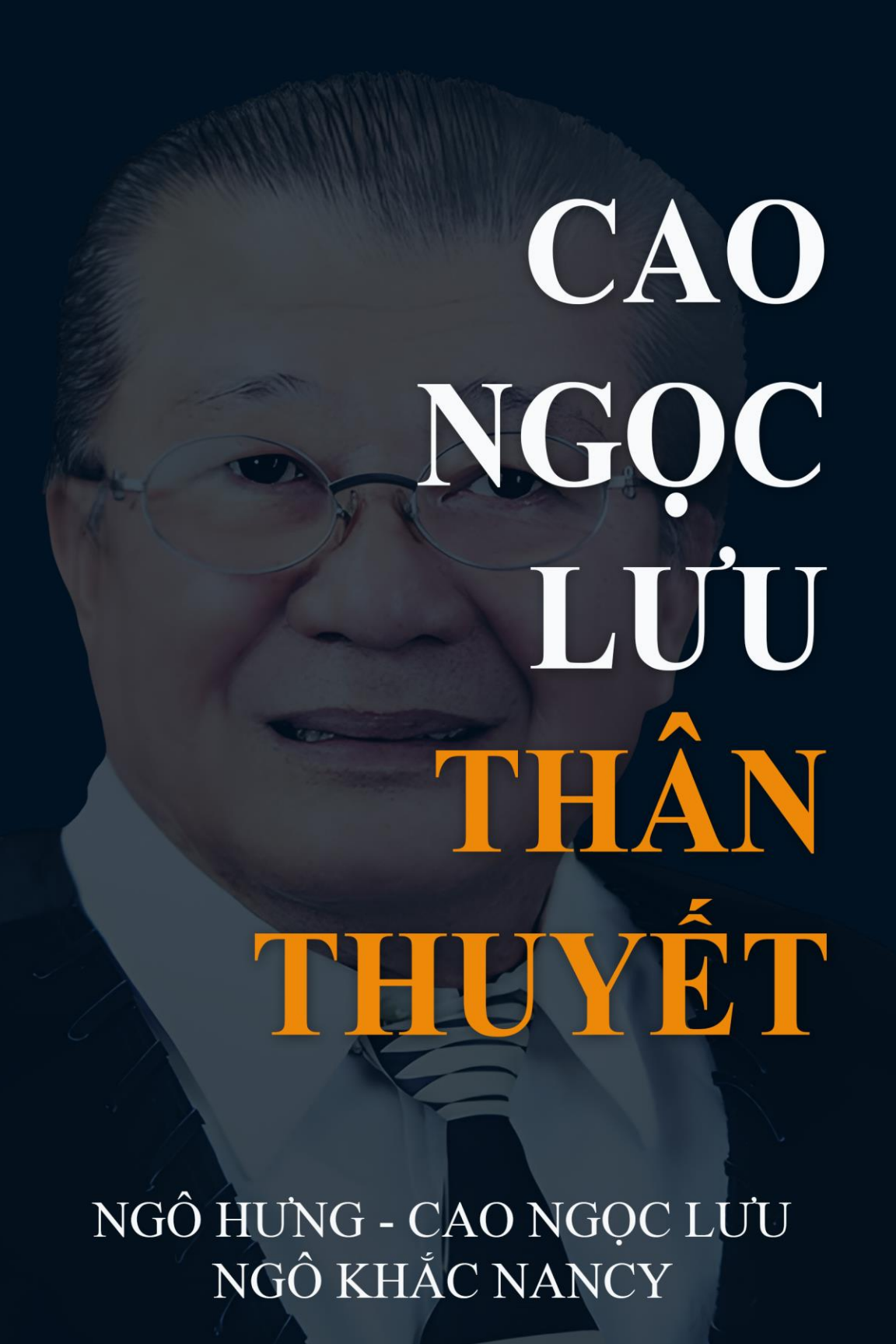


CAO
NGỌC
LƯU
THÂN
THUYẾT

NGÔ HÙNG - CAO NGỌC LƯU
NGÔ KHẮC NANCY

CAO NGỌC LƯU THÂN THUYẾT
CAO NGỌC LƯU THÂN THUYẾT
CAO NGỌC LƯU THÂN THUYẾT

THÂN THUYẾT
NGÔ HÙNG - CAO NGỌC LƯU
NGÔ KHẮC NANCY

A portrait of Cao Ngọc Lưu Thân, an elderly man with glasses, wearing a suit and tie. The image is dark and serves as a background for the text.

CAO NGỌC LƯU THÂN THUYẾT

NGÔ HÙNG - CAO NGỌC LƯU
NGÔ KHẮC NANCY

CAO NGỌC LƯU THÂN THUYẾT

*Cuốn sách này
được viết lại như một di sản,
dành tặng cho những người thân,
những người còn ở lại,
để mỗi khi nhớ đến anh,
đến bố, đến ông ngoại,
chúng ta không phải nhớ bằng nước mắt,
mà bằng những nụ cười,
bằng những thân tâm bình an.*

COPYRIGHT & LEGAL DISCLAIMER

Copyright © 2025 by Ngo Hung | Cao Ngoc Luu | Nancy Khac Ngo

All rights reserved.

This work, Cao Ngoc Luu Thân Thuyết, is licensed under the Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License (CC BY-ND 4.0).

This means you are free to:

- Copy, print, and distribute
- Quote and read publicly
- Share in audio or video formats
- Use for personal or commercial purposes
... provided that the content remains unchanged and proper credit is given to the author.
- Modification, alteration, or distortion of the content is not permitted in order to avoid misunderstanding.

For details about this license, please visit:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Additionally, the author encourages that if you use this work for commercial purposes, you dedicate a portion of the profits to support those in need within your community — as a way to practice Compassion and Loving-Kindness.

Disclaimer

The content of this book is intended for informational and educational purposes only. The authors make no representations or warranties regarding accuracy or completeness. Readers assume full responsibility for how they apply or interpret the material.

MỤC LỤC

Copyright & Legal Disclaimer.....	5
Đôi Nét Về Tác Giả Cao Ngọc Lưu.....	7
Lời Ngỏ	11
Chết Đi Về Đâu?.....	18
Sống Như Thế Nào?	60
Tâm Dục	133
Không Dơ Cũng Không Sạch	154
Mê Hay Tỉnh?.....	159
Tôi Đi Giữa Hư Vô – Hành Trình Của Cõi Quay Về.....	168
Quay Về – Bài Tụng Của Bình An Và Tương Tác	277
Hướng Dẫn Thực Hành Bài “Quay Về” Trong Nghi Lễ Chia Tay Thân Tứ Đại Trả Về Tứ Đại	332
Bài Mẫu Quay Về	336
Chuông Ngân - Nghi Lễ Di Quan.....	337
Nghi Thức Trãi Tro Ra Biển Hành Trình Của Một Cõi Quay Về	358
Nghi Lễ Tụng “Quay Về” Khi Trãi Tro Ra Biển (II)	364
Nghi Lễ “Quay Về” Khi Trãi Tro Cốt Trên Núi.....	370
Nghi Lễ “Quay Về” Khi Chôn Cất – Kèm Xả Tang	377
Lời Kết: Bình An – Nghệ Thuật Sống Không Xáo Trộn	383
Tài Liệu Tham Khảo	392

ĐÔI NÉT VỀ TÁC GIẢ CAO NGỌC LƯU

Tác giả Cao Ngọc Lưu là một tác giả khá “lạ”; lạ vì anh không dùng lời nói hay văn viết để chia sẻ. Ngược lại, anh lại dùng chính thân thể của anh để chia sẻ.

Trong suốt hơn 20 tháng qua, anh đã dùng chính thân thể của anh để dạy cho chúng tôi biết khi đối diện với sinh tử phải như thế nào?

Nói đến sinh tử hay nói đến sống chết là nói đến việc mà, hễ ai là con người cũng phải trải qua. Nhưng trải qua như thế nào, và ứng xử như thế nào trước sống chết, mới là quan trọng.

Qua những “kỳ tích” liên tục xảy ra với anh, mà ngay cả các bác sĩ chữa bệnh cho anh cũng không thể nào lý giải được, khi họ đã nhiều lần quyết định đeo vào trong tay anh sợi dây màu hồng, có 3 chữ viết tắt DNR (Do Not Resuscitate - Lệnh không hồi sức). Nhưng chỉ trong vòng một ngày sau, anh lại hồi phục, và các bác sĩ lại phải cắt bỏ sợi dây đó.

Dĩ nhiên, nếu “kỳ tích” đó chỉ xảy ra một lần, chúng ta có thể gọi đó là sự may mắn; nhưng nếu xảy ra nhiều lần, thì đó không còn gọi là sự may mắn nữa, mà ở đó, chắc phải có một “bí kíp” nào đó.

Có lẽ, chúng tôi đã quen sử dụng sự quan sát và nhìn sâu, nên qua đến lần thứ hai và thứ ba, chúng tôi bắt đầu học

và lắng nghe những “bài giảng”, hay đúng hơn là “Thân Thuyết” của anh.

Càng quan sát và nhìn sâu vào “Thân Thuyết” của anh, dần dần chúng tôi đã nhận ra được những “thông điệp” của anh; thật vô cùng đơn giản, nhưng lại vô cùng sâu sắc.

Vậy “Thân Thuyết” của anh có những gì? Chúng tôi có thể diễn giải “Thân Thuyết” của anh chỉ trong một số dòng ngắn gọn như sau:

- Cho dù chúng ta có bao nhiêu cái muốn đi chẳng nữa, cũng chẳng sao; cũng chẳng cần không chế hay kiềm hãm cái muốn đó làm gì, vì khi đi giải quyết hay thỏa mãn cho những cái muốn đó, chúng ta cũng chỉ có hai cách để giải quyết:

Cách thứ nhất, đi *giải quyết nhanh* sẽ tạo ra hậu quả. Khi tạo ra hậu quả thì tạo ra xung đột trong Ngũ thức; từ đó, chúng ta sẽ mất đi nguồn năng lượng an, hay gọi là bất an hay khổ đau.

Cách thứ hai, đi *giải quyết tận gốc rễ* sẽ đưa đến kết quả. Khi tạo ra kết quả thì giải quyết mọi vấn đề tận gốc rễ, hay giải quyết sự xung đột một cách rốt ráo; vì không còn sự xung đột, nên có nguồn năng lượng bình an lâu dài.

- Muốn chuyển khổ đau thành bình an thì chỉ cần xác định lại cái muốn, và thay đổi cái muốn.
- Chỉ cần thay đổi cái muốn, mà không cần làm

thêm gì hết, vì tất cả các thức, tự biết vận hành một cách trơn tru, hoàn chỉnh.

- Sau khi có bình an, và tiếp tục chọn cái “muốn giải quyết tận gốc rễ”, rồi liên tục ứng dụng trong đời sống hàng ngày, thì tạo ra “con đường”. Con đường đó đem đến bình an thì gọi là: “con đường bình an”.
- Con đường bình an là biểu hiện của cách muốn giải quyết mọi vấn đề tận gốc rễ, rồi liên tục “đi” trên tiến trình đó, thì “tạm gọi” gọi đó là con đường. Chứ thật sự, không có con đường nào đưa đến bình an.

Có thể nói, qua “Thân Thuyết” của anh, trước sinh tử, anh vẫn có thể an nhiên tự tại, đã dạy cho chúng tôi những bài học vô cùng quý giá.

Chính nhờ sự chỉ dạy qua “Thân thuyết” của anh trong suốt 20 tháng qua, đã giúp cho chúng tôi có thể hiểu thêm sâu sắc về sự vận hành và chức năng của các thức, cũng như, khi đối diện với sinh tử thì nên ứng xử như thế nào.

Anh đúng là một vị thầy lớn của chúng tôi, vì anh đã dạy cho chúng tôi biết, làm sao chuyển hóa khổ đau thành an lạc; và sự chuyển hóa đó, không phải là điều gì cực khó; cũng không phải chờ đợi đến muôn ngàn kiếp sau; mà có thể thực hiện ngay trong kiếp này, ngay trong hiện tại.

Quan trọng nhất là, phương pháp “lựa chọn” của anh, lại vừa dễ hiểu và dễ làm, mà không cần rèn luyện gì cả. Vì sao?

Vì, ai trong chúng ta cũng đã có kinh nghiệm, và ai cũng làm được. Chỉ duy nhất có một lý do “chính đáng” mà chúng ta không làm được, đó là, chúng ta không muốn làm, hay không muốn thay đổi cái muốn của chúng ta, từ giải quyết nhanh thành giải quyết tận gốc rễ.

Còn khi chúng ta đã thật sự nghiêm túc trong sự lựa chọn của chúng ta, và thực hành đúng sự lựa chọn của chúng ta, chúng ta sẽ có bình an lâu dài.

Khi đã có bình an lâu dài, thì khi chúng ta đối diện với sinh hay tử, cũng giống nhau. Vì ở đó, chỉ có mặt của bình an, mà không có mặt của sự xung đột hay sợ hãi.

Cho dù, có sợ hãi hay sợ chết đi chăng nữa thì với cái muốn giải quyết tận gốc rễ, cũng sẽ giải quyết sự sợ hãi hay sợ chết, tận gốc rễ nhanh chóng, để đem nguồn năng lượng bình an trở về.

Mong thay, những đóng góp qua “Thân Thuyết” của anh, tuy nhỏ nhoi như ánh sáng của ngọn bạch lập; nhưng trong màn đêm tối tăm, vẫn có thể giúp cho chúng ta, đi những bước chân bình an, vững chãi, mà không còn sợ hãi bóng đêm, làm cho chúng ta bị vấp ngã, gây ra thương tích và khổ đau.

LỜI NGỎ

Bạn thân mến,

Khi chúng tôi chuẩn bị viết cuốn sách “Cao Ngọc Lưu Thân Thuyết” để chia sẻ với bạn, thì anh Cao Ngọc Lưu đang nằm trên giường bệnh, và đang đối diện trước sinh tử.

Khi nói đến chữ sinh của một cá thể thì tùy theo văn hóa của từng phương, mà có những cách tính về sinh hay tuổi như thế nào.

Với người phương Tây, một cá thể được tính là có mặt trên cuộc đời này, thì tuổi của cá thể đó được tính ngay từ phút, giờ và ngày, mà cá thể đó lọt lòng mẹ (đúng hơn là lọt khỏi bào thai ra ngoài), và khi cơ thể của cá thể đó bắt đầu có hơi thở đầu tiên, thì cá thể đó được gọi là sinh.

Ngày người đó được sinh ra, chúng ta quen gọi là sinh nhật. Và cứ mỗi năm, đến ngày đó, chúng ta hay tổ chức một bữa tiệc để mừng ngày được sinh ra, hay một sự chúc mừng, chúng ta đang còn sống. Đó là cách tính tuổi của nền văn hóa phương Tây.

Ngược lại, cách tính tuổi hay ngày sinh của người phương Đông, lại căn cứ vào thời gian khi tinh cha huyết mẹ giao phối với nhau thành hợp tử, thì cá thể đó được tính là sinh. Trong suốt thời gian thai kỳ, chín tháng mười ngày trong bụng mẹ, thì cá thể đó đã được tính thành một tuổi.

Như vậy, tùy theo văn hóa khác nhau, mà chúng ta có cách tính về ngày sinh hay tuổi cũng khác nhau. Nhưng dù cách

tính ngày sinh hay tuổi có khác nhau, thì cả phương Đông và phương Tây đều thống nhất với nhau về nội dung: sinh, có nghĩa là, cá thể đó được hình thành, và cơ thể đó vẫn còn đang hoạt động.

Khi cơ thể đó có những xáo trộn bên trong, và không còn hoạt động nữa, thì lúc đó, chúng ta có một định nghĩa khác cho sự không còn hoạt động của cơ thể, đó là: chết hay tử.

Trong cơ thể của con người, ngoài những cơ quan, bộ phận thuộc về vật chất được sinh ra, còn có một sự sinh khác, hay một sự sống khác, thuộc về năng lượng, mà chúng ta quen gọi là tinh thần.

Định nghĩa của hai chữ Tinh Thần, thì được diễn giải tùy theo thời gian, cũng như kinh nghiệm của các học giả; chẳng hạn như thời xưa, định nghĩa Tinh Thần là: linh khí của thiên địa vạn vật; hay tâm thần, thần chí; hay phần vô hình tốt đẹp trong con người; còn ngày nay, Tinh Thần là: tư tưởng; khí lực, tinh lực; và theo tâm lý học, Tinh Thần là: trạng thái tâm lý diễn tả ý thức, tư duy...

Như vậy, định nghĩa của hai chữ Tinh Thần vẫn còn rất mơ hồ, chẳng hạn như, Tinh Thần là: tâm thần hay thần chí; thì ở đây, lại không định nghĩa chữ Thần là gì; hay Tinh Thần là: tinh lực; thì lại không giải nghĩa chữ Tinh là gì?

Cho nên, nếu muốn định nghĩa được hai chữ Tinh Thần (vì là từ ghép), chúng ta phải phân hai từ đó ra làm hai từ đơn trước, rồi giải thích ý nghĩa của từng từ đơn; sau đó, mới ghép ý nghĩa hai từ đó vào với nhau, thì chúng ta mới có thể hiểu được rõ ràng; và chỉ khi chúng ta hiểu được rõ

ràng, chúng ta mới biết ứng dụng như thế nào cho đúng cách. Nếu không, chúng ta sẽ rơi vào sự mơ hồ, sử dụng lẫn lộn, gây ra những nhận thức sai lầm, dẫn đến khổ đau.

Vậy định nghĩa của hai chữ Tinh Thần là gì?

Định nghĩa của chữ Tinh là: trong suốt, sáng sủa, lặng, tỏ ngộ, tỉnh ta, hiểu ra. Ở đây, trong phần định nghĩa này, chúng ta thấy, định nghĩa của chữ Tinh bao gồm luôn cả hai phần, một phần nói đến tính năng về vật chất như: trong suốt, sáng sủa, và tính năng về tinh thần như: lặng, tỏ ngộ, tỉnh ra, hiểu ra.

Cho nên, khi chúng ta sử dụng, chúng ta cần phải biết phân biệt định nghĩa của chúng ta cho rõ ràng. Nghĩa là, chúng ta phải phân biệt được, chủ đề mà chúng ta đang bàn hay nói đến, thuộc về vật chất hay tinh thần. Chứ không nên, nhập chung vào với nhau như thói quen chúng ta hay sử dụng.

Còn định nghĩa của chữ Thần là nguồn năng lượng. Như vậy, định nghĩa của hai chữ Tinh Thần là: nguồn năng lượng tạo ra tính trong suốt, sáng sủa của vật nào đó, thuộc về vật chất; hay là nguồn năng lượng tạo ra sự hiểu ra, biết ra, một vấn đề nào đó, thuộc về tinh thần.

Hay diễn rộng hơn, có nghĩa là, chúng ta đang nói về hai tính chất; một tính chất thuộc về những gì mà chúng ta có thể nhìn thấy và sờ chạm được (vật chất); còn một tính chất khác, nói về năng lượng, mà chúng ta không thể nhìn thấy, hay sờ chạm được, mà chúng ta chỉ có thể cảm được qua thân thể (tinh thần).

Vậy, trong con người của chúng ta, Tinh Thần có bao nhiêu nguồn năng lượng? Dĩ nhiên, nếu phân chia ra từng phần riêng biệt, chúng ta có đến cả tỷ nguồn năng lượng khác nhau.

Nhưng chỉ có Chín (9) nguồn năng lượng mà chúng ta hay sử dụng nhiều nhất; đó là, 5 giác quan hay ngũ thức, bao gồm: Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức, Thân Thức; và có thêm bốn thức khác là: Ý thức, Ngã thức, Tiềm thức và đặc biệt nhất là Thân Thể thức.

Thân Thể thức là thức điều khiển các cơ quan, bộ phận trong cơ thể, có chức năng, biến thức ăn thành nguồn năng lượng, cung cấp cho các thức khác có thể sử dụng để tồn tại và sinh hoạt.

Không có Thân Thể thức hoạt động, thì tất cả các thức cũng không có năng lượng để hoạt động. Và khi Thân Thể thức rút lui, cũng là lúc, chúng ta bước chân vào cửa tử.

Như vậy, sinh và tử của một cá thể, là biểu hiện của một tiến trình hoạt động của những nguồn năng lượng, luôn tương tác mật thiết với nhau, và biểu hiện qua thân thể.

Nếu những nguồn năng lượng này, không có sự xáo trộn hay xung đột, và sinh hoạt hài hòa với nhau, thì chúng ta gọi đó là sinh; và khi có sự xung đột, xáo trộn hay đối nghịch lại nhau, đưa đến sự dừng hoạt động, hay hủy diệt, thì chúng ta gọi đó là tử hay chết.

Sống và chết, khi nhìn dưới góc độ này, sẽ giúp cho chúng ta có thể hiểu được, chúng ta có quyền định đoạt, chúng ta sẽ sống thế nào, và chết thế nào; chứ ở đó, không hề có

thần thánh trừng phạt, hay định đoạt, hay phải trả nợ cho kiếp nào đó trong quá khứ, mà chúng ta đã vay.

Cuốn sách “Cao Ngọc Lưu Thân Thuyết” này, chính là những chia xẻ của anh Cao Ngọc Lưu, khi anh dùng quyền quyết định của anh đối diện với sinh tử như thế nào?

Dĩ nhiên, ai trong chúng ta cũng có quyền quyết định chúng ta sống và chết như thế nào. Chúng ta có quyền chọn sống và chết trong sự khổ đau, dằn vặt của cả Thân lẫn Tâm; hay chúng ta chọn sống và chết trong sự an nhiên tự tại cho cả hai.

Nội dung chính trong toàn bộ cuốn sách này, chỉ hướng đến cách lựa chọn sống và chết trong an nhiên tự tại, chứ không bàn đến, sống và chết trong sự khổ đau, dằn vặt, hay sống say chết mộng thế nào.

Cho nên, nếu chủ đề này không thích hợp với lựa chọn của bạn, thì bạn cũng không nên phiền lòng. Vì ai trong chúng ta cũng đều có quyền lựa chọn cách sống và chết cả.

Đời sống của một người, chỉ trở nên có ý nghĩa hơn, khi cá thể đó, có thể đóng góp được chút ít nào đó cho các thể hệ mai sau, có thể học hỏi; cũng như, không khiến cho họ phải trải qua những sai lầm, gây ra thêm khổ đau cho nhau, như lên án hay chỉ trích lẫn nhau.

Phần lớn chúng ta, ngay cả khi chúng ta lên án hay chỉ trích lẫn nhau, thì ngay trong chính sự lên án và chỉ trích đó, chúng ta cũng chưa có đủ sự quan sát và nhìn sâu, cũng như, cũng chưa biết được sự thật một cách rõ ràng.

Cho nên, những điều chúng tôi chia xẻ với bạn, không

nhằm mục đích chỉ trích hay lên án bất cứ một ai, hay một tổ chức nào, mà nội dung chỉ là chia xẻ lại với bạn những trải nghiệm của chúng tôi khi tiếp xúc với Sự Thật.

Không như tất cả những cuốn sách của chúng tôi chia xẻ với bạn, là không có luật bản quyền, thì riêng cuốn sách “Cao Ngọc Lưu Thân Thuyết” lại có luật bản quyền.

Nhưng luật bản quyền của chúng tôi lại không hề “hà khắc” như phần lớn các tác giả khác. Luật bản quyền của chúng tôi chỉ muốn giữ lại nguyên bản những chia xẻ của anh Cao Ngọc Lưu. Nghĩa là, bạn *không được phép hay có quyền thay đổi nội dung, để tránh gây ra hiểu lầm*. Còn lại những phần khác như, in, ấn, trích, đọc hay làm video mà bạn vẫn giữ nguyên nội dung, thì bạn vẫn có quyền và không cần phải xin phép chúng tôi.

Có nghĩa là, bạn gần như có toàn quyền sử dụng cuốn sách này, vì đó là tri thức, là tuệ giác chung của nhân loại. Cho nên, hễ ai là con người, đều có quyền sử dụng.

Nhưng cũng như những cuốn sách khác, nếu bạn cho chúng tôi có một lời khuyên, chúng tôi chỉ khuyên bạn, nếu bạn có kinh doanh qua in, ấn, hay qua lời đọc, video, để kiếm tiền, bạn nên trích lại một số tiền, để giúp cho những người hoạn nạn đang sống chung quanh bạn.

Hãy thể hiện lòng Từ (đem niềm vui đến cho người khác) và lòng Bi (lấy ra, hay làm vơi đi, nỗi khổ đau của người khác). Vì sao?

Vì khi bạn thể hiện lòng Từ Bi, không phải bạn đang làm cho người khác đau, mà đôi khi, bạn cũng cần lòng Từ Bi

của những người khác, khi bạn có khổ đau.

Đời sống của con người thì thật mong manh, không ai có thể biết trước được lúc nào chúng ta sẽ không còn tồn tại trên thế gian này.

Trong kinh “Người Biết Sống Một Mình”, đức Phật có dạy rằng:

“Cái chết đến bất ngờ

Không thể nào mặc cả”

Lời dạy của Ngài rất rõ ràng và chính xác. Vì không ai trong chúng ta có đủ khả năng để mặc cả với cái chết, trừ khi, chúng ta đang hoang tưởng, chúng ta nghĩ là, chúng ta có thể, nhưng trên thực tế, chưa từng có ai có thể làm được điều này.

Cho nên, khi chúng ta còn đang sống, nếu chúng ta không biết trân quý những ngày tháng này, chúng ta không biết xẻ chia với nhau, thì chính chúng ta đang tự làm hại chính mình chứ không phải là ai khác.

Mong thay, khi chúng ta còn sống, còn có thể trải nghiệm, còn có cơ hội chia xẻ với nhau về những sự trải nghiệm, để đem đến hạnh phúc và an lạc lâu dài cho nhau, thì chúng ta vẫn nên tiếp tục duy trì.

Thật mong thay.

Ngô Hưng căn bút.

CHẾT ĐI VỀ ĐÂU?

Bạn thân mến,

Sống và Chết là hai đại sự của một đời người. Sở dĩ, gọi là đại sự, vì ngoài sống và chết ra, thì không có gì có thể to lớn hơn cả.

Sự thật đã chứng minh, cho dù, chúng ta có những thành công to lớn đến đâu, hay cho dù, chúng ta có thất bại ê chề trong cuộc đời đến đâu, thì sự thành công hay thất bại đó, cũng sẽ trở thành vô nghĩa khi chúng ta chết.

Có lẽ, chính vì vậy mà các nhà hiền triết phương Đông, thay vì, hướng đến sự phát triển về khoa học kỹ thuật như phương Tây, thì họ lại thường hướng đến vấn đề về tâm thức, hay chính xác hơn, đó chính là sự sống và sự chết của con người như thế nào?

Nói đến sự sống của con người, thì cũng khá đơn giản, vì chúng ta có thể quan sát và nhìn sâu, khi tinh cha huyết mẹ kết hợp với nhau thành hợp tử. Rồi hợp tử đó, tự giãn phân, và cứ tăng gấp đôi để tạo ra hình tượng của con người.

Khi con người được sinh ra và phổi bắt đầu hít vào hơi thở đầu tiên, thì chúng ta tạm gọi thời điểm đó là thời điểm bắt đầu sự sống của một người.

Dĩ nhiên, nếu nói đến sự sống thì ngay khi là hợp tử đã có sự sống rồi, chứ không phải đợi đến khi sinh ra mới có sự sống. Nhưng ở đây, chúng ta đang bàn đến sự sống của một cá thể phát triển cho đến khi già, bệnh và chết. Cho

nên, chúng ta sẽ dùng thời gian tính của cá thể đó, bắt đầu từ khi chính cá thể đó có thể tự sống bằng chính sức lực của mình, mà không hề nương tựa vào sự cung cấp sự sống từ người mẹ.

Chính nhờ dựa trên thời gian tính này, nên khi quan sát và nhìn sâu vào sự sống của một người, nhất là với sự tiến bộ của khoa học và kỹ thuật như ngày nay, chúng ta sẽ dễ dàng hơn trong tiến trình kiểm nghiệm và thực nghiệm.

Qua kiểm nghiệm và thực nghiệm, chúng ta có thể đo lường các vùng năng lượng. Chúng ta có thể đo lường được sự tương tác giữa các tế bào, cũng như, chúng ta có thể chẩn đoán các bệnh tật, và đưa ra những sự hỗ trợ cần thiết để giúp cho sự sống có thể kéo dài hơn.

Dĩ nhiên, ngoài việc quan sát, kiểm nghiệm và thực nghiệm trên những người khác ra, chúng ta cũng còn có thể kiểm nghiệm và thực nghiệm ngay trên chính bản thân của chúng ta, mà không cần nương theo bất cứ một học thuyết nào.

Nhưng khi bàn đến sự Chết, và nhất là, chết đi về đâu? thì đây, quả thật, lại trở thành vấn đề. Vì sao? Vì từ xưa cho đến nay, chưa có một ai có sự thực nghiệm và kiểm nghiệm trên chính bản thân mình, chết đi về đâu?

Nếu có chẳng, đó chỉ là những giả thuyết, hay những diễn giải từ các tôn giáo, hơn từ các chứng nhân.

Vậy, Chết là thế nào? và chết đi về đâu? theo góc độ nhìn của khoa học.

Theo PGS.TS Nguyễn Hoài Nam trong bài viết về “Chết não và cái chết của con người” đã giải thích về cái chết như sau:

“Sự sống theo quan niệm thông thường là kết quả hoạt động của nhiều cơ quan, nội tạng trong cơ thể nhằm duy trì và phát triển của mỗi cá thể. Hay nói cách khác, sống tức là chống lại cái chết.

Trên phương diện luật pháp thì phần lớn các quốc gia trên thế giới đều thừa nhận tư cách làm con người của công dân nước mình, bắt đầu từ khi đứa bé được sinh ra, và kết thúc bằng cái chết của con người đó. Y học coi những người tự tử, và có ý định tự tử, là những người có rối loạn về tâm thần, dù chỉ trong khoảnh khắc.

Khi nào con người được coi là đã chết?

Mọi người đều có quyền được sống, điều này được hiến pháp của mỗi nước bảo vệ một cách tuyệt đối, ngoại trừ một số trường hợp đặc biệt như: người mẹ phải bỏ thai nhi vì sức khỏe của chính mình.

Định nghĩa và chẩn đoán chính xác cái chết của con người có ý nghĩa rất quan trọng. Để không phạm tội giết người, dù chỉ là vô tình, việc an táng người chết, và lấy cơ quan để ghép cho người khác, chỉ được phép thực hiện trên một người, được coi là đã chết.

Vấn đề tế nhị và rất phức tạp là, phải xác định ở thời điểm nào, thì một người được coi là đã chết, và cái chết của con người được chẩn đoán bằng các phương pháp nào?

Cái chết của con người thường được định nghĩa đơn giản là sự ngừng vĩnh viễn các tín hiệu của cuộc sống. Cụ thể là tim ngừng đập, phổi ngừng thở. Sự phát minh ra ống nghe vào thế kỷ 19, máy ghi điện tim vào thế kỷ 20, đã giúp cho việc khẳng định chính xác sự ngừng đập của tim.

Tuy nhiên, ngày nay với sự phát minh ra máy giúp thở, máy tạo nhịp tim, thì những tín hiệu của cái chết như trước đây, trở nên mập mờ, và các nhà y học lâm sàng, cũng như bác sĩ pháp y đã đề nghị, dựa trên mối quan hệ qua lại giữa các chức năng của hệ hô hấp, tim mạch và hệ thần kinh trung ương để xác định ranh giới của sự chết.

Chết là chết não?

Theo các tiêu chuẩn mới dựa trên các tiến bộ về y sinh thì một con người được coi là chết, khi hoạt động của toàn bộ não bộ bị ngừng hoạt động, không hồi phục.

Trên thực tế lâm sàng, thì hiện tượng chết não, thường do hai nguyên nhân chính: Thứ nhất là: những chấn thương hay xuất huyết nặng của não bộ, nguyên nhân này ít gặp.

Trong khi đó, nguyên nhân do sự ngừng đập của tim, làm gián đoạn cung cấp máu cho não, dẫn đến thiếu máu não trầm trọng, và kết quả là, chết não hoàn toàn, là nguyên nhân hay gặp hơn cả, trong rất nhiều bệnh, và nhiều trường hợp ngừng đập của tim.

Như vậy, sự phụ thuộc lẫn nhau của ba hệ thống hô

hấp, tuần hoàn, và thần kinh trung ương đã được xác nhận trong mọi hoàn cảnh chết thật sự của con người.

Tiêu chuẩn về cái chết nói chung, được thống nhất trên toàn thế giới, theo tác giả Byrne là: “Không ai được tuyên bố là bệnh nhân đã chết, cho đến khi có sự phá huỷ của ít nhất là ba hệ thống quan trọng trong cơ thể là não, tim mạch và hô hấp”.

Do đó, trong ngành y, ngoài việc mô tả chi tiết các dấu hiệu lâm sàng, được coi là bắt buộc, để có thể đi đến kết luận là bệnh nhân đã chết, còn có những qui định hết sức khắt khe khác như: qui định thời hạn phải khám lại, cho đến khi chẩn đoán về sự ra đi vĩnh viễn của bệnh nhân được xác định.

Như tại Thụy Điển, một người chỉ được coi là đã chết, sau khi hồi sức tích cực trong 30 phút, hay hôn mê không hồi phục từ 6-48 giờ, tùy theo nguyên nhân và tuổi tác.

Tại Đức, bác sĩ chỉ được quyền xác nhận bệnh nhân đã chết, sau khi các chức năng về thần kinh, tuần hoàn và hô hấp không hồi phục trên 3 giờ.

Khi bệnh nhân được thở máy, hoặc gắn máy tạo nhịp tim, để duy trì sự hoạt động của phổi và tim, thì phải cần đến tiêu chuẩn chết não, để chẩn đoán một cách chắc chắn là bệnh nhân đã tử vong.

Việc chẩn đoán chết não rất đơn giản với sự trợ giúp của máy đo điện não, khi không thấy sự xuất hiện của các sóng đặc trưng cho hoạt động của não bộ là sóng

alpha, béta hay delta, mà chỉ là một đường thẳng điện trong suốt quá trình đo.

Từ sự sống chuyển sang cái chết là một quá trình động, và không phải chỉ diễn ra trong khoảnh khắc, nhất là trong điều kiện sự phát triển vượt bậc của Y học như ngày nay.

Bệnh nhân luôn được sự trợ giúp của rất nhiều loại thuốc men và máy móc hỗ trợ. Do đó, rất khó quá quyết rằng lúc nào sự sống chấm dứt, và bệnh nhân bắt đầu chết?

Về phương diện pháp luật, chỉ có một cái chết, và phải như nhau cho mọi người, mọi trường hợp. Ngược lại, các thủ tục để xác nhận bệnh nhân đã chết có thể thay đổi tùy theo từng hoàn cảnh, nhất là theo quyết định của gia đình, và giới y khoa xem có lấy cơ quan nội tạng của nạn nhân để ghép cho người khác hay không?

Não có vai trò rất quan trọng trong duy trì sự thống nhất của hệ thần kinh, và mô não, là mô nhạy cảm nhất khi bị thiếu oxy. Trong thực tế, chỉ cần thiếu oxy khoảng 5 phút, là mô não bị chết vĩnh viễn, không có khả năng hồi phục.

Do đó, cho dù bệnh nhân có chết vì ngừng thở, hay ngừng tim trước đó, cũng kéo theo sự chết của các tế bào não. Trong một số trường hợp, thì dù não đã chết, nhưng tim và phổi vẫn hoạt động, vẫn cung cấp máu cho các cơ quan như: thận, gan, giác mạc... thì việc sử dụng những cơ quan này để ghép theo kinh điển là

rất tốt.

Nói chung, tiêu chuẩn chết não trong việc xác nhận sự chết của một người, là kết quả tất yếu của sự phát triển về khoa học kỹ thuật, chính xác hơn là một tiến bộ trong chẩn đoán về cái chết, chứ không phải là một định nghĩa mới về cái chết. Nói cách khác, chết não không phải là một cái chết khác.

Có hai nguyên nhân đưa đến cái chết

Trong hai nguyên nhân dẫn đến cái chết thì số trường hợp chết não trước, là rất thấp, so với số người chết vì ngừng tim trước. Theo số liệu của các trung tâm cấp cứu tại Mỹ thì có tới 92% bệnh nhân bị chết do ngừng tim trước, và chỉ có 8% bệnh nhân chết do các tổn thương ở não.

Việc xác định chết não trước hiện nay ở nhiều quốc gia đang phát triển như VN, chủ yếu là để thầy thuốc và gia đình bệnh nhân biết, khi nào thì có quyền ngừng các phương pháp điều trị hỗ trợ và thuốc men.

Trong thực tế, do chưa có luật về ghép tạng, nên không có, hoặc chỉ có một số rất ít trường hợp là có liên quan đến việc lấy cơ quan nội tạng để ghép. Việc lấy tạng, cơ quan khi não đã chết, mà tim còn đập là tốt nhất cho phẫu thuật ghép cơ quan.

Các trường hợp chết tim trước, cho đến ngày nay, rất ít thích hợp cho việc ghép tạng. Vì sức sống của các cơ quan nội tạng, nhất là các cơ quan nhạy cảm với sự thiếu Oxygen như thận, giác mạc... sẽ mất đi nhanh

chóng, khi không còn được tưới máu nữa.” [1]

Như vậy, qua bài viết trên, tác giả Nguyễn Hoài Nam, ngoài những chia xẻ về góc độ, đánh giá như thế nào gọi là chết, ông còn chia xẻ thêm về luật pháp qui định như thế nào về chết. Nhưng trong bài viết này, tác giả lại không chia xẻ đến vấn đề, sau khi chết, người chết sẽ đi về đâu?

Nếu theo đúng tinh thần khoa học, muốn chứng minh chết đi về đâu? thì chúng ta phải qua tiến trình kiểm nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm. Muốn đạt được điều đó, có nghĩa là, chúng ta phải chết đi, thì mới có thể biết ra sự thật, chết đi về đâu?

Nhưng cho đến nay, dù có biết bao nhà hiền triết, đạo sư, đạo cao đức trọng, hay các nhà khoa học, đã chết đi, nhưng chưa có một ai, có thể trở về thế giới hiện tại, để chứng minh được, chết đi về đâu?

Cho nên, có thể nói, tất cả những học thuyết liên quan đến chết đi về đâu? chỉ là những giả thuyết, phỏng đoán, hay tưởng tượng mà có, chứ chưa hề có bất cứ một ai có một chứng minh cụ thể nào.

Vậy nên, tùy theo từng góc độ nhìn của mỗi cá thể, tôn giáo, hay tín ngưỡng, mà có những giả thuyết, chết đi về đâu? Chẳng hạn như, theo tín ngưỡng dân gian của Việt Nam, ông bà ta tin rằng, mỗi một cá thể, đều có ba hồn bảy vía, đối với đàn ông; và ba hồn chín vía, đối với đàn bà. Và khi người đó chết đi, thì hồn bay lên trời, còn phách hay vía thì chìm xuống đất.

Nhưng tại sao con người lại có ba hồn? Tại sao đàn ông lại có bảy vía? Tại sao đàn bà lại có chín vía? thì mỗi sách, mỗi diễn giả lại giải thích một cách khác nhau.

Theo tác giả Lê Anh Minh trong bài viết “Ba Hồn Bảy Vía” thì cho rằng:

“Hồn và phách là khái niệm của Trung Quốc, đặc biệt là của Đạo giáo. Trung Quốc gọi là hồn và phách thì Việt Nam gọi là hồn và vía.

Giao Chỉ vào thuở Sĩ Vương (137?-266) cai trị (187-266), Trung Quốc loạn lạc, các Nho gia và danh sĩ đời Hán chạy sang Giao Chỉ lánh nạn rất nhiều. Trong số đó, ắt cũng có nhiều đạo sĩ, bởi Đại Việt sử ký toàn thư do các sử thần Lê Văn Hưu, Phan Phú Tiên, Ngô Sĩ Liên... soạn thảo (1272-1697) chép rằng: “khi Sĩ Vương bệnh nặng hôn mê ba ngày thì có một người tiên tên là Đồng Phụng cho thuốc cứu sống (xem bản dịch Ngô Đức Thọ, NXB Khoa học Xã hội, Hà Nội, 1983, tập I, tr. 155). Do đó, khái niệm hồn-phách có lẽ đã du nhập vào nước ta từ thuở ấy.”

Đạo giáo quan niệm có tam hồn và thất phách. Tam hồn (ba hồn) là: Sảng Linh, Thai Quang, và U Tinh. Thất phách (bảy vía) là: Thi Cầu, Phục Thi, Tước Âm, Thôn Tặc, Phi Độc, Trừ Uế, và Xú Phế.

Tuy nhiên, khái niệm hồn - phách không có ý nghĩa xác định chung chung, mà khái niệm này, phải được xác định trong một ngữ cảnh cụ thể. Trần Anh Ninh (hiệu Viên Đốn Tử, 1880-1969) trong quyển Đạo giáo và dưỡng sinh (nguyên tựa: Đạo giáo dưỡng sinh,

Hoa Văn xuất bản xã tái bản, Bắc Kinh, 2000, trang 249-266) đã tổng kết mười thuyết về hồn-phách trong kinh điển Trung Quốc.

Trên quan điểm y học Trung Quốc, Trần Anh Ninh tổng luận: “Các thuyết trên đây bất đồng, xét chung thì có thể chọn được một trong các thuyết có vẻ xác đáng. Nội kinh nói: ‘Hồn phách đầy đủ mới thành hình người’.

Tiết Sinh Bạch chú: ‘Khí và hình thịnh thì hồn phách thịnh; Khí và hình suy thì hồn phách suy. Hồn là sự rạng rỡ của phách, phách là gốc gác của hồn. Phách thì âm, chủ về tiếp nhận và cất trữ nên phách có thể ghi nhớ sự việc.

Hồn thì dương, chủ về sử dụng nên hồn có động tác và phát huy. Hồn và phách không thể xa lìa nhau. Tinh tụ thì phách tụ, khí tụ thì hồn tụ, tạo thành thân thể con người. Đến khi tinh kiệt thì phách giáng, khí tán thì hồn rong chơi [bên ngoài thân thể] mà không biết nơi nào’.

Chu Tử lại nói: ‘Không có hồn thì phách không thể tự tại, khiến người ta đa tư lự, hồn và phách đã rời nhau’.

Lão Tử chỉ muốn giữ cho chúng hợp nhau, nên nói: ‘Quản lấy phách thì hồn giữ phách. Hồn nóng phách lạnh, hồn động phách tĩnh, có thể lấy hồn giữ phách thì phách nhờ được giữ nên tĩnh. Phách lấy hồn mà có công việc. Cái nóng của hồn sinh ra sáng khoái, cái lạnh của phách sinh ra âm áp.

Hai thứ không rời nhau nên cái dương đó không nóng, cái âm đó không trệ thì đạt được hòa. Nếu không vậy, hôn ngày càng động, phách ngày càng tĩnh. Hôn ngày càng nóng, phách ngày càng lạnh. Hôn phách xa nhau vì không được hòa nên chết’. Nước là 1, lửa là 2. Lấy phách chở hôn, là lấy 2 giữ 1, ắt nước lửa giúp nhau mà không lìa, do đó sống lâu”.

Người Việt Nam có lẽ cho rằng thân thể người nam có bảy lỗ (thất khiếu), thân thể người nữ có chín lỗ (cửu khiếu) nên đã phát triển quan niệm rằng nam có ba hôn bảy vía, nữ có ba hôn chín vía (tương ứng với bảy lỗ và chín lỗ). Tuy nhiên, theo Trung Quốc thì nam cũng như nữ, chỉ có ba hôn và bảy phách (vía) mà thôi. [2]

Còn bài “Trộm Vía” được trích từ thư viện bách khoa mở Wikipedia thì lại cho rằng:

“Người xưa quan niệm nam có 3 hôn, 7 vía; nữ có 3 hôn 9 vía!

- 3 hôn gồm: Tinh, Khí và Thần
- 7 vía gồm: Hỷ - Nộ - Ái - Ố - Ai – Lạc – Dục (con gái còn 2 vía nữa, xem ở cuối bài)

Hôn là cái phần căn bản, phần thiện trong mỗi người nên người ta không nói trộm hôn mà nói ... lạy hôn!

Vía là cái phần phụ trợ cho hôn, là phần ác, là phần ma quỷ trong mỗi người!

Khi các cháu còn nhỏ, thì phần hôn chưa kiểm soát được phần vía, nên nếu không nói trộm vía, thì các vía

sẽ sinh ra kiêu căng, tự phụ, tự cao, tự đại và sẽ làm các cháu không ngoan, hay quấy khóc hoặc sinh ra ốm đau!

Hồn Và Vía

Người Việt xưa cho rằng, con người gồm phần thể xác và phần linh hồn. Một số dân tộc Đông Nam Á coi linh hồn gồm “hồn” và “vía” (phách). Vía được hình dung như phần trung gian giữa thể xác và hồn. Người Việt cho rằng người có ba hồn, nam có bảy vía, và nữ có chín vía.

Ba hồn gồm: Tinh (sự tinh anh trong nhận thức), Khí (năng lượng làm cho cơ thể hoạt động) và Thần (thần thái của sự sống).

Bảy vía ở đàn ông cai quản thất khiếu (bảy lỗ) là hai tai, hai mắt, hai lỗ mũi và miệng.

Chín vía (cửu phách) ở nữ giới cai quản bảy thứ như ở nam giới, cộng thêm hai thứ nữa. Hai thứ này có nhiều cách giải thích. Chúng có thể là núm vú có vai trò quan trọng trong nuôi con và lỗ sinh dục (cũng có quan niệm khác về cái vía thứ 9 này). Người Việt thường có câu nói nam có “ba hồn bảy vía” còn nữ có “ba hồn chín vía”, cũng là từ các quan niệm trên mà ra.

Hồn và vía dùng thể xác làm nơi trú ngụ, trường hợp hồn mê ở các mức độ khác nhau, được giả thích là vía và hồn rời bỏ thể xác, ở các mức độ khác nhau. Nếu phần thần của hồn mà rời khỏi thể xác, thì người đó chết.

Khi người chết, hồn nhẹ hơn, sẽ bay sang kiếp khác, còn vía nặng hơn sẽ bay là đà mặt đất rồi tiêu tan. Thế nên, mới có những câu ngạn ngữ như: “hồn xiêu phách lạc” (phách tức là vía; ở đây muốn nói trạng thái run sợ, mất chủ động), “sợ đến mức hồn vía lên mây” [3]

Diễn giải xa hơn, thì trong bài viết “Tiền về Thượng Giới” của tác giả Nguyễn Tấn Hưng giải thích như sau:

“Theo quan niệm thông thường của người Việt Nam chúng ta thì mỗi người đều mang trong mình hai phần: hồn (soul) và xác (body). Phần xác, dễ hiểu hơn, theo kinh sách thì tạm gọi là... “thân tứ đại” do đất, nước, gió, lửa tạo thành, nên khi chết thì thân này trả về với cát bụi.

Phần hồn thì trừu tượng và gồm ba thứ: sinh hồn, giác hồn, và linh hồn (spirit). Cỏ cây đất đá chỉ có mỗi một thứ là sinh hồn; loài thú cầm, thì được hai thứ sinh hồn và giác hồn, còn làm người thì có cả ba. Hồn thì trường tồn, bất tử.

Rồi, đi xa hơn một chút, cũng theo quan niệm thông thường của người Việt Nam mình, thì khi hồn xuất ra khỏi xác (lúc còn sống hoặc lúc chết), thì hồn không còn là hồn nữa mà gọi là... phách hay vía.

“Hồn phi phách tán,” “hồn vía lên mây,” “hú ba hồn chín vía” là những câu ta hay nói hằng ngày. Nhưng tại sao có vạ “nam thất nữ cử,” nghĩa là đàn ông chỉ có bảy vía mà đàn bà lại có đủ chín vía? Thì đây, trong quyển “Bí Ẩn Sau Cõi Chết,” ông Đoàn Văn Thông có giải thích và ghi chú như vậy:

Nếu ta chấp nhận theo ý nghĩa xưa - không hẳn đúng với sinh lý học (physiology) hay giải phẫu học (anatomy) ngày nay vì lẽ dễ hiểu khoa học chính xác chỉ mới có 5, 10 thế kỷ gần đây - những khí hay hơi, hay vía, hay phách phải thoát ra từ những lỗ (chữ Nho là khiếu) thì con người có cửu khiếu, chín lỗ hồng, đó là: hai mắt, hai lỗ tai, hai lỗ mũi, một miệng, một lỗ tiểu, và một hậu môn.

Vậy tại sao nam chỉ có bảy và nữ lại đến chín? Nơi đây một lần nữa, ta coi chừng ý nghĩa của từ và lối dùng từ (với nhiều nghĩa tương đồng) của văn hóa Trung Hoa (và Việt Nam), chẳng hạn khi dùng số 5, có khi 5 không phải là số lượng, 1, 2, 3, 4, 5, mà có thể là thổ, đất hay trung tâm v.v... và chẳng có gì nghịch lý (theo lối suy nghĩ này) là 10 cũng là thổ v.v...

Với thời gian và thói quen, người ta dùng lầm chữ này qua chữ khác, như khi nói nam, ta dịch ra là đàn ông, nói nữ dịch ra là đàn bà, phụ nữ, quên là trong bối cảnh nhất định, nam là dương, nữ là âm.

Thay vì nói: nam bảy vía, nữ chín vía; ta đặt lại: bảy vía dương, chín vía trong đó có hai vía âm, chúng ta có thể hiểu “câu thai” ấy.

Nói người đàn ông không cò và lỗ thì thật là nghịch lý đời, nhưng ta có thể chấp nhận: có thất khiếu thuộc dương vì ở trên đầu (phía trên), vì hướng lên (mắt, tai, mũi, miệng) và hai khiếu kia thuộc âm (không phải chỉ thuộc phụ nữ) là ở dưới thấp, hướng xuống dưới.

Một nhà nghiên cứu Dịch học tạm thời chấp nhận giải thích trên. Cũng có thể có những lời giải thích khác rõ ràng và thực tế hơn. (Theo giải thích của học giả Cung Giũ Nguyên).

Nếu “tạm thời chấp nhận giải thích trên” thì chuyện “nam thất nữ cử” theo phong tục tập quán xưa nay được coi như là... không chính xác cho lắm, vì đàn ông lẫn đàn bà đều có chín lỗ, cử khiêu như nhau.

Còn nữa, phách và vía, như trên, thuộc thể khí thể hơi (air, gas, steam) nhưng có điểm tương đồng nào không? Tại sao lại phải sử dụng hai từ này để chỉ một loại, một thứ?

Trong quyển “Hành Trình Về Phương Đông” của Spalding, Nguyên Phong dịch, chương 8 “Cõi Giới Vô Hình”, Pháp sư người Ai Cập Hamound El Sarim, đã có trả lời câu hỏi của phái đoàn Giáo sư Đại học Oxford, Anh quốc, như sau:

“Đa số mọi người đều cho rằng ma quỷ thường xuất hiện ở nghĩa địa, điều này ra sao?”

“Sự hiện hình ở nghĩa địa chỉ là hình của thể phách đang tan rã chứ không phải ma quỷ, vong linh. Khi ta chết, thể xác hư thối thì thể phách, vốn là thể trung gian giữa thể xác và thể vía, cũng tan rã theo.

Thể phách được cấu tạo bằng những nguyên tử tương đồng với nguyên tử cõi trần nhưng trong đó có nhiều nguyên tử “dĩ thái” nên nhẹ hơn, nó thu nhập các sinh lực còn rơi rớt trong thể xác để cố gắng kéo dài sự sống

thêm một thời gian nữa.

Vì đang tan rã nên thể phách không hoàn toàn, do đó, đôi khi ta thấy trên nghĩa địa có những hình ảnh người cụt đầu, cụt chân, bay la đà trên các nấm mồ. Người không hiểu gọi đó là ma...”

À, thì ra... “thể phách, vốn là thể trung gian giữa thể xác và thể vía” và chỉ tồn tại trong thời gian thể xác người chết bị tan rã dần dần. Khi thể xác tan rã hết rồi thì phách cũng tan rã theo để tạo thành thể vía.

Như vậy, lúc còn sống thì sao? Phách và vía lúc này chỉ là một? Nào ai rõ được! Song, theo kinh sách cho biết thì, đại khái, ở thể xác ta có lục căn (nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân, ý), khi chuyển qua thể vía ta có lục thức.

Căn bản là thể, còn muốn tìm hiểu sâu xa hơn thì ngoài lục thức chúng ta còn mang theo tàng thức (còn gọi là a-lại-da thức), thức thứ tám, tức là thức làm nơi dự trữ những dữ kiện đời đời kiếp kiếp (giống như cái hard-drive trong computer), và tổng đạt thức (còn gọi là mặt-na thức), thức thứ bảy, tức thức làm nhiệm vụ liên lạc (giống như các chương trình điện toán, computer application-programs), để mang ra hoặc trả vào các dữ kiện dự trữ trong tàng thức, v.v...

Tuy nhiên, cũng trong “Hành Trình Về Phương Đông,” chương 2 “Khoa Học Thực Nghiệm Và Khoa Học Chiêm Tinh Bí Truyền,” chiêm tinh gia Sudeih Babu của xứ Ấn Độ lại tiết lộ thêm một thể khác nữa, thể trí, như sau:

Con người có ba thể chính là thể xác, thể vía và thể trí tương ứng với ba cõi, hạ giới, trung giới và thượng giới. Thượng Đế cũng thế, tất cả vật chất cõi trung giới hợp thành thể vía của Ngài và tất cả vật chất cõi thượng giới hợp thành thể trí của Ngài.

Tóm lại, tất cả đều là thành phần của Thượng Đế từ hạt bụi đến các giải thiên hà. Mọi vật chất cấu tạo nên chúng ta đều là một thành phần của Thượng Đế xuyên qua bảy cung - khi qua đây nó bị thay đổi ít nhiều tùy ảnh hưởng của các cung...

Thế thì, ngoài việc thể xác tương ứng với cõi phàm trần, hạ giới, chúng ta còn hiểu cần kẽ thêm rằng, thể vía cũng chỉ sống lẫn lẩn ở bảy cõi trung giới mà thôi. Muốn lên cao hơn, cõi thượng giới, chúng ta phải có... thể trí.

Mà muốn có thể trí thì, theo kinh sách dẫn giải, trước tiên, chúng ta phải tạo được xá lợi, kim thân! Hoặc ở cõi phàm trần hoặc ở cõi trung giới (mất nhiều thời gian hơn, hằng ngàn năm, vì không còn thể xác phàm tục nhưng chứa đủ tam bửu, ngũ hành).

Rồi, muốn tạo được xá lợi, kim thân ngay ở cõi hạ giới này thì phải... tham thiền, tịnh luyện, tụ khí, qui tam bửu ngũ hành theo đúng phương pháp, nguyên tắc do “Bề Trên” hay “Minh Sư” hướng dẫn, chỉ dạy.” [4]

Như vậy, qua phần lớn những giải thích của đạo giáo, hay tín ngưỡng, chúng ta đều thấy, hầu như, tất cả mọi giải thích về 7 vía của đàn ông, và 9 vía của đàn bà, đều chú trọng theo các qui định cũ, đã có sẵn, và các diễn giả, hay

học giả, đang tìm cách lý giải cho có nghĩa, hơn là đưa ra những chứng minh từ đâu lại có 7 vía, hay 9 vía, hay ba hồn.

Nếu chúng ta chỉ dựa vào cách giải thích trong những bài khảo cứu này, thì ở đây, có khá nhiều điểm vô cùng không hợp lý, khi cho rằng, đàn ông chỉ có thất khiếu (lỗ), trong khi đàn bà có cửu khiếu.

Bởi nếu chỉ tính trên căn bản theo khoa sinh lý học, thì cơ thể của người đàn ông phải có 9 khiếu, và người đàn bà có con thì 12 khiếu, và thanh thiếu nữ thì 10 khiếu, mới tạm gọi là ổn.

Trong chín khiếu (2 mắt, 2 tai, 2 lỗ mũi, 1 miệng, 1 niệu đạo, và hậu môn) của người đàn ông, thì ở người thiếu nữ hay đàn bà còn có thêm một khiếu nữa là âm đạo, và thêm hai khiếu tuyến sữa khi có con.

Như vậy, ngay trong giả thuyết đàn ông có bảy khiếu, và đàn bà có chín khiếu, đã không chính xác từ nguyên tắc căn bản trên kiểm nghiệm. Nhưng học thuyết này, vẫn tiếp tục được lưu truyền cho đến ngày nay, mà cũng chẳng ai thắc mắc, hay sửa sai về bảy vía, chín vía hay ba hồn này.

Thật ra, nếu nói đến lỗ hay khiếu, thì khoa học ngày nay đã chứng minh rằng: cơ thể của con người có đến năm (5) triệu lỗ (khiếu) chân lông, tất cả đều có thể thoát khí ra ngoài, chứ không phải chỉ có 7 hay 9 khiếu (lỗ) như những học thuyết ngày xưa đề cập đến.

Vậy, nếu ngay từ lý luận của 7 hay 9 khiếu đã không chuẩn, thì thể phách, vía hay hồn có chính xác không?

Theo khoa học, khi nói đến thể vĩa, phách hay hồn, nghĩa là nói về tần số sóng, hay tần số rung động của Thân Thể thức.

Vì Thân Thể Thức là Thức liên quan đến tiến trình cấu tạo và sinh diệt thuộc về thân thể của con người; trong đó, bao gồm: tất cả các bộ phận lớn như: lục phủ, ngũ tạng, não, hay đến những phần nhỏ như, hợp tử, DNA, RNA, tế bào v.v. có chức năng tạo ra sự sinh diệt của các tế bào, và duy trì sự sinh hoạt hài hòa của thân mạng.

Theo Sinh Lý học, Thân Thể Thức của một cá thể, còn được gọi là xung động nội môi (homeostatic impulse). Nhiệm vụ của Thân Thể Thức là, giữ cho thân nhiệt của cá thể đó luôn ở 98,6 độ F (37 độ C). Đồng thời, giúp cho cơ thể của cá thể đó có thể thở đều đặn, và giữ cho tim của cá thể đó đập ở một nhịp độ nhất định, v.v.

Ngoài ra, Thân Thể Thức còn thông qua hệ thống thần kinh tự trị (autonomic nervous system) của cá thể để điều khiển và duy trì sự cân bằng giữa hàng trăm, hàng ngàn, các chất hóa học trong hàng tỷ tế bào của cá thể được hoạt động hài hòa, hoàn hảo, trong hầu hết thời gian.

Thân Thể Thức có sự liên kết chặt chẽ với tất cả các Thức, bao gồm: Ngã Thức, Ý Thức, Tiềm Thức và 5 Thức. Ngoài ra, còn có các chức năng khác như:

- Kho chứa tất cả các thông tin, dữ liệu của hợp tử, DNA, RNA, tế bào, v.v.
- Quan sát, phân tích, so sánh, tổng hợp, phỏng đoán

- Tiếp nhận các chất dinh dưỡng từ thức ăn, chuyển hóa các chất dinh dưỡng đó thành năng lượng, và thực hiện các chức năng chuyên biệt
- Duy trì bộ nhớ lâu dài, và nối kết các thông tin dữ liệu, có khả năng sáng tạo
- Tương tác thông tin và dữ liệu liên tục cho Ngũ Thức.
- Là chủ nhân của 5 thức
- Ngôn ngữ chính: năng lượng

Chính vì, có các chức năng như phân tích, tính toán, tổng hợp, v.v như Ý thức, nên qua sự điều khiển của Thân Thể Thức, não bộ có khả năng tự sản xuất và tăng giảm các chất kích thích tố để tạo nên sự hài hòa hoạt động giữa các tế bào, cơ, mô, hệ thần kinh, v.v. cũng như, tế bào máu có thể phân biệt để tiêu diệt các loại vi trùng, hay vi khuẩn, hay sự xáo trộn các mô, cơ, qua những nhận thức sai lầm của các tế bào, mô, cơ, tạo ra tế bào ung thư, v.v.

Như vậy, qua những chức năng của Thân Thể thức, chúng ta thấy, Thân Thể thức có ngôn ngữ là năng lượng, và cũng là nơi tạo ra nguồn năng lượng hay các tần số sóng.

Chính vì, các tần số sóng được tạo ra qua tiến trình điện giải hay dung nạp thực phẩm, hay sự tương tác với Ngũ thức, mà trong Thân Thể thức luôn có những sự rung động của tần số sóng.

