

**THÍCH TRÍ SIÊU**

# **Ý Tình Thân 2**

2018

*Các chữ nghiêng trong sách là tiếng  
Phạn Sanskrit hoặc Pali*

## MỤC LỤC

Lời tựa

1/ Mở đầu

2/ Định nghĩa Ý Tinh Thân

3/ Ý Tinh Thân và ngũ uẩn

4/ Ý Tinh Thân và Kinh Pháp Cú

5/ Liên quan giữa Ý Tinh Thân

6/ Ý

7/ Tiến trình phiền não

8/ Gốc rễ phiền não

9/ Chương trình tâm ý

10/ Tại sao tu lâu không hết phiền não?

11/ Con đường tu tập

- Nhận diện tánh xấu
- Lựa tánh xấu để sửa
- Tìm vọng tưởng
- Phương pháp kiểm cơ bấp
- Tu Ý
- Tu Tình
  - a) Con đường thiền quán
  - b) Quán từ bi
  - c) Quán xả
  - d) Quán tha thứ
  - e) Quán hạnh phúc
  - f) Quán ảo
- Tu Thân

1/ Thân thô

- a) Tinh khí thần
- b) Bệnh
- c) Quán cảm ơn thân thể

2/ Thân vi tế

- a) Hào quang
- b) Các thể vi tế
- c) Luân xa
- d) Bảy trình độ tiến hóa
- e) Biết thân vi tế để làm gì?

12/ Thiền Ý Tĩnh Thân

- Ý thanh tịnh
- Tĩnh vắng lặng
- Thân buông xả

13/ Linh

- Linh nhân
- Quang nhân

14/ Kết luận

15/ Phụ lục

- Đồ ăn âm dương
- Đồ ăn acid - alkaline

## Lời tựa

Sách Ý Tình Thân được viết năm 2002, giới thiệu một cách nhìn khác về ngũ uẩn và con đường tu tập chuyên hóa khổ đau.

Từ năm 2010 đến 2015, tôi có dịp hướng dẫn nhiều khóa tu Ý Tình Thân theo tiến trình thứ lớp. Khóa Ý Tình Thân-1 giới thiệu tổng quát về giáo lý Ý Tình Thân. Khóa Ý Tình Thân-2 nói về các phương pháp chuyển Ý và Tình. Khóa Ý Tình Thân-3 nói về phương pháp tu thân. Khóa Ý Tình Thân-4 nói thêm về phân tu thân và khái niệm Linh.

Tập sách này đúc kết lại những giáo lý và phương pháp được dạy trong các khóa Ý Tình Thân ở Pháp, Đức, Hoa Kỳ cho các học viên có tài liệu ôn bài, thực tập, và cùng lúc giới thiệu với bạn đọc.

Ta Bà, tháng 3 năm 2018

Thích Trí Siêu

## Mở đầu

Trong đạo Phật chúng ta thường nghe nói về Thân Khẩu Ý, nhưng ở đây tôi không nói về Khẩu mà thay vào đó là cái Tình (hay tình cảm).

Sống ở đời con người chỉ có hai khuynh hướng: đi tìm hạnh phúc và chạy trốn khổ đau.

Đạo Phật thường được xem là đạo cứu khổ. Nhưng tại sao chúng ta khổ? Và khổ vì cái gì?

Chúng ta khổ vì có thân và tâm. Vì có thân nên không ai tránh khỏi già, bệnh, chết, đói, khát, nóng, lạnh, v.v... Đây là khổ về thân.

Vì có tâm nên không ai tránh khỏi buồn, giận, lo, sợ, hận, thù, ganh, ghét, v.v... Đây là khổ về tâm, mà trong đạo Phật hay gọi là "phiền não". Những cái khổ tâm này đều thuộc về tình cảm.

Hệ thống tu tập Ý Tình Thân nhằm mục đích chuyển hóa phiền não thuộc về Tình, từ tình cảm tiêu cực (negative) thành tích cực (positive). Không những chuyển Tình mà còn chuyển cả Ý và Thân. Đây là một phương pháp tu toàn diện (holistic).

Đa số những cách tu của chúng ta chỉ quanh quẩn nơi cái miệng và cái thân.

Khi vào chùa tụng kinh đó là chúng ta tu cái miệng. Bởi vì cái gì tụng? - Cái miệng tụng.

Khi chúng ta sám hối, lạy Phật, thì đó là tu cái thân. Bởi vì cái gì lạy? - Cái thân lạy.

Khi chúng ta ngồi thiền thì cái gì tu? - Ngồi thiền là thân ngồi xếp bằng, nhưng cái ý có tu hay không là chuyện khác! Nếu ngồi thiền mà ngủ gục (hôn trầm) hay loạn tưởng thì chỉ có cái thân tu, chứ cái ý không có tu!

Khi niệm Phật mà tâm ý lo ra, suy nghĩ lung tung thì chỉ tu cái miệng, chứ chưa tu cái ý!

Vô chùa lạy Phật, sám hối, tụng kinh, niệm Phật nhưng hễ ai nói động tới mình một chút thì buồn, giận, sân, si, ái, ó, v.v...

Khi tu theo hình thức bên ngoài, chúng ta có cảm tưởng là mình tu nhưng thật ra chỉ tu cái thân và cái miệng chứ chưa tu cái ý.

Chúng sinh đau khổ vì cái Tình. Nếu muốn tu (sửa) cái Tình thì cần phải sửa cùng lúc cái Ý và cái Thân. Những người mới vào chùa chưa biết nhiều về giáo lý thì được dạy tu cái thân trước, phải kiểm soát giữ gìn cái thân cho nó đừng tạo tội.

Khi chúng ta thọ giữ năm giới, đó chính là đang tập tu cái thân.

Sát sinh là cái gì sát? - Cái thân.

Trộm cắp là cái gì trộm? - Cái thân.

Tà dâm thuộc cái gì? - Thuộc về cái thân.

Nói dối là cái gì nói? - Cái miệng. Mà cái miệng nằm ở đâu? - Nằm trên cái thân.

Uống rượu là cái gì uống? - Cái miệng. Và cái miệng thuộc về thân.

Ngồi thiền, tụng kinh, lạy Phật, sám hối... là những pháp tu dựa trên cái Thân, nhằm mục đích cột sửa cái Tâm. Nhưng nếu không hiểu như vậy thì mình sẽ làm gì? - Mình sẽ chú trọng nhiều vào cái Thân. Lấy kinh ra tụng, tụng kinh Bát Nhã rồi đến kinh Kim Cang, hết kinh Kim Cang rồi đến kinh Pháp Hoa, hết Pháp Hoa rồi đến kinh Niết Bàn, hết Niết Bàn rồi đến kinh Hoa Nghiêm, hết Hoa Nghiêm rồi đến kinh Địa Tạng, hết Địa Tạng rồi đến kinh Di Đà, hết Di Đà rồi đến kinh Phổ Môn, cứ tụng lòng vòng như vậy và cho là mình tu. Tu như vậy là tu cái miệng, tu tụng.

Mục đích của giáo lý Ý Tinh Thân là giúp chúng ta bớt khổ và sống hạnh phúc. Những ai muốn vãng sinh về thế giới Cực Lạc có thể thấy giáo lý này không đủ. Hoặc những ai muốn chứng Niết Bàn thì giáo lý này cũng không đủ. Nhưng nếu tu học thêm Ý Tinh Thân thì chúng ta có thể sống hạnh phúc ngay tại đây trong lúc chờ đợi khi chết vãng sinh về Cực Lạc hoặc chứng Niết Bàn.



## Định nghĩa Ý Tình Thân

- Ý là ý thức hay tâm ý, tức khả năng nhận thức, suy nghĩ, phân biệt, hiểu biết... Mỗi khi chúng ta nhớ tưởng, suy nghĩ, phân biệt, đó chính là Ý đang hoạt động.

- Tình là tình cảm hay cảm xúc gồm có: vui, buồn, yêu, ghét, lo, sợ, ganh tị, tức, giận, v.v...

- Thân là những gì thuộc về xác thân gồm: cử chỉ, nói năng, hành động, tạo tác.

Trong một ngày chúng ta có suy nghĩ không? Có phân biệt, quyết định, tính toán cái gì không?

Sáng sớm mở mắt dậy là nghĩ: "Ô, hôm nay mình sẽ làm gì?" Tối sắp sửa đi ngủ cũng suy tính chuyện ngày mai. Tâm ý của ta hoạt động không ngừng. Như vậy là ta có cái Ý.

Trong ngày từ sáng đến tối chúng ta có trải qua những cái trạng thái vui, buồn, yêu, ghét, giận hờn không? Khi gặp ai nói hợp ý hay trúng ý thì mình vui mừng. Lỡ gặp ai nói trái ý hoặc mắng chửi thì mình cảm thấy buồn bực, tức giận. Như vậy là ta có cái Tình.

Trong ngày chúng ta có sử dụng cái thân không? Có đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, ngủ nghỉ, đi làm kiếm ăn không? Nếu có tức là chúng ta có cái Thân.

Khi cái Ý suy nghĩ thì chúng ta nói: "Mình suy nghĩ, hoặc tôi suy nghĩ".

Khi cái Tình nó buồn thì chúng ta nghĩ: "Tôi buồn, mình buồn".

Khi cái Thân đi thì chúng ta nghĩ: "Tôi đi, mình đi".

Vô tình tất cả chúng ta đều nhận Ý Tình Thân là Mình, là Tôi, là Ta.

Trong sách Ý Tình Thân, tôi gọi 3 cái này là 3 mình. Ý là mình, Tình là mình, Thân cũng là mình.

Ý Tình Thân là ba yếu tố kết thành con người.

## Ý Tình Thân và ngũ uẩn

### Ngũ uẩn

Là Phật tử, chắc ai cũng đọc tụng Bát nhã tâm kinh, trong đó có câu: "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", có nghĩa là khi bồ tát Quán Tự Tại thực hành bát nhã ba la mật đa thâm sâu thì thấy rõ ngũ uẩn đều không, nên từ đó thoát khỏi mọi khổ ách. Toàn bộ Bát nhã tâm kinh thì câu này là quan trọng nhất, còn những câu sau trở đi như "sắc bất dị không, không bất dị sắc. Sắc tức thị không, không tức thị sắc, v.v..." chỉ là giảng rộng ý nghĩa của câu đầu mà thôi. Thế nhưng đa số người ta chú ý quá nhiều vào chữ "không" và biến nó thành một triết lý khá phức tạp gọi là "tánh không" (sunyata).

Điều chính là quán chiếu thấy được ngũ uẩn là "không" thì thoát khổ. Nhưng trước khi thấy được ngũ uẩn là không thì phải hiểu ngũ uẩn là gì? Do đó chúng ta cần hiểu rõ ngũ uẩn trước rồi sau đó mới quán chiếu nó được.

Ngũ uẩn là năm nhóm: sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

- Sắc tiếng Phạn (sanskrit) là *rupa* tức là những gì có hình sắc. Cái thân này là một hợp thể gồm nhiều thứ có hình sắc như: đầu, mình, tay, chân, da, xương, gân, tóc, v.v... Nói đơn giản, sắc uẩn chính là xác thân này.

- Thọ tiếng Phạn là *vedana*, tức là cảm thọ gồm có 5 loại: lạc thọ, khổ thọ, xả thọ, hỷ thọ, ưu thọ.

Lạc thọ là cảm giác sung sướng. Khổ thọ là cảm giác khổ đau. Xả thọ là cảm giác trung tính, không khổ, không sướng. Hỷ thọ là vui. Ưu thọ là buồn.

- Tưởng tiếng Phạn là *samjna*, tức là tri giác, sự nhận biết của giác quan.

- Hành tiếng Phạn là *samskara*, tức là sự hoạt động của tâm ý.

- Thức tiếng Phạn là *vijnana*, tức là sự nhận thức, phân biệt, so sánh, hiểu biết, quyết định.

Chúng ta sẽ nói nhiều hơn về tưởng, hành, thức trong phần sau.

## Ý Tinh Thân có liên quan gì với ngũ uẩn?

Xin trả lời đơn giản: Ý Tinh Thân chính là ngũ uẩn.

- Sắc > Thân
- Thọ > Tinh
- Tưởng, Hành, Thức > Ý

Sắc chính là cái Thân.

Thọ (cảm thọ) tương đương với Tình (cảm).

Tưởng, Hành, Thức là ba hình thái hoạt động của Ý.

Ý Tình Thân là một cách nhìn mới và đơn giản về ngũ uẩn.

Con người là loài hữu tình (*sattva*, sentient beings), tức là có tình cảm. Vì có tình cảm nên mới biết và cảm nhận sướng khổ. Chúng ta tìm đến đạo Phật cũng vì muốn thoát khổ tìm vui, đó là chúng ta đang hoạt động trên phương diện của Tình. Tuy vậy xưa nay khi giảng về đạo Phật, ít có ai nói về vấn đề Tình cảm, trong khi đó khổ là một vấn đề Tình cảm. Đó là lý do vì sao tôi nói về Ý Tình Thân, cốt nêu lên vấn đề của Tình.



## Ý Tinh Thân và Kinh Pháp Cú

Có người sẽ thắc mắc Ý Tinh Thân phải chăng là một giáo lý kỳ lạ không liên quan gì đến Phật giáo? - Xin trả lời là giáo lý Ý Tinh Thân được xây dựng từ hai bài kệ của kinh Pháp Cú.

Kinh Pháp Cú (*Dhammapada*) là một kinh rất cổ xưa nằm trong Tiểu Bộ Kinh (*Khuddaka Nikaya*). Kinh này được tất cả truyền thống Nguyên thủy, Đại thừa, Kim cang thừa, đều công nhận là của đức Phật nói.

Thuở xưa có nhiều tông phái Phật giáo được thành lập dựa trên một vài bộ kinh hay luận như Hoa Nghiêm tông (dựa theo kinh Hoa Nghiêm), Pháp Hoa tông (dựa theo kinh Pháp Hoa), Tam Luận tông (dựa theo Thập Nhị Môn luận và Trung Quán luận của Long Thọ và Bách luận Đề Bà), Câu Xá tông (dựa theo Câu Xá luận của Thế Thân), Tịnh Độ tông (dựa theo kinh Vô Lượng Thọ, kinh Quán Vô Lượng Thọ, kinh A Di Đà) v.v... Thì ngày nay, thế kỷ thứ 21, giáo lý Ý Tinh Thân được thành lập dựa trên kinh Pháp Cú cũng không có gì là kỳ lạ, nhất là theo tinh thần "phát triển" của Đại thừa.

Mới vào đầu của kinh Pháp Cú, phẩm Song Yếu (*Yamaka Vagga*), đức Phật nói:

"Ý dẫn đầu các pháp,  
 Ý làm chủ ý tạo  
 Nếu với Ý ô nhiễm,  
 Nói lên hay hành động  
 Khổ nào bám theo sau  
 Như xe chân vật kéo." (kệ 1)

Rồi bài kệ thứ nhì Đức Phật nói:

"Ý dẫn đầu các pháp,  
 Ý làm chủ ý tạo  
 Nếu với Ý thanh tịnh  
 Nói lên hay hành động  
 An lạc bước theo sau  
 Như bóng không rời hình." (kệ 2)

Trong bài kệ thứ nhất, ba câu đầu: "Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ ý tạo, nếu với ý ô nhiễm" đều nhấn mạnh về sự quan trọng của cái Ý.

Câu thứ tư: "Nói lên hay hành động" là nói về sự tạo nghiệp của Thân (và miệng).

Câu thứ năm: "Khổ nào bám theo sau". Khổ là hậu quả và cũng chính là Tình. Tình khổ.

Câu thứ năm của bài kệ thứ nhì: "An lạc bước theo sau", an lạc cũng là Tình.

Qua hai bài kệ ở trên, chúng ta thấy rõ Ý là nhân, biểu hiện qua hành động là Thân, và kết quả là Tình (khổ hay sướng).

Vậy thì khổ đau hay hạnh phúc đều tùy thuộc vào cái Ý của mình.



## Liên quan giữa Ý Tình Thân

Trong hai bài kệ của kinh Pháp Cú, ta thấy Ý đi trước rồi đến Thân và sau cùng là Tình. Tức là đi theo chiều Ý > Thân > Tình. Điều này khá dễ hiểu, thí dụ tôi có Ý tốt, muốn giúp đỡ anh Ba khi anh ấy gặp nạn. Sau khi được tôi giúp đỡ thì anh Ba rất hoan hỷ, cảm ơn tôi rồi rít và còn đi khoe với mọi người làm tôi cảm thấy vui và hãnh diện. Tình ở đây là hậu quả hành động của Thân.

Nhưng Tình cũng có thể xuất hiện ngay sau khi Ý khởi lên mà chưa kịp phát ra hành động nơi Thân.

Khi Ý khởi nghĩ cái gì thì nó sẽ cho ra cái Tình, và sau đó mới đưa đến thái độ, hành động. Đây là đi theo chiều Ý > Tình > Thân.

Thí dụ như tôi khởi Ý nghĩ cô Tám là người đàn ông hoàng, ăn nói có duyên thì tự nhiên tôi có cảm tình với cô, và sau đó tôi sẽ có thái độ cởi mở và thân thiện với cô ấy.



## Ý

Ý ở đây là ý căn (mental organ). Con người có 6 giác quan, danh từ chuyên môn trong đạo Phật gọi là lục căn, gồm có: nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn, ý căn. Nói đơn giản là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Năm giác quan đầu tương đối dễ hiểu, riêng về ý thì rắc rối hơn, bởi vì có ý căn, ý thức, ý trần, ý tưởng, ý nghĩ, ý niệm.

Thí dụ khi con mắt (nhãn căn) tiếp xúc với hình sắc bên ngoài (sắc trần) thì phát sinh ra nhãn thức, tức là sự biết của con mắt.

Khi tai (nhĩ căn) tiếp xúc với âm thanh (thanh trần) thì phát sinh ra nhĩ thức, tức là sự biết của tai.

Khi mũi (tỷ căn) tiếp xúc với mùi hương (hương trần) thì phát sinh ra tỷ thức, tức là sự biết của mũi.

Khi lưỡi (thiệt căn) tiếp xúc với đồ ăn (vị trần) thì phát sinh ra thiệt thức, tức là sự biết của lưỡi.

Khi thân (thân căn) tiếp xúc với đồ vật êm dịu, trơn láng, nóng lạnh v.v... (xúc trần) thì phát sinh ra thân thức, tức là sự biết của thân.

Khi ý (ý căn) tiếp xúc với tất cả sự vật hữu hình (từ sắc trần đến xúc trần) và vô hình như các lý

tưởng, quan niệm, kinh tế, chính trị, học thuyết, v.v... thì phát sinh ra ý thức, tức là sự biết của ý.

Nói tới đây chắc bạn đọc đã đoán ra ý căn là gì rồi? Đó chính là bộ não hay bộ óc, vì đó là một bộ phận (organ) trong con người.

Năm căn (giác quan) kia là những bộ phận trong con người thì ý căn cũng là một bộ phận không khác.

Mỗi giác quan có khả năng hay sự hoạt động riêng biệt. Mắt có khả năng nhìn. Tai có khả năng nghe. Mũi có khả năng ngửi. Lưỡi có khả năng nếm. Thân có khả năng xúc chạm. Ý có khả năng suy nghĩ, nhớ tưởng, phân biệt.

Ba khả năng của Ý còn được gọi với danh từ chuyên môn là: tưởng, hành, thức.

## Hoạt động của Ý

Ý có 3 khả năng hoạt động là: tưởng, hành, thức. Khi nói tưởng, hành, thức, chúng ta nên hiểu đó là Ý tưởng, Ý hành, Ý thức.

**Ý tưởng** là sự thu nhận của Ý căn, tiếng Anh là perception. Từ trước đến giờ chúng ta chỉ biết "tưởng" là thu nhận vào, chứ ít ai để ý cái "tưởng" không những nó thu vào mà còn chiếu lại.

Thời nay chúng ta có máy chụp hình số (digital camera) và thu hình số (digital camcorder).

Khi chụp hay thu hình thì đó gọi là tưởng (perception). Sau khi chụp hình về nhà chúng ta có

xem lại được không? Đương nhiên là được. Thật ra chẳng cần phải về nhà mới xem lại được mà chúng ta có thể bấm mở ra xem ngay tại chỗ.

Máy hình **thu vào** được thì **chiếu lại** được. Cái tưởng cũng như thế.

Thay vì dịch chữ "tưởng" là tri giác thì nay tôi dùng danh từ hiện đại là "**camera tâm**". Bởi vì khi nói tới "camera" thì bạn đọc sẽ biết ngay là "thu và chiếu".

Đa số phiền não của chúng ta thường bắt nguồn từ cái tưởng. Ban ngày tiếp xúc với mọi người, cái tưởng (camera tâm) nó chụp và thu hình mọi sự việc xong đến tối về nhà nó chiếu lại gọi là "hồi tưởng" (review, recall). Do đó chúng ta thường khổ nhất vào ban đêm, khi lên giường sửa soạn đi ngủ, xung quanh yên lặng, mắt, tai, mũi, lưỡi, không tiếp xúc với bên ngoài nữa thì khi ấy cái tưởng (camera tâm) sẽ chiếu lại những gì mà nó đã thu.

Cái tưởng không phải chỉ chiếu lại những gì nó vừa mới thu ban ngày, mà nó có thể chiếu lại cho mình xem những hình ảnh quá khứ từ 10 năm, 20 năm, hay 30 năm trước. Nó thích cái gì thì nó chiếu lại cái đó, nhất là những gì gây khổ đau thì nó chiếu tới chiếu lui hoài.

Ngoài ra cái tưởng cũng có thể chiếu phim mới được dựa vào những dữ kiện quá khứ, trường hợp này gọi là "tưởng tượng" (imagination).

**Ý hành** là sự hình thành những tư tưởng, ý nghĩ, tiếng Anh là mental formations. Trong Duy Thức Học gọi đó là những tâm sở (*caitasika*, mental

factors) gồm có 51 loại được chia thành 6 nhóm như sau:

1. Năm biến hành: xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư.
2. Năm biệt cảnh: dục, thắng giải, niệm, định, huệ.
3. Mười một thiện: tín, tầm, quý, vô tham, vô sân, vô si, tinh tấn, khinh an, bất phóng dật, hành xả, bất hại.
4. Sáu căn bản phiền não: tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến.
5. Hai mươi tùy phiền não: phần, hận, phú, não, tật, xan, cuồng, siểm, hại, kiêu, vô tầm, vô quý, trạo cử, hôn trầm, bất tín, giải đãi, phóng dật, thất niệm, tán loạn, bất chánh tri.
6. Bốn bất định: hối, miên, tâm, tu.

Nêu danh 51 tâm sở để bạn đọc biết thuở xưa tổ sư phái Duy Thức là ngài Thế Thân (*Vasubandhu*) phân chia ra sao, nhưng ngày nay tôi xin gọi đơn giản Ý hành là sự suy nghĩ hay "bàn chuyện", nói theo kiểu hiện đại là "**radio tâm**" trong đó có 51 anh bàn luận viên (commentators) hay quân sư.

Tâm ý của con người rất đặc biệt, một khi nó thu vào cái gì rồi thì nó chờ dịp chiếu lại. Và khi nó chiếu lại thì nó bàn luận. Thí dụ ban ngày thu hình cô Sáu đưa vào tâm rồi, đến tối nó chiếu hình cô Sáu lên màn hình tâm thức thì nó bàn, nó nói "cô Sáu đẹp, dễ thương hơn cô Năm..., làm sao quen với cô này, nếu được thì xin cưới cô... rồi sau đó sanh chừng 4, 5 đứa là đủ nuôi... v.v..."

Mỗi khi Ý "tưởng" (chiếu lại) cái gì thì tức khắc Ý sẽ "hành" theo, tức là nhóm bàn luận viên hay quân sư quạt mo sẽ nhào ra bàn luận. Nếu để cho nó nói nhiều quá thì mình sẽ điên cái đầu vì không biết nghe đũa nào. Bởi vậy người ta mới có câu "lắm thầy thôi ma".

Những người mắc bệnh trầm cảm hay thiếu ngủ, ban đêm không ngủ được là vì cái đám quân sư nói nhiều quá, thí dụ có đũa nói "làm đi, nếu không làm thì chủ đuối"; một tên khác nhảy ra nói "làm nhiều hết xí quách rồi, mệt quá"; đũa khác lại nói "hết hơi nhưng cũng ráng làm, không làm sẽ bị đuối", v.v... Cứ thế chúng đua nhau nói qua nói lại liên tục.

Có những người tu thiền hay than là ngồi thiền sao vọng tưởng khởi lên nhiều quá!

Vọng tưởng là gì? – Vọng tưởng chính là ý tưởng và ý hành.

Tại sao nó ra hoài? – Tại vì trong ngày camera tâm thu nhiều chừng nào thì ngồi yên lặng nó chiếu ra nhiều chừng nấy.

Tu thiền mà sống cuộc đời đa đoan, đa sự thì ngồi thiền vọng tưởng khởi lên là chuyện thường, không thể nào đòi hỏi trong vòng 5, 10 phút là hết vọng tưởng.

Hãy nhìn lại các thiền sư thời xưa ở đâu? – Họ sống trong núi, trong rừng, không bận rộn với chuyện đời, không có iPod, iPad, iPhone, không có camera, radio, v.v... không có gia đình vợ chồng, con cái. Trong khi chúng ta thì ngược lại, có quá

nhiều chuyện cần phải lo nghĩ như gia đình, việc làm, kinh tế, giao tiếp xã hội, v.v...

Những người nói "ngồi thiền sao khó quá, sao vọng tưởng nhiều quá" thì hãy nhìn lại đời sống hằng ngày của mình như thế nào? Theo luật duyên khởi, "cái này có vì cái kia có". Có nhiều vọng tưởng là vì có đời sống quá bận rộn, đa sự, đa đoan.

Khi ngồi xuống tâm mình có vắng lặng hay không, đó là cái quả. Còn cái nhân là trước khi ngồi thiền mình đã làm những gì?

**Ý thức** là sự phân biệt, phán xét, quyết định của Ý, tiếng Anh là consciousness.

Khi ý tưởng thu vào hoặc chiếu ra, và ý hành bàn chuyện thì ý thức đều thấy biết và có khả năng phán xét, quyết định ngưng chiếu, ngưng bàn hay tiếp tục.

