

# Yêu và Chết

Nguyên bản: *Loving and Dying*  
của Tỳ kheo Visuddhàcàra

Bản dịch Việt ngữ của **Không Tuệ**  
2004

**PHẬT LỊCH 2548 – DƯƠNG LỊCH 2004**

## Mục lục

### [01]

LỜI NGƯỜI DỊCH  
LỜI TỰA

XIN CHÀO CÁI CHẾT XIN GIÃ BIỆT CUỘC ĐỜI

HAI QUYẾT TÂM

Nói chuyện với cả đóa hoa

ĐƯƠNG ĐẦU VỚI BỆNH TẬT - THÁI ĐỘ ĐÚNG ĐẮN

Chúng ta có thể hành thiền

VINH DANH CHỊ KUAİ CHAN

CHÚNG TA PHẢI LÀM PHẦN VỤ CỦA MÌNH

Giảm bớt sự khổ

THƯƠNG YÊU LÀ THÔNG CẢM

Người đàn ông và con bò cạp  
Ngũ giới

### [02]

CHÚNG TA LÀ ĐÁNG CỨU RỖI CỦA CHÍNH CHÚNG TA

Tái sinh xảy ra tức khắc  
Trợ công đức bằng cách nào  
Đám tang Phật giáo là một đám tang đơn giản  
Chúng ta có thể học từ những người khác  
Ta không đề nên tiếc thương, nhưng nhìn nhận tiếc  
thương và phân tán nó qua tỉnh giác và thông hiểu  
Về phần tôi

## CÁI CHẾT CỦA CHÚNG TA NÊN THẬT THANH THẦN

Những giọt nước mắt vui sướng  
Tạo không khí thật thanh tịnh  
Khoảnh khắc ý niệm cuối cùng

### SUY NGHIỆM VỀ CÁI CHẾT

Khi bốn ngọn núi lân đến  
Một cảm giác khẩn cấp  
Suy nghiệm dẫn đến hiểu biết và chấp nhận  
Không lời than khóc nào có thể động đến đồng tro của kẻ  
chết  
Cái chết không xa lạ với chúng ta  
Cái chết khoảnh khắc  
Vài điều dễ suy nghĩ

### MỘT THẾ GIỚI ĐẦY BẤT BÌNH THƯỜNG

### NỤ CƯỜI NGỌT NGÀO NHẤT

-ooOoo-

## LỜI NGƯỜI DỊCH

*Chúng tôi xin dịch cuốn sách nhỏ này với hy vọng giúp cho những đồng bào Phật tử, đặc biệt là những người già yếu, đau bệnh, hoặc những ai có người thân sắp hoặc vừa qua đời, được hiểu thêm phần nào về sự sống và sự chết theo quan điểm của đạo Phật. Ai ai rồi cũng phải chết, và khi cái chết đến với chúng ta, chúng ta sẽ đối diện với nó như thế nào? Chúng ta có thể nào mỉm cười chào đón cái chết một cách thanh thản không? Chúng ta có thể nào chấp nhận cái chết đến với người thân một cách hiểu biết không?*

*Như tác giả, một nhà sư Mã lai, đã viết, nói cho cùng chúng ta không ai xa lạ gì với cái chết, vì chúng ta đã sống và chết vô vàn lần rồi, tái sinh hết kiếp này đến kiếp khác trong vòng luân hồi sinh tử. Tác giả cho chúng ta thấy làm sao chúng ta có thể sống thiện, làm đẹp cuộc sống với những giá trị tốt đẹp về tình thương yêu, trí tuệ, từ bi, và chính cuộc sống đó sẽ đem đến một kết cuộc đẹp, một cái chết đẹp và bình yên.*

*Chúng tôi cũng ước ao không những chỉ người già yếu, bệnh tật gần đất xa trời mới thấy cuốn sách này hữu ích, mà ngay cả những người còn trẻ cũng có thể tìm thấy trong cuốn sách này một vài chỉ nam cần thiết về sống, thương yêu, và chết.*

*Sau cùng, chúng tôi xin thành thật cảm ơn các bạn Không Bát Nhã, Phổ Hành, Tâm Đạo, Tâm Hiền, Tâm Hoa, Thuần Minh, và Thuần Chánh Trí đã dành thì giờ đọc bản thảo và phê bình đóng góp nhiều ý kiến quý báu với chúng tôi trong việc chỉnh đốn bản dịch này*

**California, Hoa Kỳ, tháng 7 năm 2004.  
Không Tuệ**

*Cũng như mình nhìn bong bóng nước  
cũng như mình nhìn một ảo hình --  
nếu mình nhìn cuộc đời như vậy*

[01]

## LỜI TỰA

Tôi viết cuốn sách này để chia sẻ vài suy nghĩ về cái chết cho bất cứ ai muốn đọc những ý nghĩ đó. Những ý nghĩ về việc chúng ta nên đối diện với cái chết như thế nào - với sự can đảm và bình thản. Với phẩm cách con người. Và với một nụ cười, nếu bạn thích vậy. Những ý nghĩ về việc làm sao chúng ta có thể đương đầu với sự khổ đau, có thể sống với trí tuệ và từ tâm, hoặc với mức độ từ tâm mà chúng ta có thể chia sẻ được, cho đến khi chúng ta lìa đời.

Nhưng con người thường không muốn nói đến cái chết. Khi chủ đề này được đề cập đến thì người ta bắt đầu thấy mất tự nhiên. Đặc biệt người ta kỵ nói đến cái chết trong những dịp vui như là sinh nhật hoặc Tân niên, như thể là hễ nhắc đến chữ *chết* trong các dịp này thì làm mất vui và đem đến sự xui xẻo hoặc chết sớm! Dĩ nhiên tôi không đồng ý với những quan niệm như vậy. Đối với tôi, đó chỉ là tin dị đoan. Dầu tôi thông cảm với những ai cho rằng nói về cái chết trong những dịp vui là không tế nhị, tôi vẫn tin việc suy nghĩ thường xuyên về cái chết là điều tốt và sáng suốt, kể cả vào những dịp như là sinh nhật hoặc Tân niên, có thể công nên làm hơn nữa vào những dịp đó. Tại sao? Bởi vì chúng ta có thể nhận ra rằng chúng ta không trẻ hơn chút nào mà lại càng già hơn, và mỗi năm mang chúng ta đến gần đến nghĩa địa hơn. Trong những lúc ngẫm nghĩ như vậy chúng ta có thể duyệt lại cuộc đời của mình, lượng giá cái vị trí của chúng ta và xét xem chúng ta có đang đi đúng hướng không - cái hướng của trí tuệ và từ tâm.

Là một thầy tu, lúc nào tôi cũng suy nghiệm về cái chết. Nó nhắc tôi sống một cuộc đời có ý nghĩa hơn, không bỏ uổng một ngày nào, mặc dù tôi phải thú nhận là thỉnh thoảng tôi cũng lãng phí thì giờ quý báu của mình, vì như các bạn biết, cái tâm thức nhiều khi cũng rất bướng bỉnh và lười biếng. Tuy vậy, nhờ suy niệm thường xuyên về cái chết, tôi được nhắc nhở là mình phải dành nhiều thời giờ hơn để thực hành thiền định để rửa sạch những ô uế trong đầu về tham, sân, si.

Đức Phật khuyên chúng ta nên suy nghĩ thường xuyên về cái chết, nếu không hàng ngày thì cũng tháng hoặc. Nó sẽ khởi dậy trong chúng ta niệm *samvega* - một cảm giác khẩn cấp phải cố gắng nhiều hơn để tiêu diệt sự khổ phát sinh từ cái tâm si mê ô uế. Tôi thích nói về cái chết. Đó là chủ đề tâm đắc nhất của tôi. (Tôi có bệnh hoạn không? Được, không sao, bạn cứ gọi tôi là bệnh hoạn hoặc gì đó nếu bạn muốn. Đối với tôi không sao cả. Con người ta, nghĩa là cả tôi lẫn bạn, phải có quyền căn bản của con người được diễn đạt quan điểm và cảm xúc của mình một cách chính đáng, tế nhị, không áp đặt và không bạo động. Không ai có quyền tức giận với một người khác chỉ vì họ bày tỏ quan điểm của họ như vậy, mặc dù rất tiếc là nhiều khi chúng ta quên mất và nổi nóng). Nhưng để trở lại đề tài, tôi luôn luôn suy tư, tôi luôn luôn thắc mắc, và vẫn còn thắc mắc: *Tại sao chúng ta sống? Tại sao chúng ta chết? Tất cả những điều đó có nghĩa gì? Để làm gì? Với mục đích gì? Để nhằm vào cứu cánh gì?*

Chắc chắn là đã có nhiều câu trả lời đã được đưa ra. Và tôi tin chắc sẽ có nhiều người sẵn sàng giải đáp cho tôi những thắc mắc này, những thắc mắc đã được nêu ra từ khi con người bắt đầu biết suy nghĩ. Nhưng tôi không thể nói là tôi thỏa mãn với tất cả những giải đáp đã được đưa ra từ trước tới nay. Tôi vẫn đang đi tìm kiếm. Hiện nay tôi đã là một tu sĩ Phật giáo và đã hành thiền. Tôi đã nghiệm nghiệm tri ngữ giới của đức Phật là không giết hại, không cướp gat, không phạm tà dâm như là ngoại tình, không nói dối, và không uống rượu hoặc dùng thuốc. Ngoài ra, vì là tu sĩ nên tôi còn phải sống độc thân và giữ các giới khác dành cho tu sĩ.

Tôi không thể nói là tôi đã tìm được mọi trả lời cho những thắc mắc của tôi, nhưng tôi đã tìm được phần nào an ủi và thoải mái qua lời giảng của đức Phật. Tôi có thể dựa vào lời dạy của đức Phật về tinh giác và từ bi tâm. Và tôi vẫn hành thiền. Có thể một ngày nào đó tôi sẽ tìm ra mọi câu trả lời. Nếu được như vậy thì tốt quá. Nhưng nếu tôi không tìm ra được thì cũng không sao. Điều quan trọng là tôi cố có gắng. Ngay cả nếu tôi chết trong lúc đang cố tìm câu giải đáp thì tôi vẫn mừng, là vì tôi thiếu tôi cũng đã có gắng. Nếu được như vậy thì cuộc đời tôi vẫn có ý nghĩa, ít nhất ở một mức nào đó. Và dĩ nhiên, cho tới lúc chuyện đó xảy ra tôi sẽ cố truyền bá niềm vui và hạnh phúc trong khả năng và cách thức của tôi.

Trong cuốn sách này tôi cố chia sẻ sự hiểu biết giới hạn của tôi về sự sống và sự chết. Tôi cảm thấy mình cần bàn về cái chết một cách thẳng thắn. Chúng ta không nên sợ sệt đề cập đến chủ đề này. Nếu không vậy thì làm sao chúng ta có thể bàn bạc và học hỏi? Khi chúng ta có thể bàn thảo, học hỏi và thông hiểu, thì đó là điều tốt, bởi vì chúng ta đã có thể chấp nhận cái chết. Chúng ta sẽ biết rõ hơn nên đối diện với nó như thế nào. Đây là điều rất quan trọng, bởi vì tất cả chúng ta ai cũng phải chết. Không có cách gì thoát được hết. Và nếu chúng ta không thể nghĩ đến cái chết ngay từ bây giờ, thì làm sao chúng ta có thể nghĩ đến nó khi chúng ta nằm sắp chết trên giường, chờ trút hơi thở cuối cùng? Lúc đó liệu chúng ta có thoát được sự sợ hãi và hoang mang rồi rấm không? Cho nên tốt hơn hết là chúng ta tìm hiểu tất cả về cái chết ngay bây giờ. Chắc chắn nó sẽ có lợi cho chúng ta. Và rồi chúng ta không sợ hãi nữa. Chúng ta sẽ có tự tin, và khi cái chết đến chúng ta sẽ ra đi với một nụ cười. Chúng ta có thể nói, "Này cái Chết, cứ làm cái gì tẻ nhạt mà người có thể làm đi. Ta biết người rồi và ta có thể mỉm cười."

Tôi viết cuốn sách này với mức thẳng thắn và lời cuốn nhất mà tôi có thể làm được. Tôi ráng không quá lý thuyết hoặc cứng nhắc. Tôi muốn bạn thích thú khi đọc quyển sách này, cười khúc khích ở những đoạn nào làm bạn khúc khích, và thu thập được một hai điều bạn thấy hữu ích trong cuộc sống, trong tình thương yêu, và trước cái chết. Ngoài ra, không phải tôi viết như là một thầy tu cho người thường đọc, nhưng là như một con người viết cho một con người. Do đó tôi viết hơi phóng khoáng với mục đích truyền đạt, vươn tới con tim. Tuy nhiên tôi không biết là mình đã thành công hay thất bại đến mức nào; chỉ có bạn là người phán đoán chính xác nhất.

Vì tôi là một tu sĩ Phật giáo, người đọc sẽ nhận ra rằng nội dung chứa đựng nhiều quan điểm và khái niệm nhà Phật. Dĩ nhiên vài giá trị như lòng thương yêu và từ tâm là trùm khắp, không thuộc vào một tôn giáo nào mà là của tất cả mọi tôn giáo. Tôn giáo nào cũng dạy thương yêu và từ tâm. Tôn giáo nào cũng tốt hết, nhưng chính chúng ta không làm theo đúng tôn giáo của mình. Cho nên chúng ta nhân danh tôn giáo để giết chóc, tàn hại và gây đau khổ. Chính chúng ta là người phải gánh chịu trách nhiệm chứ không ai khác! Trách nhiệm không phải ở các tôn giáo hoặc các nhà khai sáng tôn giáo vì các vị đó chỉ toàn là dạy thương yêu, trí tuệ, khoan dung, tha thứ, và từ tâm. Nếu chúng ta thoát ra sự u mê của chúng ta thì chúng ta có thể thương yêu thật sự. Chúng ta có thể sống chung như anh chị em ruột thịt bằng sự lượng thứ, kiên nhẫn và thông cảm, với lòng thương yêu và từ tâm.