Những tần số sóng hay năng lượng này, giúp cho cơ thể có thể tồn tại, sống hay sinh hoạt. Khi các cơ quan bị ngưng hoạt động và không còn phát ra các tần số sóng, thì các

nhà Y học, gọi đó là chết, là chấm dứt, là không còn sự sống.

Đứng trên góc độ về Y học, khi một người chết, về phương diện vật chất, thì thân thể của người đó không còn hoạt động, nên không có hệ thống miễn nhiễm chống lại các vi khuẩn hay vi trùng đang sống, hay xâm nhập vào cơ thể. Cho nên, các cơ quan hay bộ phận trong cơ thể sẽ bị các vi trùng và vi khuẩn tấn công, khiến cho các cơ quan hay các bộ phận bị hư hại, và sau đó, bị phân hủy.

Trong tiến trình phân hủy của cơ thể, tiến trình này đã tạo ra những nguồn năng lượng, hay các vật chất khác; và khi các chất đó kết hợp với các chất khác, lại sinh ra những hợp chất, hay những vật thể khác, tùy theo điều kiện và môi trường v.v.

Hay diễn rộng hơn, tuy cơ thể không còn hoạt động hay chết, thì ở đó, chỉ là cái chết về cơ thể của cá thể đó mà thôi, chứ không phải là cái chết của toàn thể; bao gồm luôn những vi khuẩn hay vi trùng đang sống trong cơ thể của người đó, cũng chết theo.

Chính vì vậy, nên trong tiến trình phân hóa này, cũng tạo ra những nguồn năng lượng hay tần số sóng; và tần số sóng này là tần số sóng của sự rung động chậm, hay tần số sóng mang tính chất nặng nề do vi khuẩn hay vi trùng tạo ra, và sẽ biến mất khi thân xác bị phân rã hoàn toàn.

Chính nhờ qua sự quan sát và nhìn sâu này, giúp cho chúng ta có thể hiểu được, tại sao tổ tiên của chúng ta gọi những tần số rung động chậm, hay nặng nề này, là thể vía hay

phách của một cá thể, khi chưa có sự tiến bộ về khoa học và kỹ thuật tham gia vào như ngày nay.

Trong khi, theo khoa học, những tần số rung động chậm, hay nặng nề này, là do vi khuẩn và vi trùng đang sinh hoạt trên cơ thể chết của cá thể đó, tạo ra, chứ không phải là tần số rung động hay năng lượng chính của cá thể đó.

Còn đứng trên góc độ về tinh thần, thuộc về năng lượng, hay các tần số sóng, thì những tần số sóng của một cá thể chỉ được gởi ra ngoài vũ trụ, hay không gian, khi tần số sóng hay năng lượng đó phải vượt ngưỡng. Chứ không phải, tần số sóng nào, cũng được gởi ra ngoài vũ trụ hay không gian.

Trong con người, chỉ có hai thức có ngôn ngữ thuộc về năng lượng, đó là: Thân Thể thức và Ngã thức. Tuy Thân Thể thức cũng có nguồn năng lượng, nhưng Thân Thể thức chỉ tập trung nguồn năng lượng để điều hành toàn cơ thể.

Cho nên, Thân Thể thức không hề gởi hay tương tác với nguồn năng lượng ở bên ngoài thân thể, nếu có chăng, chỉ có sự tương tác với Ngã thức mà thôi.

Như vậy, có thể nói, trong con người của chúng ta, chỉ còn duy nhất Ngã thức của chúng ta, mới là nơi có thể phát và nhận sóng, hay năng lượng, cả bên trong lẫn bên ngoài của cơ thể.

Trong Ngã thức của chúng ta, ngoài sáu nguồn năng lượng chính là: an, muốn, cần, thích, không muốn, không thích ra, thì chúng ta còn những nguồn năng lượng khác của các cảm xúc/giác.

Trong những nguồn cảm xúc/giác của con người, những nguồn năng lượng lớn đều quy tụ nơi: tham, sân, si, thù hận, tình yêu, tình thương, lân mẫn, từ bi... Chính nhờ có những nguồn năng lượng lớn này, mà chúng ta có thể tương giao với vũ trụ, hay thế giới năng lượng, hay tần số sóng ở bên ngoài cơ thể.

Khi cá thể chết, thì nguồn năng lượng hay những tần số sóng này cũng chấm dứt, vì không còn cơ thể để tạo ra năng lượng cho Ngã thức phát sóng.

Cho nên, các nhà khoa học luôn cho rằng, khi con người ta chết là hết; bởi vì, không còn cơ thể để phát sóng, hay tạo tác ra năng lượng của cá nhân; và thuyết duy vật được hình thành dựa trên những góc độ nhìn về năng lượng và tần số sóng được sử dụng nơi con người.

Điều này, nếu nhìn trên thực tế, qua kiểm nghiệm và thực nghiệm, thì vô cùng hợp lý; vì rõ ràng, cơ thể sống là nơi phát và nhận sóng; nếu cơ thể bị hư hay chết, thì cá thể đó không thể phát sóng, và cũng không thể nào nhận sóng được.

Cũng giống như, điện thoại thông minh vậy. Khi điện thoại bị hư, thì cho dù, sóng của nhà đài vẫn có đó, nhưng cái điện thoại hư của chúng ta, không thể nào tiếp nhận sóng, cũng như, không thể nào phát sóng ra cho nhà đài biết, là chúng ta muốn gọi cho ai, hay tương tác với ai.

Điều này, ai trong chúng ta có điện thoại thông minh cũng đều có kinh nghiệm, và hiểu được sự thật đó rất rõ ràng mà không hề có sự mơ hồ, hay hiểu sai sự thật.

Nhưng với các tôn giáo thuộc về duy tâm, họ lại không chấp nhận cách giải thích theo khoa học này; vì nếu chấp nhận con người ta khi chết là hết, thì sẽ khiến cho xã hội bị loạn, vì không ai còn sợ bị trừng phạt, hay phải chấp nhận phục vụ cho những người có thể, có quyền; khi họ đặt ra những qui định, mà những người yếu thế hơn, phải tuân theo hay làm theo, mà không được chống đối hay phản kháng.

Cho nên, các tôn giáo mới lồng thêm vào, có kiếp trước kiếp sau, tái sinh, và trả nghiệp để giải thích, hay khỏa lấp đi, những vấn đề mà họ không hiểu, hay không thể giải thích được.

Từ đó, tạo ra rất nhiều lệch lạc trong suy nghĩ của con người, và cũng từ đó, tạo ra rất nhiều khổ đau cho con người, khi tin vào những thuyết như: quả báo, luân hồi hay tái sinh, trả nghiệp v.v.

Chính vì những thuyết này, mà đức Phật đã rất gian nan trong 6 năm học đạo theo các vị đạo sư Du Già/Vệ Đà, và cuối cùng, chính Ngài, cũng thấy được cái sai lầm nghiêm trọng này.

Vì vậy, sau một thời gian dài tu học theo cách sai này, cuối cùng, đức Phật cũng đã loại bỏ những sự học sai này, và Ngài đã tìm ra được phương pháp để giải quyết những sai lầm trong nhận thức, bằng phương pháp Tứ Diệu Đế.

Nhưng tiếc thay, sau khi đức Phật nhập diệt, thì các đệ tử của Ngài lại diễn dịch sai phương pháp của Ngài; rồi lại đem những hiểu biết sai lầm từ tôn giáo khác ghép vào trong đạo Phật, khiến cho những người tin vào đạo Phật

sau này, đều lâm vào cảnh suy tư lộn xộn, không đúng với sự thật.

Trở lại vấn đề, qua tôn giáo, chết đi về đâu? thì tất cả các tôn giáo đều có chung một giải thích: đi về một cõi nào đó, mà do đấng giáo chủ của họ đang ngự trị, hay thần thánh vùng nào đó, mà họ đang cai quản, hay một thế giới nào đó... bởi vì, nếu không có thế giới này, thì con người sẽ không còn hy vọng, và sẽ đi đến tuyệt vọng, khi họ phải đối diện với những khổ đau liên tục đang xảy ra trong Ngã thức của họ.

Cho nên, tôn giáo cần phải có một thế giới khác, phải có đi-về, phải có kiếp trước-kiếp sau, và phải có tạo ra nghiệp kiếp này, để giải thích cho nghiệp kiếp sau phải trả.

Vậy, thật sự có thế giới khác không? Chắc chắn là Có. Vì ngoài trái đất là thế giới nơi chúng ta đang sống ra, thì vẫn có thế giới của mặt trăng, mặt trời, sao hỏa, sao kim, và còn hàng tỷ các tinh tú hay hành tinh khác. Nhưng mỗi thế giới đều có sự cấu tạo khác nhau, và cũng có những tần số sóng khác nhau.

Cho nên, chưa chắc rằng, chúng ta đang sống trong thế giới của trái đất, lại có thể sống trong thế giới của mặt trời, hay các hành tinh, tinh tú khác.

Nhưng ngày xưa, các tôn giáo lại tin và cho rằng, con người chỉ có loanh quanh sống và chết trong 6 loại thế giới là: Trời, Atula, Người, Ngạ Quỷ, Súc Sanh, và Địa Ngục; và con người chỉ luân hồi trong 6 thế giới đó mà thôi.

Đây có thể nói, đó chỉ là sản phẩm của trí tưởng tượng và

chỉ lấy con người làm trọng. Trong khi, sự hình thành của các thế giới, bao gồm sự đóng góp của tất cả mọi vật, mọi loài, chứ không phải chỉ có con người và súc sanh.

Thí dụ, cây lúa làm ra những hạt lúa nuôi sống con người. Đứng trên góc độ về tánh biết của cây lúa, thì cây lúa cũng không hề thua kém con người; vì cây lúa biết phải làm sao để sinh tồn, và làm sao làm ra hạt lúa để nuôi sống con người. Hay có thể nói, nếu đứng trên góc độ về đóng góp, thì cây lúa có khi còn đóng góp tốt hơn cả con người. Nhưng đâu có tôn giáo nào hay người nào, lại muốn đầu thai hay trả nghiệp làm cây lúa.

Như vậy, có thể nói, thế giới của cây lúa, không có trong luân hồi của con người, trong khi, con người “giết” biết bao cây lúa, mà lại không hề trả bất cứ một quả báo nào; như là, làm thân cây lúa, để cây lúa thành người, và “giết” lại cây lúa là người, đã “giết” nó từ kiếp trước.

Nếu tính theo nhân quả, và tính theo kiếp trước và kiếp sau, cũng như trả nghiệp và quả báo của những học thuyết, thì con người, không thể nào giác ngộ được, vì phải theo luật nhân quả, có vay có trả, trả rồi lại vay, thì làm sao giác ngộ và giải thoát được.

Nhưng con người, lại tin vào thuyết nhân quả, tái sinh, luân hồi, và nghiệp báo, chỉ luân chuyển trong sáu cõi, thế mới lạ.

Trong khi, thuyết luân hồi, tái sinh, nghiệp báo lại cho rằng, hễ có vay thì phải có trả; Và nếu dựa trên đúng tình thần có vay ắt phải trả, thì mỗi ngày, chúng ta giết chết biết bao nhiêu vi sinh vật, biết bao nhiêu cây, củ, quả, thì làm

sao, chúng ta có thể trả hết nghiệp cho tất cả... đó là chưa tính đến, trong kiếp chúng ta đang trả nghiệp, thì chúng ta lại tiếp tục tạo ra nghiệp.

Cứ thử tưởng tượng, một người ăn chay hay ăn mặn, một ngày có thể giết hàng triệu vi sinh vật từ rau, củ, quả hay thịt cá..., và nếu tính cả đời, thì họ có thể nợ đến cả tỷ tỷ kiếp, thì làm sao mà trả cho hết. Đó mới chỉ là tính một kiếp thôi, chứ chưa tính là kiếp tái sinh khác, lại nợ thêm hàng tỷ tỷ lần nữa.

Cho nên, có thể nói, những lý luận của tôn giáo hay Triết học đưa ra để giải thích về nhân quả, luân hồi, trả nghiệp, quả báo, hoàn toàn không chuẩn, và vô cùng mâu thuẫn khi ứng dụng trên thực tế, cũng như, không đúng trong sự chuyển hóa của vạn vật trong vũ trụ.

Như vậy, Chết theo tôn giáo, không phải là một sự chấm dứt, mà là tiến trình để chuẩn bị luân hồi trong 6 nẻo, hay 6 thế giới, mà tôn giáo đó đã quy định ra; hễ ai tin theo, thì 6 thế giới đó có mặt, mà ai không tin, thì 6 thế giới đó không có mặt.

Một trong những giải thích hết sức ngô nghê, khi có ai đó có những thắc mắc rằng, làm sao một người, mà người đó, nợ trùng trùng nghiệp báo, và theo luật nhân quả, lại có thể trở thành Bồ Tát, hay thành Phật, được các diễn giả giải thích như sau:

- Vì các Ngài trải qua hàng trăm nghìn kiếp tu tập, nên đã trả hết nghiệp (sự thật là, nếu theo cách tính của nghiệp báo và nhân quả, thì càng sống, chúng ta càng tạo ra

nghiệp, vì hễ có sống thì có ăn, mà có ăn thì phải giết các sinh vật khác, nên không bao giờ trả hết nghiệp được), nên mới có thể giải thoát, không đọa trong luân hồi, khổ đau.

Nhưng ở đây, lại hoàn toàn không chứng minh được, các Bồ Tát hay Phật trả nghiệp báo như thế nào? mà chỉ đề cập đến, tiến trình các ngài thực tập trong kiếp này, để tạo ra sự An Lạc kéo dài, và thoát khổ.

Như vậy, nguyên thủy của đạo Phật, đức Phật không hề thuyết đến vũ trụ quan, cũng không thuyết về Triết học là đi tìm căn nguyên gốc của vũ trụ từ đâu sinh ra; mà đạo học của đức Phật, chỉ chú trọng đến nguyên nhân gây ra khổ, đi giải quyết khổ, để đạt được an. Vì theo đức Phật, chỉ có An mới là nguồn gốc duy trì sự tồn tại của các thế giới.

Cũng qua sự quan sát và nhìn sâu của đức Phật, Ngài nhận ra, khi có bất an sẽ đem đến sự tận diệt các thế giới. Điều này, thì khoa học đã chứng minh, trong vũ trụ, ngân hà, dù có cả hàng tỷ tỷ các hành tinh, nhưng vũ trụ đều vận hành theo một nguyên tắc chung, đó là An hay Yên. Không có an thì cả vũ trụ và thế giới, đều đi đến sự hủy diệt hay không thể tồn tại.

Như vậy, theo khoa học thì nguồn năng lượng an là có thật, là nguồn năng lượng duy trì sự sống của vạn pháp, của muôn loài. Không có an thì không có tất cả các thế giới. Hay nói rộng hơn, ngoài an ra thì không có thế giới nào có thể tồn tại.

Vì vậy, khi con người sống, nếu người đó có thể duy trì được trạng thái An, họ có thể chu du bất cứ thế giới nào họ muốn, vì chỉ có An mới còn và có thể giới để đến và đi.

Nếu trong cuộc sống của chúng ta luôn có An, và chúng ta đã tập thành thói quen, thì cho dù có sinh hay tử, thói quen đó cũng được duy trì. Chính vì vậy, cho dù, có thể giới hay không, cũng không quan trọng; vì nếu có thể giới, thì thế giới mà chúng ta đến, cũng phải là thế giới của An, chứ không thể nào là thế giới khác.

Vì thế, những khái niệm về ba hồn, bảy vía hay chín vía, hay phải tái sinh luân hồi, trả nghiệp, chỉ là những sản phẩm từ trí tưởng tượng của chúng ta mà thế giới đó có, chứ thế giới đó vốn không thật có. Vì sao?

Vì khi chúng ta đang sống, chúng ta đang sống trong sự bất an, đầy xáo trộn, hay nói đúng hơn, chúng ta đang sống trong thế giới của sự chết, của sự hủy hoại, không còn tồn tại, thì cho dù chúng ta có chết hay không, chúng ta cũng chẳng có thể giới nào để về cả, vì thế giới đó, vốn đã không tồn tại trong sự bất an, ngay khi chúng ta đang còn sống rồi.

Nếu có thể giới thật, thì chỉ có một thế giới có thể tồn tại, hay chính xác hơn, chỉ có an luôn hiện hữu và duy trì thì muôn loài hay vạn pháp, hay thế giới, mới có thể tồn tại. Và chỉ có con người, mới có thể làm thay đổi hay chuyển hóa những xáo trộn, bất an, hay khổ đau thành an, mà không có loài nào có thể làm được.

Chính vì vậy, theo Đạo học chân chính của đức Phật, Ngài không đặt nặng vấn đề: chết đi về đâu? mà Ngài lại đặt

nặng vào việc sống như thế nào mới là quan trọng? Vì sao? Vì chỉ khi chúng ta sống như thế nào? thì chúng ta mới định đoạt được cái chết đi về đâu? hay không đi về đâu?

Còn với khoa học, chết đi về đâu? tuy họ chưa lý giải được qua kiểm nghiệm và thực nghiệm, nhưng qua sự quan sát và nhìn sâu vào các hiện tượng, đặc biệt về năng lượng, chúng ta có thể dựa vào đó, để tiếp cận với sự thật, chết đi về đâu?

Theo những nghiên cứu, cũng như kiểm nghiệm và thực nghiệm về nguồn năng lượng ảnh hưởng như thế nào đến con người; bác sĩ tâm thần, người Mỹ, nhà nghiên cứu nhận thức, và giảng viên tâm linh nổi tiếng thế giới, ông David R.Hawkins (1927–2012), trong tác phẩm bán chạy nhất của mình, “Power vs Force”, đã chứng minh được mối liên hệ mật thiết giữa bệnh tật của con người, và những suy giảm năng lượng trong cơ thể, đến từ những tư tưởng tiêu cực.

Để chứng minh điều này, bác sĩ David đã dùng phương pháp thực nghiệm khoa học để đo tất cả các tư tưởng, suy nghĩ, cảm nhận của một người; rồi từ đó, ông ghi nhận được tần số rung động về ý thức hệ của người đó.

Qua nghiên cứu của ông, những người thiếu thương yêu, hay có tư tưởng tiêu cực, oán giận, chỉ trích, hận thù người khác, hoặc sống ích kỷ, đều có tần số rung động thấp.

Theo bác sĩ David, khi những người đó trách móc, hận thù người khác, họ sẽ làm tiêu hao rất nhiều năng lượng của họ; đồng thời, họ cũng tạo ra rất nhiều áp lực trên cơ thể,

khuyến tần số rung động của họ bị giảm. Vì vậy, họ có nguy cơ bị mắc rất nhiều loại bệnh.

Sau hơn 20 năm dài thực nghiệm lâm sàng với hàng triệu tư liệu được ghi lại. Sau khi, thông qua các phân tích, thống kê tỉ mỉ, bác sĩ David đã phát hiện ra rằng: các tầng ý thức khác nhau của con người đều tương ứng với các chỉ số năng lượng nào đó. Từ đó, ông thống kê ra được những mức tần số năng lượng chủ yếu như sau:

- Giác Ngộ, Chánh Giác: 700 - 1000
- Diễm Tĩnh, Thanh Thản: 600
- Vui Vẻ, Thanh Tĩnh: 540
- Tình Yêu Và Sự Tôn Kính: 500
- Lý Tính, Thấu Hiểu: 400
- Khoan Dung, Độ Lượng: 350
- Hy Vọng, Lạc Quan: 310
- Tin Cậy: 250
- Can Đảm, Khăng Định: 200
- Tự Cao, Khinh Thường: 175
- Ghét, Thù Hận: 150
- Dục Vọng, Khao Khát: 125
- Sợ Hãi, Lo Âu: 100
- Đau Buồn, Tiếc Nuối: 75
- Thờ Ơ, Tuyệt Vọng: 50
- Khiến Trách, Tội Ác: 30
- Nhục Nhã, Hổ Thẹn: 20

Qua thống kê, bác sĩ David cũng cung cấp những điều thú vị, mà ít người biết về tần số năng lượng rung động như sau:

- 85% dân số trên toàn thế giới có tần số rung động ở mức dưới 200.
- Tần số rung động cao, gắn với sự khỏe mạnh, tần số rung động thấp, gây ra trạng thái ốm yếu/bệnh tật.
- Sách, thực phẩm, nước uống, quần áo, người, động vật, các tòa nhà, xe hơi, phim ảnh, thể thao, âm nhạc, v.v, đều có thể hiệu chỉnh tần số rung động từ thấp lên cao.
- Hầu hết các phim ảnh, sẽ làm suy yếu những người xem chúng, bằng cách đưa các mức năng lượng xuống dưới 200. [5]

Như vậy, qua sự nghiên cứu của bác sĩ David, cũng như qua bài Chín Thức khi phân chia các chức năng của từng thức, chúng ta thấy, chỉ có hai thức trong Chín Thức có liên quan đến năng lượng, đó là: Ngã thức và Thân Thể thức.

Vì vậy, khi Thân Thể thức rút lui, hay không còn hoạt động thì cơ thể của cá thể đó, không còn hệ thống miễn nhiễm để tiêu diệt vi trùng hay vi khuẩn.

Cho nên, các vi trùng hay vi khuẩn đó vẫn tiếp tục sinh hoạt trên cơ thể đang bị phân rã, và tạo ra những nguồn năng lượng khác. Những nguồn năng lượng này, theo các nhà Đạo học, hay theo tín ngưỡng dân gian, gọi đó là thể vía, phách, hồn, linh hồn hay thần thức của cá thể...

Hay có thể diễn rộng hơn, cái gọi là thể vía, phách của người xưa, hay chính xác hơn, chính là nguồn năng lượng do vi khuẩn hay vi trùng tác động trên thân người chết, và

chỉ tồn tại trong tiến trình thể xác đang phân hủy; khi thể xác đã phân hủy xong thì không còn nguồn năng lượng của cơ thể đó nữa.

Nhưng ngày xưa, tổ tiên của chúng ta, vì chưa có nền khoa học và kỹ thuật phát triển mạnh mẽ như ngày nay, nên qua quan sát những hiện tượng, rồi dựa vào đó để suy luận và kết hợp với trí tưởng tượng, mới “đề” ra những thể giới không có thật, và vẫn còn lưu truyền cho đến ngày nay.

Để chứng minh cho thể giới vía, phách, hồn, hay ma, do tưởng tượng mà có, chúng ta có thể dùng hiện tượng ma trời (những đám lửa sáng lập lòe được nhìn thấy vào ban đêm, ngoài những khu nghĩa trang khi có người bốc mộ), với sự giải thích theo khoa học để quan sát và nhìn sâu.

Theo khoa học, ma trời là hiện tượng của các hợp chất Phosphor (gồm hai chất: phốtphin (PH_3) và diphotphin) được hình thành từ sự hoạt động của vi khuẩn, (sống dưới lòng đất trong phần mộ) tương tác trên xương người, được bốc lên, thoát ra ngoài, gặp không khí trong một số điều kiện, sẽ bốc cháy thành các đốm lửa nhỏ, với độ sáng khá nhỏ (xanh nhạt), lập lòe, khi ẩn, khi hiện.

Hiện tượng ma trời chỉ xuất hiện vào ban đêm; vì chỉ có ban đêm, chúng ta mới thấy được ánh sáng của hợp chất Phosphor, còn ban ngày, các đốm lửa này bị ánh sáng mặt trời che khuất.

Khi chúng ta có việc phải đi trong đêm, và đi ngang qua nghĩa trang, và có người vừa bốc mộ, thì chúng ta sẽ nhìn thấy hiện tượng ma trời này xảy ra.

Nếu chúng ta không có sự hiểu biết về hóa học, và chúng ta lại có sẵn những “con ma” trong Tiềm thức, thì khi gặp trường hợp này, Tiềm thức của chúng ta sẽ liên kết hiện tượng này vào với ma; mà con ma đó, bay “chơi vơi” trong không khí; cho nên, chúng ta gọi nó là ma trôi (đúng ra, phải gọi là “ma chơi” mới chính xác).

Khi “ma trôi” được Tiềm thức sắp xếp và liên kết với bộ ma, thì cũng liên kết luôn những nguồn cảm xúc sợ ma, cũng được kích hoạt, và có mặt trên Ngã thức.

Ngã thức, khi có nguồn năng lượng cảm xúc sợ có mặt, tạo ra sự xung đột với nguồn năng lượng an, và đẩy nguồn năng lượng an vào bóng tối, thì Ngã thức liền sử dụng Ý thức (Trí) để tìm các giải pháp.

Trí sau khi phân tích và so sánh đưa ra giải pháp, chẳng hạn như: chạy thật nhanh để tránh những con ma trôi; rồi gợi giải pháp đó về kho của Tiềm thức và Ngã thức.

Ngã thức sau khi nhận được giải pháp của Trí, chọn lựa xong, thì tương tác với Thân Thể thức. Thân Thể thức liên tác động đến não bộ, hệ thống thần kinh, và hệ thống miễn nhiễm. Nguồn năng lượng được sử dụng cho hệ thống miễn nhiễm lúc bình thường sẽ tạm dừng hoạt động, và được dồn vào các mô và cơ của tay, chân và thân, để có đủ năng lượng thực hiện hành động chạy nhanh.

Khi thân thể cũng như chân bắt đầu chuyển động nhanh qua chạy, thì tạo ra một khoảng không (do cơ thể chiếm trong không khí lúc trước), nên tạo ra một luồng khí chuyển động, làm ngọn lửa bay theo cùng chiều hay theo hướng thân thể chạy. Cho nên, thân thể hay chân càng di

chuyển nhanh, thì ma trời sẽ “đuổi” theo càng nhanh, và khi đứng lại thì ma trời cũng đứng lại.

Hiện tượng ma trời đuổi theo này, được Nhân và Ý thức liên tục gọi về kho của Tiềm thức. Tiềm thức lại sắp xếp và liên kết vào các bộ, nên lại khơi tiếp những nguồn năng lượng cảm xúc khác như khủng hay hãi, sau khi chạy một lúc mà vẫn thấy ma trời đuổi theo “sát nút”.

Nguồn năng lượng khủng hay hãi này, kết hợp với nguồn năng lượng sợ, tạo thành nguồn năng lượng mới là sợ-hãi. Vì nguồn năng lượng sợ-hãi quá mạnh, nên không chế Ngã thức, đồng thời cũng tương tác với Thân Thể thức, tạo ra sự chèn ép, đè nén, hay gây ra xáo trộn trên các cơ quan hay bộ phận quá mạnh.

Thân Thể thức vì muốn bảo tồn cho sự sống, nên ra lệnh cho các cơ quan hay bộ phận, dừng hoạt động toàn cơ thể, và tạo ra trạng thái xỉu. Khi các cơ quan dừng hoạt động, thì nguồn cảm xúc sợ-hãi không còn thân thể để sử dụng, nên sau khi bùng phát thì tự dịu xuống.

Hay khi nguồn cảm xúc sợ-hãi tương tác với Thân Thể thức, nhưng nguồn cảm xúc này không đủ mạnh, chưa đủ tạo ra sự nguy hiểm, ảnh hưởng đến các cơ quan hay bộ phận quan trọng, thì Thân Thể thức sẽ ra lệnh cho các mô cơ nơi đang sử dụng ngừng hoạt động.

Cho nên, trong trạng thái đang chạy này, thì các cơ tay và chân hay thân thể sẽ dừng hoạt động, khiến cho tay chân của chúng ta bủn rủn, cứng lại, hay co rúm lại, mà không thể nào di chuyển được.

Như vậy, tùy theo định nghĩa, cũng như, những nguồn năng lượng cảm xúc có trong quá khứ của mỗi người như thế nào, thì cơ thể của người đó, sẽ theo nguồn cảm xúc đó, qua tương tác với Thân Thể thức, mà có những hành động khác nhau, và kết quả cũng khác nhau, trên thân thể.

Có người thì ngất xỉu, có người thì co rúm thân thể và tay chân không thể cử động, có người thì vẫn có thể chạy thực mạng, cho đến khi, hợp chất Phosphor được đốt cháy hết.

Qua hiện tượng ma trời này, chúng ta thấy, thể giới, vía, phách, hồn, ma mà chúng ta tin là có thật, dưới góc nhìn của hóa học hay khoa học, thì hoàn toàn không có.

Nếu có chẳng, thì đó chỉ là hiện tượng của sự tương tác giữa các hóa chất với nhau, mà có. Khi những hợp chất hay hóa chất đó, không còn sự tương tác, thì hiện tượng đó, sẽ không còn tồn tại. Cho nên, đó không phải là thể giới để đi, về, hay bị trừng phạt bởi thần thánh, hay nghiệp báo, tái sinh, luân hồi gì cả.

Sở dĩ, có hiện tượng của nguồn năng lượng này, chỉ là do những vi khuẩn đang tác động đến những tế bào trong xương, nên giải tỏa ra hợp chất Phosphor. Hợp chất này, chỉ có thể bay lên, khi có người bốc mộ, và sẽ bị đốt cháy rất nhanh, trong một khoảng thời gian rất ngắn. Còn khi không có bốc mộ, thì hợp chất Phosphor này, sẽ chìm trong lòng đất, chứ không thể bay lên, để tạo ra thể giới của ma trời như chúng ta tưởng tượng.

Vậy, nếu thể giới ma trời qua góc nhìn của khoa học, không phải là thể giới ma, vía, phách hay hồn, mà chỉ là những hiện tượng tương tác giữa các hóa chất và vi sinh

vật khác tạo ra, mà không phải từ chính cá thể đó, thì những thể giới ma khác có thật không?

Câu trả lời đó, tùy thuộc vào sự trải nghiệm, kiểm nghiệm và thực nghiệm của mỗi người.

Vậy thì, khi con người ta chết sẽ đi về đâu?

Đứng trên góc độ về cơ thể của con người (vật chất), theo các nhà hóa học, trên căn bản, gần 99% khối lượng của cơ thể của con người được cấu thành từ sáu nguyên tố: Oxygen, Carbon, Hydrogen, Nitrogen, Calcium và Phosphorus. Trong đó Oxy chiếm 65%, Carbon 18.5% và Hydro 9.5%.

Như vậy, khi chúng ta chết, và thân thể của chúng ta bị phân hủy, thì các nguyên tố như Oxy và Hydro chiếm 75% trong cơ thể, thuộc về dạng khí, sẽ bay lên hòa nhập với dạng khí trong không gian.

Nếu lúc đó, có sấm sét thì sấm sét sẽ cung cấp năng lượng để Oxy (từ không khí) của chúng ta kết hợp với Nitơ (cũng từ không khí) tạo thành Axit Nitrit (HNO_2) và Axit Nitric (HNO_3) trong khí quyển, sau đó hòa tan vào nước mưa, tạo thành nước mưa có tính axit, và là nguồn cung cấp đạm tự nhiên cho cây trồng. Những hạt nước mưa này, lại được các động, thực vật khác sử dụng thành các nguồn năng lượng khác cho sự sống còn.

Cho nên, nếu đứng trên góc độ về vật chất, thì ở đó, không có sự chết là chấm hết, như học thuyết duy vật, mà ở đó, chỉ là tiến trình chuyển hóa từ thân thể của chúng ta qua các hợp chất khác.

Những hợp chất này, cứ tiếp tục tiến trình chuyển hóa, cho nên, sẽ không thể nào có luân hồi và tái sinh để trả nghiệp được.

Nếu miễn cưỡng tạm gọi là có tái sinh, nghĩa là, khi chúng ta hít thở dưỡng khí, hay khi chúng ta uống nước, thì những khí Oxy của người chết đó, mới có thể được sống trong chúng ta. Nhưng cái sống đó, cũng rất mong manh, vì khi Oxy đó vào trong cơ thể, thì cơ thể của chúng ta lại kết hợp với những chất khác để tạo ra hợp chất khác, mà không còn là nguyên thể của Oxy của người chết nữa.

Cho dù, có tái sinh để trả nghiệp thì cũng không thể. Và nếu nhìn theo cách miễn cưỡng này, thì không những, chúng ta chỉ lấy dưỡng khí của người tốt, mà chúng ta cũng lấy luôn dưỡng khí của người xấu. Và trong kiếp người của chúng ta, nếu theo thuyết tái sinh, luân hồi, thì chúng ta cũng không thể trả nghiệp của chúng ta được. Vì sao?

Vì bên trong của chúng ta, đầy rẫy, trùng trùng điệp điệp những “nghiệp” Oxy của những người chết, đang mượn cơ thể của chúng ta để trả nghiệp của họ. Cho dù, chúng ta đang sống, nhưng chúng ta lại đang trả nghiệp cho những người khác, chứ không phải là của chúng ta.

Có thể nói, dù đứng trên góc độ nào để diễn giải, thì học thuyết tái sinh, luân hồi, trả nghiệp, không hề có một nền tảng nào đủ vững chắc, để coi đó là sự thật được. Trừ khi, chúng ta tin rằng, đó là sự thật.

Trong khi, sự thật, các nhà khoa học lại chứng minh rằng, trong nguyên tử Oxy và Hydro, thì chỉ có các hạt nguyên tử, hay hạt hạ nguyên tử, điện tích, và nguồn năng lượng

không dư-không sạch, không thêm-không bớt, chứ ở đó, không có nghiệp lực thiện-ác, tốt-xấu nào của cá thể có trong đó.

Như vậy, đứng trên góc độ về vật chất thì cái chết của chúng ta, chỉ là một tiến trình chuyển hóa từ một thân thể phân hủy, và chuyển hóa thành những nguồn năng lượng khác, tiếp tục chuyển hóa, tùy theo môi trường và hoàn cảnh, cũng như điều kiện, mà không thể tái sinh trở lại thành thân thể của chúng ta được.

Còn đứng trên góc độ về tinh thần, hay năng lượng, thì chết đi về đâu? vốn dĩ chẳng đi về đâu. Nếu có về chẳng, thì chỉ về lại dạng năng lượng, có những tần số rung động khác nhau, đã có sẵn trong vũ trụ hay có từ hư không.

Những nguồn năng lượng hay tần số sóng này, chỉ có thể biểu hiện qua tiến trình tương giao giữa những nguồn năng lượng hay tần số sóng tương đồng.

Nếu không có sự tương giao, thì những nguồn năng lượng hay tần số sóng đó, không thể nào có sự biểu hiện được.

Thí dụ, khi chúng ta sử dụng điện thoại thông minh, nếu chúng ta muốn bắt được tần số sóng của nhà đài, thì chúng ta phải trả tiền cho nhà đài, thì nhà đài mới qua con chip, để mở “cửa” tần số sóng. Không có con chip đó, thì dù chúng ta có điện thoại thông minh, chúng ta cũng không thể bắt tần số sóng được.

Sóng của nhà đài thì vẫn có đó, nhưng có sử dụng hay bắt được sóng hay không, thì tùy thuộc vào chúng ta muốn gì? Chúng ta có muốn trả tiền hay không muốn trả tiền, mà chúng ta có tần số sóng hay không?

Cho nên, khi chúng ta chết đi, dù trong kiếp này chúng ta có làm thiện hay làm ác, thì trong đời sống đó, chúng ta cũng chỉ là đang tương tác, hay tương giao, với những nguồn năng lượng, hay tần số sóng, đã có sẵn trong vũ trụ, hay đã được những tổ tiên của loài người, đã tạo ra những tần số sóng đó.

Hay cho dù, chúng ta có tạo ra thêm những tần số sóng mới, thì những tần số sóng đó, cũng chỉ hiện hữu như những tần số sóng khác trong không gian, chứ tần số sóng đó, không thể tự nó muốn tương tác như thế nào? hay có thể tái sinh như thế nào?

Nếu tạm gọi là có “tái sinh” đi chăng nữa, thì sự tái sinh này, còn phải lệ thuộc vào sự tương giao với một cá thể; mà cá thể đó, muốn thiết lập sự tương giao hay quan hệ, và có chung một tần số rung động với tần số sóng của chúng ta, thì lúc đó chúng ta mới có thể “tái sinh”.

Nhưng khi, cá thể đó, không muốn thiết lập sự tương giao hay mối quan hệ đó nữa, và thay đổi qua mối tương giao hay sự quan hệ với tần số sóng khác, thì tần số sóng của chúng ta cũng không thể biểu hiện ra được.

Chính vì, cái muốn của cá thể đó, có sự thay đổi tần số sóng, cho nên, con người mới có thể chuyển hóa từ sự khổ đau thành bình an, hạnh phúc được.

Và cũng chính nhờ điều này, mà chúng ta có thể giải thích theo khoa học, tại sao chúng ta có thể chuyển từ chúng sanh trở thành Bồ Tát hay Phật. Nguyên do là nhờ, chúng ta thay đổi cái muốn của chúng ta, nên chúng ta có thể

tương tác được với các tần số sóng của các bậc Bồ Tát hay Phật.

Chứ không phải, muốn trở thành Bồ Tát hay Phật phải trải qua a tăng kỳ kiếp trả nghiệp, mới giác ngộ giải thoát, như chúng ta hay tưởng tượng.

Như vậy, chết đi về đâu? theo Đạo học của đức Phật, rất rõ ràng và chính xác, không mơ hồ và lầm lẫn như Triết học Phật giáo ngày nay.

Đạo học của đức Phật không phải là Triết học đi giải thích hay chứng minh về nguồn gốc, hay căn nguyên của vũ trụ, hay tái sinh luân hồi, theo đại ngã và tiểu ngã của nền Triết học Vệ Đà giáo; mà đạo học của đức Phật, chỉ chú trọng đến giải quyết sự xung đột của những nguồn cảm xúc có mặt trên Ngã thức, đã lấn chiếm, hay đẩy lùi nguồn năng lượng an có sẵn trong Ngã thức vào bóng tối.

Khi đã giải quyết sự xung đột có trong Ngã thức một cách trọn vẹn, hay rốt ráo, thì nguồn cảm xúc đó, không còn hiển thị trên Ngã thức để tạo ra xung đột hay lấn chiếm nguồn năng lượng an, và nguồn năng lượng an luôn có mặt, thì đức Phật gọi đó là giác ngộ và giải thoát.

Giác ngộ là hiểu ra, biết ra, được sự bất an là sự hủy diệt, là trạng thái chết, không phải chỉ trong con người, mà cho cả muôn loài và thế giới, đều bị tận diệt từ sự bất an này.

Cho nên, chỉ cần, giải quyết được sự xung đột gây ra bất an một cách trọn vẹn, thì ở đó mới có sự sống, mới có vũ trụ, thế giới để đi và về, nếu muốn.

Chính vì vậy, đức Phật mới cho rằng: Tâm thanh tịnh, vạn pháp thanh tịnh, hay tâm an, vạn pháp an, là vậy.

Tóm lại, chết đi về đâu? nếu theo Triết học hay tín ngưỡng dân gian, thì khi một cá thể chết sẽ về một cõi hay thế giới nào đó, mà chúng ta tin là thế giới đó có. Thế giới đó có, là qua sự tưởng tượng của chúng ta mà có, chứ thế giới đó, hoàn toàn không thực có.

Còn theo đạo học chân chính của đức Phật, mà không phải là Triết học Phật giáo như ngày nay, thì chết đi về đâu? không quan trọng; vì chết đi về đâu? tùy thuộc vào cách chúng ta sống như thế nào?

Nếu chúng ta sống luôn bình an, thanh tịnh, thì khi chúng ta chết, có một thế giới để về, đó là, thế giới của Niết Bàn hay thế giới của Thanh Tịnh hay an, và thế giới đó, đang có mặt sẵn trong Ngã thức của chúng ta, khi không có sự xung đột, hay có mặt của những nguồn cảm xúc lấn chiếm, và đẩy nguồn năng lượng an vào bóng tối.

Còn khi, có những nguồn cảm xúc luôn hiện hữu, không chế Ngã thức, và làm tê liệt Ngã thức, thì sẽ tạo ra sự bất an. Sự bất an này, là biểu hiện của sự chết hay hủy hoại toàn bộ thế giới, cho nên, khi chết cũng chẳng có thế giới nào để đi và về.

SỐNG NHƯ THẾ NÀO?

Bạn thân mến,

Nếu chủ đề trước, chúng tôi đã chia sẻ với bạn về chủ đề “Chết Đi Về Đâu?”, thì chủ đề này, chúng tôi muốn chia sẻ với bạn, “Sống Như Thế Nào?” cho có ý nghĩa.

Muốn biết sống như thế nào cho có ý nghĩa, thì chúng ta cần phải có sự kiểm nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm về cuộc sống của chúng ta như thế nào.

Ai trong chúng ta cũng biết, bắt đầu sự sống của một cá thể, được tính khi chúng ta cất tiếng khóc chào đời.

Nói đến tiếng khóc chào đời, chúng tôi lại nhớ đến khi chúng tôi còn nhỏ, được bố của chúng tôi dẫn lên chùa lễ Phật và nghe thuyết pháp. Lúc đó, vị thầy trụ trì đã giảng rằng, “sở dĩ, khi chúng ta mới chào đời mà chúng ta khóc, bởi vì, chúng ta biết được cuộc đời là khổ”.

Với đầu óc còn non trẻ, chưa được học qua các định nghĩa, cũng như kiến thức còn nông cạn, nên những lời giải thích của vị trụ trì đó, cứ “ám ảnh” và nằm trong bộ nhớ của chúng tôi, và sau đó, in sâu vào niềm tin của chúng tôi rằng, “đời là khổ”.

Ngày tháng trôi qua, mỗi khi gặp những môi trường hay hoàn cảnh khó khăn, thay vì, nhìn đúng với sự thật đang là, hay như thị, thì chúng tôi lại nhìn qua lăng kính hay định nghĩa, “đời là khổ”.

Mãi cho đến sau này, khi nghiên cứu về Y học, chúng tôi mới biết, thì ra, khi mới sinh ra đời mà chúng ta khóc, không phải vì chúng ta biết đời là khổ.

Mà theo Y học, sở dĩ, em bé khóc, được giải thích rằng, khi còn ở trong bụng mẹ, dưỡng khí (Oxy) được đưa tới thai nhi thông qua dây rốn, và thán khí (CO₂) cũng được thải ra ngoài bằng cách này.

Lúc chào đời, bé phải tự thở bằng phổi và khí quản của mình; cho nên, tiếng khóc của em bé khi vừa ra khỏi bụng mẹ, giúp kích thích phổi bắt đầu làm việc. Điều này báo hiệu rằng, bé có thể tự thở được. Ngoài ra, nó còn giúp tổng sạch nước ối còn sót lại trong đường hô hấp của bé.

Hay giải thích cặn kẽ hơn, trong suốt quá trình sinh bé, các cơn co thắt tử cung, gây ra sự trao đổi khí giữa mẹ và bé, khiến thán khí (CO₂) trong máu của bé tăng lên. Đặc biệt là lần co thắt thứ hai, khi đẩy bé ra ngoài, nhiều bà mẹ sẽ ngừng thở một lúc, khiến lượng thán khí (CO₂) trong máu tăng lên, nên em bé phải thở (khóc) để đào thải chúng ra ngoài.

Thêm vào đó, khi ở trong môi trường nước ối, trọng lượng của đứa bé sẽ giảm bớt do nước ối chung quanh. Chính vì thế, khi ra ngoài môi trường không khí, trọng lượng của bé sẽ tăng lên, khiến bé cảm thấy nặng nề, khó chịu. Đây cũng là một trong những nguyên nhân dẫn đến tiếng khóc đầu tiên của bé.

Như vậy, sự thật, em bé khóc không phải vì biết đời là khổ, mà em bé khóc, vì biết mình cần phải sống, và tiếng khóc là biểu hiện của sự mâu thuẫn của cơ thể, của Thân Thể

thức đã biết làm việc một cách trơn tru hoàn chỉnh để tạo ra một con người, biết làm sao để sống.

Khi chúng tôi tiếp xúc với sự thật, qua sự kiểm nghiệm và thực nghiệm, chúng tôi nhận ra rằng, thì ra, khi chúng ta diễn dịch định nghĩa như thế nào, thì định nghĩa đó chính là nền tảng, mà chúng ta sẽ dựa trên đó để tư duy và nhận thức.

Nếu sự diễn dịch định nghĩa của chúng ta không đúng với sự thật, thì khi chúng ta sử dụng những định nghĩa này để đi tìm các giải pháp giải quyết những sự khổ đau có trong Ngã thức của chúng ta, chúng ta càng giải quyết, chúng ta lại càng tạo ra vấn đề.

Chúng tôi còn nhớ, lúc còn trẻ, chúng tôi có quen biết với một cặp vợ chồng. Người vợ thì khá xinh xắn; cho nên, ngày xưa, khi theo đuổi chị, anh cũng rất vất vả mới “hạ gục” được các đối thủ trước khi chiếm được trái tim của chị.

Anh tốt nghiệp đại học và có một cơ sở kinh doanh cũng khá thành công. Cho nên, về tài chính, hai vợ chồng anh khá sung túc và đầy đủ.

Cho đến một ngày, công ty của anh bắt đầu gặp những trục trặc trong những vấn đề giao hàng không đúng thời hạn như hợp đồng, nên những đối tác, bắt đầu thưa kiện công ty của anh, và bắt công ty anh bồi thường những thiệt hại của họ.

Những cuộc thưa kiện kéo dài, ngoài tốn tiền cho luật sư, và sau khi bị thua kiện phải bồi thường, thêm vào đó, lại

không có đơn đặt hàng mới, nên công ty của anh càng lúc càng rơi vào chỗ khó khăn hơn.

Vì muốn duy trì sự tồn tại của công ty, nên anh đã sử dụng hết những số tiền dư mà anh dành dụm được trong quá khứ; thế nên, đã ảnh hưởng lớn đến tài chính cũng như đời sống của gia đình anh.

Một ngày, khi anh về nhà lấy tập hồ sơ, mà lúc sáng anh vì đi qua vội vàng đã quên mang theo, nhưng anh lại không thấy vợ của anh đâu.

Sau khi lấy tập hồ sơ trong phòng sách, và bước qua phòng ăn, anh thấy trên bàn ăn có để sẵn một tập hồ sơ ly dị. Cầm tập hồ sơ ly dị trên tay, mắt anh hoa lên, vì anh không hiểu được lý do tại sao vợ của anh lại ly dị anh trong lúc này. Lúc mà, anh đang gặp vô vàn khó khăn cần phải giải quyết.

Anh thần thờ buông thân mình xuống chiếc ghế, và mắt nhìn chăm chăm vào khoảng không, mà đầu óc của anh hoàn toàn trống rỗng.

Một thời gian sau, công ty của anh vì không còn gồng gánh được nữa, nên anh tuyên bố phá sản; và sau đó, mỗi ngày, anh đều chìm sâu trong “men say cay đắng môi”.

Khi anh gọi điện thoại cho chúng tôi, ngoài giọng lè nhè của người say rượu ra, còn những tiếng khóc nức nở, uất nghẹn trong lòng.

Chúng tôi ngồi yên và lắng nghe anh tâm sự hơn hai tiếng đồng hồ, để cho anh nói hết những u uẩn trong lòng của anh; sau đó, chúng tôi mới hỏi anh về định nghĩa tình yêu là gì?

Anh trả lời:

-Yêu là hy sinh cho nhau, là quan tâm lo nghĩ cho nhau, chia xẻ buồn vui trong cuộc sống.

Qua tâm sự của anh, anh hận nhất người vợ của anh, tại sao lại bỏ anh trong lúc anh đang cần sự quan tâm, chia xẻ vui buồn trong những lúc khó khăn này.

Anh đã suy nghĩ rất nhiều, nhưng vẫn không thể nào lý giải được nguyên nhân tại sao vợ anh lại phụ bạc anh như thế. Trong khi, anh đã làm tròn trách nhiệm của người chồng: quan tâm, chăm sóc, lo cho người vợ đến tận răng.

Càng suy nghĩ, anh càng giận, và càng giận, anh càng tăng thêm sự thù hận với vợ của anh; và để giải tỏa cảm xúc thù hận đang trào dâng trong lòng anh, anh dùng rượu để say, và để quên đi niềm đau này.

Sau khi, nghe anh chia xẻ tâm sự của anh xong, và khi anh vừa cúp điện thoại, chúng tôi mới gọi điện thoại cho vợ của anh, và cũng hỏi chị về định nghĩa, tình yêu là gì?

Chị đáp:

- Tình yêu là tiền. Có tiền thì yêu, mà hết tiền thì hết yêu.

Sau đó, chị cúp điện thoại.

Là chứng nhân trong ngày hai vợ chồng họ lấy nhau trong hạnh phúc, tay trong tay, âu yếm ngọt ngào; nhưng nay, mỗi người mỗi ngã, và trong lòng của cả hai, đầy những khổ đau và thù hận.

Nguyên nhân chính gây ra sự khổ đau và thù hận giữa hai vợ chồng anh, bắt đầu từ hai người, đã có những định nghĩa khác nhau về tình yêu.

Người chồng vì quá ỷ y và tin rằng, định nghĩa tình yêu của mình là như thế, thì ai cũng định nghĩa tình yêu là như thế, và vợ anh cũng sẽ là như thế.

Cho nên, khi anh nói yêu chị, anh không hề kiểm tra lại xem, có phải định nghĩa về tình yêu của chị có giống anh không, mà anh cứ thế là yêu chị. Cho đến khi, có sự cố xảy ra, thì anh cũng dựa trên định nghĩa của anh để suy nghĩ, lên án, chỉ trích, làm tăng thêm sự thù hận trong anh.

Để giúp cho anh, chúng tôi quyết định gọi điện thoại cho anh, và chia sẻ với anh về định nghĩa tình yêu của vợ anh như thế nào.

Anh nghe xong rất ngạc nhiên, vì anh không bao giờ ngờ được, thì ra, giữa anh và vợ anh, tuy lúc xưa hai người nói yêu nhau, nhưng thật sự chưa bao giờ hỏi nhau về định nghĩa tình yêu là gì?

Trong hơn một tiếng chia sẻ với nhau, cuối cùng, anh hiểu ra được nguyên nhân vợ anh bỏ anh, không còn yêu anh nữa, bắt nguồn từ định nghĩa của chị; yêu là tiền, có tiền thì có yêu, mà hết tiền thì hết yêu.

Chính vì nương nơi định nghĩa đó, nên vợ của anh mới có nhận thức và hành vi như vậy, cũng là điều hoàn toàn hợp lý. Khi anh hiểu được, và anh cũng nhận thấy, đó chính là lỗi nơi anh, khi anh yêu chị, anh đã không hỏi rõ định nghĩa của chị, mà anh cứ tưởng, ai cũng định nghĩa tình yêu

giống như anh, nên giờ anh mới khổ.

Khi anh bắt đầu nhận thấy đó là lỗi của anh, thì anh không còn thấy vợ của anh có lỗi, và anh cũng chấm dứt luôn sự thù hận với vợ của anh.

Khi nguồn năng lượng thù hận không còn tồn tại, thì anh cũng không còn mượn rượu để giải sầu. Sau đó, anh bắt đầu đi xin việc; làm được một thời gian, anh dành dụm được một số tiền, lại mở công ty mới.

Công ty của anh, sau này khá phát triển, nên tài chính khá dồi dào; và khi người vợ cũ của anh gặp rắc rối về tài chính, anh luôn vui vẻ giúp đỡ mà không còn chút thù hận nào.

Sau này, khi quen biết với bất cứ cô gái nào, câu hỏi đầu tiên của anh luôn là, tình yêu là gì?

Qua câu chuyện của người quen, cũng như, qua chính bản thân của chúng tôi đã trải nghiệm, rõ ràng, sự diễn dịch định nghĩa đóng một vai trò quan trọng, trong việc đem đến hạnh phúc hay khổ đau trong cuộc sống của chúng ta.

Nếu chúng ta cứ sống và nhìn một cách phiến diện, hời hợt, chúng ta không có một định nghĩa rõ ràng, thì sự khổ đau của chúng ta có, không phải từ trên trời giáng xuống, hay trả nghiệp từ kiếp trước đã vay, mà nó bắt đầu, ngay khi chúng ta học tập về định nghĩa đã không được rõ ràng.

Vậy làm sao chúng ta có thể biết được định nghĩa rõ ràng? Trên căn bản, ai trong chúng ta cũng có quyền diễn dịch định nghĩa theo ý muốn của chúng ta, và không có định

nghĩa nào đúng hay sai; mà chỉ có định nghĩa, mang đến cho chúng ta khổ đau hay an lạc.

Như vậy, tiêu chuẩn đặt ra cho một định nghĩa rõ ràng phải dựa trên bàn cân của khổ đau và an lạc, chứ không phải là bàn cân của đúng-sai, thiện-ác, tốt-xấu.

Mỗi bàn cân đều có tên riêng, đều có những chức năng khác nhau, nên cách sử dụng, cũng như kết quả cũng khác nhau.

Nếu chúng ta không phân biệt được rõ ràng, mà lại sử dụng một cách cầu thả, không đúng nơi, đúng chỗ, đúng người thì chúng ta sẽ tạo ra khổ đau.

Thí dụ, chúng ta mở tiệm bán vàng, mà chúng ta không sử dụng bàn cân Tiểu Ly để cân vàng, mà chúng ta lại dùng bàn cân Tạ để cân từng lượng vàng, thì chắc chắn, chúng ta sẽ rất khổ đau và đóng cửa tiệm sớm; vì độ sai sót trong cân Tạ rất cao, trong khi, chúng ta lại cần độ sai sót đến mức nhỏ nhất.

Như vậy, muốn sống như thế nào, tùy thuộc vào chúng ta định nghĩa như thế nào. Hay có thể nói, định nghĩa của chúng ta như thế nào, thì đời sống của chúng ta sẽ như thế đấy.

Dĩ nhiên, định nghĩa như thế nào thì quan trọng, nhưng vẫn chưa đủ, nếu chúng ta không có Ý thức hay Tuệ tham gia vào.

Vì nếu, chúng ta không có Ý thức hay Tuệ tham gia vào, thì chúng ta không thể có được những nhận thức đúng đắn.

Cho nên, hiểu được rõ ràng chức năng của bộ Ý thức hay bộ Tuệ như thế nào là bước vô cùng cần thiết.

Vậy, Ý thức và Tuệ là gì? Và có những chức năng gì?

Theo định nghĩa, Ý thức là trạng thái tâm lý, diễn tả các chức năng, tạo ra sự tư duy, nhận thức, và hiểu biết của con người. Hay diễn rộng hơn, về ứng dụng, thì Ý thức là sự nhận ra, biết ra/thức Ý muốn của Ngã thức.

Về chức năng, Ý thức có khả năng: quan sát, phân tích, tổng hợp, nhận dạng, so sánh, phân biệt, tập trung, phỏng đoán, và tưởng tượng theo chiều nông và chiều sâu.

Khi Ý thức sử dụng theo chiều nông, Ý thức có một tên gọi riêng là Trí, bao gồm các chức năng như: quan sát, phân tích, tổng hợp, nhận dạng, so sánh, phân biệt, tập trung, phỏng đoán và tưởng tượng, v.v.

Khi Ý thức được sử dụng theo chiều sâu, Ý thức có một tên gọi riêng là Tuệ, bao gồm các chức năng như: quan sát, phân tích, tổng hợp, nhận dạng, so sánh, thận trọng, tập trung, nhưng không có sự phỏng đoán, và tưởng tượng. Ngoài những chức năng như trên, Ý thức còn có các đặc tính khác như:

- Về ngôn ngữ: là lời nói, và chữ số
- Về bộ nhớ: ngắn hạn
- Về Cảm Xúc/Giác: không có cảm xúc/giác
- Về giới hạn: Ý thức không hề có sự giới hạn như năm Thức, mà Ý thức có thể tương tác với tất cả các Thức, trong đó bao gồm cả năm Thức, Ngã thức, Thân Thể thức, và Tiềm thức.

Với các chức năng như: phân tích, tổng hợp, quan sát và phỏng đoán, v.v. Ý thức có thể kết hợp với năm Thức, Thân Thể thức và Tiềm thức để tìm hiểu, phân tích, nhận dạng, so sánh, theo ý muốn của Ngã thức.

Trí trong ứng dụng, thường sử dụng sự phân tích, so sánh, nhận dạng... một cách phiến diện, hời hợt, rồi kết hợp thêm sự phỏng đoán và tưởng tượng ra các giải pháp, hay kết quả, nên khi ứng dụng, thường không đúng với sự thật. Vì thế, thường gây ra thêm sự xung đột có trong Ngã thức.

Ngược lại, Tuệ trong ứng dụng, thường sử dụng sự quan sát và nhìn sâu trước, để tìm ra nguyên nhân gốc. Sau khi tìm ra nguyên nhân gốc, mới sử dụng đến các chức năng như: phân tích, so sánh, nhận dạng, tổng hợp... dựa trên nguyên nhân gốc, mà tìm ra những giải pháp hay kết luận, qua kiểm nghiệm, thực nghiệm, và chứng nghiệm, mà không hề có sự tham gia của phỏng đoán hay tưởng tượng.

Chính vì, không có sự tham gia của tưởng tượng hay phỏng đoán, nên thường, kết quả của Tuệ gần với sự thật hay đúng với sự thật. Cho nên, không tạo ra những xung đột mới, lấn chiếm nguồn năng lượng an. Vì thế, nguồn năng lượng an thường có mặt, hay được kéo dài hơn.

Như vậy, khi chúng ta nói đến Trí, có nghĩa là, khi chúng ta có một vấn đề, mà vấn đề đó, có *liên quan đến Ngã thức*, và trong cách giải quyết đó, sử dụng đến các chức năng như: phân tích, so sánh... một cách hời hợt, phiến diện, cộng thêm với sự phỏng đoán và tưởng tượng rồi đưa ra kết quả.

Còn khi vấn đề đó, có *liên quan đến Ngã thức*, và trong cách giải quyết đó, sử dụng đến các chức năng như: quan sát và nhìn sâu, hay thận trọng, chú tâm, quan sát, và không sử dụng đến phỏng đoán hay tưởng tượng để đưa ra kết quả, thì đó gọi là Tuệ.

Nhưng khi vấn đề đó, *không liên quan đến Ngã thức*, mà mang tính tổng quát, như: nghiên cứu về y học, khoa học, tôn giáo... mà đưa ra kết quả, thì đó gọi là Ý thức. Vì trong Ý thức sử dụng luôn cả phần nông và sâu.

Còn khi, kết quả của những vấn đề đó, *liên quan đến mức độ nông*, thì chúng ta không gọi là Ý thức, mà gọi là Trí thức (nghĩa là, hiểu ra, nhận ra/thức dựa trên sự tưởng tượng và phân tích, so sánh, v.v theo diện nông)

Hay, khi kết quả của những vấn đề đó, *liên quan đến mức độ sâu*, không dùng sự tưởng tượng hay phỏng đoán, mà dựa trên sự kiểm nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm, thì chúng ta không gọi là Ý thức, mà gọi là Tuệ Giác (nghĩa là, hiểu ra biết ra/giác qua sự quan sát và nhìn sâu được kiểm nghiệm, thực nghiệm và chứng nghiệm)

Sự phân biệt rõ ràng về danh xưng, tên gọi, hay định nghĩa, sẽ giúp cho chúng ta, khi sử dụng những chức năng đó, chúng ta mới biết các chức năng đó là gì, và phải sử dụng như thế nào mới đúng cách.

Nếu không, chúng ta sẽ rơi vào sự lẫn lộn giữa chức năng này với chức năng kia, thì không thể nào, chúng ta có thể giải quyết vấn đề một cách rõ ràng, trọn vẹn, hay hoàn hảo được.

Như vậy, trong việc lựa chọn sống như thế nào, liên quan trực tiếp đến cái muốn sống ra sao. Bởi vì, muốn có nhận thức sống ra sao, thì phải bắt đầu từ cái muốn có trong Ngã thức trước, chứ không phải có trong nhận thức trước.

Phân đông chúng ta, hay có sự nhầm lẫn khi cho rằng, Ý thức của chúng ta là nguyên nhân gốc, hay khởi đầu gây ra khổ đau.

Nhưng sự thật, vì có khổ đau trước; cho nên, Ngã thức của chúng ta mới dùng đến Ý thức để đi tìm cách giải quyết khổ đau đó, để đem nguồn năng lượng an trở về.

Nhưng vì Ngã thức của chúng ta lại quá tận tâm, muốn hoàn thành trách nhiệm do Thân Thể thức “giao phó”; cho nên, khi có sự xung đột xảy ra trong Ngã thức, do những nguồn cảm xúc khi được Tiềm thức sắp xếp và liên kết những dữ liệu hay thông tin mới và cũ vào với nhau, thành bộ, đã kích hoạt, nên những nguồn cảm xúc đó mới có mặt trên Ngã thức.