Thí dụ như Ý tưởng (camera tâm) chiếu lại cảnh ông chồng bỏ mình 10 năm trước, thì ý thức có thể quyết định: "chuyện này đã xưa rồi, nhớ làm gì" thì cuộn phim sẽ ngừng. Nhưng nếu ý thức không tỉnh giác, không ra lệnh ngừng thì Ý hành sẽ nhào ra bàn: "Trời ơi, tên đó đúng là sỗ khanh! Nó yêu người khác, bỏ mình như vậy thiệt là đau khổ. Nếu mình biết trước thì hồi đó đã không lấy hắn rồi!...", nó vừa nói xong thì quân sư khác nhảy vô bàn tiếp.

Chúng ta tu hành tiến bộ hay không là tùy vào anh ý thức này. Nếu ý thức được học đạo, có sự thấy biết đúng đắn (chánh kiến), chánh niệm tỉnh giác thì sẽ điều trị được vọng tưởng, còn không thì Ý tưởng và Ý hành sẽ tiếp tục tung hoành.



## Tiến trình phiền não

Phiền não là những Tình cảm, cảm thọ bất an, bức xúc như buồn, giận, lo, sợ, hận, thù, ganh ghét, v.v... Những Tình cảm này không thể tự nhiên mà khởi lên được. Nó khởi lên là vì Ý dẫn đầu như bài kệ trong kinh Pháp Cú đã nói ở trên.

Khi cái Ý có sự suy nghĩ, nhớ tưởng sai lầm thì đây là "vọng tưởng". Từ vọng tưởng sẽ đưa đến vọng tình (tức tình cảm, cảm thọ bất an). Và vọng tình sẽ dẫn đến những hành động sai lầm (vọng nghiệp). Vọng nghiệp sẽ trở lại nuôi dưỡng vọng tưởng, và cứ thế ba cái này tương duyên tương sinh, xoay vần mãi.

Ý	→	vọng tưởng
Tình	→	vọng tình
Thân	→	vọng nghiệp

Vọng tưởng

Vọng tình

Vọng nghiệp

Từ hình trên, chúng ta sẽ có hình tương đương dưới đây:

Vô minh

Phiền não

Nghiệp

Vì Ý không sáng suốt (vô minh) nên nghĩ tưởng sai lầm. Do nghĩ tưởng sai lầm nên sinh ra tình cảm ưa ghét, buồn giận (phiền não). Vì phiền não nên làm những hành động bất thiện (nghiệp). Khi tạo nghiệp bất thiện thì kết quả là khổ đau, và khi bị khổ đau thì tâm trí u mê không sáng suốt (vô minh).

Thí dụ: Anh Ba rất ghét mấy thầy tu. Ghét là một phiền não, một ác cảm, tức tình cảm xấu. Không thể tự nhiên mới sinh ra đời là anh Ba đã biết ghét mấy thầy tu. Cái gì cũng phải có nguyên nhân. Anh Ba ghét mấy thầy tu là vì anh đã "nghĩ" mấy thầy tu dụ dỗ mê hoặc vợ con anh. Trước kia, khi chưa biết chùa thì chủ nhật anh đưa vợ con đi chơi đây đó. Từ ngày vợ anh biết đạo Phật thì chủ nhật nào cũng đòi đi chùa mà không chịu đi chơi với anh nữa.

Từ ý nghĩ sai lầm (vọng tưởng) là mấy thầy dụ dỗ vợ con anh, nên sinh ra vọng tình là "ghét mấy thầy tu". Từ vọng tình "ghét" này nên anh thường hay nói xấu, chê bai, chỉ trích các thầy tu, đây là

một hành động bất thiện (vọng nghiệp). Càng nói xấu, chê bai, chỉ trích các thầy tu thì anh lại càng ghét hơn nữa. Ngay cả những thầy tu lạ hoắc ở đâu không hề quen biết hay liên can gì đến vợ anh mà anh cũng ghét luôn, vì anh không còn sáng suốt nên "vơ đũa cả nắm" và tạo ra một thành kiến là "mấy thầy tu chuyên dụ dỗ đàn bà con nít nhẹ dạ".



## Gốc rễ phiền não

Chúng ta ai cũng có phiền não, có tham, sân, si, buồn, lo, sợ, ganh, tức, v.v... Nhưng may thay những phiền não này khởi lên một hồi rồi tan biến. Thí dụ như ai nói trái ý ta thì ta nổi giận, la hét. Nhưng sau đó thì cơn giận cũng nguôi ngoai rồi lặn mất. Hoặc khi ta gặp món ngon thì ăn cho nhiều, cho có, nhưng khi no căng bụng thì cũng phải ngừng.

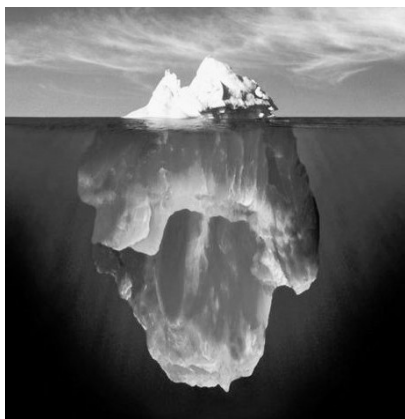
Khi tham, sân khởi lên rồi lặn mất không có nghĩa là chúng biến mất và không bao giờ trở lại nữa. Chúng sẽ trở lại khi gặp cơ hội khác. Lý do là gốc rễ của chúng vẫn còn nằm sâu trong tâm thức. Giống như khi ta vừa mới cắt cỏ thì trông đẹp đẽ, nhưng sau một, hai tuần thì cỏ mọc lại như cũ, lý do là rễ cỏ vẫn còn nằm dưới đất, khi mưa nắng đầy đủ thì cỏ sẽ mọc lại.

Trở lại thí dụ anh Ba ở trên. Anh có phiền não, ác cảm, ghét mấy thầy tu là vì anh đã có ý nghĩ sai lầm. Khi gặp thầy tu ở chùa gần nhà thì cái sân (ghét) của anh nổi lên. Nhưng hết gặp thì cái ghét

biến đâu mất. Thật ra cái ghét nó chỉ tạm ẩn đi mà thôi.

Đến đây cần phải nói thêm về tâm thức của chúng ta có hai phần: phần nổi và phần chìm. Phần nổi là phần chúng ta biết được và xử dụng hằng ngày. Còn phần chìm là phần chúng ta hoàn toàn không biết, và không ngờ tới sự hiện hữu của nó. Tâm lý học hiện đại gọi phần nổi là Ý thức (conscious mind) và phần chìm là Tiềm thức (subconscious mind), tiềm có nghĩa là chìm ở dưới. Trong Phật giáo có trường phái Duy Thức (*cittamatra*) cũng nói về Ý Thức (*mano-vijnana*) và Tàng thức hay A lại da thức (*alaya-vijnana*). Tàng có nghĩa là chứa đựng. Tàng thức là phần tâm thức rộng lớn và sâu thẳm như một cái kho chứa đựng tất cả những hạt giống. Tiềm thức có thể được xem tương đương với Tàng thức. Khi Ý nhớ tưởng, suy nghĩ, phán xét, phân biệt cái gì đó thì những cái này không mất mà biến thành những chủng tử (*bija*, hạt giống) rơi vào nằm trong kho Tàng thức.

Để dễ hiểu, chúng ta có thể tạm hình dung tâm thức con người như một tảng băng nổi (iceberg), phần nhỏ lú trên mặt biển là những vọng tưởng thô kệch hiện trên mặt ý thức, còn phần to tướng nằm ngầm phía dưới là Tàng thức, chứa những tập khí, vọng tưởng kiên cố, những quan niệm, thành kiến, cố chấp, gốc rễ của phiền não.



*Hình tảng băng nổi*





## Chương trình tâm ý

Trong đời sống hàng ngày khi tiếp xúc với mọi người, chúng ta thường phản ứng, hành xử theo tình cảm và thói quen: chửi tôi thì tôi chửi lại, đánh tôi thì tôi đánh lại, thương tôi thì tôi thương lại. Đó là chúng ta phản ứng theo một chương trình (program). Ở đây tôi xin dùng chữ "program" cho dễ hiểu, bởi vì thời nay là thời đại kỹ thuật điện toán, hầu như già trẻ lớn bé, ai cũng dùng ít nhiều máy vi tính (computer) và điện thoại thông minh (smartphone).

Program là gì? Là một chương trình kỹ thuật, điện toán, hay cơ khí, hễ ta nhấn nút cho vào một mệnh lệnh (command) hay dữ kiện (data) thì nó tự động cho ra kết quả. Nhấn nút đưa vào là input. Cho ra kết quả là output. Người nhấn nút không cần phải suy nghĩ gì hết.

Ban đầu Ý khởi lên một ý nghĩ. Nếu ý nghĩ đó được khởi lên hoài thì nó sẽ đúc thành một quan niệm (concept), một sự tin tưởng (belief), hay thành kiến (prejudice). Sự tin tưởng này sẽ tạo ra một thói quen. Và thói quen này sẽ trở thành một chương trình (program) nằm sâu trong Tàng thức.

Do hành xử theo program, theo thói quen nên chúng ta quên mất là mình có quyền lựa chọn phản ứng của mình đối với hoàn cảnh. Thí dụ như khi một người nào đó chửi mình, mình có thể dừng lại, không phản ứng vội mà có thì giờ suy nghĩ, quyết định là nên chửi lại hay không chửi lại.

Người biết dừng lại không phản ứng theo thói quen là người biết tu.

Xưa nay từ nhỏ tới lớn chúng ta tạo rất nhiều thói quen (program). Bây giờ những program đó sai sử và điều khiển chúng ta tạo nghiệp và phiền não.

Ý thức

Phiền não

Tàng thức



Program

Trong xã hội văn minh ngày nay, tất cả máy móc, cơ khí, điện tử đều được điều khiển bởi chương trình tự động. Nhất là hệ thống vi tính, điện toán (computer), nếu bạn muốn máy vi tính của bạn chạy được thì phải gán, cài đặt những chương trình (programs, software, logiciels). Tâm của chúng ta cũng giống như vậy, sau khi được cài, gán vào

những vọng tưởng, quan niệm, thành kiến, tập quán, v.v... nó sẽ tự hoạt động (autorun).

Chúng ta biết trong các chuyến máy bay du lịch luôn có hai phi công (pilot). Nhưng không phải lúc nào người phi công cũng phải lái liên tục, mà họ dùng chương trình lái tự động (auto-pilot), tức là để máy bay tự lái lấy. Trên một chuyến bay, hơn 90% thời gian là họ để máy bay lái tự động. Họ chỉ cầm lái khi cất cánh lên đủ độ cao, và khi sắp sửa đáp xuống<sup>1</sup>.

Cũng thế trong đời sống hàng ngày, Ý thức có thể được ví như người phi công (pilot), và Tàng thức được ví như chương trình lái tự động (auto-pilot). Không thể nói chính xác là Tàng thức điều khiển bao nhiêu phần trăm sự hoạt động hàng ngày của chúng ta, nhưng chắc chắn là nhiều hơn Ý thức rất nhiều, khoảng từ 70% đến 90%, tùy theo khả năng chánh niệm tỉnh giác của mỗi người.

Thí dụ khi mới học lái xe, ai cũng được dạy là thấy đèn đỏ thì phải ngừng lại. Do đó khi mới có bằng lái, chúng ta rất cẩn thận, chú ý nhìn đèn xanh hay đỏ, và khi thấy đèn đỏ thì "phải nhớ" ngừng lại. Đây là sự chủ động của Ý thức, vì Ý thức ra lệnh. Nhưng sau một thời gian lái xe quen thì chúng ta không cần và không còn để ý tới đèn đường nữa. Mỗi khi thấy đèn đỏ thì cái chân "tự động" đạp thắng mà không cần "phải nhớ" đạp thắng. Trong

---

<sup>1</sup> Theo lời ông John Cox, phi công của hãng US Airways, trả lời báo usatoday.com. "Ask the captain: How often is autopilot engaged?"

trường hợp này, Ý thức không điều khiển mà chính là Tàng thức, hay đúng hơn là chương trình "thấy đèn đỏ phải ngừng" trong Tàng thức nhảy ra điều khiển tự động.

Thí dụ khác: Hồi cô Tám được ba tuổi, cha cô phải đi quân dịch và tử trận bỏ lại hai mẹ con cô bơ vơ. Vài năm sau mẹ cô mắc bệnh qua đời bỏ cô ở lại cho bà ngoại nuôi nấng. Lúc đó tuy hãy còn nhỏ không biết suy nghĩ nhiều nhưng trong tiềm thức bé Tám đã âm thầm đưa vào (set up) một chương trình: "Tôi là người bị bỏ rơi, những người tôi thương trước sau gì cũng bỏ rơi tôi". Lớn lên lập gia đình, cô không dám lấy người cô thương mà lại lấy một người khác vì cô tin rằng nếu lấy người thương thì họ sẽ bỏ cô. Vì lấy chồng mà không thương nên cô không có hạnh phúc, thường buồn bực và bất mãn. Bởi gia đình không hạnh phúc nên cô hay lo sợ là chồng sẽ bỏ cô. Đúng như cô dự đoán mong chờ, sau mười năm chung sống chồng cô đã bỏ đi lấy người khác. Tuy không thương yêu gì chồng nhưng cô cảm thấy rất đau khổ, cái "program bị bỏ rơi" lại hiện hành làm cô khóc suốt ngày. Người ngoài tưởng cô nhớ chồng nhưng thật ra cô khóc cho thân phận "bị bỏ rơi" của mình. Cô Tám hoàn toàn không biết mình đã bị "program bị bỏ rơi" điều khiển làm cho cô không có hạnh phúc, không dám lấy người mình thương, và xui khiến người chồng bỏ rơi mình.

Chúng ta thường sống với những chương trình cũ rích không hợp thời, chúng làm ta mắc kẹt không sống an vui hạnh phúc được trong hiện tại. Đa số những chương trình cũ rích này được đưa vào tâm thức khi chúng ta còn bé, từ khoảng 1 tuổi đến 7 tuổi, khi ấy tâm thức còn non nớt rất dễ thấm vào những sự kiện của môi trường xung quanh.

Thí dụ hồi nhỏ ta bị người lớn hù dọa ma, nên program "sợ ma" in sâu vào tâm thức, để rồi bây giờ tuy đã 50, 60 tuổi nhưng ta vẫn sợ ma như hồi còn 5, 6 tuổi. Ta không muốn sợ ma, nhưng "nó" vẫn sợ. Nó ở đây là ai? Nó ở đây chính là "program sợ ma" nằm sâu trong Tầng thức.

Tất cả những mặc cảm như tự ti, tự tôn, v.v... đều là những chương trình nằm sâu trong Tầng thức. Mặc có nghĩa là thâm lặng, cảm là cảm nhận. Mặc cảm là sự cảm nhận âm thầm lặng lẽ trong tâm thức. Mặc cảm tự ti (inferiority complex) là âm thầm cảm nhận, cho rằng mình là người ngu, dở, thua kém kẻ khác. Vì bị chương trình tự ti điều khiển nên ta trở thành nhút nhát, sợ hãi, mắc cỡ. Càng nhút nhát, sợ hãi, mắc cỡ thì ta lại càng tự ti, càng thấy mình dở và thua kém. Mặc cảm tự tôn (superiority complex) là trong tâm âm thầm cho mình là người tài giỏi hơn kẻ khác. Vì bị chương trình tự tôn điều khiển nên ta dễ kiêu mạn, ăn nói phách lối, khinh người. Chính vì mặc cảm tự tôn này mà Hitler đã điều động Đức quốc xã tiêu diệt dân Do Thái, và muốn làm bá chủ toàn cầu.

Chương trình tâm ý (mental program) rất quan trọng trong đời sống. Chính sự giáo dục, truyền thông, tuyên truyền, quảng cáo, đều là những phương tiện cài đặt, nhồi sọ những chương trình tâm ý vào quần chúng. Trong những xã hội văn minh, tiến bộ, người dân thường được dạy dỗ (cài đặt) những chương trình tâm ý nhân bản, đạo đức, vị tha. Còn những xã hội chậm tiến, lạc hậu thì người dân chỉ được tuyên truyền những chương trình thất đức, ích kỷ, hại nhân.

Công trình tu tập là làm sao nhận diện được những chương trình cũ rích, tai hại, sai lầm gây khổ đau cho mình và người để xóa bỏ, thay thế chúng bằng những chương trình mới, hợp thời và hữu ích hơn.

## Tại sao tu lâu không hết phiền nã?

Có người đi chùa lâu năm mà vẫn còn nhiều sân, si, ái, ó. Ai nói trái ý mình là buồn giận. Đi chùa để tu hành cho bớt khổ nhưng vào chùa lại sinh phiền não với người trong chùa, phiền não với thầy, cô rồi buồn giận bỏ chùa đi sang chùa khác. Đi chùa khác được vài tháng lại phiền não nữa.

Đi chùa tụng kinh hoài không bớt phiền não, nên đổi sang đi tu Phật thất, chuyên tâm niệm Phật nhưng rồi phiền não cũng không hết.

Có người đổi sang tu thiền, tinh tấn tham dự các khóa thiền tích cực một tuần hay 10 ngày. Đang trong khóa tu thì phiền não tạm lắng xuống vì không ai được nói chuyện mà phải giữ im lặng. Nhưng khi hết khóa tu về nhà trở lại đời sống hàng ngày đụng chạm với người khác thì sân, si, ái, ó trở lại như cũ.

Mục đích tu hành là dứt trừ phiền não, hay làm bớt đi phiền não. Do đó, dù tu theo pháp môn nào, theo thầy nào hay chùa nào, chúng ta cũng cần phải kiểm lại xem mình có bớt phiền não chưa?

Tu lâu mà không hết phiền não là vì mình chỉ tu hình thức bề ngoài. Như ở đầu sách có nói, đa số những cách tu của chúng ta như Tịnh Độ (tụng kinh, niệm Phật, lạy Phật) và Mật tông (trì chú, bắt ấn, đánh trống, thổi kèn, lập đàn tràng, v.v...) đều dựa trên hình tướng. Ngay cả Thiền tông cũng không tránh khỏi hình thức, tức là cái thân phải ngồi yên thật lâu. Thí dụ như phái thiền Tào Động (Soto) của Nhật Bản, người ta bắt thiền sinh phải ngồi tư thế cho thật đúng. Có vị thiền sư đi canh sửa đầu, sửa lưng, sửa cổ, sửa vai, và thiền sinh phải ráng ngồi yên như vậy trong một, hai tiếng đồng hồ.

Tất cả pháp môn đều không thể bỏ qua hình thức. Các hình thức tu tập dựa trên thân, khẩu được xem là phương tiện để đạt đến mục đích (cứu cánh) là chuyên hóa tâm ý.

Nhưng kẹt một điều là chúng ta dính mắc vào phương tiện và quên hẳn mục đích, chú trọng quá nhiều vào hình thức tu tập bên ngoài và không biết cách sửa những chương trình (program) nằm sâu trong A lại da thức của mình.

Thí dụ ai cũng biết tu là phải từ bỏ tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, v.v... Nhưng chúng ta đã làm gì để từ bỏ những tánh xấu này?

Chúng ta niệm Phật là để cầu về Cực Lạc chứ đâu phải từ bỏ tham, sân, si. Do đó tuy niệm Phật nhiều nhưng gốc rễ tham, sân, si vẫn còn nguyên trong Tàng thức.

Chúng ta trì chú Lăng Nghiêm để đừng bị ma nữ bắt như ngài A Nan chứ đâu phải để từ bỏ tham,



sân, si. Chúng ta trì chú Đại Bi để cầu xin tai qua nạn khỏi, chứ đâu phải để từ bỏ tham, sân, si.

Chúng ta tụng kinh A Di Đà để cầu vãng sinh Cực Lạc hay cầu siêu cho thân nhân chứ đâu phải để tu tâm sửa tánh.

Chúng ta tụng kinh Phổ Môn để cầu an, cầu xin Quan Thế Âm bồ tát cứu khổ cho mình tai qua nạn khỏi chứ đâu phải để tu tâm sửa tánh.

Chúng ta ngồi thiền để kiến tánh thành Phật, chứ đâu phải để từ bỏ tham, sân, si.

Tóm lại chúng ta tu nhiều thứ lắm, nhưng tất cả đều nhằm mục đích gì khác chứ đâu phải để trừ bỏ phiền não, tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, v.v...

Đó là lý do vì sao tu lâu mà không bao giờ hết phiền não. Cho nên cuối các thời kinh, khi chúng ta tụng bài Tứ hoằng thệ nguyện, câu thứ nhì: "Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn" thì đó chỉ là tụng cho vui mà thôi.



## Con đường tu tập Ý Tình Thân

Con đường tu tập Ý Tình Thân gồm có 6 giai đoạn như sau:

- 1) Nhận diện và ghi ra những tánh xấu thường gây cho mình khổ đau.
- 2) Lựa ra tánh xấu làm phiền mình nhất và quyết tâm sửa nó trước.
- 3) Truy tìm vọng tưởng nào đã đưa đến tánh xấu này.
- 4) Tu Ý: thay thế những chương trình tâm ý cũ bằng chương trình mới.
- 5) Tu Tình: tập phát triển tình cảm, đức tính mới, ngược lại với tánh xấu cũ.
- 6) Tu Thân: thực hiện những lời nói, cử chỉ, hành động tương ứng với chương trình mới.

Sáu giai đoạn này đã được nói nhiều trong sách Ý Tình Thân xuất bản năm 2002. Ở đây xin nhắc lại sơ qua.

## 1/ Nhận diện và ghi ra những tánh xấu

Trong ngày có rất nhiều tâm tưởng, tánh tình, tập khí, phiền não khởi lên không ngừng, cái này chưa đi thì cái kia đã tới. Vừa vui được hai phút thì lại giận, hết giận đến buồn, hết buồn thì lo, hết lo đến sợ, v.v...

Trong sách Phật thường nói đến 10 phiền não: tham, sân, si, mạn, nghi, thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ, giới cấm thủ. Hoặc trong Duy thức học nêu lên 6 căn bản phiền não là: tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến; và 20 tùy phiền não: phẫn, hận, phú, nã, tật, xan, cuồng, siểm, hại, kiêu, vô tâm, vô quý, trạo cử, hôn trầm, bất tín, giải đãi, phóng dật, thất niệm, tán loạn, bất chánh tri.

Bạn không nên ghi ra những danh từ Hán-Việt khó hiểu này, chỉ cần mỗi khi bạn có tâm trạng gì buồn phiền, khó chịu, thì tập nhận diện và ghi xuống. Bạn không thể ghi chép hết những vọng tưởng, vọng tình khởi lên trong ngày, nhưng có thể ghi lại những tánh xấu nào thường khởi lên làm phiền mình nhất.

Có nhiều người ngồi xuống tìm thử tánh xấu của mình nhưng tìm mãi không ra, nên tôi ghi ra đây một số tánh xấu mà chúng ta dễ thấy trong đời thường để giúp bạn khỏi mất công đi tìm. Thí dụ như: tham lam, giận hờn, ganh tị, kiêu căng, khinh

người, thích chê bai kẻ khác, khoe khoang, ích kỷ, cô chấp, lười biếng, độc tài, nói nhiều, nhút nhát, cứng đầu, hay lo, nóng nảy, hay khóc, tủi thân, đa nghi, mặc cảm, sợ hãi, thù ghét, oán hận, xấu ác, phách lối, tiểu nhân, tàn nhẫn, ích kỷ, bất an, buồn phiền, chán nản, chua chát, mặc cảm tội lỗi, hay bắt nạt, trầm cảm, kiêu ngạo, xấu hổ, thành kiến, v.v...

## **2/ Lựa ra tánh xấu để sửa**

Trong những tánh xấu nêu trên, thí dụ cái tánh hay nóng giận làm tôi khó chịu, khổ sở nhất nên tôi muốn sửa nó trước. Vì nó mà tôi ăn không ngon, ngủ không yên, trong lòng bức rức, không thích giao thiệp với ai, vì hễ ai mà nói trái ý là tôi nổi giận.

Tu hành hay tu sửa không phải là đè nén, che đậy, nuốt vào những giận hờn, lo âu, buồn phiền, v.v... để nó đóng thành cục bên trong lâu ngày sinh bệnh, mà là làm sao cho cái giận đó tan biến đi và trong tương lai không còn nổi giận nữa hoặc nếu có thì giận vừa khởi liền tan biến.

Trong tất cả phiền não, nóng giận (sân) là nguy hại nhất, nó thiêu đốt thân tâm và làm chủ nhân của nó khổ sở vô cùng. Vì không tự chủ và điều khiển được nóng giận mà người ta chửi mắng nhau, thù ghét nhau rồi chém giết nhau. Bao nhiêu đau khổ chiến tranh trên đời này đều bắt nguồn từ cái giận. Vì thế người tu phải cố gắng sửa và chuyển hóa cái giận.

### 3/ Truy tìm vọng tưởng

Chữ vọng tưởng ở đây không phải là những ý nghĩ khởi lên lung tung trong lúc ngồi thiền như Thiền tông hay nói tới, mà là sự tin tưởng sai lầm (wrong belief).

Đây là giai đoạn quan trọng nhất trong tiến trình tu sửa phiền não. Một tánh xấu không thể tự nhiên mà có. Nó có là vì những cái tưởng (belief) như thành kiến, quan niệm, tập quán, v.v... đúc kết thành một thói quen suy nghĩ khiến ta khởi ra tình cảm, tánh tình như vậy, đây chính là vọng tưởng mà ta cần truy tìm.

Thí dụ<sup>2</sup>: mỗi khi bạn bè họp mặt nói chuyện vui là tôi cứ nhè anh Ba mà phê bình chỉ trích, dù anh không bao giờ nói một câu đả động xúc phạm đến tôi. Thái độ vô lý của tôi đã được bạn bè khuyên nhắc và mỗi lần ra về tôi đều công nhận là tôi vô lý vì anh Ba không có lỗi và chính tôi cũng không thù ghét gì anh ấy. Tôi đã ăn năn hối hận và tự nhủ lần sau cần thận không gây sự với anh Ba nữa. Nhưng sao kỳ quá, mỗi lần thấy anh tôi không kiềm chế nổi, miệng cứ vọt ra lời chỉ trích!!! Suy nghĩ mãi mà không hiểu tại sao? Ý thức thấy rõ là mình không có lý do gì để kiếm chuyện chỉ trích anh Ba, nhưng tôi biết có một cái gì không ổn nằm ở dưới đáy tâm thức đã sai khiến tôi làm chuyện đó, để rồi về đến nhà thì lại ăn năn! Sau khi lắng tâm truy tìm tôi nhận ra là tôi đã có thành kiến xấu với anh Ba vì

---

<sup>2</sup> Thí dụ này trích từ trong sách Ý Tinh Thân, Thích Trí Siêu.

anh làm nghề lái buôn và tôi **tin** rằng những người lái buôn là hạng lưu manh, xảo trá.