Tôi viết cuốn sách này chủ yếu cho Phật tử. Nhưng những người không phải đạo Phật cũng có thể đọc và tìm ra vài lợi ích, vài lãnh vực chung có thể đồng ý, hiểu biết và thông cảm với nhau được. Tối thiểu, họ sẽ biết về quan điểm Phật giáo, góc cạnh nhìn và hiểu biết của Phật giáo. Biết được quan điểm của mỗi bên là điều tốt, vì điều đó sẽ đem tới thêm sự chấp nhận, cảm thông và hiểu biết về cách tiếp cận vấn đề và niềm tin của mỗi bên. Tôi hoàn toàn không có ý định muốn thuyết phục ai theo đạo mình. Điều đó cần phải thật rõ ràng. Cần phải để mỗi người theo đạo của họ và theo một cách thuần thực, vì như đức Đạt Lai Lạt Ma, người được giải Nobel Hòa Bình, đã từng nói, từ tâm tựu chung là tinh túy của mọi tôn giáo.

Tôi cố gắng chia sẻ sự hiểu biết của tôi trong phạm vi khả năng của tôi. Nhưng tôi biết chắc là sẽ có những thiếu sót không chỗ này thì cũng chỗ khác. Hoặc giả có những chỗ mà người đọc

có cách diễn dịch hoặc hiểu biết khác. Bạn có thể không thích hoặc bất đồng ý với một số điều tôi nói. Hoặc bạn có thể không thích cách thức tôi nói. Bạn có thể cho rằng cách tôi nói là không thích hợp, xúc phạm, thiếu tế nhị, quá nặng tình cảm, thô lỗ, méo mó, vô lý, hoặc gì đó. Điều đó cũng không sao, cũng tự nhiên thôi. Chỉ cần có hai người với nhau là đã có vài bất đồng ý kiến. Bạn chỉ việc từ khước những điều bạn không đồng ý, coi như vất ra ngoài. Bạn không cần phải chấp nhận tất cả những điều tôi nói. Và lại, tại sao bạn phải chấp nhận? Lẽ dĩ nhiên bạn có đầu óc tốt đẹp riêng của mình, và bạn có thể (và phải) suy nghĩ và quyết định cho bản thân bạn. Chúng ta có thể đồng ý về việc chúng ta không đồng ý với nhau và vẫn còn là bạn tốt với nhau. Như vậy có được không? Vì tinh hoa cốt lõi của sự trưởng thành về tinh thần là điều tuyệt vời nhất. Chỉ có mỗi người chúng ta mới có quyền định đoạt chân thành và trung thực cho chính chúng ta những điều gì chúng ta có thể cảm thông và những gì chúng ta không thể chấp nhận.

Chính đức Phật đã nói rằng tốt hơn cả là chúng ta phải xem xét, điều tra và xác minh cho chính mình trước khi chúng ta chấp nhận bất cứ điều gì. Ngay cả lời nói của đức Phật cũng cần phải đem ra cứ xét kỹ càng như vậy. Nói cho cùng, đức Phật không cho phép một ngoại lệ nào. Ngài không bao giờ tin vào lòng tin mù quáng. Ngài không bao giờ bảo chúng ta chỉ việc tin vào lời ngài nói và chỉ việc từ khước những gì người khác nói. Ngược lại ngài bảo chúng ta phải điều tra, thực hành và xác minh cho chính chúng ta. Nếu chúng ta thấy lời giảng dạy nào đó là tốt, lành mạnh và đưa đến sự tiết trừ tham, sân, si, thì chúng ta có thể chấp nhận, bằng không chúng ta nên từ khước. Đây là lời khuyên dạy tuyệt vời. Do đó, theo hướng Phật chỉ, tôi luôn luôn ưa nói: Đừng tin gì hết. Mà phải suy nghĩ, thực hành, và xác minh cho chính mình. Đối với tôi đó là cách tiếp cận hay nhất và an toàn nhất. Nhưng nếu tôi có các sai lầm nào khi viết cuốn sách này, tôi xin lỗi và xin tha thứ.

Xin cầu mong tất cả mọi người được vui sướng. Xin cầu mong tất cả chúng ta đều tìm được trí tuệ và hạnh phúc, theo cách riêng của mỗi người. Và xin chúc bạn đọc sách vui vẻ!

---\*---

## **XIN CHÀO CÁI CHẾT XIN GIÃ BIỆT CUỘC ĐỜI**

Một ngày nào đó khi tôi chết, vì tôi chắc chắn sẽ chết, tôi muốn chết với một nụ cười trên môi. Tôi muốn ra đi một cách bình an, muốn chào đón cái chết như một người bạn, muốn được nói một cách thật vui vẻ: "Xin chào cái Chết, xin giã biệt cuộc Đời."

Tôi có thể tưởng tượng tôi nói chuyện với cái Chết. Có lẽ cuộc đối thoại sẽ diễn ra như sau: "Xin chào cái Chết! Ngươi có khỏe không? Ta đã chờ đợi ngươi từ lâu lắm rồi. Ta đã trông đợi ngươi suốt cuộc đời ta. Đến bây giờ ngươi mới đến đón ta đó ư? Đã đến lúc ta phải đi rồi chăng?"

"Vâng, vâng, cái Chết ơi ta ra đi đây. Xin kiên nhẫn một chút. Ta sẵn sàng rồi. Bộ ngươi không thấy ta đang cười đây sao? Đã từ lâu ta dự định chào mừng ngươi bằng một nụ cười. Vâng, cái Chết, ta hiểu. Ngươi không cần phải xin lỗi. Ta biết ngươi làm bổn phận của mình mà thôi. Ta không trách móc ngươi gì hết. Không có oán giận gì hết. Ta hiểu, đây không phải là chuyện thù cá nhân."

"Như ta đã nói, cái Chết ơi, ta đã chờ giây phút này suốt đời rồi. Chờ để xem ta có gặp ngươi với một nụ cười không. Chờ để xem tôi thiếu ta có thể cảm hứng được trong cái chết hay không, nếu chưa cảm hứng trong cái sống. Giờ đây ngươi cho ta cái cơ hội này, và ta xin cảm ơn ngươi."

"Vâng, ta đã nghe nói nhiều về người. Rằng người không chờ đợi ai hết. Rằng người sẽ đến như một tên trộm giữa đêm. Rằng người không mặc cả với ai hết. Rằng người sẽ không bao giờ để ai trả lời *không* với mình.

"Cái Chết ơi, không sao đâu. Ta sẽ ra đi với người một cách hân hoan. Ta mệt lắm rồi. Cái cơ thể này giống như một cái vỏ bị bể. Nó đã không còn tốt như trước. Nó đã sống quá mức xử dụng và thời hạn của nó rồi. Như người thấy đó ta cũng gần chết rồi. Và ta đã chịu đựng tất cả sự đau đớn này, cố cười với bao nhiêu người đến thăm. Cái Chết ơi, ta nói thật với người nghe, người lẽ ra nên đến sớm hơn. Sau bao nhiêu cơn đau, ta thấy đón mừng người như một vị cứu tinh từ trời xuống. Nhưng này giờ nói đủ rồi. Cái Chết ơi, thôi đừng dầy dưa nữa. Chúng ta hãy đi. Hãy tới cầm tay ta."

Và tôi sẽ ra đi, như tôi đã từng luôn mơ ước, với một nụ cười trên môi. Còn có cách chết nào đẹp hơn! Những người đến đứng chung quanh tôi không cần phải khóc. Họ có thể sung sướng vì thấy tôi đang mỉm cười. Họ biết rằng tôi không sao cả. Cái chết không là gì phải sợ cả. Đối xử với cái chết như đối xử với một người bạn. Lúc nào ta cũng phải sẵn sàng để chào đón cái chết và giã biệt cuộc đời.

\*

Dĩ nhiên là không ai tránh khỏi cái chết. Tất cả chúng ta đều phải chết. Như đức Phật đã nói: *Cuộc sống thì vô định nhưng chết thì nhất định*. Khi chúng ta còn sống thì chúng ta chịu đựng sự chia lìa khi một người thân qua đời. Cả ông bà nội của tôi đều quá cố. Tôi không còn nhớ gì về ông nội tôi. Ông chết khi tôi còn rất nhỏ. Nhưng tôi còn nhớ bà nội tôi. Bà rất tử tế với tôi. Bà cũng rất nghèo. Bà thích sống ở nhà quê khi cha mẹ tôi còn sống ở thành phố. Tôi nhớ có một lần bà vào thăm chúng tôi, tôi xin bà năm xu. Bà tức thì lấy bóp lục ra năm xu đưa cho tôi. Vào thời đó năm xu cũng lớn, có thể mua được một cục đá bào hoặc một ly nước đá ngọt. Nếu bạn uống nước dừa do người Ấn bán thì với năm xu bạn có được tới hai ly! Và với năm xu bạn cũng có thể mua được năm cục kẹo.

Cha tôi chết khi tôi được 10 tuổi. Tôi còn nhớ đến thăm ông lần chót một buổi tối ở Tổng Y Viện trong khi ông nằm chờ chết vì bệnh lao và các biến chứng khác. Tôi nhớ mẹ tôi nói với ông: "Ah Beh, thằng Johnny con mình vào thăm mình đây." Cha tôi không nói được tiếng nào. Mũi ông có ống dẫn dưỡng khí đứt vào. Ông có vẻ nhìn tôi một cách yếu đuối. Tôi còn quá nhỏ. Lúc đó tôi không biết chết là gì, mặc dù bây giờ thì tôi biết rõ hơn. Người mẹ tội nghiệp của tôi chịu đựng nhiều nhất. Bà đã thấy quá nhiều cái chết và cuộc đời bà khổ từ lúc nhỏ. Đối với bà cuộc đời dứt khoát không phải là màu hồng.

Một trong những người anh của tôi chết lúc còn sơ sinh. Một người anh khác chết cùng với hôn thê của anh vào năm 23 tuổi. Thật là một thảm nạn, hai người đều chết đuối. Tôi vẫn còn nhớ nhìn thấy xác hai người trong nhà quàng. Mẹ tôi kêu khóc thảm thiết. Bà quá đau đớn mất một người con yêu quý một cách thảm như vậy. Tôi thật sợ sệt và không biết phải nghĩ thế nào về mọi chuyện đã xảy ra. Lúc đó tôi mới 16 tuổi. Tôi ráng làm ra vẻ thờ ơ, tự nhiên. Tôi nín khóc. Tôi nói và xử sự như thể không có chuyện gì xảy ra, như thể chết là chuyện hàng ngày đối với tôi, không việc gì phải thương tiếc. Tôi coi nhẹ chuyện đó, cố làm ra vẻ thản nhiên bên ngoài.

Nhưng trong lúc ở một mình thì tôi khóc. Tôi khóc tức tưởi. Và sau đám tang tôi quay lại nghĩa trang. Tôi đi xe đạp ra đó, mang theo một cái cuốc. Tôi xới đất lên và trồng hoa chung quanh mộ của anh tôi và người yêu của anh. Tôi khắc lên thánh giá gỗ của anh dòng chữ: *Không có tình yêu nào vĩ đại hơn khi một người xa mình cứu bạn*, bởi anh chết vì cố cứu hôn thê của mình. Và tôi nói chuyện với Chúa. Tôi hỏi Ngài: "Thưa Chúa, tại sao Chúa lại làm như vậy đối với con? Tại sao Chúa lấy anh của con đi? Có phải đó là ý Chúa, mong muốn của Chúa không? Nếu phải vậy, thì con xin theo ý Chúa. Con chấp nhận." Lúc đó, bạn biết không, tôi là một người Ki tô giáo ngoan đạo. Và ý Chúa phải trên hết mọi sự, không được thắc mắc.

Tuy nhiên, nay là một người theo đạo Phật, tôi tin rằng tôi đã hiểu hơn một chút. Vàng, không có Chúa nào lấy anh của tôi đi đâu cả. Nếu chúng ta chấp nhận sống thì ta cũng phải chấp nhận chết. Chết là một phần, một mảnh của đời sống. Như đức Phật đã nói, chính sự vô minh đã làm cho thế giới của đau khổ xoay vòng, và chúng ta chịu nghiệp từ kiếp này qua kiếp khác tùy theo hành động của chúng ta. Làm tốt thì được tốt và làm xấu thì bị xấu. Tôi phải thú nhận là tôi dễ cảm thông với cách nhìn của đức Phật hơn.

Khi càng sống tôi càng thấy nhiều người chết hơn. Vẫn là một nhà báo, tôi đã thấy nhiều xác chết - những người chết vì tai nạn, băng đảng đánh nhau, tự tử, ngộ độc, v.v... Tôi đã từng viết nhiều bài báo thương tâm, cảm động, hoặc thể thảm về chuyện người ta chết. Có một người đàn ông nọ hôn đưa con gái nhỏ của mình xong rồi bắn vào đầu mình. Rồi có một cặp tình nhân trẻ cùng nhau tự vẫn trên giường khách sạn. Cô gái chết vì thuốc độc, còn chàng trai thì được cứu sống. Và có một tên cướp khét tiếng bị cảnh sát bắn chết vào ngày đầu năm. Anh ta bị truy nã, và không kịp sống đến hết ngày tết. Nhưng đối với tôi thì đó chỉ là thêm một chuyện đăng báo. Lúc đó tôi không suy nghĩ sâu xa gì về cái chết. Tất cả những chuyện đó làm tôi mất hết cảm giác. Tôi chỉ cần biết làm sao để có bài hay nhất đăng trang nhất. Tôi ít có tình cảm hoặc thương hại gì cho các nạn nhân xấu số cả. Lúc đó tôi khá cứng rắn và ích kỷ, chỉ biết lo cho bản thân tôi.

Sau này, là một thầy tu, tôi lại gặp nhiều chuyện chết chóc - lần này thì có cảm xúc và từ tâm hơn. Khi tôi viếng người bệnh, tôi thấy thương cảm cho họ. Tôi ráng hết sức mình để an ủi họ. Nếu người bệnh là Phật tử, tôi đọc kinh Phật cho họ. Tôi nhắc nhở họ lời của đức Phật: *Cơ thể có thể bệnh nhưng đừng để tinh thần bị bệnh*. Chúng ta có thể không làm được gì cho cơ thể chúng ta nhưng ta có thể làm được cho tinh thần. Chúng ta có thể giữ vững tinh thần dù đang bị bệnh. Chúng ta có thể giữ tinh giác minh mẫn. Chúng ta có thể theo dõi cơn đau lúc lên lúc xuống, thấy nó đến và đi từng đợt. Chúng ta có thể hiểu được bản chất của sự khổ. Chúng ta có thể chạm trán nó và học hỏi từ nó. Nó có ở đó như là một sự thử thách - xem ta có hiểu bản chất của cuộc sống là như thế nào, có hiểu rằng không có một cái ngã vĩnh cửu ở đây mà là một thay đổi liên tục của sinh và tử, giống như dòng sông chảy không ngừng; xem ta có hiểu được rằng chính sự si mê, ham muốn, dính mắc, giận dữ, sợ hãi, v.v... là nguyên nhân của sự khổ của chúng ta.