Khi những nguồn cảm xúc đó có mặt trên Ngã thức, và Ngã thức nhận thấy, nguồn năng lượng an đã bị nguồn năng lượng cảm xúc đẩy lui, và chiếm “sân chơi”, và Ngã thức cũng muốn đẩy nguồn cảm xúc đó xuống nhanh nhất có thể, nên Ngã thức đã sử dụng đến các chức năng của bộ Trí, qua sự phân tích, so sánh, nhận dạng... qua loa, hời hợt, rồi kết hợp thêm chức năng phỏng đoán và tưởng tượng ra kết quả.

Cho nên, khi Ngã thức chọn lựa sử dụng những giải pháp của bộ Trí, và khi tiếp xúc với sự thật, lại không đúng, hay

trái ngược, từ đó, mới tạo ra thêm những xáo trộn mới có mặt trên Ngã thức.

Các nhà Đạo học, hay Tâm Lý học, khi quan sát trên Ý thức, mới nhận thấy, những giải pháp của Trí luôn tạo ra những hậu quả hay khổ đau, nên đã vội qui kết và cho rằng, Trí hay trí tưởng tượng, chính là nguyên nhân gây ra khổ đau cho con người.

Dĩ nhiên, nếu đứng trên góc độ của Ý thức để quan sát, thì điều này hoàn toàn chính xác, hay chuẩn không cần chỉnh. Nhưng khi đứng trên góc độ của Ngã thức để quan sát và nhìn sâu, thì điều đó lại không chuẩn và cần chỉnh. Vì sao?

Vì khi đứng trên góc độ của Ngã thức, chúng ta mới có thể quan sát được, tại sao có nguồn cảm xúc; nguồn cảm xúc đó từ đâu hiển thị; khi hiển thị thì tạo ra xung đột như thế nào trong Ngã thức; và Ngã thức đã khởi ý muốn như thế nào. Hay Ngã thức khi tương tác với Ý thức như thế nào, và Ý thức chọn bộ nào, hay chức năng nào, có trong Ý thức để cung cấp các giải pháp cho Ngã thức.

Cho nên, khi đứng trên góc độ của Ngã thức, chúng ta mới có thể biết được, đâu mới là nhân và đâu mới là quả.

Nhân nói về nhân quả, chúng ta cũng nên dùng sự quan sát và nhìn sâu về luật nhân quả như thế nào mới là chuẩn.

Phân đông chúng ta, hay hiểu luật nhân quả, theo cách diễn giải chung chung là, hễ có nhân nào thì cho ra quả đó.

Thí dụ, khi chúng ta có một nhân là hạt cam, đem gieo xuống đất, và có đầy đủ các điều kiện, thì chúng ta sẽ có một cây cam và những trái cam. Trong trái cam đó, có

những hạt cam; nếu chúng ta lại lấy hạt cam đó, gieo trồng xuống đất, và lại có đầy đủ các điều kiện, thì chúng ta lại có cây cam mới và những trái cam mới.

Không phải chỉ có cây cam, mà gần như, tất cả mọi loài hay vạn pháp có trên thế gian, đều theo đúng tiến trình của luật nhân quả. Nghĩa là, cái này có trước thì tạo ra cái có sau. Cái có trước thì gọi là nhân, và cái có sau gọi là quả, và nhân nào thì ra quả đó.

Hay nói rộng hơn, luật nhân quả, là luật dùng để diễn tả cho tiến trình chuyển hóa của mọi sự, mọi vật, mà trong tiến trình chuyển hóa từ nhân thành quả, thì không có bất cứ một sự thay đổi nào.

Nhưng khi, tiến trình giữa nhân và quả bị tác động, hay thay đổi, thì luật nhân quả, sẽ không còn diễn tiến đúng như qui luật đó nữa, mà có thể sẽ tạo ra hậu quả hay kết quả.

Hay nói rộng hơn, lúc này, luật nhân quả, không còn gọi là luật nhân quả nữa, mà chính xác hơn, phải gọi là luật Tương Tác. Nghĩa là, cái này có, và qua tiến trình bị tác động, sẽ tạo ra một cái khác có; mà cái khác có đó, có thể giống hay không giống với cái có ban đầu.

Vì vậy, trong luật Tương Tác luôn có hai trường hợp xảy ra, đó là: hậu quả hay kết quả. Thế nên, nếu chúng ta muốn không lầm lẫn, chúng ta nên dùng từ “Tương Tác” hay “luật Tương Tác” để thay cho nhân quả, hay luật nhân quả, thì chúng ta sẽ nhìn thấy rõ ràng hơn.

Tại sao lại phải dùng luật Tương Tác thay thế cho luật

nhân quả?

Bởi vì, luật nhân quả qua quan sát, kiểm nghiệm và thực nghiệm thì hoàn toàn chính xác với vạn pháp, nhưng lại không chính xác đối với con người. Vì sao?

Vì chỉ có con người, mới có Ý thức được tách riêng ra khỏi Thân Thể Thức hay Tướng thức, còn muôn loài thì không.

Cho nên, qua sự tiến hóa và tích lũy của con người, con người đã biết sử dụng Ý thức hay kiến thức của họ, để tác động đến tiến trình chuyển hóa từ nhân thành quả.

Chính vì, có sự can thiệp vào tiến trình này, cho nên, đã làm thay đổi cả nhân lẫn quả. Với vạn pháp hay mọi loài, thì nhân nào ra quả đó. Nhưng với con người, thì trong quả lại có hai quả là hậu quả và kết quả, cũng như, không hoàn toàn lệ thuộc vào nhân.

Từ ngàn xưa cho đến nay, các tôn giáo khi quan sát muôn loài đều thấy có luật nhân quả. Cho nên, họ đem qui luật nhân quả đó, vào áp dụng cho những học thuyết của mình.

Vì họ nghĩ rằng, con người cũng thuộc về muôn loài. Nếu muôn loài đều theo luật nhân quả, và xảy ra chính xác, thì khi áp dụng cho con người, luật nhân quả, cũng phải chính xác.

Nhưng sự thật lại không phải như vậy. Vì các nhà Đạo học, họ đã quên mất một điều vô cùng quan trọng; đó là, khi muôn loài theo luật nhân quả, thì ở đó, phải có một điều kiện vô cùng quan trọng là, trong tiến trình từ nhân thành quả, thì tiến trình đó, KHÔNG bị tác động hay thay đổi.

Nếu có sự thay đổi trong tiến trình từ nhân thành quả, thì thuyết nhân quả không còn là chính xác nữa; và sự không chính xác này, chính là do có Ý thức của con người đã chi phối, thay đổi, hay can thiệp vào tiến trình chuyển hóa giữa nhân và quả.

Vì vậy, khi chúng ta không có sự quan sát và nhìn sâu vào luật nhân quả, mà chỉ nhìn hời hợt và phiến diện, rồi lại cho rằng, chúng ta là con người, cũng thuộc về muôn loài, nên muôn loài đều tuân theo luật nhân quả, thì chúng ta cũng phải theo luật nhân quả, thì hoàn toàn không chính xác.

Để cho dễ hiểu hơn, chúng ta hãy lấy một vài thí dụ sau đây làm minh họa.

Thí dụ 1: Khi gieo một hạt xoài xuống đất, và có đầy đủ các điều kiện, thì chúng ta có cây xoài và trái xoài. Trong trái xoài, lại có hạt xoài (nhân), và chúng ta lại lấy hạt xoài để gieo xuống đất, và có đầy đủ các điều kiện, thì chúng ta lại có một cây xoài mới, và những trái xoài mới.

Nhưng với kiến thức (Ý thức) của con người, hay các nhà thực vật có kinh nghiệm, thì họ không cần đến nhân hay hạt xoài, mà họ có thể dùng lá xoài, hay nhánh xoài, để tạo ra cây xoài và những trái xoài mới. Không những vậy, họ cũng có thể mượn thân có từ hạt xoài, rồi ghép vào thân cây xoài những cánh nhánh của ổi hay táo thì họ lại biến nhân hạt xoài thành những quả ổi hay quả táo.

Như vậy, đứng trên góc độ về vật chất, thì muôn loài, vì không có Ý thức, nên chỉ phát triển theo tự tánh, để duy trì tính chất riêng, từ nhân nào ra quả đó, trong tiến trình biến

từ nhân thành quả, khi có đầy đủ các điều kiện, và không có sự thay đổi trong tiến trình. Nhưng khi có sự can thiệp, hay thay đổi, trong tiến trình biến nhân thành quả, thì nhân hay quả cũng đều thay đổi.

Thí dụ 2: Có một người, chúng ta mới quen, đi nói xấu chúng ta, làm cho chúng ta giận. Nếu dựa trên luật nhân quả, thì việc người đó đi nói xấu chúng ta, được gọi là, người đó đang gieo một nhân xấu. Vậy theo luật nhân quả, thì người đó phải nhận được một quả xấu là, chúng ta sẽ đi nói xấu lại họ, khiến cho họ cũng giận như chúng ta, thì đó mới gọi là đúng luật nhân quả, hay gieo gì, gặt nấy.

Nhưng nếu ở đây, thay vì, chúng ta đi nói xấu người đó, chúng ta lại dùng Ý thức (Tuệ) của chúng ta để giải quyết cơn giận của chúng ta.

Và trong khi giải quyết cơn giận của chúng ta, chúng ta cũng nhận ra nguyên nhân người đó đi nói xấu chúng ta vì, người đó hiểu lầm định nghĩa của chúng ta; qua đó, chúng ta cũng nhận thấy lỗi của chúng ta là, khi chúng ta nói chuyện với người đó, chúng ta đã quên không nói rõ định nghĩa của chúng ta, nên mới gây ra sự hiểu lầm nơi họ.

Khi họ hiểu lầm định nghĩa của chúng ta nên Ngã thức của họ có sự xung đột, từ đó, mới khiến cho họ khổ đau. Khi họ khổ đau, và muốn giải quyết sự khổ đau của họ, nên họ đã đi nói xấu chúng ta cho chúng ta khổ đau.

Chính vì nhờ có sự nhận ra, biết ra này, thay vì, thấy đó là lỗi của họ gây ra cho chúng ta khổ đau, thì chúng ta lại thấy ra được, lỗi đó là do chúng ta không giải thích định

nghĩa của chúng ta rõ ràng, nên đã gây ra sự khổ đau trong họ.

Thế nên, thay vì đi nói xấu họ, để tăng thêm sự khổ đau trong họ, thì chúng ta lại nhận lỗi về chúng ta, và đi xin lỗi họ.

Việc nhận lỗi và đi xin lỗi họ, không những giúp chúng ta giải quyết được cơn giận trong chúng ta một cách trọn vẹn, mà chúng ta còn giúp cho người kia, giải quyết luôn khổ đau đang có trong họ.

Như vậy, đứng trên góc độ về tinh thần hay năng lượng, thì luật nhân quả, chỉ đúng được ở phần, khi ở đó, không có sự can thiệp vào trong tiến trình chuyển hóa giữa nhân và quả (giống như người quen kia, khi hiểu lầm định nghĩa của chúng ta, khiến họ khổ đau, nên đi nói xấu chúng ta, cho chúng ta khổ đau lại).

Nhưng khi có sự can thiệp vào tiến trình chuyển hóa giữa nhân và quả, thì ở đó, qui luật nhân quả không còn có giá trị hay chính xác nữa. Mà ở đó, phải dùng là luật Tương Tác, nghĩa là, cái này có thì cái kia có, và cái này không thì cái kia không, mới chính xác.

Và khi đã dùng đến luật Tương Tác thì việc tái sinh, luân hồi hay trả nghiệp báo trong kiếp trước và sau, không có giá trị gì, khi con người có thể dùng Ý thức (Tuệ) của họ để can thiệp vào trong tiến trình chuyển hóa.

Cũng chính nhờ có sự thay đổi trong tiến trình này mà chúng ta mới hiểu được rõ ràng, tại sao có người có thể giác ngộ tức thì, hay có thể chuyển từ chúng sinh thành

Phật hay Bồ tát, mà không cần phải trải qua hằng a tăng kỳ kiếp mới giác ngộ. Mà sự giác ngộ đó có được, là do nhận thức của các Ngài ứng dụng trên tiến trình chuyển hóa, hay thay nhân đổi quả.

Qua hai thí dụ nêu trên, chúng ta thấy, Ý thức đóng một vai trò quan trọng trong việc can thiệp vào, có theo qui luật nhân quả hay không. Chứ không phải là chúng ta hoàn toàn lệ thuộc vào luật nhân quả.

Vì vậy, khi chúng ta còn sống, chúng ta còn có Ý thức, chúng ta phải biết làm sao sử dụng Ý thức của chúng ta một cách đúng đắn.

Muốn sử dụng được Ý thức đúng đắn, chúng ta phải biết được nguồn của Ý thức từ đâu, và trong Ý thức của chúng ta có những chức năng gì?

Vậy thì nguồn của Ý thức ở đâu? Nguồn của Ý thức bắt đầu từ cái muốn có trong Ngã thức, hay những cảm xúc khi hiển thị lên trên Ngã thức, đã sử dụng các chức năng của Ý thức để tìm ra các giải pháp giải quyết, hay thỏa mãn cái muốn của các nguồn cảm xúc có trong Ngã thức.

Cho nên, có thể nói, Ý thức chỉ là công cụ của Ngã thức được sử dụng trong cách giải quyết những xung đột có trong Ngã thức, hay thỏa mãn sự mời gọi thêm các đồng minh của các nguồn cảm xúc, tiếp tục trôi lên và không chế Ngã thức.

Thế nên, khi chúng ta biết sử dụng đúng cái muốn của chúng ta, thì chúng ta sẽ sử dụng được đúng các chức năng có trong Ý thức.

Vậy, làm sao chúng ta có thể sử dụng đúng cái muốn của chúng ta, trong khi, chúng ta có muôn ngàn cách? Và cách nào mới hữu hiệu?

Trên thực tế, thì cách nào cũng hữu hiệu cả, vì ai trong chúng ta cũng có quyền lựa chọn chúng ta sử dụng muốn như thế nào. Nhưng qua Thân Thuyết của anh Cao Ngọc Lưu, thì sự lựa chọn sử dụng cái muốn của anh, được trình bày khá đơn giản, và dễ ứng dụng như sau:

“Cho dù chúng ta có bao nhiêu cái muốn cũng chẳng sao; cũng chẳng cần không chế hay kiềm hãm cái muốn đó làm gì, vì khi đi giải quyết hay thỏa mãn cho những cái muốn đó, chúng ta cũng chỉ có hai cách để giải quyết:

Cách thứ nhất, đi *giải quyết nhanh* sẽ tạo ra hậu quả. Khi tạo ra hậu quả, thì tạo ra xung đột trong Ngã thức, từ đó, chúng ta sẽ mất đi nguồn năng lượng an, hay gọi là bất an hay khổ đau.

Cách thứ hai, đi *giải quyết tận gốc rễ* sẽ đưa đến kết quả. Khi tạo ra kết quả, thì giải quyết mọi vấn đề tận gốc rễ, hay giải quyết sự xung đột một cách rốt ráo; vì không còn sự xung đột, nên có nguồn năng lượng bình an lâu dài.”

Với cách lựa chọn này, khi ứng dụng, chúng ta sẽ dễ dàng nhận dạng được cái muốn của chúng ta nhanh chóng hơn, và chúng ta cũng biết được, hậu quả hay kết quả mà chúng ta sẽ nhận được là gì, qua cách chúng ta lựa chọn cái muốn của chúng ta.

Nếu chúng ta còn mơ hồ, không hiểu được rõ ràng trong cách lựa chọn cái muốn của chúng ta, thì không thể nào, chúng ta có thể sử dụng Ý thức đúng cách được. Và khi chúng ta không biết sử dụng Ý thức đúng cách, thì đời sống của chúng ta sẽ luôn rơi vào sự xung đột liên tục, và sự khổ đau có mặt trong cuộc sống của chúng ta thường hằng, thì cũng không có gì là lạ, hay không thể giải thích được.

Cho nên, muốn sống như thế nào có ý nghĩa, thì chúng ta chỉ cần nắm vững, hay hiểu thật rõ ràng, cái muốn hay thích của chúng ta là gì? Chúng ta muốn giải quyết nhanh hay chúng ta muốn giải quyết tận gốc rễ.

Mỗi cái muốn khác nhau sẽ đưa ra hậu quả hay kết quả khác nhau, và ai trong chúng ta cũng đều có quyền lựa chọn cái muốn của mình, mà không hề có sự trừng phạt hay đầy đọa từ thần thánh nào cả.

Hay nói đơn giản hơn, nếu chúng ta muốn sống cho có ý nghĩa thì chúng ta chỉ cần lúc đang sống, khi gặp vấn đề cần phải giải quyết, chúng ta cần phải giải quyết vấn đề đó tận gốc rễ, mà không nên giải quyết một cách hời hợt, phiền diện cộng thêm với tưởng tượng.

Khi chúng ta có thể duy trì được sự có mặt của an liên tục thì đó chính là những đóng góp to lớn nhất cho sự sống của chúng ta, cho con người, và muôn loài.

Ngoài sự đóng góp về an ra, thì những sự đóng góp, mang đến sự xáo trộn hay bất an, cho dù có to lớn đến đâu, cũng chẳng có một chút giá trị nào, ngoài mang đến sự hủy diệt và sự chết.

AN VÀ BẤT AN

Bạn thân mến,

Trong hai chủ đề trước, chúng ta đã có dịp sử dụng sự quan sát và nhìn sâu vào trong sự sống và chết. Dù sống hay chết, hay chết đi về đâu? hay sống như thế nào? thì cũng chỉ liên quan đến an và bất an.

Khi có an, thì ở đó, có muôn loài, muôn vật, có thế giới, có vũ trụ và ngân hà. Nhưng khi có sự bất an, hay có sự xáo trộn, thì sẽ có sự hủy diệt, sự chết, sự không thể tồn tại của thế giới, hay muôn loài.

Cho nên, có thể nói, an và bất an, đóng một vai trò vô cùng quan trọng trong đời sống của chúng ta. Vậy, định nghĩa của an và bất an là gì?

An là một trạng thái tâm lý, diễn tả nguồn năng lượng không xáo trộn, trôi lên hay sụt xuống. Khi nguồn năng lượng có sự trôi sụt liên tục, bất thường, không quân bình, thì đó gọi là bất An.

Hai chữ bất an, thường, chúng ta hay quen gọi là khổ đau, vì ở đó, luôn có sự xung đột, hay trôi lên sụt xuống liên tục, trong đời sống của chúng ta.

Khi có sự bất an hay khổ đau, cho dù chúng ta ở trong giai đoạn nào trong cuộc sống, cho dù chúng ta là trẻ hay già, chúng ta, ai cũng muốn đi tìm ra giải pháp để giải quyết sự bất an hay khổ đau này.

Thông thường, khi chúng ta cảm nhận được chúng ta có sự bất an, thì chúng ta hay chọn cách giải quyết nào có tính cách nhanh nhất có thể. Cho nên, thường, sau khi chọn lựa và ứng dụng giải pháp đó xong, chúng ta có nguồn năng lượng an hiện hữu.

Nhưng nguồn năng lượng an đó có kéo dài được hay không, thì còn tùy thuộc vào trong giải pháp mà chúng ta ứng dụng có giải quyết được vấn đề đó tận gốc rễ hay không?

Nếu chúng ta chỉ giải quyết một cách hời hợt, hay mang tính cách tạm thời, thì khi Tiềm thức của chúng ta tiếp nhận những thông tin hay dữ liệu mới, và sử dụng chức năng sắp xếp và liên kết những thông tin hay dữ liệu mới với cũ vào với nhau, thành một bộ, thì những vấn đề chưa được giải quyết một cách trọn vẹn đó, sẽ được Tiềm thức đưa lên trên Ngã thức và Ý thức, để tiếp tục giải quyết cho đến khi trọn vẹn.

Nếu chúng ta lại tiếp tục giải quyết những vấn đề đó một cách hời hợt, phiến diện, và nhất là, chúng ta lại sử dụng thêm các chức năng của phỏng đoán hay tưởng tượng ra kết quả, thì khi đối diện với sự thật, sẽ trở nên không chính xác, hay không đúng với sự thật.

Vì thế, chúng ta lại tạo ra thêm những sự xung đột mới, hay tiếp tục kích hoạt những nguồn cảm xúc, tuy không mời nhưng cứ đến, hiển thị trên Ngã thức, và đẩy lui nguồn năng lượng an đang có sẵn trong Ngã thức vào trong góc khuất.

Rồi khi nguồn năng lượng an không có mặt trong Ngã thức

của chúng ta, và Ngã thức của chúng ta chỉ còn lại những nguồn cảm xúc trôi sụt liên tục; và các nguồn cảm xúc này, lại sử dụng Ý thức để lôi kéo thêm đồng minh, tiếp tục không chế Ngã thức, thì lúc đó, chúng ta hay chính xác hơn là Ý thức (Trí) của chúng ta, sẽ sử dụng đến những giải pháp như đè nén hay trốn chạy.

Khi bộ Trí của chúng ta bắt đầu sử dụng đến giải pháp đè nén hay trốn chạy, cũng có nghĩa là, ở đó, không còn là Ý muốn của Ngã thức nữa, mà ở đó, chỉ còn Ý muốn của những nguồn cảm xúc đang sử dụng Trí, để lôi kéo thêm đồng minh, để tiếp tục tạo ra thêm sự xung đột hay không chế Ngã thức lâu dài hơn.

Như vậy, khi chúng ta quan sát và nhìn sâu vào trong Ngã thức, chúng ta thấy có hai cái muốn rất rõ ràng. Một cái muốn của Ngã thức khi không bị nguồn cảm xúc không chế, thì cái muốn của Ngã thức luôn muốn thực hiện, đó là tương tác với Ý thức để tìm các giải pháp giải quyết, hay “đuổi” những nguồn cảm xúc đang có mặt trên Ngã thức xuống nhanh nhất có thể, để đem nguồn năng lượng an có sẵn trong Ngã thức có mặt, hay hiện hữu.

Nhưng khi, những nguồn cảm xúc được hiển thị trên Ngã thức, do tiến trình sắp xếp và liên kết thành bộ của Tiềm thức kích hoạt, đủ mạnh, không chế và làm tê liệt Ngã thức, rồi dùng quyền muốn (muốn thứ hai) của Ngã thức để tương tác hay sử dụng Ý thức, và tìm các giải pháp mang tính tiêu cực để “lôi kéo” hay “mời gọi” các nguồn cảm xúc khác tiếp viện, để tiếp tục không chế Ngã thức, thì lúc đó, chúng ta sẽ sống trong trạng thái của sự xung

đột liên tục, hay bất an, hay khổ đau.

Như vậy, sự bất an hay an trong chúng ta, có hay không, đều liên quan trực tiếp đến sự tương tác giữa ba thức, gồm: Ý thức, Ngã Thức và Tiềm Thức.

Nếu chúng ta đứng trên góc độ của Ý thức để quan sát, chúng ta thấy, khi Ý thức sử dụng bộ Trí thì luôn tạo ra những hậu quả; nguyên do vì, bộ Trí luôn sử dụng sự phân tích, so sánh... một cách hời hợt, phiến diện, rồi cộng thêm sự phỏng đoán và tưởng tượng ra kết quả. Cho nên, khi tiếp xúc với sự thật, thì không đúng, hay chính xác, hay trái ngược.

Vì thế, khi những giải pháp của Trí được đưa về kho của Tiềm thức lưu giữ, và chuyển vào kho của Ngã thức, thì những giải pháp này, lại được kết hợp với các bộ khác không đúng với sự thật trong quá khứ, nên lại tiếp tục kích hoạt những nguồn cảm xúc có trong những bộ cũ được tái hiện.

Chính vì vậy, không ít những nhà Đạo học hay Tâm Lý, khi đứng trên góc độ của Ý thức để quan sát, đã vội qui kết và cho rằng, chính Ý thức, hay chính xác hơn là bộ Trí, là nguyên nhân gây ra khổ đau; vì nếu Trí không cung cấp các giải pháp sai sự thật, thì Tiềm thức sẽ không sắp xếp và liên kết vào những bộ đó, để lôi những nguồn cảm xúc đó lên. Điều này thì hoàn toàn hợp lý.

Nhưng ở đây, trên thực tế, phần đông chúng ta hay sử dụng bộ Trí trong đời sống hằng ngày, cũng có lúc, bộ Trí mang đến bình an và hạnh phúc, chứ không phải, hoàn toàn là

đem đến khổ đau. Cho nên, nếu qui kết và cho rằng, bộ Trí là xấu, cần phải bị không chế, kiềm hãm, hay loại trừ, thì lại hoàn toàn không chính xác, và không đúng với sự thật.

Hơn nữa, trên thực tế, trong một ngày, chúng ta lại ít sử dụng đến Ý thức để suy nghĩ hay tư duy, mà chúng ta lại hay sử dụng thói quen trong sinh hoạt hằng ngày.

Mà thói quen chúng ta sử dụng đó, lại không phải là chức năng có trong Ý thức, mà thói quen đó, lại là chức năng của Tiềm thức. Có nghĩa là, Ý thức của chúng ta không có mặt thường hằng và liên tục, nhất là khi chúng ta ngủ. Vậy làm sao Ý thức có thể cung cấp các giải pháp khi Ngã thức, Thân Thể thức hay Tiềm thức cần, hay tạo ra khổ đau liên tục cho chúng ta, trong khi Ý thức lại không có sự sinh hoạt liên tục.

Cho nên, khi cho rằng, Ý thức (Trí) là nguồn gốc gây ra khổ đau, chỉ đúng được một phần, khi những giải pháp đó, là những giải pháp của những nguồn cảm xúc đang có mặt trên Ngã thức, và đang lôi kéo thêm đồng minh; nhưng lại không chuẩn, khi Ngã thức vẫn còn chủ quyền, và sử dụng Ý thức để đẩy nguồn cảm xúc đó xuống.

Vì vậy, nếu chúng ta cứ tìm mọi cách để chỉnh sửa lại Ý thức sẽ không có hiệu quả; vì vốn dĩ, Ý thức không có chủ quyền trong việc muốn tư duy hay suy nghĩ như thế nào cũng được, hay muốn chọn dùng bộ nào, hay chức năng nào, trong Ý thức được.

Muốn chọn bộ nào của Ý thức thì chỉ có Ngã thức mới có muốn, và chỉ khi có muốn nơi Ngã thức thế nào, thì Ý thức

mới nương nơi cái muốn đó, để tìm giải pháp cho cái muốn đó.

Khi trong Ngã thức không có cái muốn, hay không có sự xung đột, thì chúng ta thường không có sự suy nghĩ, hay tư duy, hay chúng ta sẽ rơi vào trạng thái rỗng, hay không suy nghĩ gì.

Chính vì vậy, Ý thức không phải là tác nhân chính để gây ra khổ đau có mặt trong Ngã thức. Mà Ý thức chỉ là công cụ của Ngã thức và Tiềm thức sử dụng, khi cần phải giải quyết những sự xung đột có trong Ngã thức, hay khi Tiềm thức sử dụng Ý thức, trong việc sắp xếp và liên kết các dữ liệu mới và cũ vào với nhau thành bộ, mà chúng ta có thể nhận thấy qua những giấc mơ.

Như vậy, nếu Ý thức không phải là tác nhân gây ra khổ đau cho con người, vậy còn lại hai thức là Tiềm thức và Ngã thức thì thức nào mới là tác nhân?

Nếu đứng trên góc độ của Ngã thức để quan sát và nhìn sâu, chúng ta thấy, Ngã thức chỉ khởi cái muốn, khi có sự xung đột có trong Ngã thức mà thôi. Nếu không có xung đột, và nếu trong Ngã thức luôn có an, thì Ngã thức sẽ không khởi ý muốn.

Nhưng vì trong cuộc sống, không ít thì nhiều, mỗi ngày chúng ta đều có những vấn đề liên quan đến cuộc sống cần phải giải quyết. Nên khi đã có vấn đề, thì vấn đề đó, sẽ được Tiềm thức liên kết lại với những vấn đề khác; vì thế mới kích hoạt đến những nguồn cảm xúc có trong những bộ đó lên trên Ngã thức.

Chính vì vậy, Ngã thức, dù chỉ muốn duy trì sự có mặt của an liên tục, cũng không thể thực hiện được cái muốn đó. Cho nên, khi có nguồn cảm xúc lấn chiếm nguồn năng lượng an, thì Ngã thức, chỉ luôn muốn đẩy nguồn năng lượng cảm xúc đó xuống nhanh nhất có thể.

Vì vậy, khi tương tác hay sử dụng Ý thức, thì Ý thức sẽ sử dụng đến bộ Trí nhiều hơn các bộ khác. Vì chức năng của bộ Trí, là sử dụng các chức năng như: phân tích, so sánh... qua loa phiến diện, rồi cộng thêm với tưởng tượng ra kết quả, mới có thể đưa ra các giải pháp nhanh nhất có thể.

Cho nên, nếu cho rằng bộ Trí là xấu, là nguyên nhân gây ra khổ đau, thì không chuẩn và cần chỉnh. Vì trong cuộc sống, có đôi khi, chúng ta cũng cần phải sử dụng đến bộ Trí, khi ở đó, có liên quan đến sự giới hạn của thời gian, không cho phép chúng ta có thể quan sát và nhìn sâu để tìm ra nguyên nhân gốc, hay trải qua tiến trình kiểm nghiệm và thực nghiệm.

Thí dụ, khi chúng ta đang lái xe, đột nhiên, có một người xông ra ngay đầu xe của chúng ta; lúc đó, chúng ta phải dùng đến bộ Trí, để đưa ra quyết định nhanh nhất có thể, chẳng hạn như, thắng gấp lại, mà không thể dùng sự quan sát hay nhìn sâu, để đi tìm hiểu nguyên nhân, tại sao người đó lại xông ra đường, và đứng trước đầu xe của chúng ta.

Như vậy, trong Ý thức, các chức năng vốn không có xấu hay tốt, thiện hay ác... mà các chức năng đó, khi sử dụng, có đúng nơi, đúng chỗ hay không, mới tạo ra hậu quả hay kết quả.

Nếu chúng ta cứ vin vào kết quả hay hậu quả, mà cho rằng chức năng đó là tốt hay xấu, đúng hay sai, thiện hay ác, và nên cần phải rèn luyện, hay tu tập, để chỉnh sửa lại các chức năng đó, thì chúng ta hoàn toàn đã làm sai cách, và không thể nào làm được. Vì sao?

Vì đã là chức năng được qui định theo định nghĩa, thì nó phải giữ đúng nội dung không chỉnh sửa. Nếu đã chỉnh sửa lại nội dung, thì đó không còn là định nghĩa về chức năng đó nữa, mà sẽ biến thành chức năng khác.

Nếu cần rèn luyện hay tu tập, thì chúng ta chỉ nên rèn luyện hay tu tập, làm sao để hiểu rõ ràng được các chức năng, và khi sử dụng, thì phải đúng nơi, đúng chỗ, đúng người, thì lúc đó mới thay đổi hậu quả thành kết quả.

Chứ không thể nào, chúng ta chỉ thay đổi nội dung của các chức năng, nhưng lại không dùng đúng nơi, đúng chỗ, đúng người, mà có thể thay đổi hậu quả thành kết quả được.

Như vậy, khi qua quan sát và nhìn sâu vào trong sự sinh hoạt của Ngũ thức, chúng ta thấy, tuy Ngũ thức có quyền tự chọn cái muốn như thế nào, và có thể tác động hay sử dụng Ý thức sẽ sử dụng bộ nào. Nhưng trong Ngũ thức, lại không thể khống chế Tiềm thức, tiếp tục đưa lên những cảm xúc, tạo ra xung đột trong Ngũ thức được.

Vì thế, Ngũ thức cũng không phải là tác nhân chính, gây ra sự khổ đau hay xung đột có trong Ngũ thức.

Vậy chỉ còn duy nhất một thức là Tiềm thức mới chính là tác nhân, gây ra những sự xung đột có trong Ngũ thức.

Vậy, Tiềm thức là gì và có những chức năng gì?

Theo Duy Thức học, Tiềm thức hay Căn Bản thức, là thức xuất hiện đầu tiên, khi tinh trùng của người cha kết hợp với noãn trứng của người mẹ, tạo thành hợp tử đầu tiên.

Các nhà Y học ngày nay, vẫn không thể giải thích được lý do tại sao, từ một hợp tử đầu tiên, tự nó lại sinh ra gấp đôi, rồi lại tiếp tục giản phân, gia tăng theo cấp số nhân, cho đến khi tạo ra hình tướng của thai nhi, và thành một con người hoàn chỉnh sau khi sinh.

Theo Duy Thức học, chính là nhờ sự có mặt của thức Căn Bản hay Tàng/Tiềm thức đã giúp cho hợp tử phát triển theo một lập trình thuộc về Nhân Tướng Bản Thể.

Đứng trên góc độ của Bản Thể, thì Bản Thể hay Nguyên Thể, theo khoa học, là nơi dung chứa tất cả các hạt nguyên tử, hạt hạ nguyên tử, năng lượng, và sự khoanh vùng co giãn của khoảng Không.

Chính vì, có sự khoanh vùng co giãn của khoảng Không, nên tạo ra sự lệch chuyển của những nguồn năng lượng; và các hạt nguyên tử khi va chạm vào với nhau, đã tạo ra sự khác biệt của các Tướng khác nhau, trong đó, bao gồm tất cả những động vật hữu tình, vô tình, tinh tú, hay vũ trụ.

Tuy sự cấu tạo hình tướng khác nhau qua sự khoanh vùng co giãn của khoảng Không, nhưng trong Nguyên Thể, các hạt Nguyên Tử, hay hạt hạ Nguyên Tử, vẫn có sự cấu tạo giống nhau. Vì vậy, Căn Bản thức hay Tiềm thức của con người hay con thú, là hữu tình hay vô tình, đều có chung một Nguyên Thể hay Bản Thể.

Đứng trên góc độ về con người, chúng ta nằm trong Nhân Tướng Bản Thể. Căn Bản thức chính là nguồn năng lượng của Nhân Tướng Bản Thể được lập trình theo sự kết nối, va chạm của các hạt nguyên tử lại với nhau trong khoảng Không khoanh vùng co giãn.

Chính vì vậy, khi hợp tử được thành hình, thì nguồn năng lượng của Căn Bản thức được khởi sinh, và bắt đầu hoạt động theo lập trình tướng người, mà không phải là tướng khác.

Vì là nguồn năng lượng đầu tiên tạo ra con người, cho nên, Căn Bản thức cũng là nơi khởi đầu mạng sống của con người, và sau đó, chuyển qua Thân Thể thức.

Vì Căn Bản thức là nơi khởi đầu của sự sống (tổng thể), và chuyển qua Thân Thể thức (biệt thể) để duy trì sự sống của cá thể, nơi mà Ngã thức nương nơi thân thể để sinh hoạt.

Cho nên, ngoài chức năng ban đầu tạo ra sự sống, và luôn kết hợp chặt chẽ với Thân Thể thức để duy trì sự sinh hoạt của thân mạng, Căn Bản thức còn những đặc tính khác như:

- Kho chứa tất cả các thông tin, dữ liệu từ 5 giác quan, Ý thức, Thân Thể thức, và Ngã thức
- Duy trì bộ nhớ lâu dài, và nối kết các thông tin dữ liệu, có khả năng sáng tạo, gợi nhớ
- Đòi hỏi những thông tin, dữ liệu, hoặc vấn đề chưa được giải quyết triệt để, để tạo ra sự hoàn chỉnh
- Cung cấp thông tin liên tục cho Ngã thức

- Ngôn ngữ Chính: Hình Ảnh
- Về cảm xúc/giác: Không có cảm xúc/giác

Chính vì, không có các chức năng như phân tích, tính toán, tổng hợp, v.v của Ý thức, nên Tiềm thức không có thể phủ định như: Đừng, đừng, không, phải... không có thiện-ác, không có đúng-sai, cũng không có quá khứ và vị lai. Thời gian hoạt động mạnh nhất của Tiềm thức là khi Ngã thức và Ý thức không hoạt động.

Vì vậy, ngoài tên gọi là Căn Bản thức, Tiềm thức còn có những tên gọi khác như: Vô Ký, Tiềm/ Tàng Thức (vì là thức ở ẩn bên trong).

Tuy Tiềm thức có nhiều chức năng hay đặc tính, nhưng những chức năng nổi trội nhất của Tiềm thức đó chính là: gợi nhớ hay nhắc nhở (reminder), kho chứa có bộ nhớ lâu dài, và liên kết thành bộ khi tiếp nhận những thông tin hay dữ liệu từ bên trong như: những giải pháp của Ý thức, hay những nguồn năng lượng cảm xúc có trong Ngã thức; hay từ Thân Thể thức, thì Tiềm thức cũng còn qua năm thức hay ngũ quan, để tiếp nhận thêm những thông tin và dữ liệu từ bên ngoài vào.

Theo nhà tâm lý học Timothy D. Wilson thuộc Đại học Virginia, trong cuốn Strangers to Ourselves, ông cho rằng, trong mỗi giây, Tiềm thức của chúng ta có thể tiếp nhận và xử lý khoảng 11 triệu đơn vị thông tin, trong khi, Ý thức của chúng ta chỉ nhận được một phần rất nhỏ trong số ấy, khoảng 40 đơn vị trong một giây mà thôi.

Như vậy, trong một ngày, Tiềm thức của chúng ta có thể nhận đến 9,504 (chín ngàn, năm trăm lẻ bốn) tỷ thông tin; trong khi, Ý thức của chúng ta, nếu tính tối đa trong 24 giờ, chỉ có thể nhận dạng được 86,400 thông tin.

Có nghĩa là, có hơn 9,503 tỷ thông tin, mà Tiềm thức của chúng ta nhận được, nhưng Ý thức của chúng ta chẳng hề hay biết gì về những thông tin đó cả.

Các nhà Đạo học ngày xưa, vì không có sự tiến bộ của khoa học và kỹ thuật đo đạc được như ngày nay, cho nên, khi quan sát trên Ngã thức, và thấy trong Ngã thức, có những sự xung đột trong Ngã thức, nhất là, khi thấy những nguồn cảm xúc có mặt trên Ngã thức, không chế và làm tê liệt Ngã thức, rồi những nguồn cảm xúc này, lại sử dụng quyền muốn của Ngã thức, và sử dụng bộ Trí để đưa ra các giải pháp, lôi kéo thêm những nguồn cảm xúc khác lên.

Cho nên, đa số các nhà đạo học mới qui kết rằng, Ngã thức chính là nguyên nhân gốc, gây ra sự khổ đau cho con người. Vì vậy, họ tìm mọi cách để không chế hay tiêu diệt đi Ngã thức hay bản ngã, nhanh nhất có thể.

Chính vì vậy, vô tình họ lại tiếp tục sử dụng bộ Trí, thế là, phần lớn những cách giải quyết đó, chỉ làm gia tăng thêm những xung đột, khi những giải pháp đó, lại tiếp tục được Tiềm thức nối kết vào bộ, nên tiếp tục kích hoạt những nguồn cảm xúc khác, tiếp tục trào dâng lên trên Ngã thức, và tiếp tục không chế và làm tê liệt Ngã thức.

Trong khi, họ lại không quan sát và nhìn sâu vào Tiềm thức, vì vậy, họ càng tu tập và rèn luyện, hay không chế, hay tiêu diệt bản ngã hay Ngã thức của họ mạnh mẽ

nào, thì họ càng tạo ra thêm nhiều khổ đau cho họ nhiều chừng đó.

Như vậy, muốn chấm dứt nguồn năng lượng của cảm xúc có mặt trên Ngã thức, mang nguồn năng lượng an trở về, và duy trì nguồn năng lượng an có mặt liên tục, thì chúng ta cần phải hiểu và biết cách sử dụng các chức năng của Tiềm thức như thế nào cho đúng cách.

Khi chúng ta biết sử dụng đúng chức năng của Tiềm thức thì chúng ta mới giải quyết được những nguồn cảm xúc một cách trọn vẹn hay tận gốc rễ được.

Muốn đạt được điều này, chúng ta phải bắt đầu từ cái muốn có trong Ngã thức của chúng ta, chứ không phải bắt đầu từ Ý thức hay Tiềm thức được. Vì sao?

Vì Ý thức chỉ là công cụ của Ngã thức, và Tiềm thức lại không có các chức năng như phân tích, so sánh, tổng hợp... như Ý thức. Cho nên, nếu có muốn sử dụng Tiềm thức, thì Tiềm thức cũng không có khả năng phân biệt được bộ nào thì nên cho hiển thị, và bộ nào thì không cho hiển thị.

Cho nên, ngoài cái muốn có trong Ngã thức ra, thì không có thức nào, có thể làm thay đổi trạng thái từ bất an hay xung đột thành an được.

Vậy, cái muốn trong Ngã thức của chúng ta, chúng ta sẽ lựa chọn cái muốn như thế nào mới đem đến an?

Dĩ nhiên, chúng ta có nhiều cách, nhưng có vài cách mà phần đông những người có kinh nghiệm thường sử dụng, chẳng hạn như, cách lựa chọn của anh Cao Ngọc Lưu thì

anh lựa chọn muốn giải quyết vấn đề tận gốc rễ, hay chúng ta cũng có thể lựa chọn, mục đích sống của chúng ta là an, và luôn duy trì liên tục mục đích này trong cuộc sống của chúng ta, mà không thay đổi liên tục từ mục đích này qua mục đích khác.

Thí dụ, có một chị thấy chúng tôi có cách ứng xử luôn đem đến an lạc trong cuộc sống, và chị muốn học hỏi. Khi chia sẻ với chị, chúng tôi luôn nhấn mạnh đến mục đích an mà chúng tôi luôn lựa chọn khi chúng tôi đối diện với vấn đề.

Nhưng cứ mỗi lần chúng tôi chia sẻ cách thức giải quyết vấn đề tận gốc rễ ra sao để có được an, thì chị lại hoàn toàn không đồng ý với cách giải quyết đó.

Vì theo chị, sở dĩ chúng tôi có được an là vì chúng tôi có phước từ kiếp trước; cho nên, chúng tôi luôn gặp được những điều kiện thuận lợi, khiến cho chúng tôi có thể giải quyết vấn đề đó trọn vẹn; còn chị, vì vô phước, không có may mắn, cho nên, chị chỉ gặp toàn nghịch duyên, hay những điều kiện khó khăn, luôn ngăn trở chị, khiến cho chị luôn gặp trở ngại, và từ đó tạo ra bất an.

Nhưng khi chị chia sẻ cách thức giải quyết của chị, cũng như mục đích của chị, chúng tôi nhận ra, tuy chị cũng có đặt mục đích an, nhưng mục đích đó, chị lại xếp làm thứ yếu, và chị liên tục thay đổi mục đích của chị.

Chính vì những mục đích của chị luôn thay đổi, và khi giải quyết vấn đề, thì chị luôn chọn cách giải quyết nhanh nhất có thể.

Cho nên, chẳng có vấn đề nào mà chị giải quyết một cách

triệt để, hay rốt ráo cả; mà ở đó, chỉ là những giải pháp mang tính cách tạm thời, hay tệ hơn, đó là sự trốn chạy hay đè nén vấn đề. Chứ chị chưa hề bao giờ muốn đi giải quyết vấn đề một cách rốt ráo cả.

Như vậy, nguyên nhân chính mà chị luôn gặp bất an trong cuộc sống của chị, không phải như chị tưởng, là chị vô phước, chị phải trả nợ do kiếp trước chị đã vay, hay chị phải tu tập và học đủ 84,000 pháp môn, để tìm ra cách đối trị, mà sự thật bắt nguồn từ chị, không đặt mục đích an của chị làm chính yếu và duy trì liên tục, cũng như, khi đi giải quyết một vấn đề thì không trọn vẹn tận gốc rễ.

Tất cả mọi lý lẽ chị đưa ra, đó chỉ là những giải pháp của bộ Trí, là giải pháp trốn chạy hay đè nén vấn đề, chứ không phải đi giải quyết vấn đề.

Khi chúng ta đã sử dụng đến giải pháp đè nén hay trốn chạy vấn đề, chúng ta hay dùng những lý lẽ để ngụy biện cho việc chúng ta không muốn thay đổi, hay không muốn giải quyết vấn đề đó tận gốc rễ.

Sự thật, cuộc đời của chị đã là một minh chứng hùng hồn; vì nếu cách giải quyết hay giải pháp từ sự trốn chạy hay đè nén đó, có thể đem đến cho chị an lâu dài, thì chị đâu có bất an liên tục trong Ngã thức của chị. Nhưng với chị, chị cứ dựa trên những lý lẽ ngụy biện để không muốn đem nguồn năng lượng an trở về. Thật sự, chị muốn bất an chứ không phải an như chị suy nghĩ.

Cho nên, chị càng lý luận hay vin vào các học thuyết để chứng minh cho việc chị muốn được an như thế nào mới

là đúng cách, hoàn toàn không có giá trị gì. Vì sao?

Vì chính trong Ngã thức của chị, vẫn đang có sự xung đột, mà những lý luận hay học thuyết mà chị tin theo, lại hoàn toàn không giúp cho chị giải quyết được những vấn đề của chị, một cách rốt ráo và toàn vẹn.

Đó là chưa kể đến, cho dù, chị có giỏi lý luận đến đâu, hay chị tin học thuyết đó có cao siêu bao nhiêu, mà khi chị vẫn tiếp tục sử dụng giải pháp đè nén hay trốn chạy của bộ Trí, thì khi Tiềm thức của chị tiếp nhận những thông tin mới, và qua tiến trình sắp xếp và liên kết thành bộ, thì những vấn đề mà chị đè nén hay trốn chạy đó, sẽ lại được đưa lên trên Ngã thức và Ý thức để giải quyết.

Chính vì vậy, với những người có kinh nghiệm, và thường hay duy trì sự có mặt của an liên tục, khi họ có vấn đề, họ thường chọn cách giải quyết tận gốc rễ, hay khi họ chọn mục đích an làm chính, thì họ luôn duy trì mục đích đó và không thay đổi.

Nhờ sự duy trì liên tục mục đích an, hay xác định cái muốn giải quyết vấn đề tận gốc rễ một cách rõ ràng, nên khi họ ứng dụng liên tục, sẽ tạo thành thói quen. Chính thói quen này, giúp họ giải quyết mọi vấn đề một cách nhanh chóng, luôn gần hay đúng với sự thật, và không tạo ra xung đột như cách giải quyết nhanh của bộ Trí.

Cho nên, tại sao họ có nguồn năng lượng an kéo dài, không phải bởi vì, họ không có vấn đề, mà vấn đề của họ, được giải quyết nhanh qua thói quen sử dụng của bộ Tuệ, chứ không phải của bộ Trí.

Vậy, nếu như chúng ta chọn mục đích an là chính, thì chúng ta sẽ không nên chọn hay có những mục đích khác sao?

Cũng không hẳn là như thế. Ngoài mục đích an ra, chúng ta cũng có thể chọn muôn ngàn mục đích khác. Nhưng những mục đích này, phải dựa trên tiêu chuẩn là an chứ không dựa trên các tiêu chuẩn khác

Thí dụ như, mục đích của chúng ta là đi chọn người yêu lý tưởng. Thay vì, chúng ta chú trọng đến hình tướng, cách ăn mặc hợp thời trang, cách sinh hoạt buồn tẻ hay vui nhộn, thì chúng ta chỉ cần hỏi chính chúng ta, người được chọn này, có đem đến cho chúng ta An hay không?

Nếu như, giữa chúng ta và người được chọn kia, có những cá tính đối nghịch nhau, tư tưởng chênh lệch nhau, những góc độ nhìn và những định nghĩa khác nhau, thì cho dù, người kia có giàu có bao nhiêu, có hình dáng đẹp đến đâu, cũng sẽ làm cho chúng ta khổ đau trong tương lai, khi chúng ta về sống chung trong một mái nhà.

Đó chính là sự thật mà chúng ta phải đối diện và chấp nhận, và chúng ta không nên có sự hy vọng hảo huyền rằng: chúng ta có thể có được An từ sự nhường nhịn, sự hy sinh, hay chịu đựng.

Cho dù, chúng ta có được sự chịu đựng, nhẫn nhục, thì chúng ta cũng sẽ khổ đau và bất an. Chưa kể, những sự nhẫn nhục, chịu đựng đều có ngưỡng của sự giới hạn, và khi vượt ngưỡng thì sẽ tạo ra biết bao nhiêu hậu quả, và sự khổ đau sẽ nhiều hơn.

Thế cho nên, khi chúng ta bắt đầu bằng mục đích An, chúng ta không hy vọng; vì mục đích của An là quan sát và chấp nhận sự thật như chính nó, mà không qua hy vọng hay ảo tưởng.

Chúng ta đừng hy vọng, bây giờ người đó khác tư tưởng với chúng ta, khác định nghĩa với chúng ta, nhưng khi về sống chung, chúng ta sẽ thay đổi người đó theo ý chúng ta, rồi chúng ta và người đó sẽ có an vui.

Người đó có thay đổi hay không, và có an vui không, thì chưa biết, nhưng nếu chúng ta đặt ngược lại, người đó cũng muốn chúng ta phải thay đổi theo đúng như người đó muốn, thì chúng ta có thật an vui không hay chúng ta rất khổ đau.

Không ai trong chúng ta muốn sống là cái bóng của người khác cả. Cho nên, chúng ta cũng đừng biến ai thành cái bóng của mình. Nếu chúng ta không cẩn thận, thì khi chúng ta biến ai đó thành cái bóng, cái bóng đó, có ngày sẽ “đề chết” chúng ta.

Vì vậy, thay vì lấy hy vọng làm động lực, tại sao chúng ta lại không chọn An làm động lực. Nếu như chúng ta đã biết sự thật, người đó sẽ đem đến bất An cho chúng ta, và chúng ta chấp nhận sự thật đó, mà không hy vọng hão huyền, thì cuộc đời của chúng ta sẽ có nhiều an vui hơn có phải không?

Vậy thì làm sao chúng ta có thể áp dụng mục đích An trong đời sống hàng ngày?

Muốn áp dụng mục đích An, chúng ta phải có một vài điều phải tuân theo, chúng ta tạm gọi là kỷ luật (kỷ/chính mình, luật/những điều phải tuân theo) như sau:

Bất cứ khi nào, cho dù ở trong hoàn cảnh hay môi trường nào, khi chúng ta cảm thấy khó chịu/bất an thì chúng ta phải hỏi lại mục đích của chúng ta sống có phải là An không?

Nếu chúng ta xác định rõ ràng mục đích của chúng ta là An, như vậy, khi chúng ta có bất an, có nghĩa là, chúng ta đang đi ngược lại mục đích của chúng ta. Cho nên, chúng ta phải đi tìm nguyên nhân gây ra bất an cho chúng ta, để giải quyết.

Khi đi tìm nguyên nhân, chúng ta không nên hỏi: Làm Sao để giải quyết sự bất an, mà chúng ta phải hỏi: Tại Sao chúng ta bất an? và câu hỏi Tại Sao này, được hỏi lặp đi lặp lại, cho đến khi chúng ta tìm ra được gốc rễ, gây ra bất an.

Trong tiến trình hỏi Tại Sao nhiều lần, chúng ta sẽ dùng hai chữ Tại Sao đặt trước, rồi kèm theo với nội dung của câu trả lời trước đó là gì.

Sau khi, chúng ta đã tìm được gốc rễ gây ra cho chúng ta bất an, chúng ta mới bắt đầu dựa vào gốc rễ của vấn đề gây ra cho chúng ta bất an, và hỏi Làm Sao giải quyết vấn đề này.

Trong tiến trình tìm ra các giải pháp, chắc chắn, chúng ta sẽ rơi vào một việc khá khó xử, đó là, chúng ta có rất nhiều giải pháp để giải quyết sự bất an của chúng ta. Cho nên

thường, chúng ta không biết phải chọn giải pháp nào cho thích hợp hay tốt nhất.

Vì vậy, chúng ta cần thực hành thêm 3 bước như sau trong việc tối ưu hóa trong lựa chọn:

1. So sánh: với phương pháp này, chúng ta đem những giải pháp để so sánh với nhau, xem cách giải quyết có ưu và khuyết điểm gì.
2. Phân Tích: sau khi chúng ta phân loại ưu và khuyết, chúng ta bắt đầu phân tích về hậu quả và kết quả của từng giải pháp, cũng như phân tích lợi và hại của từng giải pháp.
3. Sắp xếp theo thứ tự quan trọng: Khi chúng ta đã có đầy đủ thông tin, dữ liệu, cách thức giải quyết theo ưu, khuyết, hậu quả, kết quả, lợi và hại xong, chúng ta phải sắp xếp lại thứ tự, cái nào tốt nhất, có lợi nhiều, hại ít, lên trước, sau đó, cứ tuần tự cho đến giải pháp cuối cùng.

Khi đã sắp xếp xong thì chúng ta chọn thời gian để ứng dụng những giải pháp nhanh nhất có thể.

Khi hoàn tất những phương pháp này, thì chúng ta sẽ chuyển hóa được trạng thái từ bất an, thành an.

Dĩ nhiên, nếu chúng ta chưa quen, lúc ban đầu, chúng ta sẽ tốn rất nhiều thời gian. Nhưng nếu chúng ta thật sự muốn cuộc sống của chúng ta có an kéo dài, chúng ta cần phải thực tập trong bất cứ hoàn cảnh và môi trường nào, trong khoảng từ một tháng đến ba tháng, thì phương pháp đó sẽ trở thành một thói quen.

Khi đã trở thành thói quen, chúng ta sẽ có “phản xạ tự nhiên”, mà không cần phải để ý vào trình tự hay cách thức vận hành như lúc đầu.

Như vậy, an hay bất an, hoàn toàn do chính chúng ta quyết định, cũng như, chính chúng ta lựa chọn cái muốn trong Ngã thức của chúng ta như thế nào. Chứ an và bất an của chúng ta, hoàn toàn không liên quan gì đến sự trừng phạt, hay khen thưởng, ban phát từ các vị thần thánh nào, hay cũng chẳng liên quan gì đến nghiệp báo, tái sinh, luân hồi, có vay, có trả gì cả.

Khi chúng ta đã lựa chọn, chúng ta đừng nên thay đổi liên tục sự lựa chọn của chúng ta, mà nên duy trì liên tục cái muốn hay mục đích đó, và thực tập thành thói quen, thì khi ứng dụng, chúng ta sẽ có cách giải quyết nhanh và đúng với sự thật nhất.

Ngoài cách này ra, tất cả chỉ là những giải pháp mang tính cách tạm thời, hay đè nén và trốn chạy vấn đề. Khi đã có sự trốn chạy hay đè nén, hay giải quyết mang tính tạm thời, thì trước hay sau gì những vấn đề đó cũng sẽ trở lại, và tiếp tục tạo ra cho chúng ta những khổ đau hay bất an.

THÍCH - MUỐN VÀ CẦN

Bạn thân mến,

Khi nói đến thích, muốn và cần thì không ai trong chúng ta xa lạ gì, vì ai trong chúng ta cũng thường sử dụng thích, muốn và cần cả.

Đứng trên góc độ về tinh thần thì Thích, Muốn, và Cần, là ba nguồn năng lượng, trong đó, Thích và Muốn có mặt trong Ngũ thức, và Cần là nguồn năng lượng của Thân Thể thức khi tương tác với Ngũ thức mà có mặt trên Ngũ thức.

Định nghĩa của Thích là một trạng thái tâm lý diễn tả một điều gì đó, hay vật nào đó, có cũng được mà không có cũng không sao.

Định nghĩa của Muốn cũng là trạng thái tâm lý diễn tả một điều gì đó, hay vật nào đó, mà ở đó có sự khao khát không có không được; và định nghĩa của Cần là trạng thái tâm lý diễn tả những điều kiện phải có để thực hiện muốn.

Thí dụ muốn sống thì cần thở, hay muốn sống thì cần ăn, hay muốn ăn thì cần phải nhai hay nuốt...

Như vậy, muốn, thích và cần tuy đều là những nguồn năng lượng, nhưng mỗi nguồn năng lượng đều có những chức năng khác nhau. Cho nên, khi chúng ta sử dụng nguồn năng lượng nào, thì chúng ta cũng có những hậu quả hay kết quả khác nhau.

Phần đông chúng ta hay sử dụng lầm lẫn giữa ba nguồn năng lượng này. Có khi, chúng ta sử dụng nguồn năng lượng của thích, mà lại tưởng rằng chúng ta muốn; hay khi

chúng ta sử dụng nguồn năng lượng của cần, nhưng lại cho là muốn. Chính vì vậy, mà chúng ta thường không đạt được kết quả.

Chẳng hạn như có một diễn giả khi hướng dẫn về luật hấp dẫn, ông cho rằng:

“Con người của chúng ta đều không biết ứng dụng hai chữ muốn và cần đúng cách. Trong một thí dụ về muốn và cần, diễn giả đã đưa ra một câu hỏi là, khi chúng ta đói thì chúng ta sẽ nói thế nào? Chúng ta muốn ăn hay chúng ta cần ăn.

Theo ông, chắc chắn, chúng ta sẽ nói chúng ta cần ăn vì cần là điều kiện bắt buộc phải thực hiện, nếu không, chúng ta sẽ chết vì thiếu dinh dưỡng.

Còn cái muốn thì chỉ có 50%, nghĩa là, có cũng được và không có cũng được. Cho nên, nếu chúng ta muốn có tài chánh dồi dào, giàu có, thì chúng ta phải biết dùng đúng ngôn ngữ, đó là, chúng ta phải nói: “chúng ta cần tiền”, chứ không nên nói “chúng ta muốn tiền”.

Theo như diễn giả trình bày, khi sử dụng chữ cần sẽ tạo ra nguồn năng lượng tích cực. Nguồn năng lượng đó, không qua ý thức của chúng ta, mà đi vào trong tiềm thức của chúng ta.

Sau đó, tiềm thức của chúng ta sẽ lắng nghe những cái mong muốn của chúng ta, và sẽ gửi cái thông điệp đó đến vũ trụ, đến với siêu nhiên, để vũ trụ và siêu nhiên chuyển hóa lại, hay tiến hành cái điều mà chúng ta mong muốn, rồi gửi điều đó đến cho chúng ta.

Cũng theo như diễn giả, đây chính là những điều bí mật để thu hút tiền bạc, vật chất, tài chính cho mình.

Sau đó, diễn giả trình bày điều bí mật thứ hai, liên quan đến Phật giáo, và cho rằng, trong đạo Phật, vốn không có cái tôi, cho nên, nếu chúng ta cần tiền, thì chúng ta cần phải loại bỏ chữ tôi và chữ cần, mà chỉ còn lại là có tiền, thí dụ như: “tôi cần có tiền” thành “có tiền”, là đủ.”

Vậy, qua sự diễn giải của diễn giả có thật sự chính xác không? Muốn biết có chính xác hay không, chúng ta cần phải quan sát và nhìn sâu qua kiểm nghiệm và thực nghiệm xem kết quả có đúng như những gì mà diễn giả đã diễn giải hay không? Chứ không phải, bởi vì, diễn giả là người nổi tiếng, thì những gì diễn giả đó diễn giải đều chính xác; mà đôi khi, chính diễn giả đó cũng chưa nhìn được thấu đáo, rõ ràng.

Để kiểm nghiệm định nghĩa của muốn, thích và cần, chúng ta có thể quan sát và nhìn sâu vào trong chính chúng ta, khi chúng ta thích thì như thế nào? và khi chúng ta muốn và cần thì như thế nào?

Theo diễn giả, khi chúng ta đói thì chúng ta cần ăn là chính xác. Bởi vì, nếu chúng ta không ăn thì chúng ta sẽ bị suy dinh dưỡng, và có thể dẫn đến chết vì đói. Nhưng chúng ta chỉ cần ăn, khi chúng ta phải có cái muốn sống trước đó đã. Nếu không có cái muốn sống, thì chúng ta đâu cần ăn để làm gì?

Hay chẳng hạn như, những người muốn tự tử, thì cho dù họ có đói, họ cũng đâu cần ăn, mà họ chỉ muốn chết nhanh chừng nào tốt chừng đó. Cho nên, nếu chỉ nhìn một cách

phiên diện, hời hợt, thì chúng ta thấy diễn giả trình bày rất hợp lý, khi cho rằng, khi đói thì chúng ta cần phải ăn, và điều này chỉ đúng, khi chúng ta có cái muốn sống trước đó. Nếu ở đó không có cái muốn sống thì cái cần không thể nào có mặt, hay trở thành điều kiện phải có cả.