Khi học về Ý Tình Thân, chúng ta cần nhớ điều quan trọng đầu tiên là: làm cho ta đau khổ phiền não không phải là sự vật bên ngoài mà là sự nhận thức và phản ứng của ta đối với nó. Nhận thức ở đây là cái thấy (ý thức), suy nghĩ (ý hành) và cảm nhận (ý tưởng).

Chúng ta thường nghe kể về câu chuyện đức Phật đi khát thực, bị một người Bà la môn đi theo mắng chửi thậm tệ, nhưng ngài vẫn thản nhiên. Cuối cùng người Bà la môn kia chịu không nổi, phải ngừng chửi mà hỏi Phật: - Nãy giờ ông có nghe tôi chửi không?

Đức Phật trả lời: - Ta có nghe.

Bà la môn: - Vậy sao ông không giận?

Đức Phật hỏi lại: - Khi ông đem cho ai một món quà mà người ấy không nhận thì ông làm gì?

Bà la môn đáp: - Thì tôi đem về.

Đức Phật nói: - Vậy thì từ nãy giờ tôi không nhận những lời mắng chửi của ông. Xin ông đem về!

Qua câu chuyện này, ta thấy người khác làm gì ta, đó là việc của họ, hay nghiệp của họ. Còn ta phản ứng và đáp trả ra sao là phần của mình, là nghiệp của mình.

Đức Phật cũng bị chửi như ta mà sao Ngài không nổi giận? Trong khi ta bị chửi thì lại nổi giận?

Do nguyên nhân nào mà Ngài không nổi giận?  
Và do nguyên nhân nào mà ta lại nổi giận?

Ta cần phải ngồi xuống lắng tâm lần mò tìm lại trong quá khứ những lúc ta bắt đầu khởi sự sân. Những khi ấy, ta đã nghe hay thấy gì, thu vào hình ảnh gì, suy nghĩ gì, có quan niệm gì, thành kiến gì? Chính những thành kiến, quan niệm này đã tạo ra chương trình (program) sân trong Tàng thức.

Khi đã có một program trong tâm thức rồi thì chỉ cần gặp sự việc bên ngoài kích động (input) là ta cho ra (output) ngay một phản ứng (reaction).

Thí dụ: anh Tư có tánh hay sân, nhất là với vợ, nếu chị làm trái ý hay cãi lại thì anh bực tai liền.

Nay anh ngồi truy tìm lại quá khứ, nhân duyên nào đã khiến anh có lối phản ứng như vậy?

Anh nhận ra rằng mình đã có những ý nghĩ sau đây:

- 1) Mình là đàn ông thì phải tỏ ra anh hùng không được sợ vợ.
- 2) Mình phải cứng rắn, không cho phép người khác cãi lại.
- 3) Ai nói trái ý mình mà mình không la lên là hèn yếu, nhu nhược.
- 4) Đàn bà là yếu đuối, phải nghe lời đàn ông.
- 5) Vợ là sở hữu của chồng, nên chồng có quyền đánh vợ.

Trên đây là 5 vọng tưởng mà anh Tư có thể nghĩ ra, nhưng làm sao tìm ra được vọng tưởng nào là



nguyên nhân chính đã tạo ra program sân và đánh vợ của anh? Bởi vì thấy cái nào cũng có lý cả.

Trong các khóa tu Ý Tình Thân, tôi đã áp dụng một phương pháp gọi là "kiểm cơ bắp" để tìm ra vọng tưởng nào là nguyên nhân chính. Tôi sẽ nói rõ về "kiểm cơ bắp" ở phần sau.

Sau khi dùng phương pháp "kiểm cơ bắp" thì anh khám phá ra vọng tưởng thứ năm chính là nguyên nhân tạo ra program sân của anh đối với vợ.

Số là hồi còn nhỏ, khoảng ba bốn tuổi, khi ấy bé Tư thấy mỗi khi ba nói gì mà má cãi lại thì ba nổi sùng đánh má. Bé Tư đã âm thầm thu vào cảnh tượng đó nhiều lần. Cái "tưởng"(camera tâm) đã thu vào trong tâm chú bé cảnh tượng đó và nó **tin tưởng** là "chồng có quyền đánh vợ nếu vợ nói trái ý, vì vợ là sở hữu của chồng". Vì tin tưởng như vậy, nên Ý tạo ra một program "khi bị trái ý là sân và đánh". Sau này lớn lên lấy vợ, cái program đó có dịp trở ra tự động (autorun). Hồi xưa ba đối xử với má ra sao thì bây giờ anh Tư cũng làm y như vậy với vợ.

Mỗi khi bị trái ý thì anh Tư chỉ có biết một program (phản ứng) mà thôi, đó là nổi giận, đánh, chửi, và không biết cách nào khác. Bởi vì trong tâm có biết program nào khác đâu mà lựa chọn?

## **Kiểm cơ bắp**

Phương pháp "kiểm cơ bắp", tiếng Anh là "muscle testing". Tôi được học phương pháp này với ông Patrick Price, bác sĩ chỉnh hình

(chiropractor) ở Texas. Ông ta dùng nó để chẩn bệnh xem đốt xương nào bị lệch, hoặc tìm xem bộ phận nào trong cơ thể bị vấn đề.

Phương pháp này, tên khoa học là Applied Kinesiology, được phát minh bởi bác sĩ chỉnh hình George Goodheart năm 1964, tại Detroit, tiểu bang Michigan. Theo bác sĩ Goodheart thì mỗi cơ bắp lớn trên thân đều liên quan đến một bộ phận trong cơ thể. Do đó khi kiểm thấy sức mạnh của một cơ bắp yếu tức là bộ phận liên quan đang bị vấn đề. Và khi bộ phận này được chữa trị thì cơ bắp liên quan sẽ mạnh trở lại.

Bác sĩ Goodheart xem "kiểm cơ bắp" như một phương pháp chẩn bệnh dựa trên sự phản hồi (feedback) của thân. Và đây cũng là một loại ngôn ngữ của thân, vì thân không thể nói ra lời mà chỉ biểu hiện qua sự yếu hay mạnh của cơ bắp. Khi thân đang bị bệnh thì nó không nói được, nhưng nếu kiểm (hỏi) các cơ bắp của nó thì sẽ thấy ngay là yếu xìu. Và ngược lại, khi thân khỏe mạnh thì các cơ bắp của nó cũng mạnh.

Theo ông Goodheart thì thân không biết nói dối, có sao thì nói vậy, không thêm bớt, thêm mắm thêm muối như cái Ý.

Đúng ra phương pháp "kiểm cơ bắp" khá phức tạp, vì sau này bác sĩ Goodheart đã du nhập và phối hợp thêm các đường kinh của châm cứu vào phương pháp của ông. Nhưng ở đây tôi chỉ giới thiệu bạn đọc hai phương pháp kiểm cơ bắp để có thể dùng vào việc tìm vọng tưởng gây ra program xấu.

Đó là kiểm cơ bắp tay, và ngón tay.

Tại sao tôi lại dùng phương pháp này? Nó có liên quan gì tới Ý Tình Thân?

Như bác sĩ Goodheart đã nói là cái Thân không biết nói dối, nhưng cái Ý thì lanh lẹ, nó biết nói dối tùy theo hoàn cảnh. Thí dụ bạn đang bị bệnh, trong người không khỏe, nhưng ngày hôm đó bạn có hẹn đi phỏng vấn xin việc làm. Dù không khỏe nhưng bạn cũng phải ráng đi. Đến nơi, người phỏng vấn hỏi xã giao bạn có khỏe không? Đương nhiên bạn sẽ trả lời là khỏe.

Ở đây, Thân không khỏe, nhưng Ý lại nói là khỏe. Nhưng nếu ta dùng phương pháp "kiểm cơ bắp" hỏi thẳng cái thân thì sẽ thấy ngay là nó không khỏe.

Có hai lý do mà tôi áp dụng phương pháp "kiểm cơ bắp" vào Ý Tình Thân:

- 1) Phương pháp "kiểm cơ bắp" đi xuyên qua (bypass) sự kiểm soát của Ý thức. Ý thức không thể biết hay kiểm soát được Thân sẽ trả lời ra sao.
- 2) Tôi khám phá ra là tôi có thể liên lạc được với những tình cảm, cảm xúc, hay tư tưởng nằm sâu trong tâm thức của bạn qua sự kiểm cơ bắp. Thí dụ trong tâm của bạn ghét ông A. Khi tôi nhắc đến tên ông A và kiểm cơ bắp của bạn thì tay bạn sẽ yếu xìu. Nếu trong tâm của bạn thích ông A, thì khi tôi nhắc đến tên ông A, tay của bạn sẽ mạnh và cứng.

## Kiểm cơ bắp tay

Phương pháp này cần hai người. Một người kiểm và một người bị kiểm. Thí dụ ông B là người bị kiểm thì ông B đứng ngay ngắn, duỗi thẳng một cánh tay (thí dụ tay phải) ra phía trước. Thí dụ ông A là người kiểm thì ông A sẽ đặt bàn tay (phải hay trái) của mình lên trên cổ tay phải của ông B và sẽ ấn nhẹ xuống từ từ.

Tuy nhiên trước khi ấn thì phải điều chỉnh mức độ (calibration) mạnh yếu của cánh tay.

Ta xem cánh tay đang duỗi thẳng, song song với mặt đất là ở vị trí số không (zero).

- Ông B nói lớn "có" (yes), và ông A ấn từ từ cổ tay phải của ông B xuống trong khi ông B ráng giữ tay mình ở mức zero (tức là song song mặt đất). Nếu đúng lý thì tay ông B sẽ cứng, mạnh và xệ xuống một chút thôi.
- Sau đó ông B nói lớn "không" (no), và ông A cũng ấn từ từ cổ tay phải của ông B xuống như trước, trong khi ông B ráng giữ tay mình ở mức zero. Nếu đúng lý thì tay ông B sẽ yếu đi và sụp xuống không gượng nổi sức ấn của ông A.

Nếu sự việc xảy ra đúng như trên thì coi như sự điều chỉnh mức độ của cơ bắp tay (vai) đã xong, giống như khi bạn đứng lên cân xem mình nặng bao nhiêu thì cái cân phải được điều chỉnh đúng ở mức zero. Chứ nếu chưa đứng lên cân, mà kim cân đã chỉ 5kg thì cái cân không chuẩn, cần phải điều chỉnh lại.

Cần nhắc thêm là ông A phải nhán từ từ, và tăng dần trọng lực xem ông B có gượng nổi không, chứ không nên nhấn mạnh một cú. Và ông B chỉ rắng gượng lại và giữ mức zero, chứ không phải cố gắng hất tay mình lên trời để chống lại ông A.

Mục đích của sự ấn tay là kiểm xem sự khác biệt khi ông B nói "có" và "không". Điều này chính ông B (người bị kiểm) sẽ cảm nhận rõ nhất, chứ không cần phải mím môi gồng lên chống lại ông A.

Cái cơ bắp được kiểm ở đây chính là cơ bắp vai (deltoid) chứ không phải nguyên cánh tay.

Lý thuyết ở đây là gì?

Khi ông B nói lên điều gì xác định (positive) như có, đúng, phải, thật, thì cơ bắp (vai) sẽ biểu hiện tương ứng là cứng, mạnh.

Khi ông B nói lên điều gì phủ định (negative) như không, sai, trái, giả, thì cơ bắp (vai) sẽ biểu hiện tương ứng là xụi, yếu<sup>3</sup>.

Kinh nghiệm thử:

Sau khi đã làm qua điều trên, bạn thử tiếp như sau:

- Bây giờ ông B không cần nói lớn tiếng nữa, mà chỉ nói thầm trong đầu "phải" (hay đúng), và ông A cũng ấn tay như trước.

---

<sup>3</sup> Nếu bạn muốn biết rõ hơn về phương pháp kiểm cơ bắp thì có thể xem video Youtube trên website: [www.thichtrisieu.com](http://www.thichtrisieu.com)

- Sau đó ông B nói thầm trong đầu "không phải" (hay sai), và ông A cũng ấn tay như trước xem sự khác biệt ra sao?
- Tiếp theo ông B nói lớn tên thật của mình, rồi ông A ấn tay thử.
- Sau đó ông B nói lớn một tên bịa của mình (như tôi tên là C, D, E), và ông A cũng ấn tay như trước xem sao.

Nếu mỗi lần ông B nói, hay nghĩ điều gì đúng với sự thật hoặc xác định thì tay ông B mạnh, cứng. Và mỗi lần ông B nói, hay nghĩ điều gì sai sự thật hoặc phủ định thì tay ông B yếu, xụi thì coi như cái cân "kiểm cơ bắp" bắt đầu xử dụng được để đi tìm vọng tưởng.

Vấn đề trực trặc:

Nếu gặp trường hợp sự việc không xảy ra giống như trên thì sao?

Thí dụ ông B nói lớn "có", rồi ông A ấn xuống, và tay ông B xụi xuống.

Sau đó ông B nói lớn "không", rồi ông A ấn xuống, và tay ông B lại cứng mạnh.

Hoặc khi ông B nói "có", hay "không" thì tay của ông B vẫn giống nhau, vẫn xụi hết, hoặc mạnh hết.

Gặp trường hợp này thì ông B cần phải uống một ly nước lọc lớn, rồi ngồi chờ 5, 10 phút hãy thử lại. Lý do là trong người ông thiếu nước nên điện trường trong cơ thể ông bị xáo trộn. Nước là chất dẫn điện nên uống nước vào sẽ điều hòa lại điện trường trong cơ thể của ông.

Còn một cách điều hòa khác là lấy tay trái đưa qua nắm đuôi tai bên phải, ngón tay cái nằm trên. Rồi lấy tay phải đưa chéo qua nắm đuôi tai bên trái, ngón tay trái nằm trên. Sau đó đứng lên ngồi xuống ít nhất 7 lần. Đứng lên thì hít vô, ngồi xuống thở ra.

Làm xong 7 lần thì thử ấn tay lại. Nếu đúng thì tốt, còn chưa đúng thì làm tiếp 7 lần nắm chéo tai, đứng lên ngồi xuống.

Phương pháp này quân bình lại hai bán cầu não (âm dương). Khi âm dương quân bình thì điện trường trở lại điều hòa.

Trở lại thí dụ cái sân của anh Tư.

Anh Tư đã tìm ra được 5 vọng tưởng có thể là thủ phạm làm ra program sân của anh. Nhưng làm sao biết vọng tưởng nào là thủ phạm chính?

Sau khi đã điều chỉnh cái cân "kiểm cơ bắp" ở trên thì ta có thể dùng nó để hỏi như sau:

Thí dụ nếu ông A là người hỏi và ấn tay anh Tư, thì ông A hỏi: - "Ý tưởng nào là nguyên nhân chính đã gây ra program sân của anh đối với vợ?"

Anh Tư duỗi thẳng tay ra phía trước và nói lên ý tưởng thứ nhất: - "Mình là đàn ông thì phải tỏ ra anh hùng, không được sợ vợ". Ngay sau đó, ông A sẽ ấn tay của anh Tư xuống trong khi anh Tư ráng gượng lại. Nếu cánh tay của anh Tư yếu đi không gượng nổi thì tức là ý tưởng này không phải là nguyên nhân chính.

Sau đó anh Tư nói lên ý tưởng thứ nhì: - "Mình phải cứng rắn, không cho phép người khác cãi lại". Và ông A cũng ấn tay anh Tư xem anh có thể gượng

lại không? Nếu không thì ý tưởng này cũng không phải là nguyên nhân chính.

Cứ như thế, anh Tư nói lên lần lượt các ý tưởng và ông A ấn tay.

Đến khi anh Tư nói lên ý tưởng thứ năm: - "Vợ là sở hữu của chồng, nên chồng có thể đánh vợ". Ông A ấn tay anh Tư thì tay của anh mạnh hơn và không xụi xuống như bốn lần trước. Như vậy thì ý tưởng này là nguyên nhân chính đã tạo ra program sân của anh đối với vợ.

### **Kiểm cơ bấp ngón tay**

Cách kiểm cơ bấp tay ở trên cần phải có hai người, một người dang tay ra và người kia ấn tay. Nhưng nếu gặp trường hợp không có ai ấn tay cho mình thì sao? Có cách nào mình tự kiểm được không?

Có một cách khác, đó là kiểm cơ bấp ngón tay. Phương pháp như sau:

Bên tay phải, bạn cong ngón tay trở đụng vào ngón cái làm thành một vòng tròn. Sau đó tay trái, bạn cũng làm giống như vậy, tức là ngón trở và ngón cái đụng nhau thành một vòng tròn, nhưng vòng tròn này móc vào vòng tròn của bên tay phải, giống như hai mắc xích.

Tiếp theo bạn bầm chặt hai vòng tròn này, và nói lớn "có", rồi thử giựt mạnh hai vòng tròn ra. Nếu hai vòng tròn vẫn móc cứng không rời nhau là đúng. Tức là khi bạn nói "có" thì cơ bấp của các ngón tay



phải mạnh. Vì mạnh nên các ngón tay bám chặt nhau không rời.

Tiếp theo, bạn cũng bám chặt hai vòng tròn và nói lớn "không", rồi giựt mạnh hai vòng tròn ra. Nếu hai vòng tròn tuột ra là đúng. Bởi vì khi bạn nói "không" thì cơ bắp các ngón tay sẽ yếu đi nên khi bị giựt mạnh thì bị tuột ra.

Sau khi làm được đúng như trên thì coi như bạn có thể tự kiểm cơ bắp một mình mà không cần người khác ấn tay.

Khi hỏi vọng tưởng nào là nguyên nhân chính đưa đến program tham, sân, buồn, tủi, ganh, v.v... thì bạn cũng làm như phần ở trước, tức là hỏi một câu xong thì bạn tự kéo hai vòng tròn ngón tay ra. Nếu các ngón tay tuột ra tức là không phải. Nếu các ngón tay vẫn cứng ngắc, hai vòng tròn không tuột ra tức là phải.

Bạn nên nhớ, căn bản của kiểm cơ bắp chỉ đơn giản là kiểm sức mạnh của cơ bắp mạnh hay yếu.

Mỗi khi hỏi "ý tưởng này có phải là nguyên nhân chính của program sân, ganh, buồn, tủi v.v... của tôi không?" mà cơ bắp mạnh, cứng thì ý tưởng đó đúng là nguyên nhân chính. Còn nếu cơ bắp yếu, thì tay xuôi xuống hoặc ngón tay yếu và tuột ra thì ý tưởng đó không phải là nguyên nhân chính.

Sau khi tìm ra được vọng tưởng (tin tưởng sai lầm) nguyên nhân dẫn đến program xấu, thì chúng ta đi qua giai đoạn kế tiếp là chuyển Ý, hay Tu cái Ý.

## 4/ Tu Ý

Tu Ý là sửa program cũ bằng program mới, chỉ đơn giản như vậy thôi.

Thí dụ khi máy vi tính của bạn bị một con virus nào đó chui vào làm máy hư thì bạn phải tìm một chương trình chống virus (program antivirus) cài vào (install) để trị nó.

Muốn sửa gốc rễ phiền não, chúng ta cũng phải đưa những program đối trị (antidote) vào trong Tàng thức (A lại da thức) thì nó mới sửa nhanh chóng. Còn nếu chúng ta mãi tu trên hình thức, như đi chùa lễ Phật, tụng kinh, làm công quả, hoặc khá hơn nữa là đi nghe giảng pháp, nó cho ta nhiều ý tưởng mới, nhưng những ý tưởng này còn nằm trên ý thức, chưa thấm vào A lại da thức thì chưa chuyển được phiền não. Cần phải làm sao cho những ý tưởng mới này đúc kết thành một program đối trị trong A lại da thức của mình thì nó mới lũng bắt những chương trình xấu kia để chuyển hóa hay tiêu diệt.

Ở giai đoạn chuyển Ý này, điều quan trọng là làm sao tìm một chương trình mới để đối trị lại chương trình cũ là những tập khí, thói quen, phản ứng, hành xử, tánh xấu, phiền não, v.v...

Ở đây, chúng ta phải dùng Ý để nghĩ ra những ý tưởng đối nghịch lại vọng tưởng ở phần trước. Ta có thể nghĩ ra nhiều ý tưởng, nhưng phải lựa ra một ý tưởng nào thích hợp nhất. Và như thế, ta sẽ cần

dùng đến phương pháp kiểm cơ bắp để xác định ý tưởng nào là thích hợp nhất.

Tại sao lại phải tìm một ý tưởng thích hợp nhất mà không dùng hết các ý tưởng đối nghịch?

Bạn có biết chuyện Ali Baba và 40 tên cướp không? Đây là một truyện cổ tích trong tập truyện "Ngàn lẻ một đêm" của xứ Ả Rập. Bốn mươi tên cướp cất giấu vàng bạc trong một hang động đặc biệt mà cửa đá chỉ mở ra khi nghe câu "mè ơi, mở ra". Ali Baba là người tiểu phu nghèo đốn củi trong rừng, một hôm nọ mãi đi tìm củi đến gần cái hang nọ mà không hay. Bỗng nghe tiếng bọn cướp trở về, anh bèn núp vào lùm cây và nghe thấy tên chúa đảng ra lệnh "mè ơi, mở ra", thì lạ thay một tảng đá to từ từ mở ra, bên trong là một hang động. Anh chờ bọn cướp vào hang cất giấu đồ xong rồi ra đi. Sau đó anh đến trước cửa hang và nói to: "Mè ơi, mở ra". Không ngờ cửa đá nặng ngàn cân kia mở ra thật. Ali Baba bước vào xem thì đó là cả một kho chứa vàng bạc, châu báu của bọn cướp.

Tôi tạm ngưng ở đây, vì mục đích không phải kể truyện cổ tích, mà cốt ý nói rằng trong câu truyện này, nếu ai nói không trúng câu "mè ơi, mở ra" mà nói câu khác như "gạo ơi, mở ra" hay "thóc ơi, mở ra" thì cửa sẽ không bao giờ mở.

Cái kho Tàng thức (A lại da thức) cũng như vậy, nó chứa đủ thứ hạt giống là những hành động của chúng ta đã tạo qua thân, khẩu, ý từ vô lượng kiếp. Muốn đưa đồ vào trong kho này thì ta cũng phải biết cách nói cho đúng, nói thế nào mà nó chịu mở

ra. Còn nếu ta nói bừa, nói đại cầu may thì nó sẽ không mở. Bởi vậy ta cần phải tìm một ý tưởng nào đúng, thích hợp, mà khi nói lên, A lại da thức đồng ý, chấp nhận thì nó sẽ báo cho biết qua cái thân, tức là cơ bắp mạnh và cứng hơn.

Trở lại thí dụ về cái sân của anh Tư.

Sau khi nhận ra vọng tưởng (niềm tin sai lầm, wrong belief) là "Vợ là sở hữu của chồng, nên chồng có thể đánh vợ", thì bây giờ anh Tư cần phải đi tìm một ý nghĩ khác để đối trị lại, thí dụ như:

- 1) Vợ không phải là sở hữu của chồng, nên chồng không được đánh vợ.
- 2) Vợ là người bạn đời của mình, nên cần phải đối xử tốt với vợ.
- 3) Đánh vợ là vũ phu, thiếu học thức.
- 4) Người văn minh không đánh vợ.
- 5) Ai cũng có quyền nói ý kiến của mình.
- 6) Mình không có quyền bắt mọi người phải theo ý mình.

Thông thường, ta tưởng cứ nghĩ ngược lại là xong và đa số sẽ cho ý nghĩ số 1 là đúng. Do đó chúng ta sẽ cần dùng đến phương pháp "kiểm cơ bắp" lần nữa.

Thí dụ ở đây anh Tư chỉ có một mình nên phải tự kiểm lấy. Anh sẽ nói lớn từng ý nghĩ một và tự kéo hai vòng tròn tay (ngón trỏ, ngón cái chạm nhau thành vòng tròn) ra. Thí dụ sau khi nói lớn câu số 1, anh Tư kéo mạnh tay thì hai vòng tròn tuột ra. Như vậy thì câu số 1 không phải là ý nghĩ thích hợp cho

anh, hay đúng hơn là cho A lại da thức. Sau đó anh tiếp tục thử những câu khác.

Khi nói lớn câu số 5 thì anh Tư kéo mạnh như mọi lần nhưng hai vòng tròn tay không tuột ra nữa. Anh tiếp tục thử câu số 6 thì hai tay vẫn tuột ra. Như vậy thì câu số 5 sẽ là ý nghĩ thích hợp nhất cho anh.

Anh Tư nên lập đi lập lại ý nghĩ này nhiều lần trong tâm, để biến nó thành một chương trình tâm ý mới (new program).

Theo khoa học về thần kinh (neuroscience), mỗi khi tâm khởi một ý nghĩ thì ý nghĩ này liền được diễn dịch bởi bộ não, và ngay lập tức nó tiết ra những chất dịch hóa học (neurotransmitter) chạy khắp châu thân khiến cho cảm giác hay cảm xúc xuất hiện, và đây chính là Tinh. Bởi vậy, nếu một ý nghĩ tốt lành khởi lên thường xuyên thì sẽ đưa tới cảm giác an lạc. Cũng giống như những đợt sóng biển nô lên đập mãi thì đá cũng phải mòn. Hoặç giống như một con đường mòn, ban đầu chỉ có một vài người đi qua. Nhưng nếu mỗi ngày có nhiều người đi qua thường xuyên dẫm đạp lên thì con đường mòn này sẽ nở rộng ra và từ từ trở thành một con đường cái. Khi đó sẽ có thêm nhiều người khác đổ dồn đi vào và nó sẽ trở thành một đại lộ.

Cũng như thế, một ý nghĩ tốt mới khởi lên lần đầu thường rất yếu ớt và ít trở lại. Nhưng nếu ta tiếp tục kiên trì khởi lên ý nghĩ tốt nhiều lần thì nó sẽ trở thành một program, hay một "đại lộ" trong não, và khi đó những ý nghĩ xấu ác khó khởi lên, vì chúng

giống như những con đường mòn hẻo lánh, không ai thèm đi qua.

## 5/ Tu Tình

Chúng ta thường nghe nói "tu tâm sửa tánh". Tâm là tâm ý, tánh là tánh tình. Tâm tiếng Anh là "mind", tánh là "nature", tình là "feeling hay emotion". Tu tâm là sửa cái Ý của mình. Sửa tánh tức là sửa Tình. Thí dụ chúng ta thường nói: "tánh của tôi hay buồn, tánh tôi dễ giận, tánh tôi hay lo, tánh nó hay ghen, v.v...". Buồn, giận, lo, ghen, v.v... là những cảm xúc, tình cảm phiền não.

