

“MỘT NGÀY KIA...ĐẾN BỜ”(*)

Tùy bút

Bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc

Saigon, tháng 6.2023

Thật đáng buồn, là phần đông chúng ta chỉ bắt đầu thường thức được hương vị đời sống khi chúng ta sắp sửa chết.

Padmasambhava (Liên Hoa Sanh)

Một ngày kia đến bờ?

Lời ngỏ

Bờ nào? Bờ bên kia hay bờ bên này? Đáo bỉ ngạn? Là mong cho tới bờ bên kia? Ý rằng bờ bên kia hẳn là hay hơn, đẹp hơn, tốt hơn bờ bên này? Sao biết? Đã có ai nói cho biết chưa? Có con rùa nào từng đi dạo lang thang từ dưới biển lên đất liền nói cho biết chỗ nào đáng sống hơn chăng?

Gaté, Gaté, Paragaté, Parasamgaté... một đại thần chú, đại minh chú, vô thượng chú, vô đẳng đẳng chú... năng trừ nhất thiết khổ chân thật bất hư u? Sao người ta vẫn đọc hà rầm khắp nơi, đọc hằng ngày câu chú trong Tâm kinh Bát Nhã đó mãi mà vẫn thấy cứ còn khổ, thậm chí “cực khổ”, nên chỉ mong sao được mau về miền “cực lạc”, được vãng sanh qua nơi khác, qua bờ bên kia. Vậy mà lạ, hình như ai cũng muốn sống lâu, thậm chí trường sinh bất tử, nghĩa là ở mãi nơi này, nơi “cực khổ” này? Tại sao?

Tôi viết những cảm nghĩ này ở tuổi U90 của mình, viết cho riêng mình đọc, lai rai đọc cho đến khi không cần đọc nữa! Và dĩ nhiên có thể chia sẻ cùng bè bạn thân

quen “cùng một lúa bên trời lặn đặng” của mình để có dịp “chí chèo” cho vui...!

Well-being và well-dying vậy nhé!

Đỗ Hồng Ngọc

(6.2023)

Đạt Lai Lạt Ma (tựa Tạng Thư Sống Chết)

- Chúng ta nghĩ rằng mình được miễn trừ đối với sự vô thường, và vì thế chúng ta trì hoãn sự tu hành tâm linh, và cho rằng ta sẽ còn thời gian. Khi thời điểm không thể tránh khỏi xảy tới, điều duy nhất chúng ta phải mang đi là niềm hối tiếc. Chúng ta cần phải đi vào sự thực hành ngay lập tức để dù cái chết có tới sớm thế nào chăng nữa, chúng ta cũng sẽ sẵn sàng.

- Nếu bạn nghĩ tưởng về cái chết và sự vô thường, bạn sẽ bắt đầu làm cho cuộc đời bạn có ý nghĩa. Khi bạn quán chiếu về sự chắc chắn của cái chết nói chung và sự bất định của giờ chết, bạn sẽ làm mọi nỗ lực để tự chuẩn bị cho tương lai.

- Mỗi ngày, các hành giả Mật thừa trải nghiệm quá trình sự chết trong sự quán tưởng. Điều ấy giống như trải qua cái chết về mặt tâm thức. Vì quen thuộc với nó, họ hoàn toàn sẵn sàng khi thực sự gặp gỡ cái chết. Do thường thực tập tiến trình chết trong khi thiền định, một thiền giả có thể sử dụng lúc chết của mình để đạt những chứng ngộ lớn lao. Đây là lý do những hành giả có kinh nghiệm thường nhập định vào lúc họ chết.

- Theo đạo Phật, sống và chết được xem như một toàn thể, ở đây chết chỉ là khởi đầu của một chương mới. Chết như một tấm gương trong đó phản chiếu tất cả ý nghĩa cuộc đời.

Trong nền giáo lý vi diệu này, chúng ta tìm thấy toàn bộ sự sống chết được trình bày song hành như một chuỗi dài những thực tại thoáng chốc luôn luôn biến chuyển.

- Thiền là cách duy nhất, giúp ta có thể hé thấy, rồi dần dần trực nhận và an trú cái tâm bản nhiên ấy. (Trí Hải dịch).

1. Nghĩ tức cười.

Tự nhiên có ta trong cõi đời. Ta tự nhiên như từ “vô tướng” mà hiện ra thành “hữu tướng” dù chỉ là giả, là tạm mà cũng xài được một thời gian. Cha mẹ gặp nhau, hàng tỷ tinh trùng mà chỉ có một con duy nhất được gặp cái trứng như hẹn hò nhau từ muôn kiếp trước, rồi mọi thứ cứ theo trình tự sắp đặt mà nhào nặn, nhồi nắn thành một con người ngo ngoe, ò ề, khóc, bú, đòi ăn, rồi biết lật, biết ngồi, biết bò, biết đứng chựng, biết đi, rồi leo trèo chạy nhảy, đến một lúc lại vòng lại như cũ, từ leo trèo chạy nhảy đến đứng chựng, đến đi, té lên té xuống, rồi từ từ... nằm một chỗ, mọi thứ như bị lấy lại, sau khi đã lắp ráp cho mượn xài một thời gian chẳng hiểu tại sao. Trong quá trình đó, có một giai đoạn ta lại vất vả tìm trứng, gieo tinh trùng để mà tiếp tục nhiệm vụ duy trì nòi giống. Con ếch con cóc ễnh ương, gà vịt chim chóc, mỗi con một kiểu, cho nó sướng khoái ngất ngư sau khi giành giật đấu đá ghen tuông đã đời rồi sẵn sàng chết khi hoàn thành nhiệm vụ. Con bọ ngựa đực chết ngay trong lúc giao phối, lấy thân xác mình làm thức ăn để con bọ ngựa cái nuôi con. Con môi mù rào rào tạo giống mỗi mù để gặm nhấm gỗ nuôi thân, và để...; chuột thì kêu rúc rích trong rương, con ong cái bướm mạnh con nào nẩy hùng hục kiếm ăn và giao hợp truyền giống kiểu này kiểu khác hết sức vui nhộn, náo nhiệt, tung bừng... Tóm lại trùng trùng những dây mớ rề má, dính chùm dính chụp, mà ngộ, con nào ra con đó... Gene chẳng, DNA, RNA, virus vi khuẩn rào rào kiếm ăn rồi nhân giống, con này ăn con kia, rồi đơn bào đa bào, đầu đó rậm rạp nề nếp chẳng chơi, muốn lộn xộn phá phách cũng trót quớt không thành. Con người thông minh chơi ngăng cây cái nọ, ghép cái kia... hy vọng tạo ra những sinh vật rớt cuộc thất bại. Ai bảo cây cỏ không đau, sỏi đá không buồn khi xa... cục đá khác.

Thiệt ra đau khổ buồn lo cũng chỉ để cho ra những hóa chất gọi là hormone này nó giúp cho sinh hoạt vui vậy. Đến một lúc, xếp ve, đầu vào đó, rằm rắp, rằm rắp. Cho mượn rồi đòi lại, nhơn nhơ không thương tiếc. Duyên ư, nghiệp ư? Ai làm ra mấy thứ quái quỷ đó. Mọi thứ có một trình tự, một gạn lọc, tính toán không chệ vào đâu được. Stephen Hawking bảo chắc chắn phải có một design, một thiết kế vĩ đại từ con virus đến khủng long... nhưng không có designer, không có nhà thiết kế. Nhưng tôi tin có một cái gì đó, gọi bằng tên gì cũng được, tạo ra cái trò chơi này và ngắm nghĩa thú vị. Dù là một miếng đất sét được vọc bởi một em bé thành hòn bi hay thằng người... thì cũng có một em bé... đầy sáng tạo. Dù là từ Như Lai tạng thì cũng phải có một “nghệ sĩ” vẽ vời, nắn nót tạo nên mọi thứ và chịu trách nhiệm chớ?

2. Nhìn lại mình

Từ đâu mà ra? Từ cái duyên của cha mẹ, ông bà, từ muôn vạn thứ duyên khác từ đất, nước, gió, lửa (C,H,O,N...) các thứ vun đắp, nấu nung làm ra, màu mè tô phết các thứ, từ các chất liệu tạo thịt xương gân cốt, với 60 nguyên tố hóa học trong thiên nhiên sẵn có từ đồng, chì, sắt, kẽm, mangan, ma nhê, photpho... rồi từ tế bào đơn lẻ, gom tụ lại thành các cơ quan chịu trách nhiệm một chức năng nào đó, trao đổi chất để cái chánh báo và y báo xen tạp nhau cùng phát triển rồi tiêu vong khi hết duyên. Ta thấy tế bào tạo xương (ostéoblaste) hì hục lấp ghép các chất liệu cần thiết thành một cục xương, thì tế bào hủy xương (ostéoclaste) hì hục đục khoét làm thành dạng xương này xương khác, ráp nối lại thành cái khung xương, gắn kết nhau bằng những dây chằng, rồi đắp thịt da, thần kinh, mạch máu... có vẻ tất cả đã được thiết kế và xây dựng một mô hình đầu đó có sẵn... rồi mới thi công, nghiệm thu. Có hoa hậu và có Thị Nở. Đành phải nhận ra trước đó chắc phải có cái gì bày vẽ, do tay nghề của “con tạo” Như Lai, có vẻ như bất công mà có lý của nó. Khi hào hứng tạo cô hoa hậu, khi buồn ngủ tạo cô Thị Nở. Coi vậy mà không phải vậy. Cô hoa hậu thường sống đời... đau khổ, cô Thị Nở thì sống đời khoái sướng, như bù đắp, vay trả. Để tạo xương thì cần calcium, từ đâu ra, thì từ các thứ xương vụn vỡ của muôn loài có trước. Cái chết của lớp trước dùng tạo cho lớp sau, như hồng cầu trong cơ thể ta cũng tạo từ các chất liệu, chỉ tồn tại 3 tháng rồi tiêu vong, hết xài vì già yếu, không đủ sức ôm oxy di chuyển đến các tế bào, thế là dẹp, và tức khắc thay bằng một lứa tế bào hồng cầu mới... Các chất liệu tan tác cũ, chẳng mất đi đâu, gom tụ ở “nghĩa địa hồng cầu” là *lá lách* để được tận dụng lại. Cho nên hàng tỷ hằng triệu triệu con người sau

khi... hoàn thành nhiệm vụ, già nua hết xài được thì trở thành tro bụi. Tro bụi đó, vẫn xài lại, nặn lại... tiếp tục đời duyên sinh. Calcium đó không chỉ trong xương người, xương cá xương heo xương cọp gì cũng là... xương. Nên khi nhào nặn thì ... chẳng cần phân biệt. Ta mãi mê phân biệt chẳng đáng tức cười cho Như Lai ư? Ngô là các thứ sắp đặt được điều hành bởi bộ gene, cấu kết từ một chùm những chất liệu có lẽ là riêng biệt cho mỗi loài tùy sự phân bố. Tinh tinh có bộ gene giống người 99%, chuột giống 97%, cây cỏ thụ 70%, ruồi giấm 60% và cải ngồng 26%... Chẳng lạ khi cây cỏ cũng tình duyên ứ hự, chuột mãi kêu rúc rích trong rương, “anh đi cho khéo đừng giuờng mẹ hay”! Nhưng gene hình như cũng chưa phải khúc cuối của Như Lai. Người ta đã tìm ra hạt ra sóng và chẳng bao lâu nữa sẽ kêu như Huệ Năng: Bỏn lai vô nhất vật!

3. Có kiếp sau không?

Tôi không biết. Nhưng tôi biết có kiếp trước. Làm sao biết? Bởi vì nếu không có kiếp trước, làm sao có tôi ở kiếp này? Chắc chắn phải có kiếp trước mới có kiếp này của tôi chứ. Còn có kiếp sau hay không. Tôi không biết. Vậy tôi ở kiếp trước và tôi kiếp này có giống nhau không? Tôi không chắc sẽ giống, có chăng, giống một chút do cái nghiệp tôi mang theo. Nghiệp là cái tôi “thừa tự” mà, tôi phải mang theo chứ. Nhưng tôi chắc, khó mà nói rằng kiếp trước tôi là con kiến hay con bò, bởi mỗi giống loại nào sẽ mang cái nghiệp riêng của giống loại đó. Con ong nó mang phấn hoa từ cây xoài này qua “phết” vào hoa cây xoài khác, ít khi phết nhầm đến một loại khế chua khế ngọt nào đó, mà có phết nhầm thì cũng không đậu quả. Cái gì đã giúp con ong bay xa mấy dặm đường để trao duyên gửi phận cho xoài? Có chăng ngày nay người ta cấy gene, tạo ra những “dị thực” khác thường để chơi, tuy có tăng năng suất nhưng không còn “ngon” như xưa nữa. Các họa sĩ thường vẽ người con gái đẹp xõa tóc đứng bên con ngựa có bờm dựng đứng, không phải hy vọng một ngày kia có thứ mình người đầu ngựa đầu, chẳng qua muốn nói người con gái có tính dễ thương như... ngựa đó thôi. Người ta tạo giống cà chua sai hàng ngàn trái nhưng đều không có hạt, nghĩa là không gieo giống được. Dưa hấu bây giờ cũng không hạt làm sao còn có An Tiêm?

Các nghiên cứu gần đây của nhiều Đại học Âu Mỹ về cận tử phát hiện thấy ý thức có lẽ vẫn duy trì ngay cả khi tim ngừng đập, và “xác nhận” có sự tồn tại của cuộc sống sau khi chết.

4. Bốn thứ ma thân thiết

Nó vây quanh ta từ khi ta chào đời. Phiền não ma, Ngũ âm ma, Thiên ma, Tử ma. Nó vây quanh ta, kết bạn với ta, quây phá ta, che chở ta. Phật bảo 4 thứ Ma đó là “thị giả” của ta, gần gũi và giúp đỡ ta.

Không phải sao? Có cái tâm lăng xăng đầy vọng tưởng, cái tâm tham lam và sân hận, “lòng muốn còn nhiều/ đập gương xưa tìm bóng” bảo sao không phiền não? Rồi cái “ngũ âm xí thịnh” kia trời sục bất thường không đủ làm ma phá rối thân ta ư? Thiên ma không phải ma trời, mà do ta tưởng ta có thể làm trời, huênh hoang, ngạo mạn, khoác lác, dối lừa... một ngày rơi vào địa ngục như chơi! Rồi Tử ma, người bạn thiết, gần với ta từ trong trứng nước. Tưởng là kẻ xấu mà không, hẳn rất tử tế, luôn nhắc ta từng chút, nhờ vậy mà ta tránh được biết bao tai ương, khổ nạn.

Kết bạn với 4 thứ ma đó đi. Vui đùa với chúng đi. Nhìn kỹ đi, chúng rất dễ thương, dễ bảo. Đừng căng thẳng gây gổ giận dữ với chúng làm gì. Chúng giúp ta mở mắt, nhìn rõ sự thực. Một cơn bệnh nặng chẳng phải đã giúp ta sự tỉnh cơn mê sao? Bệnh chẳng chữa ai. Vi khuẩn virus lúc nào cũng công bằng và không phân biệt!

5. Nghiệp.

Nghiệp là gì? Không biết. Nó đeo đẳng mình, đòi nợ, phải “trả nghiệp”. Trả cách nào? Không biết. Có chuyển nghiệp được không? Chắc phải được chứ. Cha ăn mặn con khát nước. Tội nghiệp chưa? Nghiệp do “thân, khẩu, ý” mà ra. Thì ra do thái độ, cử chỉ, do lời nói, ý nghĩ của mình mà sinh ra. Nói chung là cách sống. Tùy chọn. Ý nghiệp chưa phải là hành vi mà chính ý nghiệp mới dẫn dắt. “Ý dẫn đầu các Pháp” không phải sao? Ba “nghiệp” mà thanh tịnh thì hết chuyện.

Ký ức được lưu trữ ở đâu để tạo thành Nghiệp mà truyền đi từ kiếp này qua kiếp kia?