Nghĩa là, diễn giả, chỉ mới nói được phân nửa là chính xác, còn phân nửa còn lại thì lại hoàn toàn cần phải chỉnh.

Cũng qua sự quan sát này, chúng ta mới có thể nhận ra được sự tương tác giữa muốn và cần rất rõ ràng, đó là cần chỉ có, khi có muốn trước đó là gì. Chứ Cần không thể tự mình có thể khởi sinh một cách độc lập như muốn và thích.

Đến đoạn diễn giả định nghĩa, “muốn chỉ có 50% nghĩa là có cũng được và không có cũng được”. Nếu qua kiểm chứng thì có đúng hay không?

Thí dụ, chúng ta đi mua sắm trong một cửa hàng, chúng ta thấy chiếc áo khá xinh xắn, và chúng ta thích chiếc áo đó. Sau khi đi dạo một hồi, chúng ta đi về nhà, và mấy ngày sau, chúng ta quên hoàn toàn chiếc áo mà chúng ta thích. Vì đối với chúng ta, có chiếc áo đó cũng tốt, mà không có chiếc áo đó cũng không sao.

Ngược lại, nếu chúng ta muốn chiếc áo đó, chúng ta sẽ làm đủ mọi cách để chúng ta có được chiếc áo đó. Nếu như chúng ta có đủ tiền, chúng ta sẽ mua ngay chiếc áo đó, mà “không cần” phải suy nghĩ.

Nếu chúng ta không có đủ tiền, lúc đó, chúng ta mới kích hoạt đến cái cần, là những điều kiện nào, giúp cho chúng ta có tiền để mua chiếc áo đó như: nhịn ăn sáng, nhịn ăn

trưa, đập heo tiền tiết kiệm, hay vùi vĩnh người khác mua cho.

Tệ hại hơn, khi cái muốn của chúng ta dâng trào, mà chúng ta lại không có tiền, thì chúng ta cũng có thể ăn cắp chiếc áo đó, mặc dù, Ý thức của chúng ta đã phân tích cho chúng ta những hậu quả, mà chúng ta sẽ phải gánh chịu khi chúng ta ăn cắp và bị bắt.

Nhưng với sự tác động mạnh mẽ của muốn với tham thì hai nguồn năng lượng tham-muốn này, sẽ không chế Ngã Thức của chúng ta, và sử dụng Ý Thức để phân tích những thủ thuật ăn cắp tinh vi hơn, hay đưa ra những phỏng đoán như: không ai thấy, không bị bắt, v.v., chứ không bao giờ chọn sự phân tích là chúng ta bị bắt, và sẽ ảnh hưởng tới cả cuộc đời sau này của chúng ta.

Rõ ràng, khi chúng ta thích, thì ở đó không có sự kích hoạt đến yếu tố cần. Nhưng khi chúng ta bắt đầu khởi ý niệm muốn, thì lúc đó, cần mới trở nên là điều kiện phải có, để đạt được cái muốn.

Điều này, không có gì mới lạ cả, vì ai trong chúng ta cũng đều có kinh nghiệm hay trải qua, chỉ cần chúng ta chịu khó quan sát và nhìn sâu một chút, thì chúng ta sẽ thấy được điều này rất rõ ràng, mà không cần phải có người dạy dỗ chúng ta mới biết cần và muốn như thế nào.

Chỉ có điều, chúng ta ít sử dụng đến sự quan sát và nhìn sâu, cho nên, chúng ta đã diễn dịch lầm lẫn giữa thích, muốn và cần. Nhất là muốn và cần, cái nào là nhân và cái nào là quả.

Làm lẫn trong việc nhận quả làm nhân, và làm nhân làm quả, thì chẳng bao giờ chúng ta đạt được những gì chúng ta muốn.

Đến đoạn tiếp theo, khi diễn giả cho rằng:

“Nếu chúng ta bị eo hẹp về tài chánh, mà chúng ta muốn có dư dả, thì chúng ta phải nói là chúng ta cần có tiền, chứ không phải là muốn có tiền”.

Điều này trên thực tế, lại hoàn toàn không chính xác. Vì khi chúng ta muốn có tiền, thì chúng ta mới cần phải tiết kiệm, làm việc siêng năng... đó là những điều kiện để hoàn thành cái muốn có tiền, hay dư dả, có phải vậy không? Chứ không thể nào, muốn dư dả mà cần có tiền cả.

Khi chúng ta cần có tiền, có nghĩa là, chúng ta phải có cái muốn giải quyết một vấn đề nào đó, mà vấn đề đó có liên quan đến tiền, thì lúc đó, chúng ta mới cần có tiền.

Có nghĩa là, cái cần có tiền, bắt nguồn từ một vấn đề mà chúng ta muốn giải quyết, chứ đó, không phải là cái muốn dư dả. Còn nếu là cái muốn dư dả, thì chúng ta cần phải tiết kiệm.

Như vậy, ở đây qua kiểm nghiệm, chúng ta thấy, diễn giả đã làm lẫn giữ cái muốn và cái cần. Diễn giả đã làm lẫn giữa cái muốn dư dả, và cái muốn giải quyết một vấn đề liên quan đến tiền. Cho nên, diễn giả đã lấy “râu ông nọ, cắm cằm bà kia”, và cho đó, là luật hấp dẫn của vũ trụ, thì đó hoàn toàn không chuẩn và cần chỉnh.

Qua đoạn tiếp theo,

“... khi sử dụng chữ cần sẽ tạo ra nguồn năng lượng tích cực. Nguồn năng lượng đó, không qua ý thức của chúng ta, mà đi vào trong tiềm thức của chúng ta.

Sau đó, tiềm thức của chúng ta sẽ lắng nghe những cái mong muốn của chúng ta, và sẽ gửi cái thông điệp đó đến vũ trụ, đến với siêu nhiên, để vũ trụ và siêu nhiên chuyển hóa lại, hay tiến hành cái điều mà chúng ta mong muốn, rồi gửi điều đó đến cho chúng ta.”

Ở đây, hình như diễn giả chưa có nhiều kinh nghiệm về các chức năng của các thức, nhất là: Tiềm thức, Ý thức và Ngã thức. Cho nên, diễn giả đã diễn dịch không chính xác được sự vận hành của vũ trụ.

Trong Chín Thức thì ngôn ngữ của Ý thức là lời nói và chữ viết, Tiềm thức là hình ảnh, và chỉ có Thân Thể thức và Ngã thức mới có ngôn ngữ là năng lượng, tương đồng với ngôn ngữ của vũ trụ.

Cho nên, nếu muốn tương thông với vũ trụ, thì chỉ có Ngã thức và Thân Thể thức mới có cùng ngôn ngữ với vũ trụ.

Nhưng vì Thân Thể thức tạo ra năng lượng để duy trì sự sống cho con người; cho nên, ít khi nào Thân Thể thức gọi trực tiếp nguồn năng lượng, hay tương tác với vũ trụ, mà thường sẽ tương tác với nguồn năng lượng của Ngã thức, rồi Ngã thức mới trực tiếp tương tác với vũ trụ.

Thí dụ, thân thể của chúng ta đang bị đói, nên các bộ phận trong cơ thể mới tác động đến Thân Thể thức. Thân Thể thức lúc đó, mới tương tác với Ngã thức là thân thể cần thức ăn.

Nếu chúng ta đang sống trong môi trường, mà chúng ta có những quán ăn, hay có thực phẩm dự trữ, thì Ngã thức của chúng ta sẽ ra lệnh cho Ý thức đi phân tích, so sánh... chúng ta nên làm gì để giải quyết cơn đói.

Sau khi Ý thức phân tích, so sánh...chẳng hạn như: đi vo gạo, nấu cơm, làm thịt, làm cá, v.v. rồi Ý thức mới gởi các phương pháp giải quyết về kho của Ngã thức trong Tiềm thức. Ngã thức sau khi nhận được những giải pháp của Ý thức, mới bắt đầu đưa ra lựa chọn xem Ngã thức đang muốn gì.

Nếu lúc đó, Ngã thức đang mê coi phim, thì Ngã thức sẽ không cung cấp những dữ liệu phân tích của Ý thức cho Thân Thể thức đi giải quyết cơn đói, mà sẽ ép Thân Thể thức tiếp tục ngồi mở mắt ra, cho Ngã thức coi phim.

Thân Thể thức khi có sự phản hồi từ Ngã thức, là “đói thì mặc đói, cứ ngồi coi phim đã”, thì Thân Thể thức mới tác động đến não bộ và các cơ quan hoạt động theo chỉ thị của Ngã thức.

Khi các cơ quan của Thân Thể thức đã hoạt động quá tải hay vượt ngưỡng, thì các cơ quan mới báo về Thân Thể thức, và Thân Thể thức ra lệnh cho các cơ quan ngừng hoạt động.

Lúc đó, Ngã thức không có mắt mở ra để coi phim, hay vì cái đói, gây ra mờ cả mắt, không xem được phim, thì lúc đó, Ngã thức mới đưa ra phương pháp đi giải quyết cơn đói của thân thể.

Thân Thể thức sau khi nhận được những cách giải quyết từ Ý thức xuyên qua Ngã thức, mới bắt đầu tác động lên

não bộ, và hệ thống thần kinh, để điều khiển tay, chân, hay thân thể, đi thực hiện nấu ăn, và ăn thức ăn sau khi nấu, để giải quyết cơn đói của thân thể.

Hay trong phân tích của Ý thức, thay vì đi nấu ăn, thì có thể ra quán ăn, hay đặt thức ăn mang đến nhà...thì Ngã thức sẽ lựa chọn giải pháp, rồi gởi lại cho Thân Thể thức đi thực hiện.

Nhưng nếu chẳng may, chúng ta lại sống trong hoàn cảnh mà không có gì để ăn, và chúng ta cũng không có thực phẩm dự trữ, thì lúc đó, Ngã thức của chúng ta không có điều kiện để giải quyết cơn đói của cơ thể. Cho nên, lúc đó, Ngã thức mới gởi nguồn năng lượng đó ra ngoài vũ trụ.

Nghĩa là, Ngã thức chỉ gởi ra ngoài vũ trụ khi Ngã thức không có những điều kiện, để thực hiện được cái muốn của Ngã thức, thì Ngã thức mới gởi cầu xin ra nơi vũ trụ. Chứ nếu Ngã thức có những điều kiện có thể thực hiện được cái muốn, thì Ngã thức sẽ tự đi giải quyết mà không cần đến sự tương tác với vũ trụ.

Thí dụ, khi chúng ta bị cảm cúm và chúng ta biết, khi chúng ta uống vài viên thuốc trị cảm cúm, mà chúng ta hết cảm cúm, thì chúng ta chẳng cần phải đi bác sĩ, hay đi vái tứ phương làm gì, vì chúng ta có thể tự giải quyết được.

Chúng ta chỉ van vái tứ phương, khi việc xảy ra cho chúng ta, đã nằm ngoài “tầm với” của chúng ta, thì chúng ta mới đi cầu xin nơi những nguồn năng lượng khác, hỗ trợ cho chúng ta.

Trong đoạn văn trên, khi diễn giả cho rằng: “khi chúng ta tạo ra nguồn năng lượng tích cực của cái cần thì sẽ không đi qua Ý thức mà đi vào tiềm thức rồi tiềm thức mới gởi năng lượng ra ngoài vũ trụ” thì sự diễn dịch này lại thiếu chính xác.

Vì ngôn ngữ của Tiềm thức là bằng hình ảnh, và sự hoạt động của Tiềm thức là nối kết các dữ liệu thu thập, tạo ra những giấc mơ. Cho nên, Tiềm thức không thể nào có thể tương tác với vũ trụ được.

Điều này, cũng giống như hai người Việt và Mỹ, khi nói chuyện với nhau qua điện thoại, mà người Mỹ thì không biết tiếng Việt, và người Việt thì không biết tiếng Mỹ.

Vậy, hai người Việt và Mỹ này, qua cuộc nói chuyện bằng điện thoại (tần số sóng), họ có thể hiểu được nhau không?

Câu trả lời chính xác là: Không rồi, phải không?

Điều này cũng giống như Tiềm thức của chúng ta với vũ trụ vậy, giống như hai người sử dụng hai ngôn ngữ hoàn toàn khác nhau, và không thể hiểu được nhau, cho nên, giữa Tiềm thức và vũ trụ sẽ không thể tương tác được.

Đứng trên căn bản của các thức thì Tiềm thức là thức khởi sinh ra sự sống của con người, và là nơi lưu giữ nhân tướng bản thể của con người. Nhưng khi con người bắt đầu hình thành Ngã thức, thì Ngã thức mới chính là thức để liên lạc với vũ trụ, chứ không phải Tiềm thức.

Chính vì Ngã thức là “trạm thông tin”, nơi tiếp nhận và phát ra nguồn năng lượng, cho nên, khi Ngã thức của

chúng ta dựa trên niềm tin là cái gì, thì nguồn năng lượng khi gởi ra vũ trụ sẽ là cái đó.

Thí dụ, chúng ta nói, chúng ta “tin” là, chúng ta giàu có hơn cả Jeff Bezos (ông chủ của Amazon); nhưng trên thực tế, chúng ta vẫn phải đi xin ăn từng ngày. Vậy, cho dù chúng ta có gởi bao nhiêu tín hiệu ra ngoài vũ trụ, chúng ta vẫn nghèo, vì sao?

Đơn giản, khi chúng ta nói, chúng ta tin, chúng ta giàu hơn Jeff Bezos là chúng ta đang dùng Ý thức để phân tích và so sánh, chúng ta có nhiều tiền hơn Jeff Bezos. Dĩ nhiên, trong so sánh cộng thêm sự tưởng tượng, sau số một (1), chúng ta có thể thêm mấy chục con số không (0) vào thì rất dễ dàng.

Nhưng trên thực tế, nếu chúng ta đang đi làm với lương là \$300 cho một ngày, và nếu chúng ta muốn thêm một con số không đằng sau, thành \$3,000 cho một ngày, thì không hề dễ một chút nào cả.

Thế nên, khi chúng ta dùng Ý thức để phân tích, và tưởng tượng, thì chúng ta tha hồ, thêm bao nhiêu con số không cũng không thành vấn đề, vì ngôn ngữ của Ý thức, là ngôn ngữ của chữ, số, lời nói, nhưng chúng ta sẽ không thể gởi ra cho vũ trụ được, vì không đồng một ngôn ngữ.

Nếu chúng ta muốn gởi ra ngoài vũ trụ, thì Ý thức, sau khi phân tích xong, phải gởi về trung tâm phát nhận sóng là Ngã thức. Nhưng có một điều, khi tiếp nhận những dữ liệu từ Ý thức, thì Ngã thức sẽ “duyet” lại bản tin từ Ý thức.

Khi những sự phân tích từ Ý thức này, đi ngược lại với niềm tin của Ngã thức như: Tôi nghèo không đủ ăn, tôi

không có khả năng, tôi tự ty, v.v. thì những dữ liệu, hay phân tích từ Ý thức, cho dù có hay, có đúng bao nhiêu, cũng sẽ bị “bộ lọc” của niềm tin lược giản, từ đó, tạo ra sự nghi ngờ.

Khi sự nghi ngờ có mặt, thì đó là “bản tin” mà Ngã thức phát ra ngoài vũ trụ. Khi vũ trụ tiếp nhận làn sóng từ sự nghi ngờ, thì cũng hồi đáp lại chúng ta bằng nguồn năng lượng nghi ngờ.

Thế là, kết quả mà chúng ta nhận được là sự nghi ngờ, đúng như Ngã thức của chúng ta phát ra. Đó cũng là lý do tại sao, các phương pháp như sự xác quyết, xác nhận (affirmation) với những từ ngữ tích cực như: tôi là người tự tin, tôi là người tài năng, tôi là người có lòng yêu thương, tôi luôn sống tích cực giúp đỡ mọi người, v.v, được lập đi lập lại mỗi ngày, vẫn không có tác dụng, hay đưa đến sự thay đổi. Vì sao?

Bởi vì, những sự lập lại đó, là dùng ngôn ngữ của Ý thức, mà không phải là của Ngã thức. Trong khi, bộ lọc niềm tin trong Ngã thức của chúng ta, lại ghi nhớ rằng, chúng ta không có tự tin, chúng ta không có lòng yêu thương, hay chúng ta không giàu có.

Cho nên, khi chúng ta càng lập đi lập lại các điều trên, thì những điều đó, khi qua bộ lọc niềm tin sẽ bị loại bỏ, và gửi về kho Tiềm thức. Khi những giải pháp đó được đưa về trong kho Tiềm thức, thì Tiềm thức lại sắp xếp và liên kết vào trong những bộ có liên quan đến nguồn năng lượng nghi ngờ. Thế là nguồn năng lượng nghi ngờ có mặt trên Ngã thức, và đó chính là những thông tin, mà Ngã thức sẽ

gởi ra ngoài vũ trụ, nếu cần.

Như vậy, chúng ta thấy, Thân Thể thức, Ngã thức, và vũ trụ, có cùng chung một ngôn ngữ, nên có thể sinh hoạt hay tương thông với nhau, còn Ý thức và Tiềm thức không phải là ngôn ngữ của vũ trụ, cho nên, không thể nào có sự tương thông với nhau được.

Ở đây, diễn giả lại cho rằng: “Sau đó, tiềm thức của chúng ta sẽ lắng nghe những cái **mong muốn** của chúng ta, và sẽ gửi cái thông điệp đó đến vũ trụ”, thì trong đoạn văn trên diễn giả lại cho rằng, “chúng ta phải đổi muốn thành cần mới đúng ngôn ngữ của vũ trụ”, xem ra có vẻ rất mâu thuẫn.

Mâu thuẫn là, nếu đã là cần, thì Tiềm thức của chúng ta phải gửi cái “cần” đi, chứ sao lại gửi cái “mong muốn” của chúng ta đi. Như vậy, có phải chăng, chúng ta đã gửi sai tín hiệu đến vũ trụ?

Cho nên, cái kết quả của chúng ta nhận lại được từ vũ trụ, cũng sẽ là kết quả, mà chúng ta không mong muốn, hay không phải cái chúng ta đang cần.

Gửi tín hiệu ra ngoài vũ trụ, hay tạo ra sự tương tác năng lượng giữa Ngã thức và vũ trụ, thì có quá nhiều thông tin, và mỗi người, lại có những cách diễn giải khác nhau, và đôi khi, mâu thuẫn và chống đối lại nhau. Nhưng thực tế thì như thế nào?

Có một câu chuyện liên quan đến người quen của chúng tôi về việc gửi “tín hiệu” đến vũ trụ như sau:

Có một cuối tuần rảnh rang, nên người quen của chúng tôi mới rủ chúng tôi đi đến hãng bán xe để xem chiếc Lexus. Sau khi đi dạo một vòng, người quen của chúng tôi đã tỏ ra rất thích chiếc xe màu vàng, nhưng vì hoàn cảnh tài chánh và điểm tín dụng không tốt, nên anh không thể mua chiếc xe đó.

Mười năm sau, đứa con của người quen của chúng tôi có cho người bạn mượn một số tiền để làm ăn. Người bạn của người quen, vì làm ăn thua lỗ, không có tiền trả lại, nên đã đem chiếc xe dư, trả thay tiền nợ.

Người con lúc đó, nhà đủ xe dùng, nên đem chiếc xe mà người bạn trả nợ, tặng lại cho cha của mình. Lại thay, đó lại là chiếc xe Lexus màu vàng, đúng y như chiếc xe mà mười năm trước, người quen của tôi rất thích.

Hôm đó, chúng tôi gặp anh tại chỗ sửa xe, và thấy anh lái chiếc xe Lexus màu vàng, nên chúng tôi mới ghẹo anh: - Cuối cùng thì anh cũng đạt được cái xe mà mười năm trước anh thích rồi nhỉ.

Anh nhăn nhó trả lời:

- Đạt gì chứ anh, cái xe này nhận được như của nợ vậy đó, vừa mới sửa cái hộp số hết mấy ngàn, bây giờ lại phải thay đến giàn nhún cũng tốn gần cả ngàn bạc nữa. Biết vậy, ngày xưa tôi đừng thích còn hơn, chứ thích, mà đến không đúng lúc, thì chỉ chuốc thêm khổ chứ ích lợi gì đâu anh.

Qua câu chuyện của anh, chúng ta có thể thấy được sự khác nhau giữa thích, muốn và cần như thế nào.

Bởi vì, mười năm trước, anh chỉ thích mà không muốn, cho nên, anh không có những động lực mạnh của muốn thúc đẩy anh tìm mọi cách (cần) để mua chiếc xe đó như: mượn người khác đứng tên, bỏ tiền đặt cọc nhiều hơn, hay đi các hãng xe khác, mà họ có những chương trình đặc biệt cho người bị điểm tín dụng kém, v.v, mà anh chỉ đem sự thích của anh, lập đi lập lại mỗi khi có dịp nói về xe.

Sự thích của anh, nếu nói theo luật hấp dẫn là được Ngã Thức gọi ra vũ trụ, mà không có thời gian cố định là thời điểm nào. Cho nên, đến mãi mười năm sau thì cái thích của anh mới được vũ trụ biến thành hiện thực.

Và hiện thực khi đạt được chiếc xe không đúng thời điểm, không những đã không làm cho anh vui vẻ, hạnh phúc, mà lại là sự khổ đau và phiền não.

Bởi vậy, khi áp dụng luật hấp dẫn chúng ta cần phải rất cẩn thận, chúng ta phải hiểu được rất rõ ràng sự vận hành của các thức, chức năng của các thức, và nhất là ngôn ngữ của các thức. Nếu không, chúng ta không những, không đạt được kết quả, mà chúng ta sẽ nhận được nhiều hậu quả như câu chuyện tiếp theo như sau:

Một người quen khác cũng tôi cũng rất hứng thú với luật hấp dẫn, và anh muốn có thêm tài chánh, nên đã đem điều ham muốn này, gọi ra ngoài vũ trụ.

Anh mong muốn trong vài tháng tới, anh có thêm \$20,000. Một tháng sau, những công ty về thẻ tín dụng của anh tự động nâng cấp giá trị tín dụng của anh lên đúng \$20,000 như anh muốn.

Cầm những thẻ tín dụng trong tay, anh xài vô tội vạ, giống như tiền từ trên trời rơi xuống vậy. Đến cuối tháng, thì những hóa đơn của thẻ tín dụng gửi về, bắt anh phải trả nợ số tiền mà anh đã xài qua thẻ tín dụng.

Anh không thể trả hết được nguyên số nợ, nên chỉ có thể trả góp giới hạn, và anh phải kéo dài đến 8 năm sau, anh mới có thể trả dứt được \$20,000 mà vũ trụ đã gửi cho anh.

Sau này, mỗi khi nghe ai nói đến luật hấp dẫn là anh né tránh, và coi đó như một sự lầm lẫn lớn nhất trong đời của anh. Bởi vì, đối với anh, khi anh học chưa đến nơi đến chốn mà anh đã sử dụng nó một cách bừa bãi, cầu thả, nên đã gây ra biết bao hậu quả mà anh phải gánh chịu, trong suốt một thời gian khá dài.

Đứng trên luật hấp dẫn, thì tiền nào cũng là tiền ... nghĩa là, tiền nợ cũng là tiền, chứ không phải, chỉ có tiền dư dả mới là tiền. Cho nên, khi chúng ta gọi nguồn năng lượng ra ngoài vũ trụ thì chúng ta cần phải biết chính xác và rõ ràng, nếu không, sẽ như người quen của chúng tôi, thay vì có tiền dư dả, thì lại trở thành tiền nợ.

Còn về phần bí mật thứ hai khi diễn giả cho rằng:

“... trong đạo phật, vốn không có cái tôi, cho nên, nếu chúng ta cần tiền, thì chúng ta cần phải loại bỏ chữ tôi và chữ cần, mà chỉ còn lại là “có tiền”, thí dụ như: “tôi cần có tiền” thành “có tiền”, là đủ”.

Chúng tôi, chưa bao giờ thấy trong đạo Phật đề cập đến luật hấp dẫn, nên không thể diễn giải theo tinh thần của đạo Phật được. Nhưng nếu diễn giả cho rằng, khi muốn

gởi năng lượng ra vũ trụ, phải bỏ đi cái tôi và cái cần, thì xem ra không hợp lý cho lắm.

Ví dụ, bạn có một trạm phát thanh và phát sóng ra ngoài, thì những làn sóng đó, phải được phát ra từ đâu, chứ không thể nào, không có trạm phát thanh, mà bạn có thể phát sóng được.

Địa điểm ở đâu, hay dụng cụ phát thanh tạo ra tần số sóng đó, cũng giống như thân thể, hay cái tôi của bạn. Mặc dù, trạm phát thanh hay dụng cụ phát sóng không phải là sóng, nhưng nếu không có trạm phát thanh, và dụng cụ thì không thể có sóng.

Nếu trạm phát thanh và dụng cụ phát sóng, muốn nhận lại sóng, thì cũng phải từ trạm phát thanh và dụng cụ đó nhận sóng, chứ không thể nào, không có trạm phát thanh và dụng cụ, mà bạn có thể nhận được sóng cả.

Cho nên, khi đem đạo Phật vào trong luật hấp dẫn và dùng thuyết Vô Ngã để giải thích sự tương tác với vũ trụ, thì hình như diễn giả đang “gượng ép” hai điều không giống nhau vào trong cùng một khuôn mẫu.

Học thuyết Vô Ngã của đạo Phật dùng để đối trị tâm chấp trước của Bản Ngã, vì cho thân này là tự có, liên quan đến góc độ của tâm lý, chứ không liên quan gì đến sự vận hành của vật chất, theo góc độ của vật lý. Cho nên, ở đây, có một sự nhầm lẫn giữa hai góc độ nhìn; vì thế, cách ứng dụng trở nên không đúng cách, và không hợp lý.

Ví dụ, bạn đang cần có tiền, mà bạn lại chỉ dùng 2 chữ: “có tiền”, thì bạn không thể “có tiền” được. Vì sao?

Vì hai chữ “có tiền” thuộc về ngôn ngữ của Ý Thức, nơi có sự phân tích, so sánh, mới tạo ra sự phân biệt có-không. Trong khi, ngôn ngữ của vũ trụ là năng lượng, thì ngôn ngữ của Ý Thức lại là lời nói, và chữ viết, cho nên, chẳng hề có sự tương tác nào.

Nếu chúng ta thật sự cần có tiền, thì chữ Cần (đúng hơn là chữ muốn) mới là ngôn ngữ của Ngã thức, và chỉ có Ngã thức mới có thể tương tác với vũ trụ. Nếu như Ngã thức chỉ gởi ra ngoài vũ trụ “cần” thì vũ trụ chẳng biết ai cần cái gì để đáp ứng. Thế nên, Ngã thức mới phải giải thích thêm cho rõ nghĩa là “tôi cần”. Nhưng tôi cần cũng không đủ vì “tôi cần” thì cần cái gì?

Chẳng hạn như: cần có tiền, cần có người yêu, hay cần có sức khỏe v.v. Mỗi một cái cần khác nhau sẽ tạo ra những tần số rung động khác nhau. Chính vì, có những tần số rung động khác nhau, nên mới tạo ra những sự giao hưởng trong vũ trụ tương ứng với nhau, và tạo ra những hiện tượng khác nhau, đáp ứng với sự giao hưởng.

Cho nên, nếu chúng ta bỏ đi hai chữ “tôi cần”, thì chúng ta bỏ đi sự giao tiếp với vũ trụ, cho dù, chúng ta có gào khản cổ “có tiền” “có tiền” thì vũ trụ vẫn lơ lửng ra với chúng ta, vì vũ trụ chẳng hiểu gì cả. Đơn giản chỉ là thế.

Thật ra, nếu muốn dùng đạo Phật để diễn giải luật hấp dẫn thì phải dùng đến “Ái, Thủ, HỮU” trong 12 nhân duyên mới biết được sức mạnh của cái muốn tới đâu.

Trong 12 nhân duyên, sự tái sinh của con người bắt nguồn từ chữ Ái, nghĩa là ham muốn chứ không hề có chữ cần.

Đứng trên góc độ của Ngã thức, Cần tuy là nguồn năng lượng, nhưng là nguồn năng lượng của sự hỗ trợ, chứ không phải là nguồn năng lượng của tác ý, hay rõ hơn là nguồn năng lượng của ham muốn.

Chỉ khi có sự tác động của ham muốn, thì nguồn năng lượng cần mới được tác động, để hoàn thành cái muốn của Ngã thức trong điều kiện có thể làm được. Khi không có thể làm được, thì lúc đó, Ngã thức mới sử dụng đến cái cần của vũ trụ để thay thế cho cái cần của Ngã thức.

Do đó, không có việc nguồn năng lượng của cần có thể gọi ra ngoài vũ trụ được, mà chỉ có nguồn năng lượng tác động hay nguồn năng lượng của muốn, mới đòi hỏi cái cần của vũ trụ cung ứng.

Thế nên, khi diễn giả cho rằng, thay thế chữ muốn bằng chữ cần, mới là dùng đúng ngôn ngữ của vũ trụ, thì đây chính là không chuẩn và cần chỉnh.

Để cho dễ hiểu hơn, chúng ta có thể dùng dụng cụ định vị (Global Positioning System) trong xe hơi, để hiểu rõ hơn về sự tương tác với vũ trụ.

Trên xa lộ cao tốc, có cả chục ngàn chiếc xe, mỗi chiếc đều gọi tín hiệu đến vệ tinh (satellite), và sau đó, vệ tinh mới hướng dẫn mỗi một xe, đi về đúng hướng mà người lái xe muốn đến.

Tuy có cả chục ngàn chiếc xe gọi tín hiệu cùng một lúc, nhưng vệ tinh vẫn hướng dẫn chính xác mỗi chiếc xe mà không có lẫn lộn; đó là vì, mỗi chiếc xe đều có một định vị, và những tần số sóng khác nhau. Chính vì chiếc xe có

định vị, và nơi đến khác nhau (tần số sóng), nên vệ tinh mới có thể thực hiện được.

Điều này, cũng giống như chúng ta, khi gửi những cái muốn ra ngoài vũ trụ, và cần vũ trụ đáp ứng lại những yêu cầu của chúng ta, nghĩa là, chúng ta phải có cái tôi (Ngã thức) và cái muốn, giống như chiếc xe có định vị và tần số sóng. Sau đó, Ngã thức muốn gì, thì cũng giống như, phương hướng mà chúng ta muốn lái xe đến, để vệ tinh hướng dẫn cho chúng ta.

Nếu mỗi chiếc xe trên xa lộ không có cái định vị riêng, thì không thể nào vệ tinh có thể phân biệt được để mà đáp ứng.

Cho nên, nếu diễn giả cho rằng, khi chúng ta cần có tiền, thì bỏ đi chữ tôi, và cần, mà chỉ nói có tiền, thì cũng giống như chiếc xe không có hệ thống định vị, và người lái xe, cũng không muốn lái xe đến vị trí nào, thì cho dù, người đó có nói cả triệu lần vị trí đó, người đó cũng không thể nào đến được vị trí đó, vì người đó không biết đường đi, mà cũng không muốn đi.

Luật hấp dẫn thì rõ ràng có trong vũ trụ, nhưng chúng ta có biết được sự tương tác với luật này hay không, thì còn tùy thuộc về sự hiểu biết của chúng ta về sự vận hành của các thức như thế nào.

Đời sống của chúng ta, ai cũng có cái muốn và cái cần cả. Nhưng nếu chúng ta có sự lầm lẫn hay diễn dịch định nghĩa của muốn và cần không chính xác, thì những cái muốn hay cần của chúng ta sẽ khó mà có thể đạt được.

Vậy, làm sao chúng ta có thể ứng dụng thích, muốn, và cần trong cuộc sống của chúng ta một cách đúng đắn, để có thể đem đến cho chúng ta bình an và hạnh phúc lâu dài hơn trong cuộc sống?

Để cho dễ hiểu hơn, chúng ta hãy dùng một vài thí dụ sau đây để minh họa.

Thí dụ 1: có một gia đình, người mẹ, có nhiều đứa con. Khi các con còn nhỏ, bà luôn dạy chúng rằng, anh chị em phải biết thương yêu và giúp đỡ nhau khi cần.

Khi các con của bà khôn lớn, chúng thực hành điều bà dạy, giúp đỡ lẫn nhau, khi có những khó khăn trong cuộc sống, thì bà lại không hài lòng; vì theo bà, mỗi người thì phải kiến giả nhất phận (kiến: thấy; giả: người; nhất: một; phận: phần; nghĩa là, mỗi người chỉ chú ý tới số phận riêng của mình, ai biết phận nấy, mà chẳng cần quan tâm đến anh chị em; hay như: cô có thân cô, cô lo..., tôi chọn đường tôi, tôi đi).

Như vậy, qua lời bà dạy, và qua thực hành, thì lại hoàn toàn khác nhau; trong khi bà dạy các con của bà theo một tiêu chuẩn, nhưng khi qua thực hành, thì bà, lại dùng một tiêu chuẩn khác để ứng dụng.

Hễ đứa nào khi gặp khó khăn, mà cần anh chị em giúp, thì bà không chấp nhận, và cho rằng, đứa nào thương yêu giúp đỡ cho đứa kia, là đang “nói giáo cho giặc”, đang “dạy hư” cho đứa kia, tiếp tục sống ỷ lại, khiến cho bà buồn phiền.

Rồi khi, đứa con của bà, không nhờ đến anh chị em giúp đỡ, mà đi nhờ bạn bè giúp đỡ, thì bà lại cảm thấy mất mặt,

vì có đứa con, phải đi nhờ cậy người khác, mà lại không nhờ trong gia đình, và bà cũng cảm thấy khổ đau.

Như vậy, ở đây, cái muốn của bà là cái muốn cho riêng bà, chứ không phải là cái muốn, cái cần của những đứa con. Bà muốn con bà yêu thương nhau, nhưng bà cũng muốn con bà sống chỉ biết đến mình, mà không thêm quan tâm đến những anh chị em khác.

Rõ ràng, ở đây, hai cái muốn hoàn toàn trái ngược nhau, và có hai kết quả khác nhau, nhưng bà lại đem gộp chung nó lại với nhau. Cũng giống như, những mảnh ghép trong Puzzel, không trùng với nhau, nhưng bà cứ ép nó vào với nhau.

Rồi khi, không ra được kết quả, mà thành những hậu quả, gây cho bà khổ đau, thì bà lại đi trách móc những đứa con của bà, là không làm đúng với Ý muốn của bà; bà vô phúc, nên bà phải chịu đựng những khổ đau này. Và bà nghĩ, chắc kiếp trước, bà đã tạo ra nghiệp nợ, nên kiếp này, con của bà mới đến, bắt bà trả nghiệp.

Nhưng sự thật, rõ ràng, là bà không biết được cái muốn của bà rõ ràng, bà đem hai cái muốn hoàn toàn khác nhau, trái ngược nhau, như một bên đi về hướng đông, một bên đi về hướng tây, và bà đòi hai hướng đó phải chung hướng, cho nên, bà mới khổ.

Cái khổ này, đâu phải do con của bà đem đến cho bà, cũng đâu phải, bà nợ con bà trong kiếp trước, mà nguyên do, chỉ vì chính bà đã không hiểu được cái muốn của bà rõ ràng.

Thí dụ 2: một bà mẹ khác, có một đứa con. Khi mới sang Mỹ, bà cũng còn trẻ, bà có thể đi học đại học, và tốt nghiệp

như những người khác; nhưng bà lại muốn đi làm kiếm tiền, thay vì đi học. Trải qua một thời gian, bà kết hôn và có con. Khi con của bà tốt nghiệp lớp 12 xong, thì bà muốn con bà phải học đại học, và phải có bằng cấp.

Con của bà cũng như bà, không muốn tiếp tục đi học, và quyết định đi làm, thay vì đi học. Khi nghe quyết định của đứa con, bà muốn “dậy” cho nó một bài học, là cho nó, phải trả giá, cho những gì mà nó muốn.

Khi đứa con gặp khó khăn trong cuộc sống, cần bà giúp, thì bà nhất định không giúp nó. Cho nên, thay vì, người khác đi làm một công việc, thì con của bà phải làm ba công việc để trang trải trong cuộc sống của nó.

Cách lý luận của bà là, bà phải dậy cho nó một bài học; nhưng trên thực tế, bà đâu có dậy gì cho con của bà đâu, mà là cuộc đời, hay xã hội, đang dậy cho nó chứ.

Nếu bà muốn dậy cho con của bà biết nó sai chỗ nào, thì khi nó sai, nó cần bà giúp đỡ, thì bà phải dang tay ra giúp nó, rồi bà mới hướng dẫn cho nó sai ở chỗ nào, làm sao sửa cho đúng, và đúng thì phải dựa trên tiêu chuẩn nào mới gọi là đúng, chứ không phải dựa trên tiêu chuẩn là cái muốn hay thích của bà đặt ra.

Nếu đặt theo tiêu chuẩn của bà, thì bà cũng phải sử dụng tiêu chuẩn đó là tiêu chuẩn đơn, chứ không thể theo tiêu chuẩn kép được.

Nếu bà sử dụng đến sự quan sát và nhìn sâu vào chính bản thân bà, thì bà sẽ thấy rất rõ, trong khi, chính bà cũng có những cơ hội đi học, thì sao bà lại không đi học, mà bà lại muốn đi làm; rồi bây giờ, con bà cũng làm giống như bà,

thì bà lại cho rằng, bà phải dạy cho nó một bài học, cho đến khi nào nó biết sai, rồi sửa lại, thì bà mới giúp nó.

Vậy, bà có biết bà sai không? và bà đã sửa lại cái sai của chính bà chưa? khi bà cho rằng, người thành công là phải có bằng cấp, trong khi, chính bà, bà cũng không có bằng cấp gì cả, mà bà vẫn thành công.

Nếu như bà, cho rằng, bà có kinh nghiệm, đã trải qua, và bà đã biết bà sai, thì bà cũng phải sửa lại cái sai của bà, bằng cách, bà cũng bỏ đi làm, để đi học đại học, cho đến khi, bà tốt nghiệp; rồi dựa trên bằng cấp đó, bà đi làm ra có nhiều tiền hơn, thì bà mới dựa vào đó làm tiêu chuẩn, để dạy cho con bà làm theo, thì đó mới gọi là bà dạy cho con bà bài học, làm sao là sai, và làm như thế nào mới là đúng.

Nhưng ở đây, thực tế chứng minh, nếu theo như lý luận của bà, thì chính bà cũng đã làm sai, bà cũng không biết sửa sai, mà bà lại đi dạy cho con bà bài học về sửa sai, thì làm sao con của bà có thể làm cho đúng được.

Sự thật là, bà không làm được, nhưng bà lại muốn bắt con của bà phải làm cho bằng được, nếu không, bà sẽ không bao giờ giúp đỡ nó, khi nó cần.

Rồi đến khi, nó không cần sự giúp đỡ của bà, và đi nhờ sự giúp đỡ của người khác, thì bà lại xấu hổ, và cho rằng, bà vô phước, gặp phải đứa con ngỗ nghịch, không chịu nghe lời, khiến cho bà khổ.

Có thể nói, trong đời người, rất là tức cười, chúng ta cứ lấy những cái muốn trái nghịch nhau, rồi gắn ghép vào với nhau thành một cặp, và bắt nó phải đi chung cùng đường.

Rồi khi không thể, thì chúng ta lại lấy đối tượng nào đó để đổ thừa, cho sự việc làm sai của chúng ta, mà không muốn sửa cái sai của mình.

Chúng ta không làm được, nhưng lại cứ muốn bắt người khác phải làm cho bằng được. Rồi khi người khác không làm được như chúng ta muốn, thì chúng ta lại lý luận rằng, phải dạy cho nó bài học. Phải để cho người đó, học ra cái sai của người đó, rồi đứng lên từ cái sai đó, rồi khi nó đứng lên từ cái sai đó, và cần sự giúp đỡ, thì lúc đó, mới giúp người đó.

Lý luận này mới nghe qua thì hợp lý, nhưng nếu qua quan sát nhìn sâu thì lại hoàn toàn không hợp lý. Vì sao?

Vì khi người đó ngã, thì lúc đó, người đó mới cần chúng ta giúp đỡ họ đứng lên, để họ có thể đi tiếp, hay chuyển hướng con đường khác, chứ khi, người đó, họ đã có thể tự đứng lên, và tiếp tục đi, thì họ đâu cần chúng ta giúp đỡ họ làm gì. Lúc đó, cho dù, chúng ta muốn giúp họ, đã chắc gì là họ cho chúng ta giúp.

Cho nên, lý luận này chỉ là những lý luận mang tính cách ngụy biện, che dấu đi điều chúng ta không muốn làm, nhưng lại luôn cho rằng, đó là cái muốn đẹp, chính đáng, và cần thiết để cho người kia, biết học sai chỗ nào mà sửa.

Rồi đến khi người đó không cần đến sự giúp đỡ của chúng ta nữa, đi nhờ người khác giúp đỡ, thì chúng ta lại vin vào đó, và cho rằng, người đó làm cho chúng ta mất mặt, xấu hổ, làm cho chúng ta khổ đau.

Hay cho đến khi, chúng ta có vấn đề, cần người đó giúp, và người đó cũng dùng lý luận, muốn dạy cho chúng ta

một bài học, không giúp đỡ, thì chúng ta lại lên án, và cho rằng, người đó sống bội bạc, không tình nghĩa, không nghĩ gì đến những người thân, mà chỉ đi giúp đỡ người ngoài.

Như vậy, nếu chúng ta muốn sử dụng thích, muốn và cần trong đời sống, để đem đến sự bình an lâu dài, thì chúng ta cần phải có những nhận thức một cách rõ ràng và đúng đắn, như sau:

Chỉ nên sử dụng tiêu chuẩn đơn mà đừng sử dụng tiêu chuẩn kép. Tiêu chuẩn đơn là tiêu chuẩn mà chúng ta ứng dụng trên bản thân chúng ta như thế nào, thì khi ứng dụng cho người khác, chúng ta cũng phải dùng đúng theo tiêu chuẩn đó, mà không được thay đổi.

Ngược lại, với tiêu chuẩn đơn là tiêu chuẩn kép; nghĩa là, ở đó có hai tiêu chuẩn trái ngược. Tiêu chuẩn đầu là tiêu chuẩn dành riêng cho chúng ta, và tiêu chuẩn thứ hai, là tiêu chuẩn chúng ta dùng ứng dụng cho người khác.

Thí dụ, chúng ta có quyền mua sắm hay chọn lựa những gì chúng ta thích hay muốn, nhưng người khác lại không có quyền lựa chọn mua sắm theo người đó, mà phải làm theo cái muốn hay cái thích của chúng ta như thế nào.

Nếu người đó không làm theo cái muốn hay cái thích của chúng ta, thì chúng ta có quyền trừng phạt họ, vì chính họ, là người gây ra cho chúng ta khổ đau, vì họ không làm theo đúng ý muốn hay thích của chúng ta.

Nhưng chúng ta lại có quyền từ chối, hay không làm theo cái muốn hay thích của người kia, và khi người kia có khổ đau, vì chúng ta không làm theo cái muốn và thích của người đó, thì chúng ta lại cho rằng, đó là họ tự chuốc lấy,

vì đó, chỉ là muốn và thích của người đó, chứ không phải là muốn và thích của chúng ta.

Ngày nào, chúng ta còn sử dụng tiêu chuẩn kép, thì ngày đó chúng ta còn tiếp tục khổ đau, vẫn tiếp tục tạo ra sự khổ đau cho người và cho mình. Nguyên do vì, chúng ta đã đem hai tiêu chuẩn đối nghịch với nhau, và nhập chung vào làm một.

Cho dù, chúng ta có học bao nhiêu học thuyết cao siêu, cho dù, chúng ta có dùng bao nhiêu lý lẽ để ngụy biện, thì chúng ta cũng không thể nào làm biến đổi được hai cực, đã đối nghịch với nhau, trở thành cùng một hướng được.

Nếu có chẳng, đó chỉ là ảo tưởng, là hoang tưởng, mà chúng ta tự tạo ra, mãi mãi không có thật trong thực tại.

Hay, nếu có muôn ngàn kiếp để tái sinh, mà kiếp nào, chúng ta cũng tiếp tục sử dụng tiêu chuẩn kép, vẫn tiếp tục hoang tưởng, thì chúng ta vẫn tiếp tục khổ đau, như kiếp hiện tại, mà không có gì thay đổi cả.

Muốn thay đổi, thì tại sao phải chờ đợi đến kiếp sau, trong khi, ngay kiếp này, chúng ta cũng có thể thay đổi. Chúng ta chỉ cần, thay đổi cách sử dụng từ tiêu chuẩn kép thành tiêu chuẩn đơn, thì đâu cần đến kiếp sau tái sinh để học thay đổi làm gì?

Khi chúng ta muốn dạy cho ai một bài học, thì chúng ta phải lấy từ kinh nghiệm, sự trải nghiệm, và chúng ta phải thực hành trên đó, rồi lấy đó làm tiêu chuẩn, dựa trên kết quả mà chúng ta có. Chứ không phải, dựa trên cái muốn hay thích của chúng ta, như thế nào làm tiêu chuẩn.

Định nghĩa của hai chữ tiêu chuẩn, có nghĩa là, hướng đến, đích đến/tiêu đã đúng/chuẩn, đã được xác định qua kiểm nghiệm và thực nghiệm.

Khi đích đến hay hướng đến, không qua kiểm nghiệm hay thực nghiệm, mà luôn thay đổi hướng hay đích đến, thì đó không còn là tiêu chuẩn nữa, mà đó chỉ là ảo tưởng, hay tưởng tượng ra hướng hay đích đến.

Trên đời này, hễ cái gì là ảo, thì không bao giờ có thể thành thật được.

Khi muốn dạy cho ai một bài học thì phải đích thân dạy cho họ, chứ không phải nhờ người khác dạy, rồi cho rằng chính mình đã dạy.

Muốn dạy cho một người biết thế nào là sai hay đúng, thì trước tiên, phải để ý đến cái cần mà người kia cần giúp đỡ là gì, rồi nương trên cái cần đó, mới bắt đầu giúp đỡ họ, chỉnh sửa lại cho đúng tiêu chuẩn thế nào là đúng, thế nào là sai, và phải liên tục giúp đỡ cái cần của họ, trong lúc họ sửa sai, thì họ mới có cơ hội làm đúng; chứ không phải, viện ra lý do là, phải dạy cho người đó bài học, là họ đã làm sai như thế nào, rồi tự họ học sửa sai, rồi đứng lên từ cái sai đó, rồi lúc đó họ cần mới giúp họ.

Nếu người đó, họ đã tự đứng lên từ cái sai của họ, và tự họ điều chỉnh lại thành đúng, thì họ đâu cần chúng ta giúp đỡ họ làm gì.

Khi chúng ta không muốn giúp họ, thì chúng ta chỉ cần cho họ biết, chúng ta không muốn giúp họ, vì họ không làm đúng theo tiêu chuẩn mà chúng ta lựa chọn, chứ chúng ta không thể ngụy biện rằng, chúng ta không giúp họ khi

họ cần, vì chúng ta muốn dạy cho họ một bài học như thế nào là đúng, như thế nào là sai.

Mặc dù trong đời người, chúng ta có rất nhiều cái muốn và cái không muốn. Nhưng cho dù chúng ta có bao nhiêu cái muốn, thì cuối cùng, cũng chỉ gom vào hai cái muốn và không muốn, đó là, chúng ta muốn có bình an, và không muốn có bất an hay khổ đau.

Như vậy, nếu chúng ta đặt ra cả hàng trăm, nghìn tiêu chuẩn, đúng-sai, tốt-xấu, thì tại sao chúng ta lại không sử dụng hai tiêu chuẩn, mà hễ là con người, dù trẻ đến già, ai cũng luôn khát khao có được đó là an và bất an.

Chỉ cần chúng ta dựa trên tiêu chuẩn an và bất an với chúng ta, cũng như khi ứng xử với người khác, thì sẽ giúp cho chúng ta khi thực hành dễ hơn rất nhiều.

Thành thật với chính mình là việc làm vô cùng cần thiết, khi chúng ta chọn an và bất an làm tiêu chuẩn. Không có sự thành thật với chính mình, chúng ta sẽ tiếp tục sử dụng sự nguy hiểm, để che dấu đi những điều mà chúng ta không muốn, nhưng lại diễn đạt thành muốn.

Nếu chúng ta lựa chọn mục đích là an, thì khi chúng ta có bất an, chúng ta phải đi tìm ra nguyên nhân gây ra bất an, và giải quyết sự bất an đó tận gốc rễ, thì chúng ta mới có được an kéo dài.

Còn nếu như, chúng ta chỉ giải quyết tạm thời, hay phiên diện, hời hợt, thì sự bất an đó sẽ trở lại với chúng ta là chuyện tất nhiên.

Nguyên do gây ra sự bất an của chúng ta, là do chính chúng ta khi đi giải quyết vấn đề, không muốn giải quyết một cách rõ ràng, chứ không phải tại, hay bị, ảnh hưởng từ đối tượng hay hoàn cảnh nào.

Nếu chúng ta cứ vin vào các học thuyết, các lý lẽ kiếp trước, kiếp sau, trả nghiệp báo... để bào chữa cho việc chúng ta đã làm sai, khi không đi giải quyết vấn đề tận gốc rễ, thì đó chỉ là chúng ta đang sống giả dối với chính chúng ta, chứ đó không phải là sự thật.

Nếu chúng ta muốn chọn bất an làm tiêu chuẩn thì cũng không có gì là sai cả. Vì đó là ý muốn của chúng ta. Cho nên, khi khổ đau hay bất an đến với chúng ta, chúng ta chỉ cần vui vẻ và chấp nhận lấy sự khổ đau hay bất an đến với chúng ta là được.

Chứ không thể nào, cái muốn bất an của chúng ta khi đã có hậu quả, thì chúng ta lại không chấp nhận, rồi lại đi tìm ai đó, bắt họ gánh trách nhiệm, trong khi, chính chúng ta lại là người khởi ý muốn, chứ không phải là người khác, thì làm sao họ có thể thay đổi cái muốn của chúng ta được.

Cho dù, người đó có thay đổi, thì sự thay đổi đó, là do chính họ tự thay đổi cái muốn của họ, chứ không phải thay đổi cái muốn của chúng ta.

Khi làm cha mẹ, chúng ta không nên định hướng cho con cái của chúng ta theo định hướng nào cả; vì chính chúng ta cũng còn chưa định hướng được cho chính mình, thì chúng ta lấy kinh nghiệm, hay trải nghiệm gì, để định hướng cho con cái của mình.

Một bậc cha mẹ đúng đắn, chỉ nên hỗ trợ cho con cái của mình khi chúng cần, còn khi các con của mình không cần đến sự giúp đỡ của mình, mà các con có thể tự sinh hoạt, thì nên tôn trọng sự lựa chọn hay định hướng của nó.

Nếu muốn dậy dỗ cho các con, thì cha mẹ chỉ nên thực hành đúng với tiêu chuẩn và mục đích của mình chọn; và những tiêu chuẩn đó, đã có những kết quả rõ ràng; chứ đó không phải là những tiêu chuẩn dựa trên cái muốn hay thích, quá hoang tưởng hay ảo tưởng tạo ra kết quả của chúng ta, rồi gọi đó là tiêu chuẩn và bắt con cái của mình phải nương trên cái ảo đó, rồi biến thành thật. Trong khi, cái muốn hay thích đó, thì chính chúng ta lại không thể làm được.

Như vậy, nếu cha mẹ muốn dậy cho con chọn mục đích, thì cha mẹ phải làm gương, và làm ra kết quả từ mục đích đó.

Thí dụ, cha mẹ muốn dậy con chọn mục đích là sống có bình an, thì cha mẹ phải thực hành ra kết quả của bình an, rồi mới dựa trên những kết quả đó để làm gương cho con cái noi theo, chứ không phải bắt buộc nó nói theo.

Nếu chúng ta có thể thực hiện được những điều này thì chúng ta mới sử dụng muốn, thích và cần thế nào cho đúng cách để đem đến bình an lâu dài. Nếu không thì chúng ta chỉ đang sống giả dối với chính chúng ta, và chúng ta đang tạo ra khổ đau cho chúng ta chứ không phải là ai khác.

TÂM DƯỢC

Bạn thân mến,

Cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên màu nhiệm hơn khi bạn bắt đầu tất cả mọi sự, mọi việc, trong cuộc sống của bạn bằng sự quan sát. Và ai trong chúng ta cũng có khả năng này mà không cần phải học từ bất cứ một ai khác.

Khi bạn chọn lựa sử dụng sự quan sát đang có trong bạn thì bạn đang bắt đầu một hành trình mới, hành trình của sự nhìn sâu hơn.

Hành trình nhìn sâu hơn này đóng một vai trò vô cùng quan trọng, vì hành trình này sẽ giúp bạn tiếp cận được với Sự Thật Đang Là.

Khi bạn tiếp cận được với Sự Thật Đang Là, bạn sẽ không còn phỏng đoán, mơ tưởng về kết quả bạn mong muốn, mà bạn biết rất rõ được kết quả đó qua quá trình quan sát tỉ mỉ, phân tích, và tổng hợp sâu sắc.

Trong đạo Phật, sự quan sát tỉ mỉ, phân tích và tổng hợp sâu sắc để biết được kết quả mà không phải là hậu quả, được gọi là Tuệ Giác. Tuệ là khả năng quan sát, phân tích, tổng hợp theo chiều sâu, và Giác là nhận ra, biết ra.

Ở đây, chúng ta không bàn về tôn giáo, vì khả năng quan sát, phân tích, tổng hợp theo chiều sâu vốn là bản năng của con người. Ai trong chúng ta cũng có sẵn. Vấn đề là, chúng ta có muốn sử dụng hay không, và sử dụng như thế nào mới đúng cách.

Trong chủ đề “Tâm Dục” này, chúng tôi sẽ chia sẻ với bạn kinh nghiệm mà chúng tôi sử dụng sự quan sát, phân tích và tổng hợp như thế nào trong quá trình chăm sóc cho người thân, và làm sao chuyển hóa thức ăn bình thường thành Tâm Dục.

Có một vài điều vô cùng quan trọng mà bạn cần phải lưu ý:

- Vì đây chỉ là kinh nghiệm của riêng chúng tôi, cho nên, đó không phải là tiêu chuẩn chung cho tất cả mọi người. Vì vậy, nếu bạn muốn trải nghiệm thì bạn phải dùng Tuệ Giác của chính bạn để đạt được kết quả, chứ không nên dùng kết quả của chúng tôi làm kết quả của bạn.
- Tất cả những thức ăn của chúng tôi sử dụng cho người thân, cũng chỉ là lựa chọn theo sở thích, mà không phải là tiêu chuẩn vàng, bắt buộc phải có. Khi bạn sử dụng Tuệ Giác của bạn, bạn sẽ biết chọn những thức ăn nào thích hợp cho người bạn muốn chăm sóc, hay cho chính bản thân bạn.
- Niềm tin đóng một vai trò vô cùng quan trọng để đạt được kết quả. Không xác định được niềm tin đúng đắn thì bạn sẽ không ra được kết quả như bạn muốn. Chúng ta phần lớn có những hiểu lầm về niềm tin. Chúng ta cứ nghĩ rằng, khi chúng ta nói chúng ta tin điều gì đó thì chúng ta tin 100%. Nhưng sự thật, chúng ta không tin như chúng ta nói.

Hãy lấy một thí dụ làm minh họa: Tôi tin là tôi sẽ trúng số, nhưng tôi mua vé số hoài, mà vẫn không trúng. Bạn nghĩ gì về niềm tin này? Rõ ràng, bạn đâu có tin bạn trúng số. Nếu bạn thật sự tin, bạn chỉ cần mua một lần là bạn trúng.

Hay nói một cách khác hơn, điều bạn tin không phải là bạn trúng số, mà thật sự, bạn tin là bạn không trúng, nên bạn cứ tiếp tục mua hoài. Bởi vậy, kết quả là tuần nào bạn cũng mua vé số, nhưng bạn không trúng, đó là việc tất nhiên.

Thí dụ thứ hai: Tôi tin là tôi sẽ hết đau răng, để tôi thử. Thử là một dạng của nghi ngờ. Khi bạn tin mà có Thử, hay nghi ngờ thì kết quả ra là sự nghi ngờ của bạn, chứ không phải kết quả của việc bạn tin vào bạn hết đau răng. Vì vậy, nếu muốn biết bạn tin là gì, thì bạn hãy lấy kết quả bạn đang có để biết cái Nhân (cái bạn tin) là gì. Nếu bạn biết cái Nhân bạn chọn sai thì bạn chỉ cần chọn lại cái nhân cho đúng, rồi đặt niềm tin vào cái nhân đó.

- Phương pháp ứng dụng của chúng tôi không phải là phương pháp trị bệnh, mà chỉ là phương pháp nhìn sâu, và tôn trọng khả năng tự chữa của cơ thể.
- Sự ứng dụng của chúng tôi chỉ là sự hỗ trợ cho cơ thể của người được chăm sóc, có cơ hội tự phục hồi các chức năng theo qui luật sống còn của cơ thể.

- Khi có những việc cấp bách mà cơ thể chưa có phản ứng kịp thời để tự điều chỉnh, chúng tôi vẫn sử dụng mọi phương tiện đang có như: đi nhà thương, khám bác sĩ, và vẫn tuân thủ theo đúng cách hướng dẫn của các chuyên gia trong quá trình chữa trị.
- Cách ứng dụng của chúng tôi chỉ sử dụng trong quá trình khi cơ thể có nhiều thời gian để tự điều chỉnh, chứ không được sử dụng trong những trường hợp nguy cấp liên quan đến tánh mạng.
- Phương pháp này, không hề có đối kháng lại với tất cả các phương pháp trị bệnh của các chuyên gia, mà chỉ mang tính cách hỗ trợ, giúp cho mọi phương pháp trị bệnh khác trở nên có hiệu quả tốt hơn.
- Đừng tin những gì chúng tôi chia sẻ, mà bạn nên xem những chia sẻ của chúng tôi như một thông tin, và bạn hãy sử dụng Tuệ Giác của bạn để trải nghiệm. Bạn chỉ nên tin vào Kết Quả mà chính bạn đạt được. Vì Kết Quả đó đúng với bạn nhất. Không ai hiểu bạn hơn chính bạn, và chỉ có bạn mới biết chính xác bạn muốn gì và cần gì?

Nào, xin mời bạn hãy cùng trải nghiệm qua những ứng dụng của chúng tôi, trong việc chăm sóc cho người thân bị bệnh suy khờ người già như thế nào.

Khi bác sĩ về thần kinh đưa những tám hình chụp não của người thân của chúng tôi, ông chỉ vào những chỗ lỗ chỗ trong hình và giải thích, đây là những vùng thuộc về trí

nhớ.

Vùng này trong hình đã chứng minh, vùng trí nhớ đã bị tổn hại, những tế bào trong đó khuyết dần, và nguy cơ sẽ không còn khả năng để nhớ. Sự giảm của trí nhớ sẽ tụt dần, và giai đoạn cuối cùng, người thân của chúng tôi sẽ giống như đứa trẻ mới sơ sinh, không biết một thứ gì.

Ngoài bệnh về suy khờ người già, người thân của chúng tôi cũng còn một số các bệnh nền khác như: Tiểu đường (đã dùng thuốc hơn 20 năm), Suy Thận khá trầm trọng, Huyết áp cao, mỡ cao, liên quan đến tim, và phải liên tục đi khám bác sĩ tim theo định kỳ, vì theo tiền sử bệnh án, người thân của chúng tôi đã từng bị tai biến mạch máu não 3 lần, nhưng không bị di chứng.

Có thể nói, tất cả những bệnh mà người thân chúng tôi có, được gọi là bệnh của thế kỷ 21, không hề thiếu thứ nào.

Là một người rất năng nổ trong hoạt động, tuy đã là U70, nhưng chúng tôi vẫn tiếp tục hoạt động trong kinh doanh, và sinh hoạt về tâm linh. Có thể nói, khi chấp nhận trở về để chăm sóc cho người thân, đứng về mặt tâm lý, chúng tôi cũng chưa thể thích nghi ngay, vì những thói quen cũ đang phải thay bằng những thói quen mới.

