

TUỆ THIÊN (LÊ BÁ BÔN)

**ĐƯỜNG VỀ MINH TRIẾT
(CÓ BỔ SUNG)**



(TÁC PHẨM Ở INTERNET)

ĐƯỜNG VỀ MINH TRIẾT

(Đăng trong Văn Nghệ Quảng Trị)

Wednesday, February 1, 2012

ĐƯỜNG VỀ MINH TRIẾT - Tuệ Thiên Lê Bá Bôn

Trừ phi bạn có trong tay tác phẩm thơ-văn-tư tưởng ĐƯỜNG VỀ MINH TRIẾT của Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn), nếu không thì bạn chưa bao giờ đọc trực tiếp và đầy đủ vì các trang mạng chỉ đăng trích đoạn hoặc nếu đủ thì phải tải xuống mới đọc được. May thay, nhà thơ - nhà thiền học Tuệ Thiên đã ưu ái gửi cho VNQT trọn tác phẩm trên của anh. VNQT xin trân trọng giới thiệu đến bạn đọc bằng cách đăng dần theo số trang.



Vandanviet.net

Giới thiệu

TUỆ THIÊN
(Lê Bá Bôn)

Đường Về Minh Triết

- * Thơ
- * Truyện ngắn, tản bút
- * Tư tưởng, kinh nghiệm Thiền.
- * (Viết từ 1989 đến 2005)

Nhà xuất bản Văn Nghệ
2007

Bìa và bìa minh họa tác giả gửi

TUỆ THIỀN

(Lê Bá Bôn)

Đường Về Minh Triết

- * *Thơ*
- * *Truyện ngắn, tản bút*
- * *Tư tưởng, kinh nghiệm Thiền...*
- * *(Viết từ 1989 đến 2005)*

Nhà xuất bản Văn Nghệ
2007

LỜI NÓI ĐẦU

* “*Tự tri-tỉnh thức-vô ngã*” là đạo lí của vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiền; mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn vũ trụ, cho sự thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả.

* “*Đường về minh triết*” là con đường vô cùng vô tận; con đường của khát vọng muốn thấy rõ “vàng trắng và đám mây” ...

* Ước mong cuốn sách này mang lại ít nhiều thiện ích cho bạn đọc.

* Chân thành cảm ơn những tấm lòng đã góp phần để tác phẩm được xuất bản.

TUỆ THIỀN
(Lê Bá Bôn)

PHẦN I

THƠ

(Thơ & thi kệ)

Bài Toán Cuộc Đời

Đáp số là Hạnh Phúc, ai cũng biết
Nhưng bài toán cuộc đời nát óc những tài hoa!...
Bao Nguyễn Du sợ hồng trần oan nghiệt
Khuyên tình yêu về nương bóng cà sa

Anh may mắn giải được bài toán khó
Đã biết đem hữu hạn chứa Vô Cùng
Lóng vị Thiên từ sắc màu trần tục
Giữa vô thường, lấp lánh tâm xuân.

(Trang 7)

Gặp Lại Vàng Trăng

Chen lẫn mười năm quên ngắm trăng
Về quê gặp lại giữa đêm rằm
Trăng ngoài ấy, trăng trong ta hội ngộ
Lợi danh nào đổi được ánh trăng tâm?

(Báo Giác ngộ, 12/02/2004)

(Trang 8)

Một Nét Quê Em

Tôi về Bà Rịa mùa Noel
Mùa trời đất thanh thản nhân từ
Nơi đây ngày đông quên giá rét
Nên lũ cò nhẹ cánh nhàn du

Bà Rịa có em thêm yêu thương
Thêm tâm hồn phai nhạt nhiễm ô
Cơm áo không lấp vắn thơ cũ
Li chanh đường mát ngọt ước mơ

Nét đồng nội dịu hiền ánh mắt
Phố thay dáng mới vẫn hương xưa
Chân tình nên nỗi dài yêu mến
Đường ngoại ô hoa nắng đọng đưa

Những cánh hồng cùng em khoe thắm
Những nụ cười nửa lạ nửa quen
Tôi cứ để lòng tôi lãng đãng
Điểm xuyết tha phương một nét tình.

(Trang 9)

Trầm Tư Hi Mã

(Gửi người bạn nhà giáo)

Thời thực dụng, thế tình đầy khom cúi
Chỉ trầm tư Hi Mã cứu nhau thôi
Chấn bão táp những mái đầu thơ dại
Để nghìn sau còn gặp gỡ Con Người.

(Trang 10)

Thiên Chức Thi Ca

Kẻ vô sĩ đang khoác danh trí thức
Hối lộ, tham ô... cười cợt thánh hiền!...
Ai có thể ung dung Chân-Thiện-Mĩ
Nếu thiếu vắn thơ thanh khiết trái tim?
Nên em ơi đừng ghép thơ với thân
Kẻo mai sau nát hết cháu con mình
Dù hồn thơ không chức quyền phú quý
Giữa xô bồ, lan toả ánh tâm minh.

(Trang 11)

Tình Yêu Cúc Vàng

Ánh mắt em mang mùa xuân đến sớm
Trái tim tôi Thượng Đế cấy tình yêu
Tôi trân trọng - thôi gian tham trái cấm
Để sắc hương đọng mãi giữa vô cùng

Đã si dại tìm tình trong đục lạch
Bao ghét ghen đóng bít cửa thiên đường!
(Thượng-Đế-trong-ta muôn đời có mặt
Khi cõi lòng biết tình thức-yêu thương)

Những cay đắng giờ hoá thân mình triết
Tôi yêu em như yêu nét cúc vàng
Quên rét mướt, gọi mùa xuân đến sớm
Sắc dịu hiền cứu rồi trái đất đau.

(Báo Công giáo & Dân tộc, tháng 01/2003)

(Trang 12)

Tôi Nghe...

Tôi nghe dưới cơn địa chấn
Có lòng đen tối của mình
Nghe chút nhân từ hoà ái
Sáng trong thánh thót tiếng chim

Nghe hành hoàng mai điểm nụ
Động hồn xuân triệu thiên hà
Nghe thiền tâm vừa tỉnh thức
Thật biết yêu người - yêu ta

Nghe bước luân hồi thặng hoa
Tạm cư vì sao Minh Triết
Nghe giữa bất sinh - bất diệt
Hoá thân Bồ tát đi - về...

(Trang 13)

Tĩnh Tâm Ở Quán

Trầm tư quán cóc ven đồi
Hương cà phê sớm quyện lời tâm kinh
Thương người tất bật vô minh
Chút vui xanh xám bên nghìn đắng cay.

(Trang 14)

Không Đề

Chất chứa những căn nhẫn
Hồn lô nhô sỏi đá!...
Chút lặng thầm hỉ xả
Sỏi đá dậy hồn thơ...

(Trang 15)

Hồn Quê

Cha đem chôn xác con chim nhỏ
Không để nanh mèo xé tuổi thơ...
Bốn mươi năm, tôi còn nhớ rõ
Hồn quê ngày ấy thấm nhân từ.

(Báo Giáo dục & Thời đại, 01/02/2001)

(Trang 16)

Đêm Ở Núi

Đêm ở núi tâm hồn thành hiền triết
Quên nhỏ nhen để thấy ánh trăng sao
Gió đại ngàn ngấm vào từng suy tưởng
Hương lan rừng xoa dịu những thương đau

Đêm ở núi chợt đáy lòng an định
Tiếng chuông khuya ngân từ cõi vô tâm
Và lời kinh đến từ miền vĩnh tịch
Trái tim đập từng khoảnh khắc nghìn năm...

Về phố chợ mang theo đêm ở núi
Giữa bon chen, cười nói bỗng nhân từ
Đã cung thỉnh Vô Cùng vào hữu hạn
Thì sá gì những được mất hơn thua.

(Trang 17)

Đau Buồn Của Chị

Hồn phong kiến vẫn vương
Chị thâm quầng ánh mắt
Cái thẳng-cu-tông-đường
Vào giấc mơ nát ruột!

(Trang 18)

Về Từ Biển Chiều

Quên mình giữa bãi chiều hôm
Tan hoà bọt sóng nghìn trùng biển xanh...
Trở về với thị với thành
Nao nao thương cảm những thân ghêu sò.

(Trang 19)

Bước Chân Hiền Triết

Áo bông bênh đời du tăng khất sĩ
Mắt bình yên nhìn thế sự phù vân
Trao thức giả lời ngọc vàng minh triết
Tặng hiền nhân niềm cảm hứng nhân văn

Tùng bước nhẹ vô danh cùng hoa cỏ
Bình bát bao dung đón nhận khen-chê
Trí siêu việt giữa tâm hồn khiêm hạ
Thấy Đạo rồi: tình thấm đượm từ bi.

(Báo Giác Ngộ, 14/10/2004)

(Trang 20)

Friday, February 3, 2012

Tuệ Thiên Lê Bá Bôn - ĐƯỜNG VỀ MINH TRIẾT



Vandanviet.net

Họ và tên: Lê Bá Bôn;
Bút danh: Tuệ Thiên;
Sinh ngày: 05/4/1951;
Email: lebabon04@gmail.com;
Tốt nghiệp đại học ngành Hành chính;
Nhà giáo lưu trí;
Nơi sinh: Bích La Đông, Triệu Phong, Quảng Trị;
Nơi ở: Ấp Bắc 1, TX Bà Rịa, Bà Rịa-Vũng Tàu;
Tác phẩm chính: Đường Về Minh Triết
(NXB Văn Nghệ, 2007);
Có thơ trong: Tuyển tập Thơ Nhà Giáo Việt Nam;
Tuyển tập Văn Thơ Việt, tập 1; Tuyển tập Tâm
Lòng Nhà Giáo, tập 9 & tập 10.

Nỗi Đau

Hôm đưa bạn tôi vào phòng mổ
Mới thấu nỗi đau cái cuốc cái cày
Tưởng to lắm mấy trăm nghìn thất lung ngô lúa
Nào ngờ chưa đủ... lột tay!

(Trang 21)

Tiếng Chuông Chùa Quê Tôi

Tôi nhớ mãi làng quê tôi thuở ấy
Có mái chùa xưa che chở tâm linh
Ngày mưa nắng bao nẻo đường cơm áo
Tiếng chuông chùa khêu sáng ánh tâm minh

Chúng tôi lớn khôn theo tiếng chuông chùa
Tuổi thanh xuân sống quyện hoà ánh đạo
Xoá tự ti, bỏ gian tham, kiêu ngạo
Người gặp người trong đạo lí từ bi

Bùng chiến tranh, làng tôi thành tang trắng
Khói lửa đạn bom cày nát quê hương
Kể từ ấy tiếng chuông chùa biệt xứ!...
Mấy chục năm trời nhớ thương nhớ thương

Ôi mơ ước tiếng chuông xưa trở lại
Thức tỉnh nguồn xuân trí tuệ-tâm linh
Để làng tôi sống mãi tình quê cũ
Để trao nhau trọn vẹn ánh thanh bình.

(Trang 22-23)

Nỗi Buồn Lắm Đất

Trút hơi thở sau một ngày kiệt lực
Bác nông dân chưa kịp già từ con
Vết nứt nẻ trên tay bùn chân lấm
Nhìn lũ chúng tôi, thẳm lạng tủi hờn

Lũ chúng tôi những hình nhân trí thức
Lánh ruộng đồng và coi rẻ nông dân
Bung bát cơm - quên tâm hồn đất nước
Lòng đen ngòm danh lợi kẻ vong ân!...

Nhìn mặt bác, nỗi buồn tôi lắm đất
Thói tự hào bật khóc trước quê hương
Tôi quý xuống hôn cuộc đời chất phác
Nhớ những đắng cay - nhớ những bát cơm...

(Trang 24)

Phục Sinh

(Độc âm đón thiên niên kỉ mới)

Thiên niên kỉ mới
Nhú lên dưới gốc mai già
Tôi độc ẩm
Trầm tư ngày-tận-thế-của-chính-mình

Sự Sống không có kết thúc
Tĩnh thức chết cái xám xịt tâm hồn
Phục sinh nhịp đời vô nhiễm
(Những hôm qua chưa sống thực
Chuỗi mộng寐 quá khứ-tương lai ám bóng mắt nhìn)

Từng khoảnh khắc cái-chết-thiên-tài
Nhú lên nồn nà thanh xuân.

(Báo Công giáo & dân tộc, tháng 4/2003)

(Trang 25)

Dấn Thân

Từ khi lộ ánh trăng thiên
Tri ân sâu nặng cơ duyên cuộc đời
Vô ngôn sáng giữa muôn lời
Dấn thân thế sự, chẳng rời Tánh Không.

(Trang 26)

Em Về

Con đợi em về ngọt thơm mút bánh
Anh đợi em về tươi đẹp nhành hoa...
Em về mang cành nhãn cau có!
Xuân
Xuân ơi
Sao vội bỏ quê nhà?

(Trang 27)

Ánh Mắt Em

Ánh mắt dịu hiền: dây tơ bền chắc
Cha mẹ cho em làm cửa hồi môn
Dù lòng anh giữa trăm hoa đua sắc
Vẫn nghiêng tình về một nét thân thương.

(Trang 28)

Thương Và Nhớ

Chuối bên hè treo buồng như thạch nhũ
Hai con thơ náo nức gói quà nghèo...
Rung rung nhớ mái nhà xưa quê cũ
Xin ơn trời cha mẹ bớt gieo neo.

(T/chi Thế giới trong ta, số 157 năm 2002)

(Trang 29)

Xuân Về Từ Ánh Sáng Trời Cao

Khi tôi quán chiếu lòng mình
Hồn xuân âm thầm nảy lộc
Nhớ đến Chúa, trái tim thổn thức
Tình yêu sưởi ấm khóm cúc vàng

Tự tri: con đường ngắn nhất để trở về với Chúa
Trở về với Mùa Xuân Vĩnh Hằng
Sự thanh tầy gieo bình yên trần thế
Thượng Đế trên cao - Thượng Đế quanh đây

Chúa ra đời trong hang đá...
Nhớ vậy thôi, đã héo úa những đen tối tự hào
Gánh nặng tự ti gãy đổ
Đã lộ dạng lương tri minh triết
Và nghe giữa biếc xanh hồn lá
Ríu rít xuân về từ ánh sáng trời cao.

(Trang 30)

Thursday, February 9, 2012
Tuệ Thiên Lê Bá Bôn - ĐƯỜNG VỀ MINH TRIẾT

Viếng Nghĩa Trang Cuối Năm

Thăm nghĩa vô thường: tình bớt hẹp
Nén hương lòng xin tưởng nhớ chung...
Sợi khói vẫn vương chân mộ chí
Đám mạ ven cồn thấp thoáng xuân.

(Trang 31)

Gặp Lại Ta-Vô-Ngã

Thiên định hai mươi năm
Gặp lại Ta-Muôn-Thuở
Vô niệm giữa vàng trắng
Mộng mị chừ tan vỡ.

(Trang 32)

Nhớ Học Trò Cũ

Sửa được bao lỗi lầm quá khứ
Đáy lòng tôi thấp thoáng niềm vui
Chợt nổi buồn rưng rưng cửa lớp
Vết thương em ngày ấy, bây giờ...?

(Báo Giáo dục và Thời đại, 01/02/2001)

(Trang 33)

Buồn Cùng Taher Madrasswalla

Cọc cạch nhọc nhằn vòng quanh thế giới
Ông muốn trao thông điệp hoà bình
Nhưng trải qua mấy nghìn năm
Cái bản năng quyền lực

Đã ngấm sâu vào hành tinh
Và bom đạn bất nhân đang đi tìm
Niềm vui lẫn lút!
Và UNESCO còn mập mờ lúng túng
Giữa “con” và “người”!

*(T. Madrasswalla là một người Ấn Độ;
UNESCO là Tổ chức giáo dục, khoa học,
văn hoá quốc tế).*

(Trang 34)

Li Hôn

Trái tim hoá thạch đã trừ nhau
Tuổi thơ ngồi cộng nỗi buồn đau
Nhân hoài điên đảo: trần thêm tục
Cha mẹ chia..., lòng con ở đâu?

(Trang 35)

Dáng Núi

Ánh mắt khoả thân che khuất biển
Hàng cây nghe dạ thịch rẻo gào
Sáng chủ nhật biển trơ phàm tục
Hồn đại dương ẩn nấu nơi đâu?

Từ giã biển, ta tìm đến núi
Cả đất trời một nét vô ngôn
Cánh chim cảm tạ tình che chở
Ta mang ơn khe suối cội nguồn...

Về phố thị... chợ như cỗ thụ
Vô danh toả bóng giữa xô bồ
Đã đem dáng núi vào tâm thức
Cát bụi chợ đời không lấp nổi tiếng thơ.

(Trang 36)

Đi Tới Hiện Tại

Từng bước với đường chiều
Dưới hàng cây xanh mát
Giữa tâm hồn bát ngát
Sáng nụ cười tin yêu

Tôi đi trong tỉnh thức
Quá khứ? Đã qua rồi
Tương lai? Tùy duyên khởi
Tâm vô ngôn chiếu soi...

Em hỏi tôi đi đâu?
Tôi trở về hiện tại
Thiên đường không xa ngái
Dừng tâm: đã đến nhà.

(Báo Giác ngộ, 10/6/2004)

(Trang 37)

Đắm Say

Thuở đắm say em
Nặng ánh mắt tình nên quá tải
Chiếc thuyền đời chao đảo
Bến hạnh phúc xa tít cõi sương mù

Thời đắm say danh lợi
Gai lửa đầy lối đi
Hồn rớt bóng quẩn quanh ngõ cụt
Bãi chiến trường giữa trái tim si...

Chân phúc đến: vui trong Chánh Đạo
Tâm Xuân Bất Diệt gọi tôi về
Lòng-say-đắm neo thuyền bến giác
Vỡ chén phong trần - tỉnh cơn mê.

(Trang 38)

Trên Con Đường Tối Thượng

Tự tri: toả duyên lành cùng khắp
Giữa vàng trắng một niêm vô ngôn
Ta - người gọi sóng, nghe tức thấy
Tức lí đương nhiên, thôi nói năng...

Việc nói năng?
Phó thác ngày xuân muôn hoa nở...

Hết nghi rồi
“Chẳng dùng cầu chơn
Chỉ dứt sở kiến”
Chẳng sợ, chẳng nôn nao
Ung dung tự tỉnh...

Nếu kiếp này sinh tử còn vương
Kiếp sau nguyện sinh miền Đại Giác
Đồng hành bạn lữ Vô Sư Trí
Sự nghiệp muôn đời: Tâm Vô Sự
Cứu khổ chúng sinh - sự, vô tâm.

*(Thiền viện Thường Chiếu có
ghi âm bài thi kệ này, ngày 26/7/1998).*

(Trang 39-40)

Sunday, February 12, 2012

Tuệ Thiền Lê Bá Bôn - ĐƯỜNG VỀ MINH TRIẾT

Nhận Thức Và Thực Tại

Nhận thức là tâm ngôn
Cũng gọi là tâm hành
Điều động mờ tâm trí
Làm sao thấy toàn chân?

Thực tại ví con voi
Nhận thức như gã mù
Quờ quạng theo “nhị tướng” (*)
Tưởng voi giống... quạt mo...!

Khi ý thức dừng lại
Ý căn thôi nói năng
Thức chuyển thành diệu trí
Thực tại tức Chân Tâm.

(*): *Nhãn quan nhị nguyên luôn luôn bị khuôn định theo tinh thần quy ngã, theo sự hạn chế tất yếu của kinh nghiệm-kiến thức, theo bộ não bị ảnh hưởng bởi tâm lí bất bình thường.*

(Trang 41)

Độc Kinh “Trí Tuệ Siêu Việt” (*)

Kinh ví như tấm gương
Soi gương thấy tâm mình
Nếu đọc nhưng chưa thấy:
Thiếu công phu tham thiền

Độc-hiểu: chỉ biết đường
Độc-thấy: đang đi đường
Có đi thì mới đến
Hiểu cách Thấy nghìn trùng

Không nhắm Trí Bát Nhã
Tu hành chưa chính tâm
Nên Tâm Kinh Bát Nhã
Là thước đo trí nhân.

(*): *Ma-Ha Bát-Nhã Ba-La-Mật-Đa Tâm Kinh. Đọc kinh này cần nhìn lại tâm để thấy biết các trạng thái: quán tự tại, chiếu kiến, thọ, tướng, hành, thức, vô sở đắc...*

(Trang 42)

Một Ngày Không Mất

Lên chùa đàm đạo cùng sư cụ
Về phố nhâm nhi chén rượu nồng
Bạn ép uống nhiều, ta chẳng uống
Sợ rồi chuếnh choáng một ngày xuân.

(Báo Giác ngộ, 12/2/2004)

(Trang 43)

Em

Em cười rất mực vợ hiền
Tình em xanh lại một triền đất khô
Đời anh từ thuở khoai ngô
Đến nay vẫn sáng nhịp thơ đại ngàn.

(Trang 44)

Điểm Hẹn

Mai bỏ thân này, tạm cư Đâu Suất
Thăm ngài Di Lạc uống trà chơi
Chẳng đạo chẳng đời – vô sở trụ
Hành trình cứu khổ... ánh trăng soi.

(Trang 45)

Khi Ngọn-Đuốc-Đáy-Lòng-Em Thấp Sáng

Khi ngọn-đuốc-đáy-lòng-em thấp sáng
Cả bao la tỉnh thức giữa mùa vui
Em bên Chứa giữa Niết-Bàn-Cuộc-Sống
Nhạc trần gian hoà điệu nhạc cung trời...

Em nhớ lại cái thời tắm tối ấy
Thành-quách-em dựng lập nhốt tình em
Rồi một buổi bướm vương tơ quẩn quại
Đổi trao đời tiết hạnh, hoá sâu đêm

Lòng điên đảo: niềm vui không chân thực
Em mất em trong men đắng cuộc đời
Chút lợm ngọt ru hồn vào ảo tưởng
Những điệu màu dua mị đắm mê say...

Khi ngọn-đuốc-đáy-lòng-em thấp sáng
Lũ chim yêu cây lá gọi xuân về
Em gọi anh giữa Niết-Bàn-Cuộc-Sống
Hạnh phúc về ngăn lối ánh xuân đi.

(Trang 46)

Tự Do

Khi tâm hồn vút lên Hi Mã
Ta ung dung vào giữa chợ đời
Lòng mở cửa – yêu thương không vị ngã
Thì cần chi kích thích tổ dựng niềm vui

Mọi nhãn hiệu đeo mang chừ vứt bỏ
Ta tự do tự tại giữa vô thường
Sáng chủ nhật lên đồi cao hóng gió
Trái giác nồng ngoài tiếng hát trùng dương.

(Báo Giác ngộ, 17/01/1998)

(Trang 47)

Tan Vỡ

Lộ hoa sững sờ
Chén li tức tối
Lũ trẻ nhà thút thít...

Chín chẳng làm mười, tan nát nhau!

(Trang 48)

Nhà Thơ Đạp Xích Lô

Thơ thanh khiết nên chẳng thành com áo
Xe loanh quanh - sống đạ̣m bạc tương dưa
Sang trọng bản chẳng xao lòng thi sĩ
Vàng trắng tâm soi sáng cả tư mùa.

(Trang 49)

Nhành Hoa Bể Khô

Cái ung thư đang giày vò thân chị
Nó di căn trên khắp nẻo tâm hồn
Bà con, bạn bè ngày đêm thăm viếng
Chị vẫn nằm giữa hiu hắt cô đơn!

Cảm thương chị, sư cô trao tuệ quán
Kể chị nghe chuyện Bồ tát xả thân
Giảng chị nghe về luân hồi, Phật tính
Về từ bi, vô ngã, cõi bình an...

Rồi ánh xuân cũng ghé vào bể khô
Góc giường thiền thâm lặng một nhánh hoa
Giữa cơn đau, sáng niềm-tin-Bồ-tát:
Vạn nẻo tâm linh đâu cũng quê nhà. (*)

(*): *Nhớ câu thơ danh tiếng của một thiền sư:
Trong ba nghìn cõi ấy / Nơi đâu cũng là nhà.*

(Trang 50)

Hoa Cỏ

Cỏ dại ven đường
Hồn nhiên điếm nộ
Giữa chút tầm thường
Bao la hội tụ.

(T/chi Tài Hoa Trẻ, Xuân 2001)

(Trang 51)

Tìm Lại Chính Mình

*(“Khuôn mặt thật muôn đời” của sự
sống chúng ta là gì? Làm sao để ngộ?)*

Đừng khẳng định “tôi”
Là thân xác này
(Xác thân tan rã
Luân hồi còn đây)

Đừng khẳng định “tôi”:
Cảm giác, nghĩ suy...
(Huyền tượng duyên hợp
Càng chấp càng si)

Sống tức “tôi là ...”
Vậy Chân Ngã đâu?
Giác tâm vô trụ
Tịch Chiếu nhiệm mầu...

Lời xưa thánh triết
Minh sư trao truyền
Thành tâm tộ ngộ
Xa dần đảo điên.

(Trang 52)

Ốc Biển

Điểm xuyết hoa văn hồn cát trắng
Lặng lẽ quên mình giữa cuộc vui
Tay ngà thiếu nữ tung nát vỏ
Ruột ứa buồn đau của đất trời!

(Trang 53)

Gặp Hoa Bụt Sáng Nay

Hoa trước cửa bao năm
Ôm đa đoan: chẳng thấy
Sáng nay lòng tự tại:
Đỏ thắm một màu dâng!

(Trang 54)

Bài Ca Vì Hoà Bình

Chúng tôi yêu hoà bình
Chúng tôi ghét chiến tranh
Đừng si mê quyền lực
Đừng tham vọng tối đen

Dù tuổi thơ nơi đâu
Niềm ước mơ vẫn thế:
Hạnh phúc trong tổ ấm
Bình yên trong tiếng cười

Sự thật ở trên đời:
Hạnh phúc là muốn sống
Ở đâu cũng con người...
Đừng nhân danh sáo rỗng

Hãy dừng tay bom đạn!
Dừng cái “tôi” điên cuồng!
Hãy hát lời chân lí:
Lương Tri là Tình Thương.

(Báo Giác ngộ, 10/4/2003)

(Trang 55)

Sóng Tình Yêu

Ta yêu nhau: cây đời xanh hơn
Tầng ô-dôn bớt những vết thương
Lũ chim gọi nhau về đất hứa
Gã bụi đời giữ áo bất lương

Ta yêu nhau: niềm tin ló dạng
Rét nứt mùa, xuân đã nhú lên
Kẻ ô trọc theo đàn sâu nhỏ
Cởi tối đen hoá cánh bướm vàng

Ta yêu nhau: đất trời độ lượng
Rớt hận thù khỏi ánh mắt đau
Sóng tình yêu toả lan vô tận
Tim bình yên, quên thuở nát nhàu

Ta yêu nhau: lòng ta trong hơn
Không để tình yêu hoá oán hờn
Nụ hôn thương nỗi đau trái cấm
Người gặp người giữa cõi bán buôn.

(Trang 56)

Nghe Chim Hót

Nếu chẳng đất lành chim không hót
Quên Chân Thiện Mĩ: tâm lưu đày...
Vườn ta tỉnh thức cùng đất nước
Ríu rít hồn xuân ngập sáng nay.

(Trang 57)

Mái Ấm

Chưa tan vỡ cũng đầy nứt rạn
Khi tâm hồn không chốn yêu thương
Khi nỗi nhớ không nơi an trú
Khi thuyền đời lênh đênh trùng dương

Nên khát khao mái ấm gia đình
Để vui bớt muộn phiền đua chen
Để lòng còn vãn thơ liêm khiết
Thấm chân tình - phai nhạt ghét ganh

Nên khát khao mái ấm trăm năm
Nhưng... Cõi đời là những phù vân!
Nhìn lại: bao vô thường tiếp nối
Níu chặt?... Buông rời?... Thấy bàng hoàng!...

Chợt tỉnh ngộ (bao đời lưu lãng)
Tìm về Phật tính - mái nhà xưa
Dừng chân giữa quê hương tâm thức
Thanh thân vàng trắng rọi bốn mùa.

(Trang 58)

Cảm Tác Về Tiếng Cười Báo Chí

Văn chương báo chí khéo cười
Cười buồn, cười nhộn, cười ruồi, cười đau...
Tiếng cười rửa sạch lòng nhau
Cây đời rồi sẽ thấm màu lương tri.

(Báo BR-VT, 23/10/2004)

(Trang 59)

Nghe Hoạ Mi Hót

Hoạ mi ơi
Nghe sao mà thánh thót!
Ta đang thất nghiệp vì không quen đút lót
Chim hót nhẹ thênh

Ta nặng trĩu nỗi buồn

Hoạ mi ơi

Nghe sao mà vui thế!

Ta đang đau tằm thân đời nỗi ghẻ

Xảo quyết, tham ô, trí thức rơm lúc nhúc trong từng nút nẻ

Chim đang xuân

Ta còn hạ oi nồng

Hoạ mi ơi

Ta yêu, yêu lắm

Mà lòng ta chưa một với tình em!

(Trang 60)

Thursday, March 15, 2012

Tuệ Thiên Lê Bá Bôn - ĐƯỜNG VỀ MINH TRIẾT

Kẻ Từ Có Đôi Ta

Adam gặp Êva

Cuộc đời thành oan nghiệt!

Kẻ từ có đôi ta

Xin... như là hiền triết

Cứ như là hiền triết

Để anh còn tiếng thơ

Cứ như là hiền triết

Để em còn ước mơ

Cứ như là hiền triết

Để con không bơ vơ.

(Trang 61)

Bạn Tôi

Chợt tỉnh chợt say

Chợt đời chợt đạo...

Đêm nay buông nốt men hư ảo

Vỡ tháng ngày qua giữa biển trắng.

(Trang 62)

Ánh Mắt Thầy

Con nhớ buổi lên thăm cảnh Bụt
Thầy cho con mấy quyển sách Thiên
Phút im lặng hơn nghìn lời dạy
Ánh mắt thầy... con mãi không quên

Những ánh mắt phàm trần yêu-ghét
Nửa đời thêm gánh nặng lao đao
Loay hoay mãi giữa vòng kiếm toả
Khuôn mặt đầy mệt mỏi hằn sâu!

Ánh mắt thầy nói bao trời buộc
Rọi cho con vào cửa Tâm Kinh
Từ ấy dù còn mang nghiệp chướng
Vẫn kính yêu vô hạn đời mình.

(*Báo Giác ngộ, 18/11/2004*)

(Trang 63)

Sống Thiền

Cơm áo nhạt màu đố kị
Bài thơ lỏng nhịp bon chen
Trăng khuya đối ẩm thiền thi sĩ
Chia sẻ niềm vui với đất trời.

(Trang 64)

Tình Quê

Tiếng chuông thắm đượm tình nương rẫy
Cứu vớt hồn ta giữa chợ đời...
Phố chật lao xao lời với lỗ
Mai về quê cũ uống trà chơi.

(Trang 65)

Loà

Bắn rúng tiếng chim
Chú bé cười vui sướng
Mắt chú bị loà
Đâu thấy tình chim sớm!

(Trang 66)

Soi Gương

Soi gương thấy mặt mình xinh đẹp
Dậy cả hồn xuân ánh mắt hiền
Sáng trưa chiều tối gương thành bạn
Em ngỡ cõi đời hoá cõi tiên

Dòng thời gian bỗng dừng khúc khuỷu
Vô thường không vị nể hồng nhan
Soi gương không gặp mùa xuân nữa
Chỉ thấy hần sâu nổi bất an!...

Rồi một buổi vâng lời sư cụ
Quán chiếu vô minh tận đáy lòng
Gương tâm hiền lộ xuân bất diệt
Từ ấy thanh bình giữa sắc-không.

(Báo Giác ngộ, 26/02/2004)

(Trang 67)

Được Tặng Chân Kinh

Chiều lên chùa núi trầm tư
Chim chao biếc lá hát ru cuộc đời
Sáng về thăm rẫy bên đồi
Thấy nghe vô niệm: ngộ lời Tâm Kinh.

(Trang 68)

Tình Yêu

Quá oi nồng danh lợi
Trái tim sẽ cần khô
Vì tình yêu cũng như hoa cỏ
Chỉ đọng sắc màu trong minh triết hồn thơ.

(Trang 69)

Nghĩa Trang Quê Tôi

Thuở ngô khoai vai kề vai thân thiện
Nay lô nhô lớn bé nghèo giàu
Mồ mả bỗng nhiên thành giai cấp
Đã chết rồi cũng chẳng được thương nhau!

(Trang 70)

Thursday, March 29, 2012

Tuệ Thiên Lê Bá Bôn - ĐƯỜNG VỀ MINH TRIẾT

Cảm Tác Đầu Xuân

(Mùa xuân đầu tiên của Thiên kỉ 3)

Nghe đàn chim én giục nhau
Xanh non thế kỉ nôn nao đâm chồi
Phút giây hoà hội đất trời
Cõi tâm tỉnh thức: yêu người - yêu ta...
Chén xuân chúc Thiên kỉ ba
Nghìn năm trí đức tài hoa dâng đời!

(T/chí Tài Hoa Trẻ, 16/5/2001-thơ phỏng hoạ; có chỉnh sửa)

(Trang 71)

Hải Đảo Tâm Linh

Hải đảo ở trong ta
Đã có tự muôn đời
Lâu rồi ta quên lãng...
Phiền não tận trùng khơi

Hải đảo ở trong ta
Kho báu của vĩnh hằng...
Ngây thơ ôm bọt sóng
Ta nửa đời đi hoang

Ôi! Hải đảo tâm linh
Ta tỉnh thức quay về
Dùng tâm là thấy bên
Thôi rong ruổi si mê

Ôi! Hải đảo tâm linh
Như mùa xuân thanh bình
Như tình thương của mẹ
Xin hãy về chốn xưa!

(Trang 72)

Tâm Đối Xứng

Một bên là Thượng Đế
Một bên là cuộc đời
Biết làm tâm đối xứng:
Tỉnh Thức giữa An Vui.

*(Thượng Đế là Chân Lí Tối Thượng,
là Bản Thể Vũ Trụ, là Viên Giác)*

(Trang 73)

Cứu Rồi

Nhận ở cửa Thiên ước mơ Phật tính
Đem lí sắc-không cứu rồi yên ương
Thêm hỉ xả cho cõi trần bớt tục
Cho Thị Mâu thành Bồ tát Tình Thương.

(Trang 74)

Tĩnh Thức

Đi trên mặt đất
Với tâm-đang-là
Bồng nhiên Tịnh độ
Xanh chồi trở hoa

Một ngày lao tác
Với lời-vô-ngôn
Gặp Phật, Bồ tát
Hoá thân đời thường

Đêm về cô tịch
Đối ẩm cùng trăng
Đượm tình bạn lữ
Khắp cả vĩnh hằng

Cái “tôi” chuyển hoá
Phiền não lụi tàn
Thái dương hiển lộ
Mây đen dần tan.

(Báo Giác ngộ, 17/6/2004)

(Trang 75)

Xuân Bất Diệt

Ngắm mây trắng hành hương về huyễn mộng
Nghe cây xanh... xanh tận đáy lương tâm...
Xuân bất diệt bởi lòng ta trải rộng
Ta thương nhau nên yêu cả đất trời.

(Trang 76)

Nhịp Sống Thăng Hoa

Ta cày xới gieo mầm xuân cõi tạm
Để kể công kể trạng với đất trời
“Tận nhân lực” nhưng biết “tri thiên mệnh” (*)
Nên đa đoan mà như thể rong chơi

Em đừng sợ nỡ nà rồi héo úa
Bọt sóng vỡ tan, biển vẫn bao la
Tận nhân lực gieo mầm xuân cõi tạm...
Bên tử thần, nhịp tâm thức thăng hoa.

(*): *Thiên mệnh: đại luật vận hành của vũ trụ.*

(Trang 77)

Chủ Nhật Nhiệm Màu

Tạm quên máy móc chen nhau
Khoanh chân thiền định - nhiệm màu cõi xuân
Ngày mai trở lại công trường
Dem hồn xuân mới góp thương cho đời.

(Trang 78)

Tri Túc

Chức không cao, nhưng anh biết đủ
Vàng trắng tâm soi sáng kiếp người...
Em chê đại, già nua, bảo thủ
Phải bon chen bành trướng cái “tôi” (!)

Của không nhiều, nhưng anh tri túc
Sáng lương tri: kho báu vĩnh hằng...
Em chê dở, kém tài, chậm tiến
Phải học khôn ô lại, quan tham (!)

Em không đẹp, nhưng anh an phận
Năm tháng trôi qua giữa thanh bình...
Em ... mỉm cười khen anh hiền triết:
Tri túc rồi, đời hoá tươi xinh!

(Báo Giáo dục & thời đại, 06/3/2005)

(Trang 79)

Câu Kinh Thập Sát Cuộc Đời

“Ứng vô sở trụ nhi sinh kì tâm” (*)
Câu kinh đã làm nên nhân cách vĩ đại Huệ Năng
Từ đó nước nguồn Tào chảy mãi
Thế sự thăng trầm... lặng lẽ một vàng trắng...

Không thể có tư duy độc lập
Khi tâm thức không trong sạch - tự do
Uy lực của vô minh trên linh hồn còm cõi
Sống vong thân tha hoá giữa xô bồ!...

“Ứng vô sở trụ nhi sinh kì tâm”
Tuệ giác siêu việt thập sát trần gian
Một sớm bên chung trà độc ảm
Thấy nguồn Tào thập thoáng giữa vô ngôn.

(*): “Nên không trụ vào đâu để sinh tâm kia” -
Kinh Kim Cương.

(Trang 80)

Thursday, April 5, 2012

Tuệ Thiên Lê Bá Bôn - ĐƯỜNG VỀ MINH TRIẾT

Ngày Xuân Lễ Chùa

Ở nơi đâu hoa xuân rồi cũng úa
Chỉ sắc Thiên tươi thắm đoá nghìn năm
Niềm vui nào lòng người rồi cũng nhạt
Chỉ hương Thiên vương vẫn mãi trong tâm

Nên ngày xuân em đến chùa lễ Phật
Để gặp lại mình trọn vẹn nguyên sơ
Uống ngụm nước tận đầu nguồn chân phúc
Nghe thời gian biêng biếc buổi khai mùa

Nên ngày xuân em đến chùa lễ Phật
Để biết kính yêu tâm nguyện hoà bình
Biết chào nhau lời búp sen vô ngã
Dâng tặng cõi đời năng lượng tâm minh.

(Trang 81)

Vu Lan Trong Tôi

Cha đã sống như loài cây đứng thẳng
Không tham ô, không luồn cúi đảo điên
Thì ắt hẳn linh hồn xa nẻo ác
Bầu bạn chính nhân, gần gũi thánh hiền

Mẹ tháng ngày chắt chiu từng miếng sống
Nuôi đàn con, lòng mẹ cảm đất trời
Mai nhẹ bước mùa vui dâng trước mắt
Chốn thần tiên chắc đón mẹ về chơi

Lũ chúng con có đưa đi đưa ở
Mùa Vu Lan: mùa hội tụ tình thâm...
Tháng bảy qua rồi, niềm tin ở lại:

Vu Lan vĩnh hằng giữa cõi thiện tâm.

(Trang 82)

Dòng Thương

Qua trăm ngược nghìn xuôi
Chưa nơi nào như thế:
Đá cũng đắm mồ hôi
Nghỉ lưng bờ Thạch Hãn (*)

Nên chẳng có gì lạ
Khi chúng mình hơi khô
Lạ: giữa đời ô trọc
Vẫn trong xanh dòng thơ...

Nụ cười em lắng đọng
Những nỗi niềm quê hương
Mười năm ta thiên định
Còn bâng khuâng dòng thương.

(*): Tên một con sông lớn ở Quảng Trị.
“Thạch” là “đá”, “hãn” là “mồ hôi”.

(Trang 83)

Trà Thiên

Hương trà thanh thoát
Dứt bật tâm ngôn
Tuệ giác siêu việt
Thắm hoa cõi Thường

Trời đất bao la
Về trong một niệm
Quên người, quên ta
Vàng trắng tịch chiếu

Vị trà thoát tục

Dứt bật tâm hành
“Chúng sinh tức Phật” (*)
Pháp giới thanh xuân

Tâm Không - diệu dụng
Bất lập nhị nguyên
Duyên lành toả khắp
Rong chơi cõi Thiên.

(*): “*Phàm phu tức Phật/
Phiền não tức Bồ đề*” - một thiền
thoại cho trực giác tâm linh.

(*Báo Giác ngộ, 13/01/2005*)

(*Trang 84*)

Những Chiếc Thùng Từ Thiện

Chất chứa lỗi lầm của tất cả chúng sinh
Trời đất quặn lên cơn đau lũ lụt
Nước mắt phố làng chảy xuôi chảy ngược
Những chiếc thùng từ thiện đến an ủi sẻ chia...

Tận đáy lòng từ bi
Có lời sám hối
Trong bàn tay thân ái
In hằn thao thức về sự công bằng...

Những chiếc thùng từ thiện-nhân văn
Chất chiu chân tình hiếu nghĩa.

(*Trang 85*)

Chợ Đình Bích La

Gìn giữ sắc hương xuân tiên tổ
Vui Tết, mừng ba nhóm chợ Đình (*)
Đến đây hội ngộ tình muôn thuở
Ước mơ nào cũng hoá thân quen

Nhộn nhịp bao ngã đường phô sắc
Ánh mắt bừng lên nét xuân tươi
Ra chợ mà lòng quên mua bán
Chỉ nhớ trao nhau những tiếng cười.

(**)*: Ở làng Bích La Đông,
Triệu Đông, Triệu Phong, Quảng Trị.
Chợ này mỗi năm chỉ nhóm một lần).

(Trang 86)

Khi Lòng An Định

Khi lòng an định
Xuân về xanh non
Tâm thiên tĩnh thức
Buông nhịp sống mòn

Nhẹ nhàng quán chiếu
Ngũ uẩn thanh bình
Từ bi thấp thoáng
Quên điều nhục vinh

Chung trà tịch lặng
Thay chén rượu nồng
Đất trời đối ẩm
Chan hoà vô ngôn

Phút giây “bất nhị”
Tri ân cuộc đời
Công trình tuệ quán
Muôn thuở chia vui...

Khi lòng an định
Xuân về xanh non
Tâm thiên tĩnh thức
Buông nhịp sống mòn.

(Trang 87)

Sunday, April 22, 2012

Tuệ Thiên Lê Bá Bôn - ĐƯỜNG VỀ MINH TRIẾT

PHẦN II

**Truyện ngắn, tản bút*

**Tu tưởng, kinh nghiệm Thiền...*

GIÁ TRỊ CỦA LÍ DUYÊN KHỞI TRONG ĐỜI SỐNG THIỀN TUỆ

Tôi không phải là một Phật tử. Do khát vọng muốn sống một cuộc sống khế hợp với chân lí như thực, thật sự có ý nghĩa cho mình và tất cả, tôi đã tìm đọc, suy nghĩ, rồi thực nghiệm giáo lí trong vài tôn giáo.

Phật giáo đã giúp tôi vốn liếng khá lớn để phát hiện sự hư dối của bản ngã. Sau đó tôi đã biết rằng, muốn phát hiện thật tướng của bản ngã, của vô minh thì cần phải có sự im lặng tư tưởng. Với những ý tưởng luôn chằng chịt trong tâm trí thì không có tuệ quán như thực, cũng như không thể có tri giác tự do tự tại.

Hơn mười năm sống thiền bằng pháp Quán Tâm, tôi đã vận dụng vào cuộc sống hằng ngày qua nhiều nghề: làm rẫy, dạy học, phụ trách công tác thư viện, sáng tác... Một hôm nhân đọc công án của các thiền sư, tôi chợt nhớ đến lí Duyên Khởi. Thì ra tâm trí tôi không có những giây phút tĩnh thức và lặng lẽ, là do toàn bộ sự sống của tôi không chịu công nhận chân lí duyên sinh-vô ngã. Xưa nay tôi cứ chìm đắm mãi trong những phê phán, nhận xét, quan niệm, ước muốn..., chúng âm thầm phát xuất từ quy định của bản ngã huyễn ảo. Với sự tĩnh ngộ đó, tôi bắt đầu có những giây phút sống với Tâm Vô Ngôn Tịch Chiếu. Những ý tưởng chằng chịt trong tâm trí (một thứ mộng mị lúc không ngủ ở con người) dần vơi bớt...

Bây giờ tôi đã biết niềm hạnh phúc của cuộc sống trở về với Chân Tâm, của sự tự tin vào năng lượng thiền định tự tri.

(Nguyệt san Giác ngộ, tháng 10/1996).

(Trang 91-93)

CẦN BIẾT KÍNH YÊU NHÂN CÁCH

Trí thân mến,

Tôi đã đọc kĩ thư của em. Em đang chán đời vì không có điều kiện để học đại học. Em đang mang nặng mặc cảm tự ti.

Tôi viết thư này không nhằm an ủi em, mà để trách em. Tôi trách em vì em quá kém nhận thức về ý nghĩa cuộc sống, về giá trị làm người.

Vì tôi đã tốt nghiệp đại học nên tôi hiểu rằng, mục đích chính của việc học đại học là để sau này có năng lực làm công việc mình chọn. Học về chuyên môn là để tạo tác, để lao động. Vậy thì nếu em không có điều kiện để học đại học, em vẫn có thể học một nghề nào đó ở tư nhân, hoặc ở các trường chuyên nghiệp trung cấp, hoặc tự học để sau này có năng lực làm công việc gì đó, để lao động sản xuất... Tại sao lại chán đời, lại ôm ấp mặc cảm tự ti?! Thật đáng trách.

Mọi năng lực tạo tác đều chỉ có ý nghĩa công cụ. Trí lực để tạo tác là trí-công-cụ. Công cụ dù “đắt tiền” hay “rẻ tiền” cũng chỉ là công cụ. Người thật sự hiểu biết sâu rộng thì không đánh giá con người qua công cụ. Cái tạo nên giá trị làm người ở trong xã hội là nhân cách. Có nhân cách lớn (nhân cách tự-do-tinh-thần) là do có trí-tuệ-nhân-văn cao, có trí-lương-tri trong sáng, có năng lực học hỏi để tự giáo dục-đào tạo, tự chuyển hoá nhằm hướng thiện hướng thượng.

Không có người chân chính nào lại kính trọng một bộ trưởng nặng óc bè phái ích kỉ, một giám đốc tham ô, một giáo sư nhận hối lộ, một bác sĩ vô lương tâm, một nhà thơ đòi truy, một sĩ quan hách dịch...

Không có người chân chính nào lại coi rẻ một y tá giàu y đức, một công nhân xây dựng có tinh thần trách nhiệm cao, một nông dân không sử dụng thuốc bảo vệ thực vật trái quy định (vì biết tôn trọng sức khoẻ người tiêu dùng)...

Tâm trí trong sáng mang năng lượng tích cực có lợi cho bản thân và toàn vũ trụ. Tâm trí đen tối thì tạo ảnh hưởng xấu...

Trí thân mến,

Tôi hi vọng, qua trình bày trên, em nhận thức được những sai lầm trong tư tưởng của em.

Tôi biết rằng, hiện nay trong xã hội có một bộ phận lớn đang sống theo thứ nhân sinh quan lệch lạc. Trong số đó cũng có nhiều người có học vấn cao, có chức vị cao. Mặc dù vậy, em phải tỉnh táo, đừng dại gì hạ thấp nhân cách để chạy theo quan niệm sống tầm thường của họ.

Em phải ngẩng cao đầu để thấp sáng lương tri, lương tâm, nhân cách. Những phẩm chất cao quý này sẽ là người thầy quan trọng hướng dẫn em chọn lựa một nghề nghiệp, một việc làm thích hợp với điều kiện thực tế của em. Những phẩm chất này cũng sẽ làm nảy sinh nhu cầu học hỏi, tự học để nâng cao tay nghề, nâng cao năng lực nghiệp vụ. Rất nhiều tài năng lớn do tự học mà nên...

Có ai đó đã nói rất đúng rằng, không có công việc (hợp pháp) nào thấp hèn hơn công việc nào; chỉ có sự yếu kém nhân cách là thấp hèn.

Mong em biết kính yêu nhân cách, biết nâng cao lòng tự trọng tự tin để sống lạc quan minh triết.

Mong em luôn nhớ rằng, giá trị làm người là ở nhân cách tự-do-tinh-thần, chứ không phải ở “công cụ”. Có nhân cách đó, ta luôn sống khế hợp thiện-ích-mỹ.

Thân ái chào em.

(Trang 94-98)

Sunday, May 6, 2012

Tuệ Thiên Lê Bá Bôn - ĐƯỜNG VỀ MINH TRIẾT

CÁI LƯỠI CÂU

Bạn tôi làm ở một xí nghiệp nọ, gặp tôi anh than thở:

- Tớ chán cái xí nghiệp nổi tiếng này quá, cậu ạ. Tay nhà báo nào đó thổi phồng thành tích của nó hết cỡ. Trong khi ấy, bao nhiêu thổi tha lại không đung đến một chữ!... Càng nổi tiếng, công nhân càng khổ!

Dù ở ngành giáo dục nhưng tôi cũng không lạ gì vấn đề này. Ung nhọt đang mọc khắp cơ thể xã hội... Tôi vỗ vai bạn, khích lệ:

- Hãy đấu tranh! Có tổ chức công đoàn mà.

Bạn tôi nhếch mép nhìn tôi. Một lúc sau anh ấy nói:

- Khi người ta có quan hệ thân thiết với cậu, đối xử tốt với cậu, dù cậu không thật biết lòng dạ người ta như thế nào, cậu vẫn có thiện cảm với người ta chứ?

Tôi nghĩ bạn tôi đã chuyển đề tài, nhanh miệng nói:

- Dĩ nhiên là có. Ai lại không vậy.

- Đã có thiện cảm, cậu có nỡ làm người ta đau lòng, buồn lòng không?

Tôi dè dặt không trả lời. Bạn tôi trầm giọng:

- Trở lại vấn đề ở xí nghiệp tớ. Tớ đang suy nghĩ nát óc để tìm một biện pháp hữu hiệu nhưng vẫn chưa ra. Phải làm sao loại trừ cái lừa câu.

Tôi ngạc nhiên:

- Cái lừa câu?

- Vâng. Đó là những cái bắt tay quá thân thiện, những châu cà phê, những buổi nhậu, những cuộc thăm viếng, những ưu đãi mà ban giám đốc dành cho ban chấp hành công đoàn. Với cái lừa câu đó, kẻ tham mỗi chạy đâu cho thoát!

Tôi giật mình, chợt thấy sợ những cái lừa câu đang hiện ra chỗ này chỗ nọ...

(Báo Giáo dục-thời đại, 07/09/2002).

(Trang 99-101)

SUY NGHĨ VỀ MỘT VẤN ĐỀ TRỌNG ĐẠI

Cốt lõi của cảm thức về ý nghĩa cuộc sống, là cảm thức về giá trị của cái “tôi”, tức là “giá trị làm người”.

Cốt lõi của giá trị làm người có văn hóa (hiểu theo nghĩa rộng) là nhân cách.

Cốt lõi của nhân cách là đạo đức.

Cốt lõi của đạo đức là khuynh hướng thiện ích cho nhân loại, cho môi trường chung.

Kim chỉ nam của khuynh hướng thiện ích là tâm trí tỉnh thức-vô ngã.

Điều kiện để đạt được ít nhiều sự tỉnh thức-vô ngã là tự tri tự giác (tức quán tâm, biết tâm ý trọn vẹn), là thiền định.

Muốn tự tri tự giác phải có khát vọng lớn, phải có sự liêm khiết trí thức, phải có nhãn quan minh triết. (Những điều này không lệ thuộc ở học vấn nhiều hay ít, vì có nhiều phương cách để bồi dưỡng văn hoá).

Tóm lại, “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống.

(Trang 102-103)

Friday, May 18, 2012

Tuệ Thiên Lê Bá Bôn - ĐƯỜNG VỀ MINH TRIẾT

TÌM NGƯỜI HẠNH PHÚC

(Truyện ngắn chính luận)

Cô gái đẹp và dịu hiền ấy có tuổi thiếu niên thật âm đậm. Cha mẹ cô rất giàu có nhưng lại chia tay nhau lúc cô ở vào tuổi mười lăm. Từ ấy cô sống

trong sự yêu thương của người cha. Cha cô muốn rằng sau này cô có đời sống lứa đôi may mắn hơn ông. Ông thường nói với cô về điều đó.

Một hôm cô thưa với người cha rằng:

- Thưa cha, con chỉ lấy chồng khi nào gặp được một người đàn ông thật hiểu thế nào là hạnh phúc, và người ấy phải đang sống trong hạnh phúc. Vì chỉ người nào biết sống hạnh phúc đích thực mới có khả năng giúp người khác sống hạnh phúc.

Cô nói tiếp:

- Qua kinh nghiệm sống ở gia đình chúng ta, con đã hiểu rằng tiền tài, danh vọng, sắc đẹp, sức khỏe, tình cảm, học vấn không phải là những điều kiện quyết định hạnh phúc cuộc sống. Nhưng con cũng không biết đâu là chân lí, không biết điều gì đem lại hạnh phúc. Vì thế con phải chờ đợi...

Vừa thương con, lại vừa muốn học hỏi minh triết ở trường đời, người cha khấn gởi đi tìm chàng rể tương lai.

Sau khi tiêu tốn nhiều tiền bạc và thời gian, ông đã gặp được một người đúng như mơ ước của con ông. Đó là một giáo viên còn trẻ, góa vợ, cha một bé gái mười tuổi. Bà con chòm xóm và bạn bè đồng nghiệp khẳng định với ông rằng chàng là một người hạnh phúc, thiết tha mến yêu cuộc sống, mến thương con và mọi người.

Chàng nói với ông:

- Muốn có hạnh phúc đích thực, theo cháu, trước hết chúng ta phải luôn nhớ rằng mọi sự đều vô thường. Có như vậy, chúng ta mới can đảm, bình thản và sáng suốt giáp mặt, ứng xử với mọi biến động của dòng đời... Điều cần thiết nữa là, chúng ta phải biết ý thức trọn vẹn về nội tâm, về bản ngã của mình để lương tri và trí tuệ tâm linh luôn tỉnh sáng. Như vậy sẽ sống với năng lượng tinh thần tự do, trong sạch. Tinh thần đó luôn mang tính chất an vui, nhân hậu và đầy cảm hứng sáng tạo... Có đủ hai điều này, chúng ta sẽ sống trọn vẹn những năm tháng có ý nghĩa cho mình, cho đời.

Ông thấy cảm mến chàng. Ông bày tỏ ước muốn với chàng, nhưng chàng từ chối. Lí do là chàng sợ con gái của mình phải gặp những đau buồn vì cảnh “mẹ ghê con chồng”.

Ông ra về, buồn rầu kể lại cho con gái nghe về chàng giáo viên trường làng nọ. Cô gái an ủi ông:

- Mình phải vui mừng khi biết trên đời này có những người giàu trí tuệ như vậy, cha ạ. Giờ thì con hiểu rằng, chỉ với tâm linh trong sáng mới có an vui và tình thương đích thực... Con hi vọng là sẽ có nhiều người khác như thầy ấy.

Người cha lại khăn gói ra đi. Qua một thời gian dài trèo đèo lội suối lên chợ xuống đồng, ông mới gói trở lại quê nhà.

Cô gái săn sóc người cha khá kính. Nàng dịu hiền hỏi ông:

- Chuyến viễn du này, cha có gặp được người nào thông đạt những giá trị làm người, biết sống hạnh phúc không, thưa cha?

- Có... có... một thầy.

- Thưa cha, thầy ấy có bị ràng buộc gì về vợ con hay tình ái không?

- Không. Thầy ấy đang hướng đến mặt vĩnh hằng bất diệt trong cuộc sống.

Cô gái lộ vẻ vui mừng. Nhưng nàng e thẹn, không nói gì thêm. Nàng nhìn cha dò hỏi. Người cha xoa đầu con gái, nói nhỏ với nàng:

- Đó là... một thầy... tu.

(Tạp chí Tài Hoa Trẻ, 15/12/1998).

(Trang 104-108)

Saturday, May 19, 2012

ĐƯỜNG VỀ MINH TRIẾT - Tuệ Thiên Lê Bá Bôn

LỜI DẪNG

Nghề nghiệp, công việc chỉ có tính chất quan trọng (nhiều hay ít), chứ không có tính chất cao quý. Sự cao quý thuộc về nhân cách, lương tâm.

Không thật lòng tôn trọng sự lao động chân tay thì không biết yêu nhân dân; không biết yêu nhân dân thì không thể có lương tri trong sáng, không thể có nhân cách cao.

Không ghét thói hối lộ thì không yêu sự công bằng; không yêu sự công bằng thì không yêu dân; không yêu dân thì không yêu nước, không yêu nhân loại, không thật có tinh thần cách mạng.

Xây và chống, mà không chống thói hối lộ-thói nhận hối lộ, là không chân chính.

(Trang 109)

Nếu giàu tri thức, giàu tài năng nhưng yếu kém lương tâm, lương tri thì chỉ là công cụ; chưa có nhân cách; còn nghèo trí tuệ; chưa trưởng thành toàn diện.

Không có sự liêm khiết trí thức thì không có năng lực tư duy minh triết về những vấn đề trọng đại của cuộc sống, dù có học vị tiến sĩ triết học hay bất cứ gì.

Chưa có triết lí về giá trị nhân sinh thì văn hoá-giáo dục còn khập khiễng, chính trị còn khập khiễng.

Sự xấu ác là biểu hiện của cái “tôi” (bản ngã) đen tối.

Cái “tôi” càng lớn thì tình thương càng nhỏ. Càng chấp thủ cái “tôi, bệnh tinh thần càng nặng; càng ảnh hưởng có hại cho tha nhân, môi trường bằng hành vi, bằng thái độ, bằng năng lượng tâm ý.

(Trang 110)

Theo cách nói của nhiều nhà vật lí thì vũ trụ là một mạng lưới chằng chịt vật chất và tâm linh tương quan với nhau. Hiểu như vậy, sẽ thấy toàn vũ trụ là một cơ thể bất khả phân.

Con người cần có sự định tâm tĩnh trí để thấy biết trọn vẹn tâm hồn mình. Không tự tri thì không tự chủ, không có sự liêm khiết và tự do tinh thần, không có Thiên.

Tham cứu Thiền là tham cứu sự sống và ý nghĩa cuộc sống.

“Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là đạo lí của vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiền; mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn vũ trụ, cho sự thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả.

(Trang 111)

Thiền là tự tri, là siêu vượt tín ngưỡng, hình tướng, khái niệm..., là sống tỉnh thức toàn diện với trí vô sư, với trí tuệ siêu vượt quy định nhị nguyên (tức là sống với trí bát-nhã).

Về tôn giáo cũng như về các lĩnh vực khác, rất nhiều người đạt đến đỉnh cao bằng con đường tự học, tự đào tạo, bằng cách sống thông thường. Khát vọng lớn thì thành công lớn.

Có thể có tinh thần tôn giáo mà không theo tôn giáo nào, tín ngưỡng nào.

Một người ngoại đạo có thể sống khế hợp giác ngộ nếu có khát vọng. Ngộ đạo không khó, cái khó là có khát vọng.

(Trang 112)

Một nguyên thủ quốc gia, một nhà thơ, một bộ trưởng, một sĩ quan, một giáo sư... nếu mang nặng thói tham ô, hối lộ, bè phái thì giá trị làm người không bằng một người ăn xin lương thiện.

Người đảng viên không thật lòng kính yêu nhân dân thì chỉ là kẻ “cơ hội chủ nghĩa” ích kỉ.

Không phải “danh ngôn” nào, “lẽ nghĩa” nào, “truyền thống” nào cũng giá trị, cũng đáng theo.

Tinh thần càng tự do thì trí tuệ-lương tri càng sáng.

Bệnh thành tích sinh ra thói dối trá, thói dối trá sinh ra sự thối nát.

Ở giữa vườn hoa, xác chuột chết vẫn thối; ở giữa đầm bùn lầy, đoá sen vẫn thanh khiết.

(Trang 113)

Đồng tiền nhà nước là mồ hôi của nhân dân, trong đó có cả mồ hôi của người ăn xin (vì người ăn xin cũng tiêu thụ hàng hoá, tức là đã gián tiếp đóng thuế). Tham ô, lãng phí tiền nhà nước là có tội với toàn dân.

Không ai là không có tâm xấu ác, điều quan trọng là phải nỗ lực cải tạo. Thực hành “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là trách nhiệm của mọi người.

Có những thứ “vinh quang” dính đầy sự bản thiêu. Ai mới thấy hào quang danh lợi đã trọng vọng, đó là người không minh mẫn, không biết chính tà.

Chưa nghiên cứu nghiêm túc về bản ngã (cái “tôi”) thì chưa thể có đường lối giáo dục đúng đắn.

Không biết phục thiện thì không thể học được những bài học vĩ đại trong trường đời; dù có bằng cấp cao cũng chỉ là kẻ ấu trĩ về trí tuệ.

(Trang 114)

Muốn giác ngộ chân lí tuyệt đối, phải biết “đạt lí, quên lời”, không chấp thủ ngôn từ, hình tướng - dù hình tướng thánh nhân.

Tâm hồn đen tối tạo ra xã hội đầy tệ nạn. Muốn xây dựng xã hội tốt đẹp, phải có nền giáo dục có khả năng giáo dục tất cả mọi người (không trừ một ai) nhận thức sâu sắc các bệnh tâm hồn, phải làm cuộc cách mạng nội tâm tận đáy cái “tôi”.

Nhà giáo yếu kém nhân cách thì chỉ là công cụ tồi, có hại cho xã hội rất lớn (vì nhiều người ngây thơ tin tưởng vào họ). Tu sĩ yếu kém nhân cách cũng thế.

Một vấn đề lớn của thời đại chúng ta, là làm thế nào để xây dựng vững chắc cảm hứng sống có đạo đức nhân văn ở con người.

(Trang 115)

Tuesday, May 22, 2012

Tuệ Thiên Lê Bá Bôn - ĐƯỜNG VỀ MINH TRIẾT

LỜI DÂNG (Tiếp theo)

Thiên định tự tri thì không thuộc riêng tôn giáo nào hay nền văn hoá giáo dục nào; đó là tài sản cực kì quý giá của nhân loại muôn đời, của vũ trụ.

Tu viện lớn, lễ lược nhiều không có ý nghĩa bằng chăm lo chu đáo và khoa học cho sự tu tập và đời sống vật chất của tu sĩ.

Bắt học sinh, sinh viên học quá nhiều là bóc lột tuổi trẻ.

Một tinh thần thật sự trẻ trung và đầy sinh lực là một tinh thần trong sạch. Tinh thần đó ít lệ thuộc vào thể trạng và hoàn cảnh.

Không xiển dương sự thanh tẩy tâm thức thì tôn giáo, tín ngưỡng chứa đầy mê tín có hại.

Sách báo là thầy, là bạn, là nguồn cảm hứng.

(Trang 116)

Trái đất đang nóng dần lên; tâm hồn nhân loại đang nóng bỏng. Nhà khoa học nỗ lực vá tâng ô-dôn; thiền gia nỗ lực thiền định để góp phần chuyển hoá tâm trí nhân loại bằng năng lượng tinh thức, an lạc, thanh thoát, từ bi. (Nên thấu hiểu rằng, lòng tự hào tôn giáo cũng là cái “tôi” hiếu chiến vô minh).

Tư tưởng “trọng thầy khinh thợ” là tư tưởng của hạng người yếu kém văn hoá (dù có bằng cấp cao, địa vị cao), là tư tưởng của hạng người vong ân bội nghĩa đối với nhân dân lao động, là tư tưởng phản giáo dục (dù đang làm nghề dạy học, lãnh đạo giáo dục).

Nhà tâm lí học không thể hiểu biết sâu sắc cơ cấu tâm lí nếu không thiền định tự tri. Nhà giáo dục học, nhà chính trị học sẽ không có tầm nhìn minh triết về giáo dục, về chính trị nếu không hiểu biết sâu sắc cơ cấu tâm lí con người. Nhà truyền bá tôn giáo sẽ hạ thấp giá trị tôn giáo nếu thiếu quan tâm vấn đề này.

(Trang 117)

Tham quyền cố vị thì không yêu dân, không yêu nước.

Làm chính trị chân chính thì đừng sợ bị chê bai, bị phê phán; không có lời chê bai, phê phán thì khó nhận thấy khuyết điểm, sai lầm.

Cái đầu tham ô làm tổn thất hơn một nửa chất xám cho công việc thuộc trách nhiệm của nó.

Nếu các cơ quan, các nơi công cộng, các phương tiện truyền thông thường xuyên dùng khẩu hiệu để chống tham ô, hối lộ, bẻ phái... thì các tệ nạn này sẽ giảm nhanh.

Phải thấy rằng nạn hối lộ là một trong những kẻ thù nguy hiểm nhất của nhân loại, của đất nước.

(Trang 118)

Đôi tay thì đưa hối lộ và nhận hối lộ, còn miệng thì ca tụng đường lối cách mạng, chắc chắn đó là kẻ “cơ hội chủ nghĩa” độc hiểm, hay “chụp mũ” người tốt.

Có đức mà không có tài, không phải là vô dụng, vì vẫn có tác dụng giáo dục lớn lao đối với xã hội (qua lối sống), vì vẫn mang năng lượng tinh thần (thiện ích) ảnh hưởng tốt đến môi trường sống của cộng đồng (có cả giá trị giáo dục). Có tài mà không có đức, không chỉ có hại cho xã hội về hành vi xấu, mà còn mang năng lượng tâm thức độc hại cho môi trường (và cho bản thân mình). (Vấn đề này Phật giáo gọi là tạo nghiệp tốt xấu; nghiệp cũng mang năng lượng; toàn vũ trụ là những dòng chảy năng lượng).

(Trang 119)

Viên mãn “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” rất khó, nhưng chỉ có hướng đến đó mới xây dựng được mẫu số chung cho nhân cách, cho ý nghĩa cuộc sống. Chỉ có hướng đến đó mới tạo nên tiếng nói chung cho hoà bình, công bằng, nhân ái - thật sự biết tôn trọng nhau giữa người với người.

Thiền chân chính, tôn giáo chân chính không thể không lấy “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” làm lí tưởng, làm mục đích. Đó là cốt tuỷ của Thiền học chân truyền, của hành trạng Đại thừa.

Tâm hồn không thanh bình thì cuộc sống kém chất lượng, hiệu quả công tác không cao, không có kinh nghiệm về niềm an vui tự phát, không thể ngộ nhập Tánh Viên Giác vốn có ở chúng sinh và trùm khắp mười phương.

Truyền bá minh triết thiền “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là góp phần xây dựng nền văn hoá hoà bình, nền văn hóa tiên tiến.

(Trang 120)

Nền văn học nào, nền giáo dục nào không giúp được con người nhận ra các bệnh tâm hồn, không giúp con người biết cách tự chữa trị có hiệu quả, thì đó là nền văn học, nền giáo dục còn nhiều yếu kém.

Óc địa vị là biểu hiện của bản năng quyền lực đậm nét thú tính; nó không biết quý trọng giá trị nhân cách.

Tuyên truyền quá nhiều về giá trị của kinh tế, của văn minh vật chất sẽ làm cho giá trị của nhân cách, của đạo đức, của văn minh tinh thần bị coi thường.

Từ năng lượng quán tâm (tự tri) xuất sinh tình thương, niềm vui, năng lực sáng tạo có chất lượng cao, xuất sinh nhãn quan minh triết, tác dụng giáo dục.

(Trang 121)

Tâm thái vô ngã là tâm thái hòa bình, bao dung, minh triết, thông minh.

Khi đã biết sống với tâm vô ngôn thì tùy duyên ứng xử, không bị quy định bởi bất cứ gì; đó là sự tự do tự tại đích thực của tâm trí. Tâm Thiền là Chân-Thiện-Mĩ. Minh triết tối thượng là biết dùng tâm và tịch chiếu.

Theo nhiều nhà khoa học tự nhiên, năng lượng tâm thức là dạng năng lượng cơ bản, có ảnh hưởng tốt hoặc xấu cho toàn vũ trụ (tùy tính chất tâm thức) và cho bản thân.

“Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là minh sư vĩ đại nhất của chính mình.

Sự tĩnh tâm tự tri có công năng giữ gìn lương tri, sự tự chủ, sức khoẻ tinh thần, giá trị làm người .

(Trang 122)

Người biết yêu nét đẹp của tâm hồn là người trưởng thành tâm trí, là người có tinh thần dũng cảm, biết sống với hạnh phúc chân chính.

Càng hướng đến lí tưởng vô ngã thì cái “tôi” càng giàu thiện ích mỹ.

“Vô ngã” là bản ngã (cái “tôi”) chuyển thành trạng thái tâm trí hòa bình, tinh sáng, “vô ngôn giữa muôn lời”.

Khi cái “tôi” xâm lấn, bóc lột người khác, nó luôn ẩn núp sau những lời hoa mỹ.

“Vô ngã” là Sự Sống bất sinh bất diệt. “Vô ngã” là chân ngã, là giải thoát.

(Trang 123)

Tâm hồn không tự do thì không có năng lực tư duy độc lập, không cảm thụ được trọn vẹn vẻ đẹp cuộc sống, nghèo nàn tinh thần sáng tạo, kém nhân cách.

Nặng óc cục bộ thì không yêu dân, không yêu nhân loại; chỉ yêu cái “tôi”, luôn bao che những xấu ác.

Tâm ý xấu ác không chỉ có hại cho thế giới, mà còn rất hại cho môi trường năng lượng của mình.

Tư tưởng xuất thế góp phần làm trong sạch sự nhập thế.

Muốn chữa cơn bệnh nặng, không thể chỉ uống vài lần thuốc. Muốn rèn luyện cơ thể, không thể chỉ cần một vài buổi tập. Cũng vậy, muốn cải tạo những tính xấu thì phải có chương trình học tập, rèn luyện lâu bền. Đây là điều mà ngành giáo dục cần quan tâm đúng mức khi bàn đến chất lượng giáo dục, hiệu quả giáo dục, đào tạo cán bộ...(Giúp cho mọi người có cảm hứng tự hoàn thiện nhân cách, đó là vấn đề cực kì quan trọng của giáo dục, của văn hóa).

(Trang 124)

Tâm trí không tĩnh lặng thì không thể giáp mặt thực-tại-đúng-như-thực, không thể giáp mặt chân lí cuộc sống.

Thượng Đế (hay Chân-Thiện-Mĩ) không thuộc về phe này hay nhóm kia, không thuộc về hình tướng nào; mà thuộc về những tâm hồn trong sạch, bình đẳng, bác ái, từ bi. Đó là Tánh Viên Giác.

Khi sống muôn bao la cùng trời đất thì khi chết sẽ không bị trói buộc vào chôn phiến nào.

(Trang 125)

Thursday, May 31, 2012

ĐƯỜNG VỀ MINH TRIẾT - Tuệ Thiền Lê Bá Bôn

LỜI DẪNG

(Tiếp theo)

Tự tri là, bằng trí tuệ nội quán, nhận biết trọn vẹn mọi cảm giác, tư tưởng, ý muốn, nhận thức phân biệt v. v...đang xảy ra trong tâm trí. Đây là sự nhận biết (kiến chiếu) một cách tự nhiên, không phê phán, không lấy-bỏ (thủ-xả), không dụng công. Có năng lực kiến chiếu này thì tâm trí sẽ tĩnh lặng (tĩnh thức) và thấy rõ bản chất của bản ngã (cái “tôi”). Bản ngã sẽ được chuyển hoá thành trạng thái tâm vô ngã - tức là tâm thái hoà bình, từ bi đích thực, mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn “mạng lưới vật chất và tâm linh” của vũ trụ.

Khi ngồi định tâm mà vẫn nhớ nghĩ đủ chuyện (tức nói năng bên trong) thì giống như khi ngồi một mình mà nói đủ điều. Đó là tình trạng bất bình thường của tâm trí, của bộ não và hệ thần kinh.

“Tĩnh thức” là “có mặt” trong giây phút hiện tại với những gì đang xảy ra.

“Có mặt” tức là tâm trí không còn vọng tưởng lang thang.

(Trang 126)

Người biết yêu điều tốt ghét điều xấu là người biết phục thiện; người biết phục thiện thì dễ tiếp thu đạo lí giác ngộ; người biết tiếp thu đạo lí giác ngộ thì dễ thực hành tự tri; người biết thực hành tự tri thì dễ thực chứng chân lí tuyệt đối, siêu vượt khái niệm-tương trạng.

Khí kẻ ác tấn công ta, ta sử dụng trí tuệ và lòng dũng cảm để đối phó với chúng; làm như thế thì có lợi hơn là sử dụng lòng căm thù.

Vô ngã là tâm thái tịch tri, tịch chiếu, thường tịch quang. Vô ngã là Chân ngã.

Đừng coi thường việc chữa trị các bệnh tinh thần, vì nếu thế, văn minh vật chất và sự hưng thịnh kinh tế chỉ như sức lực dồi dào của một gã khủng hung hãn, sẽ rất nguy hiểm cho nhân loại.

(Trang 127)

Những người yếu kém văn hoá (có thể có học vị cao, tri thức dày) thường coi khinh dân quê, coi khinh những nghề lao động vất vả, thu nhập thấp. Tâm hồn họ bị xơ hoá, vô cảm, vong ân.

Cái nhìn khách quan không thể đánh giá được nhân cách minh triết; chỉ họ tự biết. Nhân cách minh triết tối cao chính là nhân cách tự-do-tinh-thần. Đó là giá trị cao nhất.

Tâm bất bình thường thì não bất bình thường. Tâm não bất bình thường tác động bất bình thường đến sự vật và ảnh hưởng xấu đến nhận thức của ta, đến cuộc sống của ta (kể cả hoàn cảnh).

Được lên thiên đường bởi niềm vui: niềm vui mang tính chất nhân từ. Bị xuống địa ngục cũng bởi “niềm vui”: niềm vui mang tính chất gian ác.

(Trang 128)

Không quan tâm đến sự sống sau khi thể xác chết là quá thờ ơ với tương lai.

Trong ta có “tấm gương” “nghe và thấy” được tư tưởng, cảm giác, ý muốn... Tĩnh tâm một thời gian thì tấm gương này sẽ lộ rõ. Nó càng sáng,

ta càng dễ thấy cái “tôi” và cái “tôi” dễ dàng được chuyển hoá thành “vô ngã”.

Mọi tài năng đều có giá trị về mặt công cụ, đều có thể góp phần làm cho cuộc đời tốt đẹp hơn. Nhưng cái năng lực quý giá nhất làm cho con người giữ vững giá trị làm người, đó là sự tự tri tự chủ. Thiếu cái năng lực này, các tài năng khác có thể biến con người thành ác quỷ, dã thú, kẻ đê tiện.

Tôn giáo có ý nghĩa lớn về đạo đức, về cảm hứng, nhu cầu cải tạo tâm tính, nếu tôn giáo giàu từ bi bác ái .

(Trang 129)

Gọi là “Thiền” hay từ nào khác cũng được, điều quan trọng là cái nội hàm “tự tri-tỉnh thức-vô ngã”.

Thiền học không nên chỉ dạy hạn chế ở một vài ngành đại học, mà nên phổ cập ở mọi cấp học để có nền tảng vững chắc trong giáo dục-đào tạo nhân cách.

Cái “tôi” làm cho tâm hồn nặng trĩu vì uy lực, còng xuống vì nô lệ, đen tối vì tự ti, tự phụ, tự ái...

Thiền định tự tri càng cao thì càng minh mẫn hơn, chủ động hơn với cuộc sống, với công việc; năng lượng phiền não được chuyển hoá thành năng lượng an lạc, thiện ích .

(Trang 130)

Niệm (nhớ-nghĩ) luôn xuất hiện trong tâm. Chúng là ngôn từ (tiếng nói bên trong) và có hình tướng (sóng tâm thức). Trong thiền định (tự tri), ai thấy rõ niệm sinh diệt liên tục, thấy rõ chỗ niệm xuất hiện và chấm dứt (tức là khoảng trống giữa hai niệm) thì sẽ nhận ra (ngộ) tâm vô niệm, “vô ngôn”. Đó là tâm thể “một niệm vô ngôn” như vàng trắng toả sáng. (“Niệm” trong “niệm vô ngôn” có huyền nghĩa khác hẳn với “niệm” trong “vọng niệm”. Phải ngộ mới thấy, mới biết). Vô ngôn đó khi đã “an định”, sẽ soi sáng muôn lời (tức là soi sáng trí phân biệt tương đối), sẽ là tri giác tự do tự tại, thoát tình trạng vọng động vô minh. Đó là “tánh sáng” bất sinh bất diệt.

Phải biết “ghét” bệnh phong, nhưng đừng ghét người mang bệnh phong; cũng vậy, phải biết ghét thói xấu nhưng đừng ghét người đang có thói xấu. Sự xấu ác là bệnh tinh thần .

(Trang 131)

Nếu chưa quán tâm (tự tri) để thấy rõ tướng trạng như huyền của bản ngã thì chưa biết “đọc kinh bằng tâm”, chưa biết đọc công án Thiền.

Nhiệm vụ quan trọng nhất của văn nghệ sĩ là giúp người khác biết sống với hạnh phúc trong sáng - thứ hạnh phúc mà người văn nghệ sĩ chân chính phải có, nhà văn hoá chân chính phải có, con người biết tự tin-tự trọng phải có.

Thỉnh thoảng có được một vài phút sống với tâm vô ngôn cũng có công đức và phước đức rất lớn.

Giới hạnh là vấn đề khoa học, vấn đề nhân quả. Chí hướng giác ngộ biết tôn trọng nhân quả, nhưng muốn siêu vượt nhân quả, luân hồi.