Khoa học não bộ trả lời: ở *hippocampus* (hồi hải mã) trong não, cùng với thể viền, lưu giữ ký ức, chịu trách nhiệm cả cảm xúc lẫn hành vi, nhờ nhu nhuyển của các synapse (điểm tiếp hợp thần kinh). Thế nhưng, khi thân này tan rã, hippocampus và toàn bộ thể viền của não bộ cũng không còn, ký ức được tàng trữ trong thân vật lý này cũng biến mất theo. Phải chăng “*ngoài cơ chế vật lý của ký ức, còn có sự tham gia của một yếu tố phi vật chất, không nhất thiết là ý thức, để lấy đó làm cơ sở tiếp cận đến vấn đề nghiệp tích lũy, cho đến trong đời sau được xử lý để cho quả dị thực của nó*” (Tuệ Sỹ)?

Nghiệp “truyền” đi không chỉ từ gene mà còn từ môi trường (“biểu sinh”= ngoại di truyền, epigenetic). Trước kia không biết, cứ tưởng tại DNA, RNA là những chất cơ bản của gene, cố định, không thay đổi. Nhưng không, ngoài những bệnh lý gene như ta biết ngày càng rõ hơn, tiến đến chẩn đoán sớm trong thai nhi và can thiệp, ngày nay ta còn biết gene... cũng có

thể thay đổi do môi trường bên ngoài. Ngành khoa học này gọi là epigenetic (ngoại di truyền, biểu sinh). Phật học nói về chánh báo và y báo là rất đúng.

Chế độ ăn uống, bệnh tật, nghiện ngập, lối sống là các cơ chế của y báo (ngoại di truyền, epigenetic mechanisms) có tác động đến hoạt động của các gène, điều hòa các gène.

6. Có Ngã không?

Đức Phật bảo: *Có nghiệp được tạo tác, có quả dị thực được lãnh thọ, nhưng không có người tạo tác, không có người lãnh thọ.* Phật giáo không cho có cái gọi là Tự ngã, tiểu ngã, đại ngã, linh hồn, nhưng tin có “Nghiệp mang theo” để “trả quả”. Cái gì mang Nghiệp theo? Thần thức tái sinh, luân hồi?

Nhà khoa học bảo: “Có design nhưng không có designer”. Não bộ là một hệ thống được phân bố rất cao trong đó nhiều chức năng xuất hiện đồng thời và không có điều phối viên.

Không có designer, không có điều phối viên? Nhưng sao chim bồ câu thì cứ bay ngàn dặm về đưa thư, cá hồi cứ bốn năm lại quay về chốn cũ để sinh đẻ rồi chết?

Ngày nay, sinh vật từ hạt đậu đến chuột bọ, khỉ vượn... cũng được can thiệp vào gene để tạo ra những “dị thực” những “quả” bất ngờ, gọi là transgenic, cũng là một thứ do “nghiệp” chăng?

Descartes nói “Tôi tư duy, nên tôi tồn tại”. Vậy tôi không tư duy, thì không... có tôi? Phải chăng “vô niệm” thì vô ngã? Đúng, trong Đại Định (Samadhi) thì đúng là thấy vô ngã, tan biến vào vô tướng của Như Lai đó thôi. Cho nên nhìn mọi sự vật, sinh vật bằng cái nhìn Như Thực, cái nhìn “thật tướng” thì mới thấy nó vừa vô tướng vừa hữu tướng, một đằng là chơn *không*, một đằng là diệu *hữu* do duyên sinh, trùng trùng duyên khởi. Ta trở nên *vô ngại*, lý vô ngại, rồi sự vô ngại, “sự sự vô ngại”, chỉ khi ta tự tại. Chùng ấy mới thông tay vào chợ, làm đạo tràng giữa chợ được.

Ta cũng có thể nói đơn giản hơn: “Tôi thở, vậy có tôi”. Nghĩa là nếu tôi không thở thì không có tôi. Nhưng cái thời tôi còn trong bụng mẹ, tôi cũng không thở mà vẫn có tôi đó thôi. Từ đó, suy ra rằng cái thời tôi... hết thở,

ngừng thờ, thì tôi vẫn còn đó chứ, sao không? Tôi lúc đó cũng lại ở trong bào thai Mẹ (bào thai Như Lai) chứ? Tôi mới phải mang nghiệp theo để trả quả chứ?

7. Phật cũng già cũng bệnh

Lúc đó Phật an cư tại làng Baluva. Một cơn bệnh trầm trọng khởi lên, rất đau đớn, gần như muốn chết.

Nhưng Thế Tôn giữ tâm chánh niệm, tỉnh giác, chịu đựng cơn đau ấy, không một chút ta thán.

“Này Ananda, Ta nay đã già, đã thành bậc trưởng thượng, đã đến tuổi lâm chung, đã đến tám mươi tuổi.

Này Ananda, như cỗ xe đã già mòn, sờ dĩ còn chạy được là nhờ dây thừng chằng chịt, cũng vậy thân Như

Lai được duy trì sự sống giống như chính nhờ chông đỡ dây chằng. Này Ananda, chỉ trong khi Như

Lai không tác ý đến tất cả tướng, với sự diệt trừ một số cảm thọ, chứng và an trú vô tướng tâm định, chính

khi ấy thân Như Lai mới được thoải mái”. (Đại Bát Niết Bàn, Thích Minh Châu dịch)

Phật thì cũng ốm đau bệnh hoạn, già nua và chết như một... con người, nhưng Như Lai thì không. Trong kinh Đại Bát Niết Bàn, khi một vị Bồ-tát trẻ (cũng có tên là Ca Diếp) thắc mắc vì sao Phật mà cũng bệnh cũng chết như mọi người?

Phật nói: *“Thiện nam tử! Thân Như Lai là thân thường trụ, thân không thể hư hoại, thân kim cương, chẳng phải thân do sự ăn uống mà thành, chính là Pháp thân.”*

“Pháp thân” là thân Như Lai, thường trụ, vĩnh hằng. Cho nên Phật là... Như Lai (danh xưng) nhưng Như Lai không phải Phật. Như Lai là Như Lai.

Phật “thị hiện” có bệnh khổ, chỉ là vì muốn điều phục chúng sanh. “Điều phục” là nhắc nhở, dạy bảo, “thị hiện” là hiện ra cho thấy: trước sau gì ai cũng... già, cũng bệnh, cũng chết. Thôi đừng có tham sân si gì nữa cho... mệt. Phật đây mà cũng già bệnh chết đó thôi. Hãy sống trong “Pháp thân” trường cửu.

Vị Bồ-tát trẻ lại hỏi: nhờ nhân duyên gì mà Phật thành tựu được Pháp thân?

“Thuở xưa, ta nhờ nhân duyên hộ trì Chánh pháp mà nay thành tựu thân kim cang này, thường trụ chẳng hề hư hoại...” nghĩa là nhờ Tu đúng chánh pháp. Nhớ lại, có một giai đoạn 6 năm tu khổ hạnh, đạo sĩ Cồ Đàm đã tu không đúng chánh pháp.

8. Phật là Như Lai...

Một lần Phật hỏi Duy-ma-cật: “Như ông muốn thấy Như Lai thì quán Như Lai thế nào?” Phật không hỏi “Như ông muốn thấy Phật thì quán Phật thế nào?” mà hỏi “quán Như Lai như thế nào?”. Duy-ma-cật thưa: “Quán Như Lai như tự quán cái ‘thật tướng’ của thân mình, quán Phật cũng vậy”. Nói khác đi, phải thấy cái “thực tướng”, cái pháp thân thì mới thấy biết Như Lai, ở cả Phật và cả chúng sanh... Tất cả đều có cái pháp thân đó, đều từ Như Lai tạng mà ra, một ngày kia sẽ trở về với Như Lai tạng.

Phật là Như Lai bởi vì Phật luôn sống trong Như Lai, sống với Như Lai, nói khác đi, Phật luôn sống trong pháp thân mình, trong thật tướng vô tướng của mình.

Dùng âm thanh chũm chọe, ánh sáng chớp lờ... thì chẳng những còn lâu mới thấy được Như Lai mà còn bị Phật chê là “hành tà đạo”, bởi Như Lai là vô tướng. Tam Tạng đi thỉnh kinh biết bao lần lạy lục Như Lai giả, may có Tôn Ngộ Không trợn con mắt giữa nhìn ra, vung thiết bạng đập cho chạy dài!

Phổ Hiền Bồ-tát bảo gặp Phật thì phải kính lễ (*Lễ kính chư Phật*), còn khi gặp Như Lai thì chỉ xưng tán thôi (*Xưng tán Như Lai*), nghĩa là ca ngợi, khen ngợi, trầm trồ, thán phục, gật gù, ú ớ..., không việc gì phải kính lễ! Kinh Pháp Hoa bảo muốn làm một Pháp sư chân chính thì phải “vào nhà Như Lai, mặc áo Như Lai, ngồi tòa Như Lai” chớ không nói vào nhà Phật, mặc áo Phật, ngồi tòa Phật... cũng như nói Như Lai thọ lượng, Như Lai thần lực, chớ không nói Phật thọ lượng, Phật thần lực...

9. ...nhưng Như Lai không phải Phật

Như là “vậy đó”, *Lai* là “đến”, Nó đến vậy đó. Ráng chịu. Muốn không muốn mặc kệ. Tới lúc nó chua lè thì nó chua lè, xanh mướt, tới lúc nó hườm hườm thì nó hườm hườm, vàng ruộm, căng cứng thơm tho, tới lúc nó rục, nó muối, nó lở loét, loang lổ rồi thúi hoắc thì nó cứ thúi hoắc, can hồng nổi. Tiếng Pali là *Tatha-gata*, Sanskrit *tathā-gata*, "one who is thus gone," or *tathā-āgata* "one who has thus come", Thusness, Suchness, Thus Come One...

Phật tự xưng mình là Như Lai, chẳng qua không thể xưng cách nào khác. Phật không thể xưng mình là Ta đây, là... Trăm, là Quả nhân, cũng không thể xưng mình là Bậc ứng cúng, là Thiên nhân sư... Cũng vì Phật tự xưng mình là Như Lai nên ta dễ làm Phật là Như Lai. Như Lai là nước, là gió, là đất, là lửa, là cánh hoa, là con ong cái bướm...

Phật là kẻ thấy biết điều đó. Giác ngộ. Tỉnh ngộ. Bừng sáng. Ừ, thì ra vậy. Và Phật tùm tùm cười. Biết nhau quá mà, thấy hết rồi nhé. Đừng bày đặt gạt gẫm nhau chi! Cái đó gọi là sự Thấy Biết (tri kiến) của Phật. Phật không giấu giếm, không lừa gạt. Phật nói thiệt. Chúng sanh ai cũng có cái Tri kiến đó, cái Phật tánh đó cả thôi. Ai cũng là Phật...sẽ thành mà!

10. Một là tất cả...

Ở Phan Rang có làng gốm Bàu Trúc. Có cơ man nào là các hình thể, các “sắc tướng” từ hình cô vũ nữ Apsara đến các Bô-tát, A-la-hán, cả các vị Phật và Chúa, Thánh thần v.v... và cả nôi niêu soang chảo, lọ hoa, chén tô đủ kiểu... Muốn gì có nấy từ bàn tay của một “nghệ nhân” nào đó. Từ đâu ra vậy? Từ đất sét. Sau khi nặn nắn các hình tượng theo sở thích xong, phơi nắng cho nó khô lại đã có thể sử dụng. Từ mềm dẻo đến rắn chắc, cứng cõi không ngờ. Nếu ta đun trong đồng rơm, hay củi lửa, củi than, cho lửa ngùn cháy một thời gian, ta còn có những sắc màu đặc biệt khác, tuyệt đẹp. Tất cả từ đâu ra vậy? Từ đất sét đó. Mỗi nghệ nhân do nếp sống (văn hóa) của mình đã tạo ra những hình tượng rất khác nhau (duyên sinh). Cắn bình chén, có ngay. Cắn lò bánh có ngay. Cắn nôi niêu xoang chảo có ngay. Và... cắn Chúa cắn Phật cắn Bô-tát, Thánh thần có ngay. Đặt lên bệ thờ, khói hương nghi ngút thì linh thiêng ngay. Rõ ràng tất cả chỉ từ đất sét. Đất sét là một *tạng*. Từ Một đó mà ta có tất cả. Rồi một hôm, tất cả các vật dụng, các sắc tướng này đổ bể, tan vụn lại trở thành đất sét. Chẳng phải Một là tất cả và tất cả là Một đó sao? Chân không mà diệu hữu đó sao? Cho nên bảo “thực tướng” là vô tướng mà chẳng phải vô tướng, chẳng phải vô tướng mà vô tướng là rất đúng. Nếu ta nhìn một hình tướng nào đó mà không bị dính mắc thì ta đã thấy biết Như Lai (Kiến tướng phi tướng tức kiến Như Lai, kinh Kim Cang).

“Có đạo tôi làm thợ gốm. Tôi mê nghề này như điên. Sếp có hiểu nổi ý nghĩa của việc lấy một cục đất sét nặn thành bất kỳ cái gì mình thích, là thế nào không? Chà, anh quay cái bàn xoay và cục đất sét đảo tròn như bị

ma làm trong khi anh đứng cúi mình trên nó và nói: ta sẽ làm một cái bình, ta sẽ làm một cái đĩa, ta sẽ làm một cây đèn và những gì nữa có quý biết! Đó chính là điều mà ta có thể gọi là cái sự làm một con người: tự do.” (Alexis Zorba, con người hoan lạc).

Kinh Thăng Man nói: “Như Lai tạng vốn là ngoài tướng hữu vi. Như Lai tạng vốn thường trụ, không hủy hoại. Cho nên Như Lai tạng là cái duy trì, là cái thiết lập”.

Francis Crick- người cùng James D. Watson đồng phát hiện ra cấu trúc phân tử DNA - tuyên bố: “Phân tử DNA là hệ thống chứa thông tin hiệu quả nhất trong toàn vũ trụ. Bằng chứng DNA nói lên rằng có một thiết kế thông minh để chứa đựng thông tin... Hình thành sự sống là một phép màu”.

11. Không có Phật cũng có pháp

Cái gì mà chẳng là *pháp* chứ. Một cánh hoa chớm nở, một làn mây quần đỉnh núi, một dòng sông, một con suối, một cô gái, một chàng trai, một con ong cái bướm, con giòi trong đồng phân, một chiếc lá khô sắp rụng... *pháp* đó. Cả anh cả em cả tôi, cả chúng ta. Pháp đó. Bấy lâu ta không biết ta mong đợi, ta ước muốn, ta xây dựng, ta đào tạo... Tào lao. Nó là *pháp*. Nó cóc cần ta. Nó chẳng phải là ta, chẳng phải của ta. Thì ra nó cứ sinh trụ dị diệt. Nó vô thường. Nó vô ngã. Có đó rồi mất đó. Có khi ta thấy như con thiêu thân, như ánh chớp, có khi như ngọn núi, như dòng sông trôi. Phải bằng con mắt ngàn năm, triệu năm mới thấy trong cái dòng sanh diệt thú vị đó. Nhiều thành phố, núi non hàng chục ngàn năm trước còn chìm dưới biển sâu; cái vỏ sò, xương cá thấy trên đỉnh Hy mã Lạp sơn mới biết xưa vốn là đáy biển. Nó vậy đó. Nó thân nhiên. Đùa vui với chính nó. Pháp vô sanh. Ta là pháp, ta cũng vô sanh. Vì không thấy biết (Si), nên ta khổ đau vì bị những thứ lằng nhằng quần quít ráng chịu.

