tinh thần vô úy là không sợ hãi trong Đạo Phật. Ông không tỏ ra sợ hãi khi danh tiếng bị tổn thương và sẵn sàng tham dự vào cuộc xây dựng mới với tinh thần vô úy. Tám năm trước khi lìa đời, ông được bác sĩ chẩn đoán và cho biết là đang bị một chứng ung thư tuyến tụy loại hiếm có và nguy hiểm cho nên ông chỉ còn sống được vài tuần nữa thôi. Tuy vậy, ông vẫn bình thản, vẫn làm việc, vẫn sáng tạo và vẫn đi khích lệ mọi người đóng góp vào việc sáng tạo cho cuộc đời.

Trong bài diễn văn nói với các sinh viên trẻ vào năm 2005 tại viện đại học nổi tiếng Stanford Hoa Kỳ, ông phát biểu về cái chết sẽ đến với mình:[10]

“Nó quét sạch cái cũ và dọn đường cho cái mới. Giờ đây, các bạn là cái mới, nhưng một ngày nào đó không xa, các bạn sẽ dần dần trở thành cái cũ và sẽ bị quét sạch đi. Tôi xin lỗi vì đã nói với các bạn một cách quá bi thảm như vậy, nhưng đó là sự thật.”

Không phải ông chỉ có khả năng phát biểu mạnh mẽ trước đám đông. Khi sắp lìa đời, Steve Jobs đã bày tỏ tinh thần vô úy trước cái chết đang chụp xuống đời ông như người em gái của ông là nhà văn Mona Simone đã viết lại như sau:[11]

“Sáng ngày thứ Ba, anh gọi điện thoại và giục tôi hãy đến Palo Alto. Giọng nói của anh trìu mến, thân thiết, thương yêu nhưng giống như một kẻ đã buộc hành lý vào xe, kẻ đã sẵn sàng cho cuộc hành trình, dù anh rất hối tiếc, thật sự hối tiếc khi rời bỏ chúng tôi.

Khi anh bắt đầu nói lời giã biệt tôi chặn anh lại. Tôi nói: ‘Hãy chờ em. Em đang tới. Em đang ở trên taxi ra sân bay. Em sẽ tới đó.’

Anh trả lời: ‘Em yêu quý, anh phải nói với em bây giờ vì sợ em đến không kịp.’

Khi tôi đến thì anh và Laurene đang đùa với nhau như hai người bạn và làm việc với nhau mỗi ngày trong cuộc đời của họ. Anh nhìn chăm chăm vào mắt các con như thể không rời ra được. Cho đến

https://thuviensach.vn

khoảng 2 giờ chiều, vợ anh đánh thức anh dậy để nói chuyện với các bạn bè ở Apple. Rồi sau đó một lúc, anh không còn tỉnh lại với chúng tôi nữa."

Trong giây phút cuối cùng, ông vẫn phải cố gắng để thở theo lời người em kể lại:

"Hơi thở của anh đã thay đổi. Nó trở nên nặng nề, có chủ tâm, có mục đích. Tôi cảm thấy anh lại đếm các bước chân của mình, buộc phải đi xa hơn lần trước đó. Đây là điều tôi biết được: Ngay lúc đó anh vẫn đang làm việc. Cái chết không xảy đến với Steve mà anh đã đến với nó.

Anh nói với tôi, khi anh nói lời từ biệt, là anh hối tiếc, thật hối tiếc là hai anh em không thể sống tuổi già cùng nhau như dự kiến là anh sẽ đến một nơi tốt đẹp hơn. Hình như anh đang leo dốc. Nhưng với ý chí đó, với đạo lý làm việc đó, với sức mạnh đó, cùng lúc cũng có một Steve có khả năng tạo nên sự kỳ diệu, một nghệ sĩ tin vào mẫu mực lý tưởng, vào những thứ có thể trở nên tốt đẹp hơn."

Và cuối cùng ông đã ra đi trong sự bình an:

"Trước khi giã biệt, anh nhìn người em gái Patty, rồi nhìn các con mình thật lâu, rồi nhìn người bạn đời Laurene, rồi nhìn lên phía vai họ rồi mắt anh nhìn về phía xa hơn."

Người em gái thân thiết của Steve Jobs trước khi chấm dứt bài viết đã nhắc lại những lời cuối cùng, thật ra đó là những âm thanh cuối cùng Steve thốt lên một thời gian trước đó, khi ông còn có thể nói được:

"Ồ kỳ diệu! Ồ kỳ diệu! Ồ kỳ diệu!"

Những lời nói cuối cùng của Steve Jobs là những tiếng độc âm, lặp lại ba lần "OH WOW. OH WOW. OH WOW." mà em gái ông đã kể lại. Wow là tiếng người Mỹ thốt ra khi có điều gì thật hay ho, điều gì thật kỳ lạ, điều gì thật thích thú, sung sướng hay kỳ diệu. Như vậy, chữ Oh Wow trong trường hợp này có thể dịch là "Ồ kỳ diệu!". Điều này được một vị giáo sư về Mật Tông Tây Tạng cho biết đó là một dấu hiệu tốt khi Steve Jobs lìa đời.

Sự hợp nhất với Quang Minh, hay ánh sáng của Phật tính khi lìa đời

Tiến sĩ Robert Thurman – giáo sư môn Phật giáo Tây Tạng và là trưởng phân khoa tôn giáo học thuộc viện Đại học Columbia, ông đã được tờ tuần san Time trong số 21 tháng 4 năm 1997 chọn là một trong 25 người có ảnh hưởng lớn nhất tại Hoa Kỳ. Ông cũng là một chuyên gia về trạng thái thân trung ấn hay thần thức mà chúng ta thường gọi là hương linh người qua đời, cái thấy biết của con người sau khi chết. Theo Phật giáo Mật Tông Tây Tạng, sau khi chết thì thần thức con người trải qua các giai đoạn khác nhau. Điều này đã được mô tả rất rõ trong cuốn Tử thư Tây Tạng do ông dịch ra tiếng Anh. Giáo sư Thurman trước đây có gặp Steve Jobs trong nhóm những môn sinh Phật giáo Mật Tông Tây Tạng, trong đó có Mickey Hart và tài tử điện ảnh nổi tiếng Richard Gere vào thập niên 1980 ở San Francisco. Ông cho rằng lời Steve Jobs thốt ra: "Oh wow, oh wow, oh wow", có thể do sự cảm nhận một niềm sung sướng vô biên khi thần thức, là cái thấy biết còn lại khi cơ thể ngưng sự sống, tiếp cận với ánh sáng rực rỡ nhưng trong lành của Phật tính gọi là Quang Minh.

Theo giáo sư Thurman, những chữ lặp lại Ồ Kỳ Diệu này "nghe như một thời điểm đẹp đẽ mà quả thực ông đang tiến đến sự hợp nhất với Quang Minh, hay ánh sáng của Phật tính. Điều này không phải là dễ

tuthuongvietnam.vn

dàng vì theo người em gái của ông thì những giờ phút cuối sau đó ông cố gắng nhiều để thở 'chứng tỏ đây là một cuộc hành trình khó khăn, con đường có dốc, có độ cao hơn'[12]."

Theo giáo sư Thurman, trình bày theo giáo lý Mật Tông, khi con người bắt đầu bước vào cõi chết thì có tám cấp độ tách lìa giữa thân và tâm cùng lúc có bốn mức độ ánh sáng lần hồi trỗi dậy. Những điều này do các bậc tu hành giác ngộ đã trải qua kinh nghiệm chết nhưng vẫn duy trì được sự tỉnh thức và sau đó sống lại và diễn tả từng chi tiết một rất rõ ràng. Giáo sư Thurman nói:[13]

"Khi không chống cự lại (cái chết) để tiếp tục ở lại trong nhục thân, họ sẽ trải nghiệm sự xuất hiện tiến trình tâm vi tế và rất vi tế trong thân thể chỉ là thuần túy năng lượng tỏa chiếu, là một sự giải thoát lớn lao. Và ngay sau đó, họ vượt qua mọi sự sợ hãi là dính mắc vào máu thịt của thân thể và bay lên tự do, chứ không phải chỉ vượt khỏi những cảm nhận theo thói quen của các giác quan trước đây mà thôi. Vậy nên ông ấy mới thốt ra 'Oh wow, oh wow, oh wow'. Sau khi thần thức đã hưởng niềm sung sướng trong bầu trời bao la, thần thức lại bắt đầu di chuyển quanh vũ trụ để tìm cách tái sinh vào đời sống mới."

Thương yêu nhau, làm điều lành và cùng tái sinh

Giáo sư Thurman nói sự tái sinh cũng giống như những đời sống trước đây của Steve Jobs, nhất là ông ta rất thương yêu vợ con, em gái, bạn bè và những người khác:[14]

"Dĩ nhiên đây là một tiến trình rất phức tạp và không có chủ ý vì do nghiệp lực, sự cuốn hút làm phát sinh, trừ phi thần thức có mức độ tâm linh cao và nhận biết được những thúc đẩy thâm sâu. Những thứ này thường ở trong trạng thái mà những thần thức không có mức độ tâm linh cao không nhận biết được."

Để hiểu điều trên một cách giản dị, chúng ta đặt câu hỏi đơn giản: "Vậy với đa số loài người thương yêu nhau, muốn tái sinh trở lại vào thế giới loài người để gặp gỡ lại nhau, để ở bên nhau, để cùng nhau xây dựng hạnh phúc gia đình, nuôi dưỡng con cái và tạo dựng sự nghiệp thì phải làm sao?"

Đức Phật đã dạy rõ điều này trong một cuộc hướng dẫn tu học cho hai vợ chồng Phật tử Nakulà. Hai vợ chồng thưa với Đức Phật là họ thương yêu nhau và mong muốn kiếp sau lại được tái sinh làm người và kết hợp thành vợ chồng để cùng nhau xây dựng mái ấm gia đình, tiếp tục tu tập và làm điều phước đức. Cả hai vợ chồng đều luôn luôn muốn thấy mặt nhau trong đời này và cả đời sau. Đức Phật dạy họ cách thực hành ước nguyện đó như sau:

"Vậy này gia chủ, khi cả hai vợ chồng muốn thấy mặt nhau trong đời này, và cũng muốn thấy mặt nhau trong đời sau nữa, cả hai người đồng tình, đồng giới, đồng thí, đồng trí tuệ, thời trong đời hiện tại, các người được thấy mặt nhau, và trong đời sau, các người cũng được thấy mặt nhau."

(Kinh Tăng Chi Bộ, Chương Bốn Pháp, Phẩm Nguồn Sinh Phước, kinh Xứng Đôi, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch)

Trong Đạo Phật, khi người Phật tử thọ Tam Quy và nhận năm giới và cố gắng thực hành là đã tạo ra duyên lành để tái sinh làm người tốt đẹp. Đặc biệt, qua lời dạy trên, Đức Phật đã chỉ cho người Phật tử một con đường rất dễ dàng để thực hiện mộng ước thương yêu chân thật đời này và lại gặp gỡ và thương yêu nhau trong đời kế tiếp để cùng tu tập, phát triển trí tuệ, làm việc phước thiện và sống đời

https://thuviensach.vn

hạnh phúc.

Vợ chồng Steve Jobs rất thương yêu nhau. Trong một lá 'thư tình' của Steve Jobs viết cho vợ là Laurene vào ngày lễ kỷ niệm 20 năm kết hôn đã được truyền đi bởi rất nhiều người yêu mến ông ở Đài Loan, Trung Quốc, Malaysia, Singapore và Nhật Bản. Trong ngày lễ ông đã đọc lá thư đó lên mà giờ đây hàng triệu người khắp nơi trên thế giới đã tải xuống bức thư tình có nội dung như sau:[15]

"Hai mươi năm trước chúng mình không biết về nhau nhiều. Chúng mình được dẫn dắt bằng trực giác, em đã làm đôi chân anh bay bổng trên mặt đất. Tuyết rơi vào ngày chúng mình kết hôn ở Ahwahnee. Năm tháng trôi qua, các con ra đời, cuộc sống có lúc tốt, có lúc khó khăn nhưng không có lúc nào là tồi tệ cả. Tình yêu và sự kính trọng giữa đôi ta kéo dài và lớn mạnh thêm…

Chúng mình đã cùng nhau trải qua quá nhiều thứ và giờ đây chúng ta trở về ngay nơi chốn chúng ta bắt đầu 20 năm về trước – già hơn và hiểu biết hơn – với những nếp nhăn trên má và trong tim chúng ta. Giờ đây chúng ta đã có nhiều niềm vui trong cuộc sống, những khổ đau, những thầm kín riêng tư, những kỳ diệu và chúng mình giờ đây vẫn bên nhau. Hai chân của anh không bao giờ trở về lại trên mặt đất."

Trên nền tảng của lời Đức Phật dạy về sự tái sinh chắc chắn của hai vợ chồng theo ước nguyện tốt đẹp của họ nói trên cũng như ước nguyện của Steve Jobs là có cái gì còn lại sau khi chết vẫn còn tiếp nối và A lại da thức, là kho chứa các chủng tử hay các hạt giống còn lại của những kinh nghiệm công nghệ tinh vi, lòng mong muốn đóng góp những sản phẩm tối ưu cho loài người cũng như tình thương yêu đằm thắm giữa vợ chồng và con cái cùng người em gái nơi ông và tình thân thiết cũng như lòng trung thành với những người cộng sự. Chúng ta, những người con Phật, xin chân thành cảm ơn sự xuất hiện của Steve Jobs trong cuộc đời. Và xin thành tâm cầu nguyện hương linh của ông, cái thấy biết còn tồn tại khi ông lìa đời, có thuận duyên phát đại nguyện tái sinh làm người trong thế giới này để đem tất cả những hạt giống tài năng cùng những đức tính tốt đẹp còn tồn tại trong A lại da thức để tu tập, sống hạnh phúc, làm việc hăng say và vận dụng tài năng xuất sắc để phát minh những sản phẩm tinh vi, tốt đẹp và lợi ích đóng góp vào nền văn minh nhân loại và hạnh phúc con người.

Và thêm một điều nữa, những gì ông chưa làm được trong kiếp này và còn mắc nợ, như trong vụ cần giúp thăng tiến đời sống nhiều công nhân làm việc cho FoxConn – công ty gia công các sản phẩm của Apple hay một số ít người phàn nàn ông đối xử với họ không tốt tại Hoa Kỳ, ông sẽ cố gắng làm tốt hơn trong kiếp tới như đem đến nhiều hạnh phúc hơn cho nhân viên, nhất là những người công nhân nghèo ở các nước đã đóng góp sức lao động cho Apple, cũng như trong phạm vi điều hành cảm xúc của chính ông. Điều này phù hợp với tư duy của Steve Jobs: "Chết chỉ là sự quét sạch cái cũ để dọn đường cho cái mới".

Trong Đạo Phật, đó là Chân tâm duyên sinh, phát xuất từ đại nguyện mang lại hạnh phúc cho tha nhân và đóng góp vào sự phát triển của nền văn minh nhân loại, trong chuỗi trùng trùng duyên khởi của thế giới không sinh bất diệt mãi mãi không cùng.

Lúc Steve Jobs qua đời, có một điều đáng tiếc là Thiền sư Otogawa Kōbun – vị thầy hướng dẫn tâm linh cho Steve Jobs đã mất trước ông vào năm 2002 nên không ai nhắc nhở mời một vị thầy Phật giáo đến để hướng dẫn, tụng kinh và cầu nguyện hỗ trợ cho ông lúc sắp lìa đời cũng như làm lễ cầu siêu theo nghi thức Phật giáo khi ông mất, dù trước đây ông đã tu tập theo thiền Phật giáo, đã tụng kinh lễ

https://thuviensach.vn

Phật, đã nhờ vị thầy Phật giáo hướng dẫn đời sống tâm linh của mình khi hoạt động kinh doanh, cũng như đã kết hôn với người ông thương yêu theo nghi thức Phật giáo do Thiền sư Kōbun làm chủ lễ.

Như cô em gái ông – nhà văn Mona Simone, kể lại là ông đã thốt lên ba lần từng chữ một "Ồ kỳ diệu! Ồ kỳ diệu! Ồ kỳ diệu!" mà giáo sư Thurman cho rằng "nghe như một thời điểm đẹp đẽ mà quả thực ông đang tiến đến sự hợp nhất với Quang Minh, hay ánh sáng của Phật tính".

Nhưng tiếp đó, theo như em gái ông chứng kiến, những giờ phút cuối cùng của cuộc đời, ông phải cố gắng để thở chứ không thực hành được sự buông xả êm dịu khi ra đi. Do đó, giáo sư Thurman cho rằng "chứng tỏ đây là một cuộc hành trình khó khăn, con đường có dốc, có độ cao hơn".16

Như thế, qua trải nghiệm nói trên, chúng ta thấy rõ trong giờ phút lâm chung của người Phật tử, nếu có được quý vị tăng ni và các đạo hữu hướng dẫn và hỗ trợ tinh thần cùng tụng kinh, niệm Phật thì sự ra đi sẽ tốt đẹp hơn rất nhiều.

Ở Việt Nam hiện nay có rất nhiều vị thầy Phật giáo hướng dẫn tu tập thiền và Đạo Phật. Đây là một thuận duyên rất lớn cho các sinh viên các ngành học khác nhau muốn khám phá chân lý cuộc sống cũng như các nhà kinh tế, giáo dục, văn hóa, khoa học hay công nghệ muốn tìm những phương pháp thực hành cụ thể để ứng dụng vào lúc làm việc và phát triển thành công, cùng sống đời hạnh phúc. Và cuối cùng, khi giã từ cuộc đời thì trở về chốn bình an không sinh bất diệt.

Tài liệu tham khảo:

1. Jeff Yang, Special to SF Gate. How Steve Jobs 'out-Japanned' Japan. http://www.sfgate.com. htm. January 28, 2011.

2. Như trên, ibid.

3. 10 Golden Lessons From Steve Jobs.

http://www.educopark.com/life-lessons/.../10-golden-lessons-from-steve-jobs.htm. June 3, 2011

4. Shunryu Suzuki (1970). Zen Mind, Beginner's Mind. New York: Weatherhill, trang 21.

5. Như trên, ibid., trang 22.

6. Steve Jobs in his own words - CBS News. http://www.cbsnews.com/stories, htm. October 06, 2011.

7. Jeff Yang, Special to SF Gate. How Steve Jobs 'out-Japanned' Japan. http://www.sfgate.com. htm. January 28, 2011.

8. 10 Golden Lessons From Steve Jobs, tài liệu đã viện dẫn, op. cit.

9. Michael Moritz (1984) Return to the Little Kingdom: How Apple and Steve Jobs Changed the World. New York: The Overloolk Press.

10. Vincent Rice (2011). The business legacy of Mr. Jobs. http://www. georgeemsden.co.uk. htm. November 21, 2011.

11. Steve Jobs. Brainy quote, tài liệu đã viện dẫn, op. cit.

https://thuviensach.vn

12. A Sister's Eulogy for Steve Jobs. New York Times: http://www. nytimes.com. opinion/mona-simpsons-eulogyfor-steve-jobs. htm. October 30, 2011.

13. Kevin Dolak and Susan Donaldson James (2011). Steve Jobs' Final Words Shared in Sister's Eulogy. ABC. http://abcnews.go.com. htm. November 21, 2011.

14. Như trên, ibid.

15. Như trên, ibid.

16. Steve Jobs' "Love Letter to His Wife' Makes Waves in Asia."

17. Dan Bloom at TheWrap. http://www.reuters. htm. November 22, 2011.

18. Kevin Dolak and Susan Donaldson James (2011). Tài liệu đã viện dẫn, op. cit.

https://thuviensach.vn

Chương 8 THỜI ĐẠI CỦA LÒNG TỪ BI VỚI CHÍNH MÌNH

Theo nhà tâm lý học Abraham Maslow, nhu cầu là động lực thúc đẩy con người hoạt động, ông giải thích điều này trong tác phẩm Động lực và nhân cách (Motivation and Personality), điều đó có nghĩa là con người có những nhu cầu căn bản cần phải thỏa mãn trước rồi mới đến các nhu cầu kế tiếp cao cấp hơn cần được thỏa mãn sau.

Qua cuộc nghiên cứu đời sống của những danh nhân có đời sống rất lành mạnh, mẫu mực như nhà bác học Albert Einstein hay phu nhân tổng thống nổi tiếng Hoa Kỳ là bà Eleanor Roosevelt cùng với một phần trăm các sinh viên có đời sống lành mạnh nhất trong các trường đại học Hoa Kỳ, giáo sư Maslow đã liệt kê các nhu cầu từ thấp lên cao (từ 1 đến 5) theo mô hình một tam giác như sau:

Tháp nhu cầu của con người từ thấp lên cao

Nhu cầu thúc đẩy hành động

Nhu cầu của mỗi người thúc đẩy người đó phải hoạt động để đáp ứng những điều họ cần có. Sự thúc đẩy đó rất mạnh mẽ, không cần phải được ai nhắc nhở hay thúc giục, ví dụ khi đói thì chúng ta đi kiếm thức ăn, không cần ai động viên hay nhắc nhở cả. Những điều nói trên về nhu cầu căn bản của loài người rất quan trọng, chúng ta cần ghi nhớ lại năm nhu cầu trên từ thấp lên cao như sau:

1. Sinh lý: Có những thứ căn bản để sống như có đủ thức ăn, nước uống, không khí để thở, áo quần để mặc và quan hệ tình dục để duy trì nòi giống hay thỏa mãn bản năng.

2. An toàn: Có cảm giác an toàn như không bị nguy hiểm đe dọa tính mạng hay tài sản.

3. Được giao lưu tình cảm và được trực thuộc: Có tình yêu và tình bạn, có người thương yêu, có bạn bè thân thiết để tâm sự, chia sẻ.

https://thuviensach.vn

4. Được quý trọng: Cảm thấy đời sống của mình có giá trị, như có sự tự tin, quý trọng mình, cảm nhận có sự thăng tiến trong đời sống, được người khác biết đến và khen ngợi, ít có sự nghi ngờ về chính mình.

5. Tự thể hiện bản thân (hoặc tự khẳng định): Thực hiện tốt đẹp những khả năng mình đang có, như nhạc sĩ thì đánh đàn, thầy giáo thì dạy học hay nhà khoa học thì nghiên cứu. Người đó biết rõ về chính mình, bản tính của mình, mình hướng tới đâu, đi về đâu và mong muốn hoàn thành những điều gì tốt đẹp cho cuộc đời mình để sống tràn đầy hạnh phúc. Đây là trạng thái lành mạnh nhất của con người.

Giáo sư Maslow nhấn mạnh đến động lực thúc đẩy con người hành động là để thoả mãn các nhu cầu khác nhau từ thấp lên cao[2]. Những nhu cầu thấp cần được thoả mãn trước và tiến dần lên vì nếu không thoả mãn các nhu cầu căn bản thì các nhu cầu cao hơn không thể nào thoả mãn được. Ví dụ một người đói thì có thể không quan tâm đến sự kính trọng của người khác, anh ta có thể đi lấy trộm thức ăn để được no bụng đã, dù biết có thể bị bắt hay bị giết (không quan tâm tới nhu cầu an toàn) hay bị khinh khi (nhu cầu được quý trọng). Một người bị nhu cầu sinh lý thúc đẩy có thể xâm phạm thân thể kẻ khác dù bị chê bai hay bỏ tù.

Như vậy, một người bình thường (ở đây chúng ta cần nhớ giáo sư Maslow không nói đến các vị tu hành tự chọn sống đời thanh tịnh độc thân), sau khi nhu cầu dưới được thoả mãn như có đủ cơm ăn, áo mặc, nhà ở, tình dục, thì nhu cầu kế tiếp là nhu cầu an toàn liên hệ đến bảo đảm mạng sống, bảo đảm việc làm, của cải, gia đình ổn định, đạo đức ổn định, sức khỏe được bảo vệ, thúc đẩy con người hoạt động để có những điều đó. Điều này rất quan trọng cho việc quản trị công ty hay hoạt động của các đoàn thể. Ví dụ, một người công nhân làm việc với lương vừa đủ sống thì việc tăng lương đối với họ là điều rất cần thiết. Còn người đã có lương bổng khá cao thuộc giai cấp trung lưu thì nhu cầu của họ ở bậc thứ tư – nhu cầu được quý trọng liên hệ đến lòng tự tin, sự thành đạt, kính trọng người khác và được người khác kính trọng.

Những nhu cầu căn bản này liên hệ với nhau mật thiết từ thấp lên cao. Khi một nhu cầu xuất hiện, từ cấp thấp như cơm ăn áo mặc, thì nó có sự đòi hỏi rất mạnh mẽ, thu hút năng lực nơi tâm, thúc đẩy phải thỏa mãn. Khi nhu cầu này được thỏa mãn, nhu cầu kế tiếp sẽ xuất hiện và trở thành trung tâm mạnh mẽ đòi hỏi cần được thỏa mãn, một động lực thúc đẩy con người hoạt động để tìm kiếm và thỏa mãn tiếp nối, cứ như vậy tuần tự từ thấp lên cao. Như thế, các nhu cầu liên hệ với nhau một cách chặt chẽ trong quá trình đòi hỏi sự đáp ứng của chúng và nếu các nhu cầu cấp thấp không được thỏa mãn thì người ta sẽ mất cơ hội để đáp ứng những nhu cầu cao hơn như thể hiện khả năng của mình.

Sau này, có những nhà nghiên cứu tâm lý chủ trương nhu cầu xuất hiện không theo thứ tự từ thấp lên cao, có tính cách cố định như trên mà do khuynh hướng tự chọn lựa lối sống của mỗi người, như có những vị tu hành có thể chịu đói khổ hay thiếu thốn để đạt được hành phúc tâm linh hay các chiến sĩ hy sinh mạng sống để bảo vệ xứ sở. Vấn đề này chúng ta sẽ có dịp tìm hiểu chi tiết hơn trong một dịp khác.

Nhu cầu tự trọng

Theo giáo sư Maslow thì nhu cầu tự quý trọng có vai trò rất quan trọng[3]:

"Tất cả mọi người trong xã hội (trừ những người bị bệnh tâm thần) đều mong muốn được đánh giá

https://thuviensach.vn

cao, vững vàng và chắc chắn về phương diện tự kính trọng hay tự quý trọng, cũng như quý trọng người khác."

Nhu cầu này có thể phân thành hai nhóm bổ sung cho nhau:

Nhóm thứ nhất là mong ước có sức mạnh, thành đạt, đầy đủ, có khả năng hoàn thành tốt các công việc, tự tin khi đối diện với đời sống, độc lập và tự do.

Nhóm thứ hai là mong muốn có danh tiếng hay có uy tín (được kính trọng), có địa vị, được vẻ vang, được vinh danh, có quyền thế, được nhiều người biết đến, được xem là quan trọng, có phẩm giá và được khen ngợi.

Những điều giáo sư Maslow nói về nhu cầu tự quý trọng nói trên đã được giáo sư giải thích rõ thêm như sau[4]:

"Mọi người đều có nhu cầu muốn được người khác kính trọng cũng như tự tôn trọng bản thân mình. Những người biết quý trọng chính mình thì đời sống của họ ổn định, không làm gì xấu và ít ham muốn nổi danh. Những người không biết tự quý trọng thì thường tìm cách làm cho mình được nhiều người biết đến bằng mọi cách, xấu cũng như tốt."

Giáo sư Maslow phân biệt nhu cầu tự trọng làm hai cấp. Cấp thấp là muốn người khác kính trọng mình, muốn có địa vị cao, muốn nổi tiếng, muốn có danh vọng và thế lực. Còn cấp cao là muốn bản thân tự quý trọng mình, có năng lực, có khả năng chu toàn công việc, có sự tự tin, không bị lệ thuộc và có sự tự do. Họ là những người có lòng kính trọng kẻ khác, cũng như được người khác kính trọng, nên đời sống của họ rất vững vàng về mặt tâm lý và giao tiếp xã hội. Thoả mãn nhu cầu tự quý trọng dẫn đến cảm giác tự tin, thấy mình có giá trị, sức mạnh, khả năng và đầy đủ cũng như thấy mình có ích lợi và cần thiết cho đời. Nhưng nếu sự đáp ứng nhu cầu này bị ngăn trở thì người ta sẽ cảm thấy mình thấp kém, yếu ớt và bất lực. Và giáo sư Maslow[5]nhắc nhở thêm cách để tránh cho sự quý trọng bị xuống cấp:

"Sự vững chãi nhất, và do đó, là lành mạnh nhất của sự tự trọng là mình được kẻ khác kính trọng một cách xứng đáng hơn là danh tiếng bề ngoài, sự nổi danh hay do sự nịnh hót."

Như vậy, một người có tự trọng thường cảm thấy đời sống của mình có giá trị do mình có sức mạnh nội tâm, trau dồi, học hỏi để có khả năng hoàn thành tốt các công việc, làm việc siêng năng và thông minh để thành đạt, từ đó họ có sự tự tin khi đối diện với những diễn biến thăng trầm của đời sống, phát triển khả năng sống độc lập, không lệ thuộc nhiều vào người khác và ít nghi ngờ về chính mình. Người biết tự trọng có sự thấy biết chân thật, rõ ràng cùng cảm nhận có sự thăng tiến trong đời sống, được người khác biết đến và được khen ngợi một cách thật lòng, được kính trọng thật sự.

Các chuyên gia tâm lý thuộc viện sức khỏe Mayo Clinic[6] nói rõ tự quý trọng có thể lên xuống theo hoàn cảnh nhưng thông thường thì chúng ở mức độ phản ánh cảm nghĩ về chính mình trong một thời gian lâu dài. Tự trọng phân ra làm ba loại:

- Có quá nhiều tự trọng hay tự trọng quá lố (overly high self-esteem): Tự đề cao mình quá lố, không thực tế, cái tôi hay ngã của mình phình ra và nghĩ mình hơn người khác nên từ đó có thái độ kiêu căng và muốn người khác phải kính trọng mình.

https://thuviensach.vn

- Có quá ít tự trọng: Tự đánh giá mình thấp kém, ít giá trị. Thường nghĩ đến những sở đoản như yếu kém hay lỗi lầm của mình và đánh giá thấp sở trường như khả năng, tài khéo và kỹ năng của mình. Không cảm nhận được niềm vui thật sự khi được người khác khen ngợi về những khả năng thật sự của mình. Sợ thất bại, không dám tiến bước vào các lĩnh vực mới để giúp mình thành công trong việc làm hay học hành.

- Tự trọng đúng mực hay lành mạnh: Ở giữa hai cực đoan trên là tự trọng đúng mức hay lành mạnh. Mình biết chính xác, rõ ràng những sở trường và sở đoản của mình, có niềm tự tin, quý trọng mình vì biết mình có những khả năng năng tốt để hoàn thành công việc tốt và tương quan thân thiết với người chung quanh.

Một người có lòng tự trọng đúng mực thì cũng quý trọng người khác và lúc nào tâm của họ cũng rộng mở để tiếp thu, học hỏi và tìm hiểu những điều mới lạ hữu ích. Họ là những người:

- Quả quyết khi làm việc.

- Mạnh mẽ và rõ ràng khi trình bày ý kiến hay nói về những điều cần phải có.

- Tự tin khi ra quyết định.

- Có khả năng tạo ra những mối tương quan bền vững và chân thành với người khác cũng như cắt bỏ những tương quanh không lành mạnh.

- Có sự bền bỉ và sức chịu đựng lâu dài, khả năng điều hành cảm xúc và giảm căng thẳng cao.

- Ít khi cảm thấy tuyệt vọng, vô giá trị, tội lỗi hay xấu hổ vì mình thật sự làm những điều tốt đẹp.

- Ít có khả năng bị các chứng tật như nghiện ngập, ăn uống không lành mạnh, trầm cảm hay lo âu.

Sự tự trọng quá lố

Đức Phật nhắc nhở chúng ta phải thực hành tuệ tri để biết rõ các ý tưởng và cảm xúc đến rồi đi và sống với tính thấy biết chân thật lúc nào cũng có mặt để đừng bị trói buộc bởi các sự thấy biết sai lầm tạo ra cái ngã của mình. Sai lầm ấy đã xảy ra khi mình đề cao lòng tự trọng quá mức.

Theo tiến sĩ Halvorson[7] hiện nay có đến 5000 cuốn sách nói về tự trọng và hướng dẫn người đọc cách làm cho gia tăng điều này. Nhiều chương trình dạy trực tiếp hay qua mạng cách làm cho gia tăng tự trọng vì trong các xã hội phương Tây và nhiều nơi khác, đây là nền tảng của mọi thành công: Muốn thành công thì mình phải hơn người khác, phải có lòng tự tin và đánh giá mình cao. Điều này trên thực tế làm cho cái ngã, cái tôi nhỏ bé hạn hẹp của mình phình lên theo lòng ham muốn và luôn luôn xông lên để thỏa mãn những ham muốn lớn hơn để đáp ứng lòng muốn được kính trọng trong một nền văn hóa đề cao sự thành công như một thước đo giá trị con người.

Chuyên gia về tự trọng Mark Tyrrell[8] cho rằng vì sự đề cao lòng tự trọng quá nhiều làm phát sinh ra một số người có sự tự trọng quá lố (high self esteem) với những đặc tính như sau:

- Hay khoe khoang về tài năng, bằng cấp hay địa vị mình (dù có hay không)

- Thường muốn mình trội hơn người khác, tự mãn và khó hòa đồng

https://thuviensach.vn

- Lạm dụng các mối quan hệ với người khác để mưu cầu thỏa mãn những điều mình muốn

- Hay hiếp đáp người khác để đạt được điều mình muốn và dễ giận dữ khi không được như ý

- Khi có địa vị hay một khả năng nào đó, họ luôn luôn tỏ ra mình là người quan trọng

- Không biết những lầm lỗi của mình nên không biết cách sửa đổi các tính xấu

- Thường hay muốn kiểm soát người khác

Nhiều người có lòng tự trọng quá lố, có được sự kính trọng của nhiều người khác, bề ngoài họ là mẫu người thành công được nhiều người ngưỡng mộ nhưng họ có thật sự thành công hay không?

Các nhà nghiên cứu cố gắng trả lời câu hỏi này. Giáo sư Baumeister, chuyên gia về cảm xúc hàng đầu ở Hoa Kỳ cùng các đồng nghiệp[9] nghiên cứu vấn đề này rất tường tận và đã duyệt lại những công trình nghiên cứu khoa học nghiêm túc và đi đến kết luận: Quá tự trọng không làm cho người ta làm việc giỏi hơn hay thành công hơn. Người quá tự trọng thường cho mình khá hơn người khác về nhiều mặt. Trên thực tế, họ không phải là người lãnh đạo tốt hơn, một người yêu hấp dẫn hơn, một người biết chăm sóc đời sống mình khá hơn hay đi xin việc làm được dễ dàng tuyển dụng hơn. Các nhà nghiên cứu tâm lý học[10] đơn cử các bằng chứng cụ thể:

- Tự trọng quá lố không giúp ngăn ngừa trẻ em hút thuốc, uống rượu, sử dụng các chất cần sa, ma túy hay quan hệ tình dục quá sớm.

- Tự trọng quá lố không làm cho người ta có cảm giác thích thú hay hướng đến khởi xướng làm việc.

- Tự trọng quá lố không làm cho học sinh học giỏi hơn. Chính nhờ học giỏi mà phát sinh ra lòng tự trọng.

- Sự thành công trong nghề nghiệp làm gia tăng lòng tự trọng chứ không phải ngược lại.

- Tự quý trọng quá lố không giúp cho công nhân làm việc tốt hơn tuy có giúp cho họ tiếp tục làm sau khi thất bại.

Những người có tự trọng quá lố thường cho rằng mình được nhiều người mến mộ, hấp dẫn hơn người khác, có sự liên hệ tha nhân tốt đẹp hơn và có nhiều ấn tượng hơn so với người có tự trọng thấp. Tuy nhiên, các cuộc nghiên cứu khoa học bác bỏ những điều này.

Thời đại của lòng từ bi với chính mình

https://thuviensach.vn

Thực hành từ bi đối với bản thân vốn rất cần thiết (Hình từ Pixabay)

Nếu lòng tự trọng quá cao không giúp cho chúng ta khá hơn thì điều gì làm cho chúng ta phát triển tốt đẹp hơn? Theo tiến sĩ Halvorson[11] thì thời đại đề cao lòng tự trọng đã qua rồi. Xã hội chúng ta đang sống cần đến lòng từ bi cho chính mình.

Các chuyên gia tâm lý Breines và Chen thuộc viện đại học University of California, ở Berkeley, Hoa Kỳ đồng ý với nhận xét trên, họ cũng cho rằng chính lòng từ bi với chính mình là chìa khóa giúp chúng ta phát triển tốt đẹp hơn. Trong cuộc nghiên cứu vào năm 2012, hai nhà tâm lý học này[12] nghiên cứu thực hành lòng từ bi với chính mình sau khi phạm phải lầm lỗi có giúp con người trở nên tốt đẹp hơn không.