Những ngày đầu, khi sống trong môi trường mới có những rào cản như: phải khóa và mở cửa phòng bếp, khóa tủ đựng dao kéo, v.v. để tránh gây ra nguy hiểm cho người thân. Rồi phải thích nghi với những thay đổi của người thân theo từng tuần.

Có những thói quen, vừa mới quen xong thì người thân lại

thay đổi cách sinh hoạt khác, và lại phải tập thói quen mới. Có thể nói, nếu ai chưa trải qua sẽ không cảm nhận được hết những áp lực về cả tâm và sinh lý.

Những cơ quan chính phủ, trong các chương trình dành cho những bệnh suy khờ người già đã đưa ra rất nhiều những hướng dẫn và khuyến cáo. Trong đó, những thống kê đưa ra, có đến hơn 50% những người nuôi người bị suy khờ người già sẽ bị rơi vào trầm cảm.

Trước những khó khăn tiếp tục chồng chất, ngoài việc phải học hỏi cách chăm sóc cho người thân, chúng tôi còn phải giải quyết những xáo trộn trong tâm lý của chính mình. Nếu không, cơ hội rơi vào trầm cảm là rất cao.

Vốn đã có thời gian khá dài sinh hoạt về tâm linh, chúng tôi đã bắt đầu sử dụng sự quan sát tỉ mỉ, phân tích, tổng hợp chính xác để tìm ra kết quả mà chúng tôi mong muốn, đó là: Đem Bình An đến cho người thân và cho chính mình.

Thay vì, bực tức khi người thân quên không biết mình vừa mới ăn mà lại kêu đói, chúng tôi đã bắt đầu bằng sự quan sát những hành động, cơ thể, cân nặng v.v. của người thân, rồi ghi chép vào một cuốn sổ, có ngày giờ rõ ràng.

Mục đích của cuốn sổ này giúp cho chúng tôi có thể biết chính xác người thân ăn uống thế nào? Có thiếu dinh dưỡng không? Có bị sụt cân không? Hay, tăng cân thì ảnh hưởng như thế nào tới sức khỏe v.v. Có thể nói, tất cả những gì liên quan đến người thân thì chúng tôi quan sát rất kỹ, và ghi chép lại đầy đủ.

Chính nhờ tập trung vào sự quan sát tỉ mỉ, để sau này, dùng cho sự phân tích hay tổng hợp một cách chính xác, giúp cho chúng tôi có thể hiểu rõ hơn về người thân của chúng tôi, và có thể đưa ra những cách điều chỉnh hợp lý.

Với chúng tôi, về tâm lý, chúng tôi cũng không rơi vào sự bức tức như lúc mới ban đầu, khi chúng tôi cứ dựa vào nhận thức vô cùng sai lầm, đó là: người thân đã bao nhiêu tuổi rồi, mà chỉ có việc đơn giản là nhớ mình ăn gì hay chưa cũng không nhớ.

Chính vì nhận thức sai lầm này là nguyên nhân gây ra sự bức tức của chúng tôi, và sự bức tức đó, nếu cứ tiếp tục gia tăng mỗi ngày, khi người thân lại quên không nhớ đã ăn, thì khi sự bức tức đó vượt ngưỡng của sự chịu đựng sẽ đưa đến kết quả là chúng tôi bị trầm cảm.

Sự thật, rõ ràng là người bị bệnh suy khờ người già là người đang mất dần trí nhớ. Họ không nhớ là chuyện tất nhiên, đâu có gì cần phải bàn cãi. Nhưng vì chúng tôi lúc ban đầu đã có nhận thức sai lầm rằng: vì người đó đã sống biết bao lâu, cũng đã có tuổi đời, nhưng sao một việc đơn giản như vậy lại không nhớ được.

Cái tức cười và ngớ ngẩn nhất trong nhận thức sai lầm này là: nếu họ nhớ thì họ đâu có bị bệnh suy khờ người già.

Như vậy, qua sự quan sát sâu sắc, để ý từng chi tiết về hành động, hành vi, cách diễn đạt của chúng tôi với người thân, chúng tôi lại rút ra được một vài bài học như sau:

1. Chúng tôi quá tin vào những gì chúng tôi nghĩ là mình đúng. Mà cái đúng đó chỉ là cái đúng qua suy

luận, hơn là tiếp xúc với sự thật; từ đó, tạo ra sự nhầm lẫn trong nhận thức và sinh ra phiền muộn.

2. Khi bắt đầu bằng sự quan sát tỉ mỉ, ghi chép rõ ràng, phân tích, tổng hợp chính xác đã giúp chúng ta tiếp xúc được với sự thật. Và khi tiếp xúc được với sự thật thì chúng tôi mới có cách giải quyết tận gốc rễ; từ đó, mới có thể có An thật sự; và chỉ có An thật sự, mới là thuốc trị dứt điểm những phiền muộn, bực tức, trầm cảm, không di chứng.
3. Khi có sự quan sát tỉ mỉ, phân tích, tổng hợp chính xác, và tiếp xúc được với sự thật thì chúng tôi mới có khả năng giải quyết vấn đề mà không đưa đến hậu quả, và tạo thành kết quả như chúng tôi mong muốn.
4. Khi có sự quan sát tỉ mỉ, phân tích, tổng hợp chính xác, và tiếp xúc được với sự thật thì lúc đó tình thương vô điều kiện (Từ Bi: Từ là đem niềm vui đến cho người khác; Bi là lấy niềm đau nỗi khổ ra khỏi người khác) mới xuất hiện.
5. Khi có tình thương vô điều kiện xuất hiện thì Nuôi Nấng trở thành Chăm Sóc. Hay rõ nghĩa hơn, Nuôi Nấng thuộc về trách nhiệm phải làm, trong đó, bao gồm: sự bắt buộc, chịu đựng, hy sinh, gánh chịu, và hậu quả là: sự bực tức, phiền muộn, căng thẳng, trầm cảm v.v.

Ngược lại, Chăm Sóc bắt đầu bằng sự quan sát tỉ mỉ, nhìn sâu để tiếp xúc với sự thật. Khi tiếp xúc được với sự thật thì phát sinh ra tình thương vô điều kiện, trong đó, bao gồm: sự hiểu biết, đồng cảm, tự nguyện, và kết quả là An Lạc.

Qua 5 bài học trên, chúng tôi đã bắt đầu đem ứng dụng vào cho người thân của chúng tôi. Chỉ trong vòng 35 ngày, người thân của chúng tôi thay đổi các kết quả đến ngay cả các bác sĩ về Tim, Thận, v.v, họ đều gọi đó là những kỳ tích mà khoa học không thể giải thích được.

Về thuốc tiểu đường, mặc dù đã dùng hơn 20 năm, nhưng sau 35 ngày thì không cần uống thuốc Tiểu Đường nữa, vì chỉ số của đường gần bằng với chỉ số của người bình thường.

Về cao máu, cao mỡ, thuốc dùng trong hơn 20 năm, nay ngừng uống, vì trở lại bình thường.

Về bệnh suy khờ người già, tuy không nhớ nhiều việc như lúc trước, nhưng độ quên không gia tăng.

Trong quá trình thực nghiệm, chúng tôi thực nghiệm cho người thân nghe những bài nhạc về những tác giả mà người thân chúng tôi thích, thì người thân có thể hát, nhịp tay chân theo điệu nhạc và rất hứng thú. Ngược lại, với những bài nhạc hay tác giả không ưa thích thì không hề có bất cứ một phản ứng gì. Giống như kiểu, bịt tai lại không nghe vậy.

Chúng tôi thực nghiệm liên tục trong một tháng, và kết quả mỗi lần đều giống nhau. Qua đó, chúng tôi có một góc độ

nhìn mới hơn về bệnh suy khờ người già. Có thể đây là quan điểm mang tính chủ quan, không có gì chứng minh theo khoa học.

Nhưng qua người thân của chúng tôi thì hình như, người thân chỉ muốn nhớ những gì mình thích nhớ. Còn những gì không muốn nhớ thì sẽ không nhớ, cho dù là việc đó mới làm. Chúng tôi sẽ tiếp tục thực nghiệm và khi có những kết quả mới khác, chúng tôi sẽ chia sẻ với bạn trong chủ đề khác.

Và đây là đề tài mà bạn đang chờ đợi. Làm sao biến thực phẩm thành Tâm Dược?

Nói đến thực phẩm thì không ai trong chúng ta không biết về giá trị của thực phẩm. Đơn giản là, nếu cơ thể của chúng ta không có thực phẩm thì cơ thể của chúng ta sẽ bị suy dinh dưỡng và cuối cùng là ngừng hoạt động.

Thế nên, không ai trong chúng ta muốn cơ thể mình ngừng hoạt động cả. Chính vì vậy, mỗi một ngày, chúng ta cần phải tiêu thụ một số thực phẩm, dù ít hay nhiều.

Trên căn bản, thực phẩm vốn thuộc về vật chất, thể rắn, nhưng qua quá trình nấu nướng và khi ăn vào cơ thể lại được chuyển hóa thành thể lỏng, và tạo ra năng lượng cho cơ thể để có thể tiếp tục hoạt động.

Năng lượng được tạo ra nuôi cơ thể do quá trình chuyển hóa của tự cơ thể, trong đó, cũng bao gồm luôn năng lượng từ chính thực phẩm được giải tỏa trong quá trình nấu nướng, và nghiền nát từ bao tử.

Hay nói rõ hơn, trong thực phẩm, có những nguồn năng lượng của chính chúng; và nguồn năng lượng này, khi kết hợp với sự khởi niệm của người nấu như thế nào sẽ biến thực phẩm thành Độc Dược hay Tâm Dược.

Để có những khái niệm về nguồn năng lượng như thế nào, chúng ta hãy cùng tham khảo một trong những nghiên cứu khá thú vị về tâm trạng của con người, được bác sĩ tâm thần, người Mỹ, nhà nghiên cứu nhận thức, và giảng viên tâm linh nổi tiếng thế giới, ông David R.Hawkins (1927–2012).

Trong tác phẩm bán chạy nhất của mình, “Power vs Force” (Năng lượng tâm linh), ông đã chứng minh được mối liên hệ mật thiết giữa bệnh tật của con người và những suy giảm năng lượng trong cơ thể, đến từ những tư tưởng tiêu cực.

Để chứng minh điều này, bác sĩ David đã dùng phương pháp thực nghiệm khoa học để đo tất cả các tư tưởng, suy nghĩ, cảm nhận của một người; rồi từ đó, ông ghi nhận được tần số rung động về ý thức hệ của người đó.

Qua nghiên cứu của ông, những người thiếu thương yêu, hay có tư tưởng tiêu cực, oán giận, chỉ trích, hận thù người khác, hoặc sống ích kỷ đều có tần số rung động thấp.

Theo bác sĩ David, khi những người đó trách móc, hận thù người khác, họ sẽ làm tiêu hao rất nhiều năng lượng của họ; đồng thời, họ cũng tạo ra rất nhiều áp lực trên cơ thể, khiến tần số rung động của họ bị giảm. Vì vậy, họ có nguy cơ bị mắc rất nhiều loại bệnh.

Sau hơn 20 năm dài thực nghiệm lâm sàng với hàng triệu tư liệu được ghi lại. Sau khi thông qua các phân tích, thống kê tỉ mỉ, bác sĩ David đã phát hiện ra rằng: các tầng ý thức khác nhau của con người đều tương ứng với các chỉ số năng lượng nào đó. Từ đó, ông thống kê ra được những mức tần số năng lượng chủ yếu như sau:

Khai Ngộ Chính Giác: 700 ~ 1000

Điềm Tĩnh, Thanh Thản: 600

Vui Vẻ, Thanh Tĩnh: 540

Tình Yêu Và Sự Tôn Kính: 500

Lý Tính, Thấu Hiểu: 400

Khoan Dung, Độ Lượng: 350

Hy Vọng, Lạc Quan: 310

Tin Cậy: 250

Can Đảm, Khẳng Định: 200

Tự Cao, Khinh Thường: 175

Ghét, Thù Hận: 150

Dục Vọng, Khao Khát: 125

Sợ Hãi, Lo Âu: 100

Đau Buồn, Tiếc Nuối: 75

Thờ Ơ, Tuyệt Vọng: 50

Khiển Trách, Tội Ác: 30

Nhục Nhã, Hồ Thẹn: 20

Qua thống kê, bác sĩ David cũng cung cấp những điều thú vị mà ít người biết về tần số năng lượng rung động như sau:

- 85% dân số trên toàn thế giới có tần số rung động ở mức dưới 200.
- Tần số rung động cao, gắn với sự khỏe mạnh, tần số rung động thấp, gây ra trạng thái ốm yếu/bệnh tật.
- Sách, thực phẩm, nước uống, quần áo, người, động vật, các tòa nhà, xe hơi, phim ảnh, thể thao, âm nhạc, v.v, đều có thể hiệu chỉnh tần số rung động từ thấp lên cao.
- Hầu hết các phim ảnh, sẽ làm suy yếu những người xem chúng, bằng cách đưa các mức năng lượng xuống dưới 200. [5]

Chính nhờ nghiên cứu này, chúng tôi đã có dịp trải nghiệm, thực nghiệm, và đi xa thêm một bước nữa là đem những tần số năng lượng này, kết hợp vào cách nấu ăn cho người thân của chúng tôi.

Kết quả thật bất ngờ. Không những cơ thể người thân của chúng tôi có thể tự điều chỉnh những xáo trộn do thói quen khi xưa thiếu hiểu biết đã tạo ra, mà chính chúng tôi cũng học được những bài học mới, đó là biến thức ăn thành “Thuốc từ Tâm.”

Làm thế nào để biến thức ăn/thực phẩm thành Thuốc từ Tâm?

Muốn biến thức ăn thành Thuốc từ Tâm, bạn bắt buộc phải có ba điều phải tuân theo:

1. Phải có sự quan sát tỉ mỉ, phân tích sâu sắc, để hết tâm ý vào cách nấu ăn.
2. Khi lòng bạn bất an, có những lo âu, phiền muộn thì nhất định bạn không được nấu ăn.
3. Bạn phải kiên trì thực tập trong vòng từ 30 ngày đến 60 ngày để biến thành thói quen có An khi nấu ăn.

Nếu bạn thiếu một trong ba yếu tố này thì bạn sẽ không thể thành công trong việc biến thức ăn thành Thuốc từ Tâm.

Sau đây là một số chia sẻ về cách làm sao bạn khởi suy nghĩ, duy trì sự nghĩ từ lúc nấu cho đến khi nấu hoàn tất, bao gồm phần trình bày món ăn.

Đầu tiên, bạn bắt đầu kiểm tra cảm giác của bạn. Bạn có An không? Nếu bạn chưa An thì bạn có thể dùng nhiều cách. Cách nào cũng được, quan trọng nhất là bạn phải có An.

Cách mà chúng tôi ưa dùng là đặt chúng tôi vào người thân để cảm nhận được người đó như thế nào.

Thí dụ như, khi chúng tôi đói thì cảm giác khó chịu như thế nào? Sau đó, đặt cảm giác khó chịu vì đói vào người thân, nếu như họ đói nhưng lại không thể diễn đạt được thì sự khó chịu của họ sẽ lớn thế nào. Sau đó, chuyển suy nghĩ đến, nếu như khi chúng tôi đói mà có người quan tâm chăm

sóc cho chúng tôi ăn thì chúng tôi hạnh phúc thế nào? Rồi sau đó đặt vào người thân để thấy được khi chúng tôi chăm sóc họ thì họ hạnh phúc ra sao?

Đây là cách tạo sự đồng cảm giữa chúng tôi và người thân. Khi có sự thiết lập đồng cảm mạnh thì lúc đó tình thương vô điều kiện sẽ xuất hiện. Khi có tình thương vô điều kiện thì lúc đó bạn mới bắt đầu nấu ăn.

Dĩ nhiên, trong quá trình tạo sự đồng cảm, bạn có thể phải đặt rất nhiều câu hỏi cho chính bạn, chúng tôi chỉ đưa vài câu mẫu mà chúng tôi ưa ứng dụng.

Khi bạn bắt đầu nấu ăn thì bạn bắt đầu khởi sự suy nghĩ hướng về người thân như sau:

“Với tình thương vô điều kiện kết hợp với những thực phẩm lành mạnh này sẽ giúp cho cơ thể và tâm trí của anh/em/chồng/vợ/con/cháu chóng phục hồi, khỏe mạnh. Với năng lượng của tình thương vô điều kiện này sẽ giúp anh/em/chồng/vợ/con/cháu chuyển hóa những góc nhìn tiêu cực thành tích cực, mang đến nhiều bình an và hạnh phúc hơn trong đời sống hằng ngày.”

Dĩ nhiên đây chỉ là câu mẫu, bạn chỉ dùng để tham khảo. Tình thương và sự quan tâm của bạn như thế nào thì bạn nên dùng ngôn ngữ của chính bạn như thế đấy, mới có giá trị.

Bạn sẽ lập lại sự suy nghĩ này 3 lần, hay bạn có thể nói ra càng tốt. Khi bạn đang suy nghĩ ý niệm này thì bạn hãy chú hết tâm ý vào, đừng để cho bất cứ ý niệm lo âu, phiền muộn nào nảy sinh trong tâm trí của bạn. Nếu có, bạn nên

dừng lại. Hãy làm cho tâm bạn An, rồi bắt đầu lại.

Bạn nên nhớ: Khi suy nghĩ ý niệm An Lành, bạn nên cầm trên tay bạn một món thực phẩm nào đó. Mục đích là để năng lượng tình thương của bạn sẽ truyền qua tay của bạn và “thấm” vào trong thực phẩm.

Trước khi bạn bắt đầu nấu ăn, bạn nên chuẩn bị tất cả các thực phẩm mà bạn muốn nấu, bày ra cùng một lúc. Sau đó, bạn bắt đầu rửa sạch thực phẩm. Trong quá trình rửa sạch này, bạn không cần suy nghĩ, mà chỉ chú tâm vào việc rửa cho thật sạch. Nếu cần khởi suy nghĩ thì bạn có thể nghĩ, nếu như bạn rửa không sạch thì người thân của bạn có thể bị ngộ độc, gây ra sự đau đớn cho người đó. Khi bạn có tình thương vô điều kiện thì sự suy nghĩ này sẽ giúp cho bạn đặt hoàn toàn tâm ý vào việc rửa sạch thực phẩm.

Sau khi rửa sạch thực phẩm xong thì bạn để ráo nước, và chuẩn bị các dụng cụ cùng gia vị cho việc nấu.

Khi bạn nấu ăn, bạn bắt đầu quan sát quá trình bạn nấu như: nước có đủ sôi chưa, dầu có đủ nóng chưa? Khi bỏ thực phẩm vào, bạn quan sát xem những thực phẩm đó đã chín chưa? Chín tới mức nào thì ngon, hay chín quá thì dở để lần sau bạn sẽ điều chỉnh lại.

Sau khi hoàn tất các món ăn, bạn bắt đầu quan sát bằng cách lựa chọn những tô, chén nào bạn sẽ đựng thức ăn và trình bày sao cho đẹp mắt. Chúng ta không phải chỉ ăn thực phẩm bằng miệng, mà chúng ta còn ăn thực phẩm bằng mắt nữa. Nếu bạn biết kết hợp thêm phần trình bày thì người thân của bạn sẽ được hưởng thêm sự lợi ích, ăn bằng

mất nữa.

Dĩ nhiên, nếu muốn chúng tôi trình bày từng chi tiết nhỏ, cùng từng hành động thì có thể thành cuốn sách vài trăm trang. Nhưng điều đó có thiết thực không? Chúng tôi nghĩ không thiết thực, vì mỗi người chúng ta, ai cũng có cách ăn uống riêng, có sở thích riêng, nên không thể lấy cách của chúng tôi làm tiêu chuẩn chung được.

Điều mà chúng tôi muốn chia sẻ với bạn không phải là hình thức mà là nội dung.

Bí quyết chính để biến thức ăn thành thuốc từ Tâm nằm gọn trong những điều sau đây:

Bạn chỉ có thể cho người khác những gì bạn có dư, không cần đến, chứ bạn không thể cho người khác những gì bạn đang thiếu. Vì vậy, nếu bạn có dư phiền não, lo âu, bất An, thì bạn sẽ cho những người thân của bạn sự bất An, chứ không thể nào người Thân của bạn có An được.

Khi người thân của bạn nhận được sự bất An từ bạn, họ sẽ “cho” lại bạn bất An, vì ngoài bất An ra, họ cũng không có gì dư để báo đáp lại “cho” bạn.

Nếu bạn muốn nhận được An từ người thân của bạn, việc đầu tiên bạn cần phải làm đó là: đem An bạn đang có, để tặng họ. Khi họ có An thì họ sẽ “cho” lại bạn An.

Muốn có được An cho người thân thì bạn phải biết đặt mình vào trong người thân để tìm được sự Đồng Cảm. Khi có được sự đồng cảm, bạn mới có hiểu biết; và khi bạn có hiểu biết, lúc đó tình thương vô điều kiện mới có thể xuất hiện. Ngoài cách này ra, bạn không thể nào có được tình

thương vô điều kiện cả. Nếu có, thì đó là tình thương có điều kiện. Mà khi tình thương có điều kiện thì lúc đó sẽ xuất hiện sự nhần nhục, chịu đựng, trách nhiệm, bồn phận, hy sinh, v.v. Trong khi, tình thương vô điều kiện phát xuất từ sự hiểu biết, đồng cảm, và tự nguyện.

Muốn biết được cái Nhân thì bạn hãy nhìn cái Quả. Nếu như bạn làm vì trách nhiệm, bồn phận, hy sinh, v.v. thì cái nhân đó là tình thương có điều kiện. Mà khi tình thương có điều kiện thì thường dẫn đến khổ đau nhiều hơn là An Lạc. Ngược lại, khi bạn làm với sự tự nguyện, đồng cảm, hiểu biết thì cái Nhân đó chính là tình thương vô điều kiện, và kết quả là sự An Lạc, Hạnh Phúc.

Muốn thay đổi cái Quả thì đừng nhọc công để chỉnh sửa, mà hãy bắt đầu thay đổi từ cái Nhân. Nếu lỡ chọn sai cái Nhân thì bạn phải bắt đầu quay lại từ đầu để chọn lại cái Nhân bạn muốn.

Đừng tiếc quá trình đã tạo ra Quả. Vì bạn càng tiếc nuối, càng cố gắng chỉnh sửa thì kết quả ra cũng méo mó không toàn vẹn, càng khiến cho bạn thêm phiền não, khổ đau, và thất vọng. Hãy dùng thời gian cố gắng, chịu đựng, chỉnh sửa đó cho việc chọn lại cái Nhân Mới tốt đẹp hơn.

Nếu bạn chưa có thể có được sự Đồng Cảm với người thân thì bạn hãy bắt đầu thực hành. Khi thực hành sự Đồng Cảm, bạn nên để ý đến một lỗi rất nặng mà chúng ta hay mắc phải, đó là: tiêu chuẩn kép.

Tiêu chuẩn kép là tiêu chuẩn mà khi bạn làm việc gì đó thì

bạn hoàn toàn đúng. Còn người khác làm giống như bạn thì họ sai.

Trong Đồng Cảm, không hề có sự có mặt của tiêu chuẩn kép, mà chỉ tuân theo một tiêu chuẩn duy nhất, đó là: Nếu đúng với mình thì đúng với người, nếu sai với mình thì sai với người.

Khi có sự Đồng Cảm thì mới có sự Hiểu Biết. Sự Hiểu Biết có được, phải từ sự quan sát tỉ mỉ, phân tích, tổng hợp chính xác và phải nhìn sâu. Thiếu những khả năng này, thì không có sự Hiểu Biết.

Khi không có sự hiểu biết, thì sẽ không có Tình Thương Vô Điều Kiện. Khi không có Tình Thương Vô Điều Kiện thì việc làm sẽ đem đến bất An cho cả người nhận lẫn người cho. Quá trình Cho và Nhận bất An này, cứ liên tục tiếp diễn, và sự khổ đau, phiền muộn sẽ tiếp tục gia tăng.

Quá trình biến thực phẩm thành Thuốc từ Tâm, bắt đầu bằng sự Đồng Cảm, kết hợp với sự Hiểu Biết và Tình Thương Vô Điều Kiện.

Sau đó, khởi ý niệm An Lành, tạo ra nguồn năng lượng. Rồi đem năng lượng đó “tụ, trụ” vào trong thực phẩm qua cách chú tâm vào việc nấu nướng. Sở dĩ, cần sự chú tâm quan sát, vì chính sự tập trung, quan sát sẽ giúp năng lượng An Lành được tích tụ nhiều hơn trong thực phẩm.

Thí dụ: khi bạn rửa rau trong tâm niệm muốn người thân bạn có an vui hạnh phúc thì năng lượng của ý niệm đó sẽ truyền xuống đôi tay của bạn, và tiếp tục “thấm” vào trong thực phẩm. Tương tự như, khi bạn dùng muỗng để khuấy

thức ăn thì năng lượng từ ý niệm An Lành của bạn sẽ truyền qua miệng để “ngấm” vào thực phẩm.

Nếu như bạn bắt An thì chuyện gì sẽ xảy ra? Bạn đang truyền nguồn năng lượng bắt An của bạn đang có vào thực phẩm. Và thế là, người thân của bạn sẽ lãnh đủ hai nguồn bắt An. Sự bắt An qua cách bạn cư xử với người thân, và sự bắt An qua thực phẩm bạn nấu.

Thí dụ: nếu bạn có bắt An, người thân của bạn có thể “né” không gặp bạn để không nhận sự bắt An từ bạn. Nhưng nếu họ tiếp tục ăn nguồn năng lượng bắt An của bạn “gieo” vào trong thức ăn thì bạn sẽ chẳng phải ngạc nhiên nhiều, vì sao bạn đối xử tốt với họ, nhưng họ vẫn cứ bắt An khi sinh hoạt với bạn.

Nguyên nhân là, bạn đã gieo bắt An của bạn qua thực phẩm mà người thân của bạn đã “ngộ độc”. Nguy hiểm hơn là, ngay cả bạn và người thân của bạn vẫn không hay biết.

Dĩ nhiên, khi bạn hiểu được điều này, và muốn người thân của bạn đáp trả lại cho bạn An, bạn chỉ cần chọn lại cách nấu ăn hàng ngày của bạn. Kết quả sẽ khiến bạn bất ngờ đấy. Bạn hãy trải nghiệm nhé, nếu không bạn chỉ có Hiếu, mà không có Biết đâu.

Nếu đem so sánh sự truyền, hay gởi năng lượng qua tư tưởng, hay lời nói, với việc truyền vào thức ăn, thì việc truyền năng lượng vào thức ăn sẽ có hiệu quả hơn. Vì sao?

Vì nguồn năng lượng truyền tải qua tư tưởng, lời nói, luôn “bay bổng” và tan biến vào hư không vì không có hình sắc

đề” tự”.

Ngược lại, bất cứ thực phẩm nào cũng có sự sống. Và có sự sống là có năng lượng. Cho nên, khi chúng ta nấu ăn bằng những ý niệm an lành thì năng lượng đó sẽ tương tác với nguồn năng lượng của thực phẩm, và biến năng lượng từ thực phẩm thành nguồn năng lượng An Lành mà chúng ta muốn người thân chúng ta thọ hưởng.

Thay vì, chúng ta cứ ra rả truyền dạy điều hay lẽ phải cho người thân của chúng ta, sao chúng ta không trải nghiệm bằng việc, đem những điều hay lẽ phải “tự” vào trong những lúc nấu ăn xem sao.

Mong thay, những chia sẻ này có thể giúp cho bạn một số thông tin hữu ích. Chúng tôi vẫn luôn mong muốn bạn phải thực sự trải nghiệm, và bạn chỉ nên tin vào kết quả mà bạn đạt được.

Từ kết quả đó, bạn sẽ biết được cái Nhân. Nếu cái Nhân đưa ra cái Quả không như bạn muốn, thì bạn sẽ chọn cái Nhân khác.

Tất cả những thành tựu trên thế gian này đều bắt đầu từ sự chưa đúng chuẩn. Cho nên, nếu bạn có chọn chưa chuẩn, cũng là chuyện bình thường. Chỉ cần bạn quyết tâm đi chọn lại cái Nhân mới, và bắt đầu từ đây, thì kết quả xảy ra như bạn mong muốn là chuyện tất nhiên.

KHÔNG DƠ CŨNG KHÔNG SẠCH

Bạn thân mến,

Chăm sóc cho một người bệnh suy khờ người già là chăm sóc cho một người, mà người đó, không còn sử dụng đến Ý thức của họ nữa. Nếu như bạn không sử dụng Tuệ Giác của bạn một cách liên tục, thì sự bất An sẽ đến với bạn bất cứ lúc nào. Và khi bạn không giải quyết sự bất An đó ngay lập tức, thì sự bất An đó sẽ tiếp tục chồng chất, và cuối cùng, bạn sẽ rơi vào trầm cảm.

Chính vì vậy, khi bạn chăm sóc một người bệnh, thì cũng là lúc, bạn có dịp thực tập phát huy Tuệ Giác của bạn nhiều nhất.

Câu chuyện hôm nay sẽ liên quan đến một nơi mà chúng ta hay ngại đề cập đến, đó là cầu tiêu.

Cầu tiêu là nơi để cơ thể chúng ta xả ra những độc tố có thể gây ra nguy hiểm cho tánh mạng của chúng ta. Nếu những độc tố này, thay vì thải ra ngoài, nay lại quay ngược vào bên trong thì hậu quả thật vô cùng nghiêm trọng.

Khi cơ thể thải những độc tố này qua đường tiểu, chúng ta sẽ ngửi được mùi khai, và lấy làm khó chịu. Nhưng nếu chúng ta chịu nhìn sâu hơn, chúng ta sẽ thấy, cơ thể của chúng ta qua quá trình trao đổi chất của các tế bào tạo ra nhiều sản phẩm, trong đó, có một số giàu nitơ (nitrogen), như: urê hay axit uric, và creatinin, cần phải loại bỏ ra khỏi máu.

Khi những sản phẩm cuối cùng này được thải ra khỏi cơ thể qua một quá trình, thì quá trình đó gọi là tiêu tiện.

Nước tiểu có những đóng góp lớn trong chu trình nitrogen của trái Đất. Trong hệ sinh thái cân bằng, nước tiểu làm giàu cho đất, nên giúp cho cây cỏ phát triển. Vì vậy, nước tiểu có thể được sử dụng làm phân bón.

Về ứng dụng, nước tiểu để lâu, hoặc lên men, cũng được sử dụng để sản xuất thuốc súng, làm chất tẩy trong gia đình, làm chất thuộc da, và chất nhuộm vải.

Bạn thấy đấy, nếu ở trong cầu tiêu, nước tiểu là một loại nước có mùi khai, khiến chúng ta rất khó chịu. Nhưng đứng trên góc độ về có lợi cho cơ thể, có lợi cho môi trường, và ứng dụng thì chúng ta lại thấy, nước tiểu có một sự đóng góp cho con người và muôn loài.

Như vậy, nếu chúng ta chịu quan sát và chịu nhìn sâu, chúng ta thấy, đâu phải nước tiểu chỉ có hại khi cho chúng ta cảm giác khó chịu về mùi khai, mà nước tiểu cũng có những lợi ích khác, nếu chúng ta không chịu nhìn sâu, chúng ta sẽ không thấy được hết giá trị của nước tiểu.

Phân người cũng vậy. Khi được thải ra bên ngoài là phần đặc hoặc nửa đặc còn lại của thức ăn không được tiêu hóa, hay hấp thụ bởi ruột non, nhưng đã bị vi khuẩn trong ruột già phân hủy.

Trong quá trình phân hủy, phân tạo ra mùi hôi, khiến cho chúng ta khó chịu, và cảm thấy, phân là một cái gì đó dơ bẩn, không muốn dính vào.

Nước Tiểu và Phân là hai “sản phẩm” mà khi bạn chần sóc cho người bệnh suy khờ người già, bạn sẽ luôn phải đổi mặt nhiều lần trong một ngày.

Nếu bạn không có khả năng nhìn sâu, và sử dụng Tuệ Giác, bạn sẽ rất dễ bị “điên tiết” khi phải chứng kiến và dọn dẹp những “sản phẩm”, mà bình thường, bạn coi là gớm ghiếc, ghê tởm, hôi thối, cần phải tránh xa.

Câu chuyện xảy ra khi người thân của chúng tôi, sau 15 phút ăn trưa, đi đại tiện trong tã.

Để tránh gây ra sự hôi thối, và tránh cho da bị nhiễm độc tạo ra những lở loét, chúng tôi đã quyết định đi tắm cho người thân.

Khi đã tắm xong, chúng tôi bắt đầu dọn dẹp phòng tắm cho sạch sẽ. Đúng lúc đó, người thân của chúng tôi lại đi đại tiện một lần nữa, xuống sàn.

Tiếp xúc với những cục phân qua mắt, trong tâm của chúng tôi chột nẩy sinh, cảm giác tức giận.

Qua cảm giác tức giận, chúng tôi có biết bao nhiêu suy nghĩ tiêu cực và trách móc, như:

- Tại sao lúc nầy không đi cầu luôn một lần để dọn cho xong?
- Tại sao lại không nhịn một chút, để đợi ngồi vào bồn cầu mà lại đi đại tiện xuống sàn, rồi lại phải đi dọn dẹp?
- Vừa mới tắm rửa sạch sẽ xong, bây giờ lại đi tắm nữa.

- Phân gì mà có mùi hôi nồng nặc khó chịu, v.v.

Cũng may, vì đã thực tập sống có Tuệ Giác, thay vì, tiếp tục “phiêu lưu” theo những cảm giác tiêu cực, chúng tôi đã bắt đầu nhìn sâu vào những cục phân.

Rõ ràng khoảng 4 giờ trước, cục phân là những củ khoai lang, khoai tây, cà rốt, rất sạch sẽ, thơm tho. Những củ quả này đã được nấu nướng với tâm An Lành để biến thành thực phẩm nuôi dưỡng cơ thể.

Khi những thực phẩm này đi qua cơ thể, được cơ thể gạn lọc lấy những chất bổ dưỡng lại nuôi cơ thể, và những chất dư thừa được thải ra bên ngoài. Nếu như những chất dư thừa này không được thải ra bên ngoài thì sẽ trở thành độc tố làm hại cho cơ thể.

Bây giờ những độc tố được thải ra, có nghĩa là, cơ thể của người thân được mạnh khỏe. Đó không phải là mục đích mà chúng tôi đã muốn cho người thân sao? Vậy mục đích chúng tôi muốn, chúng tôi đã đạt được thì tại sao chúng tôi lại tức giận?

Khi bắt đầu hướng góc độ nhìn, đang từ tức giận với những suy nghĩ tiêu cực, qua góc độ tích cực như đặt lại câu hỏi cho chính mình, sự tức giận và những suy nghĩ tiêu cực trong chúng tôi cũng không còn tồn tại.

Lúc đó, chỉ còn lại một cảm giác an vui, vì những cục phân kia, chính là những kết quả cho chúng tôi biết, cơ thể của người thân của chúng tôi đang hoạt động rất tốt, và rất khỏe mạnh.

Cầm từng cục phân trên tay, thay vì, có những cảm giác ghê gớm, hôi thối qua tiêu cực, chúng tôi lại có một cảm giác vô cùng tích cực, đó là, cảm giác an vui, khi thấy những sự mong muốn người thân được An Lành đã thành hiện thực.

Khi có mặt của sự An Vui thì những cục phân không còn là hôi thối, đáng ghê tởm, mà những cục phân đó hoàn toàn không còn dơ hay sạch. Ở đó, chỉ còn lại một sự biết ơn cơ thể của người thân, đã và đang làm việc thật tốt để đem đến sự An Lành cho người thân.

Cầm trên tay những cục phân, cũng như cầm trên tay những củ khoai lang, khoai tây trước đây mấy tiếng đồng hồ, hoàn toàn giống nhau.

Cái khác biệt duy nhất, đó chỉ là một quá trình chuyển hóa. Qua quá trình chuyển hóa, từ một vật này qua một vật kia, lại giúp cho một sinh mạng có thể sống An Lành.

Không dơ và không sạch chẳng có gì là cao siêu cả khi có mặt của Tuệ Giác, và qua thực nghiệm, cũng chỉ là những củ quả, những cục phân, và những nhận thức nhìn nông hay sâu.

Khi nhìn nông thì những cục phân trở thành tức giận, ghê tởm, hôi thối. Khi nhìn sâu thì thấy được sự An Vui, không dơ, không sạch, và sự mâu nhiệm của chuyển hóa hay vô thường.

MÊ HAY TỈNH?

Bạn Thân Mến,

Nói đến hai chữ mê và tỉnh là một đề tài khó, vì thế nào mới gọi là mê? và thế nào lại gọi là tỉnh?

Một chàng trai đi trên đường, thấy một cô gái đẹp, liền mê mẩn theo sau, nhưng khi cô gái mở miệng trả lời, thì chàng trai mới hỡi ôi, vì rất là vô duyên. Chàng trai liền “tỉnh giấc” và dừng chân lại không theo nữa.

Mới vài phút trước thì anh chàng vì sắc đẹp quyến rũ của cô gái mê hoặc, vậy mà chỉ vài phút sau, khi nghe cô gái trả lời thì lại tỉnh táo dừng chân.

Trong cuộc đời của chúng ta, không ít lần, chúng ta cũng rơi vào trường hợp như chàng trai này, chúng ta mê và tỉnh trong phút chốc. Sự đắp đổi giữa tỉnh và mê có đôi khi khiến chúng ta rơi vào trạng thái dở khóc dở cười.

Nhưng có những mê và tỉnh trong cuộc đời của chúng ta lại quá dài, dài đến độ, chúng ta tưởng tượng ra có thể kéo từ kiếp trước đến kiếp sau, và chúng ta không biết bao giờ mới tỉnh.

Vậy thì mê là gì? và tỉnh là gì?

Mê có nghĩa là say, mờ mịt tâm trí, hết biết gì. Nếu chúng ta để ý, chúng ta thấy có chữ “hết biết” trong mê, có nghĩa là, chúng ta không có kinh nghiệm trải qua, nên thường dùng sự phỏng đoán hay tưởng tượng ra kết quả.

Còn Tỉnh nghĩa là hết hoảng sợ, sáng suốt, không u tối sai lầm như trước, hay kiểm điểm, suy xét, v.v.

Như vậy qua định nghĩa, chúng ta thấy mê và tỉnh, diễn tả hai trạng thái đối nghịch nhau, hễ có cái này thì không có cái kia, mà có cái kia thì không có cái này.

Đây là một điều khá lý thú trong ứng dụng, vì nếu chúng ta biết lựa chọn đúng, chúng ta sẽ không cần phải lo tiêu diệt cái kia, mà cái kia cũng khó mà hiện hữu. Chúng ta đang biến nhị nguyên thành nhất nguyên.

Vậy làm sao chúng ta có thể biết được khi nào chúng ta đang mê hay chúng ta đang tỉnh?

Muốn biết chúng ta mê hay tỉnh thì chúng ta chỉ có thể dựa vào một điều duy nhất, đó là, tiếp xúc được với sự thật.

Vậy làm sao chúng ta biết đó đúng là sự thật?

Bạn đang đi trên đường và chứng kiến từ đầu hai chiếc xe đụng vào nhau. Khi chúng tôi đến bên bạn, và hỏi bạn, chuyện gì đã xảy ra, và bạn trả lời như sau:

- Đền bên anh A đã đỏ, nhưng anh cố vượt qua, và đụng vào chị B đang chạy khi đèn xanh.

Nếu bạn dừng lại ở đây thì bạn đang nói sự thật, vì đó là những gì đã xảy ra như nó đã là. Nhưng nếu bạn lại tiếp tục như sau:

- Anh A là người có lỗi, vì lái xe quá ẩu, xứng đáng bị trừng phạt và bị bồi thường, v.v.

thì bạn đang nói không đúng sự thật.

Vì sao? Vì bạn không biết được có phải vì anh lái ẩu hay không? Hay tại con anh đang gặp nguy hiểm cháy nhà, nên anh phải chạy gấp về cứu con anh.

Rõ ràng, bạn hoàn toàn không biết lý do tại sao anh A lại chạy vượt đèn đỏ, nhưng bạn lại dựa trên sự phỏng đoán, và tưởng tượng của bạn, hay bạn lại “suy bụng ta ra bụng người”, nên bạn đã đưa ra một kết luận “rất chắc nịch” rằng, anh A chạy ẩu nên đáng bị trừng phạt.

Như vậy, nếu một người nào đó từ xa đến, chưa biết chuyện gì xảy ra gây ứn tắc giao thông hỏi bạn, mà bạn lại trả lời:

- Đèn bên anh A đã đỏ nhưng anh cố vượt qua và đụng vào chị B đang chạy khi đèn xanh. Anh A là người có lỗi, vì lái xe quá ẩu, xứng đáng bị trừng phạt và bị bồi thường, v.v.

và người đó tin vào những điều bạn nói, đó là sự thật, thì sự thật đó có đúng không?

Chắc chắn là không, vì đúng sự thật, là bạn chỉ chứng kiến hai chiếc xe đụng nhau, chứ bạn đâu có biết rõ sự thật tại sao anh A lại vượt đèn đỏ.

Người mới đến, nghe lời bạn và tin đó là sự thật đã là tai hại rồi. Nhưng nguy hiểm nhất là, chính bạn cũng tin vào những phỏng đoán và tưởng tượng của bạn, và cho đó là sự thật.

Như vậy, nếu bạn muốn biết đúng sự thật cho câu bạn đính kèm vào, thì bạn phải đến hỏi anh A, lý do tại sao anh lại vượt đèn đỏ. Khi biết được lý do từ chính anh A thì bạn

mới có thể đính kèm lý do đó vào sau sự thật ban đầu bạn chứng kiến.

Nếu bạn không có điều kiện để biết được lý do tại sao thì bạn chỉ cần dừng lại đúng những gì bạn chứng kiến đang xảy ra như là, mà không thêm và không bớt, bất cứ một chi tiết nào, cho dù chi tiết đó có lợi hay có hại cho bạn hay cho người khác.

Khi bạn làm được như vậy thì gọi là bạn đang tiếp xúc đúng với sự thật, nếu bạn thêm thắt vào điều gì mà bạn chưa biết, hay dùng sự phỏng đoán, hay tưởng tượng, rồi đưa ra kết quả thì bạn đang rời xa sự thật.

Cho dù, sau này, sự thật có xảy ra giống như phỏng đoán hay tưởng tượng của bạn, thì bạn cũng đã không thực sự tiếp xúc đúng với sự thật ngay lúc ban đầu.

Trong đạo Phật, khi chúng ta không nhìn đúng với sự thật thì gọi là vô minh, nghĩa là không sáng suốt, mê mờ.

Khi chúng ta bị mê mờ thì chúng ta sẽ gây ra những nhận thức sai lầm, không đúng với sự thật, và đó chính là nguyên nhân gây ra sự khổ đau cho mình và cho người.

Còn người có thể tiếp xúc được với sự thật như đang là thì gọi là người Tỉnh Thức hay người Thể Nghiệm, và nếu người này vẫn tiếp tục duy trì được sự tiếp xúc với sự thật, và đem ứng dụng trong giao tiếp với mọi người thì người đó gọi là người Tỉnh Thức hay người Dụng Nghiệm.

Như vậy, mê nếu diễn rộng ra, có nghĩa là, khi chúng ta tiếp xúc với điều gì, vật gì, hay người nào, chúng ta hay có thói quen thêm thắt vào sau sự thật với sự phỏng đoán hay

tưởng tượng ra kết quả, hay dựa trên những niềm tin chưa được kiểm chứng hay trải nghiệm của chúng ta.

Cho nên, khi tiếp xúc không đúng với sự thật thì chúng ta hay rơi vào sự bẽ bàng. Rồi khi rơi vào bẽ bàng thì Ý thức của chúng ta vì sợ “mất mặt”, nên Ý thức sẽ đi tìm những lý do để ngụy biện cho sự bẽ bàng vì tin sai sự thật.

Chỉ cần, chúng ta làm được một lần, thì chúng ta sẽ làm lại lần thứ hai khi chúng ta lại rơi vào thế bẽ bàng. Cuối cùng, khi chúng ta cứ lặp đi lặp lại hành động này, thì hành động đó biến thành thói quen.

Khi đã biến thành thói quen, thì lúc đó, chúng ta muốn thay đổi thói quen đó, cũng không hề dễ dàng chút nào.

Câu chuyện “Tam Đại con Gà” mà chúng tôi nghe từ thưở nhỏ đã nói lên cho sự bẽ bàng và biện luận ra sao của Ý thức khi tiếp xúc với sự thật.

Ngày xưa, có anh học trò học hành không ra gì nhưng đi đâu cũng lên mặt ta đây, là văn hay chữ tốt. Có một nhà khá giả, tưởng anh ta hay chữ thật, nên mới đón anh về đề dạy cho con trẻ trong nhà.

Một hôm, khi dậy đến chữ “kê” là gà, anh thấy mặt chữ có quá nhiều nét rắc rối, mà anh thì lại không biết là chữ gì, trong khi những đứa trẻ lại hỏi anh quá gấp, nên anh cuống quýt, nói liều: “Dù dĩ là con dù dĩ”.

Anh cũng khôn, khi nhắc những đứa trẻ đọc nhỏ, vì nhớ có sai thì cũng đỡ xấu hổ. Nhân trong nhà có bàn thờ ông thổ công, anh mới đến khấn thầm xin ba đài âm dương, để xem chữ ấy có phải thật là “dù dĩ” không?

Thỏ công cho ba đài được cả ba.

Được vậy, anh lấy làm đặc ý, tư tin.

Hôm sau, anh bệ vệ ngồi trên giường và ra lệnh cho lũ trẻ đọc cho to. Những đứa trẻ vâng lời anh, gân cổ lên gào:

- “Dù di là con dù di... Dù di là con dù di”.

Người cha đang làm vườn, nghe tiếng đọc to của lũ trẻ, ngạc nhiên chạy vào, giở sách ra xem, rồi hỏi anh:

- Chết thật! Chữ “kê” là gà, sao anh lại dạy “dù di” là con “dù di”?

Bấy giờ anh mới biết, và thâm trách ông thỏ công: “Rõ thật, mình đã đốt, nhưng ông thỏ công của nhà này lại càng đốt hơn mình”, nhưng nhanh trí, anh vội nói gở:

- Tôi biết là chữ “kê”, mà “kê” nghĩa là “gà”, nhưng tôi đang dạy cho các cháu biết đến tận tam đại con gà kia.

Người cha càng không hiểu, hỏi:

- Thế tam đại con gà, nghĩa là làm sao?

- Thế này nhé! Dù di là con dù di, dù di là mẹ con công, con công là ông con gà! Như vậy, không phải là tam đại nhà con gà thì còn là gì nữa.

Mặc dù, đó chỉ là câu chuyện cổ tích vui, nhưng trong thực tế, chúng tôi cũng đã gặp rất nhiều người như anh chàng này, và cũng chứng kiến họ sống trong sự khổ đau như thế nào khi sống xa sự thật.

Và câu chuyện vừa mới xảy ra với người thân của chúng tôi thì thật ra ai đang mê? hay đang tỉnh?

Nếu bạn đã đọc qua bài Tâm Dược, bạn đã biết sơ qua về người thân của chúng tôi, khi bác sĩ về não bộ và thần kinh đã khẳng định, người thân của chúng tôi đang bị bệnh suy khờ người già và đang trong quá trình thoái hóa.

Trong bài Tâm Dược, chúng tôi cũng chia sẻ với bạn về góc nhìn rất chủ quan của chúng tôi về bệnh suy khờ người già, nhưng sự kiện xảy ra sáng nay, lại dậy cho chúng tôi những bài học mới.

Trên căn bản, khi chăm sóc cho người bệnh lớn tuổi suy khờ thì mặc tã gần như là điều kiện cần phải có. Ngoài hai cái tã bên trong thì bên ngoài cũng phải có cái quần.

Cả tháng nay, khi sáng thức dậy, chúng tôi luôn thấy người thân của chúng tôi cởi quần ra, mà chỉ còn mặc tã. Vì thấy tã bị ướt, nên chúng tôi chỉ đưa người thân đi tắm cho sạch sẽ, và thay tã mới, nhưng không hề để ý đến việc tại sao người thân của chúng tôi lại cứ cởi quần ra và để một bên.

Sáng nay, sau khi tắm và thay tã xong, chúng tôi mới bắt đầu thắc mắc, và hỏi người thân của chúng tôi, tại sao lại cởi quần ra?

Người thân của chúng tôi mới đáp:

- Vì mới chỉ ướt cái tã, mà cái quần còn khô, nên mới cởi cái quần ra.

Câu trả lời của người thân của chúng tôi, khiến cho cả nhà cười lăn ra, nhất là mấy đứa con của chúng tôi, vì chúng tin vào những gì bác sĩ đã khẳng định là, “càng lúc càng trở nên giống trẻ thơ, không còn ý thức”.

Nhưng sự thật thì lý lẽ của người thân suy khờ người già của chúng tôi hoàn toàn hợp lý, và ai trong chúng ta, khi có Ý thức, cũng đều hành động như vậy cả. Nghĩa là, nếu chỉ ướm cái tã, mà chưa ướm cái quần, thì phải cởi cái quần ra, chứ sao lại để ướm cái quần. Trừ khi, lúc đó, chúng ta vì mặt mũi, vì sợ xấu hổ, nên mới không dám cởi quần ra mà thôi.

Qua hành động của người thân của chúng tôi, chúng tôi học được những bài học rất đáng suy ngẫm như sau:

Nếu chúng tôi dùng Trí để nhìn về hành động của người thân của chúng tôi, mà không thắc mắc hỏi và tìm nguyên do, thì qua việc làm đó, chúng tôi sẽ cảm thấy xấu hổ, không những cho người thân của chúng tôi, mà cho cả chúng tôi nữa.

Từ sự xấu hổ này, chúng tôi sẽ liên tưởng đến những điều khẳng định của bác sĩ và phỏng đoán tình trạng bệnh của người thân của chúng tôi càng lúc càng tệ hại hơn xưa, đến độ, không còn biết xấu hổ, chỉ biết mặc tã, mà không chịu mặc quần.

Nhưng trên thực tế, rõ ràng, người thân của chúng tôi đang dần có lại Ý thức, khi đã biết dùng những chức năng so sánh, phân tích của Ý thức để đưa ra một hành động rất ư là hợp lý.

Nếu với những người bình bình thường khác thì hành động cởi quần ra có thể mang nhiều ý nghĩa khác. Nhưng với người bị bệnh suy khờ người già, người đang mất dần đi Ý thức, lại có thể sử dụng Ý thức một cách linh hoạt thì đó không phải là việc bình thường.

Rõ ràng, khi chúng tôi sử dụng Trí cộng thêm sự tưởng tượng thì chúng tôi đã không nhìn đúng với sự thật, từ đó, tạo ra những cảm giác: xấu hổ, mất mặt, bức tức, v.v, trong khi, người thân của chúng tôi khi trải nghiệm, đối diện với sự thật và hành động trên sự thật, thì hành động đó, chỉ chú trọng đến vấn đề, tã đang bị ướt và quần đang khô, để giải quyết. Chứ không hề có mặt của Ngã Thức tham gia vào để có những cảm xúc/giác khác.

Vậy thì, người thân của chúng tôi đang mê hay đang tỉnh? Mê vì không biết xấu hổ, khi chỉ nằm mặc tã mà không mặc quần, hay Tỉnh vì đã biết dùng Ý thức để phân tích so sánh và cởi cái quần khô ra khi cái tã bị ướt.

Và chúng ta là những người đi chăm sóc cho người bệnh, chúng ta có nên đi tìm hiểu nguyên nhân cho rõ ràng trước khi đưa ra nhận định, hay chúng ta dùng sự phỏng đoán và niềm tin chưa kiểm chứng để đưa ra nhận định.

Cho nên, tỉnh tỉnh, mê mê, lấy gì để đo, đâu mê, đâu tỉnh. Nếu chúng ta không dựa trên sự tiếp xúc với sự thật thì cái mà chúng ta tin là tỉnh đó, biết đâu lại là mê chẳng? và cái mà chúng ta cho là mê đó, khi tiếp xúc với sự thật, thì mê kia lại là tỉnh chẳng?

Tỉnh mê... mê tỉnh, mê là tỉnh

Mê tỉnh... tỉnh mê, tỉnh là mê

Mê trong sự thật, mê là tỉnh

Tỉnh trong phỏng đoán, tỉnh là mê

TÔI ĐI GIỮA HƯ VÔ – HÀNH TRÌNH CỦA CÔI QUAY VỀ

Tôi Đi Giữa Mây Trắng

Trôi Qua Miền Vô Biên

Nghe Trong Lòng Gió Hát

Bài Ca Của Lặng Yên

Không Còn Chi Ràng Buộc

Không Còn Chi Gọi Mời

Mọi Bóng Hình Tan Biến

Như Nắng Tắt Cuối Trời

Trong Phút Giây Dừng Lại

Mọi Ảo Ảnh Tan Mau

Chợt Hiểu Đời Sáng Tỏ

Bình An Vốn Nơi Nhau

Tôi Nghe Đời Vẫy Gọi

Như Sóng Trôi Xa Khơi

Có Về Đâu Chẳng Nữa

Cũng Bình An Muôn Đời

Mỗi Bước Chân Còn Lại
Đều Trở Nên Thanh Thoi
Mỗi Lặng Im Bùng Sáng
Thấy Vô Thường Là Đời
Tôi Đi Giữa Hư Vô
Nghe Vô Thường Sáng Tỏ
Một Cõi Về Tĩnh Lặng
Là Chính Tôi... Bao La

Bạn thân mến,

Có những ca khúc không được viết ra để hát trên sân khấu, mà để lặng nghe bằng trái tim. “Tôi đi giữa hư vô” là một ca khúc như thế. Một ca khúc thay cho một lời tiễn, một lời chào, và cũng là một lời quay về.

Nhạc phẩm này được viết để chia xẻ lại những ngày cuối cùng của anh Cao Ngọc Lưu, khi anh chuẩn bị “quay về” – một cách nói nhẹ nhàng thay cho sự ra đi. Nhưng sự “ra đi” ở đây không phải là một sự mất mát, mà là một cuộc trở về trong bình an tuyệt đối.

Trong những giờ phút cuối, anh Cao Ngọc Lưu không đau đớn, không oán than. Những người thân như: vợ, các con, các cháu, đều có mặt bên anh. Không gian trong phòng bệnh lúc đó, không phải là không gian của nước mắt, mà là một vùng sáng của yêu thương và an nhiên. Bởi vì, mọi người hiểu rằng, anh đang quay về nơi mà không còn chia

ly, nơi mà chỉ có sự tĩnh lặng và tự do.

Sau khi anh trút hơi thở cuối cùng, gia đình vẫn giữ được sự bình an lạ thường. Hai người con đến nhà thương lo thủ tục mà không cảm thấy sợ hãi hay hoang mang. Ở nhà, chúng tôi, người thân lập bàn thờ, tụng bài “Quay Về” – bài nguyện nói lên tinh thần buông xả và giác ngộ:

“Thân tứ đại trả về tứ đại

Chuyện trần gian để lại trần gian

Ngọc Lưu cất bước lên đàng

Thong dong một cõi Niết Bàn thong dong”

Đó không chỉ là lời nguyện của người quay về, mà còn là lời nhắc nhở cho người ở lại. Trong bài nguyện đó, có đủ bốn yếu tố làm nên chiều sâu tâm thức của con người: vô thường, bình an, tương tác và tuệ giác.

- Vô thường – vì đời là cõi mộng trăm năm, đến và đi chỉ là duyên hợp rồi tan
- Bình an – vì hiểu được vô thường nên không còn sợ hãi, không còn chấp trước
- Tương tác – vì mỗi người trong giây phút đó đều nương tựa vào nhau, cùng giữ tâm an để tiễn người đi thật nhẹ
- Tuệ giác – vì chỉ khi nhận ra bản chất của mọi hiện hữu là không sinh, không diệt, thì chúng ta mới thật sự thấy “quay về” không phải là “mất đi”

Chính từ bối cảnh ấy, mà ca khúc “tôi đi giữa hư vô” được

hình thành. Ca khúc này là tiếng nói của tâm thức trong giờ phút sáng tỏ, khi con người bước qua ranh giới giữa hữu hình và vô hình, mà không hề sợ hãi.

Đây không chỉ là lời hát viết cho anh Cao Ngọc Lưu, mà còn là lời hát viết cho tất cả chúng ta, cho những ai muốn học cách quay về với chính mình, học cách buông bỏ, học cách thấy ra sự thật của đời sống.

Nhạc phẩm “Tôi đi giữa hư vô” được mở đầu bằng hình ảnh “tôi đi giữa mây trắng / trôi qua miền vô biên” – nhẹ như khói, thoáng như gió. Không còn dấu vết của thân xác, của hình hài, của ràng buộc. Nhưng bên dưới vẻ “hư vô” đó lại là một tâm thức rất tỉnh, đang quan sát từng chuyển động của vô thường mà không dính mắc.

“Hư vô” trong ca khúc này không phải là trống rỗng, mà là một cõi tĩnh lặng đầy sáng tỏ, nơi không còn chia cách giữa người quay về và người ở lại, giữa có và không.

Khi nghe bài hát, chúng ta có cảm giác như đang đi trên con đường của mây, nơi mọi âm thanh dần tan vào khoảng không, chỉ còn lại một hơi thở rất nhẹ, hơi thở của sự quay về. Và ở giữa hành trình ấy, có một câu hát làm tâm người nghe phải dừng lại:

“Bình an vốn nơi nhau”.

Đây là tâm điểm của toàn bài, là chỗ giao nhau giữa người quay về và người ở lại. “Bình an vốn nơi nhau” không chỉ là một nhận thức, mà là một sự chứng nghiệm. Trong khoảnh khắc đó, mọi người trong gia đình đều cảm nhận được cùng một dòng năng lượng an nhiên lan tỏa, như thể,

nỗi sợ hãi tan biến, chỉ còn lại tình thương thuần khiết. Không ai an cho ai, mà tất cả nương nơi nhau để cùng an.

Trong Phật học, đây chính là nguyên lý của duyên khởi, nơi mọi hiện tượng đều tương tác mà thành. Tựa như, khi một người buông xả, cả không gian quanh người ấy trở nên an lành. Khi tâm người ở lại không vướng mắc, thì hành trình của người quay về cũng được nhẹ tênh. Chính sự tương tức ấy đã tạo nên giây phút đẹp nhất trong câu chuyện: cả gia đình đều bình an giữa vô thường.

Điều kỳ diệu là ca khúc này không nói về cái chết, mà nói về sự sống ở tầng sâu. “Tôi đi giữa hư vô” không phải là lời từ biệt, mà là “bài ca của lặng yên”.

“Lặng yên” ở đây không phải là im lặng buồn bã, mà là sự im lặng có hiểu biết, một dạng tuệ giác được sinh ra khi tâm đã thấy rõ bản chất của vô thường. Trong im lặng đó, con người không cần phải níu giữ thêm điều gì, vì họ đã nhận ra, mình vốn là một phần của dòng sống bất tận.

Và như thế, từng câu trong bài hát là từng nấc thang của nhận thức – từ “tôi đi giữa mây trắng” đến “là chính tôi bao la”.

“Bao la” ở đây, không phải là một không gian rộng lớn bên ngoài, mà là tấm lòng mở ra vô biên, nơi không còn biên giới giữa ta và người, giữa sống và chết.

Nếu “bình an vốn nơi nhau” là điểm giữa của hành trình, thì “là chính tôi bao la” là điểm cuối, nơi “cái tôi” nhỏ bé tan vào “cái Ta” vô tận. Khi đó, “tôi” không còn là một cá thể riêng biệt, mà là biểu hiện của một dòng năng lượng

lớn hơn: dòng sống, dòng tâm thức, dòng yêu thương, không bao giờ mất.

Bốn chuẩn: vô thường, bình an, tương tác và tuệ giác, chính là những sợi chỉ đỏ xuyên suốt bài hát:

- Vô thường giúp chúng ta thấy mọi sự biến đổi là tự nhiên, không đáng sợ
- Bình an giúp chúng ta đi qua vô thường mà không bị cuốn trôi
- Tương tác giúp chúng ta hiểu rằng, bình an không phải của riêng ai, mà là của cả một không gian chung
- Tuệ giác giúp chúng ta nhận ra, “về” không phải là “hết”, mà là một sự trở lại trọn vẹn trong vòng tay của hiện hữu

Bởi thế, khi nghe nhạc phẩm “tôi đi giữa hư vô”, chúng ta không cảm thấy nặng nề. Ngược lại, chúng ta có một cảm giác rất nhẹ – như đang đứng giữa mây trời, nghe một người thân nói lời chào cuối bằng nụ cười. Bài hát trở thành một nghi lễ chào tạm biệt không bằng nước mắt, mà trở thành một khúc thiền ca đưa người quay về và người ở lại cùng bước vào cõi sáng tỏ.