“Mắt pháp” là mắt thấy “như thật”. Như thật? Phải, vì cái tướng trình hiện ra bên ngoài kia, chỉ là biểu kiến, nó nhanh chóng biến hoại. Thấy như thật là thấy cái “thực tướng” kia cả. “Thực tướng là... vô tướng, mà chẳng phải vô tướng; chẳng phải vô tướng mà vô tướng”. Thiệt vậy sao? Cái thấy thực tướng của ta là thấy cả chân không và diệu hữu, thấy trong sự vô thường, vô ngã của sự vật, hiện tượng, sinh vật trong đó có ta. Cái trái xoài thơm lừng kia vốn từ một cánh hoa mà thành trái. Cánh hoa thì từ một cái mầm hình thành bởi con ong mang phấn hoa từ cây xoài ngàn dặm đến... bệt vô, rồi thổ ngại, rồi gió, rồi nước... thành

một trái xoài nhỏ xíu, rồi lớn rồi căng, rồi thơm tho, rồi hườm hườm nếu không được hái bán ngoài chợ hay trẻ con ném rựa chia nhau thì đến một lúc... trái xoài chín muồi, rồi chín rục, rồi... thúí hoắc! Thúí rồi đi đâu? Thì làm phân bón cho cây xoài ươm những mầm khác, đợi chờ một con ong tinh quái khác. Cho nên thấy thực tướng cũng mới chỉ là thấy “như thực” thôi, chớ thực ra nó vô tướng, nó từ Như Lai tạng mà tới.

12. “Khai thị” là để “Ngộ nhập”.

Một hôm, bót đau lưng, uống xong một tách trà, Phật kêu các Đại Bồ-tát đệ tử đến bên mình, nói: *Ta già rồi, ta sắp nhập Niết bàn, các ông muốn hỏi thì gì hỏi ngay đi, đừng có để thắc mắc trong lòng không hay* (kinh Pháp Hoa). Lâu nay theo ta đi đây đó tưởng ta không chết ư? Không đau bệnh ư? Không bực mình ư? Nếu không ta đâu phải khuyên mọi người nhẫn nhục, thiên định... nếu không ta đâu khuyến khích mọi người đạt trí tuệ, dù biết “vô trí diệc vô đắc”!

Ai đòi các vị Đại Bồ-tát nhao nhao hỏi có cách nào cho *mau* thành Phật không? Tưởng là Phật sẽ bực mình. Nhưng không, Phật cười bảo, có đó. Rất dễ, rất mau. Đó là... phải nhập vào “Vô lượng nghĩa xứ định” rồi mới thấy biết.

“Vô lượng nghĩa xứ” là gì? “Định” là gì? Đó là cái Định, cái Tam muội (Samadhi)... ở trong Vô lượng nghĩa xứ, không chỉ ở con người, mà ở trong tất cả hữu tình và vô tình chúng sanh. Trong cọng cỏ, trong cái hoa, trong cánh chim, trong con sâu cái kiến và trong các... Đại Bồ-tát, Thanh Văn, trong tất cả chúng sanh đều có... cái “xứ” đó. Trong cái “Vô lượng nghĩa xứ” đó, mới thấy được như Huệ Năng: *bốn lai vô nhất vật*. Xưa nay không có cái gì cả. Cho đến cái hạt, cái sóng... cũng không, để tạo sinh thì vật chất cũng không. Tại sao con vịt khác con gà, bông hồng khác bông cúc? Tại sao núi Tu-di to đùng kia nhét vào được trong hạt cải, tại sao bốn biển mênh mông kia nhét vào vừa cái lỗ chân lông... Tại sao trong mỗi lỗ chân lông có vô số cõi Phật, vô số các vị Phật, Bồ tát... Nghĩa là nhập vào Định đó, biết cái pháp môn “vô lượng nghĩa” chỉ có một pháp duy nhất là “vô tướng”. Muốn vào trong Định đó, phải bỏ thí thân mạng mỗi ngày nhiều như cát sông

Hằng... mà cát sông Hằng (hằng hà sa số), vô lượng vô biên. Thân mạng ở đâu mà nhiều vậy? Có đó. Không khó khi vào được cái Không. Lúc đó, ta có sự “vô ngại” nhờ Bát Nhã, *chân Không*.

13. Duyên ở đâu khởi?

Nhưng chỉ dừng lại ở đó thì thấy toàn là không, toàn là vô, thì... vô duyên hết sức. Phật không hề muốn ta vô duyên. Muốn ta có duyên. Duyên... phải khởi lên. Có duyên mới sinh ra đủ thứ chuyện. Cho nên Phật nhắc lại chuyện xưa. Ta ở trong Định vô lượng nghĩa xứ này nhơn như vui thú cùng Như Lai, rồi bị Như Lai... đẩy ra ngoài, bắt ta “hiện tướng” thành một “ông Phật” này đó. Đây chỉ là một “giả tướng” thôi nhé. Ta mang thân Như Lai dù chẳng phải Như Lai. Trước khi thuyết giảng, ta ở trong Định thường xuyên, lâu lâu xuất hiện trò chuyện chút vậy thôi. Nói khác đi, ta sống trong “thực tướng”. Nhớ nhe, Như Lai thì vô tướng, nhưng vô tướng ở đây nghĩa là vô tướng mà chẳng phải vô tướng, chẳng phải vô tướng mà vô tướng! “Thực tướng” là ta vừa vô tướng vừa hữu tướng. Vô tướng vì hiểu *chân Không* (Bát Nhã). Hữu tướng vì ta biết cái duyên sinh, với vô vàn hình tướng, cái *diệu Hữu* (Hoa Nghiêm). Cho nên “Sự sự vô ngại” đó thôi. Hữu mà vô, vô mà hữu thiệt là sáng khoái! Bóng nguyệt lòng sông. Ta nhơn như bay lượn, không còn dính mắc, chấp trước chi nữa. Ung dung, tự tại, an nhiên. Nó vậy là nó vậy. Chẳng vì ta mà hoa nở, hoa tàn. Chẳng vì ta mà gió mát trăng thanh. Nhưng ta biết thưởng thức. Ta “enjoy” cuộc sống của mình trong từng giây phút.

14. Bát Nhã “Chân Không”, Hoa Nghiêm “Diệu Hữu”

Còn hỏi Bát Nhã học ở đâu thì Văn Thù sẽ trả lời. Lý ở đó. Rồi hỏi Hữu hóa học ở đâu, thì Phổ Hiền dạy, duyên sinh duyên khởi, Sự ở đó. Mà Lý với Sự là cùng một thể tánh đó thôi. Nó viên dung vô ngại, tác động qua lại lẫn nhau đòi đòi kiếp kiếp. Bát Nhã thì phải Học. Hoa Nghiêm thì phải Hành. Rồi đến một lúc, thấy được Sự Sự vô ngại thì hết chuyện.

Nhưng làm sao vào được Tam muội Phổ Hiền? Vào Tam muội Phổ Hiền thì mới thấy biết Như Lai đã hiện tướng ra một ông Phật như thế nào mà trẻ con hát: “Một ông Phật hiện ra, 3 con Ma biết mất”! Ma tham, Ma sân, Ma si.

Mục tiêu của Hoa Nghiêm *hữu hóa* là giúp ta có được cuộc sống an nhiên, tự tại, hạnh phúc ngay ở đây và bây giờ... Một “thế giới hoa tạng”, rực rỡ xinh đẹp sẽ được thành tựu tùy tâm mình. Cho nên người có khả năng làm chủ chính bản thân mình, người biết sống Tự-tại Vô-ngại là người làm chủ được cả... thế giới (Thế chủ) chớ không phải thần thánh từ phương nào làm chủ thế giới!

Học Hoa Nghiêm là để thấy được Lý vô ngại, Sự vô ngại, và nhờ đó mà đạt đến “Sự Sự Vô Ngại” vậy.

Vô ngại là không bị trở ngại, không bị ngăn che, không bị chia cắt, không còn phân biệt, là được thông suốt, thông dung... vì đã thấy được cái này có vì cái kia có, cái này không vì cái kia không, trong mạng lưới trùng trùng duyên khởi, duyên sinh, thấy được “hữu-hóa” đều đến từ trong tánh Không (Bát Nhã).

“Lý” mà được hiểu vậy rồi thì cái núi Tu-di to đùng kia có thể nhét vào hạt cải, nước bốn biển mênh mông nó có thể dung chứa trong một lỗ chân lông. Bát Nhã giúp ta thấy được chân Không, vô tướng. Nhưng Không ở đây không phải là không có. Còn cái có chỉ do duyên sinh mà có, nên được coi là “diệu hữu”, một cái có tuyệt diệu, có khi nó chỉ hiện hữu trong thoáng chốc rồi biến mất làm cho ta ngẩn ngơ! Phải có cái nhìn “thật tướng” như Phật dạy trong kinh Pháp Hoa thì mới “ngộ nhập” tri kiến Phật.

Cái “thật tướng” đó nó mới đẹp làm sao! Nó hiện hữu từ vô tướng, sinh trụ dị diệt trong chốc lát ở nơi “hữu vi” rồi trở về lại với vô tướng. Kim Cang nói: “Nhất thiết hữu vi pháp/ như mộng, huyễn, bào, ảnh/ như lộ, diệc như điện. Ứng tác Như-thị quán”. Tất cả mọi sự vật hiện tượng ở đời (hữu vi) thì như giấc mộng, như huyễn, như bèo bọt, như ảo ảnh, như sương mai, như điện chớp... Hãy quan sát để thấy như thế. Đừng có bám chấp, đừng có ảo vọng.

Cánh hoa lung linh trước gió, con bướm đầy màu sắc chập chờn, con ong hút mật, con công đang múa, sư tử gầm gừ... tất cả đều từ một “Tạng” mà ra. Chính là Như Lai tạng (Tathagata-garbha). Tất cả pháp giới các vị Phật cho đến Thiên, Nhân...Ngạ quỷ cũng đều từ Như Lai tạng mà ra như thế. Bồ tát Phổ Hiền ở trong Tam muội của mình thấy rõ: “Nhất thiết chư Phật tỳ-lô-giá-na Như Lai tạng thân”. Nói khác đi, Thân của các vị Phật, chính là tỳ-lô-giá-na kia, đều từ Như Lai tạng mà ra cả đó thôi!

Nhớ một lần kia, Phật hỏi Duy-ma-cật: ông quán Như Lai thế nào? Duy-ma-cật trả lời: Tôi quán *pháp thân* Như Lai, cũng như quán *pháp thân* Phật và tôi, không khác!

Có điều Phật thì do nghiệp do duyên từ nhiều đời nhiều kiếp, nay thành Đức Phật toàn giác với 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp, còn tôi... chỉ là một vị được gọi là Bồ-tát tại gia ở thành Tỳ-da-ly này, tôi phải tu hành nhiều đời nhiều kiếp nữa! Phật cười: Ta là Phật đã thành, Ông là Phật sẽ thành! Bởi ai cũng sẵn có Phật tánh, ai cũng có Pháp thân sẵn đó rồi, ai cũng từ Như Lai tạng mà ra.

Vậy Như Lai vốn “vô tướng” bỗng “hiện” ra một ông Phật để làm gì? Để “diệt khổ” cho muôn loài, nên được gọi là Đạo sư, Thiên nhân sư. Bệnh gốc của chúng sanh là Tham Sân Si. Tham sân si mà... triệt tiêu thì Niết-bàn đây chớ đâu! Bằng cách nào? Dễ thôi. Tứ Diệu Đế, Bát chánh đạo, Thập nhị nhân duyên... từng bước cho đến khi thấy Như Lai vô tướng, thấy được Như Lai tạng, nhìn mọi thứ bằng thật tướng của nó và từ đó... sẽ Ung dung, Tự tại, Vô ngại! Đó chính là con đường từng bước Phật đã dạy sau khi Giác ngộ và mất một thời gian nghiền ngẫm dưới cội Bồ-đề tìm một phương pháp tiếp cận mới sao cho chúng sanh... chấp nhận.

Phật lúc nào cũng ở trong Định, ít khi xuất hiện. Nhờ có hai “thị giả” là Bồ-tát Văn Thù *trí tuệ* cười sư tử một bên và Bồ-tát Phổ Hiền *từ bi* cười voi sáu ngà một bên thay Phật thuyết giảng. Phật chỉ ngồi yên cười... tùm tùm, không nói năng chi. Trước khi nhập Niết-bàn Phật dặn dò đệ tử: Xưa nay, ta chẳng nói điều gì, ta chẳng dạy ai điều chi cả! Bởi Phật biết sau này có Internet, có AI các thứ thì họ sẽ nói lung tung rồi đổ thừa Phật!

15. Con đường khổ hạnh của Đạo sĩ Gotama (Cồ Đàm)

Kinh Maha Saccaka Sutta mô tả hạnh “tinh tấn” của Đạo sĩ Gotama (Cồ Đàm, lúc chưa thành Phật) sai lầm như thế nào:

Đạo sĩ Gotama nghĩ:

"Hay là ta cắn chặt răng lại, ép lưỡi sát vào nắp vọng, rồi dùng tâm (thiện) đè nén, chế ngự, và tiêu diệt những tư tưởng (bất thiện)!"

"Rồi tôi cắn chặt răng lại, ép lưỡi sát vào nắp vọng, và nỗ lực đè nén, chế ngự, và tiêu diệt những tư tưởng (bất thiện) bằng tâm (thiện). Lúc tôi chiến đấu như vậy thì mồ hôi từ trong nách chảy tuôn ra... Như người mạnh nắm lấy đầu hay hai vai một người yếu rồi đè xuống, dùng sức cưỡng bách và khắc phục, không cho ngóc lên..."

"Sự tinh tấn của tôi quả thật kiên trì và bất khuất. Tâm niệm của tôi thật là vững chắc và không hề chao động. Tuy nhiên, thân tôi mòn mỏi và không an lạc sau khi cố gắng một cách đau khổ -- thể xác phải chịu khuất phục trước sự nỗ lực kiên trì..."

Rồi Đạo sĩ Gotama nghĩ *"Hay ta thử trau giồi pháp hành thiền nín thở!"*

"Rồi tôi kiểm soát chặt chẽ hơi-thở-vô và hơi-thở-ra, từ miệng và mũi. Khi tôi kiểm soát hơi-thở-vô, thở-ra, ở miệng và ở mũi, thì có luồng hơi thoát ra từ lỗ tai, tạo nên một thứ âm thanh to lớn khác thường, như từ hai ống thụt của anh thợ rèn."

"Dầu sao, hạnh tinh tấn của tôi vẫn kiên trì và bất khuất. Tâm niệm của tôi vẫn vững chắc và không hề chao động. Tuy nhiên, thân tôi mòn mỏi và không an lạc sau khi cố gắng một cách đau khổ -- thể xác phải chịu khuất phục trước sự nỗ lực kiên trì.

Lúc ngừng thở bằng miệng, mũi và tai thì hơi (bị dồn ép) đập mạnh trong đầu tôi. Như có người thật mạnh khoan vào sọ tôi một lưỡi khoan thật bén, khi tôi ngừng thở, hơi đập vào đầu tôi cũng làm đau đớn như vậy.

"... lúc tôi ngừng thở, đầu tôi nghe đau bùng lên. Trạng thái đau đớn kinh khủng lúc bấy giờ giống như có một lực sĩ dùng dây thừng siết chặt đầu tôi lại.

"... cảm giác một luồng hơi mạnh thọc xuyên qua bụng tôi, như dùng dao bén rạch một đường trên bụng, làm đau đớn thể nào thì luồng gió mạnh thọc xuyên qua bụng làm tôi đau đớn dường ấy.

"... cảm giác như có một ngọn lửa to khủng khiếp bùng lên và bao trùm lấy tôi. Như có người mạnh nắm chặt một người yếu và đặt lên ống lửa than đang cháy đỏ cho đến lúc hoàn toàn thiêu rụi, lửa thiêu đốt thân tôi lúc ngừng thở cũng nóng dường thế ấy.

Đạo sĩ Gotama lại nghĩ:

"Hay ta thử dùng chút ít vật thực, mỗi lần chỉ một chút thôi, một ít nước đậu xanh hay rau cỏ, hay đậu đỏ, hay đậu trắng.