Muốn có hiệu quả cao trong việc chống hồi lộ-tham ô-bè phái, một đại nạn của thế giới, thì tôn giáo phải vào cuộc với giới luật rõ ràng về vấn đề này.

(Trang 132)

Thói hồi lộ sinh ra nhiều tội ác nghiêm trọng.

Thấy-biết khác với hiểu. Nếu thấy-biết của tâm chưa khế hợp với Bát Nhã Tâm Kinh thì chưa có Trí Bát Nhã.

Một trong những phương cách giúp duy trì cảm hứng sống thiền là tọa thiền mỗi ngày. Không nên bỏ trống ngày nào cả (vì lí do gì đó cũng nên duy trì vài phút).

Tâm vô ngôn là sự tỉnh thức toàn diện của sự sống.

Khoác lác, tự đại, tự ti, khiêm tốn đều không có lợi cho Đạo.

Muốn đi sâu vào kinh sách về Thiền, phải có năng lực đọc-hiểu và đọc-thấy. Thiền định tự tri làm xuất sinh năng lực đọc-thấy. Đó là cái thấy nội tại.

(Trang 133)

Khi tâm hồn không có lí tưởng thánh thiện và minh triết thì con người rất dễ bị cái xấu lôi cuốn, rất dễ bị tha hóa biến chất.

Chưa thật thấy chúng sinh là ân nhân của mình thì chưa có phẩm chất Bồ tát, chưa tỉnh thức.

Tâm Đại thừa là tâm khiêm hạ, hiểu rằng tội lỗi của mình từ vô lượng kiếp đã ảnh hưởng xấu đến tất cả chúng sinh.

Tâm Đại thừa khởi phát từ sự nhận thức sâu sắc rằng, tội lỗi của cá thể ảnh hưởng đến toàn thể, qua thân khẩu ý.

(Trang 134)

Thể xác thì tất nhiên có sở trụ, nhưng tinh thần thì cần “hướng đến” vô sở trụ.

Làm cho con người biết yêu quý nét đẹp tâm hồn mình, đó là nhiệm vụ cao cả của văn hoá, của giáo dục, của tôn giáo.

Thiền định tự tri là sống tận nền tảng, tận cội nguồn sự sống.

Giá trị giác ngộ, giá trị Đại thừa không nằm ở hành vi, hình tướng bên ngoài, mà ở thực chất của tâm. Nếu thật sự có giác ngộ, có tâm Đại thừa thì dù sống ẩn dật vô danh vẫn có thiện ích lớn cho chúng sinh, cho sự nghiệp giác ngộ chung.

Có duyên lành với nền văn hoá giác ngộ là có diễm phúc cực kì lớn lao.

Không tôn trọng phương tiện thăng hoa tâm linh của người khác thì chưa có tâm thái hòa bình, tỉnh thức.

(Trang135)

Thursday, June 7, 2012

Tuệ Thiên Lê Bá Bôn - ĐƯỜNG VỀ MINH TRIẾT

LỜI DẪNG

(Tiếp theo)

Khi ta suy nghĩ, ta chỉ tiếp xúc với một vài khía cạnh cuộc sống. Nhưng nếu muốn giáp mặt thực tại toàn diện của cuộc sống thì phải im lặng tâm trí.

Tâm giải thoát phiền não mang ý nghĩa hiểu nghĩa lớn nhất, mang ý nghĩa nghĩa vụ và trách nhiệm cao quý nhất, vì đó là hành động thuận đạo lí, thuận hợp đại luật vận hành của vũ trụ.

Nếu đã thật sự phát khởi tâm nguyện lớn (tâm Đại thừa) thì dù chưa triệt ngộ, vẫn có thể tùy duyên sử dụng nghịch hạnh.

Khi triết lí giáo dục chưa minh triết thì tất yếu dẫn đến suy yếu đạo đức nghề nghiệp ở người lao động, suy yếu lương tri ở người cán bộ.

Càng tôn vinh quá độ các giá trị bản năng và công cụ (nhất là công cụ trí óc) thì thế giới càng đảo điên, khốn đốn.

(Trang 136)

Vắng mặt năng lực tự tri tự chủ, vắng mặt trí-lương-tri thì trí-công-cụ sẽ trở thành tội tớ cho trí-chó-sói.

Cái “tôi” càng lớn, càng bền chắc, càng xảo quyết, càng tự tôn, càng bè phái thì sự liêm khiết trí thức càng suy yếu, tư tưởng và hành vi “người bóc lột người” càng đa dạng .

Người có tâm Đại thừa thì vui mừng vì nhiều người biết hướng thượng, chứ không cố chấp “hơn thua” về khái niệm, về từ ngữ.

Giáo dục “toạ thiền-quán hơi thở-tự tri” là biện pháp tối ưu để nâng cao hiệu quả giáo dục, thăng hoa tâm trí, cải thiện thế giới.

(Trang 137)

Thiền là sống tỉnh thức, thực tế và minh triết.

“Vô niệm” để chấm dứt trí nhớ tâm lí - thứ trí nhớ lấy cái “tôi”, cái chấp ngã làm trọng tâm.

Niềm tin nếu đi đôi với sự chấp ngã nặng nề thì nuôi dưỡng lòng kiêu ngạo sân si.

Không biết tu tâm thì không thể phát triển nhân cách. Sự tu tâm chân chính là việc làm quan trọng, có ý nghĩa lớn đối với xã hội, vũ trụ.

Không tự tri, tức quán tâm, thì không thể thấy huyễn tướng cái “tôi”, tức bản ngã.

Sự giác ngộ đích thực thì đi đôi với lòng từ bi, bao dung.

(Trang 138)

“Tự tri” là quán chiếu tâm thức, là biết rõ tâm trí. “Tỉnh thức” là tâm không vọng tưởng. “Vô ngã” là tâm thái hoà bình, an lạc, yêu thương, thiện ích, tự do tự tại, diệu dụng, bất sinh bất diệt, tịch tri, tịch chiếu.

Truyền bá minh triết Thiền Định Tự Tri là góp phần cải tạo xã hội.

Khi dục vọng vô mình và sự chấp ngã ngưng trị thì không có tự do tinh thần.

Vô minh là trạng thái tâm trí trụ vào kiến chấp nhị nguyên (nhị tướng).

Tự tri là hồi quang phản chiếu, là nội quán.

Giá trị làm người thể hiện ở hiệu quả thiện ích, ít tác hại (nhất là ở mặt “tiềm ẩn” là năng lượng tâm thần) đối với xã hội, đối với vận hành của vũ trụ.

(Trang 139)

Thấu triệt lí duyên sinh-vô ngã thì tâm dễ tĩnh lặng, não dễ chuyển hóa, dễ ngộ nhập chân lí tuyệt đối.

(Trang 140)

HẾT

(Giá: 20.000 đ)

THÔNG TIN TÁC GIẢ:



**Họ và tên: Lê Bá Bôn;*

**Bút danh: Tuệ Thiên;*

**Sinh ngày: 05/4/1951;*

**Email: lebabon04@gmail.com;*

**Tốt nghiệp đại học ngành Hành chính;*

**Nhà giáo hưu trí;*

**Nơi sinh: Bích La Đông, Triệu Đông, Triệu Phong, Quảng Trị;*

**Nơi ở: Ấp Bắc 1, Hoà Long, TP Bà Rịa, Bà Rịa-Vũng Tàu;*

**Tác phẩm chính: Đường Về Minh Triết (NXB Văn Nghệ, 2007);
tác phẩm này có mặt ở Thư viện 4phuong.net, Idoc.vn, Doko.vn...*

**Có thơ trong: Tuyển tập Thơ Nhà Giáo Việt Nam; Tuyển tập Văn Thơ Việt, tập 1; Tuyển tập Tấm Lòng Nhà Giáo, tập 9 & tập 10; Tuyển tập Nghìn Câu Thơ Tài Hoa Việt Nam (lần tái bản thứ 4). (Thơ ở các tuyển tập này được trích trong Đường Về Minh Triết).*

**Một số tác phẩm đăng ở một số báo chí và trang mạng.*

VIẾT THÊM VỀ THIÊN

(CÁC BÀI VIẾT Ở VANDANVIET.NET, HOALINHTHOAI.COM,
DAOPHATNGAYNAY.COM, HOAVOUU.COM, 4PHUONG.NET,
PHAPBAO.ORG, VANCHUONGVIET.ORG, QUANGDUC.COM...)

ĐÀM ĐẠO VỀ THIÊN

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

1.

HỎI: Thiên là gì?

ĐÁP: Có người cho rằng, vì siêu vượt mọi tổ chức và hình thức quy định, vì siêu vượt mọi ngôn từ, mọi khái niệm và tướng trạng nên không thể nói được Thiên là gì. Nhưng, nếu không thể nói gì được thì đạo lí Thiên đã không có mặt ở cõi đời.

Thiên, cốt tuỷ nhất, là tự tri; là tâm trí thấu hiểu chính nó, thấy biết chính nó, soi sáng chính nó để giải thoát khỏi tình trạng vô minh. Trạng thái vô minh của tâm trí tức là trạng thái vô minh của ý chí, tức là trạng thái vô minh của ông chủ sự sống.

Tâm trí vô minh mang năng lượng khuôn đúc, quy định trạng thái óc não. Trạng thái óc não bị khuôn đúc chính là trạng thái chấp thủ, chấp ngã (khẳng định cái “tôi” huyền ảo). Một óc não bị khuôn đúc thì không thể có tự do và minh triết trong nhận thức, trong tư duy.

Tâm trí vô minh, vì sống không minh triết, nên tích tụ năng lượng gây hậu quả đau khổ phiền não cho chính cuộc sống của nó (một cấu trúc thân-tâm-cảnh), trong vòng sinh hoá luân hồi.

Tâm trí vô minh góp phần gây ô nhiễm cho tổng thể; góp phần gây hỗn loạn đảo điên cho vô thức của nhân loại, của chúng sinh, của toàn thể vũ trụ.

Tâm trí vô minh, vì sự chấp thủ-chấp ngã ngự trị, nên lương tri bị che mờ; vì thế không có đạo đức nhân văn đích thực, không có tâm thái hoà bình.

Tâm trí vô minh không thể ngộ nhập Chân Lí Tối Thượng (Thượng Đế, Chân Tâm, Viên Giác...); không thể biết đến tâm linh vĩnh hằng (tri giác phi thời gian tâm lí); không thể giác ngộ thực tại cuộc sống; không thể có cái-nhìn-như-thực (tuệ nhãn).

Một tâm trí không thấu hiểu chính nó, không thấy biết chính nó, thì chắc chắn đó là một tâm trí đầy ngã chấp si mê, vô minh tăm tối. Tâm trí đó dù học nhiều, biết rộng, giàu tài năng (kể cả tài năng hoạt động tôn giáo), lừng danh về trí-công-cụ, vẫn không phải là có trí tuệ đích thực (vô sư trí); vẫn không phải là tâm trí tỉnh thức đích thực.

Thiền là sống với những giây phút “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” (đạt viên mãn rất khó). Thiền là những giây phút sống với tâm vô trụ, với nhân cách tự-do-tinh-thần. Vì thế, trong Đường Về Minh Triết (Tuệ Thiền; NXB Văn Nghệ, 2007) có viết: “Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là đạo lí của vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiền; mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn vũ trụ, cho sự thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả”.

Hành thiền, cốt tuỷ nhất, là tự tri, là quán tâm. Học Thiền, tức học đạo lí giác ngộ, cốt tuỷ nhất là nương ngôn từ để thấy biết trạng thái tâm trí. Tâm trí có sự thấy biết chính nó, đó là có sự giác ngộ, có sự tỉnh thức.

Thiền là sự tỉnh thức của ý chí cuộc sống. Thiền là giá trị tối thượng của nhân loại muôn đời, của vũ trụ. Có thể gọi “Thiền” bằng nhiều tên gọi khác, nhưng nội hàm là “tự tri-tỉnh thức-vô ngã”. Dù áp dụng phương cách

nào để chuyển hoá tâm thức, nhưng nếu có nội hàm “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là có Thiền, là có giác ngộ. Không có sự soi sáng cái “tôi” thì không thể có giác ngộ chân thực, không thể có Thiền chân chính; không thể có phẩm chất khế hợp Chân-Thiền-Mĩ.

2.

HỎI: Phải đọc văn bản có giá trị giác ngộ tự tâm (tức là giác ngộ cõi nguồn cuộc sống) như thế nào?

ĐÁP: Nếu đọc mà dùng nhận thức suy luận để hiểu, đó là đọc bằng trí-công-cụ, bằng tâm ngôn-tâm hành; tức là đọc bằng vọng tưởng, bằng kiến thức bị quy định. Tâm ngôn-tâm hành là sự nói năng trong tâm, là sự điều động trong tâm; là vọng tưởng. Vọng tưởng càng nhiều thì thực tại của tâm, mặt thật của tâm trí càng bị che mờ. Sự hiểu bằng cách đọc này chỉ có giá trị định hướng, đánh thức khát vọng giác ngộ, chứ không có sự giác ngộ đích thực.

Phải vừa đọc, vừa nghiệm, vừa đối chiếu với trạng thái tâm trí đang hiện hữu (đang là). Văn bản như tấm gương soi để thấy rõ mặt tâm trí, để ấn chứng.

Không quán tâm, không tự tri thì không biết đọc Thiền, không biết học Thiền. Cốt tuỷ của việc học Thiền là trực quan, tức là thấy rõ (nghe rõ, biết rõ) trạng thái tâm trí bằng tri giác nội tại. Giống như học giải phẫu cơ thể, không thể học được nếu không tận mắt thấy rõ các bộ phận trong cơ thể.

Biết đọc văn bản giác ngộ là có giác ngộ.

3.

HỎI: Vọng tưởng là gì?

ĐÁP: Vọng tưởng là những hoạt động của tâm trí gắn chặt với trạng thái tâm lí si mê chấp ngã (quy ngã, khẳng định cái “tôi” huyền ảo). Hoạt động của vọng tưởng hàm chứa hai chiều hướng đồng thời: một chiều thì hướng về đối tượng, một chiều thì hướng về chủ thể vô minh. Chủ thể (tức là cái “tôi” huyền ảo) vô minh vì bản thể không có sự soi sáng, không có sự tỉnh giác. Vì chủ thể là sự vô minh nên mọi hoạt động của tâm trí được gọi chung là vọng tưởng.

Nói khái quát thì vọng tưởng còn có những tên gọi khác là: vọng niệm, vọng tâm, vọng thức, nghĩ tưởng, niệm tưởng, suy nghĩ, suy tưởng, tư tưởng, nhớ nghĩ, tưởng nhớ, tâm ngôn, tâm hành, tâm sinh diệt, kiến chấp, chấp thủ...Tức là mọi hoạt động của tâm trí trong trạng thái vô minh.

Vọng tưởng hàm chứa sự phân biệt mang tính chất vị ngã (sự vị ngã có thể rất khó nhận biết). Tâm phân biệt (nhị nguyên) thì có ngôn từ, vì thế, rất cụ thể, vọng tưởng là những nói năng trong tâm trí. Vọng tưởng là những nói năng trong tâm trí, nên những nói năng trong tâm trí (tâm ngôn) là biểu hiện của cái “tôi”, của sự chấp ngã.

Biết vọng tưởng trọn vẹn (tức biết lắng nghe sâu sát và tự nhiên những nói năng trong tâm trí) là biết nhắm vào gốc rễ của cấu trúc vô minh, phiền não. Thấy rõ, biết rõ điều này rất quan trọng cho Thiền, cho sự đột chuyển (chuyển y) nội tâm, cho sự nghiệp giác ngộ.

Vọng tưởng là huyền tưởng. “Tri huyền tức li, li huyền tức giác” (Kinh Viên Giác). Thấy biết rõ vọng tưởng thì tướng vọng tưởng tự lìa, tánh Viên Giác hiện tiền (cũng chính là vô niệm hiện tiền, tánh Không hiện tiền, chân tâm hiện tiền, vô ngã hiện tiền).

Những lúc có sự tỉnh thức thật sự (vô niệm hiện tiền, tịch quang hiện tiền), thì khởi niệm khởi tưởng tùy duyên được gọi là chánh trí, chơn thức...

Với trạng thái vô minh chấp ngã, với trạng thái vọng tưởng, sự tôn vinh trí-công-cụ làm cho nhiều vấn đề càng ngày càng nan giải là: siêu thiên tai vì biến đổi khí hậu, lan tràn bạo lực và chiến tranh, bành trướng vũ khí hạt nhân và vũ khí sinh học, môi trường sống bị ô nhiễm nghiêm trọng, thực

phẩm chứa đầy độc hại, tai nạn giao thông tràn lan, gia tăng nhiều bệnh tật hiểm nghèo, dân đen bị trí-chó-sói bóc lột đa dạng, đói khát, tranh giành quyền lực quyền lợi khốc liệt, bịp bợm xảo quyệt, sa đọa lương tri, sa đọa tinh thần, tâm bệnh...

Rất cần có *Ngày Quốc tế “tự tri-tỉnh thức-vô ngã”* để định hướng cho văn hoá-giáo dục, để nhắc nhở tâm ý con người.

4.

HỎI: Thế nào là giác ngộ?

ĐÁP: Ý chí sự sống là động lực chủ hướng của sự sống, là ông chủ cuộc sống, là cái tâm của dòng sinh mệnh. Khi nói cuộc sống vô minh, tâm trí vô minh tức là muốn nói rằng, ý chí sự sống đang trong trạng thái không tự thấy, không tự biết... Tâm không tự thấy không tự biết tâm, vì đang dồn năng lực cho sự hướng ngoại (mê trần cảnh), kể cả hướng ngoại ở nội tâm (mê ý trần).

Dồn năng lực cho ngoại cảnh (lục trần) nên tâm si mê theo ngoại cảnh, luôn nhớ nghĩ đến ngoại cảnh (vọng niệm). Trong trạng thái này, tâm không tự thấy không tự biết, không “nhớ” chính mình (thất niệm chân như). Tâm không tự thấy không tự biết nên quên chân ngã (chân tâm); quên chân ngã nên âm thầm khẳng định huyền ngã (cái “tôi”) theo sự đeo bám ngoại cảnh. Ngoại cảnh thì vô thường vô ngã, nên trạng thái tâm chấp ngã si mê luôn bất an phiền não.

Ở con người, tâm ý hướng ngoại (vọng tâm, vọng tưởng) có biểu hiện là ngôn từ ở nội tâm (tâm ngôn), tức là sự nói năng trong tâm trí. Nhận ra sự kiện này là vô cùng quan trọng cho sự nghiệp giác ngộ.

Muốn giác ngộ, phải chuyển ngược động lực chủ hướng để thấy nghe, để nhận biết tự tâm tự tánh. Với khát vọng chuyển ngược động lực chủ hướng thì vô sư trí hiện tiền. Khác với hữu sư trí - một diễn trình nhận thức (tâm

ngôn-tâm hành), vô sư trí là năng lực (là tấm gương bên trong) đang thấy biết vọng tưởng (vọng niệm). Đó là năng lực nghe rõ mọi nói năng trong tâm trí (quán thể âm) một cách tự nhiên, không dụng công (quán tự tại).

Vọng niệm có sự nghe lại, tức có sự tự thấy tự biết (tự tri), tức tỉnh giác thì tâm có sự đột chuyển (chuyển y), vọng niệm dừng lại (im lặng).

Vọng niệm dừng lại (im lặng) thì đồng thời, vô niệm hiện tiền với ánh sáng thanh tịnh (tịch quang). Vô niệm là vô tâm. Vô tâm là tâm vô ngôn. Tâm vô ngôn là Tâm Không. Tâm Không là Tánh Không. Tánh Không là vô ngã. Vô ngã là chân ngã. Chân ngã là Tánh Viên Giác. Tánh Viên Giác là “bồn lai diện mục”...

Thấy-biết-vô-niệm hiện tiền tức là Viên Giác hiện tiền. Đó là giác ngộ (sơ ngộ) đích thực. Vô niệm hiện tiền là mở mắt sự sống (tuệ nhãn), là ấn chứng cho sự nghiệp “trưởng dưỡng thánh thai” - tức sinh mệnh tuệ giác.

Sinh mệnh tuệ giác (huệ mạng) không chỉ là sinh mệnh cá nhân, vì tâm linh vừa mang tính chất cá thể (tâm trí cá nhân), vừa mang tính chất tổng thể (tinh thần vũ trụ). Sự nghiệp Thiên (tự tri, quán tâm) không chỉ có ý nghĩa cá nhân, mà còn có ý nghĩa đại thừa vô lượng.

5.

HỎI: Bát-Nhã Tâm Kinh là một bản kinh rất quan trọng, đâu là chìa khoá của kinh?

ĐÁP: Khi học Bát-Nhã Tâm Kinh rất cần lưu tâm đến cụm từ “chiếu kiến”. “Chiếu kiến” là “soi thấy”.

Câu kinh có cụm từ này là: “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”. Thầy

Tuệ Sỹ dịch là: “Bồ-tát Quán Tự Tại trong khi thực hành Bát-nhã ba-la-mật-đa thâm sâu, soi thấy năm uẩn đều Không, vượt qua tất cả mọi khổ ách”.

Dùng trí óc phân tích rồi kết luận rằng năm uẩn do duyên sinh – không có tự tính, đó là suy luận trừu tượng. Phân tích và suy luận chỉ giúp hiểu đối tượng bằng vốn liếng tri thức trong tâm trí bị quy định, để góp phần tăng khát vọng giác ngộ, chứ không thể thấy-biết-như-thực thực tại.

“Soi thấy” (chiếu kiến) là cụm từ chỉ sự kiện hiện tiền cụ thể, chứ không phải chỉ sự suy luận trừu tượng. Thấy-biết-như-thực là chiếu kiến.

Chiếu kiến (soi thấy) là giáp mặt đối tượng; một sự giáp mặt không còn ngăn cách nào, không còn chủ thể phân cách với đối tượng. “Quán tâm nơi tâm” trong kinh điển Phật giáo nguyên thủy cũng hàm ý ấy.

Nhưng làm sao để trạng thái chiếu kiến hiện tiền ở tâm?

Trạng thái chiếu kiến là trạng thái vô sự trí. Trí này hiện tiền do có ý định chủ hướng, do có khát vọng giác ngộ đích thực – giác ngộ vì tự lợi-lợi tha tối thượng.

Ý định chủ hướng nhắm vào đâu? Nhắm vào sự lắng nghe vọng tưởng; tức là lắng nghe mọi nói năng trong tâm trí; tức là lắng nghe ông chủ vô minh của ngũ uẩn; tức là quán thể âm. Phải lắng nghe một cách nhẹ nhàng và tự nhiên, không dụng công gắng sức; tức là quán tự tại. (Bồ-tát Quán Tự Tại chính là Bồ-tát Quán Thế Âm).

Với trí giác nội tại, khi biết nghe-như-thực thì cũng chính là thấy-như-thực, biết-như-thực. Đó là trạng thái chiếu kiến (soi thấy).

Khi biết chiếu kiến ngũ uẩn, khi thật sự soi thấy năm uẩn thì vọng tưởng dừng lại, tức là tâm im lặng. Nói cho dễ nhận, khi thật sự biết nghe lại mọi nói năng trong tâm trí thì tâm trí có sự đột chuyển (chuyển y), vô niệm hiện tiền (tức là Tánh Không hiện tiền).

Vô niệm hiện tiền chính là mở con mắt Tâm – con mắt của sự sống bất sinh bất diệt. Mắt mở sáng thì tùy duyên khởi tác dụng. Vô niệm hiện tiền là tuệ nhãn. (Thỉnh thoảng có được vài phút vô niệm cũng có công đức và phước đức rất lớn, nghiệp chướng vơi bớt).

Vô niệm là Tâm Không; là tâm vô ngôn phi thời gian; Tâm Không là Tánh Không. Tánh Không là Tánh Viên Giác.

Như thế, thật sự soi thấy ngũ uẩn, thật sự giáp mặt ngũ uẩn thì Tánh Không hiện tiền, Viên Giác hiện tiền. (Ta hiểu tại sao các minh sư khi Việt dịch chữ “không” thường viết hoa là “Không”).

“Chiếu kiến ngũ uẩn giai không” chính là “hành thâm Bát-nhã ba-la-mật-đà”. Vọng tưởng là trạng thái tâm trí si mê theo kiến chấp nhị nguyên đầy phiền não; Tâm Không hiện tiền thì cực lạc hiện tiền...

Học Bát-Nhã Tâm Kinh rất cần lưu tâm cụm từ “chiếu kiến”. Đó là chìa khoá mở cửa giác ngộ đích thực.

4/2011

HƠI THỞ MINH TRIẾT
(Bài thực hành)

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

Thở vào, cảm nhận hơi vào
Thở ra, cảm nhận hơi ra
Chú tâm lắng nghe hơi thở
Vọng tâm vọng tưởng dần xa

Toạ thiền hoặc không toạ thiền
Miễn sao ngồi thật an nhiên
Thở đều, hơi dài và nhẹ
Voi bao nghiệp chướng ưu phiền

An định: dễ thấy cái “tôi”
Cái khuôn tâm não tháo rời
Tự tri là gốc minh triết
Tĩnh thức vô ngã chiếu soi

Thở vào, cảm nhận hơi vào
Thở ra, cảm nhận hơi ra
Chú tâm lắng nghe hơi thở
Trí tuệ tâm linh thăng hoa

Y học có nhiều chứng minh
Công năng của hơi-thở-thiền
Nhân điện điều hoà cơ thể
Năng lượng vũ trụ diệu huyền

Vật lí có nhiều chứng minh
Tâm năng của hơi-thở-thiền
Lan toả duyên lành vô tận
Thiện ích khắp nẻo chúng sinh

Thở vào, lắng nghe hơi vào
Thở ra, lắng nghe hơi ra
Dần dần biết nghe vọng tưởng
Chân Tâm cực lạc khai hoa...

01/3/2012

- “*Tự tri-tĩnh thức-vô ngã*” là đạo lí của vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc

*sống, là Thiên; mang năng lượng tích cực
có lợi cho toàn vũ trụ, cho sự thăng hoa trí
tuệ-tâm linh chung của tất cả. (Đường Về
Minh Triết; Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn); Doko.vn).

Phần đọc thêm: ĐỌC MỘT SỐ TRANG SÁCH QUÝ GIÁ CỦA NHÀ KHOA HỌC NÓI VỀ TÂM LINH

**(Những chỗ làm đậm là do người đọc nhấn mạnh;
những chỗ chữ nghiêng do người đọc thêm cho rõ nghĩa).*

1) Đọc trong Chúng Ta Thoát Thai Từ Đây (E-rơ-nơ Mun-đa-sep; giáo sư tiến sĩ y học (Nga), nhà bác học lớn quốc tế. Dịch giả: Hoàng Giang; NXB Thế Giới, 2009):

* Người cổ xưa cho rằng, **vật chất sinh ra từ khoảng không**. Nhà vật lý thiên tài Nga Ghê-na-đi Si-pốp, người đã lập được phương trình (A. Anhxtanh đã không lập được) mô tả vật lý chân không, tức Tĩnh vô tuyệt đối hoặc Tuyệt đối, cũng cho như vậy. Cùng quan niệm này có cả thành viên đoàn thám hiểm chúng tôi, chuyên gia vật lý trường, phó tiến sĩ khoa học kỹ thuật Va-lê-ri Lô-ban-cốp.

Tôi và Va-lê-ri Lô-ban-cốp thảo luận nhiều về đề tài này. Dưới đây tôi xin trình bày kết quả của những cuộc thảo luận đó.

Tuyệt đối đó không đơn thuần là tĩnh vô; đó là Khoảng Không có Cái gì đó. **Trước mắt, khoa học chưa biết Cái gì đó**. Theo G. Si-pốp, nguyên tử và phản nguyên tử phát sinh từ Tuyệt đối. Chúng sinh ra, đụng độ nhau và huỷ diệt nhau. Nhưng có một lần, cách đây nhiều tỉ năm, vào một thời điểm các nguyên tử và phản nguyên tử sau khi tạo thành trong không gian, đã tản đi. Vật chất phát sinh từ Tuyệt đối là như vậy.

Các trường xoắn và phản xoắn (xoắn theo cách khác) siêu tần số cùng phát sinh từ Tuyệt đối, chúng cùng huỷ diệt lẫn nhau và hỗ trợ Tuyệt đối. Nhưng cũng có thể xuất hiện thời điểm, khi các trường xoắn huỷ diệt nhau tản đi. Thế giới tế vi phát sinh từ Tuyệt đối là như vậy.

Theo giả thuyết của G. Sipốp: **giữa các trường xoắn của thế giới tế vi và ý thức có mối liên hệ trực tiếp, bởi các trường xoắn là những chất chứa đư-sa và đư-kho**.

Từ đó suy ra từ **Tuyệt Đối** đã phát sinh hai thế giới - thế giới vật thể và thế giới tế vi.

Thế giới vật thể phức tạp dần. Xuất hiện sao, hành tinh, các hệ ngân hà v.v...

Thế giới tế vi bao gồm các trường xoắn khác nhau cũng phức tạp dần. Khó nói thế giới tế vi phức tạp và hoàn thiện dần bằng cách nào. Nhưng có thể nghĩ các trường xoắn của không gian-thời gian ngày một tích lượng thông tin nhiều hơn, tức có khả năng chứa đựng trong mình ngày một nhiều thông tin hơn. Có thể, đã xuất hiện những trường xoắn nhiều tầng, nhiều lớp hơn (nếu suy nghĩ trên quan điểm hình học), có thể quá trình phức tạp hoá các trường xoắn có tính chất khác nhau. Dần dà trong quá trình tiến hoá trong thế giới tế vi xuất hiện **đù-khơ - khối năng lượng tâm thần kết đông dưới dạng các trường xoắn** có thể bảo toàn vĩnh cửu trong mình một khối lượng thông tin to lớn. **Nhiều đù-khơ tạo thành giữa chúng những mối liên hệ thông tin và tạo ra Không gian thông tin toàn thể, tức Cõi kia (...).**

(...) Cùng với sự tạo ra con người bằng nỗ lực của **thế giới tế vi (Cõi kia)**, các dạng sự sống đơn giản hơn cũng được tạo nên ở thế giới vật thể - con vật, côn trùng, cây cỏ v.v... Nguyên lí tạo thế giới thực vật và thế giới động vật vẫn như vậy - bằng cách cô đặc dần các dạng trường xoắn đơn giản hơn của Cõi kia.

Liệu con người trong thế giới vật thể có thể sống thiếu Cõi kia không? Sau khi tạo bộ gen và nhờ đó tiến hành quá trình tái tạo con người (sinh đẻ đứa trẻ) trên Trái đất, đù-khơ giữ lại cho mình chức năng tư duy chủ yếu. Trong quan niệm tôn giáo, khi đứa bé chào đời đù-khơ nhập vào đứa trẻ và ấn định những năng lực tư duy chủ yếu của con người. Nghĩa là, **chúng ta suy nghĩ chủ yếu nhờ vào đù-khơ sống ở thế giới tế vi.** Nhờ năng lượng thế giới vật thể (ăn uống) não người có khả năng vận các trường xoắn của thế giới tế vi và như vậy hỗ trợ đù-khơ trong quá trình tư duy. Ngoài ra, não còn tạo các trường xoắn phụ hình thành đù-sa (sinh trường) ở dạng các thể thanh bai và các thể khác hỗ trợ cơ thể người hoạt động. **Sau khi xác thân chết, nhiều bộ phận tạo thành đù-sa (các thể thanh bai) cũng bị phá huỷ, còn lại đù-khơ thì bay về Cõi kia và tiếp tục sống ở thế giới tế vi để rồi lúc nào đó lại bước vào kiếp mới.** Vậy là con người, sau khi được tạo ra trong thế giới vật thể nhờ các “nỗ lực” của thế giới tế vi, là sự kết hợp các hình thái sự sống ở thế giới vật thể và thế giới tế vi.

Mọi người đều biết rõ khái niệm **karma (nghiệp)**, tức là các **“vết tích” của các tiền kiếp để lại trong đù-khơ**. Giai đoạn trần thế ở thế giới vật thể, đù-khơ có thể hoàn thiện mà cũng có thể thoái hoá. (...) Chính con người khác biệt với con vật ở chỗ: bộ máy tư duy của con người có nhiệm vụ hoàn thiện đù-khơ (đưa vào đó nhiều thông tin xây dựng) và bằng cách đó, hoàn thiện hình thái sự sống ở thế giới tế vi. Nói cách khác, **là đưa con thể xác của sự sống nơi thế giới tế vi, con người có sứ mệnh thông qua thế giới vật thể thúc đẩy sự tiến bộ nơi thế giới tế vi**. Con người được tạo ra cũng là bởi lẽ đó.

Rõ ràng là, về tầm mức, hình thái sự sống nơi thế giới tế vi (Cõi kia) cao hơn đáng kể so với sự sống ở thế giới vật thể. Đù-khơ bất tử là một xác nhận. Nếu thể xác có thể sống không phải 70-80 năm mà là 1000-2000 năm và lâu hơn thế, thì khả năng hoàn thiện đù-khơ thông qua thế giới vật thể nhiều hơn, bởi quá trình rời bỏ thân xác này và nhập vào thân thể khác gắn với thời kì tư duy ít năng động kéo dài (tuổi ấu thơ và già nua). (...).

Có cách nào để tăng tuổi thọ? Câu trả lời có vẻ như kì quặc - bằng cách **tôn vinh điều thiện, bác ái và tri thức**.

(...) Sự sống và cái chết thay đổi luôn là để nhanh chóng thay con người độc ác, ích kỉ và hám danh bằng một người khác với hi vọng, sau khi con người ở Cõi kia bị thần linh “trùng phạt” sẽ đầu thai tái sinh trở thành người tốt hơn, thiện hơn. **Vì vậy có lẽ huyền thoại về địa ngục và thiên đường có cơ sở.**

* Khi nghiên cứu vấn đề này tôi chưa biết là **cơ sở chữa bệnh của các phương pháp đông y cổ đại (bằng “nội năng”) là giải phóng cơ thể khỏi tâm năng tiêu cực**. Lúc đó tôi đâu đã phỏng đoán được rằng tình yêu thương và cảm thông, vẫn được tuyên truyền ở phương Đông, là thuốc giải độc không chỉ đối với các tính chất hung dữ và hèn nhát, mà còn phòng ngừa được bệnh tật. Và tất nhiên khi đó, ngay trong giấc mơ huyền thoại tôi cũng chẳng hình dung được việc giải thoát cơ thể khỏi tâm năng xấu còn có thể dẫn đến kì quan đại định – thân thể khô cứng mà vẫn bảo toàn được sự sống hàng nghìn và hàng triệu năm (*trạng thái xô-ma-chi*).

(...) **Không còn hoài nghi gì nữa về ảnh hưởng to lớn của năng lượng tâm thần tới cơ thể con người; mà có được trạng thái xô-ma-chi chính là nhờ tham thiền đầy thôi.**

(...) Thoạt nghe những từ ngữ “tình cảm trong sáng”, “tâm hồn trong sạch” như những khái niệm mờ mờ ảo ảo. Song chúng ta cùng nhớ lại, **để nhập định sâu cần phải “thanh lọc tâm hồn”, tức phải giải phóng khỏi những trường xoắn tiêu cực.** Hiệu quả của sự thanh lọc tâm hồn cực kì lớn lao – thân thể con người có khả năng bảo toàn hàng nghìn và hàng triệu năm ở dạng sống.

(...) Cụ thể là, **nhờ tham thiền, sinh trường của tu sĩ ở trạng thái áp đảo quá trình tái sinh bệnh hoạn (ung thư), ổn định chức năng của các tế bào bệnh và kích thích các tế bào bình thường của cơ thể tái sinh.** Nói một cách khác, bí quyết trường thọ ở các môn đồ không phải vì chu kì sống của các tế bào gia tăng, mà là sự thay thế các tế bào già nua bằng các tế bào mới và phòng ngừa suy biến thành ung thư.

(...) Trên bước đường khoa học của mình, tôi luôn luôn đi theo cách thứ hai, nghĩa là từ cái chung đến cái riêng. **Vì đã nhằm mục đích là giải quyết những vấn đề y học cụ thể, trước tiên là bệnh ung thư, muốn hay không chúng tôi cũng phải nghiên cứu năng lượng tâm thần và những vấn đề liên can là nguồn gốc loài người và vũ trụ.**

* **Thế giới vi tế tức thế giới năng lượng tâm thần (thế giới tần số siêu cao)** phải có sự chuyển đổi qua lại, và có mối quan hệ tương hỗ với thế giới vật thể theo kiểu năng lượng sóng chuyển sang dạng vật chất và ngược lại. Nói một cách khác, **phải có vật chất hoá ý nghĩ và phi vật chất hoá vật thể thành ý nghĩ.** Các nhà vật lí thường nhấn mạnh ý nghĩ có tính vật chất, và hình như điều đó đúng.

(...) **Nền khoa học hiện đại đã đạt tới tầm mức nhận thức được tôn giáo** và hiểu rằng, học thuyết con người phát sinh từ con khí của Đác-uyn quá thô thiển, còn tôn giáo chẳng là cái gì khác ngoài một cách trình bày phóng dụ tri thức của các nền văn minh cổ đại.

(...) **Tôi tuyệt đối tin rằng sự sống vật thể trên trái đất đã được tạo ra bằng cách hôn cô đặc dần.** Mọi học lí cho rằng, sự sống trên trái đất xuất hiện do những phân tử phức tạp tự phát sinh và cô đọng thành những cơ thể sống, không vững vàng, xét cả trên quan niệm tôn giáo lẫn quan điểm vật lí học và hoá học hiện đại.

(...) Trước mắt, nền văn minh của chúng ta còn chưa biết sử dụng năng lượng vũ trụ. Mà năng lượng đó lại rất to lớn. Một số nhà vật lí học hiện đại cho rằng, một mét khối Tuyệt đối có tiềm lực năng lượng bằng công

suất 40.000 tỉ quả bom hạt nhân.(...) Mà chỉ có con người mới nắm được năng lượng này, bởi con người chính là tiểu vũ trụ của đại vũ trụ.

Để nắm được năng lượng vũ trụ, người Lê-mu-ri đã sử dụng các phương pháp vốn có ở Cõi kia. Cơ sở của các phương pháp đó (thời nay nghe thật lạ tai) là các khái niệm giản đơn: “thiện” và “yêu thương”.

(...) Vì vậy, để có một tâm hồn trong sạch, như lời các đạo sư, **chỉ có thể tu thân - một công việc lớn lao**, tự thể hiện mình và thậm chí hi sinh, nhưng... **nhất thiết phải để đạt mục tiêu chung nào đó của nhân loại**, chứ không đơn giản chỉ để tự khẳng định mình.

(...) **Vì vậy, trong cuộc sống cần lắng nghe lương tâm của mình.** Cái cảm giác sâu lắng đó luôn luôn nói sự thật, còn nếu đã có lần xử sự trái với lương tâm, thì vết như còn mãi trong tâm hồn.

(...) (*Thầy Đa-ram nói:*) Năng lượng linh hồn là năng lượng ở ngoài electron và ngoài proton. Nhưng tâm năng mạnh mẽ vô cùng, nó có khả năng tác động lên lực hấp dẫn. Năng lượng của nhiều tâm có một sức mạnh lớn lao. Có tâm năng tích cực và tâm năng tiêu cực, chúng gắn liền với nhau.(...) **Tâm năng tiêu cực (xấu ác) có thể thu hút các đối tượng phá phách của vũ trụ, tác động lên thiên nhiên.** Bởi vậy, cùng với xung đột và chiến tranh, khá thường xuyên xảy ra động đất, rơi thiên thạch...

(...) Chúng ta cần nhớ rằng, lòng thiện và tri thức sẽ thúc đẩy quá trình hiện thực hoá dự báo tích cực về sự phát triển của loài người; còn cái ác và thói hám quyền có thể dẫn đến thảm hoạ toàn cầu trong tương lai, kể cả ngày tận thế, hoặc tạo điều kiện phát triển yếu tố thụt lùi, dẫn đến hoá hoang.

(...) Tôi tin rằng, trong tương lai, những lực lượng tích cực trên Trái đất sẽ áp đảo lực lượng tiêu cực và sẽ không có thảm hoạ toàn cầu.

2) Đọc trong Đạo Của Vật Lí (Fritjof Capra; giáo sư vật lí ở các đại học danh tiếng Anh, Mĩ. Dịch giả: Nguyễn Tường Bách; NXB Trẻ, 1999):

* Hồi tôi khám phá ra những điều song hành giữa thế giới quan vật lí và đạo học, những điều đã được nhiều người mơ hồ cảm thấy nhưng chưa bao giờ được nghiên cứu cặn kẽ, tôi đã thấy rõ mình chỉ là người phát hiện một điều vốn đã rất rõ ràng, **và điều đó sẽ thành kiến thức chung trong tương lai**; và thỉnh thoảng, khi viết Đạo Của Vật Lí, **thậm chí tôi có cảm**

giác những gì được viết là thông qua tôi, chứ không phải do tôi viết ra. Những biến cố sau này đã khẳng định cảm nhận này.

(...) May mắn thay thái độ đó đang được thay đổi. Vì tư tưởng phương Đông đang bắt đầu tạo được mối quan tâm nơi một số lớn người và **thiền định không còn bị nhìn với sự nghi ngờ, đạo học đã được coi trọng, ngay cả trong cộng đồng khoa học.**

(...) Các đóng góp của Heisenberg (*Nobel vật lí 1932*) trong thuyết lượng tử mà tôi sẽ nói đến nhiều trong tác phẩm này, sẽ cho thấy rõ là ý niệm cổ điển về tính khách quan trong khoa học sẽ không còn được duy trì lâu hơn nữa, và vì thế mà vật lí hiện đại cũng đang xét lại huyền thoại của một nền khoa học siêu giá trị. **Những cấu trúc mà nhà khoa học quan sát được trong thiên nhiên thực ra liên hệ rất chặt chẽ với cấu trúc của tâm ý họ; với khái niệm, tư tưởng và hệ giá trị của họ.** Do đó, kết quả khoa học mà họ thu được và sự ứng dụng kĩ thuật mà họ tìm hiểu sẽ rất tùy thuộc vào khuôn khổ tâm thức của họ. Dù nhiều nghiên cứu đơn lẻ có thể không phụ thuộc rõ rệt vào hệ thống giá trị của họ, nhưng khung cảnh rộng lớn trong đó các nghiên cứu được thực hiện cũng không bao giờ siêu giá trị. Thế nên, **nhà khoa học phải chịu trách nhiệm về công trình nghiên cứu của mình, không những chỉ về tri thức, mà cả về mặt đạo lí.**

Từ cái nhìn này, mối liên hệ giữa vật lí và đạo học không những rất thú vị mà còn hết sức quan trọng. Nó chỉ ra rằng, kết quả của nền vật lí hiện đại đã mở ra hai con đường khác nhau để nhà khoa học đi theo. Chúng có thể đưa ta - dùng những từ cực đoan - đến với đức Phật hay trái bom, và điều này đặt ra cho mỗi nhà khoa học quyết định chọn lấy con đường.

(...) Hơn thế nữa, bây giờ tôi thấy có cơ sở vững hơn nhiều với những luận điểm của mình, vì **sự song hành giữa đạo học phương Đông không những chỉ xuất hiện trong vật lí mà cả trong sinh học, tâm lí học và các ngành khoa học khác.**

(...) Đối với tôi lúc nào cũng rõ, và tôi đã nói trong Đạo Của Vật Lí, rằng sự tương đồng theo cách tôi thấy giữa vật lí và đạo học phương Đông **cũng có thể rút ra từ các truyền thống đạo học phương Tây.**

* (...) Mặc dù các trường phái đạo học phương Đông khác nhau về nhiều chi tiết, nhưng tất cả đều **nhấn mạnh đến tính nhất thể của vũ trụ**, đó là điểm trung tâm của mọi giáo pháp. Mục đích cao nhất của kẻ tầm đạo -

không kể Ấn Độ giáo, Phật giáo hay Lão giáo - là luôn luôn tỉnh giác về sự nhất thể và về mối tương quan của mọi pháp, vượt lên khái niệm về một cái ngã độc lập, và tự hoà mình vào “thực tại cuối cùng” đó. **Sự tỉnh giác này - có khi gọi là “giác ngộ” - không phải chỉ là một tiến trình hiểu biết mà là một kinh nghiệm tự nếm trải**, kinh nghiệm này chiếm toàn bộ thân tâm hành giả và vì thế có tính chất tôn giáo.

(...) Điều mà chúng ta nghe và thấy không bao giờ là bản thân hiện tượng, mà chỉ là hệ quả của nó. **Bản thân thế giới của nguyên tử và của các hạt hạ nguyên tử thì nằm bên kia khả năng nhận biết của chúng ta (nhà khoa học).**

(...) Những đơn vị hạ nguyên tử là một cấu trúc trù tượng, với thuộc tính hai mặt. Tùy theo chúng ta nhìn nó như thế nào mà chúng xuất hiện khi là hạt, khi khác là sóng; ánh sáng cũng xuất hiện hai mặt, khi là sóng điện từ, khi thì xuất hiện như hạt.

Tính chất này của vật chất và ánh sáng thật là kì dị. Xem ra không thể chấp nhận được một cái gì đó vừa là hạt, tức là một cơ cấu có kích thước rất nhỏ, đồng thời vừa là sóng, là một cái gì có thể toả rộng trong không gian. Đối với nhiều người, mâu thuẫn này là một sự nghịch lí, tương tự như công án, cuối cùng nó dẫn đến sự phát biểu thuyết lượng tử.

(...) **Thế nên thuyết lượng tử trình bày cho thấy thể thống nhất của vũ trụ.** Nó cho ta thấy rằng không thể chia chẻ thế giới ra từng hạt nhỏ rời rạc độc lập với nhau. Khi nghiên cứu sâu về vật chất, ta sẽ biết thiên nhiên không cho thấy những “hạt cơ bản” riêng lẻ, mà nó xuất hiện **như một tấm lưới phức tạp chứa toàn những mối liên hệ của những phần tử trong một toàn thể. Những mối liên hệ này gồm luôn cả người quan sát.** Con người quan sát chính là mắt xích cuối cùng của một chuỗi quá trình quan sát, và tính chất của một vật thể nguyên tử chỉ có thể hiểu được trong mối quan hệ giữa vật được quan sát và người quan sát. Điều đó có nghĩa là hình dung cổ điển về một sự mô tả khách quan thế giới tự nhiên không còn giá trị nữa.

(...) Trong nền vật lí hiện đại, vũ trụ được thấy như một cái toàn thể năng động, tự tính của nó là luôn luôn bao gồm cả người quan sát. Nơi đây thì những khái niệm truyền thống như không gian, thời gian, vật thể độc lập, nguyên nhân-kết quả đã mất ý nghĩa. **Kinh nghiệm này rất tương tự với kinh nghiệm của đạo học phương Đông.**

* Mặc dù với trình độ tri thức cao của nền triết lí, Đại thừa Phật giáo không bao giờ đánh mất mình trong tư duy trừu tượng. Như trong mọi hệ thống đạo học phương Đông, óc suy luận chỉ được xem là một phương tiện mở đường đi đến những thực chứng siêu hình, điều mà tín đồ Phật giáo gọi là giác ngộ. **Tính chất của kinh nghiệm này là ở chỗ, phải vượt qua biên giới của trí suy luận phân biệt và những đối cực, để đạt tới thế giới của bất khả tư nghì, không thể dùng tư duy mà tới, trong đó thực tại hiện ra bất khả phân, một thế giới như-nó-là.**

(...) Nội dung trung tâm của Hoa Nghiêm là **sự nhất thể và mối quan hệ nội tại của mọi sự và mọi biến cố**, một quan niệm không chỉ là cốt tuỷ của thế giới quan phương Đông mà còn là một trong những yếu tố chủ chốt của thế giới quan ngành vật lí hiện đại. Do đó người ta sẽ thấy Kinh Hoa Nghiêm, bộ kinh tôn giáo cổ này, công hiến những mối tương đồng nổi bật nhất với các mô hình và lí thuyết của vật lí hiện đại.

* Tri kiến tâm linh không bao giờ nhờ quan sát mà đạt được; mà là nhờ sự tham gia toàn vẹn với tất cả tính chất của mình. (...).

Tất nhiên nền vật lí hiện đại làm việc trong khuôn khổ hoàn toàn khác và không thể đi xa như thế trong việc chứng thực tính nhất thể của mọi sự. Nhưng trong vật lí nguyên tử, nó đã đi một bước dài về hướng của thế giới quan phương Đông. (...).

Nền vật lí này bây giờ đã thấy vũ trụ là một mạng lưới với những liên quan vật chất và tâm linh chằng chịt, mà các phần tử chỉ được định nghĩa trong mối tương quan với cái toàn thể.

(...) Ngày nay vật lí hiện đại đã phát triển một thái độ rất khác. Nhà vật lí đã nhìn nhận rằng, tất cả lí thuyết của họ về hiện tượng tự nhiên, kể cả những quy luật mà họ mô tả, **tất cả đều do đầu óc con người sáng tạo ra**; tất cả là tính chất của hình dung của chính chúng ta về thực tại, chứ không phải bản thân thực tại.

(...) Trong vật lí lượng tử, người quan sát và vật bị quan sát không thể chia cắt, nhưng hai cái đó tiếp tục bị phân biệt. Còn trong đạo học, trong sự thiền định sâu xa thì sự phân biệt giữa người quan sát và vật bị quan sát hoàn toàn xoá nhoà, trong đó người và vật hoà nhập làm một.

(...) Sự thay đổi thế giới quan đang diễn ra sẽ chứa đựng một sự thay đổi sâu sắc về giá trị; thực tế là sự thay đổi từ tâm can - từ ý định ngự trị và điều khiển thiên nhiên đến **một thái độ hợp tác và bất bạo động.**

(...) **Nền y học cổ truyền của Trung Quốc cũng đặt cơ sở trên sự điều hoà của Âm-Dương trong thân thể con người, và mỗi căn bệnh có nghĩa là thể cân bằng đó bị lung lay.** Thân người gồm có các phần thuộc âm và dương. Nhìn chung thì các phần nội tạng thuộc dương, phần bên ngoài thuộc âm; lưng là dương, ngực là âm. **Thể cân bằng giữa các phần đó được một luồng khí chạy luân lưu giữ vững, khí đó chạy dọc theo một hệ thống kinh lạc, trên đó là các huyết.** Mỗi đường kinh liên hệ với mỗi cơ quan thân thể nhất định theo nguyên lí kinh dương thì nối với cơ quan âm và ngược lại. Mỗi khi mối luân lưu giữa âm dương bị gián đoạn thì thân thể bị đau ốm. (...).

3) Độc trong Trí Tuệ Nội Trội (Karen Nesbitt Shanor; tiến sĩ sinh học. Dịch giả: Vũ Thị Hồng Việt; NXB Tri Thức, 2007):

* Các nghiên cứu tại trường Đại học Stanford đã chỉ ra rằng **thông qua suy nghĩ, chúng ta có thể gây ảnh hưởng tới huyết áp và nhịp tim của một người ở cách xa chúng ta.** Còn các nhà khoa học tại trường Đại học Princeton đã chứng minh được quá trình trao đổi thông tin giữa hai người ở cách xa nhau hàng nghìn dặm.

(...) Khoảng không gian rộng lớn chiếm trên 99% diện tích mỗi nguyên tử hầu như không có ý nghĩa gì. Tuy nhiên, một số nhà khoa học hiện đại lại tin rằng khoảng không gian đó, khoảng không mà trong thế giới phương Tây chúng ta coi là một mớ vô dụng, lại rất có ý nghĩa. **Nó chính là năng lượng, sự hiểu biết và trên thực tế nó có thể là bản chất của ý thức.**

(...) Và bởi vì **phần sâu trong tâm hồn được coi là nguồn chữa bệnh,** nên một trong những người khởi xướng ra Phòng y học thay thế tại viện Y học Quốc gia, Tiến sĩ John Spencer và tôi đã khám phá ra mối liên hệ giữa trí tuệ và cơ thể - ý thức và y học.

(...) Thông qua cuốn sách này, chúng tôi phát hiện ra được **năng lực của ý thức sâu kín và cách khai thác nguồn năng lượng khổng lồ,** tình yêu thương và sự thông thái. Ý thức sâu kín được mọi người biết đến là phần trí tuệ sâu nhất. Nó được gọi với nhiều tên: quan sát viên giấu mặt, nhà tư tưởng phía sau những suy nghĩ, trí tuệ điều hành, người chỉ huy, chứng nhân, **khoảng không gian giữa những suy nghĩ (...).**

(...) Những phát hiện khoa học mới đây và những kinh nghiệm tâm linh đã từng có lúc hoà hợp với nhau. Đây là điều tốt cho kỉ nguyên mới. Khoa học có sự liên hệ với bản chất tâm linh của nhân loại sẽ có thể bỏ xa khoa

học công nghệ của quá khứ trong việc đóng góp vào sự phồn vinh của nhân loại.

(...) Các nghiên cứu đang được tiến hành, về **cách thức suy nghĩ của chúng ta ảnh hưởng tới thế giới xung quanh hay tới một nơi xa xôi nào đó**, sẽ có thể khẳng định rằng suy nghĩ của chúng ta không chỉ thể hiện mà còn tạo ra được thực tế vật chất.

(...) Các nhà khoa học cũng đang quay lại và hướng sự tập trung vào việc tìm hiểu **cách thức suy nghĩ và trạng thái của chúng ta thực sự ảnh hưởng đến lực từ trường bên trong và xung quanh chúng ta**. (...) Những phát hiện này có thể chứng minh cho tuyên bố từ lâu của những người luyện thiền và những người tập luyện yoga, rằng những sự rèn luyện này thực sự làm tăng sinh khí cho chúng ta và tiếp thêm năng lượng cho ta.

(...) **Nhiều nghiên cứu khoa học đã khiến cho melatonin ngày càng được biết đến với giá trị như một phân tử chống ung thư**. (...) **Thú vị là việc luyện thiền được coi là một hành động kích thích tuyến tùng và giúp tạo ra được đủ lượng melatonin cần thiết**.

** (Viết chung với John Spencer, tiến sĩ y học danh tiếng):* **Các phương pháp thiền khuyến khích sự thở sâu từ cơ hoành, được biết đến với chức năng nuôi dưỡng các cơ quan cần thiết và làm tăng các mức độ năng lượng, tăng tỉ lệ trao đổi chất và tái sinh các khu vực trì trệ của cơ thể.**

(...) Trong bài báo “Bí mật bệnh ung thư” đăng trên tờ Newsday xuất bản năm 1998, Delthia Ricks đã đưa ra **khả năng về năng lực chữa bệnh ung thư của những lời cầu nguyện**. (...)

Cũng khoảng thời gian đó, tạp chí Forbes đã cho xuất bản một bài báo của John Christy với tiêu đề “**Lời cầu nguyện là một phương thuốc**”. Christy đã cung cấp bằng chứng cho thấy “những người hay cầu nguyện và chú tâm vào các buổi lễ tôn giáo thì sống khỏe mạnh hơn những người ở cùng độ tuổi nhưng có thái độ hoài nghi”, dựa trên sự xác nhận rằng sức khỏe bị ảnh hưởng bởi trạng thái trí não, mà trạng thái trí não lại có thể bị ảnh hưởng bởi các tín ngưỡng tôn giáo. Ta có thể thấy một ví dụ trong các tỉ lệ sống sót cao hơn ở những ca phẫu thuật tim và huyết áp tâm trương thấp liên tục ở những bệnh nhân có niềm tin tôn giáo mạnh mẽ.

(...) **Một nghiên cứu xuất sắc đánh giá vai trò của sự cầu nguyện (cho người khác) trong việc chữa bệnh** do bác sĩ chuyên khoa tim Randolph Byrd tiến hành đã kích lệ rất nhiều các nghiên cứu sau đó. (...) Các nhóm tôn giáo khác nhau được cử đến để cầu nguyện cho các bệnh nhân trong nhóm được cầu nguyện (*bệnh nhân không biết*). (...) Các bệnh nhân trong nhóm được cầu nguyện ở một số khu vực so sánh với những người trong nhóm không cầu nguyện: Họ dùng thuốc kháng sinh ít hơn năm lần; họ ít bị mắc chứng phù ở phổi hơn ba lần; không ai trong số họ cần đến ống thở (...); và có rất ít bệnh nhân trong nhóm được cầu nguyện bị chết.

(...) Chúng ta chỉ mới đang bắt đầu giáo dục về điều này cho những bác sĩ. Mới đây Hội đồng giáo dục y tế chính thức thực hiện hai yêu cầu đặc biệt liên quan đến tôn giáo.

(...) 20 năm trước khi chúng tôi đề nghị các bệnh nhân tập thiền để có sức khoẻ, chúng tôi thường gặp phải những thái độ hoài nghi. **Giờ đây người ta đến các khoá học thiền ngày càng đông.** Một công trình nghiên cứu mang tính bước ngoặt của Benson và Wallace cũng như **hàng nghìn các nghiên cứu khoa học đã cho thấy các lợi ích vật chất và tinh thần của thiền và đặt nó ở một vị trí tuyệt vời**, như một câu nói của người Scotland như sau “nó tốt cho những gì làm bạn đau đớn” mà không có tác dụng phụ nào cả. Bên cạnh đó, sự thiền định còn cung cấp cho người ta thêm năng lượng và khiến họ suy nghĩ tốt hơn, tăng cường khả năng ghi nhớ, tập trung và nâng cao tính sáng tạo.

4) Đọc trong Sự Sống Sau Cái Chết: Gánh Nặng Chứng Minh (Deepak Chopra; tiến sĩ y học; được tạp chí Time bình chọn là một trong 100 anh hùng và biểu tượng của thế kỉ XX. Dịch giả: Trần Quang Hưng; NXB Văn Hoá Sài Gòn, 2010):

* Sự biến hoá là điều thần kì nhất trong thời thơ ấu của tôi. **Bản thân cái chết được xem như một điểm dừng ngắn ngủi trên hành trình vô tận của linh hồn**, có thể biến anh nông dân thành một ông hoàng và ngược lại. Với khả năng có vô vàn kiếp sống, linh hồn có thể chúng nghiệm hàng trăm cõi thiên đường và chốn địa ngục.

(...) Vũ trụ mà tôi và bạn thể nghiệm bây giờ, với cây cối, nhà máy, con người, nhà cửa, xe cộ, hành tinh và các thiên hà, chính là ý thức biểu hiện ở một tần số đặc biệt nào đó. Đâu đó trong thời không có những bình diện khác nhau đồng thời tồn tại. (...) **Các bình diện tồn tại khác nhau tương ứng với các tần số ý thức khác nhau.** Thế giới vật chất chỉ là biểu hiện

của một tần số nhất định. (...) Thế kỉ 20, khoa học phương Tây tìm hiểu ra rằng mọi vật thể rắn thực ra đều được tạo nên bởi những rung động vô hình. (...) Cũng đúng như các bình diện khác nhau của vật chất, tinh thần cũng có những bình diện khác nhau. (...) **Nếu Trái đất là bình diện tinh thần đậm đặc, thì chắc chắn phải có những bình diện tinh thần cao hơn**, chúng tôi gọi là Loka, mà giới thần bí học phương Tây biết đến như “bình diện siêu hình”. **Các bình diện siêu hình có số lượng dường như vô tận này chia ra thành các thế giới siêu hình cao hơn và thấp hơn**, và thậm chí thế giới thấp nhất cũng rung động với tần số cao hơn thế giới vật chất.

(...) Vì nhục thể rữa nát khi chết, linh hồn rời đi nhập vào giới siêu hình tương ứng với sự tồn tại của nó ở bình diện vật chất, **vào tần số tương ứng với cuộc sống cũ của nó nhất**. (...) Quá trình biến đổi sau cái chết không phải là sự di chuyển đến một nơi chốn khác hay thời gian khác; **nó chỉ là sự thay đổi về chất sự chú tâm của chúng ta**. Bạn chỉ có thể nhìn thấy những gì có rung động tương ứng với bạn.

(...) Khi những tri giác thông thường trở nên mờ nhạt thì những tri giác tinh tế lại trở nên thính nhạy hơn. Chúng ta vẫn nhìn và nghe được sau khi chết, nhưng lúc đó đối tượng không còn là vật chất nữa. Chúng bao gồm bất kể cái gì ta muốn thấy trong cõi siêu hình: nào thiên cảnh, thiên âm, nào quần tiên, nào hào quang chói lọi. Ở trạng thái sắp chết, mặt, giọng nói, hoặc một biểu cảm khác là những biểu hiện đặc trưng nhất. Trong các nền văn hoá khác người ta có thể chờ đợi cuộc chạm trán với ma quỷ hoặc súc vật. Người đang chết thường cảm thấy cái gì đó phảng phất quanh mình - một hơi ấm, một hình ảnh mờ nhạt hoặc âm thanh nào đó trước khi rời khỏi thể xác. **Bằng cách nào đó những điều này liên thông với tần số rung động của người đang chết**. (...) Một khao khát bất thành hoặc không được phép, trở nên tiêu cực. Một ham muốn hưởng thụ cũng khiến hồn khó siêu thoát.

(...) Các bậc thánh nhân và hiền nhân có đặc quyền hiện diện đi đó đây tự do trong các cõi siêu hình mà không bị hạn chế bởi các ham muốn. **Những linh hồn bán loạn mắc kẹt giữa hai thế giới, và nếu những người thương yêu bị bỏ lại cứ cầu nguyện gọi hồn, cứ đau khổ, hoặc toan tính tiếp xúc với người đã mất, linh hồn sẽ tiếp tục xôn xang**.

(...) Cuối cùng câu hỏi “Cái gì xảy ra sau khi chúng ta chết?” trở thành “Cái gì xảy ra sau khi tôi chết?”. **Vấn đề thành ra có tính cá nhân, duy cảm và không thể phớt lờ**.

* Bất kể chuyện gì xảy ra lúc chết, tôi tin rằng nó xứng đáng được gọi là phép màu. **Mà phép màu, trở trêu thay, chính là ở chỗ chúng ta không chết.** Sự dừng lại của cơ thể là ảo ảnh, và giống như nhà ảo thuật vén lên một bức màn, linh hồn khám phá ra điều gì nằm ở bên kia. Các nhà tu thân bí đã biết nỗi vui sướng của khoảnh khắc này từ lâu.

(...) Vì là phép màu vô hình, cái chết cực kì khó nắm bắt. Nhưng chúng ta có những manh mối hấp dẫn là những gì nằm “phía bên kia” thực ra cực kì gần gũi với chúng ta bây giờ. (...).

(...) Trước Big Bang thời gian chưa trôi: mỗi giây tương ứng với vĩnh cửu. Chúng ta ước đoán thế vì vật lí lượng tử xuyên qua ảo ảnh thời gian, tách khỏi đồng hồ nguyên tử để đi sâu hơn vào nhà máy Tự nhiên. Rung động dừng lại tại mức độ sâu nhất. Đáy của vũ trụ giống như bộ não chết. Tuy nhiên biểu hiện của cái chết là ảo giác, vì biên giới nơi mọi hoạt động chấm dứt đánh dấu sự bắt đầu một vùng mới, gọi là thực tại ảo – nơi vật chất và năng lượng tồn tại dưới dạng tiềm năng thuần túy. **Cơ sở của thực tại ảo rất phức tạp nhưng nói một cách đơn giản nhất, vùng phi vật chất phải tồn tại để sinh ra vũ trụ vật chất.** Vùng này trống rỗng nhưng không hề hư vô. Như khi bạn ngủ gật trên giường, trí óc bạn trống nhưng có thể tỉnh ngay cho vô số lựa chọn của ý nghĩ, thực tại ảo tỉnh giấc cho vô số thực tại của các sự kiện mới. Sáng tạo nhảy vọt từ trống rỗng lên đầy tràn, cũng như vĩnh cửu nhảy vọt từ phi thời gian sang đầy tràn thời gian.

Nếu vĩnh hằng đang cùng với ta bây giờ, làm cơ sở cho toàn bộ tồn tại vật chất, nó phải làm cơ sở cho tôi và bạn. Ảo giác thời gian nói rằng bạn và tôi bị phóng theo đường thẳng từ Sinh đến Diệt, trong khi thực ra chúng ta ở trong cái bong bóng bị vĩnh cửu buồng xuôi.

Thực ra sự kiện chết chưa bao giờ xa xôi thế, và biên giới cố định giữa sống và chết không phải là không thể vượt qua. (...) **Sai lầm không phải ở chỗ ta sợ chết mà là ta không tôn trọng nó như một phép màu.**

(...) Tiến sĩ Lommel, người lãnh đạo chương trình kinh nghiệm cận tử (...) thăm tra 344 người bệnh loạn tim trong bệnh viện (tim đáng lẽ đập bình thường thì lại co thắt hỗn loạn). Tiến sĩ Lommel nói chuyện với họ trong vòng vài ngày trong khi họ sống lại và phát hiện ra việc gây mê và các loại thuốc không gây ảnh hưởng kinh nghiệm của họ. Tuy nhiên ông kinh ngạc hơn cả với các báo cáo về ý thức trong khi não không hoạt động. Nhiều năm sau nghịch lí này vẫn khiến ông sợ hãi: “Vào thời điểm đó những người này không chỉ có ý thức; ý thức của họ thậm chí bao quát hơn lúc nào hết. Họ có thể tư duy hết sức sáng suốt, có trí nhớ về tuổi thơ xa nhất và thể nghiệm sự liên kết chặt chẽ với mọi người, mọi vật xung

quanh. Và bộ não hoàn toàn không có một chút biểu hiện hoạt động nào”.
(...) **Có thể là ý thức không nằm trong bộ não. Đó là một khả năng gây
sửng sốt, nhưng phù hợp với truyền thống tâm linh cổ đại nhất thế
giới.**

(...) Khoa học trong thời đại vật lí lượng tử không phủ nhận sự tồn tại
của các thế giới vô hình. Hoàn toàn ngược lại.

(...) Không thể nắm bắt Vĩnh hằng bằng trí óc trong trạng thái tinh thức
thông thường của chúng ta. Trạng thái tinh thức của chúng ta bị thời gian
khống chế trong khi Vĩnh hằng thì không.

(...) Tiếp theo, như người chết đuối nhìn thấy cả cuộc đời mình trôi qua
trước mắt, nghiệp của một người bung ra như chỉ gỡ khỏi suốt, và các sự
kiện của cuộc đời này diễn ngược lại qua màn ảnh của tâm trí. Bạn thể
nghiệm lại tất cả các thời điểm trọng đại từ khi sinh ra, chỉ có điều lúc này
rất sinh động và rõ ràng khiến bạn nhìn thấy chính xác từng thời điểm có
nghĩa gì. **Cái đúng và sai cũng hiển hiện rõ ràng, không có sự tha thứ
hay những giải thích duy lí. Bạn chịu trách nhiệm cho mọi điều đã
làm.**

(...) Những người nghi ngờ khả năng tâm linh đặc dị làm ngơ trước **vô
số những nghiên cứu cho thấy ý nghĩ thông thường có thể thực sự tác
động đến thế giới. Điều này đặc biệt quan trọng nếu tâm trí là trường.**

(...) **Trường ý thức là cơ sở của mọi hiện tượng trong tự nhiên bởi vì
khe hở tồn tại** giữa mọi electron, mọi ý nghĩ, mọi khoảnh khắc thời gian.
Khe hở là điểm khống chế, sự tĩnh lặng ở tâm của sáng tạo, nơi vũ trụ liên
kết mọi sự kiện.

TUỆ NHÂN VÔ NIỆM CỦA SỰ SỐNG VĨNH HẰNG

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

*Vũ trụ là biểu hiện của TÂM. (Vật lí hiện đại đã hiểu được điều này).
Tâm là Đấng Tối Thượng (Thượng Đế) của sự hướng thiện-hướng thượng

tâm linh.

*CHÂN TÂM là trạng thái BIẾT-VÔ NIỆM hiện tiền với ánh sáng thanh tịnh, an lạc, giải thoát.

Chân Tâm là thể, vọng tâm là dụng; thể-dụng nhất như là VIÊN GIÁC.

*Chú tâm thụ động NGHE trạng thái BIẾT-VÔ NIỆM, đó là công phu vô tác để “trưởng dưỡng” Chân Tâm (tức là Tâm Bất Sinh Bất Diệt). (Còn gọi là “phản văn văn tự tánh”).

*Để chứng ngộ Chân Tâm, cần có khát vọng chân-thiện-mĩ vì ĐẠO, vì mình, vì chúng sinh; cần thấy-nghe tỏ rõ vọng tưởng (tức là những nghĩ tưởng, nhận thức, kiến chấp, tâm ngôn, tâm hành... - biểu hiện của cái “tôi” huyền ảo vô minh); cần hiểu được rằng “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là đạo lí của vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiên, là định hướng của mọi phương tiện tu tập tự lợi-lợi tha.

* “Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là đạo lí của vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiên; mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn vũ trụ, cho sự thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả. (*Đường Về Minh Triết*).

-21/8/2011-

PHỤ LỤC:

1)Phần A:

*Trường ý thức là cơ sở của mọi hiện tượng trong Tự nhiên, bởi vì khe hở tồn tại giữa mọi electron, mọi ý nghĩ, mọi khoảnh khắc thời gian. Khe hở là điểm không chế, sự tĩnh lặng ở tâm của sáng tạo, nơi vũ trụ liên kết mọi sự kiện. (...) Chúng ta cần nhớ nguồn gốc chung của mình. Tinh thần con người suy thoái khi chúng ta hạn chế mình trong một kiếp người và giam trong một thể xác. (Deepak Chopra - tiến sĩ y khoa).

*Những cấu trúc mà nhà khoa học quan sát được trong thiên nhiên liên hệ rất chặt chẽ với cấu trúc tâm ý của họ (...). (Fritjof Capra - giáo sư tiến sĩ vật lí).

*Các nghiên cứu đang được tiến hành, về cách thức suy nghĩ của chúng ta ảnh hưởng trực tiếp tới thế giới xung quanh hay tới một nơi xa xôi nào đó, có thể khẳng định rằng suy nghĩ của chúng ta không chỉ thể hiện mà còn tạo ra được thực tế vật chất. (Karen Shanor - nhà sinh học).

*Một người, thông qua những suy nghĩ của họ, có thể thay đổi một phần nào đó của chức năng sinh lí - như nhịp tim, huyết áp hay sự dẫn điện trên da - của một người ở một vị trí khác. (Marilyn Schlitz - tiến sĩ sinh học).

*Ở cấp thấp nhất của tư duy và vật chất, mỗi người trong chúng ta đang sáng tạo thế giới (chỉ bằng sự chú ý của mình). (Lynne Mc Taggart - nhà vật lí).

*Tôi cho rằng chỉ có ý thức là tồn tại, không-thời gian, vật chất hay năng lượng chưa bao giờ là cơ sở của vũ trụ. (Donald Hoffman - nhà nghiên cứu ý thức).

*Hạt quark - từng được coi là viên gạch cơ bản của vật chất - chỉ là cấu trúc tâm thức. (Trịnh Xuân Thuận - nhà vật lí thiên văn).

*Vật chất (sắc) là do tâm (tạo) chứ không phải do thành tố tạo. (Kinh Lăng Già). (Theo kinh, duy tâm là chân lí tự chứng, không thuộc lí thuyết, suy luận).

*Trường Akasha (Trường Điem Không - trường của trường) được mỗi nền văn hoá lí giải theo cách có ý nghĩa với nền văn hoá đó. Tự thân, trường miền này là tiềm năng thuần túy. Nhưng các hướng dẫn tâm linh vĩ đại trước đây muốn khẳng định một lần nữa cho các tín đồ của mình rằng không gian không phải là hư vô. Chúng ta biết thế bởi vì sự tĩnh mịch nội tại của chúng ta không phải là hư vô. (...) Chúng ta đi theo hành trình của linh hồn tới giai đoạn cao nhất nó có thể đạt được là chính Akasha, nguồn

gốc của mọi sáng tạo. (D. Chopra).

*Vào thời điểm đó (cận tử, não không hoạt động), những người này không chỉ có ý thức; ý thức của họ thậm chí bao quát hơn lúc nào hết. Họ có thể tư duy hết sức sáng suốt, có trí nhớ về tuổi thơ xa nhất và thể nghiệm sự liên kết chặt chẽ với mọi người, mọi vật xung quanh. Và bộ não hoàn toàn không có một chút biểu hiện hoạt động nào”. (Van Lommel - giáo sư tiến sĩ y khoa).

*Nếu tư duy có trước bộ não, nếu tư duy thuộc về tất cả chúng ta thì sao? Tôi có thể nói “bộ não của tôi”, nhưng tôi không thể nói “trường lượng tử của tôi”. Có bằng chứng ngày càng rõ là thực ra chúng ta chia sẻ một trường tư duy như nhau. Điều này sẽ ủng hộ nhiều về sự tồn tại của các thiên đường và địa ngục, Bardo và kí ức Akasha (Trường Điểm Không - trường của trường), mở rộng ra cả ngoài bộ não. Để bắt đầu, chúng ta cần kiểm tra các kiểu ý tưởng mà mọi người chia sẻ trong cùng một nhóm. Bộ não thuộc về “tôi” nhưng nếu các ý tưởng thuộc về “chúng ta” thì chúng ta tập hợp cùng nhau trong một trường, đôi khi theo một cách hoàn toàn thần bí. (D. Chopra).

*Đồng hoá với tâm trí mình, bạn sẽ bị nhốt vào chiếc cũi thời gian, nghĩa là bị cưỡng bách phải sống chỉ bằng kí ức và dự tưởng. (...) Hiện tại vĩnh hằng là không gian để toàn bộ cuộc sống của bạn mở ra, là yếu tố duy nhất luôn thường hằng. Cuộc sống là ngay bây giờ. (...) Nó là điểm duy nhất để bạn bước vào lãnh địa phi thời gian và vô tướng của Bản thể hiện tiền. (Eckhart Tolle - nhà đạo học).

*Sáng tạo nhảy vọt từ trống rỗng lên đầy tràn, cũng như vĩnh cửu nhảy vọt từ phi thời gian sang đầy tràn thời gian. Nếu vĩnh hằng đang cùng với ta bây giờ, làm cơ sở cho toàn bộ tồn tại vật chất, nó phải làm cơ sở cho tôi và bạn. Áo tưởng thời gian nói rằng bạn và tôi bị phóng theo đường thẳng từ Sinh đến Diệt, trong khi thực ra chúng ta ở trong cái bong bóng bị vĩnh hằng buông xuôi. (D. Chopra).

*Bất kể chuyện gì xảy ra lúc chết, tôi tin rằng nó xứng đáng được gọi là phép màu, mà phép màu, trở trêu thay, chính là ở chỗ chúng ta không chết.

Sự dừng lại của cơ thể là ảo ảnh, và giống như nhà ảo thuật vén lên một bức màn, linh hồn khám phá ra điều gì nằm ở bên kia. (D. Chopra).

*Nếu ngài thấy rằng ý thức của mình được chia sẻ bởi tất cả con người khác sống trên trái đất này, lúc đó toàn bộ cách sống của ngài sẽ đổi khác. (Jiddu Krishnamurti - danh nhân giác ngộ).

*Muốn chuyển hoá thế giới, chuyển hoá sự khốn khổ, chiến tranh, nạn thất nghiệp, nạn đói, sự phân chia giai cấp và tất cả sự hỗn loạn khắp nơi thì chúng ta phải chuyên hoá chính bản thân mình. Cuộc cách mạng phải bắt đầu được nhóm dậy trong chính tâm tư mình, chứ không phải lệ thuộc vào bất cứ tín ngưỡng hay ý thức hệ nào (...). (J.Krishnamurti).

*Gọi là Thượng Đế hay chân lí đều như nhau. Chân lí là giải thoát tâm trí khỏi mọi gánh nặng của trí nhớ (tâm lí). (J.Krishnamurti).

*Nếu giác ngộ đã làm cho toàn thể vũ trụ rung chuyển sáu cách khác nhau như kinh chép, thì vô minh khi chưa bị hàng phục ắt vẫn có đủ thần lực ấy, dầu rằng vì bản chất và hiệu lực, thần lực ấy diễn ngược lại hẳn với giác ngộ. (Daisetz Teitaro Suzuki - thiền sư học giả).

2)Phần B:

*Dĩ nhiên chúng ta phải sử dụng các ngôn từ khi một điều gì đó được truyền đạt từ người này sang người khác, nhưng các ngôn từ chỉ là sự nêu tỏ suông chứ không phải là chính sự thực. Như kinh bảo, chúng ta phải dùng đến ngọn đèn ngôn từ để đi vào trong cái chân lí nội tại của kinh nghiệm vượt khỏi ngôn từ và tư tưởng. Nhưng quả thực là hoàn toàn khờ dại khi tưởng ra rằng ngọn đèn ấy là mọi sự. (D.T.Suzuki).

*Trong sự giao tiếp hằng ngày ta mang nợ ngôn từ biết bao nhiêu. Và tuy thế, do từ ngôn từ, không những về luận lí mà cả về mặt tâm linh, ta phải chịu những hậu quả trầm trọng biết bao nhiêu! Ánh sáng của Tâm bị che phủ hết trong ngôn từ và với ngôn từ. Quả thực, tâm tạo ra ngôn từ, và bây

giờ tưởng ngôn từ là những thực tính độc lập với cái tạo ra nó, tâm trở thành vương vít trong ngôn từ, và như kinh bảo, bị nuốt chửng trong những cơn sóng của luân hồi. (D.T.Suzuki).

*Toàn bộ giáo lí Phật giáo, hay cả toàn thể đạo học Đông phương, nói về tri kiến tuyệt đối, tri kiến chỉ đạt được trong thế giới vô niệm, trong đó sự thống nhất toàn thể mọi nhị nguyên đối lập là sự chứng thực sinh động. (F.Capra).