Qua bốn cuộc thí nghiệm, họ thấy rõ có lòng từ bi với chính mình thật sự đã giúp con người trở nên mạnh mẽ hơn, có đạo đức hơn và làm việc tốt hơn. Những người tham dự cuộc nghiên cứu được chia thành hai nhóm (1) được làm gia tăng tự trọng hay (2) có lòng từ bi với chính mình. Kết quả cho thấy, so với nhóm gia tăng tự trọng về các phương diện:

- Người có lòng từ bi với chính mình có sự tự động viên nhiều hơn để làm tốt hơn sau khi vừa mới vi phạm lỗi lầm về đạo đức.

- Dành nhiều thời giờ để học hỏi, tìm hiểu một bài vấn đề khó khăn sau lần thất bại trước đây.

- Biểu lộ lòng mong muốn thăng tiến xã hội sau khi suy nghĩ về những yếu kém của mình.

https://thuviensach.vn

Như vậy, cuộc nghiên cứu cho thấy rõ: Chấp nhận những yếu kém của mình, có sự cảm thông với chính mình, làm cho năng lực động viên mình gia tăng để giúp mình phát triển chứ không phải là sự thúc đẩy mình phải hơn người để thỏa mãn sự tự trọng hay được người khác kính trọng.

Qua các cuộc nghiên cứu khoa học nói trên, chúng ta thấy rõ lòng từ bi với chính mình là khả năng và ý muốn của mình đem lòng tử tế, lòng cảm thông và sự hiểu biết khi nhìn thấy sự yếu kém, thất bại hay những điều không như ý mình muốn. Nhìn thấy, nhận biết những điều này rõ ràng mà không biện bạch, bào chữa, phê bình, chỉ trích, giải thích cho hợp lý hay chống đối để bảo vệ cái ngã, cái tôi của mình. Nhờ đó mà năng lượng trong người không bị suy giảm nên gia tăng mức độ tự tri, có nhiều khả năng làm cho mình tốt hơn, tích cực và hạnh phúc hơn đồng thời giảm đi các chứng lo âu hay buồn phiền.

Lòng từ bi với chính mình là phương pháp trị liệu rất tốt

Từ bi là một chữ được dùng thường xuyên trong Đạo Phật. Từ là tình thương người khi thấy họ bị khổ đau và bi là lòng mong muốn giúp họ hết khổ đau. Như khi thấy một em bé nghèo không có cơm ăn, áo mặc, chúng ta thấy thương và giúp tiền để cha mẹ mua thực phẩm và áo quần cho em.

Từ bi với chính mình là hướng tình thương về chính con người của mình khi mình bị khổ đau hay gặp khó khăn. Theo các chuyên gia về thiền từ bi như nữ Thiền sư cư sĩ Phật giáo Salzberg[13] và tiến sĩ Neff[14] phân tích ý niệm về có lòng từ bi với chính mình gồm có ba thành phần chính:

- Tử tế với chính mình thay vì phê phán mình khắt khe

- Có tình người thay vì cô lập

- Có sự thấy biết rõ ràng, hay chánh niệm, thay vì dính mắc quá nhiều vào những trải nghiệm khổ đau.

Ba thành phần tử tế với chính mình, có tình người và có chánh niệm kết hợp với nhau và tác động hỗ tương làm cho lòng từ bi với chính mình xuất hiện và hoạt động. Thông thường, khi gặp chuyện rủi ro, tai nạn, thất bại hay khổ đau, nhiều người hay quay lại trách móc bản thân nên làm cho hoàn cảnh tồi tệ hơn. Sự tự chỉ trích có những lúc đi quá đà làm cho họ bị bệnh tâm thần hay tự sát vì chịu không nổi sự giằng xé bên trong. Do đó, lòng tử tế, hiểu biết và thương mến mình giúp giảm đi nhiều nỗi khổ trong lòng, làm dịu đi những lời chỉ trích bản thân và làm cho họ thấy lại ánh sáng vui tươi của cuộc sống.

Các nhà tâm lý trị liệu biết rất rõ khi hướng dẫn bệnh nhân thực hành lòng từ bi, tình thương khi thấy người khác bị khổ đau và lòng mong muốn cho họ hết khổ có khả năng giúp chữa trị nhiều thứ bệnh tâm thần. Ngoài ra, lòng từ bi với chính mình cũng rất quan trọng trong việc chữa trị các khổ đau. Tuy nhiên, khi về nhà một mình, bệnh nhân không có khả năng làm cho lòng từ bi hứng khởi nên họ bị chìm ngập trở lại trong lo âu, sợ hãi hay buồn rầu.

Trong cuộc nghiên cứu về áp dụng lòng từ bi với chính mình trong việc chữa trị lâm sàng, tiến sĩ Germer và Neff[15] cho thấy thực hành lòng từ bi với chính mình làm cho đời sống con người nở rộ cũng như làm các bệnh tâm thần thuyên giảm đi rất nhiều. Những người được chữa trị tham dự một chương trình huấn luyện Chánh niệm có lòng từ bi với chính mình, (Mindful Self-Compassion) trong tám tuần lễ. Mỗi tuần họ gặp nhau trong 2 tiếng rưỡi để thực hành phương pháp nuôi dưỡng lòng từ bi. Chương trình này gồm có thực hành hai loại thiền chính:

https://thuviensach.vn

- Thiền từ bi quán

- Thiền thở với tình thương

Ngoài ra, họ còn được hướng dẫn các phương pháp thực hành khác trong đời sống hàng ngày như chạm vào người để làm dịu đi nỗi khổ hay viết những lá thư bày tỏ lòng từ bi với chính mình.

Thông thường, có lòng từ bi với người khác dễ hơn là có lòng từ bi với chính mình. Tiến sĩ Neff[16], trong cuộc nghiên cứu về mức thang lòng từ bi cho chính mình cho những người từ 14 tuổi trở lên, thấy rõ đa số chúng ta thường tử tế với người khác hơn chính mình và không thiếu những người rất tử tế và thương người lại luôn luôn rất khắt khe với bản thân và điều này làm cho họ rất khổ đau. Có những người đối diện với tai nạn do người khác gây ra, thiên tai hay mất việc làm vì lý do kinh tế suy thoái quay lại chỉ trích mình nặng nề, làm cho đời sống của họ thêm u tối.

Khi có lòng từ bi với chính mình thì chúng ta có khả năng xoa dịu nỗi khổ và nuôi dưỡng niềm vui khi gặp hoàn cảnh khó khăn. Những ý tưởng trong lòng chúng ta cũng êm dịu hơn và khích lệ mình tiến lên trong đời sống thay vì giận dữ hay đánh giá mình thấp kém.

Câu "nhân vô thập toàn" phản ánh rất rõ vấn đề này. Con người không có ai đầy đủ mọi khả năng để hoàn thành được tất cả mọi thứ như ý muốn hay trở thành người trọn vẹn như mình mong muốn. Tiến sĩ Germer và Neff[17] cho rằng những ai nghĩ chỉ có mình là kẻ thất bại, không bình thường hay gặp khó khăn là không đúng vì gặp thất bại hay gặp khó khăn là chuyện bình thường trong đời sống. Nếu ôm ấp những ý tưởng tiêu cực này thì họ sẽ bị cách ly với người khác và làm cho cuộc sống thêm muôn vàn khó khăn.

Do đó, qua cuộc nghiên cứu thực hành thiền, chuyên gia tâm lý Bishop[18] cho thấy khi thực hành chánh niệm, thấy biết rõ ràng, chúng ta không bị các ý tưởng tiêu cực, trách móc mình tràn ngập và lôi kéo nên ta sẽ có được khoảng không gian rộng hơn, thoải mái hơn nên, từ đó sẽ thấy vấn đề rõ ràng hơn. Chánh niệm là một thành phần của từ bi quán.

Chuyên gia Barnard và đồng nghiệp[19] đã duyệt lại nhiều cuộc nghiên cứu về lòng từ bi cho chính mình thấy rõ các kết quả nghiên cứu đều đồng ý rằng, lòng từ bi cho chính mình giúp cho nhiều người giảm các chứng bệnh tâm thần.

Những điều tốt đẹp do lòng từ bi cho chính mình mang lại

Qua các cuộc nghiên cứu, chuyên gia tâm lý Leary Tate và các đồng nghiệp[20] tìm thấy có lòng từ bi với chính mình đem đến nhiều điều tốt đẹp hơn cho con người khi so sánh với lòng tự trọng. Hai thứ này thật khác biệt nhau dù cả hai cùng khiến ta nhận biết những lỗi lầm mình phạm phải:

Lòng tự trọng	Lòng từ bi với chính mình
Lệ thuộc vào niềm vui khi được người khác đề cao mình	Mở rộng lòng mình để nhìn thấy những khổ đau của mình, c mình và muốn chăm sóc và có lòng tử tế với chính mình.
Hướng đến sự chỉ trích để thúc giục mình không phạm lỗi, làm tốt hơn	Nhận biết những yếu tố nào làm cho mình thất bại và chịu tr điều ấy.

https://thuviensach.vn

Không những vậy, người có lòng từ bi với chính mình được hưởng nhiều điều tốt đẹp hơn người có tự trọng cao:

Họ có khả năng chịu đựng cao hơn người có tự trọng cao.

Khi gặp thất bại, mất mát, sỉ nhục hay những điều không thích thú, họ không có những phản ứng thiếu suy nghĩ, cấp thời hay tiêu cực. Họ nhìn vấn đề trong khuôn khổ của hoàn cảnh xảy ra và đồng thời thấy rõ phần trách nhiệm của mình.

Như vậy, nhờ có lòng từ bi với chính mình mà chúng ta đối xử với bản thân tử tế hơn và nhờ đó mà hiểu biết con người của mình nhiều hơn thay vì chỉ trích mình mà không thấy biết thật sự điều gì đã xảy ra. Lòng từ bi với chính mình đã giúp tạo ra một khoảng cách đủ để cho mình có sự thoải mái nhìn thấy vấn đề rõ ràng thay vì vội vàng phản ứng chỉ trích, mà các nhà tâm lý học gọi là sự phản ứng không thuận lợi (reaction, hay phản động) của tâm, đem đến nhiều hậu quả tai hại cho sức khỏe, hạnh phúc của mình và mối liên hệ với người khác.

Các chuyên gia tâm lý Tate và các đồng nghiệp[21] nói rõ những người có lòng từ bi với chính mình nhận biết những đặc tính riêng biệt của con người, nhân tính cũng như những khả năng lầm lỗi của mình nên dễ dàng chấp nhận mình hơn là chỉ trích hay không thừa nhận những điều ấy. Tuy nhiên, đây chỉ là sự cảm thông những lỗi lầm phạm phải chứ không phải là nhắm mắt để mặc mình tiếp tục làm những điều sai lầm. Và chính nhờ đó mà mình có nhiều sức mạnh tâm linh hơn để tiến lên và làm mọi chuyện tốt đẹp trở lại.

Tuy không quan tâm đến việc tự đánh giá mình tốt và tự tin rằng mình hay như trong tự trọng, nhưng người có lòng từ bi với chính mình lại thấy mình có giá trị hơn và tự tin hơn một cách tự nhiên. Lý do là họ không bị lệ thuộc vào sự khen hay chê của người khác như người có sự tự trọng cao nên họ biết rõ những điều tốt đẹp mình làm và tự tin vào sự thấy biết rõ ràng – chứ không mù quáng – cùng cảm nhận niềm an lạc nơi bản thân.

Chuyên gia tâm lý Sbarra và Mehl[22] thấy rõ những người có lòng từ bi với chính mình, khi có cuộc tình duyên say đắm tan vỡ, họ có khả năng thích nghi, không bị khổ đau nhiều và sự kiện này kéo dài chín tháng.

Điều quan trọng mà nhà tâm lý học Herffman và các đồng nghiệp[23] tìm thấy trong cuộc nghiên cứu về bằng chứng lòng từ bi với chính mình trợ giúp tốt đẹp cho con người trong những hoàn cảnh khó khăn trong cuộc sống. Lòng từ bi với chính mình không xem các cảm xúc tiêu cực là đối thủ cần hủy diệt hay đẩy sang một bên như kẻ thù. Thật giống như lời Đức Phật thường giảng dạy, lòng từ bi bao phủ lo buồn, giận dữ hay khổ đau và chuyển hóa thành năng lượng tốt đẹp. Khi lòng từ bi với chính mình dâng lên thì một cách tự nhiên, các cảm xúc tích cực như cảm thông, thoải mái, vui vẻ và bình an xuất hiện và tự chúng thay thế cho những cảm xúc tiêu cực vì chúng ta không còn cảm nhận những thứ tiêu cực này một cách tự nhiên, không phải thúc ép mình phải làm. Và trên thực tế khoa học đã xác nhận lòng từ bi với chính mình kết hợp với nhiều sức mạnh tinh thần như trí tuệ, mong muốn học hỏi, hạnh phúc, tính tích cực, muốn hoạt động và trí thông minh cảm xúc. Điều quan trọng hơn nữa, năng lực tự động viên để hoàn thành công việc của người có lòng từ bi với chính mình gia tăng chứ không giảm bớt[24]. Không những vậy, họ không sợ hãi thất bại, sống đời lành mạnh như ăn uống tốt, bỏ hút thuốc lá hay tập luyện cho thân thể khỏe mạnh.

https://thuviensach.vn

Những người có lòng từ bi với chính mình không những có sự liên hệ tốt đẹp với bản thân mà còn có sự liên hệ tốt đẹp với những người khác. Cuộc nghiên cứu của tiến sĩ Neff và các đồng nghiệp cho thấy:

- Những nam nữ yêu nhau mà có lòng từ bi với chính mình thì có sự nối kết với nhau về cảm xúc tốt đẹp, chấp nhận nhau, tôn trọng đời sống độc lập của nhau, ít thờ ơ, ít kiểm soát hay hung dữ với nhau[25].

- Trong mối liên hệ với tha nhân, những người có lòng từ bi với chính mình có mối quan tâm cảm thông với người khác, có lòng vị tha, dễ dàng tha thứ và có cái nhìn xa[26].

- Khi đối diện với những hoàn cảnh xung đột, họ hướng đến sự thỏa hiệp để có lợi ích chung, có sự chân thật và có mối tương quan lành mạnh với người khác[27].

Từ bi quán đã được Đạo Phật hướng dẫn cách thực hành trên 2500 năm qua làm cho lòng từ bi với chính mình phát sinh sau khi hướng lòng từ bi đến tha nhân. Ngày hôm nay khoa học xác nhận lòng từ bi với chính mình đem lại nhiều lợi ích cụ thể như làm gia tăng hạnh phúc, sức khỏe, sự cảm thông, tình thân thiết, sống đời lành mạnh, sức mạnh tinh thần gia tăng khả năng tự động viên để hoàn thành các công việc học hành hay làm việc thành công tốt đẹp.

Sau đây là phương pháp khoa học thực dụng chúng ta có thể thực hành hàng ngày để làm cho lòng từ bi với chính mình gia tăng cụ thể trong đời sống hàng ngày.

Thực hành trong đời sống hàng ngày: tỏa chiếu tình thương đến mình và đến mọi người

Sau khi thực hành từ bi quán và cảm nhận được sự ấm áp, thoải mái, trong sáng, bình an và tỉnh thức, chúng ta có trải nghiệm rất rõ ràng về năng lượng của lòng từ bi làm chúng ta thoải mái, an vui, cảm thông, bình an và có sự chú ý và thấy biết rõ ràng về bản thân và những hiện tượng xảy ra quanh mình.

Để năng lượng từ bi cho chính mình thường xuyên có mặt, đem đến nhiều hạnh phúc và sức khỏe cho bản thân, chúng ta thực hành hàng ngày như sau:

Buổi sáng thức dậy, khi còn nằm trên giường, lấy ngón tay giữa xoa vào huyệt ấn đường ba lần. Ấn nhẹ vào huyệt ấn đường và niệm thầm theo hơi thở. Hít vào, thở ra niệm thầm "A Di Đà Phật" ba lần. Nếu bạn muốn đếm số thì hít vào, thở ra đếm "1, 2, 3, 4" ba lần. Cảm nhận cảm giác an vui nơi vùng ấn đường.

Sau đó, để bàn tay phải lên vùng tim, tay trái để lên tay phải. Cảm nhận tình thương nơi vùng tim. Hít vào và cảm nhận tình thương, thở ra và chuyển tình thương đến toàn thân 10 lần. Tiếp tục cảm nhận tình thương và đọc thầm lời cầu nguyện: "Xin gia hộ cho con được khỏe mạnh, an vui và mọi người được an lành trong ngày hôm nay".

Buổi sáng mai, khi nhìn thấy những người trong gia đình, cảm nhận tình thương nơi toàn thân, nở nụ cười và chào hỏi họ.

Khi đi làm hay đi học, thấy những người đang đi trên đường, cảm nhận tình thương nơi vùng tim và nói thầm: "Cầu chúc cho tất cả đều được an vui, khỏe mạnh và bình an."

Khi mua hàng hóa, lúc trả tiền, nói lời cám ơn với nụ cười và chúc người thu ngân được nhiều điều tốt

https://thuviensach.vn

lành.

Lúc nào thấy mình hối hả, lật đật, lo âu hay phiền não, xoa nhẹ vùng ấn đường ba lần, rồi hít vào, thở ra cùng lúc cảm nhận tình thương nơi vùng tim tỏa ra khắp thân thể cho đến lúc thấy lòng êm dịu, ấm áp.

Khi làm việc, thỉnh thoảng cảm nhận tình thương nơi toàn thân, hít vào thở ra vài hơi trong sự cảm nhận hoàn toàn niềm an lạc và chúc cho chính mình và bạn đồng nghiệp được thành công trong việc làm hay học hành.

Nếu mình là chủ nhân hay người điều hành, hướng tình thương đến bản thân, đến các nhân viên và cầu chúc tất cả được an vui và thành công.

Lúc làm việc nếu thấy căng thẳng hay mệt mỏi, xoa huyệt ấn đường ba lần, cảm nhận sự êm dịu toàn thân, cảm thông cho chính mình và cầu nguyện thầm: "Xin gia hộ cho con công việc được tốt đẹp." Cảm nhận sự bình an và tiếp tục làm việc.

Khi đi dạo, giải trí, ăn uống hay nói chuyện thân mật với bạn bè, hướng về sự cảm nhận cảm giác êm dịu nơi vùng ấn đường cùng niềm hạnh phúc ấm áp toàn thân và cầu chúc cho những người xung quanh được nhiều an lạc.

Lúc nào cũng cảm nhận niềm vui tràn đầy, nở nụ cười và nói lời chào hỏi vui vẻ với những người mình không ưa thích.

Buổi tối trước khi ngủ, buông xả toàn thân thoải mái khi nằm trên giường, thực hành từ bi quán. Nếu không có thời gian thì để tay phải lên vùng tim, tay trái lên trên tay phải, cảm nhận tình thương ấm áp và êm dịu nơi vùng tim tỏa ra toàn thân rồi đọc thầm: "Xin Đức Phật từ bi gia hộ cho con được nhiều an vui, khỏe mạnh và thành công." Tiếp tục cảm nhận tình thương nơi vùng tim và đi dần vào giấc ngủ.

Tài liệu tham khảo:

1. Maslow, A. (1970). Motivation and personality. New York: Harper & Row.

2. Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation . Psychological Review, 50:370-396.

3. Maslow, A. (1970). Sách đã viện dẫn, op. cit. chương 21.

4. Như trên, ibid.

5. Như trên, ibid, chương 22.

6. Self-esteem check: Too low, too high or just right? Mayo Clinic, http:// Mayo Clinic.

http://www.mayoclinic.org/.../in-depth/self-esteem. Posted on May 3, 2014.

7. Halvorson, H. G. (2012). Forget Self-Esteem, in The Science of Success.

http://www.psychologytoday.com/blog/the-science-success. htm. Published on September 24, 2012.

8. Tyrrell, M. (2014). Why High Self Esteem is a Bad Thing.

https://thuviensach.vn

http://www.self-confidence.co.uk/articles/why-high-self-esteem-is-a-bad-thing. htm. Posted on May 3, 2014.

9. Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I., Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? Psychological Science in the Public Interest, 4(1), 1-44.

10. Như trên, Ibid.

11. Halvorson, H. G. (2012). Tài liệu đã viện dẫn, op. cit.

12. Breines JG, Chen S. Self-compassion increases self-improvement motivation. Pers Soc Psychol Bull. 2012 Sep;38(9):1133-43.

13. Salzberg, S. (1997). Lovingkindness: The revolutionary art of happiness. Boston, MA: Shambala.

14. Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2, 85–102.

15. Germer CK, Neff KD.(2013). Self-compassion in clinical practice. J Clin Psychol. 2013 Aug; 69(8):856-67.

16. Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2, 223–250.

17. Germer CK, Neff KD.(2013), tài liệu đã biện dẫn, op. cit.

18. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., and Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11(3), 230–241.

19. Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. Review of General Psychology, 15, 289–303.

20. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. Journal of Personality and Social Psychology, 92, 887–904.

21. Như trên, ibid.

22. Sbarra,D.A., Smith,H.L.,&Mehl,M.R. (2012).When leaving your Ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. Psychological Science, 23(3), 261–269.

23. Heffernan, M., Griffin, M., McNulty, S., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. International Journal of Nursing Practice, 16, 366–373.

24. Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84, 239–255.

https://thuviensach.vn

25. Neff,K.D. và Beretvas, S.N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. Self and Identity. doi:10.1080/15298868.2011.639548.

26. Neff, K. D., & Pommier, E. (2012). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. Self and Identity. doi:10.1080/15298868.2011.649546.

27. Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (in press). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and wellbeing. Self and Identity. doi:10.1080/15298868.2011.649545.

https://thuviensach.vn

*Chương 9*LỄ HẰNG THUẬN HAY LỄ CƯỚI Ở CHÙA

Khi đôi nam nữ làm lễ kết hợp để chung sống và xây dựng gia đình thì đó là lễ cưới, thành hôn hay kết hôn. Lễ cưới được thông báo rộng rãi đến bà con hai họ sau khi hai gia đình chấp thuận cho con cái kết hôn. Lễ kết hôn của người Phật tử có hai phần: ở nhà và ở chùa. Lễ cưới làm ở chùa được gọi là lễ Hằng thuận.

Lễ Hằng thuận ở chùa (Hình từ Phật giáo org.vn)

Lễ thành hôn ba miền Bắc, Trung và Nam có những chi tiết khác nhau. Tuy nhiên, hiện nay lễ cưới cả ba miền đều có những phần căn bản chính được thực hành theo tục lệ như nhau:

- Dạm ngõ

- Lễ ăn hỏi

- Lễ rước dâu

- Tiệc cưới

- Lại mặt

Dạm ngõ: Còn được gọi là chạm ngõ, là lễ tiếp xúc chính thức của hai gia đình nhà trai và nhà gái và là bước đầu tiến tới chuyện hôn nhân. Trong dịp này, hai bên bàn luận và đồng ý về bước kế tiếp là lễ

https://thuviensach.vn

ăn hỏi.

Lễ ăn hỏi: Còn được gọi là lễ đính hôn, là một nghi thức thông báo chính thức về việc hứa gả giữa hai gia đình. Trong lễ ăn hỏi, nhà trai mang lễ vật đến nhà gái. Đây là giai đoạn quan trọng trong tiến trình hôn nhân, vì kể từ đây, người con gái được xem là "vợ sắp cưới" của chàng trai. Người nam, sau khi mang lễ vật đến nhà gái xin hỏi vợ, đã chính thức xin được nhận làm rể của nhà gái và được phép gọi cha mẹ cô gái là bố mẹ và xưng con.

Lễ rước dâu: Lễ thành hôn của người Việt là một lễ quan trọng nên có nhiều người xem ngày lành tháng tốt để tổ chức lễ rước dâu về nhà chồng và sau đó là tiệc cưới. Khi đến xin rước dâu, họ nhà trai chuẩn bị đầy đủ lễ vật như bánh phu thê, rượu, trầu cau và trái cây cùng các thứ khác trong các tráp sơn mài đậy nắp hay mâm đồng phủ khăn đỏ. Riêng ở miền Nam, họ nhà trai cần mang đến cặp đèn cầy lớn và đẹp gọi là đèn Long phụng để chưng trên bàn thờ gia tiên nhà gái.

Lễ gia tiên là một nét đẹp trong lễ cưới người Việt. Qua truyền thống văn hóa tốt đẹp này mà hai bên tỏ bày cụ thể lòng tôn kính và quý trọng lẫn nhau khi lạy bàn thờ ông bà tổ tiên của hai họ nhà trai và nhà gái.

Khi đoàn nhà trai đến nhà gái đúng ngày giờ đã đồng ý với nhau, cha mẹ hay người đại diện nhà trai ngỏ lời xin rước dâu với họ nhà gái. Sau khi được nhà gái chấp thuận, bố chú rể, hoặc đại diện nam giới trong họ nhà trai, sẽ thắp nhang và lên đèn nến trên bàn thờ cùng đọc lời khấn nguyện để trình với tổ tiên nhà gái về hôn sự của đôi trẻ và cầu nguyện phù hộ cho ước nguyện đôi trẻ được thành tựu như ý.

Tiếp đến chú rể lạy bốn lạy bàn thờ Gia Tiên để tỏ lòng kính trọng và biết ơn đối với dòng họ và gia đình nhà gái. Sau đó cô dâu lạy bàn thờ tổ tiên rồi cô dâu và chú rể vái chào cha mẹ hai bên.

Sau khi mẹ cô dâu dặn dò con gái cách sống cho phải đạo để có được hạnh phúc lâu dài khi về nhà chồng và tặng quà hồi môn như kiềng vàng, bông tai và các thứ trang sức thì nhà trai xin rước dâu. Một số người trong gia đình nhà gái cũng cùng đi theo đám rước.

Những gia đình theo Đạo Phật, tiếp theo lễ rước dâu, hai gia đình và thân bằng quyến thuộc cùng đến chùa để dự lễ Hằng Thuận của đôi nam nữ.

Cô dâu về nhà chồng: Sau lễ ở chùa là lễ rước cô dâu về nhà chồng. Khi về đến nhà trai, người đại diện nhà trai hướng dẫn cô dâu và chú rể thắp hương trên bàn thờ gia tiên và cùng lạy để tỏ lòng kính trọng và biết ơn tổ tiên nhà trai. Sau đó, bên nhà trai sẽ tặng quà cưới cho cô dâu và chú rể nếu họ chưa làm điều ấy ở chùa.

Ở Việt Nam, con cái thường ở chung với bố mẹ. Để chứng tỏ hai vợ chồng có chỗ ăn ở tươm tất và đời sống tốt đẹp, nhà trai sẽ đưa cô dâu chú rể và họ hàng nhà gái lên xem phòng tân hôn trang hoàng đẹp đẽ để bên nhà gái yên lòng khi thấy điều kiện sinh hoạt tốt đẹp của đôi vợ chồng. Và phần hôn lễ tại nhà sẽ kết thúc sau khi cô dâu và chú rể mời hai bên gia đình dùng trà bánh.

Tiệc cưới: Đám cưới nào cũng có tiệc cưới sau lễ thành hôn để mời bạn bè hai họ đến chung vui. Tiệc cưới có thể làm tại nhà hay tại các tiệm ăn hoặc khách sạn. Những người tham dự thường đem tặng quà cưới hoặc tiền mừng.

https://thuviensach.vn

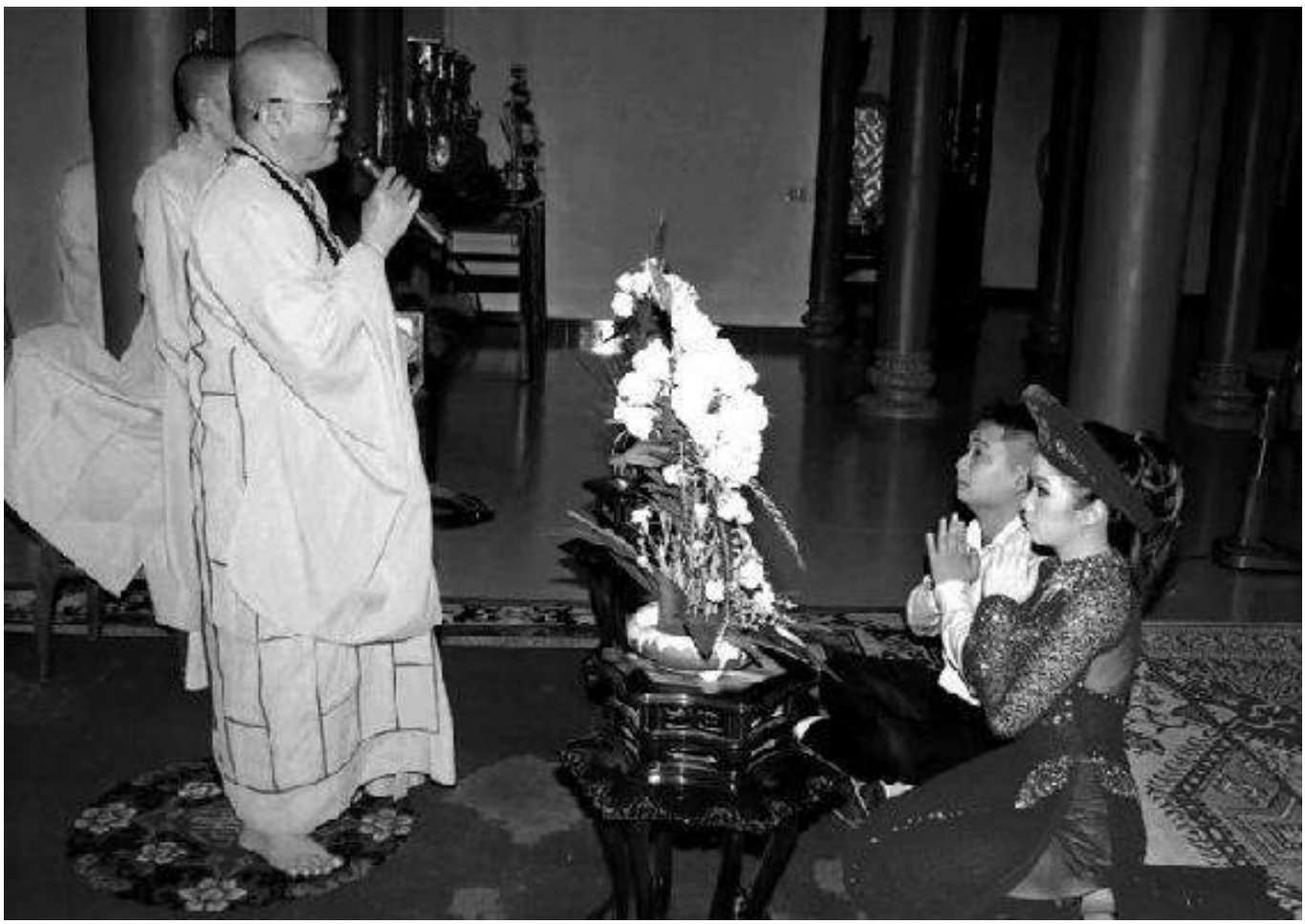
Lại mặt: Hai ngày hay bốn ngày sau lễ cưới, tân lang và tân giai nhân về thăm cha mẹ vợ với một số lễ vật để trình bày với ông bà, cha mẹ và họ hàng việc cưới đã hoàn tất tốt đẹp cùng tỏ lòng biết ơn.

Lễ Hằng thuận ở chùa

Lễ cưới tổ chức ở chùa được gọi là lễ Hằng thuận, mà theo vị Tỳ kheo Thích Quảng Kiến, chùa Già Lam, đây là nghi thức lễ cưới được tổ chức trang nghiêm tại chùa hoặc thiền viện với ý nghĩa như sau:

"Theo tên gọi, 'Hằng' là thường xuyên, luôn luôn, còn 'Thuận' là hòa thuận, đồng thuận hướng về những điều cao thượng, tốt đẹp trong đời sống. Ý nghĩa của lễ Hằng thuận là để vợ chồng ý thức được tầm quan trọng của hôn nhân, từ đó hướng đến cuộc sống gia đình hạnh phúc, êm ấm."

Theo vị thầy nói trên, cư sĩ Nguyễn Trọng Thuật, (1883 - 1940), người làng Mẫn Nhuế, huyện Nam Sách, tỉnh Hải Dương chính là người khởi xướng nghi thức làm lễ kết hôn tại chùa. "Lễ kết hôn trước cửa Phật" là một trong những lời kêu gọi cải cách Phật giáo của ông trên tạp chí Đuốc tuệ của Hội Bắc kỳ Phật giáo vào năm 1935. Theo ông, Đạo Phật lúc bấy giờ cần hòa mình hơn vào sinh hoạt văn hóa quần chúng. Việc tổ chức đám cưới tại chùa cho các lứa đôi thương yêu nhau với sự tham dự của hai họ và dưới sự chứng minh của chư tăng ni trong hào quang của hình ảnh chư Phật và chư Bồ Tát làm gia tăng tính thiêng liêng và ý nghĩa của hôn lễ.



Cô dâu và chú rể thành tâm nghe lời giảng của vị Hòa thượng trong lễ Hằng thuận tại chùa Thuyền Tôn

Để đáp ứng lời kêu gọi tốt đẹp nói trên, bác sĩ Tâm Minh Lê Đình Thám đã tổ chức lễ cưới cho con

http://thuvienphatgiao.com

gái đầu lòng là bà Lê Thị Hoành và ông Hoàng Văn Tầm, tại chùa Từ Đàm ở Huế vào tháng 3 năm 1940. Cư sĩ Lê Đình Thám là một Phật tử nổi tiếng tài đức và đã đóng góp lớn lao vào công cuộc chấn hưng Phật giáo Việt Nam trước đây vào các thập niên đầu thế kỷ XX, người sáng lập nên Đoàn Thanh niên Phật học Đức Dục, Gia đình Phật Hóa Phổ (1940), tiền thân của Gia đình Phật tử Việt Nam (1951).

Đến năm 1971, Hòa thượng Thích Thiện Hòa, một bậc cao tăng Việt Nam, trong quyển Nghi thức lễ thành hôn, đã dùng hai chữ Hằng thuận để gọi tên cho "lễ thành hôn trước cửa chùa".

Hiện nay, để có được không khí thiêng liêng cùng với ý nghĩa tốt đẹp trong lễ cưới, rất nhiều đôi nam nữ Phật tử hay chưa phải là Phật tử tổ chức đám cưới ở chùa. Vị chủ trì lễ cưới là vị trú trì, thường là một vị Hòa thượng, hay chư tăng ni. Để cho buổi lễ tăng phần ý nghĩa, trước ngày cưới, quý vị tăng ni hướng dẫn những nam nữ chưa quy y làm lễ quy y Tam Bảo và thọ trì năm giới.

Nghi lễ ở các chùa có đôi sự khác biệt. Các chùa ở Việt Nam thường không sắp các ghế ngồi cho cô dâu, chú rể và hai họ tham dự lễ Hằng thuận. Ở nước ngoài, và một số ít chùa ở Việt Nam, thường sắp xếp chỗ ngồi với nhiều hàng ghế hai bên chính điện. Điều này có lẽ do ở nước ngoài có nhiều dịch vụ cho thuê bàn ghế tổ chức đám cưới và lễ lạc thuận tiện. Ở trong nước cũng có nhiều nơi cho thuê bàn ghế để tổ chức lễ lạc nhưng chưa phổ biến tại nhiều địa phương hoặc do gia đình không để ý. Có điều mọi người đồng ý là ngồi trên ghế thì thoải mái hơn cho cô dâu, chú rể và hai họ, hình thức buổi lễ cũng đẹp hơn và lòng quý vị tăng ni chủ trì buổi lễ cũng bớt áy náy vì thấy các vị Phật tử mặc áo quần chỉnh tề với quần tây, áo vest hay diện áo dài đẹp đẽ sang trọng, nhất là cô dâu và chú rể cùng các phù dâu và phụ rể, ngồi không được thoải mái trên nền gạch hoa chính điện. Họ có thể bị đau chân và đau lưng nên bớt đi sự chú ý vào buổi lễ.

Có những vị tăng ni chứng minh lễ Hằng thuận thấy quý vị Phật tử ngồi lâu trên nền gạch hoa thì lòng quý vị cũng thấy thương xót vì ngại họ bị đau chân nên có nhiều vị đồng ý để mọi người nên ngồi trên ghế trong buổi lễ. Tuy nhiên, chùa không biết tìm đâu ra chỗ thuê ghế để sắp hai hai bên trong chánh điện cho buổi lễ, nếu các vị Phật tử tổ chức lễ lo trước cho việc này thì rất quý.