Khi viết bài này, chúng tôi không nhằm mục đích phân tích âm nhạc hay giai điệu, mà chúng tôi muốn mời bạn, cùng nhau, chúng ta đọc lại một hành trình tâm linh. Nơi mỗi câu hát là một hơi thở, một bước chân, trên con đường quay về.

Và có lẽ, với anh Cao Ngọc Lưu – người đã “con vui cất bước lên đàng, thông dong một cõi Niết Bàn thông dong” thì bài hát này là tiếng nói cuối cùng của sự tự tại, nơi mà người quay về và những người ở lại, chỉ là hai mặt của cùng một dòng thương yêu và an bình.

Và giờ đây, chúng ta hãy cùng bước vào hành trình ấy, qua từng câu, từng chữ, như những nhịp bước nhẹ trên con đường mây trắng nhẹ bay.

Tôi đi giữa mây trắng

“Tôi đi giữa mây trắng” là một câu hát ngắn, nhưng mở ra một không gian bao la của sự nhẹ nhàng và buông xả.

Khi cất lên bốn từ “đi giữa mây trắng”, chúng ta như thấy hình ảnh của một người đang thông dong, bước đi giữa bầu trời, không mang nặng gánh khổ đau hay tiếc nuối. Mây trắng là biểu tượng của sự tự do, của vô thường, và cũng là dấu hiệu của tâm thức đã được gột rửa.

Trong ngôn ngữ thiền, “đi giữa mây trắng” không phải là một chuyến hành trình vật lý, mà là một trạng thái của tâm. Người “đi” không còn vướng vào quá khứ, không còn lo nghĩ đến tương lai.

Người ấy đang thật sự hiện hữu, đang bước trong từng hơi thở nhẹ, giữa khoảng không của sự lặng yên. Câu hát đó, vì vậy, như một lời mô tả về tâm thức của người đã thấy ra bản chất vô thường của đời sống.

Vô thường

Mây trắng — vừa hình thành, vừa tan biến. Một làn gió

qua, mây đã đổi hình. Không ai có thể nắm, hay giữ được một đám mây. Cũng như đời sống, mỗi khoảnh khắc đến rồi đi, không lưu lại dấu vết gì.

Khi nói “tôi đi giữa mây trắng”, người nghe như đang chấp nhận quy luật ấy — không chống lại sự tan biến, không sợ hãi trước đổi thay. Mây vẫn trôi, đời vẫn trôi, và con người trong đó, chỉ là một người đang đi ngang qua cõi tạm, mỉm cười với mọi chuyển động.

Trong những giờ phút cuối của anh Cao Ngọc Lưu, “mây trắng” ấy chính là biểu tượng của sự hòa tan giữa thân và tâm, giữa người và cõi.

Khi anh “đi-quay về”, anh không có khổ đau, vì anh biết, thân này như mây, đủ duyên thì tụ, hết duyên thì tan. Vô thường không còn là kẻ thù, mà là người bạn, nhắc nhở anh và những người còn lại rằng, mỗi giây phút sống đều quý giá, và sự quay về cũng là một phần tự nhiên của vòng sống.

Bình an

Giữa “mây trắng” ấy, “tôi đi” mà không gấp, không sợ, không níu. Bình an không phải là chúng ta không có mất mát, mà là chúng ta đi trong mất mát, mà tâm vẫn sáng tỏ.

Anh Cao Ngọc Lưu quay về trong trạng thái bình an, và cả gia đình cũng giữ được cùng tần số ấy. Không có tiếng than khóc, không có buồn sầu, tiếc nuối, nơi đó, chỉ có những hơi thở bình an và sự chấp nhận.

Bình an lúc đó, không đến từ lời an ủi, mà đến từ sự hiểu biết sâu sắc rằng, mọi sự đều có duyên khởi và duyên tàn, hay đủ duyên thì hiện hữu và tận duyên thì quay về.

Vì thế, câu hát “tôi đi giữa mây trắng” không chỉ nói về người quay về, mà còn là lời mời gọi những người ở lại: hãy bước đi giữa mây trắng, đừng bị cuốn trong những đám mây đen của sầu muộn, khổ đau.

Hãy để tâm mình nhẹ như mây, vì chính trong sự nhẹ nhàng ấy, chúng ta gặp lại người đã quay về trong một hình thức khác. Một hình thức không còn thân xác, nhưng hiện diện trong mỗi hơi thở, mỗi niệm nhớ thương nhưng không tiếc.

Tương tác

Qua tương tác, hình ảnh “mây trắng” không thể có nếu không có trời xanh. Cũng như vậy, anh Cao Ngọc Lưu, người quay về, không thể đi trong bình an, nếu những người ở lại không có an.

Trong những giờ phút cuối, cả gia đình anh Cao Ngọc Lưu cùng hiện diện, không bằng lời, mà bằng năng lượng của sự an tĩnh và yêu thương. Chính sự tương tác ấy đã tạo nên một không gian đồng hiện của an lành, nơi cái chết không còn là bi kịch, mà chỉ là một sự quay về.

“Tôi đi giữa mây trắng” vì vậy, cũng có thể hiểu là chúng ta đi cùng nhau trong mây trắng. Người quay về và những người ở lại không còn là hai phía của giòng sông sinh tử, mà là hai mặt của cùng một sự sống.

Khi người đi an, thì người ở lại cũng tự nhiên an. Khi người ở lại biết buông, thì người đi cũng được nhẹ nhàng.

Trong chiều sâu của tương tác, “tôi” không còn là “tôi”, mà là chúng ta – một dòng ý thức nối liền qua thương yêu và hiểu biết.

Tuệ giác

Tuệ giác trong câu hát này là cái thấy xuyên qua mọi hình tướng: mây tuy vô định, nhưng bản chất của nó là nước, vẫn tồn tại dù đổi dạng. Cũng như con người, tuy hình thể tan biến, nhưng bản thể của tâm thức không mất đi. Khi đã thấy được điều đó, nỗi sợ chết liền tan.

Vì thế, “tôi đi giữa mây trắng” không phải là câu của người đang mất, mà là lời chứng ngộ của người đã thấy được bản chất bất diệt của chính mình.

Trong cái thấy đó, anh Cao Ngọc Lưu không “chết”, mà anh chỉ chuyển hóa. Tâm thức của anh trở về với “miền vô biên”, như nước trở về với đại dương. Và những người ở lại, khi thấy được điều đó, cũng sẽ không còn gọi đó là “mất”, mà chỉ gọi là “một sự quay về bình an”.

Câu hát đầu tiên, mới thoát nghe, chỉ tưởng chừng như đang diễn tả về một hình ảnh thơ mộng, nhưng thật ra, lại chính là cánh cửa mở ra con đường tuệ giác.

“Tôi đi giữa mây trắng” là lời của người đã buông hết mọi nặng nề, đã thấy đời như mây trôi, và đã hòa mình trong hơi thở của vô thường mà vẫn bình an.

Người “quay về” chẳng đi xa. Anh chỉ đi vào trong mây,

trong lòng của mọi người thân, trong từng kỷ niệm, trong từng hơi thở của sự sống. Mây trắng đó, khi chúng ta ngược nhìn lên trời cao, vẫn ở đó, nhẹ nhàng, bao dung, và rộng như tấm lòng của người đã quay về.

Trôi qua miền vô biên

Nếu câu đầu “tôi đi giữa mây trắng” là bước khởi của sự buông, thì câu “trôi qua miền vô biên” là sự tiếp nối của hòa tan, một trạng thái khi người quay về và ở lại không còn thấy mình là một cá thể riêng biệt, mà chỉ là dòng chảy trong đại dương của tồn tại.

Chữ “trôi” nghe nhẹ, không chủ động mà cũng không bị động. Nó là sự chấp nhận tự nhiên. Trôi không phải vì bất lực, mà vì đã hiểu ra rằng, mọi thứ trong đời đều có nhịp riêng. Khi chúng ta không cưỡng lại, chúng ta bắt đầu hòa nhập. Và khi đã hòa nhập, chúng ta chạm đến “miền vô biên”, nơi không còn giới hạn giữa sống và chết, giữa chúng ta và vạn vật.

Vô thường

Dưới góc nhìn của vô thường, câu “trôi qua miền vô biên” là hình ảnh của vô thường trong trạng thái mở rộng.

Mở rộng như đời sống, tựa như một giòng sông: sinh ra từ mạch nguồn, chảy qua bao khúc quanh, rồi cuối cùng tan vào biển cả. Chẳng có đoạn nào bị mất đi, mà chỉ là hình dạng đổi khác.

Chính vì thế, người quay về, trong giây phút cuối, đã thấy ra quy luật đó. Cái quy luật duyên hợp và duyên tan của tứ đại, của một chiếc bè tứ đại, đưa người đó đi đến bờ bên

kia. Khi chiếc bè đã hoàn thành nhiệm vụ, thì người đó cũng không cần phải níu giữ, nắm giữ.

Chính vì thế, “miền vô biên” trở thành biểu tượng của vô thường được nhìn bằng con mắt “ngộ”. Con mắt “ngộ” giúp chúng ta nhận ra vô thường, và giúp cho chúng ta không còn sợ mất mát, sợ tan rã, sợ khổ đau. Đồng thời, còn giúp cho chúng ta thấy được vô thường chính là sự vận hành sống động của vũ trụ, nơi trong sinh đã có tử, nơi tử ẩn trong sinh, và nơi cái chết chỉ là sự chuyển hóa, đổi hình, thay bóng.

Anh Cao Ngọc Lưu quay về như thế. Anh quay về như giọt nước trở về với biển, như ánh mây trôi về vô biên, không tiếng nặng nề mà chỉ có sự an nhiên bao phủ.

Bình an

Khi một người “trôi” trong sự chấp nhận, thì bình an tự nhiên hiện hữu. Bình an không đến từ việc kiểm soát, thu hoạch, tích lũy từ kinh sách, hay kinh nghiệm của người khác, mà đến từ việc nhận ra và buông xả. Câu “trôi qua miền vô biên” chính là biểu tượng, là hình ảnh của một tâm thức diễn tả trạng thái không còn sợ hãi, không còn chống lại điều tất yếu.

Trong những giờ phút cuối, anh Cao Ngọc Lưu không cưỡng lại hơi thở, không kháng cự lại định mệnh. Anh chỉ buông. Buông để cho dòng sống lớn hơn đưa anh quay về.

Chính vì vậy, sự quay về của anh, không có tiếng kêu đau đớn, mà chỉ là những giây phút yên tĩnh, nhẹ nhàng, như một giọt sương tan trong nắng sớm.

Đối với gia đình, hình ảnh ấy trở thành nguồn an lành sâu sắc. Mọi người thân của anh không còn thấy sự “quay về” của anh là một mất mát, một sự tiếc nuối, hay buồn sầu, mà đó là một hành trình tự nhiên của tâm thức khi anh quay về nguồn.

Sự bình an đó không thể được tích lũy hay học hỏi từ kinh sách, hay từ ai, mà sự bình an đó phải được cảm nhận bằng cả trái tim, bằng chính sự bình an của mỗi người thân tương đồng với anh, khi chúng kiến anh đi qua vô thường bằng một nụ cười tĩnh lặng.

Tương tác

Dưới góc nhìn tương tác, câu “trôi qua miền vô biên” không phải diễn tả một chuyến đi đơn độc. Trong “vô biên”, mọi hạt bụi, mọi sinh linh đều có mặt, tương tức và nương nhau mà tồn tại.

Khi người quay về “trôi qua miền vô biên”, người ấy không còn thấy ranh giới giữa mình và thế giới, vì vô biên là chỗ mà mọi giới hạn đều tan chảy.

Nếu ở câu đầu, “mây trắng” là dấu hiệu của tự do, thì ở câu này, “vô biên” là trạng thái của tình thương không biên giới. Người quay về không biến mất, mà trở thành một phần của tất cả: ánh sáng, gió, cỏ cây, tiếng chuông sớm, và cả trong tâm những người còn ở lại.

Và những người ở lại, nếu biết lắng nghe, sẽ thấy người thân vẫn đang “trôi” trong mình, trong từng hơi thở, trong từng kỷ niệm, trong từng phút giây của cuộc sống.

Tương tác ở đây chính là sự đồng hiện của tình thương: người quay về và người ở lại, vốn không hai, không khác. Mỗi niệm thương, mỗi nén hương, mỗi lời nguyện, đều nối liền hai bờ sinh tử.

Tuệ giác

Qua tuệ giác, cụm từ “miền vô biên” là hình ảnh của tuệ giác viên mãn, nơi mọi đối đãi đều tan biến. Khi chúng ta thấy được bản chất của vô thường, chúng ta không còn sợ. Khi chúng ta thấy được tính tương tức của vạn pháp, chúng ta không còn cô đơn. Và khi cả hai điều ấy hợp lại, chúng ta chạm đến vô biên, nơi mà không còn khởi đầu cũng không còn kết thúc.

Cũng qua góc nhìn của tuệ giác, giúp cho chúng ta hiểu ra rằng, “trôi qua” không phải là biến mất, mà là sự tiếp nối trong hình thức khác. Giống như ngọn nến này truyền lửa cho ngọn nến kia – ánh sáng tiếp nối, nhưng ngọn nến đầu tiên vẫn hiện diện trong lửa của ngọn sau.

Người quay về không hề biến mất. Anh Cao Ngọc Lưu chỉ chuyển mình sang một dạng tồn tại khác: vô biên và bao la.

Đây là tuệ giác sâu nhất của bài hát, rằng, cái chết không thật sự tồn tại. Đó chỉ là biểu hiện của sự chuyển hóa, của dòng sống tiếp tục trôi, và khi chúng ta hiểu được sâu sắc điều đó, thì chúng ta mới thực sự có bình an.

Tóm lại, “trôi qua miền vô biên” là một câu hát mang đầy tính minh triết. Cụm từ này không chỉ diễn tả về hành động, mà còn diễn tả về trạng thái tâm thức: một sự chấp

nhận tuyệt đối, một sự buông mình vào dòng sông lớn lao.

Người quay về hay người ở lại không cần tìm cách nắm bắt hay níu giữ người kia, mà để cho bình an ôm trọn lấy mình. Và trong cái ôm của vô biên ấy, chúng ta không còn nỗi sợ, không còn giới hạn, mà chỉ còn một dòng sáng an lành chảy mãi.

Đó chính là tinh thần của “quay về”, không phải quay về nơi nào khác, mà là quay về với cội nguồn vô biên trong chính tâm của chúng ta.

Nghe trong lòng gió hát

Nếu ở hai câu đầu, người quay về và những người ở lại đã bắt đầu buông – từ bước đi giữa mây trắng cho đến lúc trôi qua miền vô biên, thì đến đây, trong câu “nghe trong lòng gió hát”, chúng ta lại chạm vào một tầng khác của sự sống: sự sống đang cất tiếng ca từ bên trong chính nó.

“Gió hát”, một hình ảnh thật nhẹ, thật mơ hồ, nhưng chứa đựng nhiều chiều sâu. Gió không có hình tướng, nhưng chúng ta cảm được nó qua làn da, qua lá cây, qua tiếng thở của vũ trụ. Cũng vậy, “tiếng hát” ở đây, không phát ra từ bên ngoài, mà vang lên từ bên trong tâm thức, nơi mà con người bắt đầu nghe thấy chính “sự sống” đang ngân nga qua mình.

Vô thường

Dưới góc nhìn của vô thường, “gió” là biểu tượng tuyệt vời của vô thường. Gió đến và đi, không ai thấy gió nắm giữ điều gì. Gió không có hình dạng, nhưng gió lại làm lay động cả thế giới. “Nghe trong lòng gió hát” là một cách

diễn đạt của người đã thấu được bản chất vô thường đó: mọi thứ đều đang chuyển động, nhưng trong chuyển động ấy, có nhịp điệu, có âm nhạc.

Vô thường, nếu chỉ nhìn qua tâm chấp, là mất mát, là khổ đau, thì khi nhìn bằng tuệ giác, vô thường chính là âm điệu của cuộc sống – là “bài ca của gió”.

Người quay về và những người ở lại, không còn chống lại sự thay đổi, mà họ lắng nghe nó, như lắng nghe bản nhạc của trời đất. Mỗi cơn gió qua là một bài hát mới, mỗi hơi thở vào-ra là một khúc nhạc vô thường đang ngân. Và trong khoảnh khắc lắng nghe ấy, người quay về và những người ở lại nhận ra rằng, không có gì để sợ, vì vô thường chính là sự sống.

Bình an

Dưới góc nhìn của bình an, câu “nghe trong lòng gió hát” diễn tả một trạng thái không phải nghe bằng tai, bằng âm, mà nghe bằng tâm bình an. Khi tâm còn đầy sóng, chúng ta không thể nghe được tiếng “gió”. Chỉ khi lòng yên, chúng ta mới nhận ra trong “gió” có nhịp sống dịu dàng.

Cụm từ này là lời diễn tả trạng thái tĩnh giữa động: chung quanh vẫn có gió – có biến chuyển, có sinh diệt – nhưng bên trong, người nghe vẫn bình an. Bình an ở đây, không phải là đứng ngoài cơn gió, mà là đi cùng gió, hòa với gió, mà không bị gió cuốn đi.

Hình ảnh ấy phản chiếu rất rõ khoảnh khắc quay về của anh Cao Ngọc Lưu. Khi thân thể yếu dần, khi hơi thở trở nên mong manh, vẫn có một “tiếng gió” nào đó – nhẹ, ấm,

và yên – đang ngân lên trong lòng anh. Có lẽ, đó chính là tiếng hát của sự chấp nhận. Những người thân đứng bên cạnh anh cũng nghe được nhịp đó – không bằng tai, mà bằng cảm nhận sâu. Mọi người đều bình an, vì cảm thấy anh an. Và tiếng “hát” ấy, đến nay, vẫn còn vang trong tâm thức của mọi người thân.

Tương tác

Qua tương tác, câu “nghe trong lòng gió hát” lại diễn tả sự giao cảm giữa chúng ta và vũ trụ. Vì sao?

Vì, “gió” là hơi thở của đất trời, mà chúng ta cũng là một phần của đất trời. Khi chúng ta hít vào, chúng ta đón hơi thở của cây cỏ, của biển cả, và của bao thế hệ đi trước. Khi chúng ta thở ra, chúng ta đang trao lại một phần của chính chúng ta cho vạn vật. Đó chính là sự tương tác sâu nhất, tương tác bằng sự tồn tại.

Vì vậy, “nghe trong lòng gió hát” nghĩa là, chúng ta cảm nhận được chúng ta đang cùng “hát” với vũ trụ. Không còn ranh giới giữa chủ thể và khách thể, giữa người nghe và tiếng hát. Tất cả cùng hòa trong một điệu nhạc vô hình.

Đó là lý do vì sao khi anh quay về, anh không còn cô đơn, vì anh cảm nhận được, anh được bao quanh bởi tình thương, bởi không khí, bởi đất trời, bởi người thân đang cùng “nghe” với anh. Gió thổi qua, chạm vào da thịt, rồi chạm vào tâm. Trong làn gió ấy, những người ở lại và người quay về vẫn đang tương thông.

Tuệ giác

Tuệ giác trong câu này nằm ở chữ “nghe”. Người chưa tỉnh thì chỉ “nghe” được “gió thổi”. Người đã tỉnh, mới “nghe” được “gió hát”. Cùng một hiện tượng, nhưng hai tâm khác nhau thì hai thể giới cũng khác nhau.

“Nghe” được tiếng hát của “gió” là dấu hiệu của tâm đã khai mở – một tâm không còn kháng cự thực tại, mà trọn vẹn đón nhận nó. Tuệ giác này, giúp cho chúng ta nhận ra rằng: mọi thứ chung quanh chúng ta đều đang hát – tiếng gió, tiếng nước, tiếng im lặng, tiếng hơi thở. Chỉ cần chúng ta biết dừng lại, chúng ta sẽ nghe. Và khi nghe được, chúng ta biết chúng ta đang sống trong cõi vô biên của hiện hữu.

Người có tuệ giác không còn phân biệt đâu là tiếng hát của mình và đâu là của trời đất, vì mọi âm thanh đều từ một nguồn mà ra. Câu hát này, vì thế, là sự tan biến của cái “tôi” nhỏ bé, để lắng nghe bản hòa âm của toàn thể.

Có thể nói, câu “nghe trong lòng gió hát” là câu của thức tỉnh. Nếu “tôi đi giữa mây trắng” là sự buông thân, “trôi qua miền vô biên” là sự hòa tan, thì đến đây, chúng ta chứng kiến sự mở ra của tâm, khi chúng ta bắt đầu “nghe” được tiếng hát của đời sống chính trong lòng chúng ta.

Đó là giai đoạn mà cái chết không còn là kết thúc, mà là một bản nhạc đang ngân trong sự sống vô tận. Gió hát, vì trong gió có ta. Ta nghe, vì trong ta có gió. Và giữa gió và người, không còn khoảng cách.

Người quay về đã hòa vào điệu hát ấy, và những người ở lại, nếu lắng đủ, cũng có thể “nghe”. Tiếng “gió” ấy, thực

ra chưa bao giờ tắt – nó chỉ đổi hình, từ hơi thở của anh hôm đó, thành hơi thở của từng người trong chúng ta bây giờ.

Bài ca của lặng yên

Khi âm thanh của gió lắng lại, khi mọi chuyển động tan vào hư không, điều còn lại chính là sự “lặng yên”. Và lạ thay, trong “lặng yên” đó, lại có một “bài ca”.

“Bài ca của lặng yên” là một nghịch lý đẹp nhất mà đời sống đã trao cho chúng ta: im lặng, nhưng vang vọng. Vang vọng, vì đó không phải thứ im lặng của trống rỗng hay tắt lịm, mà là sự “lặng yên” có hiểu biết, có tuệ giác, có tình thương.

Đây là câu hát trung tâm, mở ra chiều sâu thiền định trong toàn bài, nơi âm thanh tan, mà sự sống lại hiển lộ rõ hơn bao giờ hết.

Vô thường

Có thể nói, “lặng yên” là đỉnh điểm của vô thường. Vì sao? Bởi vì tất cả âm thanh rồi sẽ tan; mọi chuyển động rồi cũng dừng.

Như vậy, cái còn lại sau cùng không phải là hư vô lạnh lẽo, mà là khoảnh khắc dừng lại của vạn vật, khi mọi thứ trở về đúng bản thể của nó: vắng lặng và trong sáng.

Trong khoảnh khắc ấy, không còn phân biệt có-không, đến-đi. Vô thường không còn là sự thay đổi, mà trở thành sự dừng để thấy rõ rằng, mọi thay đổi vốn vẫn nằm trong sự sống.

Anh Cao Ngọc Lưu trong giây phút cuối, chính là đang hát “bài ca của lặng yên” bằng thân và tâm của anh. Không một lời kêu than, không một hơi thở kháng cự, chỉ có sự im lặng tuyệt đối. Nhưng trong im lặng ấy, tất cả những người thân đều cảm nhận được một “bài ca” đang vang lên, bài ca của buông bỏ, của chấp nhận, của một tâm đã thấy ra vô thường là tự nhiên.

Bình an

Không có gì bình an hơn lặng yên. Và dưới góc nhìn của bình an thì “lặng yên” không phải là chúng ta tìm mọi cách trốn khỏi ồn ào, náo động, mà ngược lại, là ngay trong giữa ồn ào và náo động đó, tâm của chúng ta vẫn lặng như tờ.

Chính vì vậy, “bài ca của lặng yên” không phải là tiếng hát phát ra từ bên ngoài, mà là dòng rung động của một trái tim đã thôi không chống lại cuộc đời.

Khi một người thật sự bình an, họ không cần nói, không cần hát, mà chính sự hiện diện của họ cũng đã là âm nhạc.

Và đó là điều xảy ra trong phút giây tiễn biệt anh Cao Ngọc Lưu: không có ai nói nhiều, không có ai cố nín. Không gian tràn đầy sự an tĩnh, như một khúc nhạc nhẹ.

Bình an ấy, không phải do người khác mang đến, mà phát sinh từ sự lặng yên trong mỗi người, cùng cộng hưởng, cùng nâng đỡ nhau.

Qua “bài ca của lặng yên” nhắc nhở chúng ta rằng: có những khúc hát chỉ có thể nghe được khi chúng ta thôi nói, thôi nghĩ, thôi sợ. Khi chúng ta để cho tâm chúng ta thật

sự yên, chúng ta mới nghe được âm thanh vi diệu của sự sống đang ngân trong tĩnh lặng.

Tương tác

Dưới góc nhìn của tương tác, “lặng yên” không có nghĩa là tách biệt. Ngược lại, chính trong “lặng yên”, sự tương tác mới trở nên tinh tế nhất.

Khi không còn tiếng nói, chúng ta bắt đầu “nghe”, nghe bằng bằng cảm, nghe bằng trái tim. Một ánh mắt, một hơi thở, một nhịp tay nắm... cũng đủ truyền tải cả một đại dương cảm xúc.

“Bài ca của lặng yên”, vì vậy là bản hợp xướng vô thanh giữa người quay về và những người còn ở lại. Không lời, nhưng có tiếng; không âm, mà có nhạc.

Anh Cao Ngọc Lưu, người quay về, không cần nói “bố thương các con”, vì tình thương đó đã lan ra như hương trầm trong phòng bệnh. Người ở lại cũng không cần nói “bố đi bình an nhé”, vì trong “lặng yên” của họ, sự bình an đã gửi đi lời họ muốn nói.

Đó chính là tương tác trong tầng sâu của tâm thức, nơi mà ngôn ngữ dừng lại, và chỉ còn lại sự kết nối bằng năng lượng yêu thương và bình an. Và chỉ trong sự lặng yên đó, chúng ta mới cảm nhận được điều đó.

Tuệ giác

Qua tuệ giác thì “bài ca của lặng yên” là tiếng hát của tuệ giác. Vì sao? Bởi vì, chỉ khi tuệ giác sáng, chúng ta mới thấy được rằng, im lặng không phải là chấm dứt, mà là trở

về với gốc rễ của hiện hữu.

Trong đạo Phật, sự im lặng không phải là không nói, mà là sự hiểu biết sâu đến mức không còn cần dùng đến lời.

Cũng như vậy, “bài ca của lặng yên” không thể hát, không thể chép, không thể nghe bằng tai, mà chỉ có thể cảm bằng tuệ giác trong tâm. Tuệ giác ấy nói rằng: mọi âm thanh đều bắt nguồn từ im lặng, và rồi lại trở về với im lặng.

Như một bản nhạc, nốt đầu tiên sinh ra từ lặng yên, và nốt cuối cùng cũng trở về lặng yên. Nhưng nếu không có im lặng thì không có chỗ để âm thanh được vang vọng, ngân truyền.

Cũng như, nếu không có vô thường, không có sự sống, không có cái chết, thì chúng ta không biết quý trọng từng hơi thở khi đang còn sống.

Vì vậy, “bài ca của lặng yên” chính là “bản kinh” của giác ngộ, nơi con người nhận ra sự sống và cái chết chỉ là hai giai điệu trong cùng một khúc nhạc duy nhất.

Hay diễn rộng hơn, “bài ca của lặng yên” chính là điểm dừng đầu tiên trong hành trình giác ngộ của người đi giữa hư vô. Sau khi nghe gió hát, người ấy không cần thêm âm thanh nào nữa, vì trong lặng yên, đã có tất cả.

Đây là trạng thái mà bình an đạt đến độ sâu nhất, nơi mà mọi phân biệt tan biến và chỉ còn lại sự hiện diện thuần khiết.

Khi chúng ta lắng nghe thật kỹ, chúng ta sẽ nhận ra: đời sống này, cho dù có ồn ào đến đâu, vẫn có một “bài ca của

lặng yên” vẫn đang vang ngâm bên dưới.

Đó là bài ca của hơi thở, của từng nhịp tim, của sự tồn tại nhiệm mầu. Và khi chúng ta “nghe” được nó, chúng ta cũng đang bước đi – giữa hư vô – cùng với người thân yêu của mình, trong một khúc nhạc không bao giờ dứt.

Không còn chi ràng buộc

Khi “bài ca của lặng yên” đã vang lên, khi tâm đã an trong sự im lặng, chúng ta chạm đến một tầng sâu hơn nữa: sự tự do tuyệt đối.

“Không còn chi ràng buộc” là lời tuyên ngôn của một tâm thức đã buông hết: không còn vướng vào thân, vào danh, vào người, vào đời.

Câu hát này, không phải là tiếng nói của người từ bỏ thế gian, mà là lời xác chứng của người đã thật sự tự tại giữa thế gian.

Vô thường

Khi chúng ta thật sự nhận ra vô thường, chúng ta mới có thể nói “không còn chi ràng buộc.” Vì sao? Bởi vì, ràng buộc sinh ra từ ảo tưởng rằng, mọi thứ sẽ còn mãi, rằng chúng ta có thể giữ được người, giữ được vật, hay giữ được cảm xúc.

Nhưng khi chúng ta thấy đời chỉ là dòng chảy của duyên hợp, của đủ duyên thì còn, hết duyên thì tận, thì tâm của chúng ta sẽ buông nhẹ như mây tan trong nắng.

Anh Cao Ngọc Lưu, trong giây phút chuẩn bị “quay về”,

anh không còn nắm giữ gì nữa. Anh để thân trả về tứ đại, để hơi thở tan vào hư không. Mọi lo toan, mọi dự định, mọi danh xưng – đều trở thành “gió”. Bởi vì, anh hiểu rõ vô thường, nên không còn sợ vô thường.

Cho nên, khi chúng ta thấu tỏ được, không có gì tồn tại mãi mãi, thì ngay lúc đó, chúng ta được giải thoát khỏi xiềng xích của bám víu.

Bình an

Tự do và bình an luôn đi cùng nhau. Chừng nào còn ràng buộc, chừng đó còn khổ đau. Nhưng khi “không còn chỉ ràng buộc”, thì tâm của chúng ta tự nhiên nhẹ như cánh chim, bay giữa trời mà không sợ ngã. Đó là bình an tuyệt đối, bình an không do điều kiện, không do đạt được, mà do thấu hiểu và buông bỏ.

Anh Cao Ngọc Lưu quay về trong chính bình an đó. Không vướng vào thân thể, không sợ hãi điều gì phía trước. Những người thân ở bên cạnh anh lúc đó, cũng cảm được năng lượng đó. Không ai thấy bị thương nặng nề, chỉ có một không gian an tĩnh và trong sáng, như thể cả căn phòng được bao bọc bởi sự an nhiên.

Khi người quay về đã không còn ràng buộc, thì những người ở lại cũng được giải thoát khỏi khổ đau. Bình an lúc này không còn là mục tiêu phải tìm, mà là trạng thái tự nhiên của tâm đã buông, đã biết.

Tương tác

Qua tương tác, câu “không còn chỉ ràng buộc” diễn tả sự

buông bỏ của một người, không phải chỉ để giải thoát cho chính họ, mà còn lan tỏa đến những người chung quanh.

Khi anh Cao Ngọc Lưu “không còn chi ràng buộc”, anh không chỉ giải thoát cho bản thân anh, mà anh còn giúp cho vợ, em, các con, các cháu, những người yêu thương anh, được an theo. Và tương tác ở đây chính là năng lượng của buông xả.

Như thế, người buông trước mở đường cho người khác cũng buông theo. Giống như, khi một người dừng lại, thì cả đoàn người phía sau cũng được nghỉ chân. Một tâm tự tại có thể làm lắng dịu cả không gian, và đó là điều thật sự đã xảy ra trong khoảnh khắc anh quay về.

Trong chiều sâu của tương tức, sự bình an của người quay về chính là món quà quý nhất cho những người còn ở lại. Vì vậy, “không còn chi ràng buộc” không phải là tách rời khỏi thế gian, mà là tương tác với thế gian bằng cách nhẹ nhất, sâu nhất và tự do nhất.

Tuệ giác

Trong Tuệ giác, câu “không còn chi ràng buộc” là cái thấy về bản chất không dính mắc của vạn pháp. Vì sao? Vì trên căn bản, “ràng buộc” sinh ra từ ảo tưởng rằng, “ta” và “cái của ta” là thật. Nhưng khi tuệ giác soi sáng, chúng ta nhận ra rằng, không có cái “ta” cố định nào để bị ràng buộc. Tất cả chỉ là những duyên hợp, những dòng năng lượng đến rồi đi.

Khi chúng ta thấy được như thế, chúng ta không còn cần phải “cắt” ràng buộc, vì chúng vốn không thật. Như người

trong mộng bừng tỉnh, không cần thoát ra khỏi giấc mơ, mà chỉ cần biết mình đang mơ là đã có tự do.

Đây chính là tuệ giác của vô ngã:

- Không có ai để buộc, cũng không có gì để buộc vào
- Chỉ có dòng sông đang tự biểu hiện, trôi chảy, vô ngại
- Người đạt đến chỗ thấy này, cho dù thân của họ còn trong cõi đời, thì tâm của họ đã ở trong Niết Bàn

Tóm lại, câu “không còn chi ràng buộc” là lời khẳng định của tự do nội tâm. Sau khi đã đi qua mây trắng, qua vô biên, qua gió hát và lặng yên, chúng ta cuối cùng đứng giữa đời mà không còn sợ hãi, không còn dính mắc. Đó là điểm mở của giải thoát, nơi mà sinh tử không còn đủ quyền lực để gây ra ảnh hưởng hay tạo ra khổ đau.

Người quay về trong bình an, và những người ở lại, trong cảm thông, vì tất cả đều hiểu rằng:

- Không có ai mất, không có ai còn, mà chỉ có dòng sông đang chuyển tiếp, tự nhiên và trọn vẹn.

Cho nên, “không còn chi ràng buộc” chính là cánh cửa đi vào bình an/Niết Bàn ngay giữa đời thường, khi chúng ta thấy, hiểu, và mỉm cười với vô thường, nghĩa là, chúng ta đã biết rằng, trong tan rã, vẫn có sự tiếp nối bất diệt của tình thương.

Không còn chi gọi mời

Sau khi buông bỏ mọi ràng buộc, người đi giữa hư vô chạm đến một tĩnh lặng sâu hơn, nơi mà không còn bất kỳ

điều gì bên ngoài hay bên trong có thể kéo tâm ra khỏi sự an trú.

“Không còn chi gọi mời” là trạng thái của tâm đã lặng hẳn mọi vọng tưởng, đã không còn bị hấp dẫn, không còn bị lôi cuốn bởi bất cứ đối tượng nào. Đây là lúc người quay về thật sự trở về nhà.

Vô thường

Tất cả những gì từng gọi mời chúng ta như: thanh, sắc, danh, lợi, ái, dục, đều là bóng hình của vô thường. Những ảo tưởng đó sinh ra, lớn lên, tàn úa và mất đi, như ngọn sóng trôi trên biển đời. Nhưng bấy lâu nay, chúng ta vẫn bị cuốn theo sóng, bấy lâu nay, chúng ta vẫn bị “gọi mời”, vẫn bị trôi dạt.

Khi “không còn chi gọi mời”, tức là, chúng ta đã nhận ra bản chất đổi thay của mọi sự, mọi vật, và từ đó, chúng ta thôi không còn bị đánh lừa.

Người hiểu và biết về vô thường thì người đó không ghét đời, cũng không tránh đời, mà họ chỉ mỉm cười với những gì đến và đi như trò chơi của “gió”.

Cũng như anh Cao Ngọc Lưu, trong giây phút cận kề “quay về”, anh đã “không bị” bất kỳ điều gì “gọi mời”.

Nơi đó, trong anh, không có tiếng gọi của thân thể, không có sợ hãi của cái chết, không có tiếc nuối của cuộc sống. Tất cả đã trở thành những làn sóng nhẹ tan ra giữa đại dương của bình yên. Hay có thể nói, “không còn chi gọi mời” chính là đỉnh điểm của sự hòa tan trong vô thường.

Bình an

Có một loại bình an chỉ đến khi mọi tiếng gọi đã tắt. Nghĩa là, không còn “phải”, không còn “nên”, không còn “cần”, mà chỉ còn sự hiện diện thuần khiết của giây phút đó.

Đó là bình an không do né tránh hay trốn chạy, mà do đã hiểu rõ và buông xả hoàn toàn. Khi tâm không còn bị “gọi mời” thì chúng ta không còn dao động.

Thật ra, mọi ham muốn, cho dù nhỏ bé đến đâu, cũng đều là những sợi dây rút chúng ta ra khỏi “trung tâm” của chính chúng ta. Nhưng khi những dây đó đứt, chúng ta lại rơi trở lại vào trung tâm của tĩnh lặng. Và trong khoảnh khắc đó, chúng ta không cần phải chạy theo hay tìm kiếm bình an nữa, vì chính chúng ta đã là bình an.

Điều này đã xảy ra cho gia đình của anh Cao Ngọc Lưu khi mọi người thân của anh đều cảm nhận được điều đó trong khoảnh khắc anh quyết định quay về: không ai thấy khổ đau dâng lên dữ dội, vì năng lượng bình an của anh đã phủ trùm tất cả.

Khi cả căn phòng như chìm trong sự yên tĩnh, một thứ yên tĩnh không do dồn nén, mà do mọi tiếng vấy gọi của “ảo tượng” đã biến tan.

Tương tác

Thoạt nghe, “không còn chi gọi mời” chúng ta tưởng, đó là sự cắt đứt đi tương tác, nhưng kỳ thực, đây mới là lúc sự tương tác đạt tới tầng tinh tế nhất.

Khi chúng ta không còn bị hấp dẫn bởi các đối tượng,

chúng ta mới có thể thật sự nhìn thấy chúng như chính chúng là. Và khi chúng ta không còn dính mắc, thì sự tương tác mới trở thành thuần tịnh và không điều kiện.

Trong khoảnh khắc ấy, người quay về và những người ở lại không còn ở hai phía đối lập. Nơi đó, không còn “tôi mất anh” hay “anh rời tôi”, mà chỉ có một dòng sông đang tiếp nối trong hai hình thức khác nhau.

Khi “không còn chi gọi mời”, hay không có sự chiếm hữu thì cũng không hề có sự thiếu vắng. Cho nên, những người thân khi nhìn anh Cao Ngọc Lưu chuẩn bị quay về, họ không còn sợ mất anh, vì họ cảm nhận được rằng, anh vẫn đang có mặt, nhưng không còn trong hình thể cũ.

Đó chính là tương tác theo tinh thần duyên khởi và tương tức: không có ai thực sự rời đi hay quay về, mà chỉ là họ đổi hình, đổi chỗ, hay đổi cách hiển lộ.

Tuệ giác

Dưới góc nhìn của tuệ giác, câu “không còn chi gọi mời” là dấu hiệu của tuệ giác đã trọn vẹn.

Qua tuệ giác, chúng ta nhìn thấy rõ rằng, mọi trạng thái, mọi cảm xúc, mọi đối tượng, chỉ là biểu hiện của tâm. Khi tâm đã tĩnh, không còn vọng khởi, thì mọi “gọi mời” đều tự tan.

Tuệ giác này không phải do học hay do tích lũy từ kinh sách mà có, mà do trải nghiệm trực tiếp của người đã biết buông hết.

Trong thiền, gọi đó là “tâm bất động giữa trần lao” hay đi

giữa đời mà không bị đời cuốn hút. Hay diễn rộng hơn, có nghĩa là, người ở trong trạng thái hay hoàn cảnh đó không còn cần chọn, cần tránh, cần tìm, cần giữ.

Vì thế, mọi sự trở nên trong suốt; như mặt hồ phẳng lặng phản chiếu cả trời mây mà không dính lấy bóng nào. Và “không còn chi gọi mời” vì thế, không phải là trống rỗng hay vô cảm, mà là tuệ giác viên mãn. Viên mãn vì:

Khi biết mọi “tiếng gọi” đều sinh ra từ cảm xúc, thì chỉ cần tâm lặng, toàn thể giới cũng trở về tĩnh lặng. Cho nên, câu “không còn chi gọi mời” là câu hát của sự tự do tuyệt đối.

Nếu “không còn chi ràng buộc” là buông những dây trói bên ngoài, thì “không còn chi gọi mời” là buông những dao động bên trong. Đây là bước chuyển từ buông thân đến buông tâm, nơi mà người quay về không cần đi nữa, vì đã đến rồi.

Trong trạng thái ấy, mọi “mời gọi” của thế gian trở thành tiếng vọng xa xăm, không còn làm lay động lòng người quay về.

Người đạt đến trạng thái này, không phải đã mất hẳn đi cảm xúc, mà là cảm xúc ấy được soi sáng bởi tuệ giác, và được thay thế bằng bình an.

Và như thế, “không còn chi gọi mời” không chỉ là lời của người quay về, mà cũng là lời mời gọi chúng ta — những người đang sống — học cách nghe tiếng gọi của tĩnh lặng, để mỗi ngày bớt bị cuốn theo những ồn ào của đời, mà trở về với cõi an nhiên vốn có trong tâm.

Mọi bóng hình tan biến

Khi không còn điều gì gọi mời, khi tâm đã dừng, thì “mọi bóng hình” liền “tan biến”.

Như vậy, “mọi bóng hình tan biến” là trạng thái tâm trở nên trong suốt như hư không, không còn hình ảnh, không còn vọng tưởng, không còn cái “tôi” muốn nắm bắt bất cứ điều gì. Như tấm gương soi, khi không còn bám vào hình nào, gương mới thật sự là chính nó. Đây chính là bước chuyển sâu nhất từ nhận biết sang giác ngộ.

Vô thường

Có thể nói, tất cả những “bóng hình” như: ký ức, người thương, danh tiếng, thân xác, tuổi trẻ..., đều là dòng biến hiện của vô thường. Chúng đến như mây tụ rồi đi như mây tan. Chỉ có điều, vì chúng ta quen với việc “gọi đó là thật”, nên chúng ta sợ khi thấy chúng tan biến.

Nhưng khi một người nhận ra vô thường, thì họ không còn sợ tan, sợ mất, sợ khổ, vì họ biết rằng, tan và hợp là điều rất tự nhiên.

Cái gì đến thì phải đi, cái gì sinh thì phải diệt. Cũng như ngọn nến, khi cháy hết sáp, ánh sáng không “mất đi”, mà đơn giản, là ánh sáng trở về với ánh sáng trong không trung.

Anh Cao Ngọc Lưu, trong giờ phút cuối, cũng như ngọn nến, anh tan vào không gian ấy. Nơi đó, không còn bóng hình của bệnh tật, của thân thể, của cái “tôi” từng chịu đựng. Mà chỉ còn là ánh sáng của sự quay về.

Hai chữ “tan biến” ở đây, không phải là chấm dứt, là kết thúc, mà là một hình thái mới của tiếp nối, của chuyển hóa.

Bình an

Thường khi chúng ta nghe đến hai chữ “tan biến”, chúng ta liên tưởng ngay đến mất mát, đến chia ly, đến xa cách. Nhưng trong đạo, “tan biến” chính là sự trở về với bình an.

Chính vì vậy, câu “mọi bóng hình tan biến” là lời diễn tả khoảnh khắc buông bỏ hoàn toàn, nơi mà không còn đối tượng nào để tâm bám víu.

Không còn thân, không còn cảnh, không còn sự phân chia giữa “ta” và “người”, mà chỉ có sự an nhiên như nước hòa vào nước, mây tan vào trời.

Trong những giờ phút tiễn anh, gia đình cũng cảm được:

- Không ai thấy anh “mất”
- Mọi người chỉ cảm nhận một khoảng an tĩnh tràn đầy, như thể không gian bỗng sáng ra
- Đó chính là bình an phát sinh từ sự “tan biến”, khi cả anh và mọi người đều không còn nắm giữ điều gì, tất cả đều nương nhau bình an, nhẹ như khói trầm.

Tương tác

Qua tương tác, câu “mọi bóng hình tan biến” không có nghĩa là chấm dứt tương tác, mà ngược lại, đây là lúc tương tác đạt đến sự toàn thể.

Khi hình hài tan đi, ranh giới giữa “anh” và “tôi”, “vợ” và “chồng”, “bố” và “con” cũng tan theo.

Lúc đó, chỉ còn một dòng năng lượng bình an rộng lớn kết nối mọi sự sống. Giống như, khi anh không còn bóng hình, thì anh, người quay về, lại trở thành tất cả.

Tất cả, vì anh không còn ở trong một thân xác riêng, nhưng anh có mặt trong hơi thở của gió, trong giọt sương sáng, trong nụ cười bình an của người thân. Đó là dạng tương tác vượt khỏi vật lý. Một sự tương tác bằng sự hiện diện tinh khôi.

Chúng ta có thể gọi đây là “tương tức”, nghĩa là, tất cả nương nhau mà có. Hay nhìn rộng hơn, có nghĩa là, tuy anh “tan”, nhưng chính nhờ sự “tan” ấy, anh mới thấm vào mọi điều chung quanh người thân.

Anh quay về, nhưng anh không thật mất. Anh chỉ rời bỏ hình tướng cũ để trở thành “anh” không biên giới.

Tuệ giác

Qua tuệ giác, câu “mọi bóng hình tan biến” là đỉnh cao của cái thấy vô ngã. Vì sao? Bởi vì, “bóng hình” là sản phẩm của nhận thức phân biệt, của ta và người, của sống và chết, của có và không.

Khi tuệ giác chiếu soi, những đôi đũa ấy rụng xuống như cánh hoa rơi trong gió. Nơi đó, không còn “người thấy” và “cái được thấy”, mà chỉ còn thực tại đang hiển bày, thuần khiết và tròn đầy.

Cũng qua tuệ giác chúng ta hiểu và nhận ra rằng:

- “Tan biến” không phải là mất, mà là trở về với tính Không, nơi vạn pháp đều khởi sinh
- Tính Không ấy không lạnh lẽo, mà là mảnh đất nuôi dưỡng tất cả mọi biểu hiện

Khi “mọi bóng hình tan biến”, chúng ta mới thấy ra: “mọi bóng hình” chỉ là biểu hiện tạm thời của Không, nên Không không bao giờ mất, mà chỉ có chuyển hóa hay đổi dạng hiển hiện.

Đó chính là trí tuệ của Bát Nhã, nơi thấy “sắc tức thị không, không tức thị sắc”. Và người có tuệ giác này, không còn sợ hãi, vì họ biết rằng, trong “tan biến”, vẫn còn mãi một sự sống sâu thẳm và bất hoại.

Tóm lại, câu “mọi bóng hình tan biến” là câu hát đại diện cho giải thoát. Nơi không còn “bóng” để đuổi theo, không còn “hình” để bám víu, và không còn ai để sợ mất.

Tất cả trở nên trong suốt, như một giọt nước vừa hòa vào đại dương. Đây là nơi mà “vô thường” không còn là bài học, “bình an” không còn là mục tiêu, “tương tác” không còn là nỗ lực, và “tuệ giác” không còn là khái niệm.

Tất cả hợp nhất trong một thực tại sáng rõ, nơi mọi “tan biến” chính là hiển lộ, mọi kết thúc chính là tiếp nối.

Khi chúng ta biết lắng nghe câu hát này, và nếu chúng ta để tâm của chúng ta thật yên, chúng ta cũng sẽ cảm nhận được:

- Dưới những tan rã của đời sống, vẫn có một dòng sáng không bao giờ tắt

- Đó là dòng sáng mà anh Cao Ngọc Lưu đã để lại:
ánh sáng của người biết tan đi trong bình an

Như nắng tắt cuối trời

Nếu câu “mọi bóng hình tan biến” là hình ảnh của sự tan vào hư không, thì câu “như nắng tắt cuối trời” là ẩn dụ cho khoảnh khắc chuyển hóa dịu dàng nhất của vô thường.

Không có gì bi thương hay đột ngột, mà đó chỉ là ánh nắng dần buông, bầu trời chuyển sang sắc tím, và một ngày kết thúc bằng một hơi thở nhẹ.

Đây là hình ảnh thơ nhất và cũng thật nhất về cái chết, khi chúng ta nhìn nó bằng con mắt của tuệ giác và thương yêu.

Vô thường

Có thể nói, không có gì biểu hiện cho vô thường đẹp hơn ánh nắng cuối ngày. Nắng lên rồi tắt. Đó là chu kỳ tự nhiên, không ai có thể cưỡng lại, nhưng cũng chẳng cần ai phải khổ, hay đau buồn.

Nếu buổi sáng là sinh, buổi trưa là trưởng, buổi chiều là già, thì buổi hoàng hôn chính là lúc đời chạm vào ranh giới của hòa tan.

Vì vậy, “như nắng tắt cuối trời” không nói về một mất mát, mà là sự hoàn tất. Một đời người như một ngày dài – đã sáng, đã rực rỡ, đã trải, đã soi. Giờ phút tắt nắng chỉ là sự trở về – ánh sáng không mất, mà chỉ đổi chỗ, ẩn mình để đêm lên, để ngày mới, mai sau lại khởi.

Anh Cao Ngọc Lưu quay về trong đúng ý nghĩa đó. Không phải anh “tắt đi” vì kiệt sức, mà là, anh “tắt đi” để tiếp nối, như mặt trời lặn bên này chỉ để mọc ở một phương khác.

Vô thường, khi được hiểu như thế, không còn gì đáng sợ, vì vô thường trở thành bản nhạc tròn đầy của sự sống.

Bình an

Câu “như nắng tắt cuối trời” gọi lên một bình an mênh mông mà nhẹ bẫng. Vì sao? Bởi vì, “nắng” không chống lại bóng tối. Nắng đơn giản chỉ mỉm cười, thu lại ánh vàng, rồi lặng lẽ rời đi. Cũng vậy, người đã sống trọn vẹn, khi đến lúc quay về, chỉ cần buông nhẹ, không vương bận, không sợ hãi.

Giây phút ấy, bình an không đến từ bên ngoài, cũng không phải do ai trao cho, hay do nghi thức nào ban tặng, mà bình an đó tự nhiên hiển lộ từ trong tâm. Giống như, khi chúng ta đứng giữa hoàng hôn, cho dù chúng ta biết ngày sắp tàn, chúng ta vẫn cảm thấy đẹp, yên và đủ đầy.

Đó là cảm giác chấp nhận sâu sắc nhất: mọi thứ đến mức này là đúng, là trọn, là vừa đủ.

Gia đình của anh Cao Ngọc Lưu đã cảm nhận được điều này rất rõ. Không ai trong căn phòng bệnh thấy hỗn loạn hay tuyệt vọng. Mọi người đều đứng trong ánh hoàng hôn của tâm, cùng anh nhẹ bước. Chính năng lượng bình an đó khiến cho sự quay về của anh không còn là một mất mát, mà là một cuộc chuyển giao dịu dàng, không tiếng động, trong bình an.

Tương tác

Dưới góc nhìn tương tác, trong giây phút “nắng tắt cuối trời”, thì tương tác giữa người quay về và người ở lại trở nên vô ngôn mà sâu thẳm.

Không cần lời nói, không cần nắm tay, chỉ cần một sự hiện diện lặng yên là đủ. Giống như, nắng tắt, nhưng hơi ấm của nó vẫn còn trên da, trong gió, trong từng vật nó chạm đến, cũng như người quay về, vẫn còn trong từng hơi thở, từng ký ức của những người còn ở lại.

Đây là dạng tương tác không còn dựa trên hình tượng, mà dựa trên năng lượng. Tựa như khi nắng tan, mặt đất không mất đi ánh sáng – nó giữ lại hơi ấm trong từng hạt cát, từng ngọn lá. Cũng vậy, người quay về không mất; họ chỉ đổi cách có mặt, trở thành ánh vàng thắm lặng trong lòng mỗi người thân.

Chính vì thế, cái chết trong tuệ giác không hề có chia cách. Người hiểu được tương tức sẽ thấy rằng:

- Anh không ở đây, nhưng anh chưa bao giờ rời xa
- Như mặt trời không còn trong tầm mắt, nhưng vẫn đang soi sáng mặt bên kia của thế giới.

Tuệ giác

Qua tuệ giác, câu “như nắng tắt cuối trời” là sự chứng ngộ về bản chất vô sanh và vô diệt của sự sống. Vì sao? Bởi vì, ánh sáng không hề mất. Ánh sáng chỉ chuyển từ dạng này sang dạng khác. Đời sống của một người cũng như vậy, khi thân diệt, tâm thức chuyển, năng lượng tiếp nối.

Chính vì vậy, tuệ giác giúp chúng ta thấy rằng:

- Cái chết không phải là điểm kết thúc, mà là cửa ngõ mở sang một hiện hữu khác
- Giống như nắng tắt để đêm lên, đêm không phải là sự diệt, mà là một hình thức khác của tồn tại.
- Và trong đêm ấy, mầm sống mới đang lặng lẽ khởi sinh
- Người có tuệ giác nhìn hoàng hôn mà không buồn, vì họ biết, hoàng hôn cũng đẹp như bình minh.

Tóm lại, câu “như nắng tắt cuối trời” là một trong những hình ảnh viên mãn nhất của sự quay về trong bình an.

Không đột ngột, không đau đớn, không bị kịch, mà chỉ là một buổi chiều đẹp, một ánh sáng đang thu mình, một tâm đang trở về.

Trong đó, bốn chuẩn mực hòa vào làm một:

- Vô thường được chấp nhận như hơi thở
- Bình an tỏa ra từ chính sự buông nhẹ
- Tương tác không cần lời, chỉ cần hiện diện
- Tuệ giác soi sáng rằng: không có mất, chỉ có chuyển hóa

Và như vậy, “như nắng tắt cuối trời” không chỉ nói về cái chết, mà còn là lời nhắc cho mỗi chúng ta về cách sống:

Sống sao để khi đến buổi hoàng hôn của đời mình, chúng ta cũng có thể mỉm cười như nắng, quay về mà không một áy náy, không một vẩn vương.

Trong phút giây dừng lại

Sau hoàng hôn nhẹ nhàng của “như nắng tắt cuối trời”, câu hát “trong phút giây dừng lại” lại mở ra khoảnh khắc ngưng trôi, một giây phút mà mọi thứ như lắng xuống, như thở chậm, như tâm được nghỉ trong chính nó.

Đây là giây phút quan trọng nhất trong hành trình từ sống đến quay về, nơi chúng ta có thể nhìn rõ bản chất của tất cả: sự sinh-diệt, sự đến-đi, và cả sự tan biến-hiễn lộ.

Cho nên, câu hát này không phải diễn tả về thời gian, mà diễn tả về trạng thái tâm. Một khoảnh khắc đứng yên giữa vô thường, để thấy được sự thật sáng tỏ.

Vô thường

Dưới góc nhìn vô thường, “trong phút giây dừng lại” là thời điểm nhận diện vô thường một cách tinh tế nhất. Vì sao? Bởi vì, mọi biến đổi, mọi dòng chảy, mọi bóng hình, đều có thể ghi nhận trong khoảnh khắc tĩnh lặng.

Chỉ cần biết dừng lại, chúng ta sẽ thấy rõ: mọi điều sinh diệt đều vừa sinh vừa diệt cùng lúc. Chúng ta không cần chống lại, cũng không cần níu giữ.

Anh Cao Ngọc Lưu đã trải qua khoảnh khắc này. Trong phút giây cuối cùng trước khi rời tứ đại, mọi chuyển động bên ngoài vẫn tiếp tục, nhưng trong tâm, anh tĩnh lặng như mặt hồ không gợn sóng, anh nhận diện được sự vận hành tự nhiên của mọi sự, mọi vật.

Vô thường trở thành người thầy dịu dàng, dạy cho anh rằng, mọi hiện tượng đến rồi đi, mà không có gì cần tiếc nuối.

Bình an

Dưới góc nhìn của bình an, chỉ khi biết dừng lại thì bình an mới có thể hiển lộ một cách trọn vẹn nhất.

Giống như khi bước chân ngừng hẳn, khi tâm không còn chạy theo quá khứ hay tương lai, thì giây phút hiện tại trở thành toàn bộ thế giới.

“Trong phút giây dừng lại” đó, không còn sợ, không còn đau. Và bình an không phải là trạng thái tĩnh lặng bề ngoài, mà là sự tĩnh lặng bên trong, nơi không bị chi phối bởi ngoại cảnh.

Gia đình anh Cao Ngọc Lưu đã chứng kiến điều này. Nơi đó, không một tiếng kêu than, không một buồn sầu, mà chỉ còn lại một không gian tràn đầy yên tĩnh và ấm áp, nơi mọi người cùng hòa nhịp với tâm anh. Bình an lúc này, như giọt nước cuối cùng của suối nguồn, tĩnh lặng, trong suốt, và đầy tràn.

Tương tác

Dưới góc nhìn của tương tác, “trong phút giây dừng lại” hay khoảnh khắc dừng lại đó, hoàn toàn không tách người quay về ra khỏi những người còn ở lại. Chính vì vậy mà trạng thái tương tác đạt đến chiều sâu tinh tế nhất.

Trong phút giây ấy, mọi người chung quanh anh có thể cảm nhận được:

- Anh vẫn hiện diện, không còn bị vương bởi thân xác
- Cảm nhận sự bình an lan ra từ anh, thấm vào tâm mình

- Đây là tương tác bằng năng lượng, vượt trên mọi hình tướng vật chất
- Không còn khoảng cách giữa sống và chết, giữa tôi và người, mà chỉ còn sự hiện hữu đồng bộ và thanh thản.

Tuệ giác

Trong tuệ giác, câu “trong phút giây dừng lại” là chỗ phát sinh tuệ giác cao nhất: Vì sao? Bởi vì:

- Khi dừng lại, chúng ta thấy mọi vận hành của thế giới – sinh, diệt, đến, đi – không hề làm rối tâm
- Chỉ nhìn, chỉ biết, chỉ nhận ra vạn pháp vốn vô thường, vô ngã, và tương tức
- Đây là tuệ giác của tĩnh lặng giác ngộ, nơi không còn tìm kiếm hay chạy trốn.

Người nhận ra giây phút này, họ hiểu ra rằng, mọi thứ đang ở đúng chỗ của nó, và chính sự dừng lại này là bản chất thật của hiện hữu.

Chính khoảnh khắc dừng lại đó là bước cuối cùng trước khi hòa vào đại dương vô biên, nơi không còn hình tướng, nhưng sự sống vẫn chảy tự nhiên và trọn vẹn.

Có thể nói, câu “trong phút giây dừng lại” diễn tả một khoảnh khắc thiêng liêng của sự an trú tuyệt đối. Nơi:

- Vô thường được nhìn thấy mà không sợ
- Bình an tự nhiên hiển lộ
- Tương tác đạt đến trạng thái tinh khiết
- Tuệ giác soi rọi mọi hiện tượng

Đây chính là giây phút tĩnh giữa dòng đời, nơi người quay về không còn sợ hãi, những người ở lại không còn đau buồn, mọi sự cùng hòa trong một bản nhạc của vô tận, của bình an. Và cũng chỉ trong khoảnh khắc dừng lại đó, mà toàn bộ bài ca của sự sống và cái chết đã hiện ra, tròn đầy và viên mãn.

Mọi ảo ảnh tan mau

Sau khi “dừng lại”, chúng ta bắt đầu thấy rõ bản chất của mọi thứ. Và câu “mọi ảo ảnh tan mau” chính là giây phút đó, giây phút khi những hình bóng, những tưởng chừng vững chắc, những vai diễn, những sở hữu... đều tan như sương mù dưới ánh mặt trời của tuệ giác.

Câu này tuy ngắn, nhưng là bước chuyển sâu nhất của tâm thức: từ nhận biết vô thường sang thấy rõ tánh không của vạn pháp. Nơi đó, không còn gì để nắm bắt, không còn gì để bám víu, và chúng ta thấy được, tất cả chỉ là ảo ảnh thoáng qua trong dòng hiện hữu.

Vô thường

Từ khi sinh ra, chúng ta luôn sống giữa muôn hình vạn trạng của vô thường: thân thể thay đổi, cảm xúc đổi thay, người thương đến rồi đi, niềm vui và nỗi buồn luân phiên như những cơn sóng. Nhưng chúng ta thường nhận lầm những cái tạm bợ đó là thật, và chúng ta ảo tưởng rằng chúng bền vững, nên mới sinh ra khổ đau.