"Khi mà tôi chỉ dùng thật ít vật thực như thế, ở thể đặc hay tẻ lỏng, thì thân tôi trở nên cực kỳ gầy yếu. Vì thiếu vật thực, những bộ phận lớn và nhỏ trong thân tôi ốm gầy không khác nào những cọng cỏ ống hay những cây đặng tâm thảo. Bàn tọa của tôi chỉ còn bằng cái móng của con lạc đà. Xương sống tôi cũng như một xâu chuỗi

dựng đứng lên và cong vào. Xương sườn tôi tựa như một cái sườn nhà bị sụp đổ. Trong mắt tôi không khác nào hình ảnh của những ngôi sao mà ta có thể thấy dưới một cái giếng sâu. Trái mướp đắng cắt ra lúc còn tươi rồi đem phơi, gió và nắng làm da mướp teo lại, nhăn nhó và héo tàn thế nào thì da đầu tôi lúc ấy, vì thiếu chất dinh dưỡng, cũng nhăn nhó và héo tàn như thế ấy. Khi muốn rờ da bụng thì tôi đụng nhằm xương sống. Và khi muốn rờ xương sống thì tôi lại đụng nhằm da bụng. Vì thiếu vật thực, da bụng tôi ép sát vào xương sống và, lúc muốn đứng dậy đi tiểu tiện, thì tôi luống cuống té ngã xuống. Tôi đập nhẹ trên chân, tay để làm cho thân mình sống lại. Than ôi, lúc đập như thế, lông trên mình tôi lả tả rơi xuống đất vì đã chết gốc...

Ép xác khổ hạnh dưới đủ hình thức, Đạo sĩ Gotama vẫn không thu hoạch được kết quả cứu cánh, mà chỉ kiệt sức. Máu cạn, gân rút, thịt teo, mắt thụt và mờ dần. Ngài chỉ còn là một bộ xương có sự sống. Nhưng cái chết đã gần kề. (Đức Phật và Phật Pháp, Narada Maha Thera).

16. Con đường "Trung Đạo"

Sau sáu năm tự bản thân kinh nghiệm, Đạo sĩ Gotama đã nhận thức chắc chắn rằng lối tu khổ hạnh không thể đem lại lợi ích, mặc dầu các triết gia và các tu sĩ thời bấy giờ quả quyết rằng đó là nếp sống tối cần thiết để đạt đến cứu cánh. Thấy rằng khổ hạnh chỉ làm giảm suy tri thức và mệt mỏi tinh thần, Ngài liền dứt khoát từ bỏ lối tu ấy.

Hồi tưởng lại khi còn thơ ấu, vào một buổi lễ Hạ Điền kia, trong lúc vua cha và mọi người đang chăm chú cử hành các cuộc vui, thì Ngài đã ngồi thế nào dưới tàn bóng mát mẽ của một cây trâm, tham thiền, nhập định và đắc Sơ Thiên.

Đó mới thật là con đường dẫn đến Giác Ngộ!

Ngài nhận định rằng với tâm thân mòn mỏi không thể hoàn toàn sáng suốt, một sức khỏe thích nghi rất cần thiết để thành đạt tiến bộ tinh thần, nên quyết định không nhịn đói nữa mà dùng những vật thực thô sơ.

Khi ngồi dưới bóng cây giữa cánh đồng mát mẽ, không bị "dính mắc" gì với buổi lễ Hạ Điền dưới kia, lúc đó Ngài chẳng biết gì về tham thiền, nhập định hay tứ thiền bát thiền gì cả vì hầy còn rất nhỏ, chỉ biết hồn nhiên, trong sáng, vậy là đã ly dục, ly tầm ly tứ, vào sự sáng khoái lâng lâng gọi là hỷ lạc và đã thực sự thanh tịnh. Sau này khi người ta phân tích và đặt tên các bậc cấp từ sơ thiền đến tứ thiền rồi đến phi tưởng phi phi tưởng... chẳng qua làm cho phức tạp, rắc rối. Nếu sống hồn nhiên như một em bé, thanh thoi, thanh tịnh thì đã vào Tam muội Phổ Hiền rồi vậy!

Cái sai lầm là hì học học từng bước từng cấp, tu đến “xì khói” với bao mong cầu ước nguyện..., “Ngã” cứ ngày càng to đùng ra, nào chùa to Phật lớn, nào lên chức lên lon, huênh hoang màu mè diêm dúa, rồi hù dọa chúng sanh để vinh thân phì gia... thì không còn hành trì Chánh Pháp nữa.

17. “Giác ngộ”.

Ép xác khổ hạnh không mang lại kết quả. Cõi thân là bất tịnh, là dơ bẩn dẫn tới “diệt” thân, tương là để đắc đạo, ai ngờ rơi vào tình trạng *cận tử*. Chính lúc đó tưởng đâu là sẽ chết thì nhờ chén cháo sữa của cô bé Sujata dứt cho ăn từng ngụm mà tỉnh táo lại, quyết định chọn con đường khác, đó là đường Trung đạo. Tôi cho rằng chính lúc cận kề với cái chết, giai đoạn *cận tử* đó là đang ở trong trạng thái “Diệt thọ tướng định”, mới thấy được cái “vô tướng” từ Như Lai tạng mà ra, từ Pháp thân của chính mình mà tỉnh ngộ. Thì ra tất cả mọi người cũng có pháp thân này, cũng có thể giác ngộ như mình, tại sao mãi đắm chìm trong vô minh, khổ đau, ách nạn? Từ đó, Phật nhìn mọi chúng sanh đều bình đẳng, ai cũng có khả năng thành Phật như mình, chẳng qua vì bị che lấp bởi lòng tham mà ra nông nổi. Trong Kinh Pháp Hoa, nói rõ hơn về cái thực tướng vô tướng đó. “Các pháp xưa nay vắng lặng như hư không, sanh trụ dị diệt niệm niệm chẳng ngừng mà bản thể của nó vẫn là như như bất động, thường trụ: nó chính là vô tướng.” Tánh tướng của pháp xưa nay vẫn không tịch. Do con người suy tính giả dối mà phát khởi những vọng niệm chẳng lành, gây tạo nghiệp dữ...”. Ngay khi Phật tỉnh táo lại, sừng sốt thấy cái “Pháp thân vô tướng” của mình, đã xuống sông Ni Liên Thiên tắm tấp rồi lên dựa gốc cây Bồ đề mà hít thở nhẹ nhàng như ngày xưa ngồi dưới bóng cây trâm ở cánh đồng nơi lễ Hạ Điền của vua cha. Suốt 49 ngày sau đó, Phật nhận định, xuất định và suy tưởng một phương pháp tiếp cận mới sao cho mọi người có thể chấp nhận từng bước mà thay đổi nhận thức, hành vi để đạt tới An vui, Hạnh phúc.

18. Chuyện “Bánh xe pháp”

Khi vừa giác ngộ, Phật đã nghĩ đến chuyện nhập Niết bàn cho rồi, bởi nói ra điều mình đã giác ngộ, đã thấy biết, sống được trong vô tướng thực tướng, thì chẳng ai tin. Suốt 49 ngày suy nghĩ cách tiếp cận bằng “Tứ diệu đế” *Khổ Tập Diệt Đạo* là hợp lý nhất. Bởi ai mà chẳng Khổ? Ai cũng thấy khổ. Đời là bể khổ. Nước mắt chúng sanh nhiều hơn bốn biển! Vậy, phải làm sao hết khổ, diệt khổ? Đó là mục tiêu gần gũi nhất. Ai cũng mong vậy. Muốn vậy phải biết nguyên nhân của khổ: Đó là Tập. Rồi tìm cách để diệt khổ: Đó là Đạo. Con đường đó là con đường từ chẩn đoán triệu chứng, dấu chứng đến nguyên nhân và chữa trị. Cho nên Phật được xưng tụng là Bạc Y vương. Vua của thầy thuốc. Và Phật “ché” ra rất nhiều thuốc: nào Dược sư nào Dược vương, Dược thượng, các thứ dược thảo... Từ đó, có Tứ diệu đế, Bát chánh đạo, Thập nhị nhân duyên để dần dần xóa bỏ Tham sân si của kiếp người. Phải *Giới*, tu dưỡng đạo đức trước hết để dẹp bỏ lòng Tham, gốc của mọi sự khổ đau. Rồi có *Định* để cắt đứt lòng sân hận, oán thù. Trí tuệ sẽ bừng sáng khi không còn Tham sân. Dĩ nhiên phải đi từng bước, kiên trì từng bước và có sự “hợp tác” của “bệnh nhân”. Thuốc mạnh quá cũng hỏng. Thuốc chữa được bệnh cũng là thuốc độc. Vì thế mà con đường “điều trị” cái Khổ có lúc phải quanh co, lúc chữa triệu chứng, lúc chữa nguyên nhân.

“Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến Túc mạng minh”. Và từ đó, tam minh, lục thông khi trời vừa ứng sáng. Gotama đã thành Phật. Ngài đã giác ngộ và bước vào đời với tấm lòng đại bi, chia sẻ đầu tiên với mấy bạn cùng tu khổ hạnh một thời với mình.

19. Con đường độc nhất (trực tiếp)

Con đường độc nhất (trực tiếp) “dẫn tới thanh tịnh cho chúng sanh, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng đắc Niết bàn” chính là Thiền Định.

Thiền định thì có lẽ đã có từ xa xưa, từ lúc có loài người, nên có vô số cách thức tùy mỗi nền văn hóa. Phật chọn một con đường Thiền Định đơn giản mà hiệu quả: Tứ Niệm Xứ (Satipatthana). Đặt “Niệm” vào 4 xứ (nơi): Thân, Thọ, Tâm, Pháp mà các vị Tổ sau này gút gọn cho dễ nhớ là Thân bất tịnh, Thọ thị khổ, Tâm vô thường, Pháp vô ngã. Thiệt ra không hề đơn giản như vậy. Bởi sau này, trong kinh Đại Bát Niết Bàn, Phật nói rõ về Thường, Lạc, Ngã, Tịnh. Chỉ vì “điên đảo” như người say rượu mà nói Vô thường, Khổ, Vô ngã, Bất tịnh đó thôi.

Thiền mà bị phân tích, xếp loại, đánh giá... sẽ làm cho thiền tiêu vong, không tìm đâu được cái thanh tịnh, hồn nhiên nữa. Do đè nén, ráng tiêu diệt cái tâm “không thiện”, tiêu diệt cái thân “bất tịnh” ghê tởm thì chỉ dẫn tới sự tự diệt theo con đường sai lầm của Cồ Đàm (Gotama). Diệt thân để cầu “tâm” thanh tịnh là một sai lầm lớn!

Thiền nêu cao “Tức *tâm* tức Phật” (Thiền tông), mà quên “Tức *thân* thành Phật” (Mật tông). Không có thân sao có tâm? Không có thân sao có 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp? Cái cách đánh giá, lên lớp, gán nhãn thật đáng sợ, làm cho con người muốn an tịnh không được mà ngày càng căng thẳng bức xúc, lòng tham ngày càng phát triển, cái ngã ngày càng to đùng, chỉ muốn chống lại với thiên nhiên! Dĩ nhiên trong trường lớp, trong tu viện dành cho các vị xuất gia thì phải theo đúng giáo pháp, từng bước từng bậc. Huệ Năng nhờ không theo trường lớp nào mà chỉ nghe một câu kinh trong Kim

Cang mà ngộ. Nhưng từ “ngộ” đến “nhập” là cả con đường dài của chính Huệ Năng.

Thiền là con đường duy nhất để Giác ngộ, nghĩa là để “thấy biết” kiếp sống của con người từ lúc còn trong bào thai mẹ đến khi trở về với bào thai Như Lai, với Như Lai tạng, để hình thành cuộc trường sinh bất tử, hay cũng gọi là “vô sinh”. Khi “thấy biết” trọn vẹn con đường quanh co đó, thì không có cái gì sinh cái gì diệt cả. Bất sinh bất diệt. Nó phải vậy, nó cứ vậy.

20. Phật nhập Niết-bàn

Đức Phật bảo Thuần-Đà: “Đã phải giờ... Như-Lai sẽ nhập Niết-bàn.”

Thuần-Đà nghe Đức Phật dạy như vậy, bắt giác nghẹn ngào khóc than nức nở:

“ Khổ thay! Khổ thay! Thế gian sẽ trống rỗng.”

“Chúng ta phải đồng tha-thiết đánh lễ cầu Đức Phật đừng nhập Niết-bàn.”

Đức Thế-Tôn lại bảo Thuần-Đà : “Ông chớ nên khóc than tiêu-tụy như vậy. Ông phải quán sát thân này như cây chuối, như ánh nắng, như bọt nước, như huyễn-hóa, như thành Càn-thát-bà, như đồ gốm chưa hầm, như làn chớp, như hình vẽ trên nước. Như tù sắp hành hình, như trái muối, như cục thịt, như bức dệt đã hết khổ, như chày giã lên xuống. Phải quán sát các hành-pháp như món ăn lẫn chất độc.”

Thuần-Đà bạch Phật:” Thật đúng như lời Thế-Tôn dạy. Mặc dầu con vốn biết Đức Như-Lai phương tiện thị-hiện nhập Niết-bàn, nhưng con không làm sao ngăn sự buồn thảm được. Giờ đây tự suy xét, con lại sanh lòng vui mừng.”

Phật khen Thuần-Đà: “Lành thay! Lành thay! Ông có thể rõ biết Như-Lai thị-hiện đồng với chúng sanh mà phương tiện nhập Niết-bàn.

(Đại Bát Niết-Bàn, Thích Trí Tịnh dịch).

Rõ rồi đó nhé. Phật chỉ “phương tiện thị hiện” để qua đó, giáo dục chúng sanh biết thế nào cũng... chết mà lo thay đổi hành vi lối sống, giảm tham giảm sân đi cho an nhàn. Phật mà còn chết huống chi ta! Nhưng nhớ, thân Như Lai của Phật thì trường tồn bất diệt vì từ Như Lai tạng, từ Pháp thân mà có. Ta cũng có Phật tánh, có pháp thân, cũng từ Như Lai tạng đó thôi thì ta việc gì phải lo sợ khổ đau vì cái “sanh, bệnh, lão, tử” cơ chứ?

21. Thường, Lạc, Ngã, Tịnh

Lâu nay, ta đã quen sống trong, sống với Vô Thường, Khổ, Vô Ngã, Bất tịnh rồi...đột nhiên nghe Phật nói lúc sắp nhập diệt trong kinh Đại Bát Niết Bàn rằng không có chuyện Vô thường, Khổ, Vô ngã, Bất tịnh gì cả mà là Thường Lạc Ngã Tịnh... đó thôi, chẳng qua vì con người sống trong “điên đảo” như người say rượu mới thấy trời đất lặn quay mà tưởng tượng ra. Vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh là những hiện tượng của đời sống thường ngày ở “cõi người ta” mà ai cũng thấy biết và đã vất vả tìm đường “tu tập” để vượt qua, để được thanh tịnh, an vui. Nhưng thực ra đó chỉ là cái “thấy biết” trước mắt của phàm phu ta thôi, chớ Phật thấy khác. Có điều, ngay lúc ban đầu vừa giác ngộ mà Phật nói toạc ra thì cũng chẳng ai tin, chẳng ai hiểu, nên phải tiếp cận bằng con đường vòng để chấp nhận, từ đó mà chịu khó tu tập. Cho đến khi tình thế đã chín muồi, trong kinh Pháp Hoa, Phật mới phải “khai thị” cho chúng sanh mở to con mắt mà thấy biết cái “tri kiến” Phật, để từ đó mà “ngộ nhập” vào chốn an vui, tịch tĩnh. Thấy biết cái gì? Cái Như Lai, cái Như Lai tạng, vô tướng thực tướng. Chúng sanh cũng có đủ Phật tánh thì cũng phải thấy biết như Phật chớ. Vậy mà cái hôm dưới chân núi Linh Thứu, trước ngàn vạn đại Thanh Văn, đại Bồ- tát, Phật “khai” ra cái bí mật bấy lâu giấu giếm này, đã có năm ngàn đệ tử bỏ đi, cho rằng Phật nói lúc này lúc khác. Phật phải đấm chánh nhiều lần: Lúc đầu, lúc giữa, lúc cuối ta chỉ nói một lời đó thôi. Thì cũng như thầy thuốc, chẩn đoán bệnh xong thì cho bệnh nhân thuốc chữa triệu chứng cho đỡ đau đỡ khổ trước, rồi sau mới chữa trị nguyên nhân gần xa. Thuốc chữa được bệnh cũng là thuốc độc, nhiều side-effects phải hết sức thận trọng thôi.