Nội dung buổi lễ gồm có các phần chư tăng ni dâng hương, bạch Phật về lễ cưới và cầu nguyện những điều tốt đẹp cho đôi lứa, mọi người lễ Phật, tụng kinh, trì chú cầu an cho đôi trẻ, lễ báo trọng ân, lễ đeo nhẫn cưới, lễ phu thê giao bái, lễ lạy báo ân cha mẹ, phần nói lời cám ơn và cuối cùng là chụp hình lưu niệm.

https://thuviensach.vn

Chụp hình lưu niệm sau lễ Hằng thuận tại chùa Việt Nam

Sau phần lễ Hằng thuận là lễ rước dâu về nhà chồng. Tuy nhiên, có nhiều gia đình xin tổ chức tiệc chay tại chùa để đãi khách tham dự cùng dùng bữa ăn trưa cho hai họ thêm thân tình. Đây là bữa tiệc chay, không có bia, rượu nhưng cũng có thể có phần trình diễn "văn nghệ bỏ túi" cho không khí thêm thân mật và vui vẻ.

Theo vị Tỳ kheo Thích Quảng Kiến thì "Hằng thuận là một nét đẹp trong đời sống lứa đôi. Đứng trước Tam Bảo, đôi bạn phát nguyện sống chung hạnh phúc theo năm nguyên tắc đạo đức cơ bản của Phật giáo, một mặt tạo nền tảng tâm linh hướng thượng cho đời sống gia đình, mặt khác, lời ước nguyện, lời hứa trước Tam Bảo sẽ có sức mạnh nâng đỡ cho đôi bạn vượt qua những trắc trở, khó khăn của hôn nhân".

Cô dâu và chú rể cần dấn thân hơn

Hôn nhân là điều rất quan trọng cho đôi lứa. Lễ Hằng thuận tổ chức tốt đẹp sẽ đóng góp rất nhiều vào đời sống hạnh phúc của họ sau này. Do đó, những thanh niên và thiếu nữ sắp lập gia đình nên học hỏi giáo lý Đạo Phật để hiểu rõ Đạo Phật là tôn giáo nhân bản làm sáng tỏ sự cao quý của con người. Đây là một tôn giáo từ con người, cho con người và vì con người nên họ có thể đến các chùa hay thiền viện để học đạo và xin quy y trước khi làm lễ cưới cũng như xin góp ý kiến để cho buổi lễ được trang nghiêm nhưng cũng thơ mộng. Trang nghiêm là có không khí trang trọng, nghiêm chỉnh cùng linh thiêng từ nghi lễ biểu lộ qua bài đạo ca, tụng kinh lễ Phật, lòng thành cùng niềm tin vào sự gia hộ của chư Phật. Thơ mộng là những nét xinh đẹp vui tươi cùng cảm xúc thân tình và sâu đậm phát sinh từ các

http://thuviensach.vn

hình ảnh và màu sắc trong sáng, thân thiết, các bài hát đạo vị, niềm hạnh phúc của cô dâu chú rể hòa chung với niềm vui của gia đình hai họ và bạn bè.

Một nghi lễ Hằng thuận mà quá trang nghiêm, quá chú trọng đến phần nghi thức tôn giáo, có quá nhiều lời đạo từ của vị chủ lễ và lời dạy bảo của cha mẹ, thì sẽ mất đi phần thơ mộng. Thơ mộng là niềm rung cảm trong lòng cùng hạnh phúc chân thật của đôi uyên ương khi bước vào ngôi chính điện cùng hàng phù dâu phù rể theo bài nhạc ưa thích và có ý nghĩa do hai người đồng chọn, lúc đứng vào vị trí ở phía trước ngay sau quý vi tăng ni khi hành lễ và nhìn thấy tượng chư Phật trong ánh đèn rực rỡ, thấy ánh sáng đèn nến lung linh với khói trầm hương tỏa dịu lan dần như niềm vui trong lễ cưới, nghe tên và pháp danh của mình được xướng lên rất trang trọng trong lời cầu nguyện đôi trẻ được trăm năm hạnh phúc, lòng rộn ràng khi mỗi người thay phiên nhau đọc lời phát nguyện từ nay vợ chồng sống yêu thương nhau, thương yêu và dạy dỗ con cái nên người, kính trọng cha mẹ họ hàng đôi bên và cùng chung xây dựng gia đình trong ánh sáng của từ bi và trí tuệ theo lời Phật dạy. Trang nghiêm và thơ mộng của buổi lễ Hằng thuận sẽ trở thành một kỷ niệm mà đôi vợ chồng sẽ mang theo suốt đời và sau này sẽ truyền lại cho con cái.

Lễ Hằng thuận trong chính điện chùa – hay nếu muốn, ở ngoài trời với bàn thờ Phật trang hoàng thật đẹp – với nghi lễ trang trọng và đầy đạo vị, có mục đích tạo duyên lành cho đôi trẻ gia tăng niềm hạnh phúc hôn nhân và gia đình cha mẹ bà con hai bên thêm nhiều tình thân thiết.

Trong nghi thức Hoa Đạo, Trà Đạo hay Thi Đạo, người tham dự cảm nhận được cái đẹp của đời sống hàng ngày một cách riêng biệt, như lúc ngắm bình hoa, lúc thưởng thức vị trà trong tĩnh lặng hay khi lòng rung cảm với lời thơ tự nhiên trào dâng trong lòng. Đặc biệt, trong lễ Hằng thuận, sự cảm nhận niềm vui này vượt lên trên giới hạn cảm xúc riêng tư cá nhân và hòa nhập vào tâm thức mọi người trong buổi lễ, làm phát sinh niềm hạnh phúc chân thật và ấm áp trong tim cô dâu chú rể, tình thân thiết vui vẻ và cảm thông trong lòng bà con hai họ cùng bạn bè thân hữu. Niềm vui lớn này còn được thắp sáng bởi lòng từ bi của chư vị tăng ni làm chủ lễ, chứng minh và cầu nguyện chư Phật gia hộ cho đôi trẻ có được nhiều hạnh phúc và thành công trong đời sống lứa đôi, có lòng thương yêu hiếu kính với cha mẹ, ông bà hai bên, có tình quyến thuộc thân thiết với hai gia đình cũng như ước mong sau này sẽ nuôi nấng con cái mình nên người để nối dõi tông đường và đóng góp vào sự phát triển xã hội.

https://thuviensach.vn

Lễ Phát nguyện của đôi trẻ bằng tiếng Việt và tiếng Anh tại Hoa Kỳ trước bàn thờ Phật, với sự chứng minh của thầy chủ lễ (tác giả sách), cha mẹ, bà con và thân hữu hai họ trong buổi lễ Hằng thuận, được tổ chức ngoài trời theo nghi thức Phật giáo với sự hoan hỷ đồng thuận của gia đình hai bên.

Chính hạnh phúc cá nhân hòa hợp với nghĩa vụ xây dựng gia đình và đóng góp vào sự thăng tiến xã hội, trong ánh sáng của từ bi, trí huệ và đạo hạnh theo lời Đức Phật dạy và được chư vị tăng ni nhắc nhở lại trong buổi lễ, làm cho lễ Hằng thuận đượm một ý nghĩa văn hóa tâm linh tốt đẹp. Lúc đó, đôi uyên ương thấy trái tim mình mở ra rộng lớn và rực sáng trong tình thương yêu và hiểu biết, lòng bà

https://thuviensach.vn

con tham dự trở nên rộng rãi, bao dung, hòa hợp và ngôi chùa nhỏ bé với quý vị tăng ni bình thường trở nên một vùng bao la với ánh sáng chan hòa kỳ diệu của đất Phật. Đó là sự dung thông hài hòa của thế giới tâm giác ngộ vượt lên mọi ý niệm phân chia về giàu nghèo, quý tiện hay thân sơ.

Những trải nghiệm tâm linh mạnh mẽ, cụ thể và chói sáng này sẽ ghi lại một dấu ấn vui tươi mạnh mẽ suốt đời trong lòng những người tham dự buổi lễ. Đó là thế giới chân thật của sự sự vô ngại pháp giới, trong đó mọi thứ dung thông và hòa hợp, cùng có mặt bên nhau, chiếu sáng cái hay đẹp của mình đồng thời phản chiếu cái hay đẹp của người khác, cùng phản chiếu ánh sáng qua lại cho nhau thêm rực rỡ, cùng có một vị trí riêng tư như cô dâu, chú rể, phù dâu, phù rể, cha mẹ, anh em, bà con, bạn bè nhưng cùng hòa nhập trong cái đẹp đẽ, sống động, vui vẻ hào hứng và tràn đầy niềm vui chung mà không chút ngăn ngại. Tâm mỗi người lúc ấy như một tấm kính vĩ đại chứa đựng hình ảnh của mọi sự thấy biết của mình một cách trọn vẹn cũng như sự có mặt rỗng lặng kỳ diệu của mình trong vũ trụ bao la. Do đó mà quý vị tăng ni đọc bài kệ trước khi lạy Phật:

"Phật chúng sinh tính thường rỗng lặng,

Đạo cảm thông không thể nghĩ bàn

Lưới Đế Châu ví đạo tràng

Mười phương Phật bảo hào quang sáng ngời

Trước bảo tọa thân chúng con ảnh hiện

Cúi đầu xin thệ nguyện quy y."

Trong ánh sáng của từ bi và trí tuệ của thế giới an vui kỳ diệu đó, cô dâu, chú rể, các phù dâu và phù rể cùng bà con thân hữu ai cũng có mặt thật đẹp trong buổi lễ. Lễ cưới vui tươi với áo quần và trang sức đẹp đẽ khác hẳn với buổi tu tập bình lặng với áo quần màu lam. Do đó, những người tham dự "diện" áo quần thật tươm tất, làm cho đẹp bản thân và buổi lễ trong mối tương quan thân tình với mọi người chung quanh tại ngôi chùa của làng xóm mình.

Nói khác đi, trong văn hóa lễ cưới, ngoài phần trang nghiêm cần có, mỗi người cùng với sự cảm thông của mọi người, làm thế nào cho thấy trong buổi lễ:

- Cô dâu chú rể là hai người nổi bật nhất

- Tiếp đến là các phù dâu và phù rể,

- Những người tham dự ăn mặc đẹp nhưng tránh không "diện" quá đẹp hay lộng lẫy hơn cô dâu, chú rể và các phù dâu phù rể

- Cha mẹ hai bên vui vẻ, cảm thông và hòa thuận

- Bà con hai bên thân mật và hòa đồng

- Buổi lễ có hình ảnh đẹp đẽ, không khí trang nghiêm, nghi thức tôn giáo có ý nghĩa

Mọi người ai cũng vui vẻ và khi chương trình được hoàn tất tốt đẹp ai cũng hân hoan.

Để có được một hôn lễ trang nghiêm và thơ mộng cần thiết cho mình, cô dâu và chú rể cần phải nâng

https://thuviensach.vn

động hơn trong việc tổ chức lễ cưới ở nhà, ở chùa cũng như tiệc cưới kế tiếp ở nhà hàng. Họ phải mạnh dạn thưa với cha mẹ hai bên rằng mình mong muốn tổ chức lễ Hằng thuận ở chùa. Họ cần nhớ là cha mẹ, bà con hai họ, quý vị tăng ni ở chùa và bạn bè hai bên đều mong muốn chương trình lễ Hằng thuận thành công tốt đẹp vì mọi người tham dự lễ cưới là do lòng thương mến họ, vì hạnh phúc của họ và vì ước mong mọi sự tốt đẹp cho họ.

Sắp xếp chương trình

Do đó, đôi trẻ cần thưa với cha mẹ về chương trình hôn lễ, nhờ cha mẹ đến thỉnh ý quý vị tăng ni để sắp xếp chương trình lễ ở chùa và xin có những buổi tập dượt nghi lễ trước cho cô dâu, chú rể và các phù dâu phù rể tại chùa, in thiệp mời và gửi đi, tính số người tham dự để thuê mướn ghế sắp nơi chính điện sau khi đề nghị được đồng ý, trang hoàng nhà cửa, chuẩn bị áo cưới truyền thống tại nhà, tại chùa và áo cưới thời trang trong buổi tiệc tại nhà hàng mà cô dâu và chú rể có thể ca hát hay khiêu vũ, thuê nhà hàng và ban nhạc trình diễn trong buổi tiệc, người chụp hình lưu niệm cùng xe đưa đón.

Tốt nhất là nhờ anh chị em hay bạn bè lo bớt cho công việc và kiếm một người nào giọng tốt, dịu dàng, thân mật và vui vẻ làm người xướng ngôn trong buổi lễ. Nếu có người nước ngoài tham dự thì thêm phần ngoại ngữ rất tốt. Chư tăng ni là những vị điều hành buổi lễ, người xướng ngôn không phải là người điều hành chương trình buổi lễ (master of ceremony hay MC). Người xướng ngôn đọc lời giới thiện chương trình buổi lễ theo nghi thức Phật giáo cho hai họ. Và để phụ cho quý vị tăng ni khỏi phải lên tiếng nhắc nhở, người xướng ngôn có thể thông báo phần kế tiếp mỗi mục trong chương trình.

Nếu đôi trẻ chưa có chương trình lễ ở chùa thì chúng tôi xin đề nghị nghi thức như sau để quý vị tiện tham khảo và trình bày với bố mẹ cùng thỉnh ý quý vị tăng ni để xếp đặt chương trình cho lễ cưới.

Chương trình lễ Hằng thuận

(Ví dụ) Tâm Hoa (pháp danh) Nguyễn Nguyệt Vân và Từ Hạnh (pháp danh) Trần Đại Sơn, ngày 25 tháng 2 năm 2014 tại chùa Pháp Quang.

- Bà con hai họ và thân hữu an tọa trong chính điện.

- Có người phụ trách mời các vị tham dự ngồi vào ghế. Có những hàng ghế dành riêng cho đoàn rước dâu chưa vào chánh điện có ghi chữ Ghế dành riêng.

- Người xướng ngôn đọc chương trình buổi lễ.

- Đoàn rước cô dâu và chú rể đến trước cửa chính điện.

- Cử bài nhạc (đôi trẻ chọn, không có lời, phát ra từ máy) và đoàn tiến vào trong chính điện.

- Cha mẹ và bà con đi trong đoàn ngồi vào ghế dành cho mình ở trên (tùy ý gia đình sắp xếp).

- Cô dâu và chú rể ngồi vào dãy ghế ở trên cùng với các phù dâu và phù rể ở hai bên.

- Cung thỉnh chư tăng ni cử hành nghi lễ.

- Chư tăng ni chủ lễ và ban nghi lễ đến trước cửa chính điện. Mọi người đứng lên theo lời mời người xướng ngôn và hướng về Phật đài.

https://thuviensach.vn

- Duy na và duyệt chúng cử ba hồi chuông trống Bát Nhã để thỉnh chư tăng ni vân tập chánh điện (có thể thu băng ngắn lại và cho phát ra từ máy).

- Chư tăng ni đi đến vị trí hành lễ.

- Khi chư vị tăng ni đã đứng vào vị trí hành lễ và ba hồi chuông trống chấm dứt, người xướng ngôn: "Sau ba tiếng chuông xin mời đại chúng cùng hát bài Trầm hương đốt"(có thể thu băng và phát ra từ máy).

- Sau bài Trầm hương đốt, người xướng ngôn: "Mời cô dâu chú rể và quý vị phù dâu và phù rể quỳ xuống và chắp tay thành tâm hướng đến Phật đài để cử hành lễ Hằng thuận."

- Niệm hương, cầu nguyện, lễ Phật và tụng kinh:

- Vị chủ lễ quỳ dâng hương, cầu nguyện cho đôi trẻ.

- Đôi trẻ và phù dâu phù rể cũng quỳ xuống và đứng lên theo vị chủ lễ.

- Tụng phần "chí tâm đảnh lễ" và lạy một lạy sau mỗi tiếng chuông.

- Những người tham dự (ai tụng được xin tụng theo tờ kinh đã phát). Vì hàng ghế phía sau không có chỗ lạy, họ chỉ đứng và xá sau mỗi tiếng chuông.

- Người xướng ngôn: "Tiếp đến là phần tụng kinh và cầu an, xin mời quý vị an tọa."

- Chư tăng ni và mọi người an tọa.

- Vào chuông mõ. Mọi người tụng kinh theo vị chủ lễ.

- Khi phần tụng kinh xong, người xướng ngôn: "Tiếp theo là phần Lễ Báo trọng ân. Chúng con cung thỉnh Hòa thượng (hay Sư bà, Thượng tọa hay Ni sư, Đại đức hay Sư thầy) chủ lễ ban đạo từ cho đôi trẻ. Xin mời cô dâu và chú rể đứng lên."

Lễ Báo trọng ân:

- Vị chủ lễ tiến ra phía trước, đứng đối diện ngay giữa cô dâu và chú rể.

- Cô dâu chú rể xá một xá trong chánh niệm và chắp hai tay hướng về vị chủ lễ và thành tâm lắng nghe.

- Vị chủ lễ nói ngắn gọn về ý nghĩa lễ Báo bốn trọng ân trong Đạo Phật. Sau đó xướng lên lời Báo trọng ân như:"Chúng con mang ơn cha mẹ sinh thành, nuôi dưỡng và dạy dỗ. Chúng con xin cung kính cúi đầu đảnh lễ Tam Bảo có Mặt Trong Mười Phương. "(chuông, xá một xá)

- Sau mỗi câu vị chủ lễ đọc, có tiếng chuông, cô dâu và chú rể xá một xá trong chánh niệm (có gia đình muốn con mình lạy thì lạy một lạy).

- Sau bốn lễ Báo trọng ân, người xướng ngôn: "Tiếp theo là phần đọc năm lời phát nguyện, xin cô dâu và chú rể quay mặt nhìn nhau."

- Đọc Năm Lời Phát nguyện:

- Cô dâu và chú rể quay mặt đối diện nhau và nhận tấm giấy ghi lời phát nguyện từ người phù dâu và

http://thuviensach.vn

phù rể.

- Vị chủ lễ nói vài lời ngắn về ý nghĩa hôn nhân trong Đạo Phật và nhắc: "Xin hai con đọc năm lời hứa trước chư Phật và bà con hai họ".

- Cô dâu chú rể tuần tự thay phiên nhau đọc năm lời hứa trước Đức Phật, chư tăng ni và bà con hai họ. (Nếu rể dâu có người nước ngoài thì đọc bằng tiếng Anh [hay tiếng nước họ] và tiếng Việt và xá một xá sau mỗi tiếng chuông [sau khi đọc xong phần tiếng Việt].

Trao nhẫn cưới:

Cô dâu và chú rễ đeo nhẫn cưới cho nhau trước sự chứng minh của vị thầy (nay là Hòa thượng) chủ lễ

(Hình từ Trung Tâm Phật giáo Việt Nam, Houston)

- Sau khi đã đọc xong năm lời phát nguyện, người xướng ngôn: "Tiếp theo là phần trao nhẫn cưới. Xin các cô phù dâu chuyển nhẫn cưới đến cho chú rể, chú rể đeo nhẫn cưới cho cô dâu. Sau đó, cô dâu đeo nhẫn cưới cho chú rể."

- Sau khi đeo nhẫn xong, người xướng ngôn: "Xin cô dâu và chú rể nắm tay nhau để Hòa thượng chủ lễ trì chú và Sái Tịnh thủy cầu chúc an lành."

https://thuviensach.vn

Phần Sái tịnh, chúc an lành

- Cô dâu chú rể đối diện nhau, hai tay có nhẫn cưới nắm nhau và đưa lên (ngang ngực).

- Vị chủ lễ trì chú, đọc câu pháp ngữ, sái Tịnh thủy và chúc lành cho đôi trẻ.

Lễ Giao bái

- Người xướng ngôn: ”Tiếp theo là lễ Giao bái, xin đôi trẻ chắp tay thành tâm hướng lên Phật đài.”

- Vị chủ lễ: “Hai con từ nay đã chính thức trở thành vợ chồng. Để có được hạnh phúc vững bền, hai con cần quý trọng lẫn nhau. Hai con lạy nhau một lạy để tỏ lòng kính trọng nhau trong đời sống kể từ nay cho đến mãi về sau.”

- Sau lễ Giao bái, đôi trẻ nắm tay nhau và vị chủ lễ nói lời chúc mừng ngắn đôi vợ chồng mới.

Tụng Tam quy và Hồi hướng

Vị chủ lễ nói buổi lễ đã hoàn tất mỹ mãn và mời mọi người hướng lên Phật đài để tụng Tam quy và Hồi hướng.

Lời cảm tạ của đại diện hai họ

- Người xướng ngôn mời cha mẹ cô dâu và cha mẹ chú rể cám ơn chư tăng ni, hai họ và những người đóng góp cho buổi lễ thành công tốt đẹp.

- Lời cám ơn của cô dâu và chú rể.

- Bà con và thân hữu chúc mừng và tặng quà cưới

- Lễ hoàn mãn

- Chụp hình lưu niệm

Lưu ý:

- Buổi lễ Hằng thuận kéo dài từ 1 giờ đến 1 giờ 30 phút là vừa đủ, nhiều lắm là 2 giờ, kể từ khi tiếng nhạc bắt đầu cử lên cho đoàn cô dâu và chú rể tiến vào chính điện.

- Để cho mọi người hoan hỉ, vị chủ lễ và gia đình hai bên có thể dặn trước xin đừng ai kéo dài thì giờ phần mình vì sau đó còn có phần tiệc ở chùa, rước dâu về nhà và tiệc cưới buổi chiều.

- Người xướng ngôn có nhiệm vụ quan trọng trong việc canh giờ cho đúng và tế nhị cùng vui vẻ chuyển các mục trong chương trình kế tiếp cho đúng giờ.

Những vị nào muốn có chương trình chi tiết lễ Hằng thuận xin vui lòng xem phần phụ đính kế tiếp.

Phụ đính - chương trình lễ Hằng thuận

(Chúng tôi xin được phép đề nghị phần dâng hương và các bài kinh tụng có ý nghĩa và thật sự hợp với lễ Hằng thuận. Xin tránh đọc những bài kinh có ý nghĩa “chung chung” không dính dáng gì với lễ cưới tại chùa.

https://thuviensach.vn

Chúng tôi cũng xin cung kính mạn phép đề nghị, trong các bản văn tụng, thêm bớt vài chữ [ví dụ] cho phù hợp lễ cưới, nếu quý vị muốn dùng nguyên bản thì xin tùy hỷ.)

PHẦN NGHI LỄ

Tụng kinh lễ Phật

1. Kệ dâng hương

Xin cho khói trầm thơm

Kết thành mây năm sắc

Dâng lên khắp mười phương

Cúng dường vô lượng Phật

Vô lượng chư Bồ Tát

Cùng các Thánh Hiền Tăng

Nơi pháp giới dung thông

Kết đài sen rực rỡ

Nguyện cầu cho đôi trẻ

(ví dụ: Tâm Hoa [pháp danh] Nguyễn Nguyệt Vân

và Từ Hạnh [pháp danh] Trần Đại Sơn,

Làm kẻ đồng hành Trên con đường an vui và giác ngộ

Xin mọi loài chúng sinh

Từ bỏ cõi lãng quên

Theo đường giới, định, tuệ

Quay về trong tỉnh thức.

Chúng con kính dâng hương cúng dường chư Phật, chư đại Bồ Tát (thỉnh chuông hay C).

2. Lời bạch Phật về lễ Hằng thuận và cầu nguyện của vị chủ lễ

3. Đảnh lễ (mọi người cùng tụng)

- Chí tâm đảnh lễ, nam mô tận hư không biến pháp giới, quá hiện vị lai, thập phương chư Phật, tôn Pháp, hiền thánh Tăng, thường trú Tam Bảo. (Chuông, lạy)

- Chí tâm đảnh lễ, nam mô ta bà giáo chủ, bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật, đương lai hạ sinh Di Lặc Tôn Phật, đại trí Văn Thù Sư Lợi bồ tát, đại hạnh Phổ Hiền bồ tát, hộ pháp Chư Tôn bồ tát, Linh Sơn Hội Thượng Phật Bồ Tát. (Chuông, lạy)

https://thuviensach.vn

- Chí tâm đảnh lễ, nam mô tây phương cực lạc thế giới đại từ đại bi A Di Đà Phật, đại bi Quán Thế Âm bồ tát, Đại Thế Chí Bồ Tát, Đại Nguyện Địa Tạng Vương Bồ Tát, Thanh Tịnh Đại Hải Chúng Bồ tát. (Chuông, lạy)

(vô chuông mõ, tụng kinh)

Văn quy nguyện (từ Làng Mai)

Trầm hương xông ngát điện

Sen nở Phật hiện thân

Thế giới thành thanh tịnh

Chúng sinh lắng nghiệp trần.

Đệ tử tâm thành

Hướng về Ngôi Tam Bảo

Phật là thầy chỉ đạo

Bậc tỉnh thức vẹn toàn

Tướng tốt đoan trang

Trí và bi viên mãn.

Pháp là con đường sáng

Dẫn người thoát cõi mê

Đưa con trở về

Sống cuộc đời tỉnh thức.

Tăng là đoàn thể đẹp

Cùng đi trên đường vui

Tu tập giải thoát

Làm an lạc cuộc đời.

Đệ tử nương nhờ Tam Bảo

Trên con đường học đạo

Biết Tam Bảo của tự tâm

Nguyện xin chuyên cần

Làm sáng lòng ba viên ngọc quý.

Nguyện theo hơi thở

https://thuviensach.vn

Nở nụ cười tươi

Nguyện học nhìn cuộc đời

Bằng con mắt quán chiếu

Nguyện xin tìm hiểu

Nếp sống của mọi loài.

Tập từ bi

Hành hỷ xả

Sáng đem cho người niềm vui

Chiều giúp người bớt khổ.

Đệ tử nguyện sống cuộc đời tỉnh thức

Nếp sống lành mạnh an hòa

Cho thân thể kiện khương

Nguyện rũ bỏ âu lo

Học tha thứ bao dung

Cho tâm tư nhẹ nhõm.

Đệ tử xin nguyền ơn sâu đền báo

Ơn cha mẹ ơn thầy

Ơn bè bạn chúng sinh

Nguyện tu học tinh chuyên

Cho cây bi trí nở hoa

Mong một ngày kia

Có khả năng giúp được nhiều người

Sống cuộc đời an lạc

Xin nguyện Phật, Pháp, Tăng chứng minh

Gia hộ cho đệ tử chúng con

Viên thành đại nguyện. (Chuông)

Cầu an

Nguyện ngày an lành, đêm an lành

https://thuviensach.vn

Đêm ngày sáu thời thường an lành.

Tất cả các thời đều an lành.

Xin nguyện Thượng sư thường gia hộ. (Chuông)

Nguyện ngày an lành, đêm an lành.

Đêm ngày sáu thời thường an lành.

Tất cả các thời đều an lành.

Xin nguyện Tam bảo thường gia hộ. (Chuông)

Nguyện ngày an lành, đêm an lành.

Đêm ngày sáu thời thường an lành.

Tất cả các thời đều an lành.

Xin nguyện Hộ Pháp thường gia hộ. (Chuông)

Tam quy

Tự quy y Phật, xin nguyện chúng sinh, thể theo đạo cả, phát lòng vô thượng. (Chuông, xá)

Tự quy y pháp, xin nguyện chúng sinh, thấu rõ kinh tạng, trí tuệ như biển. (Chuông, xá)

Tự quy y tăng, xin nguyện chúng sinh, thống lý đại chúng, hết thảy không ngại. (Chuông, xá)

Hồi hướng

Nguyện đem công đức này

Hướng về khắp tất cả

Đệ tử và chúng sinh

Đều trọn thành Phật đạo. (Chuông, xá)

4. Lễ Báo ân

(xin xem lại Chương trình lễ Hằng thuận nêu trên)

Thầy chủ lễ nói về ý nghĩa lễ Báo ân trong Đạo Phật. Cô dâu và chú rể đứng lên, chắp tay. Sau mỗi câu thầy chủ lễ đọc, có tiếng chuông, cô dâu và chú rể lạy một lạy.

Thầy chủ lễ xoay về phía chú rể và cô dâu và khai thị:

"Hôm nay hai con Tâm Hoa (pháp danh) Nguyễn Nguyệt Vân và Từ Hạnh (pháp danh) Trần Đại Sơn cử hành lễ Hằng thuận tại chùa Pháp Quang. Trong giờ phút linh thiêng này, trong ánh sáng của hào quang chư Phật, chư Bồ Tát, cùng sự chứng minh của quý vị tăng ni và bà con hai họ, hai con hãy nghĩ đến những ơn lớn trong cuộc đời của mình mà lễ lạy Tam Bảo để kính nhớ và đền đáp các công đức sâu dày ấy. Sau lời xướng nghe tiếng chuông hai con lạy xuống một lạy."

https://thuviensach.vn

1. Chúng con mang ơn cha mẹ sinh thành, nuôi dưỡng và dạy dỗ. Chúng con xin cung kính cúi đầu đảnh lễ Tam Bảo Có Mặt Trong Mười Phương. (chuông, lạy một lạy)

2. Chúng con mang ơn Sư Trưởng giáo huấn Tình Thương và Sự hiểu biết chân thật. Chúng con xin cung kính cúi đầu đảnh lễ Tam Bảo Có Mặt Trong Mười Phương. (chuông, lạy một lạy)

3. Chúng con mang ơn các anh chị em và bạn bè hướng dẫn và nâng đỡ. Chúng con xin cung kính cúi đầu đảnh lễ Tam Bảo Có Mặt Trong Mười Phương. (chuông, lạy một lạy)

4. Chúng con mang ơn các bậc tiền nhân nơi đất nước thân yêu chúng con đang sống, đã hy sinh bao công lao xây dựng xứ sở tốt đẹp. Chúng con cũng mang ơn tổ tiên chúng con, trong bốn ngàn năm lịch sử, đã xây dựng quê hương Việt Nam yêu quý. Chúng con xin cung kính cúi đầu đảnh lễ Tam Bảo Có Mặt Trong Mười Phương. (chuông, lạy một lạy)

5. Năm lời phát nguyện

Cô dâu và chú rể quay mặt đối diện nhau, thay phiên nhau đọc năm lời hứa. Trong trường hợp một người là nước ngoài thì xin đọc bằng tiếng Anh (hay tiếng nước họ) và tiếng Việt và xá một xá sau mỗi tiếng chuông (sau khi đọc xong phần tiếng Việt).

Để gia tăng phần trang trọng, xin in thành hai bản, lồng vào khung kính, cô dâu hai tay cầm một khung và chú rể hai tay cầm một khung để đọc. Cần phải tập trước cho quen.

Cô dâu đọc: *Chúng con xin thành tâm hứa, từ nay chúng con kết hợp thành vợ chồng, chúng con luôn luôn chia sẻ cùng nhau những vui buồn trong đời sống lứa đôi, luôn luôn thân thiết và trung thành với nhau trong mọi hoàn cảnh đời sống của chúng con.*

Tiếp đến chú rể đọc: *Chúng con xin thành tâm hứa sẽ nuôi dưỡng con cái chúng con với tình thương yêu và sự chăm sóc chu đáo như cha mẹ của chúng con đã thương yêu và nuôi dưỡng chúng con.*

Tiếp theo cô dâu đọc: *Chúng con luôn luôn nhớ ơn lòng thương yêu và sự chăm sóc tốt đẹp của cha mẹ chúng con. Kể từ nay, là người vợ, con xin thành tâm hứa là luôn thương mến và quý trọng cha mẹ của chồng con như cha mẹ của con.*

Tiếp đến là chú rể đọc: *Chúng con xin thành tâm hứa, trong đời sống chung, chúng con luôn luôn cố gắng phát triển tình thương yêu và sự hiểu biết chân thật cùng sự cảm thông, đó là những điều cần thiết cho cuộc hành trình hạnh phúc lâu dài và bền vững của chúng con.*

Tiếp đến cô dâu đọc: *Chúng con thành tâm khuyến khích lẫn nhau sống cuộc đời chân thật và có đạo hạnh như cha mẹ chúng con đã dạy bảo cũng như theo truyền thống Đạo Phật (hay truyền thống tâm linh gia đình,nếu vẫn theo hai đạo khác nhau) của chúng con.*

Cô dâu và chú rể chuyển khay đựng lời phát nguyện cho các phù dâu và phù rể.

6. Trao nhẫn cưới cho nhau

Các cô phù dâu chuyển nhẫn cưới đến cho chú rể để chú rể đeo nhẫn cưới cho cô dâu. Sau đó cô dâu đeo nhẫn cưới cho chú rể.

https://thuviensach.vn

Thầy chủ lễ giảng ý nghĩa chiếc nhẫn (ví dụ từ lời giảng của một bậc Tôn Đức):

"Chiếc nhẫn được làm bằng vàng, là một thứ kim loại quý trong các thứ kim loại. Hai con trao cho nhau nhẫn bằng vàng là trao cho nhau những gì quý nhất của các con.

Hai chiếc nhẫn có hình tròn. Trao cho nhau chiếc nhẫn hình tròn là trao cho nhau trọn vẹn tình thương yêu và những nguyện ước tốt đẹp nhất trong cuộc đời hai con.

Nhẫn này cũng mang ý nghĩa nhẫn nhục. Để cho hạnh phúc được bền chặt như hai con và gia đình hai họ mong muốn, hai con cần học tập sống chung nhẫn nhịn, bao dung, tha thứ cho nhau. Hai con chấp nhận những cái tốt của nhau nhưng cũng biết chấp nhận những cái không tốt để giúp chuyển hóa thành tốt đẹp hơn để cùng nhau sống chung hòa hợp, tương kính, tin cẩn và thương yêu nhau."

Tiếp theo thầy chủ làm lễ Sái tịnh thủy và chúc lành đôi trẻ. Cô dâu và chú rể quay mặt nhìn nhau, hay bàn tay có đeo nhẫn cưới cầm lấy nhau và đưa lên cao ngang ngực.

Vị chủ lễ trì chú, đọc câu pháp ngữ, Sái tịnh thủy và chúc lành đôi trẻ.

7. Lễ giao bái

Người xướng ngôn: *"Tiếp theo là lễ Giao bái, xin đôi trẻ chấp tay thành tâm hướng đến Phật đài."*

Vị chủ lễ: *"Hai con từ nay đã chính thức trở thành vợ chồng. Để có được hành phúc vững bền, hai con cần quý trọng lẫn nhau. Hai con lạy nhau một lạy để tỏ lòng kính trọng nhau trong đời sống kể từ nay cho đến mãi về sau. "*

Cô dâu chú rể xoay người lại và đứng với khoảng cách để lạy mà không đụng nhau. Sau lễ Giao bái, đôi trẻ nắm tay nhau và vị chủ lễ nói lời chúc mừng ngắn đôi vợ chồng mới.

Xin gia đình hai bên cùng nhau duyệt lại chương trình:

Xem lại và thấy có vừa ý không. Nếu thấy cần thay đổi phần nào, cho nhau biết để thêm hay bớt theo ý muốn để cho mọi người vui vẻ.

- Xin in chương trình lễ cưới và gởi đi kèm theo thiệp mời và nhắc quý vị tập hát trước bài Trầm hương đốt cùng tụng bài Văn Quy nguyện và Cầu an để buổi lễ thêm trang nghiêm.

- Xin in phần phát nguyện năm lời hứa thành hai bản cho thật đẹp. Để vào hai cái khung để cô dâu và chú rể cầm bằng hai tay và thay phiên nhau đọc. Hai khung này sẽ được treo ở nhà của vợ chồng mới.

- Xin nhờ đạo hữu phụ trách phần nghi lễ thử lại băng ghi:

+ Phần nhạc khi cô dâu và chú rể tiến vào chính điện

+ Chuông trống Bát Nhã

+ Bài Trầm hương đốt

- Tập thỉnh chuông mõ trong buổi lễ Hằng thuận thử trước theo nhịp gõ (tốc độ mõ) vừa (cho quen).

https://thuviensach.vn

- Xin in phần kinh tụng đọc gồm có:

+ Bài hát Trầm hương đốt

+ Phần kinh tụng thành một tờ đôi để phát trong buổi lễ

- Xin phát sau khi người xướng ngôn đọc chương trình lễ Hằng thuận

- Xin mời người làm xướng ngôn đọc và tập trước cùng cô dâu và chú rể và các phù dâu và phù rể cho quen

- Xin nhớ nhờ người chụp hình chuyên nghiệp để có hình đẹp lưu niệm

Những thứ cần sắp xếp trước buổi lễ:

- Ghế ngồi sắp hai bên chính điện cho bà con và thân hữu hai họ ngồi.

- Hai bên cha mẹ và người lớn trong gia đình ngồi phía trước. Các bà con và thân hữu ngồi tiếp theo.

- Hai chiếc ghế đẹp ở giữa, phía trên hết cho cô dâu và chú rể ngồi. Các phù dâu và phù rể ngồi tiếp theo sau.

- Thỉnh ý quý vị tăng ni để sắp đặt ghế ngồi cho các vị cử hành nghi lễ gần Phật đài.

- Một tách nước trong để sái tịnh thủy (tách nhỏ không có quai, để trên đĩa) và một nhánh hoa nhỏ, để nhúng vào nước và rảy nước sái tịnh. Xin để trước trên bàn Phật.