“Ảo ảnh” ở đây chính là mọi khái niệm mà chúng ta gán cho sự vật – tôi, của tôi, người kia, điều kia – tất cả chỉ là hình ảnh phản chiếu trong tâm.

Khi ánh sáng tuệ giác chiếu vào, chúng ta nhận ra mọi thứ đều tan nhanh, không gì có thực thể cố định.

Trong giây phút anh Cao Ngọc Lưu “dừng lại”, mọi ảo ảnh ấy đều tự nhiên tan biến. Không còn thân-tâm, danh-lợi, mà chỉ còn một không gian sáng, nhẹ và vô cùng bao dung.

Đó chính là thể nghiệm sâu nhất của vô thường: thấy rằng, tất cả mọi hiện tượng chỉ đến để rồi đi, không có gì trôi buộc.

Bình an

Khi “ảo ảnh tan mau”, thì điều còn lại không phải là trống rỗng đáng sợ, mà là sự nhẹ nhõm khôn cùng. Bình an thật sự chỉ xuất hiện khi chúng ta không còn bị “lừa” bởi ảo ảnh của cuộc đời.

Khi chúng ta còn bám víu, là chúng ta còn lo, còn sợ, còn khổ. Và khi chúng ta nhận thấy rằng, những thứ mà chúng ta từng đeo đuổi như: danh vọng, hình tướng, thậm chí cả thân xác... cũng chỉ là những bóng hình thoáng qua. Lúc đó, chúng ta sẽ thở ra một hơi dài, và bình an bắt đầu nở hoa.

Trong căn phòng nơi anh Cao Ngọc Lưu quay về, bình an lan ra như hương trầm. Không một người thân khóc trong tuyệt vọng, không một ai hoảng loạn, vì ai cũng cảm nhận được rằng:

- Có một cái gì đó lớn hơn sự mất mát. Đó là một dòng năng lượng thanh thản, bao la, đang tiếp nối
- Đó là bình an không đến từ lý trí, mà đến từ cảm nhận trực tiếp về chân lý vô thường.

Tương tác

Dưới góc nhìn tương tác, câu “mọi ảo ảnh tan mau” diễn tả sự tương tác giữa người còn ở lại với người quay về bản thể thuần khiết nhất. Vì sao? Bởi vì, nơi đó, không còn những vai diễn như: cha, mẹ, con, cháu, bạn bè, thầy-trò, mà chỉ còn lại sự hiện diện của tâm với tâm.

Và thật là kỳ diệu khi những “lớp áo ngã cháp” kia tan biến, thì tình thương lại trở nên sâu và thực hơn bao giờ hết. Không còn “tôi thương anh” hay “anh thương tôi”, mà chỉ có thương như một năng lượng đang tuôn chảy, không ngừng.

Đó cũng chính là lý do vì sao, trong giờ phút cuối cùng, cả gia đình anh Cao Ngọc Lưu vẫn cảm nhận được một sự kết nối bình an và ấm áp.

Ở đó, không có lời nói, không có hành động, mà chỉ là sự có mặt trọn vẹn của mọi người. Khi “ảo ảnh” của ngăn cách tan biến, sự tương tức hiển lộ. Người quay về và cả những người còn ở lại trở thành một nhịp thở, một dòng tâm.

Tuệ giác

Có thể nói, câu “khi ảo ảnh tan mau” chính là trái tim của tuệ giác Bát Nhã, nơi mà tuệ giác thấy rõ: “sắc tức thị không, không tức thị sắc”.

Khi đã thấu rõ mọi hiện tượng là vô thường, chúng ta không chỉ hiểu bằng tuệ giác, mà còn chạm được vào thực tại tánh không:

- Mọi thứ tuy có hình tướng, nhưng bản chất là không tách rời nhau và không bền vững
- Tuệ giác không đến để phủ nhận đời sống, mà để trả lại cho đời vẻ đẹp thật của nó
- Chính vì nó mong manh, nên mỗi phút giây trở nên quý giá
- Chính vì nó tan mau, nên mỗi nụ cười, mỗi ánh nhìn lại trở thành thiêng liêng

Cho nên “khi mọi ảo ảnh tan mau”, chúng ta không còn sợ mất, bởi không có gì thật sự bị mất cả, mà chỉ đổi dạng, chuyển hóa, hòa vào toàn thể. Đó chính là tuệ giác của giải thoát.

Tóm lại, câu “mọi ảo ảnh tan mau” đánh dấu điểm khởi đầu của sự giác ngộ. Ở đó, bốn chuẩn hòa làm một dòng sáng:

- Vô thường: mọi hiện tượng sinh diệt, không gì cố định
- Bình an: khi không bám víu, giúp chúng ta tự do
- Tương tác: khi ngã chấp tan, tình thương thuần khiết nảy nở
- Tuệ giác: thấy rõ bản chất “không” của vạn pháp mà không sợ hãi

Đồng thời, câu hát này cũng là cánh cửa mở sang cõi tĩnh lặng chân thật, nơi người nghe, người đọc, có thể soi lại chính mình, nhận ra bao điều mình từng tưởng là thật, thực ra, đó chỉ là mộng.

Và trong khi “mọi ảo ảnh tan mau”, chỉ có một điều còn ở lại. Đó là, ánh sáng của hiểu biết, của tình thương, của bình an vốn nơi nhau.

Chợt hiểu đời sáng tỏ

Đây là một trong những câu đẹp và quan trọng nhất của toàn bài, bởi nó đánh dấu giây phút tỉnh thức, nơi người quay về không còn bị dẫn dắt bởi những bóng hình của thế gian, mà nhận ra bản chất thật của đời sống.

“Chợt hiểu” – không phải là một nỗ lực, không phải là sự học từ sách hay sự tư duy, mà là một tia chớp của nhận biết, một khoảnh khắc bừng sáng trong tâm.

Giống như khi mây tan, chúng ta bỗng thấy bầu trời chưa bao giờ mất, mà chỉ bị che khuất. “Đời sáng tỏ” không phải là đời thay đổi, mà là tâm của chúng ta trong sáng, nên chúng ta nhìn thấy đời đúng như nó là.

Vô thường

Qua góc nhìn của vô thường, trước khi “chợt hiểu”, chúng ta vẫn thường thấy đời là một dòng hỗn loạn: có vui, có buồn, có đến, có đi. Chúng ta bị cuốn theo vô thường mà không biết đó là vô thường.

Nhưng khi chúng ta nhận ra, khi chúng ta “chợt hiểu”, chúng ta thấy vô thường không còn đáng sợ nữa, mà đó chính là sự sống.

Giống như một người đứng giữa giòng sông, thay vì, họ cố ngăn giòng chảy, họ bỗng hiểu ra rằng, chính nhờ giòng chảy đó mà nước mãi tươi mới.

Cho nên, “chợt hiểu đời sáng tỏ”, đó chính là lúc người đó thấy được quy luật sinh-diệt trong vạn pháp mà không còn kháng cự.

Đó cũng là giây phút mà anh Cao Ngọc Lưu trong hành trình “quay về”, anh nhận ra rằng:

- Cái chết không phải là kết thúc, mà chỉ là một dạng chuyển hóa tự nhiên của dòng vô thường
- Hiểu được như vậy, tâm anh bừng sáng như trời quang sau mưa.

Bình an

Từ tuệ giác “chợt hiểu” đó, bình an tự nhiên sinh khởi. Vì sao? Bởi vì, nơi đó không còn điều gì phải chống, phải sợ, phải tiếc, cho nên, tâm thức đó chỉ còn lại sự an tĩnh.

Như vậy, cái “chợt hiểu” này không phải là một suy nghĩ, mà là một sự nhận ra. Nhận ra những nỗi bận tâm về sống-chết, buông khỏi ý niệm về “ta và đời”.

Ngay chính trong khoảnh khắc ấy, mọi lo sợ đều biến mất, như khi chúng ta đang mơ rồi chợt tỉnh và nhận ra rằng:

“À, chỉ là mộng”.

Và khi đó, tâm an nhiên, nhẹ như mây trôi.

Trạng thái bình an này không phải do ai trao, ai tặng, hay tích lũy từ học hỏi, mà là kết quả tự nhiên của hiểu biết. Nghĩa là, khi thấy rõ, thì chúng ta tự an.

Cũng như khi “thấy đời sáng tỏ”, chúng ta không còn phải tìm an trong điều gì khác. Và chính cái biết đó, đưa chúng

ta đến sự tĩnh lặng trọn vẹn nhất của tâm thức.

Tương tác

Trong tương tác, câu “chợt hiểu đời sáng tỏ” nhấn mạnh về sự tương tác ở tầng sâu hơn; đó là sự tương tác giữa chúng ta và chính sự sống.

Khi chúng ta chưa thấy rõ, chúng ta thường xem đời là cái gì ở ngoài chúng ta: đời đến, đời đi, đời làm cho chúng ta khổ. Nhưng khi chúng ta hiểu, chúng ta nhận ra: đời không ngoài chúng ta, và chúng ta chính là một phần của đời.

Biết được điều đó, chúng ta thôi trách móc, thôi chống cự, thôi tìm cách sửa đổi thế giới, mà chúng ta bắt đầu sống thuận theo dòng đời.

Khi tương tác trở nên hòa điệu thì đời liền sáng tỏ. Giống như người biết lắng nghe, họ biết mỉm cười với mọi biến cố, vì họ biết rằng: mọi thứ đến để giúp cho họ thấy được chính họ rõ hơn.

Trong gia đình của anh Cao Ngọc Lưu, điều kỳ diệu đó đã xảy ra. Đó không phải sự “hiểu-biết” chỉ đến với một người, mà sự “hiểu-biết” đó đã lan tỏa như một làn hương đến trong cả một tập thể.

Tất cả mọi người đều cảm nhận được: có một sự thật rất an lành đang xảy ra. Và chính sự tương tác ấy, sự tương tác giữa năng lượng bình an của người quay về, và tình thương của những người ở lại, đã khiến cho đời bỗng sáng như một ngọn đuốc được thắp lên trong đêm.

Tuệ giác

Trong tuệ giác, hai từ “chợt hiểu” chính là sự bùng nổ của tuệ giác, nơi mà không cần qua ngôn từ hay học hỏi, tích lũy mà có được.

Đó chính là tuệ giác của Bát Nhã, của cái thấy biết vượt ngoài sinh-diệt, thấy rõ bản chất của đời là không sinh, không diệt, không đến cũng không đi.

Người có tuệ giác thấy rằng:

- Sống hay chết chỉ là hai mặt của một tiến trình
- Có và không cũng chỉ là hai cách gọi của cùng một bản thể
- Và bình an không nằm ở đâu xa, mà nằm ngay trong chính sự nhận biết này

Chính nhờ tuệ giác đó, không làm cho chúng ta xa rời cuộc đời, mà làm cho chúng ta thương đời hơn. Bởi vì, khi chúng ta hiểu rõ, chúng ta không còn lẫn lộn giữa ảo ảnh và thật, giữa cái nhỏ và cái lớn. Chúng ta biết trân quý từng giây phút, vì từng giây phút chính là sự hiển lộ của toàn thể.

Tóm lại, câu “chợt hiểu đời sáng tỏ” là điểm chuyển hóa từ nhận thức sang giác ngộ. Nếu những câu nhạc trước nói về sự buông bỏ và tan biến, thì câu này lại diễn tả về sự hiển lộ của ánh sáng bên trong.

Ở đó:

- Vô thường trở thành người bạn thân thiết
- Bình an không cần phải tìm kiếm

- Tương tác trở thành sự hòa tan, không còn ranh giới giữa “ta” và “đời”
- Và Tuệ giác tỏa sáng, chiếu soi tất cả

Đây là giây phút mà chúng ta có thể mỉm cười và nói:

“Tôi hiểu rồi. Mọi thứ vốn đã trọn vẹn từ lâu.”

Bình an vốn nơi nhau

Đây là trái tim của toàn nhạc phẩm, nơi mọi con đường đều hội tụ: vô thường trở nên hiền lành, tuệ giác trở nên trong sáng, tương tác trở nên không ranh giới, và bình an, thay vì là một trạng thái đạt được, lại trở thành bản chất vốn có của sự sống.

“Bình an vốn nơi nhau” là một câu hát thật ngắn, nhưng lại mở ra một chân trời mênh mông của hiểu biết và thương yêu.

Cụm từ này nhấn mạnh rằng, bình an không nằm ở đâu xa, không nằm ở sau cái chết, không phải ở cuối con đường tu tập, cũng không phải là phần thưởng cho ai xứng đáng, mà ở ngay trong mối liên hệ giữa chúng ta, và ngay trong phút giây này.

Vô thường

Khi đã đi qua những chặng đường của tan-hợp, của đến-đi, của “mọi ảo ảnh tan mau” và “chợt hiểu đời sáng tỏ”, chúng ta mới có thể nhận ra rằng:

Vô thường không hề lấy đi mất bình an của chúng ta, mà chính vô thường đã giúp cho bình an trong chúng ta có mặt.

Nếu đời không vô thường, mọi thứ sẽ đứng yên, sẽ cứng ngắc và không còn sự sống. Chính vì tất cả luôn đổi thay, nên chúng ta mới có thể chạm được vào sự mềm mại, sự linh hoạt, và sự bao dung của tồn tại.

Có nghĩa là, bình an không phải là sự cố định hay dừng lại mãi mãi, mà là sự an nhiên vốn sẵn có giữa dòng chảy vô thường.

Giống như khi nhìn một giòng sông, chúng ta thấy nó chảy không ngừng, nhưng mặt nước vẫn phẳng lặng, phản chiếu được cả trời. Đó chính là bình an trong vô thường. Bình an không cần nắm bắt mà chỉ cần nhìn thấy và nhận ra.

Anh Cao Ngọc Lưu, trong giây phút sắp quay về, đã chạm đến điểm này. Anh thấy được sự sống đang chuyển hóa qua từng hơi thở, qua từng ánh mắt của người thân, và anh biết rằng, mọi thứ đều đang vận hành một cách trọn vẹn.

Bình an

Dưới góc nhìn của bình an, câu “bình an vốn nơi nhau” chính là lời xác nhận dịu dàng nhất, là sự trở về với chính mình và với nhau.

Không phải chúng ta trao bình an cho ai, cũng không phải ai mang bình an đến cho chúng ta, mà chúng ta cùng nương nhau để bình an hiển lộ.

Khi một người an, năng lượng ấy lan ra; khi một người khổ đau, năng lượng ấy cũng ảnh hưởng đến tất cả. Thế nên, bình an không phải là chuyện của cá nhân, mà là sự cùng tương thông hiện hữu.

Trong căn phòng hôm ấy, nơi anh Cao Ngọc Lưu sắp trả thân tứ đại về cho tứ đại, điều kỳ diệu đó đã xảy ra. Đó là tất cả mọi người, cho dù, người quay về hay những người ở lại, cũng đều an.

Không ai ép chúng ta phải mạnh mẽ, không ai ép chúng ta phải hiểu đạo tinh thông; mà chỉ cần, mỗi người chúng ta có bình an, cùng nhau thở, cùng nhau hiện diện.

Và chính năng lượng đồng và hòa đó đã làm thành một không gian an nhiên sâu thẳm, nơi người quay về và những người còn ở lại không còn gì khác biệt.

Chính vì vậy, “bình an vốn nơi nhau” là năng lượng, không đến từ riêng một cá thể, mà hiển hiện khi chúng ta chạm vào nhau bằng sự chân thành, bằng lòng biết ơn, và bằng cái nhìn không phán xét.

Tương tác

Nếu phải nói “bình an vốn nơi nhau” bằng ngôn ngữ của đạo học, thì đó là pháp duyên khởi, nơi mà mọi sự, mọi vật, mọi con người đều tương tác mà hiện hữu.

Không ai có thể tự mình là một hòn đảo. Không có “ta” nếu không có “người khác”.

Cho nên, chính trong khoảnh khắc ấy, tương tác trở thành sự hiệp nhất. Không còn “tôi” và “anh” mà chỉ còn “chúng ta”. Và chính nơi “chúng ta” ấy, bình an tỏa sáng như vầng trăng rằm không có mây che.

Hay hiểu một cách sâu hơn:

- Chúng ta có bình an khi tâm thức của chúng ta không còn bị xáo trộn bởi những xung đột từ cảm xúc
- Bình an không nằm trong việc tách biệt chúng ta ra khỏi cuộc đời, mà là sự thấy rõ chúng ta và đời vốn không hai.

Và khi chúng ta hiểu được những điều này, chúng ta bắt đầu sống với trái tim chung của nhân loại.

Tuệ giác

Trong tuệ giác, ở tầng sâu nhất, câu “bình an vốn nơi nhau” chính là tuệ giác về tính “bất nhị”, tức là: không có hai, không có chia lìa giữa “ta” và “người”, giữa “sống” và “chết”, giữa “đến” và “đi.”

Tuệ giác này không đến từ triết lý hay suy luận, mà đến từ trải nghiệm thật của tâm tĩnh lặng. Nghĩa là, khi tâm không còn vọng động, hay cảm xúc xung đột, thì chúng ta nhận ra mọi hiện tượng đều là sự phản chiếu của cùng một thực thể.

Bình an của chúng ta và của người khác không thể tách rời, vì cả hai cùng được nuôi dưỡng bởi một nguồn năng lượng chung, nguồn năng lượng của sự sống.

Trong cái thấy sâu sắc đó, mọi ranh giới đều tan biến. Cho nên, người quay về vẫn ở trong những người còn ở lại, và người ở lại tiếp nối con đường của người quay về. Giống như giọt nước rơi vào đại dương, nó không mất đi, mà chỉ hòa tan và mở rộng nó đến vô hạn.

Chính tuệ giác này giúp cho chúng ta nhận ra: *bình an không cần tạo ra, mà chỉ cần nhận ra*. Khi tâm chúng ta đủ lắng, đủ tĩnh, đủ thương, chúng ta sẽ nhận ra rằng, bình an đã luôn ở đó, trong chúng ta, trong người và trong tất cả.

Chính vì vậy, câu “bình an vốn nơi nhau” không chỉ là một câu hát, mà đó là một minh triết sống, một hơi thở thiền, một lời nhắc về sự hợp nhất của mọi sinh linh.

Ở đó:

- Vô thường không còn là điều đáng sợ, mà là cánh cửa mở ra sự chấp nhận
- Bình an không phải là điểm đến, mà là nền tảng luôn có sẵn
- Tương tác không còn là va chạm, mà là sự nương tựa dịu dàng
- Tuệ giác không còn nằm trong sách vở, mà tỏa sáng ngay trong cái nhìn thương yêu giữa người và người

Câu hát này chính là trái tim của nhạc phẩm, và cũng là trái tim của hành trình cõi quay về, *khi bình an không còn ở cõi nào khác, mà bình an đó vốn ở nơi nhau*.

Chỉ cần chúng ta thấy nhau bằng con mắt hiểu biết, bằng trái tim bao dung, thì ngay đó, Niết Bàn hay bình an đã hiển lộ.

Tôi nghe đời vậy gọi

Sau câu hát trung tâm “bình an vốn nơi nhau”, dòng nhạc chuyển sang một sắc thái mới, một sắc thái mềm mại và

rộng mở hơn.

“Tôi nghe đời vẫy gọi”, ở đây không còn là tiếng gọi của trần gian, của danh vọng, của ham muốn, mà là tiếng gọi của sự sống, của đại nguyện tiếp nối.

Đây là lúc người quay về — trong bình an và sáng tỏ — cảm nhận được tiếng mời dịu dàng của dòng đời. Nơi đó, không còn là lời gọi để quay về, mà là lời gọi để tan vào, để tiếp nối, để trở thành một phần của đại thể.

Vô thường

Dưới góc nhìn vô thường, câu “tôi nghe đời vẫy gọi” lại mang hai ý nghĩa. Với những người còn vướng chấp, thì tiếng “gọi” của đời có thể là ràng buộc; nhưng với người đã thấu tỏ vô thường, thì tiếng “gọi” ấy là lời mời của sự chuyển hóa.

“Tôi nghe đời vẫy gọi” – không phải “nghe” bằng tai, “nghe” bằng âm, mà “nghe” bằng tâm.

Người quay về hiểu ra rằng, cho dù thân này có sắp trả về tứ đại thì sự sống vẫn tiếp tục vận hành, giống như sóng tan, nhưng nước vẫn còn.

“Đời vẫy gọi” không phải để giữ lại, mà để tiếp nối dòng chảy vô tận của vô thường. Giống như mặt trời mỗi ngày lặn xuống, nhưng ánh sáng của nó vẫn lan trong bầu trời tím, soi vào đêm, nuôi dưỡng bình minh.

Vô thường, ở đây, không phải là chia lìa, mà là biểu hiện mẫu nhiệm của sự chuyển hóa, của hóa thân trong sự sống.

Khi chúng ta thật sự hiểu vô thường, chúng ta bắt đầu

“nghe” được tiếng gọi của đời. Tiếng nói nhỏ nhẹ của từng chiếc lá, của từng hơi thở, của từng nụ cười. Tất cả đang khẽ mời gọi chúng ta trở về với dòng sông bao la ấy.

Bình an

Dưới góc nhìn của bình an, câu “tôi nghe đời vẫy gọi” diễn tả sự đáp lại của người quay về với những người ở lại bằng bình an mà không bằng lo âu hay tiếc nuối.

Người quay về không còn sợ mất mát hay chia ly. Cũng như, những người ở lại không khóc, không buồn, không tiếc nuối, bởi cả hai đều cùng “nghe” chung một âm thanh, âm thanh của chấp nhận, của thương yêu, và của tiếp nối.

Chính vì vậy, tiếng vẫy gọi của đời ở đây, không mang màu sắc của bi kịch, mà đang biểu hiện một sự an chung, một trạng thái hòa điệu với sự sống.

Tương tác

Dưới góc nhìn của tương tác, câu “tôi nghe đời vẫy gọi” còn là một biểu hiện tuyệt đẹp của tương tác. Bởi vì “tôi nghe đời vẫy gọi”, nghĩa là, tôi và đời không còn là hai.

Nếu “tôi” có thể “nghe” đời, tức là tôi đã ở trong đời, và đời ở trong tôi. Vì thế, tiếng “vẫy gọi” đó không đến từ bên ngoài, mà đến từ bên trong, nơi chúng ta cảm nhận được sự nối liền giữa chúng ta và vũ trụ.

Hay diễn rộng hơn, không có “tôi” riêng lẻ đang “nghe”, và cũng không có “đời” tách biệt đang “gọi”, mà ở đó, chỉ có một dòng giao cảm vô hình, trong đó, người và đời đối lưu năng lượng và nuôi dưỡng lẫn nhau.

Anh Cao Ngọc Lưu trong giây phút cuối cùng đã “nghe” được tiếng gọi đó. Đó không phải tiếng gọi của mắt mát, mà là tiếng mời nhẹ nhàng của cõi thanh tịnh: Quay về, để tan vào, để tiếp tục trong bao hình dạng khác. Và những người thân của anh cũng cảm nhận được điều đó. Không ai “gọi”, vì tất cả đều đang cùng hướng về một nguồn.

Đó là tương tác ở cấp độ linh thiêng nhất, nơi năng lượng của sự sống mời gọi năng lượng của người quay về hòa nhập lại với nhau thành một.

Tuệ giác

Trong tuệ giác, câu “tôi nghe đời vẫy gọi” là biểu hiện của sự hợp nhất giữa ngã và pháp giới. Vì sao? Bởi vì, khi tâm đã an, khi ảo ảnh đã tan, khi mọi ràng buộc đã buông, thì điều duy nhất còn lại là sự cảm nhận trực tiếp về tiếng nói của thực tại.

Đó không phải là âm thanh, mà là một rung động của sự hiểu biết. Cho nên, người có được tuệ giác này, không còn cảm thấy mình là một cá thể tách rời, mà thấy mình chính là sự sống đang tự trò chuyện với chính mình.

Vì vậy, “tôi nghe đời vẫy gọi” đưa chúng ta về với chính bản thể của chúng ta. Nơi đó, chúng ta nhận ra, đời không phải là cái gì ở ngoài chúng ta, mà là chính phần sâu nhất của chúng ta đang cất tiếng “gọi”.

Khi nghe được tiếng “gọi” đó, chúng ta không thể không mỉm cười, vì chúng ta nhận ra rằng, chúng ta chưa từng bao giờ rời khỏi nguồn cội của chúng ta.

Tóm lại, câu “tôi nghe đời vẫy gọi” là khúc nhạc mở đầu cho một chương tiếp nối. Cụm từ đó, không nói về sự rời bỏ, mà nói về sự trở lại. Trở lại với dòng sông vô biên, với đại nguyện, với tình thương bao la.

Chính vì vậy:

- Vô thường trở thành tiếng gọi tự nhiên của sự sống
- Bình an là cách chúng ta đáp lại tiếng gọi đó
- Tương tác trở nên đồng bộ, khi chúng ta và đời hòa vào làm một
- Tuệ giác soi sáng rằng, tiếng gọi kia chính là tiếng vọng từ tự tánh của chúng ta

Và câu hát đó, tuy giản dị nhưng đủ sâu, giống như một nụ cười trước khi khép mắt: “Tôi nghe đời vẫy gọi...” và trong tiếng “gọi” đó, không có chia ly, mà chỉ có sự tiếp nối nhẹ nhàng và vô tận.

Như sóng trôi xa khơi

Sau khi “nghe đời vẫy gọi”, tâm của người quay về đã không còn kháng cự. Câu tiếp theo, “như sóng trôi xa khơi” là hình ảnh của sự buông xả trọn vẹn, là biểu tượng của vô ngã và tự do.

Nếu “bình an vốn nơi nhau” là đỉnh điểm của nhận thức, thì “như sóng trôi xa khơi” là hành động của buông đi tất cả, để hòa vào vĩnh hằng của đại dương sự sống.

Vô thường

Trong thế giới của vô thường, mọi thứ đều trôi đi như sóng. Nhưng sóng không bao giờ “biến mất”, mà sóng chỉ

trở lại với nước. Cũng như đời người, khi thân xác trả về tứ đại, chúng ta không hề mất đi, mà chỉ là chuyển hóa.

Vì thế, câu “như sóng trôi xa khơi” là một hình ảnh ẩn dụ tuyệt đẹp cho cái thấy thấu suốt vô thường mà không sâu nào. Sóng không hỏi tại sao sóng phải tan; sóng đi một cách tự nhiên, vì sóng hiểu ra rằng, sóng chưa bao giờ rời biển, sóng chính là nước, là biển.

Anh Cao Ngọc Lưu, trong những giây phút đó, cũng như con sóng. Anh biết rằng, cuộc hành trình của anh chỉ là một chu kỳ nhỏ trong biển lớn của hiện hữu. Giống như khi đủ duyên, sóng nổi lên; khi hết duyên, sóng tan đi. Tất cả đều là vẻ đẹp của vô thường.

Và sự thật là, không ai có thể diệt được sóng, nhưng khi chúng ta thấu tỏ được bản chất nước trong mọi ngọn sóng, chúng ta không còn sợ hãi nữa. Vì chúng ta biết rằng, sự tan biến của sóng chỉ là một phần của sự tiếp nối vô tận.

Bình an

Trong bình an, câu “như sóng trôi xa khơi” vang lên như một hơi thở sâu, một tiếng thả lỏng, một nụ cười nhẹ, khi tất cả đã được chúng ta nhìn thấu. Bình an lúc này, không còn là trạng thái tĩnh, mà là sự chuyển động hòa nhịp với vũ trụ.

“Như sóng trôi xa khơi”, nghe thì như rời xa, nhưng thật ra là hòa sâu hơn vào lòng đời.

Giống như, sóng đi, nhưng nước còn. Thân rời, nhưng tâm vẫn tiếp tục lan tỏa trong những người thân, trong từng nén

hương, trong từng ký ức, trong từng hơi thở của từng người thương.

Và trạng thái an ở đây là an trong sự tan. Không chống lại, không níu giữ, không than khóc. Chỉ đi, nhưng đi trong nhẹ nhàng. Đi như một làn gió, một tiếng chuông, một nụ cười.

Người an, nên đời cũng an. Người buông, nên mọi thứ chung quanh đều được giải thoát. Đó chính là phép màu của bình an trọn vẹn; bình an không phải do cố gắng, ghi chặt, tu luyện, mà do sự hiểu biết mà hiện hữu.

Tương tác

Trong tương tác, sóng và biển không tách rời nhau, đó là biểu tượng hoàn hảo cho tính tương tức. Không có sóng nào tự mình hiện hữu; sóng chỉ có thể có mặt vì gió, vì trăng, vì nước, vì tất cả những yếu tố khác.

Tôi đi “như sóng trôi xa khơi” nghĩa là tôi không đi một mình. Tôi đi cùng tất cả: cùng cha mẹ, cùng bạn bè, cùng mọi duyên lành đã tạo nên tôi. Tôi là kết tinh của vô số tương tác, nên khi tôi “đi”, tất cả cũng cùng đi với tôi.

Đó là cái nhìn của tương tức:

- Thấy được rằng, không có cái gì riêng biệt, không có “tôi” riêng, không có “anh” riêng
- Chỉ có một dòng sông đang vận hành dưới muôn hình dạng

Và khi chúng ta thấy được như vậy, thì mọi chia ly trở thành một điệu chuyển động tự nhiên. Nơi đó, người ở lại

không mất, người quay về không tan. Tất cả chỉ đang đổi hình, đổi dạng, nhưng vẫn còn trong nhau.

Tuệ giác

Trong tuệ giác, câu “như sóng trôi xa khơi” diễn tả hình ảnh của người đã chạm đến tuệ giác vô ngã.

Người ấy biết rằng: “Ta không còn là cái ‘ta’ nhỏ bé này nữa. Ta là nước, là mây, là biển, là vô biên”.

Khi tuệ giác đó khởi sinh, cái chết cũng biến mất. Bởi vì, nơi đó không còn “sống” và “chết”, mà chỉ còn sự chuyển hóa liên tục.

Chính tuệ giác đó giúp cho chúng ta thấy được sự sống chân thật: không sinh, không diệt, mà chỉ thay hình, đổi dạng, để tiếp nối.

Khi tâm đạt đến tuệ giác này, mọi sợ hãi tan biến. Chúng ta chỉ còn lại một nụ cười, một hơi thở, và một cảm giác mệnh mông của tự do.

Đó chính là cảnh giới của giải thoát, không còn ràng buộc, không còn bị kéo về bởi bất kỳ “bờ” nào. Khi sóng ra khơi, và biển thì mở rộng vô cùng.

Tóm lại, câu “như sóng trôi xa khơi” là bản tuyên ngôn của tự do tuyệt đối.

Một sự tự do không phải do chia lìa, mà do hòa nhập. Từ đó:

- Vô thường được nhìn như dòng chảy tự nhiên
- Bình an trở thành hơi thở trong từng làn sóng

- Tương tác biểu hiện nơi mối liên hệ giữa sóng và biển, giữa ta và toàn thể
- Tuệ giác mở ra nhận thức: không có ai đi đâu cả, chỉ có sự sống đang vận hành.

Vì vậy, khi nghe đến câu hát này, chúng ta có thể nhìn thấy hình ảnh người quay về với nụ cười nhẹ trên môi, thân thể lặng yên, và tâm hồn như làn sóng vừa rời bờ, trôi xa khơi – nhưng chưa bao giờ mất.

Có về đâu chẳng nữa

Nếu “như sóng trôi xa khơi” là hình ảnh của sự tan vào đại dương, thì câu “có về đâu chẳng nữa” là tiếng thầm nhận ra bản chất vô định và tự do của sự hiện hữu.

Câu hát này, nghe như một câu hỏi, nhưng ẩn dưới đó là tuệ giác về vô ngã, của không đến cũng không đi. Cụm từ này không hỏi để tìm câu trả lời, mà chỉ để mỉm cười với chính sự không cần trả lời.

Vô thường

Trong cái nhìn của vô thường, không có gì thật sự “về đâu cả”. Vì sao? Bởi vì, mọi sự, mọi vật, mọi hiện tượng, cho dù chúng ta có gọi là “đi” hay “về”, “sinh” hay “diệt”, thật ra cũng chỉ là những biểu hiện tạm thời của một dòng năng lượng đang chuyển động.

Người quay về không thật sự đi, và người ở lại cũng không thật sự ở lại. Bởi vì “quay về” cũng chỉ là một cách biểu hiện khác của “ở lại”.

Khi thân xác trả về tứ đại, thì năng lượng của sự sống chỉ chuyển dạng, chứ không hề biến mất.

Cho nên, “có về đâu chẳng nữa” chính là sự tỉnh thức trước bản chất luân lưu của vạn pháp. Và người đã thấu tỏ vô thường thì không cần hỏi “đi đâu”, vì họ biết rằng, mọi nơi đều là chốn quay về.

Không có bờ này hay bờ kia, không có ranh giới giữa sống và chết mà chỉ có một dòng liên tục của sự hiện hữu.

Anh Cao Ngọc Lưu, trong khoảnh khắc sắp rời thân, chắc anh cũng nhận thấy rõ:

- Không cần biết “sẽ về đâu”
- Vì ngay đây đã là về rồi
- Sự trở về không diễn ra ở một cõi nào khác, mà ngay ở trong từng hơi thở bình an cuối cùng

Bình an

Khi nghe câu “có về đâu chẳng nữa”, chúng ta cảm nhận được một nụ cười mộc mạc của sự an nhiên.

Người nói câu này, họ không còn bận tâm đến kết quả, không còn vướng mắc vào điểm đến, mà chỉ có sự bình thản trong từng bước chân, trong từng hơi thở.

Bình an ở đây là bình an của người đã buông bỏ mọi câu hỏi. Không còn phải tìm kiếm sự bảo đảm nào sau cái chết, không còn phải tin vào một nơi chốn cụ thể nào để nương tựa. Họ biết rằng, cho dù “có về đâu”, thì họ cũng nằm trong vòng tay của sự sống, trong bình an tuyệt đối; và sự bình an này không dựa trên lời hứa hay niềm tin, mà dựa

trên sự hiểu biết sâu sắc của chính họ về vô thường.

Như vậy, một người chỉ thật sự an khi họ không còn cần nắm giữ. Và câu hát này là biểu hiện của chính sự “không nắm giữ” ấy: “Có về đâu chẳng nữa...” Một câu nói nhẹ, mà mở ra một bầu trời tự do.

Cũng giống như trong căn phòng hôm anh Cao Ngọc Lưu quay về, mọi người đều cảm nhận được cùng một nguồn năng lượng đó:

- Không ai hỏi “Anh đi đâu”
- Vì tất cả đều biết, anh đang quay về với chính nơi anh vốn thuộc về
- Đó là nơi, không có tên, không có hướng, nhưng tràn đầy bình an

Tương tác

Dưới góc nhìn tương tác, câu “có về đâu chẳng nữa” nhấn mạnh đến sự nhận biết về tính tương tức sâu xa. Bởi vì:

- Nếu chúng ta vốn không tách khỏi tổng thể, thì làm gì có việc chúng ta “đi đâu” hay “về đâu”?

Cho nên, khi chúng ta hiện hữu, chúng ta nhờ vô số duyên: cha mẹ, đất trời, không khí, ánh sáng, và bao mối tương giao.

Thì khi chúng ta “quay về”, chúng ta chỉ cần trả thân này lại cho những yếu tố đã từng nuôi chúng ta. Hay đơn giản hơn, chúng ta đã vay mượn của tứ đại, thì khi chúng ta quay về, chúng ta cũng chỉ cần trả lại cho tứ đại. Lúc đó:

- Hơi thở của chúng ta trở lại thành gió
- Thân của chúng ta trở lại thành đất
- Nước trong chúng ta trở lại sông
- Và Nhiệt trong ta trở lại ánh mặt trời

Không có gì để mất, và tất cả chỉ trở lại tương tác nguyên thủy của vũ trụ.

Chính vì vậy, câu hát này, không phải là lời chia tay, mà ngược lại, là lời tri ân: Cảm ơn đời đã cho chúng ta mượn hình hài, và giờ chúng ta trả lại trong biết ơn, nhẹ nhàng.

Đó chính là cái thấy tương tức, nơi “ta” và “đời” chưa từng rời nhau. Và khi nhận ra như vậy, thì mọi hành trình đều là “về”, vì cho dù “có về đâu”, thì cũng vẫn là trong nhau.

Tuệ giác

Dưới góc nhìn của tuệ giác, câu “có về đâu chẳng nữa” diễn tả tuệ giác về tánh Không. Vì sao? Bởi vì, khi tâm của chúng ta chiếu sáng, và chúng ta thấy rằng, không có thực thể nào mang tên “ta” để mà đi hay về, mà tất cả chỉ là những đợt sóng của duyên khởi.

Cho nên, người có tuệ giác sẽ không còn vương mắc vào ý niệm “đi” hay “về”, vì họ đã thấy được sự không sinh, không diệt của bản thể.

Khi còn chấp vào “ta,” thì chúng ta sợ mất. Nhưng khi chúng ta đã thấy rõ rằng, “ta” chỉ là một sự kết hợp tạm thời của các yếu tố, thì chúng ta chỉ mỉm cười và hỏi nhẹ nhàng:

“Có về đâu chẳng nữa?”, không phải vì không biết, mà vì, chúng ta đã biết quá rõ rằng, chẳng có đâu để về, vì chưa bao giờ rời xa.

Chính vì vậy, tuệ giác này là cánh cửa mở ra tự tại tuyệt đối. Nghĩa là, khi tâm không còn vướng mắc, thì mọi nơi đều là quê nhà. Cõi Niết Bàn không nằm ở phía sau cái chết, mà nằm ngay trong cái nhìn không còn sợ hãi, và thân nhiên.

Tóm lại, câu “có về đâu chẳng nữa” là một nụ cười của người đã hiểu đạo. Hiểu đạo vì ở đó, không còn khái niệm “tụ-tan”, “sống-chết,” “về-đi”, mà chỉ có dòng sống vô tận, nơi mọi hiện hữu đều là một phần của nhau. Chính vì vậy:

- Vô thường cho chúng ta thấy mọi thứ chỉ là chuyển động
- Bình an đến từ việc không cần biết “đi đâu”
- Tương tác giúp chúng ta hiểu ra rằng, không ai thật sự rời khỏi nhau
- Tuệ giác cho chúng ta thấy rằng, chẳng có điểm khởi đầu cũng không nơi kết thúc

Vì thế, câu hỏi “có về đâu chẳng nữa” giống như gió thổi qua mặt biển sau hoàng hôn: không đòi hỏi, không hướng tới, không níu lại, mà chỉ đơn giản như là một làn gió, chạm nhẹ vào vĩnh hằng.

Cũng bình an muôn đời

Nếu câu “có về đâu chẳng nữa” là sự buông bỏ mọi câu hỏi, thì câu “cũng bình an muôn đời” là câu trả lời đến từ im lặng.

Đây là điểm sáng êm đềm của toàn nhạc phẩm, nơi người hát, người nghe, người đọc, người quay về, và người ở lại, đều gặp nhau trong cùng một không gian của an nhiên bất diệt.

Câu hát này, không còn là triết lý, mà là sự xác nhận bằng trái tim: Bình an không chỉ có trong giây phút này, mà là nền tảng vĩnh hằng của mọi sự sống.

Vô thường

Trong thế giới vô thường, mọi thứ sinh ra, lớn lên, rồi tan biến. Nhưng chính trong vô thường đó, có một điều không bao giờ đổi thay, đó chính là bản chất an nhiên của sự sống.

Cho nên, câu “cũng bình an muôn đời” không phải là phủ nhận vô thường, mà là thấy rõ bình an nằm ngay trong lòng vô thường. Giống như, giữa giòng nước luôn chảy, vẫn có một “tĩnh nước” không bao giờ biến mất; giữa muôn hình của sóng, nước vẫn là nước.

Anh Cao Ngọc Lưu, trong hành trình cuối cùng, đã nhìn thấy điều đó: thân thể đổi thay, hơi thở dần nhẹ, nhưng bình an thì không đổi. Bình an không phải thứ đến rồi đi, mà là phần tinh chất của sự sống, vẫn tiếp tục chảy xuyên qua mọi biến hóa.

Cái “muôn đời” ở đây không nói về thời gian kéo dài vô tận, mà nói về sự không bị thời gian chi phối. Vô thường chỉ tác động đến những gì có hình tướng; nhưng cái không tướng – tức là bản thể sáng suốt – thì vẫn còn nguyên vẹn đó.

Bình an

Câu “cũng bình an muôn đời” là một lời khẳng định, như một hơi thở cuối cùng hòa tan vào không gian, nhưng trong hơi thở đó, toàn thể sự bình an được trao truyền.

Bình an ở đây, không phải là cảm xúc dễ chịu, mà là sự ổn định của tâm, không còn bị xáo trộn, khi đã giải quyết mọi xung đột của cảm xúc có trên mặt ngã thức.

Hay rõ hơn, nghĩa là, ở đó không có sự trốn chạy, không còn đè nén, hay không còn muốn nắm giữ. Hay khi ngã thức không có sự xuất hiện của cảm xúc qua chức năng liên kết và kích hoạt của tiềm thức, tạo ra xung đột, thì bình an trở thành chính hơi thở của tồn tại.

Như vậy, sự có mặt của bình an giúp cho người quay về không còn sợ hãi, và người ở lại cũng không có khổ đau, vì cả hai cùng chia sẻ một dòng bình an của vô ngã.

Và điều kỳ diệu này đã xảy ra với anh Cao Ngọc Lưu cùng người thân, khi mọi người đều nhìn thấy anh nằm yên, mà vẫn cảm nhận được nguồn năng lượng an nhiên tỏa ra từ anh, đó chính là bằng chứng sống động của “bình an muôn đời”.

Và bình an đó không phải là sự im lặng của ngừng thở, mà là sự tĩnh lặng của hiểu biết sâu xa. Một sự tĩnh lặng có thể ôm cả tiếng khóc, cả nụ cười, và cả sự thay đổi. Và trong tĩnh lặng đó, không còn ranh giới giữa “sống” và “chết”.

Tương tác

Trong tương tác, câu “cũng bình an muôn đời” lại trở thành điểm giao hòa tuyệt đối của tương tác. Vì sao? Bởi vì, nếu bình an là “muôn đời”, tức là mọi sự, mọi vật, mọi

con người, mọi thời điểm, đều đang kết nối với nhau trong một năng lượng bình an duy nhất.

Giống như, bình an của anh Cao Ngọc Lưu trong giờ phút cuối, không chỉ thuộc về anh, mà bình an đó còn lan tỏa sang những người chung quanh.

Những người thân của anh không khóc trong hoảng loạn, không buồn đau trong tiếc nuối, bởi vì, họ cũng đang cảm nhận được sự bình an nơi anh, người quay về, và cũng là bình an của chính những người thân, những người còn ở lại.

Đây là minh chứng cho sức mạnh tương tác của tâm an. Khi một tâm đã tĩnh, tâm có sức ảnh hưởng đến vô số tâm khác. Khi một người buông, thì hàng trăm người được nhẹ. Khi một người quay về trong bình an, thì cả một không gian trở nên trong sáng, rộng mở, như vừa được gột rửa.

Chính vì vậy, “cũng bình an muôn đời” là sợi dây vô hình nối người quay về và những người ở lại, nối cõi hữu hình và cõi vô hình, lại với nhau. Vì thế, không có ai mất đi, mà chỉ có sự truyền trao bình an không gián đoạn.

Tuệ giác

Trong tuệ giác, ở tầng sâu nhất, câu “cũng bình an muôn đời” là sự chứng ngộ về bản thể bất sinh và bất diệt. Vì sao? Vì qua tuệ giác chúng ta nhận ra rằng: mọi hình tướng đều thay đổi, nhưng thể tánh của mọi hiện tượng – bản tâm sáng tỏ – chưa bao giờ sinh cũng chưa bao giờ diệt.

Cho nên, cái “muôn đời” ở đây không nằm trong khái niệm thời gian kéo dài vô tận, mà nằm trong sự vượt thoát khỏi thời gian.

Nghĩa là, trong từng khoảnh khắc hiện tại, nếu tâm của chúng ta thật sự an, thì ngay đó đã là “muôn đời”. Vì vậy, tuệ giác này đã giúp cho chúng ta không còn tìm kiếm bình an ở bên ngoài, vì chúng ta biết rằng, bình an vốn là tự tánh của chính chúng ta. Cho nên, chúng ta không cần phải “đi về Niết Bàn”, vì Niết Bàn chính là đây, khi tâm đã lặng mà sáng.

Tóm lại, câu “cũng bình an muôn đời” là điệp khúc của sự quay về. Quay về nhưng không có “kết thúc”, mà chỉ có một sự mở ra vô tận của bình an. Chính vì vậy:

- Vô thường: có hình tướng thay đổi, nhưng bản thể vẫn chẳng đổi thay
- Bình an: trở thành hơi thở tự nhiên của sự chấp nhận và buông xả
- Tương tác: trở thành dòng lan tỏa bình an giữa người và người, giữa hữu hình và vô hình
- Tuệ giác: là nhận thức ra rằng, bình an vốn không đến, vì nó chưa bao giờ đi

Cho nên, khi hát câu “cũng bình an muôn đời” chúng ta không chỉ tưởng nhớ đến người đã khuất, mà còn khơi dậy phần bình an bất tử trong chính chúng ta. Và câu hát đó như lời cầu nguyện, là lời chúng, và cũng là một nụ cười từ bên kia bờ: Tất cả đều bình an... muôn đời.

Mỗi bước chân còn lại

Sau khi người quay về đã tan vào cõi vô biên của bình an, thì những người còn ở lại bắt đầu hành trình sống tiếp, nhưng sống trong một nhận thức mới.

Câu “mỗi bước chân còn lại” là sự tiếp nối nhẹ nhàng giữa hai bờ sinh tử: bên kia là tịch lặng, bên này là tiếp bước.

Người quay về đã trọn vẹn quay về, còn người ở lại học cách bước đi trong tinh thần của người ấy, với niềm bình an được trao lại.

Chính vì vậy, “mỗi bước chân còn lại” không chỉ nói về bước chân vật lý, mà còn là ẩn dụ cho mỗi giây phút còn sống, cho mỗi hành động, mỗi hơi thở, đều có thể trở thành một thực tập của tỉnh thức và thương yêu.

Vô thường

Trong vô thường, hai chữ “còn lại” diễn tả về những gì vẫn còn đang tiếp tục sau khi một phần nào đó đã khép lại. Hay nhìn rộng hơn, chúng ta biết rằng, mọi sự đều vô thường, cho nên chúng ta mới trân quý từng bước chân còn lại.

Như thế, người ở lại nhận ra rằng, cuộc đời này, không ai có thể giữ được mãi, nhưng mỗi bước chân đi qua đời này, vẫn có thể để lại những dấu an lành.

Chính vì vậy, cái “còn lại” không phải là sự thiếu hụt, mà là một lời mời gọi: hãy sống trọn vẹn, vì từng khoảnh khắc đều có thể là bước cuối.

Khi chúng ta hiểu được sâu sắc về vô thường, chúng ta không còn bước vội, không còn lao theo ảo vọng. Chúng

ta sẽ bước chậm lại, để cảm nhận sâu sắc hơn sự hiện hữu của đất dưới chân, của hơi thở, của tình thương đang tiếp nối. Vô thường, vì vậy, không khiến cho chúng ta buồn, mà khiến cho chúng ta thức tỉnh và biết ơn hơn.

Bình an

Trong bình an, câu “mỗi bước chân còn lại” diễn tả sự thực hành bình an ngay giữa đời thường.

Cho dù, anh Cao Ngọc Lưu đã quay về với cõi bình an, thì bình an của anh không hề biến mất, mà sự bình an đó còn lan tỏa trong từng bước đi, từng hơi thở của những người thân còn ở lại.

Mỗi khi những người thân của anh bước đi mà không bị cuốn theo tiếc nuối hay sợ hãi, thì ngay trong bước đó, anh Cao Ngọc Lưu vẫn còn đang bước cùng những người thân.

Bởi vì, bình an vốn không tách riêng giữa hai thế giới của người quay về và người ở lại, mà ở đó trở thành nhịp cầu mềm mại nối giữa hai bờ.

Trong truyền thống của các hành giả tỉnh thức, bước chân là phương tiện của an trú. Vì mỗi bước là một lời nhắc:

“Tôi vẫn đang ở đây, giữa đất trời vô thường, nhưng tâm tôi vẫn an.”

Khi bước đi như vậy, thì cuộc sống không còn là chuỗi ngày phải vượt qua, mà trở thành một hành trình bình an đang được sống.

Tương tác

Trong tương tác, câu “mỗi bước chân còn lại” diễn tả sự tương tác âm thầm giữa người quay về và người còn ở lại. Người quay về trao lại bình an, và những người ở lại tiếp nối bình an bằng chính cách sống của mình.

Trong từng bước đi, trong từng nụ cười, những người ở lại vẫn đang tương tác với người đã quay về, không bằng lời nói mà bằng năng lượng bình an.

Và năng lượng đó lan tỏa ngược lại, bao trùm cả không gian, khiến cho mọi người thân cũng đều cảm nhận được một sự yên tĩnh và sáng nhẹ nơi tâm.

Tương tác lúc này không còn là qua thân, mà qua tâm và năng lượng. Như vậy, khi một người giữ được tâm bình an, thì cả gia đình, và cả không gian sống của những người thân cũng đều trở nên an lành hơn. Đó là sự tiếp nối tinh tế của tình thân, không phải bằng ký ức, mà bằng năng lượng sống.

Cho nên, “mỗi bước chân còn lại” vì thế, không chỉ là bước chân của riêng chúng ta, mà là bước của cả dòng đời, của cả những thế hệ đi trước, vẫn đang tiếp tục bước cùng chúng ta.

Thế nên, chúng ta không cô đơn, vì mỗi bước chân của chúng ta đi, là sự hiện thân của vô số bước chân đã từng đi trước.

Tuệ giác

Trong tuệ giác, câu “mỗi bước chân còn lại” là một lời nhắc về sự bất nhị. Vì sao? Bởi vì, ở đó, không có “ta” riêng lẻ đang bước, mà ngay cả những người đã quay về

cũng đang bước cùng chúng ta trong từng tế bào, trong từng hơi thở, trong từng bước chân.

Chính vì vậy:

- Mỗi bước chân là một biểu hiện của toàn thể
- Mỗi cá nhân là một sóng nhỏ trong đại dương bao la

Khi chúng ta bước an nhiên, chúng ta đang chạm vào nền tảng của sự sống – vốn chưa từng mất đi. Và khi chúng ta bước được như thế, không phải để chúng ta đi được đến đâu, mà là để chúng ta trở về với chính mình, trở về nơi sự tiếp nối giữa người quay về và người ở lại, vốn không hai.

Cũng qua đó, tuệ giác giúp cho chúng ta nhận ra:

“Mỗi bước chân còn lại” không phải là dấu chấm kết thúc, mà là dấu phẩy của sự tiếp nối.

Có thể nói, câu “mỗi bước chân còn lại” là lời dặn dò êm ái của người đã quay về với người ở lại: hãy sống tiếp, nhưng sống với tâm bình an và thanh thản.

Vì thế, “mỗi bước chân còn lại” không chỉ là hình ảnh của sự sống tiếp, mà còn là “bản kinh” sống động của tỉnh thức. Nơi mỗi bước là một lễ tưởng niệm, mỗi hơi thở là một đóa hoa sen nở trong tâm. Và khi chúng ta biết đi trong bình an như thế, thì dù người thương đã quay về, bình an ấy vẫn còn mãi trong từng bước chân còn lại của chúng ta.

Đều trở nên thanh thoi

Sau “mỗi bước chân còn lại”, chúng ta nghe như có một nụ cười thoảng qua trong gió: “Đều trở nên thanh thoi”.

Một câu hát ngắn, nhưng nhẹ như mây, ấm như nắng sớm, và sâu như tĩnh lặng của tâm sau cơn mưa sầu.

Đây là sự chứng nghiệm của một người đã thật sự hiểu và sống được với vô thường. Khi từng bước chân đã có bình an, và từng hơi thở đã trở nên trọn vẹn, thì mọi thứ, cho dù có còn hay mất, dù ở hay về, đều trở nên thanh thoi.

Vô thường

Trong cái nhìn của vô thường, không có gì tồn tại mãi mãi. Nhưng chính vì thế, mọi sự đều có thể trở nên nhẹ nhàng.

Thông thường, chúng ta khổ đau bởi vì chúng ta muốn giữ lại điều vốn phải thay đổi; nhưng khi chúng ta hiểu và chấp nhận rằng, thay đổi là tự nhiên, thì chúng ta bắt đầu biết buông. Và chính trong cái buông đó, thanh thoi mới hiện hữu.

Cho nên, “đều trở nên thanh thoi” không có nghĩa là mọi việc đều êm ả, mà cho dù là êm hay gập ghềnh, và khi lòng của chúng ta có thanh thoi, thì chúng ta vẫn có tự do.

Cho nên, “thanh thoi” là kết quả của cái thấy sâu về vô thường, cái thấy rằng, chúng ta không cần phải cố giữ điều gì cả.

Anh Cao Ngọc Lưu trong những ngày cuối đời, đã nhận ra vô thường không bằng sợ hãi, mà lại bằng sự tri ân. Anh biết thân này sẽ tan, nhưng tâm thức vẫn còn tiếp nối. Anh biết rằng cuộc đời, với tất cả buồn vui, chỉ là một đợt sóng trong đại dương vô hạn. Chính cái thấy đó khiến anh nhẹ nhàng chấp nhận, và sự quay về của anh trở nên thanh thoi.

Bình an

Trong bình an, “thảnh thơi” là gương mặt hiển lộ của bình an đã chín muồi. Giống như “bình an” là giếng nước yên trong lòng hồ, thì “thảnh thơi” là dáng mây phản chiếu trên mặt nước ấy.

Khi tâm đã không còn chống, không còn lo, không còn bám, thì mọi việc cho dù nhỏ hay lớn cũng đều trở nên nhẹ như mây.

Bình an thật sự không đến từ việc tránh né, trốn chạy, hay đè nén khổ đau, mà đến từ việc đương đầu, đối diện, và đi giải quyết khổ đau tận gốc rễ.

Vì thế, câu “đều trở nên thanh thoi” không chỉ nói đến sự bình an của người quay về, mà còn là phần quà để lại cho người ở lại.

Tương tác

Trong tương tác, câu “đều trở nên thanh thoi” diễn tả trạng thái tác động hỗ tương giữa người quay về và người ở lại. Vì sao? Bởi vì, khi người quay về đã an, thì năng lượng ấy lan tỏa, trao truyền, khiến cho những người còn ở lại cũng dần buông xuống.

Trong những giờ phút sau khi anh Cao Ngọc Lưu quay về, mọi người trong gia đình đều cảm nhận và thấy rằng, không gian quanh anh thật lạ – tĩnh, sáng, và ấm.

Không ai than khóc, không ai hoảng sợ. Tất cả mọi người chỉ có một cảm giác nhẹ như gió thoảng, như thể, mọi thứ đã được sắp xếp tròn vẹn.

Đó chính là sức mạnh của tương tác tâm an. Tâm bình an không chỉ là riêng của một người, mà là nguồn năng lượng lan ra khắp không gian và ảnh hưởng tới những người chung quanh.

Giống như một mặt hồ lặng, ai đứng gần cũng soi thấy bóng mình rõ hơn. Ai ở trong năng lượng của người an nhiên, thì tự nhiên tâm cũng trở nên thanh thoi.

Tương tác ấy, không chỉ diễn ra khi còn sống, mà vẫn còn tiếp tục sau khi người đã “quay về”. Bởi vì, năng lượng đó không hề mất đi mà nó chỉ chuyển hóa hình dạng hay về nguồn.

Tuệ giác

Trong tuệ giác, ở tầng sâu, câu “đều trở nên thanh thoi” diễn tả cái thấy rằng, không có gì cần phải làm thêm. Vì sao? Bởi vì, khi tâm đã sáng, thì không cần phải đi tìm Niết Bàn hay bình an, vì Niết Bàn hay bình an đã ở ngay đây, ngay trong sự buông xả tuyệt đối này.

Chính tuệ giác này giúp cho chúng ta hiểu ra rằng:

- Không cần cố sửa vô thường thành vĩnh cửu
- Không cần đổi khổ thành vui
- Không cần gom lại điều gì cho mình
- Tất cả đều đang vận hành đúng như bản chất

Và khi chúng ta thấy được điều đó, thì tâm của chúng ta liền thanh thoi, và sự thanh thoi đó không do luyện tập, tích lũy hay từ ai ban tặng, mà chính do sự giác ngộ mà có.

Cho nên, sự “thảnh thơi” đó chính là tuệ giác sống động. Bởi vì, chỉ người có tuệ giác mới thật sự có khả năng buông. Và buông không phải là hành động, mà là trạng thái tự nhiên. Giống như chiếc lá rơi, không cần ai dạy nó cách buông.

Còn khi chúng ta chưa thấy rõ, chúng ta vẫn còn cố gắng “thảnh thơi”, và trong cố gắng đó, chúng ta vẫn còn mang bóng dáng của “lòng khát khao, mong ước”.

Tóm lại, câu “đều trở nên thanh thoi” là điểm lặng giữa khúc nhạc của vô thường.

Nghĩa là, khi chúng ta không còn tìm kiếm, không còn chống cự, đè nén hay trốn chạy, và chỉ còn sự chấp nhận chân thực với những gì đang là. Lúc đó:

- Vô thường: giúp cho chúng ta buông, vì chúng ta thấu tỏ mọi thứ không thể giữ
- Bình an: là nền tảng, từ đó sự thanh thoi được hiện hữu
- Tương tác: khiến năng lượng nhẹ nhàng, lan tỏa đến mọi người, và
- Tuệ giác: soi sáng rằng, buông xả chính là tự do thật sự.

Chính vì thế, khi hát câu “đều trở nên thanh thoi” chúng ta như đang thở ra một hơi thở dài, xả bỏ hết những gì nặng nề, và chúng ta nhận ra: mọi thứ đều đã đủ, và chúng ta không cần làm gì thêm gì để được an.

Đó là đỉnh điểm của sự nhẹ nhàng, nơi tâm và đời, nơi người quay về và những người ở lại, đều hòa vào cùng một

nhịp, nhịp thanh thoi của vô thường đã được hiểu, và đã được thương.

Mỗi lặng im bùng sáng

Đây là một trong những câu hát đẹp nhất, tinh khiết nhất của nhạc phẩm “tôi đi giữa hư vô”.

Sau câu “đều trở nên thanh thoi”, không gian của bài hát như chậm lại, và trong sự lặng yên đó, ánh sáng bắt đầu lan ra từ bên trong.

“Mỗi lặng im bùng sáng” – một nghịch lý đầy thi vị. Vì thường, chúng ta hay nghĩ im lặng là tối, là tĩnh, là không có gì.

Nhưng trong cái nhìn của tuệ giác, “lặng im” không phải là trống rỗng, mà là nguồn sáng nguyên sơ. Đó là lúc ánh sáng của hiểu biết, của thương yêu, của hiện hữu thật bùng lên từ nơi sâu thẳm nhất của tâm.

Vô thường

Khi chúng ta sống giữa vô thường, chúng ta dễ bị lôi cuốn bởi tiếng động của đời: tiếng nói, tiếng khóc, tiếng cười, tiếng lo toan...

Chúng ta quên mất rằng, giữa mọi âm thanh đó luôn có một nền im lặng, và nền ấy chưa bao giờ mất đi, mà chỉ bị che khuất.

Câu hát này gợi nhắc chúng ta rằng, chỉ cần chúng ta biết dừng lại, biết nhận ra vô thường, thì chính trong khoảng lặng đó, sự sống thật sẽ hiện ra.

Vô thường, thường khiến cho phần lớn chúng ta có nhận thức về mất mát, về chia ly, nhưng ít ai trong chúng ta lại nhận thấy rằng, vô thường cũng đang trao cho chúng ta cơ hội để lặng.

Lặng để thấy, để nhận ra rằng:

Mọi thứ biến đổi, nhưng có một điều “không đổi”. Đó là “cái biết” đang nhìn mọi biến đổi đó. Và chính cái biết đó là “ánh sáng” được nói đến trong câu hát này.

Khi chúng ta lặng, chúng ta không còn chạy theo sự đổi thay, mà trở về với người quan sát tĩnh lặng bên trong, và ngay trong khoảnh khắc ấy, vô thường trở thành người thầy dạy cho chúng ta thấy ánh sáng.

Bình an

Trong bình an, “lặng im” là cội nguồn của bình an đích thực. Vì sao? Bởi vì, không có sự im lặng bên trong, thì không thể có bình an thật.