Với sự hiểu biết như vậy, chúng ta có thể vùng lên đương đầu với cơn đau. Chúng ta có thể vượt qua nó một cách dễ dàng. Chúng ta có thể thấy bình tĩnh và êm dịu, mà chẳng có chút chán nản nào. Vàng, chúng ta có thể cười, ngay cả với cơn đau. Chúng ta có thể nói: "Này con đau, thật là người rắng làm ta kiệt sức. Có phải vậy không? Một người khác thì có thể chịu thua, nhưng ta thì không. Ta đã tập tành và tôi luyện để chịu được người. Đức Phật đã dạy rằng ta nên đối đáp lại người không một chút tức giận ác cảm nào. Cho nên giờ đây ta đang đối đáp với người không tức giận, không ác cảm. Ta hiểu rằng với sự sáng suốt và bình an trong con tim, ta có thể vượt lên trên người. Ta có thể mỉm cười với người. Người dạy ta rằng đời là khổ. Nhưng người cũng dạy ta rằng ta có thể vươn lên trên người." Và bạn có thể mỉm cười với cơn đau. Bạn sẽ lập tức thấy đỡ hơn.

---\*---

## HAI QUYẾT TÂM

Lúc tôi đang viết đây, tôi chợt nhớ rằng mới ngày hôm qua có một thầy tu khác đã chết. Thầy bị ung thư giai đoạn cuối trong suốt tám tháng. Khi tôi đến thăm thầy ở bệnh viện vài ngày trước khi thầy chết, thì thầy đang trong cơn đau. Tôi ráng đút thầy chút nước canh nhưng thầy không ăn vô được. Thầy trông thật hốc hác và xuống sắc. Thầy nói không ra hơi. Chứng ung thư đã tàn phá cơ thể thầy và tinh thần thầy không dễ gì chịu đựng nổi. Tôi khuyên thầy nên chú ý hay quan sát cơn đau như là thầy thường làm khi ngồi thiền, và nên càng giữ bình an

thanh tịnh càng tốt. Thầy là một người thiền quán rất chuyên và tôi tin rằng thầy đã thiền quán cho đến phút cuối.

Tôi nhớ một dịp khác khi tôi viếng một ông già từ tế bị ung thư máu. Ông cũng bị đau đớn nhiều, lộ ra trên nét mặt. Trán và mặt ông đầm mồ hôi hột. Tôi lấy một cái khăn và dịu dàng lau mồ hôi cho ông. Tôi nói nhỏ bên tai ông và cố làm ông dịu đau. Ông nay cũng là một người hành thiền nên tôi cũng nhắc ông ráng giữ sự sáng suốt, quan sát cơn đau càng thanh tịnh càng tốt. Tôi rất vui mừng khi thấy vẻ đau khổ biến mất trên mặt của ông. Sau đó một chút, thân nhân ông đến và tôi ra về. Ông từ trần vài giờ sau đó. Tôi vui lòng đã có thể giúp được ông một chút trước khi ông tắt thở.

Tuy trong cuộc sống có hạnh phúc, nhưng cũng có khổ nữa. Hạnh phúc có vẻ quá phù du - biến mất thật nhanh, thay vào là sự khổ não và thất vọng. Bản thân cuộc sống, vì nó chấm dứt bằng cái chết, là một thảm kịch. Một người nào đó có lần nói rằng đời giống như củ hành: mình vừa lột nó vừa khóc. Đức Phật nói sinh là khổ vì nó chắc chắn dẫn tới suy tàn và chết. Chúng ta nên hiểu điều này thật rõ. Nếu chúng ta chấp nhận sống thì chúng ta phải chấp nhận chết. Nếu chúng ta muốn khóc khi có ai chết thì chúng ta cũng nên khóc lúc người đó chào đời, vì khi một đứa nhỏ vừa chào đời thì cái hạt giống chết đã có sẵn trong nó. Nhưng chúng ta lại vui mừng khi một đứa bé ra đời. Chúng ta cười vang và chúc mừng cha mẹ nó. Nếu chúng ta hiểu được cái sinh - rằng nó sẽ dẫn đến cái chết - thì khi cái chết đến chúng ta nên đối diện nó bằng một nụ cười.

Sau khi thấy người ta chết trong đau đớn như thế nào, cơ thể họ bị bệnh tật làm suy tàn, và sau khi thấy mọi cuộc đời đều chấm dứt bằng cái chết (một sự thật mà tôi nhận ra rõ nhất mỗi lần tôi đi tụng đám tang), trong đầu tôi nảy ra hai quyết tâm: Thứ nhất, khi tới phiên tôi chết, tôi muốn chết với một nụ cười trên môi. Tôi muốn được rất sáng suốt và thanh tịnh. Nói cách khác tôi muốn giữ mình miễn về phần mình. Tôi muốn được mỉm cười với cơn đau cho dù nó đau cùng cực đến đâu. Tôi muốn được mỉm cười với tất cả những người đến viếng tôi. Tôi muốn được mỉm cười với tất cả các bác sĩ và y tá từ tế săn sóc cho tôi. Tôi muốn được mỉm cười với các bệnh nhân cùng điều trị và giúp họ bằng mọi cách tôi có thể làm tại bệnh viện, để làm gương cho họ hoặc để an ủi họ.

Thay vì các bác sĩ và y tá hỏi tôi cảm thấy thế nào, tôi muốn hỏi họ: "Bác sĩ có khỏe không? Có có khỏe không? Hôm nay quý vị thế nào? Quý vị biết không, quý vị làm việc rất tốt. Chúng tôi rất may mắn có quý vị săn sóc. Xin tiếp tục làm tốt như vậy nhé. Xin cảm ơn rất nhiều!" Và với các người Phật tử thăm tôi, tôi sẽ giảng pháp. Tôi sẽ nói: Nhìn tôi đây. Tôi sống dở chết dở. Thế là hết! Quý vị biết không, không dễ gì thiền quán khi mình đang sống dở chết dở. Cho nên khi quý vị còn khỏe mạnh, cố tận dụng cuộc sống. Hãy tập ngồi thiền! Thực hành đạo pháp! Đừng tiếc nuối sau này. Đừng chờ tới khi quý vị bệnh gần chết, vì lúc đó sẽ quá muộn. Nhưng nếu quý vị tập thiền bây giờ, thì khi quý vị bị bệnh việc đối diện với cơn đau sẽ không quá khó. Quý vị có thể quan sát nó và ngay cả vượt lên trên nó.

Quý vị biết không, đức Phật nói với chúng ta rằng mọi thứ đều vô thường. Nếu chúng ta thiền quán chăm một chút thì chúng ta có thể hiểu sự thật về lẽ vô thường một cách sâu xa hơn, đến mức chúng ta sẽ không quá dính mắc quyền lợi với cái tâm thức và thân xác này. Chúng ta sẽ biết chắc rằng *cái thân xác này không phải của chúng ta; cái tâm thức này cũng không phải của chúng ta*. Hiểu được như vậy, chúng ta sẽ có thể buông ra. Chúng ta sẽ không quá dính mắc vào những cái ái dục thô tục của cuộc đời. Chúng ta có thể sống khôn ngoan hơn. Chúng ta có thể giả nua một cách thanh nhã. Và chúng ta không phải sợ chết.

Đức Phật nói rằng cái khổ gắn liền với cuộc đời. Và chúng ta phải học cách để sống với cái khổ và vượt lên trên cái khổ. Chỉ cần áp dụng tinh giác trong cuộc sống hàng ngày và bằng cách hành thiền chúng ta có thể nắm vững sự thật của cái khổ. Khi chúng ta đã thấu hiểu sự khổ, chúng ta sẽ nỗ lực dứt bỏ nguồn gốc gây ra sự khổ, đó là lòng ham muốn, sự dính mắc



vào cuộc sống, vào cảm dỗ đục lạch của thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, và xúc giác. Chúng ta sẽ cố thanh lọc mọi ô uế ra khỏi tâm thức và con tim của chúng ta.

Theo đức Phật, khi tâm thức chúng ta đã sạch tham, sân, si, chúng ta sẽ vượt thắng mọi sự khổ. Chúng ta sẽ không bao giờ còn bị dính mắc hoặc định kiến về một thứ gì. Thay vào đó chúng ta chỉ có trí tuệ và từ bi. Đây là sự kết thúc mọi sự khổ. Nếu chúng ta không bám víu nữa thì chúng không bao giờ bị khổ. Ngay cả cơn đau thể xác cũng không làm chúng ta khổ về tinh thần vì tâm thức chúng ta không đáp trả bằng sự tức bực hoặc giận dữ. Tâm thức chúng ta có thể thanh tịnh và bình an. Chúng ta chấp nhận và thông cảm. Và khi chúng ta chết với sự sáng suốt và bình an như vậy, đức Phật nói điều đó sẽ chấm dứt sự khổ. Sẽ không còn tái sinh, sẽ không còn trở lại với cái vòng sinh tử. Nếu chúng ta không phải tái sinh, chúng ta sẽ không bị suy tàn chết chóc với cái khổ đi kèm. Chấm dứt! Hạ màn! Cái khỏi khổ này bị triệt tiêu. Lúc đó chúng ta có thể nói, như các vị thánh xưa đã nói, *Cái gì cần làm nay đã làm xong. Đã sống một cuộc sống trong sạch.*

Dĩ nhiên bây giờ chúng ta còn quá xa cái mục đích đó. Nhưng như người ta nói, một cuộc hành trình ngàn dặm bắt đầu bằng một bước một. Cho nên tôi là người lạc quan. Vâng, tôi là một người theo đạo Phật và một người lạc quan (Ai nói người theo đạo Phật là bi quan?) Và tôi tin rằng mỗi bước ta đi trên con đường trí tuệ sẽ mang chúng ta một bước gần đích hơn - cái đích Niết bàn, nơi chấm dứt của mọi sự khổ. Và vì là người lạc quan, tôi nghĩ rằng chúng ta sẽ đạt đến đích sớm chứ không muộn.

### ***Nói chuyện với cả đóa hoa***

Và như vậy, khi tôi nằm trên giường bệnh, tôi thích giảng pháp cho những người đến viếng tôi, hoặc bất cứ ai muốn nghe. Ngoài ra, tôi có thể gửi hoa tặng bạn bè bên ngoài. Tôi có thể gửi kèm theo một tấm thiệp với lời nhắn đại khái như vậy: "Chào bạn! Bạn có khỏe không? Bạn có thích hoa này không? Hoa đẹp lắm phải không? Bạn có thì giờ nghỉ một chút để chiêm ngưỡng vẻ đẹp của hoa và hít người mùi thơm của hoa không? Và khi bạn nhìn vào một đóa hoa, bạn có thấy ánh mắt long lanh của người thân hoặc của con bạn không? Hay là bạn đang quá bận rộn, quá lo lắng với các kế hoạch và tham vọng ngoài đời, theo đuổi tiền tài và danh vọng?"

"Bạn tôi ơi, bạn có suy xét kỹ cái bản chất của lẽ vô thường, không có gì vĩnh cửu chưa - mọi sự đều phai mờ và chết hết? Và khi chúng ta còn sống, chúng ta cần sống một cách có ý nghĩa để sau này không hối tiếc. Như đóa hoa đang héo, tôi cũng sắp chết. Nhưng tôi gửi đến bạn lời chúc lành. Cầu mong bạn được khỏe và hạnh phúc! Tôi hy vọng bạn có đủ thì giờ cho người thân và cho việc thiện tập. Bạn biết không, làm ra tiền, mua đồ đạc sang trọng, hưởng thụ lạc thú không phải là tất cả. Những chuyện đó có thể làm bạn thấy thích thú được một thời gian, nhưng thật ra có lòng tốt và thương yêu thì quan trọng hơn: nó sẽ cho bạn nhiều toại nguyện và hạnh phúc hơn. Tha lỗi tôi đã giảng thuyết những chuyện tế nhị này nhưng xin lắng nghe lời nói của người sắp từ trần. Cho phép ông ta nói hết ý. Đúng vậy, giờ bạn còn đang sống, bạn nên ban phát niềm vui và hạnh phúc càng nhiều càng tốt. Tha thứ tất cả mọi người. Đừng ghim gút hoặc thù hận ai. Luôn luôn nhớ rằng cuộc đời rất ngắn ngủi và sớm muộn gì ai cũng chết cả. Và thương yêu là cho, chứ không nhận. Tình thương yêu cho mà không dính kèm một điều kiện nào. Tình thương yêu không chờ được đáp lại. Bạn cố nuôi dưỡng loại tình thương yêu đẹp đẽ này. Bạn vui luôn nhé!" Và tôi sẽ kết thúc với một lời tái bút - "Bạn giữ mình nhé. Bạn không cần phải đi thăm tôi. Nhưng bạn có thể vui đùa cho tôi, vì tôi đang mỉm cười và mừng rằng tôi có thể chết với một nụ cười trên môi. Xin giã biệt và chúc bạn may mắn!"

Và nếu tôi không nói nên lời vì tôi bệnh quá nặng, tôi vẫn sẽ nở nụ cười để cho thấy rằng mọi việc đều tốt cả, rằng con bệnh tôi chiếm được cơ thể tôi chứ không chiếm được tâm thức tôi. Như thể một người có thể tạo niềm tin cho người khác ngay cả lúc mình đang bị bệnh. Lúc đó người ta càng thấu hiểu đạo pháp hơn và tu tập nhiều hơn. Dĩ nhiên, nếu tôi nói chuyện với

các người bạn không theo đạo Phật của tôi thì tôi không buộc họ phải theo quan điểm tôn giáo của tôi. Bởi tôi không muốn họ bắt tôi theo quan điểm của họ, tôi không muốn bắt họ theo quan điểm của tôi. Chúng ta phải tôn trọng quan niệm tôn giáo lẫn nhau và chỉ từ bi lẫn nhau. Nếu được vậy thì ai cũng có thể sống chung trong hòa bình.

---\*---

## **ĐƯƠNG ĐẦU VỚI BỆNH TẬT - THÁI ĐỘ ĐÚNG ĐẮN**

Chúng ta không nên nhìn bệnh tật và khổ não như là một cái gì đó sẽ tiêu diệt chúng ta hoàn toàn, khiến cho chúng ta bó tay trong sự tuyệt vọng và chán nản. Ngược lại, chúng ta (nếu là Phật tử) có thể xem đó như là một sự thử thách xem chúng ta hiểu lời dạy của đức Phật như thế nào, xem chúng ta áp dụng cái hiểu biết mà chúng ta học được như thế nào. Nếu chúng ta không thể đương đầu bằng ý chí, nếu chúng ta suy sụp, thì điều đó chứng tỏ rằng mức hiểu biết đạo pháp, sự luyện tập của chúng ta, vẫn còn yếu. Do vậy, đây là một thử thách và một cơ hội cho chúng ta xem chúng ta thấu triệt sự tu tập của chúng ta đến mức nào.