- Cần phải thử hệ thống âm thanh cho chắc chắn trước buỗi lễ. Nếu nhờ được người chuyên môn phụ trách là tốt nhất (tối kỵ là máy phát ra tiếng hú to hay rè trong buổi lễ).

https://thuviensach.vn

Chương 10 CẦU NGUYỆN CHO THÂN NHÂN VỀ CHỐN CỰC LẠC

Sau khi chết chúng ta sẽ ra sao? Đó là câu hỏi vẫn luôn ám ảnh nhân loại từ bao nhiêu thế kỷ. Bác sĩ Raymond Moody đã cố gắng tìm hiểu vấn đề này qua các cuộc nghiên cứu hàng trăm trường hợp người đã chết đi rồi sống lại. Ông đã trình bày rất tường tận các trường hợp này trong cuốn sách Cuộc sống sau đời sống (Life After Life). Các trường hợp nhân chứng được phỏng vấn này được gọi chung là những người có trải nghiệm cận tử (near dead experiences, NDE). Theo định nghĩa, chết nghĩa là không bao giờ sống lại. Nhưng họ là những người đã sống lại và kể chuyện sau khi được các bác sĩ xác nhận là đã chết nên chỉ gọi là những kẻ cận kề cái chết, hay cận tử và có trải nghiệm về những gì xảy ra trong thời gian họ nghĩ mình đã chết đó.

Dâng lời cầu nguyện (Hình từ Pixabay)

Chúng ta hãy theo dõi một trường hợp điển hình trong cuốn sách nói về đời sống sau khi chết của bác sĩ Ritchie, trong cuốn Trở về từ ngày mai (Return from tomorrow). Trong đó, bác sĩ Ritchie kể lại trải nghiệm của chính ông, lúc còn là một thanh niên, về những gì nghe thấy khi ông đi dần vào cõi chết.

George Ritchie, người trở về từ cõi chết

Ritchie được bác sĩ khám nghiệm xác nhận là đã chết vì tim anh đã ngưng đập, phổi hết thở trong một thời gian dài, nhiệt độ cơ thể không còn, áp suất máu cũng không có, đồng tử trong mắt nở lớn ra. Tóm lại, anh ta không còn một dấu hiệu gì để hy vọng là còn sống. Lúc đó anh Ritchie ra sao? Chúng ta hãy nghe anh ấy kể câu chuyện về thời gian khi anh chết rồi sau đó sống lại như sau:

https://thuviensach.vn

Ritchie bị bệnh phổi nặng, nhiệt độ cơ thể lên quá cao nhưng anh vẫn muốn đi chuyến xe lửa chót ngày 20 tháng 12 năm 1943 đến thành phố Richmond thuộc bang Virginia để dự kỳ thi tuyển nhân viên y tế chuyên môn cho quân đội Hoa Kỳ trong Thế chiến thứ hai. Khi bác sĩ tuyên bố anh đã chết thì Ritchie lại thấy khác hẳn. Anh ta thấy mình ngồi dậy trên giường và mong muốn đi ra nhà ga xe lửa cho kịp giờ. Anh nhảy xuống giường tìm quần áo để mặc vào. Bỗng nhiên anh ta tê cứng, sững sờ khi thấy có người nào đó đang nằm trên chiếc giường anh vừa nhảy xuống. Nhưng rồi anh ta phải đi tìm quần áo gấp để đi cho kịp.

Anh ta chạy ra hành lang và thấy có người y tá đi về phía mình. Anh ta lên tiếng hỏi nhưng người y tá hình như không nghe gì cả và tiếp tục đi về phía anh. Ritchie la lên "Coi chừng đụng!", nhưng người y tá vẫn tiếp tục bước đến làm anh ta phải nhảy tránh qua một bên.

Anh thấy lạ lùng quá nhưng không có thì giờ để tìm hiểu vì anh vẫn bị thôi thúc bởi một điều duy nhất là làm sao đến được thành phố Richmond cho kịp kỳ thi. Rồi anh thấy mình bay bổng ra khỏi nhà thương, băng qua những vùng đen tối, băng qua sa mạc giá buốt với tốc độ nhanh gấp trăm lần xe lửa.

Anh bay như thế qua sa mạc, qua các cánh rừng tuyết phủ cùng các làng mạc. Anh bay chậm lại và hạ xuống trên một đường phố gần một cửa tiệm bán cà phê. Anh tiến đến gần một người đàn ông trung niên và hỏi: "Xin ông vui lòng cho biết đây là thành phố gì?." Người kia không trả lời, anh phải hét to câu hỏi với giọng năn nỉ khẩn trương, nhưng người ấy rõ ràng chẳng nghe được lời anh nói. Anh cố nắm vai người ấy nhưng chỉ bám vào khoảng không như nắm bắt ảo ảnh.

Những điều xảy ra từ khi anh rời khỏi bệnh viện cho đến bây giờ thật quá lạ lùng. Anh bay trở về Texas, đến bệnh viện, nơi anh đã đi khỏi. Anh thấy rõ mình nằm chết trên giường và tự hỏi tại sao mình đã chết nhưng vẫn còn tỉnh táo như thế này.

Bỗng nhiên căn phòng tràn đầy ánh sáng chói lọi của một Người Ánh Sáng Siêu Việt, tỏa chiếu ánh sáng chói lọi tràn khắp nhưng thật êm dịu và từ ái. Rồi một màn ảnh lớn ba chiều xuất hiện, trong đó anh thấy cuộc đời mình diễn lại một cách nhanh chóng nhưng đầy đủ mọi chi tiết. Sau đó Người Ánh Sáng đưa anh đến một thành phố như mọi thành phố Hoa Kỳ. Nơi ấy, anh thấy những người bằng xương bằng thịt và cả những con người không có thể xác, những hình ảnh rõ rệt nhưng không phải người thật đang đi đầy đường phố. Những hình ảnh đó là linh hồn của người đã chết, họ cố gắng tìm mọi cách để nói với người còn sống, nhưng những người sống không hay biết gì cả. Người thì cứ nài nỉ xin bia uống, kẻ thì xin thuốc hút. Có người lại tiếp tục làm những công việc như khi còn sống, kẻ thì chạy theo con cái mình mà la mắng, dù người kia chẳng biết gì cả. Ritchie cho rằng đây là địa ngục, nơi những người chết mong muốn những thứ mà họ chưa được thỏa mãn.

Bỗng Ritchie và Người Ánh Sáng bay vào chốn trống vắng bao la, đến một nơi mà hình như mọi người và mọi vật đều là ánh sáng, anh cho rằng đó là chốn thiên đàng, nơi đây những người bằng ánh sáng ấy đã kết hợp Người Ánh Sáng cùng tình yêu của ông ấy thành đời sống của chính họ.

Chỉ thoáng chốc, Ritchie lại quay về nhà xác, nơi thân thể mình được phủ một tấm khăn trắng. Người Ánh Sáng giải thích là anh phải trở lại vào xác mình. Ritchie năn nỉ xin được ở lại với ông ta, nhưng rồi anh thấy đầu óc mình mờ đi. Ngay sau đó anh cảm thấy cổ họng và ngực đau. Anh muốn cử động cánh tay nhưng chỉ có bàn tay anh có cảm giác. Một người con trai, khi nhìn thấy cử động bàn tay của anh, vội chạy đi gọi vị bác sĩ đã xác nhận là Ritchie đã chết mười phút trước đây. Bác sĩ Franey đến

https://thuviensach.vn

khám nghiệm lại và vẫn tuyên bố là Ritchie đã chết. Nhưng người con trai này không đồng ý và năn nỉ xin bác sĩ chích cho Ritchie một mũi adrenaline vào ngay nơi bắp thịt tim. Bác sĩ làm điều đó và Ritchie sống lại. Sau đó, anh đi học và trở thành bác sĩ phân tâm học và trở thành người rất tử tế, dễ dàng cảm thông và có lòng thương yêu đối với cuộc đời.

Nhiều người cũng thấy như thế

Sau khi nhiều cuốn sách nói về đời sống sau khi chết xuất hiện thì càng ngày người ta càng thấy có nhiều người chết đi rồi sống lại và kể về những trải nghiệm của mình trong "cõi chết". Theo Viện nghiên cứu thống kê nổi tiếng Gallup thì tám triệu người Hoa Kỳ có kinh nghiệm về trạng thái đặc biệt như trên sau khi họ đối diện với cái chết. Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng con số những người có trải nghiệm cận tử có thể nhiều hơn nhưng họ e ngại không muốn nói ra.

Họ diễn tả lại những điều nghe và thấy sau khi họ chết đi rồi sống lại. Tuy có khác nhau, nhưng theo các nhà nghiên cứu thì hầu hết đều giống nhau ở các điểm sau:

1. Họ nghe bác sĩ xác nhận họ đã chết.

2. Những đau đớn lo âu tan biến và họ cảm thấy thoải mái, nhẹ nhàng ngay sau đó.

3. Họ nghe thấy tiếng nhạc êm dịu thích thú.

4. Họ bị cuốn hút vào một đường hầm đen tối, rồi thấy mình ở trên cao, nhìn thấy mọi người xung quanh và cả thân xác của mình đang nằm chết.

5. Họ thấy khối ánh sáng mà Ritchie đã gọi là Người Ánh Sáng, dù nhiều người không gọi thế, nhưng điểm chung là họ cảm nhận tình yêu tràn đầy từ khối ánh sáng chói lòa đó. Những người theo đạo khác có thể gọi đó là Phật hay Allah.

6. Người Ánh Sáng đã cho họ nhìn lại toàn bộ cuộc đời mình trên một màn ảnh lớn.

7. Họ muốn ở lại luôn, không muốn trở lại trần thế. Khi sống lại, họ trở thành những người rất tốt, thương yêu và giúp đỡ cho nhiều người.

8. Họ tin chắc những gì họ thấy là sự thật, dù họ ít muốn nói đến trạng thái sau khi chết. Sau đó, họ không còn sợ chết nữa.

9. Có những người thấy các hình ảnh làm họ kinh khiếp chứ không phải ai cũng thấy người tràn đầy ánh sáng tình thương yêu.

10. Những trải nghiệm nói trên không thể diễn tả bằng lời nói vì dù nói thế nào thì cũng không diễn tả hết được những gì họ đã trải nghiệm.

https://thuviensach.vn

Một trong nhiều hình ảnh người cận tử theo Đạo Phật có thể thấy (Hình từ Pixabay)

Bác sĩ Moody đã nói rõ lập trường về cận tử của ông trong cuộc phỏng vấn bởi Jeffrey Mishloven như sau:

"Sau khi nói chuyện với hàng ngàn người có trải nghiệm cận tử, tôi tin tưởng rằng có một đời sống sau khi chết. Thật sự, tôi muốn thú nhận với quý vị là tôi không bao giờ có chút nghi ngờ gì cả khi những bệnh nhân của tôi đã nói với tôi là họ đã thoáng nhìn thấy được cõi bên kia."

Trong cuốn Những thoáng nhìn vào vĩnh cữu (Glimpses of Eternity), bác sĩ Moody tường thuật lại những người thân đến bên giường bệnh của những bệnh nhân sắp chết. Sau đó, người bệnh sống lại và kể cho thân nhân của mình nghe trải nghiệm thoát ra khỏi thân xác cũng tương tự như những trải nghiệm cận tử mà ông mô tả trước đây.

Đạo Phật nói về hiện tượng chết

Các tôn giáo thường nói về thiên đàng hay địa ngục sau khi chết. Phật giáo đã mô tả rất rõ những hình ảnh và cảm xúc người qua đời sẽ trải qua vào các ngày đầu tiên. Chúng ta thử tìm hiểu những điều Đạo Phật nói trong các kinh điển có liên hệ gì với các khám phá mới mẻ của thế kỷ này hay không.

Trong các bộ kinh như kinh A-di-đà, nhất là các kinh văn bí mật của Phật giáo Tây Tạng, có nói rất rõ ràng về các hình ảnh mà người chết sẽ thấy khi họ vừa qua đời và liên tiếp những ngày sau đó, cũng như sự an vui cực kỳ hạnh phúc của thế giới chư Phật khi họ sinh về chốn ấy.

Rất nhiều người có trải nghiệm cận tử hoặc họ cho rằng mình đã chết đi rồi sống lại, đã thấy những hình ảnh của ánh sáng rực rỡ hay những hình ảnh làm cho họ khiếp sợ, chỉ là một phần rất nhỏ bé của tiến trình chết và tái sinh. Theo niềm tin thông thường, con người gồm có thể xác là phần vật chất kết hợp với linh hồn là phần tinh thần để có đời sống. Sau khi thể xác chết thì linh hồn vẫn tồn tại và tiếp

https://thuviensach.vn

tục đời sống khác.

Đạo Phật cho rằng có hai quan niệm cực đoan sai lầm, được gọi là tà kiến về linh hồn như sau:

1. Tin rằng có một linh hồn cư trú trong thể xác, và chính linh hồn này chuyển di sang một thân mới để trở thành một chúng sinh khác. Tin vào có một linh hồn không thay đổi và mãi mãi như vậy là thường kiến (sassata), ngược lại với luật vô thường, là một tà kiến (sassata-ditthi).

2. Tin rằng mọi danh (phần tâm thức, nāma, mà được gọi một cách thông thường là linh hồn) và sắc (phần thể chất, rūpa) của kiếp này không hề có sự tiếp tục trong kiếp sống kế tiếp, khi một người chết mọi chuyện trong kiếp này đều chấm dứt (bị hủy diệt hoàn toàn), là đoạn kiến (uccheda: cuối cùng của một đời người tất cả danh và sắc trong kiếp đó hoàn toàn hủy diệt, không có sự nối tiếp nào cả, cũng là một tà kiến (uccheda-ditthi).

Đời sống con người gồm có phần tinh thần (Nàma) và phần vật chất là thân thể (Rùpa). Cả hai thành phần này ở trong trạng thái chuyển biến và thay đổi không ngừng:

1. Thành phần vật chất (Sắc - Rùpa) chuyển biến không ngừng qua các trạng thái thay đổi từ sinh, phát triển, già, bệnh và chết.

2. Thành phần tinh thần (Danh - Nàma) là phần quan trọng và liên hệ đến tái sinh đời sống con người, gồm có:

a. Thọ hay cảm giác (Vedan),

b. Tưởng hay tri giác (Sannà),

c. Hành (Sankhàrà) là sự phối hợp của các trạng thái tâm lý như vui, buồn, thương, ghét, ham muốn hay giận hờn. Chính các tâm hành này thúc giục con người suy nghĩ, nói năng và hành động tạo thành nghiệp lành hay nghiệp dữ.

d. Thức: Những trạng thái tinh thần này diễn ra trong tâm con người, được gọi chung là thức (vinnàna) hay tâm thức.

Như vậy, tất cả bốn thứ trên là thức (danh), thuộc phần tinh thần, khác với phần thể chất (sắc). Bốn yếu tố tinh thần ấy (thọ, tưởng, hành và thức) phối hợp với yếu tố vật chất (sắc), tạo ra năm uẩn thường gọi là ngũ uẩn (Pancakkhandha), là năm thứ kết hợp lại thành mạng sống con người.

Trên căn bản sự kết hợp danh và sắc đó, Đạo Phật chỉ rõ không có một cái tôi (ngã) riêng biệt, chắc nịch và bất biến vì mọi thứ nương nhau mà xuất hiện, hay duyên hợp, như nơi con người là ngũ uẩn kết lại mà biểu lộ thành sinh mạng. Đó là trạng thái vô ngã nơi con người cũng như nơi mọi hiện tượng.

Những hành vi do thân làm, miệng nói và ý suy nghĩ là nghiệp. Nghiệp là hành động và kết quả của nó theo định luật nhân quả. Như ăn vào (nhân) thì bụng no (quả), ăn thức ăn tốt (nhân) thì khỏe mạnh, ăn thức ăn xấu thì bị bệnh (quả). Thương yêu thì vui, thù hận thì bực tức. Nghiệp tác động không ngừng vào đời sống chúng ta từ giây phút này đến giây phút kế tiếp cho nên cần tạo thiện nghiệp và tránh ác nghiệp. Dòng liên tục của các hoạt động thân và tâm (nghiệp) tạo nên luồng nhân quả tiếp nối không ngừng từ quá khứ không có bắt đầu (vô thủy) cho đến tương lai không cùng tận (vô chung).

https://thuviensach.vn

Chính vì không có sự hiểu biết chân thật, hay hiểu biết sai lầm do không có ánh sáng trí tuệ nên gọi là vô minh, mà con người chấp vào những ý tưởng như tôi đúng anh sai, những ham muốn, những cảm xúc vui, buồn, thương hay ghét mà cho những thứ đó thật sự là mình (chấp ngã) khi còn sống và chấp vào ý tưởng có một linh hồn không thay đổi là chính mình sau khi chết. Điều này làm cho họ kẹt vào đó và bị khổ đau trong vòng luân hồi vô tận.

Như thế, vô minh (Avijjà) là không có sự hiểu biết chân thật – mê muội, tối tăm – là đầu mối của bánh xe luân hồi. Nó làm cho con người bị mê mờ. Do vô minh mà hành, các trạng thái tâm lý không sáng suốt, mê mờ, không có sự thấy biết chân thật làm phát sinh những thúc giục phản ứng (Sankhàrà) như hành động, nói năng hay suy nghĩ xuất hiện, đưa đến các hành vi tạo nghiệp gồm cả thân làm, miệng nói và ý suy nghĩ. Đó là hành vi tạo tác hay tạo nghiệp lành hay dữ. Vì các hành động phát khởi từ vô minh là nhân nên đem lại kết quả là chúng ta bị trói buộc trong vòng luân hồi. Ngay cả những việc lành mà thiếu ánh sáng trí tuệ thì vẫn là hành động vô minh. Ví dụ như hai bà mẹ cùng nấu cơm cho gia đình ăn (nghiệp lành) mà một người thực hành điều này với tâm tỉnh thức, có sự thấy biết chân thật và tình thương yêu nên lòng lúc nào cũng thoải mái, ấm áp và an vui. Còn bà mẹ kia không thực hành chánh niệm, lòng thường hay lo lắng không biết người ăn có vừa ý không và khi người nhà ăn nhiều thì thấy vui, ăn ít thì thấy giận, thì tuy là làm việc tốt cho chồng con nhưng lại tạo nghiệp xấu cho mình vì đang tưới tẩm những hạt giống xấu bất an trong tâm. Những hành động và suy tư có trí tuệ soi sáng thì không phải là Hành (Sankhàrà) vì nó không bị vô minh chi phối.

Chết và tái sinh

Hành: Như thế, theo Đạo Phật, do vô minh – là thiếu sáng suốt, là không có ánh sáng của sự thấy biết chân thật hay trí tuệ nên hiểu lầm, hiểu sai mọi thứ – làm phát sinh trong tâm các thúc giục mê muội phải chạy theo một cái gì, phải làm một điều gì đó nên Hành (Sankhàrà) xuất hiện. Hành là một năng lượng thúc đẩy phải phản ứng như khi nghĩ người nào đó không ưa mình thì nguồn năng lượng bực bội, giận hờn phát sinh và thúc đẩy phải phản ứng lại. Nguồn năng lượng bực bội, giận hờn và thúc giục đó là Hành và có rất nhiều tâm hành khác nhau như tham, sân, si, mạn, nghi hay tà kiến, v.v…

Hành duyên thức: Hành tạo điều kiện cho vọng thức, cái thấy biết sai lầm, xuất hiện. Như vậy, do nơi Hành tạo điều kiện làm cho phát sinh cái Thức (Patisandi Vinnàna) là sự thấy biết sai lầm (hay vọng thức mà người ta thường chấp sai lầm là linh hồn bất biến). Thức đây là vọng thức bị ô nhiễm chấp vào cái thấy biết sai lầm nên tự cho đây là cái Ngã của mình nên khi sống thì chấp ngã, khi chết thì chấp vào linh hồn bất biến.

Như vậy Thức là tính thấy biết bị vô minh bao phủ, tạo điều kiện làm cho xuất hiện, do không thấy biết tính vô thường, vô ngã và do nhân duyên kết hợp mà có của mọi hiện tượng, nên trở thành vọng thức. Vọng thức thấy biết sai lầm do đó mà tạo nghiệp. Khi một mạng sống chấm dứt và một đời sống mới xuất hiện, thì Thức này trở thành thức tái sinh – nói theo cách thông thường là đi đầu thai – vì nó nối liền quá khứ (chết) với hiện tại (tái sinh). Thức này xuất hiện trong lúc người mẹ thụ thai. Do có thức mà phần tinh thần và vật chất hay Danh và Sắc (Nàma-Rùpa) xuất hiện. Vọng thức này mang theo nghiệp đã tạo ra dưới dạng những hạt giống vô minh, nguyên nhân của đau khổ.

Đạo Phật nói rõ khi con người chết đi thì năng lực của nghiệp không bị tan biến bởi sự tan rã của xác thân. Những nghiệp xấu hay tốt tồn tại dưới dạng những hạt giống và chuyển đến cho mạng sống kế tiếp. Tuy nhiên, đây không phải là một thứ đơn thuần, trường tồn bất biến (như gọi nhầm là một linh

https://thuviensach.vn

hồn đi đầu thai) mà qua một tiến trình tiếp nối và thay đổi liên tục theo nhân và duyên. Chúng ta có thể tóm tắt diễn tiến tái sinh đó theo 12 nhân và duyên như sau:

1. Do vô minh nên tạo điều kiện (hay duyên) cho Hành xuất hiện.

2. Do nơi Hành nên tạo điều kiện (hay duyên) Thức (vọng) xuất hiện.

3. Khi một người qua đời thì thức này tái sinh nên gọi là Tái-Sinh-Thức, nó nối liền quá khứ (kiếp trước) với hiện tại (kiếp này). Chính Thức này xuất hiện trong khi người mẹ thụ thai.

4. Thức duyên Danh Sắc: Do nơi Thức nên tạo điều kiện (hay duyên) cho Danh Sắc, hay Tinh-Thần và Vật-Chất (Nàma-Rùpa), xuất hiện. Cả ba thứ đó có mặt nên bào thai có mặt.

5. Bào thai có mặt nên tạo điều kiện (duyên) cho Lục căn (Salàyatana) là sáu căn mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý phát triển nơi bào thai.

6. Do Lục căn mà có sự Tiếp xúc (Phassa) với lục trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp.

7. Sự Tiếp xúc làm phát sinh cảm giác, hay Thọ (Vedanà), là sướng, khổ hay trung tính.

8. Do có cảm giác sung sướng mới phát sinh sự ham muốn ái Dục (Tanhà).

9. Ham muốn sinh ra sự bám víu, tức là Thủ (Upàdàna).

10. Thủ gây ra Nghiệp (do thân làm, miệng nói, ý suy nghĩ) tức là Hữu (Bhava).

11. Nghiệp là nhân đưa đến quả. Quả gây ra kiếp vị lai, tức là Sinh (Jàti).

12. Do có sinh nên có Già và Chết (Jàti-marana).

Mười hai nhân và quả trên nối tiếp bắt đầu từ vô minh nên được gọi là Vô Minh Duyên Sinh hay Vọng Tâm Duyên Sinh. Vì chư Phật, chư A La Hán và chư Bồ Tát cũng như những người tu tập sống đời giác ngộ hay sống với tính thấy biết chân thật nên không bị ý tưởng về cái tôi hay tự ngã trói buộc. Đức Phật dạy nếu cảm thọ mà không có cái tôi chen vào thì đó là có ánh sáng của trí tuệ hay Minh, ngược lại với Vô Minh. Đức Phật đã nói rõ điều trên cho tôn giả Kaccayana trong kinh Tương ưng bộ như sau:

"Ai không chấp thủ, người ấy không nghĩ đây là tự ngã của tôi, và khi khổ sinh thì xem là sinh, khi khổ diệt thì xem là diệt, mà không xem có tôi khổ hay tôi hết khổ."

Đó là thực hành đời sống vô ngã một cách cụ thể. Khi thực hành được điều này lớn mạnh dần thì mười hai mắt xích của vô minh duyên sinh nói trên bị tan rã và chúng ta sống đời giác ngộ.

Duyên sinh là một thứ xuất hiện làm điều kiện thuận lợi cho cái kế tiếp phát sinh như trong vô minh duyên sinh, còn gọi là vọng tâm duyên sinh, thì: Vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sách duyên lục nhập, lục nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sinh, sinh duyên lão tử và tiếp nối mãi mãi.

Do đó, thay vì sống đời khổ đau vì bắt đầu từ vô minh, chúng ta có thể thực hành thấy biết bằng trí tuệ như lời Đức Phật dạy để sống đời hạnh phúc chân thật. Từ đó, theo Thiền sư Nhất Hạnh, tiến trình mười hai nhân và duyên nói trên là Vô Minh Duyên Sinh, hay Vọng Tâm Duyên Sinh, chuyển thành

https://thuviensach.vn

Chân Tâm Duyên Sinh như sau:

	Chân Tâm Duyên Sinh	Vọng tâm Duyên Sinh
1	Minh	Vô minh
2	Sáng suốt, tự tại	Hành
3	Chân tâm	Thức
4	Thân tâm nhất như	Danh sắc
5	Sáu giác quan thanh tịnh	Lục nhập
6	Xúc như thị	Xúc
7	Cảm thọ như thị	Thọ
8	Đại bi tâm (tình thương yêu rộng lớn)	Ái
9	Xả (không dính mắc)	Thủ
10	Sống an vui kỳ diệu	Hữu
11	Sinh ra theo nguyện ước cứu độ chúng sinh	Sinh
12	Tự tại trong sinh tử	Lão Tử

Như vậy, người sống đời tỉnh thức trong ánh sáng trí tuệ có thể tự tại trong sinh và tử và có nhiều tự do lúc sống cùng với khả năng chọn lựa cho mình sinh về thế giới nào.

Thời gian tái sinh

Theo truyền thống Phật giáo Nguyên thủy thì sự tái sinh xuất hiện tức khắc sau khi chết. Theo truyền thống Phật giáo Đại thừa thì khi một người vừa chết đi cho đến lúc đầu thai hay tái sinh vào chốn cực lạc thì có khoảng thời gian từ ngay tức khắc cho đến 49 ngày sau đó. Tiến sĩ Evens Wentz, tham cứu tài liệu Phật giáo Mật Tông và viết cuốn Tử Thư Tây Tạng, mô tả trạng thái trung gian từ khi chết đi cho đến lúc có đời sống mới là trong vòng 7 tuần (49 ngày). Cái thức ở trong trạng thái vừa mới chết và chờ chuyển sang kiếp sống mới gọi là Thân Trung Ấm, là cái "thân" ở giữa hai đời sống: đời sống vừa mất đi và đời sống sắp sinh ra. Thân Trung Ấm cũng được gọi là Thần Thức hoặc Hương Linh vì thức này, tính thấy biết vào lúc ấy, có khả năng cảm thông, nghe và thấy rất mạnh mẽ hơn bình thường. Các nước theo Phật giáo Đại Thừa thường chấp nhận điều nói trên qua cách thực hành lễ cầu siêu trong bảy tuần cho người mới qua đời.

So sánh với câu chuyện cận tử của bác sĩ Ritchie và những người khác trong phần trước đây, họ chỉ

https://thuviensach.vn

chết độ năm hay mười phút, thì trạng thái Thân Trung Ấm kéo dài đến 49 ngày đêm. Trong thời gian ấy Thân Trung Ấm còn nghe rất nhiều âm thanh, nhìn thấy rất nhiều loại ánh sáng và hình ảnh có thể làm cho họ sung sướng vô cùng hay khiếp hãi dữ dội, tùy theo nghiệp lực của mỗi người.

Những kinh sách Mật Tông nói rõ các luồng ánh sáng trắng, vàng, đỏ, xanh, rực rỡ hay êm đềm, sâu đậm xuất hiện mỗi ngày cùng hình ảnh các vị Phật trong hào quang thanh tịnh chiếu sáng bao la khi các ngài xuất hiện để cứu độ các Thân Trung Ấm.

Các sách vở cùng những cuộc nghiên cứu về trải nghiệm cận tử vốn còn rất sơ lược, rất ít ỏi khi so với những điều Đạo Phật nói về sự chết và tái sinh. Điều ấy cũng dễ hiểu, vì những người có trải nghiệm chết đi rồi sống lại đó chỉ trải qua trạng thái chết một thời gian rất ngắn nên họ chỉ thấy biết một phần rất ít so với những gì mà Đạo Phật nói về thế giới bên kia. Đó là sự hiểu biết đặc biệt làm cho các nhà nghiên cứu phải ngạc nhiên thích thú khi tìm hiểu về điều này.

Một cách tổng quát, Đạo Phật xác nhận đời sống vẫn tiếp diễn sau khi chúng ta qua đời, nhưng dưới một hình thức khác. Mạng sống con người gồm hai phần: thể chất và tinh thần. Khi tim ngưng đập, phổi ngưng thở, óc không còn hoạt động thì đó là cái chết của thể xác. Phần tâm thức là cái vẫn còn thấy biết, dù không còn thể xác, do đó vẫn còn tồn tại. Phật giáo không dùng chữ linh hồn (với ý nghĩa bất biến như một cái ngã) mà dùng chữ thức hay thần thức để diễn tả rõ ràng hơn trạng thái thấy biết của người qua đời thay đổi qua các giai đoạn khác nhau. Một trong cái giai đoạn ấy là khoảng thời gian ở giữa lúc vừa chết và trước khi sinh ra để trở thành một sinh mạng mới.

Như thế, Thân Trung Ấm có mặt ở giữa hai giai đoạn thân có thể xác này chết đi (tử hữu) và một thân khác được sinh ra (sinh hữu) và có mặt trong thời gian chuyển tiếp trong vòng 49 ngày. Do đó, lễ cầu siêu trong Phật giáo kéo dài bảy tuần lễ, cộng chung là 49 ngày. Đạo Phật không những nói rõ Thân Trung Ấm trải qua những trạng thái nào sau khi chết, mà còn nói rõ là thân ấy có thể thấy, nghe người thân đang than khóc nhưng không thể làm gì được, đồng thời cũng nhìn thấy các hình ảnh và ánh sáng khác nhau. Đạo Phật cũng chỉ dạy cách làm thế nào để giúp Thân Trung Ấm giải thoát khỏi mọi sự đau đớn, sợ hãi, buồn giận, tiếc thương, hối tiếc, để có thể được sinh về thế giới chư Phật, đó là phần quan trọng của cận tử nghiệp và các lễ cầu siêu.

Đối chiếu kinh điển và trải nghiệm thực sự

Chúng ta hãy nghe đại úy Tommy Clark kể lại chuyện ông đã đi vào cõi chết khi bị thương trên chiến trường như sau:

"Tôi bị hất tung lên rồi rơi xuống đất. Khi cố ngồi dậy, tôi biết đôi chân, cánh tay phải và vai phải của tôi bị mất. Tôi nằm xuống và nghĩ rằng mình sẽ chết. Sau đó tôi không còn thấy gì cả nhưng biết là nhóm quân y đang cố cứu mạng sống của tôi. Bỗng nhiên, tôi thấy mình thoát ra ngoài cơ thể, nhìn thấy những người trong toán quân y đang chăm sóc thân thể tôi và phủ lên người tôi tấm vải nhựa – dấu hiệu của cái chết. Rồi chúng tôi đến một bệnh viện dã chiến và tôi được đưa vào phòng mổ.

Tôi thấy họ cắt bộ quân phục của tôi và ngay lúc đó tôi thấy một ánh sáng chói lòa tràn ngập căn phòng. Ánh sáng ấy thật kỳ diệu, ấm áp, tốt lành, chói sáng như khi chúng ta nhìn thấy mặt trời. Rồi trong một nháy mắt, tôi lại trở ra ngoài chiến trường. Quanh tôi là những chiến hữu đã chết. Họ đi xa ra và tiếp xúc với nhau nhưng không dùng ngôn ngữ. Họ không có thân thể như trước

https://thuviensach.vn

đây, nhưng tôi biết đây là các bạn Dallas, Ralph, Terry và họ cũng biết tôi. Họ muốn tôi đi với họ nhưng tôi không muốn. Sau đó, trong một nháy mắt, tôi quay về phòng mổ, nhìn thấy mọi người đang chăm sóc cơ thể mình."

Trong quyển sách của Raymond Moody có liệt kê nhiều trường hợp cận tử, những người chết đi rồi sống lại. Họ kể lại đã thấy những luồng ánh sáng chói lọi, hình ảnh của những chốn xa lạ, những thân nhân qua đời từ lâu hiện ra và đón họ ở thế giới bên kia sau khi họ trôi nổi bềnh bồng nơi chốn vô định. Đa số các trường hợp người ta thấy đều là an vui. Theo Đạo Phật, đó chỉ là bước đầu sự hấp dẫn của các luồng ánh sáng hiện ra tùy theo ngọn gió nghiệp, càng về sau càng có những chuyển biến tùy theo nghiệp của mỗi người.

Trong cuốn sách kế tiếp, Ánh sáng phía bên kia (The Light Beyond), xuất bản vào năm 1988, bác sĩ Moody nêu ra các dữ kiện do nhân viên thống kê George Gallup, Jr. cho biết: 8 triệu người Hoa Kỳ đã có trải nghiệm cận tử nói trên. Khi đúc kết những mô tả trải nghiệm của họ, người ta thống kê được những hiện tượng theo tỷ lệ như sau:

- 26% thấy mình bay ra khỏi thân thể.

- 23% nhìn thấy rõ ràng sự vật chung quanh.

- 17% nghe biết được các âm thanh.

- 23% cảm thấy bình an, không đau đớn.

- 14% nhìn thấy ánh sáng.

- 32% thấy toàn diện đời sống đã qua.

- 32% thấy mình đến thế giới khác.

- 23% thấy mình gặp gỡ những người khác.

- 9% thấy bị cuốn vào đường hầm đen tối.

- v.v...

Như vậy, những điều trên cho thấy mỗi người có trải nghiệm cận tử đã trải qua một số trong những trạng thái khác nhau.

Đạo Phật nói nhiều đến trạng thái những người hiền lành thường gặp hay thấy sự tốt đẹp khi qua đời, còn những người ác thường thấy hay gặp điều làm cho họ lo lắng, sợ hãi, bất an trong giờ phút lâm chung. Chúng ta thấy cũng có phần tương tự như trên trong sách Liễu sinh thoát tử chép lại những phần chính trong giáo lý Mật Tông nói về những trạng thái sau khi chết, trong đó mô tả rõ về các giai đoạn của Thân Trung Ấm như sau:

"Khi nghiệp thức đã ở vào giai đoạn trung ấm, thì mê rồi lại tỉnh, tỉnh rồi lại mê, phải cảm thọ những điều không yên ổn, không tự tại. Có một thứ gió nghiệp mãnh liệt thổi đưa nghiệp thức vào phương hướng vô định, tương tự như mảy lông bị gió cuốn: qua lại lên xuống đều tùy theo chiều gió. Cái thân ấy không do ý mình, phải phiêu lưu không nhất định. Rồi bỗng nhiên lại gặp một thứ ánh sáng vô cùng mãnh liệt, vùn vụt chớp lòe, tia sáng chói lòa...

https://thuviensach.vn

Hoặc có những luồng ánh sáng yếu ớt hơn của lục đạo (sáu cõi: trời, a-tu-la, người, súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục) bỗng biến hiện. Tùy nghiệp lực của thần thức cảm ứng với cõi nào mà luồng ánh sáng của cõi ấy sẽ rực rỡ hơn. Ánh sáng của cõi trời hơi trắng, ánh sáng cõi người hơi vàng, ánh sáng cõi A-tu-la hơi xanh lục, ánh sáng cõi địa ngục như khói đen, ánh sáng cõi ngạ quỷ hơi đỏ, ánh sáng cõi súc sinh hơi xanh.

Hình ảnh năm phương Phật trong vũ trụ (Tranh vẽ ở Nhật Bản trên trăm năm)

Quan trọng hơn cả là các cõi Phật trong năm phương (Phật Đại Nhật ở trung tâm, Phật Bất Động ở phương đông, Phật A Di Đà ở phương Tây, Phật Bảo Sinh ở phương Nam và Phật Bất Không Thành Tựu ở phương Bắc) đều phóng ra những đạo hào quang rực rỡ, mạnh mẽ: Hào quang sắc xanh chói lòa, hào quang sắc trắng trong sạch, hào quang sắc vàng trong như ngọc, hào quang sắc đỏ mãnh liệt. Như vậy có rất nhiều sắc hào quang của chư Phật, tuy mãnh liệt song đó là hào quang siêu việt, ân huệ, giải thoát. Vì nghiệp lực không tương hợp nên người chết thường sợ hãi các hào quang mãnh liệt của chư Phật soi đến mà chỉ thích những thứ hào quang yếu ớt của lục đạo, tiếp xúc với hào quang của lục đạo để đầu thai về trong sáu cõi ấy...”

https://thuviensach.vn

Hình thân Đức Phật tỏa chiếu ánh sáng vàng rực rỡ (Hình từ Pixabay)

Nhiều người chưa quen với hình ảnh chư Phật, chư Bồ Tát, nên có thể sợ hãi khi thấy ánh sáng rực rỡ từ thân các ngài tỏa chiếu muôn phương. Do đó, lúc còn sống, nên đi chùa để thấy biết các hình ảnh của các Ngài cho quen thuộc là điều rất tốt.