Còn nhớ Thầy Phước Hậu (1862-1949) khi ngộ ra Như Lai đã viết:

*“Kinh điển lưu truyền tám vạn tu
Học hành không thiếu cũng không dư
Đến nay nghĩ lại chùng quên hết
Chỉ nhớ trên đầu một chữ NHƯ.”*

Vô thường, Khổ, Vô ngã xưa nay được coi là “Tam pháp ấn”, pháp nào không có tam pháp ấn là sai, là không phải Phật. Trong Đại Bát Niết Bàn, trước giờ nhập Niết bàn, Phật bảo đó chỉ là các “danh tự” chưa phải là “thật nghĩa”, chỉ vì chúng sanh khởi tâm điên đảo mà nghĩ tưởng như vậy thôi!

“Như người say rượu thấy nhà cửa núi sông vốn thiệt không xoay lộn, mà tưởng cho là xoay lộn. Cũng vậy, bị những phiền não vô minh trùm đậy nên chúng sanh khởi tâm điên đảo: ngã cho là vô ngã, thường cho là vô thường, tịnh cho là bất tịnh, lạc cho là khổ. Nghĩ tưởng như vậy mà không thấu rõ thật nghĩa...”
(Phẩm Tánh Như Lai, kinh Đại Bát Niết Bàn).

Thế nhưng, ta vốn lâu nay đã quen với Vô thường, khoái vô thường... của cõi đời thú vị biết bao sao lại tìm đến cái Thường của Như Lai làm chi? Cũng vậy, ta vốn quen với Khổ, thấy khổ cũng... vui, vì tưởng khổ hóa vui, tưởng vui hóa khổ... Vậy thì khi nhập vào tạng Như Lai là “bị” nhập chớ ta đâu có muốn phải không?

Rồi Phật nói:

Nay ta sẽ giảng rõ sự thể nhập vào tạng Như Lai:

“Ngã” chính là thật nghĩa của “Phật”; “Thường” chính là thật nghĩa của “Pháp thân”, (của Phật tánh, của Như Lai tạng). “Lạc” là thật nghĩa của “Niết-bàn”, “Tịnh” là thật nghĩa của “Pháp”.

Vì để độ tất cả chúng sanh nên dạy tu pháp vô ngã. Nhờ tu pháp đó dứt hẳn tâm chấp ngã, được nhập cõi

thanh tịnh, an lạc (trước mắt).

Nếu ngã là có, thời là pháp chẳng rời nơi khổ.

*Nếu không có ngã, thời tu hạnh thanh tịnh không
được lợi ích gì.*

*Do nghĩ này, nên người tu các pháp khổ đều gọi là
chẳng lành, người tu các pháp lạc, thời gọi là lành.*

*Người tu các pháp vô ngã, thời thuộc về thiền nã,
người tu các pháp thường, thời gọi là tạng Như-Lai.*

(Đại Bát Niết Bàn).

*Nghĩa là nếu có Ngã thì chẳng thể tu dứt hẳn tâm chấp
ngã để mà lìa sự khổ, sẽ vẫn phải khổ dài dài! Còn nếu
không có Ngã thì tu hành cực khổ mong thanh tịnh
chẳng được lợi ích gì! Phải hiểu Ngã đây là thật nghĩa
của Phật (chân Ngã), không phải thứ Ngã của phàm phu
ta.*

*Trong thân chúng sanh vốn có Phật tánh, tức Như Lai
tạng, cũng đã thấy biết Thường, Lạc, Ngã, Tịnh. Hãy tự
quy y chỗ “tam quy chân thật” này, chẳng cần tìm kiếm
đâu xa.*

*Phật bảo Ca Diếp (một vị Bồ-tát trẻ, thắc mắc tại sao
Phật mà cũng chết): “Này Ca Diếp! Thân Như Lai là
thân thường trụ, thân bất hoại, thân kim cang chẳng
phải là thân tạp thực. Chính là pháp thân”. “Ông nên
biết thân của Như Lai chẳng phải thân mà là thân,
chẳng sanh chẳng diệt, chẳng tập chẳng tu, vô lượng vô
biên, không có dấu vết, vô tri vô hình, rốt ráo thanh
tịnh, không có lay động, không phải thọ hành, chẳng
phải hữu vi, chẳng phải nghiệp, chẳng phải quả, chẳng
phải đời chẳng phải diệt, chẳng phải tâm vương tâm sở,
chẳng thể nghĩ bàn...”*

*Nếu nói vô minh làm nhơn duyên mà có các hành,
người phàm phu liền phân biệt tưởng rằng có hai pháp:
“minh” và “vô minh”. Người trí rõ biết tánh đó vốn*

không có hai. Tánh không hai (bất nhị) đó tức là thật tánh”.

Cho nên Tâm Kinh viết: “Vô vô minh diệt vô vô minh tận”. Không có vô minh mà cũng chẳng bao giờ hết... vô minh! Khoái thật!

Trong kinh Duy Ma Cật, khi các vị Bồ tát có mặt đều nói về “Bất nhị” theo sự hiểu biết của mình, thì cuối cùng Văn Thù xin Duy Ma Cật cho ý kiến riêng ông, Duy Ma Cật làm thỉnh, chẳng nói chẳng rằng. Trong lúc mọi người đang ngỡ ngác, trông Duy Ma Cật bí, thì Văn Thù vỗ tay khen: “Đó mới thật đúng là Bất Nhị!”. Bởi, Bất Nhị thì “ngôn ngữ đạo đoạn, tâm hành xứ diệt”, còn nói năng suy nghĩ gì nữa!

22. Thở và Thiền định

Tôi là một thầy thuốc, một bác sĩ y khoa, tốt nghiệp năm 1969 tại Y khoa Đại học đường Saigon, nhiều năm làm ở khoa Cấp cứu bệnh viện Nhi Đồng rồi phụ trách Giáo dục sức khỏe, tham gia giảng dạy, viết sách, báo v.v... làm việc như điên, cho đến một hôm người ta phải đưa tôi vào bệnh viện để mổ sọ não vì tai biến (1997). Từ lúc mê man đến lúc tỉnh dậy ở phòng hồi sức... hình như tôi đã trải qua một kiếp sống khác! Nhìn ánh nắng mặt trời thấy lạ lẫm. Nhìn bóng lá lắt lay thấy lạ lẫm. Nhìn những hòn sỏi ngoài sân thấy lạ lẫm. Khi bước đi được những bước đầu tiên lẫm đẫm như một em bé trên nền đất, tôi thấy quả là một phép lạ. Tôi nhìn tôi trong gương với cái đầu trọc lóc thấy tức cười, thấy dễ thương. Tôi đó ư? Đồng nghiệp cho thật nhiều thuốc. Tôi chỉ chọn dùng một thứ duy nhất bởi biết bệnh mình không thể chữa bằng thuốc. Phải đi tìm một con đường khác. Rồi một người bạn tặng cuốn Tâm Kinh (bản photocopy loè nhoè lúc bấy giờ): “Quán Tự Tại Bồ-tát hành thâm Bát Nhã ba-la-mật-đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách...”. Những câu kinh xưa mịt mờ giờ đây bỗng sáng rõ với tôi. Phải rồi. Phải “Tự tại” thôi. Phải dựa vào chính mình thôi. Phải thực hành thôi. Tôi vừa tìm hiểu kinh thư vừa lục toang đống sách y khoa đã học từ mấy chục năm trước để tìm kiếm. Thì ra có sẵn một con đường mà bấy lâu mình xa lạ. Thiền Quán Niệm Hơi Thở (Anapanasati, An-ban thủ ý, Nhập tức xuất tức niệm). “*Thở vào thì biết thở vào, thở ra thì biết thở ra....*” Chỉ có vậy thôi sao? Tin được không? Tìm hiểu thấu đáo, thực hành “miên mật” thì quả là có cơ sở để tin.

Gần đây ngày càng nhiều nhà y sinh học, tâm lý học, hợp tác cùng các nhà sư, dùng những kỹ thuật mới như EEG, PET, fMRI... hy vọng khám phá những “bí

nhiệm” của Thiền thì “thiền” nở rộ như nấm gặp mưa, đến nỗi gây ra không ít hoang mang, ngò vục! Thực ra, đưa kỹ thuật vào khảo sát thiền chỉ có thể thấy được một góc cạnh nào đó thôi, vì đằng sau còn biết bao điều “bất khả thuyết”!

Có tới 40 đề mục để thiền quán, tôi chỉ chọn một, Hơi thở, theo lời Phật dạy trong kinh Anapanasati. Câu hỏi đặt ra là tại sao chọn hơi thở làm đối tượng thiền? Tại sao không chọn một đối tượng nào khác? Vì, hơi thở dễ thấy nhất. Nó nằm ngay trước mũi mình, ngay trước mắt mình! Lúc nào cũng phải thở. Ở đâu cũng phải thở. Mỗi phút thở cả chục lần nên dễ có cơ hội quán sát hơn. Thở lúc mau lúc chậm. Lúc ngắn lúc dài. Lúc phì phò lúc êm dịu, luôn thay đổi. Khi thở chỉ mình mình biết, chỉ mình mình hay, chẳng “làm phiền” ai! Thở vô thức. Lúc ngủ say vẫn thở. Trung khu hô hấp nằm ở hành não, cầu não, bên dưới và bên ngoài vỏ não. Thở không cần ta. Thở ở ngoài ta. Thở là cầu nối giữa thân với tâm. Lúc sợ hãi, thở hỗn hển. Lúc sáng khoái, thở lâng lâng. Lúc mệt, thở đứt hơi. Lúc khỏe, thở khoan thai. Thở luôn trong thì hiện tại, ở đây và bây giờ, không có thở của hôm qua hay của ngày mai. Và, đời người thực ra chỉ là... một hơi thở! Lúc chào đời hít mạnh một hơi vào phổi để rồi khi lìa đời, thở hắt ra một cái: trả lại những gì mình đã vay mượn tạm!

Nói đến thở, ta nghĩ ngay đến ngực. Thiệt ra, thở ở bụng chứ không phải ở ngực. Thở bụng (abdominal breathing) hay còn gọi là thở cơ hoành (diaphragmatic breathing) là cách thở sinh lý nhất. Nhìn một em bé ngủ say thì biết. Nhìn con ếch, con thằn lằn thì biết.

Hô hấp thật sự không xảy ra ở phổi mà ở trong từng tế bào. Phổi chỉ là một cái máy bơm hơi. Do vậy mà khi ta

có cách nào đó điều chỉnh được lượng khí ra vào, hiệu ứng sẽ tác động đến từng tế bào riêng lẻ.

Bộ não chỉ chiếm có 2% thể trọng mà tiêu hao Oxy đến 25-30%, phần lớn cho những chuyện “nhảm nhí” vô bổ. Nếu “chánh niệm” được vào hơi thở thì những thứ tham, sân, nghi, lăng xăng, bực dọc kia... sẽ âm thầm lặn đi rồi... biến mất!

Khi vào sâu trong thiền (thường gọi tứ thiền), hành giả sẽ không cảm nhận mình còn thở nữa. Hơi thở như ngưng bật. An tịnh. Hòa tan. Tan biến. Đó chính là “quãng lặng” ở cuối thì thở ra – thường kéo dài, thông dong, nhẹ nhàng, yên tĩnh, vì không tốn năng lượng. Như chim lượn bay, không phải vỗ cánh, như xe ngon trơn chạy ở số không, không tốn nhiên liệu! Tôi gọi đó là giai đoạn “Prana”. Pra có nghĩa là trước và Ana là thở vào (*trước thì thở vào* cũng có nghĩa là *sau thì thở ra*). Quãng lặng ngày càng dài ra, mênh mông ra như không còn biên giới, như hòa tan vào hư không, lắng đọng, thanh thoát. Lúc đó sẽ không còn ý niệm về không gian, thời gian, về ta, về người...

“Buông xả” cả Niệm, vì Niệm vẫn còn là Nhớ là Nghĩ. Phải vượt qua, vượt qua Chánh niệm. Cho nên tứ thiền gọi là *Xả niệm thanh tịnh*. Xả bỏ cái Niệm (nhớ, nghĩ) đó đi thì mới thanh tịnh được. Nhưng chưa đủ, vì vẫn còn cái tâm “biết” ở đó quán quít, muốn phân tích, muốn đánh giá, muốn so sánh... Cái “biết” lúc đó thật tai hại. Tuy thoát cái tham sân si nhưng vẫn còn muốn biết, muốn dõi theo, muốn đáng giá... Tóm lại, ở đây cần một sự “vô tâm” tuyệt đối. Không chỉ “vô tâm” đối với cảnh bên ngoài (đối cảnh vô tâm) mà “vô tâm” cả với cái tâm ham hiểu, ham biết ở bên trong ta.

Thiền Định mà cũng phải bày ra những tầng bậc để đánh giá và... ấn chứng ư? Ai trình pháp, ai duyệt, ai chứng để cho lên cấp v.v... Đã có nhiều vị A-la-hán không đi vào bậc “thánh” nào cả đó thôi. Gặp Phật tình cờ, Phật nói vài câu, tức khắc thành A-la-hán! Có vị sắp chết, Phật đến thăm, nói một câu: cái thấy chỉ là cái thấy, cái nghe chỉ là cái nghe... Chỉ có vậy, tức khắc ngộ đạo, trở thành A-la-hán.

Theo tôi, yếu tố rất quyết định trong Thiền định là *thả lỏng toàn thân* – như thả trôi theo dòng nước hay treo thân trên móc áo. Thả lỏng toàn thân là làm cho toàn thân như rũ xuống, xẹp xuống, bình bông, không còn căng cứng nữa! Tiêu hao năng lượng cho trương lực cơ (tonus musculaire) rất cao (khoảng 40% Oxy), nên thả lỏng là giúp giảm đáng kể tiêu hao năng lượng do căng cơ.

Khi cơ thể đã chùng xuống, khi tiêu hao năng lượng đã giảm một cách đáng kể rồi thì cũng sẽ bớt nhu cầu phải cung cấp các dưỡng chất qua thức ăn! Ăn ít mà vẫn đáp ứng thì cơ thể đỡ vất vả, các tế bào đỡ hùng hục làm việc. Các nghiên cứu trên sinh vật bị cho nhịn đói vừa phải thấy sống lâu hơn và trẻ lâu hơn!

Ai có thể thờ giùm ai? Ai có thể thiền giùm ai? Cho nên chỉ có thể nương tựa vào chính mình thôi.

Khi thiền vào sâu (gọi là Tứ thiền) thì hành giả đã ngưng thở, không cần thở nữa, không còn thở nữa. Thiệt ra họ vẫn thở với sự nhúc nhích rất nhẹ gần như không thấy của cơ hoành. Mỗi di động (nhúc nhích cơ hoành 1cm, đã có 250ml không khí vào ra), bấy giờ họ chỉ cần rất ít Oxy. Các tế bào đều được nghỉ ngơi, không hùng hục vất vả sản xuất năng lượng chi cho mệt. Số lượng khí thừa, tồn đọng trong phế quản đủ để

duy trì sự sống, dưới dạng hypoxia (thiếu dưỡng khí). Ở
thiền giả thực hành lâu năm, đây là hiện tượng *thiếu*
Oxy kinh niên (chronic hypoxia). Ở tình trạng *chronic*
hypoxia thì cơ thể sẽ tạo ra các hormones như
dopamine, serotonin, endorphine, oxytocine, giúp
thấy sáng khoái, dễ chịu, lâng lâng, gia tăng trí nhớ,
giảm đau... Đó có thể chính là trạng thái “thiền duyệt”
vậy.

23. Cận tử nghiệp

Một sự xúc chạm gần gũi với cái chết có thể đem lại một sự tỉnh thức thực sự, một sự chuyển hóa trong toàn bộ nhân sinh quan của ta.