*Một câu nói của thiên sư (đã chứng ngộ), nếu hành giả lĩnh hội được, là đủ để tu hành đến giải thoát. (...) Bao nhiêu kinh điển, bao nhiêu pháp tu, đức Phật đều dạy xoay quanh cái trục: chận đứng tâm suy nghĩ lăng xăng. (Thích Thanh Từ - thiên sư).

*Tất cả mọi công án là phát ngôn của ngộ (sambodhi), không qua trung gian tri thức; đó là cái đặc tính kì lạ và khó hiểu của chúng. (D.T.Suzuki).

*Tôi kĩ nhảm trong ngôn cú tạo kế sống. Vì sao? Vì bánh in đâu có nước. Người ta phần nhiều rơi vào ý thức. Cần phải nhắm về trước khi ngữ cú chưa sinh để hội lấy, mới được đại dụng hiện tiền tự nhiên thấy được. (Bích Nham Lục).

*Nên nhớ rằng chúng ta đã đi sang bờ bên kia của tri thức, và rằng những gì được nói ra đều được nói sau bước nhảy. (D.T.Suzuki).

*Cái tối của hang động trở thành ánh giác khi bùng lên ngọn đuốc chiếu diệu tâm linh. (...) Trí thức thông thường không đưa chúng ta đến đó được, vì chúng ta không sống trong trí thức, mà sống trong ý chí. Đúng như lời huynh Lawrence (nhà thần học) luận về chân lí: “Ta phải phân biệt kĩ hành động của trí thức và hành động của ý chí; loại đầu tương đối có một giá trị mỏng manh, loại sau mới là tất cả”. (D.T.Suzuki).

*Không (trong Bát-nhã) là thành quả của trực giác tâm linh, chứ không phải là hậu quả của suy luận. (D.T.Suzuki).

*Người học kinh, xem giáo lí, mỗi câu mỗi câu đều phải uyển chuyển xoay về nơi mình để làm sáng tỏ tánh giác. (Bá Trượng - thiền sư).

3)Phần C:

*Ngộ là ngộ bằng trí tuệ, và trí tuệ phát ra từ ý chí – ý chí muốn tự tri tự giác, và tự thực hiện trong chính nó. (...) Ta nên ghi nhận, cái bị huỷ diệt ở đây là cái già và cái chết, chứ không phải cái sống; vì chính xuyên qua giác ngộ cái sống ấy, lần đầu tiên, khôi phục lại tinh thần tự do và tinh lực sáng tạo nguyên thủy. (D.T.Suzuki).

*Nhìn vào bên trong, chúng ta biết có cái tâm chân thật ở trong. Tâm này thấy sự rong ruổi của ý thức, thấy được vọng niệm (về đạo về đời) khi dấy khi lặng. Nếu không có tâm ấy, chúng ta làm sao biết được khi có vọng khi không vọng, lúc có ý thức lúc không ý thức. Cái biết được vọng, quyết định cái đó không phải vọng. Vọng thì khi sinh khi diệt, cái thấy rõ sự sinh diệt của vọng quả là không phải sinh diệt. Vọng dấy lên do vin theo bóng dáng trần cảnh nên có tướng mạo, thuộc về nhân duyên. Cái biết vọng, chưa từng dấy lên, chưa từng theo trần cảnh, nên không liên hệ đến nhân duyên. (...) Nhận ra cái đó là thấy tâm chân thật ở trong. (Thích Thanh Từ).

*Chỗ ông dừng một niệm là cây Bồ-đề (tánh giác); ông một niệm không thể dừng được là cây vô minh. (Lâm Tế - thiền sư).

*Bản ngã - một ảo tưởng - là kết quả của bộ não bị quy định, bị chương trình hoá. (David Bohm - giáo sư tiên sĩ vật lí).

*Tri kiến lập tri tức vô minh bản, tri kiến vô kiến tự tức Niết bàn. (Kinh Lăng Nghiêm).

*Nếu được bạn lành vạch bày liền đốn ngộ cái “biết” không-lặng. Cái “biết” không có niệm, không hình tướng thì đâu có gì là ngã tướng nhân tướng. (Tông Mật - thiền sư).

*Nếu nhân “một niệm dấy lên”, vô minh đi vào đời ta, thì sự thức tỉnh của một niệm (hoặc tư tưởng) khác phải chấm một dấu chấm hết cho vô minh, và quyết định cơ giác ngộ. Và trong trạng thái ấy không còn một tư tưởng nào là đối tượng của bất cứ ý thức luận lí hoặc suy luận kinh nghiệm nào; vì trong giác ngộ, người nghĩ, sự nghĩ và ý nghĩ đều hoà tan trong một hành vi duy nhất là kiến chiếu trong thực thể của chính mình. (D.T.Suzuki).

*Chỉ cần dứt vọng niệm (về đạo về đời), bật tư lự thì Phật (tánh giác) tự hiện tiền. (Hoàng Bá - thiền sư).

*Tự tri là thấy mình, nhìn thấy tâm trí mình từ giây phút này đến giây phút khác trong lăng kính của tương giao tương hệ của mình đối với tài sản, đối với những sự việc, đối với con người, đối với những ý tưởng... (...) Đây là việc chính yếu: khi mà tôi chưa hiểu được mình, tôi không thể có được căn bản để suy tư, và tất cả sự tìm kiếm của tôi chỉ là vô vọng hão huyền. (...) Chính sự kiện ý thức trực tiếp về hiện thể (cái đang là) là chân lí rồi. (...)Đừng phân tích tâm thức để tâm trí tĩnh lặng. (J.Krishnamurti).

*Đoạn trừ thời gian không phải là một tiến trình; mọi phương pháp, mọi phương thức đều kéo dài thời gian. Thời gian dừng bật chính là sự dừng bật của mọi tư tưởng, mọi cảm thức. (...) Quán chiếu không xuất phát từ kinh nghiệm mà từ cái Không. (J.Krishnamurti).

*Này thiện tri thức, nếu trong các ông hàng hữu học, mỗi lần niệm khởi trong tâm, hãy hồi quang phản chiếu (tận nguồn tâm). Khi niệm diệt trong tâm, sự phản quán tâm cũng tự diệt, đó là vô niệm. Vô niệm hoàn toàn thoát ngoài các duyên ngoại cảnh, bởi vì nếu còn có cảnh duyên nào thì không thể là vô niệm được. (...) Nếu khởi chánh chân Bát nhã quán chiếu thì trong khoảng một sát na vọng niệm đều diệt. Nếu biết tự tánh, một phen

ngộ tức đến quả vị Phật. (Huệ Năng - Lục Tổ Thiền tông).

*Nếu để cho tâm chẳng nghĩ gì hết, đó là diệt niệm, tức bị pháp trói buộc, gọi là thấy một bên. (Huệ Năng).

*Vô niệm của Lục Tổ Huệ Năng khác hẳn với vô thức của các nhà tâm lý học từ căn đề. Vô niệm có ý nghĩa về siêu hình. (D.T.Suzuki).

*Thiền có nghĩa là tỉnh thức: thấy biết rõ ràng những gì anh đang làm, những gì anh đang suy nghĩ, những gì anh đang cảm thọ; biết rõ mà không lựa chọn, chỉ quan sát và biết. Thiền là biết rõ sự điều kiện hoá của chính mình (...). Thiền như thế đem lại một đặc tính hoàn toàn im lặng của tâm. Một người có thể thuyết giảng về đặc tính này, nhưng chỉ là vô nghĩa nếu đặc tính đó không tồn tại. (J.Krishnamurti).

*Mục tiêu của việc tu thiền là nhận ra tự tánh (tức Phật tánh) và giải thoát khỏi mê lầm phiền não. Làm thế nào để nhận ra được? Có thể được, vì tự tánh là tự tri. (D.T.Suzuki).

*Tự tánh chính là Phật, và Phật là tự tánh. Vì thế thấy tánh là thành Phật. (Vân Cư Tích - thiền sư).

*Không thể đặt tên, nên nói vô niệm vượt ngoài ngôn ngữ. (...) Giống như tấm gương sáng, nếu có vật thì hiện hình, nếu không vật thì không bóng. Khi tôi nói về vật ở trước gương và cái chiếu soi của gương, thì thực tế cái chiếu soi đó là một cái gì bất biến thường hằng thuộc vào bản chất của gương, và không can dự vào sự kiện vật có hiện hữu hay không hiện hữu trước gương. (...) Kiến chiếu cái Không chính là cái thấy chân thực và là cái thấy thường hằng. (Thần Hội - thiền sư).

*Ví dụ khi bạn nhìn mặt trời lặn và tư tưởng xen vào, thì hãy rõ biết điều này. Hãy rõ biết về cảnh mặt trời lặn và tư tưởng xen vào. Đừng xua đuổi

tư tưởng. Hãy rõ biết mà không phân biệt lựa chọn toàn bộ sự việc: mặt trời lặn và tư tưởng xen vào. Lúc đó bạn sẽ khám phá được, nếu bạn thực sự rõ biết, không một ý muốn nào để loại trừ tư tưởng, để chống trả với sự xen vào can dự của tư tưởng. Nếu bạn không làm bất cứ điều gì đã kể trên thì tư tưởng sẽ im bật. (J.Krishnamurti).

*Bảo rằng quá trình giác ngộ là đôn nghĩa là có một cú nhảy vọt (...). Cú nhảy vọt về mặt luận lí là tiến trình lí luận thông thường khựng lại một cách đột ngột (...). Tiến trình này gián đoạn đột ngột, và đồng thời bất khả tư nghì; đó là kiến tánh. (D.T.Suzuki).

*Nhược ngộ tịch vi lạc / Thử sinh nhân hữu dư. (Nếu ngộ tịch là lạc / Đòi này nhân có dư). (Vương Duy - thiên thi sĩ).

*Vì là vô tâm vô niệm nên cái thấy mới thực là thấy. (...) Lí vô ngã không đúc kết từ suy luận duy lí mà là một sự kiện thực tế. (...) Các lí luận gia cần nhớ rằng tôn giáo là sự kiện thực nghiệm (...). (D.T.Suzuki).

*Khi tỉnh giác mà có nỗ lực thì hết tỉnh giác. (...) Để nhận thức một cái gì đẹp đẽ sâu xa, không phải chỉ có tâm lặng im, mà còn có khoảng không bao la trong tâm. (J.Krishnamurti).

*Những hành động vô tác (không có sự cố gắng nào) là do từ cái Không. (Kinh Lăng Già).

*Mười phương thế giới thu vào một điểm hiện tiền; quá khứ, hiện tại, vị lai tụ trong một niệm đương thời. Dù ở giữa hàng chư thiên cũng không có niềm vui nào so được với đây; ở loài người lại càng hiếm lắm. Sự tiến bộ như thế trong đời sống tâm linh có thể đạt được chỉ trong vài bữa, nếu hành giả dốc lòng tu tập. (Bạch Ẩn - thiền sư).

*Thấy được tất cả các sự vật đúng như thật các sự vật nghĩa là thể nghiệm

rằng không có gì được trông thấy ngoài chính cái Tâm. (Kinh Lăng Già).

*Người trí xem năm uẩn là những cấu trúc của tướng. (...) Ba cõi không gì khác hơn là sự phân biệt. (...) Khi một sự chuyển hoá (chuyển y) xảy ra thì có một trạng thái vô tướng vốn là cảnh giới của người trí. (...) Khi người ta nhận biết rằng không có gì ngoài những thứ được thấy từ chính cái Tâm thì sự phân biệt về hữu và phi hữu dứt đoạn. (Kinh Lăng Già).

*Vô tướng nghĩa là sự biến mất của phân biệt. (Kinh Lăng Già).

*Được gia trợ bởi năng lực của chư Phật, chư Bồ-tát Ma-ha-tát đang ở cấp độ thứ nhất của mình (sơ địa) sẽ đạt đến Bồ-tát Tam-ma-địa gọi là Ánh sáng đại thừa (phát quang địa), thuộc về chư Bồ-tát Ma-ha-tát. (Kinh Lăng Già).

*Thể chứng duy tâm là mục đích của Lăng Già, và điều này được thực hiện khi phân biệt bị loại trừ, tức là, khi người ta đạt được một trạng thái vô phân biệt trong đời sống tâm linh của mình. (...) Duy tâm là duy a-lại-da, là “chỉ có tâm”. (D.T.Suzuki).

*Khi bộ não yên lặng thì sự nhận thức (tức cái nhìn sâu sắc trực tiếp vào vấn đề, và không có sự can thiệp của vận hành tư tưởng) bắt nguồn từ tinh thần của vũ trụ. Lúc đó có tình thương và lòng nhân từ độ lượng. Phát sinh sự chuyển hoá trong tế bào não, loại bỏ đau khổ. Tinh thần đó ảnh hưởng trực tiếp đến nhân loại. (J.Krishnamurti).

*Thoại (lời nói) từ tâm khởi, tâm là đầu (ở trước) của thoại. Niệm từ tâm khởi, tâm là đầu của niệm. Vạn duyên đều từ tâm khởi, tâm là đầu của vạn duyên. Sự thật, “thoại đầu” tức là “niệm đầu”; trước niệm chính là tâm. Nói thẳng, trước khi một niệm chưa sinh là thoại đầu, Do đây, chúng ta biết khán thoại đầu tức là quán tâm. Khán “trước khi cha mẹ chưa sinh, mặt thật xưa nay là gì?” là quán tâm. (Hư Vân - thiền sư).

*Người học đạo hay quán một câu thoại đầu như gieo hòn gạch xuống hồ sâu muôn trượng, rơi thẳng tận đáy; được vậy trong bảy ngày, nếu không khai ngộ, lão tăng xin dâng thủ cấp. (Cao Phong - thiền sư).

*Chứng ngộ là cái nhìn soi thẳng vào vô thức. (D.T.Suzuki).

*Hãy cứ thực tình nhắm đến biển tánh của mình mà tu tập, không cần tam minh lục thông. Có sao không? Vì đó như là mép rìa của thực tại. (Ngưỡng Sơn - thiền sư).

*Nếu người thật ngộ được bản tâm thì họ tự biết; tu cùng không tu là lời nói hai đầu. (Quy Sơn - thiền sư).

*Chứng ngộ là tri kiến về một sự vật cá biệt, và đồng thời về thực tại đằng sau sự vật đó, nếu có thể nói là “đằng sau”. (...) Như thế ngộ là một hình thái của tri giác, một thứ tri giác nội tại, phát hiện trong phần sâu thẳm nhất của ý thức. Đó là ý nghĩa của đặc tính tự tri; tức là sự thực tối hậu. (D.T.Suzuki).

*Bất cứ chân lí nào mà triết lí rao giảng đều vô hiệu, chẳng thể mở ra cho người đọc một cái nhìn mới mẻ. Nhưng khi người ta nghiên cứu kinh Phật, chúng chứa đựng những lời lẽ của những tâm hồn sâu sắc nhất của tôn giáo, người ta được lôi cuốn hướng vào trong những tầng ẩn sâu của tâm thức; cuối cùng họ mới tin chắc rằng những lời lẽ ấy quả thực giao tiếp với căn cơ của thực tại. (...) Nhưng nếu mới làm quen với các kinh này thì cần phải thấy con đường được chỉ điểm, và phải biết tìm kiếm bản thân sự vật ở nơi nào. Không có chỉ điểm này hẳn là chúng ta không thể biết tập trung những nỗ lực của mình như thế nào và ở đâu. Vì vậy kinh nói: “Ta vừa là đạo sư vừa là chân lí”. (D.T.Suzuki).

*Chẳng nghĩ thiện chẳng nghĩ ác, chính khi ấy là làm gì? (Ngưỡng Sơn).

*Khuyên các ông, không gì hơn là thôi hết đi, vô sự đi. Tâm vừa khởi một niệm tức là quyến thuộc nhà ma, là kẻ tọc phá giới. (Đức Sơn - thiền sư).

*Đạt vọng, vốn chân; biết chân, tướng diệt. (Kinh Lăng Già Tâm Ấn).

*Hỏi: Huyền vốn nào chân? Đáp: Huyền vốn nguyên chân. Hỏi: Chính khi huyền làm sao hiển bày? Đáp: Tức huyền liền hiển. Hỏi: Thế ấy thì trước sau chẳng lìa huyền? Đáp: Tìm huyền tướng không thể được. (Tào Sơn - thiền sư).

*Chân lí ở trong cái đang là, và đó chính là vẻ đẹp của chân lí. (...) Nhân đức là việc đối mặt với hiện thể; và đối diện với sự kiện là một trạng thái hạnh phúc tuyệt trần. (J.Krishnamurti).

*Phàm phu tức Phật, phiền não tức Bồ-đề. (Huệ Năng).

*Ngoài chúng sinh, tìm đâu ra Phật? (...) Nắm cái vô niệm trong cái niệm. (Bạch Ẩn - thiền sư).

*Tri huyền tức li, li huyền tức giác. (Kinh Viên Giác).

*Biết rõ đường lối tu hành, hạ thủ công phu tu tập, phát trí tuệ là Trí Vô Sư. Trí này tương tự với “huệ” trong ba môn “giới, định, tuệ”. (Thích Thanh Từ).

*Con đường trước tiếng, nghìn thánh chẳng truyền; học giả nhọc hình như khi bắt bóng. (Đại Huệ - thiền sư).

*Vân Nham dựng cây phất tử hỏi một ông sư: Nghe chăng? (Thiền Sư Trung Hoa).

*Ngài Văn Thù nói với Văn Hi: Người nếu không chấp tâm đâu cần thọ giới. (Thiền Sư Trung Hoa).

*Bạn vẫn thiền được khi làm việc, khi ngồi trong xe buýt, khi lắng nghe tiếng hót chim muông, khi nhìn khuôn mặt vợ mình con mình... (J.Krishnamurti).

*Khi các ngài được dạy cho đặt nghi tình vào cái nghĩa của niệm Phật, hãy cứ tự nhiên mà chú tâm ngay trên chỗ “ai” niệm Phật. (Bản Thiện - thiền sư).

*Nói theo thuật ngữ Phật giáo, khách trần phân biệt bao phủ mặt gương bản lai trong sáng của đài gương giác ngộ ở nội tâm. (D.T.Suzuki).

*Trong đời sống tôn giáo của chúng ta, tính thụ động xuất hiện như là cao điểm của tính chủ động tích cực (...). (D.T.Suzuki).

*Là một cái riêng sáng hiện bày rõ ràng ở trước mắt ông, nó biết thuyết pháp, nghe pháp. Nếu thấy được như thế đã cùng Phật, Tổ không khác. Chỉ trong tất cả thời dừng cho gián đoạn, chạm mắt đều phải. (...) Chỉ vì tình sanh trí cách, vọng dây thể sai. (Lâm Tế).

*Ba gian nhà cỏ từ xưa ở / Một vạch thần quang muôn cảnh nhàn / Chớ đem phải quấy đến ta biện / Sống tạm, bàn quanh chẳng dính gì. (Pháp Nhãn - thiền sư).

*Tốt trước cùng sau trở về niệm hiện tiền. (Kinh Lăng Già Tâm Ấn).

*Pháp môn vô niệm thuộc về hàng thánh nhân, nhưng nếu phàm phu tự tu tập theo đó, họ không còn là phàm phu nữa. (...) Ai quán vô niệm, kẻ ấy tức thì tăng trưởng phước đức nhiều như cát sông Hằng. (...) Ai quán vô niệm, kẻ ấy ôm trọn vạn vật trong lòng mình. (...) “Vô” có nghĩa là vô nhị tướng, “niệm” là niệm Chân như. (Thân Hội).

*Kì cùng, chủ đề của các kinh Bát-nhã ba-la-mật là Bồ-tát hạnh, tức thực hành Bát-nhã ba-la-mật để nhờ đó chứng đắc vô thượng chính giác. (D.T.Suzuki).

*Theo Lục tổ, Bát-nhã là tên đặt cho Tự tánh hoặc Vô niệm, khi Tự tánh tự nhận biết mình, hoặc đúng hơn là hành vi tự nhận biết chính mình. (D.T.Suzuki).

*Bây giờ nếu các ngài khảo sát mỗi bận tâm lo lắng của các ngài thì các ngài sẽ thấy rằng sự bận bịu ấy đã được hình thành trên sự đồ kị, thèm muốn; nó không phải chỉ là một phương tiện để mưu sinh mà thôi. (...) Thế giới chỉ là sự phóng rọi ra bên ngoài những gì thâm kín bên trong tâm hồn chúng ta; do đó muốn tìm hiểu thế giới, chúng ta phải tìm hiểu chính chúng ta (...). (J.Krishnamurti).

THIÊN NGÔN

Tuệ Thiên (Lê Bá Ôn)

1) Kinh luận Đại thừa đốn giáo và công án Thiền là ngọn đèn soi rọi tự tâm. Đọc chỉ để hiểu và thực hành tạo thiện nghiệp là đọc bằng trí hữu sư (trí vọng tưởng). Đọc để thấy biết và tỏ ngộ tự tâm là đọc bằng trí vô sư, bằng năng lực dò tìm tự tâm, bằng khát vọng tiếp xúc chân lí sự sống. Biết đọc bằng trí vô sư là có tác dụng tự ấn chứng; là đọc để thấy tâm – như soi gương để thấy mặt.

2) Trí hữu sư là tâm ngôn tâm hành; là trí hiểu về, nghĩ về, nhận thức về, diễn đạt về điều gì đó (tức là vọng tưởng). Trí vô sư là năng lực nghe và thấy vọng tưởng về đạo về đời, là tấm gương trí năng. Trí vô sư hiện tiền do có khát vọng giác ngộ tự tâm tự tánh; do có khát vọng giác ngộ sự sống vĩnh hằng.

3) Tánh Không là tâm Không, là trường tiềm năng, là “trường của trường”. Từ tánh Không sinh khởi vọng niệm là tạo tác thế giới (“tam giới duy tâm”). (Theo một số nhà khoa học hiện đại, hạt quark chỉ là cấu trúc tâm thức).

4) Thượng Đế là chân lí tối thượng. Chân lí tối thượng là ánh sáng của tâm vô niệm trùm khắp, là giải thoát tâm trí khỏi những nghĩ tưởng của kiến chấp vô minh.

5) Vọng tưởng vô minh là tâm nói năng tạo tác (tâm ngôn tâm hành) mà không có ánh sáng tự thấy tự biết. “Chứng ngộ” là cách nói chỉ sự hiện tiền ánh sáng vô ngôn vô tác ở tự tâm. “Kiến tánh khởi tu” là chú tâm thụ động nghe trạng thái biết-vô niệm (tức là “trưởng dưỡng thánh thai”). Viên giác là ánh sáng thấy biết vô niệm soi sáng niệm khởi tùy duyên.

6) Ngã chấp là tâm nói năng tạo tác (tâm ngôn tâm hành) trong trạng thái vô minh. Vô ngã là ánh sáng vô ngôn vô tác hiện tiền ở tâm.

7) Sống là niệm (nhớ-nghĩ). Vọng niệm là sống với vọng tưởng luân hồi vô minh. Thấy biết-vô niệm là sống với chân niệm tỏ ngộ “bỏ lai diện mục”

(sự sống vĩnh hằng). “Thấy biết-vô niệm sáng giữa muôn lời” là sống với Viên Giác bất sinh bất diệt.

8) Chú tâm tĩnh giác vô niệm là thể nhập sự sống vĩnh hằng, là “một nghe nghìn ngộ”.

9) Nghe vọng tưởng (những nói năng về đạo về đời trong tâm) tỏ rõ, vọng tưởng im lặng, thấy-nghe vô niệm hiện tiền. Đó là “kiến tánh khởi tu”, là đốn ngộ Phật tính (tánh giác, tánh Không, tâm phi thời gian, tâm bất sinh bất diệt).

10) Tánh Không là trường tiềm năng; ánh sáng tri giác vô niệm hiện tiền là ngộ nhập tánh Không (tâm Không, “bỏ lại vô nhất vật”).

11) Nghe cái thấy một cách thụ động là “quán Không bất chứng”.

12) Thấy rõ vọng tưởng thì tự tâm có sự chuyển ý, vọng tưởng im bật, tánh Không hiện tiền. Đó là “Bồ tát độ tất cả chúng sinh vào vô dư niết bàn mà không có chúng sinh được độ”.

13) Tâm ngôn tâm hành trong trạng thái vô minh là tâm sinh tử luân hồi. Ánh sáng thấy biết vô niệm hiện tiền là tâm phi thời gian, là tâm bất sinh bất diệt, là tuệ giác tối thượng.

14) Quán tâm vô niệm là công đức vô lượng với Đạo, với vũ trụ; là phước đức vô biên, là cực lạc thiên đường.

15) Chú tâm thụ động nghe vọng tưởng là đại từ bi, là tự do tự tại; là hành động mang năng lượng ý giáo cực kì quan trọng đối với thế giới, vũ trụ.

16)Chấp ngã là trạng thái tâm (ý chí, báo thân) tự mê theo vọng tưởng. Tự tri tỉnh thức là vô tướng, là vô niệm, là vô ngã, là chân ngã, là tâm thấy tâm, là gương sáng thấy gương sáng.

17)“Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là đạo lí của vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiên; mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn vũ trụ, cho sự thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả. (*Đường Về Minh Triết; Yoga.net.vn*).

18)Thấy biết vô niệm hiện tiền là tâm giải thoát kiến chấp và phiền não, là thiện mỹ hiện tiền, là tâm thái hoà bình hiện tiền.

19)“Tri huyễn tức li” là thấy nghe tỏ rõ vọng tưởng thì tướng vọng tưởng tự lìa; “li huyễn tức giác” là tướng vọng tưởng tự lìa thì tánh Viên Giác hiện tiền (tức là thấy biết-vô niệm hiện tiền).

20)Thấy biết vô niệm hiện tiền thì khởi niệm khởi nghĩ tùy duyên gọi là chánh trí, chơn thức.

21)Vô niệm hiện tiền với ánh sáng thấy biết (tri giác nội tại) thanh tịnh, đó là tâm phi thời gian, là sự sống bất sinh bất diệt.

22)Tri giác (thấy biết) vô niệm hiện tiền là gương sáng thấy gương sáng, là mở mắt tâm. Vô niệm là thể, vọng niệm là dụng; bản thể chiếu sáng thì có diệu dụng minh triết, có sáng tạo bất khả tư nghì.

23)Sự chuyển y (đột chuyển) tâm thức gắn liền với sự chuyển hoá não, tạo ra phẩm chất mới cho nhãn quan tinh thần. Chuyển y xuất sinh đốn ngộ.

24) Lời giảng nhằm giúp người nghe hiểu về lí đạo lí thiền, lời đó chỉ có “phẩm chất giảng sư” (vì “hiểu về” khác với “thấy biết trực tiếp”). Lời chỉ thẳng nhằm giúp người nghe (đã từng dò tìm tự tâm) tự thấy lại tâm mình (không suy nghĩ, đốn kiến), lời đó mang “phẩm chất thiền sư” đích thực. Ví dụ: “Vô niệm, niệm tức chánh”, đây là lời nói mang “phẩm chất thiền sư” đích thực, giúp người nghe trực ngộ và tự ấn chứng (vì không thể suy nghĩ để hiểu câu nói này).

25) Ý chí là báo thân, là sinh mệnh cá thể. Ý chí hướng về và đồng hoá với lục trần, là trạng thái ngã chấp vọng tưởng. Ý chí tự tri tự ngộ, thấy nghe vô niệm hiện tiền, là trạng thái vô ngã (vô ngã là chân ngã).

26) Người “đốn ngộ tiệm tu” (“kiến tánh khởi tu”) là đã hiện tiền Phật tính (tánh giác). Pháp thân Phật là tâm vô niệm hiện tiền với ánh sáng thanh tịnh; hoá thân Phật là khởi niệm tùy duyên; báo thân Phật là tuệ nhãn vừa thấy tâm vô niệm, vừa thấy niệm khởi; đó là “tam thân nhất thể”. Nếu tự tâm không hiện tiền ánh sáng vô niệm thì nhãn quan tinh thần bị che mờ và si mê theo niệm khởi, gọi là chúng sinh vô minh.

27) Cái thấy vô niệm là hiện hữu thường hằng, là chân ngã, là ông chủ minh triết. Cái thấy vô niệm là nhãn quan tinh thần vô trụ vô trước, là nhân cách tự-do-tinh-thần.

28) “Chiếu kiến ngũ uẩn” là soi thấy năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) như thấy rõ vật trong lòng bàn tay; năm uẩn là cấu trúc của vọng tưởng.

29) “Chiếu kiến ngũ uẩn giai Không” là soi thấy ngũ uẩn (giáp mặt ngũ uẩn, “quán tâm nơi tâm”) thì tánh Không hiện tiền - tức là ánh sáng vô niệm vô ngôn hiện tiền.

30) Thấy rõ niệm khởi thì vô niệm hiện tiền, đó là “sắc tức thị Không”; từ ánh sáng vô niệm khởi niệm tùy duyên, đó là “Không tức thị sắc”.

31) "Cái thấy như tướng" là kiến chấp theo cái khuôn kiến thức-kinh nghiệm, là tâm ngôn tâm hành, là vọng tướng. "Cái thấy như thực" là thấy biết vô niệm, là tri kiến giải thoát, là Phật tri kiến.

32) Tụ tri toàn diện là Phật thấy Phật.

33) Kiến chiếu cái Không là tâm thấy tâm.

34) "Giữa vàng trắng một niệm vô ngôn" là "tri kiến vô kiến tự tức niết bàn".

35) Soi thấy ngũ uẩn thì vô niệm hiện tiền với ánh sáng thanh tịnh.

36) Chú tâm thụ động nghe cái thấy biết vô niệm là "trưởng dưỡng thánh thai".

37) Nghe cái thấy là "phản văn văn tự tánh".

38) "Con đường trước tiếng nghìn thánh không truyền" là "giữa vàng trắng một niệm vô ngôn". Đó là tụ tri tự ngộ với khát vọng chân lí, với khát vọng giải thoát sinh tử, với trí vô sư.

39) Tâm tu hành là tâm tạo tác điều thiện tương đối để cải thiện nghiệp. Tâm vô tu vô sở đắc là tâm vô niệm vô tác, là tâm đốn ngộ (sơ ngộ).

40) Ánh sáng vô niệm hiện tiền là nhất niệm sinh động, là chân niệm, là "niệm chân như vô nhị tướng".

41)Tri giác (thấy biết) vô niệm hiện tiền là vô ngã, vô ngôn, vô kiến chấp, vô tác, vô tướng, vô thủ đắc, vô hành, vô thủ, vô chấp, vô trụ, vô tu, vô chứng, vô vi. Thấy biết vô niệm là tâm Không; là tuệ nhãn của sự sống vĩnh hằng. Mắt tỏ sáng thì tùy duyên khởi niệm tạo tác.

42)Thấy nghe vô niệm là tri giác giác ngộ, tỉnh thức; là giải thoát phiền não vô minh.

43)Cái thấy của tâm hiện hữu ở mắt. Mắt thấy vật nhưng không tự thấy mắt; nhưng cái thấy của tâm thì vừa thấy vật (ngoại cảnh và nội tâm), vừa tự thấy chính mình. Cái thấy đó chính là chân ngã.

44)Tâm là ánh sáng tinh thần (năng lượng tinh thần) vô biên và vĩnh hằng. Bản thể của tâm là tánh Không.

45)Nên biết nương theo ngọn đèn ngôn từ giác ngộ để thấy (ngộ) tự tâm tự tánh, chứ đừng đeo bám ngôn từ để suy diễn về tự tâm tự tánh. “Nương theo ngón tay kinh giáo để thấy mặt trăng Viên Giác”.

46)Ngã chấp là con dao trong tâm. Thấy nghe tỏ rõ vọng tưởng (tâm ngôn tâm hành) thì vọng tưởng dừng lại-im lặng, vô niệm vô ngã (viên giác) hiện tiền. Đó là “buông dao xuống liền thành Phật”.

47)Muốn ngộ chân tâm phải thấy nghe vọng tâm. Muốn ngộ Phật tâm phải thấy nghe chúng sinh tâm. Muốn ngộ vô niệm (tánh Không) phải thấy nghe vọng niệm. Muốn ngộ tâm vô sở đắc phải thấy nghe tâm thủ đắc. Muốn ngộ tri kiến Phật phải thấy nghe tri kiến chúng sinh. Muốn ngộ “bờ kia” phải thấy nghe “bờ này”. Thấy nghe (tri giác nội tại) là giác. Thấy nghe tỏ rõ tâm phàm phu thì tâm Phật hiện tiền (“phàm phu tức Phật”); thấy nghe tỏ rõ tâm phiền não thì Viên Giác hiện tiền (“phiền não tức bồ đề”). Soi thấy ngũ uẩn thì tánh Không hiện tiền (“chiếu kiến ngũ uẩn giai Không”)... Nói tóm lại, biết thấy nghe mọi nói năng trong tâm (tâm ngôn) thì ánh sáng vô ngôn vô niệm hiện tiền (Viên Giác hiện tiền).

48) Giác ngộ không khó; điều rất khó là thật sự có khát vọng giác ngộ, thật sự thao thức tìm kiếm Ông Chủ minh triết (vô lượng diệu dụng từ bi) của sự sống vĩnh hằng.

49) Muốn ngộ nhập Viên Giác (tâm phi thời gian, tâm bất sinh bất diệt, tâm linh vĩnh hằng) phải có khát vọng giác ngộ vì mình, vì Đại Đạo, vì thiện ích cho tất cả chúng sinh; phải thao thức dò tìm tìm kiếm ở chính mình. Khi nội tâm có chút tỉnh sáng thì phải biết thấy-nghe tâm niệm dò tìm tìm kiếm. Giây phút thấy-nghe tỏ rõ tâm niệm kiếm tìm thì tâm linh có sự đột chuyển, vọng niệm dừng lại, Viên Giác hiện tiền; đó là sơ ngộ... Không nhiệt tình tìm kiếm thì không bao giờ giác ngộ đích thực; nhưng còn tìm kiếm, còn tạo tác ở tâm vô minh thì không thể giác ngộ.

50) Mọi phương tiện tu tập thăng hoa trí tuệ tâm linh, nếu muốn giác ngộ đích thực thì phải hướng về mẫu số chung “tự tri-tỉnh thức-vô ngã”. Bất kì ai cũng có khả năng giác ngộ nếu có khát vọng. Khát vọng hướng về mẫu số chung “tự tri-tỉnh thức-vô ngã”, khát vọng đó là minh sư vĩ đại nhất của chính mình.

04-01-2012

TRỢ DUYÊN VIÊN GIÁC

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

(Pháp trợ duyên của một cư sĩ cao tuổi.

Xin góp chút kinh nghiệm với bạn lữ cư sĩ cao tuổi).

- 1) Luôn nhớ Viên Giác (Chân Lí Tối Thượng, Thượng Đế) vì sự nghiệp Đại Thừa – mang năng lượng thiện ích cho mình, cho tất cả chúng sinh, cho đạo lí của vũ trụ (không “đầu thượng trước đầu” để Tâm Định Tuệ-Viên Giác Vô Niệm hiện tiền);
- 2) Nhớ về nghiệp báo riêng và chung để bớt sân oán, bớt giải đãi;
- 3) Nhớ về vô thường, tai ương, cái chết;
- 4) Không xem tivi quá 02 giờ/tuần;
- 5) Không xem internet quá 02 giờ/tuần;
- 6) Không đọc sách báo nhị nguyên (đời, đạo) quá 02 giờ/tuần;
- 7) Không viết lách thêm (trừ trường hợp thật đặc biệt);
- 8) Không nói về đạo lí giác ngộ nhiều (để rơi vào hí luận mất thì giờ);
- 9) Không thị-phi chuyện đời (trừ đôi chút xã giao và sự việc thật cần thiết);
- 10) Không đeo bám thế tục với các nhân sinh quan vô minh đầy phiền não;
- 11) Không phê phán (trừ trường hợp thật đặc biệt);
- 12) Không luyện ái tình dục (vì đã cao tuổi, cần giữ gìn sức khỏe);
- 13) Không quá thân mật với người khác giới tính (vì tâm đạo chưa vững mạnh);
- 14) Giải thoát tâm vọng ngữ và tất cả tham sân si;
- 15) Không tạo tác danh, lợi (đã nghỉ hưu, thôi đem thân và trí làm công cụ);
- 16) Toạ thiền nhiều lần trong ngày;
- 17) Sống tại gia như “xuất gia” (dù không theo tôn giáo nào và không thọ lập tướng trạng tu hành đặc biệt nào);
- 18) Hạn chế tối đa thực phẩm gốc động vật; nhưng không trường trai tuyệt đối, vì không muốn gây chướng ngại cho tâm nguyện đại thừa của nhân duyên cư sĩ;
- 19) Không uống quá 02 lon bia (hoặc rượu tương đương) trong xã giao đặc biệt;
- 20) Không hút quá 02 điếu thuốc xã giao;

- 21) Không ngủ nghỉ nhiều;
- 22) Nhớ nương theo mười điều thiện trong kinh sách Phật giáo;
- 23) Mong ước tạm cư nội viện Đâu Suất (tức tái sinh ở môi trường thuận cảnh) để tiếp tục sự nghiệp giác ngộ tối thượng của trí tuệ tâm linh, tự lợi và lợi tha;
- 24) Quán cái chết của tự thân để phát triển nhân cách tự do tinh thần;
- 25) Nhớ rằng có quá nhiều người thân quen gặp tai ương lớn hoặc chết yểu (khó được thân làm người, khó gặp đạo lý giác ngộ tối thượng);
- 26) Không tham gia đoàn nhóm hoặc tổ chức nào, ngoại trừ tổ dân cư khu phố;
- 27) Không đeo bám sự khen chê danh-tướng;
- 28) Nhớ tạo ngày nhiếp tâm trọn vẹn để tăng trưởng định lực siêu nhiên;
- 29) Không si mê củng cố cái “tôi” và tính chất phe phái (nhớ rằng “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là đạo lý của vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống);
- 30) Hoan hỉ với mọi phương tiện có giá trị hướng thiện tâm linh, thăng hoa trí tuệ tâm linh của người khác (không kì thị tôn giáo và phương cách tu tập); cần thấy rằng sự kì thị tôn giáo cực đoan làm tổn giảm tâm từ bi đối với nhân loại.

27/8/2011

THIỀN-TỈNH-TỰ TRI

Tuệ Thiền (Lê Bá Bôn)

1) Giới thiệu: Đây là một phương cách cải thiện bộ não và sức khoẻ thân tâm, thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả, thuận hợp đạo lý của vũ

trụ. Dù có theo tôn giáo hay không, dù thuộc tôn giáo nào, nếu thực hành là có lợi ích lớn. (Được rút ra từ kho báu văn hoá minh triết).

2) Cách ngồi: Ngồi trên một cái ghế; mặt ghế khoảng tầm thấp hơn đầu gối hoặc ngang đầu gối. Ngồi thẳng lưng, nhưng không uốn ngực. Hai bàn tay úp trên hai đầu gối. Hoặc ngồi sao cho thoải mái bình thường là được.

3) Cách thở và lắng nghe: Giữ hơi thở ra vào đều, nhẹ và hơi dài. Khi thở vào, bụng hơi lớn ra một chút. Tuy nhiên, nếu thấy không thoải mái thì cứ thở tự nhiên theo thói quen. Điều quan trọng là phải tĩnh tâm lắng nghe (cảm nhận) hơi thở ra và vào. Nghe hơi thở một cách bình thường, không được tập trung khí lực vào cơ thể. Điều thiện ích lớn xuất sinh từ năng lượng của sự lắng nghe này. Thời gian thực hành nhiều ít tùy ý, nhưng không nên bỏ thực hành ngày nào cả. Sự tĩnh tâm (chú tâm) lắng nghe hơi thở là ánh sáng của trí tuệ-tâm linh.

(Ở đây, để tham khảo, xin ghi lại bài về thở bụng của Nguyễn Khắc Viện. Ông Viện là một bác sĩ Tây y và là một nhà văn hoá. Ông cho rằng công trình quan trọng của ông là bài về này. Ông nói nó đáng được nhận bằng tiến sĩ. Nó chữa được nhiều bệnh tật. Một ông giáo sư áp dụng bài về này đã chữa lành bệnh gai cột sống dạng nan y (các bệnh viện lớn đã bó tay). Bài về được viết sau khi ông Viện nghiên cứu các tài liệu tôn giáo và Đông y cổ để tự chữa bệnh phổi nan y của ông. Nội dung bài về – theo tạp chí Tài Hoa Trẻ số 93 năm 1999: Thót bụng thở ra/ Phình bụng thở vào/ Hai vai bất động/ Chân tay thả lỏng/ Êm, chậm, sâu, đều/ Bình thường qua mũi/ Khi gấp qua mồm/ Ở đâu cũng được/ Lúc nào cũng được).

4) Thiền định tự tri: Sau thời gian tập thở và lắng nghe hơi thở (lâu mau tùy ý), thì chuyển qua lắng nghe những nói năng trong tâm trí. Đây gọi là thiền định tự tri (tức là quán tâm). Lắng nghe tâm trí mang năng lượng thiện ích cực lớn, cho mình và cho toàn vũ trụ, cho toàn thể chúng sinh, vì đó là hạnh nguyện đại thừa. Sự thông minh tối thượng sẽ tự biết cách lắng nghe tâm trí; đó là trí vô sư.

Tâm trí luôn nhớ nghĩ (tức là nói năng bên trong) lảm chuyên không thật sự cần thiết; gọi là vọng tưởng vô minh, không thấu triệt lí duyên sinh-vô ngã của thế giới hiện tượng. Lắng nghe vọng tưởng (tức là lắng nghe những nói năng trong tâm trí) một cách thâm sâu và tự nhiên thì tâm trí có sự đột chuyển, vọng tưởng im lặng (dừng lại): tâm sáng tỏ, tinh thức với tuệ giác tối thượng, an

vui cực lạc. Đó là những giây phút vô niệm, vô ngã, mở con mắt sự sống; là những giây phút của nhân cách tự-do-tinh-thần, siêu vượt khái niệm và tướng trạng, bất sinh bất diệt, diệu dụng từ bi hỉ xả.

5) Ý nghĩa tôn giáo: Trạng thái tâm trí tĩnh lặng, sáng tỏ tỉnh thức, ngộ nhập với tính chất nhất thể của vũ trụ, đầy an vui cực lạc và thiện ích này có nhiều cách đề cập khác nhau. Ở đây xin nêu một liên hệ với Phật giáo.

Cách lắng nghe tâm trí này khế hợp với pháp môn thiền “Phản văn văn tự tánh”. Đây là pháp môn thiền phổ biến của Ngài Bồ tát Quán Thế Âm. “Phản văn văn tự tánh” là “quay cái nghe nghe tự tánh”. Tự tánh là thực thể đang nghe đang thấy đang biết, đồng thời đang tự biết tự thấy... Tự tánh là Phật tánh (tánh giác), là tâm vô niệm (tức là tâm trí tĩnh lặng, sáng tỏ, tịch tri); là vô ngã, là chân ngã, là tâm linh vĩnh hằng. Nhận ra tự tánh là giác ngộ, là tự tri tự ngộ đích thực, Viên Giác hiện tiền; đó là giá trị tối thượng.

Bồ tát Quán Thế Âm là một vị cổ Phật hành Bồ tát đạo của Đại thừa. Những người tin tưởng Ngài, dù không theo đạo Phật, thường chú tâm niệm câu “Nam mô đại từ đại bi tâm thanh cứu khổ cứu nạn Quán Thế Âm Bồ tát”, hoặc niệm câu “Nam mô Quán Thế Âm Bồ tát” khi gặp sự khổ đau phiền não. Đã có nhiều nghiên cứu khoa học nói về sự linh ứng này (dĩ nhiên là tùy thuộc vào tính chất tâm nghiệp)... John Spencer, một tiến sĩ y khoa danh tiếng, đã có những công trình nghiên cứu nghiêm túc về lợi ích lớn của sự tự cầu nguyện chân chính và sự cầu nguyện cho người khác, dù thực hành theo tôn giáo hay tín ngưỡng thánh thiện nào. (Các dạng cầu nguyện đúng đắn đều có tác dụng giảm bớt vọng niệm).

Nên biết rằng, dưới cái nhìn của vật lý lượng tử thì ảnh hưởng của trạng thái tâm linh (tâm trí) đến sức khỏe, đến hoàn cảnh, đến tha nhân, đến xã hội và vũ trụ là một sự thật hiển nhiên... Tâm linh vừa mang tính chất cá thể (cá nhân), vừa mang tính chất tổng thể (vũ trụ). Fritjof Capra, một nhà vật lý danh tiếng, một giáo sư ở nhiều đại học Anh và Mỹ, nói trong Đạo Của Vật Lý: “Nền vật lý này bây giờ đã thấy rằng vũ trụ là một mạng lưới chằng chịt vật chất và tâm linh liên quan mật thiết với nhau, mà mỗi phần tử chỉ được định nghĩa trong mối tương quan với toàn thể”. Vì vậy, theo nhiều nhà khoa học hiện đại thì phẩm chất đáng quý nhất của trí tuệ, của đạo đức, của giáo dục-đào tạo, của tương tác xã hội là năng lực cộng thông với “trí tuệ vũ trụ”, tức là dạng năng lực ở trạng thái vô niệm (im lặng tư tưởng-tĩnh giác). Đó cũng chính là

hành động tối thượng, là phẩm chất tối thượng của tâm linh tôn giáo.

6) Tham khảo thêm:

*-Lắng nghe những nói năng, những nhớ nghĩ trong tâm trí (tức tự tri) mang năng lượng có công năng cải thiện nghiệp báo đau khổ, phiền não. (Nghiệp báo là vấn đề nhân quả, do tâm ý tạo trong vòng sinh tử luân hồi)... Nguyễn Chung Tú (nguyên hiệu phó trường đại học Hùng Vương,

giáo sư tiến sĩ vật lí) nói: “Có thể nói rằng gien nghiệp là cái do mỗi người tự tạo cho mình. Khi một người chết đi, thân thể vật lí của người ấy tan hoại, nhưng cái nghiệp ấy vẫn tiếp tục di truyền qua nhiều đời sống của người ấy”. Ông nhắc lại lời một học giả khác rằng: “Tâm tính là định mệnh” - một câu nói rất quan trọng. (Nguyệt san Giác Ngộ số 17 năm 1997).

*-Deepak Chopra, giáo sư tiến sĩ y khoa, viết trong *Sự Sống Sau Cái Chết* (một tác phẩm rất nổi tiếng): “Vũ trụ mà tôi và bạn thể nghiệm bây giờ, với cây cối, nhà máy, con người, nhà cửa, xe cộ, hành tinh và các thiên hà, chính là ý thức biểu hiện ở một tần số nào đó. Đâu đó trong thời không, có những bình diện khác nhau đồng thời tồn tại”. Ở một chỗ khác ông nói rằng, cái mà Einstein gọi là “trường tiềm năng” làm tăng các sự kiện không gian-thời gian, cái đó nhiều tôn giáo gọi là linh hồn.

*-Vọng tưởng là biểu hiện của chấp ngã (cái “tôi”), của vô minh. Thiên Luận (D.T.Suzuki) viết: “Nếu giác ngộ đã làm cho toàn thể vũ trụ rung chuyển sáu cách khác nhau như kinh chép thì vô minh, khi chưa bị hàng phục, ắt vẫn có đủ thần lực ấy, dầu rằng vì bản chất và hiệu lực, thần lực ấy diễn ngược lại hẳn với giác ngộ”. (D.T.Suzuki là một cư sĩ thiền sư).

*-Trịnh Xuân Thuận (nhà vật lí thiên văn) nói rằng các hạt quarks - từng được coi là những viên gạch cơ bản của vật chất - chỉ là cấu trúc tâm thức. Vì thế, theo nhiều nhà khoa học tự nhiên, năng lượng tâm thức là dạng năng lượng cơ bản, có ảnh hưởng tốt hay xấu cho toàn vũ trụ tùy tính chất tâm thức.

*-Masuru Emoto và các cộng sự đã phát hiện ảnh hưởng của năng lượng tâm ý đối với cấu trúc và chất lượng nước. (*Giáo Dục Và Thời Đại Chủ Nhật* số 47 năm 2006).

*-Hiến chương Liên Hiệp Quốc mở đầu với câu: “Vi chiến tranh bắt đầu từ trong tâm trí con người, nên cũng từ trong tâm trí con người mà sự bảo vệ hoà bình được thiết lập”.

*-A. Ciechanover (Nobel hoá học năm 2004) cảnh báo: “Khoa học phát triển với tốc độ chóng mặt, đến mức cần phải cân nhắc đến nhiều vấn đề vốn là kết quả của sự phát triển đó”. (Các vấn đề càng ngày càng đáng sợ do con người gây ra là: siêu thiên tai, lan tràn bạo lực và chiến tranh, bành trướng vũ khí hạt nhân và vũ khí sinh học, môi trường sống bị ô nhiễm nghiêm trọng, thực phẩm chứa đầy độc hại, gia tăng nhiều bệnh tật hiểm nghèo, tai nạn giao thông tràn lan, dân đen bị trí-công-cụ bóc lột đa dạng, đói khát, tranh giành quyền lực quyền lợi khốc liệt, sa đọa lương tri, sa đọa tinh thần, tâm bệnh...).

*-Karen Shanor, một nhà sinh học nữ, nói: “Nhiều nghiên cứu khoa học đã khiến cho melatonin ngày càng được biết đến với giá trị như một phân tử chống ung thư(...).Thú vị là việc luyện thiền được coi là một hành động kích thích tuyến tùng và giúp tạo ra đủ lượng melatonin cần thiết”. (Trí Tuệ Nổi Trội).

*-Tạp chí Tài Hoa Trẻ số 404 (năm 2006) viết: “Hai nghiên cứu khoa học mới đây đã cho thấy rằng ngồi thiền có một sự tác động quan trọng cả về tinh thần lẫn về mặt sinh học”. (Ngồi thiền rất có lợi cho sức khoẻ).

*-Thiền Tông Việt Nam Cuối Thế Kì 20 (Thích Thanh Từ) nói: “Bao nhiêu kinh điển, bao nhiêu pháp tu, đức Phật đều dạy xoay quanh cái trục: chận đứng tâm suy nghĩ lăng xăng”. Vì thế, theo sách, có một vị thiền sư có ai hỏi về yếu chỉ Phật pháp, ngài trả lời ngắn gọn: Đừng vọng tưởng. Đây cũng chính là huyền nghĩa của Bát Nhã Tâm Kinh.

*-“Vô niệm là tối thượng thừa”. (Thiền sư Thần Hội).

*-Kinh Viên Giác nói: “Tri huyễn tức li, li huyễn tức giác”. (Tri huyễn là nghe và thấy rõ mọi động niệm của tâm ý. Nghe và thấy rõ vọng tưởng thì vọng tưởng tự tịnh, Tánh Viên Giác hiện tiền).

*-Trong quyển Krishnamurti Ở Carmel có nói rằng: “Gọi là Thượng Đế hay chân lí đều như nhau. Chân lí là giải thoát tâm trí khỏi mọi gánh nặng của trí nhớ”. (Đây là trí nhớ tâm lí - thứ trí nhớ lấy sự chấp ngã làm trọng tâm).

*-Đường Về Minh Triết (Tuệ Thiền; NXB Văn Nghệ, 2007) viết: “Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là đạo lí của vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiền; mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn vũ trụ, cho sự thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả”.

“Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là minh sư vĩ đại nhất của chính mình”.

“Thiền định tự tri thì không thuộc riêng tôn giáo nào hay nền văn hoá-giáo dục nào, đó là tài sản cực kì quý giá của nhân loại muôn đời, của vũ trụ”.

“Giáo dục “toạ thiền-quán hơi thở-tự tri” là biện pháp tối ưu để nâng cao hiệu quả giáo dục, thăng hoa tâm trí, cải thiện thế giới”.

*-Nhớ quê hương tâm linh (tức tự tánh), Trần Thái Tôn, một ông vua giàu thiền tâm, viết câu thơ rất hay: “Lênh đên làm khách phong trần mãi / Ngày hết, quê xa vạn dặm đường!”

*-Kinh Phật nói, sống nương theo mười điều thiện (thập thiện đạo) là điều kiện tốt để cải thiện nghiệp và vắng sinh thế giới chư thiên, có duyên tu tập tự giác-giác tha. Thập thiện đạo chứa đựng nhiều điểm chung của các tôn giáo.

*-Ngày nay có rất nhiều người muốn có sự tỉnh thức tâm linh, muốn đến với Đạo (chân lí tuyệt đối). Fritjof Capra viết trong Đạo Của Vật Lí: “Thiền không còn bị nhìn với sự nghi ngờ, đạo học đã được coi trọng, ngay cả trong cộng đồng khoa học”.

*-Lục tổ Huệ Năng đã chứng ngộ khi còn là một cư sĩ quê mùa lo việc giã gạo ở chùa. Trong khi đó, hiện nay hậu duệ của Ngài có tu sĩ đã từng là tài năng lớn lúc chưa xuất gia, như M. Ricard (nhà sinh học người Pháp), B. Glassman (tiến sĩ toán học ở NASA), L. Kaye (phó giám đốc hãng IBM ở Mĩ)...

*-K. Shanor nói trong lời nói đầu quyển Trí Tuệ Nội Trội (NXB Tri Thức, 2007): “Những phát hiện khoa học mới đây và những kinh nghiệm tâm linh đã từng có lúc hoà hợp nhau. Đây là điểm tốt cho kỉ nguyên mới. Khoa học có sự liên kết với bản chất tâm linh của nhân loại sẽ có thể bỏ xa khoa học công nghệ của quá khứ trong việc đóng góp vào sự phồn vinh của nhân loại”.

Tháng 9/2009

(Nếu đồng cảm, xin vào Google tìm kiếm để đọc thêm bài viết của tác giả. Xin cảm ơn).

BÀI VĂN CẢM THƯƠNG NHỮNG LINH HỒN NGẠ QUÝ

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

*(Cầu chúc siêu thăng cho linh hồn
người thân và tất cả chúng sinh các cõi khổ)*

Nga quý là những linh hồn quý đỏi
Khi sống trên đời, nặng tham sân si
Quáng mắt theo đuôi bao điều tà kiến
Khi chết, linh hồn đoạ lạc nẻo mê

Họ vất vưởng chốn ngục tù mờ mả
Của cúng dâng cho, cũng hoá than hồng
Bởi nghiệp nặng, bên thức ăn vẫn đỏi
Vàng mã chất đây, cũng chỉ số không!

Xin xót thương những linh hồn nga quý
Đừng sát sinh, đừng giỗ tiệc đua đòi
Minh hưởng thụ, nhưng họ thêm đau khổ
Họ chỉ đứng nhìn thèm khát mà thôi

Xin xót thương những linh hồn nga quý
Cầu nguyện, tụng kinh cho họ siêu thăng
Hồi hướng công đức cho bao cõi khổ
Chẳng có gì hơn tâm ý thiện lành.

29/4/2012

Kính mời bạn đọc tham khảo:

HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC CHO NGƯỜI QUÁ CỐ

K. Sri Dhammananda

Ý NGHĨA CỦA VIỆC HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC CHO NGƯỜI QUÁ CỐ

Nếu thực tình bạn muốn tôn kính và giúp đỡ người quá cố, bạn hãy hành những hành vi công đức dưới danh nghĩa của những người ấy, và hồi hướng phước báu đến cho họ.

Theo Phật Giáo, hành vi thiện hay "hành động công đức" mang hạnh phúc cho hành giả ngay trong thế giới này và sau này. Chúng ta tin rằng hành động công đức chắc chắn dẫn đến mục tiêu cuối cùng là hạnh phúc trường cửu. **Hành động công đức có thể thực thi qua thân, khẩu và ý.** Mọi hành động thiện đều tạo công đức sẽ tích lũy vào thiện nghiệp của hành giả. **Phật Giáo cũng dạy công đức tạo được có thể hồi hướng cho người khác hay có thể chia sẻ với người khác. Nói một cách khác, công đức có thể "chuyển hoá" và có thể chia sẻ với người khác. Người nhận được công đức có thể đang sống hay đã chết.**

Phương pháp hồi hướng công đức rất đơn giản. Trước tiên ta phải thực hiện một số công đức. Người làm công đức chỉ mong muốn phước báu đã tạo dành đặc biệt **cho người nào đó, hay cho "tất cả chúng sanh"**. Phúc nguyện này có thể được niệm thầm trong tâm hoặc diễn tả bằng lời.

Tâm nguyện khi thể hiện này có khả năng được cảm ứng bởi người thọ nhận. Khi người thọ nhận hay biết được hành động hay nguyện ước này, thì sẽ cùng nhau phát khởi một niềm hoan hỷ. Nơi đây, người thọ nhận trở thành một người tham gia hành vi nguyên thủy bằng cách tự liên kết với công đức đã làm. Nếu người thọ nhận tự đồng hóa với cả hành vi lẫn hành giả, đôi khi có thể đạt được công đức to lớn hơn hành giả nguyên thủy, vì tâm hoan hỷ của người ấy lớn hơn, hay vì nhận thức được giá trị của công đức này căn cứ trên sự hiểu biết Phật pháp và, do vậy hưởng nhiều phước báu hơn. Kinh điển Phật Giáo chứa nhiều câu chuyện về trường hợp này.

Niềm vui hồi hướng phước báu cũng có thể sanh khởi dù người làm công đức có kiến thức hay không. Điều cần thiết phải làm là cốt cho người thọ nhận cảm thấy hân hoan trong tâm khi nhận biết được nghĩa cử này. Nếu mong muốn, người đó có thể bày tỏ niềm vui bằng cách nói lên chữ "Sadhu" có nghĩa là "Lành thay". Đó là cách bày tỏ sự tán thán bằng ý hoặc bằng lời. Để chia sẻ công đức do người khác làm, điều quan trọng là phải có sự chấp thuận thật sự, và niềm hoan hỷ phát sanh từ tâm người thọ nhận.

Ngay cả khi mong muốn được như vậy, người làm công đức không thể ngăn người khác chia vui với công đức mình, vì không có quyền gì đối với tư tưởng của người khác. **Theo Đức Phật, trong tất cả mọi hành động, tư tưởng mới là điều thực sự quan trọng. Hồi hướng công đức căn bản là một hành động của tâm.**

Hồi hướng công đức không có nghĩa là cho hết phước báu mà mình đạt được khi làm việc thiện. Trái lại, hành động của hồi hướng công đức chính nó là một công đức làm phước báu đã tạo càng được tăng thêm nữa.

TẶNG PHẨM CAO CẢ NHẤT CHO NGƯỜI QUÁ VẮNG

Đức Phật nói rằng tặng phẩm tốt đẹp nhất cho thân nhân đã quá vãng là làm công đức và hồi hướng phước báu vừa tạo này đến họ. Ngài cũng nói là những ai hành hạnh hồi hướng cũng nhận những được quả phước của những công đức mình làm. Đức Phật khuyến khích những ai làm việc thiện chẳng hạn như cúng dường cho các bậc thánh thiện, hãy hồi hướng phước báu đó đến những người thân đã qua đời. Hãy nên cúng dường với danh nghĩa người quá cố bằng cách hồi tưởng lại trong tâm những điều như: Khi vị ấy còn sống, vị ấy đã cho tôi của cải này, vị ấy đã làm cho tôi những việc này, vị ấy là thân nhân của tôi, là người bầu bạn

với tôi vân vân... (Tirokudda Sutta - Khudakapatha). **Không nên khóc lóc, đau buồn, than van và nuối tiếc; những thái độ như vậy không đem lợi ích gì cho người đã chết.**

Hồi hướng công đức đến các hương linh được căn cứ trên sự tin tưởng thông thường là khi một người chết đi, phước và tội được đem cân nhắc và hành động của người ấy sẽ định đoạt người ấy tái sinh vào một cảnh giới sung sướng hay thống khổ nào. Hoặc tin là các người chết có thể xuống cảnh giới của các vong linh không siêu thoát. Những chúng sanh trong những hình thái thấp kém này không thể tạo được phước đức mới, và phải sống nhờ vào những công đức tạo được từ trên thế gian này.

Những ai không làm hại người khác, và hành các hạnh thiện lành trong đời mình, chắc chắn có cơ may tái sinh vào nơi nhân cảnh. Những người như vậy không cần đến sự giúp đỡ của thân nhân hiện tiền. Tuy nhiên, với những người không có cơ duyên để được sanh vào cảnh giới sung sướng, luôn luôn chờ đợi các công đức của những thân nhân đang sống để bù đắp những thiếu hụt và giúp họ có thể tái sinh vào một nơi tốt đẹp hơn.

Những người tái sinh dưới hình thái ma quỷ bất hạnh có thể giải thoát được khổ cảnh nhờ sự hồi hướng phước báu do công đức được tạo của bè bạn và thân nhân.

Lời dạy về hồi hướng công đức đến người quá cố là thể thức tương ứng với tập tục Ấn Độ Giáo đã truyền thừa qua các thời đại. Nhiều nghi lễ được cử hành để vong linh các tổ tiên được sống trong bình an. Tập tục này đã có một ảnh hưởng to lớn vào đời sống xã hội của một số quốc gia Phật giáo. **Người chết bao giờ cũng được nhớ đến khi ta hoàn tất bất cứ một công việc phước thiện nào, và vào các dịp liên quan đến đời sống của họ, như những ngày sanh hay ngày giỗ.** Vào những dịp như vậy, ta thường cử hành một vài nghi lễ. Người hồi hướng công đức rót nước từ một cái bình đến một bình khác tương tự, trong khi đọc một câu kệ bằng tiếng Pali được dịch như sau :

Như con sông, khi đầy phải chảy

đem nước tràn đến tận nơi xa

Cũng như vậy, điều được nơi đây

sẽ đem phước đến vong linh tại đây

Như nước nguồn rót từ ngọn núi

chảy xuống và dâng ngập cánh đồng

Cũng như vậy điều được nơi đây

sẽ đem phước đến vong linh tại đây.

-- (Kinh Nidhikanda trong Khuddakapatha)

Nguồn gốc và ý nghĩa việc hồi hướng công đức được các học giả đem ra bàn cãi. Mặc dầu tập tục cổ xưa này còn hiện hữu đến ngày nay tại nhiều quốc gia Phật Giáo, một số rất ít Phật tử theo tập tục cổ xưa này hiểu được ý nghĩa của việc hồi hướng công đức và cách thức thích đáng để thi hành.

Nhiều người đã phí phạm thì giờ và tiền bạc vào những lễ nghi và trình diễn vô nghĩa để tưởng niệm người đã qua đời. Họ không hiểu là không thể nào giúp đỡ được người chết đơn giản bằng cách xây dựng mộ phần, mộ chí và nhà táng to lớn và những đồ tế nhuyễn khác. Cũng chẳng có thể giúp đỡ được người chết bằng cách đốt hương, vàng mã, vãn vãn...; và cũng chẳng thể giúp đỡ người chết bằng cách giết các súc vật và đem các loại thực phẩm khác để dâng cúng. Ta cũng không nên phí phạm đem đốt các vật dụng của người chết cho rằng họ sẽ được hưởng do hành động này, đáng ra các vật dụng này nên đem phân phát cho những người nghèo khó.

Cách duy nhất để giúp đỡ người chết là làm một số công đức theo đúng cách thức đạo giáo để tưởng nhớ đến họ. Công đức gồm có những hạnh lành như bố thí, xây trường học, tự viện, cô nhi viện, thư viện, bệnh viện, ấn tống kinh sách để tặng, và các công việc từ thiện tương tự.

Tín đồ của Đức Phật nên hành động khôn ngoan và không nên mù quáng làm theo bất cứ điều gì. **Trong khi những người khác cầu nguyện thánh thần cho người chết thì người Phật tử trải tâm từ ái trực tiếp đến họ.** Bằng cách làm những việc thiện, họ có thể hồi hướng công đức này đến người yêu quý để những người này được hưởng lợi lạc. Đó là cách thức tốt nhất để tưởng nhớ, để đem vinh dự thật sự và để khắc ghi mãi mãi tên người đã khuất. Được hoan hỉ, người quá cố sẽ đền đáp phúc lành lại cho những thân quyến hiện tiền. **Cho nên bổn phận của thân quyến là tưởng nhớ đến người đã ra đi bằng cách hồi hướng công đức, và rải tâm từ ái trực tiếp đến họ.**

Thích Tâm Quang (dịch)

(Nguồn: Phattuvietnam.net)

MÀU NHIỆM CỦA TÂM ĐỊNH TUỆ

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

May mắn nhất của đời người là biết được và thụ hưởng được những màu nhiệm của Tâm Định Tuệ. Tâm Định Tuệ là tâm linh tối thượng của vũ trụ, tiềm ẩn ở mỗi con người, trong tất cả chúng sinh.

*

Định là dừng lại những nghĩ tưởng của tâm vô minh (vọng tưởng). Tuệ là ánh sáng thấy-biết tịch lặng (vô niệm) của tâm.

“Định tức Tuệ-Tuệ tức Định” là Viên Giác. Viên Giác là Tâm Linh Tối Thượng, là Chân-Thiện-Mĩ, là Thượng Đế, là Phật Tính, là Chân Ngã.

*

Năng lực thực hành Định Tuệ là sự nghiệp cao quý nhất của đời người. Năng lực đó bất kì ai cũng có thể đạt được ít nhiều, nếu biết học tập theo các nền minh triết tâm linh, theo các tôn giáo thánh thiện, theo đạo Phật.

*

Để có năng lực đó, đơn giản nhất là quán hơi thở hoặc chú tâm thâm niệm “Nam mô Quán Thế Âm Bồ tát”, với ý thức chuyển hoá dần những tâm tưởng mang năng lượng xấu ác, phiền não, si mê; chuyển hoá vì tự lợi-lợi tha. Người tin tưởng năng lực cứu khổ cứu nạn của Bồ tát Quán Thế Âm (một vị cổ Phật) có thể theo hoặc không theo đạo Phật; nhưng cần học hỏi thêm Phật pháp.

*

Tâm Định Tuệ bao trùm vũ trụ. Ai thực hành phát triển năng lực Định Tuệ là mang thiện ích lớn cho mình, cho thân nhân còn sống hay đã từ già kiếp người, cho tất cả chúng sinh, cho đạo lí giác ngộ tối thượng của vũ trụ.

*

Thực hành Định Tuệ mang nội hàm “tự tri-tỉnh thức-vô ngã”.

“Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là đạo lí của vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiên; mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn vũ trụ, cho sự thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả”. “Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là minh sư vĩ đại nhất của chính mình”. (*Đường Về Minh Triết*).

*

Thực hành phát triển năng lực Định Tuệ là một công trình Đại thừa quan trọng. Ai thành tâm thực hành là có sự giúp đỡ, gia trì của các bậc giác ngộ, của các vị thiện thần hộ pháp. Các vị thiện thần hộ pháp giúp đỡ nhiều mặt, kể cả hoàn cảnh cuộc sống, phương tiện tồn tại. (Nhiều học giả hiện đại, có trình độ uyên thâm về vật lí lượng tử, lí giải điều này rất hay).

*

Nghiệp là diễn trình gieo nhân-gặt quả (quả báo) của hành vi thân khẩu ý. Theo nhiều nhà khoa học thì nghiệp cũng mang năng lượng; mọi hiện tượng và toàn cơ thể vũ trụ là những dòng chảy năng lượng; năng lượng tâm thần là dạng năng lượng cơ bản nhất... Thực hành Định Tuệ có công năng chuyển nghiệp, cải thiện nghiệp riêng và nghiệp chung. (Khoa học đã phát hiện ảnh hưởng của năng lượng tâm ý đến thế giới vật chất bên ngoài, đến môi trường sống, đến những người và những nơi rất xa...).

*

Nhiều nghiên cứu y học và sinh học cho thấy rằng, thực hành Định Tuệ làm thay đổi cấu trúc não, cải thiện sức khoẻ bộ não, sức khoẻ tinh thần và sức khoẻ toàn diện. Đặc biệt, sự thực hành sẽ kích thích tuyến tùng tạo đủ lượng melatonin cần thiết cho sự phòng chống ung thư. Nhiều trường hợp thực hành Định Tuệ và cầu nguyện chân chính đã chiến thắng bệnh nan y.

*

Thực hành phát triển Định Tuệ sẽ xa dần các tà kiến và các thiên chấp; sẽ sống với nhân cách tự-do-tinh-thần; cởi bỏ gánh nặng nô lệ thị phi, tập tục. Sau khi từ bỏ thân xác tạm bợ này, sẽ không phải

chui rúc vào các nẻo si mê đầy đau khổ phiền não; sẽ không phải làm thân ngựa quỳ vất vưởng chốn mồ mả hay các nơi thờ cúng.

*

Thực hành phát triển Định Tuệ sẽ hội tụ ở mình mọi giá trị, mọi chất lượng cuộc sống đích thực, không ảo tưởng phù phiếm. Thực hành phát triển

Định Tuệ sẽ biết tôn quý mọi phương tiện thăng hoa trí tuệ-tâm linh của người khác, không kì thị tôn giáo - không “hơn thua, cao thấp”. Đó là tâm Đại thừa chân chính.

*

Tâm Định Tuệ là ông chủ minh triết hoà bình, là trí tuệ vô sự, là trí tuệ siêu việt của chính mình. Tâm Định Tuệ là cực lạc thiên đường, là mái ấm tinh thần, là quê hương tâm linh vĩnh hằng. Tâm Định Tuệ là kho chứa vô tận công đức và phước đức; là năng lực sáng tạo thuận hợp Chân-Thiên-Mĩ; là cội nguồn của đạo đức nhân văn đích thực, của từ bi bác ái. Tâm Định Tuệ là tinh thần tự do tự tại. Tâm Định Tuệ là chốn tiêu dao cùng bạn lũ minh triết khắp vĩnh hằng.

8/2011

HƯỚNG ĐẾN MẪU SỐ CHUNG

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

(Cảm tác nhân đọc bài “Thiên Kitô Giáo”
của tác giả Đỗ Trân Duy ở Daminhvn.net)

(Có đăng kèm bài này để tham khảo)

Ai mong ước trở về Chân-Thiên-Mĩ

Cũng phải vào nguồn tỉnh thức tâm linh

Cần hướng đến mẫu số chung: Vô Ngã

Cần tự tri, cần tu tập, hành thiền

Bao kiến thủ từ vô minh kiên cố

Óc não lập trình khuôn đúc cái “tôi”

Chấp thủ che mờ nhãn quan minh triết
Đạo đức nhân văn khắp khiêng giữa đời

Cần hướng đến mẫu số chung: Vô Ngã
Cảm nghiệm cái “tôi” để chuyển hoá tâm
Đời hay đạo, sẽ trở thành mù quáng
Khi chẳng biết mình, điên đảo lãng xãng

Cõi thế gian ngày càng thêm ác nghiệp
Những tôn vinh bất tịnh cứ lan truyền!...
Mừng bạn lữ xiển dương Chân-Thiện-Mĩ
Cùng bên nhau đốt đuốc giữa vô minh.

**“Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là đạo lí của
vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc
sống, là Thiện; mang năng lượng tích cực
có lợi cho toàn vũ trụ, cho sự thăng hoa
trí tuệ-tâm linh chung của tất cả.*

(Đường Về Minh Triết; Tuệ Thiện (Lê Bá Bôn);

NXB Văn Nghệ, 2007; Doko.vn).

**(Kèm theo bài “Thiền Kitô Giáo” và đoạn trích trong “Thiền Luận”
để tham khảo).** *(Những chỗ đậm chữ ở bài là do tôi-LBB-nhấn mạnh).*

THIÊN KITÔ GIÁO

(Tác giả: Đỗ Trân Duy)

Sơ Lược Lịch Sử Thiền

Người Việt biết thiền qua các dòng tu Phật Đại Thừa và Thiền Tông Trung Hoa. Vì vậy Kitô hữu Việt thường ái ngại khi nói đến thiền vì tin rằng đó là một sản phẩm Phật giáo. Thực ra thiền bắt nguồn từ nền minh triết Ấn Độ và đã có trước khi Phật Thích Ca ra đời. Vào thế kỷ III thiền được phổ biến qua Siria và Jordan. Thế kỷ X thiền truyền qua Nhật Bản, Âu Châu và đại lục Sôviết. **Đến thế kỷ XVIII hầu hết các nước trên thế giới đều biết đến thiền.** Qua những giao thoa văn hóa, thiền biến thái thành nhiều môn phái. Ngay Thiền Tông Trung Hoa, mà người Việt quen thuộc, cũng chia ra nhiều phái, nào Nam Tông, Bắc Tông, Tào Động, Lâm Tế... Vì vậy không thể đưa ra một dạng cụ thể nào làm mẫu mực khi nói về thiền.

“Thiền” theo nguyên ngữ Phạn (Sanskrit) là “dhyana”. Phật Thích Ca đọc theo âm Pali của ngài là “jhana”. Chữ jhana chuyển qua Tạng ngữ là “dzogchen” và qua Hoa ngữ là “ch’an”. Từ “ch’an” chuyển qua Nhật ngữ là “zen” và chuyển qua Việt ngữ là “thiền”. Zen được người Tây phương giữ nguyên chữ zen hoặc dịch là meditation. Chữ meditation (chiêm niệm) đã có từ rất lâu trong ngôn ngữ Thiên Chúa giáo phương Tây. Vì vậy để mặc cho nó một nghĩa mới, nhiều nơi người ta dùng chữ Christian meditation (thiền Kitô). Tóm lại từ “dhyana” trở thành “thiền” là một phiên âm sai lạc qua nhiều chặng đường. **Thiền tự chính nó không có bóng dáng một tôn giáo nào.**

Chiêm niệm bắt đầu từ thời sơ khai của giáo hội và chỉ dành riêng cho các tu sĩ. Sử có ghi vào thế kỷ III nhiều tu sĩ vào sa mạc để sống đời chiêm niệm. Theo khái niệm chiêm niệm thời cổ, chúng ta hiểu là có gắn bó với thiền. Ngay danh xưng monk (tu sĩ) và monastery (tu viện) đã nói lên thâm ý của các tổ phụ chiêm niệm. Monk và monastery cùng có gốc Hy Lạp “monos” nghĩa là đơn độc. Theo truyền thuyết, đã có nhiều tổ thiền nổi danh như Moses, Poemen, Joseph... Câu nói đầy thiền tính của tổ phụ Moses là: “Hãy về tĩnh tọa trong phòng. Căn phòng sẽ dạy ta mọi sự.” Tuy nhiên những vị tổ này đều sống ẩn tu nên người đời sau không biết nhiều

về họ. Một tôn sư được lịch sử nhắc tới là thánh Pantaenus với một cuộc đời đầy huyền thoại. **Sử cho biết ngài đã sống ở Ấn Độ và được truyền thụ dhyana.** Thánh Pantaenus sau đó truyền dhyana cho đệ tử là thánh Clement. Clement truyền lại cho Origen. Năm 300 thánh Paul lập tu viện ở núi Thebes bên Ai Cập. Thánh Paul là vị ẩn danh nên không để lại vết tích nào. **Năm 310 thánh Anthony (250-356) thành lập tu viện trên núi Cairô qui tụ hàng ngàn tu sĩ sống đời chiêm niệm và tu thiền.** Atanasius, Giám mục Alexandria, viết về thánh Anthony như sau: “Ngài đơn độc vào sa mạc ẩn trú trong hốc đá. Cứ 6 tháng ngài đi lấy lương thực một lần. Ngài ở đơn độc như vậy trong nhiều năm để tu luyện cách từ bỏ mình.”

Vào thời trung cổ thiền được giới thiệu cho Kitô hữu bởi giáo sĩ Richard (?-1173). Hiện thời, thiền được phổ biến rộng rãi nhờ công của các linh mục dòng Bênêđict. Hai tổ thiền nổi tiếng là Thomas Merton (1915-1968) và John Main (1926-1982). Cha Merton, nhà thần học lớn của Công Giáo, có công đào sâu ý niệm về thiền. Cha Main có công dạy về luyện thiền. **Trước khi đi tu, John Main đã học thiền với một đạo sư Ấn Độ. Sau khi thụ phong linh mục, Main lập ra 2 đại thiền viện một ở Luân Đôn và một ở Gia Nã Đại.** Hiện tại vị kế nghiệp cha Main là cha Laurence Freeman (1951-?). **Gần đây Kitô hữu Việt hải ngoại cũng biết tới thiền qua sự giới thiệu của cha Chu Công (1918-2004), Tu Viện Trưởng dòng Tra-pít. Cha Chu Công thụ huấn thiền với thiền sư Nhật Bản Joshu Sasaki Roshi.** Ngoài ra những đoạn văn ghi những vấn đáp thiền được phiên dịch và phổ biết rộng rãi trong giới Công Giáo. Có lẽ để tránh sự nhạy cảm lạc hướng, danh xưng “thiền sư” hay “guru” được dịch là “minh sư” cho có tính trung hòa. **Sự đón nhận thiền của các linh mục đã đánh tan mọi dè dặt của Kitô hữu về một kỹ thuật tĩnh tâm rất sống động.**

Khái Niệm Thiền

Bất cứ đời sống tâm linh nào cũng phải đi đến giai đoạn tĩnh tâm thiền định. Đó là nhu cầu tâm hồn hòa nhập vào Đại Ngã. Cha Shannon gọi là trở về sống trong vườn địa đàng, nơi ta không còn cái tiểu ngã là gốc phát sinh những phân chia nhị nguyên giả tạo. Thiền không phải là một hệ thống tư tưởng, hay cảm giác, hoặc một nhận thức tâm lý... Vì vậy ta đừng rơi vào cạm bẫy tìm hiểu thiền qua những giảng giải đầy chữ nghĩa. Thiền là một chứng nghiệm sống không thể giảng giải. Khi ta bị đau

vì đứt tay. “Đau” là một thực tại sống, không phải là khái niệm. Nếu phân tích “đau là gì?”, ta phải đóng khung nó vào một khái niệm. Đau trở thành một khách thể để suy tư. Nhưng ta không thể kinh nghiệm đau qua suy tư giảng giải. Sự thật đau là đau. Ta và đau là một. Chủ và khách không có. Trong thiền có câu: “Dù nói mãi về đồ ăn cũng không làm ta no bụng”.