Trước đây chỉ có một số các vị cao tăng đức độ thuộc các truyền thống Thiền, Tịnh và Mật Tông cùng một số cư sĩ nói lên những điều họ thấy trước khi qua đời, hoặc sau khi họ qua đời rồi sống lại như trường hợp cận tử, hay có những vị thực hành các pháp môn bí mật nói rõ những cảnh giới chúng ta trải qua sau khi chết. Những điều ấy có tính cách thần bí tôn giáo riêng tư. Ngày nay, với hàng triệu người có các trải nghiệm tương tự, vấn đề này trở thành một đối tượng được các nhà khoa học nghiên cứu và thảo luận sôi nổi. Về phương diện thực dụng, các nhà nghiên cứu đều vui mừng khi biết là lúc gần kề với cái chết, nhiều người thấy được các luồng ánh sáng tỏa chiếu tình thương và đem đến cho họ một niềm hạnh phúc bao la.

Đức Phật có ánh sáng vô lượng

Như thế, những điều nói trong kinh đã được một số người mô tả lại một phần nào sau khi họ chết một thời gian rất ngắn. Vì khoảng thời gian chết chưa dài đủ để chứng kiến những biến chuyển kế tiếp và cũng vì họ chịu ảnh hưởng của nền văn hóa Tây phương thường cho những gì siêu việt là Thượng đế (God) nên gọi những luồng ánh sáng đó là Thượng đế hay Trời. Rất nhiều người không biết luồng ánh sáng tràn đầy tình thương yêu đó thật sự là gì và họ gọi bằng nhiều tên khác nhau, tùy theo niềm tin của mỗi người, vì họ chưa bao giờ có trải nghiệm như thế khi còn sống. Nhiều người gọi đó là Siêu Nhân Ánh Sáng (Superbeing of light).

https://thuviensach.vn

Niệm 10 lần "Nam mô A Di Đà Phật" với tâm chánh niệm, hay nhất tâm bất loạn, thì được vãng sinh cõi Cực Lạc (Hình Đức Phật A Di Đà từ Pixabay)

Trong Đạo Phật, người Phật tử thường đọc kinh A-di-đà, kinh Vô Lượng Thọ cùng những kinh sách nói về một vị Phật toàn thân chỉ là ánh sáng rực rỡ, tràn đầy tình thương yêu, tiếp đón mọi người về chốn Cực Lạc, chốn có niềm vui trong lành bao la sau khi chúng ta qua đời. Đó là Đức Phật A-di-đà, vị Phật với thân tỏa ánh sáng vô lượng vô biên.

Ánh sáng từ thân Đức Phật A-di-đà tràn đầy sự trong lành, an ổn, tĩnh lặng vô biên (Thanh Tịnh Quang Phật), thân Ngài tràn ngập ánh sáng vô cùng vô tận (Vô Lượng Quang Phật) và ánh sáng ấy là nguồn an vui sâu thẳm kỳ diệu (Hoan Hỷ Quang Phật) chiếu sáng ra muôn phương thế giới mà không một loại ánh sáng nào có thể so sánh được (Vô Đối Quang Phật).

Ngoài ra, một điểm đặc biệt khác trong Đạo Phật là vấn đề nghiệp báo. Theo luật nhân quả thì những hậu quả tốt hay xấu xảy ra cho mỗi người là do chính những việc làm lành hay dữ của họ. Do đó, không phải chỉ cần có niềm tin là đủ. Dù là người theo Đạo Phật mà làm ác thì ác nghiệp vẫn lôi cuốn họ. Một người dù không có đạo hay tin theo đạo khác mà làm lành thì thiện nghiệp cũng lôi cuốn họ về với thế giới an vui hay chốn thiên đàng của tôn giáo họ.

Đức Phật là một bậc thầy đầy hiểu biết, bao dung và đức độ. Ngài không nói rằng phải tin theo đạo

https://thuviensach.vn

Ngài mới được cứu vớt, rằng ai không theo Ngài thì đọa địa ngục. Ngài không dọa nạt như thế, vì Ngài mong muốn đem lại hạnh phúc chân thật cho mọi người bằng cách giải phóng họ khỏi mọi sự lo lắng, sợ hãi, khổ đau từ những hiểu biết sai lầm mà Ngài gọi là vô minh. Thoát ra khỏi sự thấy biết sai lầm là giác ngộ và trở nên người có sự thấy biết chân thật hay có trí tuệ. Do đó, người Phật tử xưng tụng Ngài là bậc Thầy không ai hơn: đấng Vô Thượng Sư.

Đức Phật dạy "Không làm các điều ác, hãy làm các điều lành" là để gieo trồng thiện nghiệp. Khi thực hành những lời dạy cao quý của Đức Phật thì thiện nghiệp gia tăng, mang lại cho ta nhiều điều an lành và hạnh phúc khi sống cũng như lúc qua đời. Trong kinh nói rõ việc chư Phật thuộc năm phương vũ trụ đều phóng ra những đạo hào quang rực rỡ để tiếp độ cho những kẻ qua đời, dù họ thuộc bất cứ tôn giáo nào. Nếu ta tu tập theo Đạo Phật thì có tình thương yêu trong sáng và sự hiểu biết chân thật nên sống đời an lành, hạnh phúc. Vì có sự hiểu biết chân thật về mọi hiện tượng tâm lý và vật lý nên chúng ta không sợ hãi khi đối diện với các cảnh biến hiện lúc lâm chung và dễ dàng hướng đến thế giới chư Phật để vãng sinh.

Trước khi sắp lìa trần, nếu được quý vị tăng ni làm lễ cầu an thì rất tốt. Theo truyền thống Tây Tạng, vị thầy dạy đạo người sắp mất hay một vị tăng ni, một người bạn đạo hay một người có khả năng đọc rõ ràng những lời nhắc nhở chân lý màu nhiệm như sau:

"Này thiện nam (hoặc tín nữ, nói rõ tên...), đây là lúc mà ngươi (hay bạn hoặc anh, em) đi tìm một con đường mới. Khi hơi thở vừa tắt, ngươi sẽ thấy một luồng hào quang rực rỡ, chính là điều mà ngươi đã từng học biết. Đây chính là chân tâm thường tịch, vắng lặng, trống rỗng như không gian, là thức vô biên xứ. Hãy nhận ra điều này và lưu trú trong chánh niệm đó, ta khai thị cho ngươi."

(Tử thư Tây Tạng, Nguyên Châu Nguyễn Minh Tiến biên dịch)

Lời khai thị trên được nhắc đi nhắc lại nhiều lần trong lúc người chết chưa tắt hơi.

Trong cuốn Tử thư Tây Tạng, vị chủ lễ cần khai thị tiếp khi người đó tắt thở và chuyển sang giai đoạn Thân Trung Ấm bằng cách đọc lên thật rõ ràng như sau:

"Này thiện nam (hoặc tín nữ, nói rõ tên...), hãy lắng nghe và đừng bị lung lạc. Có sáu giai đoạn chuyển tiếp cơ bản trong đời sống: giai đoạn sinh ra, giai đoạn trong giấc mộng, giai đoạn đại định trong thiền quán, giai đoạn ngay trước khi chết, giai đoạn Thân Trung Ấm và giai đoạn thác sinh.

Này thiện nam (hoặc tín nữ, nói rõ tên...), ngươi đang trải qua ba giai đoạn: giai đoạn ngay trước khi chết, giai đoạn Thân Trung Ấm và giai đoạn thác sinh. Trong giai đoạn trước hết, ánh sáng pháp thân đã rạng chiếu cho đến ngày hôm qua mà ngươi vẫn chưa thể nhập được, cho nên ngươi còn trầm luân nơi đây. Bây giờ ngươi đang ở hai giai đoạn tiếp theo. Hãy nhất tâm nghe lời khai thị của ta.

Này thiện nam (hoặc tín nữ, nói rõ tên...), cái gọi là sự chết đã tới. Không phải chỉ một mình ngươi rời bỏ thế giới, mà ai ai cũng đều phải chết. Vì vậy, đừng luyến tiếc sự sống này nữa. Dù cho ngươi có tham ái sự sống, ngươi cũng không thể ở lại. Nhưng như thế chỉ khiến cho ngươi phải lưu lạc trong cõi Ta-bà mà thôi. Vì thế, đừng tham ái, đừng luyến tiếc, hãy quán tưởng Tam bảo.

https://thuviensach.vn

Này thiện nam (hoặc tín nữ, nói rõ tên...), dù có những cảnh tượng ghê gớm xảy ra trong lúc ngươi mang Thân Trung Ấm, đừng quên những lời này. Hãy nhớ nghĩ đến ý nghĩa của bài kệ này:

Ta đang mang Thân Trung Ấm.

Mong sao không sợ sệt.

Cần nhận biết rằng,

Tất cả đều từ chân tâm biến hiện.

Và biết rằng,

Đó là cảnh tượng của Thân Trung Ấm.

Đã tới cảnh này rồi,

Ta sẽ không sợ sệt gì cả,

Thiện thần cũng như ác thần.”

(Tử thư Tây Tạng, Nguyên Châu Nguyễn Minh Tiến biên dịch)

Tất cả đều từ chân tâm biến hiện (Hình từ Pixabay)

Khi một người Phật tử qua đời, nếu những người thân trong gia đình như vợ, chồng, cha, mẹ, con cái, anh, chị, em, bạn bè, hoặc ngay cả những người chưa quen biết, vì họ mà thành tâm niệm Phật, tụng

https://thuvienhoa.vn

kinh, trì chú và cầu nguyện cho họ, thì Thân Trung Ấm của họ sẽ cảm nhận được sự màu nhiệm của đạo pháp, buông xả mọi lo âu, phiền não, mê mờ, quay về nương tựa Tam bảo: Phật, Pháp và Tăng, cùng phát nguyện cầu sự giải thoát và mong được chư Phật tiếp độ về Cực Lạc, thế giới an vui hạnh phúc của chư Phật. Khi đã biết rõ lẽ sinh tử thì họ không còn sợ hãi khi thấy các luồng ánh sáng mãnh liệt của chư Phật, không bị những luồng ánh sáng dịu dàng của lục đạo hấp dẫn, do đó sẽ dễ dàng hơn trong việc vãng sinh về thế giới an lành.

Có nhiều người bảo "Ông tu ông chứng, bà tu bà chứng", nên việc cầu siêu cho hương linh được giác ngộ lẽ đạo khi họ qua đời là không cần thiết. Điều họ nói rất đúng khi chúng ta còn sống. Khi thực hành tu tập thì chúng ta sẽ trải nghiệm được, sống được với niềm an vui kỳ diệu. Tuy nhiên cuộc sống vẫn còn tiếp tục sau khi ta qua đời, dưới một hình thức khác và sự giúp đỡ hương linh còn cần thiết hơn cả khi họ còn sống. Do đó, việc cầu siêu và tiến cúng hương linh rất ích lợi cho người đã qua đời cũng như cho cả người còn sống, như đã nói trong phần trước.

Một cách tổng quát, mọi người đều có Phật tính và có khả năng thành Phật như nhau. Một người có đại hùng, đại lực, đại từ bi thì có thể thành Phật ngay trong cõi đời này, như Đức Phật Thích-ca. Phật giáo Mật Tông gọi trường hợp này là tức thân thành Phật (thành Phật ngay nơi thân này). Phật giáo nhấn mạnh đến ba cơ hội mà chúng ta có thể đạt được quả giải thoát, tùy theo căn cơ của mỗi người:

1. Bậc thượng căn: "Tức thân thành Phật", thành Phật ngay trong đời này khi nỗ lực tu hành tinh tấn dũng mãnh cùng phát đại nguyện cứu độ tất cả chúng sinh, như trường hợp Đức Phật Thích-ca.

2. Bậc trung căn: Những bậc tu hành giác ngộ, có thể thực hành những pháp môn tu tập khác nhau như Thiền, Tịnh hay Mật Tông, có thể là tăng sĩ hay cư sĩ. Sau khi các vị này qua đời, tùy theo nguyện lực mà Thân Trung Ấm của họ sẽ tái sinh tùy ý trong thế gian để tiếp tục cứu độ chúng sinh hay vãng sinh về thế giới chư Phật theo tiến trình Chân Tâm Duyên sinh.

3. Bậc hạ căn: Không thực hành sự tu tập đúng mức khi còn sống, do đó sau khi chết không nhận biết được ánh sáng rực rỡ, không cảm nhận được từ tâm bao la của chư Phật nhằm cứu độ cho tất cả chúng sinh. Khi sự sợ hãi phát sinh thì họ thấy những hình ảnh yêu quái xuất hiện nên càng khốn đốn. Lúc ấy, Thân Trung Ấm có thể thấy các hình ảnh làm họ khiếp sợ. Hình ảnh này xuất hiện do tâm bất an của chính họ. Có tu tập hay được nghe lời kinh tụng thì tâm an vì thấy hình ảnh chư Phật và chư Bồ Tát xuất hiện. Do đó, theo truyền thống nghi lễ Phật giáo, những người này cần được quý vị tăng ni và Phật tử tụng kinh, trì chú và cầu nguyện trong các lễ cầu siêu để được siêu thoát.

Cầu siêu giúp cho hương linh giải thoát

Tiếng tụng kinh, niệm Phật, trì chú và cầu nguyện rất cần thiết cho người chết trong thời gian mang Thân Trung Ấm (49 ngày). Âm thanh niệm Phật sẽ giúp cho họ được yên tâm, cảm nhận được tình thương yêu bao la của chư Phật và rũ sạch mọi sợ hãi. Khi sự sợ hãi không còn thì các hình ảnh quỷ quái ghê rợn gây khiếp đảm cũng không còn, từ đó họ sẽ cảm nhận được ánh sáng trí tuệ và từ bi của chư Phật cùng chư vị Bồ Tát liên tiếp hiện ra để tiếp độ họ về cõi Phật trong thời gian 49 ngày.

Những điều trên được nói rõ trong cuốn Liễu sinh thoát tử về sự biến chuyển của Thân Trung Ấm. Trong các buổi lễ cầu siêu, tiếng tụng kinh nhắc nhở người chết về giáo lý nhà Phật, khuyên họ khám phá Phật tính vốn có đầy đủ nơi chính họ, hãy quay về nương tựa Phật, Pháp và Tăng bên ngoài cũng như chính bên trong mình để giải trừ mọi sự bám víu, ham muốn, lo sợ, thất vọng, giận hờn, khổ đau,

https://thuviensach.vn

hướng đến thế giới an lành và hạnh phúc vĩnh cửu của chư Phật, của Niết-bàn, Cực Lạc hay Tịnh độ.

Khi Thân Trung Ấm của người chết nghe và cảm nhận được lời kinh cùng lòng thành của người thân cầu nguyện cho họ, lòng họ bắt đầu lắng dịu và cảm ứng dần với nguyện lực của chư Phật, là nguồn năng lượng trong lành của chư Phật tràn đầy trong vũ trụ do đại nguyện cứu độ chúng sinh thoát khỏi mọi khổ đau. Sức mạnh phát ra từ chư Phật tỏa khắp mười phương vũ trụ để cứu độ chúng sinh, chúng ta gọi đó là Phật lực, và đối với chúng ta thì đó là một loại tha lực (sức mạnh từ bên ngoài). Nếu Thân Trung Ấm người chết hướng đến chư Phật trong bất cứ giai đoạn nào, lập tức họ có thể cảm nhận được sức mạnh bao la đó. Lời tụng kinh, tiếng niệm Phật, trì chú và lòng thiết tha nguyện cầu của quý vị tăng ni, thân nhân và bạn đạo (tha lực) trong các buổi lễ cầu siêu giúp cho hương linh cảm nhận được chân lý của đạo, buông bỏ tất cả mọi vướng mắc, rồi họ nương theo sức mạnh của niềm tin (tín lực), sức mạnh từ lời niệm Phật (niệm lực), sức mạnh từ lời trì chú (chú lực hay thần lực), sức mạnh của tâm trong sáng vững chắc mạnh mẽ (định lực) mà phát sinh ra lòng mong ước mãnh liệt hướng đến thế giới an vui chân thật. Đó là năng lực bên trong hay tự lực. Sức mạnh từ bên trong hương linh mong được về cõi Phật, hòa hợp với tha lực, sức mạnh từ bên ngoài để giúp hương linh tiến lên trên đường giải thoát an vui.

Khi tự lực và tha lực hợp nhất thì Thân Trung Ấm hưởng được nhiều lợi lạc. Việc chúng ta tụng kinh cầu nguyện trong các buổi lễ cầu siêu gọi là hộ niệm, là hỗ trợ cho hương linh biểu lộ được lòng mong ước mãnh liệt hướng về thế giới chư Phật để được chư Phật cảm ứng tiếp độ về Phật quốc. Chính qua lòng thành, qua lời cầu nguyện, qua những tiếng tụng kinh, trì chú, qua sự nhất tâm kính lễ chư Phật và Bồ Tát mà chúng ta tạo ra một trợ duyên tốt đẹp để hương linh cảm nhận được sự nhiệm màu của Phật pháp.

Như thế, Đạo Phật nhắc nhở cần tạo một Cận Tử Nghiệp tốt cho người sắp qua đời: Nói cho họ nghe về Phật pháp hay hướng dẫn họ niệm Phật khi sắp lâm chung. Sau khi một người qua đời, Hương Linh hay Thân Trung Ấm của họ vẫn còn có cơ hội cuối cùng để đạt được sự giải thoát an lành nhờ sức hộ niệm của những người còn sống. Do đó, để gia tăng sức mạnh và hiệu quả của sự hộ niệm quý báu này, trong các buổi lễ cầu siêu, những người thân trong gia đình cần phải:

Trai giới: Không được giết hại các sinh mạng như heo, bò, gà, vịt... để cúng và đãi khách. Chỉ cúng chay và dọn thức ăn chay cho thanh tịnh. Còn sự thanh tịnh trong lòng là làm các điều lành, không làm điều ác, giữ lòng bình an, thoải mái và trong sạch để tạo duyên lành cho người quá cố có được tâm bình an. Nếu làm điều không đúng có thể khơi lên sự tức giận nơi họ, điều này đã được nói đến trong lời khai thị cho người chết trong cuốn Tử Thư Tây Tạng như sau:

"Nếu ngươi sẽ thác sinh trong cõi an lạc, lúc này là lúc tâm tưởng an lạc hiện ra. Nhưng cũng lúc này, có thể bà con quyến thuộc của ngươi đang giết trâu, bò, súc vật... để cúng tế ngươi. Điều đó có thể làm cho ngươi sinh tâm tức giận, phẫn nộ. Chính tâm sân hận đó sẽ khiến ngươi phải thác sinh vào cõi địa ngục. Vì vậy cố gắng đừng để tâm sân hận phát khởi, cho dù ngươi có nhìn thấy bất cứ điều gì không hài lòng xảy ra trong lúc cúng tế. Chỉ nên quán tưởng tới tâm hỉ lạc."

(Tử thư Tây Tạng, Nguyên Châu Nguyễn Minh Tiến biên dịch)

Thành tâm: Một lòng hướng về chư Phật, đem lòng thương yêu trong lành mà cầu nguyện cho người đã qua đời qua việc tụng kinh, trì chú, niệm Phật và lạy Phật.

https://thuviensach.vn

Cầu nguyện nơi thanh tịnh: Nếu có chùa thì đến xin làm lễ cầu siêu tại chùa. Nếu không có chùa thì làm lễ cầu siêu tại nhà. Trước đó lo quét dọn sạch sẽ, lập bàn thờ Phật cho trang nghiêm, lập bàn thờ hương linh, chưng bông hoa, quả phẩm, đốt đèn cho sáng sủa, cùng dâng hương cúng Phật cho lòng thanh tịnh và nơi chốn được thanh tịnh.

Cầu siêu đem lại nhiều điều tốt cho người sống

Trong các ngày cầu nguyện cho thân nhân qua đời, chúng ta nên tránh việc sát sinh, cố gắng ăn chay, niệm Phật, làm việc bố thí và nói lời hòa nhã với mọi người để lòng được thanh tịnh, từ đó gia tăng sức mạnh khi hộ niệm. Thực hành được những điều ấy thì chính người sống cũng như kẻ qua đời đều hưởng được nhiều lợi lạc.

Có người sẽ hỏi: "Như thế thì chúng ta chẳng cần tu hành lúc còn sống. Cứ đợi đến khi chết nhờ gia đình thỉnh quý vị tăng ni làm cho các lễ cầu siêu là được giải thoát." Nói như thế thật sai lầm, vì thực hành Đạo Phật lúc còn sống là hưởng được nhiều an lành hạnh phúc và khi qua đời chắc chắn sẽ vãng sinh về thế giới chư Phật hay chọn về cảnh giới mình mong muốn tái sinh theo Chân Tâm Duyên sinh. Cầu siêu là phương tiện cuối cùng lành và tốt mà chúng ta thực hiện do lòng thương yêu người thân qua đời bên cạnh chính sự tu hành của bản thân họ.

Sau khi một người thân qua đời thì chúng ta thương tiếc, cố gắng làm những gì tốt đẹp nhất cho họ. Chúng ta đâu có phê phán họ là hiền hay dữ, chúng ta chỉ mong muốn họ được an lành khi qua thế giới bên kia. Lòng thương yêu đó không những chỉ dành cho thân nhân mà còn cho cả những người quen biết hay không quen biết. Do đó, dù trong hoàn cảnh nào, khi một thân nhân qua đời, điều tốt hơn hết là chúng ta làm lễ cầu siêu cho họ. Lễ cầu siêu rất có ích lợi cho những người mới qua đời, là dịp cuối cùng cho họ đạt được sự giải thoát mà về với chư Phật.

Đừng bỏ lỡ cơ hội tu tập khi còn sống

Có người lại chủ trương: Chỉ cần làm những điều tốt lành như giúp đỡ bà con, bạn bè, những kẻ nghèo khổ, làm các việc thiện là đủ. Như thế là tu tại tâm, không cần phải tụng kinh, lễ Phật, trì chú, ngồi thiền hay tham dự các khóa tu tập.

Dĩ nhiên, "làm điều lành, tránh điều dữ" là lời dạy của Đức Phật. Làm được như vậy là rất tốt, và sẽ dễ dàng cảm ứng với các luồng ánh sáng chư Phật hơn là những kẻ làm ác. Tuy vậy, điều quan trọng nhất của đời người là ngay khi ta còn sống, nếu không học và thực hành đạo pháp thì làm sao chúng ta biết được, sống được với Phật tính thanh tịnh nơi chính mình, để hưởng niềm an vui hạnh phúc bao la và tiến bước trên con đường giác ngộ đời này và đời kế tiếp. Nói khác đi là tự mình bỏ lỡ cơ hội quý báu khi mình được phúc đức làm người.

Do đó, khi còn sống chúng ta thực hành Phật đạo để lòng được an vui, trí được trong sáng. Trong tình thương yêu bao la của tâm giác ngộ, chúng ta khuyến khích vợ chồng, con cái, cha mẹ, anh em, bạn bè và mọi người tìm hiểu Đạo Phật, thực hành những điều lành và tu tập để họ được mọi sự an lành hạnh phúc trong cuộc sống hiện tại. Khi qua đời, họ sẽ về với thế giới chư Phật hay tự chọn lấy con đường quay trở lại thế gian này, thực hành sự tu tập để sống đời giác ngộ rồi giúp đỡ những người đang bị khổ đau. Việc làm đó là cứu độ chúng sinh, con đường đó là con đường Bồ Tát đạo và hạnh nguyện đó là hạnh nguyện của những bậc Bồ Tát mãi mãi ở trong cuộc đời cứu độ chúng sinh, như tấm gương sáng của rất nhiều vị tăng ni và Phật tử.

https://thuviensach.vn

Hãy nhân đạo với người chết hay sắp chết cùng gia đình của họ

Các nhà tâm lý học như Carl Jung cùng những người thuộc trường phái này nhấn mạnh đến sự quan trọng của những yếu tố văn hóa, trong đó có tôn giáo, đối với đời sống cá nhân. Qua những trải nghiệm kể lại của những người trở về từ cõi chết, những hình ảnh liên quan đến tôn giáo của họ xuất hiện khi họ sắp qua đời. Điều ấy có thể giải thích theo hai khía cạnh khác nhau. Về phương tiện tôn giáo, những tín đồ tin tưởng mình đã thấy Phật A-di-đà, Đức Quán Thế Âm hay thiên thần tôn giáo họ đến rước họ đi. Về phương diện tâm lý, người ta cho rằng chính bộ não chúng ta đã tạo ra những hình ảnh đó bằng cách gia tăng sản xuất những chất hóa học làm cho cảm giác cuối cùng đời ta được êm dịu.

Dù chúng ta tin theo cách giải thích của tôn giáo hay của các nhà tâm lý thì cũng đều tốt cả, vì cả hai bên đều xác nhận tính cách tốt đẹp của giây phút cuối đời người liên quan đến niềm tin tôn giáo của mỗi cá nhân. Như thế, cách đối xử nhân đạo nhất đối với những người sắp từ giã cõi đời hay vừa mới qua đời là tổ chức những nghi lễ tôn giáo theo niềm tin lâu nay của họ. Những hình ảnh, những âm thanh, những lời cầu nguyện tích cực mà họ đã nghe quen sẽ tác động vào tâm thức của họ, gợi lên những hình ảnh an lành và tốt đẹp mà họ mang sẵn từ khi còn nhỏ trong tôn giáo của mình, tạo cho họ những giây phút thoải mái và bình an vào lúc sắp lìa đời.

Có những gia đình cha mẹ theo một đạo nhưng con cái lại theo đạo khác. Khi cha mẹ qua đời họ bị thuyết phục là phải cải đạo cha mẹ khi hấp hối hay làm tang lễ theo đạo mới. Ngoài ra, có người bị ý muốn sai lầm thúc giục đi thuyết phục kẻ đang bị bệnh nặng hay đang hấp hối hoặc gia đình họ bỏ đạo cũ để theo đạo của mình. Họ bị thôi thúc đem niềm tin của mình áp đặt lên người khác, nhất là khi thể chất và tâm thần những người này đang bị yếu đuối vì bệnh tật hay lúc sắp lìa đời. Họ không biết rằng như vậy là họ đang làm một điều ác, một điều trái với lòng nhân đạo, vì gây những xung đột nội tâm cho người đang đối diện cái chết cùng những khó khăn, rối rắm cho gia đình của người sắp qua đời.

Hai chuyên gia tâm lý Holmes và Rahe nghiên cứu về những nguyên nhân gây căng thẳng đưa đến bệnh tật đã liệt kê sự thay đổi sinh hoạt tôn giáo là một trong những nguyên nhân gây căng thẳng dù người đó tự mình muốn chọn đạo mới. Những người khỏe mạnh mà còn bị căng thẳng tinh thần khi thay đổi sinh hoạt tôn giáo theo ý mình muốn huống gì là những kẻ bệnh tật hay đang hấp hối mà bị thúc bách cải đạo? Và bất hạnh nhất cho gia đình của người mới qua đời là không thể cầu nguyện và bày tỏ tình thương yêu của mình theo nghi thức tôn giáo truyền thống của gia đình nên làm gia tăng sự khổ đau cho họ trong quá trình thích nghi tâm lý để phục hồi đời sống lành mạnh sau tang lễ.

Khi thấu suốt những nguyên nhân và hậu quả tai hại nói trên, là người có hiểu biết, chúng ta tuyệt đối không nên thuyết phục những người khác bỏ đạo vào những lúc họ đang bị bệnh tật, đang hấp hối cận kề với cái chết qua việc thuyết giảng cho họ nghe về đạo của mình mà họ trước đó chẳng có kinh nghiệm gì, hiểu biết gì, cũng chẳng có niềm tin gì.

Dù đang theo đạo nào, chúng ta tuyệt đối tránh không nên tạo ra sự sợ hãi trong lòng người đang bị bệnh bằng cách hứa hẹn theo đạo mình thì sẽ lên Thiên đàng hay Cực Lạc, còn nếu không theo đạo mới thì sẽ bị đọa địa ngục, làm cho họ thêm nhiều áp lực, làm cho gia tăng căng thẳng bên cạnh những khổ đau vì bệnh tật họ đang phải chịu đựng. Khoa học hiện đại cho thấy căng thẳng là đầu mối của nhiều bệnh tật cũng như cái chết.

Hãy tôn trọng những giây phút cuối cùng của người bệnh. Nếu biết ai có thể cử hành các nghi lễ theo

https://thuviensach.vn

tôn giáo của họ thì mời đến lo giúp. Chỉ trên bình diện tâm lý mà thôi thì những nghi lễ thuộc tôn giáo của mỗi người thực hành lâu nay vốn có rất nhiều lợi ích giúp cho họ an tâm đối diện với những giây phút khó khăn cuối đời mình và đem đến cho họ niềm an vui lần cuối. Làm được điều trên cũng là cách chúng ta đối xử nhân đạo với gia đình người chết vì họ có thể tham dự các lễ cầu nguyện cho thân nhân họ theo những nghi thức tôn giáo của họ, làm giảm đi rất nhiều sự đau đớn của tử biệt.

Theo giáo lý Đạo Phật, khi một người vừa tắt thở thì ý thức thông thường của người chết bắt đầu tan rã, nhưng đồng thời một thần thức (thức tái sinh) bậc cao hơn xuất hiện vì có khả năng thấy biết rất mãnh liệt, ghi nhận những tình cảm, sự kiện xảy ra chung quanh. Lúc ấy nếu có lời niệm Phật, tụng kinh cho người chết thì họ cảm nhận được một tình thương đậm đà, một sự tin cậy sâu sắc, và nói cho họ nghe đạo pháp chân thật chính là sự trợ giúp quý giá và quan trọng nhất. Một người bạn đạo có thể đọc lời nhắc nhở chân tình như sau:

"Bạn sắp giã từ người thân, gia đình và nơi ăn chốn ở để ra đi. Nhưng sẽ còn nhiều điều còn tồn tại, đó là mối liên hệ với bạn hữu và đạo pháp. Bởi vậy, hãy cố gắng gìn giữ mối liên hệ đó. Mối liên hệ đó là phi ngã, không tùy thuộc vào sinh mạng. Sau khi chết, bạn sẽ thấy nhiều cảnh tượng hiện ra, như bạn sẽ rời bỏ xác thân này, hay những gì trong quá khứ của bạn quay trở về như trong mộng. Dù cảnh tượng gì hiện ra, hãy cứ bình tĩnh nhận lấy, đừng sợ hãi, đừng trốn chạy. Hãy bình tĩnh cảm nhận những gì xảy ra!"

Tiếp đến đọc cho họ bài kệ Trước khi tái sinh:

"Rõ biết mình sắp phải tái sinh,

Xin hãy tập trung tâm thức lại,

Kéo dài thêm thiện nghiệp đã làm.

Bình thản chối từ mọi chốn tái sinh.

Hãy tỉnh táo kiên trì chánh niệm,

Từ bỏ đi ái dục, tham, sân.

Một lòng niệm Phật Di-đà,

Cầu sinh Tịnh độ thoát vòng trầm luân."

(Tử thư Tây Tạng, Nguyên Châu Nguyễn Minh Tiến biên dịch)

Như vậy, giai đoạn trước và sau khi lâm chung của người Phật tử rất quan trọng nên thân nhân cần phải tỉnh táo để giúp đỡ cuộc hành trình của họ được tốt đẹp, để họ được chuyển sang một đời sống mới an vui. Qua những điều nói trên, chúng ta thấy những người còn sống, tức là thân nhân, bạn bè, những nhà tu hành cùng tín đồ, nên khuyến khích người sắp chết hướng về hình ảnh tốt đẹp thuộc niềm tin của họ mà cầu nguyện để có được sự bình an. Nếu họ là con chiên đạo Chúa thì hình ảnh Đức Chúa là điều họ rất cần. Nếu họ là Phật tử, hình ảnh Đức Phật hay Đức Quán Thế Âm Bồ Tát nên treo phía trước hay đặt bên cạnh giường bệnh khi họ đến bệnh viện. Nếu bệnh viện không có thì xin các vị tu sĩ của các nhà thờ hay chùa.

https://thuviensach.vn

Hiện nay có nhiều cuộc xung đột tôn giáo xảy ra ở nhiều nơi trên thế giới vì thiếu hiểu biết và tôn trọng lẫn nhau. Do đó, chúng ta cần học hỏi để gia tăng sự hiểu biết niềm tin của các tôn giáo khác, bớt đi sự cố chấp chỉ có tôn giáo mình là đúng và ứng xử cho phù hợp khi có người qua đời. Những nghiên cứu của nhà phân tâm học Sigmund[2] về tâm lý liên hệ đến sự mất mát và của tiến sĩ Walter Evans-Wentz về cái chết và Thân Trung Ấm nhắc nhở mọi người đừng vì sự cuồng tín của mình mà phạm vào tội ác đối với người đang bị bệnh nặng, những người sắp từ giã cuộc đời hay vừa mới qua đời cùng gia đình họ bằng cách thúc giục cải đạo hay cử hành những lễ nghi tôn giáo mà họ không tin, không có kinh nghiệm, không hiểu biết ý nghĩa và gia đình họ không thể nào biểu lộ những cảm xúc cùng tình thương đối với người quá cố theo lễ nghi tôn giáo đó cả. Do đó, thân nhân người đang bệnh hay vừa qua đời – dù theo tôn giáo nào – cũng có nhiệm vụ chỉ rõ cho người muốn ép buộc kẻ khác bỏ đạo biết những điều họ làm là trái với luân thường đạo lý của mọi tôn giáo.

[2] Sigmund Freud (1856 -1939): Bác sĩ thần kinh và tâm lý người Áo. Ông được công nhận là người đặt nền móng và phát triển lĩnh vực nghiên cứu về phân tâm học

Tôn giáo nào cũng dạy tín đồ phải có lòng thương yêu đồng loại và không làm những điều mà mình không muốn người khác làm điều ấy với mình. Tình thương yêu thật sự không đòi hỏi kẻ khác phải tin theo mình mới thương. Khi sống với tình thương yêu trong lành thì chúng ta có sự hiểu biết chân thật, thương mến kẻ sống cũng như những người đã qua đời, biết rõ những giá trị của các nền văn hóa khác biệt trong đó có các lễ nghi tôn giáo liên hệ mật thiết với đời sống mỗi người lúc sống cũng như khi họ qua đời và làm những gì tốt đẹp nhất cho họ để họ được thật sự hạnh phúc. Đó là nền văn hóa tốt đẹp chung của nhân loại.

Có tình thương thật sự với người qua đời

Trong văn hóa Phật giáo Tây Tạng, cái chết không phải là cái gì quá đau khổ như cách nhìn của người phương Tây, nơi mà ít có người dám thẳng thắn đề cập đến cái chết. Theo họ, điều tốt đẹp nhất khi một người sắp chết là có được người ngồi bên cạnh để chia sẻ những cảm xúc và chuẩn bị cho sự ra đi của họ. Đó là sự bày tỏ quý báu của tình thương, tình bạn và mối liên hệ thân tình với nhau. Trong lúc ấy, người Phật tử Tây Tạng có thể đọc Luận vãng sinh cho người sắp chết nghe, giúp họ thấu hiểu sâu sắc giai đoạn này và thật sự nói chuyện, nhắn gửi với người sắp chết.

"Bạn sắp giã từ người thân, gia đình và nơi ăn chốn ở để ra đi. Nhưng sẽ còn nhiều điều còn tồn tại, đó là mối liên hệ với bạn hữu và đạo pháp. Bởi vậy, hãy cố gắng gìn giữ mối liên hệ đó. Mối liên hệ đó là phi ngã, không tùy thuộc vào sinh mạng. Sau khi chết, bạn sẽ thấy nhiều cảnh tượng hiện ra, như bạn sẽ rời bỏ xác thân này, hay những gì trong quá khứ của bạn quay trở về như trong mộng. Dù bất cứ cảnh tượng gì hiện ra, hãy cứ bình tĩnh nhận lấy, đừng sợ hãi, đừng trốn chạy. Hãy bình tĩnh cảm nhận những gì xảy ra!"

(Tử thư Tây Tạng, Nguyên Châu Nguyễn Minh Tiến biên dịch)

Như thế, khi một người vừa tắt thở thì ý thức thông thường của người chết bắt đầu tan rã, nhưng đồng thời một thần thức (con gọi là Thân Trung Ấm hay hương linh) bậc cao hơn xuất hiện, ghi nhận những tình cảm, sự kiện xảy ra chung quanh. Lúc này, nếu chúng ta chuyển đến người chết một tình thương đậm đà của lòng từ bi, một sự tin cậy sâu sắc và nói cho họ nghe sự chân thật, chứ không phải chỉ là những lời đẩy đưa cho xong chuyện, thì đó chính là những sự giúp đỡ quý giá và quan trọng nhất.

thuvienhoasen.org

Người thân có thể giải thích cho người sắp chết một cách đơn giản tiến trình của cái chết, sự tan rã dần dần của tứ đại và các cảm giác liên hệ, rồi đến giai đoạn thấy hào quang của chân tâm hay Phật tính của chính mình chiếu sáng kỳ diệu[3].