Lại nữa, bệnh tật là một cơ hội cho chúng ta trau dồi đức kiên nhẫn và bao dung. Làm sao chúng ta có thể thực hành và phát triển những đức ba la mật \* (đức toàn hảo) như là tánh kiên nhẫn nếu chúng ta không bị thử thách, nếu chúng ta không bị đặt vào những điều kiện khó khăn và nặng nề? Theo cách này thì chúng ta xem bệnh tật như là một cơ hội cho chúng ta trau dồi kiên nhẫn.

*\* Mười đức ba la mật là bố thí, trì giới, hy sinh, trí tuệ, tinh tấn, nhẫn nhục, thành thực, quyết tâm, từ bi, và thanh tịnh. Mọi bồ tát (tức là những ai muốn thành Phật) đều phải trau dồi các đức tính này. Mọi Phật tử cũng phải trau dồi các đức tính này tới một mức nào đó trước khi có thể đạt giác ngộ do Phật dẫn dắt.*

Chúng ta cũng có thể xem sự khỏe mạnh không phải như là không có bệnh, ngược lại xem khỏe mạnh như là cái khả năng có thể bị bệnh, và khả năng để học tập và phát triển từ đó. Vâng, sự định nghĩa tân kỳ này về sức khỏe phát xuất từ một số chuyên gia y học, như là Bác sĩ Paul Pearsall thuộc bệnh viện Sinai ở Detroit, Hoa Kỳ. Vì biết bệnh tật sẽ không bao giờ bị loại trừ hoàn toàn và biết trước sau gì ai cũng bị bệnh chết cách này hay cách khác, các vị bác sĩ này đã tìm ra một định nghĩa cho sự khỏe mạnh để giúp chúng ta

đương đầu với bệnh tật khi bệnh tật đến với chúng ta. Cho dù chúng ta có tạo ra bao máy móc, phương pháp, thuốc men tân kỳ, con người vẫn chịu khuất phục trước bệnh ung thư, AIDS, bệnh tim và hàng đồng bệnh khác, có phải đúng vậy không? Rốt cuộc rồi thì không có lối thoát. Chúng ta phải hiểu và chấp nhận sự thật này, để mà khi chuyện phải đến và chúng ta phải ra đi, chúng ta có thể ra đi một cách thanh thoát. Dĩ nhiên chúng ta sẽ cố chữa bệnh hết sức mình, nhưng khi chúng ta thất bại và con bệnh tiếp tục phát triển mặc dù chúng ta đã cố gắng tới đa, chúng ta phải chấp nhận và thích nghi với điều không tránh được.

Phân tích cho cùng, điều quan trọng không phải là chúng ta sống thọ bao lâu mà là chúng ta sống khỏe được bao nhiêu, kể cả cách chúng ta chấp nhận bệnh tật một cách dễ dàng đến mức nào, và cuối cùng là cách chúng ta có thể chết một cách nhẹ nhàng như thế nào. Về điểm này, Bác sĩ Bernie S. Siegel đã viết như sau trong cuốn sách *An bình, Yêu thương & Lành bệnh* của ông:

*Các bệnh nhân hiếm có, vượt hơn mức tầm thường là những người không cố tránh chết. Họ cố sống trước khi chết. Do đó họ là những người thành công, bất kể kết cục con*

*bệnh của họ như thế nào, vì họ đã chữa lành cuộc đời của họ, cho dù họ không chữa lành căn bệnh của họ.*

Và ông cũng nói như sau:

*Một cuộc đời thành công không tính bằng cái chết, mà tính bằng cách sống có tốt đẹp đến mức nào. Tôi biết có những em bé hai tuổi và chín tuổi đã từng thay đổi người khác và thay đổi được cả nhiều cộng đồng nhờ vào khả năng thương người của các em, và cuộc đời của các em được xem là thành công dù ngắn ngủi. Mặt khác, tôi biết nhiều người khác sống lâu hơn nhiều nhưng chẳng để lại gì ngoài sự trống rỗng.*

Vậy rốt cuộc lại thì thật là tuyệt khi cuộc đời của chúng ta có thể chữa lành được cho dù bệnh tật của chúng ta không thể cứu chữa được. Tại sao? Bởi vì sự khổ là một vị thầy và nếu chúng ta học kỹ bài học thì chúng ta có thể thành một con người tốt hơn một cách bất ngờ. Chẳng phải chúng ta đã từng nghe nhiều câu chuyện về những người chịu qua nhiều đau khổ, rồi thoát qua được để trở thành một người thay đổi và tốt đẹp hơn? Nếu những người đó trước kia ít nhân ái, ích kỷ, kiêu ngạo và thiếu suy nghĩ, họ đã trở thành kiên nhẫn, tốt bụng, tử tế và nhún nhường hơn. Đôi khi họ nói rằng con bệnh là điều tốt cho họ - nó cho họ một cơ hội xem xét lại cách sống và những giá trị quan trọng hơn trong đời. Họ trở nên quý trọng gia đình và bạn bè hơn, và biết đánh giá cao thời gian họ dành cho những người thân yêu. Và nếu họ được lành bệnh, họ sẽ dành nhiều thời gian cho người thân hơn và làm những điều thật sự quan trọng và có ý nghĩa.

Nhưng ngay cả nếu chúng ta bị khuất phục trước con bệnh chúng ta vẫn có thể học hỏi để từ đó vươn lên. Chúng ta có thể hiểu sự mong manh của cuộc đời và thấy lời dạy của đức Phật đúng như thế nào - rằng cuộc đời có một vết hồng cơ bản. Chúng ta có thể trở nên tử tế hơn và quý trọng sự tử tế chúng ta nhận từ người khác hơn. Chúng ta có thể tha thứ những người đã làm khổ chúng ta. Chúng ta có thể thương yêu mặn mà hơn, sâu sắc hơn. Và khi cái chết đến, chúng ta có thể chết với sự chấp nhận và an bình. Như vậy, chúng ta có thể nói rằng cuộc đời chúng ta đã được chữa lành bởi vì chúng ta cảm thấy chan hòa với thế giới và chúng ta được thanh thản.

### ***Chúng ta có thể hành thiền***

Khi chúng ta bị bệnh và nằm một chỗ, chúng ta không cần phải tuyệt vọng. Chúng ta có thể hành thiền ngay cả khi đang nằm trên giường. Chúng ta có thể quan sát tinh thần và cơ thể của chúng ta. Chúng ta có thể lấy được sự yên tĩnh và sức mạnh bằng cách thiền theo hơi thở. Chúng ta có thể quan sát hơi thở vào và hơi thở ra, biết rõ từng cơn hít thở. Điều này có thể cho chúng ta một tác dụng lắng dịu. Hoặc chúng ta có thể quan sát sự phồng xẹp của cái bụng khi chúng ta hít vào thở ra. Tâm trí chúng ta có thể theo dõi sự phồng xẹp này và khi đó trở thành chính sự phồng xẹp. Điều này cũng cho chúng ta sự thanh tịnh. Và trong sự thanh tịnh như vậy, sự hiểu biết có thể hiện lên. Chúng ta có thể thấy cái bản chất nhất thời và tan biến của mọi hiện tượng, và có thể chấp nhận sự kiện vô thường, khổ và vô ngã. Nếu chúng ta có học về tinh giác và thiền Minh sát \*, chúng ta có thể thấy thời gian trôi qua một cách dễ dàng. Có nhiều đối tượng mà chúng ta có thể quan sát từ bất cứ oai nghi nào, nằm, ngồi, đi, đứng. Chúng ta biết mình đang ở tư thế nào, và nhận biết những cảm giác đang nổi lên trong cơ thể. Chúng ta có thể quan sát những cảm giác đó với một tinh thần vững chãi và yên tĩnh. Và dĩ nhiên, tâm thức chúng ta cũng là một đối tượng để quan sát. Như vậy chúng ta có thể quan sát các trạng thái của tâm thức. Tất cả mọi thứ đều có thể được quan sát - buồn bã, chán nản, ray rứt, lo âu, suy nghĩ - và tất cả rồi sẽ đi qua, nhường lại cho sự thanh thản, bình an, và trí tuệ. Các trạng thái thiện hay bất thiện sẽ đến rồi đi. Chúng ta sẽ có thể nhìn thấy tất cả với sự hiểu biết và thanh tịnh.

*\* Thiền Minh sát là thiền Vipassana hay là thiền Quán. Trong thiền Minh sát, người thiền dùng chánh niệm tỉnh thức để quan sát bản chất của hiện tượng tâm linh và thân xác, cuối cùng nhận chân các đặc tính của vô thường, khổ và vô ngã.*

Đôi khi chúng ta có thể thể hiện *từ bi tâm*. Lần này qua lần khác chúng ta có thể chúc mọi người :

*Mong mọi người được khỏe mạnh và hạnh phúc.*

*Mong họ không bị tác hại và nguy hiểm.*

*Mong họ không bị đau khổ về tinh thần.*

*Mong họ không bị đau khổ về thể xác.*

*Mong họ lo cho bản thân một cách vui vẻ.*

Với cách này chúng ta có thể dùng thì giờ một cách hạnh phúc ngay cả khi chúng ta nằm liệt giường. Chúng ta có thể biểu hiện từ bi tâm với các bác sĩ, y tá, và các người cùng nằm viện. Chúng ta cũng có thể gửi từ bi tâm đến người thân thương, bà con và bạn bè. Ngoài ra, thỉnh thoảng chúng ta có thể nằm ngẫm nghĩ về đạo pháp, nhớ lại những gì chúng ta đã đọc, đã nghe hoặc đã hiểu. Với sự suy niệm như vậy, chúng ta có thể đáp ứng với sự đau khổ bằng trí tuệ và lòng an tịnh.

Lời chỉ dẫn của đức Phật là trau dồi tinh thần, hành thiền, và làm như vậy ngay cả lúc chúng ta bị bệnh. Thật ra, chính những lúc đó mới là lúc chúng ta càng phải nỗ lực vận động tinh giác. Biết đâu, chúng ta có thể đạt đến Niết bàn tức là tuệ giác cao nhất khi chúng ta trút hơi thở cuối cùng! Trong kinh, đức Phật có thuật trường hợp một người bị bệnh - cơ thể bị hành hoành bởi cảm giác đau đớn, nặng nề, buốt giá, hủy hoại, mất tinh táo và khó chịu, làm cạn dần sức sống. Nhưng người đó không chán nản. Ông ta cảm nhận được *samvega* - một cảm giác thôi thúc mình phải vươn lên ngay cả trong những giờ phút cuối cùng. "Ông đã nỗ lực đúng mức," đức Phật nói. "Với tâm thức hướng về cõi Niết bàn, ông đã thể nhập chơn như, ông chứng đắc được bằng tuệ giác trực chỉ."

---\*---

## VINH DANH CHỊ KUI CHAN

Tôi xin kể cho bạn nghe về một thiền sinh can đảm bị ung thư phổi đã chết bình an với chữ Niết bàn trên môi. Tên chị là Kuai Chan và chị mất ngày 18 tháng Chạp năm 1992 tại nhà riêng ở Kuala Lumpur. Lúc đó chị được 48 tuổi. Chồng chị, anh Billy, nói cho tôi nghe chị đương đầu với cơn bệnh như thế nào. Thấy câu chuyện rất khích lệ, nhất là cho các thiền sinh, tôi xin phép anh được thuật lại trong cuốn sách này, và tôi xin cảm ơn anh đã đồng ý.

Chị Kuai Chan bắt đầu phát giác ra bệnh ung thư ngực vào tháng Tư năm 1989. Vào lúc đó chị đã tập thiền Minh sát được một năm. Chị nhận tin về căn bệnh một cách điềm tĩnh. "Vợ con chấp nhận rằng đó là nghiệp của mình," anh Billy nói như vậy. "Cô ấy không đổ thừa cho bất cứ ai hoặc bất cứ cái gì. Cô ấy không cay đắng hoặc bị buồn chán. Cô ấy rất vững vàng và giữ như vậy tới khi chết." Chị Kuai Chan có đi mổ để cắt phần ngực bị ung thư. Rồi sau đó ba tháng chị phải mổ nữa khi người ta phát hiện tế bào ung thư vẫn phát triển ở chỗ đó. Sau đó thì chị chữa bằng quang tuyến và hóa chất mà không bị phản ứng phụ nhiều. Trong suốt thời gian điều trị bệnh ung thư ngực, và trong sáu tháng sau cùng của đời chị sau khi người ta tìm ra chị bị ung thư phổi thời kỳ cuối, chị từ chối không dùng thuốc giảm đau nữa. "Cô ấy không muốn dùng bất cứ thuốc giảm đau nào cả," anh Billy nói. "Ngay cả khi cơn đau lên đến tột cùng, cô ấy từ chối không uống một thuốc trị đau nào, kể cả panadol. Cô ấy là một người rất can trường, rất mạnh mẽ và đáng phục."

Quyết định của chị không chữa trị bằng thuốc giảm đau là vì chị muốn giữ tinh thần của chị càng rõ ràng sáng suốt càng tốt. Chị là một thiên sinh, và mọi thiên sinh đều quý trọng tinh giác của mình. Họ không muốn thuốc men nào làm sòn lụi tinh thần và gây rối cho sự hành thiền. Do đó nếu họ chịu đựng được cơn đau họ sẽ làm vậy ngay. Chị Kuan Chan đã sẵn sàng đối diện với cơn đau, nên chị từ chối thuốc giảm đau. Lúc đầu chị chịu trị quang tuyến và hóa chất là vì có cơ may chữa lành bệnh. Nhưng khi bị ung thư phổi và được cho biết ở giai đoạn cuối, chị từ khước việc trị quang tuyến và hóa chất mà bệnh viện khuyến cáo nên làm để giảm bớt sự ngột thở. Và khi một bác sĩ đề nghị tiêm thuốc giảm đau như là morphine, chị cũng từ chối luôn.