Tuy nhiên người ta thường không thể chấp nhận một điều gì đó mà không có tối thiểu một vài khái niệm về nó. Vì vậy người ta đành phải có luận bàn về thiền. Triết gia Descartes nói một câu thâm sâu: “Tôi suy tưởng, vì vậy tôi hiện hữu.” Câu này rất đúng với trí thức, nhưng đối với thiền nó lại hoàn toàn sai. **Trong thiền, ta càng suy nghĩ bao nhiêu, ta càng xa chân thân bấy nhiêu. Nếu ta lệ thuộc vào “cái tôi suy tưởng” ta sẽ không thể kinh nghiệm được sự thức tỉnh.** Khi ta nói, “tôi hiện hữu” ta bắt buộc phải đẩy Chúa ra ngoài thành một đối tượng. **Nhưng bản thể của Chúa là “Ta Là” (I Am) trong trạng thái “đang là” ở mọi nơi và trong hiện tại.**

Tại sao trí thức không thể giúp ta ý thức? Ta hãy nhận diện sự diễn tiến của trí thức. Trí thức xác định mỗi vật phải có một vị trí riêng trong không gian và thời gian. Nhờ có khoảng không gian biệt lập này, mà con người có chỗ đứng để nhìn ngắm và suy tưởng về vạn vật. Khi ta nhìn ngắm bông hoa, ta phải đứng ở vị trí của ta và bông hoa phải đứng ở vị trí đối lập với ta. Ta là ta. Bông hoa là bông hoa. Như vậy luôn luôn có hai thế đứng: chủ và khách. Sự biện biệt này là cách đánh lừa rất sâu sắc của trí thức. Nó sẽ dẫn ta tới những lối bí khó gỡ. Trong đời sống tâm linh, để có thể gọi là “ý thức”, ta với đối tượng phải hòa làm một. Muốn “chứng nghiệm”, tâm phải thanh tịnh để không có một ý nào của trí thức lọt vào. **Nếu ta phải nương vào khái niệm để biết, ta sẽ luẩn quẩn lạc lối trong khái niệm mà không bao giờ có kinh nghiệm về thực tại.** Một cách cụ thể khi thiền ta hãy ngồi im lặng coi như thân xác đã chết dù tâm trí vẫn tỉnh. Ta bỏ lại đằng sau tất cả những gì liên quan đến đời sống trần thế, kể cả thân xác chính ta. Có như vậy ta mới tái sinh vào một thế giới cao đẳng hơn. **Khi đó ta đạt thức tỉnh sự hiện hữu “đang là” của Thiên Chúa.**

Theo Đạo học Đông Phương, tâm là một bản thể tĩnh lặng. Tâm như bầu trời là một khoảng trống mênh mông, không màu sắc, không tiếng động, không quá khứ, không tương lai. Trong khi đó tư tưởng như những đám mây vân vũ, luôn luôn di chuyển, thay hình đổi dạng, và che khuất bầu trời. **Người chứa đầy tư tưởng trong trí óc cũng như bầu trời bị mây phủ đầy đặc.** Như vậy tâm vốn an tịnh, mọi rắc rối đều bởi trí óc

mà ra. Chúng là tiến trình của những chuỗi tư tưởng đến rồi đi. Do đó tư tưởng chỉ là cái nhất thời. Chúng không phải là ta, nhưng là những kẻ bên ngoài tới rồi đi như những vị khách. Ta đón nhận chúng, khách tốt lẫn khách xấu, nhưng không thay đổi vị thế chủ nhà của mình. Có nghĩa là trí biến dịch nhưng ta vẫn tồn tại ở đây với tâm thanh khiết và đơn thuần. **Vén mây để nhìn vào bầu trời, đặc ngữ thiền gọi là “quán tâm” (nhìn vào nội tâm).** Nhìn ra sự thanh khiết của bầu trời (tâm) gọi là “ngộ” (trực giác biết không qua trí thức). Muốn nhìn vào bên trong tâm, đơn giản chỉ là ngồi im lặng **gạt bỏ mọi tạp niệm, tức ngồi thiền.** Thiền là đẩy những đám mây mù đặc để bầu trời (tâm) yên tĩnh hiện ra.

Một số nhà tư tưởng Công Giáo giải thích thiền là dạng cầu nguyện tập trung (centering prayer). Cầu nguyện tập trung là đặt tất cả ý thức sự hiện hữu của mình an trú trong thời điểm hiện tại với Chúa. Cha Chu Công nói: “Ta không tìm bình an, không tìm giác ngộ, không tìm gì cho mình... Chúa là tất cả của giờ cầu nguyện.” Cha Merton cho rằng: cầu nguyện không phải chỉ là đứng trước Thiên Chúa để nói một điều gì, **nhưng còn là để “kinh nghiệm niềm vui cuộc sống trong sự hiện diện của Ngài”.**

Thiền là ngồi “cầu nguyện” nhưng không đọc kinh, không suy ngẫm, không chiêm niệm, và không tư tưởng. Ta không có ý cầu nguyện bất cứ điều gì, dù là cầu nguyện với Thiên Chúa. Ta cũng không hy vọng bất cứ điều gì xảy ra, dù là hy vọng vào Thiên Chúa. Ta đóng lại mọi giác quan, mọi xúc cảm, mọi suy nghĩ, mọi lo lắng, mọi ràng buộc, để chìm vào cõi im lặng của hư vô. Khi Thiên Chúa sinh ra con người, Thiên Chúa thở hơi vào xác phàm của con người. Xác phàm trở thành mạng sống vì hơi thở của Thiên Chúa là Thần Khí ban sự sống. **Vậy trong thiền, ta chỉ nên ngồi im lặng mà hít thở. Ta hòa tan hữu thể với Thần Khí ban sự sống.** Thiền không phải là việc làm của “trí thông minh”, nhưng là thời gian của đức tin và lòng khiêm nhường. Tất cả mọi ý thức của ta tập trung hoàn toàn trong ý thức “đang im lặng trong niềm tin”. **Các thần học gia gọi phương thế giữ mình trong im lặng là sự an trú trong tình yêu của Thiên Chúa.**

Yếu quyết của thiền là giải phóng mọi ràng buộc để mình là chính mình. Giải phóng là buông xả mọi xiềng xích. Nếu ta không buông xả, ta vẫn còn vướng mắc trong một khuôn mẫu chật hẹp nào đó. Mọi khuôn mẫu đều bị giới hạn trong vòng kiểm soát của trí óc. Chưa buông xả, ta chưa đáp lại lời mời gọi của Thiên Chúa một cách trọn vẹn. Hãy hủy bỏ mọi tư

tưởng. **Hãy hoàn toàn tĩnh lặng để tâm hồn chìm sâu vào hư vô, nơi Thiên Chúa hiện diện.**

Thiền Kitô

Nói cụ thể **thiền Kitô chính là dạng thiền của Đông Phương phối hợp với lối chiêm niệm của các ẩn sĩ Kitô giáo trong thế kỷ III.** Linh hồn Kitô hữu phải gặp Chúa của mình. Nhưng “Ai là người sẽ đứng trước mặt Chúa. Ấy là người tay không nhúng tội và trái tim trong sạch” (TV 24:3-4). **Thiền là cách giữ tâm thanh tịnh và trong sạch.** Chính Chúa đã phán: “Hãy im lặng để biết Ta là Thiên Chúa” (TV 46:10). Thiền là chiêm niệm trong im lặng, là cách cầu nguyện với kinh vô thanh. Merton đưa ra khái niệm về thiền như sau. Vì Thiên Chúa là ánh sáng quá chói chang khiến trí óc và mắt con người chỉ thấy tối tăm. Vì vậy để gặp Người ta phải đi vào bóng tối. Vì Thiên Chúa không thể hiểu qua âm thanh, nên để gặp Người ta phải đi vào cõi im lặng. **Vì Thiên Chúa không thể mừng tượng trong trí óc, nên muốn gặp Người chúng ta phải đi vào cõi trống không.** Tuy nhiên ta vẫn thức tỉnh để trực giác “biết” rằng ta đang hòa vào Thiên Chúa trong hiện tại vĩnh hằng. **Đó là bí quyết thiền.**

Yếu tính của tĩnh lặng là gì? Tĩnh lặng nằm bên ngoài thế giới vật lý và những định luật của vũ trụ. Nó hoàn toàn chỉ là sự trống vắng rất đơn sơ giản dị. Giản dị đến mức không có gì để nói. Thiền là sống với tín lý “tinh thần nghèo khó” **vì khi đó chúng ta không bám víu vào bất cứ giá trị nào của trần thế. Chúng ta thoát khỏi mọi hình thức vị kỷ.** Trong tĩnh lặng, lời nói mất hiệu lực, ý niệm không còn ý nghĩa. Ta không còn sợ hãi. Ta không còn khả năng “động”. Ta hoàn toàn an tĩnh. Trong trạng thái tuyệt đối tĩnh lặng vượt khỏi biên giới ngôn ngữ, tư tưởng và ý niệm, ta hoàn toàn khuất phục Thánh Linh. Ta lãnh nhận tình yêu của Thiên Chúa trong sự phó mặc. **Rồi “bản thể đích thực” của ta sẽ tự sống dậy. Ta sẽ thấy bản thể thật của mình cũng là bản thể của Thiên Chúa. Lúc ấy tâm linh ta sống trong sự hiện hữu vĩnh hằng của Thiên Chúa.** Đó chính là sự cầu nguyện tuyệt hảo vì khi đó ta ở trong Chúa và Chúa ở trong ta. Ta thức tỉnh để kinh nghiệm sự hiện hữu của Thiên Chúa và ta hòa nhập trong Người.

Chủ yếu của thiền là chứng nghiệm cá nhân. Tuy nhiên khi thiền ta đừng mong muốn hay cầu nguyện điều gì. Quyền lực của thiền không phải ở lý luận trí thức nhưng ở sự hoàn toàn qui thuận Thiên Chúa. Thomas Merton nhấn nhủ ta rằng: **“Không phải chúng ta là người lựa chọn sự thức tỉnh cho mình, nhưng chính Thiên Chúa là Đấng lựa chọn đánh thức chúng ta.”**

Kỹ Thuật Thiền

Như trên đã nói thiền có rất nhiều dạng, nên không thể lấy một dạng nào làm tiêu chuẩn mẫu. Ở đây, để có thể đàm luận một cách cụ thể, tôi xin mượn phép thiền của cha John Main. Bí quyết của thiền là ngồi im lặng, nhưng người ta nghiệm ra, không dễ gì mà giữ im lặng trong trạng thái hoàn toàn có ý thức. Trí óc con người rất dao động. Nó luôn luôn tuôn ra những hình ảnh và tư tưởng lộn xộn. Đàng khác nó cũng rất bén nhạy với tư tưởng và hình ảnh quyen dụ từ bên ngoài. Nó như chiếc lông chim nhẹ, chỉ cần một làn gió thoảng đủ khiến nó bay đi. Vì vậy, cái cốt yếu phải biết trong thiền là kỹ thuật giữ thính lặng. **Các tổ phụ Kitô thiền dạy rằng để giữ thính lặng, chúng ta phải ngồi giữ lưng thẳng, hơi thở điều hòa, mắt nhắm lim dim, miệng tụng mantra (một câu kinh ngắn), rồi chìm vào hư vô.** Cần nói rõ mantra không phải là lời cầu nguyện. Nó chỉ là câu niệm âm thanh để giúp trí óc không chạy vẩn vơ. John Main đã dùng nhóm từ “maranathan” làm câu niệm cho phép thiền của ngài. Sau một thời gian công phu luyện tập, ta đạt tới trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng, đặc ngữ thiền gọi là **nhập định, khi ấy ta không cần tới mantra nữa.** Tuy nhiên không ai biết khi nào ta đạt trình độ này. Nó tự nhiên đến mà không báo trước. Nếu ta mong nó đến, ta đã đi sai đường. Tất cả những gì ta cần phải làm là “Ngồi xuống, giữ thẳng lưng, tụng mantra.” Ngoài ra không kỳ vọng bất cứ một điều gì.

Thêm nữa không phải lúc nào thiền cũng được. Thiền chỉ nên có mỗi ngày hai lần, mỗi lần khoảng từ 20 đến 30 phút vào những giờ giấc nhất định. Vì vấn đề kỹ thuật được nhấn mạnh, nên người ta có khuynh hướng tục hóa nghi thức này. Cuối cùng nó có thể trở thành một loại công phu “Yoga” luyện tập thể chất. **Điều này không phải là sai, vì lối “ngồi im lặng” hóa giải được sự căng thẳng của thể xác và làm thư giãn tinh thần. Nhưng nếu takhông ý thức đó là dạng cầu nguyện, nó chẳng mang lại một tiến bộ tâm linh nào cho ta cả.**

Vào mỗi buổi sáng và buổi tối, ta hãy tìm một chỗ thanh vắng để thiền. Ta hãy ngồi với tư thế thanh thân, **điều quan trọng là phải giữ sống lưng thẳng đứng**. Có rất nhiều cách ngồi. Ngồi theo thế tòa sen (kiết già) hai bàn chân bắt chéo đặt lên đùi. Ngồi theo thế bán kiết già, xếp chân nhưng không bắt chéo đặt trên đùi. Ngồi trên ghế. Nếu ngồi trên ghế, tốt hơn đừng dựa lưng vào thành ghế. **Tóm lại ngồi cách nào cũng được miễn ta thấy thoải mái. Thế ngồi thẳng lưng đứng tạo sinh lực giúp ta vượt giới hạn của thân và trí để có trạng thái buông xả.**

Trước khi thiền ta nên để tâm hồn hoàn toàn buông xả. Kế đó ta tụng câu “Ma-ra-na-tha”. Bốn âm thanh này phát ra đều đặn trong suốt buổi thiền. Ma-ra-na-tha có nghĩa là “lạy Chúa xin hãy đến”. Đây là tiếng Aramiac, ngôn ngữ của Đức Giêsu dùng khi xưa. **Cha Main luôn luôn nhắc nhở “Hãy chỉ tụng lời, đừng nghĩ đến nghĩa”**. Tụng đơn sơ và thanh khiết như con trẻ.

John Main tìm ra phương pháp này qua phương pháp tĩnh tâm của thánh John Cassian (360-435) ở thế kỷ IV. Thánh Cassian cùng bạn là thánh Germanus đi vào sa mạc Ai Cập học đạo với tổ phụ Isaac. Ngài Isaac tiết lộ rằng tất cả những gì ông biết đều bắt nguồn từ tụng một câu kinh ngắn. Sau đó Isaac dạy cho Cassian lời nguyện với bí quyết: khi tụng kinh hãy buông mình theo hướng Chúa dẫn mình đi. Đừng trói buộc Chúa vào bất cứ một tư tưởng nào.

John Main tâm sự, “Câu mantra của tôi là maranatha. Câu này là lời kinh tối cổ của giáo hội Kitô. Thánh Phaolô kết thư gửi cho tín hữu Côrintô bằng câu ấy. Thánh Gioan kết thúc sách Khải Huyền cũng bằng câu ấy. Maranatha đầy đủ ý nghĩa lại không phải là ngôn ngữ của chúng ta. **Vì vậy khi đọc, câu này không gợi ra một hình ảnh hay một tư tưởng nào khuyến khích trí ta suy nghĩ. Tất cả chỉ có âm thanh đều đặn theo nhịp điệu hòa hợp với hơi thở.**”

Mục đích của thiền là giúp chúng ta cởi bỏ những gì thuộc thế giới ảo ảnh, vén tấm màn che dấu để năng lực sống của Thiên Chúa truyền vào chúng ta. **Hữu thể của ta đã nối kết với Thượng Đế ở một nơi ngoài tầm của**

ngôn ngữ, của lý trí và của những thực thể. Thiền không phải là làm một việc gì. Không phải là tu luyện để trở thành một nhân vật khác. Thiền là trở thành chính mình: sinh ra bởi Chúa Cha, được cứu chuộc bởi Chúa Giêsu, là đền thờ của Chúa Thánh Thần. **Sau một thời gian “tu thân” chúng ta mới hiểu ích lợi của thiền.** Như kho tàng dầu trong ruộng, bản tính đạo đức ẩn khuất từ từ khai triển và mở ra. Chẳng hạn ta tự nhiên có lòng bác ái, điều mà ta đã cố gắng lập đức từ lâu mà không sao thể hiện được. Sự diễn biến xảy ra rất tự nhiên trong khi ta không biết tại sao. **Chính Thiền Chúa đã thanh lọc tâm hồn ta trong những lần ta đến an trú trong Người.** Vào mỗi buổi sáng, sau khi chìm trong thiền định, sự thanh tịnh tồn tại bao phủ tâm hồn ta suốt cả ngày. Mọi việc tầm thường ta làm trong ngày đều có ý nghĩa hơn, vì ta có cảm nhận Thiền Chúa đứng đằng sau mọi việc.

(Website Daminhvn.net)

THIỀN LUẬN-*(Quyển Thượng)*

(Tác giả: Daisetz Teitaro Suzuki

Dịch giả: Trúc Thiên)

Luận sáu

THIỀN PHÁP THỰC TẬP

(.....)

I. TỔNG QUAN

Thiền, theo thiển ý, là chỗ quy thúc cuối cùng của mọi triết học và tôn giáo. Tất cả cố gắng tinh thần phải thúc kết tại đó, hoặc phát ra từ đó, nếu muốn có được bất cứ kết quả cụ thể nào. Tất cả tín ngưỡng đạo giáo phải trào ra từ đó nếu muốn chứng tỏ có hiệu năng và sinh lực tác động vào sinh hoạt của chúng ta. **Vậy, Thiền phải đâu là nguồn nước riêng tư cho tư tưởng sinh hoạt Phật giáo; nguồn Thiền cũng rất dồi dào trong Công giáo, Hồi giáo, Lão giáo, và cả trong Khổng giáo duy thực nữa.** Tất cả những tôn giáo và triết học ấy, sở dĩ đầy khởi sắc và sinh lực, sở dĩ giữ được tinh thần giúp ích đầy hiệu năng, vì trong đó có cái tôi gọi là yếu tố thiền. Nếu chỉ bằng vào triết lý kinh viện suông, hoặc nghi thức hành đạo suông, chắc chắn không bao giờ gây được một lòng tin sống động. **Tôn**

giáo đòi hỏi đến cái gì kích động tự bên trong mới có đủ nội lực để hành động và tác động. Trí thức vẫn có chỗ dùng trong phạm vi của nó, nhưng nếu nó muốn bao trùm luôn miếng đất tôn giáo ắt cuộc sống phải cạn nguồn. Còn tình cảm, cũng như tín ngưỡng suông, bởi mù quáng, nên gặp gì nắm lấy, chấp làm cái thực cứu cánh. Sự cuồng tín vẫn đầy sinh lực thật đấy, bởi nặng bốn chất bạo phát, dễ nổ, nhưng đó không phải là tôn giáo chân chánh, nên hậu quả khó tránh là dễ gây sụp đổ cho toàn thể hệ thống, chưa nói đến vận mạng của chính nó. **Thiền là cái đưa đạo tâm vào con đường chánh, và đem sinh khí đến cho trí thức.**

Sở dĩ vậy vì Thiền đem đến cho con người một cái nhìn mới phóng vào sự vật, một cách thưởng thức mới cái chân thiện mỹ của vũ trụ và nhân sinh, phát minh một nguồn tinh lực mới tự tầng sâu thẳm nhất của tâm thức, và tạo ra một cảm giác sung mãn và tự tại ở con người. Nói một cách khác, **Thiền tạo phép lạ bằng cách khám phá toàn bộ then máy sinh hoạt nội tâm, và mở rộng ra cả một thế giới từ trước chưa hề mơ tưởng đến. Đó có thể gọi là một cuộc phục sinh.** Và dầu rằng chủ trương đối lập hẳn với trí thức luận giải, Thiền lại có khuynh hướng đề cao yếu tố trí giải lên trên tất cả trong toàn bộ then máy cách mạng tâm linh – và như vậy Thiền Tông là Phật giáo vậy. Đứng ra ta nên nói Thiền sử dụng ngôn cú của triết học lý giải.

Trong Thiền Tông, yếu tố tình cảm hẳn là không bật nổi như trong Tịnh Độ Tông, pháp môn chủ trương lòng tin là tất cả. Thiền, trái lại, **nhấn mạnh hơn ở cái thấy (kiến) hoặc cái biết (tri) - cố nhiên biết bằng trực giác, chẳng phải bằng luận giải.**

(.....)

Sự vật là vậy, tư tưởng là vậy, trong thế giới của tình thức và của khuôn phép luận giải này. Thiền lật đổ kế hoạch tư tưởng ấy, và thay vào một cái mới, trong ấy không có cái hợp lý, mà cũng không có thị phi tư tưởng hai chiều. Vì tập quán cổ truyền nên ta tin vào tư tưởng nhị nguyên đối lập. Tin tưởng ấy có hợp với thực tế không, đó là một vấn đề khác, cần khảo sát riêng. Thường ta không tra hỏi thẳng ở sự vật mà chỉ chấp nhận càn những gì thấm nhuần sẵn trong trí óc ta; vì chấp nhận như thế thì gọn hơn, tiện hơn, và đời ta nhân đó được thoải mái thêm phần nào - nhưng có thật vậy không? Chúng ta ai cũng nặng bản chất bảo thủ không phải vì ta lười, mà chính vì nông nổi ta muốn được an phận thủ thường. **Nhưng rồi có lúc cái**

hợp lý cổ truyền ấy tỏ ra không thật nữa, ấy thế là bắt đầu ta cảm thấy đủ thứ mâu thuẫn và rạn nứt, và cố nhiên đủ thứ khắc khoải ê chề ray rứt tâm hồn ta. Ta đánh mất cái thế an vui tưởng hưởng được khi ta nhắm mắt đi theo những nếp cảm nghĩ ngàn đời. Eckhart nói rằng chúng ta ai cũng tìm đến chỗ nghỉ yên, dầu hữu ý hoặc vô tình, như những cục đá cứ lăn lóc mãi cho đến khi gặp đất. Thật ra niềm yên vui ta tưởng hưởng được trước ngày ta mở mắt trước những mâu thuẫn nằm trong nếp sống luận lý cũng ví như hòn đá tiếp tục rơi xuống đất, không phải là cái yên vui chân thực. **Đâu là miếng đất thuần nhất bất nhị (non-dualism) để ta được nghỉ yên trong vui tươi và hạnh phúc? Xin dẫn lại lời Eckhart:**

“Có lắm người tưởng rằng ta phải thấy Chúa y như Chúa đứng bên này, còn ta đứng bên kia. Đâu phải vậy. Chúa với tôi chỉ là một trong động tác thấy Chúa của tôi”.

Chính trong cái “chỉ là một” tuyệt đối ấy Thiên đặt căn bản cho đạo pháp.

Khái niệm “chỉ là một” không thuộc độc quyền của Thiên; nhiều tôn giáo, triết học khác cũng giảng chung giáo lý ấy. (.....)

(.....)

(Quangduc.com)

GỢI Ý VỀ MINH TRIẾT TÂM LINH & CUỘC SỐNG

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

(Mong được độc giả đọc các phần làm đậm chữ trước khi đọc toàn bài, để có thể góp phần khêu gợi một cái nhìn nhất quán. Ngày nay có nhiều nhà khoa học xiển dương các giá trị của tôn giáo, vì thế tôi xin trích dẫn một số quan điểm của vài vị. Ngoài ra, còn có một số trích dẫn khác. Các trích dẫn chỉ nhằm mở rộng tham khảo).

1. Vũ trụ là biểu hiện của tâm (tinh thần); tìm hiểu về minh triết tâm linh là việc làm vô cùng cần thiết để nâng cao chất- lượng-thực của cuộc sống.

Tôi tin rằng vũ trụ là biểu hiện của tâm (“Tam giới duy tâm”- Kinh Lăng Già). Một số nhà khoa học đương đại cũng tin như vậy.

“Vũ trụ mà tôi và bạn thể nghiệm bây giờ, với cây cối, nhà máy, con người, nhà cửa, xe cộ, hành tinh và các thiên hà, chính là ý thức biểu hiện ở một tần số đặc biệt nào đó.” (Deepak Chopra - tiến sĩ y học; được tạp chí Time bình chọn là một trong 100 anh hùng và biểu tượng của thế kỉ XX. “Sự sống sau cái chết-gánh nặng chứng minh”; dịch giả: Trần Quang Hưng).

“Tôi tuyệt đối tin rằng sự sống vật thể trên trái đất đã được tạo ra bằng cách hôn cô đặc dần. Mọi học lí cho rằng, sự sống trên trái đất xuất hiện do những phân tử phức tạp tự phát sinh và cô đọng thành những cơ thể sống, không vững vàng, xét cả trên quan niệm tôn giáo lẫn quan niệm vật lí học và hoá học hiện đại.” (E-rơ-nơ

Mun-đa-sép – giáo sư tiến sĩ y học, nhà bác học tên tuổi quốc tế. “Chúng ta thoát thai từ đâu”; dịch giả: Hoàng Giang).

2. Nên hiểu về Thượng Đế theo quan niệm: Thượng Đế là chân lí tuyệt đối, là bản thể vũ trụ, là Viên Giác.

“Chúng ta có thể xem Pháp thân (Dharmakàya) tương ứng với ý niệm của Thiên Chúa giáo về đức Chúa Cha.” (Daizets Teitaro Suzuki - thiền sư học giả. “Nghiên cứu Kinh Lăng Già”; dịch giả: Thích Chơn Thiện, Trần Tuấn Mẫn).

“Trên phương diện thực hành tâm linh, niềm tin vào Thượng Đế, đối với một số người, có thể tạo ra một số tình cảm thân thiện với người sáng tạo ra chúng ta và kích thích chúng ta nuôi dưỡng tình yêu và lòng vị tha, để thể hiện lòng biết ơn của mình và để tham gia vào tình yêu của Thượng Đế đối với mọi chúng sinh. Theo một số người khác, sự hiểu biết sâu sắc về sự phụ thuộc lẫn nhau và về các quy luật nhân quả, cũng như mong muốn đạt đến Giác ngộ để có thể giúp đỡ người khác hiệu quả hơn, là những nguồn cảm hứng mạnh mẽ để phát triển tình yêu và lòng trắc ẩn.” (Mathieu Ricard - tiến sĩ sinh học, tu sĩ Phật giáo. “Cái vô hạn trong lòng bàn tay”; đồng tác giả: Trịnh Xuân Thuận; dịch giả: Phạm Văn Thiều, Ngô Vũ).

3. Mỗi một chúng ta là một sinh mệnh tâm linh; tâm linh vừa mang tính chất cá thể, vừa mang tính chất tổng thể.

Về vấn đề này, chúng ta tham khảo quan điểm của nhà bác học Nga, E-rơ-nơ Mun-đa-sep (ở tác phẩm đã nêu):

“Dần dà trong quá trình tiến hoá trong thế giới tế vi xuất hiện đư-khơ - là khối năng lượng tâm thần kết đông dưới dạng các trường xoắn có thể bảo toàn vĩnh cửu trong mình một khối lượng thông tin

to lớn. Nhiều đư-khơ tạo thành giữa chúng những mối liên hệ thông tin và tạo ra Không gian thông tin toàn thể, tức Cõi kia(...).

Liệu con người trong thế giới vật thể có thể sống thiếu Cõi kia không? Sau khi tạo bộ gen và nhờ đó tiến hành quá trình tái tạo con người (sinh đẻ đứa trẻ) trên Trái đất, đư-khơ giữ lại cho mình chức năng tư duy chủ yếu. (...). Sau khi xác thân chết, nhiều bộ phận tạo thành đư-sa (các thể thanh bai) cũng bị phá huỷ, còn lại đư-khơ thì bay về Cõi kia và tiếp tục sống ở thế giới tế vi để rồi lúc nào đó lại bước vào kiếp mới. Vậy là con người, sau khi được tạo ra trong thế giới vật thể nhờ các “nỗ lực” của thế giới tế vi, là sự kết hợp các hình thái sống ở thế giới vật thể và thế giới tế vi.”

4. Tất cả chúng ta đều lưu lạc từ một quê hương tâm linh chung, và quên mất đường về từ nhiều kiếp sống; càng xa quê hương tâm linh thì càng vô minh, bất thiện, gặp nhiều đau khổ phiền não, trôi buộc trong nghiệp chướng.

Theo nhiều nhà khoa học, quê hương tâm linh của chúng ta chính là Trường ý thức.

“Trường ý thức là cơ sở của mọi hiện tượng trong Tự nhiên, bởi vì khe hở tồn tại giữa mọi electron, mọi ý nghĩ, mọi khoảnh khắc thời gian. Khe hở là điểm không chế, sự tĩnh lặng ở tâm của sáng tạo, nơi vũ trụ liên kết mọi sự kiện. (...) Chúng ta cần nhớ nguồn gốc chung của mình. Tinh thần con người suy thoái khi chúng ta hạn chế mình trong một kiếp người và giam trong một thể xác.” (Deepak Chopra – “Sự sống sau cái chết”).

Trong tôn giáo, có nhiều cách nói về quê hương tâm linh gọi cảm hơn.

5. Cái chết của thân xác không làm chấm dứt dòng sinh mệnh tâm linh; sinh mệnh tâm linh vô minh vẫn tiếp tục trong vòng sinh hoá luân hồi theo nhân quả (nghiệp báo).

Một viện sĩ khoa học Liên Xô (cũ), ông M.A.Mikhiher phát biểu về vấn đề này như sau (Báo Giáo dục & Thời đại CN 9/3/1997): Mỗi con người là một năng lượng tinh thần trong một vỏ vật chất. Chết chỉ là băng hoại vỏ vật chất, còn năng lượng tinh thần thì tiếp tục luân hồi, tiếp tục vòng phát triển mới.

Trong “Chúng ta thoát thai từ đâu” (E.Mun-đa-sep) có nói rằng: “Mọi người đều biết rõ khái niệm karma (nghiệp), tức là các “vết tích” của các tiền kiếp để lại trong đù-khor. Giai đoạn trần thế ở thế giới vật thể, đù-khor có thể hoàn thiện mà cũng có thể thoái hoá.”

Tham khảo thêm D.Chopra (theo sách đã dẫn): “Tiến sĩ Lommel, người lãnh đạo chương trình kinh nghiệm cận tử (...) thăm tra 344 người bệnh loạn tim trong bệnh viện (tim đáng lẽ đập bình thường thì lại co thắt hỗn loạn). Tiến sĩ Lommel nói chuyện với họ trong vòng vài ngày trong khi họ sống lại và phát hiện ra việc gây mê và các loại thuốc không gây ảnh hưởng kinh nghiệm của họ. Tuy nhiên ông kinh ngạc hơn cả với các báo cáo về ý thức trong khi não không hoạt động. Nhiều năm sau nghịch lý này vẫn khiến ông sợ hãi: “Vào thời điểm đó những người này không chỉ có ý thức; ý thức của họ thậm chí bao quát hơn lúc nào hết. Họ có thể tư duy hết sức sáng suốt, có trí nhớ về tuổi thơ xa nhất và thể nghiệm sự liên kết chặt chẽ với mọi người, mọi vật xung quanh. Và bộ não hoàn toàn không

có một chút biểu hiện hoạt động nào”. (...) Có thể là ý thức không nằm trong bộ não. Đó là một khả năng gây sùng sốt, nhưng phù hợp với truyền thống tâm linh cổ đại nhất thế giới. (...) Khoa học trong thời đại vật lý lượng tử không phủ nhận sự tồn tại của các thế giới vô hình. Hoàn toàn ngược lại.”

6. Sau cái chết của thân xác, nếu linh hồn còn luẩn quẩn ở nơi thờ cúng và chôn mồ mả thì đó là những kiếp sống của linh hồn nợ quý (quỷ đói).

Kinh Thủ Lăng Nghiêm có nói rõ điều này.

Bà Phan Thị Bích Hằng, một nhà ngoại cảm nổi tiếng, cũng có đề cập và khuyên thân nhân nên tổ chức tụng kinh, cầu nguyện trợ lực cho các linh hồn cõi khổ được siêu thăng.

Trong “Sự sống sau cái chết” (D Chopra) có nói rằng: “Những linh hồn bần loạn mắc kẹt giữa hai thế giới, và nếu những người thương yêu bị bỏ lại cứ cầu nguyện gọi hồn, cứ đau khổ, hoặc toan tính tiếp xúc với người đã mất, linh hồn sẽ tiếp tục xốn xang.”

7. Sự sống của chúng sinh là một diễn trình gieo nhân-gặt quả của hành vi thân khẩu ý (diễn trình của nghiệp), trong đó tính chất tâm ý là trọng tâm.

“Có thể nói rằng gien nghiệp là cái do chính mỗi người tự tạo cho mình. Khi một người chết đi, thân thể vật lý của người ấy tan hoại, nhưng cái nghiệp ấy vẫn tiếp tục di truyền qua nhiều đời sống của người ấy”. (Nguyễn Chung Tú – giáo sư tiền sĩ vật lý. “NS Giác ngộ số 17/1997”).

Tham khảo thêm một đoạn trong “Sự sống sau cái chết” (Chopra):

“Tiếp theo, như người chết đuối nhìn thấy cả cuộc đời mình trôi qua trước mắt, nghiệp của một người bung ra như chỉ gỡ khỏi suốt, và các sự

kiện của cuộc đời này diễn ngược lại qua màn ảnh của tâm trí. Bạn thể nghiệm lại tất cả các thời điểm trọng đại từ khi sinh ra, chỉ có điều lúc này rất sinh động và rõ ràng khiến bạn nhìn thấy chính xác từng thời điểm có nghĩa gì. Cái đúng và sai cũng hiển hiện rõ ràng, không có sự tha thứ hay những giải thích duy lí. Bạn chịu trách nhiệm cho mọi điều đã làm.”

8. Con người cần biết học tập (có thể tự học) ở các tôn giáo thánh thiện và các minh triết tâm linh để tu chỉnh tâm ý; cần biết hướng về quê hương tâm linh (có thể có nhiều tên gọi khác nhau) để giảm bớt nghiệp chướng phiền não, tăng trưởng trí tuệ tâm linh (trí tuệ siêu việt).

Einstein, một tên tuổi bác học hàng đầu, từng nói rằng: Khoa học không có tôn giáo là khoa học khập khiễng. Qua phát biểu đó, cho thấy ông nhận thức được giá trị minh triết và nhân văn lớn lao của các tôn giáo thánh thiện.

Nhà bác học Nga nói trong “Chúng ta thoát thai từ đâu”: “Sự sống và cái chết thay đổi luôn là để nhanh chóng thay con người độc ác, ích kỉ và hám danh bằng một người khác với hi vọng, sau khi con người ở Cõi kia bị thần linh “trùng phạt” sẽ đầu thai tái sinh trở thành người tốt hơn, thiện hơn. Vì vậy có lẽ huyền thoại về địa ngục và thiên đường có cơ sở.” Và : “Nền khoa học hiện đại đã đạt tới tầm mức nhận thức được tôn giáo và hiểu rằng, học thuyết con người phát sinh từ con khỉ của Đác-uyn quá thô thiển, còn tôn giáo chẳng là cái gì khác ngoài một cách trình bày phóng dụ tri thức của các nền văn minh cổ đại.”

9. Giác ngộ là soi sáng cái “tôi” và chuyển hoá thành trạng thái vô ngã, nhất thể; giác ngộ là từng bước trở về với sự sống vĩnh hằng bất sinh bất diệt; tùy cường độ giác ngộ mà có các phẩm chất tâm linh mang năng lượng tự lợi-lợi tha khác nhau.

“Mặc dù các trường phái đạo học phương Đông khác nhau về nhiều chi tiết, nhưng tất cả đều nhấn mạnh đến tính nhất thể của vũ trụ, đó là điểm trung tâm của mọi giáo pháp. Mục đích cao nhất của kẻ tầm đạo - không kể Ấn Độ giáo, Phật giáo hay Lão giáo - là luôn luôn tỉnh giác về sự nhất

thể và về mối tương quan của mọi pháp, vượt lên khái niệm về một cái ngã độc lập, và tự hoà mình vào “thực tại cuối cùng” đó. Sự tỉnh giác này - có khi gọi là “giác ngộ” - không phải chỉ là một tiến trình hiểu biết mà là một kinh nghiệm tự nếm trải, kinh nghiệm này chiếm toàn bộ thân tâm hành giả và vì thế có tính chất tôn giáo.” (Fritjof Capra – giáo sư vật lí ở các đại học danh tiếng Anh, Mĩ. “Đạo của vật lí”; dịch giả: Nguyễn Tường Bách).

“Đâu là miếng đất thuần nhất bất nhị (non-dualism) để ta được nghỉ yên trong vui tươi và hạnh phúc? Xin dẫn lại lời Eckhart: “Có lắm người tưởng rằng ta phải thấy Chúa y như Chúa đứng bên này, còn ta đứng bên kia. Đâu phải vậy. Chúa với tôi chỉ là một trong động tác thấy Chúa của tôi”. Chính trong cái “chỉ là một” tuyệt đối ấy Thiên đặt căn bản cho đạo pháp. Khái niệm “chỉ là một” không thuộc độc quyền của Thiên; nhiều tôn giáo, triết học khác cũng giảng chung giáo lí ấy.” (Daizets Teitaro Suzuki. “Thiền luận-quyển thượng”; dịch giả: Trúc Thiên).

10. Để góp phần cải thiện sức khoẻ, hạnh phúc và nâng cao mọi chất lượng tâm linh-cuộc sống, để góp phần vào sự chứng ngộ Chân Tâm vô ngã, xin giới thiệu bài Hơi Thở Minh Triết (của tác giả).

HOI THỞ MINH TRIẾT

(Bài thực hành)

Thở vào, cảm nhận hơi vào

Thở ra, cảm nhận hơi ra

Chú tâm lắng nghe hơi thở

Vọng tâm vọng tưởng dần xa

Toạ thiền hoặc không toạ thiền

Miễn sao ngồi thật an nhiên

Thở đều, hơi dài và nhẹ

Voi bao nghiệp chướng ưu phiền

An định: dễ thấy cái “tôi”

Cái khuôn tâm não tháo rời

Tự tri là gốc minh triết

Tĩnh thức vô ngã chiếu soi

Thở vào, cảm nhận hơi vào

Thở ra, cảm nhận hơi ra

Chú tâm lắng nghe hơi thở

Trí tuệ tâm linh thăng hoa

Y học có nhiều chứng minh

Công năng của hơi-thở-thiền

Nhân điện điều hoà cơ thể

Năng lượng vũ trụ diệu huyền

Vật lí có nhiều chứng minh

Tâm năng của hơi-thở-thiền

Lan toả duyên lành vô tận

Thiện ích khắp nẻo chúng sinh

Thở vào, lắng nghe hơi vào

Thở ra, lắng nghe hơi ra

Dần dần biết nghe vọng tưởng

Chân Tâm cực lạc khai hoa...

“Tự tri-tĩnh thức-vô ngã” là đạo lí của vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiên; mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn vũ trụ, cho sự thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả”.

“Tự tri-tĩnh thức-vô ngã” là minh sư vĩ đại nhất của chính mình”.

(Đường Về Minh Triết; Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn); Idoc.vn).

11. Thiên định, tự tri, hơi-thở-thiên, mọi sự tu tập thăng hoa trí tuệ tâm linh, sự cầu nguyện chân chính, đó là những hành động tích cực của tâm linh, mang năng lượng cải thiện sức khỏe tổng quát, thiện ích cho mình và tha nhân.

“Không còn hoài nghi gì nữa về ảnh hưởng to lớn của năng lượng tâm thần tới cơ thể con người; mà có được trạng thái xô-ma-chi chính là nhờ tham thiền đầy thôi.” (E. Mun-đa-sep).

“Các nhà khoa học cũng đang quay lại và hướng sự tập trung vào việc tìm hiểu cách thức suy nghĩ và trạng thái của chúng ta thực sự ảnh hưởng đến lực từ trường bên trong và xung quanh chúng ta. (...) Những phát hiện này có thể chứng minh cho tuyên bố từ lâu của những người luyện thiền và những người tập luyện yoga, rằng những sự rèn luyện này thực sự làm tăng sinh khí cho chúng ta và tiếp thêm năng lượng cho ta.(...) Nhiều nghiên cứu khoa học đã khiến cho melatonin ngày càng được biết đến với giá trị như một phân tử chống ung thư. (...) Thú vị là việc luyện thiền được coi là một hành động kích thích tuyến tùng và giúp tạo ra được đủ lượng melatonin cần thiết.” (Karen Nesbitt Shanor - tiến sĩ sinh học. “Trí tuệ nổi trội”; dịch giả: Vũ Thị Hồng Việt).

Tác giả trên viết chung với John Spencer, tiến sĩ y học danh tiếng: “Các phương pháp thiền khuyến khích sự thở sâu từ cơ hoành, được biết đến với chức năng nuôi dưỡng các cơ quan cần thiết và làm tăng các mức độ năng lượng, tăng tỉ lệ trao đổi chất và tái sinh các khu vực trì trệ của cơ thể.”

Đặc biệt, hai tác giả này viết trong tác phẩm “Trí tuệ nổi trội”: “Một nghiên cứu xuất sắc đánh giá vai trò của sự cầu nguyện (cho người khác) trong việc chữa bệnh do bác sĩ chuyên khoa tim Randolph Byrd tiến hành đã kích lệ rất nhiều các nghiên cứu sau đó. (...) Các nhóm tôn giáo khác nhau được cử đến để cầu nguyện cho các bệnh nhân trong nhóm được cầu nguyện (bệnh nhân không biết). (...) Các bệnh nhân trong nhóm được cầu nguyện ở một số khu vực so sánh với những người trong nhóm không cầu nguyện: Họ dùng thuốc kháng sinh ít hơn năm lần; họ ít bị mắc chứng phù ở phổi hơn ba lần; không ai trong số họ cần đến ống thở (...); và có rất ít bệnh nhân trong nhóm được cầu nguyện bị chết.”

Để dễ hiểu vấn đề hơn, chúng ta đọc thêm một đoạn, trong tác phẩm đã nêu, của D.Chopra: “Những người nghi ngờ khả năng tâm linh đặc dị làm ngơ trước vô số những nghiên cứu cho thấy ý nghĩ thông thường có thể thực sự tác động đến thế giới. Điều này đặc biệt quan trọng nếu tâm trí là trường.”

12. Thiền là “tự tri-tỉnh thức-vô ngã”, là siêu vượt khái niệm-tướng trạng, là tự do tinh thần, là sống với ý-thức-mở; ý thức mở là tâm giải thoát, là vô sự trí, là điều kiện để cảm nhận sâu sắc vẻ đẹp cuộc sống, để Chân-Thiện-Mĩ hiện tiền trong cuộc sống của ta.

“Tự tri là thấy mình, nhìn thấy tâm trí mình từ giây phút này đến giây phút khác trong lăng kính của tương giao tương hệ của mình đối với tài sản, đối với những sự việc, đối với con người, đối với những ý tưởng... (...) Đây là việc chính yếu: khi mà tôi chưa hiểu

được mình, tôi không thể có được căn bản để suy tư, và tất cả sự tìm kiếm của tôi chỉ là vô vọng hão huyền. (...) Chính sự kiện ý thức trực tiếp về hiện thể (cái đang là) là chân lý rồi. (...) Đừng phân tích tâm thức để tâm trí tĩnh lặng.” (Jiddu Krishnamurti – danh nhân giác ngộ. “Tự do đầu tiên và cuối cùng”; dịch giả: Phạm Công Thiện).

“Ngộ là ngộ bằng trí tuệ, và trí tuệ phát ra từ ý chí – ý chí muốn tự tri tự giác, và tự thực hiện trong chính nó. (...) Ta nên ghi nhận, cái bị huỷ diệt ở đây là cái già và cái chết, chứ không phải cái sống; vì chính xuyên qua giác ngộ cái sống ấy, lần đầu tiên, khôi phục lại tinh thần tự do và tinh lực sáng tạo nguyên thủy.” (Daizets Teitaro Suzuki. “Thiền luận-quyển thượng”; dịch giả: Trúc Thiên).

“Theo Đạo học Đông Phương, tâm là một bản thể tĩnh lặng. Tâm như bầu trời là một khoảng trống mênh mông, không màu sắc, không tiếng động, không quá khứ, không tương lai. Trong khi đó tư tưởng như những đám mây vân vũ, luôn luôn di chuyển, thay hình đổi dạng, và che khuất bầu trời. Người chứa đầy tư tưởng trong trí óc cũng như bầu trời bị mây phủ đầy đặc. Như vậy tâm vốn an tịnh, mọi rắc rối đều bởi trí óc mà ra. Chúng là tiến trình của những chuỗi tư tưởng đến rồi đi. Do đó tư tưởng chỉ là cái nhất thời. Chúng không phải là ta, nhưng là những kẻ bên ngoài tới rồi đi như những vị khách. Ta đón nhận chúng, khách tốt lẫn khách xấu, nhưng không thay đổi vị thế chủ nhà của mình. Có nghĩa là trí biến dịch nhưng ta vẫn tồn tại ở đây với tâm thanh khiết và đơn thuần. vén mây để nhìn vào bầu trời, đặc ngữ thiền gọi là “quán tâm” (nhìn vào nội tâm). Nhìn ra sự thanh khiết của bầu trời (tâm) gọi là “ngộ” (trực giác biết không qua trí thức). Muốn nhìn vào bên trong tâm, đơn giản chỉ là ngồi im lặng gạt bỏ mọi tạp niệm, tức ngồi thiền. Thiền là đẩy những đám mây mù đặc để bầu trời (tâm) yên tĩnh hiện ra.” (Đỗ Trân Duy – nhà nghiên cứu Kitô giáo. “Thiền Kitô giáo”).

“Nhược ngộ tịch vi lạc / Thử sinh nhàn hữu dư.” (Nếu ngộ tịch là lạc / Đời này nhàn có dư). (Vương Duy - thiền thi sĩ).

13. Tu tập thăng hoa trí tuệ tâm linh mang năng lượng tích cực; thiện ích cho tất cả chúng sinh, cho toàn vũ trụ, cho sự nghiệp giác ngộ chung.

E.Mun-đa-sep (“Chúng ta thoát thai từ đâu”) cho chúng ta có ý niệm về vấn đề này. Nhà bác học này viết: “Thế giới vi tế tức thế giới năng lượng tâm thần (thế giới tần số siêu cao) phải có sự chuyển đổi qua lại, và có mỗi

quan hệ tương hỗ với thế giới vật thể theo kiểu năng lượng sóng chuyển sang dạng vật chất và ngược lại. Nói một cách khác, phải có vật chất hoá ý nghĩ và phi vật chất hoá vật thể thành ý nghĩ. Các nhà vật lý thường nhấn mạnh ý nghĩ có tính vật chất, và hình như điều đó đúng.”

Ông viết tiếp: “Trước mắt, nền văn minh của chúng ta còn chưa biết sử dụng năng lượng vũ trụ. Mà năng lượng đó lại rất to lớn. Một số nhà vật lý học hiện đại cho rằng, một mét khối Tuyết đối có tiềm lực năng lượng bằng công suất 40.000 tỉ quả bom hạt nhân.(...) Mà chỉ có con người mới nắm được năng lượng này, bởi con người chính là tiêu vũ trụ của đại vũ trụ. (...) Để nắm được năng lượng vũ trụ, người Lê-mu-ri đã sử dụng các phương pháp vốn có ở Cõi kia. Cơ sở của các phương pháp đó (thời nay nghe thật lạ tai) là các khái niệm giản đơn: “thiện” và “yêu thương”.

Tác giả “Trí tuệ nổi trội” nói: “Các nghiên cứu tại trường Đại học Stanford đã chỉ ra rằng thông qua suy nghĩ, chúng ta có thể gây ảnh hưởng tới huyết áp và nhịp tim của một người ở cách xa chúng ta. Còn các nhà khoa học tại trường Đại học Princeton đã chứng minh được quá trình trao đổi thông tin giữa hai người ở cách xa nhau hàng nghìn dặm.”

Những hiện tượng được trình bày ở trên không khó hiểu, bởi vì cơ học lượng tử đã cho thấy rằng: “Thế nên thuyết lượng tử trình bày cho thấy thế thống nhất của vũ trụ. Nó cho ta thấy rằng không thể chia chẻ thế giới ra từng hạt nhỏ rời rạc độc lập với nhau. Khi nghiên cứu sâu về vật chất, ta sẽ biết thiên nhiên không cho thấy những “hạt cơ bản” riêng lẻ, mà nó xuất hiện như một tấm lưới phức tạp chứa toàn những mối liên hệ của những phân tử trong một toàn thể. Những mối liên hệ này gồm luôn cả người quan sát. Con người quan sát chính là mắt xích cuối cùng của một chuỗi quá trình quan sát, và tính chất của một vật thể nguyên tử chỉ có thể hiểu được trong mối quan hệ giữa vật được quan sát và người quan sát. Điều đó có nghĩa là hình dung cổ điển về một sự mô tả khách quan thế giới tự nhiên không còn giá trị nữa.” (Đạo của vật lý; F.Capra).

14. Tự tri là soi sáng, là thấy biết cái “tôi”; thiên định tự tri là hành động tích cực để giải thoát khỏi trạng thái bị khuôn đúc của trí não, để giải thoát khỏi tình trạng kiến chấp vô minh.

Để rõ hơn về tình trạng vô minh của trí não, xin nêu một phát biểu trong *Vật Lí Lượng Tử Và Ý Thức* (tác phẩm *Trí Tuệ Nổi Trội*). Phát biểu của ngài Deepak Chopra, tiến sĩ y khoa, từng giảng dạy ở Đại học Boston (Mỹ):

“Một vài năm trước đây, một thí nghiệm với các con mèo con đã được các nhà khoa học tại Trường y khoa Harvard thực hiện. Ngay từ khi sinh ra, người ta đã nuôi một số mèo trong một khu vực sơn bằng các vạch kẻ ngang; tất cả các tác nhân kích thích thị giác trong môi trường của chúng đều nằm ngang. Một nhóm khác được nuôi trong một khu vực với các vạch kẻ sọc thẳng, và đó là tất cả những gì mà chúng có thể nhìn thấy. Khi những con mèo này lớn lên, trở thành những con mèo già khôn ngoan; còn những con mèo chỉ tiếp xúc với những vạch ngang thì chỉ nhìn thấy thế giới nằm ngang, ví dụ như chúng va đụng vào những chân đồ đạc như thế những cái chân này không có ở đó. Những con mèo được nuôi dưỡng trong thế giới thẳng đứng cũng gặp vấn đề tương tự với thế giới ngang. Lẽ đương nhiên những điều này không có gì liên quan đến hệ thống lòng tin ở những con mèo này. Khi người ta nghiên cứu trí não của chúng, một nhóm mèo sẽ không có sự nối kết liên thần kinh để nhìn thấy thế giới ngang, còn nhóm kia cũng không có sự nối kết liên thần kinh để nhìn thấy thế giới thẳng đứng. Sự trải nghiệm giác quan ban đầu của những chú mèo này và cách thức chúng hiểu sự trải nghiệm đó theo nhận thức của chúng ngay từ những ngày đầu mới sinh khi thị lực của chúng phát triển, đã thực sự hình thành sự phân tách hệ thần kinh của chúng. Rốt cục, những chú mèo này chỉ nhận biết được những gì mà người ta đã tạo ra cho chúng và chúng nhận biết được lập tức.

Một số nhà tâm lí học đã có thuật ngữ rất thú vị về hiện tượng này - họ gọi nó là “sự cam kết nhận thức sớm”. Sớm là vì chúng ta tiến hành việc này ngay từ giai đoạn đầu cuộc sống của chúng. Nhận thức là vì nó ảnh hưởng đến sự phân tách hệ thần kinh mà chúng ta nhận ra hay nhận biết về thế giới. Và sự cam kết là vì nó cam kết với chúng ta một thực tế nhất định. Một số nhà khoa học có thể nói với bạn rằng ngay lúc này hệ thần kinh bạn đang sử dụng sẽ tiếp nhận dưới một phần tử của các tác nhân kích thích hiện hữu. Các tác nhân kích thích mà hệ thần kinh của bạn tiếp nhận được là những tác nhân tăng cường sự vận động, ý tưởng, cách hiểu của bạn về những gì mà bạn nghĩ là tồn tại ngoài kia. Nếu bạn đã có cam kết với thực tế thì những thứ mà tồn tại bên ngoài khung cam kết sẽ bị hệ thần kinh của bạn loại ra, hệ thần kinh mà bạn sử dụng để tạo ra sự quan sát. Tùy thuộc vào loại cơ quan thụ cảm mà bạn có, tùy thuộc vào loại hình các sự quan sát mà bạn muốn tạo ra và các câu hỏi mà bạn tự hỏi khi bạn tạo ra những quan sát này, tùy thuộc vào tất cả những điều đó, bạn tiếp nhận một phần giới hạn nhất định của thực tế. Rốt cục, hệ thần kinh của con

người chỉ có thể tiếp nhận bước sóng ánh sáng từ 400 đến 750 nanomet. Và nếu chúng ta ngẫu nhiên đồng ý với các quan sát từ các giác quan của chúng ta và sự lí giải cho những quan sát này, thì chúng ta đã tạo ra một khuôn khổ cho những lí giải mà chúng ta thống nhất.

Chúng tôi gọi phương pháp này là “khoa học”. Chúng tôi thường coi khoa học như là một phương pháp khám phá sự thật khi mà trên thực tế, khoa học - như cách nó được kết cấu và hoạt động cho đến nay - thực sự cũng chẳng phải là một phương pháp để khám phá sự thật. Nói đúng hơn, nó là một phương pháp khám phá khung khái niệm hiện tại của chúng ta về những gì chúng ta cho là sự thật. (...)

Qua phát biểu trên, có thể tin hiểu thêm về tình trạng vô minh của tâm trí. Càng vọng tưởng thì càng củng cố kiến chấp vô minh.

Ngày nay nhiều công trình khoa học đã phát hiện rằng, thiên định và các phương pháp tu tập chân chính làm thay đổi cấu trúc não theo chiều hướng tốt.

15. Sự chứng ngộ xuất sinh từ khát vọng giác ngộ vì tự lợi-lợi tha tối thượng; chứng ngộ là sự đột chuyển (chuyển y) ở tâm thức: ánh sáng tâm phi thời gian (tâm thấy biết vô niệm vô ngôn) hiện tiền và soi sáng mọi tạo tác, mọi sáng tạo.

Đọc trong Pháp Bảo Đàn Kinh (Lục tổ Huệ Năng; dịch giả: Thích Thanh Từ):

“Ngài Pháp Hải bạch rằng: Hoà Thượng để lại giáo pháp gì khiến cho những người mê đời sau được thấy Phật tánh?”

Tổ bảo: Các ông lắng nghe, những người mê đời sau nếu biết chúng sinh tức là Phật tánh, nếu chẳng biết chúng sinh muôn kiếp tìm Phật cũng khó gặp. Nay tôi dạy các ông: biết tự tâm chúng sinh, thấy tự tâm Phật tánh. Muốn cầu thấy Phật, chỉ biết chúng sinh; chỉ vì chúng sinh mê Phật, chẳng phải Phật mê chúng sinh. Tự tánh nếu ngộ chúng sinh là Phật, tự tánh nếu mê Phật là chúng sinh; tự tánh bình đẳng chúng sinh là Phật, tự tánh tà hiểm Phật là chúng sinh. (...)

16. Nguyên hạnh Đại thừa xuất sinh năng lực gia trì cho tha nhân; năng lực gia trì mang công năng ý giáo nhiệm mầu.

Một trích dẫn về năng lực gia trì:

“Được gia trợ bởi năng lực của chư Phật, chư Bồ-tát Ma-ha-tát đang ở cấp độ thứ nhất của mình (sơ địa) sẽ đạt đến Bồ-tát Tam-ma-địa gọi là Ánh sáng đại thừa (phát quang địa), thuộc về chư Bồ-tát Ma-ha-tát.” (Kinh Lăng Già).

17. Hiện thực giác ngộ mang phẩm tính “tam thân nhất thể” (pháp thân-báo thân-hoá thân); vì thế chứng ngộ Tánh Không không phải là ở trong trạng thái của sự trống rỗng vô dụng, mà chính là Tâm Không-diệu dụng (Chân Không-diệu hữu).

Chúng ta thường thức một đoạn trong Thiên Luận (quyển hạ):

“Khi quan niệm về “Hoá thân” đó trải qua một cuộc biến thái nữa, Bồ tát đích thực là láng giềng của chúng ta. Ngài Bồ tát ông hay Bồ tát bà cũng đi chợ mua đồ, ngài bửa củi, ngài chép kinh, ngài làm việc trong công xưởng, ngài làm thư kí trong văn phòng...; thời xưa bà Bồ tát thậm chí còn làm kĩ nữ.

Diễn tả theo cách khác, điều này có nghĩa rằng Phật tính (Buddhata) có trong mỗi người chúng ta, trong mọi chúng sinh. Chỉ khi nào nhìn thấy, chúng ta trực nhận Bồ tát trong một hoá thân nào đó của ngài. Khi một Văn Thù, hay một Phổ Hiền, hay một Quan Thế Âm... hiện thân trong đẳng cấp xã hội của chúng ta theo kiểu đó, chúng ta gặp ngài Bồ tát ông hay ngài Bồ tát bà mỗi ngày và mỗi nơi trong mỗi bước đường thường nhật của đời sống. (...) Điều cần thiết để ý thức được sự kiện đó, để thấy phải thực hiện ra sao, chính là việc mở ra con mắt Bát Nhã của riêng chúng ta.” (D.T.Susuki; dịch giả: Tuệ Sỹ).

18. Giác ngộ (ở kiếp này hoặc vào các kiếp sau) là trở về với quê hương tâm linh (tức là trở về với tự tánh nhiệm màu, ngộ nhập pháp giới); gặp lại vô số bạn lữ giác ngộ; tiếp tục con đường sự nghiệp tối thượng tự lợi-lợi tha.

Trích dẫn sau đây không phải là nêu lên đúng đắn nội dung giác ngộ, cũng không phải nhằm mục đích nuôi dưỡng vọng tưởng siêu hình, nhưng để có chút cảm hứng giải thoát bớt trạng thái tâm chấp thân-chấp cảnh kiên cố. Đây là trích dẫn về một hiện tượng tâm linh kì bí mà Eduard Sagalayev, một nhà khoa học lớn của Nga, đã trải nghiệm:

“... Và đột nhiên, trong một khoảnh khắc không ngờ, tôi thấy chính bản thân mình từ một góc độ bên ngoài (như nhìn một người khác). Tôi thấy tôi đang ngồi ở ghế và nghe nhạc. Sau đó, tôi bắt đầu thấy rộng ra. Thấy rõ ràng tất cả những gì xảy ra trong các căn phòng khác, ở các căn hộ khác của toà nhà chung cư ấy, rồi thấy rõ tất cả mọi thứ trên một đường phố gần đó. Tôi nhận thấy mình ở một kích thước hoàn toàn khác của thực tại. (...)

(...) Tôi vẫn tiếp tục “bay đi”. Tâm trí của tôi đã mở rộng ra rất nhiều và tôi cảm thấy mình không chỉ trong một số không gian đa chiều, mà hiện hữu trong một thế giới đặc biệt – nơi mà thiên hà của chúng ta trở nên ít bụi tinh vân hơn nhiều, so với các vùng khác. Tôi cảm thấy cõi đó rất tốt, thật ấm áp và chính tại nơi đó, tôi đã gặp lại người mẹ quá cố từ lâu của mình. Tôi không nhìn thấy

rõ khuôn mặt của bà, nhưng chúng tôi đã nói chuyện với nhau – không phải bằng những từ ngữ, mà bằng thông điệp trong tim. Tuy nhiên, tôi vẫn cảm thấy rõ rệt cùng lúc có hai nơi: trong căn hộ của người bạn và đồng thời, trong một thế giới chứa đầy năng lượng tốt lành và tràn ngập các thông tin – nơi có hàng tỉ linh hồn con người đang bình an cư trú. Tới lúc chợt nhận ra mình đã “Trở về bản thân mình” thì thời gian ước tính đã qua mười lăm phút... Sau sự kiện đó tôi đã từ bỏ thói hư tật xấu không chút khó khăn mà nếu như trước kia, tôi vẫn không đủ nghị lực để từ bỏ. (...)” (T/c Tài Hoa Trẻ số 616/2010; Hoa Cương dịch theo Pravda).

19. Khi không ý thức cái “tôi”, khi vô minh và ảo tưởng ngã chấp còn làm chủ hoàn toàn tâm trí, thì không thể có nhãn quan minh triết và đạo đức nhân văn đích thực.

“Muốn chuyển hoá thế giới, chuyển hoá sự khốn khổ, chiến tranh, nạn thất nghiệp, nạn đói, sự phân chia giai cấp và tất cả sự hỗn loạn khắp nơi thì chúng ta phải chuyển hoá chính bản thân mình. Cuộc cách mạng (nội tâm) phải bắt đầu được nhóm dậy trong chính tâm tư mình, chứ không phải lệ thuộc vào bất cứ tín ngưỡng hay ý thức hệ nào (...)” (J.Krishnamurti; “Tự do đầu tiên và cuối cùng”).

20. Không có người nào không chất chứa phiền não, không có người nào không có tâm xấu ác, vì thế rất cần có Ngày quốc tế “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” để định hướng cho văn hoá-giáo dục, để đánh thức tâm trí con người, để xây dựng mẫu số chung cho ý nghĩa cuộc sống.

Tham khảo tác phẩm danh tiếng Chúng Ta Thoát Thai Từ Đâu: “Thầy Đa-ram nói: Năng lượng linh hồn là năng lượng ở ngoài electron và ngoài proton. Nhưng tâm năng mạnh mẽ vô cùng, nó có khả năng tác động lên lực hấp dẫn. Năng lượng của nhiều tâm có một sức mạnh lớn lao. Có tâm năng tích cực và tâm năng tiêu cực, chúng gắn liền với nhau.(...) Tâm năng tiêu cực (xấu ác) có thể thu hút các đối tượng phá phách của vũ trụ, tác động lên thiên nhiên. Bởi vậy, cùng với xung đột và chiến tranh, khá thường xuyên xảy ra động đất, rơi thiên thạch...

(...) Chúng ta cần nhớ rằng, lòng thiện và tri thức sẽ thúc đẩy quá trình hiện thực hoá dự báo tích cực về sự phát triển của loài người; còn cái ác và thói hám quyền có thể dẫn đến thảm hoạ toàn cầu trong tương lai, kể cả ngày tận thế, hoặc tạo điều kiện phát triển yếu tố thụt lùi, dẫn đến hoá hoang.

(...) Tôi tin rằng, trong tương lai, những lực lượng tích cực trên Trái đất sẽ áp đảo lực lượng tiêu cực và sẽ không có thảm hoạ toàn cầu.” (E.Mun-đa-sép).

4/7/2012

**(Bài viết đã đăng ở 4phuong.net, Daophatngaynay.com, Huongdao Onlin và trên 20 trang mạng khác).*

NGỌN GIÓ MÁT LÀNH

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

(Bài văn vắn & thuyết luân hồi)

1.

Giữa trưa hè nóng bức
Bác nông dân mệt nhoài
Giọt mồ hôi cơ cực
Dưới mặt trời trần ai

Chợt ngọn gió mát lành
Cứu khổ bác nông dân
Bác lấy lại sức sống
Mỉm cười với đồng xanh...

2.

Giữa cuộc đời bể khổ
Đầy gánh nặng thị phi
Lửa vô minh thiêu đốt
Hùng hực tham sân si

Chợt ngọn gió Chánh pháp
Làm mát dịu tâm hồn
Lời minh triết màu nhiệm
Cứu khổ chốn trần gian...

3.

Ai sống thật với đời

Mà lòng không thao thức?

Ai thương xót phận người

Mà quên nguồn Chân Phúc?

**“Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là đạo lí của
vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc
sống, là Thiên; mang năng lượng tích cực
có lợi cho toàn vũ trụ, cho sự thăng hoa
trí tuệ-tâm linh chung của tất cả. (ĐVMT).*

(Lược trích)

Thuyết luân hồi – HT. Thích Thanh Từ (Phapbao.org)

Tất cả chúng ta hiện giờ có mặt ở đây không phải chỉ một lần, mà là vô số lần rồi. Con người bỏ thân này chưa phải là hết, mà còn lang thang không biết đến bao giờ. Vì vậy nhà Phật thường dùng từ “lang thang trong kiếp luân hồi”, cứ đi mãi không biết dừng nơi đâu? Đức Phật thấy được những nẻo đường của chúng sanh đến và đi nên Ngài mới nói “Thuyết luân hồi”.

Luân hồi là gì? Luân là bánh xe, hồi là lăn tròn. Luân hồi đi đâu? Không ngoài ba đường ác và ba đường lành, cứ lên xuống quay tròn như vậy hoài, gọi là luân hồi. Nếu người làm điều tốt khi chết sẽ đi các đường trên. Hưởng hết phước rồi thì tuột xuống trở lại, còn kẻ làm xấu thì đọa vào các đường dưới, đền trả hết nghiệp mới được trôi lên. Lên xuống, lên xuống không ra khỏi vòng lục đạo nên gọi là bánh xe luân hồi. Đó là nói luân hồi trong các đường.

(.....)

Nghiệp là một luật rất công bằng cho tất cả mọi loài, mình tạo thì mình hưởng. Làm phước được phước, làm tội chịu tội. Nếu làm trọn mười điều ác thì đi thẳng xuống địa ngục, không nghi ngờ. Khá khá

hơn không tới mười điều, nhưng nặng về tham thì sanh vào loài quỷ đói. Ngạ quỷ sống lang thang trong cõi thế gian, tuổi thọ rất lâu phải chịu đói khát ghê lắm, nên kiếp ngạ quỷ cũng hết sức khổ. Kể đến súc sanh, trong mười điều ác làm chừng năm điều là đủ làm súc sanh rồi. Súc sanh nặng về si nên không biết phân biệt gì hết, không có tư cách như con người.

(.....)

Người hiểu được thuyết luân hồi của Phật dạy thì cuộc sống nội tâm vững vàng, nghèo không trách, giàu không tự cao. Bởi biết bây giờ ta hưởng mà không làm tốt nữa thì mai kia tuột xuống sẽ khổ. Hoặc hiện giờ mình bị những đày đọa thì vui vẻ chấp nhận, sửa lại đừng để tuột xuống nữa mà phải nâng lên. Như vậy là tu. Biết rõ lý luân hồi tự nhiên ta tạo cho mình con đường đi lên, không có tâm oán hờn thù ghét ai hết.

Thế gian thường có bệnh, mình nghèo mà ai giàu thì thấy ghét người ta. Mình học dở thấy người học giỏi thì ganh tỵ. Đó là tật xấu, tự mình chuốc nghiệp mà thôi. Trong kinh Phật nói, từ khi phát tâm tu cho tới thành Phật, trải qua ba vô số kiếp làm tất cả các việc công đức mới thành tựu đạo quả Vô thượng Bồ-đề. **Như vậy sự tích lũy rõ ràng không mất, tích lũy tốt thì quả nối tiếp tốt, tích lũy xấu thì quả nối tiếp xấu.**

Người thế gian không biết nên oán trách cha mẹ không có phước nên sanh mình ra khổ. Hoặc cha mẹ không có tài nên mình bây giờ phải thua sút người ta. Mà không biết chính mình thọ nhận quả báo đời trước đã tạo nên mới sanh vào gia đình tương ứng như thế. **Cha mẹ chỉ là phần phụ thôi, gốc là bản thân mình.** Như vậy thuyết luân hồi nói lên lẽ thực của kiếp người. Đức Phật đã thấy, đã nhớ rõ ràng nên nói ra cho chúng ta biết, chớ không phải do Ngài tự tưởng tượng. Ngày nay mình nghe hơi khó tin. Bởi vì chúng ta nhìn nông cạn quá nên không tin được.

(.....)

Đi sâu vào tâm lý mỗi người, chúng ta sẽ thấy mình đã từng quen thuộc, ưa thích với những việc làm của thuở quá khứ. Ví dụ như bản thân tôi, tại sao lại thích tu? Người đời lớn lên lo chuyện làm ăn hoặc gì gì đó, tại sao mình không thích những chuyện ấy mà lại thích đi tu? Như vậy là từ đời quá khứ ta đã tích lũy hạt giống đó rồi, nên bây giờ có mặt đây luôn nhớ việc ấy. Rõ ràng chúng ta không quên hết nhân quá khứ, nhân nào chứa sâu đậm sẽ trở thành sở thích, việc làm của mình trong đời này.

(.....)

Có nhiều cha mẹ rất hiền nhưng con không hiền. Hoặc ngược lại cha mẹ dữ mà con lại hiền. Những sự khác biệt đó, nhà Phật gọi là nghiệp tích lũy của quá khứ, chúng ta mang theo khi thọ sanh. Những gì mình đã chứa chấp đời trước, bây giờ nó hiện ra rõ ràng. Như hai anh em ruột, thể xác giống chút chút mà tâm hồn không giống nhau. Như vậy mới thấy mỗi người sanh ra mang một nghiệp khác nhau, từ đó có những sai biệt khác nhau.

Thế thì muốn trên đường luân hồi mình đi đường tốt, không đi đường xấu phải làm sao? Thấy người đáng ghét ta nên xử sự thế nào? Nên nghĩ rằng họ có làm gì hại mình mà ghét. Ghét người như vậy là ta đã có ý nghĩ xấu rồi. Nếu tiếp tục nuôi dưỡng ý nghĩ này, sanh chuyện nói này nói kia với người ta là cái cơ để tạo thêm nghiệp. Nếu mọi người đều biết tu như vậy thì gia đình, xã hội đẹp biết bao nhiêu.

Muốn biết có luân hồi hay không, chúng ta cứ nghiệm trong tâm niệm của mình sẽ rõ. Cha mẹ sanh thân được mà không thể sanh tâm niệm của mình. Có tâm niệm rất lành, có tâm niệm rất dữ. Như vậy tâm niệm đó từ đâu ra? Chính do sự tích lũy của đời trước, không nghi ngờ gì hết. Tích lũy tức là những gì đời trước mình đã từng làm từng huân tập. Đời này trở lại những thứ tích lũy đó không mất. Trong kiếp luân hồi chúng ta theo nghiệp mình đã tích lũy, chất chứa mà hiện ra thành tâm hồn cá biệt của mỗi người.

Nên nói đến luân hồi chúng ta đừng thêm suy gẫm gì hết, cứ nhìn lại nội tâm mình thì biết ngay. Tại sao người đó chưa quen thuộc gì hết mà mình thấy dễ thương, hoặc kẻ kia cũng chẳng quen thuộc gì hết mà mình thấy phát ghét. Đâu có trả lời được. **Tại vì chúng ta không nhớ nổi, nên nói không biết tại sao kỳ vậy. Thật ra do nghiệp tích lũy của quá khứ chiêu cảm nên.**

Trên đời này ai không có những người thân, những kẻ thù. Có thân, có thù gặp lại nhau là khổ. Người thân thì mình thương, người thù thì mình ghét. Nhiều người nói tại sao anh chị có duyên quá, xin cái gì cũng được. Còn tôi vô duyên xin cái gì cũng không ai cho. Chẳng qua hồi trước mình hát hủi thiên hạ quá, bây giờ tới phiên người ta hát hủi lại mình. Bình đẳng thôi.

Như vậy mình tạo nghiệp lành, nghiệp dữ không đợi đời sau mới trả quả mà ngay hiện tại cũng ứng hiện quả báo phần nào. Người Phật tử cần phải nắm vững thuyết luân hồi để chọn con đường lành mà đi, không khéo rơi vào các đường dữ, chịu khổ nhiều kiếp, không biết bao giờ mới ra khỏi. Lễ thực này, chúng ta không thể không biết.

(Tham khảo thêm)

Hành Trình Về Phương Đông

(Life and Teaching of the Masters of the Far East)

Tác giả: Dr. Baird T. Spalding

Dịch giả: Nguyễn Phong

Chương 9

Cõi Vô Hình

Hamoud là một pháp sư có kiến thức rất rộng về cõi vô hình. Khác với những đạo sĩ phái đoàn đã gặp, ông này không phải người Ấn mà là một người Ai Cập. Ông ta sống một mình trong căn nhà nhỏ, xây dựa vào vách núi. Hamoud không hề tiếp khách, nhưng trước sự giới thiệu của bác sĩ Kavir, ông bằng lòng tiếp phái đoàn trong một thời gian ngắn. Vị pháp sư có khuôn mặt gầy gò, khắc khổ và một thân hình mảnh khảnh. Ông ta khoác áo choàng rộng và quần khăn theo kiểu Ai Cập.

Giáo sư Evans-Wentz vào đề:

- Chúng tôi được biết ông chuyên nghiên cứu các hiện tượng huyền bí...

Pháp sư thân nhiên:

- Đúng thế, **tôi chuyên nghiên cứu về cõi vô hình.**

- Như thế ông tin rằng có ma...

Vị pháp sư nói bằng một giọng chắc chắn, quả quyết:

- Đó là một sự thật, không những ma quỷ hiện hữu mà chúng còn là đối tượng nghiên cứu của tôi.

- Bằng cơ nào ông tin rằng ma quỷ có thật?

- Khắp nơi trên thế giới đều có các giai thoại về ma, vì con người thường sợ hãi cái gì mà họ **không thể nhận thức bằng các giác quan thông thường** nên họ đã phủ nhận nó. Sự phủ nhận này mang đến niềm sợ hãi. Từ đó họ thù ghét các giai thoại rùng rợn, ly kỳ, không đúng sự thật. Nếu chúng ta chấp nhận ma quỷ hiện hữu như một con voi hay con ngựa thì có lẽ ta sẽ không còn sợ hãi. Các ông đòi hỏi một chứng minh cụ thể chăng?

- Dĩ nhiên, chúng tôi cần một bằng chứng hiển nhiên ...

- Được lắm, các ông hãy nhìn đây.

Vị pháp sư mở ngăn kéo lấy ra một cặp que đan áo, một bó len và mang ra góc phòng để xuống đất. Ông ta thông thả:

- Chúng ta tiếp tục nói chuyện, rồi các ông sẽ thấy.

Mọi người ngơ ngác, không hiểu ông muốn nói gì, giáo sư Mortimer nóng nảy:

- Nếu ông nghiên cứu về cõi vô hình, xin ông giải thích về quan niệm thiên đàng, địa ngục cũng như đời sống sau khi chết ra sao?

Vị pháp sư nghiêm giọng:

- Đó là một quan niệm không đúng; **sự chết chỉ là một giai đoạn chuyển tiếp chứ không phải là hết. Vũ trụ có rất nhiều cõi giới, chứ không phải chỉ có một cõi này.**

Khi chết ta bước qua cõi trung giới và **cõi này gồm có bảy cảnh giới khác nhau**. Mỗi cảnh được cấu tạo bằng những nguyên tử rất thanh mà ta gọi là “dĩ thái”. Tùy theo sự rung động khác nhau mà mỗi cảnh giới một khác. Tùy theo vía con người có sự rung động thanh cao hay chậm đặc, mà mỗi người thích hợp với một cảnh giới, đây là **hiện tượng “đồng thanh tương ứng” mà thôi**. Khi vừa chết, thể chất cấu tạo cái vía được sắp xếp lại, lớp thanh nhẹ nằm trong và lớp nặng trọc bọc phía ngoài, điều này cũng giống như một người mặc nhiều áo khác nhau vào mùa lạnh, áo lót mặc ở trong, áo choàng dày khoác ngoài. Vì lớp vỏ bọc bên ngoài cấu tạo bằng nguyên tử rung động chậm và nặng nề, nó thích hợp với các cảnh giới tương ứng ở cõi âm, và con người sẽ đến với cảnh giới này. Sau khi ở đây một thời gian, lớp vỏ bao bọc bên ngoài dần dần tan rã giống như con người trút bỏ áo khoác bên ngoài ra, tùy theo các lớp nguyên tử bên trong mà họ thích ứng với một cảnh giới khác. Cứ như thế, **theo thời gian, khi các áp lực vật chất tan rã hết thì con người tuân tự tiến lên những cảnh giới cao hơn**. Điều này cũng giống như một quả bóng bay bị cột vào đó những bao cát; mỗi lần cởi bỏ được một bao thì quả bóng lại bay cao hơn một chút cho đến khi không còn bao cát nào, thì nó sẽ tự do bay bổng. **Trong bảy cảnh giới của cõi âm, thì cảnh thứ bảy có rung động nặng nề, âm u nhất, nó là nơi chứa các vong linh bất hảo, những kẻ sát nhân, người mổ xẻ súc vật, những cận bã xã hội, những kẻ tư tưởng xấu xa, còn đầy thú tánh**. Vì ở cõi âm, không có thể xác, hình dáng thường biến đổi theo tư tưởng, nên những kẻ thú tánh mạnh mẽ thường mang các hình dáng rất ghê rợn, nửa người, nửa thú. Những người thiếu kiến thức rõ rệt về cõi

này cho rằng đó là những quý sứ. Điều này cũng không sai sự thật bao nhiêu vì đa số những vong linh này luôn oán hận, ham muốn, thù hận và thường tìm cách trở về cõi trần. **Tùy theo dục vọng riêng tư mà chúng tụ tập quanh các nơi thích ứng**, dĩ nhiên người cõi trần không nhìn thấy chúng được. Những loài ma đói khát quanh quần bên các chốn trà đình tửu quán, các nơi mổ xẻ thú vật để tìm những rung động theo những khoái lạc vật chất tại đây. Khi một người ăn uống ngon lành họ có các rung động khoái lạc và loài này tìm cách hưởng thụ theo tư tưởng này. Đôi khi chúng cũng tìm cách ảnh hưởng, xúi dục con người nếu họ có tinh thần yếu đuối, non nớt. Những loài ma dục tình thì quanh quần nơi buôn hương bán phấn, rung động theo những khoái lạc của người chốn đó, và tìm cách ảnh hưởng họ. Nếu người sống sử dụng rượu, các chất kích thích thì ngay trong giây phút mà họ không còn tự chủ được nữa, các loài ma tìm cách nhập vào trong thoáng giây để hưởng một chút khoái lạc vật chất dư thừa. **Vì không được thỏa mãn nên theo thời gian các dục vọng cũng giảm dần, các nguyên tử nặng trọc cũng tan theo, vong linh sẽ có các rung động thích hợp với một cảnh giới cao hơn và y sẽ thăng lên cõi giới tương ứng.** Dĩ nhiên, một người có đời sống trong sạch, tinh khiết sẽ không lưu ở cõi này, mà thức tỉnh ở một cõi giới tương ứng khác. **Tùy theo lối sống, tư tưởng khi ta còn ở cõi trần mà khi chết ta sẽ đến những cảnh giới tương đồng**, đây chính là định luật “đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu”.