Có lẽ một trong những khía cạnh quan trọng nhất của nó đã chuyển hóa con người trải qua kinh nghiệm ấy như thế nào. Những nhà nghiên cứu đã lưu ý một số hậu quả và biến đổi đáng ngạc nhiên nơi những người ấy: Đó là họ bớt sợ hãi và biết chấp nhận sự chết; họ quan tâm đến việc giúp đỡ người khác nhiều hơn, họ càng thấy rõ tầm quan trọng của yêu thương, họ ít quan tâm đến những theo đuổi vật chất, họ càng tin tưởng vào chiều hướng tâm linh và ý nghĩa cuộc đời, và dĩ nhiên họ càng mở rộng niềm tin về đời sau.

Có người sau “cận tử” đã chuyển hóa từ một con người lạc lõng lang thang không mục đích, không thiết gì trong đời ngoài tài sản vật chất, đến một người có định hướng, có động cơ sâu xa, có một mục đích trong cuộc đời, và một niềm tin mãnh liệt rằng sẽ có một quả báo vào cuối cuộc đời.

Có người sau kinh nghiệm cận tử cảm thấy có một ý thức cao về tình yêu, khả năng cảm thông, khả năng tìm thấy niềm vui và lạc thú trong những việc nhỏ nhất tầm thường nhất quanh mình... Có lòng thấu cảm đối với người bệnh và người sắp chết, và hết sức mong sao cho họ biết và ý thức được rằng tiến trình chết chỉ là một sự nối dài của đời sống.

Một khía cạnh có tính cách cá nhân, hoàn toàn không thể đặt tên, cho thấy ta là gì, tại sao ta ở đây, ta phải làm thế nào... Điều này cuối cùng, không khác gì một đời sống mới mẻ, một cuộc phục sinh. (The Tibetan

Book of Living and Dying, Sogyal Rinpoche, 1992, Trí Hải dịch)

Các nghiên cứu cho thấy khi tim ngừng đập, não không chết cùng lúc mà trái lại bắt đầu hoạt động với tốc độ rất nhanh. Hormone *dopamine* tiết ra làm khả năng nhận thức tăng lên nhiều lần và có cảm giác bình yên... Hormone *serotonin* cũng tăng lên, kích hoạt các mối liên kết với ảo giác thị giác, nhớ lại toàn bộ các sự kiện trong đời. Các nghiên cứu cho rằng trải nghiệm cận tử có thể do não đang bị thiếu oxy.

Trong thời kỳ bệnh Covid 19, có những bệnh nhân bị Covid được gọi là “happy hypoxia” hay “silent hypoxia” vì lượng oxygen xuống rất thấp trong máu mà không bị mệt, không bị khó thở như đa số các bệnh nhân khác.

Bình thường lượng Oxy trong máu người khỏe là hơn 95%, trong khi những bệnh nhân này lượng Oxy có thể dưới 40% mà không có triệu chứng thiếu Oxy khiến bác sĩ kinh ngạc, họ như người bình thường, dù vẫn có ho, thở nhanh, tim nhanh hay chậm... Phải chăng những bệnh nhân này là những người quen thiên, quen với tình trạng thiếu Oxy kinh niên (chronic hypoxia)?

Ta thấy các thiền sư thường tìm lên núi cao để dễ tu tập vì không khí loãng, tỷ lệ Oxy thấp. Trong tú thiên, giai đoạn gọi là “Xả niệm thanh tịnh” thiền giả gần như đã ngưng thở như ta biết.

24. Vài kinh nghiệm riêng

Tứ Niệm Xứ, phương pháp căn bản của Thiền gồm “Thân thọ tâm pháp” thiết ra theo tôi chỉ cần Một. Bởi có thân mới có thọ, có thọ mới có tâm và có tâm mới có pháp. Pháp thì từ tâm mà sanh ra. Vô tâm, vô niệm thì pháp không tồn tại. Ta khổ, ta phiền não là vì “pháp”. Ta không thanh tịnh được là vì pháp. Vạn pháp đều do tâm sanh, tâm vẽ vờ ra đó thôi. Không có thọ thì cũng không có tướng. Tướng là vua sanh sự. Gì cũng do tướng mà sanh ra. Thọ thì từ xúc. Xúc mới có *thọ, ái, thủ, hữu*, đi vào vòng quay “sanh, lão tử”. Các giác quan mà thanh tịnh được thì hết chuyện! Khi *Thức* chuyển thành *Trí* thì mọi thứ yên ắng, lặng lẽ, thanh tịnh ngay. Tám thức mà chuyển thành 4 Trí thì hết chuyện! Tứ niệm xứ Thân thọ tâm pháp thì *Thân* chính là cửa ngõ, giúp ta được “thanh tịnh”, không còn phiền não khổ ưu gì nữa và “chứng đắc Niết-bàn”. Có một vị Phật tên gọi “Bất Không thành tựu Như Lai”- chẳng gì chẳng thành tựu- chỉ nhờ đã tu tập chuyển hóa được các giác quan từ *Tiền ngũ thức* thành Trí. (Tiền ngũ thức: Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân đã chuyển thành Diệu quan sát *Trí*).

Ta khổ sở quanh vì bị ràng buộc, vì tham, vì sân... chẳng qua vì ta “tướng thiết” mà “trụ” vào đó, nào bằng cấp, nào danh vọng, tiền bạc, khen chê, hơn thua... các thứ. Thiền dạy buông xả. Mục tiêu của Thiền Định là Xả. Chánh niệm hơi thở để dần dần xả... hơi thở, để đạt đến chánh Định. À mà hơi thở nó tự buông xả, chớ không phải do ta cố gắng, ráng sức.

« *Thả lỏng toàn thân thả lỏng chưa?* » là một câu “chú”, một “đà-la-ni” của riêng tôi mỗi buổi sáng sớm khi ngồi xuống... “diện bích”! Tôi nói diện bích vì chỗ tôi ngồi... thiền cách vách tường chưa tới một mét. Dĩ

nhiên nhiên không cứ phải ngồi. Đi đứng nằm ngồi gì cũng thiền được. Nhưng ngồi thì... vui hơn, có lý hơn ! Tôi không ngồi được kiết già, bán già như truyền thống thì ngồi kiêu của... tôi, cũng như có kiêu ngồi của Tây Tạng, kiêu ngồi của Nhật Bản và kiêu ngồi của người Tây phương... Kiêu nào cũng tốt cả ! Từ hai mươi lăm năm nay, sáng nào tôi cũng ngồi “cái gọi là thiền” của mình – vì không theo một trường phái nào cả, không theo một vị thầy nào cả, mà chỉ nắm nguyên tắc thiền Anapanasati mà Phật đã dạy từ thuở ban đầu chừng 30-40 phút, sau đó kết hợp với các động tác thể dục nhẹ chừng 30 phút nữa mà tôi coi là một thứ thiền « động », một cách « xả thiền ». Mỗi động tác thể dục đều tác động trên từng « cơ, xương, khớp » của thân. Tôi thấy sức khỏe mình có tốt hơn lên, sức làm việc bền bỉ hơn, trí nhớ có phần tốt hơn... Hôm nào không ngồi thiền và tập thể dục như vậy thì thấy uể oải. Lâu ngày tôi thấy mình như « ghiền » vậy. Tôi viết một bài về để giúp trí nhớ cho riêng mình:

*Thả lỏng toàn thân thân/ như treo móc áo/ ngồi xếp
bằng tròn/ vai ngang lưng số/ dõi theo hơi thở/ như
mượn từ xa/ khi vào khi ra/ khi sâu khi cạn/ chú tâm
quãng lặng/ pranasati/ hơi thở xếp xì/ thân tâm an tịnh/
không còn ý tưởng/ chẳng có thời gian/ hạt bụi lang
thang/ dính vào hơi thở/ duyên sinh vô ngã/ ngũ uẩn
giai không/ từ đó thông dong/ thông tay vào chợ....*

Động tác thả lỏng toàn thân rất quyết định trước khi vào thiền. Vào thiền mà còn căng cứng thì hỏng bét. Cho nên phải nhắc mình “thả lỏng toàn thân thả lỏng chưa?” là vậy. Khi thả lỏng toàn thân như vậy, ta đã bình bồng trôi đi, không còn có ta có người có chúng sanh có thọ giả gì nữa... Nếu thực sự thả lỏng được thì tức khắc ta đã giảm thiểu tiêu hao năng lượng một cách đáng kể.

Ngay hơi thở đầu tiên đã có thể vào Định. Thiệt ư? Thiệt. Ngồi xuống nhẹ nhàng, giữ lưng thẳng đứng, hít nhẹ một hơi vào rồi buông lỏng toàn thân, từ từ buông luôn hơi thở, không cần đếm, không cần quán sát, dõi theo gì nữa. Ta rơi vào một khoảng trống, lặng, khi hơi nhẹ nhàng thoát ra ở mũi, và kéo dài cho đến hết, trước khi có một hơi thở vào nhẹ nhàng tiếp theo. Nó tự biết, không cần ta quan tâm! Khi áp suất dương (+) thì hơi trong phổi “xì ra”, khi áp suất âm (-) thì hơi được hút vào. Quãng lặng là khi áp suất bằng Zero (0), hơi không vào không ra gì nữa. Người quen rồi thì cứ thả hơi tự động, không hề có một sự cố gắng, gắng sức ở đây. Nếu có cố gắng, ráng sức thì... sẽ thất bại. Tôi viết mấy câu thơ để tự nhắc mình:

*Chết ra cho hết/ Giọt hơi cuối cùng/ Thả mình như lá/
Rơi vào hư không/ Tràn vào khắp nẻo/ Đắt trời mệnh
mông/ Nhẹ như không có/ Có mà như không... (Có Không).*

Không nhẫn nhục thì dễ bỏ cuộc. Ai cười mặc, cứ “li” là xong! Ngồi xếp bằng còn giống cái tháp. Tháp báu. Ở trong tháp báu đó có Như Lai Đa Bảo của mình đang tùm tùm cười chờ đón mình. Như Lai Đa Bảo là một cái xác khô, gồm toàn đất, nước, gió, lửa (Carbon, Hydrogen, Oxygen, Nitrogen) và các nguyên tố đồng, chì, sắt, kẽm, mangan, ma-nhê, phospho, vôi vữa các thứ... Tháp (Stupa), nguyên nghĩa là nắm mồ. Trong kinh Pháp Hoa, Phật gõ cửa chui vào Tháp báu cùng Như Lai Đa Bảo tay bắt mặt mừng, trò chuyện thiệt vui.

Anapanasati (Quán niệm hơi thở, An-ban thủ ý; Nhập tức xuất tức niệm) là phương pháp Thiền định rất khoa học, dễ thực hành, ai cũng học được, không sợ “tẩu hỏa nhập ma”, gồm cả Thiền chỉ (Samatha) và Thiền quán

(Vipassana), từ đó dẫn tới Định mà không cần phải qua các tầng cấp phức tạp của thiền sắc và vô sắc v.v...

Khi hiểu rõ hơn về cơ thể học, sinh lý học, tâm lý học... của thiền Anapanasati, tôi nghĩ Phật còn để dành cho ta “tự phát hiện” một điều “bí nhiệm” khác để có thể nhanh chóng vào tam muội Phổ Hiền: Đó là đặt niệm vào khoảng trống giữa hai hơi thở. Có thể coi đó một *bardo*, trung gian giữa 2 hơi thở vào và hơi thở ra. Ở đó, ta có quãng lặng, không thở, ngưng thở, một “quãng chết” ngắn. Đó là cách “tập chết” hiệu quả mỗi ngày mà có lẽ các hành giả Mật thừa trải nghiệm quá trình sự chết, học tập sự chết, làm quen với “Tử ma”, thân thiết với *tử ma*. Prana cũng được người xưa coi là “Nguồn sống” ấy là cõi không thở, cõi trước khi thở... Đây cũng chính là giai đoạn người ta đã sống trong bào thai mẹ, hay trở về bào thai Như Lai, Như Lai tạng.

Khi còn ý, khi còn tưởng thì tức khắc còn sanh sự. Và tức khắc có sự nhận nhận. Nhưng coi vậy mà rất khó để dứt ý tưởng lăng xăng. Phật mà còn bị Ma vương quấy nhiễu, bao nhiêu hình bóng chập chờn, xua đi không dễ ! Cho nên khi thấy những ý tưởng nọ kia xuất hiện cũng là chuyện bình thường thôi. Cứ để tự nhiên. Nó đến rồi nó đi. Đừng có xua đuổi. Càng xua đuổi càng dính mắc, “phan duyên” (dây mơ rễ má, sinh sự sự sinh).

Khi thân tâm an tịnh, có thể cảm nhận một sự nhẹ nhàng, sáng khoái (thiền duyệt)... như đã biết.

25. “Chất lượng cuộc chết”

Ngày nay người ta không chỉ nghĩ đến “Chất lượng cuộc sống” (AOL, Quality of life) mà còn nghĩ đến “Chất lượng cuộc chết” (Quality of dying and death, QODD), nghĩa là có một cái chết tốt (Good death).

“Tổ chức Sức khỏe Thế giới (WHO) định nghĩa Chất lượng cuộc sống là những cảm nhận của các cá nhân về cuộc sống của họ trong bối cảnh văn hóa và các hệ thống giá trị mà họ đang sống, liên quan đến các mục đích, nguyện vọng, tiêu chuẩn và các mối quan tâm của họ. Chất lượng cuộc sống như vậy đặt trọng tâm trên cảm nhận chủ quan của cá nhân, cho thấy có cái nhìn khác xưa đối với bệnh tật và sức khỏe vốn lâu nay chủ yếu dựa vào “cảm nhận” của thầy thuốc và sự “mách bảo” của máy móc xét nghiệm!”

Khảo sát về “chất lượng cuộc chết” ở gần 30 quốc gia gần đây cho thấy Anh quốc và Úc là nơi “chết tốt” nhất, Mỹ, Canada đứng hạng thứ 9. Trung quốc hạng 37 và Ấn Độ hạng 40. Dựa chủ yếu vào hệ thống chăm sóc giảm nhẹ (thuốc giảm đau).

Có 11 yếu tố đánh giá cái “chết chất lượng”: nhân phẩm, thành tựu của cuộc đời, chất lượng cuộc sống đã trải qua, không đau đớn, gia đình êm ấm, gần gũi người thân, bạn bè; đạo đức và tâm linh (tín ngưỡng, tôn giáo), sở thích trong điều trị, mối quan hệ với nhân viên y tế.

Cận tử nghiệp là nghiệp được tạo tác bằng tư tưởng trước lúc sắp chết. Ý nghiệp này rất mạnh và vô cùng quan trọng vì nó quyết định hướng tái sinh.

Sống thế nào thì đã được đánh giá qua “Chất lượng cuộc sống”... còn chết thế nào chả lẽ không cần biết tới sao? Bởi ai mà chẳng chết, bởi nó chính là một thành phần tất yếu của cuộc sống mà! Và từ đó người ta đề ra định nghĩa, đề ra các thành tố để đo lường thế nào là “Chất lượng cuộc chết”, giai đoạn cận tử của một con người. Có điều người ta không thể hỏi han một nhân vật đã chết về sự “cảm nhận” của họ thoải mái, hân hoan, an lạc, hạnh phúc thế nào, nhưng người ta có thể đánh giá trên nhiều thành tố qua quan sát và thăm dò ở những người trong gia đình, bạn bè, nhân viên y tế, rằng theo họ, người chết có được “chết tốt” (Good death) hay không? Thí dụ trong giai đoạn cận tử, họ có quần quai đau đớn vì các triệu chứng sinh học về thể chất không? Nếu bị đau đớn vì bệnh tật, họ có đủ thuốc chống đau, thuốc giảm đau không...? Nhân viên y tế chăm sóc cho họ có dễ thương không? Có tử tế với họ không? Có làm đúng “ước muốn” của họ không? Họ có được chết ở nơi họ thích không? Bên cạnh người thân thiết, bạn bè của họ không? Có được hướng dẫn tâm linh (tôn giáo) để họ thấy tâm an lạc, nhẹ nhàng, sẵn sàng với cái chết của họ không? Họ có được giữ trọn nhân cách, được tôn trọng, tự hào với những thành tựu đã thực hiện tốt đẹp trong cuộc đời mình, không còn những hối hận, khắc khoải lo âu khi từ biệt, không gây tổn kém nợ nần?... Dĩ nhiên tất cả đều nằm trong bối cảnh văn hóa và các hệ thống giá trị mà họ đã sống...