Anh Billy nói rằng trong lần bị ung thư ngực đầu tiên, chị Kuan Chan không bị đau nhiều sau khi mổ. Vốn là một thiên sinh, chị có khả năng quan sát cơn đau khá dễ dàng và sự đau đớn rồi biến mất. Nhưng bệnh ung thư ngực là một thử thách đích thực cho chị. Nhiều khi cơn đau hoành hành dữ dội nhưng chị vẫn từ chối thuốc men. Có những lúc chị gục ngã và nằm phục dưới sàn nhà khi cơn đau tấn công, nhưng chị vẫn kiên trì. Chị cũng bị ho dữ dội kéo dài nhiều ngày đêm. Anh Billy luôn ở cạnh chị và khi chị mất ngủ đêm này qua đêm khác, anh cố làm dịu cơn đau và ho bằng cách bôi dầu, xoa bóp và dùng các cách chữa dân gian. Anh đưa chị đi thay thuốc Bắc xem mạch và mua nhiều thuốc thảo mộc sắc lên cho chị uống.

Anh Billy nói chính lòng tin và thiền tập đã giúp chị Kuai Chan đương đầu được sự đau khổ với một mức độ thanh thản và bình tĩnh đáng nể. Cả hai anh chị trước đây đã học thiền với Hòa thượng Sujiva ở Taiping vào năm 1988. Sau đó chị Kuai Chan tiếp tục đi dự các buổi chuyên tu định kỳ tại thiền viện của Hòa thượng Santisukharama tại Kota Tinggi tỉnh Johor.

Khi định bệnh chị bị ung thư phổi sau một đợt ho dài vào tháng Bảy năm 1992, bác sĩ nói chị chỉ sống được một tháng nữa thôi. Ông chỉ chị Kuai Chan và anh Billy tầm hình quang tuyến X cho thấy ung thư đã lan ra khắp hai lá phổi. Ông còn tỏ vẻ ngạc nhiên khi thấy với hai lá phổi bị ung thư tàn phá như vậy mà chị Kuai Chan vẫn đi đứng bình thường và trông khá khỏe mạnh. Nhưng vì bác sĩ không biết rằng chị có một tinh thần sắt đá. Chị sống đến sáu tháng. Đối với chị đây không phải là một cuộc chiến để được sống sót mà là để chết với phẩm giá con người. Khi chị và anh Billy gặp tôi tại Trung tâm Tuệ Giác ở Petaling Jaya là nơi tôi đến viếng hồi tháng Bảy, anh chị hỏi tôi họ còn làm được cách gì nữa không. Tôi bảo: một thiên sinh thì biết làm gì khác hơn là hành thiền! Tôi nói rằng tôi sẽ tiếp tục thiền quán cho đến phút cuối nếu tôi là chị ấy. Hai người rất phấn khởi và chị Kuai Chan lúc đó đã quyết tâm dành những ngày cuối cuộc đời để thiền quán tại nhà. Anh Billy nói anh sẽ hỗ trợ chị đến cùng.

Nhưng chị không ngờ cơn đau có thể kinh khủng như vậy. Chị nói với anh Billy rằng chị không bao giờ tưởng tượng cơn đau có thể bị đau đến mức như vậy. Đặc biệt cơn đau rất nặng ở phía lưng dưới, đau như thiêu đốt cắt da cắt thịt. Chị lấy hết sức mạnh tinh thần để quan sát cơn đau nhưng vẫn chịu không nổi vì đau quá sức. Có những lúc chị nằm bất lực không đủ sức theo dõi cơn đau nữa. Chị chỉ biết cắn răng chịu đựng. Nhưng chị không chịu uống thuốc giảm đau. Chị hỏi thiền sư của chị là Hòa thượng Ven Sujiva, và Hòa thượng khuyến chị thiền từ bị tâm và theo dõi hơi thở để làm dịu bớt cơn đau khi chị không chịu nổi được nữa. Phương pháp này đỡ cho chị được phần nào, và khi nào cảm thấy đỡ như vậy thì chị tiếp tục thiền Minh sát. Một ngày nọ sau khi đấu tranh cơn đau dai dẳng suốt ba tuần, chị chợt trải qua một kinh nghiệm độc đáo. Chị nói với anh Billy rằng trong lúc theo dõi một cơn đau buốt, chị quan sát thấy cơn đau nhỏ dần dần rồi rõ ràng biến mất. Chị nói chị cảm thấy như thể tất cả giác quan đều dứt rời, như thể lúc đó không còn có tâm thức và thể xác nữa, cả tâm thức và thể xác đều biến mất cùng với cơn đau. Chị nói với anh Billy rằng chị thấy giống như mình chứng đắc được Niết bàn, và thấy một niềm vui vĩ đại trùm khắp lên mình. Sau kinh nghiệm đó, chị không bao giờ bị lại kiểu đau đớn cùng tột đó nữa.

Mười ngày trước khi chị ra đi, anh Billy đưa chị vào một bệnh viện tư vì chị thấy khó thở. Các bác sĩ đề chị thở bằng dưỡng khí. Phim quang tuyến X cho thấy tế bào ung thư đã lan rộng ra

hơn, làm sự khó thở càng tệ hơn. Lúc đó người ta mới gọi ý là nên chữa bằng quang tuyến và hóa chất, không phải để chữa dứt bệnh mà chỉ là để làm tình trạng đỡ hơn một chút. Nhưng chị Kuai Chan không muốn tinh thần mình mất sáng suốt, nên đã bác bỏ đề nghị đó. Năm ngày sau chị báo anh Billy đưa chị về nhà vì chị thấy không còn lý do gì nằm lại ở bệnh viện. Anh Billy đặt một bình bơm dưỡng khí ở nhà, rồi đưa chị về và cho chị thở dưỡng khí để giúp chị thở. Trong năm ngày kế tiếp từ ngày 13 tháng Chạp đến lúc chị chết ngày 18 tháng Chạp, chị có vẻ như nằm mê ngủ, thỉnh thoảng thức giấc một chút. Hai ngày trước khi chị chết, chị vẫn còn nhớ sinh nhật thứ 17 của con gái chị, nhằm vào ngày 17 tháng Chạp. Chị nhắc anh Billy lược hai trứng cho con gái và cho con một bao lì xì đỏ, và anh có làm đúng theo chị dặn.

Vào ngày 18 tháng Chạp chị thức giấc vào lúc 9 giờ sáng với một nụ cười. Chị hỏi: "Em ngủ li bì phải không?" Anh Billy đáp: "Phải, đã năm ngày rồi. Bộ em không biết sao?" Chị ngạc nhiên. Chị có vẻ vui vẻ và mỉm cười. Chị nói chị không cần uống thuốc thảo mộc nữa. Một lần nữa chị nhớ sinh nhật của con gái, và mặc dù anh Billy đã nói anh đưa cho con phong bì đỏ rồi, chị lại nói với anh: "Anh thay em cho con thêm một cái nữa đi."

Đến khoảng 2 giờ chiều, anh Billy nói, chị Kuai Chan cố nói với anh một điều gì đó nhưng chị quá yếu không nói được. Anh Billy nhắc chị giữ tinh thần cho thành thoi, đừng nên lo cho anh và các con quá, và cứ việc ra đi bình an. Anh nói hai người đã bàn chuyện này rất nhiều lần rồi, là nếu chị khỏi bệnh thì là điều rất tốt, nhưng nếu không được thì cũng không sao: chị nên ra đi nhẹ nhàng, vì biết theo nghiệp con người, một ngày nào đó ai cũng phải xa nhau.

Đến 3 giờ chiều khi con trai chị, tuổi 15, đi học về và thưa với mẹ: "Mẹ ơi, con về rồi," chị có hiểu cho dù chị nói không được. Chị gật đầu cho thấy là chị biết.

Đến khoảng 3 giờ rưỡi chiều, anh Billy kể là chị Kuai Chan ráng nói giọng Quảng đông rất rõ, "Em nhập Niết bàn," ý muốn nói chị tin rằng chị đã chứng đắc được cõi Niết bàn. Và chị chỉ vào bụng mình. Đó là câu nói cuối cùng của chị, và chị từ trần một cách an bình khoảng 45 phút sau đó. Anh Billy nói chị Kuai Chan, khi hành thiền, thường theo dõi sự phồng xẹp của cái bụng mỗi khi hít vào thở ra. Chị nhận ra rằng cái bụng phồng xẹp là một đối tượng tốt để gá ý vào, và chị vẫn thường khuyên các thiền sinh khác cũng gá ý vào đó. Nếu chúng ta dùng tinh giác và tập trung tư tưởng vào bất cứ hiện tượng nào trong tâm thức hoặc thể xác chúng ta, cuối cùng rồi chúng ta sẽ thấy những hiện tượng đó trôi dạt rồi tan biến, từ đó chúng ta hiểu được cái vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Một sự thấu triệt như vậy có thể lên đến đỉnh cao là đạt đến Niết bàn, một trạng thái chấm dứt mọi sự khổ. Mọi ô uế tham, sân, si sẽ bị triệt diệt khi chúng đắc Niết bàn ở cảnh giới A la hán \* .

*\* Khi khái niệm sự chấm dứt các hiện tượng hữu vi trong khi hành thiền, người ta có thể chứng quả Niết bàn ở bốn tầng chứng thánh quả. Mặc dù chứng quả Niết bàn hiểu theo nghĩa là sự chấm dứt các hiện tượng hữu vi đều ngang nhau ở bốn giai đoạn này, tức là Niết bàn chỉ có một "vị nếm" duy nhất, đó là "vị nếm" về sự an lạc, nhưng kết quả về mặt loại trừ các ô uế tâm thức thì khác nhau tùy từng giai đoạn một.*

*Ở giai đoạn thứ nhất chứng sơ quả sotapana (Tư Đà Hườn - Dự Lưu) tham và sân đã bị suy yếu trong nhưng chưa bị loại bỏ hoàn toàn. Hai tật xấu này bị suy yếu đến mức Tư Đà Hườn không thể phạm ngũ giới được nữa: không giết (dù là một côn trùng), không trộm cắp và lường gạt, không tà dâm, không nói dối, và không uống rượu hoặc dùng thuốc. Ở giai đoạn thứ hai chứng quả sakadagami (Tư Đà Hàm - Nhất Lai) các tật xấu càng bị làm suy yếu đi. Vào giai đoạn thứ ba chứng quả anagami (A Na Hàm - Bất Lai), ái dục và sân hoàn toàn bị loại bỏ, nhưng vẫn còn chút xíu dấu vết về si và lòng ham không có tình cách ái dục, thì dụ như muốn tái sanh vào cõi trời. Ở giai đoạn thứ tư chứng quả arahant (A La Hán - thánh quả thực thụ), mọi tham và si đều bị loại trừ. Bạc A La Hán sống cuộc đời cuối cùng của mình, cho nên không còn tái sinh cho bạc này.*

Nhớ lại cuộc đời của hai người, anh Billy nói chị Kuai Chan là người vợ tuyệt vời nhất mà anh có thể mong ước: "Chúng con lấy nhau được 22 năm và nâng sát cánh với con qua mọi thăng trầm, thử thách. Nàng có tính khí vui vẻ và tươi sáng. Nàng luôn luôn thương yêu và quan tâm tới mọi người. Ngay cả khi đang bị bệnh nàng vẫn tuyệt vời. Nàng không bao giờ phàn nàn, chán nản. Người nàng không chứa một chút tức giận cay đắng nào. Nàng giữ sự trầm lặng và vững vàng, vẫn có thể cười mỉm hoặc cười to. Nàng chấp nhận mọi sự đau khổ của mình một cách thanh nhã. Nàng vẫn nói chỉ có cơ thể nàng bị bệnh chứ đầu óc nàng thì không. Đầu óc nàng vẫn tốt và khỏe mạnh. Sự quan tâm của nàng cũng vậy, chỉ lo cho người khác chứ không lo cho mình. Nàng nói nếu được sống thêm mười năm nữa thì nàng cũng sẽ chỉ lo thực tập đạo pháp thêm. Nàng cũng rất lo cho con và các con của con.

"Nói cho đúng nàng đôi đầu cái khổ của mình còn giỏi hơn con. Con không thể chịu nổi khi thấy nàng bị đau đớn nhiều như vậy. Con cố tìm ra mọi thứ thuốc thảo mộc tốt nhất hy vọng có thể chữa dứt hoặc đỡ bệnh đôi chút. Đôi khi con tự hỏi tại sao mọi việc này lại xảy đến với nàng. Và con nghĩ: xin cho nàng được sống thêm 10 năm và con sống bớt 10 năm. Hãy để con cho nàng 10 năm của đời con. Nhưng dĩ nhiên điều này không do ý của mình được. Nghiệp mới là tiếng nói cuối cùng.

"Nàng vẫn thường nói với con: 'Đây là nghiệp của em, Billy à. Được thôi. Em không biết em đã làm gì trong các kiếp trước. Em phải chấp nhận nghiệp báo của em.' Đôi khi nàng lại nói: 'Billy, em xin lỗi đã mang lại cho anh quá nhiều rối rắm, tất cả sự khổ ải này. Anh biết không Billy, kiếp này em mắc nợ anh nhiều lắm.' Con bảo nàng đừng nói những lời như vậy. Con nói nàng không nợ con cái gì hết. Chúng con là vợ chồng, chẳng phải vậy sao? - và nàng luôn là một người vợ rất tốt đối với con. Chúng con đã trải qua bao thăng trầm với nhau, và bây giờ trong giây phút nàng cần con nhất, con sẽ ở cạnh nàng. Con nói với nàng, trấn an nàng rằng mình sẽ chìm chung hoặc bơi chung với nhau.

"Vào những lúc khác nàng nói với con: 'Billy, đây là chánh giáo, chánh đạo, em rất chắc như vậy,' và nàng nhắc con nhớ nên xao lãng việc hành thiền, phải thực hành nhiều chứ không được lơ là tự mãn. Trước đây chúng con đã mất một thời gian đi tìm một đạo pháp mà mình có thể nương tựa được, và khi chúng con biết được Phật giáo và thiền Minh sát năm 1988, chúng con theo ngay. Thầy biết không, chúng con thường vừa uống trà vừa bàn về đạo pháp hàng đêm. Chúng con có một mối liên hệ vô cùng thân thiết."