Toàn thể phái đoàn im lặng nhìn nhau, vị pháp sư Ai Cập đã diễn tả bằng những danh từ hết sức khoa học, chính xác, chứ không mơ hồ, viễn vông. Dù sao đây vẫn là một lý thuyết rất hay, nhưng chưa chứng minh được. Có thể đó là một giả thuyết của những dân tộc nhiều tưởng tượng như người Á châu chăng?

Hamoud mỉm cười như đọc được tư tưởng mọi người:

- Nếu các ông biết rằng tôi cũng là một **tiến sĩ vật lý học tốt nghiệp đại học Oxford...**

Giáo sư Harding giật mình kêu lên:

- Oxford ư? Ông đã từng du học bên xứ chúng tôi sao?

- Chính thế, tôi tốt nghiệp năm 1864, và là người Ai cập đầu tiên tốt nghiệp về ngành này.

(Ghi chú của giáo sư Spalding: Phái đoàn đã phối kiểm chi tiết này; hồ sơ đại học Oxford ghi nhận có một tiến sĩ người Ai Cập tên là Hamud El Sarim nhập học năm 1856 và tốt nghiệp năm 1864 với bằng Tiến sĩ Vật lý).

- Nhưng làm sao ông biết rõ được cõi giới này? Ông đã đọc sách vở hay dựa trên những bằng chứng ở đâu?

- Tôi đã **khai mở các giác quan thể vía**, nhờ công phu tu hành trong nhiều năm. Ngay khi còn là sinh viên tôi đã say mê môn Vật lý siêu hình (metaphysics). Tôi dành nhiều thời giờ nghiên cứu sách vở khoa học, nhưng đến một lúc thì khoa học phải bó tay. Sự nghiên cứu dẫn dắt tôi đến với khoa Huyền Bí Học. Tôi học hỏi rất kỹ về môn này, khi trở về Ai Cập tôi may mắn gặp được các vị đạo sư uyên bác, nên sự nghiên cứu càng ngày càng tiến bộ. Sự nghiên cứu dẫn dắt tôi sang Ấn Độ, và Tây Tạng. Tại đây tôi gặp một Lạt Ma chuyên nghiên cứu về cõi âm, tôi đã học hỏi rất nhiều với vị này. Sau đó, tôi tu nhập thất trong 10 năm liền, và **khai mở được một vài giác quan đặc biệt**. Từ đó, tôi tha hồ nghiên cứu cõi âm vì tôi có thể sang tận đây học hỏi và cõi này trở nên quen thuộc, tôi kết bạn với rất nhiều **sinh vật siêu hình**, chúng giúp đỡ tôi rất nhiều.

Giáo sư Evans-Wentz ngập ngừng:

- Ông muốn nói rằng ông kết bạn với ma?

- Dĩ nhiên, vì tôi dành trọn thời giờ hoạt động bên cõi này, nên tôi có rất đông bạn bè, phần lớn là vong linh người quá cố nhưng cũng có một vài sinh vật có đường tiến hóa riêng, khác với loài người, có loài khôn hơn người và có loài không thông minh hơn loài vật là bao...

- Giao thiệp với chúng có lợi ích gì không?

- Các ông nên biết cõi âm là một thế giới lạ lùng, phức tạp với những luật thiên nhiên khác hẳn cõi trần. Sự đi lại giao thiệp giúp ta thêm kiến thức rõ ràng.....

- Như thế có nguy hiểm không?

- Dĩ nhiên, có nhiều sinh vật hay vong linh hung ác, dữ tợn... Một số thầy phù thủy, thường liên lạc với nhóm này để mưu cầu lợi lộc, chữa bệnh hoặc thư phù, nguyên rửa...

- Ông có thể làm như vậy không?

Vị pháp sư nghiêm mặt:

- **Tất cả những việc gì có tính cách phản thiên nhiên, ngược luật tạo hóa đều mang lại hậu quả không tốt. Mưu cầu lợi lộc cho cá nhân là điều tối kỵ của ai đi trên đường đạo.** Tôi không giao thiệp với những loại vong linh này, vì chúng rất nguy hiểm, hay phản phúc và thường giết chết

kẻ lợi dụng chúng bất cứ lúc nào. Các ông nên nhớ tôi là một khoa học gia chứ không phải một thầy pháp hạ cấp hay một phù thủy chữa bệnh.

- Xin ông nói rõ hơn về những cảnh giới cõi âm.

- Các ông nên biết **dù ở cõi nào, tất cả cũng không ra ngoài các định luật khoa học**. Thí dụ như vật chất có ba thể: thể đặc, thể lỏng, và thể hơi, thì bên cõi này cũng có những thể tương tự. Luật thiên nhiên cho thấy vật nặng sẽ chìm xuống dưới và vật nhẹ nổi lên trên thì cõi vô hình cũng thế. Nguyên tử cõi âm rung động với một nhịp độ khác với cõi trần, các nguyên tử rung động thật nhanh dĩ nhiên phải nhẹ hơn các nguyên tử nặng trước. Tóm lại, **tùy theo nhịp độ rung động mà tạo ra những cảnh giới khác nhau, có bảy loại rung động nên có bảy cõi giới**. Các nguyên tử rung động chậm chạp phải chìm xuống dưới vì nếu ta mang nó lên cao, sức ép sẽ làm nó tan vỡ ngay. Thí dụ ta đặt một quả bóng xuống nước nếu đến một độ sâu nào đó sức ép của nước sẽ làm nó vỡ tan. Loài cá cũng thế, có loại sống gần mặt nước, có loại sống tận đáy đại dương. Nếu loại sống gần mặt biển bị mang xuống đáy nó sẽ bị sức ép mà chết, ngược lại nếu loài sống ở dưới đáy cũng không thể lên sát mặt nước vì đã quen với sức ép khác nhau. **Cảnh giới thứ bảy lúc nào cũng tối tăm, nặng nề với các vong linh hình dáng ghê rợn, nhưng hoàn toàn không có vụ quỷ sứ tra tấn tội nhân**. Bị lưu đày ở đây đã là khổ sở lắm rồi, các ông hãy tưởng tượng bị đục vọng hành hạ mà không thể thỏa mãn thì còn khổ gấp trăm lần bị tra tấn. Vong linh thèm muốn nhưng không sao thỏa mãn được, như đói mà không thể ăn, khát không thể uống. Do đó, **theo thời gian y sẽ học bài học chịu đựng, nhẫn nhục cho đến khi đục vọng giảm bớt và tan rã thì y sẽ thăng lên cảnh giới thứ sáu**.

Cõi giới thứ sáu có sự rung động rất giống như cõi trần, tại đây các vong linh ít còn thèm muốn vật chất như ăn uống, đục tình, nhưng bận tâm với những nhỏ nhen của cuộc sống như thỏa mãn bản ngã, ích kỷ, ghen tuông, hờn giận v.v...

Đa số có hình dáng giống như người cõi trần nhưng mờ mờ không rõ. Vì sự rung động của nguyên tử gần giống như cõi trần nên họ hay trở về cõi này, **họ thường nhập vào đồng cốt, các buổi cầu cơ [ma], cầu hồn để chỉ dẫn bậy bạ, nói chuyện vu vơ nhằm thỏa mãn tự ái, bản ngã cá nhân**. Vì đa số vong linh khi còn sống rất ham mê danh vọng, chức tước, uy quyền nên khi họ nhập vào đồng cốt họ thường tự xưng là các đấng này, đấng nọ. Theo thời gian, các rung động ham muốn, các cố chấp về bản ngã, danh vọng cũng tan biến nên họ thăng lên cảnh giới thứ năm.

Cõi thứ năm có sự rung động thanh nhẹ hơn cõi trần nên vong linh có thể biến đổi sắc tướng rất nhanh chóng. Đây là một thế giới với những âm thanh màu sắc lạ lùng dễ bị mê hoặc. Các vong linh ở đây đã bớt ham

muốn về cá nhân nhưng còn ham muốn về tư tưởng, kiến thức. Đây là nơi cư ngụ của những kẻ đạo đức giả, những kẻ bảo thủ nhiều thành kiến, những người trí thức tự phụ v.v...

Đây cũng là cõi có những sinh hoạt của loài Tinh linh: những sinh vật vô hình có hình dáng hao hao giống như người mà ta thường gọi là Thiên tinh (Sylphes), Thổ địa (Gnomes), Phong tinh (Elfs) v.v... Một số bị thu phục bởi các phù thủy, pháp sư để làm ảo thuật hay luyện phép. Cõi này còn có sự hiện diện của những "Hình tư tưởng" (Artificial Elements).

Các ông nên biết, khi một tư tưởng hay dự vọng phát sinh thì chúng sử dụng tinh chất (Essence) cõi này tạo nên một hình tư tưởng thích hợp. Đời sống của chúng tùy theo sức mạnh của tư tưởng mạnh hay yếu. Vì đa số tư tưởng con người còn mơ hồ nên hình tư tưởng chỉ tạo ra ít lâu là tan rã ngay. **Một người tập trung tư tưởng có thể tạo ra một hình tư tưởng sống lâu trong vài giờ hay vài ngày.** Một pháp sư cao tay có thể tạo ra các hình tư tưởng sống đến cả năm hay thế kỷ, không những thế hình tư tưởng này còn chịu sự sai khiến của ông ta. Các phù thủy luyện thần thông đều dựa trên nguyên tắc cấu tạo một sinh vật vô hình để sai khiến. Hình tư tưởng không chỉ phát sinh từ một cá nhân mà còn từ một nhóm người hay một quốc gia, dân tộc. Khi một đoàn thể, dân tộc cùng một ý nghĩ, họ sẽ tạo ra một hình tư tưởng của đoàn thể, quốc gia đó. Hình tư tưởng này sẽ tạo một ảnh hưởng vô cùng rộng lớn đối với tình cảm, phong tục, thành kiến của quốc gia, dân tộc. Ta có thể gọi đó là “hồn thiêng sông núi” hay “dân tộc tính”.

Khi sinh ra tại một quốc gia, ta ít nhiều chịu ảnh hưởng của hình tư tưởng này, dĩ nhiên **chúng chỉ ảnh hưởng lên thể vía nghĩa là tình cảm** của dân tộc đó chứ không ảnh hưởng đến lý trí. **Một người sống nhiều bằng lý trí sẽ ít chịu ảnh hưởng như người bình thường.** Điều này giải thích tại sao một dân tộc có tâm hồn mơ mộng như thi sĩ, trong khi dân tộc khác lại có đầu óc thực tế, mặc dù trên phương diện địa lý, họ không ở cách xa nhau mấy và ít nhiều chia sẻ một số quan niệm về tôn giáo, phong tục, tập quán.

Cảnh giới cõi thứ tư sáng sủa hơn và dĩ nhiên nguyên tử cõi này rung động rất nhanh. Phần lớn những vong linh tiến hóa, thánh thiện, những nhà trí thức trầm mặc nhưng còn quyến luyến một ít dự vọng, khi chết đều thức tỉnh ở cảnh giới này.

Đa số đều ý thức ít nhiều nên họ bắt đầu cởi bỏ những ham muốn, quyến luyến. **Đây cũng là chỗ họ học hỏi và ảnh hưởng lẫn nhau** và đôi khi kết những liên hệ để cùng nhau tái sinh trong một gia đình hay quốc gia.

Cõi giới thứ ba chói sáng, có những rung động nhẹ nhàng, tại đây có những linh hồn từ tâm nhưng vụng về, những tu sĩ thành tâm nhưng thiếu trí tuệ,

những nhà lãnh đạo anh minh nhưng thành kiến. Đây cũng là một cảnh giới của một số thần linh (Devas) như Cầm dực thiên thần (Kamadeva), Hữu sắc thiên thần (Roupadeva) và Vô sắc thiên thần (Aroupadeva). **Các thần linh này có đời sống và tiến hóa cao hơn trình độ của nhân loại.**

Cõi giới thứ hai và thứ nhất cấu tạo bằng những nguyên tử hết sức thanh thoát, rung động rất nhanh và tràn đầy ánh sáng. Đây là cõi giới mà những người tiến hóa rất cao, rất tế nhị không còn dục vọng ham muốn, lưu lại để học hỏi, trao đổi kinh nghiệm, phát triển các đức tính riêng trước khi siêu thoát lên cảnh giới cao hơn.

- Như thế người chết thường lưu lại ở cõi Trung giới bao nhiêu lâu?

- **Thời gian lưu lại đây hoàn toàn tùy thuộc vào dục vọng con người, có người chỉ ghé lại đây vài giờ lập tức đầu thai trở lại. Có kẻ ở đây hàng năm và có kẻ lưu lại đây hàng thế kỷ... Để siêu thoát, thể Vía phải hoàn toàn tan rã hết thì mới lên đến cõi Thượng Thiên (Devakhan) hay siêu thoát.** Giống như một quả bóng bay bị cột vào đó nhiều bao cát, chỉ khi nào cởi bỏ tất cả bao cát thì nó mới tự do tung bay được. Tóm lại danh từ như Thiên đàng hay Địa ngục chỉ là những biểu tượng của những cảnh ở cõi Trung giới (Kamaloka). Tùy theo sự sắp xếp của thể Vía khi chết mà ta thức tỉnh trong một cảnh giới tương ứng...

Mọi người im lặng nhìn nhau, **những điều Hamoud giải thích hoàn toàn hợp lý và hết sức khoa học, không hoang đường chút nào.** Nhưng làm sao chứng minh những điều mà khoa học thực nghiệm không thể nhìn thấy được? Dù sao Hamoud cũng là một Tiến sĩ Vật lý tốt nghiệp tại Đại học nổi tiếng nhất Âu châu chứ không phải một phù thủy vô học chốn hoang vu, ít nhiều ông ta cũng có một tinh thần khách quan vô tư của một khoa học gia chứ không mê tín dễ chấp nhận một lý thuyết vu vơ, không kiểm chứng. Nhưng làm sao có thể thuyết phục những người Âu Mỹ vốn rất tự hào, nhiều thành kiến và tin tưởng tuyệt đối ở khoa học?

Hamud mỉm cười tiếp tục:

- **Sự hiểu biết về cõi vô hình rất quan trọng vì khi hiểu rõ những điều xảy ra sau khi chết, ta sẽ không sợ chết nữa.** Nếu có chết chỉ là hình hài, xác thân chứ không phải sự sống, và hình hài có chết đi thì sự sống mới tiếp tục tiến hóa ở một thể khác tinh vi hơn. Đây là một vấn đề hết sức hợp lý và khoa học cho ta thấy rõ sự công bình của vũ trụ. Khi còn sống, con người có dục vọng này nọ, **khi dục vọng được thỏa mãn nó sẽ gia tăng mạnh mẽ, đồng thời các chất thô kệch, các rung động nặng nề sẽ bị thu hút vào thể vía.** Sau khi chết, dục vọng này trở nên mạnh mẽ vì không còn lý trí kiểm soát nữa, chính thế nó sẽ đốt cháy con người của ta. Sự nung đốt của dục vọng chẳng phải địa ngục là gì?

Giống như đức tính, phẩm hạnh khi còn trẻ quyết định điều kiện sinh sống lúc tuổi già, **đời sống cõi trần quyết định đời sống bên kia cửa tử**. Luật này hết sức hợp lý và dễ chứng minh: Khi còn trẻ ta tập thể thao, giữ thân thể khỏe mạnh thì khi về già ta sẽ ít bệnh tật, khi còn trẻ ta chịu khó học hỏi, có một nghề nghiệp vững chắc thì khi về già đời sống được bảo đảm hơn, có đúng thế không?

Những người nào chế ngự được dục vọng thấp hèn, làm chủ được đời hỏi thể xác, thì các dục vọng này không thể hành hạ khi ta chết. Luật thiên nhiên định rằng khi về già thể xác yếu dần, đau ốm khiến cho ta bớt đi các ham muốn và nhờ thế, dục vọng cũng giảm bớt rất nhiều nên thể Vía cũng thanh lọc bớt các chất nặng nề, ô trược để khi chết sẽ thức tỉnh ở cảnh giới cao thượng hơn. Trái lại những người còn trẻ, lòng ham muốn còn mạnh mẽ, nếu chết bất đắc kỳ tử thường đau khổ rất nhiều và phải lưu lại cõi Trung giới lâu hơn. **Nếu hiểu biết như thế, ta cần phải duyệt xét lại đời sống của mình ở cõi trần để khỏi lưu lại những cảnh giới thấp thỏi, nặng nề bên cõi âm.** Những người lớn tuổi cần chuẩn bị để dứt bỏ các quyền luyến, ràng buộc, các lo lắng ưu phiền, các tranh chấp, giận hờn, phải biết xả ly, dứt bỏ mọi phiền não để mau chóng siêu thoát.

Một sự chuẩn bị ở cõi trần sẽ rút ngắn thời gian bên cõi âm và chóng thúc đẩy thời gian lên cõi thượng giới.

- Nhưng còn các ma quỷ thì sao?

- Các ông cứ cho rằng ma quỷ là một thực thể nào đó khác hẳn loài người, thật ra phần lớn chúng là những vong linh sống ở cảnh giới thứ bảy, thứ sáu mà thôi. **Chúng còn lưu luyến cõi trần, còn say mê dục vọng, không sao thoát ra khỏi cảnh giới này...** Luật thiên nhiên không cho phép chúng trở lại cõi trần, nhưng cũng có những trường hợp đặc biệt khiến người cõi trần trong một thoáng giây có thể nhìn thấy chúng... Khoan đã, các ông hãy xem kia, người bạn của tôi đã làm xong việc.

Hamud chỉ vào góc phòng nơi ông ta để bó len và cây kim đan áo. Mọi người bước đến gần và thấy một chiếc áo len đan bằng tay đã thành hình từ lúc nào không ai rõ. Chiếc áo đan tay rất vụng, không khéo léo nhưng trên ngực có thêu tên giáo sư Mortimer. Vị pháp sư giải thích:

- Con ma này rất nghịch và thường quanh quẩn ở đây, tôi yêu cầu hẳn đan chiếc áo len cho các ông để làm bằng chứng. Để tránh việc các ông cho rằng tôi đã làm trò ảo thuật, tráo vào đó một chiếc áo len khác, tôi yêu cầu hẳn thêu tên người nào trong phái đoàn có nhiều nghi ngờ nhất. Các ông đều biết rằng từ khi gặp gỡ tôi không hề hỏi các ông, và nếu chiếc áo này không đan riêng cho các ông thì còn ai nữa?

Quả thế, vị pháp sư gầy gò không thể mặc chiếc áo đan to tướng, rất vừa vặn cho giáo sư Mortimer, một người Âu mà kích thước đã rất ư quá khổ so với những người Âu khác, đó là chưa kể vòng bụng khổng lồ rất hiếm có của ông này. Hơn nữa, áo này cũng không thể may sẵn để bán vì đường kim, mũi chỉ rất ư vụng về nếu có bán cũng chẳng ai mua. Tại nơi hoang vu, không có ai ngoài vị Pháp sư và phái đoàn, sự kiện này quả thật rất lạ lùng.

Giáo sư Evans-Wentz thắc mắc:

- Như vậy ông có thể sai khiến ma quỷ hay sao?

- Tôi không phải là một phù thủy lợi dụng quyền năng cho tư lợi, mà chỉ là một người có rất nhiều bạn hữu vô hình bên cõi âm. **Tôi hiểu rõ các luật thiên nhiên như Luân Hồi, Nhân Quả và hậu quả việc thờ cúng ma quỷ để mưu cầu một cái gì.**

Tôi chỉ là một khoa học gia nghiên cứu cõi vô hình một cách đứng đắn. **Sự nghiên cứu những hiện tượng siêu hình là một khoa học hết sức đứng đắn**, chứ không phải mê tín dị đoan. Nhiều người thường tỏ ý chê cười khi nói đến vấn đề ma quỷ, nên những ai có gặp ma cũng chẳng dám nói vì sợ bị chê cười hay cho là loạn trí. **Nếu người nào không tin hãy nghiên cứu và chứng minh một cách khoa học rằng ma quỷ chỉ là những giả thuyết tưởng tượng**, còn như phủ nhận không dám chứng minh thì chỉ là một cái cố che dấu sự sợ hãi. Điều khoa học chưa chứng minh được không có nghĩa điều này không có thật, vì một ngày nào đó khoa học sẽ tiến đến mức mà họ có thể chứng minh. **Những phương pháp thông thường như cầu cơ, đồng cốt thường gặp nhiều sai lầm vì như tôi đã trình bày, các vong linh nhập vào phân lớn cũng có các kiến thức giới hạn ở cảnh giới nào đó.** Đôi khi họ cũng trích dẫn vài câu trong Thánh Kinh hoặc sách vở, kinh điển để nâng cao giá trị lời nói, điều này có khác nào những nhà chính trị khi diễn thuyết. Phương pháp khoa học chính xác nhất là phải tự mình qua hẳn thế giới đó nghiên cứu.

Các ông nên biết, **thân thể chúng ta không phải là môi trường duy nhất của linh hồn, và giác quan của nó cũng không phải là phương tiện duy nhất để nghiên cứu ngoại cảnh.**

Nếu ta chấp nhận rằng **vũ trụ có nhiều cõi giới khác nhau và mỗi thể con người tương ứng với một cõi** thì ta thấy ngay rằng, thể xác cấu tạo bằng nguyên tử cõi trần nên chỉ giới hạn trong cõi này được thôi. **Các thể khác cũng có giác quan riêng của nó**, và khi giác quan thể Vía được khai mở ta có thể quan sát các cõi giới vô hình dễ dàng. Khi từ trần, thể xác tiêu hao, các giác quan không còn sử dụng được nữa thì **linh hồn sẽ tập phát triển các giác quan thể Vía ngay.** Nếu biết cách khai mở các giác quan này khi còn sống, ta có thể nhìn thấy cõi âm một cách dễ dàng.

Giáo sư Allen ngập ngừng:

- Nhưng có một quan niệm lại cho rằng sau khi chết linh hồn sẽ lên Thiên đàng hay xuống địa ngục vĩnh viễn, điều này ra sao?

Hamoud lắc đầu:

- Đó là một quan niệm không hợp lý, vì điều này cho rằng khi chết linh hồn sẽ đổi thay toàn diện: Sau khi chết, linh hồn sẽ mất hết tính xấu để trở nên toàn thiện, trở nên một vị thiên thần vào cõi thiên đàng hoặc là linh hồn có thể mất hết các tính tốt để trở nên xấu xa, trở nên một thứ ma quỷ bị đẩy vào địa ngục. **Điều này vô lý, vì sự tiến hóa phải từ từ chứ không thể đột ngột được, trên thế gian này không ai toàn thiện hay toàn ác.** Trong mỗi chúng ta đều có các chủng tử xấu, tốt do các duyên, nghiệp từ tiền kiếp để lại. Tùy theo điều kiện bên ngoài mà những chủng tử này nảy mầm, phát triển hay thui chột, không thể phát triển. **Một người tu thân là một người biết mình, lo vun xới tinh thần để các nhân tốt phát triển, giống như một người làm vườn lo trồng hoa và nhổ đi cỏ dại.**

Thực ra khi sống và chết, con người không thay đổi bao nhiêu. Nếu khi sống họ ăn tham thì khi chết họ vẫn tham ăn, chỉ có khác ở chỗ điều này sẽ không còn được thỏa mãn vì thể xác đã hư thối, tan rã mất rồi. **Sau khi chết, tìm về nhà thấy con cháu ăn uống linh đình mà họ thì không sao ăn được, lòng ham muốn gia tăng cực độ như lửa đốt gan, đốt ruột, đau khổ không sao tả được.**

- Như ông đã nói loài ma đói thường rung động theo không khí quanh đó, như thế họ có thỏa mãn không?

- Khi người sống ăn ngon có các tư tưởng khoái lạc thì **loài ma đói xúm quanh cũng tìm cách rung động theo tư tưởng đó, nhưng không làm sao thỏa mãn cho được.** Điều này ví như khi đói, nghĩ đến món ăn ngon ta thấy khoan khoái, ứa nước bọt, nhưng điều này đâu có thỏa mãn nhu cầu bao tử đâu. Các loại ma hung dữ, khát máu thường tụ tập nơi mổ xẻ súc vật, lò sát sinh để rung động theo những không khí thô bạo ở đó. Những người giết súc vật trong nhà vô tình mời gọi các vong linh này đến, **sự có mặt của chúng nó có thể gây nhiều ảnh hưởng xấu, nhất là cho những người dễ thụ cảm.**

- Đa số mọi người đều cho rằng ma quỷ thường xuất hiện ở nghĩa địa, điều này ra sao?

- Sự hiện hình ở nghĩa địa chỉ là hình thể của thể Phách đang tan rã chứ không phải ma quỷ, vong linh. Khi ta chết, thể xác hư thối thì **thể phách vốn là thể trung gian giữa thể xác và thể vía cũng tan rã theo.** Thể phách

được cấu tạo bằng những nguyên tử tương đồng với nguyên tử cõi trần, nhưng trong đó có nhiều nguyên tử Dĩ thái nên nhẹ hơn, nó thu thập các sinh lực còn rơi rớt trong thể xác để cố gắng kéo dài sự sống thêm một thời gian nữa; vì đang tan rã nên thể Phách không hoàn toàn, do đó, đôi khi ta thấy trên nghĩa địa có những hình ảnh người cụt đầu, cụt chân, bay là là trên các nấm mồ. Người không hiểu gọi đó là ma.

Theo sự hiểu biết của tôi thì **việc thiêu xác tốt đẹp hơn việc chôn cất**, vì để thể xác tan rã từ từ làm cho linh hồn đau khổ không ít và thường ở trong một giai đoạn hôn mê, bất động một thời gian rất lâu. **Thiêu xác khiến vong linh thấy mình không còn gì quyến luyến nữa nên siêu thoát nhanh hơn nhiều.**

- Ma quỷ thường thuộc thành phần gì trong xã hội?

- **Chúng thuộc đủ mọi thành phần, tùy theo dục vọng khi còn sống.** Người chết bất đắc kỳ tử thường lưu lại cõi âm lâu hơn người chết già, vì còn nhiều ham muốn hơn. Những kẻ sát nhân bị hành quyết vẫn sống trong cảnh tù tội, giận hờn và có ý định trả thù. Một người tự tử để trốn nợ đời cũng thế, y sẽ hôn mê trong trạng thái khổ sở lúc tự tử rất lâu. Định luật cõi âm xác nhận rằng: **Chính cái dục vọng của ta quyết định cảnh giới ta sẽ đến và lưu lại ở đó lâu hay mau.**

- Số phận của những người quân nhân tử trận thì ra sao?

- **Họ cũng không ra ngoài luật lệ đó, tùy theo dục vọng từng cá nhân.** Tuy nhiên, người hy sinh tính mạng cho một lý tưởng có một tương lai tốt đẹp hơn vì cái chết cao đẹp là một bậc thang lớn trong cuộc tiến hóa. Họ đã quên mình để chết và sống cho lý tưởng thì cái chết đó có khác nào những vị Thánh tử đạo. **Dĩ nhiên không phải quân nhân nào cũng sống cho lý tưởng**, và những kẻ giết chóc vì oán thù và chết trong oán thù thì lại khác hẳn.

- Như ông nói thì người chết vẫn thấy người sống?

- Thật ra phải nói như thế này, **khi chết các giác quan thể xác đều không sử dụng được nữa nhưng người chết vẫn theo dõi mọi sự dễ dàng nhờ các giác quan thể vía.** Không những thế họ còn biết rất rõ tư tưởng, tình cảm liên hệ là đằng khác, mặc dù họ không còn nghe thấy, nhìn thấy như chúng ta. **Nhờ đọc được tư tưởng họ vẫn hiểu điều chúng ta muốn diễn tả.**

- Như vậy thì họ ở gần hay ở xa chúng ta?

- Khi mới từ trần, người chết luôn quanh quẩn bên gia đình, bên những người thân nhưng theo thời gian, khi ý thức hoàn cảnh mới họ sẽ tách rời các ràng buộc gia đình để sống hẳn ở cõi giới của họ.

- Như thế có cách nào người sống tiếp xúc được với thân nhân quá cố không?

- Điều này không có gì khó, hãy nghĩ đến họ trong giấc ngủ. **Thật ra nếu hiểu biết thì ta không nên quấy rầy, vì làm thế chỉ gây trở ngại cho sự siêu thoát.**

Sự chết là bước vào một đời sống mới, các sinh lực từ trước vẫn hướng ra ngoài thì nay quay vào trong, linh hồn từ từ rút khỏi thể xác bằng một bí huyết trên đỉnh đầu. Do đó, hai chân từ từ lạnh dần rồi đến tay và sau cùng là trái tim. **Lúc này người chết thấy rất an tĩnh, nhẹ nhàng không còn bị ảnh hưởng vật chất.** Khi linh hồn rút lên óc, nó sẽ khơi động các ký ức, cả cuộc đời sẽ diễn lại như cuốn phim. Hiện tượng này gọi là "Hồi quang phản chiếu" (Memory Projection), đây là một giây phút hết sức quan trọng vì nó ảnh hưởng rất lớn đến đời sống cõi bên kia. Sợi dây từ điện liên hệ giữa thể xác và thể Phách sẽ đứt hẳn. Đây là lúc người chết hoàn toàn hôn mê, vô ý thức để linh hồn rút khỏi thể Phách, và **thể Vía bắt đầu lo bảo vệ sự sống của nó bằng cách xếp lại từng lớp nguyên tử, lớp nặng bọc ngoài và lớp thanh nhẹ ở trong.** Sự thu xếp này ấn định cõi giới nào vong linh sẽ đến.

- Ông du hành sang cõi âm thế nào?

- Nói như thế không đúng lắm vì ám chỉ một sự di chuyển từ nơi này đến nơi khác. Các cõi thật ra ở cùng một nơi chỉ khác nhau ở chiều không gian và thời gian (Time, Space dimension). Sang cõi âm là sự chuyển tâm thức, **sử dụng giác quan thể Vía để nhận thức** chứ không phải đi đến một nơi nào hết. Sở dĩ cõi trần không thấy cõi âm vì nguyên tử cấu tạo nó quá nặng nề, rung động quá chậm không thể đáp ứng với sự rung động nhanh của cõi âm. Quan niệm về không gian cũng khác vì đây là cõi tư tưởng, nghĩ đến đâu là ta đến đó liền, muốn gặp ai chỉ cần giữ hình ảnh người đó trong tư tưởng ta sẽ gặp người đó ngay. Khi di chuyển ta có cảm giác như lướt trôi, bay bổng vì không còn đi bằng hai chân như thể xác.

- Những người chết nhận thức về đời sống mới ra sao?

- Trừ những kẻ cực kỳ hung dữ, ghê gớm, **đa số mọi người thức tỉnh trong cảnh giới thứ năm hoặc thứ sáu vốn có rung động không khác cõi trần là bao.** Lúc đầu họ còn bỡ ngỡ, hoang mang nhưng sau sẽ quen đi. **Tùy theo tình cảm, dự vọng mà họ hành động.** Tôi đã gặp vong linh của một thương gia giàu có, ông này cứ quanh quẩn trong ngôi nhà cũ

hiều năm, ông cho tôi biết rằng ông rất cô đơn và đau khổ. Ông không có bạn và cũng chẳng cần ai, ông trở về căn nhà để sống với kỷ niệm xưa nhưng ông buồn vì vợ con ông vẫn còn đó nhưng chẳng ai để ý đến ông. Họ tin rằng ông đã lên Thiên Đàng vì họ đã bỏ ra những số tiền, tổ chức các nghi lễ tôn giáo rất lớn, một tu sĩ đã xác nhận thế nào ông cũng được lên Thiên Đàng. **Tôi khuyên ông ta nên cõi bỏ các quyền luyến để siêu thoát nhưng ông ta từ chối. Một vài người thân đã qua đời cũng đến tìm gặp nhưng ông cũng không nghe họ.** Có lẽ ông ta sẽ còn ở đó một thời gian lâu cho đến khi các lưu luyến phai nhạt hết. Tôi đã gặp những vong linh quanh quẩn bên cạnh cơ sở mà họ gây dựng nên, **họ vô cùng đau khổ và tức giận vì không còn ảnh hưởng được gì,** họ rất khổ sở khi người nổi nghiệp, con cháu có quyết định sai lầm, tiêu phá cơ nghiệp.

Tôi đã gặp những người chôn cất của cải, phạm phòng lo sợ có kẻ tìm ra, họ vẫn quanh quẩn gần đó và đôi khi tìm cách hiện về dọa nạt những người bèn mảng đến gần nơi chôn dấu. Vong linh ghen tuông còn khổ sở hơn nữa, họ không muốn người họ yêu mến chia sẻ tình yêu với kẻ khác. Đôi khi họ điên lên khi chứng kiến sự âu yếm của người họ yêu mến và người khác. Dĩ nhiên họ không thể làm gì được nên vô cùng khổ sở. Những nhà lãnh đạo, những vua chúa, những người hồng hách quyền uy thì **cảm thấy bất lực khi không còn ảnh hưởng gì được nữa, họ hết sức đau khổ.**

Đôi lúc tư tưởng oán hờn có thể tạo nên những hình tư tưởng có sự sống riêng biệt và có tác dụng mạnh mẽ ở cõi vô hình. Cách đây vài năm, một người bạn ở Calcutta cho tôi biết có một con dao cán ngà rất đẹp mà hễ ai cầm lên cũng có ý định giết người. Tôi bèn tìm đến và cầm thử thì quả nhiên trong người bị kích động lạ thường. Nhờ đã mở giác quan thể Vía nên tôi thấy một vong linh hung tợn đang giận dữ vì tôi chống lại y, nhờ các bạn bè cõi âm tôi tiếp xúc được với tư tưởng vong linh đó: Vợ y đã ngoại tình với người bạn thân nên y sử dụng con dao này đâm chết cả hai. Sau đó y còn đâm chết hai người em vợ và bị một người khác dùng chính con dao đó đâm chết y. Sau khi chết, lòng oán hận khôn nguôi nên y quanh quẩn bên con dao này và ảnh hưởng đến bất cứ ai sử dụng nó. Nhiều người đã bị y xúi giục giết người, y rất thành công cho đến khi gặp tôi. Phải mất một thời gian lâu tôi mới thuyết phục được y, tôi bèn bê gậy con dao đó đem chôn.

Một trường hợp khác tôi gặp một vong linh say rượu bị xe đụng chết. Y rất oán hận nên cứ vẫn vờ nơi ngã tư đường, hướng dẫn những người lái xe cho họ gặp tai nạn. Rất nhiều người bị chết ở đó. Tôi mất nhiều thời gian khuyên giải nên y mới bỏ đi nơi khác. Dĩ nhiên, **sớm muộn gì các vong linh cũng tỉnh ngộ** nhưng việc làm của y là những nguyên nhân xấu sẽ tạo những nghiệp quả mà y sẽ phải trả vì ở bất cứ cõi nào, luật thiên nhiên cũng không thay đổi.

Trong một trường hợp khác, có hai người bạn rất thân thiết nhưng cùng yêu một cô gái. Để chiếm đoạt cô này, một người đã âm mưu khiến bạn mình bị tình nghi có dính dáng vào một tổ chức chính trị, anh này bị bắt và bị thủ tiêu. Người kia chinh phục cô gái nhưng không thành công và ít lâu sau cô này lấy chồng khác. Anh đau khổ bèn tự tử. Thế là cả hai người bạn đều sang cõi bên kia nhưng người bị thủ tiêu không biết mình là nạn nhân của bạn, vẫn mèn bạn nên đi tìm gặp. Trái lại, anh kia lúc nào cũng bị lương tâm dằn vặt, thường trốn tránh, ần náu. Sự tìm gặp này kéo dài rất lâu khiến người bạn tội lỗi lúc nào cũng đau khổ, hối hận.

Hamoud lắc đầu:

- Các ông nên biết, ở cõi trần có thể trốn tránh được chứ ở cõi âm làm sao trốn đi đâu? Đây là cõi của tư tưởng chỉ cần nghĩ đến nhau là đã gặp nhau rồi...

Mọi người im lặng, cảm thấy thấm thía điều vị pháp sư Ai Cập diễn tả. Giáo sư Mortimer lên tiếng:

- Xin ông giải thích thêm về hình tư tưởng...

- **Khi ta phát ra một tư tưởng thì ở cõi trung giới một hình tư tưởng được tạo ra. Nếu tư tưởng đó có tính cách cá nhân thì chúng bay vợ vẫn quanh ta**, dĩ nhiên khi còn sống, ta không ý thức điều này nhưng khi ta chết ta thấy nó rõ ràng. Nhờ thế ta có thể biết tư tưởng của mình tốt đẹp hay xấu xa. Cũng như thế, khi ghen ghét oán hận ai, ta cũng tạo các hình tư tưởng bao quanh người đó. Vì khả năng tập trung tư tưởng của con người rất yếu nên hình tư tưởng cũng chỉ phát phơ rồi tan biến, không để lại dấu vết. Tuy nhiên, khi đã có thành kiến với ai, ta tạo nên một hình tư tưởng có thể sống lâu hơn và tư tưởng này bao quanh kẻ đó. Luật thiên nhiên đã định "Đồng thanh tương ứng" nghĩa là tư tưởng chỉ có tác dụng khi đối tượng có rung động tương tự. **Một kẻ xấu xa sẽ trở nên xấu xa hơn, nhưng tư tưởng xấu không thể hại người lương thiện. Do đó, vấn đề kiểm soát tư tưởng, tránh các thành kiến là một vấn đề quan trọng vì ta có trách nhiệm với tư tưởng của mình.**

Tôi đã gặp một thiếu nữ nhan sắc diễm lệ, cô này rất kiêu căng thường quyến rũ các thanh niên hào sắc rồi phụ bạc họ. Nhiều người đã tán gia, bại sản về tay cô, có kẻ đau khổ tự tử. **Các tư tưởng giận hờn, oán ghét của nhiều người cấu tạo nên một hình tư tưởng hết sức dữ tợn.** Khi cô này vừa chết, hình tư tưởng này bám cô bèn gót, cô càng chạy trốn, nó càng theo đến cùng. Các bạn hãy tưởng tượng một quái vật theo mình như bóng với hình thì sao?

Hamoud ngưng nói đưa mắt nhìn mọi người. Phái đoàn im lặng nhìn nhau, họ đã nghe nói về cõi âm nhưng chưa ai giải thích rõ rệt, khoa học và cụ thể như vị pháp sư này. Có nên tin hay không? Làm sao kiểm chứng đây? Việc chứng minh bằng chiếc áo len đã làm mọi người kinh ngạc nhưng cả một thế giới vô hình lại là một đề tài quá rộng rãi, bao quát, vượt khỏi tầm hiểu biết của mọi người. Phải chăng đó chỉ là một sự tưởng tượng hết sức dồi dào và chu đáo? Dù cho Hamoud là một tiến sĩ, tốt nghiệp Oxford nhưng không có nghĩa ông ta có đủ thẩm quyền để trình bày sự kiện không chứng minh.

Hamoud mỉm cười như đọc được tư tưởng mọi người:

- Nhờ khai mở các giác quan đặc biệt, tôi có thể thấy cõi vô hình trực tiếp mà không phải qua bất cứ trung gian nào. Thay vì nói rằng sách vở này nói thế hoặc tài liệu kia chỉ dẫn vậy. Tôi dám quả quyết rằng điều trình bày là kinh nghiệm mà tôi đã trải qua, đã nghiên cứu trong nhiều năm. Dĩ nhiên, **tôi không mong các ông chấp nhận, tôi mong các ông hãy suy nghĩ cẩn thận, hãy tìm hiểu** và nếu còn thắc mắc hãy đặt vấn đề thảo luận. Tôi mong các ông lấy tinh thần khoa học suy xét, lấy lý luận làm căn bản để cùng nhau đặt lại vấn đề. Sự nghiên cứu không thể giản dị, dễ dàng được mà còn rất nhiều khúc mắc rắc rối, nhưng có thể thì mới có những thích thú...

Mọi người nhìn nhau, nhà pháp sư này đã dám đưa một vấn đề trừu tượng như cõi siêu hình ra để thảo luận. Giáo sư Allen lên tiếng:

- Từ trước đến nay, người Âu không bao giờ chấp nhận sự hiện hữu của một thế giới bên kia cửa tử. Họ chỉ có thể nhìn nhận điều ông nói như một “tin tưởng” nào thôi, thay vì một dữ kiện khoa học có thể kiểm chứng.

Vị pháp sư mỉm cười:

- Các ông gọi nó là tin tưởng cũng được, thật ra sự hiện hữu về cõi vô hình đã được truyền dạy từ lâu trong các giáo điều, kinh điển, nhưng nó được nói đến dưới hình thức biểu tượng hay ý nghĩa bóng bẩy, mà theo thời gian các giáo sĩ thiếu kinh nghiệm tâm linh không thể hiểu thấu đáo. Do đó, họ đã nói sai lạc đi nhiều. Dần dần, những điều này trở nên mê tín dưới ánh sáng khoa học. Đây là một điều hết sức đáng tiếc, khoa học thật ra chỉ là một phần rất nhỏ của Huyền Bí Học đã được truyền bá rộng rãi mà thôi. Nếu các ông **muốn có một chứng minh cụ thể cũng được, tôi sẵn sàng tiết lộ một chìa khóa vào cõi âm**. Điều tôi sắp trình bày là căn bản môn Hình học Ai Cập hiện đã thất truyền:

Ở cõi trần, tâm thức con người bị giới hạn bởi ba chiều không gian. **Thật ra có nhiều chiều nữa mà ta không nhìn thấy**. Khôỉ óc của ta chỉ chấp

nhận chiều dài, chiều ngang và chiều đứng mà thôi. Dĩ nhiên, mọi sự đi đứng, di chuyển cũng chỉ giới hạn trong ba chiều này. Nếu tôi nói có một chiều đo thứ tư thẳng góc với ba chiều này thì các ông sẽ không thể tưởng tượng nổi. Nhưng không thấy được đâu có nghĩa là nó không hiện hữu có phải không? Muốn tìm hiểu chiều đo thứ tư này ta cần dùng đến sự so sánh. Thí dụ có một con kiến đang bò trên một tờ giấy phẳng. Giả thuyết rằng con kiến không thể rời khỏi tờ giấy này được nên thế giới của nó chỉ là một mặt phẳng giới hạn trong hai bề đo. Dù nó biết suy luận nó cũng không thể quan niệm được bề đo thứ ba tức là bề đứng. Từ không gian ba chiều của chúng ta, ta có thể làm nhiều điều tầm thường mà con kiến cho là một phép lạ, thí dụ như ta để một hạt thóc lên tờ giấy. Con kiến không thể hiểu hạt thóc từ đâu xuất hiện vì giới hạn trong hai bề đo của tờ giấy, nó nghĩ rằng mọi vật phải đến từ tờ giấy chứ không thể ở một cõi nào đó. Nếu con kiến muốn đi từ đầu giấy đến cuối, nó phải bò suốt chiều dài tấm giấy. Đối với chúng ta, vì biết chiều đo thứ ba, ta có thể gấp tờ giấy lại để hai góc tờ giấy chạm vào nhau, con kiến chỉ cần nhúc nhích đã đi đến cuối tờ giấy. Nó không thể hiểu tại sao quãng đường dài bỗng biến mất, dĩ nhiên đối với ta việc này đâu có gì lạ. Vấn đề này có thể dùng để diễn tả thuật "Rút đất" của các Lạt Ma Tây Tạng. **Một khi đã hiểu chiều đo thứ tư, mọi hiện tượng cõi âm đều có thể giải thích hết sức dễ dàng, khoa học.**

Phái đoàn nhìn nhau thán phục vị pháp sư Ai Cập đã diễn tả một ý niệm phức tạp bằng một thí dụ giản dị, dễ hiểu. Nhưng còn bề đo thứ tư?

Hamoud mỉm cười:

- Các ông đều biết đường thẳng được tạo ra bởi một điểm kéo dài theo một chiều nhất định. Nếu ta di chuyển một cái chấu khoảng 2 thước thì ta có đường thẳng dài 2 thước. Nếu ta tiếp tục di chuyển chấu ấy một khoảng cách 2 thước nhưng thẳng góc với đường cũ cho đến khi trở về khởi điểm thì ta sẽ có một hình vuông có đúng không? Hình vuông có thể diễn tả bằng con số 2 bình phương theo toán học. Đây là hình học mặt phẳng chứ không có gì lạ. Nếu ta tiếp tục di chuyển theo chiều đứng, thẳng góc với hình vuông cũ thì ta sẽ có một khối vuông (Cubic). Khối vuông có thể diễn tả bằng con số 2 tam thừa. Tóm lại ta có 3 hình: đường thẳng, hình vuông và khối vuông tương ứng với số 2, 2 bình phương, 2 tam thừa.

Hình học không gian ngừng ở đây, không đi xa nữa vì ta chỉ biết có 3 chiều mà thôi, nhưng toán học cho biết có thể có 2 tứ thừa, 2 lũy thừa năm, 2 lũy thừa sáu và nhiều nữa. **Các con số toán học này đều có hình tương ứng trên phương diện hình học và tương ứng với 2 lũy thừa bốn hay bề đo thứ tư, là chìa khóa vào cõi âm.** Khoa Hình học cổ của Ai Cập không những chứng minh được mà còn có các dụng cụ để đo lường chiều thứ tư này. Trở về hình học phẳng, ta sử dụng thước kẻ để đo chiều dài. Để đo hình vuông ta sử dụng một thước khác gọi là thước vuông vì loại thước

kẻ không thể đo góc vuông được. Cũng thế khi bước sang hình học không gian ta không thể dùng thước vuông vì hình vuông theo định nghĩa không có bề đứng, không thể đo hình khối được. Nếu di chuyển hình khối theo chiều đo thứ tư ta sẽ có hình gì? Dĩ nhiên ta không tưởng tượng được. Hình học Ai Cập cho biết nó là một hình bốn bề, có 16 góc, 32 cạnh và 24 mặt được giới hạn bởi 8 hình khối (Hình khối chỉ có 6 mặt 12 cạnh và 8 góc). Ngày nào khoa học chứng minh được hình này là họ mở cửa vào được chiều đo thứ tư. Toán học cho biết 2 lũy thừa bốn rất dễ chứng minh và từ toán học áp dụng để xây Kim Tự Tháp, đem các tảng đá vụn cần lên cao. **Môn học này đã thất truyền trong quá khứ, nhưng di tích của nó vẫn được ghi khắc trên những biểu tượng tại Kim Tự Tháp đấy chứ.**

Hamoud im lặng như thả hồn vào một ký ức xa xăm rồi nói tiếp:

- Khi vén màn vào chiều đo thứ tư, sự phát minh khoa học ngày nay chỉ là mảnh vụn, không đáng kể. Con người có thể du lịch khắp không gian và có quyền năng ngoài sự hiểu biết của người hiện tại. Trong thời buổi vàng son, dân Ai Cập đã đi khắp không gian, đến những giải ngân hà xa lạ, **nhưng tiếc thay sự giao tiếp với cõi âm của chiều đo thứ tư đem lại các hiểm nguy mà họ không biết.** Chính vì thế nền văn minh này đã sụp đổ, biến mất trên mặt địa cầu chỉ vì thiếu một nền tảng trí tuệ sáng suốt, không biết phân biệt chân giả. Từ ngàn xưa, các bậc trưởng lão đã nhấn nhủ rằng sự tiến bộ phải song song với trí tuệ và chỉ khi trí tuệ khai mở con người mới đủ khả năng phân biệt hư thực, xé bỏ các mê lầm của vô minh. Tiếc thay các nhà lãnh đạo Ai Cập không nhận thức điều này nên mới xảy ra những điều đáng tiếc.

- Ông muốn nói rằng dân Ai Cập đã tiến bộ như vậy sao?

- Dĩ nhiên, **khoảng 8 ngàn năm trước họ đã ở những xã hội hơn hẳn những xã hội tân tiến, văn minh nhất bây giờ,** bằng cứ là ngày nay, đã ai xây nổi Kim Tự Tháp chưa? Còn nhiều vấn đề thần bí khác mà một ngày nào đó các ông sẽ hiểu.

Này các ông bạn, Ai Cập đã để lại những Kim Tự Tháp hùng vĩ, kiến trúc vĩ đại vào mục đích gì? Đa số người Âu cho rằng đó là một tàng trữ thi hài những vua Pharaoh, có như vậy chăng? Tại sao triều đại Pharaoh có cả trăm vua chúa mà chỉ có vài vị cho xây Kim Tự Tháp? Nhưng người ta đâu có tìm thấy thi thể vua chúa nào trong Kim Tự Tháp đâu? Hơn nữa, trong Kim Tự Tháp làm gì có ám tị hay tranh ảnh nói về một cá nhân ông vua nào đâu? Chỉ có những nắm mồ đào được chôn sâu dưới đất mới có các xác ướp và tranh vẽ thoi, điều này thế nào? Tại sao các nắm mồ trong lòng đất có khắc ký hiệu, ám tị, hình vẽ mà trong Kim Tự Tháp lại trống trơn? Dĩ nhiên quan niệm thông thường không thể hiểu nổi, **nếu các ông hiểu**

chiều đo thứ tư thì các ông sẽ không nhìn Kim Tự Tháp như một hình khối ba chiều.

- Ông muốn nói là nó còn chiều đo nữa hay sao?

- Đúng thế, nhưng đó là bí mật của Kim Tự Tháp, đây không phải một vấn đề ta có thể đem ra bàn luận trong một thời gian giới hạn. Các ông đang muốn chứng minh về thế giới vô hình kia mà. **Tôi hy vọng dẫn chứng về Toán học vừa qua sẽ giúp các ông một chìa khóa, một căn bản mới trong tiến trình nghiên cứu...**

Giáo sư Evans-Wentz rụt rè:

- Nhưng chúng tôi vẫn chưa có bằng chứng nào rằng sự chết không phải là chấm dứt...

Hamoud bật cười:

- Từ bao lâu nay, chết vẫn là một điều mơ hồ, đáng sợ ám ảnh mọi người. **Dù ai cũng trước sau phải chết nhưng hầu như tất cả đều cố gắng không nghĩ đến nó.** Ngay cả những người già yếu, liệt giường, liệt chiếu, đầy bệnh hoạn đờn đau cũng hãi hùng khi giáp mặt tử thần. Tất cả tụt chung vì họ không hiểu sự chết, không biết chuẩn bị, không biết đối đầu hay chấp nhận nó. **Trong cuộc đời đầy dẫy vô thường, sự chết có thể đến bất cứ lúc nào, thế mà con người cứ lẩn tránh nó như khát nợ vậy. Sự hiểu biết về cõi vô hình giúp ta chấp nhận sự thật hiển nhiên này.** Hãy đặt câu hỏi nếu sự chết là hết thì cuộc đời có ý nghĩa gì? Tại sao ta lại sinh ra đời, có mặt trên trái đất này? Tại sao có sự khác biệt giữa các cá nhân dù cùng huyết thống, điều kiện sinh sống, có kẻ khôn, người dại, kẻ thông minh tuyệt đỉnh, người ngu xuẩn khù khờ? Từ chối sự chết là từ chối một sự thật, **tại sao ta cứ phải trốn tránh một sự thật?** Tại sao không tìm hiểu nó và chuẩn bị khi nó đến có hơn không?

- Phải chuẩn bị như thế nào? Làm sao có thể giải thích cho những người Âu vốn hết sức đa nghi và không chấp nhận những gì viển vông rằng có một đời sống khác bên kia cửa tử?

- Thì đó là việc của họ, tin tưởng hay phủ nhận hoàn toàn tùy theo cá nhân, việc gì các ông cứ phải thắc mắc về vấn đề giải thích. Điều quan trọng là tự các ông có tin hay không mà thôi. Nếu các ông tin rằng **sự chết chỉ là việc cởi bỏ một cái áo cũ, khi còn sống ra sao thì khi chết cũng thế thôi,** vấn đề thiên thần trên thiên đường hay ác quỷ dưới địa ngục hoàn toàn vô lý, thì mọi việc sẽ khác hẳn. Nếu nói một cách hết sức khoa học, lý luận, thì **tùy theo dự vọng, tư tưởng của con người ra sao mà họ đến những cõi giới tương ứng,** ta sẽ thấy rõ rằng con người có toàn quyền định đoạt

số phận của họ khi sống cũng như khi chết. Đó không phải là một vinh dự lớn cho loài người hay sao? Nếu ta chấp nhận rằng các dực vọng tư tưởng khi còn sống tạo ra sẽ bay vắn vơ tác động lên vong linh cho đến khi sinh lực chúng hao mòn, tan rã thì ta thấy **vấn đề chuẩn bị tư tưởng cũng như lối sống hết sức cần thiết, quan trọng. Nếu các tư tưởng này hoàn toàn nhắm về vật chất thì dĩ nhiên hoàn cảnh cá nhân hết sức bị đát vì vong linh không còn thỏa mãn chúng được nữa.** Vong linh sẽ đau khổ và sẽ học được bài học về sự chế ngự dực vọng để áp dụng trong một kiếp sống tương lai. **Dĩ nhiên khi dực vọng trên tiêu tan hết thì y mới siêu thoát được.**

Nếu trong đời sống hàng ngày, con người không có một đời sống tinh thần thì khi chết họ sẽ ở một cảnh giới hết sức buồn nản, vô tri bất động rất lâu cho đến khi họ ý thức sự thiếu hoạt động này và có những tâm nguyện hăng hái hơn ở một kiếp khác. Thảm kịch lớn nhất là khi con người chết đột ngột, không chấp nhận rằng mình đã chết nên cố gắng bám lấy sự sống. Vì không chấp nhận rằng mình đã chết nên họ cứ ở nguyên tình trạng khi còn sống nghĩa là tình trạng chuyển tiếp, không có gì rõ ràng hết. **Hôn ở cõi âm nhưng đầu óc tư tưởng vẫn ở cõi trần, họ cần được hướng dẫn, khuyên bảo.**

Hãy lấy trường hợp một vong linh chết đuối, vì y không tin mình đã chết nên cứ ở trong tình trạng lúc chết nghĩa là ngộp nước. Vì đầu óc hôn mê nên y không nhìn thấy cõi âm mà giữ nguyên hình ảnh cõi trần, dĩ nhiên nó chỉ nằm trong tư tưởng của y mà thôi. Nói một cách khác, thời gian như ngừng lại, y cứ thế hôn mê trong nhiều năm. Tôi đã cố gắng thuyết phục nhưng nói gì y cũng không nghe, tôi bèn yêu cầu y trở về nhà, đầu óc y hôn mê quá rồi nên cũng không sao trở về được. Nhờ các bạn bè cõi vô hình, tôi tìm được tên tuổi và địa chỉ thân nhân vong linh. Tôi tiếp xúc với họ và yêu cầu lập một nghi lễ cầu siêu để cảnh tỉnh vong linh. **Nhờ sức chú nguyện mãnh lực của buổi cầu siêu, tôi thấy vong linh từ từ tỉnh táo ra, nghe được lời kinh.** Y trở về nhà và chứng kiến buổi cầu siêu của con cháu gần 60 năm sau khi y qua đời. **Sau đó y chấp nhận việc mình đã chết và siêu thoát...**

- Ông cho rằng sự cầu nguyện có lợi ích đến thế sao?

- **Cầu siêu cho vong linh là một điều hết sức quan trọng và ích lợi vì nó chứa đựng một sức mạnh tư tưởng vô cùng mãnh liệt. Oai lực lời kinh và âm hưởng của nó thật là vô cùng ở cõi âm, nếu người ta tụng niệm chú tâm, sử dụng hết cả tinh thần. Tiếc thay, người đời chỉ coi tụng niệm như một hình thức.** Họ chỉ biết đọc các câu kinh trên đầu môi, chót lưỡi chứ không biết tập trung tinh thần nên mất đi phần nào hiệu nghiệm. **Sự cầu nguyện có một sức mạnh kinh khủng, có thể dời núi lấp sông, đó là bí quyết khoa Mật Tông Tây Tạng.**

- Như ông nói thì tôn giáo Tây Tạng có hiệu nghiệm nhiều hay sao?

- Vấn đề cầu nguyện cho người chết **không phân biệt tôn giáo và cũng không cần theo một nghi thức, nghi lễ nào nhất định mà chỉ cần tập trung tư tưởng, hết sức chú tâm cầu nguyện.** Theo sự hiểu biết của tôi thì tôn giáo nào cũng có những nghi lễ riêng và nghi lễ nào cũng tốt nếu người thực hành thành tâm.

- Như vậy nghi lễ rửa tội trước khi chết có ích lợi gì không?

- Một số người tin rằng hạnh phúc vĩnh cửu của con người tùy thuộc tâm trạng y lúc từ trần. Nếu lúc đó y tin rằng mình được cứu rỗi thì như được một vé phi cơ lên Thiên đàng, còn không y sẽ xuống địa ngục. **Điều này gây nhiều sợ hãi, lo âu vô ích.** Nếu một người chết thành linh thì sao? Phải chăng họ sẽ xuống địa ngục? Nếu một tín đồ hết sức ngoan đạo nhưng chết ngoài trận mạc thì sao? Họ đâu được hưởng nghi lễ rửa tội? **Sự chuẩn bị hữu hiệu nhất là có một đời sống thanh cao, nếu ta đã có một đời sống cao đẹp thì tâm trạng khi chết không quan trọng.** Trái lại, ta không thể ao ước một tương lai tốt đẹp dù khi chết được cử hành bằng các nghi lễ to lớn, linh đình nhất. Dù sao, tư tưởng chột trước khi lìa đời cũng rất hữu ích cho cuộc sống mới bên kia cửa tử, nó giúp vong linh tỉnh táo, dễ thích hợp với hoàn cảnh mới hơn. Một cái chết thoải mái, ung dung phải hơn một cái chết quằn quại, chết không nhắm mắt được. Theo tôi thì **sự hiểu biết về cõi vô hình, sự chuẩn bị cho sự chết là điều hết sức quan trọng, cần được phổ biến rộng rãi, nhưng tiếc là ít ai chú ý đến việc này.**

- Vậy theo ông chúng ta cần có thái độ gì?

- Đối với người Âu Tây, đời sống bắt đầu khi lọt lòng mẹ và chấm dứt lúc chết, đó là một quan niệm cần thay đổi. **Đời sống cõi trần chỉ là một phần nhỏ của chu kỳ kiếp sống.** Chu kỳ này được biểu hiện bằng một vòng tròn mà sự sống và chết là những nhịp cầu chuyển tiếp giữa hai cõi âm và dương, giữa thế giới hữu hình và vô hình. Trên con đường tiến hóa còn hàng hà sa số các chu kỳ, các kiếp sống cho mỗi cá nhân. Linh hồn từ cõi Thượng giới chuyển kiếp xuống cõi Hạ giới qua cõi Trung giới, và sau đó trở về Thượng giới cũng phải qua cõi Trung giới. Phần ở cõi trần chỉ là một phần nhỏ của một kiếp sống mà thôi. **Trong chu kỳ này phần quan trọng ở chỗ vòng tròn tiến sâu vào cõi trần và bắt đầu chuyển ngược trở lên, đó là lúc linh hồn hết tha thiết với vật chất mà có ý hướng về tâm linh.** Các cổ thư đã vạch ra một đời sống ở cõi trần như sau: 25 năm đầu để học hỏi; 25 năm sau để lo cho gia đình, đây là giai đoạn tiến sâu vào trần thế; **25 năm sau nữa phải từ bỏ việc đời để lo cho tâm linh, đó là thời điểm quan trọng để đi ngược lên, hướng về tâm linh;** và 25 năm chót phải từ bỏ tất cả, chỉ tham thiền, quán tưởng ở nơi rừng sâu, núi thẳm.

Đối với người Á châu thì 50 tuổi là lúc từ bỏ vật chất để hướng về tâm linh nhưng người Âu châu lại khác hẳn, **họ ham mê làm việc đến độ mù quáng, cho đến già vẫn tranh đấu hết sức vất vả cho dự vọng, cho bản ngã**, cho sự sống còn, cho sự thụ hưởng. Do đó, đa số mất quân bình và khi chết hay gặp các nghịch cảnh không tốt. Theo ý tôi, **chính vì sự thiếu hiểu biết về cõi âm nên con người gây nhiều tai hại ở cõi trần**. Chính vì không nhìn rõ mọi sự một cách tổng quát, nên họ mới gây làm lỗi, chứ nếu biết tỷ lệ đời sống cõi trần đối với toàn kiếp người, thì không ai dồn sức để lo cho 1/3 kiếp sống mà sao lãng các cõi trên. Nếu con người hiểu rằng quãng đời ở cõi trần rất ngắn ngủi đối với trọn kiếp người, và **đời sống các cõi khác còn gần với chân lý, sự thật hơn** thì có thể họ đã hành động khác đi chăng? **Có lẽ vì quá tin tưởng vào giác quan phạm tục nên đa số coi thế giới hư ảo này là thật và cõi khác là không có thật...**

- Nhưng nếu ông cho rằng các cõi kia còn gần với sự thật hơn thì tại sao ta lại kéo lê kiếp sống thừa ở cõi trần làm gì? Tại sao không rủ nhau đi sang cõi khác có tốt hơn không?

Hamoud mỉm cười:

- Tuy cõi trần hư ảo nhưng nó có những lợi ích của nó vì con người chỉ có thể tìm hiểu, phát triển xuyên qua các rung động thô thiển này thôi. **Cõi trần có các bài học mà ta không tìm thấy ở đâu được**. Chính các bậc Chân tiên, Bồ tát trước khi đắc quả vị đều phải chuyển kiếp xuống trần, làm các công việc vĩ đại như một thử thách cuối cùng. Muốn khai mở quyền năng, con người phải tiếp nhận các bài học ở cõi trần mà thôi, nhờ học hỏi những bài học này họ mới trở nên nhạy cảm với các rung động cõi trên.

- Ông muốn nói sự nhạy cảm thế nào?

- Sự mở mang trí tuệ giống như một máy thu thanh (Radio) và các rung động ví như các tần sóng. Một người không hiểu biết ví như máy thu thanh không bắt trúng đài, không thay đổi băng tần. Họ sinh ra sao thì chết cũng vậy, chả học được điều gì vì như máy không bắt trúng đài chỉ kêu rè rè. Một người hiểu biết là người biết thay đổi con người của mình để bắt trúng những làn sóng, dĩ nhiên có nhiều làn sóng, băng tầng khác nhau và con người sẽ bị tràn ngập bởi các làn sóng này cho đến khi họ điều hòa, phân biệt điều hay, lẽ dở để chọn những băng tầng thích hợp. Khi đó họ bắt trúng những đài phát thanh, nghe được điệu nhạc họ muốn. **Huyền âm của Thượng Đế lúc nào cũng vang lừng vũ trụ cho những ai muốn nghe, biết chuyển tâm thức để nghe, biết thay đổi tâm hồn để bắt được làn sóng thanh cao, tế nhị đó.**

Mọi người gật đầu thán phục vị pháp sư Ai Cập đã dùng những thí dụ cụ thể để giải thích một điều phức tạp. Giáo sư Mortimer thắc mắc:

- Ngoài việc khai mở giác quan để nghiên cứu cõi âm, ông còn làm gì nữa?

- Việc nghiên cứu sẽ không có ý nghĩa gì nếu ta chỉ quan sát như một khách bàng quang, đứng ngoài nhìn ngắm. Con người cần học hỏi những điều gì xảy ra khi họ từ trần để thay đổi, thích hợp với cuộc sống mới, **không những cho họ mà còn cho những người khác**. Càng hiểu biết bên kia cửa tử họ càng dễ dàng hướng dẫn các vong linh khác.

- Nói một cách khác ông hay giúp đỡ những vong linh vừa từ trần?

- Chính thế, đó là công việc của tôi. **Phần lớn người chết thường xúc động và không chấp nhận rằng họ đã chết, họ muốn bám víu lấy cõi trần và trở nên các loài ma vất vưởng**. Công việc của tôi là trấn an họ, giải thích cho họ rằng ở cõi âm nếu muốn siêu thoát cần thay đổi trọn vẹn lối sống. Việc này dĩ nhiên rất khó vì các vong linh không chịu nghe, hơn nữa nhiều người luyện tiệp cõi trần vì họ có những việc chưa giải quyết xong, tâm hồn họ chưa được an để siêu thoát. Vì thế sự hiện diện của một người còn sống như tôi rất hữu ích, tôi có thể giúp họ hoàn tất các tâm nguyện để họ siêu thoát...

- Công việc này có kết quả gì không?

- Đây là một việc hết sức khó khăn nên tôi phải kết thân với một số bạn bè bên cõi âm. Nếu vong linh u mê nhất định không nghe thì tôi phải nhờ những bạn bè, người thân của họ thuyết phục, giúp đỡ. Thí dụ như một vong linh bị chết trong một trận hỏa hoạn tại Luân Đôn. Y bị kẹt trong tòa nhà ba tầng, không sao thoát nên chết ngộp bởi khói. Y không tin mình đã chết nên thần thức vẫn vù vù, tìm chỗ thoát thân. Tôi khuyên bảo nhưng y quá lo sợ chết cháy nên không chịu tin lời tôi. Sau tôi **phải nhờ mẹ y đã từ trần nhiều năm trước đến khuyên bảo thì y mới chấp nhận và siêu thoát**.

- Ông muốn nói rằng thân quyến có thể làm việc đó dù họ chết đã lâu?

- Dĩ nhiên, sự liên hệ giữa con người với nhau đâu phải tình cờ mà do nhiều duyên nghiệp từ trước. Nếu sợi dây thân ái vẫn còn thì dù qua đời họ vẫn để ý lưu tâm đến những người họ yêu mến nhau. **Dù đã siêu thoát lên cảnh giới trên nhưng họ vẫn sẵn sàng trở lại khuyên bảo, giúp đỡ con cháu của họ**.

- Như vậy sau khi chết ta có thể gặp lại cha mẹ, ông bà, họ hàng thân thích hay sao?

- Dĩ nhiên, như tôi vẫn nói con người khi sống ra sao thì chết vẫn vậy, đâu có đổi thay gì nhiều. Nếu tình cảm vẫn còn thì họ vẫn tìm đến gặp nhau là thường. Thật ra **nếu ta xem sự chết như đi du lịch qua một thế giới mới, quang đấng, sáng sủa hơn thì chúng ta sẽ không có cảm tưởng như xa người quá cố**. Sự thật là không có điều gì chia cách linh hồn cả, khi ta yêu mến ai bằng những rung động chân thành, ta yêu mến họ qua linh hồn của họ chứ đâu phải chỉ xác thân. Xác tuy hư hoại nhưng hồn họ vẫn ở quanh ta, **tuy ta không thấy họ nhưng họ vẫn cảm xúc được tình thương của ta**. Họ còn biết các đau buồn, cảm giác của ta vì họ đọc được tư tưởng. Dĩ nhiên, nếu họ vẫn theo dõi thì khi ta chết đi, họ sẽ đón tiếp để trấn an ta là đàng khác. Đây là một vấn đề cần được lãnh hội cẩn thận vì khi hiểu biết ta sẽ không còn sợ hãi, ta chấp nhận sự chết như một việc hiển nhiên. **Bên kia cửa tử cũng như cõi trần, luật thiên nhiên luôn luôn biểu hiện và hết sức công bằng**.

- Làm sao chúng tôi có thể biết chắc rằng khi chết ta sẽ gặp người thân?

- Như tôi đã trình bày, có bảy cảnh ở cõi Trung giới và sự thức tỉnh ở cảnh nào hoàn toàn tùy theo tâm thức con người rung động với nhịp rung của cảnh đó. **Con người chỉ có thể tiếp xúc với vong linh ở cảnh đó hoặc cảnh thấp hơn mà thôi**. Đa số những người qua đời đã lâu, thể Vía đã được thanh lọc nên thường sống ở cảnh giới cao hơn, do đó họ có thể tiếp xúc với những người ở cảnh giới thấp hơn nếu họ muốn. Ngược lại những kẻ thức tỉnh ở cảnh giới thấp rất ít khi biết đến các cảnh giới cao hơn, những kẻ thức tỉnh ở cảnh thứ bảy hay thứ sáu chỉ muốn tìm về cõi trần mà thôi, ít khi ý thức cảnh giới khác. **Có nhiều vong linh sau khi đã lên đến cảnh giới cao lại tìm về những cảnh thấp hơn, không phải họ ham mê gì cõi này nhưng vì lòng thương người**, vì bác ái mà họ muốn giúp đỡ những người cùng cảnh ngộ, những kẻ lạc lõng, bơ vơ không ý thức gì.

Hamoud im lặng một lúc rồi thông thả:

- Cứu trợ, giúp đỡ các vong linh bên kia cửa tử là một điều hết sức cần thiết, vì người chết thì nhiều mà người hiểu biết lại chẳng có là bao nhiêu...

- Nhưng đâu phải ai cũng làm được việc này, phải có các quang năng đặc biệt như ông hay đợi lúc chết mới giúp đỡ được chứ...

Hamoud lắc đầu:

- Không phải khi từ trần mới làm được việc này, khi còn sống ta vẫn có thể làm được mà, cũng không cần phải khai mở quang năng nào cả. Bất cứ ai biết suy nghĩ đều có thể làm được. Các ông nên hiểu rằng khi ngủ, thể Vía của ta được tự do có thể hoạt động bên cõi âm. **Nếu ta tập trung tư tưởng trước khi ngủ vào một sự giúp đỡ, an ủi nhằm mục đích hướng dẫn,**

cứu trợ tất cả mọi người không phân biệt, thì điều này sẽ được thực hiện.

(.....)

(Toàn tập Hành Trình Về Phương Đông có ở Thư viện 4phuong.net).

NGỌN ĐUỐC MINH TRIẾT TRÊN ĐƯỜNG TÌM ĐẠO (CHÂN LÝ)

Tuệ Thiên (Lê Bá Ân)

(Trích trong Đường Về Minh Triết; NXB Văn Nghệ, 2007)

* “Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là đạo lí của vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiên; mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn vũ trụ, cho sự thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả.

* “Tự tri” là quán chiếu tâm thức, là biết rõ tâm trí. “Tỉnh thức” là tâm không vọng tưởng. “Vô ngã” là tâm thái hoà bình, an lạc, yêu thương, thiện ích, tự do tự tại, diệu dụng, bất sinh bất diệt, tịch tri, tịch chiếu.

* Tự tri là, bằng trí tuệ nội quán, nhận biết trọn vẹn mọi cảm giác, tư tưởng, ý muốn, nhận thức phân biệt v. v...đang xảy ra trong tâm trí. Đây là sự nhận biết (kiến chiếu) một cách tự nhiên, không phê phán, không lấy-bỏ (thủ-xả), không dụng công. Có năng lực kiến chiếu này thì tâm trí sẽ tĩnh lặng (tỉnh thức) và thấy rõ bản chất của bản ngã (cái “tôi”). Bản ngã sẽ được chuyển hoá thành trạng thái tâm vô ngã - tức là tâm thái hoà bình, từ bi đích thực, mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn “mạng lưới vật chất và tâm linh” của vũ trụ.

*“Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là minh sư vĩ đại nhất của chính mình.

* Viên mãn “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” rất khó, nhưng chỉ có hướng đến đó mới xây dựng được mẫu số chung cho nhân cách, cho ý nghĩa cuộc sống. Chỉ có hướng đến đó mới tạo nên tiếng nói chung cho hoà bình, công bằng, nhân ái - thật sự biết tôn trọng nhau giữa người với người.

- * Không xiển dương sự thanh tẩy tâm thức thì tôn giáo, tín ngưỡng chứa đầy mê tín có hại.
- * Thiên chân chính, tôn giáo chân chính không thể không lấy “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” làm lí tưởng, làm mục đích. Đó là cốt tuỷ của Thiên học chân truyền, của hành trạng Đại thừa.
- * Nên thấu hiểu rằng, lòng tự hào tôn giáo cũng là cái “tôi” hiếu chiến vô minh.
- * Sự giác ngộ đích thực thì đi đôi với lòng từ bi, bao dung.
- * Muốn giác ngộ chân lí tuyệt đối, phải biết “đạt lí, quên lời”, không chấp thủ ngôn từ, hình tướng - dù hình tướng thánh nhân.
- * Thượng Đế (hay Chân-Thiện-Mĩ) không thuộc về phe này hay nhóm kia, không thuộc về hình tướng nào; mà thuộc về những tâm hồn trong sạch, bình đẳng, bác ái, từ bi. Đó là Tánh Viên Giác.
- * Thiên định tự tri thì không thuộc riêng tôn giáo nào hay nền văn hoá giáo dục nào; đó là tài sản cực kì quý giá của nhân loại muôn đời, của vũ trụ.
- * Có thể có tinh thần tôn giáo mà không theo tôn giáo nào, tín ngưỡng nào.
- * Một người ngoại đạo có thể sống khế hợp giác ngộ nếu có khát vọng. Ngộ đạo không khó, cái khó là có khát vọng.
- * Không tôn trọng phương tiện thăng hoa tâm linh của người khác thì chưa có tâm thái hòa bình, tỉnh thức.
- * Người có tâm Đại thừa thì vui mừng vì nhiều người biết hướng thượng, chứ không cố chấp “hơn thua” về khái niệm, về từ ngữ.
- * Nếu đã thật sự phát khởi tâm nguyện lớn (tâm Đại thừa) thì dù chưa triệt ngộ, vẫn có thể tùy duyên sử dụng nghịch hạnh.
- * Khi sống muốn bao la cùng trời đất thì khi chết sẽ không bị trói buộc vào chốn phiền não.
- * Tôn giáo có ý nghĩa lớn về đạo đức, về cảm hứng, nhu cầu cải tạo tâm tính, nếu tôn giáo giàu từ bi bác ái .
- * Về tôn giáo cũng như về các lĩnh vực khác, rất nhiều người đạt đến đỉnh cao bằng con đường tự học, tự đào tạo, bằng cách sống thông thường. Khát vọng lớn thì thành công lớn.

- * Ở giữa vườn hoa, xác chuột chết vẫn thối; ở giữa đầm bùn lầy, đoá sen vẫn thanh khiết.
- * Không biết phục thiện thì không thể học được những bài học vĩ đại trong trường đời; dù có bằng cấp cao cũng chỉ là kẻ ấu trĩ về trí tuệ.
- * Không tự tri, tức quán tâm, thì không thể thấy huyền tướng cái “tôi”, tức bản ngã.
- * Sự xấu ác là biểu hiện của cái “tôi” (bản ngã) đen tối.
- * Cái “tôi” càng lớn thì tình thương càng nhỏ. Càng chấp thủ cái “tôi, bệnh tinh thần càng nặng; càng ảnh hưởng có hại cho tha nhân, môi trường bằng hành vi, bằng thái độ, bằng năng lượng tâm ý.
- * Theo cách nói của nhiều nhà vật lí thì vũ trụ là một mạng lưới chằng chịt vật chất và tâm linh tương quan với nhau. Hiểu như vậy, sẽ thấy toàn vũ trụ là một cơ thể bất khả phân.
- * Con người cần có sự định tâm tĩnh trí để thấy biết trọn vẹn tâm hồn mình. Không tự tri thì không tự chủ, không có sự liêm khiết và tự do tinh thần, không có Thiền.
- * Tham cứu Thiền là tham cứu sự sống và ý nghĩa cuộc sống.
- * Thiền là tự tri, là siêu vượt tín ngưỡng, hình tướng, khái niệm..., là sống tỉnh thức toàn diện với trí vô sư, với trí tuệ siêu vượt quy định nhị nguyên (tức là sống với trí bát-nhã).
- * Không phải “danh ngôn” nào, “lẽ nghĩa” nào, “truyền thống” nào cũng giá trị, cũng đáng theo.
- * Tinh thần càng tự do thì trí tuệ-lương tri càng sáng.
- * Có những thứ “vinh quang” dính đầy sự bản thủ. Ai mới thấy hào quang danh lợi đã trọng vọng, đó là người không minh mẫn, không biết chính tà.
- * Chưa nghiên cứu nghiêm túc về bản ngã (cái “tôi”) thì chưa thể có đường lối giáo dục đúng đắn.
- * Không biết phục thiện thì không thể học được những bài học vĩ đại trong trường đời; dù có bằng cấp cao cũng chỉ là kẻ ấu trĩ về trí tuệ.
- * Tâm hồn đen tối tạo ra xã hội đầy tệ nạn. Muốn xây dựng xã hội tốt đẹp, phải có nền giáo dục có khả năng giáo dục tất cả mọi người (không trừ một

ai) nhận thức sâu sắc các bệnh tâm hồn, phải làm cuộc cách mạng nội tâm tận đáy cái “tôi”.