Khi chúng ta nói "tánh tôi như vậy" nghĩa là hàm ý nói tôi không thể thay đổi được. Nhưng thật ra cái gì cũng thay đổi được. Nếu không thay đổi được thì tu làm chi cho mất công! Bởi vì tu chính là thay đổi những tánh tình xấu.

Từ cái tánh (nature), chúng ta có Phật tánh (Buddha nature), nhân tánh (human nature), thú tánh (animal nature), và nhiều thứ tánh khác. Tánh ở đây có nghĩa là bản chất, mà bản chất từ đâu ra? Ban đầu nó bắt nguồn từ cái Ý. Ý khởi lên một ý nghĩ, rồi ý nghĩ đó khởi lên hoài, lâu ngày đúc kết thành một program trong A lại da thức. Rồi program đó chạy ra sai sử mình, lúc đó nó trở thành một bản tánh thứ hai (second nature) của mình. Bởi vậy trong đạo có câu "tập dữ tánh thành", nghĩa là tập hoài, làm hoài thì nó trở thành một cái tánh mới. Thí

dụ khi mới sinh ra đời, đâu có ai biết hút thuốc, cờ bạc, uống rượu, nhưng nếu tập hút thuốc, chơi cờ bạc, uống rượu lâu ngày thì sẽ sinh ra tánh hút thuốc, tánh cờ bạc, tánh rượu chè, v.v...

Tu Ý đã được trình bày ở trên rồi. Nay đến tu Tình là tập phát triển những tình cảm, tánh tình mới ngược lại với tánh xấu cũ, trong đạo gọi là dưỡng tánh.

Thí dụ đối với tánh hay sân hận thì ta tập phát triển tánh từ bi; đối với tánh ganh tị thì ta tập phát triển tánh tùy hỷ; đối với tánh ghim chấp trong lòng thì ta khai triển tánh xả; đối với tánh nhút nhát thì ta tập tánh can đảm; đối với tánh bòn xén keo kiệt thì ta tập tánh rộng rãi, chia xẻ; đối với tánh khinh người thì ta tập khiêm nhường và tôn trọng kẻ khác; đối với tánh độc tài thì ta tập khoan dung; đối với tánh đa nghi thì ta tập thông cảm, v.v...

Muốn có một tánh tình mới thì phải bắt đầu bằng một ý nghĩ mới và sau đó biến nó thành một program trong A lại da thức.

Trong đạo Phật có một phương pháp để đưa các program vào A lại da thức, đó là "thiền quán".

### **a) Con đường thiền quán**

Thiền có nhiều loại: Như lai thiền, tổ sư thiền, thiền minh sát, thiền tông, thiền chánh niệm, thiền biết vọng, thiền tánh không, v.v...

Ở đây tôi không đi vào chi tiết các loại thiền mà chỉ muốn nói về thiền quán như một phương pháp để đưa các program mới vào A lại da thức.

Thiền (Sanskrit là *dhyana*, Pali là *jhana*), Trung Hoa dịch âm là thiền na, dịch nghĩa là tĩnh虑 (tư duy trong sự yên lặng). Theo truyền thống, thiền có hai giai đoạn: thiền chỉ và thiền quán.

Thiền chỉ (*samatha*) là tập dừng lại các vọng niệm, ý nghĩ lăng xăng.

Thiền quán (*vipassana*) là quan sát, tìm hiểu đối tượng.

Thông thường, người tu thiền cần phải tu thiền chỉ trước, chú tâm vào một đối tượng (đề mục) như theo dõi hơi thở, hoặc đếm hơi thở, nhờ đó vọng tưởng sẽ bớt và lắng dần.

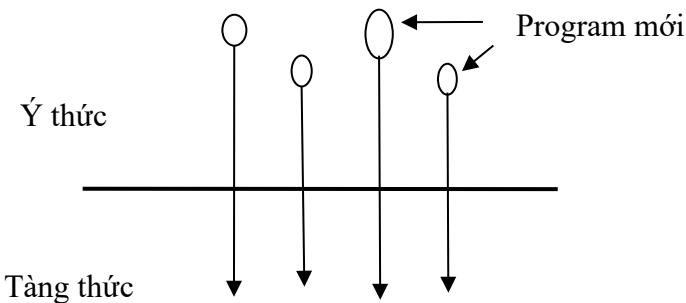
Nếu tiếp tục tu thiền chỉ thì sẽ dẫn đến thiền định (*samadhi*), đi sâu vào các tầng thiền như sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Nhưng an trú trong các tầng thiền này không đưa đến giác ngộ, giải thoát mà chỉ trụ trong trạng thái an lạc thâm sâu vì diệu của tâm thức trong một thời gian dài tùy theo định lực. Do đó hành giả được khuyên nên chuyển qua thiền quán, tức là tư duy về một đề mục khi tâm vắng lặng. Nếu tâm chưa vắng lặng mà tư duy thì không phải là thiền quán, mà chỉ là suy nghĩ.

Trước kia, trong phần "Chương trình tâm ý", ta thấy những chủng tử, hay những chương trình (program) từ A lại da thức khởi động trôi lên mặt ý thức sai sử ta tạo nghiệp. Đó là con đường của phiền não, khổ đau.



Nay con đường thiền quán là đi ngược lại, tức là đưa những hạt giống, chủng tử mới, những ý nghĩ tốt lành đi vào A lại da thức để tự nó hóa giải hoặc tiêu trừ các chủng tử xấu cũ.

Thí dụ như những căn nhà bằng gỗ thường bị mối mọt ăn. Những con mối này nhỏ như kiến và làm tổ ngay bên trong những cột nhà nên ta không thể thò tay vô bắt chúng. Muốn trừ mối hữu hiệu, người ta chế ra mối có tẩm thuốc độc cho mối. Những con mối thợ ra ngoài kiếm ăn, tha những miếng mối này về tổ. Sau đó cả tổ ăn nhằm thuốc độc sẽ chết hết. Ở đây ta thấy, muốn trừ những con mối nằm sâu trong tổ, người ta phải nhờ những con mối thợ đưa mối độc vào bên trong tổ. Cũng như thế, Ý thức không thể đi vào A lại da thức để lùng bắt tiêu diệt những program xấu nằm trong đó thì Ý thức cần phải nhờ thiền quán đưa những tư tưởng mới, program mới vào A lại da thức để chính những program này sẽ hóa giải và tiêu trừ những program xấu cũ.



Theo giáo lý Ý Tình Thân thì mỗi bệnh cần phải có thuốc riêng. Thời xưa đức Phật cũng tùy bệnh cho thuốc, đối với người tham dục nhiều thì Ngài dạy quán bất tịnh. Người sân nhiều thì Ngài dạy quán từ bi. Người si nhiều thì Ngài dạy quán nhân duyên. Mỗi người bị phiền não gì thì phải tự đi tìm một program mới rồi thực tập thiền quán để đưa nó vào A lại da thức.

Ở đây tôi chỉ giới thiệu năm phương pháp thiền quán, hay năm loại thuốc để trị một số bệnh chính là bệnh tham, sân, si. Nhưng trước hết chúng ta nên tìm hiểu sơ về những bệnh này.

### **Thế nào là bệnh tham?**

Bệnh tham hay tánh tham là khi thấy cái gì vừa ý, hợp tình, hợp nhãn thì ưa thích, muốn nắm bắt, lấy về làm của mình, và đặc biệt là không bao giờ hài lòng với những gì đang có, mà luôn thèm muốn những cái khác. Thí dụ như hôm nay mình mới mua một cái áo. Ngày hôm sau đi chợ thấy cái áo khác mua nữa và nói: "Áo này mới đúng là cái tôi thích". Nếu đúng là cái mình thích thì mua về phải hài lòng chứ? Nhưng vài ngày sau đi ăn tiệc, thấy người khác mặc áo đẹp liền tới hỏi: "Áo này chị mua ở đâu?" Như thế là sao? Tức là vẫn chưa hài lòng với hai cái áo trước. Do nhờ biết tánh tham của con người, nên mỗi năm các hãng sản xuất điện thoại thông minh (smartphone) như Apple, Samsung đều đua nhau chế ra cái mới, và dân chúng vẫn xếp hàng dài đi mua, không bao giờ ế!

### **Thế nào là bệnh sân?**

Bệnh sân không phải chỉ là đố mặt, tía tai, phùng mang, trợn mắt, la hét, đập bàn, đập ghế, v.v... Những cái đó là dấu hiệu của bệnh sân quá nặng, vì nó đã xuất hiện ra ngoài thân rồi. Ở đây ta đang nói về vấn đề tu tâm sửa tánh, nên cần phải nhận diện bệnh ngay từ trong tâm khi nó chưa phát tác ra ngoài thân.

Bệnh sân hay tánh sân là khi sự vật không theo đúng ý mình thì cảm thấy bực tức, khó chịu, ghét muốn xô ra, đập đổ, tiêu diệt. Nếu không biết dừng lại thì bệnh sân sẽ phát tác ra ngoài thân, khi đó mới đố mặt, tía tai, trợn mắt, la hét, buồn khổ, khóc lóc, v.v... Và nếu không biết hóa giải thì sẽ đưa đến chửi nhau, đánh nhau và sau cùng là chém giết nhau.

### **Thế nào là bệnh si?**

Si không phải là ngu theo nghĩa bình dân. Si theo đạo Phật là không biết sự vật xảy ra theo luật nhân duyên và nhân quả.

Thí dụ mình có tánh bần tiện, keo kiệt. Khi chơi với bạn bè, người ta mời mình đi ăn mười lần mà lần nào cũng để cho người ta trả tiền. Bởi vậy ai nấy đều chạy mất tiêu, không dám mời mình đi ăn nữa. Nhưng mình không hiểu tại sao và trách bạn bè độ này chơi xấu, không thấy ai thăm hỏi và mời tôi đi ăn? Do không hiểu luật nhân quả nên không biết tại sao không ai chơi với mình nữa. Nếu mình keo kiệt, không rộng rãi với người ta thì người ta không rộng rãi với mình. Nếu mình nói xấu người thì người sẽ

nói xấu mình. Do si không biết sự vật xảy ra theo luật nhân quả nên khi bị người khác nói xấu thì mình buồn khổ, khóc than.

Sau đây là năm phương pháp thiền quán: quán từ bi, quán xả, quán tha thứ, quán hạnh phúc, quán ảo.

### **b) Quán Từ Bi**

Tu hành, ai cũng muốn có từ bi và trí huệ. Người tu mà không có từ bi thì không phải là người tu vì từ bi là nền tảng của đạo Phật. Người tu phải phát triển lòng từ bi trước, rồi sau đó mới nói đến trí huệ. Đầu tiên đức Phật do lòng từ bi, thấy chúng sinh khổ, muốn tìm cách cứu vớt nên Ngài mới từ bỏ cung vàng điện ngọc ra đi tìm đạo.

Muốn giác ngộ giải thoát thành Phật thì phải có đầy đủ hai đức tính: từ bi và trí huệ. Giống như chim muốn bay thì phải cần hai cánh. Nếu chỉ có một cánh thì không thể nào bay được. Có những người vào các trường đại học Phật giáo lấy bằng tiến sĩ Phật học, nhưng nếu không biết đề ý và giúp đỡ người khác thì bằng cấp đó không phải là trí huệ mà chỉ là kiến thức Phật giáo.

Vậy làm sao để có lòng từ bi? Không phải ai mới sinh ra đời cũng có lòng từ bi. Không phải mới cạo đầu đi tu là có lòng từ bi. Cũng không phải đi chùa mỗi chủ nhật là sẽ có lòng từ bi. Muốn có lòng từ bi thì chúng ta phải gieo trồng tưới tẩm nó. Tâm con người giống như một mảnh đất, cho nên trong

kinh có danh từ "tâm địa", ta gieo cái gì vào lòng đất thì sau đó nó sẽ mọc lên.

Vậy muốn có lòng từ bi thì phải gieo những hạt giống từ bi vào trong tâm thức của mình, bằng cách thực tập "quán Từ Bi" mỗi ngày như sau:

1. Cầu mong cho tôi được mạnh khỏe, bình an, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, giận hờn, lo sợ, hằng ngày an vui, xa lìa khổ nạn.
2. Cầu mong cho người thân của tôi (cha mẹ, anh em,...) được mạnh khỏe, bình an, thân không tật bệnh, tâm không phiền não,...
3. Cầu mong cho những người quen (tên...) được mạnh khỏe, bình an,...
4. Cầu mong cho người xa lạ (tên...) được mạnh khỏe, bình an,...
5. Cầu mong cho kẻ thù và oan gia của tôi ... được mạnh khỏe, bình an,...
6. Cầu mong cho tất cả chúng sinh được mạnh khỏe, bình an, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, giận hờn, lo sợ, hằng ngày an vui, xa lìa khổ nạn.

Câu thứ nhất: "Cầu mong cho tôi được mạnh khỏe bình an, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hằng ngày được an vui, xa lìa khổ nạn".

Sau khi ngồi thiền lắng tâm xong, ta khởi lòng từ bi ban cho mình trước, tức là gửi tình thương đến cho chính mình. Ở đời ai cũng cần tình thương, bởi vì con người là loài hữu tình (*sattva*, sentient being).

Chúng ta cần tình thương của vợ, của chồng, của con, của cha mẹ, anh em mình, nhưng nhiều khi người ta không cho mình được, vì muốn ban cho ai cái gì thì mình phải có cái đó trước đã. Mình hay lầm tưởng là đi xin người khác tình thương thì họ sẽ cho mình, như "anh ơi, xin anh thương em trọn đời", nhưng nhiều khi người đó không có tình thương cho mình, hoặc đem tình thương cho người khác. Để tránh làm kẻ ăn mày tình thương thì ta hãy thực tập "quán từ bi" cho mình. Ở đời không có ai thương mình bằng chính mình, vậy thì mình phải thương mình trước.

Có những người thường đến chùa cầu an, đưa tên tuổi cho thầy trụ trì và "xin thầy cầu cho con được mạnh khỏe, bình an, tai qua nạn khỏi". Họ đâu biết mỗi ngày thầy phải cầu cho cả chục người tới xin cầu an, làm sao có thì giờ cầu an cho riêng mình! Bởi vậy mình nên tự cầu cho mình mỗi ngày là chắc ăn nhất! Mỗi khi gặp chuyện bực mình hay buồn phiền thì mình nên tìm nơi yên tĩnh, ngồi xuống hít thở sâu và chậm cho tâm lắng xuống rồi nói thầm: "Cầu mong cho tôi được mạnh khỏe, bình an, thân không tật bệnh, tâm không phiền não..." Khi mình đọc câu này với tâm vắng lặng, thì mỗi chữ sẽ rót vào tâm mình và xoa dịu cơn buồn phiền.

Sau khi tự ban cho mình tình thương rồi thì mình mới ban cho người khác. Khi mình chưa có tình thương thì không thể cho ai được mà có khi còn đi hút của người khác, giống như mấy con muỗi đi chích, hút máu người ta.

Tiếp theo mình quán tưởng tình thương của mình từ giữa ngực (hay trái tim) tỏa ra như làn khói trắng lan tới những người xung quanh, trước hết là người thân: "Cầu mong cho cha mẹ, anh em, vợ chồng, con cái của tôi ở Việt Nam, ở Hoa Kỳ, ở Pháp, ở Âu châu, ở đâu đó... được mạnh khỏe, bình an, thân không tật bệnh, tâm không phiền não..."

Bạn nên nhớ câu trên không phải để đọc tụng mà là quán tưởng (visualize), tức là tập hình dung ra trong tâm mình.

Sau khi quán tưởng xong câu trên rồi thì bạn tỏa lòng từ bi của mình ra rộng hơn nữa, đến những người quen, họ hàng bà con. Rồi kể tiếp đến những người xa lạ, không quen biết. Rồi sau đó ra xa hơn tới kẻ thù và oan gia. Và cuối cùng là đến tất cả chúng sinh.

### c) Quán Xả

Chữ Xả trong tiếng Việt thường có nghĩa là tha thứ và bỏ qua. Nhưng Xả (*upeksa, upekkha*), tiếng Anh dịch là bình đẳng (equanimity) có nghĩa là tâm bình thản xem mọi sự việc như nhau, không ưa, không ghét, không bám víu cũng không xua đuổi, biết chấp nhận sự việc như chúng là (accept things as they are).

Xả không có nghĩa là dửng dưng mặc kệ không đếm xỉa tới, ngược lại vẫn cố gắng làm cho mọi việc tốt đẹp, nhưng nếu nó không xảy ra theo ý muốn thì ta bình thản chấp nhận.

Bài quán Xả gồm bốn câu như sau:

1. Tôi cố gắng giúp đỡ và làm vui lòng người khác, nhưng nếu họ vẫn không vui và đau khổ thì tôi biết chấp nhận vì hiểu đó là nghiệp quả của họ.
2. Tôi biết tôi không thể thay đổi tính tình hay nghiệp quả của người khác nếu họ không muốn.
3. Tôi không còn muốn sự vật phải theo ý tôi, vì biết sự vật xảy ra theo luật nhân duyên và nhân quả<sup>4</sup>.
4. Cầu mong cho tôi biết chấp nhận mọi sự việc xảy ra với tâm bình thản không ưa ghét, buồn giận, lo sợ.

1/ Câu thứ nhất: "Tôi cố gắng giúp đỡ và làm vui lòng người khác, nhưng nếu họ vẫn không vui và đau khổ thì tôi biết chấp nhận vì hiểu đó là nghiệp quả của họ".

Đây là một quan niệm mới cần được tư duy quán chiếu. Bạn không nên đọc nó như đọc sách, tức là đọc qua một lần rồi thôi. Ban đầu đọc câu này, bạn nên suy nghĩ xem nó có lý hay không? Và nó có thích ứng hoặc xảy ra trong đời sống hàng ngày của mình không?

Thí dụ như: "Từ xưa đến nay con cố gắng giúp đỡ má, làm cho má vui lòng mà sao má vẫn không vui mà còn than phiền hoài?" Bạn có bao giờ gặp hoàn cảnh này không? Thường sau khi đi chùa biết

---

<sup>4</sup> Bài quán Xả này tôi có sửa đổi câu thứ 3 và thứ 4 so với bài cũ trong sách Ý Tinh Thân xuất bản năm 2002.



đạo, mình muốn đem băng giảng về cho ba má mình nghe để ba má hiểu đạo và bớt khổ, nhưng ông bà vẫn cãi nhau suốt ngày. Lâu lâu về thăm ba má, thấy hai ông bà cãi nhau hoài, mình hỏi: "Lần trước con dặn má niệm Phật sao má không làm mà cứ cãi nhau với ba hoài vậy?" thì bà trả lời: "Ba cứ kiếm chuyện với má hoài nên má không có giờ niệm Phật". Thế thì làm sao bây giờ?

Mình đâu có muốn người thương của mình khổ, nên mình tìm đủ mọi cách giúp đỡ, nhưng nếu họ vẫn tiếp tục khổ thì làm sao? Nếu mình tức giận, la lối, không có ích lợi gì mà người ta sẽ ghét mình.

Người đời có câu "Tận nhân lực, tri thiên mạng", nghĩa là làm hết sức mình mà không thành thì biết đó là ý trời. Giống như thời xưa trong truyện Tam Quốc, Khổng Minh rất thông minh tài giỏi, tìm đủ mưu chước để giết Tư Mã Ý, giờ chót dồn được Tư Mã Ý vào trong góc núi rồi cho mình nổ khắp nơi, kỳ này chắc chắn phải tan xác, không thể nào chạy thoát. Nhưng mình pháo đang nổ tứ phía thì đột nhiên một cơn mưa kéo tới dập tắt hết. Lúc đó Khổng Minh phải ngược lên trời than: "Thôi, đây là ý trời muốn cho Tư Mã Ý sống rồi!"

Chúng ta mỗi người có biệt nghiệp và cộng nghiệp. Cộng nghiệp là nghiệp chung và biệt nghiệp là nghiệp riêng. Tự tu tự độ thì dễ, mà độ tha rất khó. Mình cần phải sửa mình trước, sau đó mới có thể đi sửa người khác. Đức Phật tu thành Phật rồi, sau đó Ngài mới đi giáo hóa chúng sinh.

2/ Câu thứ hai: "Tôi biết tôi không thể thay đổi tính tình hay nghiệp quả của người khác nếu họ không muốn".

Sống trong cuộc đời chúng ta thường làm trái ngược câu này. Chúng ta luôn muốn sự vật phải theo ý của mình: muốn chồng phải như vậy, vợ phải như vậy, con phải như vậy, ba phải như vậy, má phải như vậy, anh phải như vậy, em phải như vậy. Nhưng kẹt một điều, càng muốn theo ý mình thì sự vật lại càng không theo ý mình! Và khi đó mình làm gì? Đương nhiên mình tức giận rồi, nhưng mình làm gì nữa? Mình sẽ tìm đủ mọi cách sửa đổi, uốn nắn, điều khiển bắt họ phải theo ý của mình.

Mình muốn thay đổi người kia thì người kia cũng muốn thay đổi mình. Cuộc sống hằng ngày trở thành một sự giành quyền với nhau, người nào cũng muốn điều khiển người khác.

Thường không ai muốn thay đổi tính tình, trừ khi họ tỉnh giác tự nhận ra mình có tánh xấu cần sửa đổi thì khi đó may ra ta mới có thể giúp họ được.

3/ Câu thứ ba: "Tôi không còn muốn sự vật phải theo ý tôi, vì biết sự vật xảy ra theo luật nhân duyên và nhân quả".

Đa số nguyên nhân gây ra phiền não của chúng ta là muốn sự vật phải theo ý mình, trong đạo Phật gọi đó là "kiến thủ", chấp giữ ý kiến của mình là đúng, và muốn ai cũng phải nghe theo.

Nhưng nếu sự vật không xảy ra như ý thì mình buồn giận. Bây giờ nếu muốn hết buồn giận thì phải

làm sao? - Thì đừng muốn người và vật phải theo ý mình nữa!

Nhưng làm sao để đừng muốn như vậy nữa? - Phải tỉnh ngộ nhận ra rằng sự vật xảy ra theo luật nhân duyên và nhân quả, chứ không xảy ra theo ý mình. Vì mình đâu phải ông trời mà bắt sự vật phải theo ý mình được?

Câu này không có nghĩa là mình chán đời, buông xuôi không còn muốn làm gì nữa hết. Không phải như vậy!

Mình vẫn có quyền mong muốn, dự tính tương lai, sắp xếp công việc nhưng khi kết quả không xảy ra theo đúng ý mình thì biết đó là vì thiếu nhân duyên, hoặc thiếu phước và nên chấp nhận, không tức tối, buồn giận.

Đối với người thân thương, mình vẫn có quyền mong muốn họ thay đổi tốt hơn, nhưng không thể ra lệnh khơi khơi như: "Anh, chị phải thay đổi đi". Nói như vậy thì họ không bao giờ nghe. Muốn người ta thay đổi thì mình phải thay đổi trước, đó là thay đổi nhân duyên. Bởi vì mình là một nhân hay một duyên trong cuộc. Thí dụ hồi xưa mình nói câu này thì người kia nổi giận. Nay nếu mình không muốn người kia nổi giận nữa thì mình không thể ra lệnh: "Anh, chị không được nổi giận", mà mình thử nói câu khác xem. Nếu họ không nổi giận nữa, tức là mình biết thay đổi nhân duyên.

Thay vì muốn sự vật theo ý mình, thì hãy tập thay đổi nhân duyên.

4/ Câu thứ tư: "Cầu mong cho tôi biết chấp nhận mọi sự việc xảy ra với tâm bình thản, không ưa ghét, buồn giận, lo sợ".

Câu này tương đương với câu trong đạo là "Bát phong xuy bất động", nghĩa là tám gió thổi không nhúc nhích. Tám gió là: "lợi, suy, hủy, dự, xung, cơ, khổ, lạc", nghĩa là "được, mất, nhục, vinh, khen, chê, khổ, sướng".

Người ở đời, khi được lợi thì vui cười, gặp mất mát thì buồn khóc, lúc nổi tiếng thì ngênh ngang, bị hạ nhục thì giấu mặt, được ai khen thì sướng, bị ai chê thì buồn, lúc sướng thì lo ăn chơi, gặp khổ thì than thân trách phận. Đó là luôn bị tám ngọn gió đời thổi, tâm không bao giờ bình an.

Người tu tập câu thứ tư từ từ sẽ đạt được tâm bình an trước những phong ba bão táp của cuộc đời. Ở đây ta còn đang thực tập nên mới nói "cầu mong cho tôi", tức là tôi chưa đạt được, nhưng đó là một ước nguyện, một hướng đi. Mỗi ngày mình tập đưa chương trình này vào tâm thức.

Trước khi tập bài quán Xả này, bạn cần ngồi thiền cho tâm bớt vọng niệm lăng xăng, không cần phải nhập thiền hay vô định. Khởi đầu hãy tập chú ý vào hơi thở, đếm hơi thở hay chú tâm vào bất cứ đề mục nào. Đến khi cảm thấy tâm tạm yên lặng thì lúc đó bạn đọc thâm những câu này trong tâm để nó rơi vào A lại da thức.

Cũng giống như bắn cung, muốn bắn mũi tên trúng đích thì phải chờ cho trời yên, gió lặng, chứ

nếu gió đang thổi mạnh mà bắn mũi tên đi thì nó khó trúng đích.

Các vọng niệm giống như ngọn gió, các program giống như mũi tên. Khi vọng niệm đang thổi mạnh mà gửi các program vô A lại da thức thì rất khó vào.

#### **d) Quán Tha Thứ**

Sống ở đời, tiếp xúc qua lại với nhau chắc chắn có lúc đụng chạm làm mất lòng nhau, hoặc mình làm trái ý người, hoặc người làm trái ý mình nên sinh ra buồn giận. Nếu mình ôm mãi giận hờn thì ai khổ? Mình khổ hay người kia khổ?

Vợ chồng, con cái, cha mẹ, anh em không làm đúng ý mình thì mình buồn giận rồi ôm giữ trong lòng. Qua ngày hôm sau, hay tháng sau có dịp gặp lại, người ta vui vẻ, nhưng mình không chịu quên, lại lôi chuyện cũ ra trách móc: "Chị nhớ không? Tháng trước chị mắng tôi câu đó..." Người ta xin lỗi và mong mình bỏ qua, nhưng mình không tha, nói: "Chị mắng tôi, tôi nhớ suốt đời, không thể nào bỏ qua được". Thử hỏi Ai muốn nhớ suốt đời? – Chính là mình chứ ai khác? Mình muốn ôm giữ niềm đau, nên cứ nhắc đi nhắc lại chuyện cũ.