Qua cái sống sót sau cơn thập tử nhất sinh do mổ sọ não như vậy, tôi thấy có nhiều cái lạ. Đời đáng sống. Sống nên vui và nên hạnh phúc. Không cần phải khổ đau. Một bữa ăn thiếu thốn cũng được, nghĩ như mình đang ở hoang đảo... Tôi thấy đã đến lúc học Phật coi Phật sống cách nào, có gì hay để học hỏi. Học Phật mà thấy thương. Hết bị ném đá, tới bị voi chặn đường, rồi

người ganh tị, rồi bị đũa hạng người tìm tới gạn hỏi tranh đua... Lúc này mới thấy nhờ 6 năm khổ hạnh mà Phật có được sự nhẫn nhục, nhớ lúc nằm ngủ trong nghĩa địa bị bọn chăn bò nhỏ nước bọt vào mặt, lúc kiếm vải thừa trong tang ma làm áo... Cái khổ hạnh đó đã rèn luyện cho một cách sống lúc nào cũng “kham nhẫn, tri túc”. Tôi cũng nhớ lại tuổi thơ khổ sở của mình, suốt 7 năm ở rừng, từ 5 đến 12 tuổi, bệnh tật triền miên, sốt rét, kiệt lý, suy dinh dưỡng, thiếu ăn thiếu mặc, ở những vùng có cọp thường ra bắt người ăn thịt ban đêm hay giữa rừng vắng, có voi xuống phá rẫy phá nhà. Có lúc phải uống nước đọng dưới gốc bụi tre hoặc trong lỗ chân trâu. Các bữa cơm dưới ngọn đèn chai (dầu rái), chỉ với cá khô, mắm muối. Nhiều bữa khoai, bắp thay cơm. Khi ở tuổi 10,11, đi học ở Gò Ông Nồm hàng ngày chỉ với chiếc mo cau ép nắm cơm với con cá khô nướng, ngồi ăn trên cành cây bên cạnh hầm trú ẩn chữ U chữ V để sẵn sàng nhảy xuống tránh bom khi có máy bay. Tôi thấy bây giờ cái gì cũng sướng quá rồi. Thấy tội nghiệp Phật, lúc sắp nhập Niết bàn, cứ phải giải thích nhắc đi nhắc lại rằng cái chết này chỉ là cái chết của tấm thân nuôi dưỡng bằng thức ăn (tạp thực) chứ cái thân Như Lai là thân kim cương, thân bất hoại, thân vô lượng thọ. Các đệ tử Phật sau khi khóc than ỏm tỏi đã hiểu ra và cười... Mà thật, Phật đâu có chết, có mất. Máy ngàn năm sau mỗi ngày mỗi mới mẻ hơn thôi, mỗi gần gũi với cuộc sống hơn thôi. Dĩ nhiên, các giống loài cũng đều có Phật riêng nó chớ, cá, ếch nhái, bò sát, chim, loài có vú... mỗi loài cũng có Phật, kẻ giác ngộ của nó chớ!

26. Tôi bây giờ

Buổi tối nghĩ gì, định làm gì vào ngày mai thì phải ghi ra giấy, vì nếu không, mai quên tuốt. Giấy để cả ở đầu giường, ở cầu tiêu, bàn ăn, những nơi dễ có nhiều ý tưởng hay nhất. Bệnh hay quên ở người già thì gọi là senile dementia, quên chuyện mới thôi, chuyện xưa năm bảy chục năm thì còn nhớ như mới hôm qua. Khi quên cả chuyện xưa thì đã là bị Alzheimer rồi! Mau quên là dấu hiệu rõ nhất, mau thấy nhất ở tuổi này, bên cạnh chuyện tai nghễnh ngãng, mắt lờn nhòe... cho nên, nói cho cùng, không cần tu tập gì cũng bỏ hết, buông hết, nên nói không muốn giác cũng giác, không muốn ngộ cũng ngộ là vậy! Người tu hành trầy vi tróc vẩy chỉ mong được quên, được buông bỏ, mong được hiểu biết “cái thấy chỉ là cái thấy, cái nghe chỉ là cái nghe”, không bình phẩm, không phê phán, vậy chẳng phải già như mình đã... giác ngộ rồi ư? Đến một hôm, thấy mình đang sống trong cõi vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh đầy sôi nổi hào hứng với người ta bỗng nhiên sắp thành “Thường Lạc Ngã Tịnh”! Cho nên bảo ai biết sống với Như Lai, sống trong Như Lai tạng, trong Pháp thân thì không cần phải tu hành chi cho rắc rối! Khi Bồ-tát Ca Diếp (một vị Bồ-tát trẻ) hỏi Phật vì sao Phật mà cũng chết như mọi người, Phật nói thân Phật khác thân Như Lai: “*Ông nên biết thân của Như Lai chẳng phải thân mà là thân, chẳng sanh chẳng diệt, chẳng tập chẳng tu, vô lượng vô biên, không có dấu vết, vô tri vô hình, rớt ráo thanh tịnh...*” (Đại Bát Niết Bàn).

“Pháp” nó vậy là nó vậy. Nó cứ sanh trụ dị diệt, cứ đến rồi cứ đi, việc gì phải xua đuổi, phải né tránh, phải sợ hãi, lo âu? Nó chẳng phải là ta, chẳng phải của ta, chẳng phải là tự ngã của ta. Nó bất sinh bất diệt, bất cấu bất tịnh, bất tăng bất giảm mà. Không có Phật cũng có Pháp. Nó do duyên sanh, do trùng trùng duyên khởi, không mà có, có mà không. Ta cứ *thuận pháp* mà sống, hờn nhiên như nhiên.

Kinh điển lưu hành tám vạn tư/ Học hành không thiếu cũng không dư/ Đến nay ngẫm lại chùng quên hết/ Chỉ nhớ trên đầu một chữ Như (Thiền sư Phước Hậu).

Sống với “chữ Như” là sống trong từng giây phút một. Mỗi khoảnh khắc, mỗi sát na, là vô tận. Bởi, không có thời gian chẳng có không gian. Không gian làm bằng thời gian. Thời gian thì do ta làm ra. Chờ đợi thì dài. Ước mong thì ngắn. Trẻ thấy lâu. Già thấy mau.

Sống trong sát-na thì không có không gian, thời gian nữa. Hiện tại. Ở đây và Bây giờ.

Sống trong từng sát-na, là sống với Như Lai, sống cùng Như Lai, sống trong Như Lai... với Thường, Lạc, Ngã, Tịnh. Từ Như Lai tạng mà đến, rồi về với Như Lai tạng, với bào thai Như Lai, bào thai Mẹ. Vậy thôi.

Chuyện gì cũng chỉ xảy ra một lần thôi. Hy vọng gặp lại không có đâu. Một lần thôi. Lần đầu cũng là lần cuối. Hãy sống lúc đó.

Tôi chỉ học lờm bõm ít kinh Phật do duyên gì đưa đẩy không biết, và cũng chỉ học lấy cái “cốt lõi”. Hình như mọi thứ nó xảy ra cho tôi theo một trình tự kỳ lạ, một sự xếp đặt kỳ lạ. Khi tôi trải qua cuộc phẫu thuật, tưởng đã qua một kiếp khác, tỉnh lại, bỗng có người tặng cho cuốn Tâm Kinh. Tôi thấy như mọi thứ vỡ ra. Tôi học một chữ thôi: chữ “Không”. *Quán Tự Tại Bồ-tát hành thâm Bát Nhã Ba-la-mật-đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai Không, độ nhất thiết khổ ách*. Mặc cho các nhà

ngiên cứu Phật học, các triết gia, các nhà khảo cổ chui vào hàng đồng sách vở, vào các hang động tìm kiếm, cãi vã, tranh luận chí choé, triền miên... thì tôi biết ngay đó là sự thật! Và hiểu ngay *Không* đây không phải là không có mà do duyên sanh, duyên khởi, không có tự tính riêng biệt. Chữ Không (Sunyata) như trả lời tôi câu hỏi “Tại sao” (Why?), thắc mắc bấy nay về kiếp người. Tại sao có ta? Ta từ đâu đến? Đến để làm gì...? Ba mẹ ta mà không gặp nhau thì ta là ai? Ông bà nội ngoại không gặp nhau thì ta là ai? Thì ra là do... duyên sinh vậy! Nhưng cái gì làm cho... duyên hào hứng sinh đủ thứ chuyện vậy? Thì ra là do Nghiệp. Nghiệp dẫn dắt... Ái dà, thú vị. Nhưng thú vị nữa là Quán Tự Tại Bồ-tát kia lại chính là Quán Thế Âm. Quen thân quá. Hồi nhỏ 12 tuổi ở chùa đã nghe bà Cô tôi khấn vái khi có pháo kích đùng đùng: Nam mô Đại từ Đại bi Quán Thế Âm Bồ-tát Ma ha tát... Tôi thì cứ êm ái ngủ khò bên cạnh đồng gạch chất cao. Sau này mới biết muốn làm Quán Thế Âm thì phải là Quán Tự Tại. Nói khác đi, muốn nghe được “tiếng kêu của trần thế”, muốn giúp đỡ được cho mọi người bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu thì bản thân mình phải “Tự Tại” cái đã. Câu hỏi tiếp theo “Cách nào” (How?) thì ngộ thay, có kinh Kim Cang xuất hiện. Thì phải vào Thiền Định thôi. Không cách nào khác. Chỉ với một câu “Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm” mà Huệ Năng tỉnh ngộ, đã thấy ra “bỏ lai vô nhất vật” (xưa nay không một vật) trong khi ta thì còn mãi dính mắc tùm lum sao? Khi hiểu “tức phi/ thị danh” (không phải/ tạm gọi), nói vậy mà không phải vậy, không phải vậy mà vậy trong kinh Kim Cang chẳng thú vị sao? Để ý một chút coi, đã bao lâu cái gì ta cũng cứ “tưởng thiệt”, bị gạt gẫm bao phen mà vẫn cứ ngây thơ! Nếu vượt qua được cái tướng, cái biểu kiến, cái trình hiện bên ngoài gạt gẫm kia, thì ta chẳng phải đã được giải thoát ư? Thiền định giúp ta có “Chánh Kiến”, thấy

đúng, từ đó mà Suy nghĩ đúng (Chánh Tư-duy), Sống đúng, mới có thể ung dung tự tại. Cho nên phải vào Thiền định. Mà thiền sai, thiền bậy rất dễ bị “tẩu hỏa nhập ma”, cũng do bị gạt nữa. Phải học trên chính mình thôi. Và tôi, nhờ cái vốn y học, đã tìm trong Cơ thể học, Sinh lý học, Thần kinh học, Tâm lý học... từ đó mà thấy con đường rất khoa học Phật đã dạy trong Thiền Định: *Anapanasati*, Quán niệm hơi thở (An-ban thủ ý, Nhập tức xuất tức niệm). Từ đó, tôi nghiền ngẫm thực hành và đặt một từ cho riêng mình: *Pranasati*: đặt Niệm vào khoảng trống ở giữa 2 hơi thở vào và hơi thở ra. Khi vào Định thì không còn “nhớ nghĩ” gì đến hơi thở nữa. Thiền Định làm sao mà phải cắt đoạn, phân tầng, đánh giá... các thứ được chứ! Thất bại trong thiền chủ yếu là do “ham muốn” quá, do tham lam quá đó mà thôi. Nhớ ngày còn thơ, Cò Đàm ngồi chơi nơi cánh đồng, dưới bóng cây, lim dim... coi vua cha và mọi người làm lễ Hạ điền, đã vào “thiền” lúc nào không hay. Lúc đó có ai nói là vào Sơ thiền, nhị thiền rồi thiên Vô sắc... với phi tướng phi phi tướng xứ... gì gì phức tạp đâu! Sau này, vì nghe bày đặt, bày vẽ, Cò Đàm tập thiền đủ kiên nào nín thở nào nhịn đói suốt chết.

Rồi như để trả lời câu hỏi Cái gì (What?) của tôi thì kinh Diệu Pháp Liên Hoa lại hiện ra với ngàn cánh sen xanh biếc. Xanh biếc? Ấy là hình ảnh của Diệu Âm Bồ-tát xinh đẹp, hiện ra giữa ngàn cánh sen bay vèo vèo từ cõi vô tướng đến thăm... Thích Ca rồi vọt đi ngay. Thiệt khác với Quán Thế Âm vất vả lo toan đủ thứ chuyện trên đời! Ở Pháp Hoa, tôi học một câu thôi. “*Vô tướng ở đây là vô tướng mà chẳng phải vô tướng, chẳng phải vô tướng mà vô tướng nên gọi là thực tướng!*”. Thì ra cái “tướng” mà ta đang sống đây khổ đau đây với “vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh” chẳng qua chỉ là cái thấy biết vì “điên đảo mộng tưởng”,

không có thiệt, bởi nó chỉ là “thực tướng” ảo. Ai tưởng thiệt, khổ đau ráng chịu! Cái đó chính là Như Lai, từ trong Như Lai tạng vô tướng mà “hiện tướng” chơi chút thôi, khiến ta tưởng vô thường, vô ngã... đáng đời!

Kinh Hoa Nghiêm là kinh đầu tiên Phật thuyết dưới cội Bồ đề, không ai hiểu. Phải mất 49 ngày nghiên ngẫm, tìm kiếm một cách tiếp cận mới, Phật mới thuyết lần thứ hai ở vườn Lộc Uyển với Tứ Diệu Đế và từ đó, suốt 45 năm nói đi nói lại, để rồi cuối cùng dặn đệ tử: Xưa nay ta chưa hề nói điều chi, chưa hề dạy ai điều chi. Tuyệt vời! Phật biết sau này có internet, có AI... thiên hạ nói tùm lum rồi đổ thừa Phật! Thiệt ra, trong mỗi chúng sanh đã sẵn có Phật tính và phải tự mình tìm thấy, như viên ngọc quý sẵn có trong chéo áo của người cùng tử.

Tôi sớm biết Phật là Như Lai nhưng Như Lai không phải Phật. Khóm cây ngọn cỏ cũng là Như Lai, con ong cái kiến... cũng là Như Lai... Và ta cũng là Như Lai đó thôi, bởi cũng từ Như Lai tạng, có cùng Phật tính, Pháp thân với Phật, chẳng qua ta chưa... giác ngộ đó thôi! Và khi biết sống trong “thực tướng” với chân không mà diệu hữu thì ta có thể cười một mình được rồi đó. Ta mới hiểu tại sao Phật cứ tùm tùm cười hoài, chẳng qua là tự cười chính mình đó thôi. Ở Pháp Hoa còn học được nhiều hạnh Bồ-tát thiệt hay, ứng dụng vào đời sống hiệu quả với các hạnh như tôn trọng (Thường Bất Khinh), hạnh chân thành (Dược Vương- nhất thiết chúng sanh hỷ kiến, ai thấy cũng vui, ai gặp cũng mừng); hạnh thấu cảm (Quán Thế Âm). Cứ ứng dụng vào đời sống đi rồi biết. Đến đê mà thấy. Đừng vội tin. Rồi từ cái chân *Không* kia vì sao lại có diệu *Hữu*, vui biết bao, với cả một cõi đời như hoa như gấm (thế giới hoa tạng) trình hiện cho ta thưởng thức, cho ta sướng vui, an lạc. Nếu ta vào được Tam muội Phổ Hiền thì có

dịp thấy “ông Phật” đang “vận mình” bước ra từ bào thai Như Lai, từ vô tướng mà hiện tướng như đứa bé sơ sinh vận mình thoát ra khỏi lòng mẹ. Thì ra tất cả các vị Phật đều xuất thân từ Như Lai tạng cả, như đất sét được nặn ra bao thứ trên cõi đời! Ta nhớ lại lúc Phật Thích Ca mở cửa chui vào Tháp báu, gặp Như Lai Đa Bảo đang ngồi đợi, tay bắt mặt mừng, hai người bạn thiết đã lâu không gặp, lẽ nào ta lại sợ hãi Như Lai Đa Bảo của ta hay sao? Lúc tôi hơi bần khoản thì Duy Ma Cật xuất hiện. Thiệt là sáng khoái. Một ông Bồ-tát tại gia, “chịu chơi”, dám đặt lại các vấn đề từ xuất gia đến thiên định, khát thực, đạo tràng, thuyết pháp... rồi với phương pháp “tiếp cận dựa vào cộng đồng” ông đưa Phật đạo vào đời sống: Cư trần lạc đạo.