[3] Xin xem một trường hợp cụ thể trong Chương 7 - Sự tu tập của Phật tử Steve Jobs, một nhà công nghệ vĩ đại, trang 233.

Quan trọng nhất đối với người chết lúc ấy là sự bình tĩnh, họ cần phải có một sức mạnh mới giữ mình luôn được tỉnh táo do sự bất an thường xuyên đang phục sẵn. Những lời khai thị trong Tử thư Tây Tạng là những lời nhắc nhở rất cần thiết và quý báu để người vừa qua đời chọn lựa đời sống kế tiếp:

"Tuy thế, nếu ngươi vẫn thấy mẫu thai lôi kéo ngươi, hãy quán tưởng về tính vô ngã, vô thường của sự vật. Hãy quán tưởng như sau:

Hãy xem người nam cũng như người nữ, bão tố cũng như sấm động, tất cả mọi cảnh tượng vốn không có thực thể. Dù xuất hiện thế nào, tất cả đều là một sự giả hợp. Tất cả sắc thể đều giả hợp. Như một bóng ma, chúng không thường còn, chúng chịu dưới quy luật vô thường. Thèm khát để làm gì? Sợ hãi vì lý do gì? Đó chỉ là nhận cái không thật làm cái có thật. Tất cả chỉ là biến hiện của tâm thức ta, mà chính tâm thức ta cũng vô ngã và giả hợp, thì chúng có nghĩa gì đâu? Cho tới nay ta vẫn không hiểu điều đó, lấy cái không thể làm cái có thể; lấy cái mê vọng làm cái chân thật; lấy cái ảo tưởng làm cái thực thể; vì vậy mà phải trầm luân trong cõi Ta-bà. Và nếu ta không nhận ra những cái đó chỉ là ảo giác, ta sẽ tiếp tục lưu trú trong cõi luân hồi, sẽ rơi vào vũng bùn lầy của khổ đau. Chúng chỉ là giấc mộng, là ảo giác, là tiếng vọng, như hoa giữa hư không, như bóng trăng trong nước. Chắc chắn chúng không có thực thể, chỉ là ảo ảnh."

(Tử thư Tây Tạng, Nguyên Châu Nguyễn Minh Tiến biên dịch)

Những lời nói trên phù hợp với sự hiểu biết của người Phật tử về tính cách vô thường và vô ngã của mọi hiện tượng nên sẽ giúp cho Hương Linh vững tâm mạnh mẽ tiếp tục thực hành:

"Hãy tập trung vào lời khai thị này. Niềm tin của ngươi vào sự chắc thật của chúng sẽ bị phá vỡ, và như thế ngươi sẽ tin nơi khả năng giác ngộ của ngươi nhiều hơn. Hiểu rõ tính giả hợp của sự vật, ngươi sẽ tránh khỏi sự tái sinh.

Tuy nhiên, nếu người không đạt được sự thấu hiểu và mẫu thai vẫn thu hút ngươi, còn có một cách quán tưởng thứ năm để giúp ngươi không bị nhập vào mẫu thai. Đó là hãy quán tưởng về chân tâm: Tất cả sự vật đều xuất phát từ tâm thức ta. Tâm thức ta vốn là không. Không sinh diệt, không ngăn ngại. Hãy giữ tâm thức ngươi trong một trạng thái tự nhiên, không tạp niệm; trong một trạng thái hồn nhiên, như lấy nước đổ vào trong nước, tự nhiên thoải mái. Trong tâm thức hồn nhiên này, ngươi biết chắc mình sẽ không tái sinh trong bốn cách sinh."

(Tử thư Tây Tạng, Nguyên Châu Nguyễn Minh Tiến biên dịch)

Từ đó họ trở về với trí tuệ ban sơ, với tâm bất sinh hay Phật tính nên khởi đầu tiến trình chọn lựa con đường tái sinh theo Chân Tâm Duyên Sinh. Khi có sự thấy biết chân thật hay có trí tuệ thì sự sáng suốt tự tại (Minh) xuất hiện, làm điều kiện cho một chuỗi dài thuận duyên kế tiếp nương nhau (duyên hợp) mà xuất hiện trong Chân Tâm Duyên Sinh.

https://thuviensach.vn

Như vậy, trong Đạo Phật, người sống đời tỉnh thức (mindful living) với ánh sáng trí tuệ có thể tự tại trong sinh và tử. Họ có nhiều hạnh phúc lúc sống cùng với khả năng chọn lựa cho mình sinh về thế giới nào lúc lâm chung. Đó là quyền tự do cao quý nhất của con người.

Tài liệu tham khảo:

1. Blofeld, John (1987) The Tantric Mysticism of Tibet. Boston: Shambala.

2. Evans-Wentz, W. Y., (1960). The Tibetan Book of the Death, New York: Oxford University Press. Bản dịch: Tử Thư Tây Tạng. Nguyên Châu Nguyễn Minh Tiến biên dịch.

3. Harold I. Caplan et al. editors (1980). Psychiatry/III. Maryland: Williams & Wilkins Co.

4. Head, Joseph & Cranston S.L., editors, (1977). Reincarnation, The Phoenix Fire Mystry, New York: Julian Press/Crown Publisher, Inc.

5. His Holiness the Dalai Lama, (1988). Kindness, Charity and Inside. Translated & Edited by Jeffey Hopkins, New York: Snow Lion Publications.

6. Holzer, Hans (1985). Life Beyond Life. New York: Parker Publishing Company, Inc.

7. Holmes TH, Rahe RH (1967). "The Social Readjustment Rating Scale". J Psychosom Res 11 (2): 213–8.

8. Hopkins, Jeffrey (1982). Compassion in Tibetan Buđhism. New York: Snow Lion Publications.

9. Kapleau, Philip (1989). The Whole of Life and Death. New York: Double Day.

10. Kinh A Di Đà, Kinh Cầu Siêu, nghi thức cầu siêu và tiến cúng chư hương linh, v.v…

11. Moody , Raymond and Perry, Paul (2010). Glimpses of Eternity: Sharing a loved one's passage from this life to the next, New York, NY: Guideposts, tr. 201.

12. Mody, Raymond (1075). Life After Life, New York: Batam.

13. Moody, Raymond (1988). The Light Beyond. New York: Bantam Books.

14. Moon, Beverly, editor (1991). An Encyclopedia of Archetypal Symbolysm. Boston: Shambala.

15. Ritchie, George (1987). Return From Tomorrow, Texas: Chosen Bơks.

16. Sharon Barbell, Play and the Paranormal: A Conversation with Dr. Raymond Moody, 14850 Magazine, November 1993. Accessed 2008-11-03.

17. Thân Trung Ấm, Liễu sinh thoát tử. Đạo Phật Ngày Nay.

http://www.buddhismtoday.com/viet/phatphap/156-lieusinhthoattu.htm. Ngày 5 tháng 5, 2014.

18. Worchel, Stephen and Shebilske, Wayne (1983). Psychology, Priciples and Applications, New Jersey: Prentice Hall, Inc.

19. Tham dự các buổi lễ cầu siêu tại chùa, nhà quàn, tư gia và nghĩa trang tại vùng Virginia,

https://thuviensach.vn

California và các bang khác ở Hoa Kỳ.

https://thuviensach.vn

Chương 11 BÀY TỎ LÒNG THƯƠNG TIẾC

Nhu cầu biểu lộ tình thương

Tổng thống Kennedy qua đời đã gần nửa thế kỷ nhưng lòng thương tiếc của người dân Hoa Kỳ đối với ông vẫn còn nhiều. Ông đã để lại nhiều hình ảnh đẹp cho hậu thế và có lẽ hình ảnh trang trọng cuối cùng dân chúng thấy về vị Tổng thống này là vào hôm cử hành lễ quốc tang của ông, bà quả phụ Kennedy, hai người con, các anh chị em cùng bà con quyến thuộc hai bên, các vị nguyên thủ hay những vị đại diện của nhiều quốc gia, tất cả đều lặng lẽ trang nghiêm tiễn đưa linh cữu người quá cố đến nơi an nghỉ cuối cùng.

Tang lễ của nhiều người Mỹ được cử hành trong không khí trang nghiêm. Mọi người trong gia đình cố gắng kìm chế cảm xúc, ngẩng mặt lên và giữ im lặng. Tang lễ diễn ra trong trật tự, trong sự tự chế, trong sự bày tỏ lòng can đảm và sức mạnh ý chí của những người còn sống còn tiếp tục tiến bước trên đường đời, dù người thân của mình đã ra đi.

Theo giáo sư Alan Wolfelt thuộc trường Đại học Y khoa Colorado và là Giám đốc chương trình Mất mát và đời sống chuyển tiếp (The Center for Loss and life transition) – một chương trình nghiên cứu và điều trị tâm lý cho những người gặp khó khăn sau khi thân nhân qua đời – thì những cố gắng đè nén, không bày tỏ đúng mức lòng thương tiếc người thân của mình khi họ mất đi là một sai lầm tai hại.

Hãy tỏ bày sự thương tiếc người qua đời

Nhà phân tâm học Sigmund Freud cho rằng sự thương tiếc người quá cố làm cho người ta đau đớn. Đó là một sự kiện bình thường. Tỏ bày sự thương tiếc giúp cho người sống quên dần, bớt dần sự ràng buộc tình cảm với người đã ra đi. Dĩ nhiên, điều ấy không xảy ra dễ dàng vì không ai muốn chấp nhận là đã mất đi người mình yêu quý. Tuy nhiên, nếu chúng ta thương tiếc quá lâu hay tránh né, kìm nén sự bày tỏ lòng thương tiếc thì cả hai điều ấy sẽ gây ra những kết quả tai hại như nhau.

Vào năm 1989, tại 165 buổi hội thảo ở nhiều nơi trên nước Mỹ, giáo sư Alan Wolfelt đã trình bày với các vị giáo sĩ rằng cách hay nhất để giúp thân nhân người quá cố là để họ trực tiếp đối diện với niềm đau đó và bày tỏ sự thương tiếc của họ theo cảm xúc một cách tự nhiên: "Chỉ qua sự bày tỏ lòng thương tiếc theo niềm tin tôn giáo họ mới hoàn toàn trở lại bình thường."

Thương tiếc là niềm thương nhớ, nuối tiếc trong lòng; thương khóc là sự bày tỏ công khai niềm thương tiếc đó như kể lể hay than khóc. Sự bày tỏ công khai niềm thương tiếc đối với người chết là điều cần thiết cho những người còn sống. Khi thực hành được điều ấy một cách tự nhiên nhất theo mỗi người, như khóc lóc, than thở, nói những lời bày tỏ tình thương yêu người qua đời... thì những áp lực bên trong sẽ giảm đi nhiều. Ngoài ra, nghi lễ tôn giáo của người còn sống giúp họ hiểu biết được lẽ sống chết, xoa dịu những đớn đau qua niềm tin và hy vọng thân nhân của mình sẽ về chốn Niết-bàn, chốn Tịnh độ, nước Phật hay chốn thiên đàng sau khi chấm dứt đời sống trên thế gian này.

Thời gian tỏ bày lòng thương tiếc

Tùy theo mối liên hệ thân thuộc mà sự thương tiếc có thể kéo dài từ vài tháng cho đến vài năm. Trung bình, lòng thương tiếc kéo dài trong sáu tháng đầu với tất cả sức mạnh của nó rồi lắng dịu dần. Sau sáu

https://thuviensach.vn

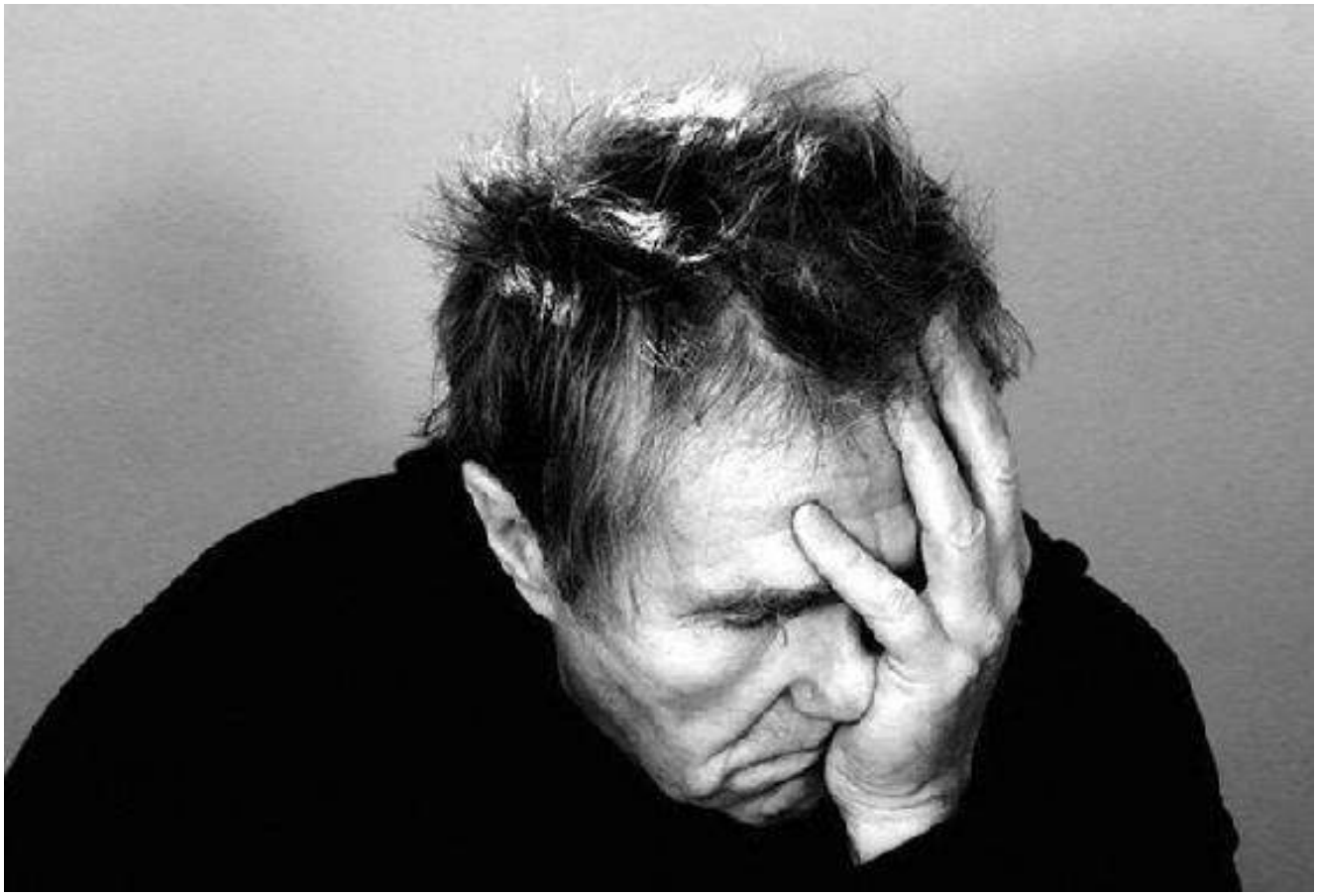
tháng, những sự buồn rầu, giận dữ hay mặc cảm tội lỗi do cái chết của thân nhân tạo ra sẽ lắng xuống dần. Kể từ đó, họ vượt qua được giai đoạn nguy hiểm của cơn khủng hoảng tinh thần.

Theo các nhà nghiên cứu Bowlby và Parke thì có ba giai đoạn thương tiếc mà chúng ta có thể quan sát thấy nơi hầu hết mọi người, không phân biệt nam nữ, chủng tộc, người lớn hay trẻ nhỏ, kể cả các em bé chỉ vừa được sáu tháng tuổi. Ba giai đoạn này gồm có:

1. Giai đoạn thứ nhất, trong tháng đầu tiên, họ khổ đau vô cùng. Nhiều người phụ nữ biểu lộ bằng sự than khóc, sầu não, hoảng hốt, buồn đau hay giận dữ. Người đàn ông có thể ít biểu lộ hơn nhưng không phải vì thế mà không có sự đau đớn bên trong. Lòng họ bị tê liệt vì sự khổ đau đó. Trong giai đoạn này người ta thường không tin, không chấp nhận là cái chết đã xảy ra cho người thân của mình.

2. Giai đoạn thứ hai, lòng người sống luôn nhớ đến kẻ qua đời, nhớ đến những kỷ niệm bên nhau và thường phản ứng thuận theo lòng mong ước là kẻ qua đời vẫn còn quanh quẩn đâu đây, mà cực độ là có thể "nhìn thấy" người đã chết. Giai đoạn này gồm hai yếu tố độc lập với nhau là thương nhớ người qua đời và chống đối hay không chấp nhận sự việc xảy ra. Cực điểm của trạng thái này là vào khoảng tuần lễ thứ hai đến tuần lễ thứ tư của tháng thứ hai.

3. Giai đoạn thứ ba, cảm thấy chán chường, không định hướng và không thiết tha nhiều với tương lai. Giai đoạn này xảy ra khoảng một năm sau khi thân nhân qua đời.



Khổ đau (Hình từ Pixabay)

Những nhà tâm lý, dù thuộc trường phái nào, cũng nhấn mạnh đến sự cần thiết của việc bày tỏ lòng thương tiếc, đừng đè nén, đừng để chậm lại một thời gian sau, vì càng để lâu thì càng có những biến

https://thuviensach.vn

chứng khó khăn. Như thế, không nên biến tang lễ thành một lễ nghi trang nghiêm trình diễn công cộng mà nên cử hành như một nghi lễ thương tiếc chân thật của những người trong gia đình. Một nghi lễ có thể rất đẹp, trang trọng nhưng không giúp ích gì cho thân nhân người qua đời. Một nghi lễ khác tuy nhỏ bé "bình dân", thân mật, không nặng về hình thức lại tốt hơn vì để cho người thân có dịp bày tỏ dễ dàng cảm xúc của họ. Nghi lễ thứ hai có hiệu quả tốt hơn nghi lễ thứ nhất rất nhiều lần, dù nghi lễ thứ nhất diễn ra rất đẹp, rất trật tự và hoàn toàn đúng theo sự dự trù.

Ở Hoa Kỳ và một số nước khác, sự khóc lóc thường bị gán cho là yếu đuối nên người ta phải đè nén, không biểu lộ ra ngoài. Về phương diện tâm lý, đó là một sai lầm nguy hại, nhất là khi thân nhân chúng ta qua đời. Hãy bày tỏ cảm xúc một cách tự nhiên và chân thành trong các tang lễ, đó là lời khuyên của các chuyên gia tâm lý.

Tạo môi trường thuận tiện để tỏ bày lòng thương tiếc

Vị tổ của ngành Phân tâm học Sigmund Freud, trong tài liệu Thương tiếc và buồn đau (Mourning and melancholia) hướng dẫn về cách làm cho vơi đi sự thương tiếc và đau buồn khi có người thân qua đời, đã đề nghị thực hành những điều như sau:

- Thấy biết có sự ra đi của người thân và chấp nhận điều ấy.

- Bày tỏ thực sự nỗi lòng thương tiếc người qua đời.

- Thực hành sự thích nghi cần thiết để sống mạnh khỏe.

- Hướng về tương lai để có được đời sống bình an.

Bốn điều trên là kim chỉ nam cho các nhà tâm lý học hiện đại khi hướng dẫn các gia đình có thân nhân qua đời để giúp họ thích nghi và tiếp tục sống đời lành mạnh.

Những điều nói trên theo khoa học hiện đại lại rất phù hợp với nghi lễ cầu siêu trong Đạo Phật. Phật giáo Bắc tông quy định rất rõ ràng các chi tiết tang lễ để giúp người sống tỏ bày lòng thương tiếc người quá vãng qua các lễ nhập quan (tẫm liệm), thành phục (phát tang), cầu siêu và đọc sớ (cầu nguyện chư Phật tiếp độ hương linh người qua đời về Cực Lạc), cúng linh và tiến điệp (cầu nguyện và cúng thức ăn cho hương linh người qua đời) tại nhà hoặc nhà quàn cũng như tại chùa.

Ở Việt Nam, tang lễ được quy định rất chi tiết khi ở nhà, lúc di quan (chuyển quan tài đi chôn hay hỏa táng), khi đến nghĩa trang, lúc hạ huyệt... Ngoài ra, những người thân trong gia đình sẽ mặc tang phục theo mối liên hệ với người qua đời. Những điều ấy rất tốt về phương diện tâm lý vì nó nuôi dưỡng tình thương, bảo vệ mối liên hệ tinh thần của người sống đối với kẻ qua đời, khi tình thương và mối liên hệ đang gặp khủng hoảng vì đối tượng thương yêu bị mất đi.

Những nghi thức này một mặt giúp cho gia đình thấy rõ sự thật là người thân của mình đã qua đời và chấp nhận điều ấy, mặt khác vẫn duy trì được tình thương yêu của người sống đối với kẻ ra đi, hay nói cách khác, giúp cho người sống nhận ra rằng đối tượng họ thương yêu vẫn còn có mặt trong lòng mình và hướng tình thương yêu của họ đến người ấy. Đây là cách thích nghi rất phù hợp với hoàn cảnh mất mát.

Trước khi cử hành lễ cầu siêu, các thân nhân quây quần với nhau, nói lời tiếc thương người quá vãng

https://thuviensach.vn

và than khóc. Khi sắp làm lễ cầu siêu, quý vị tăng ni thường nhắc nhở Phật tử để lòng lắng lại, đừng gây ra sự huyên náo, nên tạo không khí yên tĩnh để mọi người có thể lễ Phật, tụng kinh, trì chú, đem lòng thành mà cầu nguyện cho hương linh, nhờ đó mà người trong gia đình có thể chuyển những niềm thương tiếc đau buồn thành năng lượng của tình thương yêu tích cực. Chính trong bầu không khí linh thiêng đó mà họ cảm nhận được giáo lý mầu nhiệm của Đạo Phật và giúp tâm họ khai mở.

Trong những buổi lễ cầu siêu và tiến cúng hương linh người quá vãng tại nhà, nơi nhà quàn và sau đó tại chùa, các vị tăng ni thường tụng kinh A-di-đà nói lên cảnh giới an vui trong sạch của chốn Tịnh Độ, làm lễ quy y Phật, Pháp và Tăng cho hương linh (thức của người qua đời, còn được gọi là thần thức), nhắc nhở hương linh quay về thế giới an lành và giải thoát vốn là quê hương chân thật ngàn đời của mình. Ngoài ra, quý vị tăng ni còn dâng sớ (đọc trước bàn Phật) và điệp (đọc trước bàn thờ hương linh quá vãng). Trong sớ và điệp viết tên họ, pháp danh, ngày sinh và ngày mất của người quá vãng cùng nêu tên họ của người thân với những lời nguyện cầu chân thành và tốt lành cho người mới ra đi. Xen kẽ với phần tụng kinh, mọi người cùng tụng đọc những bài thần chú có âm thanh nhiệm mầu.

Thân nhân lễ Phật để buông xả mọi sự dính mắc, đem lòng thành tham dự vào lễ cầu nguyện. Tiếng tụng kinh trầm bổng trang nghiêm, lời nguyện cầu thiết tha, tâm thành kính, tiếng mõ đều nhịp, tiếng chuông thanh thoát, tiếng khánh hòa nhịp, ánh sáng đèn nến lung linh và mùi thơm của nhang trầm giúp cho thân nhân người qua đời buông xả những đau buồn, tâm họ mở rộng và cảm thấy gần gũi hơn với kẻ đã ra đi. Một cách chính thức, họ chấp nhận người thân của mình đã giã từ cuộc đời này. Mặt khác, về phương diện tâm linh, người thân của họ không bị tiêu mất theo cách nói thông thường "chết là hết", và họ cảm nhận được sự có mặt của người thân vẫn còn gần gũi với mình trong những buổi lễ cầu nguyện như trên.

Chính qua nghi lễ cầu nguyện đó mà những tiếc thương, buồn bã, giận hờn, nuối tiếc, khổ đau được chuyển thành tình thương yêu ấm áp hướng đến người qua đời. Đó là sự chuyển hóa năng lượng từ tiêu cực thành tích cực. Nhờ có nguồn năng lượng tốt đẹp này mà tiến trình thích nghi với đời sống không có mặt người thân được thể hiện.

Phương tiện lành và khéo

https://thuviensach.vn

Lễ cầu siêu và tiến cúng hương linh tại chùa Hoa Nghiêm, bang Virginia ở Hoa Kỳ

Thiện xảo là lành và khéo. Đạo Phật chú trọng đến những phương pháp lành và khéo để giúp cho con người thoát khỏi khổ đau. Mỗi người có thể tùy theo căn cơ và mức độ tiến bộ về tâm linh của mình mà chọn lấy những phương thức thích hợp để sống an vui hạnh phúc nơi cõi đời này cũng như mãi mãi về sau. Các nghi thức tang lễ được áp dụng chung cho đa số Phật tử để giúp họ thích nghi dần với sự mất mát người thân yêu.

Nghi thức cầu siêu có thể được thay đổi đôi chút về thời gian cũng như cách thức cho phù hợp với sinh hoạt ngày nay. Trong vòng 49 ngày sau khi thân nhân qua đời, những người trong gia đình đến chùa vào ngày Chủ nhật hay ngày thường mỗi tuần một lần để làm lễ cầu siêu và tiến cúng người qua đời. Trước đây, những ngày lễ cúng được tính kể từ ngày người thân qua đời, cứ bảy ngày một lần, gọi là tuần thất.

Qua bảy lần cầu siêu chính thức ở chùa và thêm nhiều lần khác tự tổ chức ở nhà, những người trong gia đình đã có nhiều dịp để bày tỏ lòng thương yêu nhớ tiếc một cách công khai. Họ cũng cầu nguyện cho người quá vãng trở về thế giới an lành và hạnh phúc miên viễn nơi Tịnh độ. Qua những lần cầu nguyện ấy, nỗi khổ đau trong lòng họ vơi dần, giúp họ vượt qua giai đoạn khủng hoảng nguy hiểm ban đầu và tiến dần đến sự hồi phục đời sống bình thường.

Sau 49 ngày, gia đình không đến chùa làm lễ cầu siêu nhưng có thể để băng kinh cầu siêu phát ra lời tụng đọc của lễ cầu siêu trước đây và tiếp tục cầu nguyện cho thân nhân.

https://thuviensach.vn

Sau 100 ngày kể từ ngày thân nhân qua đời, gia đình đến chùa xin quý vị tăng ni làm lễ cầu siêu cho người thân đã qua đời. Nhờ những nghi lễ này mà lòng họ thêm bình an để thích nghi với đời sống thiếu vắng người thân.

Sau đó, mỗi năm đến ngày giỗ của người quá cố, gia đình lại làm lễ cầu siêu và cúng linh. Những dịp đó, mọi người lại có dịp bày tỏ lòng thương tiếc cùng nâng đỡ tinh thần nhau. Theo Đạo Phật, tổ chức những buổi cầu siêu như thế cũng rất tốt cho người qua đời. Dù đã đầu thai và có đời sống khác, họ cũng nhận được năng lượng tốt lành của những lời cầu nguyện chân thành đó.

Phương tiện lành và khéo của cầu siêu và cúng hương linh người qua đời đã được thực hành từ hơn ngàn năm nay tại những nước theo Đạo Phật. Giờ đây, giá trị tinh thần của những nghi lễ đó đã được khoa tâm lý học hiện đại xác nhận như trên.

Nhiều người theo "Tây học" cho rằng cầu siêu và cúng linh như thế là mê tín, vì họ chưa hiểu được ý nghĩa sâu xa của tính việc chữa trị tâm lý cùng nâng đỡ tinh thần người sống trong giai đoạn khủng hoảng sau cái chết đột ngột của người thân.

Giáo sư Alan Wolfelt nhấn mạnh, chính sự thiếu hiểu biết về sự cần thiết của việc bày tỏ lòng thương tiếc đã tạo ra rất nhiều nguy hiểm về mặt tinh thần cho những người còn sống. Sự thật là, nếu bỏ đi các nghi thức tế lễ, cúng kính trong tang lễ, người ta sẽ dễ có cảm giác sai lầm là làm đám tang cho chóng rồi quên đi. Giáo sư Wolfelt nói về thái độ này: *"Khi có thân nhân qua đời, những người ấy nghĩ rằng cách hay nhất là làm đám tang cho xong và quên hẳn kẻ qua đời đi"*.

https://thuviensach.vn

Nỗi buồn nhớ không nguôi (Hình từ Pixabay)

Đó là một sai lầm tai hại, một sự tin tưởng mù quáng (một kiểu mê tín) về sự lãng quên có thể xảy ra dễ dàng cũng như khả năng xóa bỏ ngay hình ảnh người thân của mình vừa mất trong tâm thức để khỏi khổ đau. Họ không biết rằng làm như thế là tạo ra những điều nguy hại cho đời sống tinh thần của mình cùng gia đình mình trong thời gian lâu dài.

Xóa đi sự cách biệt giữa sống và chết

Một điểm tích cực khác trong Đạo Phật là quan niệm "duy tâm sở hiện" mà ta thường nói một cách giản dị hơn là "mọi thứ đều do tâm mình mà ra cả". Các nhà tâm lý học có đề cập đến sự nội hóa, nghĩa là chuyển hình ảnh của những người mình thương yêu vào trong tâm. Sự kiện ấy xảy ra khi người thân yêu của chúng ta qua đời. Do đó, dù họ không còn nữa nhưng ta luôn luôn cảm thấy trong lòng mình họ vẫn luôn gần gũi. Nói đơn giản hơn, họ luôn luôn có mặt trong lòng ta khi ta thương nhớ họ.

Khi bày tỏ công khai lòng thương nhớ đó qua các lễ cầu siêu và cúng thức ăn cho người qua đời, chúng ta thấy mình gần gũi với họ theo như ước vọng tốt đẹp tự nhiên nơi mỗi chúng ta. Nói khác đi, lằn ranh giữa đôi bờ sinh tử bị xóa mờ. Do đó, sự tiến cúng hương linh bằng những nghi thức lễ lạy, cầu nguyện và cúng hương hoa, quả phẩm cùng thức ăn vào những ngày đầu và ngày giỗ sau đó rất có ích lợi cho người sống. Và dĩ nhiên mọi việc chỉ tốt đẹp khi được thực hành trong sự chừng mực, trong giới hạn cần thiết, không quá nhiều và không quá ít, qua việc bỏ bớt những điều không còn hợp thời và không phù hợp với giáo lý Đạo Phật như đốt vàng mã hay giết hại loài vật để cúng cho người qua đời.

Trong ý nghĩa tốt lành đó mà sau bảy lễ cầu siêu và cúng linh ở chùa trong bảy tuần lễ, gia đình người quá cố có thể xin gửi người thân của mình tại chùa (ký linh), bằng cách mang bài vị gồm có hình và tên tuổi người qua đời đến xin thờ tại chùa với niềm tin là hương linh nhờ đó mà được thường ngày nghe kinh kệ, trút bỏ mọi điều dính mắc, quay về với Phật tính và nhờ đó mà trở về với thế giới an lành giải thoát của chư Phật. Trong lòng những người thân quyến nhờ đó mà được an ổn rất nhiều.

Trước đây ở Việt Nam, con cái thường để tang cha ba năm và tang mẹ hai năm. Trong thời gian chịu tang cha, mẹ, ông, bà, con cháu bày tỏ lòng hiếu thảo bằng cách tránh tham dự những cuộc vui chơi, rượu chè, bài bạc, tiệc tùng hay những lễ cưới hỏi. Khi làm lễ cầu siêu, họ mặc quần áo trắng và bịt khăn trắng, ngày thường thì họ đeo một miếng vải đen nơi áo. Ngày nay, đời sống trở nên bận rộn hơn, con cháu thường làm lễ xả tang sau một hay hai năm, hoặc sớm hơn nữa, để dễ dàng tham dự vào các sinh hoạt xã hội cũng như tổ chức cưới hỏi cho con cháu.

Trên thực tế, việc hạn chế bớt những cuộc vui chơi, giải trí không cần thiết rất ích lợi cho những người đang chịu tang. Họ có thể tự nhắc nhở mình hay khước từ những sự mời mọc vì lý do tang chế (chế có nghĩa là hạn chế, hạn chế những cuộc vui chơi khi đang có tang) để không tham dự vào các cuộc vui chơi, tiệc tùng, ăn uống hay tiêu pha không cần thiết làm hao tốn của cải và sức khỏe. Nhờ đó họ có thêm thì giờ nghỉ ngơi, tu tập và sống đời lành mạnh như ý muốn.

Như thế, ngoài mục đích chính là bày tỏ lòng thương yêu kẻ qua đời, tất cả những nghi lễ trên còn giúp cho người sống được bình an, lành mạnh về thể chất lẫn tinh thần và giúp họ thích nghi để tiếp tục tiến bước vững chãi trên đường đời.

https://thuviensach.vn

Người Phật tử do đó phải biết quý trọng những nghi lễ ấy và cố gắng thực hành cho mình và gia đình mình được lợi lạc. Người Phật tử là người sống với tình thương yêu và sự hiểu biết chân thật. Do đó, khi một người qua đời, chúng ta cần nâng đỡ tinh thần bà con của họ, giúp họ liên lạc với quý vị tăng ni cùng ban hộ niệm để tổ chức tang lễ được tốt đẹp. Nếu họ thuộc tôn giáo khác thì ta nhắc nhở họ liên hệ với các vị giáo sĩ, linh mục hay mục sư để xin các ngài hướng dẫn những gì phải làm. Trường hợp người qua đời là một Phật tử mà trong vùng không có một vị tăng Ni nào, những người Phật tử trong vùng có thể họp thành một Ban hộ niệm để tụng kinh, niệm Phật và cầu nguyện cho hương linh tại nhà quàn, nghĩa trang và tư gia vào các thời gian trước, trong và sau khi chôn cất.

Trong hoàn cảnh đau thương của gia đình có thân nhân vừa qua đời, chúng ta nên tránh nói những điều tiêu cực nhằm gây thêm những sự lo lắng sợ hãi, như nói về sự trừng phạt ở địa ngục, về thần trùng, về những giấc mơ kinh hãi, về những điềm xấu, về những nợ nần không trả được... Nếu họ là những người khác tôn giáo thì chúng ta tránh nói về tôn giáo mình, đề cao tôn giáo mình và nhất là đừng thuyết phục họ phải theo nghi lễ của đạo mình khi họ không biết và không quen thuộc. Đó là cách hành xử của những người có đạo đức.

Như thế, để thể hiện đạo làm người (nhân đạo), một người nếu gặp hoàn cảnh một người bạn hay một kẻ không quen biết theo Phật giáo, Công giáo, Tin lành, Hồi giáo... bệnh nặng sắp lìa đời mà không có thân nhân, thì nên thông báo cho các vị tăng ni, linh mục, mục sư hay giáo sĩ thuộc tôn giáo của họ. Nếu vì xa xôi cách trở không ai đến được thì nên lấy kinh sách của tôn giáo họ mà đọc cho họ nghe. Lúc đó họ cần được nghe những lời dạy trong tôn giáo của mình hơn bao giờ hết. Hình ảnh các đấng giáo chủ thân thiết cùng những lời dạy trong tôn giáo họ đem lại rất nhiều lợi ích trong giờ phút họ lâm chung. Tuyệt đối tránh việc khuyên bảo, thuyết phục họ theo tôn giáo mình lúc họ đang đau ốm hay sắp lâm chung, đang đối diện với nỗi khó khăn cuối cùng của đời người. Làm như thế sẽ tạo thêm cho họ sự rối loạn và đau khổ chứ chẳng giúp ích gì cho họ.

Việc thúc ép một người hay một gia đình cử hành nghi thức tang lễ theo một tôn giáo mà họ không biết đến, chưa có sự cảm thông nào là một tội ác tinh thần mà bất cứ ai cũng tuyệt đối không nên làm, vì nó không giúp ích được gì cho họ trong lúc họ đang đau khổ. Ngoài ra, khi đến tham dự tang lễ mọi người cần phải tránh không gây xáo trộn cho gia đình có thân nhân qua đời bằng cách đề cao tôn giáo mình và chê bai tôn giáo của người khác. Đây là điều tối kỵ.

Từ Đông sang Tây, trong mọi tôn giáo, chúng ta thường nghe giảng: "Điều mình không muốn người khác làm cho mình thì đừng làm điều ấy cho người khác." Lời dạy này vẫn còn là một khuôn vàng thước ngọc cho sự giao tiếp lành mạnh và tốt đẹp giữa các cá nhân, tổ chức, tôn giáo, cộng đồng và các nước với nhau. Trong trường hợp chính bản thân chúng ta không may gặp phải hoàn cảnh nói trên, thì tốt hơn hết chúng ta nên lịch sự và thẳng thắn trả lời với những người muốn chúng ta thực hành tang lễ theo nghi thức tôn giáo họ, vốn khác với tôn giáo người qua đời và niềm tin tôn giáo mình, là mình không thể làm như thế được, vì làm như thế là nguy hại cho đời sống tinh thần của mình cùng những người trong gia đình mình và nhất là không có lợi ích gì cho người qua đời.