* Nhà giáo yếu kém nhân cách thì chỉ là công cụ tồi, có hại cho xã hội rất lớn (vì nhiều người ngây thơ tin tưởng vào họ). Tu sĩ yếu kém nhân cách cũng thế.

* Một vấn đề lớn của thời đại chúng ta, là làm thế nào để xây dựng vững chắc cảm hứng sống có đạo đức nhân văn ở con người.

* Thiền là sống tỉnh thức, thực tế và minh triết.

* Khi ta suy nghĩ, ta chỉ tiếp xúc với một vài khía cạnh cuộc sống. Nhưng nếu muốn giáp mặt thực tại toàn diện của cuộc sống thì phải im lặng tâm trí.

* “Vô niệm” để chấm dứt trí nhớ tâm lí - thứ trí nhớ lấy cái “tôi”, cái chấp ngã làm trọng tâm.

* Tâm vô ngôn là sự tỉnh thức toàn diện của sự sống.

* Tâm trí không tĩnh lặng thì không thể giáp mặt thực-tại-đúng-như-thực, không thể giáp mặt chân lí cuộc sống.

* Niềm tin nếu đi đôi với sự chấp ngã nặng nề thì nuôi dưỡng lòng kiêu ngạo sân si.

* Không biết tu tâm thì không thể phát triển nhân cách. Sự tu tâm chân chính là việc làm quan trọng, có ý nghĩa lớn đối với xã hội, vũ trụ.

* Truyền bá minh triết Thiền Định Tự Tri là góp phần cải tạo xã hội.

* Khi dục vọng vô minh và sự chấp ngã ngự trị thì không có tự do tinh thần.

* Vô minh là trạng thái tâm trí trụ vào kiến chấp nhị nguyên (nhị tướng).

* Tự tri là hồi quang phản chiếu, là nội quán.

* Giá trị làm người thể hiện ở hiệu quả thiện ích, ít tác hại (nhất là ở mặt “tiềm ẩn” là năng lượng tâm thần) đối với xã hội, đối với vận hành của vũ trụ.

* Tâm giải thoát phiền não mang ý nghĩa hiếu nghĩa lớn nhất, mang ý nghĩa nghĩa vụ và trách nhiệm cao quý nhất, vì đó là hành động thuận đạo lí, thuận hợp đại luật vận hành của vũ trụ.

- * Thấu triệt lí duyên sinh-vô ngã thì tâm dễ tĩnh lặng, não dễ chuyển hóa, dễ ngộ nhập chân lí tuyệt đối.
- * Vững mặt năng lực tự tri tự chủ, vững mặt trí-lương-tri thì trí-công-cụ sẽ trở thành tô tở cho trí-chớ-sỏi.
- * Cái “tôi” càng lớn, càng bền chắc, càng xảo quyết, càng tự tôn, càng bẻ phái thì sự liêm khiết trí thức càng suy yếu, tư tưởng và hành vi “người bóc lột người” càng đa dạng .
- * Giáo dục “toạ thiền-quán hơi thở-tự tri” là biện pháp tối ưu để nâng cao hiệu quả giáo dục, thăng hoa tâm trí, cải thiện thế giới.
- * Thiền là sống tỉnh thức, thực tế và minh triết.
- * Thấy-biết khác với hiểu. Nếu thấy-biết của tâm chưa khế hợp với Bát Nhã Tâm Kinh thì chưa có Trí Bát Nhã.
- * Một trong những phương cách giúp duy trì cảm hứng sống thiền là tọa thiền mỗi ngày. Không nên bỏ trống ngày nào cả (vì lí do gì đó cũng nên duy trì vài phút).
- * Khoác lác, tự đại, tự ti, khiêm tốn đều không có lợi cho Đạo.
- * Muốn đi sâu vào kinh sách về Thiền, phải có năng lực đọc-hiểu và đọc-thấy. Thiền định tự tri làm xuất sinh năng lực đọc-thấy. Đó là cái thấy nội tại.
- * Khi tâm hồn không có lí tưởng thánh thiện và minh triết thì con người rất dễ bị cái xấu lôi cuốn, rất dễ bị tha hóa biến chất.
- * Chưa thật thấy chúng sinh là ân nhân của mình thì chưa có phẩm chất Bồ tát, chưa tỉnh thức.
- * Sự tĩnh tâm tự tri có công năng giữ gìn lương tri, sự tự chủ, sức khoẻ tinh thần, giá trị làm người .
- * Người biết yêu nét đẹp của tâm hồn là người trưởng thành tâm trí, là người có tinh thần dũng cảm, biết sống với hạnh phúc chân chính.
- * Càng hướng đến lí tưởng vô ngã thì cái “tôi” càng giàu thiện ích mỹ.
- * “Vô ngã” là bản ngã (cái “tôi”) chuyển thành trạng thái tâm trí hòa bình, tỉnh sáng, “vô ngôn giữa muôn lời”.

- * Khi cái “tôi” xâm lấn, bóc lột người khác, nó luôn ẩn núp sau những lời hoa mỹ.
- * “Vô ngã” là Sự Sống bất sinh bất diệt. “Vô ngã” là chân ngã, là giải thoát.
- * Tâm hồn không tự do thì không có năng lực tư duy độc lập, không cảm thụ được trọn vẹn vẻ đẹp cuộc sống, nghèo nàn tinh thần sáng tạo, kém nhân cách.
- * Tâm ý xấu ác không chỉ có hại cho thế giới, mà còn rất hại cho môi trường năng lượng của mình.
- * Tư tưởng xuất thế góp phần làm trong sạch sự nhập thế.
- * Tâm Đại thừa là tâm khiêm hạ, hiểu rằng tội lỗi của mình từ vô lượng kiếp đã ảnh hưởng xấu đến tất cả chúng sinh.
- * Tâm Đại thừa khởi phát từ sự nhận thức sâu sắc rằng, tội lỗi của cá thể ảnh hưởng đến toàn thể, qua thân khẩu ý.
- * Thể xác thì tất nhiên có sở trụ, nhưng tinh thần thì cần “hướng đến” vô sở trụ.
- * Làm cho con người biết yêu quý nét đẹp tâm hồn mình, đó là nhiệm vụ cao cả của văn hoá, của giáo dục, của tôn giáo.
- * Thiên định tự tri là sống tận nền tảng, tận cội nguồn sự sống.
- * Giá trị giác ngộ, giá trị Đại Thừa không nằm ở hành vi, hình tướng bên ngoài, mà ở thực chất của tâm. Nếu thật sự có giác ngộ, có tâm Đại thừa thì dù sống ẩn dật vô danh vẫn có thiện ích lớn cho chúng sinh, cho sự nghiệp giác ngộ chung.
- * Có duyên lành với nền văn hoá giác ngộ là có diễm phúc cực kì lớn lao.
- * Nếu chưa quán tâm (tự tri) để thấy rõ tướng trạng như huyễn của bản ngã thì chưa biết “đọc kinh bằng tâm”, chưa biết đọc công án Thiền.
- * Tỉnh thoảng có được một vài phút sống với tâm vô ngôn cũng có công đức và phước đức rất lớn.
- * Giới hạnh là vấn đề khoa học, vấn đề nhân quả. Chí hướng giác ngộ biết tôn trọng nhân quả, nhưng muốn siêu vượt nhân quả, luân hồi.

- * Gọi là “Thiền” hay từ nào khác cũng được, điều quan trọng là cái nội hàm “tự tri-tỉnh thức-vô ngã”.
- * Thiền học không nên chỉ dạy hạn chế ở một vài ngành đại học, mà nên phổ cập ở mọi cấp học để có nền tảng vững chắc trong giáo dục-đào tạo nhân cách.
- * Cái “tôi” làm cho tâm hồn nặng trĩu vì uy lực, còng xuống vì nô lệ, đen tối vì tự ti, tự phụ, tự ái...
- * Thiền định tự tri càng cao thì càng minh mẫn hơn, chủ động hơn với cuộc sống, với công việc; năng lượng phiền não được chuyển hoá thành năng lượng an lạc, thiện ích .
- * Niệm (nhớ-nghĩ) luôn xuất hiện trong tâm. Chúng là ngôn từ (tiếng nói bên trong) và có hình tướng (sóng tâm thức). Trong thiền định (tự tri), ai thấy rõ niệm sinh diệt liên tục, thấy rõ chỗ niệm xuất hiện và chấm dứt (tức là khoảng trống giữa hai niệm) thì sẽ nhận ra (ngộ) tâm vô niệm, “vô ngôn”. Đó là tâm thể “một niệm vô ngôn” như vầng trăng toả sáng. (“Niệm” trong “niệm vô ngôn” có huyền nghĩa khác hẳn với “niệm” trong “vọng niệm”. Phải ngộ mới thấy, mới biết). Vô ngôn đó khi đã “an định”, sẽ soi sáng muôn lời (tức là soi sáng trí phân biệt tương đối), sẽ là tri giác tự do tự tại, thoát tình trạng vọng động vô minh. Đó là “tánh sáng” bất sinh bất diệt.
- * Phải biết “ghét” bệnh phong, nhưng đừng ghét người mang bệnh phong; cũng vậy, phải biết ghét thói xấu nhưng đừng ghét người đang có thói xấu. Sự xấu ác là bệnh tinh thần.
- * Nếu chưa quán tâm (tự tri) để thấy rõ tướng trạng như huyễn của bản ngã thì chưa biết “đọc kinh bằng tâm”, chưa biết đọc công án Thiền.
- * Tỉnh thoả có được một vài phút sống với tâm vô ngôn cũng có công đức và phước đức rất lớn.
- * Giới hạnh là vấn đề khoa học, vấn đề nhân quả. Chí hướng giác ngộ biết tôn trọng nhân quả, nhưng muốn siêu vượt nhân quả, luân hồi.
- * Cái nhìn khách quan không thể đánh giá được nhân cách minh triết; chỉ họ tự biết. Nhân cách minh triết tối cao chính là nhân cách tự-do-tinh-thần. Đó là giá trị cao nhất.
- * Tâm bất bình thường thì não bất bình thường. Tâm não bất bình thường tác động bất bình thường đến sự vật và ảnh hưởng xấu đến nhận thức của ta, đến cuộc sống của ta (kể cả hoàn cảnh).

- * Được lên thiên đường bởi niềm vui: niềm vui mang tính chất nhân từ. Bị xuống địa ngục cũng bởi “niềm vui”: niềm vui mang tính chất gian ác.
- * Không quan tâm đến sự sống sau khi thể xác chết là quá thờ ơ với tương lai.
- * Trong ta có “tấm gương” “nghe và thấy” được tư tưởng, cảm giác, ý muốn... Tỉnh tâm một thời gian thì tấm gương này sẽ lộ rõ. Nó càng sáng, ta càng dễ thấy cái “tôi” và cái “tôi” dễ dàng được chuyển hoá thành “vô ngã”.
- * Mọi tài năng đều có giá trị về mặt công cụ, đều có thể góp phần làm cho cuộc đời tốt đẹp hơn. Nhưng cái năng lực quý giá nhất làm cho con người giữ vững giá trị làm người, đó là sự tự tri tự chủ. Thiếu cái năng lực này, các tài năng khác có thể biến con người thành ác quỷ, dã thú, kẻ đê tiện.
- * Khi ngồi định tâm mà vẫn nhớ nghĩ đủ chuyện (tức nói năng bên trong) thì giống như khi ngồi một mình mà nói đủ điều. Đó là tình trạng bất bình thường của tâm trí, của bộ não và hệ thần kinh.
- * “Tỉnh thức” là “có mặt” trong giây phút hiện tại với những gì đang xảy ra.
- * “Có mặt” tức là tâm trí không còn vọng tưởng lang thang.
- * Người biết yêu điều tốt ghét điều xấu là người biết phục thiện; người biết phục thiện thì dễ tiếp thu đạo lí giác ngộ; người biết tiếp thu đạo lí giác ngộ thì dễ thực hành tự tri; người biết thực hành tự tri thì dễ thực chứng chân lí tuyệt đối, siêu vượt khái niệm-tướng trạng.
- * Khi kẻ ác tấn công ta, ta sử dụng trí tuệ và lòng dũng cảm để đối phó với chúng; làm như thế thì có lợi hơn là sử dụng lòng căm thù.
- * Vô ngã là tâm thái tịch tri, tịch chiếu, thường tịch quang. Vô ngã là Chân ngã.
- * Đừng coi thường việc chữa trị các bệnh tinh thần, vì nếu thể, văn minh vật chất và sự hưng thịnh kinh tế chỉ như sức lực dồi dào của một gã khủng hoảng hãn, sẽ rất nguy hiểm cho nhân loại.
- * Từ năng lượng quán tâm (tự tri) xuất sinh tình thương, niềm vui, năng lực sáng tạo có chất lượng cao, xuất sinh nhãn quan minh triết, tác dụng giáo dục.
- * Tâm thái vô ngã là tâm thái hòa bình, bao dung, minh triết, thông minh.

* Khi đã biết sống với tâm vô ngôn thì tùy duyên ứng xử, không bị quy định bởi bất cứ gì; đó là sự tự do tự tại đích thực của tâm trí. Tâm Thiền là Chân-Thiền-Mĩ. Minh triết tối thượng là biết dùng tâm và tịch chiếu.

* Tâm hồn không thanh bình thì cuộc sống kém chất lượng, hiệu quả công tác không cao, không có kinh nghiệm về niềm an vui tự phát, không thể ngộ nhập Tánh Viên Giác vốn có ở chúng sinh và trùm khắp mười phương.

* Truyền bá minh triết thiền “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là góp phần xây dựng nền văn hoá hoà bình, nền văn hóa tiên tiến.

* Tu viện lớn, lễ lược nhiều không có ý nghĩa bằng chăm lo chu đáo và khoa học cho sự tu tập và đời sống vật chất của tu sĩ.

* Một tinh thần thật sự trẻ trung và đầy sinh lực là một tinh thần trong sạch. Tinh thần đó ít lệ thuộc vào thể trạng và hoàn cảnh.

* Có đức mà không có tài, không phải là vô dụng, vì vẫn có tác dụng giáo dục lớn lao đối với xã hội (qua lời sống), vì vẫn mang năng lượng tinh thần (thiện ích) ảnh hưởng tốt đến môi trường sống của cộng đồng (có cả giá trị giáo dục). Có tài mà không có đức, không chỉ có hại cho xã hội về hành vi xấu, mà còn mang năng lượng tâm thức độc hại cho môi trường (và cho bản thân mình). (Vấn đề này Phật giáo gọi là tạo nghiệp tốt xấu; nghiệp cũng mang năng lượng; toàn vũ trụ là những dòng chảy năng lượng).

* Chưa nghiên cứu nghiêm túc về bản ngã (cái “tôi”) thì chưa thể có đường lối giáo dục đúng đắn.

* Theo nhiều nhà khoa học tự nhiên, năng lượng tâm thức là dạng năng lượng cơ bản, có ảnh hưởng tốt hoặc xấu cho toàn vũ trụ (tùy tính chất tâm thức) và cho bản thân.

* Trái đất đang nóng dần lên; tâm hồn nhân loại đang nóng bỏng. Nhà khoa học nỗ lực vá tằng ô-dôn; thiền gia nỗ lực thiền định để góp phần chuyển hoá tâm trí nhân loại bằng năng lượng tỉnh thức, an lạc, thanh thoát, từ bi.

* Nhà tâm lí học không thể hiểu biết sâu sắc cơ cấu tâm lí nếu không thiền định tự tri. Nhà giáo dục học, nhà chính trị học sẽ không có tầm nhìn minh triết về giáo dục, về chính trị nếu không hiểu biết sâu sắc cơ cấu tâm lí con người. Nhà truyền bá tôn giáo sẽ hạ thấp giá trị tôn giáo nếu thiếu quan tâm vấn đề này.

* Không ai là không có tâm xấu ác, điều quan trọng là phải nỗ lực cải tạo. Thực hành “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là trách nhiệm của mọi người.

NAM-MÔ QUÁN THỂ ÂM BỒ-TÁT (*)

Tuệ Thiên (Lê Bá Ân)

Trì danh Ngài Quán Thế Âm
Trí - bi hội nhập Chân Tâm đất trời
Voi bao nghiệp chướng cõi đời
Ngày về Tịnh độ tiếp lời Tâm kinh...
Niệm thâm theo hơi thở thiền
Tháng ngày an lạc như hiền triết xưa
Trăng tâm lặng lẽ bốn mùa
Hương trà thấp thoáng Chân Như vĩnh hằng.

(*): Có thể thay danh hiệu này bằng các danh hiệu mang năng lượng tâm linh đại trí-đại bi khác của tôn giáo.

-(Chân Tâm: Bản Thể Vũ Trụ, Thượng Đế, Viên Giác, Phật Tính, Pháp Thân, Chân Như, Chân Thiện Mỹ...).

-Bồ-tát Quán Thế Âm có truyền bá một câu chân ngôn mang thần lực cứu khổ cứu nạn và trợ lực giác ngộ là: Án Ma Ni Bát Di Hồng (Om Ma Ni Pad Mé Hum). (Ngài là một vị Phật thời quá khứ xa xưa; nhiều người dù không phải là người Phật giáo vẫn có lòng chánh tín ở Ngài).

-Thí nghiệm của M.Emoto cho thấy, khi dán 2 mẫu giấy mang tên người có tính cách tốt-xấu khác nhau vào 2 chai nước, thì cấu trúc và chất lượng nước cũng biến đổi khác nhau. Thí nghiệm này giúp hiểu rõ hơn thần lực của các danh hiệu thánh nhân, các chân ngôn...

-A.Einstein có phát biểu đáng lưu ý: Khoa học không có tôn giáo là khoa học khập khiễng.

-Theo Thiên Luận (D.T.Suzuki), ngày xưa có các vị Bồ-tát tu hành trong nghịch cảnh như làm kĩ nữ, bán cá ở chợ, mò tôm để sinh nhai... Vì thế, dù còn phải sống trong nghịch cảnh, chúng sinh cũng có thể tu tập hướng thiện hướng thượng tâm linh, chuyển hoá nghiệp.

-“Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là đạo lí của vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiên; mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn vũ trụ, cho sự thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả.

(Đường Về Minh Triết; Idoc.vn).

25/2/2013

CÂU HỎI LỚN TRONG ĐỜI

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

(Tản bút)

Thế giới quanh ta

Là biểu hiện của thế giới trong ta

Thế giới đầy chiến tranh, xung đột, tranh giành

Đầy bạo lực, bạo quyền, trí thức rởm, tàn ác

Đầy tham ô, hối lộ, bè phái, tà kiến, bất công

Đầy độc tài, độc đoán, bịp bợm, tham vọng cá nhân

Đầy xảo quyệt, tự hào, mặc cảm, đua nịnh, hư danh

Đầy tham sân si, cố chấp, khổ đau, sa đọa...

Thế giới quanh ta

Là biểu hiện của thế giới trong ta

Thế giới của cái “tôi” chấp thủ vô minh!

Ta làm được gì cho thế giới?

Vô thức vũ trụ có mặt trong mỗi tâm thức cá nhân

Tâm linh cá thể là một mắt lưới

Mắt lưới trung tâm của toàn mạng lưới vũ trụ vô biên...

Nếu còn một mắt lưới không bị chìm trong biển vô minh

Thì toàn mạng lưới còn có cơ hội được kéo lên

Ta làm được gì cho toàn mạng lưới tâm linh?

Sinh ra và lớn lên giữa cõi đời điên đảo

Tâm não ta bị khuôn định theo trăm nghìn cái khuôn

Cuộc sống của ta là biểu hiện của cái “tôi” ảo tưởng

Chưa một lần dừng lại để tỏ ngộ chính mình!

Mang đầy năng lượng vô minh trong thế giới khổ đau

Ta làm được gì cho thế giới?...

Chiều nay ngồi quan sát cái “tôi”

Cảm nghiệm thâm sâu và hốt nhiên tỏ ngộ

Giải thoát khỏi mọi khuôn đúc và được an lạc tự do

Cái thấy tự do là tuệ tri như thực

Tri tức hành – Tâm Không tức diệu hữu...

Hành thâm “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” (*)

Giây phút tự tri là giây phút chân thiện mỹ cho đời

Ta tự biết ta làm gì cho thế giới.

20/8/2013

(*): - “*Tự tri-tỉnh thức-vô ngã*” là đạo lí của vũ trụ,
là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiên;
mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn vũ trụ,
cho sự thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả.

- *“Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là minh sư vĩ đại nhất
của chính mình. (Đường Về Minh Triết)*

NHÚ MỘT VẦN THƠ

Tuệ Thiên (Lê Bá Ân)

(Chùm thơ-3 bài)

Bài Thơ Không Đề

Sợ tâm hồn lãng đãng

Đêm nặng vần thơ đau buốt lưng

Gác bút

Hơn mười năm quên chuyện văn chương...

Sáng nay

Bên tách-cà-phê-ngày-tháng-cũ

Một vần thơ nhú giữa vô ngôn.

(16/01/2013)

Mình Cảm Thơ Mình

(Thân tặng Lê Bá Mai Thảo,

Lê Bá Mai Trang & những mến thương)

Đường trần thế lợi danh chen lấn

Chút tà tâm là đánh rơi mình...

Ai có thể ung dung Chân Thiện Mĩ
Nếu thiếu vắn thơ thanh khiết trái tim? (*)
Nên gìn giữ điệu vắn minh triết
Giữa thế gian đen trắng xô bồ...
Mang năng lượng thiện lành tỏa khắp
Cát bụi chợ đời không lấp nổi tiếng thơ. (**)

(*) & (**): Những câu thơ trong Đường Về Minh Triết.

Bài Thơ Không Lời

(Tuệ Thiên-Lê Bá Bôn & cháu ngoại

Nguyễn Xuân Nhi) - (2010)



SUY NGHĨ VỀ MINH TRIẾT GIÁO DỤC

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

* Chưa có triết lí về giá trị nhân sinh thì văn hoá-giáo dục còn khập khiễng, chính trị còn khập khiễng.

- * Khi triết lí giáo dục chưa minh triết thì tất yếu dẫn đến suy yếu đạo đức nghề nghiệp ở người lao động, suy yếu lương tri ở người cán bộ.
- * Nền văn học nào, nền giáo dục nào không giúp được con người nhận ra các bệnh tâm hồn, không giúp con người biết cách tự chữa trị có hiệu quả, thì đó là nền văn học, nền giáo dục còn nhiều yếu kém.
- * Nhà giáo yếu kém nhân cách thì chỉ là công cụ tồi, có hại cho xã hội rất lớn (vì nhiều người ngây thơ tin tưởng vào họ). Tu sĩ yếu kém nhân cách cũng thế.
- * Tâm hồn đen tối tạo ra xã hội đầy tệ nạn. Muốn xây dựng xã hội tốt đẹp, phải có nền giáo dục có khả năng giáo dục tất cả mọi người (không trừ một ai) nhận thức sâu sắc các bệnh tâm hồn, phải làm cuộc cách mạng nội tâm tận đáy cái “tôi”.
- * Chưa nghiên cứu nghiêm túc về bản ngã (cái “tôi”) thì chưa thể có đường lối giáo dục đúng đắn.
- * Cái “tôi” càng lớn, càng bền chắc, càng xảo quyệt, càng tự tôn, càng bệ phái thì sự liêm khiết trí thức càng suy yếu, tư tưởng và hành vi “người bóc lột người” càng đa dạng .
- * Khi cái “tôi” xâm lấn, bóc lột người khác, nó luôn ẩn núp sau những lời hoa mỹ.
- * Càng tôn vinh quá độ các giá trị bản năng và công cụ (nhất là công cụ trí óc) thì thế giới càng đảo điên, khốn đốn.
- * Vắng mặt năng lực tự tri tự chủ, vắng mặt trí-lương-tri thì trí-công-cụ sẽ trở thành tội tớ cho trí-chó-sói.
- * Mọi tài năng đều có giá trị về mặt công cụ, đều có thể góp phần làm cho cuộc đời tốt đẹp hơn. Nhưng cái năng lực quý giá nhất làm cho con người giữ vững giá trị làm người, đó là sự tự tri tự chủ. Thiếu cái năng lực này, các tài năng khác có thể biến con người thành ác quỷ, dã thú, kẻ đê tiện.
- * Sự xấu ác là biểu hiện của cái “tôi” (bản ngã) đen tối.
- * Cái “tôi” càng lớn thì tình thương càng nhỏ. Càng chấp thủ cái “tôi”, bệnh tinh thần càng nặng; càng ảnh hưởng có hại cho tha nhân, môi trường bằng hành vi, bằng thái độ, bằng năng lượng tâm ý.
- * Nếu giàu tri thức, giàu tài năng nhưng yếu kém lương tâm, lương tri thì chỉ là công cụ; chưa có nhân cách; còn nghèo trí tuệ; chưa trưởng thành toàn diện.

- * Bệnh thành tích sinh ra thói dối trá, thói dối trá sinh ra sự thối nát.
- * Làm chính trị chân chính thì đừng sợ bị chê bai, bị phê phán; không có lời chê bai, phê phán thì khó nhận thấy khuyết điểm, sai lầm.
- * Nhà tâm lý học không thể hiểu biết sâu sắc cơ cấu tâm lý nếu không thiên định tự tri. Nhà giáo dục học, nhà chính trị học sẽ không có tầm nhìn minh triết về giáo dục, về chính trị nếu không hiểu biết sâu sắc cơ cấu tâm lý con người. Nhà truyền bá tôn giáo sẽ hạ thấp giá trị tôn giáo nếu thiếu quan tâm vấn đề này.
- * Không ai là không có tâm xấu ác, điều quan trọng là phải nỗ lực cải tạo. Thực hành “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là trách nhiệm của mọi người.
- * Càng hướng đến lý tưởng vô ngã thì cái “tôi” càng giàu thiện ích mỹ.
- * Một vấn đề lớn của thời đại chúng ta, là làm thế nào để xây dựng vững chắc cảm hứng sống có đạo đức nhân văn ở con người.
- * Đừng coi thường việc chữa trị các bệnh tinh thần, vì nếu thể, văn minh vật chất và sự hưng thịnh kinh tế chỉ như sức lực dồi dào của một gã khủng hoảng hãn, sẽ rất nguy hiểm cho nhân loại.
- * Khi tâm hồn không có lý tưởng thánh thiện và minh triết thì con người rất dễ bị cái xấu lôi cuốn, rất dễ bị tha hóa biến chất.
- * Không biết tu tâm thì không thể phát triển nhân cách. Sự tu tâm chân chính là việc làm quan trọng, có ý nghĩa lớn đối với xã hội, vũ trụ.
- * Làm cho con người biết yêu quý nét đẹp tâm hồn mình, đó là nhiệm vụ cao cả của văn hoá, của giáo dục, của tôn giáo.
- * Người biết yêu nét đẹp của tâm hồn là người trưởng thành tâm trí, là người có tinh thần dũng cảm, biết sống với hạnh phúc chân chính.
- * Tâm ý xấu ác không chỉ có hại cho thế giới, mà còn rất hại cho môi trường năng lượng của mình.
- * Có đức mà không có tài, không phải là vô dụng, vì vẫn có tác dụng giáo dục lớn lao đối với xã hội (qua lối sống), vì vẫn mang năng lượng tinh thần (thiện ích) ảnh hưởng tốt đến môi trường sống của cộng đồng (có cả giá trị giáo dục). Có tài mà không có đức, không chỉ có hại cho xã hội về hành vi xấu, mà còn mang năng lượng tâm thức độc hại cho môi trường (và cho bản thân mình). (Vấn đề này Phật giáo gọi là tạo nghiệp tốt xấu; nghiệp cũng mang năng lượng; toàn vũ trụ là những dòng chảy năng lượng).

* Muốn chữa cơn bệnh nặng, không thể chỉ uống vài lần thuốc. Muốn rèn luyện cơ thể, không thể chỉ cần một vài buổi tập. Cũng vậy, muốn cải tạo những tính xấu thì phải có chương trình học tập, rèn luyện lâu bền. Đây là điều mà ngành giáo dục cần quan tâm đúng mức khi bàn đến chất lượng giáo dục, hiệu quả giáo dục, đào tạo cán bộ...(Giúp cho mọi người có cảm hứng tự hoàn thiện nhân cách, đó là vấn đề cực kì quan trọng của giáo dục, của văn hóa).

* Tư tưởng xuất thế góp phần làm trong sạch sự nhập thế.

* Tôn giáo có ý nghĩa lớn về đạo đức, về cảm hứng, nhu cầu cải tạo tâm tính, nếu tôn giáo giàu từ bi bác ái.

* Không xiển dương sự thanh tẩy tâm thức thì tôn giáo, tín ngưỡng chứa đầy mê tín có hại.

* Sự tĩnh tâm tự tri có công năng giữ gìn lương tri, sự tự chủ, sức khoẻ tinh thần, giá trị làm người .

* Từ năng lượng quán tâm (tự tri) xuất sinh tình thương, niềm vui, năng lực sáng tạo có chất lượng cao, xuất sinh nhãn quan minh triết, tác dụng giáo dục.

* Thiên định tự tri thì không thuộc riêng tôn giáo nào hay nền văn hoá giáo dục nào; đó là tài sản cực kì quý giá của nhân loại muôn đời, của vũ trụ.

* **Giáo dục “toạ thiền-quán hơi thở-tự tri” là biện pháp tối ưu để nâng cao hiệu quả giáo dục, thăng hoa tâm trí, cải thiện thế giới.**

* **“Tự tri-tĩnh thức-vô ngã” là đạo lí của vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiền; mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn vũ trụ, cho sự thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả.**

* “Tự tri” là quán chiếu tâm thức, là biết rõ tâm trí. “Tĩnh thức” là tâm không vọng tưởng. “Vô ngã” là tâm thái hoà bình, an lạc, yêu thương, thiện ích, tự do tự tại, diệu dụng, bất sinh bất diệt, tịch tri, tịch chiếu.

* Viên mãn “tự tri-tĩnh thức-vô ngã” rất khó, nhưng chỉ có hướng đến đó mới xây dựng được mẫu số chung cho nhân cách, cho ý nghĩa cuộc sống. Chỉ có hướng đến đó mới tạo nên tiếng nói chung cho hoà bình, công bằng, nhân ái - thật sự biết tôn trọng nhau giữa người với người.

* Theo nhiều nhà khoa học tự nhiên, năng lượng tâm thức là dạng năng lượng cơ bản, có ảnh hưởng tốt hoặc xấu cho toàn vũ trụ (tuỳ tính chất tâm thức) và cho bản thân.

* Theo cách nói của nhiều nhà vật lí thì vũ trụ là một mạng lưới chằng chịt vật chất và tâm linh tương quan với nhau. Hiểu như vậy, sẽ thấy toàn vũ trụ là một cơ thể bất khả phân.

* Thiên là sống tỉnh thức, thực tế và minh triết.

* Thiên định tự tri càng cao thì càng minh mẫn hơn, chủ động hơn với cuộc sống, với công việc; năng lượng phiền não được chuyển hoá thành năng lượng an lạc, thiện ích .

* “Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là minh sư vĩ đại nhất của chính mình.

* Nghề nghiệp, công việc chỉ có tính chất quan trọng (nhiều hay ít), chứ không có tính chất cao quý. Sự cao quý thuộc về nhân cách, lương tâm.

* Ở giữa vườn hoa, xác chuột chết vẫn thối; ở giữa đầm bùn lầy, đoá sen vẫn thanh khiết.

* Một nguyên thủ quốc gia, một nhà thơ, một bộ trưởng, một sĩ quan, một giáo sư... nếu mang nặng thói tham ô, hối lộ, bè phái thì giá trị làm người không bằng một người ăn xin lương thiện.

* Không có sự liêm khiết trí thức thì không có năng lực tư duy minh triết về những vấn đề trọng đại của cuộc sống, dù có học vị tiến sĩ triết học hay bất cứ gì.

* Phải biết “ghét” bệnh phong, nhưng đừng ghét người mang bệnh phong; cũng vậy, phải biết ghét thói xấu nhưng đừng ghét người đang có thói xấu. Sự xấu ác là bệnh tinh thần.

* Khi kẻ ác tấn công ta, ta sử dụng trí tuệ và lòng dũng cảm để đối phó với chúng; làm như thế thì có lợi hơn là sử dụng lòng căm thù.

* Giá trị làm người thể hiện ở hiệu quả thiện ích , ít tác hại (nhất là ở mặt “tiềm ẩn” là năng lượng tâm thần) đối với xã hội , đối với vận hành của vũ trụ.

* Truyền bá minh triết Thiên Định Tự Tri là góp phần cải tạo xã hội.

* Thượng Đế (hay Chân-Thiện-Mĩ) không thuộc về phe này hay nhóm kia, không thuộc về hình tướng nào; mà thuộc về những tâm hồn trong sạch, bình đẳng, bác ái, từ bi. Đó là Tánh Viên Giác.

* Truyền bá minh triết thiên “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là góp phần xây dựng nền văn hoá hoà bình, nền văn hóa tiên tiến.

(Trích trong Đường Về Minh Triết; NXB Văn Nghệ, 2007).

MỘT SỐ SUY NGHĨ VỀ VĂN HÓA-GIÁO DỤC

Tuệ Thiên (Lê Bá Ôn)

(Trích trong Đường Về Minh Triết)

* Người biết yêu điều tốt ghét điều xấu là người biết phục thiện; người biết phục thiện thì dễ tiếp thu đạo lí giác ngộ; người biết tiếp thu đạo lí giác ngộ thì dễ thực hành tự trị; người biết thực hành tự trị thì dễ thực chứng chân lí tuyệt đối, siêu vượt khái niệm-tương trạng.

* Không có sự liêm khiết trí thức thì không có năng lực tư duy minh triết về những vấn đề trọng đại của cuộc sống, dù có học vị tiến sĩ triết học hay bất cứ gì.

* Chưa có triết lí về giá trị nhân sinh thì văn hoá-giáo dục còn khập khiễng, chính trị còn khập khiễng.

* Làm chính trị chân chính thì đừng sợ bị chê bai, bị phê phán; không có lời chê bai, phê phán thì khó nhận thấy khuyết điểm, sai lầm.

* Tham quyền cố vị thì không yêu dân, không yêu nước.

* Óc địa vị là biểu hiện của bản năng quyền lực đậm nét thú tính; nó không biết quý trọng giá trị nhân cách.

* Đôi tay thì đưa hối lộ và nhận hối lộ, còn miệng thì ca tụng đường lối cách mạng, chắc chắn đó là kẻ “cơ hội chủ nghĩa” độc hiểm, hay “chụp mũ” người tốt.

* Một nguyên thủ quốc gia, một nhà thơ, một bộ trưởng, một sĩ quan, một giáo sư... nếu mang nặng thói tham ô, hối lộ, bè phái thì giá trị làm người không bằng một người ăn xin lương thiện.

* Đồng tiền nhà nước là mồ hôi của nhân dân, trong đó có cả mồ hôi của người ăn xin (vì người ăn xin cũng tiêu thụ hàng hoá, tức là đã gián tiếp đóng thuế). Tham ô, lãng phí tiền nhà nước là có tội với toàn dân.

* Bệnh thành tích sinh ra thói dối trá, thói dối trá sinh ra sự thối nát.

* Không ghét thói hối lộ thì không yêu sự công bằng; không yêu sự công bằng thì không yêu dân ; không yêu dân thì không yêu nước, không yêu nhân loại, không thật có tinh thần cách mạng.

* Xây và chống, mà không chống thói hối lộ-thối nhận hối lộ, là không chân chính.

* Nặng óc cục bộ thì không yêu dân, không yêu nhân loại; chỉ yêu cái “tôi”, luôn bao che những xấu ác.

* Người đảng viên không thật lòng kính yêu nhân dân thì chỉ là kẻ “cơ hội chủ nghĩa” ích kỉ.

* Ở giữa vườn hoa, xác chuột chết vẫn thối; ở giữa đầm bùn lầy, đoá sen vẫn thanh khiết.

* Có những thứ “vinh quang” dính đầy sự bản thủ. Ai mới thấy hào quang danh lợi đã trọng vọng, đó là người không minh mẫn, không biết chính tà.

* Nền văn học nào, nền giáo dục nào không giúp được con người nhận ra các bệnh tâm hồn, không giúp con người biết cách tự chữa trị có hiệu quả, thì đó là nền văn học, nền giáo dục còn nhiều yếu kém.

* Không biết phục thiện thì không thể học được những bài học vĩ đại trong trường đời; dù có bằng cấp cao cũng chỉ là kẻ ấu trĩ về trí tuệ.

* Nhà giáo yếu kém nhân cách thì chỉ là công cụ tồi, có hại cho xã hội rất lớn (vì nhiều người ngây thơ tin tưởng vào họ). Tu sĩ yếu kém nhân cách cũng thế.

* Khi cái “tôi” xâm lấn, bóc lột người khác, nó luôn ẩn núp sau những lời hoa mỹ.

* Đừng coi thường việc chữa trị các bệnh tinh thần, vì nếu thế, văn minh vật chất và sự hưng thịnh kinh tế chỉ như sức lực dồi dào của một gã khủng hũn hũn, sẽ rất nguy hiểm cho nhân loại.

* Nếu giàu tri thức, giàu tài năng nhưng yếu kém lương tâm, lương tri thì chỉ là công cụ; chưa có nhân cách; còn nghèo trí tuệ; chưa trưởng thành toàn diện.

* Mọi tài năng đều có giá trị về mặt công cụ, đều có thể góp phần làm cho cuộc đời tốt đẹp hơn. Nhưng cái năng lực quý giá nhất làm cho con người giữ vững giá trị làm người, đó là sự tự tri tự chủ. Thiếu cái năng lực này, các tài năng khác có thể biến con người thành ác quỷ, dã thú, kẻ đê tiện.

* Sự xấu ác là biểu hiện của cái “tôi” (bản ngã) đen tối.

* Cái “tôi” càng lớn thì tình thương càng nhỏ. Càng chấp thủ cái “tôi”, bệnh tinh thần càng nặng; càng ảnh hưởng có hại cho tha nhân, môi trường bằng hành vi, bằng thái độ, bằng năng lượng tâm ý.

* Theo nhiều nhà khoa học tự nhiên, năng lượng tâm thức là dạng năng lượng cơ bản, có ảnh hưởng tốt hoặc xấu cho toàn vũ trụ (tùy tính chất tâm thức) và cho bản thân.

* Không ai là không có tâm xấu ác, điều quan trọng là phải nỗ lực cải tạo. Thực hành “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là trách nhiệm của mọi người.

* Chưa nghiên cứu nghiêm túc về bản ngã (cái “tôi”) thì chưa thể có đường lối giáo dục đúng đắn.

* Không xiển dương sự thanh tẩy tâm thức thì tôn giáo, tín ngưỡng chứa đầy mê tín có hại.

* Tôn giáo có ý nghĩa lớn về đạo đức, về cảm hứng, nhu cầu cải tạo tâm tính, nếu tôn giáo giàu từ bi bác ái.

* Không tôn trọng phương tiện thăng hoa tâm linh của người khác thì chưa có tâm thái hòa bình, tỉnh thức.

* Khi triết lí giáo dục chưa minh triết thì tất yếu dẫn đến suy yếu đạo đức nghề nghiệp ở người lao động, suy yếu lương tri ở người cán bộ.

* Càng tôn vinh quá độ các giá trị bản năng và công cụ (nhất là công cụ trí óc) thì thế giới càng đảo điên, khốn đốn.

* Vắng mặt năng lực tự tri tự chủ, vắng mặt trí-lương-tri thì trí-công-cụ sẽ trở thành tội tớ cho trí-chó-sói.

* Cái “tôi” càng lớn, càng bền chắc, càng xảo quyệt, càng tự tôn, càng bè phái thì sự liêm khiết trí thức càng suy yếu, tư tưởng và hành vi “người bóc lột người” càng đa dạng .

* Khi kẻ ác tấn công ta, ta sử dụng trí tuệ và lòng dũng cảm để đối phó với chúng; làm như thế thì có lợi hơn là sử dụng lòng căm thù.

*** “Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là đạo lí của vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiên; mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn vũ trụ, cho sự thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả.**

* Viên mãn “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” rất khó, nhưng chỉ có hướng đến đó mới xây dựng được mẫu số chung cho nhân cách, cho ý nghĩa cuộc sống. Chỉ có hướng đến đó mới tạo nên tiếng nói chung cho hoà bình, công bằng, nhân ái - thật sự biết tôn trọng nhau giữa người với người.

* Tâm hồn đen tối tạo ra xã hội đầy tệ nạn. Muốn xây dựng xã hội tốt đẹp, phải có nền giáo dục có khả năng giáo dục tất cả mọi người (không trừ một ai) nhận thức sâu sắc các bệnh tâm hồn, phải làm cuộc cách mạng nội tâm tận đáy cái “tôi”.

* Giáo dục “toạ thiền-quán hơi thở-tự tri” là biện pháp tối ưu để nâng cao hiệu quả giáo dục, thăng hoa tâm trí, cải thiện thế giới.

* “Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là minh sư vĩ đại nhất của chính mình.

THIÊN NGÔN CỦA CÁC MINH SƯ (*)

(Sưu tầm)

Chùm 1:

* Tất cả nhân loại không quý gì bằng sinh mệnh, sinh mệnh được coi trọng nhất trên trần gian này. Bởi vì tất cả của cải sự nghiệp, danh vọng tài sắc... đều để tô điểm cho sinh mệnh. Mất sinh mệnh, tất cả cái ấy trở thành vô nghĩa. Song sinh mệnh con người thời nay, nếu kéo dài lắm chỉ trong vòng bảy tám mươi năm. Cái đau khổ nhất của con người là khi nghe mình sắp mất sinh mệnh. (...) Thực là mỗi đau khổ truyền kiếp không ai thoát được. **Nếu có một phương pháp nào** khiến con người thoát được cái chết thì trên nhân gian này còn gì quý bằng! Ở đây chúng tôi xin giới thiệu quý vị phương thuốc hi hữu duy nhất trên đời, nếu quý vị uống nó vào thì “bất tử”, chính là tánh giác của quý vị đấy. **Người giác ngộ tánh giác là nhận ra được cái “bất tử”**. Vì thế tánh giác này được Phật dụ là hòn ngọc như ý. Được hòn ngọc này rồi, con người dứt sạch mọi đau khổ; mọi mong cầu đều toại nguyện. (*Thiền sư Thích Thanh Từ*) – (*Thiền Tông VN Cuối Thế Kỷ 20; Thích Thanh Từ*).

* Lục Tổ nói lên câu đầu tiên liên quan đến sự chứng nghiệm của Tổ là “xưa nay không một vật” và sau đó là “kiến tánh”, cái **tự tánh vì là “không một vật”** nên là “Không”. Vì thế “thấy tánh” là “thấy Không” như Thần Hội nói. (*Thiền sư Daisetz Teitaro Suzuki*) - (*Vô Niệm (Pháp Bảo Đàn Kinh); D.T.Suzuki; dịch giả: Thuần Bạch*).

* Trước Big Bang thời gian chưa trôi: mỗi giây tương ứng với vĩnh cửu. Chúng ta ước đoán thế vì vật lí lượng tử xuyên qua ảo ảnh thời gian, tách khỏi đồng hồ nguyên tử để đi sâu hơn vào nhà máy Tự nhiên. Rung động dừng lại tại mức độ sâu nhất. Đáy của vũ trụ giống như bộ não chết. Tuy nhiên biểu hiện của cái chết là ảo giác, vì biên giới nơi mọi hoạt động chấm dứt đánh dấu sự bắt đầu một vùng mới, gọi là thực tại ảo – nơi vật chất và năng lượng tồn tại dưới dạng **tiềm năng** thuần túy. Cơ sở của thực tại ảo rất phức tạp nhưng nói một cách đơn giản nhất, **vùng phi vật chất phải tồn tại để sinh ra vũ trụ vật chất**. Vùng này **trống rỗng nhưng**

không hề hư vô. (...) Sáng tạo nhảy vọt từ trống rỗng lên đầy tràn, cũng như vĩnh cửu nhảy vọt từ phi thời gian sang đầy tràn thời gian.

Nếu **vĩnh hằng** đang cùng với ta bây giờ, làm cơ sở cho toàn bộ tồn tại vật chất, nó phải làm cơ sở cho tôi và bạn. *(Tiến sĩ y học Deepak Chopra) - (Sự Sống Sau Cái Chết; Deepak Chopra; dịch giả: Trần Quang Hưng).*

* Trong Truyền Đăng có chép rằng: “Thượng thư Ôn Tháo hỏi ngài Khuê Phong: Người ngộ lí, một phen tuổi thọ hết, gá nương chỗ nào? Khuê Phong đáp: Tất cả chúng sinh đều có đầy đủ linh minh tánh giác, cùng với chư Phật không khác. Nếu hay **ngộ tánh này tức là pháp thân**, vốn tự vô sinh có gì nương gá? Cái linh minh chẳng muội, rõ ràng thường biết, không chỗ đến cũng không chỗ đi. Chỉ lấy **không - tịch** làm tự thể, chớ nhận sắc thân. Lấy **linh tri** làm tự tâm, chớ nhận vọng niệm. Vọng niệm nêu dậy lên đều không theo nó, đến lúc mạng chung, khi ấy nghiệp tự nhiên không thể cột. Tuy có thân trung ấm mà chỗ đến tự do. **Cõi người cõi trời tùy ý gửi nương**. Đây tức là chơn tâm trước và chỗ đến của thân sau vậy”. *(Thiền sư Phổ Chiếu) – (Chơn Tâm Trực Thuyết; Phổ Chiếu; dịch giả: Thích Đắc Pháp).*

* Vì nhục thể rửa nát khi chết, linh hồn rời đi nhập vào giới siêu hình tương ứng với sự tồn tại của nó ở bình diện vật chất, **vào tần số tương ứng với cuộc sống cũ của nó nhất.** (...) Quá trình biến đổi sau cái chết không phải là sự di chuyển đến một nơi chốn khác hay thời gian khác; **nó chỉ là sự thay đổi về chất sự chú tâm của chúng ta.** Bạn chỉ có thể nhìn thấy những gì có rung động tương ứng với bạn. *(Tiến sĩ y học Deepak Chopra) - (Sự Sống Sau Cái Chết; D. Chopra; dịch giả: Trần Quang Hưng).*

* Giác ngộ **không phải là một công việc riêng tư** chẳng can dự gì đến khối lớn cộng đồng; điểm tựa của nó được đặt ngay trong lòng vũ trụ. (...) Cái được gọi là “thiền căn” chỉ có giá chừng nào nó làm lợi ích cho tất cả thể gian. Nếu không thể phụng sự cho toàn thể môi trường gồm những thân thuộc mà mình đứng trong đó – nghĩa là, **nếu cái nhìn tâm linh của mình mà không trải ra đến bờ cõi xa xôi nhất** thì “thiền đức” của y không phải là “thiền đức” thứ thiệt, và chẳng có cái lối chứa nhóm nào như vậy **mà lại có thể** làm trôi dạt ước vọng giác ngộ (tức Bồ-đề tâm). *(Thiền sư Daisetz Teitaro Suzuki) - (Thiền Luận - quyển hạ, luận IV; D.T.Suzuki; dịch giả: Tuệ Sỹ).*

* Nền vật lí này bây giờ đã thấy rằng **vũ trụ là một mạng lưới chằng chịt vật chất và tâm linh** liên quan mật thiết với nhau, mà mỗi phần tử chỉ được định nghĩa trong mối tương quan với toàn thể. *(Giáo sư vật lí Fritjof Capra) – (Đạo Của Vật Lí; F. Capra; dịch giả: Nguyễn Tường Bách).*

Chùm 2:

* Bảo rằng **“Duy tâm” là do bởi tâm, cũng là được sinh ra từ tâm**; khi thông hiểu được các tướng trạng đặc thù trong tất cả những biến đổi có thể có được thì chúng không gì khác hơn là chính cái Tâm. (*Phân Tổng kệ của kinh Lăng Già*) – (Nghiên Cứu Kinh Lăng Già; D.T.Suzuki; dịch giả: Thích Chơn Thiện, Trần Tuấn Mẫn). (Tác phẩm này được thầy Trần Tuấn Mẫn (dịch giả) sửa bản in. Đây là một việc làm vô cùng quan trọng đối với những kinh sách có giá trị cho sự tu học và ấn chứng. Ngày nay có nhiều tác phẩm Phật học bị sai lệch nội dung nghiêm trọng sau khi in ấn! Mong sao điều này được quý vị tác giả và dịch giả quan tâm. –TT LBB).

* **Trường ý thức là cơ sở** của mọi hiện tượng trong Tự nhiên, bởi vì **khe hở** tồn tại giữa mọi electron, mọi ý nghĩ, mọi khoảnh khắc thời gian. **Khe hở** là điểm không chế, **sự tĩnh lặng ở tâm** của sáng tạo, nơi vũ trụ liên kết mọi sự kiện. (...) Chúng ta cần nhớ **nguồn gốc chung** của mình. Tinh thần con người suy thoái khi chúng ta hạn chế mình trong một kiếp người và giam trong một thể xác. (*Tiến sĩ y học Deepak Chopra*) - (*Sự Sống Sau Cái Chết*; D. Chopra; dịch giả: Trần Quang Hưng).

* Tôi tuyệt đối tin rằng **sự sống vật thể trên trái đất đã được tạo ra bằng cách hôn cô đặc dần**. Mọi học lí cho rằng, sự sống trên trái đất xuất hiện do những phân tử phức tạp tự phát sinh và cô đọng thành những cơ thể sống, không vững vàng, xét cả trên quan niệm tôn giáo lẫn quan điểm vật lí học và hoá học hiện đại. (*Nhà bác học-giáo sư tiến sĩ y học E-rơ-nơ Mun-đa-sep*) – (*Chúng Ta Thoát Thai Từ Đâu*; E. Mun-đa-sep; dịch giả: Hoàng Giang).

* Sự ô nhiễm tâm linh không phát xuất từ đâu khác cả mà chính là ở trong **mat-na (ý)**, căn gốc của tri thức và của ý chí. (*Thiền sư D.T.Suzuki*) – (Nghiên Cứu Kinh Lăng Già; D.T.Suzuki; dịch giả: Thích Chơn Thiện, Trần Tuấn Mẫn).

* Giác ngộ phải gồm cả ý chí lẫn tri thức. Đó là một **hành vi trực giác phát sinh từ ý chí**. Ý chí muốn tự biết nó là gì, y như thực, ngoài tất cả các điều kiện chi phối sự hiểu biết. (...) Khi nói đến chứng đạo hoặc giác ngộ, tự nhiên ta dễ liên tưởng đến khía cạnh nhận thức và **quên mất động lực phi thường của ý chí tác động ở bên sau**, mà cũng chính là động lực cấu tạo nên cốt cách của một cá nhân. (*Thiền sư Daisetz Teitaro Suzuki*) - (*Thiền Luận - quyển thượng, luận III*; D.T.Suzuki; dịch giả: Trúc Thiên).

* Giác là vậy, một trạng thái tuyệt đối của tâm dứt bật hết phân biệt - vọng tưởng hoặc biến kế chấp. Để thể nghiệm trạng thái kiến chiếu muôn vật “trong một niệm” ấy phải có một khí lực dũng mãnh. (...) Và vì lẽ có **“nhất niệm” mới có giác** nên cần nỗ lực vượt qua cái thế đối đãi ấy của ý thức kinh nghiệm chấp dính vào cái nhiều thay vì cái một của sự

vật. (*Thiền sư Daisetz Teitaro Suzuki*) - (*Thiền Luận - quyển thượng, luận III*; D.T.Suzuki; dịch giả: Trúc Thiên).

Chùm 3:

* Xin đừng hỏi: “Làm cách nào để thấy?” Ngay lúc ngài hỏi làm thế nào, có người sẽ sẵn sàng giúp ngài, rồi ngài trở thành nô lệ của người đó. Nhưng nếu ngài tự thấy rằng **suy nghĩ và thời gian (tâm lí) thực sự là gốc rễ của sợ hãi**, không cần phải đắn đo hay quyết đoán ngài cũng vẫn hành động. Ví như gặp con bọ cạp nguy hiểm, con rắn độc – khi nhìn thấy chúng ngài sẽ hành động tức thì. (...) Vậy thì mỗi người chúng ta có thể cảm thấy được **trách nhiệm** mà chúng ta đã tạo ra cái xã hội chúng ta đang sống không? Cái xã hội quái gở, vô đạo đức ngoài tưởng tượng! (...) Vậy có cần nên **hết sức tỉnh thức, nhận biết được mỗi suy nghĩ**? Chúng ta có thể là vậy không? (...) Tư tưởng, suy nghĩ có thể nào mang lại trật tự không, trong khi **chính cái tư tưởng bị giới hạn này là nguồn gốc của hỗn loạn**? (...) Có thể nào trí não chỉ dùng đến suy nghĩ khi cần thôi? Những lúc cần sống với suy nghĩ là khi lái xe, khi ăn, khi viết thư, khi làm điều này điều nọ trong thực tế. Mọi thứ này là hoạt động của cái suy nghĩ giới hạn – nghĩa là **khi cần thì suy nghĩ có thể hoạt động**. Nhưng ngoài những chuyện đó ra, **sao nó lại ba hoa suốt cả ngày vậy?** (*Thiền sư Jiddu Krishnamurti*) – (*Lời Cuối Bình Yên*; J. Krishnamurti; biên dịch: Mộc Nhiên).

* **Những cấu trúc mà nhà khoa học quan sát được trong thiên nhiên thực ra liên hệ rất chặt chẽ với cấu trúc của tâm ý họ; với khái niệm, tư tưởng và hệ giá trị của họ.** Do đó, kết quả khoa học mà họ thu được và sự ứng dụng kĩ thuật mà họ tìm hiểu sẽ rất tùy thuộc vào khuôn khổ tâm thức của họ. (...) Thế nên, nhà khoa học phải chịu trách nhiệm về công trình nghiên cứu của mình, không những chỉ về tri thức, mà cả về mặt đạo lí. (*Giáo sư vật lí Fritjof Capra*) – (*Đạo Của Vật Lí*; F. Capra; dịch giả: Nguyễn Tường Bách).

* Pháp môn vô niệm thuộc về hàng thánh nhân, nhưng nếu phàm phu tự tu tập theo đó, họ không còn là phàm phu nữa. (...) Ai quán vô niệm, kẻ ấy tức thì tăng trưởng phước đức nhiều như cát sông Hằng. (...) Ai quán vô niệm, kẻ ấy ôm trọn vạn vật trong lòng mình. (...) **“Vô” có nghĩa là vô nhị tướng, “niệm” là niệm Chân như.** (*Thiền sư Thân Hội*) - (*Vô Niệm* (*Pháp Bảo Đàn Kinh*); D.T.Suzuki; dịch giả: Thuần Bạch).

* Tột trước cùng sau trở về **niệm hiện tiền.** (*Kinh Lăng Già Tâm Ấn*; dịch giả: Thích Thanh Từ).

* Các nhà khoa học cũng đang quay lại và hướng sự tập trung vào việc tìm hiểu **cách thức suy nghĩ và trạng thái của chúng ta thực sự ảnh hưởng**

đến lực từ trường bên trong và xung quanh chúng ta. (*Tiến sĩ sinh học Karen Nesbitt Shanor*) – (*Trí Tuệ Nổi Trội; K.N.Shanor; dịch giả: Vũ Thị Hồng Việt*).

* Các nghiên cứu tại trường Đại học Stanford đã chỉ ra rằng **thông qua suy nghĩ, chúng ta có thể gây ảnh hưởng** tới huyết áp và nhịp tim của một người ở cách xa chúng ta. Còn các nhà khoa học tại trường Đại học Princeton đã chứng minh được quá trình trao đổi thông tin giữa hai người ở cách xa nhau hàng nghìn dặm. (*Tiến sĩ sinh học Karen Nesbitt Shanor*) – (*Trí Tuệ Nổi Trội; K.N.Shanor; dịch giả: Vũ Thị Hồng Việt*).

Chùm 4:

* Khái niệm quan trọng nhất trong hệ thống các thức là Tập khí. Tập khí là gì? Về mặt tâm lí, như đã được nêu trước đây, **tập khí là kí ức**, vì đây là cái gì để lại sau khi một hành động được thực hiện, thuộc tâm lí hay vật lí, và được nó giữ lại, được chứa đựng trong A-lại-da như một thứ **năng lực tiềm tàng** sẵn sàng được trở thành hành động. Cái kí ức hay tập khí này, hay sự quen xông ướp, **không nhất thiết thuộc cá biệt**, không những chỉ giữ trong nó cái kí ức cá biệt mà còn giữ tất cả những gì mà các chúng sinh hữu tình đã kinh nghiệm. Khi kinh bảo rằng A-lại-da có tất cả những gì đã diễn tiến từ thời vô thi được chứa một cách hệ thống như một loại **hạt giống**, thì điều này không trở vào những kinh nghiệm đặc thù cá nhân mà trở vào những gì tổng quát, vượt khỏi cái đặc thù, theo một cách nào đó, **tạo thành cái nền** mà dựa vào đó mọi hoạt động tâm lí cá nhân được phản ánh. Do đó, A-lại-da vốn là thanh tịnh, **nó là trú xứ của Như Lai tính**, ở đó không có sự ô nhiễm của cái tri thức và tình cảm đặc thù hoá nào có thể đến được; sự thanh tịnh, về mặt luận lí, có nghĩa là tính phổ quát, và các ô nhiễm (lậu hoặc) hay tội lỗi có nghĩa là **sự cá biệt, từ đó những chấp trước** và các hình thức khác nhau được phát sinh. Tóm lại, thế giới khởi sự từ tập khí và chính tập khí vì vẫn có tính chất phổ quát trong A-lại-da nên không có gì xấu, và khi chúng ta được gỡ khỏi cái ảnh hưởng của sự phân biệt sai lầm thì toàn bộ hệ thống thức được đặt thành chung quanh A-lại-da, lấy lại A-lại-da làm trung tâm, **sẽ kinh nghiệm một sự đột biến (paravritti) mà thành sự nhận thức thực sự**. Đây là điểm chủ chốt trong giáo lí của Lăng-già.

Sự đột biến này đánh dấu cái đỉnh điểm của tâm lí học thực hành của Lăng-già, vì chính nhờ sự kiện này mà có thể có được sự thể hội về tự chứng Thánh trí cảnh giới, và **sự thể hội này là chủ đề trung tâm của bộ kinh**. (...). (*Thiền sư D.T. Suzuki*) – (*Nghiên Cứu Kinh Lăng Già; D.T. Suzuki; dịch giả: Thích Chơn Thiện, Trần Tuấn Mẫn*).

* Người cổ xưa cho rằng, vật chất sinh ra từ khoảng không. Nhà vật lí thiên tài Nga Ghê-na-đi Si-pốp, người đã lập được phương trình (A. Anh-

xanh đã không lập được) mô tả vật lí chân không, tức Tịnh vô tuyệt đối hoặc Tuyệt đối, cũng cho như vậy. (...).

Tuyệt Đối đó không đơn thuần là tịnh vô; đó là **Khoảng Không có Cái gì đó**. Trước mắt, khoa học chưa biết Cái gì đó. Theo G. Si-pốp, nguyên tử và phản nguyên tử phát sinh từ Tuyệt đối. Chúng sinh ra, đụng độ nhau và huỷ diệt nhau. Nhưng có một lần, cách đây nhiều tỉ năm, vào một thời điểm các nguyên tử và phản nguyên tử sau khi tạo thành trong không gian, đã tản đi. Vật chất phát sinh từ Tuyệt đối là như vậy.

Các trường xoắn và phản xoắn (xoắn theo cách khác) siêu tần số cùng phát sinh từ Tuyệt đối, chúng cùng huỷ diệt lẫn nhau và hỗ trợ Tuyệt đối. Nhưng cũng có thể xuất hiện thời điểm, khi các trường xoắn huỷ diệt nhau tản đi. Thế giới tế vi phát sinh từ Tuyệt đối là như vậy.

Theo giả thuyết của G. Sipốp: **giữa các trường xoắn của thế giới tế vi và ý thức có mối liên hệ trực tiếp, bởi các trường xoắn là những chất chứa đư-sa và đư-khơ**.

(...) Dần dà trong quá trình tiến hoá trong thế giới tế vi xuất hiện **đư-khơ** – là **khối năng lượng tâm thần kết đông dưới dạng các trường xoắn** có thể bảo toàn vĩnh cửu trong mình một khối lượng thông tin to lớn. Nhiều đư-khơ tạo thành giữa chúng những mối liên hệ thông tin và tạo ra Không gian thông tin toàn thể, tức Cõi kia (...).

(...) Mọi người đều biết rõ khái niệm **karma (nghiệp)**, tức là các **“vết tích” của các tiền kiếp để lại trong đư-khơ**. Giai đoạn trần thế ở thế giới vật thể, đư-khơ có thể hoàn thiện mà cũng có thể thoái hoá. (...). (*Nhà bác học-giáo sư tiến sĩ y học E-rơ-nơ Mun-đa-sep*) – (*Chúng Ta Thoát Thai Từ Đâu; E. Mun-đa-sep; dịch giả: Hoàng Giang*).

* (...) Đại thừa đứng vững trên hai chân, Trí tuệ và Từ bi, cái ý niệm siêu việt và tình yêu trùm khắp đối với tất cả các loại chúng sinh, hữu tình cũng như vô tình. **Trí tuệ nhìn thấy vào cái nhất tính của các sự vật và từ bi thể hội cái tự tính của chúng**. Vị Bồ-tát khóc cùng với các chúng sinh đau khổ và đồng thời hiểu rằng có một vị không bao giờ khóc, ở bên trên mọi đớn đau, sầu khổ và ô nhiễm. (...) Và sự cân bằng này được nhìn thấy trong Prāṇidhāna hay **bổn nguyện** của vị Bồ-tát. (*Thiền sư D.T. Suzuki*) – (*Nghiên Cứu Kinh Lăng Già; D.T. Suzuki; dịch giả: Thích Chơn Thiện, Trần Tuấn Mẫn*).

* Tùng Duyệt, toạ chủ chùa Đâu Suất, thường đặt ra ba câu hỏi sau đây để khảo nghiệm sở kiến của môn nhân đối với đạo lí của Thiền. 1) Ông bái phỏng từ chỗ này sang chỗ khác, **chỉ cốt là để thấy tánh**; vậy, **ngay lúc này**, tánh của ông ở đâu? 2) **Biết được tự tánh** mới có thể thoát khỏi sinh

tử; nhưng khi ông chết rồi làm sao thoát? 3) Thoát khỏi sinh tử là **biết chỗ đến** của mình; vậy khi tứ đại tan rã, chúng ta đi về đâu?

“Tôi là gì?” “Tôi ở đâu?” “Tôi từ đâu đến?” “Tôi đi về đâu?” Tất cả chỉ là một vấn đề, được hỏi khác nhau. Hiểu được một sẽ giải quyết tất cả còn lại. “Tôi là gì?” là một nghi vấn **dò vào tự tánh** của thực tại, căn cơ của mọi sự vật chủ quan và khách quan. (...)

Trên phương diện tâm lí, trả lời cho cái “ở đâu?”, cho thấy thái độ tâm lí căn bản của ta đối với thế giới khách quan một cách tổng quát, và ở Thiên câu hỏi này thường khoác dưới hình thức “ở đâu đến?”, nhờ đó thiền sư mong thấy tăng chúng **tìm ra nơi trú ẩn tâm linh của họ nằm ở đâu**. Toàn bộ sự đào luyện của Thiền tông, có thể nói, cốt ở sự đặt đề này, cũng gọi là **tìm tòi hay đào xới**. (...) “Từ đâu?” và “Đến đâu?”, những ai có thể trả lời đích đáng, những vị ấy quả là đã tỏ ngộ.

(...) Đạo Phật, là một lối luyện tập tâm linh thực tiễn, dù có những lời nhằm phô diễn thẳng về kinh nghiệm, **không cho phép có sự can thiệp của lối giải thích trí năng hay siêu hình nào ở đây**. (*Thiền sư Daisetz Teitaro Suzuki*) - (*Thiền Luận - quyển hạ, luận I; D.T.Suzuki; dịch giả: Tuệ Sỹ*).

* Tất cả tâm ý thức đều từng phần, cục bộ, tù hãm, trong khi chú tâm toàn vẹn là bao trùm ý thức với những giới hạn của nó; do đó chú tâm có khả năng xoá bỏ biên cương và giới hạn. (...) Thấy biết cái giả như giả là chú tâm, nhưng cái giả sẽ không được thấy là giả khi còn có ý kiến, phán đoán, lượng giá, trói buộc... Mọi thứ này là hậu quả của sự không chú tâm. **Chú tâm toàn vẹn là quán chiếu vào mọi cơ cấu của sự không chú tâm**. Tâm có chú tâm là tâm rộng rang. (...) Chỉ có chú tâm tỉnh giác **với một trung tâm chú tâm**, nơi đó cội gốc của tư tưởng biến mất, không bạo lực, thật tự nhiên, thật dễ dàng. (*Thiền sư J. Krishnamurti*) – (*Bút Hoa; J. Krishnamurti; dịch giả: Ân Hạc*).

* Thiền, cốt yếu nhất là nghệ thuật kiến chiếu vào thể tánh của chúng ta; nó chỉ con đường từ triền phược đến giải thoát. (...) Bây giờ, ta nhận ra **ý nghĩa cuộc sống**, ta biết rằng đó không phải là một nỗ lực mù quáng, mà cũng không phải là trường thao diễn những bạo lực vô tri; **nhưng dầu không thấu hiểu được** những ý nghĩa tối hậu của kiếp người, **vẫn có cái gì đó khiến ta vui không cùng đề mà sống**, và qua mọi cuộc thăng trầm ta vẫn thanh thoi mà an thân lập mệnh, không thắc mắc, không hoài nghi, không bị quan yếm thế. (*Thiền sư Daisetz Teitaro Suzuki*) - (*Thiền Luận - quyển thượng, luận I; D.T.Suzuki; dịch giả: Trúc Thiên*).

Chùm 5:

* **Chỗ không có** niệm tưởng dấy khởi, rỗng thênh và vô sở trụ, đó là Định. Khi không niệm tưởng, rỗng thênh và vô sở trụ **được nhận biết** thì đó là Tuệ. Ở đâu việc (vi diệu) này xuất hiện thì ta bảo rằng Định này tự thể hiện và chính là Thể của Bát-nhã, không khác với Tuệ mà chính là Tuệ; lại nữa Tuệ này, tự thể hiện và chính là dụng của Định, không khác với Định mà chính là Định. (...) Ta nói về Định, nhưng đối với Thể của nó thì không có gì phải sở đắc. **Khi thấy được** cái Thể bất khả đắc này, luôn luôn tịch lặng tròn đầy bất biến, nhưng vẫn diệu dụng bất tư nghi, thì đó là Tuệ. Chỗ này Định Tuệ đồng đẳng. (*Thiền sư Thần Hội*) - (*Vô Niệm (Pháp Bảo Đàn Kinh)*; D.T.Suzuki; Thuần Bạch biên dịch).

* **Ánh sáng chiếu soi** đó là Tuệ, chẳng phải động và bất biến là Định. Bỏ-tát dùng pháp Định Tuệ đồng thể đó được Vô thượng giác. Cho nên nói “Định Tuệ đồng thể tức là giải thoát”. Nói tự tại khởi nhiệm ô có nghĩa là không còn phàm tình chứ không phải hết thánh tình. (*Thiền sư Huệ Hải*) - (*Vô Niệm (Pháp Bảo Đàn Kinh)*; D.T.Suzuki; Thuần Bạch biên dịch).

* Ngộ là một hình thái của tri giác, một thứ **tri giác nội tại**, phát hiện trong phần sâu thẳm nhất của ý thức. Đó là ý nghĩa của đặc tính **tự tri**; tức là sự thực tối hậu. Cho nên người ta thường bảo rằng Thiền giống như uống nước, nóng hay lạnh tự người uống biết lấy. (*Thiền sư Daisetz Teitaro Suzuki*) - (*Thiền Luận - quyển trung, luận I*; D.T.Suzuki; dịch giả: Tuệ Sỹ).

* **Đừng nghĩ** đến thiện, **đừng nghĩ** đến ác, mà ngay bây giờ **hãy nhìn xem** bản lai diện mục của người, **trước khi** nhà người sinh ra là gì? (*Lục tổ Huệ Năng*) - (*Vô Niệm (Pháp Bảo Đàn Kinh)*; D.T.Suzuki; Thuần Bạch biên dịch).

* Tự tri là thấy mình, **nhìn thấy tâm trí mình** từ giây phút này đến giây phút khác trong lăng kính của tương giao tương hệ của mình đối với tài sản, đối với những sự việc, đối với con người, đối với những ý tưởng... (...) Đây là việc chính yếu: khi mà tôi chưa hiểu được mình, tôi không thể có được căn bản để suy tư, và tất cả sự tìm kiếm của tôi chỉ là vô vọng hão huyền. (...) **Chính sự kiện ý thức trực tiếp về hiện thể (cái đang là) là chân lí rồi.** (...) Đừng phân tích tâm thức để tâm trí tĩnh lặng. (*Thiền sư Jiddu Krishnamurti*) – (*Tự Do Đầu Tiên Và Cuối Cùng*; J.Krishnamurti; dịch giả: Phạm Công Thiện).

Chùm 6:

* Từ trước cho đến thời Lục Tổ, khái niệm về Phật tánh hiện hữu nơi tất cả chúng sinh, tự thể hoàn toàn thanh tịnh và bất nhiễm, rất thịnh hành. **Bổn phận sự** của người tu là làm hiển lộ Tự tánh, tức Phật tánh nơi mình, vốn xưa nay thanh tịnh. (*Thiền sư Daisetz Teitaro Suzuki*) - (*Vô Niệm (Pháp Bảo Đàn Kinh)*; D.T.Suzuki; dịch giả: Thuần Bạch).

* “Nguyên” (“nguồn”) là chơn tánh bản giác của tất cả chúng sinh, cũng gọi là Phật tánh, cũng gọi là tâm địa. Ngộ đó gọi là huệ, tu đó gọi là định; định huệ chung gọi là thiên-na. Tánh này là cội nguồn của thiên cho nên gọi là thiên nguyên (nguồn thiên), cũng gọi là “lí hạnh thiên-na”.

(...) Chơn tánh này không riêng nguồn của thiên môn, cũng là nguồn của muôn pháp, cho nên gọi là pháp tánh; **cũng là nguồn mê ngộ của chúng sinh**, cho nên gọi là Như Lai tàng, tàng thức; cũng là nguồn muôn đức của chư Phật, nên gọi là Phật tánh; cũng là nguồn muôn hạnh của Bồ-tát, nên gọi là tâm địa. (*Thiền sư Tông Mật*) – (*Nguồn Thiên; Tông Mật; dịch giả: Thích Thanh Từ*).

* Lục Tổ đã giảng rõ cho chúng ta hiểu về Tánh theo cái nhìn của ngài. Tánh là sinh lực ngự trị toàn thể sinh mệnh chúng ta, là nguyên lí của sự sống vật chất lẫn tinh thần. Không chỉ có thân mà cả tâm, trong ý nghĩa cao tốt nhất, đang sống vì sự có mặt của Tánh. (...).

Tự tánh nói một cách khác là tự tri, không phải chỉ là hiện hữu suông mà còn biết. Chúng ta có thể nói như thế vì **tự tri tức đang là, tri tức hữu và hữu tức tri**. Đây là ý nghĩa câu nói của Lục Tổ: “Nơi bản tánh riêng có trí Bát-nhã và vì thế có tự tri (tự dụng trí huệ). Bản tánh thường quán chiếu và không dùng ngôn ngữ để diễn tả được”. (*Thiền sư Daisetz Teitaro Suzuki*) - (*Vô Niệm (Pháp Bảo Đàn Kinh); D.T.Suzuki; dịch giả: Thuần Bạch*).

* Chỉ có một câu mà thiền gia nên ra sức công phu và tìm thấy giải đáp chung quyết là: “Bản lai diện mục của ta là gì?” (*Thiền sư Đại Ứng*). “Khi các ngài được dạy cho đặt nghi tình vào cái nghĩa của niệ**m Phật**, hãy cứ tự nhiên mà chú tâm ngay trên chỗ **“ai” niệ**m Phật****”. (*Thiền sư Bản Thiện*) - (*Thiền Luận - quyển trung, luận I; D.T.Suzuki; dịch giả: Tuệ Sỹ*).

* Những điều kiện tất yếu cho việc **làm trỗi dậy ước vọng giác ngộ** có thể được tóm tắt như vậy: 1. hành vi đạo đức, 2. thân cận chư Phật và các thiện tri thức, và 3. tâm thanh tịnh, **chân thật và từ bi**. Khi làm tròn ba điều kiện này, Bồ-đề tâm (Bodhicitta) được coi là đã ngóc đầu dậy và sẵn sàng để tăng tiến.

(...) (Theo kinh Hoa Nghiêm) “Bồ-đề tâm như đại dương vì chứa tất cả các hạt ngọc công đức. Bồ-đề tâm như núi Tu-di (Sumeru) bình đẳng đứng cao trên tất cả mọi vật. Bồ-đề tâm như núi Thiết-vi (Cakravada) vì **bảo trì hết thấy thế gian**. Bồ-đề tâm như núi Tuyết (Himalaya) vì sản xuất tất cả các cây thuốc trí tuệ. Bồ-đề tâm như núi Hương (Gandhamadana) vì xuất sinh tất cả các thứ hương công đức. Bồ-đề tâm như hư không vì trải rộng vô biên phước đức”. (*Thiền sư Daisetz Teitaro Suzuki*) - (*Thiền Luận - quyển hạ, luận IV; D.T.Suzuki; dịch giả: Tuệ Sỹ*).

Chùm 7:

* Nếu giác ngộ đã làm cho toàn thể vũ trụ rung chuyển sáu cách khác nhau như kinh chép, thì vô minh khi chưa bị hàng phục **ắt vẫn có đủ thần lực ấy**, dầu rằng vì bản chất và hiệu lực, thần lực ấy diễn ngược lại hẳn với giác ngộ. (*Thiền sư Daisetz Teitaro Suzuki*)- (*Thiền Luận - quyển thượng, luận III; D.T.Suzuki; dịch giả: Trúc Thiên*). (Nếu nghi ngờ điều này và cần biết quan điểm của một số nhà khoa học đương đại, có thể đọc phần viết thêm về Thiền ở: *Đường Về Minh Triết – phần bổ sung; Yoga.net.vn*).

* Nếu ngài thấy rằng **ý thức của mình được chia sẻ** bởi tất cả con người khác sống trên trái đất này, lúc đó toàn bộ cách sống của ngài sẽ đổi khác. (...) Muốn chuyển hoá thế giới, chuyển hoá sự khốn khổ, chiến tranh, nạn thất nghiệp, nạn đói, sự phân chia giai cấp và tất cả sự hỗn loạn khắp nơi thì chúng ta phải chuyển hoá chính bản thân mình. (*Thiền sư Jiddu Krishnamurti*) – (*Tự Do Đầu Tiên Và Cuối Cùng; J.Krishnamurti; dịch giả: Phạm Công Thiện*).

* Nhìn vào bên trong, chúng ta biết có cái tâm chân thật ở trong. Tâm này thấy sự rong ruổi của ý thức, **thấy được vọng niệm khi dấy khi lặng**. Nếu không có tâm ấy, chúng ta làm sao biết được khi có vọng khi không vọng, lúc có ý thức lúc không ý thức. Cái biết được vọng, quyết định cái đó không phải vọng. Vọng thì khi sinh khi diệt, cái thấy rõ sự sinh diệt của vọng quả là không phải sinh diệt. Vọng dấy lên do vin theo bóng dáng trần cảnh nên có tướng mạo, thuộc về nhân duyên. **Cái biết vọng**, chưa từng dấy lên, **chưa từng theo trần cảnh**, nên không liên hệ đến nhân duyên. (...) Nhận ra cái đó là thấy tâm chân thật ở trong. (*Thiền sư Thích Thanh Từ*) – (*Thiền Tông VN Cuối Thế Kỷ 20; Thích Thanh Từ*).

* Nếu được bạn lành vạch bày liền đốn ngộ cái “biết” không - lặng. **Cái “biết” không có niệm**, không hình tướng thì đâu có gì là ngã tướng nhân tướng. (*Thiền sư Tông Mật*) – (*Nguồn Thiền; Tông Mật; dịch giả: Thích Thanh Từ*).

* Mục tiêu của việc tu thiền là nhận ra tự tánh (tức Phật tánh) và giải thoát khỏi mê lầm phiền não. Làm thế nào để nhận ra được? Có thể được, vì **tự tánh là tự tri**. (...) Bảo rằng quá trình giác ngộ là đốn nghĩa là có một cú nhảy vọt (...). Cú nhảy vọt về mặt luận lí là **tiến trình lí luận thông thường khựng lại một cách đột ngột** (...). Tiến trình này gián đoạn đột ngột, và đồng thời bất khả tư nghì; đó là kiến tánh. (...) Vì là vô tâm vô niệm nên cái thấy mới thực là thấy. (...) Lí vô ngã không đúc kết từ suy luận duy lí mà là một sự kiện thực tế. (...) Các lí luận gia cần nhớ rằng tôn giáo là sự kiện thực nghiệm (...). (*Thiền sư Daisetz Teitaro Suzuki*) - (*Vô Niệm (Pháp Bảo Đàn Kinh); D.T.Suzuki; dịch giả: Thuần Bạch*).