Tôi học lõm bõm là vậy. Chỉ chọn lấy cái cốt lõi mà học. Và hành. Phật học mênh mông thiên kinh vạn quyển, học nhiều đời nhiều kiếp chưa hết, để cuối cùng chỉ “Còn nhớ trên đầu một chữ Như” là đủ. Tôi cho rằng nhờ có Định mà ta có Chánh kiến, Chánh tư duy... từ đó mà có nhận thức đúng, hành vi, lối sống đúng. Thân thể rã rời ư? Nó phải vậy. Xài lâu, quá date rồi. Ngũ uẩn chừng muốn ai về chỗ nấy, không thềm dính mắc chằng chịt nhau nữa ư? Thì kệ nó. Tốt thôi. Khớp cũng lỏng rồi ư? Hết dầu mỡ hết dây chằng buộc rịt rồi ư? Thì kệ nó. Có phải lỗi tại ta đâu. Ta có muốn vậy đâu. “Nó” cho mượn tạm nay tới hồi phải trả. Những cơn đau nhức hằn là phần lời phải trả, bù cho lúc ta xài phí quá. Cái đó chắc là do “nghiệp”. Nó vậy. Ráng chịu. Tốt hay xấu có lẽ do nhiều đời nhiều kiếp trước. Ai nói gì không biết chớ tôi tin có kiếp trước kiếp sau. Phải có, mới tạo sự công bằng, hoàn hảo chứ!

Từ lúc bước vào tuổi 80, tôi ghi lại mấy cảm nghĩ rồi thành cuốn Về Thu Xếp Lại. Bản thảo, khó tin, tôi đã sửa từ dưới chân núi Hy mã Lạp sơn! Lúc đó, tôi đang

ở Nepal, chân Hy Mã Lạp Sơn, gần Tây Tạng, hàng ngày nhìn Núi tuyết trước mặt. Ngày ngày lang thang quanh Bảo tháp Boudhanath ở Kathmandu... tôi về sửa morasse cuốn Về Thu Xếp Lại. Tức cười mà chuyện có thật. Người làm ở nhà xuất bản gửi bản thảo từng đoạn cho tôi qua email, tôi sửa rồi chuyển về, rồi chỉnh sửa, cứ thế. Lần hồi cũng xong cuốn sách. Đó là một dịp may mắn mà tôi được hít thở cái không khí tĩnh lặng của núi tuyết Himalaya trong lúc sửa cuốn sách mới của mình, cũng là dịp tôi đến được Lâm-tỳ-ni chiêm ngưỡng nơi đức Phật đản sanh và thành Ca-tỳ-la-vệ nơi Thái tử Cồ Đàm rời bỏ kinh thành lên đường tìm đạo. Tiếp đó, tôi tập hợp các bài văn rời rạc mà mình thích lâu nay, có lúc định thôi, bỏ, để làm gì? Rồi lại tiếc. Thế mà rốt cuộc in cuốn lấy tựa *Để làm gì* sau đó. Thì để chuẩn bị chớ gì. Chuẩn bị cho một chuyến ra đi. Để làm chút kỷ niệm. Sẵn trón, gom góp một số bài viết của bạn bè về thơ mình, in tập *Như không thôi đi được*. Dù sao thì đến giờ tôi cũng đã có được 7 tập thơ rồi chứ ít gì. Mê thơ từ nhỏ. Từ tập *Tình Ngươi* 1967 đến *Thơ Ngắn Đỗ Nghệ* 2017 đã 50 năm chẵn. Thơ tôi viết từ cảm xúc thật của mình, tôi không coi thơ là trò chơi chữ nghĩa. Thơ thiệt thà chơn chất vậy mà cũng có người khóc, người cười, người nhớ, người thuộc... Hoá ra chỉ có sự chân thành, từ một tấm lòng mới đến được với tấm lòng. Các bài thơ như *Thư cho bé sơ sinh*, viết năm 1965 tại Bệnh viện Từ Dũ; *Mới hôm qua thôi* viết 1993 ở Montreal và *Bông hồng cho mẹ*, viết 2012 khi mẹ mất... có lẽ sẽ còn được nhiều người chia sẻ.

Còn chuyện lỡ mồm học Phật, tôi cũng gom góp, sắp xếp, bổ sung làm thành một “tuyển tập” *Tôi Học Phật* để thỉnh thoảng đọc lại cho đỡ quên và chia sẻ cùng bè bạn để có dịp cùng trao đổi thêm. Rồi, ngẫm nghĩ thế nào, tôi tập hợp một số bài viết về những nhân vật thân quen, in thành tập *Áo xưa dù nhàu* như một lời tri ơn...

Tóm lại, nhắc lại những “thành tựu” giai đoạn này cũng bởi chính đó là một trong những yếu tố của “Chất lượng cuộc chết” đó mà thôi. Dù chỉ tình cờ, chưa có ý “chuẩn bị” chi, nhưng rồi có vẻ như tôi đã làm điều gì đó ở tuổi ngoài 80 của mình, một vòng tròn chữ Không gần khép kín. Tôi nghĩ, có thể xem cũng là một “thành tựu” trong nghề nghiệp của mình với 12 năm làm ở Cấp cứu Nhi khoa, 25 năm làm Giáo dục sức khỏe, đó cũng là thời gian viết những cuốn sách phổ cập về sức khỏe từ chăm sóc trẻ sơ sinh (Viết cho các bà mẹ sinh con đầu lòng) đến tuổi mới lớn (Khi người ta lớn), tuổi trung niên với “Gió heo may đã về” và tuổi già với “Già sao cho sướng?”... Khi thực hiện nghề nghiệp y khoa của mình, tôi chú trọng về phòng bệnh, khuyên sống gần gũi thiên nhiên và ít dùng đến thuốc men. Tôi thực hiện Chương trình Săn sóc Sức khỏe Ban đầu cho trẻ em, cho người lớn, và về sau tham gia đào tạo, góp phần hình thành Đại học y khoa Phạm Ngọc Thạch, là người sáng lập và làm trưởng Bộ môn Y đức, Khoa học hành vi và Giáo dục sức khỏe cho trường, cùng giảng dạy Nhi khoa ở Đại học Y dược v.v... Nhìn chung, đến nay với hơn 60 “đầu sách” trên cả 3 lãnh vực: Y, Văn và Phật. Ở lãnh vực nào hình như tôi cũng đều “say mê” tuy càng về già thì càng gần gũi với Phật hơn.

Những năm tháng sau này, có tuổi, tôi thích tìm về chốn xưa. Lại, giống nhiều sinh vật khác, như con cá hồi chẳng hạn, cứ 4 năm lại lội ngược dòng về chốn cũ... Tôi nhớ nơi mình sinh là dưới chân cầu sắt bắc qua sông Cà Ty (Mường Mán) Phan Thiết. Mẹ tôi kể tôi đẻ ra nhỏ xíu, đen nhẻm, cô Mụ đặt cho tôi cái tên là “thằng Hai Hòn” (Hòn đây là đảo Phú Quý, Phan Thiết, dân biển, gầy ốm, đen đúa). Rồi ít lâu sau về ở vườn nhà ngoại đầy dứa, cau, chuối, cam quýt ... dưới chân núi Tà Cú, nơi có chùa Linh Sơn Trường Thọ Tự, mà

hồi 4, 5 tuổi tôi thường theo Ba Má, Cậu, Dì lên núi chơi. Lớn chút, thì về nhà ở Lagi, gần cửa biển. Nghĩa là, sông, núi, ruộng, vườn... gì cũng đều rất quen thân với tôi. Cá khô mắm muối vốn là món tôi ưa thích. Tôi có vẻ xa lạ, lúng túng với những gì hào nhoáng, xa hoa, sang trọng. Nhà quê thứ thiệt.

Tôi cũng thường về thăm khu Rừng nguyên sinh ở Láng Găng, Bình Châu, Xuyên Mộc, nơi tôi sống tản cư theo Ba tôi những năm từ 5-8 tuổi, rồi về Hiệp Nghĩa, ở Bàu Lờ, học trường Gò Ông Nôm. Đến 12 tuổi, cha chết tôi mới theo mẹ về Phan Thiết với 3 đứa em nhỏ xíu, sống với Cô Hai tôi (có chồng người Hoa) trong một ngôi chùa Tàu nhỏ. Giờ về Phan Thiết, bao giờ tôi cũng ghé thăm chùa, thăm mấy gốc me to tướng và mấy cây điệp cao nghệu. Khi vào học trường Bạch Vân cũng lại học ở trong Chùa Bà Đức Sanh Hội, rồi trường Phan Bội Châu (cũ). Về lại Lagi thì học 2 năm ở một trường trong Nhà thờ. Như vậy là chùa, nhà thờ gì tôi cũng thân quen. Khi về Saigon, ở trọ ăn cơm tháng trong khu xóm nghèo Bàn Cờ, di chuyển chỗ ở đến 5,7 lần. Nói chung, lang bang rừng núi sông hồ... Mỗi lần về quê cảm xúc rất khác. Những ngày ở Bàu Lờ đi bắt còng nhíp, đi xin ruốc tươi về đập ruốc làm nước mắm, làm vườn trồng khoai bắp lúc lên 10-12 tuổi với mẹ. Phan Thiết khi ở chùa, công việc tôi là phơi lá buông... Tóm lại, có lẽ nhờ có một thời tuổi nhỏ gian khó như vậy, tôi chịu khổ khá giỏi sau này! Có vẻ như đã học được “kham nhẫn, tri túc”. Bây giờ về thăm chốn xưa, cảnh cũ, đầy những ngậm ngùi... không còn ai, đâu còn ai...

Bạn bè bây giờ hay hỏi tôi khỏe không? Tôi nói không biết. Hỏi có bệnh gì không? Tôi nói không biết. Không phải nói cho qua. Mà nói thiệt. Bởi vì “khỏe” là một trạng thái hoàn toàn sáng khoái (well being) về thể chất, tâm thần, và xã hội. Rõ ràng là còn lâu mới đạt được

tình trạng sáng khoái cả ba mặt như thế! Còn có bệnh gì không u? Thì chắc phải có rồi, tẻ lắm cũng những loại bệnh già chớ lẽ nào không? Sanh lão bệnh tử mà. Bệnh gì thì tôi không biết vì nhỏ giờ bệnh hoài. Hồi nhỏ ở rừng thì sốt rét, kiết lỵ, suy dinh dưỡng trầm trọng... Ngộ, nhớ lại hồi nhỏ, khi qua cơn sốt rét run bần bật lại thấy người nhẹ lâng lâng, sáng khoái... Chắc là vì hồng cầu bị tiêu hủy, thiếu máu, mà rơi vào tình trạng... chronic hypoxia (thiếu Oxy kinh niên) mà có mấy thứ “happy hormones” trời ơi kia sinh ra? Tôi không biết. Vào lúc 12 tuổi, ở vùng tản cư về thành phố Phan Thiết, cân nặng có 25kg. Da xanh mét, lá lách sưng to, chân tay khẳng khiu, suy dinh dưỡng trầm trọng. Ở tuổi 30, khi đã là bác sĩ, đang làm việc ở Đường đờng Nhi khoa Trần Bình Trọng Chợ Lớn thì bị xuất huyết tiêu hóa phải đi cấp cứu, truyền máu ở Bv Chợ Rẫy (1971). Có giai đoạn đau cột sống thắt lưng phải nằm liệt, rồi đau cột sống cổ không ngoái đầu được. Năm 50 tuổi, mắt bị cườm nước, phải mổ cấp cứu, bây giờ còn di chứng. Rồi năm 57 tuổi bị tai biến mạch máu não lại phải mổ cấp cứu. Tóm lại, bệnh vậy cũng... tạm đủ rồi chớ. Từ tuổi 60 đến giờ chỉ bệnh lai rai. Tôi kệ nó. Tôi không thích mấy thứ xét nghiệm nọ kia. Và rất hạn chế dùng thuốc. Nhất là không ưa mấy thứ quảng cáo thức ăn, thuốc bổ dưỡng này nọ, theo tôi, không bằng ăn cơm với cá kho, cá khô nướng, rau luộc, khoai lang, bắp và chè các thứ... Về Phan Thiết, ngoài chuyện thăm chùa xưa, trường cũ, tôi luôn ra biển uống dừa tươi “ba nhất” (chặt ba nhất). Trưa ăn cơm gà nướng, gà chiên, gà luộc đậu đó với ớt xanh, hoặc ăn bánh canh chả cá, chiều thì có bánh căn để nhớ hồi nhỏ ăn bao bụng, sau cùng không quên chè đậu xanh... Lúc này tôi ngủ không tốt lắm. Càng có tuổi, thức dậy càng nhiều lần trong đêm. Do phình tuyến tiền liệt rồi, chạy sao khỏi. Thôi kệ nó. Bây giờ cần ngủ mỗi đêm 9

tiếng mới đủ. Càng già càng phải ngủ nhiều như pin cũ phải sạc lâu. Đêm nào cũng nằm chiêm bao! Khó mà không nằm mộng. Lúc đầu cũng bực, muốn ngủ yên giấc, không mộng mị linh tinh. Nhưng sau thì thấy mộng mị cũng hay chứ. Giấc mơ như giúp mình sống thêm nhiều kiếp sống khác, gặp lại nhiều người xưa nay, tưởng đã quên, đã xa...

Như vậy phải chăng đang chuẩn bị cho một cái chết tốt (Good death) và một giai đoạn cận tử ... vui. Một người bạn tôi nói tôi đã viết cuốn *Già sao cho sướng* lúc 75 tuổi thì bây giờ nên viết tiếp *Chết sao cho vui* đi chứ, còn chò gì nữa! Và tôi bỗng nghĩ đến chữ well-being, sự sáng khoái về sức khỏe, thì tại sao không thể có chữ well-dying chứ nhỉ? Cũng như trước kia, khi học Phật chữ Anapanasati tôi bèn tự đề ra cho mình chữ Pranasati, nghĩa là đặt chánh niệm vào giữa khoảng thở vào và thở ra đó. Nó là quãng lặng, nghỉ ngơi, là “bardo” giữa hai hơi thở, giữa sự sống và chết, tái sinh. Đó chính là thời gian chuyển tiếp để ta chuẩn bị hành trang cho một cuộc hành trình mới. Đó là lúc ta quây túi “nghịệp” lên vai, có thể rất nhẹ hay nặng tùy ta chọn, bởi ta là kẻ “thừa tự” của Nghịệp mà!

“Giác ngộ” tốt nhất là hiểu được cái chết là tất yếu và... thiết yếu, không có không được của cuộc đời ta. Bấy lâu sống tạm bợ với hình tướng giả, cũng từ Như Lai tạng mà ra, dưới bàn tay nặn của một “Bà Mẹ” trời ơi nào đó. Hiểu và thực tập cái chết, làm quen với nó, làm bạn với nó, thân thiết với nó càng sớm càng tốt.

Và, “*well being & well dying*” nhé!

Saigon, tháng 6.2023

Đỗ Hồng Ngọc.

.....
(*) *Một ngày kia đến bờ*
Đời người như gió qua
(TCS)