Dù hành vi của những người nói trên là sai trái, người Phật tử nhớ lời Đức Lục Tổ Huệ Năng dạy: "Thường biết lỗi mình, không xét lỗi người". Do đó, trong giao tiếp khi nói năng, làm sao duy trì được sự hài hòa và cảm thông giữa đôi bên qua lời nói có trí tuệ và có từ bi là tốt đẹp hơn cả. Đó là cách áp dụng tôn giáo vào đời sống hàng ngày, giữ được sự bình thản an vui trong mọi hoàn cảnh khó khăn,

https://thuviensach.vn

như lời Đức Phật dạy: "Chiến thắng một vạn quân, không bằng tự thắng mình". Tự thắng mình là biết sống an vui thoải mái trong mọi hoàn cảnh, nhất là trong nghịch cảnh do những người thiếu hiểu biết tạo ra.

Lòng từ bi mang lại nhiều lợi ích cho người sống và kẻ qua đời

Những điều trình bày về sự tốt đẹp của khía cạnh tâm lý có thể làm chúng ta có cảm tưởng các lễ cầu siêu và cúng linh chỉ có mục đích giúp đỡ những người trong gia đình kẻ qua đời chấp nhận sự thật là người mình thương yêu không còn nữa, cùng nâng đỡ tinh thần để họ chóng phục hồi. Trên thực tế, những nghi lễ trên đem lại lợi lạc cho người sống cũng như kẻ quá cố rất nhiều. Chính qua lễ cầu siêu mà hương linh của người quá cố hiểu rõ được sự chuyển tiếp từ giai đoạn sống qua giai đoạn chết. Theo Đạo Phật, không có sự chết mà chỉ là sự tiếp diễn liên tục của đời sống qua nhiều trạng thái khác nhau trong những hình thái khác nhau. Trong trạng thái Thân Trung Ấm, họ được khuyến khích hãy buông xả mọi sự bám víu, mọi sự dính mắc để quay về với chân tâm, Phật tính, với nguồn năng lượng trong lành của tình thương yêu và sự hiểu biết chân thật, để thực hành sự giải phóng mình ra khỏi mọi bám víu khổ đau và đạt đến sự giải thoát an vui kỳ diệu.

Tình thương là thực phẩm nuôi dưỡng mọi loài (Hình từ Pixabay)

Nghi lễ cầu siêu trong Đạo Phật qua các nghi thức tẩm liệm, phát tang, tụng kinh cầu siêu, dâng sớ, cúng cơm, tiến điệp trong bảy tuần lễ sau khi người thân qua đời, lễ cầu siêu 100 ngày sau đó và cúng giỗ hàng năm là thực hiện trọn vẹn những lời hướng dẫn tốt đẹp nói trên của nhà phân tâm học Freud cũng như giáo sư Wolfelt của trường Đại học Y khoa Colorado.

Có một điều quan trọng trong việc thực hành Đạo Phật mà các nhà khoa học nói trên chưa nhắc đến đó là thực hành bày tỏ lòng từ bi của người Phật tử. Từ bi và trí huệ là hai cánh lớn đưa con người bay

https://thuviensach.vn

cao trên bầu trời an vui giác ngộ. Tụng kinh có lợi ích về mặt trí tuệ và cả từ bi. Đức Phật dạy năng lượng của tình thương yêu rộng lớn hay lòng từ bi nuôi dưỡng tất cả mọi loài chúng sinh – dù đang có mặt bất cứ trong trạng thái nào – khắp mọi nơi trong vũ trụ. Do đó Ngài khuyến khích người Phật tử thực hành hạnh từ bi như sau:

"Ta hãy đem lòng từ bi không giới hạn của ta mà bao trùm cả thế gian và muôn loài, từ trên xuống dưới, từ trái sang phải, lòng từ bi không bị bất cứ thứ gì làm ngăn cách, tâm ta không còn vương vấn một chút hờn oán hoặc căm thù.

Bất cứ lúc nào, khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, miễn là còn thức, ta nguyện duy trì trong ta chánh niệm từ bi. Nếp sống từ bi là nếp sống cao đẹp nhất."

(Kinh từ bi, Metta Sutta)

Sự thực hành như thế gồm hai phần và tụng đọc lời Đức Phật dạy và từ bi quán – chuyển tình thương đến người còn sống và người qua đời – để đem lại lợi ích cho bản thân và cho mọi người và mọi loài trong bất cứ trạng thái hiện hữu nào, có hình tướng hay không có hình tướng để thấy biết được.

Khi một người qua đời, người thân trong gia đình sẽ bị cơn xúc động rất lớn làm cho buồn rầu, đau đớn, thương tiếc khôn nguôi, thậm chí còn cảm thấy mình có tội lỗi vì không chăm sóc được người đã mất như ý mình. Nếu tình trạng này kéo dài sẽ làm cho họ bị trầm cảm hay suy nhược thân thể làm trở ngại công ăn việc làm, sinh hoạt trong đời sống thường ngày và hạnh phúc gia đình sẽ bị giảm sút nặng nề. Nếu không vượt qua được giai đoạn này, họ có thể bị bệnh nặng. Ngoài ra, những người khác như bà con hay bạn bè có thể cảm thông với mối thương tâm của sự chia lìa mà bị ám ảnh và buồn khổ lâu dài.

Các nhà khoa học đã nghiên cứu về lòng cảm thông với niềm đau của người khác. Cảm thông (empathy) là khả năng cảm nhận được, biết được hay hình dung được những niềm vui hay nỗi buồn của người khác. Theo các chuyên gia tâm lý học Simone và Rogers cùng các đồng nghiệp thì có hai loại cảm thông:

- Cảm thông với các xúc cảm: Cảm nhận được niềm vui hay nỗi buồn của người khác một cách cụ thể và đôi lúc chính mình có những cảm xúc vui hoặc buồn như người khác đang có trong lúc nhìn thấy họ.

- Cảm thông qua suy nghĩ: Nhận biết qua suy nghĩ về hoàn cảnh của người mình thấy và hiểu được phản ứng vui hay buồn phát sinh nơi họ trong những hoàn cảnh khác nhau.

Chuyên gia thần kinh học Morrison và các đồng nghiệp nhận thấy qua sự cảm thông đó mà các phần trong bộ não chúng ta khởi động làm phát sinh cảm giác đau đớn như trong bộ não người chúng ta đang nhìn thấy.

Như vậy cảm thông là một điều tốt về mặt tương quan xã hội nhưng lại không tốt cho chính người có lòng cảm thông với nỗi khổ của người khác vì cảm thông làm cho họ bị khổ đau và thậm chí cả bệnh tật nữa!

Tiến sĩ Kok, Frederickson và các đồng nghiệp, nghiên cứu tìm hiểu cảm xúc tích cực như lòng từ bi (compassion) và thấy rõ, khác lòng cảm thông, lòng từ bi làm gia tăng sức khỏe thể chất và tinh thần. Các yếu tố cảm xúc tích cực như tình thương, niềm vui hay sự thích thú, sự kết thân tốt với người khác

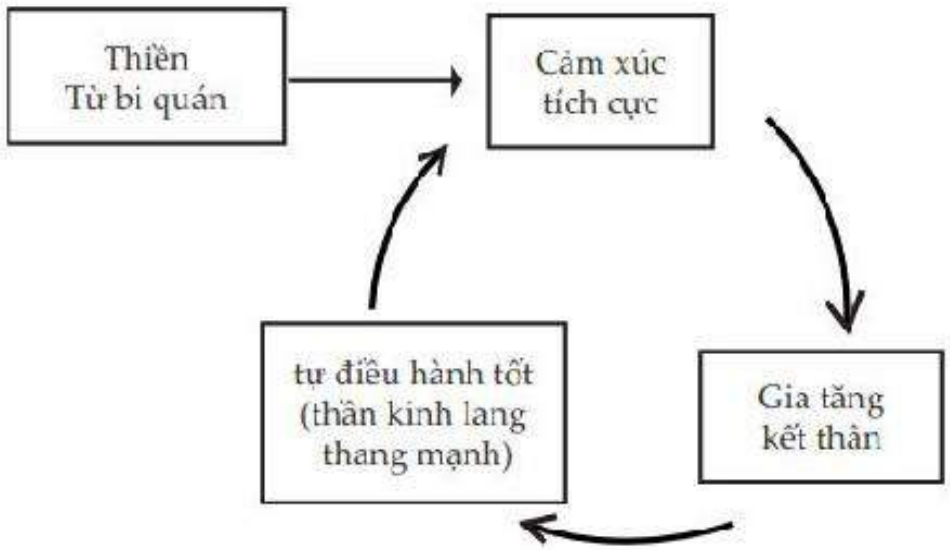
https://thuvienphapluat

và sức khỏe thể chất kết lại với nhau chặt chẽ. Ba thứ này kết hợp thành một vòng xoắn chuyển lên phía trên làm cho phát triển tốt đẹp hơn các thứ nói trên.

Cuộc nghiên cứu công phu của tiến sĩ Kok, tiến sĩ Fredrickson và các đồng nghiệp tìm hiểu cặn kẽ hoạt động của các sợi thần kinh lang thang (vagus nerve) và lòng từ bi. Sức khỏe thể chất của chúng ta liên hệ với độ mạnh của sợi thần kinh lang thang xuất phát từ bộ não con người. Đó là sợi thần kinh số 10 trong não, sợi thần kinh dài nhất và chạy vòng vo đến khắp nơi trong cơ thể nên được gọi là sợi thần kinh lang thang.

Đây là sợi thần kinh quan trọng của bộ não, thuộc hệ đối giao cảm, làm phát sinh sự lắng dịu trong cơ thể. Thần kinh lang thang đi đến hầu hết các bộ phận trong cơ thể như tim, phổi, bao tử, gan, túi mật, tuyến tụy, ruột non và nửa phần đầu của ruột già để nhận biết về trạng thái hoạt động của các bộ phận này và thông báo cho bộ phận – như tim chẳng hạn – giảm nhịp tim đập khi thân thể chúng ta đang ở trong trạng thái bình an. Nhiệm vụ chính của thần kinh lang thang là điều hòa hoạt động tiêu hóa và biến dưỡng năng lượng trong cơ thể.

Cuộc nghiên cứu của tiến sĩ Kok và các đồng nghiệp về cảm xúc tích cực liên hệ đến sợi thần kinh lang thang ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe. Các nhà nghiên cứu cho những người thực hành Thiền Từ Bi Quán (Loving-kindness meditation, LKM) để làm phát sinh cảm giác cảm thông, lòng thương yêu và lòng tốt cho chính người thực hành và cho những người khác.



Sự liên hệ tốt đẹp giữa từ bi quán, cảm xúc tích cực, cái nhìn tích cực về tương quan với người khác và sức mạnh của thần kinh lang thang

Sự thực hành từ bi quán, cảm nhận tình thương nơi chính mình rồi chuyển đến người khác, làm cho cảm xúc tích cực gia tăng, đưa đến sự gia tăng kết thân với người khác nên kết quả mang lại là làm cho độ mạnh thần kinh lang thang tăng lên nên sức khỏe phát triển. Điều ấy lại tác động vào cảm xúc tích cực của mỗi người và lại làm gia tăng sự kết thân với người khác, v.v… và cứ như thế mà tiếp tục tăng lên.

Giáo sư Brewer và các đồng nghiệp thuộc viện đại học Yale nghiên cứu về lòng từ bi và thấy rõ lòng

https://thuviensach.vn

từ bi làm cho các vùng trong bộ não hoạt động đem đến sự bình an. Trong nghiên cứu này, các chuyên gia nghiên cứu cho 26 người mới thực hành từ bi quán và được hướng dẫn thực hành chuyển tình thương ấm áp về chính mình, đến một người thân, đến một người không ưa hay ghét, đến một người đang gặp khó khăn và đến một người hoàn toàn xa lạ. Sau đó, họ được xem hình chiếu cảnh những người bị khổ đau. Nhờ đã thực hành từ bi quán họ có thể làm cho cảm xúc tiêu cực này giảm xuống. Do từ bi quán làm cho các cảm xúc tiêu cực giảm xuống nên họ có khả năng làm giảm được mức độ buồn rầu trong lòng mình. Ngược lại, những người không tham dự huấn luyện từ bi quán thì không làm giảm được mức độ buồn rầu trong lòng mình.

Nhà thần kinh học Lutz và đồng nghiệp đã nghiên cứu thực hành từ bi quán theo cách truyền thống của các vị tu sĩ Tây Tạng để nuôi dưỡng tình thương và sự cảm thông với niềm khổ đau của người khác. Họ phát hiện thấy sự thực hành từ bi quán tác động đến vùng não làm gia tăng sự cảm thông với tha nhân và làm cho hoạt động thần kinh êm dịu nên có cảm thông, thương mà không khổ.

Thiền sư Matthieu Ricard đã tiêu chuẩn hóa cách thiền từ bi quán trong nghiên cứu trên như sau:

- Nghĩ đến người nào mà mình thương yêu hay quan tâm đến như vợ chồng, con cái, cha mẹ, anh em hay người thân

- Để cho tâm cảm nhận lòng từ là tình thương vị tha này (mong muốn người khác được an vui) hay lòng bi (mong muốn họ không bị khổ)

- Sau khi đã làm được điều này – tình thương xuất hiện trong lòng tiếp tục thực hành hướng lòng từ bi đến nhiều người khác nhau.

Điều cần thiết là mỗi người chúng ta cần thực hành từ bi quán cho thông thuộc để giúp mình gia tăng phát triển niềm an vui và sức khỏe trong đời sống hàng ngày. Khi không may có những biến cố xảy ra, chúng ta tự mình thực hành và hướng dẫn người khác thực hành để vượt qua những khổ đau do già, bệnh và chết gây ra.

Cách thực hành từ bi quán từng bước một

Với những vị Phật tử thực hành tụng kinh và ngồi thiền mỗi ngày thì thực hành 10 phút sau khi ngồi thiền 20 phút. Với những vị không có thời khóa tu tập như trên thì thực hành bất cứ giờ nào thuận tiện đều tốt cả.

Bước 1: Bắt đầu thực hành Từ Bi Quán:

- Ngồi thoải mái trên gối thiền hay trên ghế.

- Lưng thẳng nhưng thoải mái.

- Nhắm mắt lại.

- Chú ý hơi thở vào và thở ra.

Bước 2: Cầu nguyện với tâm thành cho chính mình:

- Hít vào rồi thở ra và đọc thầm: “Xin cho con được bình an”.

https://thuviensach.vn

- Hít vào rồi thở ra và đọc thầm: "Xin cho con được khỏe mạnh".

- Hít vào rồi thở ra và đọc thầm: "Xin cho con được hạnh phúc".

Bước 3: Làm cho tình thương xuất hiện:

- Nghĩ đến một người mình thương như cha mẹ, vợ chồng, con cái, anh em, bạn bè hay người yêu.

- Tưởng tượng thấy, hay quán tưởng, hình ảnh của họ (một người một lần khi tưởng thấy).

- Cảm nhận tình thương xuất hiện và để tình thương tràn ngập trong lòng.

- Đọc thầm lời cầu nguyện (ví dụ):

- Hít vào rồi thở ra và đọc thầm: "Cầu cho mẹ được bình an".

- Hít vào rồi thở ra và đọc thầm: "Cầu cho mẹ được khỏe mạnh".

- Hít vào rồi thở ra và đọc thầm: "Cầu cho mẹ được hạnh phúc."

Bước 4: Chuyển tình thương từ bi tràn ngập trong lòng đến hình ảnh người đó:

- Thở vào và cảm nhận tình thương của từ bi tràn đầy trong lòng.

- Thở ra và chuyển tình thương đến hình ảnh người đó (Chuyển tình thương, không nói thành lời).

- Tiếp tục chuyển tình thương từ bi như vậy cho đến khi cảm thấy tâm bình an, vắng lặng, ấm áp và hạnh phúc.

Bước 5: Chuyển tâm có tình thương với cảm giác bình an, ấm áp và hạnh phúc đến mọi người:

- Tiếp tục thở vào và cảm nhận tâm bình an, vắng lặng, ấm áp và hạnh phúc mà không nghĩ đến ai cả.

- Thực hành nhiều lần như vậy, rồi:

- Thở vào, cảm nhận tâm bình an, vắng lặng, ấm áp và hạnh phúc và nghĩ đến mọi người trong gia đình.

- Thở ra, cảm nhận tâm bình an, vắng lặng, ấm áp và hạnh phúc và chuyển đến mọi người trong gia đình.

- Tiếp tục như trên đến mọi người trong làng xã, cộng đồng, xứ sở và nhân loại. Cuối cùng là mọi loài.

Khi tham dự các đám tang, chúng ta thực hành từ bi quán ngắn gọn hướng đến đến người vừa qua đời cùng những người thân của người ấy. Trong trường hợp chính người thân của mình qua đời, chúng ta ứng dụng thực hành từ bi quán nói trên và chuyển tình thương đến người qua đời cùng đến với tất cả mọi người trong gia đình cũng như ở khắp mọi nơi.

Bước 1: Bắt đầu thực hành Từ Bi Quán khi có người thân qua đời:

- Ngồi thoải mái trên gối thiền hay trên ghế.

- Lưng thẳng nhưng thoải mái.

https://thuviensach.vn

- Nhắm mắt lại.

- Chú ý vào hơi thở vào và thở ra.

Bước 2: Cầu nguyện với tâm thành cho người thân vừa qua đời:

- Hít vào rồi thở ra và đọc thầm (ví dụ): "Xin chư Phật, chư Bồ Tát từ bi gia hộ cho mẹ được mọi sự an lành".

- Thực hành như trên ba lần cho tâm trở nên êm dịu.

Bước 3: Làm cho tình thương xuất hiện:

- Nghĩ đến hình ảnh người vừa qua đời như cha mẹ, vợ chồng, con cái, anh em, bạn bè hay người yêu. Quán thấy hình ảnh nét mặt họ vui tươi.

- Tưởng tượng thấy, hay quán tưởng, hình ảnh vui tươi của họ càng rõ ràng càng tốt.

- Cảm nhận tình thương xuất hiện và để tình thương tràn đầy trong lòng.

- Đọc thầm lời cầu nguyện (ví dụ):

"Con xin cầu nguyện chư Phật, chư Bồ Tát từ bi tiếp độ hương linh thân mẫu con là Nguyễn Thị Thuận, Pháp danh Bảo Ngọc được siêu sinh Phật Quốc."

Bước 4: Chuyển tình thương từ bi tràn ngập trong lòng đến hình ảnh người đó:

- Thở vào và cảm nhận tình thương của từ bi tràn đầy trong lòng.

- Thở ra và chuyển tình thương đến hình ảnh người mẹ (Chuyển tình thương, không nói thành lời).

- Tiếp tục chuyển tình thương từ bi như vậy cho đến khi cảm thấy tâm bình an, vắng lặng, ấm áp và an ổn.

Bước 5: Chuyển tâm có tình thương với cảm giác bình an, ấm áp và an ổn đến mọi người:

- Tiếp tục thở vào và cảm nhận tâm bình an, vắng lặng, ấm áp và an ổn mà không nghĩ đến ai cả.

- Thực hành nhiều lần như vậy, rồi:

- Thở vào, cảm nhận tâm bình an, vắng lặng, ấm áp và an ổn và nghĩ đến mọi người trong gia đình.

- Thở ra, cảm nhận tâm bình an, vắng lặng, ấm áp và an ổn và chuyển đến mọi người trong gia đình.

- Tiếp tục như trên đến mọi người trong làng xã, cộng đồng, xứ sở và nhân loại. Cuối cùng là mọi loài.

- Cuối cùng đọc lời cầu chúc mẹ: *"Con xin cầu nguyện mẹ được mọi điều an vui như ý nơi cõi Phật (hay cõi Cực Lạc). Lòng con luôn luôn thương yêu và kính nhớ mẹ"*. Hay thầm nói những lời mình muốn nói nhất với người thân vừa qua đời.

Khi thực hành được tốt đẹp sự tỏ bày lòng từ bi như thế thì chúng ta thấy rõ lời dạy của Đức Phật trong Phẩm Phổ Môn, kinh Diệu Pháp Liên Hoa thật là mầu nhiệm:

https://thuviensach.vn

"Chúng sinh bị khổ ách

Vô lượng khổ bức thân

Quán Âm sức trí diệu

Hay cứu khổ thế gian

Đầy đủ sức thần thông

Rộng tu trí phương tiện

Các cõi nước mười phương

Không cõi nào chẳng hiện

Các loài trong đường dữ:

Địa ngục, quỉ, súc sinh

Sinh, già, bịnh, chết khổ

Lần đều khiến dứt hết

Chân quán thanh tịnh quán

Trí tuệ quán rộng lớn

Bi quán và từ quán

Thường nguyện thường chiêm ngưỡng

Sáng thanh tịnh không nhơ

Tuệ nhật phá các tối

Hay phục tai khói lửa

Khắp soi sáng thế gian…"

(Hòa thượng Thích Trí Tịnh dịch)

Đó là phần ứng dụng văn hóa tâm linh kỳ diệu của Đạo Phật trên hai ngàn năm trăm năm qua trong lịch sự nhân loại để vượt lên những khổ đau do bệnh tật, tai nạn và chết chóc gây ra cho con người và để sống an lành và hạnh phúc.

Tài liệu tham khảo:

1. Alan Wolfelt (2014). Center for loss and life transition. http:// www.centerforloss.com. htm.

2. Các tạp chí như Life, Newsweek, Time, v.v. về đề tài liên hệ.

3. Harold I. Kaplan, M.D. et al., editors (1980). Comprehensive Textbook of Psychiatry/III. Baltimore: Williams & Wilkins.

https://thuviensach.vn

4. Evans-Wentz, W. Y. (1960). The Tibetan Book Of The Dead. Newyork: Oxford University Press.

5. Evans-Wentz, W. Y. , editor (1958). Tibetan Yoga And Secret Doctrines. Newyork: Oxford University Press.

6. Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. American Scientist, 91, 330-335.

7. Freud, Sigmund (1917). Mourning and melancholia. SE, 14: 243-258.

8. Garrison, K. A., Scheinost, D. R., Constable, T. and Brewer, J. A. (2014). BOLD signal and functional connectivity associated with loving kindness meditation. Article first published online: 12 FEB 2014 | DOI: 10.1002/brb3.219.

9. Kok, B.E., Coffey, K.A., Cohn, M.A., Catalino, L.I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S., Brantley, M. & Fredrickson, B. L. (in press). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. Psychological Science.

10. Lutz A, Brefczynski-Lewis J, Johnstone T, Davidson RJ. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise. PLoS One. 26;3(3):e1897.

11. Mauro, James "Bright lights, big mystery". Psychology Today, July 1, 1992.

12. Morrison, I., Lloyd, D., di Pellegrino, G., & Roberts, N. (2004). Vicarious responses to pain in anterior cingulate cortex: is empathy a multisensory issue? Cognitive & Affective Behavioral Neuroscience, 4, 270-278.

13. Rogers K, Dziobek I, Hassenstab J, Wolf OT, Convit A (Apr 2007). "Who cares? Revisiting empathy in Asperger syndrome". J Autism Dev Disord 37 (4): 709–15.

14. Simone G. Shamay-Tsoory, Judith Aharon-Peretz and Daniella Perry (2009). "Two systems for empathy: a double dissociation between emotional and cognitive empathy in inferior frontal gyrus versus ventromedial prefrontal lesions"Brain 132 (3): 617–627.

15. Rogers K, Dziobek I, Hassenstab J, Wolf OT, Convit A (Apr 2007). "Who cares? Revisiting empathy in Asperger syndrome". J Autism Dev Disord 37 (4): 709–15.

16. Nghi thức cầu siêu trong Phật giáo cùng các bài kinh liên hệ.

17. Các buổi thăm viếng người bệnh tại nhà thương, tại tư gia Phật tử, những lễ cầu an cho Phật tử bị bệnh nặng, những lễ cầu siêu cho người qua đời tại nhà quàng, chùa, tại tư gia Phật tử, tại nghĩa trang cùng tham dự các tang lễ thuộc các tôn giáo bạn.

18. Tham dự các buổi nói chuyện và trao đổi ý kiến cùng quý vị tu sĩ Phật giáo, tu sĩ tôn giáo bạn tại các nhà thờ, với các vị chuyên viên y tế tại các trung tâm xã hội, v.v… về ý nghĩa nghi thức tang lễ của các tôn giáo khác nhau và của Phật giáo tại Hoa Kỳ.

https://thuviensach.vn

*Chương 12*XUÂN DI LẶC: MÙA XUÂN VĨNH CỬU

Mỗi năm, người dân Việt Nam dù theo tôn giáo nào cũng đều ăn mừng Tết Nguyên Đán. Nguyên là bắt đầu, Đán là buổi sớm mai. Tết Nguyên Đán là lễ chào mừng một năm mới, một nguồn hy vọng mới với tất cả sự mới mẻ trong lòng chúng ta cũng như cảnh vật thiên nhiên bên ngoài vào buổi sáng đầu xuân. Việc cử hành các lễ lạc mừng xuân mang rất nhiều ý nghĩa trong lòng người dân Việt trong nhiều giai đoạn lịch sử thăng trầm của dân tộc. Mỗi năm Tết lại đến cùng với những lời cầu chúc và những ước mong tốt lành. Khi thanh bình là lúc cảm tạ Trời Phật đã giúp cho người dân sống đời an lạc, vua chúa cai trị anh minh; thời loạn lạc chiến tranh thì tỏ lòng mong ước quê hương sớm có hòa bình thịnh trị; lúc xa nhà thì cầu chúc người trong xóm làng được an vui và những người xa nhau chóng được đoàn tụ.

Hoa xuân tươi thắm (Hình từ Pixabay)

Theo tục lệ trước đây, dù bận bịu việc gì, vào những ngày gần Tết, người Phật tử Việt Nam đều trang hoàng nhà cửa, đánh bóng lại các lư hương và chân đèn bằng đồng cùng chưng dọn lại bàn thờ gia tiên và bàn thờ Phật cho đẹp đẽ. Nhiều loại hoa quả được bày biện trang hoàng, các câu đối cũ thường được thay bằng những câu đối mới. Mỗi nhà đều cố gắng sắm sửa bánh tét, bánh chưng, dưa hành, bánh mứt, hạt dưa và bông hoa quả phẩm. Các người thuộc dòng thứ còn gửi Tết (phẩm vật để cúng) tới nhà trưởng và người con trưởng có trách nhiệm đại diện các em và con cháu, để cúng tổ tiên, ông bà hay cha mẹ đã quá vãng trong dịp Tết.

Lễ cúng ông bà hay lễ gia tiên

Theo truyền thống dân tộc từ nghìn năm qua, chiều ba mươi Tết, sau khi giải quyết các việc cần thiết cũng như trang hoàng bày biện bàn thờ, các gia đình Việt Nam sửa soạn lễ cúng gia tiên. Nhang đèn

https://thuviensach.vn

trên bàn thờ được thắp sáng và tỏa mùi thơm tinh khiết, hoa quả và phẩm vật được trưng bày đẹp mắt. Ở nhiều nơi ngày nay, nhang vòng được dùng vào ngày lễ cúng gia tiên vào chiều ba mươi Tết, lễ mời ông bà cha mẹ qua đời về ăn Tết cùng con cháu, vì nhang vòng cháy suốt đêm mới hết.

Trên bàn thờ gia tiên luôn luôn có nhang thơm và đèn tỏa sáng ấm cúng trong ba ngày Tết. Người gia trưởng đại diện cho mọi người khấn tên các vị quá vãng và mời họ về chứng giám lòng thành của con cháu và cùng chung vui ba ngày xuân. Sau đó theo thứ bậc, mỗi người tuần tự đến bàn thờ lễ (lạy) bốn lạy và vái 3 vái. (Theo nghi thức Phật giáo, khi cha mẹ hay ông bà qua đời mà chưa chôn, con cháu lạy hai lạy mỗi khi dâng trà trong lễ cúng dâng thức ăn cho người quá cố. Khi đã chôn cất thì con cháu lạy bốn lạy khi lễ hoàn tất.) Để tỏ lòng thành kính và nhớ ơn ông bà cha mẹ, sáng mồng một Tết, con cháu cúng lễ gia tiên, cỗ chay hay mặn.

Những người Phật tử thường cúng chay. Có những ông bà tu hành tinh tấn, trước khi qua đời, dặn dò con cháu khi đến ngày kỵ giỗ thì cúng chay nên họ thực hành điều đó. Vì thế, ngày Tết nhiều gia đình nấu mâm cỗ chay và đặt mua các thức bánh chay để cúng và cùng đãi đằng những Phật tử đến viếng thăm vào ngày mùng một Tết.

Ý nghĩa việc cúng ông bà trong ngày tết

Chúng ta đang ở thời đại khoa học tân tiến và mọi người đều biết thế giới này rộng lớn mênh mông, như Đức Phật đã dạy về Tam Thiên Đại Thiên Thế Giới, mà trong đó khoa học cho thấy quả đất to lớn của chúng ta chỉ là một phần nhỏ bé của Thái dương hệ, gồm mặt trời và nhiều hành tinh khác. Ngân Hà, thế giới của chúng ta, có đến hàng tỷ mặt trời. Như thế, Thái dương hệ cũng chỉ là một thành phần rất nhỏ của dải Ngân Hà, không khác gì một hạt bụi cô đơn trong lâu đài to lớn. Dải Ngân Hà cũng chỉ là một thế giới nhỏ bé so với hàng tỷ tỷ thiên hà khác trong vũ trụ rộng lớn mênh mông.

Theo các nhà khoa học hiện nay thì vũ trụ có trên 200 tỷ dải thiên hà mà dải Ngân Hà chúng ta là một. Vũ trụ to lớn hiện nay bắt đầu xuất hiện sau vụ nổ lớn, hay Big Bang, làm cho vũ trụ xuất hiện vào khoảng 14 tỷ năm trước đây. Vụ nổ vĩ đại đó đã tung ra khắp vũ trụ những đám mây năng lượng quay cuồng mà từ đó các ngôi sao thành hình. Quanh các ngôi sao này có các khối lửa nóng nguội dần và trở thành các khối tinh cầu tự quay tròn quanh chúng và đồng thời chạy vòng quanh mặt trời. Các nhóm hành tinh (như Trái đất), vệ tinh (như Mặt trăng) và định tinh (như Mặt trời) có hằng hà sa số trong vũ trụ bao la này. Kinh điển Phật giáo gọi bầu vũ trụ mênh mông rộng lớn vô cùng đó là tam thiên đại thiên thế giới. Ngay trong dải Ngân Hà này, Thái dương hệ mà Trái đất chúng ta là một thành phần, cũng chỉ được xem như hạt bụi nhỏ cô đơn trong một căn phòng vĩ đại và dải Ngân Hà cũng chỉ là một hạt bụi trong vũ trụ to lớn mênh mông.

Khi cúng kỵ, ông bà hay cha mẹ đã qua đời hay khi chúng ta làm lễ gia tiên vào đầu năm mới, người Phật tử trên quả đất này khấn nguyện tên người quá vãng, mời ông bà về cùng hưởng xuân với con cháu thì họ từ đâu trong cõi vũ trụ mênh mông ấy trở về với chúng ta để cùng chung vui ba ngày Tết?

Đức Phật luôn luôn nhắc nhở người Phật tử rằng: Đạo Phật là đạo của sự thấy biết chân thật và tất cả các niềm tin phải xuất phát từ trải nghiệm tự thân, phải dựa trên các sự hiểu biết chính xác. Việc thờ cúng của người Phật tử ở nhà hay ở chùa cũng đều phản ánh lời giảng dạy đó.

Khi ta thành tâm đốt nén nhang cùng để lòng thanh tịnh mà khấn nguyện các vị quá vãng thì có sự nhiệm mầu khởi lên trong tâm ta. Lúc đó lòng thành bao trùm tất cả, không có một ý tưởng tạp nhạp

https://thuviensach.vn

(tạp niệm) nào xen vào. Tất cả, bên trong cũng như bên ngoài trở nên trong sạch và vắng lặng. Trong trạng thái vắng lặng, trong sạch và thành tâm đó, tâm ta trở nên rộng lớn mênh mông như vũ trụ. Trong cái rỗng lặng rộng lớn đó thì đèn, nhang, bông hoa quả phẩm ngời sáng lung linh. Sự an lạc và tĩnh lặng tràn đầy khắp chốn. Với tâm rộng lớn, ngời sáng, trong sạch và an vui đó, con cháu nghĩ tưởng đến ông bà cha mẹ thì ông bà cha mẹ có mặt tràn đầy, an vui, tươi sáng trong tâm con cháu và cùng vui hưởng ba ngày xuân.

Từ sự thành tâm nghĩ tưởng đến ông bà cha mẹ quá cố mà niềm an vui thật sự dâng lên trong lòng con cháu. Mỗi người trong gia đình từ giờ phút đó ý thức nhiều hơn đến việc đem lòng thương mến mà đối xử, nói năng với nhau, trẻ con người lớn đều hớn hở vui tươi và mừng lễ giao thừa với sự hiện diện của ông bà, cha mẹ tràn đầy nơi tâm chúng ta.

Chính lòng thương yêu hiếu kính của con cháu đã xóa tan sự cách biệt về không gian lẫn thời gian, giữa kẻ sống và kẻ qua đời. Ba thời quá khứ hiện tại và vị lai cùng hai cõi sống và chết đã hợp thành một chốn trong sáng, an vui, rộng lớn ngay lúc này và nơi đây. Đó là sự linh thiêng mầu nhiệm của không khí ba ngày Tết, hiển bày thế giới của tâm chân thật rộng lớn, dung thông vô ngại và vượt lên giới hạn của không gian và thời gian phân biệt thường ngày để biểu lộ thành niềm hạnh phúc ấm áp kỳ diệu trong lòng người dân Việt trong những ngày đầu xuân như trong bài thơ xuân của thi sĩ Nguyễn Bính:

"Đây cả mùa xuân đã đến rồi

Từng nhà mở cửa đón vui tươi.

Từng cô em bé so màu áo

Đôi má hồng lên, nhí nhảnh cười…

Có những ông già tóc bạc phơ

Rượu đào đôi chén, bút đề thơ

Những bà tóc bạc, hiền như Phật

Sắm sửa hành trang trẩy hội chùa.

Pháo nổ đâu đây, khói ngợp trời

Nhà nhà đoàn tụ dưới hoa tươi,

Lòng tôi như cánh hoa tiên ấy

Một áng thơ đề nét chẳng phai."

Lễ Giao thừa

Trước khi ăn Tết, mọi nơi đều đón Giao thừa. Giao là giao lại cái cũ và thừa là tiếp nhận cái mới. Người Á Đông trước đây tin rằng hàng năm có một vị thần Hành Khiển coi sóc việc nhân gian, hết năm thì có vị Hành Khiển mới đến thay vị cũ. Lễ giao thừa là lễ tiễn đưa ông cũ và chào mừng vị mới. Sau này người ta không còn tin như thế và lễ giao thừa mang nặng ý nghĩa tống cựu nghinh tân, tiễn đưa

https://thuviensach.vn

cái cũ và đón chào tất cả sự mới mẻ tốt đẹp của năm sắp đến. Trong lễ đón mừng năm mới còn có lễ trừ tịch. Trừ tịch là bỏ đi những cái cũ, xấu và dở của năm đã qua để đón nhận cái hay, cái tốt cái mới mẻ đầy hy vọng của năm mới. Sau này, lễ trừ tịch và lễ giao thừa được xem như nhau và cùng có một ý nghĩa.

Vào ngày tất niên 30 tháng chạp, các ngôi chùa cử hành lễ hiệp kỵ các vị tổ sư khai sơn cũng như các vị tăng sĩ viên tịch. Sau đó là lễ cúng chư hương linh, tụng kinh và cầu nguyện cho các vị Phật tử quá vãng ký linh tại chùa được siêu sinh về cõi Phật. Lễ giao thừa vào lúc mười hai giờ đêm được cử hành long trọng tại các tư gia, đình, miếu và các ngôi chùa hay tu viện.

Tại nhiều gia đình, gia chủ còn bày một bàn thờ ở ngoài sân nên gọi là bàn thờ lộ thiên. Trên bàn thờ có trầm hương bốc khói với mùi thơm tinh khiết, hai cây nến thắp sáng hai bên, bông hoa quả phẩm được bày gọn ghẽ.

Trước bàn thờ gia tiên trong nhà, người con trưởng đại diện mọi người dâng hương, khấn nguyện, sau đó cắm nhang vào lư hương và lạy ông bà cha mẹ. Lễ giao thừa xong, người Phật tử mặc áo tràng lên chùa lễ Phật, nghe giảng và xin lộc đầu xuân. Ngoài ra, nhiều Phật tử đón giao thừa tại chùa rồi sau đó mới cúng ở nhà, hoặc cúng ông bà sớm ở nhà để lên chùa dự lễ giao thừa vì lễ giao thừa ở chùa trang nghiêm, có nhiều đạo vị và sự nguyện cầu ở chùa có nhiều cảm ứng nhiệm mầu hơn.