Bài quán Tha Thứ dưới đây dạy cho ta nhả ra. Tha thứ cho kẻ khác tức là tha thứ cho chính mình, và cũng là tự chữa vết thương lòng của mình. Nếu không tha thứ cho kẻ khác, muốn "mi phải khổ cho biết tay ta", thì đó là mình đang tự làm khổ mình và tạo nghiệp oan gia cho đời sau.

1. Nếu tôi đã từng làm ai đau khổ và tổn thương bằng tư tưởng, lời nói hay hành động, thì tôi xin tất cả hãy tha thứ cho sự si mê lầm lạc của tôi.
2. Tôi xin tha thứ cho những người vì si mê, lầm lạc đã làm tôi đau khổ và tổn thương.
3. Tôi xin tha thứ cho những điều lầm lẫn vụng dại của tôi và nguyện cố gắng sửa đổi.
4. Cầu mong cho tất cả mọi người biết tha thứ cho nhau và không oán ghét, hận thù.

1/ Câu thứ nhất là mình nhận lỗi trước, "Nếu tôi đã từng làm ai đau khổ và tổn thương bằng tư tưởng, lời nói hay hành động, thì tôi xin tất cả hãy tha thứ cho sự si mê lầm lạc của tôi". Ở đây mình không nhớ mình đã làm ai tổn thương nên mới nói chữ "nếu". Còn trường hợp mình biết rõ đã làm ai đau khổ thì phải làm gì? – Tôi gặp thẳng người đó và xin lỗi.

Quán tha thứ để làm gì? – Để giải nghiệp oan gia. Tha thứ ở đây tương đương với sám hối.

Ở chùa mỗi nửa tháng, ngày rằm và mùng một thường có lễ sám hối Hồng Danh, chúng ta lạy 108 lạy để mong tiêu trừ nghiệp chướng đã tạo từ nhiều kiếp quá khứ bởi tham, sân, si gây nên. Đó là chúng ta sám hối chung tất cả nghiệp ác đối với nhiều người mà ta không nhớ nổi. Nhưng ngay trong kiếp hiện tại, nếu mình đã mắng chửi, làm tổn thương ai thì sám hối đúng nghĩa là đi gặp thẳng người đó mà xin lỗi.

Câu thứ nhất mình thành tâm sám hối với tất cả chúng sinh và xin họ tha thứ. Tha thứ cái gì? – "Tha thứ cho sự si mê lầm lạc của tôi". Đây là điều quan trọng. Vì tôi si mê lầm lạc nên tôi mới làm người khác đau khổ, chứ nếu tôi có trí huệ sáng suốt thì tôi đã không làm như vậy.

Khi lỡ làm ai giận mà mình biết nhận lỗi và xin lỗi thì người ta sẽ tha thứ cho mình. Biết nhận lỗi và xin lỗi là một hạnh tu đáng quý, nói lên một sự tự giác cao độ và khiêm cung.

2/ Câu thứ hai: "Tôi xin tha thứ cho những người vì si mê, lầm lạc đã làm tôi đau khổ và tổn thương".

Đây là trường hợp người khác làm mình đau khổ. Hôm qua, hôm kia, tháng trước, năm trước, ai đó làm trái ý mình, sỉ nhục mình, não hại mình, làm mình sụp tiệm, mất nhà mất xe, và mình oán hận họ thì bây giờ mình tập quán câu thứ hai. Mình tha thứ cho họ tức là xả bỏ phiền não cho chính mình.

Bạn nên nhớ, đây là một bài thiền quán, tức là phải thực tập cho tâm vắng lặng rồi mới đọc những câu này một cách chậm rãi, nhẹ nhàng cho nó rơi vào A lại da thức của mình, chứ không nên đọc như con vẹt cho có lệ. Vì làm như vậy sẽ không bao giờ thay đổi được cái gì hết.

3/ Câu thứ ba: "Tôi xin tha thứ cho những điều lầm lẫn vụng dại của tôi và nguyện cố gắng sửa đổi".

Khi mình làm điều sai lầm, mình xin người khác tha thứ thì dễ. Nhưng ai làm mình khổ mà bảo mình

tha thứ thì không dễ chút nào. Bây giờ đến trường họp chính mình lỡ đại, làm lỗi thì sao? Thí dụ hồi trước có người dụ mình bỏ vốn mở tiệm làm ăn gì đó, mình nhẹ dạ tin theo, ai dè nó gạt làm mất hết tiền. Mình giận quá, tự trách "Sao mình ngu quá, để nó lừa, bao nhiêu tiền của chồng con dành dụm, mình làm bay hết rồi". Khi giận chính mình thì uất ức, khổ sở vô cùng, bởi vì đâu dám mở miệng trách mắng đổ lỗi cho ai?

Quán Tha Thứ là chữa vết thương lòng cho bản thân mình. Vậy thì sao không tha thứ cho chính mình? Hãy từ bi với chính mình, chấp nhận là mình đã ngu si lỡ đại và nguyện cố gắng sửa đổi. Chuyện đã rồi thì không thể sửa được, mà chỉ cố gắng làm tốt hơn trong tương lai. Người có trí huệ thì xả được, mà xả được thì tha thứ được, mà tha thứ được là nhờ có lòng từ bi.

4/ Câu thứ tư: "Cầu mong cho tất cả mọi người biết tha thứ cho nhau và không oán ghét, hận thù".

Ba câu trên, đối tượng của sự tha thứ là mình và những người có liên quan đến mình. Câu thứ tư mở rộng đối tượng của sự tha thứ ra đến tất cả mọi người.

Sau khi biết tha thứ cho người và cho mình thì mình cảm thấy an lạc, hạnh phúc, khi ấy mình mở rộng tâm nghĩ đến chúng sinh, cầu mong cho họ cũng biết tha thứ để được an lạc, hạnh phúc như mình.

Nếu mọi người biết tha thứ lẫn nhau, không ôm ấp



hận thù thì thế giới sẽ được hòa bình, nhân sinh an lạc.

### e) Quán Hạnh Phúc

Bài này tập cho chúng ta hạnh "biết đủ" (tri túc). Khi tâm biết đủ, hài lòng với những gì mình có thì diệt trừ được lòng tham. Bớt tham nhiều chùng nào thì sẽ có hạnh phúc nhiều chùng đó, và hạnh phúc này không cần phải đi tìm đâu xa.

Chúng ta hay chạy đi tìm hạnh phúc ở bên ngoài và nghĩ rằng những thứ bên ngoài sẽ đem lại cho mình hạnh phúc như của cải, vật chất, người yêu, danh vọng, ăn uống, đi chơi, v.v... Nhưng đó là những thứ thuộc bên ngoài nên có thể vượt mất khỏi tầm tay. Mình muốn người kia yêu thương mình, nhưng họ yêu thương mình một thời gian rồi chán, hết thương thì sao? Cuộc đời vốn vô thường, và tâm con người luôn thay đổi, nếu mình dựa vào những thứ vô thường để xây dựng hạnh phúc thì khác gì xây nhà trên cát? Khi trời nắng thì nhà còn đó, nhưng mưa tới thì nhà cũng trôi mất. Do đó người khôn nên xây dựng hạnh phúc ngay trong tâm của mình.

Bài quán Từ Bi ở trên được rút tĩa từ kinh Từ Bi (*Metta sutta*), trong kinh tập (*Sutta Nipata*) thuộc Tiểu Bộ kinh (*Khuddaka Nikaya*). Bài quán Xả và Tha Thứ được rút tĩa từ truyền thông Phật giáo Nam Tông. Riêng bài quán Hạnh Phúc này tôi tự chế ra

để nhắc nhở mình luôn sẵn có hạnh phúc ngay trong tự thân, không cần phải chạy đi tìm bên ngoài.

Nếu khi nào bạn cảm thấy đau khổ vì mất mát tất cả thì có thể lấy bài quán Hạnh Phúc này ra đọc xem mình còn cái nào trong này không?

Sau đây là quán Hạnh Phúc, gồm 7 điều:

1. Ta đang còn sống
2. Ta có sức khỏe
3. Ta có đủ sáu căn
4. Ta có tự do
5. Ta có tiện nghi vật chất
6. Ta có tình thương
7. Ta có sự hiểu biết

#### 1/ Ta đang còn sống

Trên đời này quý nhất là sự sống. Ai cũng tham sống sợ chết. Giả sử bạn có nhiều tiền, nhưng bác sĩ nói bạn bị ung thư giai đoạn cuối, chỉ còn sống khoảng ba tháng nữa thôi. Lúc đó trong ngân hàng của bạn có 20 triệu đô la thì có cứu được bạn không? Nếu có ông thần nào hiện ra nói "cúng cho ta 20 triệu, ta sẽ cho người lành bệnh", thì bạn có cúng hết không?

Mạng sống quý hơn tiền bạc. Ở đời ai cũng lo đi tìm tiền của, nhưng thật ra tiền của chỉ để bảo đảm sự sống an toàn, tiện nghi.

Mình đang có sự sống mà không biết quý, phải chờ đến khi bệnh nặng sắp chết thì mới thấy nó quý giá và cố gắng bám víu vào nó, sẵn sàng bỏ hết tài sản để mua sự sống. Vậy mà bây giờ đang còn sống đây, ta có biết thương thức và trân quý nó không?

Ý thức được "ta đang còn sống" là một hạnh phúc lớn. Nghe qua thấy tầm thường nhưng nếu biết sống và thưởng thức được những cái tầm thường này thì đó là trí huệ. Có trí huệ thì có hạnh phúc.

Tiến trình của hạnh phúc là gì? - Khi thèm muốn một cái gì mà có được nó thì đó là hạnh phúc. Thí dụ ở bên Pháp, một đứa con nít 5, 6 tuổi, đến mùa Giáng Sinh nó mong ước món quà nào đó, ba má dạy nó viết thư xin ông già Noel bỏ vào một chiếc vớ rồi treo trên lò sưởi. Đến tối ba má nó ra ngó miếng giấy rồi đi mua. Ngày hôm sau nói với nó là đêm hôm qua ông già Noel ghé qua gửi cho nó gói quà này. Nó mở ra thì đúng ngay chóc cái nó mong ước. Nó reo mừng sung sướng và ngay khi đó chính là hạnh phúc.

Nhưng kẹt một điều là hạnh phúc của người đời không kéo dài được lâu, nhiều khi vừa mới có là mất liền. Tại sao vậy? – Tại cái tâm không biết đủ. Vừa mới có được cái này xong thì chán, muốn tìm cái khác. Do đó hạnh phúc biến mất ngay lập tức! Hạnh phúc mong manh như vậy đó. Cho nên có hạnh phúc hay không là tùy mình.

## 2/ Ta có sức khỏe

Sự sống quý nhất trên đời, và sức khỏe quý nhất trong sự sống. Có sức khỏe mới ăn uống được, mới đi làm ăn và đi chơi đây đó được. Chứ nếu có nhiều tiền mà bệnh hoạn liên miên, ăn không được, ngủ không yên, nhiều khi bị liệt giường liệt chiếu thì có tiền cũng vô ích!

Ngay bây giờ đây, bạn hãy kiểm lại xem, nếu mình đang khỏe mạnh, không có bệnh nặng như ung thư, sida (aids), viêm gan, tai biến, bán thân bất toại thì nên mừng rỡ ý thức đó là một hạnh phúc.

Đừng chờ đến khi bệnh tật đau đớn thì mới biết quý sức khỏe. Những người chưa từng bị bệnh hay gặp hoạn nạn thì khó trưởng thành, cho nên nhiều khi mùi vị đau khổ cũng là bài học của cuộc đời.

### 3/ Ta có đủ sáu căn

Đủ sáu căn có nghĩa là sáu giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) không bị hư hoại, không bị mù, điếc, câm, què, hay điên khùng.

Sống ở xứ Mỹ là quốc gia giàu có đầy đủ vật chất hơn nhiều xứ khác, nhưng nhiều người vẫn không cảm thấy hạnh phúc. Có người phải tìm đến các tu viện hay thiền viện để học với thiền sư Nhất Hạnh. Thiền sư không dạy "kiến tánh thành Phật" mà dạy những thứ rất tầm thường như đi, đứng, hít thở, ăn uống, v.v... Hằng ngày ai mà chẳng hít thở, đi, đứng, v.v... nhưng có ai cảm thấy hạnh phúc không?

Đúng là chúng ta hít thở 24 giờ mỗi ngày, nhưng không tỉnh thức biết mình đang còn sống mà thèm khát đi tìm cái gì khác. Đúng là chúng ta có đi đứng mỗi ngày, nhưng không tỉnh thức biết đôi chân của mình hãy còn nguyên vẹn, chưa bị què, gãy, cưa, cắt, bại liệt.

Đừng chờ tới khi mù rồi mới ao ước có được đôi mắt sáng. Đừng chờ bị hen suyễn, ho lao, viêm phổi thì mới thèm hít thở được một hơi dài đủ dưỡng khí.

Đừng chờ què quặt, cụt chân, chóng nạng thì mới thêm bước đi những bước chập chững như con nít mới tập đi.

Hãy nhìn lại xem, ngay giờ phút này, nếu mình còn đầy đủ sáu căn thì hãy nên vui mừng đi.

#### 4/ Ta có tự do

Xưa kia ở Việt Nam mình mong vượt biên để sang xứ tự do, bây giờ đang sống ở xứ tự do như Pháp, Anh, Mỹ, Đức, mình có thấy hạnh phúc không? Mình quên mất lý do vì sao mình vượt biên rồi nên đâu có thấy hạnh phúc!

Nếu bạn lấy được một ông chồng tử phú, muốn vòng vàng, nữ trang gì ông cũng cho hết, nhưng không được đi đâu riêng một mình mà phải luôn đi theo phục dịch ông. Đi hết dạ tiệc này đến yến tiệc khác, đi business này đến business kia, và còn phải đóng kịch, luôn tươi cười cho mọi người thấy mình có chồng tử phú! Sống như vậy có thật sự hạnh phúc không?

Giống như các cung phi mỹ nữ hồi xưa được vua tuyển vào cung, có người ở trong đó cả năm, cả tháng chờ dài cô ra mà vua không hề dòm ngó tới. Sống trong nhung lụa, gấm vóc nhưng khổ lắm, vì không có tự do.

Chúng ta ở đây tuy không giàu sang nhưng bù lại đang có tự do, muốn đi đâu thì đi, muốn ăn cái gì thì ăn, muốn làm gì thì làm, đó là một hạnh phúc lớn. Đừng đợi đến khi ngồi trong tù, thềm ra ngoài đi bộ vài phút ngắm trời xanh cũng không được, lúc đó mới thấy sự tự do quý giá biết chừng nào.

### 5/ Ta có tiện nghi vật chất

Tiện nghi vật chất không hẳn là nhà cao cửa rộng, xe hơi, ti vi, tủ lạnh, máy giặt, máy rửa chén, v.v... Tiện nghi ở đây là những thứ căn bản như cơm ăn, áo mặc, chỗ ở che mưa nắng, không phải đi ăn xin, ngủ đầu đường xó chợ. Ngay tại Paris, thủ đô ánh sáng, hàng ngày vẫn có nhiều người ăn xin vô gia cư, tiếng Pháp gọi là SDF (sans domicile fixe), đi xin tiền trong xe điện ngầm (métro), tối đến họ chui xuống gầm cầu để ngủ, và mùa đông có người bị chết cứng vì lạnh. Nhìn lên chẳng bằng ai, nhưng nhìn xuống thì ta vẫn còn may mắn hơn nhiều người. Hãy nhìn lại hoàn cảnh của mình có đói đến nỗi thiếu ăn không? Có nghèo đến nỗi không còn mảnh vải che thân? Nếu chưa đến nỗi như vậy thì bạn hãy xem mình đầy đủ. Khi tâm biết đủ thì bao nhiêu cũng đủ, khi tâm không biết đủ thì dù là triệu phú cũng vẫn thiếu thốn. Người biết đủ là người có hạnh phúc.

### 6/ Ta có tình thương

Mặc dù có đầy đủ vật chất, tiện nghi, nhưng có người vẫn đau khổ vì thiếu tình thương nên phải đi tìm "một túp lều tranh, hai trái tim vàng". Không có tình thương con người sẽ héo úa, chết dần chết mòn.

Nếu chồng hay vợ bỏ bê hát hủi không thương mình thì còn con cái, ba má, anh chị em, cháu ngoại, cháu nội thương mình... Cùng lắm nếu không ai thương mình thì chính mình thương mình bằng cách thực tập quán Từ Bi ở trên. Sau khi biết thương mình, thì mình có thể hướng tình thương của

mình đến người xung quanh, hoặc loài vật như chó, mèo, chim muông và xa hơn nữa là cỏ, cây, hoa lá, v.v...

Nếu biết đeo cặp mắt kính lạc quan (positive) thì sẽ nhìn thấy người và vật đều dễ thương và đáng thương. Nếu đeo cặp mắt kính bi quan (negative), thì nhìn đâu cũng thấy chán đời, không thấy ai thương mình và mình cũng chẳng muốn thương ai.

Biết khôn khéo thay đổi nhận thức thì sẽ có hạnh phúc.

#### 7/ Ta có sự hiểu biết

Hiểu biết ở đây là hiểu biết đạo lý chứ không phải kiến thức, hay bằng cấp thế gian. Đầu óc ta còn sáng suốt, không điên khùng mất trí, gặp được Phật pháp, biết luật nhân quả, biết sống đạo đức, đó là một duyên lành hy hữu không phải ai cũng có được.

Nếu là Phật tử, ta có thể suy nghĩ thêm như sau: Thật may mắn hạnh phúc cho ta mỗi ngày được tụng kinh, ngồi thiền, niệm Phật, trì chú, đó là việc làm nhiều ý nghĩa và lợi ích nhất trong ngày vì nó giúp ta tiến đến giải thoát. Vì biết bao nhiêu người khác, tuy có bằng cấp, học thức nhưng không có duyên may học đạo, nên họ chỉ biết đi làm kiếm tiền, ăn uống, ngủ nghỉ, vui chơi, hưởng thụ, v.v... và tiếp tục tạo nghiệp luân hồi.

#### f) Quán Áo

Các pháp hay sự vật trên cuộc đời này không phải là không có, chúng vẫn có, nhưng hiện hữu

một cách rất đặc biệt, hiện hữu như ảo ảnh, như giấc mơ. Giác quan của chúng ta thấy chúng như có thật, nhưng khi nắm bắt thì không được. Tất cả chúng sinh đều bị chính giác quan của mình lừa, nó làm cho ta tưởng các pháp, sự vật là có thật, và nắm bắt được, gìn giữ được. Đạo Phật Nguyên thủy dạy các pháp là vô thường, luôn thay đổi. Nếu chúng ta dính mắc, bám víu vào nó thì sẽ đau khổ.

Ở đây tôi giới thiệu bạn một pháp quán để tập bớt dính mắc vào cuộc đời và sự vật.

Bài quán Áo này, những người bị bệnh hoang tưởng (schizophrenia), bệnh tâm thần, trầm cảm hoặc chán đời thì không nên quán, bởi vì giáo lý của Phật không phải cái nào cũng dùng được, phải tùy bệnh cho thuốc.

Sau đây là bài quán Áo:

1. Cuộc đời ảo mộng: đối cảnh trái ý vừa lòng, không ưa ghét thủ xả, giữ tâm vắng lặng.
2. Thân người ảo tưởng: chỉ là áo khoác, đối với bệnh chết, giữ tâm thanh tịnh.
3. Các pháp ảo ảnh: khen chê, thị phi như gió thoảng mây bay.

1/ "Cuộc đời ảo mộng". Câu này được rút từ kinh Kim Cang, trong đó có bài kệ:

"Nhất thiết hữu vi pháp  
 Như mộng huyễn bào ảnh  
 Như lộ diệc như điện  
 Ứng tác như thị quán."



Cuộc đời này như một giấc mộng. Thế nào là mộng? Tôi đi ngủ, nằm mơ thấy mình về Việt Nam, đi chợ Bến Thành, hay chợ Cầu Muối, trong giấc mơ thấy rõ mình đang đi chợ vui quá, nhưng khi thức dậy, những cảnh đó biến đi đâu mất. Đó chỉ là giấc mộng, ngay trong lúc ngủ nhìn thấy rõ ràng là có, nhưng khi tỉnh giấc tìm lại thì không có.

Khi quán chiếu cuộc đời này như một giấc mộng thì mình phải làm gì tương ứng chứ không phải nói suông. Nhiều người nói "cuộc đời vô thường" rồi thì sao? Thì khóc chẳng? Khi học Phật, mình tuyên bố một lý thuyết nào đó thì phải hỏi tiếp là mình làm gì với giáo lý đó? Một khi anh, chị, ông, bà biết cuộc đời ảo mộng rồi thì làm gì với cuộc đời? Khi thấy cuộc đời ảo mộng rồi thì mình phải làm gì? – Thì đối với những cảnh trái ý, hay vừa lòng, mình không khởi tâm ưa, ghét, lây, bỏ, mà ráng giữ tâm vắng lặng.

Giống như trong giấc mơ, thấy ai chửi mình, sau đó tỉnh dậy mình có khóc hu hu không? Trong giấc mơ khóc thì được, nhưng khi tỉnh dậy biết là giấc mơ rồi khóc làm gì nữa? Thí dụ khác, tôi hôm qua ngủ nằm mơ thấy ai giựt hụi của mình 20 ngàn đô la, sáng ra mình đi than với người nhà: "Tôi khổ quá, tối hôm qua nó giựt của tôi 20 ngàn đô la". Người nhà hỏi nó giựt ở đâu? Mình trả lời nó giựt trong giấc mơ và hôm nay mình tiếp tục khóc. Như vậy mình có phải người điên không? Cũng như thế, sau khi quán chiếu cuộc đời là ảo mộng, lỡ ai làm mình khổ mà mình ngồi khóc than, tức là mình đâu

có biết cuộc đời là mộng, mà vẫn tưởng cuộc đời là thật.

Quán ảo (illusion) tốt hơn quán "không", vì chữ "không" dễ làm cho người ta rơi vào sự chấp Không, tức là không có (nothing, non-existence). Nhưng thật ra cuộc đời này vẫn Có chứ không phải Không có. Giống như trong giấc mơ ta thấy rõ ràng có chợ Bến Thành. Nhưng khi tỉnh lại thì nó biến đâu mất. Bởi vậy thế giới này là một loại "ảo" (illusion), tiếng Phạn là "maya". Ảo là gì? – Là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý cảm nhận sự vật như có thật, nhưng muốn nắm, bắt, thì không bao giờ được, giống như loại hình ba chiều (holographic). Hình người ba chiều khi chiếu lên thì thấy như có nhưng mà không có ai ở trong đó hết!

2/ "Thân người ảo tưởng". Câu này được lấy từ giáo lý Vô Ngã. Ai cũng chấp cái thân này có thật, là mình, là Ta, là Tôi, nhưng thật ra nó chỉ là một ảo tưởng. Mình tưởng là thân này có nhưng nó không có thật. Nhận ra sự lầm tưởng này không phải dễ, cần phải dụng công quán chiếu rất nhiều, như trong sách Vô Ngã, tôi có trình bày một phép quán của trường phái Trung Quán (*madhyamika*), khi phân tách tìm tòi thật kỹ thì không thấy cái Ta ở đâu cả, nhưng nếu không để ý thì lại có cảm tưởng là nó có. Bởi vậy mới gọi là ảo tưởng.

Một vị A la hán chứng được Vô Ngã thì không còn thấy cái thân tứ đại là Ta nữa, nên có thể xả bỏ dễ dàng. Chúng ta chưa thể đạt được Vô Ngã, nhưng vẫn có thể tập đưa tư tưởng này vào A lại da

thức cho nó trở thành một chương trình (program), để đến ngày bị bệnh hay sắp chết thì có thể giữ tâm bớt lo lắng, sợ hãi. Ngay cả người tu niệm Phật cũng nên quán "thân người ảo tưởng", bởi vì trước khi chết nó sẽ giúp cho mình bớt bám víu vào thân này và dễ dàng nhớ tới Phật hơn.

3/ "Các pháp ảo ảnh". Sống trong cuộc đời này, nếu chúng ta nhìn kỹ thì chỉ có hai phần: cảnh giới bên ngoài và mình. Duy thức học gọi cảnh giới bên ngoài là "y báo", còn cá nhân mình là "chánh báo". Cảnh giới y báo nói cách khác là cuộc đời hay môi trường sống. Còn chánh báo chính là thân xác mình.

Về cuộc đời và thân người thì chúng ta đã có hai câu quán ở trên rồi. Nay tới các pháp là gì? - Đó là sự đối đãi giao tiếp qua lại (interaction) giữa mình và cảnh đang sống, gồm có khen chê, thị phi, phải trái, ưa ghét, được mất, vinh nhục, v.v... Chính sự giao tiếp qua lại giữa con người với nhau mà sinh ra phiền não. Nay tập quán chiếu thấy những sự đối đãi này như ảo ảnh thì gặp khen chê, chỉ trích, yêu ghét, v.v... mình sẽ xem như gió thoảng mây bay, và nhờ đó sống tự tại, an nhiên.

## 6/ Tu Thân

Tu thân đơn giản là tu cái miệng (ăn nói) và thân (hành động), tức là thực hiện những hành động, lời nói tương ứng với những tư tưởng mới (new programs), nếu không thì chúng vẫn còn ở trong

trạng thái tâm ý, không đủ mạnh để chuyển hóa tập khí cũ.

Thí dụ sau khi thực tập bài quán Tha Thứ thì ta cần phải tìm đến người kia và nói lời xin lỗi. Sau khi thực tập bài quán Xả thì ta phải áp dụng ngay trong đời sống hằng ngày, không la lối bắt người khác phải nghe theo mình, không tích trữ của cải. Sau khi quán Từ Bi thì ta phải làm mọi cách đem an vui cho kẻ khác như cứu giúp người nghèo khó, làm thiện nguyện, săn sóc người bệnh, v.v...

Trên đây là tu thân trên phương diện xã hội, tiếp xúc đối xử với người khác (tức cảnh y báo). Ngoài ra tu thân còn có phần tu sửa chính bản thân mình (chánh báo), giữ thân thể cho khỏe mạnh để tu hành, tại vì thân giống như chiếc bè, muốn vượt qua sông sinh tử mà bè mục nát thì khó qua sông.

Thân gồm có hai phần: thân thô và thân vi tế.

## **Thân thô**

Thân thô là thân bằng xương bằng thịt, đạo Phật thường gọi là thân tứ đại, cấu tạo bởi bốn yếu tố: địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại. Địa đại là yếu tố cứng như xương, da, tóc, móng tay, v.v... Thủy đại là yếu tố lỏng như máu, đờm, dãi, v.v... Hỏa đại là yếu tố nóng như hơi ấm. Phong đại là yếu tố gió, chuyển động như hơi thở.