Chùm 8:

* Ngài Pháp Hải bạch rằng: “Hoà Thượng để lại giáo pháp gì khiến cho những người mê đời sau được thấy Phật tánh?” Tổ bảo: “Các ông lắng nghe, những người mê đời sau nếu biết chúng sinh tức là Phật tánh, nếu chẳng biết chúng sinh muôn kiếp tìm Phật cũng khó gặp. Nay tôi dạy các ông: **biết tự tâm chúng sinh, thấy tự tâm Phật tánh**. Muốn cầu thấy Phật, **chỉ biết chúng sinh**; chỉ vì chúng sinh mê Phật, chẳng phải Phật mê chúng sinh. Tự tánh nếu ngộ chúng sinh là Phật, tự tánh nếu mê Phật là chúng sinh; tự tánh bình đẳng chúng sinh là Phật, tự tánh tà hiểm Phật là chúng sinh. (...)”. (*Pháp Bảo Đàn Kinh; dịch giả: Thích Thanh Từ*).

* Toàn bộ giáo lý Phật giáo, hay cả toàn thể đạo học Đông phương, nói về tri kiến tuyệt đối, **tri kiến chỉ đạt được trong thế giới vô niệm**, trong đó sự thống nhất toàn thể mọi nhị nguyên đối lập là sự chứng thực sinh động. (*Giáo sư vật lý Fritjof Capra*) – (*Đạo Của Vật Lý; F. Capra; dịch giả: Nguyễn Tường Bách*).

* Bản ngã - một ảo tưởng - là kết quả của **bộ não bị quy định, bị chương trình hoá**. (*Giáo sư tiến sĩ vật lý David Bohm*).

* (Thầy Đa-ram nói) Năng lượng linh hồn là năng lượng ở ngoài electron và ngoài proton. Nhưng tâm năng mạnh mẽ vô cùng, nó có khả năng tác động lên lực hấp dẫn. Năng lượng của nhiều tâm có một sức mạnh lớn lao. Có tâm năng tích cực và tâm năng tiêu cực, chúng gắn liền với nhau. (...) **Tâm năng tiêu cực (xấu ác) có thể thu hút các đối tượng phá phách của vũ trụ, tác động lên thiên nhiên**. Bởi vậy, cùng với xung đột và chiến tranh, khá thường xuyên xảy ra động đất, rơi thiên thạch... (*Nhà bác học-giáo sư tiến sĩ y học E-ror-nơ Mun-đa-sep*) – (*Chúng Ta Thoát Thai Từ Đây; E. Mun-đa-sep; dịch giả: Hoàng Giang*).

* Gọi là **Thượng Đế hay chân lí đều như nhau**; chân lí là giải thoát tâm trí khỏi mọi gánh nặng của trí nhớ (tâm lí). (*Thiền sư J. Krishnamurti*).

* Nhược **ngộ tịch vi lạc** / Thử sinh nhàn hữu dư. (Nếu ngộ tịch là lạc / Đời này nhàn có dư). (*Thiền thi sĩ Vương Duy*).

Chùm 9:

* Đây thiện tri thức, nếu trong các ông hàng hữu học, mỗi lần niệm khởi trong tâm, hãy hồi quang phản chiếu (**tận nguồn tâm**). Khi **niệm diệt** trong tâm, sự phản quán tâm cũng **tự diệt**, đó là vô niệm. Vô niệm hoàn toàn thoát ngoài các duyên ngoại cảnh, bởi vì nếu còn có cảnh duyên nào thì không thể là vô niệm được. (...) Nếu khởi chánh chân Bát-nhã quán chiếu thì trong khoảng một sát-na vọng niệm đều diệt. Nếu biết tự

tánh, một phen ngộ tức đến quả vị Phật. (...). Nếu để cho tâm chẳng nghĩ gì hết, đó là **diệt niệm**, tức bị pháp trói buộc, gọi là thấy một bên. (*Lục tổ Huệ Năng*) - (*Vô Niệm (Pháp Bảo Đàn Kinh)*); D.T.Suzuki; dịch giả: Thuần Bạch).

* Dĩ nhiên chúng ta phải sử dụng các ngôn từ khi một điều gì đó được truyền đạt từ người này sang người khác, nhưng các ngôn từ chỉ là sự nêu tỏ suông chứ không phải là chính sự thực. Như kinh bảo, chúng ta phải dùng đến ngọn đèn ngôn từ **để đi vào trong cái chân lí nội tại của kinh nghiệm** vượt khỏi ngôn từ và tư tưởng. Nhưng quả thực là hoàn toàn khờ dại khi tưởng ra rằng **ngọn đèn** ấy là mọi sự. (*Thiền sư D.T.Suzuki*) – (*Nghiên Cứu Kinh Lăng Già*; D.T.Suzuki; dịch giả: Thích Chơn Thiện, Trần Tuấn Mẫn).

* Theo Lục Tổ, Bát-nhã là tên đặt cho Tự tánh **hoặc Vô niệm**, khi Tự tánh tự nhận biết mình, hoặc đúng hơn là **hành vi tự nhận biết chính mình**. (*Thiền sư Daisetz Teitaro Suzuki*) - (*Vô Niệm (Pháp Bảo Đàn Kinh)*); D.T.Suzuki; dịch giả: Thuần Bạch).

* Thoại (lời nói) từ tâm khởi, tâm là đầu (ở trước) của thoại. Niệm từ tâm khởi, tâm là đầu của niệm. Vạn duyên đều từ tâm khởi, tâm là đầu của vạn duyên. Sự thật, “thoại đầu” tức là “niệm đầu”; **trước niệm chính là tâm**. Nói thẳng, trước khi một niệm chưa sinh là thoại đầu. Do đây, chúng ta biết khán thoại đầu tức là quán tâm. Khán “trước khi cha mẹ chưa sinh, mặt thật xưa nay là gì?” là quán tâm. (*Thiền sư Hư Vân*) – (*Thiền Đốn Ngộ*; dịch giả: Thích Thanh Từ).

* Người trí xem **năm uẩn là những cấu trúc của tướng**. (...) Ba cõi không gì khác hơn là sự phân biệt. (...) Khi một sự chuyển hoá (**chuyển y**) xảy ra thì có một **trạng thái vô tướng** vốn là cảnh giới của người trí. (...) Khi người ta nhận biết rằng không có gì ngoài những thứ được thấy từ chính cái Tâm thì sự phân biệt về hữu và phi hữu dứt đoạn. (*Kinh Lăng Già*; bản tiếng Anh của D.T.Suzuki; dịch giả: Thích Chơn Thiện, Trần Tuấn Mẫn).

* **Tà đến phiền não sanh** / Chánh đến phiền não dứt;

Tà chánh đều không dùng / Thanh tịnh mới hoàn toàn.

(*Pháp Bảo Đàn Kinh*; dịch giả: Thích Thanh Từ).

Chùm 10:

* Mười phương thế giới thu vào một điểm hiện tiền; quá khứ, hiện tại, vị lai tụ trong một niệm đương thời. Dù ở giữa hàng chư thiên cũng không có

niềm vui nào so được với đây; ở loài người lại càng hiếm lắm. Sự tiến bộ như thế trong đời sống tâm linh **có thể thấu đạt được chỉ trong vài bữa**, nếu hành giả dốc lòng tu tập. (*Thiền sư Bạch Ẩn*) - (*Thiền Luận - quyển trung*; D.T.Suzuki; dịch giả: Tuệ Sỹ).

* Người học kinh, xem giáo lí, mỗi câu mỗi câu đều phải uyển chuyển **xoay về nơi mình** để làm sáng tỏ tánh giác. (*Thiền sư Bá Trượng*) - (*Trung Hoa Chư Thiên Đức Hành Trạng*; dịch giả: Thích Thanh Từ).

* Tôi kị nhằm trong ngôn cú tạo kế sống. Vì sao? Vì bánh in đâu có nước. Người ta phần nhiều rơi vào ý thức. Cần phải nhắm về **trước khi ngữ cú chưa sinh** để hội lấy, mới được đại dụng hiện tiền tự nhiên thấy được. (*Bích Nham Lục*; dịch giả: Thích Thanh Từ).

* Không (trong Bát-nhã) là thành quả của trực giác tâm linh, **chứ không phải là** hậu quả của suy luận. (*Thiền sư D.T.Suzuki*) – (*Thiền & Bát-Nhã*; D.T.Suzuki; dịch giả: Tuệ Sỹ).

* Khi đức Phật dạy về Khổ thánh đế, Ngài nói đến năm uẩn; Ngài muốn cho chúng ta biết và thấy năm uẩn. Thế giới loài người của chúng ta là sự hiện hữu của năm uẩn, **và trừ phi chúng ta biết và thấy được năm uẩn này, bằng không chúng ta không thể hiểu rõ lời dạy của đức Phật.** (...) Khi hành giả phát triển được định tâm mạnh mẽ, hành giả sẽ thấy rằng đối tượng được phản chiếu trong ý môn như trong một tấm gương. (*Thiền sư Pa-auk Sayadaw*) – (*Biết Và Thấy*; P. Sayadaw; dịch giả: Pháp Thông).

* **Được gia trợ** bởi năng lực của chư Phật, chư Bồ-tát Ma-ha-tát đang ở cấp độ thứ nhất của mình (**sơ địa**) sẽ đạt đến Bồ-tát Tam-ma-địa gọi là **Ánh sáng đại thừa** (phát quang địa), thuộc về chư Bồ-tát Ma-ha-tát. (*Kinh Lăng Già*; bản tiếng Anh của D.T.Suzuki; dịch giả: Thích Chơn Thiện, Trần Tuấn Mẫn).

(*): (*Xin tạm dùng từ “thiền ngôn”*).

(Đọc thêm)

Tìm Lại Chính Mình

(*“Khuôn mặt thật muôn đời” của sự*

sống chúng ta là gì? Làm sao để ngộ?)

Đừng khẳng định “tôi”

Là thân xác này

(Xác thân tan rã

Luân hồi còn đây)

Đừng khẳng định “tôi”:

Cảm giác, nghĩ suy...

(Huyễn tướng duyên hợp

Càng chấp càng si)

Sống tức “tôi là ...”

Vậy Chân Ngã đâu?

Giác tâm vô trụ

Tịch Chiếu nhiệm mầu...

Lời xưa thánh triết

Minh sư trao truyền

Thành tâm tự ngộ

Xa dần đảo điên.

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

THAY LỜI CẢM TẠ BẠC MINH SƯ VĨ ĐẠI

Tuệ Thiên (Lê Bá Ân)

(Tản bút)

Đức Phật Thích Ca – một trong những minh sư vĩ đại

(Xin nhấn mạnh: “một trong”, chứ không phải là “duy nhất”)

Tôi nhớ (đại khái) những lời minh triết của Ngài

Ngài nói: Hãy tự thấp đuốc lên mà đi!

Ngài nói: Đừng vội tin bất cứ gì, ngay cả lời của Phật

Ngài nói: Chân lí là chân lí, ai nói cũng vậy thôi

Ngài nói: Những điều tôi đã dạy, chỉ ít ỏi như một nắm lá giữa rừng

Ngài nói: Đường tu tập có hơn tám vạn bốn nghìn pháp môn

Ngài nói: Chia sẻ đạo lí, phải biết khế lí khế cơ

Ngài nói: Phải biết quý dù là điều thiện nhỏ

Ngài nói: Phải biết vui theo công đức của người khác

Ngài nói: Phải miễn cảm từ bi với bề khổ chúng sinh

Ngài nói: Đừng chấp thủ “hơn thua” về ngôn từ, hình tướng

Ngài nói: Mục tiêu cuối cùng là giải thoát vô minh và cố chấp nhân-ngã

Ngài nói: Phải tu tâm để có tâm thái thiện ích-hòa bình

Và vân vân, vân vân...

Tôi cảm động với những lời minh triết

Nên không kì thị tôn giáo này tôn giáo kia

Tôn kính mọi tôn giáo và văn hóa có những điều hướng thiện tâm linh

Tôn giáo nào cũng có những lỗi lầm và có những điều đáng học

Kinh luận nào, triết lí nào cũng “tam sao thất bản”...

Tôi biết mình sư vĩ đại nhất của chính mình

Là tự tri-tỉnh thức

Để giải thoát khỏi những khuôn đúc của cái “tôi”

“Tự tri-tỉnh thức-vô ngã”

Là mẫu số chung của đạo của đời (*)

Là ngọn đuốc soi đường, biết tùy duyên-bất biến...

Tôi cảm động với những lời minh triết

Nên tôn kính Phật giáo nguyên thủy

Cũng như tôn kính Phật giáo đại thừa (phát triển)

Tôn kính Mật tông, Thiền tông, Tịnh độ tông...

Và tôn kính mọi giao thoa văn hóa hướng thiện tâm linh

Biết chân lí là của chung

Nên ung dung Chân-Thiện-Mĩ trên mọi nẻo đường thuận-nghịch

Trong hữu tướng, biết mục tiêu vô tướng

Trong hữu hạn, biết sống với Vô Cùng

Cùng bạn lữ trên đường về Tối Thượng

Tin yêu mọi người cùng hướng thiện tâm linh

Chia sẻ thiện lành cùng tất cả chúng sinh.

30/9/2013

**

(^{*}): - “*Tự tri-tĩnh thức-vô ngã*” là đạo lí của vũ trụ,
là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiên;
mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn vũ trụ,
cho sự thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả.
- “*Tự tri-tĩnh thức-vô ngã*” là minh sư vĩ đại nhất
của chính mình.

(*Đường Về Minh Triết; Văn Nghệ, 2007; 4phuong.net*).

VĂN OI!

Tuệ Thiên (Lê Bá Ân)

(*Bài văn vắn & lời giới thiệu chung của báo GD - TĐ*)

Học Văn là học làm người

Không làm sâu, mọt, nặng, ruồi, cáo gian...

Mà sao đời cứ thở than:

Quá nhiều những thứ quan tham chực chờ?!

Hồi lộ, bè phái, tham ô...

Bệnh này Văn học... hững hờ ôi chao!

Thế nên thiên hạ cầu nhau

Giới Văn biết có giúp nhau được gì...

Đừng trách người học mê si

Họ không say đắm những gì “xa xôi”

Học Văn là học làm người...

(Tháng 5/2005)

*Lời giới thiệu chung của báo Giáo Dục & Thời Đại Chủ Nhật số 21 ngày 22/5/2005 (Chuyên đề dạy Văn-học Văn):

“Đã quá nhiều “giấy mực” bàn về thực trạng môn Văn trong nhà trường hiện nay. Cuộc mổ xẻ để tìm căn nguyên cũng đã kéo dài tới mức đáng ghi vào “Guinness diễn đàn” nhưng xem ra vẫn khó kết thúc. Trong số này, chúng tôi tập hợp một số ý kiến xoay quanh trách nhiệm của người lớn - bao gồm cả giáo viên, phụ huynh và các nhà quản lí vĩ mô - đối với môn Văn trong nhà trường”.

DƯỚI ÁNH TRĂNG THIÊN

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

(Tản-bút-thơ)

1.

Thơ

Tìm về bản thể

Để đối diện linh hồn...

Trí-công-cụ

Như máy móc vô cảm

Một vần thơ

Hiện lộ ánh trăng tâm.

2.

Nhìn vô tác

Thấy tỏ tường

Vọng tưởng hóa chân như

Cực lạc quyện từ bi

Ánh Viên Giác hốt nhiên trùm khắp chốn

Giữa vàng trắng

Một niệm vô ngôn.

3.

Lưu bóng giai nhân

Gương hồ dậy sóng

Trăng tan

Quên chốn an nhiên theo dục vọng

Bặt chân tâm

Cỏ nội

Mây ngàn...

4.

“Nhân bất học bất tri lý”

Nhưng trí-lương-tri

Soi sáng lòng người...

Nhân hữu học
Lắm phường ma quỷ
Mắt vàng trắng
Đen tối lương tâm.

5.

Miệng tha thiết vàng trắng thanh bình
Cái “tôi” quyền lực-chiến tranh
Miệng ngọt ngào vì nước vì dân
Cái “tôi” sâu mọt nặng ruồi-vô cảm...
Đảo điên tiếng sủa bóng
Vô minh
Bầy đàn vang rân.

6.

“Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” (*)
Mẫu số chung
Tỏ ngộ khi đi tìm chân lí...
Gặp lại Thượng Đế (pháp thân)
Giữa vàng trắng vô tướng
Tâm vô ngôn
Soi sáng muôn lời.

(*): - “Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là đạo lí của vũ trụ,

*là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiên;
mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn vũ trụ,
cho sự thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả.
- “Tự tri-tĩnh thức-vô ngã” là minh sư vĩ đại nhất
của chính mình.*

(Đường Về Minh Triết; NXB Văn Nghệ, 2007).

7.

Cảm nghiệm cái “tôi”

Hốt nhiên trực ngộ

Tâm Không...

Giữa chợ đời

Trăng Lãng Già tịch chiếu

Bể khổ voi đàn

Thấp thoáng từ bi.

8.

Im lặng cái “tôi”

Tâm thấy tâm

Trăng vĩnh hằng hiển lộ

Dứt đối kháng

Bật tị hiềm hơn thua nhân-ngã

Phóng hạ đồ đao

Phật hiện tiền.

9.

Tâm điên đảo

Miệng cắn nhả

Sân si che khuất vàng trăng

Hạnh phúc trăm năm: ảo tưởng

Những bản tình ca

Linh hồn vất vưởng

Cái “tôi”: bẻ khở cho nhau.

10.

Dừng tâm rong ruổi

Đêm nay ngồi quán chiếu cái “tôi”

Tịnh độ không xa ngái

Rung rung một thoáng chân như

Tuồng như giữa rừng lâm Đâu Suất

Trăng khuya đối ẩm

Chia sẻ bình yên với đất trời.

11.

Tích tụ năng lượng vọng tâm

Quên vàng trăng tuệ giác

Kiếp người nặng nghiệp đảo điên

Cuối đời

Chui vào ngạ quỷ

Đói khát liên miên

Mồ mả ngục tù.

12.

Dừng bước tâm hành

Mây vô minh dần tan

Vàng trắng xưa thấp thoáng

Voi bao ràng buộc chợ đời...

Chợt tiếng chim

Bừng sáng

Tâm Không.

(22-30/7/2013)

ĐÀM ĐẠO VỀ MINH TRIẾT

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

Hỏi: Thế nào là tâm trí minh triết?

Đáp: Tâm trí minh triết là tâm trí mang phẩm chất chân-thiện-mĩ.

Hỏi: Thế nào là tâm trí mang phẩm chất chân-thiện-mĩ?

Đáp: Tâm trí mang phẩm chất chân-thiện-mĩ là tâm trí giải thoát khỏi tình trạng óc não bị quy định, bị khuôn đúc (tình trạng vô minh quy ngã).

Hỏi: Tâm trí giải thoát khỏi tình trạng óc não bị quy định, bị khuôn đúc, nói cụ thể hơn, có nghĩa là gì?

Đáp: Tức là giải thoát khỏi tình trạng ngã chấp (tình trạng chấp thủ cái “tôi”, tình trạng quy ngã).

Hỏi: Tại sao điều này có tầm quan trọng như vậy?

Đáp: Vì cái “tôi” càng đen tối, tình trạng quy ngã càng lớn thì các phẩm chất quan trọng như tâm thái hòa bình an lạc, tâm trí tự do tự chủ, tình yêu thương lân mẫn, thiện chí công bằng bình đẳng càng yếu kém. Yếu kém các phẩm chất quan trọng này thì không thể có tâm trí minh triết; vì minh triết có nghĩa là có nhãn quan minh triết, có hành động minh triết với cuộc sống toàn diện, với thế giới, với con người.

Hỏi: Làm sao để giải thoát khỏi tình trạng ngã chấp?

Đáp: Viên mãn giải thoát thì rất khó. Để giảm thiểu tình trạng ngã chấp, để có được những giây phút giải thoát khỏi tình trạng ngã chấp, chủ yếu là phải biết tự tri; tức là phải thấu hiểu, phải thấy biết, phải cảm nghiệm tâm trí mình. Tự tri mang nội hàm “tự tri-tỉnh thức-vô ngã”. Muốn đi sâu vào tự tri, cần thực hành nghiêm túc và tìm hiểu thêm về thiền định tự tri (pháp môn quán tâm).

Hỏi: Tự tri có phải cũng chính là trí tuệ tâm linh?

Đáp: Đúng vậy. Tự tri là trí tuệ minh triết, là trí tuệ nhân văn, là trí lương tri, là trí vô sự, là trí tuệ tâm linh, là trí bát-nhã, là trí tuệ vũ trụ (trí tuệ nhất thể). Vì thế, “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là đạo lí của vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống.

“Tự tri-tỉnh thức-vô ngã” là đạo lí của vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiên; mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn vũ trụ, cho sự thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả. - “Tự tri-tỉnh thức-vô ngã”

là minh sư vĩ đại nhất của chính mình. (Đường Về Minh Triết; Thư viện 4phuong.net).

Hỏi: Như thế, không biết tự tri thì không thể có tâm trí mang phẩm chất minh triết (phẩm chất chân-thiện-mĩ) đích thực?

Đáp: Đúng vậy. Không thể nào có minh triết khi mà mình hoàn toàn vô minh đối với tâm ý của mình. Vô minh thì không thể minh triết, dù giàu sang về trí-công-cụ.

19/10/2013

CẦN BIẾT KÍNH YÊU NHÂN CÁCH

Tuệ Thiên (Lê Bá Ôn)

Trí thân mến,

Tôi đã đọc kĩ thư của em. Em đang chán đời vì không có điều kiện để học đại học. Em đang mang nặng mặc cảm tự ti.

Tôi viết thư này không nhằm an ủi em, mà để trách em. Tôi trách em vì em quá kém nhận thức về ý nghĩa cuộc sống, về giá trị làm người.

Vì tôi đã tốt nghiệp đại học nên tôi hiểu rằng, mục đích chính của việc học đại học là để sau này có năng lực làm công việc mình chọn. Học về chuyên môn là để tạo tác, để lao động. Vậy thì nếu em không có điều kiện để học đại học, em vẫn có thể học một nghề nào đó ở tư nhân, hoặc ở các trường chuyên nghiệp trung cấp, hoặc tự học để sau này có năng lực làm công

việc gì đó, để lao động sản xuất... Tại sao lại chán đời, lại ôm ấp mặc cảm tự ti?! Thật đáng trách.

Mọi năng lực tạo tác đều chỉ có ý nghĩa công cụ. Trí lực để tạo tác là trí-công-cụ. Công cụ dù “đắt tiền” hay “rẻ tiền” cũng chỉ là công cụ. Người thật sự hiểu biết sâu rộng thì không đánh giá con người qua công cụ. Cái tạo nên giá trị làm người ở trong xã hội là nhân cách. Có nhân cách lớn (nhân-cách-tự-do-tinh-thần) là do có trí-tuệ-nhân-văn cao, có trí-lương-tri trong sáng, có năng lực học hỏi để tự giáo dục-đào tạo, tự chuyển hoá nhằm hướng thiện-hướng thượng tâm linh.

Không có người chân chính nào lại kính trọng một bộ trưởng nặng óc bè phái ích kỉ, một giám đốc tham ô, một giáo sư nhận hối lộ, một bác sĩ vô lương tâm, một nhà thơ đòi truy, một sĩ quan hách dịch...

Không có người chân chính nào lại coi rẻ một y tá giàu y đức, một công nhân xây dựng có tinh thần trách nhiệm cao, một nông dân không sử dụng thuốc bảo vệ thực vật trái quy định (vì biết tôn trọng sức khoẻ người tiêu dùng)...

Tâm trí trong sáng mang năng lượng tích cực có lợi cho bản thân và toàn vũ trụ. Tâm trí đen tối thì tạo ảnh hưởng xấu...

Trí thân mến,

Tôi hi vọng, qua trình bày trên, em nhận thức được những sai lầm trong tư tưởng của em.

Tôi biết rằng, hiện nay trong xã hội có một bộ phận lớn đang sống theo thứ nhân sinh quan lệch lạc. Trong số đó cũng có nhiều người có học vấn cao, có chức vị cao. Mặc dù vậy, em phải tỉnh táo, đừng dại gì hạ thấp nhân cách để chạy theo quan niệm sống tầm thường của họ.

Em phải ngẩng cao đầu để thấp sáng lương tri, lương tâm, nhân cách. Những phẩm chất cao quý này sẽ là người thầy quan trọng hướng dẫn em chọn lựa một nghề nghiệp, một việc làm thích hợp với điều kiện thực tế của em. Những phẩm chất này cũng sẽ làm nảy sinh nhu cầu học hỏi, tự học để nâng cao tay nghề, nâng cao năng lực nghiệp vụ. Rất nhiều tài năng lớn do tự học mà nên...

Có ai đó đã nói rất đúng rằng, không có công việc (hợp pháp) nào thấp hèn hơn công việc nào; chỉ có sự yếu kém nhân cách là thấp hèn.

Mong em biết kính yêu nhân cách, biết nâng cao lòng tự trọng tự tin để sống lạc quan minh triết.

Mong em luôn nhớ rằng, giá trị làm người là ở nhân-cách-tự-do-tinh-thần, chứ không phải ở “công cụ”. Có nhân cách đó, ta luôn sống khế hợp thiện-ích-mỹ.

Thân ái chào em.

*(Đường Về Minh Triết; tác phẩm thơ-văn-tư tưởng;
viết từ 1989 đến 2005; NXB Văn Nghệ, 2007).*

TÂM ĐỐI XỨNG

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

(Bài thơ & vài trích dẫn khoa học)

Một bên là Thượng Đế

Một bên là cuộc đời

Biết làm tâm đối xứng:

Tĩnh Thức giữa An Vui.

(Thượng Đế là Chân Lí Tối Thượng,

là Bản Thể Vũ Trụ, là Viên Giác,

là Tâm Không, là Chân-Thiện-Mĩ).

(Đường Về Minh Triết)

Một số trích đoạn (tùy hứng) từ một tác phẩm có giá trị lớn của ngài Deepak Chopra – một nhà khoa học đáng kính, một hành giả có sự chứng ngộ.

Các trích đoạn này góp thêm cảm hứng thăng hoa tâm trí đại thừa, giác ngộ.

* (...) Vũ trụ mà tôi và bạn thể nghiệm bây giờ, với cây cối, nhà máy, con người, nhà cửa, xe cộ, hành tinh và các thiên hà, chính là ý thức biểu hiện ở một tần số đặc biệt nào đó. Đâu đó trong thời không có những bình diện khác nhau đồng thời tồn tại. (...) **Các bình diện tồn tại khác nhau tương ứng với các tần số ý thức khác nhau.** Thế giới vật chất chỉ là biểu hiện của một tần số nhất định. (...) Thế kỉ 20, khoa học phương Tây tìm hiểu ra rằng mọi vật thể rắn thực ra đều được tạo nên bởi những rung động vô hình. (...) Cũng đúng như các bình diện khác nhau của vật chất, tinh thần cũng có những bình diện khác nhau. (...) **Nếu Trái đất là bình diện tinh**

thần đậm đặc, thì chắc chắn phải có những bình diện tinh thần cao hơn, chúng tôi gọi là Loka, mà giới thần bí học phương Tây biết đến như “bình diện siêu hình”. Các bình diện siêu hình có số lượng đường như vô tận này chia ra thành các thế giới siêu hình cao hơn và thấp hơn, và thậm chí thế giới thấp nhất cũng rung động với tần số cao hơn thế giới vật chất.

*** Để tìm ra vật chất và năng lượng đến từ đâu, vật lí học thừa nhận một trường vũ trụ chứa đựng không chỉ những gì chúng ta quan sát thấy mà cả mọi thứ có khả năng tồn tại. Vật lí hiện đại thấy thật dễ dàng làm thế giới vật chất biến mất trong hư vô, nhưng điều này gây hoang mang, cũng hoang mang như sự biến mất của người chết. Đây là cách biến mất của hòn đá, cây cối, hành tinh hay hệ thiên hà hoạt động.**

Trước hết, hòn đá, cây cối hay hành tinh biến mất khỏi tầm nhìn khi các nhà khoa học nhận ra rằng các vật chất thể rắn được tạo nên từ các nguyên tử không thể phát hiện bằng mắt thường.

Thứ hai, các nguyên tử biến mất khi người ta phát hiện ra rằng chúng được tạo nên từ năng lượng, đơn giản là các rung động trong trống rỗng.

Cuối cùng, năng lượng biến mất khi người ta phát hiện ra rằng **các rung động là sự kích thích tạm thời trong một trường và trường đó tự nó không rung động mà duy trì một “điểm không” phẳng và bất biến. (...).**

(...) Hồn nguyên vì sao không hoàn toàn chiếm ưu thế **thực sự vẫn là một bí ẩn lớn chỉ có thể được lí giải bởi Akasha (trường ý thức).** (...). Các rishi tập trung vào ý thức như một nguyên lí vũ trụ. Nhưng để có một vũ trụ biết tư duy, họ cần phải giải thích trí tuệ vũ trụ hoạt động như thế nào, tự duy trì và tự tổ chức tư duy ra sao. Nếu “trường trí tuệ” hoàn toàn ổn định, nó sẽ là một vùng chết, hoặc nhiều nhất là chứa một tiếng ồn liên tục, vô nghĩa. (...).

(...) Từng bước một, vật lí học bị lôi cuốn vào hư vô bởi vì không có gì trong thế giới hữu hình phù hợp để giải thích điều cần được giải thích. **Điểm không trở thành “trường của trường” chứa đựng mọi hạt vô hình, hoặc ảo, trong vũ trụ.** Theo tính toán, điểm không chứa năng lượng 10 lũy thừa 40 lần nhiều hơn vũ trụ hữu hình-tức là 40 số không sau số 1. **Hư vô trở thành sự trao đổi năng lượng sôi sục,** không chỉ giữa các photon và electron mà trong mọi sự kiện lượng tử có thể hình dung được.

Đột nhiên cái vô hình trở nên mạnh mẽ hơn cái hữu hình một cách lạ thường. Nhưng với cách đó “**trường của trường**” có **giống tâm trí**, điều mà các rishi đang tìm kiếm hay không?

(...) **Cái thực tế rằng những khoảng không, hay khe hở, giữa các vật liệu gene thật là quan trọng đưa chúng ta trở lại hư vô, nơi có cái gì đó sắp xếp các sự kiện ngẫu nhiên sao cho chúng có ý nghĩa.**

(...) Có những việc khác mà trí óc có thể thực hiện tương tự như trong vũ trụ, Trí óc có thể theo dõi hai sự kiện riêng biệt trong thời gian-ví dụ chúng ta làm thế nào nhận ra một khuôn mặt đã nhìn thấy vài năm trước. Tương tự như vậy, vũ trụ theo dõi hai electron trong một đôi bất kì. Chúng sẽ luôn luôn là một đôi **thậm chí chúng cách xa nhau hàng triệu năm ánh sáng**. Thật lạ thường, nếu một electron trong đôi thay đổi vị trí hay trục quay thì cái khác trong đôi cũng thay đổi cùng một lúc mà không cần phải truyền một tín hiệu nào đó du hành qua không gian. **Trường Điện Không truyền tin không theo thời gian, khoảng cách hay vận tốc ánh sáng.** (...).

(...) Vì mục đích tìm kiếm bằng chứng cho cõi sau sự sống, việc chỉ ra ý thức tồn tại khắp nơi là vấn đề sống còn, bởi vì lúc đó không có nơi nào chúng ta đến sau khi chết mà không có ý thức.

(...) **Nếu tâm trí của chúng ta có thể thay đổi trường lượng tử thì sao?** Khi đó chúng ta sẽ có mối liên kết giữa hai mô hình, tư duy và vật chất. Mối liên kết này đã được thực sự đưa ra bởi Helmut Schmidt, một nhà nghiên cứu làm việc cho phòng thí nghiệm không gian của hãng Boeing tại Seattle. (...) **Schmidt đã chứng tỏ rằng một người quan sát có thể thay đổi hoạt động trong trường lượng tử bằng việc chỉ sử dụng tâm trí, điều này ủng hộ khả năng tại một tầng sâu nào đó tư duy và vật chất là một.** Khẳng định của các rishi rằng chúng ta nằm trong trường Akasha (*trường ý thức*) có vẻ đáng tin hơn, **nó khiến cho khả năng chúng ta không rời bỏ trường này sau khi chết cũng trở nên đáng tin hơn;** nếu không chúng ta sẽ là thứ duy nhất trong Tự nhiên không là thành phần của trường này. (...).

(...) “Ở cấp độ sâu sắc nhất, các nghiên cứu (Princeton) cũng giả định rằng **hiện thực do mỗi người trong chúng ta tạo ra duy chỉ bằng sự chú ý của mình.** Ở cấp thấp nhất của tư duy và vật chất, **mỗi người trong chúng ta đang sáng tạo thế giới**”. (L.M.Taggart). (...).

(...) **Akasha có thể được lí giải là một vùng nơi tâm trí hoạt động.**

(...) Thứ gì đó sắp xếp chính xác đến vậy điều cần một nguyên lí để giữ chúng cùng nhau và một môi trường để đưa thông tin từ một đầu của tạo hóa đến đầu kia. Khái niệm cũ về tinh không không đủ, **nhưng Akasha (trường ý thức) thì đủ.**

(...) **Mỗi rung động gửi những tín hiệu qua trường, và đến lượt mình trường gửi các tín hiệu ngược lại.** Vũ trụ, hóa ra liên tục tự giám sát mình bằng cách phối hợp mọi rung động xảy ra bất cứ đâu trong vùng hữu hình hay vô hình.

(...) **Chỉ dưới sự quan sát, một electron nhảy từ hiện thực ảo vào vũ trụ hữu hình, và hễ khi người quan sát ngừng nhìn, nó lại rơi ngược vào trường.**

(...) Các rishi tuyên bố rằng **chết cho phép chúng ta nhìn thấy hiện thực vĩnh hằng rõ ràng và tham gia vào nó đầy đủ hơn.** Trong cơ cấu của Laszlo, trường Akasha (*trường ý thức*) hoạt động y hệt đối với mọi vật chất, năng lượng và thông tin. Các tương tác của chúng trong vũ trụ hữu hình là những phản ánh của các mối liên hệ vô hình có tầm quan trọng lớn hơn nhiều xảy ra ngoài sân khấu. (...).

(...) Khi bạn xem ti vi, cái gì hiện thực hơn, hình ảnh bạn nhìn thấy hay là trạm phát tín hiệu? Tất nhiên là trạm phát hiện thực hơn, bức tranh chỉ là hình ảnh. Tương tự như vậy, Laszlo nói, **Trường Điểm Không-Akasha-hiện thực hơn vũ trụ hữu hình. Akasha(trường ý thức) tổ chức và phối hợp mọi phóng chiếu chúng ta gọi là thời gian, không gian, vật chất và năng lượng.** (...).

(...) Đặt vào các điều kiện của loài người, chúng ta không cần phải sợ cái chết là một hành vi biến mất bởi vì **sự sống luôn là một. Điều chúng ta quý nhất trong chính mình, khả năng của chúng ta suy nghĩ và cảm nhận, không phải có từ lúc đi vào thế giới vật chất.** Nó được chiếu vào thế giới vật chất từ một nguồn, **Trường Điểm Không, là gốc rễ của ý thức,** mở rộng hàng tỉ năm về trước và hàng tỉ năm về sau có thể dự đoán được. Hoàn toàn không phải là nhãn quan tôn giáo, **mô hình này giải thích vũ trụ tốt hơn bất kì mô hình nào khác,** và cho chúng ta thứ mà các rishi và các nhà vật lí học hiện đại đòi hỏi: cây cầu bắc giữa tư duy và vật chất.

* **Ngưỡng cửa của nguồn là im lặng.** Nhưng bạn phải bước qua ngưỡng cửa vào phòng nơi hiện thực sinh ra. Ở đó bạn phát hiện ra rằng sáng tạo bắt nguồn từ **tồn tại, ý thức và tiềm năng** cho các rung động nảy sinh. Ba điều này hiện thực nhất trong vũ trụ bởi vì tất cả cái khác chúng ta gọi là hiện thực đều từ đó mà ra. (...).

(...) Hiện nay quần chúng được biết rõ là các nghiên cứu về cầu nguyện chứng nhận là nó có tác dụng. Trong một thí nghiệm đặc trưng, những người tình nguyện, thường chọn trong các nhóm nhà thờ, được đề nghị cầu nguyện cho người ốm trong bệnh viện. (...) . Kết quả của các thí nghiệm này lạc quan đến kinh ngạc. Trong một trường hợp biết rõ nhất, tiến hành tại Đại học Tổng hợp Duke ở Bắc Carolina, các bệnh nhân được cầu nguyện nhanh chóng phục hồi hơn và có ít di chứng hơn các bệnh nhân không được cầu nguyện. **Ở đây chúng ta có thêm một chứng minh là tất cả chúng ta được kết nối với nhau trong cùng một trường ý thức.** Các đặc tính của trường này vận hành lúc này và ở đây:

Trường hoạt động như một tổng thể.

Nó liên kết các sự kiện cách xa ngay tức thời.

Nó nhớ mọi sự kiện.

Nó tồn tại ngoài thời gian và không gian.

Nó sáng tạo toàn vẹn bên trong mình.

Sáng tạo của nó lớn lên và mở rộng theo hướng tiến hóa.

Nó là ý thức.

(...) **Trường ý thức là cơ sở của mọi hiện tượng trong tự nhiên bởi vì khe hở tồn tại giữa mọi electron, mọi ý nghĩ, mọi khoảnh khắc thời gian. Khe hở là điểm không chế, sự tĩnh lặng ở tâm của sáng tạo, nơi vũ trụ liên kết mọi sự kiện.**

(...) Chúng ta cần nhớ **nguồn gốc chung** của mình. Tinh thần con người suy thoái khi chúng ta hạn chế mình trong một kiếp người và giam trong một thể xác. **Trước hết chúng ta là tâm trí và tinh thần**, và điều đó đặt ngôi nhà của chúng ta ra sau các vì sao.

Biết rằng rồi một ngày mình sẽ quay về vùng để tìm nguồn gốc khiến tôi tự tin vô hạn vào **mục tiêu cuộc sống**. Cũng nhiệt thành như một tín đồ sùng đạo, tôi tin vào quan niệm này. Lòng tin của tôi luôn đổi mới mỗi lúc tôi có một khoảnh khắc chứng nghiệm đưa tôi **chạm đến sự tĩnh lặng tồn tại của chính mình**. Khi đó tôi không còn mảy may sợ hãi cái chết – mà thực ra, tôi đang chạm vào cái chết ngay lúc này, một cách vui vẻ. Nhà thơ Tagore nói về nó hết sức xúc động:

“(...) Và bởi vì tôi yêu cuộc sống này / Tôi cũng sẽ yêu luôn cái chết”.

* Khoa học ủng hộ tuyên bố rằng trường có khả năng nhảy vọt sáng tạo và chuyên hóa vô tận. (...).

(...) Hóa ra nếu anh **chỉ cần nghĩ về** cỗ máy SQUID, không hề tìm cách thay đổi nó, thiết bị ghi cho thấy **sự thay đổi trong từ trường xung quanh**. (...).

* (...) Những người nghi ngờ khả năng tâm linh đặc dị làm ngơ trước **vô số những nghiên cứu cho thấy ý nghĩ thông thường có thể thực sự tác động đến thế giới. Điều này đặc biệt quan trọng nếu tâm trí là trường**.

* (...) Các bậc thánh nhân và hiền nhân có đặc quyền hiện diện đi đó đây tự do trong các cõi siêu hình mà không bị hạn chế bởi các ham muốn. **Những linh hồn bán loạn mắc kẹt giữa hai thế giới, và nếu những người thương yêu bị bỏ lại cứ cầu nguyện gọi hồn, cứ đau khổ, hoặc toan tính tiếp xúc với người đã mất, linh hồn sẽ tiếp tục xôn xang**.

* (...) Khoa học trong thời đại vật lí lượng tử **không phủ nhận sự tồn tại của các thế giới vô hình**. Hoàn toàn ngược lại.

* (...) Tiếp theo, như người chết đuối nhìn thấy cả cuộc đời mình trôi qua trước mắt, **nghiệp** của một người bung ra như chỉ gỡ khỏi suốt, và các sự kiện của cuộc đời này diều ngược lại qua màn ảnh của tâm trí. Bạn thể nghiệm lại tất cả các thời điểm trọng đại từ khi sinh ra, chỉ có điều lúc này rất sinh động và rõ ràng khiến bạn nhìn thấy chính xác từng thời điểm có nghĩa gì. **Cái đúng và sai cũng hiển hiện rõ ràng, không có sự tha thứ hay những giải thích duy lí. Bạn chịu trách nhiệm cho mọi điều đã làm. (...).**

* **Có thể là ý thức không nằm trong bộ não. Đó là một khả năng gây sửng sốt, nhưng phù hợp với truyền thống tâm linh cổ đại nhất thế giới.**

(...) Điều làm cho sự đảo ngược này quan trọng là nó phù hợp thực tế. Các nhà thần kinh học chứng thực rằng **đơn giản một ý định, một hành vi có mục đích của ý chí có thể thay đổi bộ não**. Ví dụ những nạn nhân đột quỵ, có thể ép mình, với sự giúp đỡ của bác sĩ, chỉ sử dụng tay phải của họ nếu chứng liệt xảy ra về bên đó của cơ thể. (...).

* (...) Ramana học cách **nhập nội trong cái định để thể nghiệm im lặng**, và sau nhiều năm, nó đến với anh, **nơi giải thoát khỏi hoạt động thường xuyên của tâm trí. (...).**

(Trích trong *Sự Sống Sau Cái Chết: Gánh Nặng Chứng Minh*; tác giả: Deepak Chopra; dịch giả Trần Quang Hưng; NXB Văn Hóa Sài Gòn, 2010).

NHÀ KHOA HỌC KỂ LẠI CÂU CHUYỆN TÂM LINH

(Sưu tầm)

(Đọc trong Sự Sống Sau Cái Chết: Gánh Nặng Chứng Minh; Deepak Chopra; tiến sĩ y học; được tạp chí Time bình chọn là một trong 100 anh hùng và biểu tượng của thế kỉ XX. Dịch giả: Trần Quang Hưng; NXB Văn Hoá Sài Gòn, 2010).

*(Ông nói: **Trường ý thức là cơ sở của mọi hiện tượng trong tự nhiên bởi vì khe hở tồn tại giữa mọi electron, mọi ý nghĩ, mọi khoảnh khắc thời gian. Khe hở là điểm không chế, sự tĩnh lặng ở tâm của sáng tạo, nơi vũ trụ liên kết mọi sự kiện.***

Câu chuyện, đã trở thành nổi tiếng trong tài liệu cận tử, thuộc về một nghệ sĩ tên là Mellen-Thomas Benedict chết vì u não năm 1982. Việc ông chết một tiếng rưỡi rồi hồi tỉnh thật không thể tin được đối với các tiêu chuẩn phương Tây. Trong Phật giáo Tây Tạng ông có thể được coi là một delog, và các kinh nghiệm của Benedict chi tiết như mọi câu chuyện của các delog khác. Tôi sẽ kể chi tiết câu chuyện này vì cuộc du hành của Benedict thực sự đã cung cấp cả một bách khoa toàn thư về cõi sau sự sống.

Ông phát hiện ra mình ở bên ngoài thể xác, nhận biết rằng thi thể vẫn nằm trên giường. Lĩnh hội mở rộng-ông có thể nhìn bên trên, xung quanh và bên dưới ngôi nhà của mình-và ông cảm thấy mình bị bao bọc trong bóng tối, nhưng chẳng bao lâu một ánh sáng chói lòa trở nên rõ rệt. Ông đi chuyên về hướng ánh sáng, biết rằng nếu rơi vào đó ông sẽ chết.

Tại điểm này, Benedict đã ra một quyết định kinh ngạc. Ông đề nghị kinh nghiệm dừng lại và nó dừng lại. Việc ông tìm cách không chế những gì xảy ra sau cái chết có thể không làm một rishi ngạc nhiên, nhưng nó gần như duy nhất trong tài liệu cận tử. Benedict ra lệnh dừng lại như vậy để ông có thể nói chuyện với ánh sáng. Trong khi ông hành động như vậy, ánh sáng thay đổi hình dạng liên tục, khi thì tạo nên hình Chúa Trời hay Đức Phật, khi thì chuyển thành các hình thù phức tạp như đàn tràng mandala hoặc các hình ảnh nguyên bản và các kí hiệu như ông muốn. Ánh sáng nói với ông (hay chính xác hơn là truyền thông tin vào tâm trí ông) rằng người chết được cho “một vòng liên hệ ngược” của các hình ảnh tương xứng với hệ thống tín ngưỡng riêng họ: tín đồ Thiên Chúa giáo nhìn

thấy các hình ảnh Thiên Chúa giáo, Phật tử nhìn thấy các hình ảnh Phật giáo... Là một cái vòng, người chết có thể đi vào bên trong kinh nghiệm và tạo hình nó, như Benedict đã làm. (Ánh sáng giải thích rằng ông là một ca hiem; đa số người ta đi tiếp mà không hỏi gì cả).

Việc Benedict nhìn thấy nhiều hình ảnh hoán đổi nhau có thể liên quan tới niềm say mê các tôn giáo và truyền thống tâm linh của thế giới sau khi ông bị chẩn đoán mắc ung thư. Sau đó Benedict nhận ra cái ông nhìn thấy thực ra là ma trận **Bản Ngã Tối Cao**, mà ông mô tả là “mandala của linh hồn con người”; **chính là hình mẫu vũ trụ của ý thức**. Ông nhận ra **mỗi người có Bản Ngã Tối Cao là siêu linh mà cũng là kinh mạch trở về nguồn**. Những thuật ngữ này, gần như không thay đổi, nghe giống Vedanta thuần túy. Điều này gây nên sự ngờ vực, bởi vì Benedict có thể bị các kinh sách Ấn Độ ông đọc cách đó không lâu ảnh hưởng mạnh mẽ. Tuy nhiên, về phía ông, kinh nghiệm đã trải qua là hoàn toàn bột phát và hiện thực.

Chăm chú nhìn ma trận của các linh hồn, Benedict nhận ra là tất cả chúng liên kết với nhau; nhân loại hình thành một tồn tại; **mỗi chúng ta là một khía cạnh của tổng thể này**. Ông bị lôi kéo vào cái ma trận mà ông mô tả là đẹp không tả xiết. **Nó toát ra một tình thương trị liệu và bổ dưỡng** xâm chiếm ông. Ánh sáng truyền đạt tới ông rằng ma trận linh hồn hình thành một mức năng lượng vi diệu bao bọc quanh trái đất và ràng buộc mọi người lại với nhau. Benedict đã mất hàng chục năm dồn hết tâm trí vào lĩnh vực giải trừ vũ khí hạt nhân và sinh thái học, nhưng vấn đề khó khăn khiến ông hết sức bi quan. Ông nói giờ đây ông được đối diện với vẻ đẹp thuần khiết của mỗi linh hồn con người và thật bàng hoàng.

Ông đặc biệt kinh ngạc khi không có linh hồn nào chứa đựng cái ác, và ánh sáng cho ông biết linh hồn không thể nào độc ác di truyền. **Sự kiếm tìm tình yêu nằm trong mọi hành vi của con người, và khi người ta bị lôi kéo vào những hành vi tội tặc, nguyên nhân gốc rễ là thiếu tình thương**. Khi ông hỏi như thế có phải là nhân loại có thể được cứu rỗi, một hồi kèn vang lên trong ánh sáng xoáy ốc, và Benedict được nhắc nhở rằng chớ bao giờ quên câu trả lời: loài người đã được cứu rỗi, dù cho tình hình hiện tại có vẻ kinh khủng đến thế nào đi chăng nữa.

Benedict trải nghiệm sự khoan khoái tột độ khi ông bị hút sâu hơn vào ánh sáng, đạt tới vùng khác vi diệu hơn và bao la hơn nhiều. Ông nhìn thấy một “dòng ánh sáng khổng lồ, thoáng đạt và chan chứa sâu trong trái tim sự sống”. Khi ông hỏi cái gì đấy, ánh sáng trả lời rằng đó là dòng sông sự sống và ông cần uống nước từ đó để trái tim mình thỏa mãn.

Trần ngập nổi tò mò vô hạn, bây giờ ông xin ánh sáng hé mở cho ông cả vũ trụ “phía sau mọi ảo ảnh nhân loại”. Ông được đề nghị cưỡi lên dòng sự sống, và khi thực hiện, ông vừa vượt qua một đường ngầm và nghe thấy

“những tiếng động nhẹ nhàng”. Tốc độ của ông vượt quá tốc độ ánh sáng khi ông rời khỏi hệ mặt trời, xuyên qua tâm giải Ngân hà, và **nhận biết vô số thể giới và nhiều hình thái sự sống**, tất cả trong một sự hồi hải chóng mặt. Ở đây Benedict có một phát hiện quan trọng, rằng điều tưởng như là du hành xuyên qua vũ trụ thực ra chỉ là **mở rộng ý thức của chính mình**. Sự hiện diện của các ngân hà và tinh vân lướt qua chính là ý thức của ông trôi qua hết giới hạn không-thời gian này đến giới hạn khác.

Benedict mô tả **toàn bộ các dải ngân hà mất hút vào một điểm**, về các hình thái sự sống bộc lộ sự tồn tại của chúng, về một ánh sáng thứ hai chứa đựng mọi rung động trong vũ trụ. Theo các rishi Veda, đó là **các rung động nguyên thủy mà từ đó vạn vật xuất hiện**, có nghĩa là Benedict đã là nhân chứng của chính hoạt động ý thức. Benedict đã tìm được ngôn ngữ riêng của mình cho giai đoạn này, khi nói rằng ông đối mặt với hình ảnh ba chiều của vũ trụ.

Khi đi vào vùng ánh sáng thứ hai, ông thể nghiệm sự chuyển biến sang im lặng và tuyệt đối bất động. Có một điều xảy ra là ông có thể nhìn thấy vô tận. Ông ở trong trống rỗng, hoặc là tiền sáng thế như cách ông gọi, và **ý thức của ông vô hạn**. Ông đã tiếp xúc với cái tuyệt đối không phải là một kinh nghiệm tôn giáo mà là một trong những nhận thức không ràng buộc. Ông nhận thấy vạn vật tự phát sinh không có bắt đầu hay kết thúc. Thay vì một Big Bang, sự kiện duy nhất đã tạo ra vũ trụ, Benedict nhận thấy hàng triệu Big Bang liên tục sản sinh ra những vũ trụ mới. Bởi vì ông ở ngoài thời gian, điều này xảy ra đồng thời ở khắp mọi hướng.

Sau khi đạt đến sự diện hiện vũ trụ này, cuộc du hành của Benedict tự quay về, từng bước một, và ông thức dậy trên giường mình tại nhà với nhận thức không lay chuyển, giờ đây rất giống trong tài liệu kinh nghiệm cận tử, rằng **cái chết là ảo giác**.

Ông Benedict đã đồ rằng sẽ trở về cõi trần là một đứa bé, với một kiếp sống mới. Thế nhưng khi mở mắt ra, ông vẫn có cơ thể cũ, cái cơ thể đã chết hơn một tiếng đồng hồ theo lời kể của nhân viên nhà tế bần có mặt lúc đó (ở đó không có máy đo đặc hay bác sĩ). Nhân viên nhà tế bần, người khóc bên xác Benedict, cam đoan với ông rằng ông đã có mọi dấu hiệu của cái chết, kể cả cơ thể lạnh cứng dần. Một ống nghe khoách đại không phát hiện ra nhịp tim. (Dưới góc độ y học, xác nhận này tự thân quá kì quặc khiến một người hoài nghi phải trừ hao mọi phần khác trong câu chuyện của Benedict).

Mặc dầu lúc đầu bị mất phương hướng ghê gớm, ông Benedict cảm thấy dễ chịu hơn là trong cuộc sống trước kia. Phải mất ba tháng ông mới dám liêu đi chụp não lại, dễ hiểu là ông lo ngại về khối u-nhưng lại nhận được những tin tuyệt vời. Mọi dấu vết của khối u ác tính đã biến mất, vị bác sĩ

chuyên khoa ung thư giải thích đó là sự thuyên giảm tự phát, một trường hợp u ác tính tự tiêu biến rất hiếm hữ. Đây là sự lãng tránh vấn đề khỏi bệnh thông qua cái chết chưa từng bắt gặp trong sách y học, và hiện tượng khỏi bệnh ung thư ác tính cấp, như tôi được biết, là hiếm xảy ra nhất.

(Đọc thêm)

Nhịp Sống Thăng Hoa

Ta cày xới gieo mầm xuân cõi tạm

Để kẻ công kẻ trạng với đất trời

“Tận nhân lực” nhưng biết “tri thiên mệnh”

Nên đa đoan mà như thể rong chơi

Em đừng sợ nỡ nà rồi héo úa

Bọt sóng vỡ tan, biển vẫn bao la

Tận nhân lực gieo mầm xuân cõi tạm...

Bên tử thần, nhịp tâm thức thăng hoa.

(Thiên mệnh: đại luật vận hành của vũ trụ).

(Đường về minh triết)

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

NÓI VỀ HOẠT ĐỘNG TRÍ NÃO

(Sưu tầm)

* Trí óc vận hành trong cái manh mún, từng phần, chia chẻ. Nó tự chuyên môn hóa. Nó không bao giờ là cái toàn thể, cái mà nó muốn nắm giữ, muốn hiểu biết nhưng vô hiệu. Vì chính bản chất của nó, nên tư tưởng luôn luôn không toàn vẹn, cảm thức cũng thế; tư tưởng, phản ứng của kí ức chỉ có thể vận hành trong cái đã biết, hoặc lí giải từ kiến thức. Trí óc là sản phẩm của sự chuyên môn hóa. Nó không thể vượt lên trên chính nó. Nó chia chẻ và tự chuyên môn hóa thành nhà khoa học, nghệ sĩ, giáo sĩ, luật gia, kĩ thuật gia, nông gia... Nó hoạt động bằng cách phóng chiếu lên giai cấp xã hội, đặc quyền, quyền hành, uy thế của nó. **Sự vận hành nào bộ và giai cấp xã hội liên kết với nhau chặt chẽ, vì trí óc là một cơ quan tự bảo vệ. Chính từ nhu cầu này mà những yếu tố đối nghịch và chống trái của xã hội phát sinh. Nhà chuyên môn thì không có khả năng nhìn được toàn diện.**

(...) Năng khiếu và thiên tư hiển nhiên là nguy hại, vì củng cố tính vị ngã; vì mang tính chia chẻ vụn vặt nên nuôi dưỡng xung đột. Năng khiếu chỉ có giá trị trong sự nhìn thấu toàn diện đời sống, **sự nhìn thấu này nằm trong lĩnh vực của tâm chứ không phải của trí óc.** Năng khiếu với sự vận hành của nó nằm trong giới hạn của trí óc, do đó năng khiếu trở nên nhẩn tâm, lãnh đạm đối với tiến trình toàn thể của đời sống. Năng khiếu gây ra lòng kiêu hãnh, ham muốn, và sự thành tựu của nó trở thành ưu tiên hàng đầu, nó đưa đến thù ghét, vô trật tự, đau khổ; **nó chỉ có giá trị nếu nhận thức được toàn thể sự sống.** (...).

(...) Trí óc vận hành bằng cách tự chuyên môn hóa với sự chia chẻ manh mún, với những hoạt động cô lập lại nó trong địa hạt giới hạn của thời gian. Trí óc không có khả năng nhìn thấy toàn thể sự sống; dù có được giáo hóa đến đâu, trí óc cũng chỉ là một phần chứ không phải là toàn thể. **Chỉ có tâm mới thấy được cái toàn thể, và phạm vi của tâm bao trùm luôn trí óc; trí óc dù có làm gì đi nữa cũng không thể chứa đựng được tâm.**

Để nhìn thấy toàn thể, trí óc phải ở trong trạng thái buông xả. Buông xả hoặc phủ nhận không phải là đối nghịch của khẳng định; những cái đối nghịch đều liên kết với nhau. Sự phủ nhận không có cái đối nghịch. Để có được cái nhìn toàn thể, trí óc phải ở trong trạng thái phủ nhận tuyệt đối; nó không được can thiệp vào bằng cách lượng giá, biện bạch, kết án và tự vệ. Trí óc phải im lặng mà không bị ép buộc; ép buộc sẽ làm cho trí óc chết cứng, chỉ có khả năng mô phỏng và tùy hợp. **Chính trong trạng thái phủ nhận mà trí óc tĩnh lặng không lựa chọn. Chỉ chính lúc đó cái nhìn toàn thể mới phát sinh. Lúc đó tâm hoàn toàn tỉnh thức, và trạng thái này không gồm có người quan sát cũng như vật bị quan sát, mà chỉ có ánh sáng, chỉ có sáng suốt.** Sự đối kháng và xung đột giữa người tư duy và tư tưởng kết thúc. (*Jiddu Krishnamurti-danh nhân giác ngộ. Bút hoa (The Krishnamurti's notebook); Ấn Hạc dịch*).

* Cần phải thừa nhận rằng trong các khoa học tự nhiên cũng có một phần lớn mang tính chủ quan. Với vai trò là sinh vật biết tư duy, **nhà khoa học không thể quan sát Tự nhiên một cách hoàn toàn khách quan**. Einstein từng nói: “Các khái niệm vật lí là những sáng tạo tự do của trí tuệ con người, ngay cả khi chúng có vẻ như được quyết định chỉ bởi thế giới bên ngoài. Những cố gắng của chúng ta nhằm nắm bắt hiện thực cũng tựa như những nỗ lực của người tìm cách hiểu cơ chế hoạt động của một chiếc đồng hồ kín mít. Anh ta chỉ nhìn thấy mặt đồng hồ và các kim chuyển động, thậm chí còn nghe cả tiếng tích tắc, nhưng anh ta không có cách nào để tháo vỏ đồng hồ ra. Nếu đủ thông minh, anh ta sẽ tạo ra hình ảnh của một cơ cấu đã gây ra tất cả những gì anh ta quan sát được, nhưng anh ta không bao giờ có thể chắc chắn rằng hình ảnh mà anh ta tạo ra là duy nhất có thể giải thích được những quan sát của mình. **Anh ta sẽ không bao giờ có thể so sánh được mô hình của mình với cấu trúc thực, và thậm chí cũng không thể hình dung ra được liệu sự so sánh này có một ý nghĩa nào không**”. (*Trịnh Xuân Thuận-nhà vật lí thiên văn.Cái vô hạn trong lòng bàn tay; (đồng tác giả: Mathieu Ricard); Phạm Văn Thiều & Ngô Vũ dịch*).

* Thực ra, ngành sinh học thần kinh đã chứng tỏ được rằng “hiện thực” chỉ xuất hiện đồng nhất đối với các sinh vật cùng loài có cùng một hệ thần kinh. Các loài khác nhau thì cảm nhận thế giới theo các cách khác nhau. Chẳng hạn, nhiều nghiên cứu đối với loài cá, chim và côn trùng đã chứng tỏ rằng màu sắc và hình dạng của các vật được các loài vật này cảm nhận theo những cách hoàn toàn khác với con người. **Hiện thực chắc chắn bị thay đổi tùy theo hệ thống thần kinh cảm nhận nó**. (*Trịnh Xuân Thuận; sách đã dẫn*).

* Nếu người ta phân tích một trong những cách tri giác nào đó, như cách tri giác của con người chẳng hạn, thì người ta sẽ nghiệm thấy đơn giản rằng, trong một số điều kiện, người ta quan sát và đo lường một số hiện tượng theo cách có thể tái tạo được. Nhưng làm như vậy, hiện thực của “vật” không vượt qua thân phận ban đầu của nó, tức là cái “nhãn mác tinh thần”. **Quá trình thực nghiệm này chưa bao giờ chứng tỏ rằng cái mà người ta quan sát là tồn tại tự thân và có các đặc tính nội tại**. Chúng ta có thể nhìn thấy một nghìn lần hai Mặt trăng bằng cách áp một nghìn lần hai ngón tay vào nhãn cầu của chúng ta, và chắc chắn là việc nhìn thấy hai Mặt trăng này không hề có nghĩa là có hai Mặt trăng thật! (*Mathieu Ricard-nhà sinh học; sách đã dẫn*).

* Định lí về tính không đầy đủ của Godel thực tế ngụ ý rằng có tồn tại những giới hạn đối với sự suy luận logic, chí ít là trong toán học. Định lí này thường được coi là một phát minh logic quan trọng nhất của thế kỉ XX. (...) Năm 1931, ông đưa ra một định lí có lẽ là tuyệt vời và bí hiểm nhất trong số các định lí toán học. Ông đã chứng tỏ được rằng một hệ thống số học nhất quán và phi mâu thuẫn chắc chắn sẽ chứa các mệnh đề “không giải quyết được”, **tức là các phát biểu toán học mà người ta không thể bằng logic nói được chúng là đúng hay sai.** Mặt khác, không thể chứng minh được rằng một hệ thống là nhất quán và phi mâu thuẫn chỉ dựa trên cơ sở của các tiên đề (các mệnh đề đầu tiên được chấp nhận không cần chứng minh) có trong hệ thống này. Ngược lại, cần phải “đi ra ngoài hệ thống” và đưa ra các tiên đề phụ bên ngoài hệ thống. **Theo nghĩa này, hệ thống tự bản thân nó chỉ có thể là không đầy đủ.** Chính vì thế, định lí của Godel cũng thường được gọi là “định lí về tính không đầy đủ”.

Định lí này quả thật chẳng khác gì cú sét trong thế giới toán học. **Godel đã chứng minh rằng logic có những giới hạn** và rằng giấc mơ của Hilbert (biết chứng minh một cách chặt chẽ sự nhất quán của toàn bộ toán học) là một ảo tưởng. **Nó cũng có những ảnh hưởng rất lớn đến các lĩnh vực khác của tư duy như triết học hay tin học.** (Trịnh Xuân Thuận; sách đã dẫn).

* Từ khi khoa học hiện đại ra đời vào thế kỉ XVI, vốn tri thức của chúng ta đã tăng lên theo hàm mũ, **nhưng nó không làm cho chúng ta trở nên minh triết hơn.** Tình hình càng trở nên cấp bách khi con người hiện nay đang có khả năng sẽ làm đảo lộn sự cân bằng sinh thái của toàn bộ hành tinh, **thậm chí còn có thể tự hủy diệt mình,** khi các vấn đề đạo đức ngày càng trở nên gay gắt, và khoảng cách giàu nghèo vẫn không ngừng nói rộng thêm... (Trịnh Xuân Thuận; sách đã dẫn).

* Nghiệp có thể chuyển thành chiếc chìa khóa để tìm hiểu chính bộ não. **Các nhà thần kinh học lúng túng trước cái họ gọi là “hiệu ứng liên kết”, một lực lượng huyền bí kết nối các vùng khác nhau trong não lại.** (...).

(...) Chúng ta đều mang trong tâm trí mình một cơ sở dữ liệu thông tin rộng lớn mà chúng ta coi là nền tảng. Cơ sở dữ liệu này nắm giữ mọi thứ quan trọng mà chúng ta tin tưởng về thế giới. Đó là thế giới quan của chúng ta. Chúng ta phụ thuộc vào nó để sống sót thậm chí một thời gian

ngắn. Các niềm tin phát triển qua nhiều thế kỷ, và do vậy một số nhà nghiên cứu coi niềm tin như bản thể dạng “gene ảo” trở thành các đặc tính cố định của bộ não. (...).

(...) Thế giới quan cung cấp lối mòn cho hành vi, không may là nhiều khi nguy hiểm. Các đặc tính như chủ nghĩa phân biệt chủng tộc và sự hiếu chiến tồn tại như các phản xạ tự nhiên. (...). Đây chính là cái Bhagavad-Gita ngụ ý với tên gọi là **hiệu ứng trời buộc của nghiệp**. (...). (*Deepar Chopra-tiến sĩ y học, giảng dạy ở Đại học Boston. Sự sống sau cái chết: gánh nặng chứng minh; Trần Quang Hưng dịch*).

* Cho tới đây chúng ta chỉ mới nói cái tác dụng bóp méo của dồn ép; còn một phương diện nữa mà ta phải đề cập đến không đưa đến bóp méo, nhưng biến một kinh nghiệm thành phi thực bằng tác động của não. (...).

Tiến trình tác động óc não này được nối kết với tính chất mơ hồ của ngôn ngữ. Ngay khi tôi bày tỏ một cái gì bằng một chữ, một sự vong thân xảy ra, và trọn cả cái kinh nghiệm đã bị cái chữ ấy thay thế. Trọn cái kinh nghiệm chỉ thực sự hiện hữu vào cái giây phút nó được biểu thị bằng ngôn ngữ. Cái tiến trình thông thường của tác động óc não tỏa rộng và mãnh liệt trong văn hóa hiện đại hơn bất cứ lúc nào trước đây trong lịch sử. Chính vì càng ngày người ta càng đề cao kiến thức trí năng (...). (*Erich Fromm-nhà phân tâm học. Thiền và phân tâm học (nhiều tác giả); Như Hạnh dịch*).

* Dĩ nhiên chúng ta phải sử dụng các ngôn từ khi một điều gì đó được truyền đạt từ người này sang người khác, nhưng các ngôn từ chỉ là sự nêu tỏ suông chứ không phải là chính sự thực. Như kinh bảo, chúng ta phải dùng đến ngọn đèn ngôn từ **để đi vào trong cái chân lí nội tại của kinh nghiệm vượt khỏi ngôn từ và tư tưởng**. Nhưng quả thực là hoàn toàn khờ dại khi tưởng ra rằng ngọn đèn ấy là mọi sự. (*Daisetz Teitaro Suzuki-thiền sư học giả. Nghiên cứu Kinh Lăng Già; Thích Chơn Thiện & Trần Tuấn Mãn dịch*).

* Một vài năm trước đây, một thí nghiệm với các con mèo con đã được các nhà khoa học tại Trường y khoa Harvard thực hiện. Ngay từ khi sinh ra, người ta đã nuôi một số mèo trong một khu vực sơn bằng các vạch kẻ ngang; tất cả các tác nhân kích thích thị giác trong môi trường của chúng đều nằm ngang. Một nhóm khác được nuôi trong một khu vực với các vạch

kẻ sọc thẳng, và đó là tất cả những gì mà chúng có thể nhìn thấy. Khi những con mèo này lớn lên, trở thành những con mèo già khôn ngoan; còn những con mèo chỉ tiếp xúc với những vạch ngang thì chỉ nhìn thấy thế giới nằm ngang, ví dụ như chúng va đụng vào những chân đồ đạc như thế những cái chân này không có ở đó. Những con mèo được nuôi dưỡng trong thế giới thẳng đứng cũng gặp vấn đề tương tự với thế giới ngang. Lẽ đương nhiên những điều này không có gì liên quan đến hệ thống lòng tin ở những con mèo này. Khi người ta nghiên cứu trí não của chúng, một nhóm mèo sẽ không có sự nối kết liên thần kinh để nhìn thấy thế giới ngang, còn nhóm kia cũng không có sự nối kết liên thần kinh để nhìn thấy thế giới thẳng đứng. Sự trải nghiệm giác quan ban đầu của những chú mèo này và cách thức chúng hiểu sự trải nghiệm đó theo nhận thức của chúng ngay từ những ngày đầu mới sinh khi thị lực của chúng phát triển, đã thực sự hình thành sự phân tách hệ thần kinh của chúng. Rốt cục, những chú mèo này chỉ nhận biết được những gì mà người ta đã tạo ra cho chúng và chúng nhận biết được lập tức.

Một số nhà tâm lí học đã có thuật ngữ rất thú vị về hiện tượng này - họ gọi nó là “sự cam kết nhận thức sớm”. Sớm là vì chúng ta tiến hành việc này ngay từ giai đoạn đầu cuộc sống của chúng. **Nhận thức là vì nó ảnh hưởng đến sự phân tách hệ thần kinh mà chúng ta nhận ra hay nhận biết về thế giới.** Và sự cam kết là vì nó cam kết với chúng ta một thực tế nhất định. Một số nhà khoa học có thể nói với bạn rằng ngay lúc này hệ thần kinh bạn đang sử dụng sẽ tiếp nhận dưới một phần tử của các tác nhân kích thích hiện hữu. Các tác nhân kích thích mà hệ thần kinh của bạn tiếp nhận được là những tác nhân tăng cường sự vận động, ý tưởng, cách hiểu của bạn về những gì mà bạn nghĩ là tồn tại ngoài kia. **Nếu bạn đã có cam kết với thực tế thì những thứ mà tồn tại bên ngoài khung cam kết sẽ bị hệ thần kinh của bạn loại ra, hệ thần kinh mà bạn sử dụng để tạo ra sự quan sát.** Tùy thuộc vào loại cơ quan thụ cảm mà bạn có, tùy thuộc vào loại hình các sự quan sát mà bạn muốn tạo ra và các câu hỏi mà bạn tự hỏi khi bạn tạo ra những quan sát này, tùy thuộc vào tất cả những điều đó, bạn tiếp nhận một phần giới hạn nhất định của thực tế. Rốt cục, hệ thần kinh của con người chỉ có thể tiếp nhận bước sóng ánh sáng từ 400 đến 750 nanomet. Và nếu chúng ta ngẫu nhiên đồng ý với các quan sát từ các giác quan của chúng ta và sự lí giải cho những quan sát này, thì chúng ta đã **tạo ra một khuôn khổ cho những lí giải mà chúng ta thống nhất.**

Chúng tôi gọi phương pháp này là “khoa học”. Chúng tôi thường coi khoa học như là một phương pháp khám phá sự thật khi mà **trên thực tế, khoa học - như cách nó được kết cấu và hoạt động cho đến nay - thực sự cũng chẳng phải là một phương pháp để khám phá sự thật.** Nói đúng hơn, nó là một phương pháp khám phá **khung khái niệm hiện tại của**

chúng ta về những gì chúng ta cho là sự thật. (...).(*Deepak Chopra-tiến sĩ y học. Vật lý lượng tử và ý thức (Trí tuệ nổi trội); Vũ Thị Hồng Việt dịch*).

* Nền vật lý này bây giờ đã thấy **vũ trụ là một mạng lưới với những liên quan vật chất và tâm linh chằng chịt, mà các phần tử chỉ được định nghĩa trong mối tương quan với cái toàn thể.**

(...) Ngày nay vật lý hiện đại đã phát triển một thái độ rất khác. Nhà vật lý đã nhìn nhận rằng, tất cả lý thuyết của họ về hiện tượng tự nhiên, kể cả những quy luật mà họ mô tả, tất cả đều do đầu óc con người sáng tạo ra; **tất cả là tính chất của hình dung của chính chúng ta về thực tại, chứ không phải bản thân thực tại.**

(...) Trong vật lý lượng tử, người quan sát và vật bị quan sát không thể chia cắt, nhưng hai cái đó tiếp tục bị phân biệt. **Còn trong đạo học, trong sự thiền định sâu xa thì sự phân biệt giữa người quan sát và vật bị quan sát hoàn toàn xoá nhoà, trong đó người và vật hoà nhập làm một.**

(...) Sự thay đổi thế giới quan đang diễn ra sẽ chứa đựng một sự thay đổi sâu sắc về giá trị; thực tế là sự thay đổi từ tâm can - từ ý định ngự trị và điều khiển thiên nhiên đến một thái độ hợp tác và bất bạo động. (*Fritjof Capra-giáo sư tiến sĩ vật lý. Đạo của vật lý; Nguyễn Tường Bách dịch*).

* (...) Dần dà trong quá trình tiến hoá trong thế giới tế vi xuất hiện **đu-khơ – là khối năng lượng tâm thần kết đông dưới dạng các trường xoắn** có thể bảo toàn vĩnh cửu trong mình một khối lượng thông tin to lớn. **Nhiều đu-khơ tạo thành giữa chúng những mối liên hệ thông tin và tạo ra Không gian thông tin toàn thể, tức Cõi kia(...).**

(...) Liệu con người trong thế giới vật thể có thể sống thiếu Cõi kia không? Sau khi tạo bộ gen và nhờ đó tiến hành quá trình tái tạo con người (sinh đẻ đứa trẻ) trên Trái đất, đu-khơ giữ lại cho mình chức năng tư duy chủ yếu. Trong quan niệm tôn giáo, khi đứa bé chào đời đu-khơ nhập vào đứa trẻ và ấn định những năng lực tư duy chủ yếu của con người. Nghĩa là, **chúng ta suy nghĩ chủ yếu nhờ vào đu-khơ sống ở thế giới tế vi.** Nhờ năng lượng thế giới vật thể (ăn uống) não người có khả năng vận các trường xoắn của thế giới tế vi và như vậy hỗ trợ đu-khơ trong quá trình tư duy. Ngoài ra, não còn tạo các trường xoắn phụ hình thành đu-sa (sinh trường) ở dạng các thể thanh bai và các thể khác hỗ trợ cơ thể người hoạt động. Sau khi xác thân chết, nhiều bộ phận tạo thành đu-sa (các thể thanh bai) cũng bị phá huỷ, còn lại **đu-khơ thì bay về Cõi kia và tiếp tục sống**

ở thế giới tế vi để rồi lúc nào đó lại bước vào kiếp mới. Vậy là con người, sau khi được tạo ra trong thế giới vật thể nhờ các “nỗ lực” của thế giới tế vi, **là sự kết hợp các hình thái sự sống ở thế giới vật thể và thế giới tế vi.**

Mọi người đều biết rõ khái niệm **karma (nghiệp)**, tức là các “vết tích” của các tiền kiếp để lại trong **đu-khơ**. Giai đoạn trần thế ở thế giới vật thể, **đu-khơ** có thể hoàn thiện mà cũng có thể thoái hoá. (...) Chính con người khác biệt với con vật ở chỗ: bộ máy tư duy của con người có nhiệm vụ hoàn thiện **đu-khơ** (đưa vào đó nhiều thông tin xây dựng) và bằng cách đó, hoàn thiện hình thái sự sống ở thế giới tế vi. Nói cách khác, là đưa con thể xác của sự sống nơi thế giới tế vi, **con người có sứ mệnh thông qua thế giới vật thể thúc đẩy sự tiến bộ nơi thế giới tế vi.** Con người được tạo ra cũng là bởi lẽ đó. (...)

(...) Sự sống và cái chết thay đổi luôn là để nhanh chóng thay con người độc ác, ích kỷ và hám danh bằng một người khác với hi vọng, sau khi con người ở Cõi kia bị thần linh “trùng phạt” sẽ đầu thai tái sinh trở thành người tốt hơn, thiện hơn. **Vì vậy có lẽ huyền thoại về địa ngục và thiên đường có cơ sở.** (*Eronơ Mundasep-nhà bác học lớn quốc tế. Chúng ta thoát thai từ đâu; Hoàng Giang dịch*).

(Đọc thêm)

Đọc Kinh “Trí Tuệ Siêu Việt” (*)

(Bài thi-kệ)

Kinh ví như tấm gương

Soi gương thấy tâm mình

Nếu đọc nhưng chưa thấy:

Thiếu công phu tham thiền

Đọc-hiểu: chỉ biết đường

Đọc-thấy: đang đi đường

Có đi thì mới đến
Hiểu cách Thấy nghìn trùng

Không nhắm Trí Bát Nhã
Tu hành chưa chính tâm
Nên Tâm Kinh Bát Nhã
Là thước đo trí nhân.

(**)*: *Ma-Ha Bát-Nhã Ba-La-Mật-Đa Tâm Kinh.*

*Đọc kinh này cần nhìn lại tâm để thấy biết các
trạng thái: quán tự tại, chiếu kiến, thọ, tưởng,
hành, thức, vô sở đắc...*

(Đường về minh triết)

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

CHÙM THƠ THIẾU NHI

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

** (Các danh xưng “Phật”, “Bồ tát” ...*

*ở đây mang ý nghĩa tương đương với
các danh xưng thánh thiện tâm linh khác).*

**Một vấn đề lớn của thời đại chúng ta, là*

*làm thế nào để xây dựng vững chắc cảm
hứng sống có đạo đức nhân văn ở con người.
*Tôn giáo có ý nghĩa lớn về đạo đức, về cảm
hứng, nhu cầu cải tạo tâm tính, nếu tôn giáo
giàu từ bi bác ái.
(Đường về minh triết; Tuệ Thiên; Doko.vn).*

Em Theo Mẹ Đến Chùa

Sáng nay trời trong xanh
Gặp ai cũng hiền lành
Đến chùa cùng với mẹ
Em vui từng bước chân

Vườn chùa tỏa bình yên
Như vào chốn thần tiên
Chim đùa vui ríu rít
Hoa thoang thoang hương thiên

Mẹ vào chùa lễ Phật
Em thâm niệm: Nam mô...
Nghe lời kinh tiếng kệ
Ấm áp lòng tuổi thơ.

Em Tập Ngồi Thiền

Ngồi bình yên tập thở
Thực hành bài định tâm
Thở nhẹ và thâm niệm:
Nam mô Quán Thế Âm

Lòng em thật hiền hòa
Muốn dâng đời đóa hoa
Yêu gia đình thấm thiết
Thương nghĩa mẹ, công cha...

Mỗi ngày, năm... mười phút
Em tập tĩnh ngồi thiền
Sách đèn thêm thông sáng
Thêm niềm vui bình yên.

Sáng Tình Người

Đêm Nô-en
Em đến nhà bạn chơi
Nghe bạn hát Thánh ca
Sáng lung linh tình người

Đêm Nô-en
Phố phường vui bên nhau
Em lặng thầm mong ước

Cõi đời bớt thương đau

Nghe những lời Chúa dạy

Em chia vui bạn hiền

Thêm trái tim Thánh đạo

Thêm cho đời bình yên.