Em bà con của chị Kuai Chan, tên Sati, có một lần hỏi là chị có sợ bệnh ung thư không, và chị nói không, chị không sợ bệnh đó. Chị sẵn sàng đương đầu với cơn đau mà không cần dùng thuốc. Chị quả là một thiền sinh dũng cảm, đối diện bao bất lợi mà vẫn kiên trì trong việc thực hành đạo pháp. Chị làm tôi tự hỏi nếu mình là một nhà sư mà nằm trong trường hợp của chị, bị ung thư như vậy, thì tôi có đủ sức chịu đựng đến mức đó, có đủ can đảm và chịu đựng như vậy không? Chị quả là một thí dụ đầy khích lệ, một người thầy dạy bằng thí dụ cho tất cả chúng ta. Tôi phải cảm ơn anh Billy đã vứt bỏ mọi riêng tư để chia sẻ với chúng ta câu chuyện đầy cảm kích này để chúng ta thấy khích lệ trong việc tu tập và quyết tâm cố gắng hơn nữa.

Anh Billy yêu cầu tôi công khai ghi nhận lòng biết ơn của anh đối với Hòa thượng Ven Sujiva và các vị sư và thiền sinh khác vì sự giúp đỡ từ tế dành cho anh và chị Kuai Chan. Đặc biệt các bạn thiền sinh cùng học ở Trung tâm Tuệ Giác Phật giáo ở PJ đã hỗ trợ và khuyến khích tinh thần rất nhiều cho chị Kuai Chan trong suốt thời gian chị bị bệnh. "Con không biết làm sao để bày tỏ lòng biết ơn đến tất cả mọi người đã giúp chúng con. Xin thầy nói với mọi người rằng con muốn cảm ơn họ, và nói: 'Xin cảm ơn. Cảm ơn rất nhiều về mọi việc các vị đã làm cho Kuai Chan!'"

## CHÚNG TA PHẢI LÀM PHẦN VỤ CỦA MÌNH

Ở phần trước tôi có nói là khi tôi gặp người bệnh, người sắp chết và người vừa chết, trong đầu tôi nảy lên hai quyết tâm. Một là phải nhận con đau và cái chết với một nụ cười, phải tiếp tục tinh giác và điem đàm cho tới lúc cuối. Giờ đây tôi xin được nói về quyết tâm thứ hai của tôi. Vâng, nhận thấy được việc loài người chúng ta và đấng ra là tất cả muôn loài đều phải chịu quá nhiều sự khổ, tôi nghĩ việc tối thiểu mà chúng ta có thể làm được khi còn sống là góp phần vào việc giảm bớt khổ ở chung quanh chúng ta.

Nhiều người đã phục vụ nhân loại qua nhiều cách tuyệt vời. Mẹ Theresa chẳng hạn, đã hiến trọn đời ngài để chăm sóc giới thiếu thốn cùng đing. Nhiều người và tổ chức cung cấp dịch vụ xã hội cho người bệnh, người tàn tật, người nghèo đói, người già, người sắp chết và những người khác. Tất cả những bậc khai sáng tôn giáo đều dạy môn đệ phải làm từ thiện. Đức Chúa Giê Su Ki Tô nói: "Thương yêu người hàng xóm như thương yêu chính mình." Và Ngài ca tụng những ai cho người đói ăn, cho người khát uống, cho người ở trần quần áo, cho người cùng khổ chỗ ở, thăm người bệnh và người bị tù tội, nói rằng "Người làm giúp cho một trong những người anh em khổ nhất này của ta, chính là người đã làm cho ta vậy." Trong kinh Koran có một câu nói tương tự khi nhà Tiên tri Muhammad tuyên bố rằng đức Chúa Trời có thể nói với một người nào đó trong ngày Phán xét: "Ta bị đói mà ngươi không cho ta ăn. Ta bị bệnh mà ngươi không thăm viếng ta." Và khi người đó hoang mang hỏi làm sao việc đó có thể xảy ra được, đức Chúa Trời phán rằng: "Có một người xin bánh mì mà ngươi không cho. Có một người bị bệnh và ngươi không đi thăm."

Bên Phật giáo tuy chúng ta không tin vào một đấng Tạo hóa nhưng chúng ta tin vào lòng tốt và được dạy không được làm hại hoặc giết cả con vật hoặc sâu bọ. Chúng ta tin vào luật nghiệp báo nhân quả - làm tốt thì được tốt và làm xấu thì bị xấu. Do đó chúng ta được dạy bảo phải luôn luôn làm tốt: tránh sát sanh, ăn cắp, lừa gạt, tà dâm, nói láo và uống rượu hoặc dùng thuốc. Chúng ta phải luyện mình để đạt tới mức mình làm việc tốt là vì đó là việc tốt, chứ không phải vì sợ xuống địa ngục hoặc sẽ được ân thưởng về sau. Chúng ta sẽ làm tốt vì chúng ta vui thích làm tốt và tự nhiên có khuynh hướng làm tốt. Nói cách khác, chúng ta không còn biết làm gì hơn là làm thiện, làm tốt. Thiện và chúng ta là một.

Đức Phật kêu gọi tín đồ phải có lòng thiện và quan tâm đến người khác. Khi bố thí, ngài nói bất cứ một nỗ lực nhỏ nào cũng quý. Ngay cả ném vụn bánh mì xuống nước để cho cá ăn cũng được đức Phật khen ngợi. Có một lần nọ khi vãi Tỳ kheo không chăm sóc một Tỳ kheo bị bệnh đức Phật đã tự tắm cho vị Tỳ kheo đó và khiến trách các Tỳ kheo kia, nói rằng: "Ai chăm sóc người bệnh chính là chăm sóc cho Như Lai vậy." Đức Phật khuyến khích các bậc vua chúa nên trị vì với lòng nhân ái. Ngài khuyên họ nên diệt nạn nghèo đói vì nó góp phần vào nạn ăn cắp và các tội ác khác. Vốn là một người yêu chuộng hòa bình, đức Phật đã từng đứng ra can thiệp khi hai quốc gia đing gây chiến tranh chỉ vì tranh giành một khúc sông. Đức Phật hỏi hai bên: Cái gì quan trọng hơn - nước lũ hay máu người đổ xuống vì chiến tranh. Hai bên nhận ra sự phi lý của cuộc tranh chấp và rút lui không đánh nhau nữa.

Một trong những nhà vua nhân từ nhất đã chịu ảnh hưởng giáo huấn của đức Phật là vua A Dục (Asoka), trị vì Ấn độ vào thế kỷ thứ ba trước Thiên chúa giáng sinh, tức khoảng 200 năm sau khi đức Phật nhập diệt. Vốn nức tiếng về lòng nhân đạo, vua A Dục còn dành sự rộng rãi từ tâm đến cả loài thú. Ngài đã từng phái y sĩ chữa bệnh cho cả người lẫn thú. Ngài xây công viên, nhà nghỉ cho người lữ hành và đường đường cho người nghèo và người bệnh. Mặc dù là một Phật tử thuần thành, vua A Dục cho phép nhân dân được theo bất cứ đạo nào và còn hỗ trợ cho các giáo phái khác. Một trong những chiếu chỉ danh tiếng của nhà vua khắc trên đá có nói là ngài "muốn tín đồ của mọi tín ngưỡng đến sống bất cứ nơi nào trong nước của ngài... (Ngài) vinh danh tín đồ của bất cứ tôn giáo nào, tu sĩ cũng như thường dân, bằng cách cho quà hoặc bằng những cách bày tỏ lòng quý mến khác." Ngài muốn mọi tôn giáo đều được vinh danh bởi vì "khi vinh danh mọi tín ngưỡng, một người có thể tán dương tín ngưỡng mình và



đồng thời đóng góp cho tín ngưỡng của những người khác... Do đó rất nên có sự hòa đồng... (và vua A Dục) muốn tín đồ mọi tín ngưỡng biết về giáo lý của người khác và để thu thập những giáo lý tốt..."

Vua A Dục xem vai trò của mình là một người cha nhân từ và xem thần dân như con, nói rằng ngài muốn dân có được "mọi kiểu thịnh vượng và hạnh phúc." Nếu đức Phật chứng kiến được triều đại của vua A Dục chắc sẽ vui sướng khi thấy lời dạy của mình được vị vua vĩ đại này theo sát một cách tận tình. H.G. Wells, trong cuốn sách *Lược Sử* của ông, nói rằng trong số những vị vua trên thế giới, "tên tuổi vua A Dục sáng chói, và hầu như sáng một mình, như một vì sao sáng." Chắc chắn mọi chính quyền sẽ thành công nếu biết nghiên cứu và áp dụng phương thức nhân đạo của vua A Dục trong việc cầm quyền.

Và chúng ta cũng vậy, nếu chúng ta theo lời Phật dạy chúng ta sẽ hành động theo cách riêng của chúng ta như vua A Dục để làm dịu bớt sự đau khổ và mở rộng hòa bình và hạnh phúc. Chính đức Phật đã tự làm một thí dụ tốt đẹp nhất để chúng ta theo, vì ngài đã dâng hiến cuộc đời của mình để cho mọi người thấy con đường thoát khỏi sự khổ. Vâng, đức Phật không chỉ muốn làm giảm khổ mà là diệt khổ hoàn toàn. Và sau khi đã chứng ngộ ngài dùng trọn 45 năm còn lại của đời mình để dạy người ta cách diệt khổ. Ngài dạy con đường tinh giác.

Đức Phật nhận ra rằng chỉ bằng một cách thật triệt để thì người ta mới có thể diệt khổ. Mặc dù việc săn sóc người đau ốm, chữa lành bệnh tật, cung cấp thực phẩm và giúp đỡ vật chất cho người thiếu thốn là một phần của việc cứu khổ, đức Phật muốn làm hơn là chỉ chữa những triệu chứng: ngài tìm một sự *chữa dứt hoàn toàn* cơn bệnh khổ. Do đó ngài chiêm nghiệm về toàn bộ vấn đề sinh và tử. Và ngài thấy để giải quyết vấn đề ở tận gốc rễ của nó, chúng ta cần hoàn toàn thay đổi tâm thức. Sự đau khổ chủ yếu là do tâm thức. Khi một người bị đau về thể xác, người đó thường phản ứng bằng đau buồn, sợ hãi và chán nản. Nhưng đức Phật nói nếu là một người biết thiền thì người đó có thể chịu được cơn đau thể xác mà không bị đau về tinh thần. Nói cách khác, người đó không phản ứng với cơn đau bằng đau buồn, lo âu, chán nản, thù oán, tức giận, v.v... Người lại người đó có thể đáp ứng với sự yên tĩnh và bình thản. Người đó còn có thể vui vẻ và ngay cả an ủi khuyến khích những người khác!

Vậy thì đức Phật thấy vấn đề chủ yếu là do tâm. Nếu chúng ta có thể loại trừ được tham, sân, si (si đây là không thấy rõ thực chất của cuộc đời) ra khỏi tâm thức chúng ta, đức Phật nói chúng ta có thể hoàn toàn chế ngự và tiêu diệt được sự khổ não về tinh thần, như là bản khoản và lo lắng, sầu não và than van. Về sự đau khổ thể xác, chúng ta phải thừa nhận là điều đó không tránh khỏi khi chúng ta có cái thân xác này. Tất cả mọi chúng ta đều biết sự thật là không ai có thể thoát khỏi lão, bệnh, tử. Nhưng đức Phật nói một khi tâm thức chúng ta được gạn sạch không còn mọi bợn nhơ của tham, sân, v.v..., thì cơn đau thể xác không còn làm chúng ta sợ hãi nữa. Không gì lay chuyển chúng ta được nữa. Không gì làm chúng ta tức bực được nữa, dù đó là cơn đau xé người nhất mà những loại bệnh như ung thư có thể mang tới. Tâm thức chúng ta có thể vẫn giữ điềm nhiên. Thế cho nên có lần ngài Anurudda đệ tử của đức Phật được hỏi là làm sao ngài có thể giữ sự điềm nhiên khi bị bệnh quá nặng, ngài Anurudda trả lời rằng đó là vì ngài đã làm chủ được tâm thức của mình qua việc thực hành tinh giác do đức Phật dạy.

Và cuối cùng, đức Phật cũng dạy là nếu người nào đã đạt đến mức độ diệt được tham, sân, si, thì sẽ không còn phải tái sinh nữa. Khi người đó chết, đó là kiếp cuối. Người đó đã đạt đến cõi Niết bàn cực lạc. Nếu không phải tái sinh người đó không bao giờ phải trải qua lão, bệnh, tử. Đức Phật nói, đó mới là diệt khổ.

### ***Giảm bớt sự khổ***

Trên con đường nỗ lực chấm dứt hoàn toàn sự khổ, chúng ta nên giúp cứu khổ bằng mọi cách trong khả năng của chúng ta. Đúng vậy, rõ ràng là trên thế giới không thiếu gì khổ ai. Nhiều

người chịu khổ bằng nhiều cách khác nhau. Nếu chúng ta đọc báo chúng ta sẽ thấy cái khổ ở mọi nơi. Người ta cãi nhau, đánh nhau, giết nhau, cướp bóc, dối trá, lừa đảo, và gây khổ cho nhau bằng đủ mọi cách. Chúng ta làm khổ nhau vì sự mê muội của chúng ta. Ngoài ra, còn biết bao thiên tai, tai nạn, rui ro, đói khát, bệnh tật. Và lão, bệnh, tử luôn luôn theo sát chúng ta từng bước.

Vâng, thế giới tràn đầy khổ ải. Tại sao chúng ta lại đổ thêm khổ ải vào đó? Chúng ta chẳng nên làm giảm bớt khổ ải ư? Ngay cả nếu chúng ta không làm được nhiều chúng ta cũng có thể làm được chút ít. Mọi nỗ lực nhỏ bé đều tốt cả. Như là có người đã nói: *Không có cái sai làm nào lớn hơn cái sai làm mình không chịu làm gì hết vì nghĩ mình chỉ có thể làm được quá ít.* Mỗi chúng ta đều có thể làm được một chút gì đó tùy theo khuynh hướng và khả năng của mình. Trước hết chúng ta có thể bắt đầu bằng cách đối xử tử tế hơn. Chẳng hạn như chúng ta có thể kiểm soát cơn giận của chúng ta. Mỗi lần chúng ta giận dữ chúng ta gây khổ não cho chính chúng ta và người khác. Nhưng nếu chúng ta chỉ cần kiểm soát sự giận dữ và nuôi dưỡng lòng bao dung và nhân nại, tình thương và từ tâm, chúng ta có thể trở thành những người tử tế hơn, và điều đó sẽ giúp rất nhiều cho việc quảng bá niềm vui và hạnh phúc.