Đạo Phật nhấn mạnh về việc tu tâm nên không nói nhiều về cái thân. Tuy nhiên chúng ta cần giữ gìn thân thể khỏe mạnh để tu hành. Ở đây tôi tạm

mượn giáo lý của Đạo gia, theo đó con người được cấu tạo bởi ba yếu tố: tinh, khí, thần. Ba thứ này, các đạo sĩ xem là ba báu vật (tam bảo) của con người. Họ luôn tìm mọi cách nuôi dưỡng và củng cố nó để sống lâu và khỏe mạnh.

### a) Tinh, Khí, Thần

**Tinh** là tinh chất hay tinh hoa (essence). Tinh được cấu tạo từ sự ăn uống. Thức ăn như rau, cải, ngũ cốc, trái cây, lúa, gạo, v.v... là những sản phẩm của mẹ đất. Mỗi ngày chúng ta ăn uống tức là đưa tinh ba của trời đất vào cơ thể. Những thức ăn này đi vào bao tử, được phân tán ra rồi xuống ruột. Ruột sẽ rút những chất dinh dưỡng từ thức ăn đưa vào máu. Máu lưu chuyển đem những chất này đi khắp châu thân để nuôi những tế bào trong cơ thể. Nếu không ăn thì không sinh ra tinh, huyết và cơ thể sẽ chết.

Muốn bổ tinh chúng ta nên biết về dưỡng sinh, tức là ăn uống đầy đủ chất bổ theo âm dương. Người tu theo Đại thừa Phật giáo thường ăn chay nên cần biết ba yếu tố: âm dương, sinh tố, và độ pH.

- 1) Âm dương: mỗi thức ăn đều có đặc tính âm hoặc dương<sup>5</sup>. Tính âm thì lạnh, tính dương thì nóng. Đa số rau cải thường mang nhiều âm tính, trừ một số ít các củ, hạt, đậu như củ cải, cà rốt, củ dền, đậu đen, đậu đỏ, v.v... là có dương tính. Ăn chay mà ăn nhiều đồ âm

<sup>5</sup> Xem bảng đồ ăn âm dương ở cuối sách.

thì dễ sinh bệnh. Do đó nên ăn uống sao cho âm dương quân bình là điều tối quan trọng cho sức khỏe.

- 2) Sinh tố. Cơ thể con người cần đủ loại sinh tố (vitamin): A, B, C, D, E, K... và khoáng chất (mineral), nhất là chất đạm (protein). Nếu thiếu những chất này sẽ sinh ra nhiều thứ bệnh. Ăn chay nên ăn nhiều trái cây và rau cải sống vì có chứa nhiều sinh tố và khoáng chất. Nên tránh ăn đồ hộp hay đồ làm sẵn (processed food), vì có chứa nhiều chất bảo quản (conservative) và hóa học nguy hại cho sức khỏe.
  
- 3) Độ pH. Những chất lỏng trong con người được phân độ pH thành hai loại: axit (acid) và kiềm (alkaline). Độ pH từ 0 đến 7 là axit. Từ 7 đến 14 là kiềm. Độ pH của nước lọc là 7 và pH của máu là khoảng từ 7,35 đến 7,45. Nên tránh ăn đồ gây ra chất axit<sup>6</sup>, vì axit có tính gặm nhấm và bào mòn nên dễ gây ra viêm (inflammation) trong cơ thể. Bệnh ung thư dễ phát triển trong môi trường axit. Ngoài việc ăn uống đầy đủ chất sinh tố và quân bình âm dương, chúng ta cũng nên biết về độ pH và giữ cho quân bình, khoảng trên dưới 7 là tốt nhất.

---

<sup>6</sup> Xem bảng đồ ăn acid – alkaline ở cuối sách.

**Khí** là sinh khí, hay sức sống (vital energy). Khí này bắt đầu khi ta cất tiếng khóc chào đời và chấm dứt khi ta trút hơi thở cuối cùng. Chúng ta cần hít thở để sống. Hít thở dưỡng khí (oxygen) và những năng lượng vô hình trong không khí. Khoa Yoga gọi đó là *Prana*, một nguồn năng lực nguyên ủy cần thiết cho sự sống. Chúng ta có thể nhịn ăn một tuần hay mười ngày vẫn sống, nhưng nhịn thở một, hai phút là chết.

Trên phương diện bình dân, ai cũng biết hít thở thì không khí chạy vào phổi. Dưỡng khí (oxygen) đi vào phổi, rồi sau đó thở ra thán khí (carbonic). Cái khí chạy vào phổi là khí thô, còn khí vi tế chạy khắp 12 kinh (theo đông y): kinh phổi, kinh tim, kinh tâm bào, v.v... và toàn thân.

Muốn bổ khí chúng ta nên vận động thể dục, yoga, tai chi (thái cực quyền), khí công. Động nhiều là dương, tĩnh nhiều là âm. Vận động quá nhiều mà không có thì giờ nghỉ ngơi thì dương thịnh âm suy. Ngược lại ngồi nhiều, nằm nhiều, ít vận động thì âm thịnh dương suy cũng không tốt. Người Âu Mỹ thường tập thể dục, thể thao trong các câu lạc bộ (gymnasium), nhưng các môn này tăng cường phần dương nhiều, nếu không để ý thì dễ bị stress và có người bị truy tim (heart attack) ngay trong các phòng tập. Người Á đông có môn "tai chi" rất tốt, vì môn này quân bình âm dương và làm cho khí huyết lưu thông. Những người yếu thì nên tập khí công để tăng cường khí lực. Còn yoga thì làm cho thân thể dẻo dai và kích thích các luân xa và tuyến dịch (glands).

**Thần** là tinh thần, hay tâm hồn (spirit), phần tinh anh hiểu biết trong con người.

Hai đêm không ngủ, sáng dậy soi gương là biết liền, vì nó hiện ra ở đâu? – Nơi cặp mắt, trông lơ đãng thất thần như say rượu. Bởi vậy, người ta có câu: "Con mắt là cửa sổ tâm hồn". Do đó nếu muốn bảo Thần thì phải ngủ nghỉ cho đầy đủ. Thiếu ngủ sẽ hại thần, đầu óc lơ đãng, các tế bào não sẽ chết dần và dễ đưa tới bệnh Alzheimer's hay lú lẫn mất trí nhớ.

Ngoài ra còn một cách khác rất tốt cho việc bồi bổ thần là thiền. Thiền làm cho tâm được nghỉ ngơi, vắng lặng. Tâm càng vắng lặng thì trí huệ phát triển, đi nghe pháp sẽ dễ thấu nhận.

## **b) Bệnh về thần**

Thần bị bệnh thường do ba nguyên nhân sau:

1/ Tinh, khí, thần hao tổn, hoặc mất quân bình.

Tinh bị hao tổn do đói khát, không đủ ăn hoặc ăn uống bậy bạ, không vệ sinh, không đủ dinh dưỡng.

Khí bị hao tổn do la hét, ca hát hoặc nói quá nhiều.

Thần bị hao tổn do thức khuya, mất ngủ, lo nghĩ quá nhiều.

Nếu biết bệnh của mình do hao tổn tinh, khí, thần thì có thể điều chỉnh lại lối sống, ăn uống, vận động.

2/ Phiền não. Thật ra phiền não thuộc về Tình, nhưng nếu Tình bị phiền não thì sẽ ảnh hưởng sang



cái Thân. Khi sân, giận tức nhiều thì dễ bị đau gan, lo sợ nhiều thì dễ bị đau thận, buồn nhiều dễ bị đau phổi. Nếu nhận ra bệnh của mình do phiền não, lo buồn gây ra thì phải tu sửa tâm tánh, bớt chấp trước, tập từ, bi, hỷ, xả thì bệnh sẽ thuyên giảm.

3/ Nghiệp quả. Nhiều đời trước tạo nghiệp xấu ác như giết người, hại vật, bây giờ nghiệp đó chín muồi trở ra quả khiến mình bị bệnh. Nếu bệnh do nghiệp quả trở ra thì rất khó chữa. Thầy giỏi, thuốc hay cũng bó tay. Do đó trong lúc còn khỏe mạnh thì nên tu hành, bố thí, làm lành, lánh dữ, giúp người, nhờ phước đó nghiệp nặng sẽ trở ra nhẹ, còn nghiệp nhẹ thì có thể tiêu mất.

### **c) Quán cảm ơn thân thể**

Ngoài ra chúng ta cũng nên ý thức về các bộ phận trong thân và tỏ lòng biết ơn nó, đây là một loại "thiền biết ơn" (gratitude meditation). Bạn có thể thực tập bài thiền quán này trong lúc ngồi thiền, hoặc đang ngồi trên xe lửa, máy bay, hoặc nằm trên giường trước khi ngủ. Bạn hãy chú ý tới từng bộ phận rồi gửi lời cảm ơn như sau:

- Xin cảm ơn trái tim của tôi, đã đập không ngừng từ bao năm nay để cho tôi sự sống. Xin cảm ơn tim.
- Xin cảm ơn 2 lá phổi của tôi, đã hít thở không ngừng từ bao năm nay. Xin cảm ơn phổi.

- Xin cảm ơn lá gan của tôi, đã lọc máu không ngừng từ bao năm nay. Xin cảm ơn gan.
- Xin cảm ơn bao tử và lá lách của tôi, đã làm việc tiêu hóa không ngừng từ bao năm nay. Xin cảm ơn bao tử và lá lách.
- Xin cảm ơn 2 trái thận của tôi, đã lọc máu không ngừng từ bao năm nay. Xin cảm ơn thận.
- Xin cảm ơn ruột của tôi đã làm việc hấp thụ các sinh tố nuôi cho tôi sống còn bao năm nay. Xin cảm ơn ruột.
- Xin cảm ơn 2 con mắt của tôi đã cho tôi nhìn thấy cảnh vật, cha mẹ và người thương. Xin cảm ơn mắt.
- Xin cảm ơn 2 lỗ tai của tôi đã cho tôi nghe được đủ loại âm thanh của cuộc đời. Xin cảm ơn tai.
- Xin cảm ơn cái mũi của tôi đã cho tôi hít thở và ngửi được các mùi hương. Xin cảm ơn mũi.
- Xin cảm ơn miệng và lưỡi của tôi đã cho tôi ăn uống và nói năng được. Xin cảm ơn miệng và lưỡi.
- Xin cảm ơn 2 cánh tay của tôi đã giúp cho tôi làm được nhiều việc hữu ích cho cuộc đời. Xin cảm ơn tay.
- Xin cảm ơn 2 chân của tôi đã giúp cho tôi đi đứng tự do, thoải mái. Xin cảm ơn chân.
- Xin cảm ơn tất cả tế bào trong cơ thể tôi đã sống bình yên hòa hợp và cho tôi sức khỏe. Xin cảm ơn các tế bào.

Bạn có thể thêm vào bất cứ bộ phận nào nếu muốn.

## **Thân vi tế**

Ngoài thân tứ đại bằng xương bằng thịt, chúng ta còn có thân vi tế mà mắt trần không thấy được. Thân vi tế gồm có: hào quang, các thể vi tế, và luân xa.

### **a) Hào quang**

Nhìn các tranh ảnh của chư Phật, Bồ tát chúng ta sẽ thấy phía trên đầu và chung quanh người các Ngài có những vòng tròn nhiều màu tượng trưng cho hào quang, tiếng Anh là "aura", có nghĩa là vàng ánh sáng. Hào quang không phải là cái gì huyền bí, mà chỉ là một vùng điện từ trường (electromagnetic field) bao quanh con người.



Không phải chỉ có Phật hay Bồ tát mới có hào quang, mà tất cả mọi người đều có, chỉ khác nhau ở chỗ hào quang của Phật, Bồ tát thì chói sáng, đẹp đẽ, rộng lớn, còn hào quang của phàm phu thì u ám, đen tối, nhỏ hẹp.

Chư thiên ở cõi trời nhìn vào hào quang của nhau thì biết ai cao ai thấp, vì người tu hành nhiều phước thì hào quang tỏa ra nhiều hơn người ít phước. Ngoài ra khi sắp chết thì chư thiên cũng biết vì khi ấy hào quang của họ giảm dần.

Khi Đức Phật sắp thành đạo dưới gốc cây bồ đề thì hào quang của Ngài tỏa khắp thế giới, chiếu lên cõi trời thứ 6 của Dục giới là Tha Hóa Tụ Tại. Vua trời trên đó chính là Ma vương (*Mara*). Có người sẽ thắc mắc tại sao Ma vương lại là vua ở cõi trời cao nhất của Dục giới? Ma vương là người tu hành có rất nhiều phước nhưng tâm còn chấp ngã, kiêu ngạo muốn làm chúa tể cai trị kẻ khác. Khi ấy Ma vương đang ngồi trong cung điện của mình, bỗng nhiên

kinh ngạc thấy ánh sáng ở đâu chiếu đến, bèn dùng thiên nhãn tìm xem ánh sáng này xuất phát từ đâu thì khám phá ra từ một đạo sĩ đang ngồi thiền dưới gốc cây bồ đề ở dưới trần gian. Ma vương biết ngay ông đạo sĩ này sắp đắc đạo và sẽ cứu độ rất nhiều người thoát khỏi sự cai trị của hắn, nên lo sợ thân hành xuống thế gian tìm cách phá rối. Nhưng âm mưu của hắn không thành, và Đức Phật đã chiến thắng.

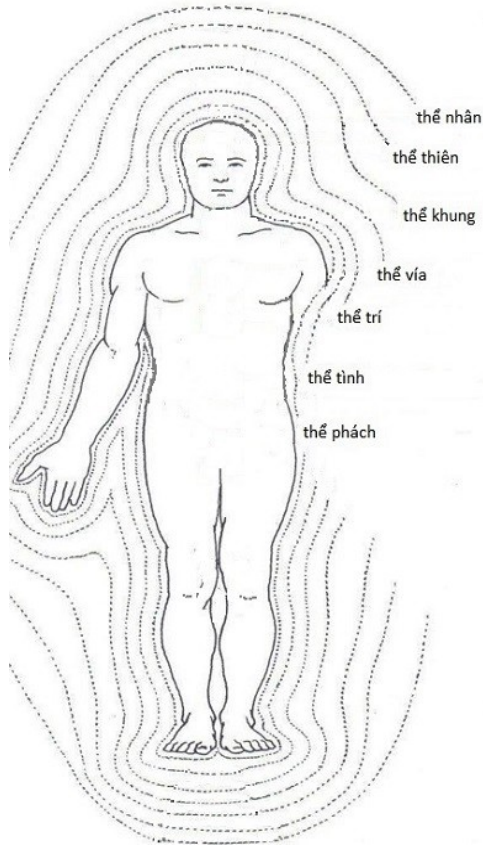
### **b) Các thể vi tế**

Con người, ngoài thể xác bằng xương bằng thịt ra, còn có 7 thể vi tế (subtle bodies) mà mắt thường không thể nhìn thấy được, cần phải có thần nhãn hay khả năng thấu thị (clairvoyance) mới thấy. Tuy nhiên khả năng thấu thị cũng có nhiều trình độ cao thấp khác nhau. Trình độ thấp nhất thì chỉ nhìn thấy được 1 hay 2, 3 thể đầu. Còn trình độ cao nhất thì thấy được 7 thể.

Sau đây là 7 thể vi tế<sup>7</sup>, hay 7 lớp vỏ bao quanh thể xác từ trong ra ngoài, từ thấp lên cao.

---

<sup>7</sup> Tên của những thể này được dịch từ sách Hands of Light của Barbara Ann Brennan.



### 1/ Thể phách (etheric body)

Thể phách là một vùng từ trường màu xanh da trời bao quanh thể xác khoảng từ 1 đến 5 cm. Thể phách được dịch từ chữ "ether" là một trạng thái giữa năng lượng và vật chất. Nó còn được gọi là thể khí (energetic body), trong Đông Y gọi là "vệ khí", tức là vùng khí bao quanh bảo vệ thể xác. Người nào khỏe mạnh thì thể phách sẽ dày hơn. Người nào yếu, bệnh thì thể phách sẽ mỏng hơn, do đó tà khí

(phong, hàn) dễ xâm nhập. Những ai thường xuyên tập khí công thì thể phách sẽ phình ra và dày hơn.

### 2/ Thể tình (emotional body)

Thể tình là một vùng từ trường có nhiều màu đủ loại vì nó là thể của cảm xúc (emotion). Cảm xúc luôn thay đổi nhanh chóng và mỗi cảm xúc cho ra một màu tương ứng. Những cảm xúc có độ rung (vibration) cao như thương yêu, thích thú, vui mừng, rộng lượng, v.v... thường có màu sáng trong. Những cảm xúc có độ rung thấp như tiêu cực, yếm thế, lo buồn, ganh tị, bất mãn, v.v... thì có màu tối, xám như khói đen. Thể tình bao gồm đủ 7 màu của cầu vồng, và rộng từ 2 đến 7 cm.

### 3/ Thể trí (mental body)

Thể trí là một từ trường màu vàng, liên quan đến những ý tưởng và trình độ tâm trí của con người. Người nào có trình độ tâm trí, hay trí năng cao thì màu vàng sáng hơn và phình ra. Người nào có trình độ tâm trí, hiểu biết thấp thì màu vàng lợt và mỏng hơn. Chiều rộng của thể trí từ 7 đến 20 cm.

### 4/ Thể vía (astral body)

Thể vía cũng có đủ màu giống như thể tình nhưng đẹp hơn và có đượm chút màu hồng là màu của tình thương. Chiều rộng của thể vía khoảng từ 15 đến 30 cm. Nếu nhìn vào luân xa tim trên thể vía của một người giàu tình thương thì sẽ thấy nó toàn màu hồng.

### 5/ Thể khung (etheric template)

Chữ khung được dịch từ chữ "template". Thể này có màu xanh da trời đậm, nó là khung (hay cái sườn) của thể phách, vì khi thể phách bị hư hại vì tai nạn, bệnh tật thì nó sẽ được tái lập dựa trên hình dáng của thể khung. Thể này rộng khoảng từ 30 đến 60 cm.

### 6/ Thể thiên (celestial body)

Thể thiên chính là thể tình trên phương diện tâm linh. Chiều rộng khoảng từ 60 đến 80 cm.

Thể này tương đối rất khó hiểu đối với người bình thường. Chỉ những tu sĩ, đạo sĩ thiên định, đạt đến trạng thái xuất thần, cảm nhận được ánh sáng và tình thương nơi mọi loài thì khi đó tâm thức họ mới hiểu được thể vi tế này.

### 7/ Thể nhân (causal body)

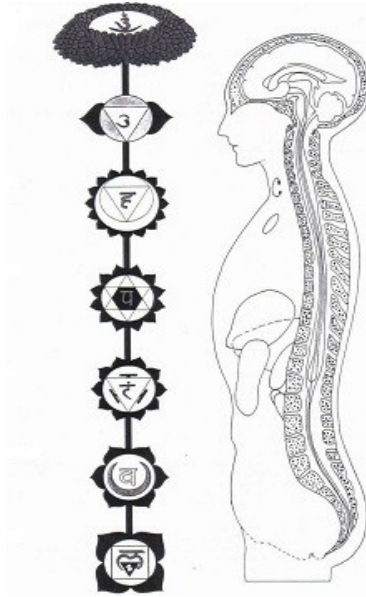
Thể nhân có màu vàng kim, rộng khoảng từ 45 đến 100 cm. Thể này chính là thể trí trên phương diện tâm linh. Người nào đạt đến trình độ chứng nghiệm mình với vũ trụ hay tạo hóa là một thì mới hiểu được thể này. Thể này được gọi là thể nhân bởi vì nó chứa tất cả những di tích (chủng tử) của những kiếp quá khứ.

Ba thể đầu: thể phách, thể tình, thể trí, liên quan đến thế giới vật chất. Thể thứ tư (thể vía) liên quan đến luân xa tim, và là nhịp cầu đi từ thế giới vật chất đến thế giới tâm linh. Ba thể sau cùng liên quan đến thế giới tâm linh.



### c) Luân xa

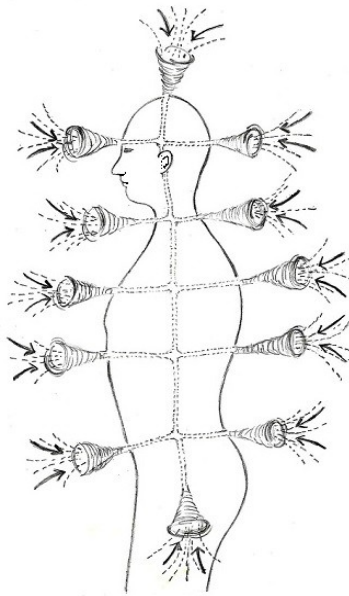
"Luân xa" được dịch từ tiếng Phạn là "*Chakra*", có nghĩa là bánh xe hay vòng tròn xoay quanh trục của nó. Luân xa là một trung tâm năng lượng (energy center), nó hút năng lượng từ bên ngoài vào để nuôi thể xác và các thể vi tế. Trên thân thể con người có 7 luân xa nằm dọc theo đường kinh trung ương (*sushumna*) đi từ dưới xương cụt (*coccyx*) lên tới đỉnh đầu.



*Hình 7 luân xa theo sách huyền môn*

Trong các sách huyền môn thường vẽ hình các luân xa dưới dạng bông sen nhiều cánh. Nhưng thật

ra nếu nhìn ngang thì luân xa trông giống như hình cái phễu, nhìn kỹ thì nó là một vòng xoáy ốc (vortex) to, bên trong có nhiều vòng xoáy ốc nhỏ được tượng trưng bằng các cánh sen. Khi nó quay theo chiều kim đồng hồ thì hút khí từ bên ngoài vào. Khi nó quay ngược chiều thì tán khí ra. Mỗi luân xa đều tỏa ra hai phía: trước mặt và sau lưng. Trừ luân xa thứ nhất tỏa xuống dưới đất, và luân xa thứ bảy tỏa lên trời.



*Hình các luân xa nhìn ngang*

Nơi người khỏe mạnh bình thường, 7 luân xa này hoạt động đúng mức, tức là quay đều, không nhanh không chậm, không nghẽn tắc. Nhưng khi bị

phiền não, lo buồn, xúc động hoặc uất ức đè nén, hoặc bị tai nạn nơi thân thì các luân xa có thể bị tổn thương, chiều quay lệch lạc làm cơ thể mất dần năng lượng.

1. Luân xa thứ nhất: tiếng Phạn là *Muladhara chakra*.

Vị trí nằm giữa hậu môn và bộ phận sinh dục, tương đương với huyết Hội âm, và liên quan đến tuyến thượng thận (adrenal gland). Từ vị trí này tỏa xuống phía dưới một vòng xoáy ốc to, bên trong có 4 vòng xoáy ốc nhỏ. Do đó nó được biểu hiện bằng một bông sen 4 cánh màu đỏ, chủng tự (*bija mantra*) của nó là LAM<sup>8</sup>.

Luân xa này duy trì năng lượng sinh tồn (sinh lực), ý chí vui sống. Người nào có tâm niệm bất mãn, chán đời thì vô tình làm luân xa này quay chậm lại hoặc tệ hơn nữa là quay ngược chiều khiến sinh lực ngày một thất thoát, cơ thể suy nhược, dễ sinh bệnh hoạn và từ đó tâm hồn lại càng chán đời thêm.

2. Luân xa thứ hai: *Svadhithana chakra*.

Vị trí nằm dưới rốn chừng bốn ngón tay, tương đương với huyết Quan nguyên. Từ đây tỏa ra phía trước cũng như phía sau lưng một vòng xoáy ốc to, bên trong có 6 vòng xoáy ốc nhỏ. Nó được biểu hiện bằng bông sen 6 cánh màu cam, chủng tự là VAM.

---

<sup>8</sup> Các chủng tự này có thể phát âm theo tiếng Việt, tức là viết sao thì đọc y như vậy.

Luân xa này chủ trì năng lượng tính dục (sexual energy), hay năng lượng sáng tạo. Đa số thường quan niệm tu là phải diệt dục, vì dục là ham muốn. Sự ham muốn tự nó không có hại. Hại hay không là tùy đối tượng của ham muốn. Ham muốn thể xác gọi là nhục dục, ham muốn sắc đẹp là sắc dục, ham muốn rượu chè là tửu dục, ham muốn những thứ này đưa đến khổ đau vì sự thèm khát không bao giờ toại nguyện.

Dục là một chất liệu, một năng lực thúc đẩy ta đạt đến đối tượng hay mục đích. Nếu không "muốn" giải thoát thì làm sao tu được? Do nhờ "muốn" sự an vui hạnh phúc của Niết Bàn, "muốn" thoát khổ sinh tử nên mới tìm Đạo giải thoát!

Chữ dục trong tiếng Phạn có nhiều loại. Dục theo nghĩa ái dục, khát ái là "*tanha*", loại dục này đưa đến đau khổ luân hồi. Dục theo nghĩa "*chanda*<sup>9</sup>", tức là mong muốn đạt tới mục đích, loại dục này rất cần thiết trong việc sáng tạo, tiến hóa và tu hành.

Luân xa này liên quan đến hiện tượng sinh lý. Vào tuổi dậy thì cho đến khoảng bốn mươi tuổi, luân xa này giúp cho tuyến sinh dục (sexual gland) hoạt động để con người tiếp nối dòng giống. Người tu không có vợ chồng, lại thêm đè nén, dẫn ép tình dục, không biết cách chuyển hóa và thăng hoa năng lượng nên thường khiến cho luân xa này bế tắc, từ đó dễ sinh bệnh tâm sinh lý.

---

<sup>9</sup> Dục (*chanda*) là một trong 5 tâm sở biệt cảnh (*vibhavana*) của Duy thức học gồm: dục, thắng giải, niệm, định, tuệ.

### 3. Luân xa thứ ba: *Manipura chakra*.

Vị trí ở giữa rốn và xương ức (sternum), tương đương với huyết Trung quản, và liên quan đến tuyến tụy tạng (pancreas). Từ vị trí này tỏa ra phía trước cũng như phía sau lưng một vòng xoáy ốc to, với bên trong là 10 vòng xoáy ốc nhỏ. Nó được biểu hiện bằng bông sen 10 cánh màu vàng, chủng tự là RAM.