Ươm Thiện Lành Tuổi Thơ

Sau mỗi lần nói dối

Lòng hổ thẹn, xin chừa

Em thành tâm niệm Phật

Ươm thiện lành tuổi thơ

Em thành tâm niệm Phật

Gia đình thêm niềm vui

Mẹ cha quên mệt nhọc

Thầy cô sáng nụ cười

Sau mỗi lần nói dối

Lòng hổ thẹn, xin chừa

Ông bà yêu em lắm

Cho em những vần thơ.

Nương Tựa Bồ Tát

Bồ tát trên cõi trời
Bồ tát khắp mọi nơi...
Hiền hòa và chân thật
Là em gần gũi Người

Bồ tát mang từ bi
Cứu khổ tham sân si
Em kính ngưỡng Bồ tát
Nương đuốc tuệ quay về

Tượng Bồ tát sân chùa
Hòa niềm vui tuổi thơ...
Nương tâm linh Bồ tát
Tâm hồn không bơ vơ.

11/2013

DẤN THÂN

Tuệ Thiên (Lê Bá Ân)

(Bài thơ & Chứng nghiệm tâm linh...)

Từ khi lộ ánh trăng thiền

Tri ân sâu nặng cơ duyên cuộc đời

Vô ngôn sáng giữa muôn lời

Dấn thân thế sự, chẳng rời Tánh Không.

- “*Tự tri-tỉnh thức-vô ngã*” là đạo lí của vũ trụ,
là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiên;
mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn vũ trụ,
cho sự thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả.

- “*Tự tri-tỉnh thức-vô ngã*” là minh sư vĩ đại nhất
của chính mình. (Đường Về Minh Triết).

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

CHỨNG NGHIỆM TÂM LINH

CỦA NGÀI J. KRISHNAMURTI

(Trích trong *Bút Hoa (nhật kí)*; dịch giả: *Ấn Hạc*).

Jiddu Krishnamurti là một danh nhân giác ngộ; Ngài không theo tôn giáo nào cả; được Liên Hợp Quốc tôn vinh; được rất nhiều người với đủ mọi thành phần xã hội - trong đó có Ngài Đạt Lai Lạt Ma & Nhà khoa học danh tiếng-giáo sư tiến sĩ vật lí David Bohm - ngưỡng mộ).

* Sống thì vượt ngoài thời gian, sống là hiện tiền sinh động, nhưng hiện tiền này không lệ thuộc vào thời gian. Sống là chú tâm, không nằm trong biên cương của tư tưởng, trong giới hạn của cảm thức. Từ ngữ dùng để thông tin và, cũng như hình tượng, ngay chính chúng không có một ý nghĩa nào. Cuộc đời luôn luôn là hiện tiền sinh động, thời gian luôn luôn thuộc vào quá khứ, và vì thế vào tương lai. Để cho thời gian (tâm lí) chết đi tức là sống trong hiện tiền. Chính lối sống này là bất tử, chứ không phải cách sống trong ý thức. Thời gian là tư tưởng trong tâm thức, tâm thức thì bị đóng khung. Mạng lưới của tư tưởng, của cảm thức, luôn luôn hằn dấu sợ hãi, đau khổ. Đau khổ sẽ chấm dứt khi thời gian chấm dứt.

* Ngày hôm qua thật lạ lùng. “Bờ bên kia” thường xuyên hiện diện suốt buổi đi dạo ngắn ngủi và vào lúc nghỉ, lại càng mãnh liệt hơn trong khi nói chuyện, duy trì, kéo dài gần hết đêm và vẫn còn đó lúc thức dậy sáng nay, sau một giấc ngủ ngắn. Thân thể mệt nhừ, cần được nghỉ ngơi, lại trở nên yên tĩnh một cách lạ lùng, nhưng phần nhỏ nhất của thân vẫn tỉnh táo và bén nhạy. (...) Tâm là một cái gì kì lạ; tâm tàng chứa trí óc, tư tưởng, tình cảm và cả đến mỗi cảm xúc tinh tế nhất, ảo tưởng, tưởng tượng... Tâm không phải là cộng chung hết cả những yếu tố trên, tuy nhiên không có chúng thì tâm không có; tâm còn hơn hẳn cái nó tàng chứa. Không có tâm thì những yếu tố nó tàng chứa cũng không có nốt; chính qua tâm mà chúng có mặt. (...).

(...) Hoạt động của kí ức, kiến thức đang vận dụng, xung đột của dục vọng đối chọi nhau, tìm cầu tự do đều luôn luôn bị rào kín trong giới hạn của trí óc; trí óc có thể thanh lọc, mở rộng, tích lũy những ham muốn của nó, nhưng đau khổ sẽ tồn tại. Khi mà tư tưởng chỉ là sự đáp trả của kí ức, của kinh nghiệm, thì sẽ không chấm dứt được đau khổ. Trí óc là một “suy tư” phát xuất từ cái rỗng rang toàn vẹn của tâm; cái rỗng rang này không có trung tâm do đó có khả năng hoạt động vô hạn. Từ cái rỗng rang này sáng tạo sinh ra, nhưng đó không phải là tài khéo của con người. Sáng tạo phát sinh từ cái Không, và đó chính là tình yêu và sự chết.

* Lại thêm một ngày lạ lùng. Vào mọi lúc đều có mặt “bờ bên kia”, dù đi đến đâu, làm việc gì. Trí óc, rất yên tĩnh, không mê ngủ, nhưng tỉnh táo và bén nhạy, hình như tự chuyển động trong chính nó. Có cảm tưởng là quan sát từ một chiều sâu vô hạn. Tuy nhọc mệt, thân vẫn thức tỉnh một cách lạ lùng. Một ngọn lửa cháy sáng không dứt.

* Một buổi sáng tuyệt vời; nhìn về hướng tây, phía bầu trời một màu xanh thẫm, và mọi tư tưởng, mọi xúc cảm đều tan biến; cái nhìn này xuất phát từ cái rỗng không. Trước bình minh, thiền định là cửa ngõ bao la vô tận vào cái bất tri (tâm rỗng rang vô lượng). Không một thứ gì có thể mở cửa, ngoại trừ hủy diệt toàn bộ cái hữu tri. Thiền định là sự bùng nổ trong cái hiểu biết. Không phải là hiểu biết nếu không tự tri; học hiểu để tự tri không phải là tích lũy kiến thức; tích lũy sẽ ngăn ngại tự tri, vì học hiểu không phải là tiến trình gia tăng. Học hiểu cũng như hiểu biết, được tiến hành từ sát-na này đến sát-na kia. Tiến trình toàn thể này là sự bùng nổ trong thiền định.

* Thiền định không phải là nghiên cứu; không phải là kiếm tìm, thăm dò, khai phá. Thiền định là bùng nổ và khám phá. Không phải là trí óc bị ngự trị bằng giới luật, cũng không phải tự phân tích chính mình; thiền định chắc chắn không phải là đào luyện để tập trung tư tưởng, tư tưởng len vào trong sẽ chọn lựa và bác bỏ. Thiền định đến một cách tự nhiên khi tất cả sự khẳng định và thành đạt, hữu vi hoặc vô vi, đều được thấu triệt và tự rơi rụng một cách dễ dàng. Thiền định là trí óc rỗng rang hoàn toàn. Chính sự rỗng rang đó mới là cốt yếu chứ không phải cái tàng chứa trong trí óc. Chỉ từ sự rỗng rang đó mới có thể có tuệ quán được. Đức hạnh phát xuất từ đó, nhưng không phải là luân lí hoặc tư cách đáng kính trong xã hội. Chính từ sự rỗng rang đó phát sinh tình yêu, nếu không thì không phải là tình yêu. Nền tảng của đức hạnh nằm trong sự rỗng rang đó. Đây là chỗ bắt đầu và là nơi chấm dứt mọi sự.

* Sự hủy diệt tâm lí của mọi thứ đã có – và không chỉ là thay đổi bên ngoài – là cốt tủy của trí thông minh. Mọi hành động vô minh đều dẫn đến đau khổ, rối loạn. Đau khổ là vô minh. Ngu si không phải là thiếu kiến thức, mà là thiếu hiểu biết về chính mình; không hiểu biết về chính mình thì không một chút gì có trí tuệ. (...) Không có trí tuệ nếu không có tự tri. Tự tri là một thực tại sống động, không phải là phán đoán. Mọi tự phê đều hàm ý tích lũy, lượng giá từ trung tâm của kinh nghiệm và của kiến thức; chính quá khứ này làm ngăn trở sự hiểu biết thực tại sống động. Theo đuổi sự tự tri là một hành động thông minh.

* Sáng nay thức dậy, vượt trên tất cả thiền định, tất cả tư tưởng và ảo tưởng phát sinh từ cảm thức, ngay trung tâm của trí óc và xa hơn, ngay tâm điểm của tâm thức, ngay chính bản thể của con người, rực chiếu một luồng sáng cực mạnh không mang một chút hình bóng, không bắt nguồn từ một kích cỡ nào. Phép lành ở đó, bất động. Và cùng với phép lành là thần lực vô cùng tận, và một vẻ đẹp vượt trên tư tưởng, cảm thức.

* Tâm thức nhân loại không thể dung chứa cái bao la của sự an nhiên; tâm thức có thể tiếp nhận nhưng không thể tìm kiếm, cũng như đào luyện cái bao la an nhiên đó. Hết cả tâm thức đều phải vô tác, không khởi dục vọng, không tìm cầu cũng như đuổi bắt; chỉ lúc đó mới sinh khởi một cái gì không chung không thủy. Thiền định chính là tâm thức rỗng rang, không

phải để tiếp nhận, mà để buông bỏ. (...) Chỉ có thể có sáng tạo trong cái rỗng rang.

* Chiều hôm ấy nó đã ở đó, bỗng chốc tràn ngập khắp phòng... Cảm giác mãnh liệt về chơn mĩ, sức mạnh, vẻ dịu dàng. Những người khác đều nhận ra.

* Hoạt động của trí óc được ấn định trước; suy nghĩ, lí luận, nhưng trí óc hoạt động trong giới hạn, giới hạn không gian và thời gian (tâm lí). Vì vậy trí óc không thể trình bày, cũng không thể hiểu biết cái chung, cái toàn thể. Cái toàn thể đó là tâm; tâm thì rỗng rang, hoàn toàn rỗng rang, và vì rỗng rang nên trí óc nằm trong không-thời gian. Khi được thanh lọc ra khỏi sự ước định về lòng khao khát, ham muốn, tham vọng, trí óc mới có thể hội nhập cái toàn thể. Tình yêu chính là sự toàn vẹn đó.

* Mỗi một mưu đồ của tư tưởng đều phải được hiểu rõ. Mọi tư tưởng đều là phản ứng, mọi ứng xử bắt nguồn từ đó chỉ có nhân mạnh thêm sự rối loạn và xung đột.

* Chắc chắn bản thể hiện diện suốt cả đêm; sáng nay khi thức giấc, bản thể đã ở đó và hình như tràn ngập toàn bộ đầu và thân. Và tiến trình tiếp tục một cách êm dịu. Muốn được như thế, phải một mình và tĩnh lặng.

* Có một hướng không bắt đầu từ đâu và đi về cái rỗng rang vô cùng, trụ xứ của bản thể vạn vật.

* Trí óc trở nên ti tiện khi nó sử dụng để học hỏi cái bất tri, cái vô lượng. Chức năng hoạt động của nó nằm trong cái hữu tri, nó không thể hoạt động trong cái bất tri (tâm rỗng rang vô lượng). Những sáng chế của nó ở trong phạm vi hữu tri; nó sẽ không bao giờ nắm bắt được sự sáng tạo của cái bất tri, dù cho dùng đến ngôn ngữ hay nghệ thuật. Trí óc không thể biết đến chơn mĩ. Chỉ trong im lặng tuyệt đối, vô ngôn, một sự vô hành không tạo tác, không chuyển động, thì cái bao la vô hạn mới xuất hiện.

* Khá đau đớn trưa hôm qua, và hình như có tăng thêm. Đến gần tối cái linh thiêng hiện hành, thấm nhập cả phòng. Người khác cũng cảm nhận. Suốt đêm tác động cơn đau có phần hòa hoãn, nhưng áp lực và căng thẳng vẫn còn đó, giống như mặt trời phía sau đám mây. Sáng nay rất sớm, mọi sự lại bắt đầu. (...) Mọi cảm thức, mọi xúc động đều liên kết với trí óc, nhưng đó không phải là tình yêu, nhưng cái xuất thần này chính là tình yêu. Trí óc chỉ có thể nhớ lại rất là khó khăn.

(...) Sáng nay thật sớm, phép lành gần như bao phủ hết quả đất, đang tràn ngập khắp phòng. Và theo đó xuất hiện sự tịch tĩnh làm im bật hết mọi sự vật, một sự bất động chứa đựng tất cả chuyển động.

* Sống với một cái gì là thương yêu cái đó chứ không phải ràng buộc vào cái đó.

* Chấm dứt phiền não nằm trong sự quán chiếu sự kiện thực tế.

* Cái rỗng rang này không phải là một trạng thái ngoan không, trống trải; đó là năng lượng không có trung tâm, không có biên giới.

* Sáng nay dậy sớm để sống trong phép lành. Cơ thể bị bó buộc ngồi yên trước vẻ sáng sủa đó, vẻ đẹp dễ đó. Sau đó suốt buổi sáng, ngồi trên ghế dài bên lề đường dưới bóng cây, phép lành được cảm nhận trong cái vô lượng vô biên. Phép lành cũng ban cho ta nơi trú ẩn, chỗ bảo bọc, giống hệt cội cây kia với tàng lá, tuy để ánh sáng soi qua vẫn che mát được dưới ánh nắng gay gắt miền núi. Mọi tương giao chính là che mát thấm đượm tự do, và chính tự do bảo đảm cho ta nơi trú ẩn.

* Nếu bạn có tiền, bạn cũng khổ; nếu bạn không có tiền, bạn cũng khổ. (...) Tiền bạc và quyền uy ngự trị không dứt; càng có càng muốn thêm, và cứ như thế vô cùng tận. Nhưng phía sau tất cả tiền bạc và quyền uy ẩn dấu nỗi khổ không tránh được; ta có thể lảng tránh, tìm quên, nhưng khổ đau luôn luôn hiện diện; với nó không thể bàn cãi được và nó ở đó, vết đau hằn sâu mà không gì có thể chữa trị được.

* Bằng vận hành của thời gian (âm lí) không thể có chuyển hóa được. Phủ nhận thời gian chính là chuyển hóa; có chuyển hóa khi đã loại bỏ những thuộc tính phát sinh từ thời gian tức là thói quen, truyền thống, cải cách, các lí tưởng. Phủ nhận thời gian thì có chuyển hóa, chuyển hóa toàn diện và không phải là thay đổi hình tướng bên ngoài, cũng không phải thay thế một hình tướng này bằng một hình tướng khác. Nhưng thu đạt kiến thức, kĩ thuật, đòi hỏi phải có thời gian, ta không thể cũng chẳng nên chối bỏ; những năng lực này thiết yếu cho cuộc sống hằng ngày. Thời gian cần thiết để đi từ chỗ này đến chỗ khác không phải là ảo tưởng, nhưng mọi hình thức khác của thời gian đều là ảo vọng. Chuyển hóa gồm có chú tâm mà từ đó sinh khởi một hình thức hành động khác. (...).

* Thiên định là ở chỗ làm tâm trống rỗng hết mọi tư tưởng, mọi cảm thức, vì những thứ này làm tan biến năng lực; chúng có tính lặp đi lặp lại, đưa đến những hành động máy móc; hành động này là thành phần cần thiết cho sự sống, nhưng chúng chỉ là một thành phần. Tư tưởng và cảm thức không thể biết thâm nhập vào cái bao la vô tận của sự sống.

* Khi trí óc không còn nuôi dưỡng bằng kí ức, bằng tư tưởng, khi trí óc để cho kinh nghiệm chết đi, thì hoạt động sẽ không còn quy ngã nữa. Lúc đó trí óc sẽ nuôi dưỡng các nơi khác. Và chính nguồn lương thực đó sẽ làm cho tâm thức thành tôn giáo.

* Ra khỏi tư tưởng là đức hạnh, và đức hạnh là tính mẫn cảm mở rộng, là tình yêu. Hãy thương yêu và sẽ không có tội lỗi; hãy thương yêu và cứ làm điều gì bạn muốn, lúc đó sẽ không có đau khổ.

* Trí óc vận hành trong cái manh mún, từng phần, chia chẻ. Nó tự chuyên môn hóa. Nó không bao giờ là cái toàn thể, cái mà nó muốn nắm giữ, muốn hiểu biết nhưng vô hiệu. Vì chính bản chất của nó, nên tư tưởng luôn luôn không toàn vẹn, cảm thức cũng thế; tư tưởng, phản ứng của kí ức chỉ có thể vận hành trong cái đã biết, hoặc lí giải từ kiến thức. Trí óc là sản phẩm của sự chuyên môn hóa. Nó không thể vượt lên trên chính nó. Nó chia chẻ và tự chuyên môn hóa thành nhà khoa học, nghệ sĩ, giáo sĩ, luật gia, kĩ thuật gia, nông gia... Nó hoạt động bằng cách phóng chiếu lên giai

cấp xã hội, đặc quyền, quyền hành, uy thế của nó. Sự vận hành não bộ và giai cấp xã hội liên kết với nhau chặt chẽ, vì trí óc là một cơ quan tự bảo vệ. Chính từ nhu cầu này mà những yếu tố đối nghịch và chống trái của xã hội phát sinh. Nhà chuyên môn thì không có khả năng nhìn được toàn diện.

(...) Năng khiếu và thiên tư hiển nhiên là nguy hại, vì củng cố tính vị ngã; vì mang tính chia chẻ vụn vặt nên nuôi dưỡng xung đột. Năng khiếu chỉ có giá trị trong sự nhìn thấu toàn diện đời sống, sự nhìn thấu này nằm trong lĩnh vực của tâm chứ không phải của trí óc. Năng khiếu với sự vận hành của nó nằm trong giới hạn của trí óc, do đó năng khiếu trở nên nhẩn tâm, lãnh đạm đối với tiến trình toàn thể của đời sống. Năng khiếu gây ra lòng kiêu hãnh, ham muốn, và sự thành tựu của nó trở thành ưu tiên hàng đầu, nó đưa đến thù ghét, vô trật tự, đau khổ; nó chỉ có giá trị nếu nhận thức được toàn thể sự sống. (...).

(...) Trí óc vận hành bằng cách tự chuyên môn hóa với sự chia chẻ manh mún, với những hoạt động cô lập lại nó trong địa hạt giới hạn của thời gian. Trí óc không có khả năng nhìn thấy toàn thể sự sống; dù có được giáo hóa đến đâu, trí óc cũng chỉ là một phần chứ không phải là toàn thể. Chỉ có tâm mới thấy được cái toàn thể, và phạm vi của tâm bao trùm luôn trí óc; trí óc dù có làm gì đi nữa cũng không thể chứa đựng được tâm.

Để nhìn thấy toàn thể, trí óc phải ở trong trạng thái buông xả. Buông xả hoặc phủ nhận không phải là đối nghịch của khẳng định; những cái đối nghịch đều liên kết với nhau. Sự phủ nhận không có cái đối nghịch. Để có được cái nhìn toàn thể, trí óc phải ở trong trạng thái phủ nhận tuyệt đối; nó không được can thiệp vào bằng cách lượng giá, biện bạch, kết án và tự vệ. Trí óc phải im lặng mà không bị ép buộc; ép buộc sẽ làm cho trí óc chết cứng, chỉ có khả năng mô phỏng và tùy hợp. Chính trong trạng thái phủ nhận mà trí óc tĩnh lặng không lựa chọn. Chỉ chính lúc đó cái nhìn toàn thể mới phát sinh. Lúc đó tâm hoàn toàn tỉnh thức, và trạng thái này không gồm có người quan sát cũng như vật bị quan sát, mà chỉ có ánh sáng, chỉ có sáng suốt. Sự đối kháng và xung đột giữa người tư duy và tư tưởng kết thúc.

* Thức dậy sáng nay; mặt trời còn nằm dưới đường chân trời; bình minh đã bắt đầu và thiên định tự dâng cho “bờ bên kia” mà phép lành là sức mạnh và sáng suốt. “Bờ bên kia” đã ở đó chiều hôm qua, ngay lúc mặt trời lặn, rất sáng, bất ngờ. Nhiều ngày nay nó đã không xuất hiện. Thân tự điều hòa theo nhịp độ cuộc sống phố thị và, khi “bờ bên kia” đến, nó biểu lộ một vẻ đẹp, một cường lực đến đổi mọi sự đều im lìm bất động; nó tràn ngập căn phòng và còn vượt qua đó nữa.

* Có bản thể của tâm cùng ở đó. Bản thể của tư tưởng chính là tâm thái vô niệm. Tư tưởng, dù có tiếp nối với nhau thật thâm sâu, thật rộng lớn, vẫn luôn luôn chóng tàn, phiên diện. Chấm dứt tư tưởng chính là khởi đầu của bản thể. Chấm dứt tư tưởng là phủ định và phủ định thì không có mục tiêu nào xác định. Không có phương pháp, hệ thống để dừng bật tư tưởng. Phương pháp, hệ thống chỉ là xác định tiệm cận với phủ định, và như thế tư tưởng sẽ không bao giờ có thể tự tìm nơi có bản thể của chính nó. Tư tưởng phải dừng bật để cho bản thể hiển lộ. Bản thể của hữu là phi hữu, và để “thấy” cái tâm cùng của phi hữu, ta phải tự do thoát khỏi cái trở thành. Không thể nào tự do trong sự tương tục, và mọi điều bao hàm sự tương tục đều dính mắc vào thời gian. (...).

* Cô đơn một mình, nhưng không một chút gì cô lập, giống như một giọt nước mưa chứa đựng hết cả nước trên mặt đất.

* Tư tưởng là vật chất và có thể biến thành bất cứ thứ gì, xấu hay đẹp. Nhưng có một cái linh thiêng không phát xuất từ tư tưởng hoặc tình cảm, từ đó tư tưởng đã sống lại. Tư tưởng không thể biết và cũng không thể sử dụng được. Tư tưởng cũng không thể bộc lộ. Nhưng cái linh thiêng đó hiện hữu, không bao giờ biểu tượng hoặc lời lẽ có thể chạm đến được. Cái linh thiêng đó không thể truyền thông được. Đó là một sự kiện thực tế.

Một sự kiện thì phải được nhìn thấy, nhưng cái thấy này độc lập với ngôn từ. Khi sự kiện được diễn giải thì thôi không còn là sự kiện nữa, mà biến thành một cái gì hoàn toàn khác hẳn. Thấy là một điều gì hết sức quan trọng. Cái thấy này vượt ra ngoài không-thời gian, nó ngay đó và trong khoảnh khắc.

(...) Sự hiện diện của nó đang ở đây, tràn ngập khắp phòng, chan rải trên các ngọn đồi, trên những dòng nước, bao phủ hết cả hành tinh.

Đêm vừa qua, như đã xảy ra một hai lần trước đây, thân thể chỉ còn là một cơ quan và không là gì khác, đang vận hành, trống rỗng và bất động.

* Thành công (với tâm lí quy ngã) thật là tàn bạo dưới mọi khía cạnh, dù là chính trị, tôn giáo, nghệ thuật, kinh tài... Thành công đưa đến cứng rắn.

* Chúng nghiệm về bản thể là đỉnh cao của cường lực, của nhạy cảm. Đây là vẻ đẹp vượt trên ngôn ngữ và cảm thức.

* Bận rộn, tuy vậy áp lực và căng thẳng vẫn còn đến trưa.

Dù những hành động cần thiết trong cuộc sống hằng ngày có ra sao đi nữa, thì va chạm và biến động mà cuộc sống đã gieo rắc không nên để lại dấu vết phía sau chúng ta. Chính những dấu vết này tạo ra bản ngã, cá tính, củng cố dần theo dòng đời, và lập thành bức tường hầu như không vượt qua nổi.

* Tỉnh giấc nửa đêm với cảm thức về một sức lực bao la, vô cùng tận. Không phải là sức lực tập trung chung quanh dự vọng hoặc ý muốn, mà là sức lực hiện diện khắp sông núi cây cỏ.

Hành động của con người là thực hành sự chọn lựa, thực hành theo ý muốn; hành động này bao gồm xung đột và đối kháng, từ đó sinh đau khổ. Hành động đó phát xuất từ một nguyên nhân (tâm lí), một động lực, do đó là phản ứng. Nhưng hành động hiện khởi từ sức lực vô ngã thì tự do, thoát khỏi mọi nguyên nhân, động lực; do đó sức lực này vô cùng tận, là bản thể.

* Chân lí không thể nào chính xác, vì cái gì có thể đo lường được thì không phải là chân lí. Chỉ có cái gì không sống động mới có thể đo lường được, chiều cao của nó mới có thể tìm bắt được.

* Sống không phải là trút bỏ hết kinh nghiệm, nhưng không có sự sống khi đất não dày đặc dây mơ rễ má. Khiêm cung không phải là loại bỏ có ý thức cái đã biết, sự loại bỏ này là lòng kiêu ngạo của sự thành tựu; khiêm cung là cái bất tri tuyệt đối, tức là chết đi. Sợ chết chỉ có trong cái đã biết, chứ không phải trong cái ta không biết. Không có sợ hãi đối với cái bất tri; sợ hãi chỉ có khi cái đã biết thay đổi, chầm dứt.

* Mọi hệ thống đều không tránh khỏi khuôn đúc tư tưởng theo một mẫu mực, và chủ nghĩa xu thời sẽ hủy diệt sự bùng nổ của thiên định. (...) Không có tự do sẽ không có tự tri và không tự tri tức là không phải thiên định.

* Tâm thái một mình là rỗng rang; trong ngọn lửa Không này, tâm trở về tươi trẻ và an nhiên. Và chỉ có tính an nhiên này mới có thể nhận được cái phi thời gian, cái mới mẻ không ngừng tự chết đi. Sự chết đi chính là sinh tạo. Không có tình yêu thì không có sự chết đi.

* Đời sống toàn thể bao hàm cái chia chẻ vụn vặt, nhưng cái chia chẻ này sẽ không bao giờ hiểu được cái toàn thể.

* Kiến thức ngăn ngại khám phá. Kiến thức luôn luôn bắt nguồn từ thời gian (tâm lí), từ quá khứ, không bao giờ mang lại tự do. Nhưng kiến thức cần thiết cho hành động, cho tư tưởng; không hành động thì không thể có hiện hữu. Nhưng dù hiền triết, chân chính và cao thượng đến đâu, hành động sẽ không đưa đến chân lí. Không có con đường dẫn đến chân lí.

* Chính sự quan sát tiến trình của tư tưởng, của thời gian (tâm lí) và nỗi sợ hãi, rõ biết toàn diện tiến trình này, chứ không phải chỉ một ý tưởng hoặc một định thức tri thức, sẽ chấm dứt được sợ hãi, trên mặt ý thức lẫn tiềm thức. Tự tri là tỉnh thức và là chấm dứt sợ hãi (tâm lí).

* Sợ hãi nội tâm sẽ biến nhu cầu về an toàn ngoại giới thành một bài toán về giai cấp, về uy tín, về quyền lực, và hậu quả là có đấu tranh tàn bạo.

* Từ bỏ là nhìn thấy sự thật như thị, sai lầm như thị và cái chân thật trong cái sai lầm. Đó là một hành vi chứ không phải một ý tưởng.

* Từ bỏ thời gian (tâm lí) chính là bản chất của cái phi thời gian.

* Thức dậy, tuy còn ngái ngủ, nhận thức được tiến trình kéo dài về đêm, và hơn thế nữa phép lành khai mở. Có cảm thức tác động lên con người. Thần lực đó, sức mạnh đó, ra khỏi và tuôn trào ra ngoài, như một thác nước từ

đất phun vọt lên qua những mồm đá. Trong mọi sự này, hạnh phúc lạ thường khôn tả, một sự xuất thần không liên quan gì đến tư tưởng, đến cảm thức.

* Trong ánh chớp tuệ quán này sẽ phát sinh một tri giác mới mẻ.

* Tâm trí tịch lặng và rất tinh sáng. Tràn đầy cả đêm cái vô lượng vô biên đó, và kèm theo là thánh phúc.

* Im lặng này là cái Không, từ đó tuôn chảy và cũng từ đó phát xuất sự hiện hữu của vạn vật. Lặng im này là cái bất tri. (...).

Buổi sáng tươi trẻ đến đổi các ngôi sao vẫn luôn sinh động và lấp lánh. Bình minh hãy còn lâu; tất cả đều yên tĩnh một cách lạ lùng, ngay cả thác nước ào ạt cũng cầm nín, và những ngọn đồi cũng lặng lẽ.

* Nó theo chúng tôi chí đến giờ đi ngủ và duy trì thành tiếng rì rào suốt đêm. Điều này không thuộc phạm vi kinh nghiệm, nó chỉ ở đó một cách giản dị, bằng một sức mạnh dữ dội, một phép lành.

* Tâm trong tính toàn thể bao trùm cả trí óc, tư tưởng của nó, cảm thức của nó, đang rỗng rang; và từ cái rỗng rang đó, năng lực càng lúc càng thâm sâu, lan rộng, vô lượng. Bởi vì mọi so sánh, mọi lượng giá đều xuất xứ từ tư tưởng tức là thời gian. “Bờ bên kia” là tâm phi thời gian, là hơi thở của chân chất an nhiên và của cái bao la vô tận. Ngôn từ không phải là thực tại; chúng chỉ là một phương tiện truyền thông chứ không phải là cái chân chất an nhiên, cái vô lượng vô biên. Cái trống rỗng là cái một mình.

* Chỉ có một chuyển động duy nhất trong đời sống, bên ngoài lẫn bên trong, không thể chia chẻ được, dù cho có phân biệt. Phân biệt làm cho số đông người chạy theo chuyển động bên ngoài của kiến thức, của ý tưởng, của tín ngưỡng, của quyền hành, an toàn, thịnh vượng, và cứ tiếp nối như thế. Ngược lại, có người lại bám chặt vào một đời sống mạo xung là nội tâm, thành lập từ ảo ảnh, hi vọng, khát vọng, tĩnh lặng, xung đột và thất

vọng. Chuyển động, vì là phản ứng, nên xung chướng với đời sống bên ngoài. Như vậy có đối kháng, tiếp theo là đau khổ, sợ hãi và trốn chạy.

Chỉ có một chuyển động duy nhất bên ngoài lẫn bên trong. Hiểu biết về bên ngoài, không xung đột cũng không kháng nghịch thì chuyển động thật sự của bên trong bắt đầu. Xung đột đã loại trừ, và tuy bèn nhảy nhưng ngay đỉnh cao của nhảy cảm, trí óc vẫn đạt được tịch lặng. Chỉ ngay lúc đó, chuyển động nội tâm mới trở nên thật sự và có ý nghĩa.

Từ chuyển động này phát sinh lòng quảng đại, lòng từ bi không bắt nguồn từ lí trí, cũng không phải từ sự từ bỏ có suy nghĩ cân nhắc.

VÔ CẢM

Tuệ Thiên (Lê Bá Ôn)

(Tản-bút-thơ)

Khi trên đầu không Thượng Đế

Không Chúa không Phật

Trái tim khô cần cảm hứng

Phản tỉnh tự tri

Lụi tàn ánh sáng trí-lương-tri

Lộng ngôn “nhân văn” “minh triết”

Cái “tôi” quấy đập đảo điên

Giữa vô minh bể khổ

Trí-công-cụ quý quyết

Vô cảm

Rất “văn minh” và lang sói hoang sơ!

26/12/2013

TÂM XUÂN

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

(Thơ & khơi sáng tư tưởng Đại thừa)

Giọt Sương Xuân (*)

Giọt sương long lanh

Lấp lánh Vĩnh Hằng

Thức nhành mai dậy

Huy hoàng sắc xuân.

1/2014

(*): Từ cảm hứng ngộ nhập Tâm Không của vũ trụ
(sơ ngộ); Tâm Không mang năng lượng nhiệm màu
của trí tuệ siêu việt, diệu dụng từ bi bác ái vô biên.

Lễ Chùa Đầu Xuân (*)

(Thơ thiếu nhi – mền tặng

Nguyễn Xuân Nhi & các cháu)

Không đi dùng pháo nổ
Ngày xuân thật hiền hòa
Tiếng chuông chùa chúc Tết
Lời bình yên ngân nga

Em lên chùa lễ Phật
Cầu năm mới thiện lành
Bớt tham sân si mạn
Thêm nụ cười tâm xuân

Em lên chùa lễ Phật
Nghe chan chứa tình người
Yêu từng lời cây cỏ
Thương từng trái tim đời...

Không đi dùng pháo nổ
Ngày xuân thật hiền hòa
Tiếng chuông chùa chúc Tết
Lời bình yên ngân nga.

11/2013

() : - “Thượng Đế (hay Chân-Thiện-Mĩ) không thuộc về phe này hay nhóm kia, không thuộc về hình tướng*

nào; mà thuộc về những tâm hồn trong sạch, bác ái,
từ bi, bình đẳng. Đó là Viên Giác – là trí tuệ vũ trụ”.

- “Có thể có tinh thần tôn giáo mà không theo tôn giáo
nào, tín ngưỡng nào”. (Đường về minh triết; Tuệ Thiên).

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

(Facebook: Ba Bon Le)

PHẦN ĐỌC THÊM

(GÓP PHẦN KHƠI SÁNG TƯ TƯỞNG ĐẠI THỪA)

* Một ngày nào đó của thiên niên kỉ thứ 3, con người sẽ hỏi đâu là sự khám phá quan trọng nhất của thế kỉ 20 đối với nền văn minh Tây phương, khi ấy câu trả lời không phải là sự khám phá ra năng lượng nguyên tử, cũng không phải là sự khám phá ra những vũ trụ song đối, mà chính là sự khám phá về **trạng thái tự do tối thượng của bản thể con người**. (*Question de Albin Michel số 77/1989; Nguyễn Thế Đăng dịch*).

* Tuyên ngôn Venise của UNESCO nói: “Khoa học hiện đại đã tiến đến một biên giới, nơi đó sự gặp gỡ của khoa học Tây phương với minh triết truyền thống tâm linh Đông phương là điều tất yếu. Sự gặp gỡ chắc chắn xảy ra đó sẽ đem lại cho nhân loại **một nền văn minh mới**”. (*Báo Giác Ngộ số 15/1991*).

* (...) Kết luận được rút ra từ thí nghiệm này là hết sức đặc biệt: con lắc Foucault điều chỉnh hành trạng của nó không phải theo môi trường tại chỗ của nó, mà là theo các thiên hà xa xôi nhất, **nghĩa là theo toàn vũ trụ**, bởi vì hầu hết khối lượng nhìn thấy của vũ trụ không phải nằm trong các ngôi sao ở gần mà trong các thiên hà xa xôi. Nói cách khác, cái được chuẩn bị xảy ra ở Trái đất đã được quyết định trong khoảng vô tận của vũ trụ, nghĩa

là cái đang xảy ra trên hành tinh nhỏ bé của chúng ta phụ thuộc vào tổng thể các cấu trúc của vũ trụ.

Tại sao con lắc Foucault lại có hành trạng như vậy? Cho tới nay người ta vẫn chưa tìm ra câu trả lời. Nhà triết học và vật lý học người Áo Ernest Mach (mà tên của ông đã được dùng làm đơn vị đo các vận tốc siêu thanh) đã thấy ở đó một loại hiện diện khắp nơi của vật chất và ảnh hưởng của nó. Theo ông, khối lượng của một vật - đại lượng đo quán tính của nó, tức là khả năng chống lại sự thay đổi trạng thái chuyển động - là kết quả tác động của toàn vũ trụ lên vật này. Đây là cái mà người ta gọi là nguyên lý Mach. Khi người ta cố sức đẩy một cái xe ô tô, thì sự chống lại chuyển động của ô tô xuất phát từ toàn bộ vũ trụ. Mach chưa bao giờ trình bày một cách chi tiết **sự tác động bí ẩn đó của toàn vũ trụ** và sau này cũng chưa có ai làm được. Cũng giống như thí nghiệm EPR đã xác lập điều đó đối với thế giới nội nguyên tử, thí nghiệm con lắc Foucault buộc chúng ta phải chấp nhận rằng trong thế giới vĩ mô có tồn tại một mối tương tác có bản chất hoàn toàn khác với những tương tác mà vật lý hiện nay đã mô tả; tương tác này không làm xuất hiện lực và cũng như không có sự trao đổi năng lượng, nhưng nó gắn kết toàn bộ vũ trụ với nhau. **Mỗi bộ phận đều mang trong nó tính tổng thể và mỗi một bộ phận đều phụ thuộc vào những bộ phận còn lại.**

(...) Sự phụ thuộc lẫn nhau của các hiện tượng = **trách nhiệm toàn vũ trụ**. Một phương trình thật cân bằng.

(...) William Blake đã diễn tả một cách hoàn hảo **tính tổng thể của vũ trụ** bằng các câu thơ sau:

“Trong hạt cát ta thấy cả vũ trụ

Trong đóa hoa dại ta thấy cả thiên đường

Nắm cái vô hạn trong lòng bàn tay

Và sự vĩnh hằng trong khoảnh khắc”.

(Trịnh Xuân Thuận-nhà vật lý thiên văn. “Cái vô hạn trong lòng bàn tay”; đồng tác giả: Mathieu Ricard; Phạm Văn Thiều & Ngô Vũ dịch).

* Nền vật lý này bây giờ đã thấy vũ trụ là một mạng lưới với những liên quan **vật chất và tâm linh** chằng chịt, mà các phần tử chỉ được định nghĩa trong mối tương quan với cái toàn thể. *(Fritjof Capra-nhà vật lý học. “Đạo của vật lý”; Nguyễn Tường Bách dịch).*

* Đức Đạt Lai Lạt Ma cho rằng: “Nếu người ta xem xét **Thượng Đế** không phải trên phương diện thần thánh cá nhân, mà là với tư cách là nền tảng của bản thể, thì các phẩm chất như lòng vị tha có thể được gắn với **nền tảng thiêng liêng này của bản thể**. Nếu người ta phải hiểu Thượng Đế theo cách này thì sẽ có thể xác lập được những mối quan hệ gần gũi giữa một số yếu tố của tư duy và sự thực hành Phật giáo”. (*Mathieu Ricard-nhà sinh học, tu sĩ Phật giáo. Sách đã dẫn-đồng tác giả: Trịnh Xuân Thuận*).

* Tất cả các tôn giáo đều gọi tên Thượng Đế **theo ngôn ngữ của mình**. (*Simone Weil-nhà triết học, nhà thần bí học Kitô giáo*).

* Các nhà khoa học cũng đang quay lại và hướng sự tập trung vào việc tìm hiểu **cách thức suy nghĩ và trạng thái của chúng ta** thực sự ảnh hưởng đến lực từ trường bên trong và xung quanh chúng ta. (*Karen Nesbitt Shanor-tiến sĩ sinh học. "Trí tuệ nổi trội"; Vũ Thị Hồng Việt dịch*).

* Masuru Emoto và các cộng sự đã phát hiện ảnh hưởng của **năng lượng tâm ý** đối với cấu trúc và chất lượng nước dùng làm thí nghiệm. (*Báo Giáo Dục & Thời Đại Chủ Nhật số 47 năm 2006*).

* (...) Ở đây chúng ta có thêm một chứng minh là **tất cả chúng ta được kết nối với nhau trong cùng một trường ý thức**. Các đặc tính của trường này vận hành lúc này và ở đây:

Trường hoạt động như một tổng thể.

Nó liên kết các sự kiện cách xa ngay tức thời.

Nó nhớ mọi sự kiện.

Nó tồn tại ngoài thời gian và không gian.

Nó sáng tạo toàn vẹn bên trong mình.

Sáng tạo của nó lớn lên và mở rộng theo hướng tiến hóa.

Nó là ý thức.

(...) Trường ý thức là cơ sở của mọi hiện tượng trong tự nhiên bởi vì **khe hở tồn tại giữa mọi electron, mọi ý nghĩ, mọi khoảnh khắc thời gian. Khe hở là điểm không chế, sự tĩnh lặng ở tâm của sáng tạo, nơi vũ trụ liên kết mọi sự kiện.**

(...) Chúng ta cần nhớ **nguồn gốc chung** của mình. Tinh thần con người suy thoái khi chúng ta hạn chế mình trong một kiếp người và giam trong một thể xác. **Trước hết chúng ta là tâm trí và tinh thần**, và điều đó đặt ngôi nhà của chúng ta ra sau các vì sao. (*Deepak Chopra-tiến sĩ y học, nhà nghiên cứu tâm linh. “Sự sống sau cái chết: gánh nặng chứng minh”*; Trần Quang Hưng dịch).

* Nếu giác ngộ đã làm cho toàn thể vũ trụ rung chuyển sáu cách khác nhau như kinh chép, thì vô minh khi chưa bị hàng phục **ắt vẫn có đủ thần lực ấy**, dầu rằng vì bản chất và hiệu lực, thần lực ấy diễn ngược lại hẳn với giác ngộ. (*Daisetz Teitaro Suzuki-thiền sư học giả. “Thiền luận I”*; Trúc Thiên dịch).

* (...) Sự sống và cái chết thay đổi luôn là để nhanh chóng thay con người độc ác, ích kỉ và hám danh bằng một người khác với hi vọng, sau khi con người ở Cõi kia bị thần linh “trùng phạt” sẽ đầu thai tái sinh trở thành người tốt hơn, thiện hơn. **Vì vậy có lẽ huyền thoại về địa ngục và thiên đường có cơ sở.**

(...) Thầy Đa-ram nói: Năng lượng linh hồn là năng lượng ở ngoài electron và ngoài proton. Nhưng tâm năng mạnh mẽ vô cùng, nó có khả năng tác động lên lực hấp dẫn. Năng lượng của nhiều tâm có một sức mạnh lớn lao. Có tâm năng tích cực và tâm năng tiêu cực, chúng gắn liền với nhau.(...) **Tâm năng tiêu cực (xấu ác) có thể thu hút các đối tượng phá phách của vũ trụ, tác động lên thiên nhiên.** Bởi vậy, cùng với xung đột và chiến tranh, khá thường xuyên xảy ra động đất, rơi thiên thạch....

(...) Chúng ta cần nhớ rằng, lòng thiện và tri thức sẽ thúc đẩy quá trình hiện thực hoá dự báo tích cực về sự phát triển của loài người; còn cái ác và thói hám quyền có thể dẫn đến thảm hoạ toàn cầu trong tương lai, kể cả ngày tận thế, hoặc tạo điều kiện phát triển yếu tố thụt lùi, dẫn đến hoá hoang.

(...) Tôi tin rằng, trong tương lai, **những lực lượng tích cực** trên Trái đất sẽ áp đảo lực lượng tiêu cực và sẽ không có thảm hoạ toàn cầu. (*Erono*

Mundasep-giáo sư tiến sĩ y học, nhà bác học lớn quốc tế. “Chúng ta thoát thai từ đâu”; Hoàng Giang dịch).

* Muốn chuyển hoá thế giới, chuyển hoá sự khốn khổ, chiến tranh, nạn thất nghiệp, nạn đói, sự phân chia giai cấp và tất cả sự hỗn loạn khắp nơi thì chúng ta phải chuyển hoá chính bản thân mình. Cuộc cách mạng (tâm lí) **phải bắt đầu được nhóm dậy trong chính tâm tư mình**, chứ không phải lệ thuộc vào bất cứ tín ngưỡng hay ý thức hệ nào (...). (*Jiddu Krishnamurti-danh nhân giác ngộ. “Tự do đầu tiên và cuối cùng”; Phạm Công Thiện dịch*).

* Mười phương thế giới thu vào **một điểm hiện tiền**; quá khứ, hiện tại, vị lai tụ trong **một niệm đương thời**. Dù ở giữa hàng chư thiên cũng không có niềm vui nào so được với đây; ở loài người lại càng hiếm lắm. Sự tiến bộ như thế trong đời sống tâm linh có thể thấu đạt được **chỉ trong vài bữa**, nếu hành giả dốc lòng tu tập. (*Bạch Ẩn-thiền sư. Trích trong Thiền Luận II; Daisetz Teitaro Suzuki; Tuệ Sỹ dịch*).

* Tột trước cùng sau trở về **niệm hiện tiền**. (*Kinh Lăng Già Tâm Ấn; Thích Thanh Từ dịch*).

* **Tri huyễn tức li, li huyễn tức giác**. (*Kinh Viên Giác*). (*Tri huyễn là nghe và thấy rõ mọi động niệm của tâm ý. Nghe và thấy rõ vọng tưởng thì vọng tưởng tự tịnh, tánh Viên Giác hiện tiền.*- “*Thiền tịnh tự tri*”; *Tuệ Thiên; 4phuong.net*).

* “**Tự tri-tĩnh thức-vô ngã**” là đạo lí của vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiền; mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn vũ trụ, cho sự thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả.

(...) Viên mãn “tự tri-tĩnh thức-vô ngã” rất khó, nhưng chỉ có hướng đến đó mới xây dựng được mẫu số chung cho nhân cách, cho ý nghĩa cuộc sống. Chỉ có hướng đến đó mới tạo nên tiếng nói chung cho hoà bình, công bằng, nhân ái - thật sự biết tôn trọng nhau giữa người với người.

(...) “Tự tri-tĩnh thức-vô ngã” là **minh sư vĩ đại nhất** của chính mình.

(...) Không tôn trọng phương tiện thăng hoa tâm linh của người khác thì chưa có tâm thái hòa bình và tỉnh thức.

(...) Nên thấu hiểu rằng, lòng tự hào tôn giáo cũng là cái “tôi” hiểu chiến vô minh. (*Đường Về Minh Triết; Tuệ Thiên Lê Bá Bôn*).

TRÀ ĐẠO CUỐI NĂM

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

Không thể níu những lợi danh trần thế
Thì nhâm nhi hương vị của phù vân
Thân chớm mỗi... không dung con túy lúy
Nhấp chung trà lãng đãng chút tình xuân

Trà cuối năm không ai người đối ẩm
Ta nôi-niêm-bạn-lữ với mười phương
Chút yêu mến cũng ấm lòng tri túc
Giữa phù vân thấp thoáng những thân thương

Ta dốt đặc cái lễ nghi trà đạo
Nên nhâm nhi rất dân dã rất thiên
Như cái thuở chưa phân chia trời-đất
Gã tục phạm thi phú với thần tiên

Chung trà đạo cho lòng trần bớt tục

Đề sáng mai: năm mới trọn tâm hồn

Tận nhân lực và biết tri thiên mệnh (*)

Trân trọng mình – cảm tạ cả càn khôn...

(*): *Thiên mệnh: đại luật vận hành của vũ trụ.*

12/2013

GÓP VỚI ĐỜI ÁNH SÁNG LƯƠNG TÂM

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

(Cảm tác sau khi đọc một số nhà hiền triết)

Khi lên bục giảng: anh nhà giáo

Khi về cuộc xới: bác nông dân

Nghề gì cũng miếng cơm manh áo

Góp với đời ánh sáng lương tâm

Vứt bỏ tự hào và mặc cảm

Không theo đuôi mồm mép tuyên truyền

Ngẩng cao đầu tư duy độc lập

Bất sá thói đời lăm đảo điên

Truyền trao học trò bao kiến thức
Học các em đạo lí làm người (*)
Những ánh mắt nhân văn ngời sáng
Dạy cho mình soi lại cái “tôi” (**)

Khi làm nhà giáo khi nông dân
Trai lòng cùng năm tháng phù vân
Hương-thượng-tâm-linh là ngọn đuốc
Góp với đời ánh sáng lương tâm.

(*): *Phẩm chất trí-lương-tri ở tuổi trẻ, đặc biệt ở độ tuổi thiếu nhi, thường chưa bị suy giảm nhiều như ở người lớn, nhất là ở các em được sống trong môi trường tôn giáo thánh thiện hoặc sống trong gia đình lương thiện.*

(**): *Ý thức muốn người khác tôn trọng điều gì đó ở tính cách của mình-tức là muốn người khác tiếp thu được giá trị ở tính cách của mình, ý thức đó mang tính chất giáo dục (tốt hoặc xấu); còn gọi là thân giáo. (Theo cách nói của Phật giáo, có ba hình thức giáo dục: thân giáo, khẩu giáo, ý giáo).*

12/2013

SÓNG THIỀN

Tuệ Thiền (Lê Bá Bôn)

(Bài thơ & Tư tưởng Đại thừa)

Cơm áo nhạt màu đỏ kị

Bài thơ lỏng nhịp bon chen

Trăng khuya đối ẩm thiền thi sĩ

Chia sẻ niềm vui với đất trời.

(ĐVMT)

MỘT SỐ TƯ TƯỞNG ĐẠI THỪA

(Trích trong Thiền Luận, quyển hạ; D.T.Suzuki; Tuệ Sỹ dịch)

* Khát vọng giác ngộ của các nhà Đại thừa trước hết là vì thế giới. Chính bởi họ mong cầu sự giác ngộ và giải thoát của cả thế giới nên trước hết họ nỗ lực tự giác ngộ, tự giải thoát, tự mình cởi bỏ sự ràng buộc của nghiệp và những chướng ngại do tri thức (sở tri chướng). (...) Vì lí do đó, Đại thừa nhấn mạnh ý nghĩa tâm nguyện đại bi. (...).

* Khi khảo sát về quá trình hiện thực của giác ngộ, Đại thừa thấy rõ rằng nó gồm có hai bước quyết định. Khởi đầu cần phải tạo nên một khát vọng giác ngộ vì kẻ khác, thì mục đích tối hậu mới có thể thành tựu được. Khát

vọng đó cũng quan trọng và rất có ý nghĩa như sự thành tựu, vì không thể có thành tựu nếu không có khát vọng kia; quả thực, sự thành tựu luôn luôn được xác định bởi khát vọng; tức là, thời gian, nỗ lực, hiệu quả... của giác ngộ, hoàn toàn dựa trên phẩm chất của ý nguyện ban sơ được phát khởi cho sự thành tựu chủ đích tối hậu. Động lực xác định diễn trình, cá tính và năng lực của hành động. Mong cầu giải thoát được thúc bách kịch liệt có nghĩa rằng, quả vậy, cái phần lớn và khó khăn của sự nghiệp đã được làm xong. Người ta cũng nói, khởi sự tức là hoàn tất.

* Cõi Bồ-tát như một kẻ trên thì mong cầu giác ngộ, mà dưới thì do tấm lòng lân tuất, nhiệt tình muốn cho khắp cả thế gian thụ hưởng pháp lạc, cái lí tưởng đó được kiên trì trong tất cả những người theo Đại thừa. (...).

* Hoài bão ước vọng giác ngộ không phải là biến cố bình thường trong đời sống của một người theo Đại thừa, vì rằng đó là bước quyết định phải có để hướng tới cái mục tiêu (...). Giác ngộ không phải là một công việc riêng tư chẳng can dự gì đến khối lớn cộng đồng; điểm tựa của nó được đặt ngay trong lòng vũ trụ. (...).

* Những điều kiện tất yếu cho việc làm trỗi dậy ước vọng giác ngộ (tức Bồ-đề tâm) có thể được tóm tắt như vậy: 1- hành vi đạo đức; 2- thân cận chư Phật (các bậc giác ngộ viên mãn) và các thiện tri thức; 3- tâm thanh tịnh, chân thật và từ bi. Khi làm tròn ba điều kiện này, Bồ-đề tâm (Bodhicitta) được coi là đã ngóc đầu dậy và sẵn sàng để tăng tiến.

* Để rõ thêm bản chất của giác ngộ theo nhận định của các nhà Đại thừa, chúng ta lại dẫn thêm kinh Thập Địa, theo đó, ước vọng giác ngộ (tức Bồ-đề tâm) bao gồm các yếu tố như sau:

1. Tâm đại bi là yếu tố dẫn đầu;
2. Trí siêu việt là yếu tố chỉ đạo;
3. Phương tiện là yếu tố hộ trì;
4. Thâm tâm là chỗ nương tựa.

* (...) Khi đã an trụ trong những sự kiện như thế rồi, được coi là đã đạt tới địa vị đầu tiên (sơ địa) của Bồ-tát. Đó là Hoan hỉ địa. Vì rằng, kể từ bây giờ, tín tâm không còn bị lay chuyển nữa.

* Bồ-đề tâm khởi lên từ tâm đại bi; nếu không vậy, chẳng thể có Phật pháp. Coi nặng đại bi tâm là nét chính của Đại thừa. Chúng ta có thể nói, toàn bộ tính chất của giáo thuyết đó quay quanh cái trụ chốt này. Nền triết lí viên dung được miêu tả rất gợi hình trong Ganda (Kinh Hoa Nghiêm) thực sự chính là cái bùng vỡ của công năng sinh động đó.

* (Kinh Hoa Nghiêm nói) Bồ-đề tâm như đại dương vì chứa tất cả các hạt ngọc công đức. Bồ-đề tâm như núi Tu-di vì bình đẳng đứng cao trên tất cả mọi vật. Bồ-đề tâm như núi Thiết-vi vì bảo trì hết thủy thế gian. (...).

* Nói vắn tắt, Bồ-đề tâm không chỉ là tình yêu thương, nó còn bao gồm cả một trục kiến của triết lí. Nó là một hóa thân cụ thể toàn nhất của Trí và Bi. Bi và Trí khởi sự thực sự ở trong Tâm đó. (...).

NHÀNH HOA BỀ KHỔ

Tuệ Thiên (Lê Bá Ôn)

(Thơ & Trích đoạn về lí tưởng Đại thừa)

Cái ung thư đang giày vò thân chi

Nó di căn trên khắp nẻo tâm hồn

Bà con, bạn bè ngày đêm thăm viếng

Chi vẫn nằm giữa hiu hắt cô đơn!

Cảm thương chị, sư cô trao tuệ quán
Kể chị nghe chuyện Bồ tát xả thân
Giảng chị nghe về luân hồi, Phật tính
Về từ bi, vô ngã, cõi bình an...

Rồi ánh xuân cũng ghé vào bề khổ
Góc giường thiền thắm lặng một nhánh hoa
Giữa cơn đau, sáng niềm-tin-Bồ-tát:
Vạn nẻo tâm linh đâu cũng quê nhà. (*)

(*): *Nhớ câu thơ nổi tiếng của một thiền sư:*

Trong ba nghìn cõi ấy / Nơi đâu cũng là nhà.

(ĐVMT)

TRÍCH ĐOẠN VỀ LÍ TƯỞNG ĐẠI THỪA

(Trích trong Thiên Luận, quyển hạ; D.T.Suzuki; dịch giả: Tuệ Sỹ)

* Rồi ra, đâu là một vài biến chuyển tư tưởng chủ yếu đã diễn ra trong Phật giáo cho phép nó tạo dựng một vũ trụ mệnh danh là Dharmadhatu (Pháp giới)? Đâu là những cảm xúc và những ý tưởng đã đi vào tâm thức những cư dân của Dharmadhatu? (...).

(...). Tại sao **một số Phật tử không thỏa mãn với con đường mà đạo Phật đã tiến bước xa sau khi Phật tạ thế?** Sự tiến bước này đã liên tục hướng đến **cực đoan khổ hạnh** một đảng, và đảng khác hướng đến kiến thiết những xảo thuật triết lí. Thế tức là, **đạo Phật, thay vì là một tôn giáo phổ cập, xã hội, thực tiễn, đã chuyển hướng thành một thứ thần bí giữ chân các tín đồ nó trên cao độ ngậy ngất của những trù tượng xa vời,** khiến cho họ không chịu bước xuống giữa những ràng buộc của mặt đất. Một tôn giáo như thế hẳn là rất ư hoàn hảo dành cho thành phần “ưu tú”

(...), nhưng thiếu sinh khí và thiếu lợi ích quần chúng khi nó nằm ngoài tầm tiếp xúc với những sự việc cụ thể của đời sống. Các nhà Đại thừa nổi dậy chống lại thái độ xa cách và thờ ơ (...). Như thế, vì họ muốn phục hồi và di dưỡng lí tưởng Bồ tát, vốn đã đánh dấu công hạnh của Phật trước khi ngài chứng đắc giác ngộ tối thượng; vậy nên họ tận lực khai triển kĩ cùng tất cả những gì phải có trong lí tưởng này. Do đó, tôi đã chọn chương mở đầu của Ganda (Hoa Nghiêm) (...), cho thấy những gì có trong tâm thức của các môn đệ Đại thừa khi họ phát triển những tư tưởng và khát vọng của mình. (...).

* Khi đạo Bồ tát đến Trung Hoa và được dân tộc này thâm nhập, nó trở thành cái mà ngày nay chúng ta gọi là Phật giáo Thiền tông. Nó cởi bỏ trang phục Ấn Độ; những trục giác siêu hình cao vợi của nó được thay thế bằng những khẩu quyết thực tiễn cho đời sống thường nhật chúng ta, và những huyền ảnh muôn màu phong phú của nó nhường bước cho hoạt động sống thực với công việc đốn củi, trồng thông v.v... Dù vậy, chẳng có gì là bình phạm, thô lậu. Trái lại, bất cứ tinh thần của thiền vận động ở đâu, mọi việc giao tiếp với nó đều khoác lên cái huyền ảo. (...).

KHI LÒNG AN ĐỊNH

Tuệ Thiền (Lê Bá Bôn)

(Bài thơ & Trích ý Đại thừa của vị

thiền sư Phật Giáo Nguyên Thủy)

Khi lòng an định

Xuân về xanh non

Tâm thiền tỉnh thức

Buông nhịp sống mòn

Nhẹ nhàng quán chiếu

Ngũ uẩn thanh bình
Từ bi thấp thoáng
Quên điều nhục vinh

Chung trà tịch lặng
Thay chén rượu nồng
Đất trời đối ẩm
Chan hoà vô ngôn

Phút giây “bất nhị”
Tri ân cuộc đời
Công trình tuệ quán
Muôn thưở chia vui...

Khi lòng an định
Xuân về xanh non
Tâm thiền tỉnh thức
Buông nhịp sống mòn.

(ĐVMT)

TRÍCH PHỎNG VẤN NGÀI P.A. SAYADAW – MANG Ý ĐẠI THỪA

*(Trích trong tác phẩm **Biết Và Thấy** của Thiền sư Pa-Auk Sayadaw; dịch giả Pháp Thông; NXB Tôn Giáo; 2006. Ngài là một vị thiền sư danh tiếng, theo truyền thống **Theravàda - Phật giáo Nam tông**. Theo lời giới thiệu thì*

lời dạy của ngài giống như những gì được mô tả trong Thanh Tịnh Đạo, nhưng nhiều chi tiết hơn; Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga) do ngài Buddhaghosa biên soạn, là một giải trình về tam học).

* Hỏi: Đức Phật là một bậc Đại A-la-hán. Thế nào là sự khác nhau giữa Ngài và các vị đệ tử như tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên, cũng là các bậc A-la-hán?

Đáp: A-la-hán thánh đạo của đức Phật luôn luôn kết hợp với **Toàn giác trí hay Nhất thiết trí**, còn A-la-hán thánh đạo của các vị đệ tử bao gồm sự giác ngộ của ba hạng đệ tử (thanh văn). 1- Sự giác ngộ của bậc Thượng thủ Thanh văn. 2- Sự giác ngộ của bậc Đại Thanh văn. 3- Sự giác ngộ của bậc Thanh văn thường.

A-la-hán thánh đạo của các vị đệ tử Thanh văn đôi khi kết hợp với tứ tuệ phân tích; đôi khi kết hợp với sáu thắng trí hay lục thông. Đôi khi kết hợp với tam minh; hoặc có khi chỉ là A-la-hán thánh đạo thuần túy: Câu phân giải thoát hoặc Tuệ giải thoát. Nhưng không bao giờ kết hợp với Toàn giác trí. Như vậy, cho dù là Thượng thủ Thanh văn, A-la-hán thánh đạo của tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên cũng không kết hợp với Toàn giác trí. Ngược lại, A-la-hán thánh đạo của đức Phật không những kết hợp với Toàn giác trí, mà còn với tất cả các trí khác, cũng như **các đức đặc biệt của một vị Phật**.

Một điều khác nữa là, **do các ba-la-mật đã thành thực của các ngài, mà chư Phật tự mình đắc Đạo, Quả và Toàn Giác Trí, không cần một vị thầy**. Trong khi một vị Thanh văn đệ tử chỉ có thể đắc các Đạo, Quả tuệ do nghe pháp liên hệ đến Tứ Thánh Đế nơi một vị Phật, chứ không thể tự mình thực hành mà không có thầy chỉ dẫn được. Đây là những điểm khác nhau.

* (Trong một câu trả lời khác) Có bốn loại người đạt đến Niết Bàn. Loại thứ nhất là **Độc giác Phật**, ở đây chúng ta không đề cập đến. Ba loại còn lại là: 1- một vị **Bồ tát**, 2- một vị Thượng thủ Thanh văn, 3- một vị Đại Thanh văn, và một vị Thanh văn thường.

Đức Bồ tát của chúng ta trong thời kỳ của đức Phật Nhiên Đăng đã đắc tám thiền chứng và năm thần thông hiệp thế (ngũ thông). Trong các kiếp quá khứ, ngài cũng đã hành Chỉ và Quán đến “Hành xả tuệ”. Nếu ngài thực sự muốn đắc Niết bàn, ngài có thể đắc một cách nhanh chóng, do nghe một bài kệ ngắn mà đức Phật Nhiên Đăng thuyết về Tứ Thánh Đế. **Nhưng ngài**

không chỉ mong mỏi Niết Bàn, mà muốn phát nguyện thành Phật trong tương lai, nên sau đó ngài nhận được lời thọ kí xác định của đức Phật Nhiên Đăng. (...).

* *(Trong một câu trả lời khác)* Sở dĩ có điều này là vì **con đường thực hành của Bồ tát và con đường thực hành của vị Thanh văn thường không giống nhau**. Quý vị có thể xác chứng điều này trong các bản Kinh Pali – Buddhavamsa (Phật Sử) và Cariyapicaka (Hạnh Tạng). Hai con đường này khác nhau như thế nào? Mặc dù một vị Bồ tát đã được đức Phật thọ kí, vào lúc ấy, các ba-la-mật của họ vẫn chưa thành thực để đạt đến Toàn giác trí. **Vị ấy còn phải tu tập các ba-la-mật thêm nữa. (...). Lúc đó, ngài vẫn chưa thể hủy diệt hoàn toàn nghiệp lực bất thiện**. Vì vậy, khi các nghiệp bất thiện chín mùi, ngài không thể thoát khỏi quả báo của chúng. Đây là một quy luật tự nhiên.

Nhưng một vị Thanh văn bậc thường đã đắc Tuệ phân biệt nhân duyên, hoặc Sinh diệt tuệ, hoặc Xả hành tuệ, có các ba-la-mật đủ để đắc đạo - quả tuệ. Vì lí do này, họ đắc đạo - quả, tức là thấy Niết Bàn ngay trong kiếp này hoặc trong kiếp tương lai nào đó của họ. Đây cũng là một quy luật tự nhiên.

* *(Nói về cúng dường)* Trong Kinh Phân Biệt Cúng Dường mà ở đầu bài giảng này có đề cập đến, đức Phật giải thích mười bốn loại cúng dường theo cá nhân hay đối nhân thí như sau.

(...)

Do cúng dường với tâm trong sạch đến một **phàm nhân giới đức**, sự cúng dường ấy có thể được đáp trả lại (phước báo) một trăm nghìn lần.

Do cúng dường đến **một người ngoài giáo pháp (của Phật) đã li tham đối với các dục nhờ chứng thiên**, sự cúng dường ấy có thể được đáp trả một ngàn vạn lần.

Do cúng dường đến một vị **đã nhập vào đạo lộ** đưa đến sự chứng đắc **Nhập lưu thánh quả**, kết quả của sự cúng dường ấy không thể tính kể, không thể đo lường được. (...).

* Hỏi: Đức Phật dạy cho các tỳ khưu “Thần Chú Rắn” (Mantra). Đọc thần chú ấy có giống như Thiền tâm từ không? Có phải niệm chú là một truyền thống của Bà-la-môn du nhập vào đạo Phật không?

Đáp: Thần chú là gì? Thế nào là “Thần Chú Rắn”? Chúng tôi không biết các thần chú có phải được truyền vào từ Ấn Giáo hay không, nhưng trong kinh điển Thượng tọa bộ (Theravàda) có một bài Kinh Bảo Hộ Khanda Paritta. Đức Phật dạy Kinh Bảo Hộ này để các tỳ khưu đọc tụng hàng ngày. Có một điều luật quy định rằng, nếu một tỳ khưu hay một tỳ khưu ni ở rừng nào mà quên đọc Kinh Bảo Hộ này ít nhất mỗi ngày một lần, vị ấy xem như đã phạm một tội.

Có một lần, vào thời đức Phật, một vị tỳ khưu nọ đang trú trong rừng thì bị một con rắn độc cắn chết. Do sự kiện này mà đức Phật dạy bài Kinh Khanda Paritta. **Mục đích của Kinh Bảo Hộ này cũng giống như Thiền tâm từ vậy.** Trong Kinh đưa ra những cách khác nhau để mở rộng lòng từ đến các loại rắn và rồng khác nhau. **Ngoài ra cũng có một lời xác nhận về sự thực liên quan đến Tam bảo và những ân đức của Phật cũng như các vị A-la-hán.** Chúng tôi sẽ tụng bài Kinh Bảo Hộ này tối hôm nay. Nó rất có oai lực. Quý vị có thể gọi đó là “Thần Chú Rắn” cũng được. Cái tên không quan trọng lắm. Quý vị có thể gọi nó bằng bất cứ tên gì mình thích. Có một số vị sư ở Miền Điện dùng Kinh Bảo Hộ này để tụng cho những người bị rắn độc cắn rất có hiệu quả. **Khi họ tụng Kinh Bảo Hộ này nhiều lần và khi nạn nhân uống nước có tụng bài Kinh ấy, nọc độc dần dần tan biến.** Thường thường thì họ khỏi, nhưng không phải trường hợp nào cũng được như vậy. Đức Phật dạy Kinh Bảo Hộ này để các vị tỳ khưu ngăn ngừa rắn độc. Nếu các vị tụng Kinh với lòng kính tin và mở rộng lòng từ đến tất cả chúng sinh, kể cả các loài rắn, thì sẽ không gặp hiểm nguy. Nếu các vị còn giữ giới nghiêm túc nữa, thì không có sự tai hại nào có thể xảy đến với mình được.

* (Trong một câu trả lời khác) Tôn giả Tu Bồ Đề lại rất thành thạo trong Thiền tâm từ. Ngài cũng nhập Thiền tâm từ ở mỗi nhà trước khi nhận của cúng dường. Nghĩa là chỉ sau khi xuất khỏi Thiền tâm từ, ngài mới nhận phần cúng dường của thí chủ. Tại sao các ngài làm vậy? Vì muốn cho thí chủ có được lợi ích cao nhất. Các ngài biết rằng, **nếu các ngài làm thế thì thiện nghiệp vô lượng và thù thắng sẽ khởi lên trong tiến trình tâm của các vị thí chủ.** (...).

* (Trong một câu trả lời khác) Chúng ta biết Niết Bàn là Visankhàra (vô hành), tức là “không có các hành”. Các hành (sankhàra) là danh sắc và các

nhân của chúng, còn Niết Bàn thì không có cả hai. Tâm biết Niết Bàn được gọi là tâm không có các hành sinh, visankhàragara citta (vô hành sinh tâm). **Nhưng tự thân nó không phải là visankhàra (vô hành)**; vì hành vi thấy Niết Bàn đòi hỏi phải có sự hình thành của tâm.

CHIÊM NGHIỆM TRONG MÙA AN CƯ

Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn)

A- Minh Tự Hối Minh

1) Tại sao nói rằng, quan trọng nhất của nhân cách hướng thiện, của trí thức chân chính là nhận thức được điều này: cái “tôi” là ông chủ vô minh của cuộc sống nhân loại (mang năng lượng tiêu cực tác hại thế giới, vũ trụ)? (Chỉ hiểu chứ chưa trực ngộ).

2) Đã thấy rõ ông chủ vô minh của cuộc sống chưa?

3) Đã thấy rõ trạng thái bị nghiệp dẫn chưa?

4) Đã thấy rõ chỗ sinh chỗ tử chưa?

5) Điều gì cho mình biết là mình đang chấp thủ, đang chấp ngã?

6) “Biết” và “không biết” ở sơ ngộ là gì?

B- Trưởng Dưỡng Viên Giác (sơ ngộ)

Nhập Viên Giác =

= Đang là với cái bất tri =

= Nhìn sâu vào vô tướng =

= Hành thâm “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” =

= An trụ chỗ vô sở trụ =

= Đắc cái bất đắc =

= Niệm vô niệm hiện tiền =

- = Nghe ánh sáng vô ngôn của cái thấy =
- = Về nguồn vô tác =
- = Cảm nghiệm thâm sâu Nhất thể vũ trụ =
- = Nhận biết và chết đi mọi che bít con mắt Tâm Không =
- = Cảm thọ cực lạc cái tịch tri đầy từ bi và diệu dụng =
- = Miên mật tri kiến vô kiến =
- = Cảm nghiệm Tâm Không (chân như) siêu việt mọi tướng trạng đạo-đời =
- = Thành tâm với chỗ trí nhận thức suy luận không với tới được =
- = Chú tâm vô trụ =
- = Nghe cái thấy vô tướng =
- = Chiếu kiến ngũ uẩn giai Tâm Không (“chiếu kiến ngũ uẩn giai không”) =
- = Cảm nghiệm tâm bất nhị giữa nhị nguyên =
- = Sống với ánh sáng tâm phi thời gian (tâm bất sinh bất diệt) vô biên vô lượng =
- = “Im lặng sấm sét” (mặc như lôi) là hành thâm Bát Nhã =
- = Tâm-Rỗng-Không đang nghe, nhìn, suy nghĩ, làm việc, tọa thiền...

** (Huyền nghĩa của các thiền ngôn trên giống nhau).*

** (Đã đăng ở Daophatngaynay.com... Các bài viết về Thiền của tác giả có đăng ở một số trang mạng Phật giáo và vài nơi khác).*

4/7/2013

**MỘT SỐ BÀI THƠ TRONG TUYỂN TẬP
Thơ Tuệ Thiền (Lê Bá Ân)**



Tác giả và cháu ngoại Nguyễn Xuân Nhi

(Trích trong Đường Về Minh Triết;
1989-2005; NXB Văn Nghệ, 2007)

* Tuyển thơ Văn Thơ Việt - tập 1
(NXB Văn hóa-văn nghệ, 2011)

Gặp Lại Vàng Trăng

*Chen lán mười năm quên ngắm trăng
Về quê gặp lại giữa đêm rằm
Trăng ngoài ấy, trăng trong ta hội ngộ
Lợi danh nào đổi được ánh trăng tâm?*

Trầm Tư Hi Mã

*(Gửi người bạn nhà giáo)
Thời thực dụng, thế tình đầy khom cúi
Chỉ trầm tư Hi Mã cứu nhau thôi
Chấn bão táp những mái đầu thơ dại
Để nghìn sau còn gặp gỡ Con Người.*

Một Nét Quê Em

*Tôi về Bà Rịa mùa Noel
Mùa trời đất thanh thản nhân từ
Nơi đây ngày đông quên giá rét
Nên lũ cò nhẹ cánh nhàn du*

*Bà Rịa có em thêm yêu thương
Thêm tâm hồn phai nhạt nhiệm ô
Cơm áo không lấp vắn thơ cũ
Li chanh đường mát ngọt ước mơ*

Nét đồng nội dịu hiền ánh mắt

*Phố thay dáng mới vẫn hương xưa
Chân tình nên nỗi dài yêu mến
Đường ngoai ô hoa nắng đông đưa*

*Những cánh hồng cùng em khoe thắm
Những nụ cười nửa lạ nửa quen
Tôi cứ để lòng tôi lãng đãng
Điểm tuyết tha phương một nét tình.*

Sóng Tình Yêu

*Ta yêu nhau: cây đời xanh hơn
Tàng ô-dôn bớt những vết thương
Lũ chim gọi nhau về đất hứa
Gã bụi đời giữ áo bát lương*

*Ta yêu nhau: niềm tin ló dạng
Rét nứt mùa, xuân đã nhú lên
Kẻ ô trọc theo đàn sâu nhỏ
Cởi tối đen hoá cánh bướm vàng*

*Ta yêu nhau: đất trời độ lượng
Rớt hận thù khỏi ánh mắt đau
Sóng tình yêu toả lan vô tận
Tim bình yên, quên thuở nát nhàu*

*Ta yêu nhau: lòng ta trong hơn
Không để tình yêu hoá oán hờn
Nụ hôn thương nỗi đau trái cấm
Người gặp người giữa cõi bán buôn.*

** Tuyển tập Thơ Nhà Giáo Việt Nam
(Tổng tập; NXB Văn hóa dân tộc, 2010)*

Gặp Lại Vàng Trăng

*Chen lán mười năm quên ngắm trăng
Về quê gặp lại giữa đêm rằm
Trăng ngoài ấy, trăng trong ta hội ngộ
Lợi danh nào đổi được ánh trăng tâm?*

Tình Tâm Ở Quán

*Trầm tư quán cóc ven đời
Hương cà phê sớm quện lời tâm kinh
Thương người tất bật vô minh
Chút vui xanh xám bên nghìn đắng cay.*

Tình Yêu Cúc Vàng

*Ánh mắt em mang mùa xuân đến sớm
Trái tim tôi Thương Để cấy tình yêu
Tôi trân trọng - thời gian tham trái cảm
Để sắc hương đọng mãi giữa vô cùng*

*Đã si dại tình tình trong đục lạt
Bao ghét ghen đóng bít cửa thiên đường!
(Thương-Để-trong-ta muôn đời có mặt
Khi cõi lòng biết tỉnh thức-yêu thương)*

*Những cay đắng giờ hoá thân mình triết
Tôi yêu em như yêu nét cúc vàng
Quên rét mướt, gọi mùa xuân đến sớm
Sắc diệu hiền cứu rồi trái đất đau.*

* Thơ Nhà Giáo - tập 15
(03 bài trong tổng tập & 02 bài khác)

Tự Do

*Khi tâm hồn vút lên Hi Mã
Ta ung dung vào giữa chợ đời
Lòng mở cửa – yêu thương không vị ngã
Thì cần chi kích thích tổ dựng niềm vui*

*Mọi nhãn hiệu đeo mang chừ vút bỏ
Ta tự do tự tại giữa vô thường
Sáng chủ nhật lên đồi cao hóng gió
Trai giặc nồng ngoài tiếng hát trùng dương.*

Vu Lan Trong Tôi

*Cha đã sống như loài cây đứng thẳng
Không tham ô, không luôn cúi đầu diên
Thì ắt hẳn linh hồn xa nẻo ác
Bầu bạn chính nhân, gần gũi thánh hiền*

*Mẹ tháng ngày chắt chiu từng miếng sống
Nuôi đàn con, lòng mẹ cảm đất trời
Mai nhẹ bước mùa vui dâng trước mắt
Chốn thần tiên chắc đón mẹ về chơi*

*Lũ chúng con có đưa đi đưa ở
Mùa Vu Lan: mùa hội tụ tình thâm...*

*Tháng bảy qua rồi, niềm tin ở lại:
Vu Lan vĩnh hằng giữa cõi thiện tâm.*

* Nghìn Câu Thơ Tài Hoa Việt Nam
(Bản tái bản lần 4; NXB Hội nhà văn, 2013)

Không Đẻ

*Chất chứa những căn nhân
Hồn lô nhô sỏi đá!...
Chút lặng thâm hỉ xả
Sỏi đá dầy hồn thơ...*

Tôi Nghe

*Tôi nghe dưới cơn địa chấn
Có lòng đen tối của mình
Nghe chút nhân từ hoà ái
Sáng trong thánh thót tiếng chim*

*Nghe hành hoàng mai điểm nụ
Động hồn xuân triệu thiên hà
Nghe thiên tâm vừa tỉnh thức
Thật biết yêu người - yêu ta*

*Nghe bước luân hồi thăng hoa
Tạm cư vì sao Minh Triết
Nghe giữa bất sinh - bất diệt
Hoá thân Bồ Tát đi - về...*

(Bài này chọn khổ đầu & cuối)

* Tâm Lòng Nhà Giáo - tập 9
(NXB Giáo dục Việt Nam, 2009)

Hồn Quê

*Cha đem chôn xác con chim nhỏ
Không để nanh mèo xé tuổi thơ...
Bốn mươi năm, tôi còn nhớ rõ
Hồn quê ngày ấy thấm nhân từ.*

Nhớ Học Trò Cũ

*Sửa được bao lỗi lầm quá khứ
Đáy lòng tôi thấp thoáng niềm vui
Chợt nổi buồn rưng rưng cửa lớp
Vết thương em ngày ấy, bây giờ...?*

Gặp Lại Vàng Trăng

*Chen lần mười năm quên ngắm trăng
Về quê gặp lại giữa đêm rằm
Trăng ngoài ấy, trăng trong ta hội ngộ
Lợi danh nào đổi được ánh trăng tâm?*

* Tâm Lòng Nhà Giáo - tập 10
(NXB Giáo dục Việt Nam, 2010)

Mình Cảm Thơ Mình

*Đường trần thế lợi danh chen lẫn
Chút tà tâm là đánh rơi mình...
Ai có thể ung dung Chân Thiện Mỹ
Nếu thiếu vắn thơ thanh khiết trái tim? (*)
Nên gìn giữ điệu vắn minh triết
Giữa thế gian đen trắng xô bồ...
Mang năng lượng thiện lành tỏa khắp
Cát bụi chợ đời không lấp nổi tiếng thơ. (**)*

(*) & (**): *Những câu thơ trong Đường Về Minh Triết.*

Nguồn: Hương Nguyễn Hoàng

HẾT