Ngày vía Đức Phật Di Lặc

Ngày vía tức là ngày xuất hiện hay Đản Sinh của các vị Phật hay Bồ Tát. Phật giáo có rất nhiều ngày Đản Sinh, tức là các ngày vía của nhiều vị Phật và Bồ Tát khác nhau. Như ngày vía Đức Phật Thích Ca Đản Sinh vào ngày rằm (15) tháng Tư âm lịch, vía Đức Phật A Di Đà vào ngày 17 tháng 11 âm lịch, vía Đức Phật Di Lặc vào ngày mùng một Tết ta và vía Đức Quán Thế Âm vào ngày 19 tháng 6 âm lịch. Chúng ta thường nghe nói đến ngày lễ Đức Phật Đản Sinh vào ngày rằm tháng Tư và có thể ít nghe đến một ngày lễ quan trọng trong chốn thiền môn là ngày lễ vía Đức Phật Di Lặc vào ngày mồng một Tết. Có lẽ do sự trùng hợp với ngày Tết cho nên có nhiều người nghĩ ngày xuân đi chùa lễ Phật, thăm viếng các vị tăng ni, gặp gỡ các vị đồng đạo, cùng tụng kinh niệm Phật và xin lộc đầu năm ở chùa. Chúng ta tìm hiểu xem ngoài việc đi chùa như thế, khóa lễ mừng năm mới vào giây phút đầu xuân có ý nghĩa gì đối với người Phật tử tại gia và xuất gia.

Khi gần đến giờ lễ giao thừa, các vị Phật tử được hướng dẫn ngồi theo thứ lớp ở chánh điện, nam bên tả, nữ bên hữu hoặc ngồi theo thứ tự lúc họ bước vào chùa. Ba hồi chuông báo chúng nhắc nhở các vị tăng ni chuẩn bị y hậu tề chỉnh. Ba hồi bản tiếp theo báo giờ hành lễ sắp bắt đầu. Tiếp đến, ba hồi chuông trống bát nhã vang lên theo bước chân các vị tăng ni vân tập chánh điện, còn gọi là Phật điện, rồi an vị. Giờ giao thừa vừa điểm thì một tràng pháo nổ vang lên những tiếng giòn giã ngoài sân, vị Hòa thượng, Thượng tọa hay Đại Đức trú trì và chư tăng – chùa ni thì các vị Sư Bà, Ni Sư, Sư cô trú trì và chư ni – cùng toàn thể Phật tử tham dự cử hành lễ giao thừa qua nghi thức:

Dâng hương và bày tỏ lòng thành kính dâng lên chư Phật trong giờ phút linh thiêng của năm mới vừa đến, đảnh lễ chư Phật và chư Bồ Tát.

Dâng lời cầu nguyện lên chư Phật xin gia hộ cho tất cả Phật tử hội viên và mọi người tham dự cùng gia quyến được mọi điều an vui tốt đẹp trong năm mới. Cầu cho quốc gia được thái bình thịnh vượng, người dân được hạnh phúc ấm no, thế giới hòa bình và chúng sinh an lạc.

https://thuviensach.vn

Tụng kinh cầu an và kết thúc bằng tam quy và hồi hướng.

Sau đó, vị Giảng Sư của chùa giảng về sự tích và ý nghĩa ngày vía Đức Phật Di Lặc liên quan đến niềm hạnh phúc và lòng cầu mong giác ngộ của quý vị Phật tử.

Tiếp đến là chư tăng ni đánh lễ chúc mừng vị trú trì và vị trú trì chúc chư tăng ni và các vị Phật tử một năm mới có nhiều điều an vui như ý.

Một vị đại diện Phật tử chúc mừng và cám ơn chư tăng ni đã dìu dắt họ tu học và sống cuộc đời thanh tịnh và tinh tấn tu hành trong an lạc để làm gương sáng cho mọi người noi theo.

Vị trú trì đại diện chư tăng ni phát lộc mừng tuổi quý vị Phật tử, chúc họ được mọi sự an lành tốt đẹp trong năm mới và vững tiến trên con đường tu học Phật pháp và làm việc lợi ích cho mọi người.

Sáng mồng một Tết, chùa cử hành lễ Thù Ân để dâng lòng thành kính và nhớ ơn lên chư Phật, chư Bồ Tát và chư hiền thánh tăng ni đã thị hiện trên cõi đời này để giảng dạy Phật pháp, cùng các bậc Tổ Sư, Tôn Túc đã dẫn dắt quý vị tăng ni và Phật tử trên con đường học Đạo Phật an vui.

Cũng như nghi thức lễ Thù Ân tại các ngôi chùa, ở các thiền viện, chư tăng ni và thiền sinh lạy một lạy sau khi tên mỗi vị Phật được xướng tên. Trước là danh hiệu sáu vị cổ Phật đến Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, sau đó là 28 vị tổ sư Tây Trúc rồi đến các vị tổ kế tiếp. Thiền nhấn mạnh đến tâm ấn truyền thừa như một sợi dây dài không đứt đoạn từ xưa cho đến nay. Việc niệm danh hiệu các ngài là xác nhận việc truyền thừa tâm ấn và tỏ lòng kính ngưỡng các bậc tiền bối đó.

Nội dung ngày lễ

Chúng ta tự hỏi hình thức lễ lạc như vậy chỉ là tập quán, một cuộc tụ họp lễ lạc vui vẻ hay còn có một ý nghĩa nào khác? Tại sao người Phật tử xem lễ vía Đức Phật Di Lặc vào ngày mồng một Tết là quan trọng trong đời sống tu tập của họ? Muốn hiểu điều này, chúng ta cần đi sâu hơn vào sự mầu nhiệm của tâm uyên nguyên nơi mỗi chúng ta trong Kinh Hoa Nghiêm.

Phật giáo nói rõ về ba thân (trikàya) của Đức Phật: Pháp Thân, Báo Thân và Ứng Hóa Thân Phật.

Pháp thân (Dharmakàya) là thân thường trụ không sinh bất diệt.

Báo Thân (Sambhogakàya) là thân thể với hình tướng tốt đẹp, trang nghiêm của những vị Phật. Đây là thân phước đức có 32 tướng tốt do cha mẹ sinh ra.

Ứng hóa thân (Nirmà nakàya) là thân biến hóa khắp nơi để hóa độ chúng sinh ở các cõi, là thân của các Ngài xuất hiện trong thế giới loài người hay một thế giới nào khác để giúp đỡ kẻ khổ đau cùng hướng dẫn họ tiến lên trên con đường an lành và hạnh phúc.

https://thuviensach.vn

Hình ảnh tượng trưng ba thân một vị Phật (Hình từ Pixabay)

Ba thân này luôn luôn cùng có mặt một lúc nơi một vị Phật mà không ngăn ngại nhau. Chúng ta thường nghe nói chúng sinh vì mê mờ không biết được tính giác (không biết được Phật tính đang có nơi chính mình) nên sống trầm luân trong khổ đau, còn Đức Phật là người thấy rõ tất cả các hiện tượng vật chất và tâm lý đều do nhiều thứ nương tựa vào nhau mà có, mà xuất hiện và thay đổi theo luật duyên sinh – chứ không phải do một vị thần hay trời tạo ra – có tính cách vô thường và vô ngã. Do đó, các Ngài tuy sống trong thế giới đảo điên nhưng luôn luôn thấy rõ tính rỗng lặng hay tính không của mọi hiện tượng nên thân tâm an nhiên tự tại, biểu lộ nơi Báo Thân đẹp đẽ và an vui, như trong bài kệ dâng hương nhắc nhở người Phật tử như sau:

"Phật chúng sinh tính thường rỗng lặng,

Đạo cảm thông không thể nghĩ bàn,

Lưới đế châu ví đạo tràng,

Mười phương Phật bảo hào quang sáng ngời,

Trước Bảo Tọa thân con ảnh hiện,

Cúi đầu xin thệ nguyện quy y."

Quy y là nương tựa vào ngôi Tam Bảo là Phật, Pháp và Tăng để thực hành Đạo Phật hay tu học siêng năng hầu giúp chúng ta trải nghiệm được niềm an vui kỳ diệu vốn rộng lớn bao la, trong sáng tinh sạch

https://thuviensach.vn

và thường có mặt ngay trong một thân thể có sinh có diệt này. Đó là tính chân thường, chân ngã, chân lạc và chân tịnh của tâm chân thật, chân tâm hay Phật tính của mỗi người chúng ta. Do đó, khi đi chùa vào dịp đầu năm, có người Phật tử cầu phúc, cầu tài, nhưng cũng có nhiều người bày tỏ ước mong tu hành tinh tấn và hướng về sự giải thoát ra khỏi những khổ đau để đạt niềm an vui kỳ diệu.

Phật giáo chú trọng đến sự thực hành để làm cho tâm trong sạch qua sự buông xả tất cả các vọng niệm là các ý tưởng phân biệt, so đo, hiềm khích, khen chê, hay dở hay các cảm xúc đối nghịch như vui buồn, thương ghét hay ưa giận tạo nên áp lực căng thẳng trong tâm. Khi tâm không dính mắc vào các tạp niệm gây ra phiền não thì tâm chúng ta tự nó trở thành lắng dịu, trong sạch, chiếu sáng trong rỗng lặng. Tính tự nhiên của ta, con người chân thật của ta, cái bản lai diện mục hay mặt mũi chân thật ngàn đời của ta – Phật tính nơi ta – tự mình lộ diện, tự mình tỏa sáng nơi sáu căn nên chúng ta thấy biết rõ ràng chân thật: qua mắt mà thấy, qua tai mà nghe, qua mũi mà ngửi, qua miệng mà nói, qua thân mà cử động và qua ý mà có sự suy nghĩ và cảm xúc. Từ cái tâm rỗng lặng và tỏa chiếu đó mà mọi hoạt động trở nên hòa hợp tốt đẹp. Trong trạng thài hòa hợp đó, tâm mình đi vào cõi bình an rộng lớn. Chúng ta uống ngụm nước ngay chốn đầu nguồn của dòng suối hạnh phúc kỳ diệu nơi chính chúng ta. Từ đó tình thương yêu cuộc đời bừng dậy và bao trùm khắp chốn. Đó là tâm đại bi.

Khi tâm đã an bình, hạnh phúc và thương yêu cuộc đời như thế thì chúng ta tức khắc hiểu được thực tại một cách trực tiếp không qua các lời nói hay chữ viết. Nói theo ngôn ngữ của Kinh Lăng Già, sự mầu nhiệm đó có thể diễn tả qua bài kệ của Bồ Tát Đại Huệ ca ngợi tâm giác ngộ gồm cả đại trí và đại bi như sau:

"Thế gian lìa sinh diệt

Ví như hoa hư không

Trí chẳng thấy có không

Mà khởi tâm đại bi.

Các pháp đều như huyễn

Xa lìa nơi tâm thức

Trí chẳng thấy có không

Mà khởi tâm đại bi.

Xa lìa chấp đoạn thường

Thế gian hằng như mộng

Trí chẳng thấy có không

Mà khởi tâm đại bi.

Biết nhân pháp vô ngã

Phiền não và sở tri

Thường thanh tịnh không tướng

https://thuviensach.vn

Mà khởi tâm đại bi…”

Nói khác đi khi buông xả tất cả các ý tưởng phân biệt, mâu thuẫn tương tranh thì tâm ta đi vào chốn yên lặng sâu thẳm tự nhiên của chính mình. Từ chốn yên lặng sâu thẳm tự nhiên ấy mà tình thương yêu rộng lớn (từ bi) và sự thấy biết chân thật (trí tuệ) bừng dậy, đưa ta vào thế giới ban sơ của sơ tâm, hay tâm ban đầu hay chân tâm, thế giới của sự thấy biết chân thật và tình yêu thương bao la ngời sáng không chủ thể đối tượng, tràn đầy an vui. Đó chính là tâm chân thật, tâm Phật hay còn gọi là tâm giải thoát. Và đó chính thật là tâm của mùa xuân Di Lặc.

Ngài là ai?

Đầu năm chúng ta thường niệm Nam Mô Đương Lại Hạ Sinh Di Lặc Tôn Phật. Báo thân của Ngài tượng trưng cho niềm an vui hạnh phúc tự đầu nguồn luôn luôn linh động chiếu sáng nên tượng của Ngài được tạc theo hình ảnh một vị Phật to lớn, mập mạp, ngồi rất tự tại, áo phành ngực, bụng phình ra, và miệng cười rạng rỡ. Trên người vị Phật đó, đôi lúc còn có hình sáu đứa bé tinh nghịch, đứa móc tai, đứa sờ mũi, đứa kéo miệng, v.v… tượng trưng cho sự tự tại ngay nơi sáu căn thường bị sáu trần là sắc, thanh, hương, xúc và pháp quấy nhiễu.

Tên Di Lặc là chữ phiên âm từ tiếng Phạn (Sankrist) là Maitreya, có nghĩa là Từ Thị (Thị: họ, Từ: từ bi), vì Ngài tu Từ Tam Muội, tâm luôn luôn tỏa chiếu ánh sáng của tình thương yêu trong lành và rộng lớn và lòng mong muốn đem niềm hạnh phúc đến cho mọi người. Khi lòng thương yêu tràn đầy thì sự hiểu biết chân thật chiếu sáng cho nên tâm Ngài luôn luôn an vui trước mọi biến chuyển trong cuộc đời.

Hình ảnh của Đức Phật Di Lặc là một bài pháp. Sáu đứa bé tinh nghịch là nói về sáu căn của chúng ta (tai, mắt, mũi, lưỡi, thân và ý) luôn luôn thúc bách đòi hỏi. Nhưng khi đã thâm nhập vào niềm an vui kỳ diệu của tính chân thật tự nhiên hay Phật tính nơi mình thì mọi thúc bách, đòi hỏi bên trong đều chuyển thành năng lượng mạnh mẽ duy trì tâm bình an, linh động và tỏa chiếu. Từ niềm an vui tự nhiên xuất hiện nên chúng ta thoải mái và tự tại trong cuộc đời đầy chuyển biến và náo nhiệt này.

Vì thế, người Phật tử đến chùa ngày mùng một Tết tụng kinh và lễ Phật không phải là chỉ để cầu xin được giầu, được sang, được nhiều may mắn mà chính là để xin chư Phật gia hộ cho thân tâm được khỏe mạnh an vui, gia đạo bình an, phát tâm rộng lớn tu hành để chóng thành Phật quả như người thanh niên Thiện Tài thiết tha cầu đạo trong kinh Hoa Nghiêm:

“Các bậc dũng mãnh vĩ đại đó,

Đã thành tựu vô số hạnh

An trụ nơi tháp này

Tôi chắp tay kính lễ

Tôi nay cung kính lễ,

Đức Di Lặc Tôn quý

Là con trưởng Chư Phật

https://thuviensach.vn

Mong Ngài đoái tưởng tôi.”

Nhánh lộc đầu xuân

Nhà hay chùa vào ngày Tết đều có chưng hoa. Với tâm tỉnh thức và trong sáng chúng ta biết cành hai nở rộ đó chính là niềm an vui thanh tịnh lớn lao trong mỗi chúng ta. Ngoài ra, sự tươi mát và đẹp đẽ của hoa, lá và cành là sự báo hiệu tốt đẹp của một năm mới vừa đến cùng với biết bao hy vọng trong lòng. Có một cành hoa đẹp để chưng trong ba ngày Tết là điều ai cũng mong muốn.

Hoa xuân (Hình từ Pixabay)

Hái lộc hay xin lộc Phật đầu xuân là một tục lệ của nhiều người Việt Nam. Chùa ở vùng quê thường rộng rãi. Vườn tược được chăm sóc kỹ lưỡng. Vào mùa xuân cành lá mới đâm chồi nẩy lộc, nhiều loại hoa xuân hé nở xinh tươi. Quanh năm ai cũng bận bịu làm ăn, ba ngày xuân mỗi nhà đều cố gắng mua

https://thuviensach.vn

những cành mai, chậu cúc đẹp đẽ nhất để trang hoàng. Dù ở nhà đã có hoa, người Phật tử đến chùa thường thỉnh một nhánh lộc đầu xuân, một nhánh cây hay một cành hoa nhỏ. Chùa là chốn đạo tràng thanh tịnh, người Phật tử tin tưởng rằng sự thanh tịnh an vui của chốn thiền môn thấm nhuần vào cả hoa lá, cây cối chung quanh. Tâm của các vị tu hành thanh tịnh thì cõi đời trở thành thanh tịnh. Nhận một cành lộc đầu xuân ở chùa là điều tốt lành. Để tránh việc cây cảnh bị bẻ, các vị tăng ni phát một cành hoa hoặc một trái cây cho người Phật tử đem về nhà để vào chỗ cao ráo, sạch sẽ hoặc chưng nơi bàn thờ để có được nhiều sự may mắn tốt đẹp trong năm mới.

Riêng những người Phật tử mong cầu giác ngộ, hái lộc về nhà không phải chỉ để có được nhiều sự may mắn trong năm mới mà còn là sự biểu lộ lòng mong ước được cận kề với thế giới chư Phật mà kinh điển thường mô tả là chiếu sáng bởi các đám mây ngũ sắc lóng lánh với những cành vàng lá ngọc, tiếng nhạc êm ả huyền diệu từ tiếng hót của các loài chim quý.

Khi đem một nhánh cây, một cành hoa hay một lộc Phật về nhà với niềm tin và niềm an vui tràn đầy trong lòng thì đó tức là "phép mầu" đã thể hiện. Tâm của chúng ta đã vượt ra khỏi giới hạn của sự thấy biết hạn hẹp mà đi vào chốn rộng lớn vô biên. Cành lộc đầu xuân trở nên sáng chói trong lòng chúng ta và cả bên ngoài như trong bài thơ của Thiền sư Mãn Giác:

"Xuân đi trăm hoa rụng

Xuân tới, trăm hoa cười

Trước mắt việc đi mãi

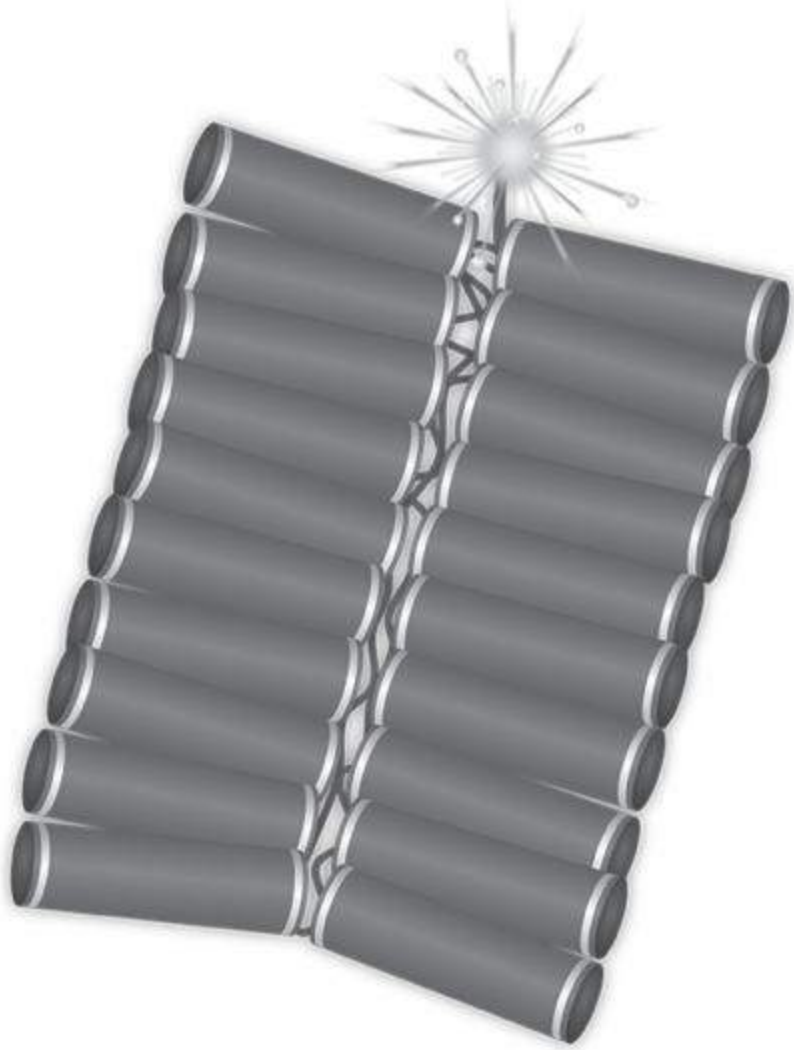
Trên đầu già đến rồi

Đừng bảo xuân tàn hoa rụng hết

Đêm qua, sân trước một nhành mai."

(Ngô Tất Tố dịch)

https://thuviensach.vn



Tràng pháo tết (Hình từ Pixabay)

Với tâm an vui tỏa sáng đó, như một cành mai tươi luôn luôn có mặt, người Phật tử sum họp gia đình thì lòng họ tràn đầy tình thương yêu giữa vợ chồng, cha mẹ ông bà, con cháu, thân thuộc hay bạn hữu. Các nụ cười trở thành hồn nhiên, tươi sáng, thành thật và thân tình. Các lời chúc tụng, nói năng, xưng hô cũng trở nên êm dịu, thành thật và thân thiết vì chúng phát xuất từ đáy lòng của chốn không một chút ngăn ngại, tinh sạch như lòng trẻ thơ. Với lòng tràn đầy tình thương yêu và sự thấy biết chân thật như thế, chúng ta tiếp tục hưởng ba ngày xuân tươi thắm: thăm viếng bà con, bạn bè, lì xì mừng tuổi trẻ thơ, lễ bái cúng giỗ các vị tiền nhân, cúng dường ngôi Tam Bảo và ăn mừng ba ngày xuân tươi thắm.

Thế giới bên ngoài vẫn xe cộ nhộn nhịp, tiếng động vẫn ồn ào nhưng trong tâm ta từ khi thấy được đóa hoa xuân hé nở thì vũ trụ bên ngoài không còn như trước nữa: màu sắc tươi thắm và rực rỡ hơn, các chuyển động xô bồ, ồn ào diễn ra trong trật tự và êm ả, bầu trời trở nên rộng lớn mênh mông, những đám mây xuân trở thành nồng ấm và chiếu sáng đầy thơ mộng. Niềm hạnh phúc tràn dâng trong lòng mỗi người trong gia đình, xóm làng và xứ sở.

Nhờ thế ta không còn lạ gì trước sự kiện người Việt Nam suốt trong dòng lịch sử dân tộc nhiều lần rộng mở cõi lòng mà tiếp nhận các nhóm chủng tộc hay tôn giáo khác để đưa đến một chủng tộc Việt Nam đa dạng hiện nay và một nền tín ngưỡng hòa đồng Nho – Thích – Lão. Nền văn hóa Phật giáo với lòng bao dung đáng làm cho chúng ta suy nghĩ thêm về khả năng đóng góp vào sự hiểu biết và hòa hợp

https://thuviensach.vn

nhân loại. Và người Phật tử chúng ta, trên con đường tìm về cội nguồn hạnh phúc thâm sâu kỳ diệu thực hành sự buông xả, sự tha thứ, lòng bao dung cho mình lẫn cho người để tình thương yêu nồng ấm, trong sáng bao la và sự thấy biết chân thật bừng dậy tràn đầy đưa ta về chốn hạnh phúc vô cùng ngay nơi chính cuộc đời này, như Thiền sư Thường Chiếu đã mở bày:

"Đạo vốn không nhan sắc

Mà ngày thêm gấm hoa

Trong ba ngàn cõi ấy

Đâu chẳng phải là nhà."

(Tâm thống thị chúng, Thiền sư Thường Chiếu)

Làm cho đời mình thêm gấm hoa là thương yêu chính mình và làm cho đời mình gia tăng hạnh phúc, sức khỏe và thành công với tâm an vui tự tại và thương yêu cuộc đời làm cho mọi người được gia tăng hạnh phúc, sức khỏe và thành công với tâm an vui tự tại. Đó chính là thực hành Bồ Tát Đạo đem lại lợi ích cho chính mình và cho mọi người. Đó là phương pháp mà nhiều vị Minh Quân Bồ Tát trong những trang sử vẻ vang của dân tộc Việt qua nhiều thời đại đã thực hành và thành công làm cho dân giàu nước mạnh.

Sống với tình thương yêu và sự thấy biết chân thật thì dù ở nơi đâu chúng ta cũng sống trong ngôi nhà an vui ấm áp của mình vì ngôi nhà chân thật của chúng ta chính là suối nguồn hạnh phúc tụ lại thành biển lớn, không sinh và bất diệt. Đó chính là mùa xuân vĩnh cửu hay xuân Di Lặc.

Văn hóa sáng tạo

Văn hóa phản ánh đời sống con người. Khi lối sống thay đổi thì chúng ta nên làm cho sinh hoạt có thêm ý nghĩa tốt đẹp để bồi bổ cho nền văn hóa dân tộc thêm phong phú. Chúng ta thường được nghe nói:

"Mồng một tết cha

Mồng hai tết mẹ

Mồng ba tết thầy."

Ngày mồng một tháng Giêng là ngày đầu tiên trong năm mới và đây là ngày quan trọng nhất trong ba ngày Tết. Con cháu tụ họp ở nhà tộc trưởng để lễ tổ tiên và chúc Tết ông bà, cha mẹ và các bậc huynh trưởng. Theo cách tính tuổi của người Việt, cứ năm mới tới là mỗi người tăng lên một tuổi. Do đó, ngày mồng một Tết là ngày con cháu "chúc thọ" ông bà và các bậc cao niên vì lúc Tết đến là họ sống thọ thêm một tuổi.

Ngày mồng hai tháng Giêng là ngày tiếp tục cúng lễ tại nhà vào buổi sáng. Sau đó, mọi người trong gia đình chúc Tết các bà mẹ theo phong tục Mồng hai tết mẹ. Riêng thanh niên sắp lập gia đình đi đến nhà cha mẹ vợ tương lai chúc Tết để tạo tình thân với gia đình bên vợ.

Ngày mồng ba tháng Giêng là ngày các học trò thường đến chúc Tết thầy dạy học theo tục lệ mồng ba tết thầy để bày tỏ lòng biết ơn người thầy dạy mình.

https://thuviensach.vn

Trong những ngày Tết, mọi người dành thời gian để thăm viếng bà con, bạn bè hay người làm cùng cơ quan. Thăm viếng họ hàng để gia tăng tình thân thuộc. Thăm bạn bè và đồng nghiệp để tỏ bày tình thân. Khi thăm nhau, mọi người nói lên những lời chúc tết như chúc được gia tăng sức khỏe, hạnh phúc, phát tài phát lộc, gặp nhiều may mắn và trong năm mới mọi ước muốn đều được thành đạt.

Nhiều người dành thì giờ đi thăm những gia đình sống gần với gia đình mình là những người hàng xóm của mình và chúc họ được nhiều điều tốt lành trong năm mới. Những thăm hỏi đầu xuân này giúp họ có tình thân với nhau và xóa đi những điều không vui của năm cũ để cùng vui vẻ đón chào năm mới.

Khi đi thăm viếng nhà ai, họ thường đến sau người xông đất. Xông đất (hay đạp đất, mở hàng) là tục lệ đã có lâu đời ở Việt Nam. Nhiều người cho rằng ngày mồng một là ngày mở đầu cho một năm mới vốn rất quan trọng. Do đó, nếu ngày này tốt thì cả năm được hên, có nhiều may mắn, tốt lành và thuận lợi. Ngay sau giờ giao thừa, bất cứ người khách nào bước vào nhà với lời chúc năm mới được coi là đã xông đất cho gia chủ trong năm mới.

Vì người khách đầu tiên đến thăm nhà trong năm rất quan trọng nên vào cuối năm, người ta đã tìm những người trong bà con hay láng giềng xem ai có tính vui vẻ, đạo đức và thành công để nhờ xông đất. Người đến xông đất thường chỉ đến thăm chừng 5 đến 10 phút và cầu chúc gia chủ được mọi điều an vui, khỏe mạnh và thành công.

Qua những sinh hoạt nói trên trong ba ngày đầu xuân, chúng ta thấy ba ngày Tết là ba ngày lễ quan trọng nhất trong năm của người Việt và bao gồm rất nhiều "ngày lễ" khác vào đó như:

- Ngày lễ Cha,

- Ngày lễ Mẹ,

- Ngày lễ Con cái,

- Ngày lễ Vợ chồng,

- Ngày lễ Ông bà, tổ tiên,

- Ngày lễ Tưởng Nhớ Quê Hương,

- Ngày lễ Bạn Bè,

- Ngày lễ Tình nhân,

- Ngày lễ Người quá cố,

- Ngày lễ Thầy dạy,

- Ngày lễ Bạn đồng nghiệp,

- Ngày lễ Bà con, họ hàng, lối xóm, cấp trên, cấp dưới,

- Ngày lễ Vui sống,

- Ngày lễ chư Phật, chư Bồ Tát,

https://thuviensach.vn

- Ngày lễ của tình thân thiết và tha thứ,

- Ngày lễ Hòa bình, và

Ngày lễ mừng năm mới để thưởng thức cảnh đẹp, ngắm nhìn bông hoa tươi thắm và ăn uống các món ngon với tình thân thiết.

Hoa xuân tươi thắm (Hình từ Pixabay)

Những thứ ấy kết lại tạo thành chiều sâu hạnh phúc trong lòng người dân Việt nên trong ba ngày đầu xuân nhìn đâu, ở đâu họ cũng chạm vào Tết như trong một bài thơ Tết rất thâm trầm về sự cảm nhận không khí vui tươi, thắm thiết và kỳ diệu của tác giả Mỹ Linh:

Tết

"Tết ngỏ lời chào với pháo hoa

Tết khoe áo mới trước hiên nhà

Tết tung cánh gió, trao âm điệu

Tết dõi vầng mây, tặng khúc ca

Tết mặn mà khao, loang khói cỗ

Tết đằm thắm đãi, thoảng hơi trà

Tết luồn lịch lãm vào Xuân mới

Tết nhã nhặn đùa ánh nắng qua."

https://thuviensach.vn

(Tác giả Mỹ Linh, từ Văn học, Nhân văn, Thơ ca trong Yahoo.com)

Do đó, chúng ta thấy người Việt ăn Tết nhiều khi cả tuần lễ. Chúng ta thường nói ba ngày Tết thật thiêng liêng là do những cảm xúc tích cực của tình thương yêu thân thiết trong lòng kết hợp với những hình ảnh tươi sáng, âm thanh vui vẻ, màu sắc rực rỡ và sinh hoạt hào hứng, náo nhiệt tạo thành rung cảm sâu thẳm trong không gian tươi sáng và thời gian mới mẻ đầu xuân.

Do Tết hội tụ tất cả những tình thân thiết, lòng cảm thông, ước mong phát triển tốt đẹp, tình cha mẹ thương con, con cháu yêu kính cha mẹ, ông bà, bà con thân thuộc cùng tưởng nhớ tổ tiên dòng họ, tình thương yêu xứ sở, lòng những người sống chốn an lành nghĩ tưởng đến các chiến sĩ nơi vùng biên địa, v.v… nên chúng ta cần đóng góp để vun trồng cho ý nghĩa Tết thêm đẹp đẽ qua:

Con cái biểu lộ lòng thương kính cha mẹ một cách cụ thể như anh chị em trong nhà họp nhau lại trước Tết để bàn thảo cần mua quà gì có ích lợi cho cha mẹ như máy đo huyết áp, máy thử lượng đường trong máu, máy tập thể dục hay các thứ cha mẹ cần dùng trong nhà. Mọi người chung tiền mua sắm, gói với giấy đẹp và đem để dưới chậu hoa mai vàng hay đào hồng trước lễ giao thừa.

Cha mẹ mua các loại quà cho con cháu như máy tính, nhạc cụ hay các thứ hứa cho con cái, gói với giấy đẹp và để dưới chậu hoa.

Con cái tình nguyện hứa với cha mẹ sang năm học hành chăm chỉ hơn, thương yêu cha mẹ hơn và đối xử với anh chị em tốt hơn qua những câu viết trong thiệp chúc Tết, bỏ vào bì thư và treo trên cành mai vàng hay đào hồng.

Sáng mồng một Tết, sau khi mọi người trong gia đình làm lễ gia tiên thì đến phần cha mẹ và con cái mở quà, nhận các lời chúc tụng và đọc lên những lời phát nguyện làm những việc tốt lành trong năm mới. Điều ấy sẽ làm cho hạnh phúc gia đình tăng rất nhiều và sau này dù ở phương trời nào, con cái cũng nhớ lại hình ảnh thân thương yêu dấu của cha mẹ và anh chị em trong gia đình. Khi các món quà được bọc lại bằng tình thương thì món quá tỏa sáng hạnh phúc mãi mãi trong lòng.

Người Việt Nam thường gọi nhau với danh xưng bà con trong một gia đình như xưng mình là con, cháu, em, anh hay chị và gọi người khác, dù không có liên hệ bà con, là chú, bác, anh, chị, em, con hay cháu. Đây là nét đặc thù của một nền văn hóa trong đó mọi người muốn tạo mối tương quan trên nền tảng tình bà con thân thuộc. Khi một người lễ phép xưng mình là con và gọi người khác là chú hay bác thì bao hàm ý nghĩa vị chú hay bác đó đối xử tốt với mình như con cháu. Một người lễ phép xưng em và gọi người khác là anh chị cũng như thế. Một người lớn xưng mình là chú bác hay anh chị và gọi người nhỏ hơn là cháu hay em thì cũng bao hàm ý nghĩa mình coi người nhỏ tuổi như con cháu hay em của mình. Nói khác đi, đó là sự tương quan với tình thân và trách nhiệm trong gia đình ứng dụng vào cộng đồng và xã hội để mọi người cảm nhận sự liên hệ trách nhiệm của con dân trong cộng đồng và xứ sở.

Do đó, để hưởng cái Tết trọn vẹn, những người sống nơi chốn thành thị bình an cần tưởng nhớ những những người hy sinh thân mạng để cho mình có đời sống an vui bằng cách thăm viếng các gia đình thương phế binh hay tử sĩ và tặng quà để cảm ơn sự hy sinh của họ. Những người khá giả dành thời gian đem con cháu thăm viếng các viện dưỡng lão, các cô nhi viện và tặng quà cho các cụ già yếu neo đơn cùng các em cô nhi nghèo không có cha mẹ chăm sóc.

https://thuviensach.vn

Một cái Tết như vậy là một cái Tết đầy đủ nhất cho mỗi người và mọi người, vì mỗi người và mọi người cùng bởi mỗi người và mọi người . Đó là cái Tết tràn đầy từ bi và trí tuệ trong nền văn hóa tâm linh tỏa sáng của người Việt Nam.

Ngày Tết Việt Nam thật là tuyệt vời như ông Hải Dương kể lại một người bạn nước ngoài đã viết như sau:

"Tôi đã từng nghe nói về những ngày Tết Việt Nam. Nhưng phải sang đến đây, tôi mới cảm nhận được hết vẻ đẹp văn hóa trong ngày Tết của người Việt. Tôi đã học được một bài học qua cái Tết cổ truyền của các bạn. Và tôi rất thích, hoặc có thể nói là đã bị chinh phục bởi những món ăn tuyệt vời như bánh chưng, thịt đông, giò lụa, nem rán, xôi gấc... trong mâm cỗ Tết của các bạn. Hình như sau mỗi món ăn là một câu chuyện lý thú. Được nếm hương vị thơm ngậy, độ dẻo quánh của chiếc bánh chưng xanh mướt màu lá kia, tôi càng thêm yêu mến đất nước Việt Nam!"

(Hải Dương: Ngày Tết Việt Nam - Vẻ đẹp của văn hóa Việt, trong TetVietnam.Biz)

Hoa mai (Hình từ Pixabay)

Rồi mùa xuân sẽ qua đi và Tết cũng hết. Tuy nhiên, chúng tôi luôn luôn kính chúc mùa xuân có mãi trong lòng quý vị như lời ngài Thiền sư Mãn Giác:

"Đừng bảo xuân tàn hoa rụng hết

https://thuviensach.vn

Đêm qua, sân trước một nhành mai.”

Tâm Phật không sinh bất diệt (Hình từ Pixabay)

Chúng tôi xin thành kính cảm ơn:

- Thi sĩ Mỹ Linh, tác giả bài thơ Tết

- Nhà biên soạn Hải Dương, tác giả bài Ngày Tết Việt Nam - Vẻ đẹp của văn hóa Việt

- Cố thi sĩ Nguyễn Bính, tác giả bài Thơ xuân, và

- Các vị tác giả những bức ảnh mà chúng tôi xin mạn phép được đăng trong cuốn sách này.

Chia sẽ ebook : http://downloadsachmienphi.com/
Tham gia cộng đồng chia sẽ sách :
Fanpage : https://www.facebook.com/downloadsachfree
Cộng đồng Google : http://bit.ly/downloadsach

https://thuviensach.vn