Luân xa này chủ trì sự liên quan giữa cá nhân và môi trường xung quanh. Khi cá nhân sống hòa thuận với môi trường xung quanh, biết bày tỏ tình cảm, không đè nén cảm xúc thì luân xa này quay bình thường. Nhưng khi bị ức hiếp mà không đáp trả được, phải cố nhịn dần sự nóng giận, khi thấy điều bất công mà không nói lên được, khi lo lắng mà không dám biểu lộ ra mặt, v.v... Nói chung tất cả cảm xúc, bức xúc không giải tỏa được mà đè giữ lại bên trong sẽ làm luân xa này quay chậm lại hoặc không quay hoặc quay ngược chiều, từ đó có thể gây ra các chứng bệnh nội tạng ở vùng bụng, như lở bao tử, đau gan, sung màng ruột, tiểu đường, v.v...

### 4. Luân xa thứ tư: *Anahata chakra*.

Vị trí ở giữa ngực, tương đương với huyết Đản trung, và liên quan đến tuyến ức (thymus). Từ vị trí này tỏa ra phía trước cũng như phía sau lưng một vòng xoáy ốc to, với bên trong là 12 vòng xoáy ốc nhỏ. Nó được biểu hiện bằng bông sen 12 cánh màu xanh lá cây, chủng tự là YAM.

Luân xa này là trung tâm của tình thương, nó liên quan và ảnh hưởng mật thiết với quả tim. Ở đời,

là con người ai cũng cần tình thương, muốn thương và được thương, nhưng hoàn cảnh không phải lúc nào cũng như ý. Mình thương người kia nhưng người kia không thương lại, thế là lòng tự ái bị tổn thương, trở nên dè dặt không dám thương ai nữa, sợ tình thương của mình bị từ khước hay phụ bạc. Cứ thế dần dần quả tim khép lại, không được tưới tẩm bởi tình thương làm cho luân xa này bế tắc và nó làm cho vùng tim không tiếp nhận được sinh khí. Đó là một trong những nguyên nhân gây ra bệnh vùng ngực như nghẹt tim, ung thư vú, hen suyễn, v.v...

#### 5. Luân xa thứ năm: *Visuddha chakra*.

Vị trí ở ngay dưới cổ, tương đương với huyệt Thiên đột, và liên quan đến tuyến giáp trạng (thyroid). Từ vị trí này tỏa ra phía trước cũng như phía sau lưng một vòng xoáy ốc to, với bên trong là 16 vòng xoáy ốc nhỏ. Nó được biểu hiện bằng bông sen 16 cánh màu xanh da trời. Chúng tự là HAM.

Luân xa này là trung tâm của sự giao tiếp, truyền thông qua lời nói. Người biết ăn nói lịch thiệp, khéo léo, rành mạch rõ ràng, đó là dấu hiệu luân xa này khai thông và hoạt động tốt. Khi luân xa này bế tắc, bệnh hoạn thì đương sự thường có vấn đề trong việc trình bày, diễn tả ý kiến, quan niệm, tình cảm của mình như mắc cỡ, nhút nhát, sợ nói trước đám đông, v.v...

#### 6. Luân xa thứ sáu: *Ajna chakra*.

Vị trí ở giữa hai chân mày nơi mà huyền môn thường gọi là con mắt thứ ba, tương đương với huyết Ấn đường. Từ vị trí này tỏa ra phía trước cũng như phía sau lưng một vòng xoáy ốc to, với bên trong là 96 vòng xoáy ốc nhỏ. Nó được biểu hiện là bông sen hai cánh màu chàm (indigo), chủng tự là A.

Luân xa này là trung tâm của ý thức, liên quan đến tuyến yên (pituitary gland). Người làm việc tâm trí nhiều thì luân xa này được kích thích, từ đó có khả năng suy tư, hiểu biết, sáng tạo. Ngược lại khi luân xa này bế tắc thì sự suy nghĩ không sáng suốt, ù lì, yếm thế, phân vân, khó thực hiện được những dự tính, mong ước.

#### 7. Luân xa thứ bảy: *Sahasrara chakra*.

Vị trí trên đỉnh đầu, tương đương với huyết Bách hội. Từ vị trí này tỏa lên phía trên một vòng xoáy ốc to, với bên trong là 972 vòng xoáy ốc nhỏ. Nó được biểu hiện bằng bông sen ngàn cánh màu tím, trắng, vàng. Chủng tự là OM.

Luân xa này là cửa ngõ tâm linh, là nhịp cầu nối giữa con người và Thượng đế, giữa đời sống vật chất vô thường và đời sống tâm linh vĩnh cửu. Trong cơ thể nó liên quan đến tuyến tùng (pineal gland). Người có luân xa này khai thông thì sẽ hiểu và hướng nhiều về cuộc đời tâm linh (spirituality), không còn mắc kẹt vào những hình thức tín ngưỡng của đạo giáo (religion).

Ngược lại, người có luân xa này bế tắc thì chỉ hướng về đời sống vật chất, vô thần.

## **Điều chỉnh luân xa**

Các luân xa rất nhạy cảm và thay đổi tùy theo tình cảm và quan niệm của mỗi cá nhân. Do đó mỗi khi lo buồn, tức giận, phiền não thì các luân xa bị ảnh hưởng và bế tắc, không còn thu hút năng lượng (energy) từ bên ngoài vào và từ từ có thể đưa đến bệnh của thể xác.

Trước khi chữa bệnh thì phải khám bệnh. Người thường không có khả năng nhạy cảm để thấy hay rờ mó được luân xa, biết cái nào có vấn đề hay không thì làm sao đây? Trong trường hợp này chúng ta cần phải dùng đến một khí cụ, đó là quả lắc (pendulum). Cũng giống như bác sĩ khám bệnh, không thể dùng mắt thịt nhìn trực tiếp trái tim đập nhanh hay chậm thì phải dùng đến ống nghe (stethoscope), hoặc không thể nhìn thấy áp huyết trong người cao hay thấp thì phải dùng đến máy đo huyết áp (tensionmeter).

Quả lắc có nhiều hình dạng và làm bằng nhiều chất loại khác nhau, nhưng nếu chưa bao giờ sử dụng nó thì bạn nên tìm một quả lắc nhỏ, nhẹ, cầm vừa tay là được.



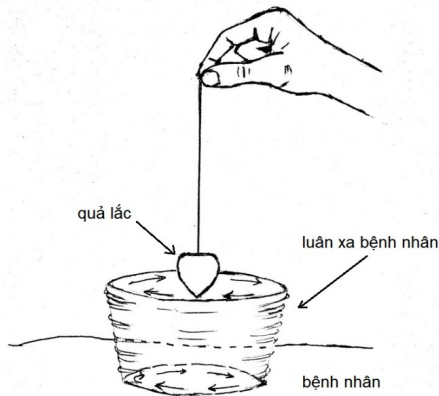


*Hình quả lắc*

Bạn có thể tìm mua quả lắc ở các tiệm bán đá quý, hoặc trong các tiệm sách huyền môn (esoteric bookshop), hoặc mua trên mạng như Amazon.com.

### **Khám bệnh luân xa**

Khi muốn khám luân xa của ai thì bạn nói người đó nằm ngửa và cầm quả lắc để vô ngay chính giữa luân xa của họ.



Bạn không cần phải có khả năng đặc biệt như ngoại cảm (psychic) hay thấu thị (clairvoyance), chỉ cần giữ tâm yên lặng, không đoán trước hay mong cầu vì vòng khí lực (vortex) của luân xa sẽ cuốn quả lắc khiến nó tự động quay lầy. Ở đây sẽ có ba trường hợp: một là nó quay đúng chiều, hai là nó quay ngược chiều và ba là không quay.

Nếu luân xa quay đúng chiều thì bạn sẽ thấy quả lắc từ từ nhúc nhích và quay theo chiều kim đồng hồ. Trường hợp này là luân xa hoạt động tốt, vì nó hút năng lượng bên ngoài vào.

Nếu quả lắc quay ngược chiều kim đồng hồ có nghĩa là luân xa đang bị bệnh, làm năng lượng thất thoát ra ngoài.

Nếu quả lắc đứng yên, không quay, tức là luân xa đang bị bế tắc, không hút năng lượng vào mà cũng không làm thất thoát năng lượng, nói cách khác là năng lượng không lưu thông.

Khi luân xa không quay hoặc quay ngược thì vùng chung quanh luân xa đó không có sinh khí đi vào, từ từ những bộ phận quanh vùng này sẽ yếu dần và trở nên bệnh hoạn.

Khi gặp trường hợp luân xa bế tắc hoặc quay ngược thì chúng ta có thể điều chỉnh bằng 4 cách sau đây: bắt ấn, tụng chú, quán màu sắc, và phẫu thuật.

### 1/ Bắt ấn

Ấn, hay thủ ấn (*mudra*) là những động tác dùng các ngón tay nối lại hay bắt chéo vào nhau. Mật tông thường dùng rất nhiều đến thủ ấn đi kèm với

thần chú (*mantra*). Ở đây chỉ đơn giản trình bày các thủ ấn ích lợi cho việc điều chỉnh luân xa, nên không đi sâu vào lý thuyết<sup>10</sup>.

1-Ấn cho luân xa số 1: đầu ngón cái và ngón áp út đung vào nhau. Các ngón khác nên giữ thẳng, nhưng nếu hơi cong cũng không sao, bởi vì điều quan trọng là đầu ngón cái và ngón áp út phải đung vào nhau. Khi bắt ấn này thì luân xa số 1 sẽ tự động điều chỉnh lại. Nếu nó đang quay ngược chiều kim đồng hồ thì nó sẽ quay lại đúng chiều. Nếu nó bé tấc, không quay, thì từ từ nó sẽ quay lại. Nếu nó đang quay đúng chiều nhưng yếu ớt thì nó sẽ quay mạnh và nhanh hơn.

Bạn chỉ cần bắt ấn với một tay là đủ, nhưng nếu bắt ấn cả hai tay thì càng tốt, vì luân xa sẽ điều chỉnh nhanh hơn. Trung bình bắt ấn chừng 3 phút là đủ. Nếu bạn không biết 3 phút khoảng bao lâu thì hít thở chậm rãi khoảng 30 hay 40 lần là vừa. Khi bắt ấn, bạn có thể để tay xuống đầu gối, hoặc để tay trong túi áo nếu không muốn trình diễn cho ai khác thấy là mình đang bắt ấn. Bởi vì đây không phải là tu luyện phép gì huyền bí, mà chỉ đơn giản là tự chữa bệnh.

---

<sup>10</sup> Các thủ ấn này do chính tác giả thực hiện.



2- Ấn cho luân xa số 2: đầu ngón cái và ngón út đụng vào nhau. Cũng như trên, các ngón khác nên duỗi thẳng, nhưng nếu không được cũng không sao.



3- Ấn cho luân xa số 3: ngón cái bên tay phải gấp lại đụng vô ngón chót của ngón áp út. Rồi ngón cái tay trái đè lên ngón cái phải, rồi 4 ngón kia gấp lại ôm dưới tay phải.



4- Ấn cho luân xa số 4: đầu ngón cái và ngón giữa đụng vào nhau.



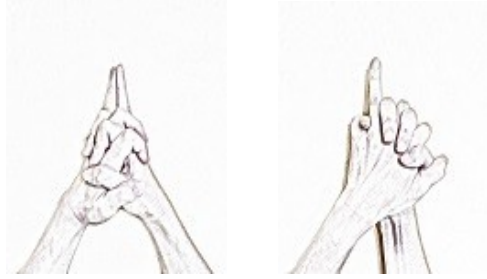
5- Ấn cho luân xa số 5: đầu ngón cái và ngón trỏ đụng vào nhau.



6- Ấn cho luân xa số 6: hai bàn tay chắp lại, hai ngón giữa duỗi thẳng đụng nhau. Các ngón út, áp út, trỏ cong lại đụng nhau ở lưng đốt thứ 2. Hai ngón cái đụng nhau và kéo căng ra về phía sau để chạm vào ngực.



7- Ấn cho luân xa số 7: hai bàn tay chắp lại, các ngón tay bắt chéo nhau, ngón cái bên trái nằm ngoài và đè lên ngón cái phải. Hai ngón áp út duỗi thẳng đung vào nhau. Ngón út trái nằm bên ngoài ngón út phải.



*Nhìn thẳng*

*Nhìn ngang*

Trên đây là 7 thủ ấn cho 7 luân xa. Bạn có thể bắt cả 7 thủ ấn nếu muốn điều chỉnh hết 7 luân xa, hoặc chỉ bắt ấn nào liên quan đến luân xa đang bị bệnh. Sau khi bắt ấn xong, bạn có thể dùng quả lắc kiểm xem luân xa đã quay trở lại bình thường chưa? Nếu chưa thì nên bắt ấn lâu hơn, vì luân xa có thể bị nhiều trực khí (negative energy) hoặc bị bế tắc lâu ngày nên cần nhiều thời gian điều chỉnh hơn.

## 2/ Tụng chú

Ngoài cách bắt ấn trên, chúng ta có thể tụng chú để điều chỉnh luân xa.

Nói về thần chú thì có 2 loại: *mantra* và *dharani*. Mantra là những thần chú ngắn như "Om Mani Padme Hum" (án ma ni bát di hồng). Dharani là

những bài thần chú dài như chú Lăng nghiêm, chú Đại bi, chú Vãng sinh, v.v...

Nhưng ở đây chúng ta tụng chủng tự, tiếng Phạn là *bija mantra*. Bija có nghĩa là hạt giống (seed). Chủng tự tiếng Anh dịch là seed syllable, tức là chỉ có một chữ như "Om", "A", "Hum", v.v...

Chủng tự của mỗi luân xa đã được nói ở phần trên. Các chủng tự này đọc theo âm tiếng Việt.

Để điều chỉnh luân xa số 1, ta tụng lớn chữ "LAM". Khi đọc Lam thì kéo dài cho ngân hết một hơi rồi đọc tiếp: "Lam..., Lam..., Lam..., Lam..."

Để điều chỉnh luân xa số 2, ta tụng lớn chữ "VAM". Khi đọc Vam thì kéo dài cho ngân hết một hơi rồi đọc tiếp: "Vam..., Vam..., Vam..., Vam..."

Để điều chỉnh luân xa số 3, ta tụng lớn chữ "RAM". Khi đọc Ram thì kéo dài cho ngân hết một hơi rồi đọc tiếp: "Ram..., Ram..., Ram..., Ram..."

Để điều chỉnh luân xa số 4, ta tụng lớn chữ "YAM". Khi đọc Yam thì kéo dài cho ngân hết một hơi rồi đọc tiếp: "Yam..., Yam..., Yam..., Yam..."

Để điều chỉnh luân xa số 5, ta tụng lớn chữ "HAM". Khi đọc Ham thì kéo dài cho ngân hết một hơi rồi đọc tiếp: "Ham..., Ham..., Ham..., Ham..."

Để điều chỉnh luân xa số 6, ta tụng lớn chữ "A". Khi đọc A thì kéo dài cho ngân hết một hơi rồi đọc tiếp: "A..., A..., A..., A..."

Để điều chỉnh luân xa số 7, ta tụng lớn chữ "ÔM<sup>11</sup>". Khi đọc Ôm thì kéo dài cho ngân hết một hơi rồi đọc tiếp: "Ôm..., Ôm..., Ôm..., Ôm..."

---

<sup>11</sup> Chữ OM tiếng Phạn được đọc là Ôm theo tiếng Việt.

Thí dụ bạn có luân xa số 1 và luân xa số 3 bị bế tắc thì bạn tụng "LAM" một hồi khoảng 2, 3 phút, rồi sau đó tụng "RAM" khoảng 2, 3 phút. Sau đó dùng quả lắc kiểm lại xem hai luân xa này quay trở lại đúng chiều kim đồng hồ chưa? Nếu chưa thì tụng thêm vài phút nữa.

### **3/ Quán tưởng màu sắc**

Mỗi luân xa có màu sắc riêng nên ta có thể quán tưởng (visualize) màu đó để điều chỉnh lại.

Luân xa số 1: màu đỏ.

Luân xa số 2: màu cam.

Luân xa số 3: màu vàng.

Luân xa số 4: màu xanh lá cây.

Luân xa số 5: màu xanh da trời.

Luân xa số 6: màu chàm (indigo)<sup>12</sup>

Luân xa số 7: màu tím

Phương pháp quán màu sắc này không dễ đối với nhiều người, bởi vì đa số không quen quán tưởng.

Khi thực tập, bạn ngồi thiền, nhắm mắt chú ý tới luân xa số 1 ở dưới hậu môn, rồi tưởng tượng màu đỏ, hoặc nghĩ tới màu đỏ, làm cho luân xa của mình từ từ biến thành màu đỏ. Ban đầu chưa quen bạn sẽ khó thấy màu đỏ hiện ra trong tâm mà chỉ thấy tối om. Với sự kiên nhẫn thực tập thì từ từ màu đỏ sẽ hiện ra trong tâm. Khi nhìn thấy rõ màu đỏ thì bạn ráng duy trì nó trong một phút là đủ.

<sup>12</sup> Nếu bạn không biết màu chàm ra sao thì có thể thay thế bằng màu xanh nước biển đậm cũng được.



Nếu bạn muốn quán tưởng hết 7 luân xa thì quán tưởng tiếp tới luân xa số 2 là màu cam, rồi từ từ đi tiếp cho tới luân xa số 7 trên đỉnh đầu. Còn không thì bạn chỉ cần quán tưởng luân xa nào cần điều chỉnh thôi.

#### 4/ **Phẫu thuật**

Phẫu thuật ở đây, tiếng Anh là "psychic surgery", tạm dịch là "phẫu thuật ngoại cảm", bởi vì không phải mổ bằng dao, kéo trên da thịt, mà chỉ dùng khả năng nhạy cảm hay ngoại cảm (psychic ability) để rờ vào luân xa rồi móc những trực khí (negative charge) ra ngoài.

Muốn dùng phương pháp này, bạn cần phải có một chút nhạy cảm (sensitive), rờ và cảm nhận được luồng khí xoay vòng của luân xa.

Ban đầu, bạn tập lấy tay rờ rất nhẹ vào vùng có luân xa, đến khi cảm thấy có luồng khí bật lên đẩy tay bạn lên xuống, tức là bạn đã rờ trúng vào luân xa. Trước đây, trong phần khám bệnh, thay vì dùng quả lắc để vào luân xa, thì bây giờ bạn dùng ngón tay giữa<sup>13</sup> của mình để vào ngay luân xa rồi xoay và quét ngược chiều kim đồng hồ chừng 20 lần, vừa quay vừa kéo lên từ từ. Khi kéo lên cao khoảng 30 cm thì chụm các ngón tay lại, hốt tất cả những trực khí kéo lên thấy ra bên ngoài, rớt xuống đất. Khi vút xuống đất bạn nói thầm trong đầu "Xin đất làm ơn lấy cái này đi". Bạn xin phép như vậy thì mặt đất sẽ hút đám trực khí đó xuống lòng đất. Còn nếu không nói mà thấy vút đại thì đám trực khí kia sẽ

<sup>13</sup> Nếu thuận tay nào thì dùng tay đó, tay phải hay trái đều được.

nằm lơ lửng trên mặt đất, ai đi ngang qua sẽ bị nó bám vào người. Như vậy là vô tình làm hại người khác.

Bạn quay quét ngược chiều kim đồng hồ như trên hai lần, rút lên rồi rút ra ngoài. Sau đó vẫn dùng ngón giữa quay và quét luân xa thuận theo chiều kim đồng hồ chừng 20 lần. Hồi này vừa quay ngược vừa kéo lên là để móc, hốt trọc khí ra, còn bây giờ bạn không kéo lên, mà quay nhẹ nhẹ ban đầu rồi nhanh lên từ từ để kích hoạt (activate) luân xa.

Khi làm phẫu thuật này, bạn chỉ nên làm trên các luân xa phía trước ngực mà thôi, không làm trên các luân xa phía sau lưng.

Bốn phương pháp điều chỉnh luân xa trên, bạn thấy cái nào dễ và hợp thì dùng, cái nào khó thì bỏ qua<sup>14</sup>. Ba phương pháp đầu có thể tự làm cho mình. Phương pháp thứ tư (phẫu thuật) thì có thể tự làm cho mình hay cho người khác.

Điều quan trọng là bạn nên tập xử dụng quả lắc cho quen để có thể kiểm luân xa nào của mình bị trục trặc hay không? Sau khi điều chỉnh thì cũng dùng quả lắc để kiểm lại xem nó đã quay đúng chiều kim đồng hồ chưa? Nếu không biết dùng quả lắc thì làm sao biết luân xa nào có vấn đề? Cũng như làm sao biết mình đã sửa và điều chỉnh được luân xa? Trường hợp nếu bạn có khả năng thấu thị (clairvoyance), hay thấu cảm (clairsentience), nhìn

<sup>14</sup> Nếu muốn biết rõ hơn, xin vào: [www.thichtrisieu.com](http://www.thichtrisieu.com) tìm xem video khóa tu Ý Tinh Thân 3 và 4.

hoặc sờ thấy được luân xa thì không cần dùng đến quả lắc.

#### **d) Bảy trình độ tiến hóa**

Từ 7 luân xa chúng ta có 7 trình độ tiến hóa của con người.

Những người sống ở trình độ luân xa thứ nhất thì chỉ biết việc sống còn, ăn với ngủ, sinh con đẻ cái, đi làm kiếm tiền sống qua ngày. Đây là trường hợp của đại đa số quần chúng.

Những người sống ở trình độ luân xa thứ 2, sau khi có tiền đủ sống thì họ đi tìm sự khoái lạc nhục dục của thể xác. Đây là trường hợp của các đại gia, ăn chơi, nhảy đầm, cờ bạc, rượu chè, v.v...

Những người sống ở trình độ luân xa thứ 3, sau khi có tiền của dư giả, ăn chơi chán rồi thì họ muốn danh lợi, quyền lực, muốn người khác biết đến tên tuổi của mình, nên tham gia chính trị, hội đoàn để có chức tước, địa vị xã hội.

Những người sống ở trình độ luân xa thứ 4, trình độ của tình thương, biết mở trái tim, lo cho kẻ khác. Đây là trường hợp của những người làm từ thiện như Mẹ Theresa, hay hiện nay là Bill Gates<sup>15</sup> và

---

<sup>15</sup> Người đã sáng lập hãng Microsoft, được xem là giàu nhất, nhì thế giới, với gia tài hiện có là 91 tỷ đô-la (vào ngày 17/2/2018).

Warren Buffett<sup>16</sup> đứng ra lập hội The Giving Pledge, quy tụ những tỷ phú phát tâm cho ít nhất phân nửa gia tài của mình để làm từ thiện, giúp người nghèo khổ.

Những người sống ở trình độ luân xa thứ 5, trình độ của truyền thông (communication), đó là những phóng viên truyền hình, báo chí, giáo sư, ca sĩ, nhạc sĩ, v.v...

Những người sống ở trình độ luân xa thứ 6, trình độ của lý trí, đó là trường hợp của những triết gia, bác học, v.v...

Những người sống ở trình độ luân xa thứ 7, trình độ của tâm linh. Đây là trường hợp của các tu sĩ và đạo sĩ, hoặc những người đi tìm đạo, tìm chân lý, hay tìm cái gì đó siêu việt cõi này.

### **e) Biết thân vi tế để làm gì?**

Biết về thân vi tế để ý thức rằng mỗi ý nghĩ, hay tình cảm của ta khởi lên đều tác động và ảnh hưởng ngay trên các thể vi tế và luân xa. Chỉ cần một ý nghĩ xấu khởi lên trong tâm thì tức khắc các luân xa bị bế tắc và hào quang của mình sẽ đổi màu từ trong sáng thành mờ đục và teo nhỏ lại. Theo vật lý lượng tử (quantum physics) thì tất cả mọi vật trên đời này đều là năng lượng (energy). Mà năng lượng thì luôn có sự rung động (vibration). Mà rung động thì có

<sup>16</sup> Tỷ phú đứng hàng thứ 3 thế giới, với gia tài 87 tỷ đô-la.

những tần số cao hay thấp. Khi ta có những ý nghĩ, tình cảm tốt lành, trong sạch thì hào quang của ta sẽ có độ rung cao (high vibration), mà người bình dân gọi là "thanh điện", và khi đó ta sẽ chiêu cảm mọi sự tốt lành đến với ta. Chưa kể là chư thiên (*deva*, angels) ưa thích ủng hộ, và ma quỷ lánh xa. Khi ta có những ý nghĩ, tình cảm bất thiện, xấu ác, ích kỷ, thì hào quang của ta sẽ có độ rung thấp (low vibration), mà tiếng bình dân gọi là "trục điện", và ta sẽ chiêu cảm những năng lượng xấu đưa tới sự xui xẻo, bất an, bực dọc. Đó là lý do vì sao khi gặp chuyện buồn bực mà ta không biết chuyển hóa từ tiêu cực, bi quan (-) ra tích cực, lạc quan (+) thì hết chuyện xui này kéo theo chuyện xui khác, mà người đời gọi là "họa vô đơn chí" (tai họa không đến một mình).

Nhờ biết thể vi tế nên ta sẽ cẩn thận giữ gìn, kiểm soát ý nghĩ và tình cảm của mình cho thanh tịnh, tốt lành, dù ở một mình trong phòng vắng hay ở chỗ đông người.

Nhờ biết thân vi tế rất nhạy cảm với năng lượng, nên ta sẽ tránh đi đến những nơi có nhiều năng lượng xấu (negative energy) và rung động thấp (low vibration) như phòng trà, quán rượu, ăn chơi, cờ bạc, v.v... vì các trục điện kia sẽ bám vào hào quang của mình rồi từ từ thấm vào cơ thể.

Những năng lượng xấu và rung động thấp do đâu mà có? – Chúng xuất phát từ những ý tưởng xấu xa, ích kỷ, thấp hèn và những cảm xúc phiền não, bực dọc, bất an. Những năng lượng xấu này

không phải chỉ gây ảnh hưởng đến các thể vi tế mà còn gây tác hại đến thể xác thô kệch.

Trong thân thể con người 70% là nước hay chất lỏng. Theo giáo sư Masaru Emoto<sup>17</sup> thì nước chịu ảnh hưởng và biến thái theo tình cảm và ý nghĩ của con người. Thí dụ một người cầm trong tay một ly nước lọc và nghĩ tưởng đến "tình thương" (love), sau đó giáo sư Emoto đem ly nước đó ra làm đông đặc và chụp hình thì thấy nó cho ra những tinh thể nước (water crystal) rất đẹp với cấu trúc cân đối, màu sắc trong sáng. Cũng cùng một ly nước đó, nhưng người cầm khởi lên ý nghĩ xấu ác như thù ghét, ganh tị thì tinh thể biến dạng trở nên méo mó hỗn độn, màu sắc u ám. Thí dụ khác, không cần phải có người cầm ly nước với ý nghĩ mà chỉ cần viết xuống mảnh giấy một câu tốt lành như "tình thương" rồi để ly nước lên trên, cũng cho ra kết quả chẳng khác gì người cầm ly nước. Từ đó cho thấy những tư tưởng, ý niệm dù dưới hình thức nào, trong ý nghĩ hay chữ viết cũng đều tỏa ra năng lượng (energy) và rung động (vibration) ảnh hưởng đến tính chất của nước.