Nói cách khác, chúng ta phải bắt đầu bằng cách rửa sạch tâm thức chúng ta khỏi những nội dung bất thiện và tiêu cực của tham, sân, si. Dựa vào khả năng kiểm soát được các trạng thái bất thiện này, chúng ta sẽ phát triển tình thương và từ tâm. Chúng ta có thể tử tế hơn trong quan hệ với những người ở gần và ở chung quanh chúng ta. Chúng ta có thể cố gắng nói chuyện một cách thương yêu và dịu dàng hơn, và tránh mọi phát ngôn cộc cằn lỗ mắng. Chúng ta có thể trở nên quan tâm và chăm sóc hơn. Nếu chúng ta chỉ lo cho chính quyền lợi của mình thì chúng ta sẽ không thể thương yêu nhiều được. Muốn thương yêu được nhiều chúng ta phải quan tâm đến người khác chứ không phải bản thân chúng ta. Vậy chúng ta phải tự hỏi, mình có thương yêu đủ chưa? Mình có quan tâm đủ chưa? Nếu chưa thì chúng ta chưa thể làm gì để giảm bớt sự khổ. Bởi chính từ tình thương yêu thật sự mà chúng ta có thể hành động.

Một thiền sư có lần nói nếu chúng ta muốn biết mình có yêu thương nhiều không, một ngày nào đó chúng ta nên đến cạnh người yêu, người vợ của mình và nhẹ nhàng cầm tay nàng. Nhìn sâu vào mắt nàng và hỏi: "Em thương, trước giờ anh có yêu em đúng mức không? Anh có yêu em đủ không? Anh có làm em hạnh phúc không? Nếu không, em có thể vui lòng nói cho anh biết anh thiếu sót những gì để anh có thể thay đổi và yêu em nhiều hơn?" Nếu bạn hỏi nàng dịu dàng với tình yêu và quan tâm thật sự, nàng có thể sẽ khóc. Và điều đó, vị thiền sư nói, là một dấu hiệu tốt. Vì điều đó có nghĩa bạn đã chạm đúng chỗ rung động của tim nàng. Và giữa hai người có thể có đối thoại thông cảm với nhau được.

Và rồi nàng có thể vừa khóc vừa nói với bạn rằng có những lúc bạn rất vô tâm đối với nàng. Chẳng hạn, nàng có thể nói: "Anh không còn mở cửa xe cho em nữa. Hồi trước khi anh mới theo đuổi em và ngay cả trong năm đầu tiên mới lấy nhau anh vẫn còn mở cửa cho em. Anh thường coi kỹ xem em ngồi đằng hoàng chưa rồi nhẹ nhàng đóng cửa lại cho em. Bây giờ thì anh không còn làm như vậy nữa. Anh vào xe trước tiên và lo mở máy xe. Em phải tự mở cửa xe và lo chui vào xe thật lẹ, nếu không anh phóng xe đi trước khi em kịp đóng cửa! Em cảm thấy muốn khóc khi anh hành động như vậy. Chuyện gì đã xảy đến cho con người nhẹ nhàng và quan tâm mà em lấy làm chồng?"

Và rồi nàng có thể nói tiếp: "Anh không còn nắm tay em khi mình băng qua đường. Anh chỉ việc đi trước và coi như em phải theo sau. Khi vào tiệm ăn cũng vậy. Anh không mở cửa mời em vào trước. Anh không kéo ghế cho em ngồi. Anh không hỏi em muốn ăn gì mà cứ việc kêu những món anh thích. Anh không còn mua áo quần đẹp cho em. Anh không mua quà cho ba má em, ngay cả vào những dịp vui. Và tuy anh còn nhớ cho em quà sinh nhật, anh không còn kèm theo những thiệp sinh nhật dễ thương với những thông điệp tuyệt đẹp và chân tình. Nói tóm lại, anh không còn làm tất cả những điều dễ thương nho nhỏ mà anh thường làm khi mới

tán và lấy em. Nếu em biết anh sẽ thay đổi như vậy, em có thể đã nghĩ lại về việc lấy anh. Lâu nay em tự hỏi không biết anh có thật sự yêu và quan tâm tới em nữa không!" Và nàng có thể nói dài dài theo kiểu này, liệt kê những sự buồn bực của nàng. Nàng có thể khóc to hơn và bạn sẽ giạt mình, vì bạn không biết nàng đã để bụng những việc như vậy, đã nhớ tiếc những cử chỉ dễ thương mà bạn đã vốn thường làm cho nàng, nhớ tiếc những sự biểu lộ thương yêu chăm sóc tuy nhỏ nhoi nhưng quan trọng đó.

Đĩ nhiên, chính bạn cũng có thể có vài điều phàn nàn chính đáng. Đây sẽ là lúc nói ra, nhưng nói một cách dịu dàng. Bạn có thể nói: "Ồ, em yêu, anh xin lỗi về cách thiếu tình cảm, thiếu suy nghĩ mà anh đã xử sự với em. Em tin anh đi, anh thật sự hối lỗi. Em tha lỗi cho anh nhé. Từ nay trở đi anh sẽ đền bù cho em. Anh hứa anh sẽ không còn vô tâm nữa. Anh sẽ săn sóc em. Anh sẽ làm trở lại tất cả những điều nhỏ nhặt mà anh đã ngừng làm cho em. Anh không biết rằng em nhớ tiếc những điều đó.

"Nhưng em yêu, xin đừng nổi giận vì những điều anh sắp nói ra đây. Mặc dù anh có lỗi, em cũng nên biết rằng bây giờ em cũng không còn làm những điều mà em đã từng làm cho anh trước đây. Chẳng hạn như, em biết anh thích ăn món kangkung chiên mà em thường nấu cho anh. Nhưng sau này em không bao giờ nấu món đó nữa, đó là chưa kể món canh tôm chua cay và mấy món khác. Em biết không, câu tục ngữ nói con đường đến con tim của một người đàn ông là qua ngã bao tử vẫn còn đúng đó.

"Hồi trước em thường đánh thức anh dậy bằng một nụ cười và một cái hôn nhẹ lên má nhưng bây giờ em không còn làm nữa. Đôi khi em thức dậy khá trễ và anh phải tự làm đồ ăn sáng hoặc ăn ở sò. Ngày xưa em thường chờ anh ở cửa khi anh đi làm về và hỏi anh có một ngày xuống sẽ không. Em thật sự muốn biết và em rất quan tâm an ủi khi anh trải qua một ngày không vui. Nhưng dạo này em có vẻ không cần biết anh đi làm như thế nào, có một ngày ung ý hay khó khăn. Em lo xem ti vi, la lối con cái, hoặc đi đến tiệm uốn tóc hoặc làm gì khác. Khi anh nói lên: "Em ơi, anh về rồi," đôi khi em la ngược lại anh và nói những điều không được thân thiết lắm." Vân vân và vân vân.

Và như vậy cả hai người có thể ngồi trao đổi một cách chân tình. Sự trao đổi đối thoại là rất quan trọng trong quan hệ hai người. Có phải vậy không? Các quan hệ bị tan vỡ khi không có đối thoại, hai bên giữ kín sự bất mãn của mình, nuôi dưỡng chúng trong tim. Nhưng khi có trao đổi thì mới có thông cảm. Khi hai bên bày tỏ những gì mình giữ trong lòng thì sẽ dẫn tới cảm thông và tình yêu. Nếu hai người cùng quan tâm và quý trọng tình cảm của mình thì họ có thể đối thoại và sửa đổi nếu cần. Như thế quan hệ hai người càng ngày càng trở nên vững mạnh và cao đẹp hơn.

\*

Mỗi người chúng ta cần đóng góp theo cách riêng của mình, theo bất cứ cách nào mà mình biết. Chẳng hạn, trong trường hợp của tôi, vì là một nhà sư nên tôi đóng góp bằng cách chia sẻ chút kiến thức về Phật pháp mà tôi biết, cho dù sự hiểu biết của tôi rất hạn chế. Tôi có thể khuyến khích mọi người ngồi thiền và hướng dẫn họ chút ít trên đường tu học. Tôi có thể kêu gọi mọi người thương yêu quan tâm đến nhau hơn, tử tế và kiên nhẫn với nhau hơn, v.v. và v.v... Dĩ nhiên chúng ta không hoàn toàn và có những lúc chúng ta không làm tròn vai trò của mình. Có câu tục ngữ nói rất đúng, rằng nói thì dễ nhưng thực hành lời mình nói là rất khó. Vì vậy tôi nên là người đầu tiên đứng ra nhìn nhận những nhược điểm của mình và chấp nhận sửa sai. Tuy nhiên khi ai phân xét tôi hay những người khác thì xin nghĩ tới những yếu tố giảm khinh chẳng hạn như có ý định tốt. Chúng ta thường có ý tốt và không định hại ai. Nhưng do sự sơ hở, yếu kém, thiếu nhẫn nại, thiếu bao dung, tự kiêu tự đại v.v... chúng ta có thể làm khổ người khác cho dù chúng ta có ý tốt. Nhưng một người cao thượng có thể thông cảm và tha thứ. Khả năng tha thứ là một tính chất tuyệt vời, vì vậy mới có câu *làm sai là người, tha thứ là thành*.

Bạn cứ sẵn sàng cho và chỉ có bạn mới biết cách nào mình có thể đóng góp hay nhất. Tất cả chúng ta đều có sở trường, tài nghệ và năng khiếu khác nhau. Điều kiện và hoàn cảnh mỗi người một khác, cho nên mỗi chúng ta có thể đóng góp theo cách riêng của mình, tùy theo điều kiện và khuynh hướng của mình. Điều quan trọng là chúng ta có cố gắng; chúng ta làm theo khả năng của mình. Như chúng ta đã nói, bất cứ một đóng góp nhỏ nhặt nào cũng tốt, và sau một thời gian thì chúng ta có thể nhận ra rằng chúng ta đã làm khá nhiều. Và đó là dịp để ta hoan hỉ. Dĩ nhiên điều đó không có nghĩa là chúng ta nên ngừng nghỉ trên sự hoan hỉ đó. Còn rất nhiều việc phải làm, nên chúng ta phải tiếp tục cố gắng, tiếp tục tiến lên.

---\*---

## THƯƠNG YÊU LÀ THÔNG CẢM

Muốn chết lạnh, chúng ta phải sống tốt. Nếu chúng ta đã sống tốt thì chúng ta có thể chết lạnh. Sẽ không có hối tiếc. Chúng ta có thể ra đi bình yên, hài lòng rằng mình đã làm tất cả những gì mình có thể làm được, rằng trong đời mình đã phân phối sự cảm thông và hạnh phúc, rằng mình đã sống theo những nguyên tắc của mình và theo lý tưởng yêu thương và từ tâm.

Thương yêu là thông cảm. Tình thương yêu không phán xét hay lên án. Tình thương yêu lắng nghe và thông hiểu. Tình thương yêu quan tâm và thiện cảm. Tình thương yêu chấp nhận và tha thứ. Tình thương yêu không có ranh giới. Tình thương yêu không phân biệt, không nói: Tôi theo Tiểu thừa, anh theo Đại thừa hoặc Phật giáo Tây Tạng. Tình thương yêu không nói: tôi theo Phật giáo còn anh theo Thiên chúa giáo, Hồi giáo, hoặc Ấn độ giáo. Hoặc tôi là người Hoa, chị là người Mã lai, người Ấn, người Âu. Hoặc tôi là người Đông phương còn ông là người Tây phương; hoặc tôi là người Mã, anh là người Nhật, người Mỹ, người Miến, người Thái, vân vân.

Tình thương yêu vượt khắp mọi rào cản. Tình thương yêu thấy và cảm nhận được chúng ta đều cùng một giống, đó là nhân loại. Nước mắt chúng ta đều như nhau, chúng đều mặn, và máu chúng ta đều đỏ. Khi đã có tình thương yêu và từ tâm, chúng ta có thể thông cảm với một người khác. Chúng ta có thể thấy rằng chúng ta cùng đi trên một con thuyền trong cơn sóng gió biển cả cuộc đời. Chúng ta là bạn khổ đồng hành trong biển trầm luân, cái vòng lẩn quẩn sinh tử. Chúng ta là anh chị em lẫn nhau.

Một khi chúng ta đã thấy và cảm nhận điều này, thì mọi rào cản về chủng tộc, tôn giáo, ý thức hệ, v.v... sẽ sụp đổ. Chúng ta có thể vươn ra với một con tim yêu thương thuần khiết. Chúng ta có thể hiểu và cảm nhận được cái khổ của người khác. Từ tâm sẽ bao trùm lồng ngực của ta. Và trong lời nói hoặc hành động của chúng ta, người khác sẽ cảm nhận được tình thương yêu và từ tâm này. Nó sẽ làm dịu và chữa lành khổ ải. Nó sẽ góp phần vào hòa bình và cảm thông.

### *Người đàn ông và con bò cạp*

Tình thương yêu đi đôi với từ tâm. Khi chúng ta có một con tim thương yêu, từ tâm sẽ nổi lên dễ dàng trong chúng ta. Mỗi lần thấy một người chịu khổ, chúng ta thấy có nhu cầu vươn tới để làm giảm sự khổ cho người đó. Từ tâm cho ta một đức tính muốn loại trừ hết sự khổ. Đặc biệt chúng ta có thể nhận ra ngay một khi chúng ta hành động bộc phát để chấm dứt hoặc giảm bớt nỗi khổ của một người khác. Câu chuyện sau đây sẽ giúp ta hiểu rõ hơn: Một người đàn ông nọ thấy một con bò cạp sắp chết đuối trong một vũng nước. Tự nhiên thấy lòng muốn cứu nổi lên, ông ta không chần chừ chút nào và vươn tay ra vớt con bò cạp khỏi vũng nước, đặt nó xuống chỗ khô ráo. Con bò cạp liền chích ông ta. Và vì muốn qua đường, nó đi tiếp và lại lọt vào vũng nước! Thấy nó sắp chết đuối, người đàn ông lại vớt nó lên lần thứ hai và lại bị nó chích nữa. Một người bên đường thấy vậy bèn hỏi: "Tại sao ông ngu quá vậy? Bây giờ ông thấy ông bị chích chằng chằng một lần mà tới hai lần! Thật là điên đi cứu một con bò cạp." Người đàn ông trả lời: "Thưa ông, tôi không thể không làm được. Ông thấy không, đặc tính

của con bò cạp là chích. Còn đặc tính của tôi là cứu. Tôi không thể làm khác hơn là cứu con bò cạp."