Những thứ nước bên trong cơ thể như máu, đờm, dãi, mật, tủy, v.v... cũng chịu ảnh hưởng của ý nghĩ và tình cảm. Do đó, mỗi khi chúng ta khởi lên những ý nghĩ xấu ác như tức giận, lo âu, sợ hãi, thù ghét, ganh tị, v.v... thì có phải là đang tự đầu độc mình hay không?

---

<sup>17</sup> Tiến sĩ Nhật, tác giả sách "The hidden messages in water". Ông đã thử nghiệm và chụp hàng trăm tấm hình tinh thể nước với nhiều ý tưởng và cảm xúc khác nhau.







## Thiền Ý Tình Thân

Khi nói Ý Tình Thân là nói về tiến trình hoạt động, mỗi khi làm một việc gì đó thì luôn bắt đầu từ cái Ý, rồi sang Tình và qua cái Thân. Nhưng khi tu tập, nhất là ngồi thiền, thì chúng ta bắt đầu từ cái Thân, rồi qua cái Tình và sau cùng đến cái Ý.

Châm ngôn của thiền Ý Tình Thân là:

Thân buông xả  
 Tình vắng lặng  
 Ý thanh tịnh.

### 1/ Thân buông xả

Trong phần "Thân buông xả" có ba giai đoạn: đầu tiên là thư giãn (relax), tiếp theo là chú ý hơi thở (breathing), và sau cùng là thưởng thức hơi thở (enjoy breathing).

Khi vào ngồi thiền, bạn có thể ngồi kiết già, bán già, xếp bằng, hoặc ngồi trên ghế, miễn sao giữ lưng thẳng và ngồi cho thoải mái. Sau đó, bạn bắt đầu rà (scan) toàn thân từ trên đỉnh đầu xuống tới chân. Rà để làm chi? Để xem trong thân mình chỗ nào co rút,

căng cứng, đau nhức, v.v... thì ra lệnh (tác ý) cho nó thư giãn, buông thả. Bạn hãy dành thì giờ rà và thư giãn toàn thân, đừng làm vội vã, vì thân có thư giãn thì mới tiếp tục được.

Sau khi cảm thấy thư giãn rồi mới bước qua phần chú ý hơi thở. Bạn hít thở bình thường, không cần phải cố gắng hít sâu, dài, hay chậm. Chỉ cần để ý, theo dõi hơi thở xem nó đi vào đi ra như thế nào mà thôi, không cần phải làm gì khác.

Thông thường, người mới vào ngồi thiền thì hơi thở còn thô trọc, hít thở mạnh có khi ra tiếng làm người ngồi bên cạnh cũng nghe. Nhưng sau khi ngồi yên, hít thở đều một hồi thì hơi thở sẽ nhẹ và chậm lại. Nếu tiếp tục thì bạn sẽ thấy hơi thở của mình càng ngày càng chậm hơn, dài hơn, và nhẹ hơn. Đến đây bạn có thể bước sang phần "thưởng thức hơi thở" (enjoy breathing).

Khi hít vào một hơi dài thì bạn hãy tập thưởng thức nó, giống như người ngửi được mùi hoa thơm cỏ lạ. Khi hít vào một mùi thơm thì ta cảm thấy khoan khoái và muốn hít nữa. Cũng như thế, khi hít vào một hơi dài và sâu thì ta cảm thấy dễ chịu, sung sướng! Bởi vì ta nhớ lại trước đây, có những lần bị dị ứng (allergy), cái mũi của mình nghẹt cứng, không thể nào hít được nữa hơi! Vậy mà bây giờ mình hít được một hơi thông suốt thì quả là hạnh phúc, sướng quá nên hít thêm một hơi nữa xem sao, và cứ thế hít hết hơi này đến hơi khác. Lúc đó là bạn bắt đầu biết thưởng thức hơi thở và muốn tiếp tục hít vào thở ra, tại vì bạn đang sung sướng (enjoy) trong sự hít thở, nên đâu có muốn ngưng.

Ngồi thiền mà chán, cứ liếc nhìn đồng hồ mong cho hết giờ là vì đang bị cực hình, đang bị thiền tra tấn. Còn bây giờ ngồi thiền là để thư giãn, thưởng thức hơi thở, cảm nhận sung sướng, hạnh phúc thì chỉ muốn ngồi càng lâu càng tốt.

## 2/ Tình vắng lặng

Khi thân hoàn toàn buông xả, biết "thưởng thức hơi thở" rồi thì mới bước sang giai đoạn kế là ghi nhận cái Tình, để ý xem ngay giờ phút này, trong người mình có cảm xúc gì không? Có buồn, giận, ưa, ghét ai không? Có bực tức cái gì không? Nếu có thì ghi nhận, nhìn nó một cách khách quan, không xen vào xua đuổi hay níu kéo nó, và tiếp tục thưởng thức hơi thở thì từ từ những cảm xúc buồn, giận, ưa, ghét, bực, tức kia sẽ tan biến dần. Khi nhìn và để ý thấy Tình đang im ru, mọi cảm xúc đang vắng mặt, tức là Tình đang vắng lặng.

Khi Thân thật sự buông xả, bước qua phần Tình, bạn sẽ thấy nó tự động vắng lặng, bình an. Nhưng nếu lỡ nó không vắng lặng thì bạn cần nhìn xem nó đang bị cái gì? Thí dụ như thở mà hãy còn cảm thấy tức ngực là sao? - Khi tức ngực là mình còn tức người nào hay tức cái gì, lúc đó đừng nên phân tách thêm mà hãy chú ý vào cảm giác xem nó ra sao, nhìn nó rồi tiếp tục thở, và thậm chí nói "buông xả" (relax), không phản ứng, không ưa, không ghét.

Khi Tình đang vắng lặng thì bạn đừng vội đi qua phần Ý, mà hãy tiếp tục hít thở và "thưởng thức

Tình vắng lặng". Chúng ta đau khổ, phiền não chỉ vì Tình: thương, ghét, buồn, giận, thù hận, lo, sợ, ganh, tức, v.v... khởi lên không ngừng. Nay tất cả những Tình trừ (-) (negative feelings) này biến mất thì đây chính là hạnh phúc.

Trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy:

"Vui thay, chúng ta sống,  
Không hận, giữa hận thù.  
Giữa những người thù hận,  
Ta sống không hận thù." (kệ 197)

"Do ái, sinh sầu ưu,  
Do ái, sinh sợ hãi,  
Ai thoát khỏi tham ái,  
Không sầu, đâu sợ hãi." (kệ 212)

Nhưng nếu gặp trường hợp đang thưởng thức hơi thở ngon lành, bỗng nhiên đau chân, đau lưng, mỏi cổ, v.v... thì phải làm sao?

Thiền là tập hạnh nhẫn và xả. Nhẫn nại với vọng tưởng khởi lên trong tâm (nội nhẫn). Nhẫn chịu sự đau nhức, ngứa ngáy nơi thân (ngoại nhẫn). Do đó bạn tập đừng phản ứng ngay như nhức nhích, thay đổi tư thế cho bớt đau, mà hãy ngồi yên nhìn, quán sát cái đau đó xem nó khởi lên và biến chuyển ra sao? Nhìn mà không phản ứng theo kiểu ưa ghét, đau thì ghét, sướng thì ưa, mà giữ tâm bình thản. Làm được như vậy là đang phát triển tâm xả (*upeksa, upekkha*). Tâm xả được phát triển nhiều chừng nào thì Tình càng vắng lặng chừng đó.

### 3/ Ý thanh tịnh

Sau khi trải qua Tình vắng lặng rồi, lúc đó mới sang phần Ý, xem Ý của mình ra sao?

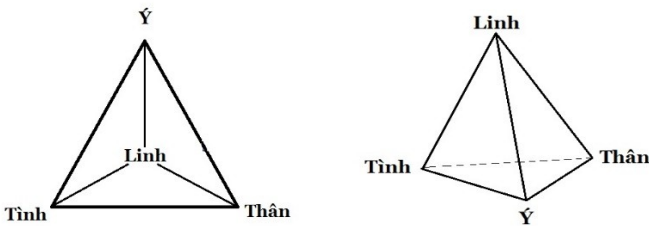
Thông thường khi thực hiện được Thân buông xả rồi, bước qua Tình thì Tình sẽ vắng lặng, và khi bước qua Ý thì tự động cái Ý sẽ thanh tịnh, hoàn toàn tỉnh giác, chỉ còn cái biết vô chủ, không còn đồng hóa Ta với thân xác, cảm thọ và ý tưởng. Đây là một tiến trình tự nhiên, không cần phải cố gắng tạo tác hay áp đặt. Nhưng nếu Ý chưa thanh tịnh thì bạn đừng lo, chỉ cần lùi lại, tức là trở lại phần Tình, coi Tình của mình có vắng lặng chưa? Nếu chưa thì làm cho nó vắng lặng hoặc lùi lại cái Thân, trở lại thư giãn, hít thở, thưởng thức hơi thở.

Thiền Ý Tình Thân không có mục đích chứng ngộ chân tâm (kiến tánh thành Phật) hay chứng quả Tu Đà Hoàn, mà chỉ nhằm phát triển tâm Xả, để diệt trừ tham, sân, và sống an lạc, hạnh phúc ngay trong cuộc đời đầy sóng gió, phiền não.



## Linh

Cho tới bây giờ chúng ta chỉ nói về Ý Tình Thân, nhằm chuyển hóa phiền não và sống an vui hạnh phúc ở đời, nhưng chúng ta cũng nên biết ngoài Ý Tình Thân ra còn có cái Linh, vì Linh là nguồn gốc sinh ra Ý Tình Thân.



Linh là linh tánh, tâm linh, linh hồn, chân tâm, chân ngã, tiếng Việt có nhiều danh từ, bạn muốn dùng chữ nào cũng được, không quan trọng. Người bình dân gọi là linh hồn, người tu thiền gọi là "chân tâm", người tu theo đạo Bà la môn (Brahmanism) thì gọi là "chân ngã". Linh tánh, hay linh hồn một khi tái sinh thì mang một lớp áo gọi là ngũ uẩn. Và ngũ uẩn chính là Ý Tình Thân.

Người tu thiền muốn trở về "chân tâm", người theo đạo Bà la môn muốn trở về "chân ngã", còn người tu Ý Tình Thân cũng nên trở về "linh tánh" của mình.

Muốn trở về cái Linh thì chúng ta cần tìm hiểu "Ta là ai?"

Sống ở trong đời chúng ta thường tưởng lầm Ta là Thân xác này, nhưng nó không phải là Ta. Đức Phật đã dạy rõ ràng, thân xác chỉ là tứ đại: đất, nước, gió, lửa. Nhìn sâu hơn một chút thì nó gồm 32 thứ bất tịnh: xương, da, máu, mủ, đờm, dãi, phân, tiểu, tim, gan, ruột, phổi, v.v... Nếu chẻ banh xác ra tìm thì không thấy cái Ta ở đâu cả.

"Ta là ai?" là một công án lớn, không riêng trong đạo Phật mà nhiều đạo sư Ấn Độ, như Ramana Maharshi cũng đã từng dùng nó để giác ngộ.

Có những giáo sư, tiến sĩ đại học tới hỏi Ramana Maharshi: "Xin ngài cho tôi hỏi đạo được không?"

Vị đạo sư nói: "Trước khi hỏi đạo, ông có biết mình là ai không?"

Ông giáo sư nọ trả lời: "Tôi là giáo sư trường đại học này, trường đại học kia".

Vị đạo sư nói: "Những cái đó chỉ là địa vị xã hội, không phải là ông. Ông là ai?"

Ông nọ lại nói: "Tôi là John, Michael..."

Đạo sư đáp: "Đó là cái tên chứ đâu phải là ông!"

Mỗi lần ông giáo sư nọ trả lời đều bị bác là không phải.

Cuối cùng vị đạo sư nói: "Ông không biết mình là ai? Sao lại mất thì giờ đi hỏi những giáo lý cao siêu làm gì? Hãy ngồi xuống tìm hiểu mình là ai?"



Tất cả những người tới hỏi đạo đều bị hỏi ngược lại: "Ông có biết ông là ai không?" và đa số đều trả lời sai bét như ông giáo sư nọ, tưởng mình là cái tên, cho mình là cái danh chức, địa vị xã hội, hoặc cái thân xác này.

Có người trả lời: "Ta là con người". Điều này đúng nhưng chỉ đúng một cách tương đối trong thế giới loài người. Nếu tin rằng mình là con người thì muôn kiếp mình sẽ là con người (human being). Tại sao? Vì mình hài lòng với vị trí này. Chấp nhận mình là con người nên mình sẽ tuân theo những chương trình của con người (human program).

Con người làm cái gì? – Ăn, ngủ, lấy vợ, lấy chồng, sinh con đẻ cái, đi làm kiếm tiền, mua nhà, mua xe, v.v... suốt đời lo cho cái thân, cái Ta và những cái của Ta.

Nếu chấp nhận mình là con người thì sẽ muôn kiếp làm con người. Muốn thoát khỏi kiếp con người thì đầu tiên mình cần tỉnh ngộ, từ bỏ lý lịch con người. Nhưng nếu từ bỏ lý lịch con người (human identity) thì mình là ai bây giờ?

Ở đây xin giới thiệu bạn đọc hai lý lịch (identity) khác: linh nhân và quang nhân.

## **1/ Linh nhân**

Chữ "linh nhân" tôi tạm chế ra vì trong kinh không có. Nó được lấy từ chữ "spiritual being". Spiritual là tâm linh. Being là người (nhân). Hai chữ

này ghép lại thành "linh nhân", tức là một chúng sinh tâm linh.

Trước đây chúng ta nghĩ, tin, tưởng và tự cho mình là con người nên sống theo program con người và khó thoát khỏi kiếp con người. Nhưng nay biết được mình còn có một cái bản chất khác, đó là linh nhân. Nghe có vẻ lạ, nhưng nếu là "linh nhân" thì sao lại sinh ở đây và chịu sinh, già, bệnh, chết?

Trong kinh Lăng Nghiêm nói chúng sinh vì mê mờ tánh giác, cho nên trôi lăn trong sinh tử luân hồi. Nay tôi nói lại cách khác nhưng cùng một ý. Bản chất của chúng ta là "linh nhân" nhưng vì quên mất nên phải tái sinh và đội lột con người để học hỏi và tiến hóa. Thân người chỉ là một lớp áo khoác bên ngoài khi đến cõi này. Mỗi lần tái sinh, khoác thân tứ đại, chúng ta bị vật chất thô kệch ngăn ngại, làm lu mờ chân tánh, nhận lầm thân xác này là mình, là Ta.

Khi ý thức được mình là "linh nhân" đội lột con người thì từ từ mình mới có thể trút bỏ cái vỏ con người để trở về thế giới tâm linh.

## 2/ Quang nhân

Chữ "quang nhân" được chế ra từ chữ "light being", có nghĩa là chúng sinh ánh sáng hay là người hào quang. Một linh nhân cũng là một quang nhân, vì trong thế giới tâm linh (spirit world), chúng sinh không có thân xác thô kệch bằng vật chất, mà có thân bằng hào quang.

Trong kinh Khởi Thế Nhân Bản (*Agganna sutta*), kinh thứ 27 của Trường Bộ kinh (*Majjhima nikaya*), có nói về nguồn gốc thủy tổ loài người là chúng sinh từ cõi trời Quang Âm thiên<sup>18</sup> (*Abhassara*) thác sinh nơi đây. Những chúng sinh này do ý sinh ra, tức là hóa sinh, không phải thai sinh. Thân của họ tự chiếu hào quang và bay trên hư không. Lúc đó trái đất không phải như ngày nay. Màu sắc của đất giống như đê hồ, mùi vị của đất giống như mật ong. Khi ấy có vài người tò mò, lấy tay móc đất ném thử thấy ngon ngọt nên lòng tham khởi lên, móc ăn nữa. Khi họ ăn nhiều quá thì ánh sáng của họ biến mất. Họ tiếp tục móc đất làm thức ăn trong thời gian khá lâu thì thân của họ trở thành cứng rắn, nặng nề nên không còn bay được nữa...

Cũng thế, bản chất xa xưa của chúng ta là ánh sáng, nhưng vì tham dục, si mê, chạy theo cảm giác khoái lạc nên ánh sáng mờ dần, càng ngày càng lún sâu vào thế giới vật chất trọng trọc của con người.

Người tu Tịnh Độ thường niệm danh hiệu Phật A Di Đà, tiếng Phạn là *Amitabha*, có nghĩa là "vô lượng quang". Đức Phật A Di Đà là một người ánh sáng rộng lớn vô biên, nhìn xa tương là một biển ánh sáng (quang minh hải) chứ không phải một người ánh sáng. Trong khi mình cũng là người ánh sáng nhưng ánh sáng yếu ớt đang dần mờ trở về hòa nhập vào biển ánh sáng không ngần mé. Khi hòa nhập được vào biển ánh sáng thì mình với Phật A

---

<sup>18</sup> Quang âm thiên là cõi trời thứ 6 của Sắc giới, hay tầng trời thứ 3 của Nhị thiên.

Di Đà trở thành một. Đây gọi là chúng Di Đà tự tánh. Tánh (bản chất) của mình là ánh sáng, tánh của đức Phật A Di Đà cũng là ánh sáng, cả hai cùng một thể tánh.

## Kết luận

Tập sách "Ý Tinh Thân 2" có thêm nhiều khái niệm mới không nằm trong khuôn khổ Phật giáo như các thể vi tế, hào quang, luân xa, linh nhân, quang nhân, v.v... Nếu bạn đọc có tinh thần cởi mở, cấp tiến, chấp nhận được thì tốt, còn không thì bỏ qua, vì không quan trọng. Điều chính yếu mà tác giả muốn gửi đến bạn đọc là mọi khổ đau hay hạnh phúc (Tinh) đều tùy thuộc vào ý nghĩ của mình chứ không phải do người hay sự vật bên ngoài gây nên.

Nếu mình có sự hiểu biết đúng (chánh kiến) và suy nghĩ tốt lành (chánh tư duy) thì tự động sẽ có hạnh phúc. Điều này được viết tắt là YTT+, tức là Ý Tinh Thân positive (+).

Nếu mình có sự hiểu biết sai lầm (tà kiến) và suy nghĩ xấu ác (tà tư duy) thì tự động sẽ đưa đến khổ đau. Điều này được viết tắt là YTT-, tức là Ý Tinh Thân negative (-).

Đức Phật có nói "Con người là chủ nhân của nghiệp, và cũng là người lãnh nhận hậu quả của nghiệp".

Do đó mỗi khi cảm thấy buồn phiền hay đau khổ, thay vì oán trách người khác, chúng ta hãy nên

quay trở lại, nhìn và kiểm soát Ý của mình là cộng (+) hay trừ (-), và sửa lại nó, vì Ý dẫn đầu các pháp.

Tới đây, nếu bạn không còn nhớ gì nhiều thì có thể tóm lược phương pháp tu tập Ý Tinh Thân như sau:

**Tu Ý:** thay đổi những ý nghĩ, quan niệm, thành kiến sai lầm, ích kỷ, cố chấp, bi quan, tiêu cực (-) bằng những ý nghĩ, quan niệm đúng đắn, vị tha, hỷ xả, lạc quan, tích cực (+).

**Tu Tinh:** thay đổi những tình cảm xấu (-) bằng những tình cảm tươi tốt (+). Đó chính là thay đổi những tâm sở bất thiện bằng những tâm sở thiện.

**Tu Thân:** thay đổi những cử chỉ, hành động, lời nói ích kỷ, thô lỗ (-) gây đau khổ thành những lời ái ngữ, chân thật, hiền hòa, đem an vui cho người khác (+). Ngoài ra tập giữ gìn, bảo vệ sức khỏe để tu hành giải thoát.

Mục tiêu của Ý Tinh Thân là giúp con người thoát khỏi vọng tưởng, ảo tưởng, chuyển hóa những quan niệm sai lầm, những thành kiến chủ quan, những tập quán cứng nhắc, những chương trình (program) thói quen phản ứng gây khổ đau, v.v... để sống an vui hạnh phúc ngay trong cuộc đời tạm bợ này.

## Phụ lục

### Bảng đồ ăn âm dương

Ghi chú:

- là âm ít; -- là âm nhiều; --- là cực âm.

+ là dương ít; ++ là dương nhiều; +++ là cực dương.

#### Ngũ cốc

Âm (-)	Dương (+)
nếp --	gạo tẻ +
bo bo -	gạo mì +
bắp -	kê ++
đậu nành ---	gạo đen ++
đậu phụng -	đậu xanh +
đậu đen --	đậu ván +
đậu trắng -	đậu đỏ ++

#### Rau củ

Âm (-)	Dương (+)
các loại cà ---	bầu +
khoai tây ---	khổ qua +
măng ---	đậu ve +
nấm ---	đậu đũa +
giá ---	rau dền +
dưa leo ---	mít non +
bắp chuối ---	lá atisô +

khoai mì -	rau ngót +
khoai sọ -	su hào +
rau sam -	bắp cải +
mồng toi - -	bông cải (súp lơ) +
rau muống - -	cải ngót bẹ trắng +
su xanh - -	cải tần ô (cải cúc) +
bí đao -	củ cải trắng +
mướp ngọt -	xà lách xoong +
củ sắn ngọt -	rau má ++
hoa bí -	cà rốt ++
khoai lang - -	củ sắn dây +++
khoai mỡ trắng -	hoài sơn (khoai mài) +
cải cay bẹ xanh -	hạt sen +++

## Trái cây

Âm (-)	Dương (+)
dừa - - -	lê +
cam - - -	ổi +
thơm (dứa) -	sầu riêng +
đu đủ -	hột điều +
xoài -	sa pô chê +
vú sữa -	mãng cầu +
khế -	mãng cụt +
cóc -	hồng +
mận -	nhãn +
bưởi -	vải +
quýt -	dâu tây +
chuối -	bòn bon ++
đào -	hạt dẻ ++
đưa hấu -	lê ki ma ++
chôm chôm, nho -	táo ta ++



**Thực phẩm chế biến**

Âm (-)	Dương (+)
bơ - -	fromage mặn ++
phô mai lát -	fromage dê +
margarine -	dầu hạt cải +
dầu dừa - -	dầu hướng dương +
dầu phụng - -	dầu mè đen +
dầu đậu nành - -	dầu mè vàng ++

**Gia vị**

Âm (-)	Dương (+)
gừng - - -	quế +
ớt - - -	hồi +
tiêu - - -	ngò +
nước chanh - - -	hành ta +
me -	hành tây +
chao - - -	kiệu +
dấm gạo - - -	lá chanh +
mù tạc - -	rau diếp cá +
rau răm - -	rau mùi +
tỏi, hẹ -	nghệ +
rau cần -	tương đậu nành +
húng quế -	muối biển +++

**Thức uống**

Âm (-)	Dương (+)
kem lạnh - - -	trà 3 năm +
nước đá - - -	trà sắn dây +
nước ngọt - - -	trà gạo rang +
rượu - - -	sữa thảo mộc +
café - -	café cóc loại ++
nước trái cây -	trà củ sen ++

bia -	rễ đinh lang +++
nước khoáng -	nhân sâm +++
nước lã -	

### Chất ngọt

Âm (-)	Dương (+)
đường trắng - - -	chất ngọt rau củ +
đường thốt nốt - -	mật ong +
đường mía - -	mạch nha +
đường trái cây - -	chất ngọt cóc loại +

Đường hóa học, bột ngọt, gia vị tổng hợp, và màu nhân tạo là cực âm - - -

Muối trắng là cực dương +++

## Bảng đồ ăn Acid – Alkaline

Dưới đây là sơ lược một số thức ăn.

### Acid

Những thức ăn sau đây, khi ăn vào sẽ có khả năng axit hóa (acidifying) trong cơ thể:

- Tất cả loại thịt, cá, tôm, cua, trứng ...
- Đồ ngũ cốc: bánh mì (trắng, lức), cornflakes, gạo trắng, gạo lức, bột trắng, bột lức.
- Các loại dầu ăn: dầu trái bơ (avocado), dầu oliu (olive), dầu mè, dầu canola, dầu bắp (corn), v.v...
- Sữa, bơ, phô mai (fromage, cheese), cheddar, parmesan.
- Các loại nước: rượu, bia, cà phê, nước ngọt kỹ nghệ (soda, coca-cola, fanta, v.v...).

### Alkaline

Những thức ăn sau đây, khi ăn vào sẽ có khả năng biến thành chất kiềm (alkalizing) trong cơ thể:

- Tất cả trái cây: táo, cam, chanh, đào, mận, chuối, nho, lê, bưởi, dâu, dưa hấu, v.v...
- Tất cả rau cải: măng tây, cà rốt, dưa chuột, cà tím, nấm, khoai tây, rau dền, xà lách xoong, bông cải (broccoli), súp lơ (chou-fleur), củ dền (beet), v.v...
- Các loại nước trái cây: chanh, táo, cam, nho, cà chua, v.v...

- Các loại nước khác: dấm táo, trà xanh, trà gừng, nước rau xay (veggie juice), v.v...

## Vài nét về tác giả

Thầy Thích Trí Siêu sinh năm 1962 tại Sài Gòn. Năm 1985 nhập chúng tu học tại Tự-Viện Linh-Son, tỉnh Joinville-le-Pont, Paris. Năm 1987 thọ cụ túc giới với Hòa Thượng Thích Huyền-Vi.

Mặc dù xuất thân từ Đại Thừa, Thầy vẫn thích tầm sư học đạo, không ngần ngại du phương tham vấn học hỏi với các thầy thuộc nhiều truyền thống khác như: Nguyên Thủy, Zen, và Kim Cang thừa Tây Tạng.

Để chia sẻ kinh nghiệm và kiến thức của mình, thầy đã viết và dịch:

Thiền Tứ Niệm Xứ  
 Bồ Thí Ba La Mật  
 Đại Thủ Ấn  
 Vô Ngã  
 Bồ Tát Hạnh  
 Xin Cứu Độ Mẹ Đất  
 Đạo Gì ?  
 Góp Nhặt  
 Ý Tình Thân  
 Tâm và Ta  
 Dòng Đời Vô Tận  
 Ai Mua Xe Rác  
 Oan Gia

*<http://www.thichtrisieu.com>*