Đúng vậy, người đàn ông nọ có lẽ nên dùng trí khôn và lấy một que cây để vớt con bò cạp. Nhưng có thể ông ta nghĩ rằng ông ta có thể vớt nó bằng tay với một cách nào đó khỏi bị chích. Hoặc ông ta có thể nghĩ rằng một con bò cạp trong con hoạn nạn như vậy sẽ không chích ông. Trong bất cứ trường hợp nào, bài học của câu chuyện này là phản ứng tức thời của người đàn ông muốn cứu một sinh mạng khác, dù đó chỉ là một côn trùng. Nó cũng cho thấy người này có từ tâm cao đến độ dù mình chỉ nhận sự vô ơn của người mình giúp, điều đó cũng không sao. Tính chất con người của ông là giúp đỡ, và nếu phải giúp nữa thì ông cũng làm. Ông không biết ghim gút trong lòng sự cay đắng thù hận nào!

Do đó từ tâm là ngôn ngữ của con tim. Khi chúng ta đã được tình thương yêu và từ tâm thúc đẩy, chúng ta vươn ra giúp đỡ người khác bất kể màu da, tôn giáo, quốc tịch. Khi đã có từ tâm thì việc xác định màu da, tín ngưỡng v.v...trở thành thứ yếu, trở thành không quan trọng nữa. Ngoài ra, lòng từ tâm đó không chỉ dành cho con người mà cho cả mọi sinh vật kể cả thú vật và côn trùng.

Nhân dịp nói về chủ đề từ tâm là ngôn ngữ của con tim kể trên, tôi xin hiến bạn một bài thơ:

### NGÔN NGỮ CỦA TỪ TÂM

*Đại, Tiểu thừa, Mật tông  
Đạo Chúa, Phật, Hồi, An  
Người Hoa, Ấn, Á-Âu  
Người Mã, Nhật, Mỹ, Phi  
Da trắng, vàng, đen, nâu  
vân vân và vân vân  
chọn người nào cũng được  
Điều đó quan trọng gì?  
Ngôn ngữ của từ tâm  
là ngôn ngữ con tim!  
Khi con tim lên tiếng  
Ngàn đóa hoa đua nở  
Và thương yêu tràn trề  
như ánh sáng ban mai  
chiếu xuyên qua cửa sổ*

*Không cần nói lên lời  
chỉ cái nhìn, vuốt nhẹ  
sẽ đủ  
để nói lên  
điều ngàn lời không nói  
Và Từ tâm sáng rực  
như vì sao rạn rờ  
trong bầu trời đêm đen  
Rào cản sẽ sụp đổ  
thành kiến sẽ ngã nghiêng  
Quyền tối cao lấy lại  
Thương yêu và Từ tâm  
ché ngự mọi ngờ sợ  
làm lành các vết thương  
sẽ ngự trị tất cả*

Tôi nghĩ nếu chúng ta đã cố nuôi dưỡng loại tình thương yêu và từ tâm như vậy, thì khi đến lúc chúng ta phải từ trần, chúng ta sẽ ra đi một cách bình yên. Ngay cả nếu chúng ta chưa thành công một trăm phần trăm trong nỗ lực thương yêu toàn hảo, chúng ta vẫn có thể vui sướng và hài lòng là mình đã cố hết sức. Và chắc chắn là chúng ta đã thành công tới một mức nào đó.

## **Ngũ giới**

Nếu chúng ta đã cố gắng nuôi dưỡng loại tình thương yêu như vậy, thì việc giữ năm giới sẽ không phải là quá khó. Giới thứ nhất, như chúng ta đều biết, là không được sát sinh, ngay cả giết thú vật hoặc côn trùng. Đây là một giới rất tốt đẹp. Nó có nghĩa là chúng ta tôn trọng đời sống. Chẳng những chúng ta tôn trọng đời sống, chúng ta còn yêu thương đời sống nữa. Đời sống quý giá cho tất cả mọi loài. Khi chúng ta tạo một đời sống, chúng ta cho một món quà quý giá nhất. Khi chúng ta giữ giới này, chúng ta trở nên từ tế hơn. Chẳng những chúng ta giữ mình không sát sinh, chúng ta còn giữ mình không làm hại một sinh vật nào.

Đúng vậy, trong cái thế giới bất toàn này khi mà cái mạnh sẵn cái yếu, việc sát sinh là đầy dẫy. Chúng ta có thể thấy điều này trong thế giới loài thú, cách con cọp ăn thịt con nai, con rắn ăn con ếch, con ếch ăn con ruồi, con chim ăn con sâu, và cá lớn ăn cá bé. Và chính loài người chúng ta giết thú vật và cá và cả giết lẫn nhau. Nhưng chúng ta không phải ở đây để phán xét hoặc lên án. Chúng ta hiểu cái bất toàn của con người và cái tính chất bất toàn của sự sống. Đức Phật cũng hiểu như vậy. Đức Phật nói một khi chúng ta thanh lọc được tâm và đạt đến Niết bàn, chúng ta có thể vượt ra khỏi cái kiếp sống bất toàn, cái vòng sinh tử này. Chính chúng ta phải xác minh xem chúng ta có làm được việc đó không. Khi chúng ta đã tẩy sạch mọi tham sân si ra khỏi tâm thức, chúng ta qua kinh nghiệm trực tiếp của mình sẽ biết đức Phật nói có đúng hay không. Trong khi chờ tới lúc đó, tôi tin rằng chừng nào tôi chưa làm được điều đó thì cách hay nhất là theo con đường Phật dạy, con đường thanh lọc tâm thức của mình.

Mỗi người chúng ta phải theo con đường phát triển riêng của mình. Mỗi chúng ta hãy cố gắng giữ giới thứ nhất hết sức mình. Chúng ta không nên sát sinh, chúng ta nên tha cái chết, nên tạo cái sống.

Giới thứ hai là không ăn cắp lừa đảo, không lấy một thứ gì với ý định bất hảo. Chúng ta phải ngay thẳng và kiếm sống một cách ngay thẳng. Có những người cho rằng một người ngay thẳng không thể thành công hoặc làm giàu được. Tôi không đồng ý với quan niệm đó. Tôi tin chắc có những người ngay thẳng sống đúng theo nguyên tắc sống của mình mà vẫn thành công. Và thêm nữa họ hưởng được niềm hạnh phúc của một lương tâm trong sạch và một tâm hồn bình thản. Ngược lại những người lừa lọc cuối cùng rồi cũng thường bị lật tẩy và trừng trị. Ngay cả khi họ thoát bị phát giác, họ vẫn bị khổ não do sợ bị phát giác và sự dẫn vật của lương tâm tội lỗi, và khi họ chết, cái khổ của một kiếp tái sinh đau buồn sẽ chờ họ. Do đó, sống trung thực vẫn là và sẽ luôn luôn là chính sách tốt nhất. Xin đừng nghe theo những ai nói ngược lại. Người ngay thẳng có thể thành đạt hơn. Ngay cả khi chúng ta đối đầu với bao chướng ngại, chúng ta không nên lừa đảo để đạt đến thành công. Chúng ta thà ngay thẳng mà nghèo, còn hơn giàu mà thiếu thật thà. Không có gì hạnh phúc hơn là có được một lương tâm trong sạch, nhất là lúc chúng ta đối diện với cái chết.

Giới thứ ba là phải có trách nhiệm về vấn đề ái dục. Nếu một đôi lứa xem mối quan hệ của mình là quan trọng, quan tâm, thương yêu và chung thủy lẫn nhau, thì tình yêu của họ đã được gắn bó vĩnh viễn. Không có một người thứ ba nào có thể chen vào. Trách nhiệm về ái dục rất quan trọng. Nếu không có trách nhiệm, có những người sẽ trở thành nạn nhân. Những tay ma cô đã hủy diệt đời của biết bao thiếu nữ, và những người đàn ông chạy theo ái dục thường tiếp tay vào những chuyện xằng bậy. Nhưng chúng ta chẳng phải là người phán xét ai, mà chỉ kêu gọi lòng từ tâm và tình thương yêu thật sự. Nếu chúng ta thật sự thanh lọc tâm thức và kiểm

ché ái dục, thế giới này sẽ bớt đau khổ và bóc lột. Và căn bệnh AIDS dễ sợ vốn đã trở thành một thảm họa toàn cầu cũng có thể được khống chế.

Giới thứ tư là không nói dối mà phải nói sự thật. Một lần nữa xin đừng nghe lời những người nói rằng ai không nói dối hoặc không trình bày sai sự thật thì không thành công được. Nói sự thật là một trong 10 đức ba la mật mà một bồ tát (một người có ý nguyện thành Phật) phải theo. Mọi Phật tử cũng phải tu tập ba la mật thật sâu nếu muốn đắc quả A la hán (giải thoát khỏi vòng sinh tử). Đức Phật muốn chúng ta phải trung thực hoàn toàn đến độ ngài không muốn chúng ta nói dối ngay cả khi đùa. Do đó chúng ta cần phải cố gắng tối đa để giữ giới cao cả là không nói dối này. Hơn nữa, mặc dù chúng ta không cố ý tìm nhưng tiếng tăm của một người trung thực sẽ vang xa. Ngay cả những người không ưa người đó cũng phải nhìn nhận và nể nang.

Giới thứ năm là không được uống rượu và dùng thuốc vì chúng làm tinh thần mê muội. Và chúng cũng có hại cho cơ thể. Vài người cho rằng giới này cho phép uống rượu chút ít khi xã giao, nhưng tôi không nghĩ vậy. Đức Phật không muốn chúng ta làm tổn thương tinh giác vì nó sẽ dẫn đến các sự phạm giới khác. Hơn nữa rượu rất có hại cho sức khoẻ. Về dùng thuốc thì ai cũng biết các loại thuốc nặng như bạch phiến thì dứt khoát không dùng. Nhưng một số người nghĩ rằng hút thuốc lá không tính là phạm giới này (trong thời của đức Phật có lẽ thuốc lá chưa được khám phá.) Tuy nhiên theo bằng chứng rõ ràng của y khoa ngày nay về cái hại của thuốc lá và dựa trên nỗ lực của chính phủ khắp thế giới cấm hoặc giảm hút thuốc lá, chúng ta có thể nói một cách mạnh dạn rằng nếu đức Phật có mặt ngày hôm nay ngài cũng mạnh mẽ khuyên không nên hút thuốc, vì ngài sẽ không muốn chúng ta tổn thương đến sức khoẻ và bị ghiền một chất thuốc tuy nhẹ nhưng có tiềm năng gây hại.

Còn nhiều điều đáng nói về những thiệt hại lớn lao mà rượu và thuốc lá đã và đang mang lại cho xã hội, nhưng đây không phải là chỗ để đi sâu vào vấn đề này. Chỉ cần nói là quan điểm của chúng ta là dù uống rượu hay hút thuốc xã giao cũng có phạm phần nào vào tinh thần của giới thứ năm. Tốt hơn hết là hoàn toàn từ bỏ rượu và thuốc, đặc biệt là rượu, sau khi suy nghiệm những lời dạy sau của đức Phật: "Này các Tỳ kheo, nếu sử dụng các chất say độc khi tu tập, sẽ đưa mình vào địa ngục, vào thế giới của súc sinh, thế giới của ma đói; có khá lắm thì nếu tái sinh cõi người cũng sẽ bị khùng điên."

Khi chúng ta giữ năm giới này, chúng ta mang hạnh phúc và sự an toàn đến người khác. Bằng cách nào? Là vì không ai phải lo lắng về chúng ta. Họ không phải sợ chúng ta. Họ có thể cảm thấy rất an toàn và thoải mái với chúng ta. Bởi họ có thể an tâm là chúng ta sẽ không làm hại họ, cướp họ, hoặc lừa dối họ. Chúng ta sẽ không dan díu với vợ chồng của họ. Chúng ta sẽ không nói dối với họ. Hơn nữa, nếu chúng ta không uống rượu hút thuốc, họ không phải lo chuyện con cái họ bắt chước thói quen uống rượu hút thuốc của chúng ta, hay mối nguy hiểm phải hít hơi thuốc lá của chúng ta. Họ sẽ cảm thấy họ có thể tin tưởng chúng ta vì chúng ta không uống rượu. Chúng ta sùng đạo và theo sát con đường đi thẳng. Chúng ta vô hại. Những người ham muốn thú vui cảm giác mạnh có thể nghĩ chúng ta có một cuộc đời nhàm chán, và chúng ta là điên rồ. Nhưng điều đó không quan trọng. Chúng ta vui vẻ chấp nhận con người chúng ta. Và sự thật là người nào hiểu biết sẽ ca ngợi chúng ta.

Vậy thì việc chúng ta giữ năm giới là điều tốt. Hơn nữa chúng ta còn thực hành lòng rộng rãi và từ tế. Chúng ta quan tâm và chia sẻ những gì chúng ta có thể cho được. Chúng ta cũng vun xới cái tinh giác mà đức Phật đã dạy. Chúng ta cố sống một cuộc sống trong tinh giác. Chúng ta thiên đề hiểu rõ hơn cái bản chất của sự hiện hữu của chúng ta, những đặc tính của vô thường, khổ và vô ngã. Cho nên khi chúng ta đã làm hết mọi việc đó, khi chúng ta đã sống một cuộc đời tốt đẹp, chúng ta có gì để sợ khi chúng ta chết? Chúng ta có gì để ân hận?

Chính vì vậy nên chúng ta nói muốn có một cái chết tốt thì phải có một cuộc sống tốt. Và khi chúng ta đã sống đẹp, chúng ta có thể chết đẹp. Chúng ta có thể ra đi bình yên, hài lòng rằng

mình đã làm tất cả những gì mình có thể làm được. Đúng thế, chúng ta có thể phạm vài lỗi lầm trong cuộc sống. Nhưng có ai không phạm lỗi lầm? Đức Chúa Giê Su Ki Tô có nói: "Kẻ nào không phạm tội thì hãy ném viên đá đầu tiên." Vậy trước khi chúng ta tu tập và hiền lành, chúng ta có thể đã làm một số điều sai. Điều đó dễ hiểu, vì không ai hoàn toàn cả. Nhưng điều đáng nói là một khi chúng ta nhận ra những sai lầm đó, chúng ta bắt đầu vun trồng tình thương yêu và từ tâm, chúng ta bắt đầu giữ giới và thanh lọc tâm thức chúng ta. Chúng ta có thể vui sướng vì chúng ta có thì giờ đi qua con đường đúng đắn. Như người ta thường nói, trễ còn hơn không. Chúng ta có thể đến trễ hơn nhiều người khác, nhưng tối thiểu chúng ta vẫn đến được.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | 01 | 02

Bản Anh ngữ: [Loving and Dying](#)

*Chân thành cảm ơn đạo hữu Không Tuệ đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 12-2004)*

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

*last updated: 05-01-2005*