Nhưng ở đây, “lặng im” không phải là im của sự trốn chạy, mà là “lặng im” của chấp nhận, của thấu hiểu.

Khi anh Cao Ngọc Lưu bước vào những ngày cuối, anh không nói nhiều, không kêu ca, không sợ hãi. Chính trong sự im lặng của anh, những người thân của anh lại cảm nhận được một sức sống sáng ngời, mạnh mẽ, và bình an lạ thường.

Đó chính là “mỗi lặng im bùng sáng”. Bởi vì, khi tâm thật sự im, ánh sáng từ tâm sẽ tự tỏa ra. Bình an không phải là kết quả của việc “làm cho im”, mà là trạng thái tự nhiên

khi ngã thức không còn bị xung đột hay không còn bị xáo trộn.

Trong giây phút ấy, chúng ta không còn cần phải chứng minh, giải thích, mà chỉ cần ngồi yên và sáng rõ, như ngọn đèn không cần thấp.

Tương tác

Trong tương tác, “lặng im” không phải là cắt đứt tương tác, mà là một hình thức tương tác sâu thẳm và tinh tế nhất. Vì sao? Vì khi lời nói dừng lại, thì sự hiện diện thật mới bắt đầu.

Chính vì vậy, trong khoảnh khắc lặng im bên người sắp quay về, mọi người không cần nói gì, mà chỉ cần bình an, nắm tay, cùng thở, cùng ngồi. Mặc dù, không có âm thanh, nhưng tình thương và bình an đó được trao đi trọn vẹn.

Đó chính là “bừng sáng” của tương tác. Không cần tiếng nói để hiểu nhau, vì ánh sáng của hiện diện đã đủ sáng soi, chiếu rọi.

Cho nên, khi tâm của một người “lặng im”, năng lượng ấy lan ra, khiến người khác cũng lắng lại. Đó là cách mà ánh sáng của “lặng im” lan truyền. Hay diễn rộng hơn, khi một người an, cả căn phòng sáng tỏ. Khi một người biết buông, cả không gian trở nên dịu dàng hơn.

Vì thế, “mỗi lặng im bừng sáng” không chỉ nói về người quay về, mà còn nói về những người còn ở lại, những người đang học cách lặng cùng nhau. Và trong sự đồng lặng đó, ánh sáng tập thể được khơi dậy, sáng ngời.

Tuệ giác

Trong tuệ giác, ở tầng sâu, “mỗi lặng im bừng sáng” là trạng thái của giác ngộ. Nghĩa là, khi tâm không còn dao động, không còn phân xét, thì ánh sáng tuệ giác liền hiển lộ.

Ánh sáng này, không phải do sự tinh chuyên, cố tình tu luyện “làm cho nó sáng”, mà ánh sáng đó vốn luôn có, chỉ bị tiếng động của vọng tưởng che lấp. Khi mọi ý niệm, mọi nắm giữ buông xuống, thì tâm trở lại bản tánh sáng suốt vốn có.

Câu hát này là lời diễn tả giản dị của chân lý: “Im lặng không phải là tắt đi, mà là trở về với nguồn sáng nguyên sơ trong chính mình”.

Đây cũng là cái thấy của tuệ giác:

- Sáng và im không đối nghịch
- Chính trong im, sáng được hiện hữu
- Chính trong dừng, sự sống hiện vẹn toàn

Đó là tuệ giác của người đã thấu hiểu vô thường, vì họ biết rằng, mọi chuyển động, mọi biến hóa, chỉ là những đợt sóng tạm thời trên mặt hồ tâm. Và khi sóng yên, thì mặt nước phản chiếu cả bầu trời.

Tóm lại, câu “mỗi lặng im bừng sáng” là điểm giao của thiền và nhạc, của vô thường và tuệ giác. Cụm từ đó không cần lời lý giải, mà chỉ cần một khoảnh khắc “lặng” thật sâu, là đủ để ánh sáng của chân tâm hiển lộ. Từ đó:

- Vô thường: dạy chúng ta, mọi chuyển động chỉ là tạm
- Bình an: hiện hữu từ sự im lặng chấp nhận
- Tương tác: diễn ra trong hiện diện không lời, nhưng sâu sắc nhất, và
- Tuệ giác: là cái thấy về bản thể sáng suốt của tâm

Cho nên, khi chúng ta thật sự “lặng”, chúng ta không biến mất, mà ngược lại, chúng ta lại hiện hữu rõ hơn bao giờ hết. Hay hiểu rộng hơn, chúng ta không còn là một con người nhỏ bé, mà trở thành ánh sáng của hiện hữu, bao la và tự tại.

Vì thế, “mỗi lặng im bừng sáng” là điểm sáng thiêng liêng của bài hát, nơi người nghe, người đọc, có thể cảm nhận được, không chỉ là nỗi tĩnh lặng của cái chết, mà còn ánh sáng hồi sinh của tuệ giác, nơi ánh sáng không bao giờ tắt, cho dù thân xác đã tan.

Thấy vô thường là đời

Sau “mỗi lặng im bừng sáng”, bài hát dẫn chúng ta, những người nghe, người đọc, đi sâu hơn vào tuệ giác, nhìn đời như thật.

Chúng ta không còn lẩn tránh, không còn tìm sự vĩnh cửu, mà là nhìn thẳng vào bản chất chuyển động của sự sống và chấp nhận nó như một phần thiêng liêng của hiện hữu.

“Thấy vô thường là đời” không phải là một câu triết học, mà là một tiếng thở ra thật nhẹ của sự tỉnh thức.

Vô thường

Câu hát này chạm đến tận gốc rễ của giáo lý vô thường. Vì sao? Vì “thấy vô thường là đời” có nghĩa là, khi chúng ta thật sự thấy rõ bản chất vô thường, chúng ta mới thật sự hiểu đời.

Đời không phải là thứ mà chúng ta cần giữ lại, mà là dòng chảy liên tục của sinh-diệt, hợp-tan, đến-đi. Mọi sự sống đều chuyển động, không ngừng nghỉ. Giống như, một bông hoa nở rồi tàn, một đứa trẻ sinh ra rồi lớn lên, một cơn gió thổi qua rồi tan biến... Và chính những đổi thay đó, làm nên cái đẹp và ý nghĩa của đời.

Người chưa hiểu được vô thường, thường khổ đau, vì họ muốn giữ nguyên điều đang thay đổi. Ngược lại, người thấu hiểu được vô thường, lại mỉm cười. Họ cười, vì họ hiểu ra rằng, mọi thứ đến và đi đều đúng lúc.

Khi anh Cao Ngọc Lưu bước đến ngưỡng cuối của đời mình, anh không hề sợ hãi, không oán than, không trách móc. Anh thấy rõ vô thường, và anh chấp nhận vô thường như một phần tất yếu.

Đời, đối với anh, không còn là chuỗi ngày để tranh giành hay níu giữ, mà là một hành trình chuyển hóa, từ hình tướng đến tĩnh lặng. Và chính khi thấy được như vậy, anh thật sự đã hiểu đời, và sống trọn với đời.

Bình an

Dưới góc nhìn của bình an, câu “thấy vô thường là đời”, không những diễn tả cái thấy của tuệ giác, mà đó còn là nền tảng của bình an.

Khi chúng ta biết mọi thứ đều thay đổi, chúng ta không còn bám víu vào điều gì như tuyệt đối. Chúng ta không sợ mất, vì chúng ta hiểu ra rằng, mất là điều tự nhiên.

Cho nên, chúng ta không cố giữ, vì chúng ta biết giữ là khổ. Chúng ta cũng không giữ người thân mãi bên chúng ta, vì đó là điều không thể. Ngược lại, qua tuệ giác, chúng ta có thể đi cùng họ trong bình an, và mỉm cười khi họ quay về, vì chúng ta biết rằng, sự sống vốn chưa từng chấm dứt.

Và khi chúng ta thấu tỏ vô thường, chúng ta sẽ không còn chiến đấu với đời, mà bắt đầu hòa nhịp cùng đời. Chúng ta sống nhẹ nhàng, yêu thương hơn, biết trân trọng từng phút giây sống hơn. Đó chính là bình an đích thực, bình an trong chuyển động.

Tương tác

Trong tương tác, câu “thấy vô thường là đời” diễn tả sự khai mở cho tương tác sâu sắc hơn giữa con người với con người.

Khi chúng ta thấy mọi người chung quanh chúng ta cũng đang đi trong dòng vô thường, chúng ta sẽ bớt phán xét, bớt trách móc, bớt chấp nhặt hơn. Bởi vì, chúng ta hiểu ra rằng, người đó hôm nay có thể làm, nhưng ngày mai họ sẽ khác – vì ai cũng đang đổi thay.

Nhờ thấu tỏ vô thường, tình thương của chúng ta trở nên mềm mại hơn. Chúng ta không đòi hỏi ai phải hoàn hảo, vì chúng ta biết rằng, mọi người đều đang là học trò của vô thường.

Khi anh Cao Ngọc Lưu quay về, thì gia đình và những người thân của anh không đắm chìm trong tuyệt vọng, khổ đau, mà họ cùng nhau tương tác bằng bình an.

Họ tụng bài “Quay Về”, họ thở cùng anh, họ mỉm cười nhẹ. Không gian đó, không phải là đau thương, tiếc nuối, xót xa, mà là một dòng chảy của thương yêu, đồng cảm và buông xả.

Đó chính là tương tác trong tuệ giác vô thường. Mỗi người trở thành tấm gương cho người khác học cách an, để rồi năng lượng của sự an nhiên ấy lan tỏa, như những vòng sóng nối nhau mãi không dừng.

Tuệ giác

Ở tầng sâu, câu “thấy vô thường là đời” chính là cánh cửa mở ra tuệ giác giải thoát. Vì sao? Bởi vì, chúng ta không cần đi tìm một thế giới khác để giác ngộ, mà chỉ cần thấu tỏ vô thường, ngay trong đời này, là đủ.

Nhưng thấu tỏ vô thường, không phải là hiểu bằng lý trí, mà là những trải nghiệm trực tiếp của tâm. Những trải nghiệm mà khi chúng ta thật sự thấy được, mọi thứ đều sinh diệt từng giây, tâm của chúng ta sẽ không còn bám víu, không còn sợ hãi, và không còn kháng cự.

Ngay trong khoảnh khắc đó, tâm của chúng trở nên tự do. Tuệ giác này, chính là trái tim của đạo sống, nơi mà sinh-tử, đến-đi, còn-mất chỉ là những đợt sóng trên mặt biển của tâm an nhiên.

Và khi thấu tỏ vô thường, chúng ta thấy sự thật rằng:

- Không có gì để giữ
- Không có gì để mất
- Và không có ai thực sự mất đi

Bởi vì “đời” không chỉ là phần sinh, mà còn là phần tan hay phần quay về. Cả hai là một. Thấy được điều đó, chúng ta đã thấy được toàn vẹn đời.

Tóm lại, câu “thấy vô thường là đời” là câu hát mang chiều sâu của tuệ giác, và hơi ấm của lòng bình an.

Cụm từ này không dạy chúng ta bị quan hay buông xuôi, mà dạy chúng ta yêu đời hơn, vì đời rất mong manh, và vì mọi thứ đều đang thay đổi.

Khi hát lên câu “thấy vô thường là đời”, chúng ta như bước qua một cánh cửa khác. Cánh cửa bên kia, nơi không có sợ hãi, không có khổ đau, mà chỉ có sự chấp nhận sâu sắc rằng, mọi điều đang đến và đi, đều là biểu hiện của tình thương, của sự sống, và của ánh sáng.

Và trong khoảnh khắc đó, chúng ta và đời không còn là hai. Vô thường không còn là cái đáng sợ, mà trở thành nhịp tim của vũ trụ đang đập trong chúng ta.

Tôi đi giữa hư vô

Trong câu này, bài hát như vòng trở lại chính tựa đề của nó, nhưng cảm xúc không còn là khởi đầu nữa, mà là đích đến của một hành trình tỉnh thức.

Khi chúng ta nghe “tôi đi giữa hư vô” ở đầu bài, chúng ta có thể cảm thấy một chút băng khuâng, một nỗi cô đơn lơ lửng giữa đất trời.

Nhưng khi nghe lại câu này ở đoạn cuối, cụm từ này đã mang một ý nghĩa hoàn toàn khác: “Hư vô” không còn là khoảng trống rỗng đáng sợ, mà là không gian bao la của tĩnh lặng và an nhiên.

Vì vậy, “tôi đi giữa hư vô” nghĩa là tôi đi giữa tất cả. “Đi” mà không còn dính mắc với bất kỳ hình tướng nào. Cũng như, không phải tôi tan biến, mà là tôi trở nên trong suốt, rộng lớn, và hòa mình vào cùng vạn hữu.

Vô thường

Trong ánh sáng của vô thường, “hư vô” không có nghĩa là “không có gì”, mà là sự trống rỗng sáng suốt, một nền tảng cho mọi hiện hữu.

Từ “hư vô”, muôn loài sinh ra; rồi lại quay về “hư vô”. Nơi đó, không có bắt đầu cũng không có kết thúc; và đó chỉ là vòng luân chuyển tự nhiên của vạn pháp.

Cho nên, khi chúng ta nói “tôi đi giữa hư vô”, tức là nói, tôi đi giữa dòng chảy của sinh diệt, mà không còn bị cuốn theo. Tôi không còn tìm nơi để bám víu, cũng không sợ nơi sẽ đến. Bởi vì, đi đâu cũng là trong vô thường, và vô thường ấy chính là bản nhạc của sự sống.

Đây chính là cái thấy thâm sâu:

- Không có gì thật mất
- Chỉ có sự chuyển hóa liên tục trong không gian vô biên

Giống như, nước từ mây rơi xuống, thành suối, thành sông, rồi trở lại thành mây. Và chúng ta, trong vô thường, cũng

đang đi giữa “hư vô” mà thôi. Chúng ta đang đi giữa những hình tướng tạm thời của một cõi vĩnh hằng.

Bình an

Có thể nói, câu “tôi đi giữa hư vô” là một câu nói tràn đầy bình an và tự do. Vì sao? Bởi vì, khi chúng ta không còn bám víu vào hình tướng, thì tâm chúng ta liền nhẹ. Và khi tâm của chúng ta không còn tìm mọi cách để kiểm soát, thì tâm của chúng ta liền được yên.

Anh Cao Ngọc Lưu, trong những ngày cuối cùng, đã thật sự “đi giữa hư vô”. Anh không níu giữ, anh không chống cự. Anh chỉ thả mình trong dòng bình an của hiện hữu. Có lẽ, với người chưa hiểu, thì sự “đi giữa hư vô” của anh là sự ra đi, hay là chết. Nhưng với người có tuệ giác, thì đó lại là sự quay về.

Bình an lớn nhất không phải là “ở lại”, mà là chấp nhận được rằng mình đang quay về, và đi trong thanh thoi.

Khi chúng ta “đi giữa hư vô”, chúng ta không thấy trống rỗng, mà chúng ta thấy được ôm ấp bởi một không gian vô tận. Chúng ta không còn loay hoay hỏi “mình là ai”, vì lúc ấy, tôi là tất cả, và tất cả đang là tôi. Đó là bình an của sự hòa tan, bình an của người đã không còn tách biệt với đời.

Tương tác

Trong tương tác, “đi giữa hư vô” không có nghĩa là cô lập hay rời bỏ thế giới, mà là tương tác với tất cả, mà không dính mắc vào bất kỳ cái gì.

Trong “hư vô”, mọi ranh giới tan biến. Không còn “tôi” và “anh,” “người quay về” và “người ở lại”, mà chỉ còn dòng năng lượng của thương yêu, và bình an đang tiếp nối.

Khi một người quay về trong bình an, thì những người ở lại cũng được truyền năng lượng đó. Năng lượng đó, không qua lời nói, không qua hành động, mà qua sự hiện diện thanh tịnh và nhẹ nhàng. Đó chính là tương tác của “hư vô”, tương tác bằng bản thể.

Phần đông chúng ta thường hiểu lầm và tưởng rằng, “hư vô” là chấm dứt. Nhưng thật ra, “hư vô” mới là nơi mà mọi tương tác được mở rộng đến vô cùng.

Trong “hư vô”, chúng ta có thể chạm đến được mọi sinh linh, vì trong đó không có gì ngăn cách, và tất cả trở thành một. Khi chúng ta thực chứng được điều đó, chúng ta mới thật sự thấu tỏ được, sự hiện diện của người quay về, vẫn còn đang trong người ở lại. Họ ở lại trong gió, trong mây, trong từng hơi thở của người thương.

Tuệ giác

Có thể nói, câu “tôi đi giữa hư vô” chính là câu nói của một người đã thực ngộ. Vì sao? Bởi vì, đó không còn là triết lý, mà đó là kinh nghiệm sống, kinh nghiệm của thực chứng.

Đây là giai đoạn mà cái “tôi” nhỏ bé tan vào cái “Tôi” lớn. Cái “Tôi” của bản thể, của vũ trụ, của tâm chân như. Tuệ giác ở đây là cái thấy rằng, “hư vô” không phải là hủy diệt, mà là nền tảng sinh khởi của mọi hiện hữu.

Cho nên, “tôi đi giữa hư vô”, có nghĩa là, tôi đang bước trong sự sáng suốt, trong tánh không, trong niềm an nhiên vô tận của cái biết bất sinh bất diệt. Và người có được tuệ giác đó, sống và chết với họ, đều trở nên thông dong. Vì sao?

Vì họ biết:

- Không có nơi nào để đến
- Không có ai thật sự đi
- Không có gì thật sự mất

Mà chỉ có dòng tâm sáng đang trôi giữa hư vô, đang biểu hiện thành hoa, thành gió, thành nắng, thành tiếng hát.

Tóm lại, câu “tôi đi giữa hư vô” là câu hát của tự do tuyệt đối. Đó là lúc chúng ta vượt khỏi mọi sợ hãi về tồn tại, và chúng ta nhận thấy rõ ràng, vô thường và “hư vô” chính là bản thể thật của đời sống.

Chính vì vậy, “tôi đi giữa hư vô” không phải là kết thúc, mà là khởi đầu của sự bao la. Cái “tôi” cũ đã tan, nhường chỗ cho một cái “tôi” rộng lớn hơn – không biên giới, không tên gọi. Đó là:

- “tôi” của Niết Bàn
- “tôi” của “vô ngã mà sáng suốt”
- “tôi” của “bình an vốn nơi nhau”

Và trong khoảng không đó, chúng ta bỗng thấy mọi sự, mọi vật, mọi sinh linh, đều đang cùng chúng ta đi giữa hư vô, giữa một cõi không còn sinh diệt, mà chỉ có ánh sáng dịu dàng của hiện hữu bao la.

Nghe vô thường sáng tỏ

Nếu ở câu trên, người hát, “đi giữa hư vô” – nghĩa là, bước trong tánh Không của hiện hữu, thì trong câu này, người đó bắt đầu “nghe”. Nhưng họ không còn “nghe” bằng tai, mà họ nghe bằng tâm, nghe bằng toàn thể con tim tinh thức.

Câu “nghe vô thường sáng tỏ” là câu mô tả về một sự khai mở thâm lặng. Bởi vì, khi chúng ta không còn sợ vô thường, không còn chống lại đổi thay, thì chính vô thường bắt đầu “nói” với chúng ta bằng tiếng nói của tuệ giác. Và khi chúng ta lắng nghe, chúng ta bỗng nhận ra rằng, vô thường không còn là bóng tối, mà là ánh sáng.

Vô thường

Trong đời sống hằng ngày, vô thường là điều mà phần lớn chúng ta đều nhận thức: mọi thứ đều thay đổi. Nhưng ít ai trong chúng ta thật sự “nghe” được vô thường.

“Nghe vô thường sáng tỏ” nghĩa là, nghe sâu vào bản chất của đổi thay, đến mức chúng ta nhận ra cái bất biến đang nằm trong đó.

Hãy hình dung, khi một chiếc lá rơi, chúng ta thấy nó mất. Nhưng khi chúng ta thật sự “nghe” tiếng lá rơi, chúng ta có thể nghe được nhịp sống của vũ trụ đang chuyển mình.

Lá không hề mất, nó chỉ đổi dạng. Cũng như con người khi tan vào hư vô, thì đó cũng chỉ là một sự chuyển hóa trong chu kỳ vô tận.

Đó chính là “vô thường sáng tỏ”. “Sáng tỏ” khi chúng ta thấy đổi thay không còn là bi kịch, mà là biểu hiện sống động của sự tiếp nối.

Cái “nghe” ở đây là cái nghe của tuệ giác: “nghe” từng hơi thở, “nghe” từng nhịp tim, “nghe” từng bước đi, và nhận ra rằng, tất cả đều đang sinh diệt trong từng giây phút.

Nhưng thay vì sợ hãi, chúng ta mỉm cười, vì chúng ta thấy được sự mâu nhiệm của dòng chảy ấy.

Bình an

Khi chúng ta thật sự “nghe” được “vô thường”, thì tâm của chúng ta trở nên rất yên. Không còn vùng vẫy, không còn lo sợ, vì chúng ta hiểu ra rằng, mọi thứ đang xảy ra đúng như nó phải thế.

Khi anh Cao Ngọc Lưu còn nằm trên giường bệnh, anh và những người thân đều “nghe vô thường”. Họ “nghe” không phải bằng tai, mà bằng tâm, bằng lòng.

Họ cùng nhau, “nghe” tiếng thở, “nghe” từng cử động nhẹ, “nghe” cả sự im lặng lan tỏa trong căn phòng. Họ không còn sợ tiếng máy y khoa, vì đó, cũng chỉ là âm thanh của vô thường đang làm việc.

Và trong khoảnh khắc đó, bình an hiện hữu. Bình an không đến từ việc ngăn đổi thay, mà đến từ việc thấu hiểu và chấp nhận, cho đổi thay được là chính nó.

Khi chúng ta “nghe” vô thường bằng sự thấu hiểu, thì mỗi tiếng “sinh diệt” đều trở thành bản nhạc của an nhiên. Giống như tiếng chuông chùa, tiếng vang lên rồi tan biến, nhưng chính sự tan biến đó làm nên vẻ đẹp của âm thanh.

Tương tác

Trong tương tác, câu “nghe vô thường sáng tỏ” cũng là câu diễn tả hình thức sâu nhất của tương tác. Vì sao? Bởi vì, khi chúng ta “nghe” sâu, chúng ta không chỉ “nghe” thấy tiếng của riêng mình, mà chúng ta còn “nghe” được nỗi khổ, niềm vui, và cả sự im lặng của người khác.

Người biết “nghe vô thường”, là người biết lắng nghe bằng tâm không phán xét. Giống như khi chúng ta lắng nghe ai đó, chúng ta biết rằng, họ cũng như chúng ta, đều đang sống trong vòng xoay của vô thường. Nhờ thấu tỏ điều đó, giúp cho chúng ta bớt hờn, bớt giận, bớt trách, bớt đòi hỏi.

Chính vì vậy, “nghe vô thường” không chỉ là “nghe” tiếng đời, mà là cảm nhận nhịp đập của sự tương duyên. Giống như, chúng ta nghe gió lay cây, nước chảy qua đá, và chúng ta cũng nhận ra rằng, tất cả đang cùng tồn tại, cùng nương vào nhau. Đó là tương tác trong tuệ giác, nơi người nghe và điều được nghe không còn là hai.

Trong căn phòng nơi anh Cao Ngọc Lưu quay về, mọi người thân của anh lúc đó cùng “nghe”: nghe tiếng thở của anh, nghe hơi lạnh của gió. Không ai nói, nhưng mọi tâm đều hòa nhịp. Chính sự hòa đó là ánh sáng của “vô thường sáng tỏ”.

Tuệ giác

Trong tuệ giác, câu “nghe vô thường sáng tỏ” diễn tả trạng thái của giác ngộ. Vì sao? Bởi vì, khi tâm của chúng ta thật sự tĩnh lặng, chúng ta không còn nghe bằng giác quan, mà chúng ta nghe bằng bản thể sáng biết.

Tuệ giác ở đây không đến từ tri thức, mà đến từ sự trực nhận rằng, mọi sinh diệt đều nằm trong tánh Không. Chính vì vậy, “nghe vô thường” là nghe sự vận hành của pháp giới. “Nghe” để thấu hiểu được, mọi đổi thay, đều đang giúp chúng ta trở về với cái “không đổi”.

Khi chúng ta “nghe” được như thế, thì mọi khái niệm về mất-còn, đến-đi đều tan biến. Và thay vào đó là một ánh sáng của sự hiểu biết thâm sâu, một sự an nhiên không điều kiện.

Tuệ giác đó, làm cho chúng ta sáng tỏ như gương: phản chiếu mọi thứ mà không dính vào gì cả. Và chính đó là “vô thường sáng tỏ” – vô thường được chiếu rọi bằng ánh sáng của chính nó.

Tóm lại, câu “nghe vô thường sáng tỏ” là một trong những câu huyền diệu nhất của bài hát. Cụm từ này đánh dấu bước chuyển từ nhận thức sang giác ngộ: từ “hiểu” vô thường đến “nghe” vô thường, nghĩa là, thấu suốt và sống cùng vô thường.

Cho nên, khi chúng ta thật sự “nghe vô thường”, chúng ta nghe được cả tiếng nói của chính mình, và cả tiếng nói không lời, nhẹ như gió, và trong suốt như dòng suối chảy qua tâm.

Và chính trong “tánh nghe” đó, chúng ta biết ra rằng, vô thường không đến để “cướp đi”, mà đến để dạy cho chúng ta sống trọn vẹn hơn.

Vì thế, chúng ta không còn hỏi “vì sao phải thay đổi,” mà chỉ mỉm cười, vì:

- Nhờ có vô thường, nên đời mãi tươi mới
- Nhờ có vô thường, nên tình thương không bao giờ cạn

Đó chính là “nghe vô thường sáng tỏ”, là ánh sáng của hiểu biết, tỏa ra từ chính nơi chúng ta đã từng sợ hãi nhất.

Một cõi về tĩnh lặng

Có những nhạc phẩm không cần nhiều lời, chỉ một câu như thế này thôi, cũng đủ khiến lòng người dừng lại, và nhận ra rằng, mọi cuộc hành trình, dù dài hay ngắn, rốt cuộc đều quy về một nơi: tĩnh lặng.

Vô thường

Từ đầu bài đến câu này, người hát, người nghe, hay người đọc, đã đi qua vô biên, mây trắng, qua lặng im, qua hư vô, và bây giờ, tất cả những gì chuyển động đều dừng lại trong “một cõi về tĩnh lặng”.

Cái “về” này không phải là đi tới một nơi xa xôi nào đó, mà là trở về chính trung tâm của sự thay đổi, nơi vô thường hiển lộ mà vẫn không động.

Nghe như có vẻ như mâu thuẫn, có phải không? Vì vô thường là biến đổi, còn tĩnh lặng là dừng lại.

Nhưng qua tuệ giác lại cho thấy: Chính giữa vô thường, có tĩnh lặng; và chính trong tĩnh lặng, vô thường vẫn đang tiếp diễn mà không hề phá vỡ nó. Giống như trong tiếng chuông: Âm thanh vang lên, rồi tan; nhưng nền tĩnh lặng: trước – trong – và sau tiếng chuông, vẫn luôn có mặt.

Khi chúng ta “về tĩnh lặng”, chúng ta không rời khỏi vô thường, mà chỉ thôi không bị vô thường chi phối. Vì sao? Vì chúng ta đã thấy rõ: mọi đổi thay chỉ là biểu hiện của một tĩnh lặng lớn hơn.

Bình an

Nếu có một nơi để gọi là “về”, thì nơi đó chính là bình an. Sự thật, bình an vốn không ở đâu xa. Bình an nằm ngay trong giây phút chúng ta không còn chạy trốn, cũng như không còn tạo ra những cảm xúc xung đột trong ngã thức.

Khi anh Cao Ngọc Lưu trút hơi thở cuối cùng, mọi người thân đều cảm nhận rõ về “một cõi về tĩnh lặng”. Vì lúc đó, họ không hoảng loạn, không có tiếng kêu bi thương, than khóc, mà họ chỉ có sự nhẹ nhàng như một cánh chim buông mình vào bầu trời quen thuộc.

Cõi “tĩnh lặng” đó, không phải là sự vắng mặt của âm thanh, mà là sự vắng mặt của sợ hãi. Vì khi sợ hãi không có mặt, thì mọi thứ đều trở nên bình an. Và khi đó, từng hơi thở, từng ánh nhìn, từng phút giây đều trở thành “một cõi quay về.”

Tương tác

Có một điều rất đẹp trong câu “một cõi về tĩnh lặng” vì đó là sự kết nối của những tâm hồn trong im lặng.

Ngày anh Cao Ngọc Lưu “quay về”, những người thân trong gia đình của anh đều hiện diện. Không ai nói nhiều, và cũng không cần diễn đạt bằng lời. Nhưng chính sự hiện diện đó — cùng chung năng lượng bình an — đã tạo nên một không gian tĩnh lặng trọn vẹn.

Trong đời thường, chúng ta quen tương tác bằng lời nói, bằng hành động, hay biểu cảm. Nhưng trong phút “về tĩnh lặng”, tương tác lại diễn ra bằng năng lượng hiện hữu.

Khi một người yên, cả phòng yên. Khi một người buông, cả không gian được cởi trói.

Đó chính là tương tác ở tầng sâu nhất, nơi không còn “người cho” và “người nhận,” mà ở đó chỉ còn lại năng lượng của thương yêu và giải thoát đang hoà tan và lan tỏa.

Chính vì vậy, “một cõi về tĩnh lặng” không chỉ là nơi cho người quay về, mà cũng là nơi mà những người còn ở lại được chạm vào, được tắm trong sóng năng lượng của bình an thật sự.

Tuệ giác

Từ góc nhìn tuệ giác, câu “một cõi về tĩnh lặng” là biểu hiện của Niết Bàn: không sinh, không diệt, không đến, không đi.

Không phải là “về” theo nghĩa di chuyển, mà là “về” với bản thể vốn đã luôn ở đó – tịch tịnh và sáng suốt.

Qua tuệ giác, giúp cho chúng ta thấy rằng, chúng ta chưa bao giờ rời khỏi “tĩnh lặng”, mà chỉ là do tâm phóng ra, chạy theo hình tướng, nên chúng ta quên mất nhà mình ở đâu.

Chính vì vậy, “về tĩnh lặng” nghĩa là về nhà. Nhà ấy không nằm ở một thế giới khác, mà nằm ngay trong từng hơi thở tĩnh thức, từng phút buông xả, từng nhịp tâm yên.

Đây là trạng thái tự tại tuyệt đối, nơi không cần phải làm

gì, không cần phải cầu gì, chỉ cần hiện hữu, và tĩnh lặng sẽ tự chiếu sáng. Đó chính là Niết Bàn hay bình an giữa đời thường, là sự yên tĩnh rục rờ giữa dòng vô thường.

Tóm lại, câu “một cõi về tĩnh lặng” không những là điểm đến mà cũng là điểm bắt đầu của bài hát. Đây là nơi mọi chuyển động dừng lại, không phải vì hết, mà vì đã viên mãn. Viên mãn vì:

- Vô thường: đưa chúng ta đến cõi tĩnh lặng bằng sự buông xả
- Bình an: là không gian của tâm không còn bị xáo trộn
- Tương tác: là sự lan tỏa của năng lượng im lặng – kết nối không lời giữa các tâm
- Tuệ giác: là sự nhận biết rằng, tĩnh lặng chính là bản thể thật của chúng ta, vốn bất sinh, bất diệt

Cho nên, khi nghe câu này, chúng ta có thể cảm thấy như chính chúng ta đang được ôm ấp bởi một khoảng trời trong suốt. Nơi đó, chúng ta không còn cần phải cố hiểu, cố tìm, cố chứng minh. Vì điều cần tìm đã ở trong chúng ta.

Và “cõi tĩnh lặng” đó không chỉ thuộc về người đã quay về, mà còn thuộc về tất cả những ai trong chúng ta, đã biết dừng lại để thật sự sống. Và cũng chính từ nơi “tĩnh lặng” này, câu cuối cùng của bài hát — “Là chính tôi... bao la” — sẽ cất lên như tiếng thở nhẹ của giải thoát.

Là chính tôi... bao la

Khi nhạc khúc dừng ở đây, thật ra âm thanh không hề dứt, vì cái im lặng sau cùng đó, chính là âm thanh vô tận.

Câu “là chính tôi... bao la” không chỉ là lời kết, mà còn là sự hòa tan giữa chủ thể và vũ trụ, giữa “tôi” và “tất cả,” giữa hữu hạn và vô biên.

Ở đây, “tôi” không còn là cái tôi nhỏ bé mang tên, mang tuổi, mang thân thể; mà “tôi” là tâm thức thuần khiết, là bản thể rỗng rang, nơi mọi ranh giới đã tan biến.

Câu hát này, vì thế là điểm hội tụ của toàn bài – sau khi đi qua mây trắng, gió hát, vô thường, lặng yên, ảo ảnh và bình an, cuối cùng, người hát, người nghe không còn đi đâu nữa, vì người đó đã trở về với chính mình — mà chính mình thì bao la.

Vô thường

Trong vô thường, mọi hình hài, mọi ký ức, mọi dấu vết đều tan rã. Cái “tôi” của ngày hôm qua, của tuổi thơ, của thân xác, của danh xưng... đều chỉ là tạm hiện.

Nhưng điều kỳ diệu là:

Khi tất cả những cái “tôi nhỏ” ấy rơi rụng, thì cái “tôi lớn” – cái “chính tôi” – mới hiện lộ. Đó là “cái tôi” của vũ trụ, của tâm thức bao la, đang nhìn vào chính mình trong mọi hình tướng. Cái “tôi” này không sinh, không diệt, nó đi cùng vô thường mà không hề bị vô thường nuốt mất.

Qua vô thường giúp cho chúng ta thấy rõ:

- Mọi đổi thay chỉ là nhịp thở của cái bao la. Mỗi lần sinh-diệt, mỗi lần tan-hợp, chỉ là một nốt trong bản nhạc vô tận

- Và khi chúng ta không còn sợ vô thường, thì chúng ta bắt đầu nhận ra bản thân của chúng ta chính là dòng chảy ấy.

Cho nên, câu “là chính tôi... bao la” diễn tả về trạng thái không còn người quan sát và vật bị quan sát, mà chỉ còn lại dòng sống bất tận đang tự hát chính mình.

Bình an

Khi nói “là chính tôi”, người hát, người nghe, người đọc, không hề khẳng định một cái tôi cứng ngắc, mà ngược lại là sự tan rã của mọi giới hạn. Chính trong đó, bình an trọn vẹn xuất hiện. Bình an này, không cần nắm giữ, vì bình an đã luôn ở đó. Giống như sóng nhận ra mình là nước, không còn phải tranh đua với biển cả.

Còn “bao la” ở đây, không chỉ diễn tả về không gian, mà còn là trạng thái của tâm, khi không còn ranh giới giữa chúng ta và đời.

Anh Cao Ngọc Lưu đã quay về trong bình an như vậy. Dù rằng, anh không còn thân thể, nhưng anh cũng chẳng mất đi. Anh không còn nói, nhưng anh vẫn hiện diện trong từng hơi thở của những người thương còn lại.

Chính bình an đó đã trở thành chất liệu của hiện hữu, thấm vào từng ánh mắt, từng tấm lòng của những người còn ở lại. Đó là sự bình an không mang tên người, nhưng lại có mặt khắp nơi.

Tương tác

Nếu nhìn sâu, câu “là chính tôi... bao la” lại là lời tuyên

ngôn của tương tức. Vì sao? Bởi vì, đó là tuyên ngôn của:

- Một là tất cả – tất cả là một
- Tôi trong anh, anh trong tôi
- Không còn ranh giới giữa người quay về và người ở lại
- Giữa mất và còn, giữa bên này và bên kia

Và trong khoảnh khắc “về tĩnh lặng” đó, sự hiện diện của anh Cao Ngọc Lưu lan ra như ánh sáng không biên giới.

Nơi mà không phải chỉ có một tâm thức quay về, mà còn là một sự mở rộng của ý thức, trở thành bao la – chạm đến từng người thân, từng hơi thở, từng đóa hoa, từng tia nắng.

Và khi người ở lại tụng câu “con vui cất bước lên đường... thong dong một cõi Niết bàn thong dong”, thì chính họ cũng đang đi cùng anh trong năng lượng ấy. Đó chính là tương tác đẹp nhất. Tương tác đó, không bằng lời cầu siêu, mà bằng sự đồng cảm trong tĩnh lặng và thương yêu.

Vì vậy, câu “là chính tôi... bao la” mở ra cánh cửa kết nối vĩnh viễn, nơi sự chia ly không còn thật, và chúng ta đã cùng trở về với nhau trong cõi bao la của tâm thức.

Tuệ giác

Có thể nói, tuệ giác của câu “là chính tôi... bao la” là tột cùng. Vì sao? Bởi vì, sau khi đi qua toàn bộ hành trình của “Tôi đi giữa hư vô”, người hát, người nghe, người đọc, không chỉ hiểu về vô thường hay bình an, mà còn thể nhập vào cái thấy rằng:

- Không có tôi nào để mất

- Không có hư vô nào để sợ
- Chỉ có sự bao la đang tự biết mình

Đây chính là tuệ giác của vô ngã và nhất thể. Nghĩa là, khi không còn “ai” để tìm kiếm, thì người tìm và đối tượng tìm trở thành một. Tôi chính là vũ trụ, và vũ trụ chính là tôi.

Cho nên “là chính tôi... bao la” là tiếng thở của giác ngộ. Vì:

- Không cần thêm gì, không thiếu gì
- Không cần gọi tên, vì mọi tên gọi đều nằm trong đó
- Không cần trở về, vì chưa bao giờ rời đi

Đó là trạng thái Niết Bàn giữa đời sống, nơi tâm và cảnh không còn hai, và mỗi hơi thở trở thành một pháp thân mẫu nhiệm.

Tóm lại, câu “là chính tôi... bao la” là điểm viên mãn của toàn bộ hành trình. Từ “mây trắng trôi qua miền vô biên” đến “vô thường sáng tỏ”, tất cả đều là những bước chân trên đường về chính mình. Và khi đã về đến nơi, người hát chỉ còn thốt lên ba chữ: “Là Chính Tôi”.

Nhưng “chính tôi” ở đây không nhỏ bé, không chật chội, mà là bao la – vô biên – rộng rang – sáng tỏ. Thế nên:

- Vô thường trở thành dòng nhạc của sự sống
- Bình an là nền tảng của mọi hiện hữu
- Tương tác không còn giới hạn giữa sống và chết
- Tuệ giác là ánh sáng chiếu soi rằng, tôi và vũ trụ vốn không hai

Vì thế, câu hát cuối cùng không phải là kết thúc bài nhạc, mà là mở ra một không gian mới: không biên giới, không thời gian, và không chia cách.

Đồng thời, ở đó, “tôi” không còn là một người đang đi, mà là chính sự sống đang tự hát lên bài ca vĩnh hằng của nó. Và trong sự lặng im sau cùng đó, người nghe, người đọc cũng có thể mỉm cười và nhận ra:

Ta cũng “là chính tôi... bao la”.

Tóm lại, có những bài hát không được viết để nghe âm, mà để nghe lại chính mình. “Tôi đi giữa hư vô” là một nhạc phẩm như thế, một hành trình thiền ca đi từ hơi thở cuối cùng của một kiếp người, đến hơi thở đầu tiên của tâm thức vĩnh hằng.

Tâm thức được hiện hữu trong căn phòng nhỏ của nhà thương, khi anh Cao Ngọc Lưu chuẩn bị “quay về”, khi mọi người thân đều có mặt.

Và nơi đó, không có ai nói lời bi lụy, tiếc thương, hay than khóc. Không có ai sợ hãi. Không một câu kinh cầu siêu. Vốn vẹn chỉ có một không gian tràn ngập tình thương, bình an và sự chấp nhận.

Chấp nhận, vì mọi người đều biết một cách lặng lẽ rằng, đây không phải là kết thúc. Đây là sự chuyển hóa – nhẹ như mây bay.

Sau khi anh rời thân xác, không một ai cảm thấy đón đau, mất mát, mà chỉ cảm được sự nhẹ nhàng, thanh thản, lan tỏa khắp căn phòng, như thể chính anh đang mỉm cười, và cả không gian đang thở cùng một nhịp: nhịp của bình an.

Chính vì vậy, nhạc phẩm “tôi đi giữa hư vô” không được viết để kể về câu chuyện ai mất đi, mà là những ca từ được viết để diễn tả về cái “không mất”.

24 câu của bài hát là 24 bước chân đi qua bốn tầng tuệ quán: vô thường – bình an – tương tác – và tuệ giác.

Mỗi câu như một nốt thiên: từ “tôi đi giữa mây trắng” đến “là chính tôi... bao la”, người hát, người nghe, người đọc, dần buông bỏ mọi bám víu: hình tướng, cảm xúc, thân xác, để rồi chỉ còn lại cái thấy sáng trong và lòng yên tĩnh.

Nhạc phẩm này không chỉ viết cho anh Cao Ngọc Lưu, người quay về, mà viết cho tất cả chúng ta, những người đang sống.

Cho dù, chúng ta chưa đến giây phút “quay về”, nhưng chúng ta vẫn mỗi ngày đi giữa vô thường, vẫn đối diện những cái “chết nhỏ”: cái chết của tuổi trẻ, của giấc mơ, của ký ức.

Và nếu chúng ta biết nhìn bằng tâm tĩnh lặng, chúng ta cũng sẽ thấy rằng mọi cái chết, đều chỉ là sự thay áo của sự sống.

Trong từng đoạn, nhạc phẩm “tôi đi giữa hư vô” dẫn người nghe, người đọc, đi qua hình bóng vô thường như người bạn đồng hành, chứ không phải là kẻ dọa dẫm.

Từ “mây trắng trôi qua miền vô biên” đến “mọi ảo ảnh tan mau”, người hát, người nghe, người đọc nhận ra rằng, không có gì cần phải níu kéo, cũng chẳng có gì thật dễ mất.

Vô thường không phải là nỗi buồn, mà là phép màu của

biến đổi. Chính:

- Nhờ vô thường, mà nỗi đau có thể tan
- Nhờ vô thường, mà mùa đông mới có thể trở thành mùa xuân
- Nhờ vô thường, mà người quay về mới có thể trở thành ánh sáng lan khắp đời những người còn ở lại.

Và trong cái nhìn thấu hiểu đó, cái chết cũng chỉ là một nhịp vô thường khác. Không có “đi đâu,” và không có “mất gì”. Chỉ có sự tiếp nối trong một hình thức khác – nhẹ, trong, và không tên.

Điểm sáng lớn nhất trong nhạc phẩm này là tinh thần bình an. Từng câu như một hơi thở thiền: chậm, sâu, và vững. Người hát, người nghe, người đọc, không cần phải kháng cự, không cần phải trốn chạy, mà chỉ cần biết dừng lại và lắng nghe đời sống đang hát trong mình.

Câu hát “bình an vốn nơi nhau” chính là trung tâm của toàn bài, như một lời nhắc nhẹ rằng, bình an không đến từ điều kiện bên ngoài, mà nằm ngay trong sự tương tức của tất cả chúng ta.

Chúng ta chỉ thật sự có an dài khi chúng ta nhận ra rằng, chúng ta và người vốn không hai, sống và chết vốn không hai, mất và còn vốn không hai.

Và trạng thái bình an đó, không phải được tạo ra bởi ai, từ ai, mà qua việc chúng ta nhận ra rằng, bình an vốn luôn hiện hữu, vẫn luôn có đó, và chỉ chờ chúng ta ngừng chạy để lắng nghe và nhận ra.

Một điều kỳ diệu trong câu chuyện của anh Cao Ngọc Lưu là: Bình an không chỉ có ở người quay về, mà có ngay trong cả những người còn ở lại. Cả gia đình, từ vợ, các con, các cháu, đến những người thân đều cảm nhận cùng một năng lượng an hòa.

Khi anh dừng thở, sự tĩnh lặng không gây nên trống vắng, mà lại khiến mọi người thấy gần nhau hơn, thật hơn, và thương nhau hơn.

Đó là tương tác sâu, tương tác của tâm thức. Tương tác của người quay về và những người còn ở lại, đồng hiện hữu trong một không gian năng lượng bình an duy nhất.

Từ góc cảm nhận đó, nhạc phẩm “tôi đi giữa hư vô” không chỉ là những lời tiễn biệt, mà còn là một vòng tay lớn nối liền hai bờ sống-chết. Một năng lượng tương tác nhẹ nhàng nhưng sâu thẳm, nơi mọi người đều được chạm đến sự tĩnh lặng trong chính mình.

Đây chính là đỉnh cao của thiền trong âm nhạc, nơi không còn bi kịch, không còn nước mắt, mà chỉ có ánh sáng của bình an, hiểu biết và thương yêu.

Cuối cùng, khi chúng ta nghe trọn nhạc phẩm, chúng ta nhận ra một rất điều rất lạ. Đó là: “hư vô” trong bài hát không lạnh, không tối, không buồn. Trái lại, nó ấm, trong, và sáng.

Vì “hư vô” ở đây không phải là cái không có gì, mà là cái có tất cả mà không còn bị bất kỳ thứ gì ràng buộc. Và “đi giữa hư vô”, nghĩa là, đi giữa thực tại thuần khiết, nơi không danh, không hình, không sợ.

Người hát, người nghe, người đọc, không mất vào hư vô, mà hòa tan vào hư vô để trở thành một với tất cả.

Qua đó, giúp cho chúng ta thấu hiểu ra rằng: cái chết không lấy đi ai cả. Nó chỉ mở rộng họ ra – để giúp họ trở thành ánh nắng, cơn gió, tiếng chim, và lành lặn trong trái tim của những người còn ở lại.

Khi nhạc phẩm kết thúc ở hai câu cuối, “một cõi về tĩnh lặng / là chính tôi... bao la”, thì ở đó:

- Mọi khổ đau tan rã
- Chỉ còn lại ánh sáng của tự do

Người hát, người nghe, hay người đọc, không còn là nhân vật trong câu chuyện, mà trở thành bản thể bao la, vượt ngoài sinh-tử, có-không.

Đó là “tôi” chân thật, không thuộc về quá khứ hay tương lai, cũng không bị giới hạn bởi thân xác hay tên gọi. “Tôi” đó chính là cái biết sáng, cái sống lặng, cái thương không điều kiện. Và “bao la” chính là không gian vô tận của tâm khi nó không còn bị chia cắt.

Chính vì vậy, nhạc phẩm “tôi đi giữa hư vô” không chỉ là bài hát chia tay, mà còn là một nghi lễ của hiểu biết. Như một lời tiễn không bằng nước mắt, mà bằng sự hiểu biết và tình thương.

Qua nhạc phẩm này giúp cho chúng ta nhận ra rằng:

- Sự sống và cái chết không đối nghịch nhau, mà đó chỉ là hai mặt của một đồng tiền.

- Bình an không phải là trạng thái để tìm, mà là trạng thái để nhận ra.
- Mỗi hơi thở, mỗi bước chân, mỗi ánh nhìn đều có thể trở thành cửa ngõ của giác ngộ.

Có thể nói, anh Cao Ngọc Lưu đã quay về trong bình an gần 3 năm, nhưng năng lượng bình an đó vẫn còn ở đây. Trong từng người ở lại, trong từng câu hát, và trong từng hơi thở của bài “tôi đi giữa hư vô”.

Thật ra, vốn không có ai đi giữa hư vô cả. Chúng ta chỉ đi giữa chính mình – giữa cái bao la của tâm thức.

Và rồi, khi nhạc dừng, im lặng sẽ tiếp tục ngân. Lúc đó, không còn người viết, không còn người hát, không còn người nghe, hay người đọc, mà chỉ còn một năng lượng nhẹ như gió, trong như ánh sáng.

Đó chính là bình an thật sự của người đã quay về, và cũng là ánh sáng chỉ đường cho những ai đang còn sống. Chúng ta không cần đợi đến khi thân thể tan rã mới “đi giữa hư vô”, mà chúng ta có thể đi ngay bây giờ, bằng mỗi bước chân an tịnh, bằng mỗi hơi thở biết ơn, và bằng mỗi giây phút dừng lại và mỉm cười.

Vì cuối cùng, mọi con đường đều dẫn về một cõi tĩnh lặng, nơi “tôi” và “vũ trụ” không còn là hai. Và khi chúng ta thật sự thấy và hành được điều đó, chúng ta cũng sẽ mỉm cười như anh, và nói khẽ, như hơi thở sau cùng, nhưng cũng là đầu tiên: “Là chính tôi... bao la”.

Nhạc phẩm “Tôi Đi Giữa Hư Vô:

<https://youtu.be/iZJcnp1gDQo>

QUAY VỀ – BÀI TỤNG CỦA BÌNH AN VÀ TƯƠNG TÁC

Con Là Cao Ngọc Lưu

Con Xin Nguyên Quay Về

Nơi Thẻ Pháp Mẫu Nhiệm

Không Diệt Cũng Không Sanh

Trăm Năm Là Cõi Mộng

Đến Đi Vốn Thẻ Đồng

Vạn Pháp Cùng Luân Chuyển

Vạn Pháp Vốn Là Không

Đủ Duyên Con Hiện Hữu

Tận Duyên Con Quay Về

Cõi Niết Bàn Thanh Tịnh

Tự Tại Và An Nhiên

Thân Tứ Đại Trả Về Tứ Đại

Chuyện Trần Gian Để Lại Trần Gian

Con Vui Cát Bước Lên Đàng

Thong Dong Một Cõi Niết Bàn Thong Dong

Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật Tiếp Dẫn
Hương Linh Cao Ngọc Lưu Siêu Sanh Tịnh Độ Quốc.

Bạn thân mến

Có những bài kinh không sinh ra từ cửa thiền, mà đến từ chính đời sống, từ trái tim của con người trong giờ phút lặng yên nhất của tình thương. “Quay Về” là một bài như thế.

Bài “Quay Về” không phải là bài tụng được chép lại trong kinh điển cổ xưa, mà được viết trong một buổi sáng, khi chúng tôi, những người thân, biết rằng anh Cao Ngọc Lưu đang chuẩn bị “quay về” trong sự bình an trọn vẹn.

Sáng hôm đó, tâm chúng tôi lặng như nước. Không còn gì để nói, không còn gì để làm, ngoài việc cùng nhau hiện diện bên cạnh anh.

Mỗi người đều biết một cách rất tự nhiên rằng, đây không phải là sự chia ly, mà đó là một cuộc quay về. Chính trong tâm thức ấy, bài “Quay Về” được viết ra, không phải để khóc thương, mà để cùng tiễn anh trong sự an nhiên, để nói thay lời của anh, và cũng là để nhắc chính mình rằng “về” không có nghĩa là “mất”.

Bài tụng được viết xong trong buổi sáng, và khi chị Nancy – vợ anh – đọc, chỉ hai lần thôi, chị đã dừng lại, nhìn sâu vào từng chữ, từng câu và nói: “Bài này sẽ là bài tiễn anh.”

Không ai phản đối. Vì tất cả đều cảm nhận được cùng một điều: bài này không chỉ dành cho người sẽ quay về, mà còn dành cho những người ở lại, để cùng nhau thiết lập một trạng thái tâm an, vững chãi, và tương tác được với người thân đang trên hành trình trở về với nguồn cội.

Chiều hôm đó, mọi người đến thăm anh lần cuối. Khuôn mặt anh vẫn bình an, ánh mắt sáng và hiền. Khi thấy mọi người, anh giơ tay chào, như thể muốn nói: “Tôi ổn, tôi sắp đi, nhưng tôi vẫn ở đây.” Rồi anh nhẹ nhàng ra hiệu cho mọi người về nhà. Không ai nghĩ, đó là lần cuối. Nhưng chỉ vài giờ sau, y tá gọi báo tin: anh đã quay về.

Không một giọt nước mắt, không một tiếng kêu than, đau đớn. Tất cả chúng tôi chỉ có một sự tĩnh lặng, như thể mọi thứ đều đúng với duyên của nó.

Sau khi vào nhà thương thăm anh lần cuối khi anh quay về, chúng tôi về lại nhà và bắt đầu thiết lập bàn thờ, thấp hương, và tụng bài “Quay Về”.

Khi đó, chúng tôi không nghĩ gì khác, ngoài một điều: tâm của anh vẫn còn đây, anh vẫn đang lắng nghe, vẫn đang đồng hành. Và bài tụng này là cách để tâm của chúng tôi và tâm của anh được gặp nhau trong bình an.

Từ hôm đó, bài “Quay Về” trở thành nghi lễ chia tay – Thân Tứ Đại Trả Về Tứ Đại. Trong 49 ngày sau đó, bài tụng được đọc mỗi ngày, khoảng 15-25 phút.

Điều kỳ lạ là – càng tụng, chúng tôi càng cảm nhận bình an lan tỏa. Không chỉ riêng một người, mà tất cả – vợ, các con, các cháu, bạn bè – đều thấy trong lòng nhẹ hơn, an tĩnh hơn. Dường như bài “Quay Về” đã trở thành một nhịp cầu, nơi năng lượng thương yêu và tĩnh lặng cùng giao thoa.

Và điều đó, vẫn còn được duy trì cho đến tận hôm nay. Gần ba năm đã trôi qua, nhưng mỗi khi tụng lại bài này,

chúng tôi vẫn cảm nhận như anh đang ngồi bên cạnh, vẫn lặng lẽ mỉm cười trong bình an.

Có lẽ, bài “Quay Về” ngoài là một nghi lễ thì bài “Quay Về” còn là một phương tiện giúp kết nối hai thế giới, giữa người ở lại và người quay về, cùng hòa vào trong một dòng tâm thức, bình an.

Cho dù thân họ có rời, nhưng tâm họ vẫn còn tương tác, và chính sự bình an của người ở lại, là con đường sáng để người quay về thông dong.

Vì sao bài “Quay Về” có giá trị đặc biệt?

Bài “Quay Về” không phải chỉ để tụng cho người đã mất, mà bài “Quay Về” còn là một hành trình thiền định, là bản đồ của sự buông bỏ và giác ngộ.

Mỗi câu, mỗi chữ trong đó đều chứa đựng bốn yếu tố làm nên chiều sâu tâm thức của con người:

- Vô thường – nhận ra mọi sự vật đều đổi thay, kể cả thân thể này
- Bình an – khi chúng ta thấu tỏ và không còn chống lại với vô thường
- Tương tác – hiểu rằng, người quay về và người ở lại vẫn có thể nương nơi nhau, cùng giúp nhau an
- Tuệ giác – là cái thấy sáng tỏ rằng, không có “đến” hay “đi”, chỉ có “quay về”

Bởi thế, khi tụng bài “Quay Về”, chúng ta không phải đề cầu xin, van nài, mà là giúp cho chúng ta trở về với tâm bình an vốn có.

Người tụng không chỉ đọc cho người đã khuất, mà còn đang đọc cho chính mình – để buông bỏ những sợi dây khổ đau, sợ hãi và tiếc nuối.

Điều đặc biệt trong bài này là cách xưng “Con là Cao Ngọc Lưu”. Nhiều người lần đầu đọc bài này đều thấy lạ: “Tại sao lại là ‘Con là Cao Ngọc Lưu’, trong khi người tụng không phải là anh?”

Nhưng thật ra, đây chính là “bí mật” của sự tương tác. Vì sao? Vì khi tụng như thế, chúng ta đang “hóa thân” vào người thân đã quay về, và chúng ta đang thay họ để nói, để tư duy, để đồng cảm, và để giúp cho họ “quay về” một cách trọn vẹn.

Đồng thời, đó cũng là cách tự đưa chính chúng ta trở về với chính chúng ta, trở về với lòng thương, về với sự chấp nhận, về với bình an vốn có.

Khi đọc:

“Con là Cao Ngọc Lưu, con xin nguyện quay về...” chúng ta không còn là “tôi” – người đang sống – mà chúng ta là một phần của người quay về. Trong khoảnh khắc đó, không còn ranh giới giữa “người quay về” và “người ở lại”.

Cả hai, cùng hiện hữu trong một dòng năng lượng bình an duy nhất. Và tụng để thiết lập bình an, không chỉ cho người quay về, mà còn cho cả người ở lại

Trong “nghe lễ chia tay”, điều quan trọng nhất không phải là hình thức, mà là tâm của người tụng.

Nếu người tụng đang lo, đang khóc, đang rối bời, thì năng lượng ấy cũng lan ra, làm cho người quay về khó bình an, thanh thản.

Ngược lại, nếu người tụng có tâm an, trầm tĩnh, thương yêu, thì chính năng lượng ấy nâng đỡ người quay về, như cánh tay vô hình đỡ lấy họ trong hành trình quay về.

Bởi vậy, bài “Quay Về” vừa là lời tiễn biệt, vừa là bài thực tập tâm linh. Mỗi câu trong đó, đều có thể quán chiếu, thấm vào đời sống hàng ngày.

Chúng ta không cần đợi đến khi có ai đó sắp quay về thì chúng ta mới đọc. Ngược lại, chúng ta có thể tụng mỗi sáng, mỗi tối, như một cách quay về với chính mình, buông bỏ những ràng buộc, và nuôi lớn sự an nhiên.

Dần dần, chúng ta sẽ hiểu:

“Thân tứ đại trả về tứ đại” không chỉ nói về cái chết, mà còn là sự buông bỏ mỗi ngày, buông đi “cái tôi-cảm xúc”, cái hơn thua, cái sợ hãi.

“Cõi Niết Bàn Thanh Tịnh” không ở đâu xa, mà ở ngay khi chúng ta biết mỉm cười, biết thương, biết chấp nhận.

Và “Thong dong một cõi Niết Bàn thong dong” là khi chúng ta bước đi mà không còn lo sợ, cho dù là trong đời hay trong cái chết.

Từ nghi lễ trở thành di sản bình an

Sau nghi lễ chia tay (đám tang), nhiều người thân và bạn bè khi tụng lại bài này đều nói rằng, họ thấy lòng mình nhẹ

hơn, không còn sợ hãi cái chết như trước nữa. Vì sao?

Bởi vì, họ đã cảm được, chết không phải là hết. Chết là một sự chuyển hóa, là sự quay về với nguồn gốc của mọi sự sống.

Và khi chúng ta tụng, chúng ta không chỉ giúp cho người quay về, mà chúng ta còn gọi lên phần sáng trong chính chúng ta, đó là phần biết buông, biết an, và biết yêu thương.

Ba năm gần qua, năng lượng ấy vẫn còn nguyên vẹn. Mỗi khi kỷ niệm ngày quay về hay “một tuổi mới” của anh Cao Ngọc Lưu, trong gia đình đều tụng lại bài “Quay Về”, và không khí trong nhà cũng đều lắng xuống, thanh tịnh và ấm áp. Dường như, anh vẫn ở đó, trong từng hơi thở, từng tiếng chuông, từng chữ “Quay Về”.

Và điều đẹp nhất là, mọi người đều cảm nhận được điều ấy, bình an, thanh tịnh; không phải bằng lý trí, mà bằng cảm nhận, bằng cả trái tim.

Nếu bạn đọc đến đây, xin bạn hãy hiểu rằng, “Quay Về” không phải chỉ dành riêng cho người đã quay về, mà còn dành cho tất cả chúng ta, cho bất cứ những ai đang sống giữa cuộc đời vô thường này, nhưng lại muốn tìm về bình an thật sự. Vì sao? Bởi vì, cuối cùng, ai trong chúng ta cũng đang trên hành trình ấy, hành trình quay về với chính mình.

Câu 1: “Con là Cao Ngọc Lưu”

Lần đầu tiên khi tụng câu này, nhiều người có thể thấy lạ.

Bởi vì, người tụng không phải là anh Cao Ngọc Lưu, vậy sao lại phải đọc là: “con là Cao Ngọc Lưu”? Đây chính là sự ẩn chứa ý nghĩa sâu xa nhất của toàn bài. Đó là sự “hóa thân”, sự tương tác, và đồng cảm trọn vẹn giữa người quay về và người ở lại.

Khi chúng ta tụng: “Con là Cao Ngọc Lưu,” hay tên một người thân nào đó đã quay về, đó là lúc chúng ta buông bỏ cái tôi riêng, tạm gác đi danh xưng, địa vị, và vai trò của chúng ta.

Trong khoảnh khắc đó, chúng ta trở thành chính người đang quay về, không phải bằng thân xác của họ, mà bằng tâm thức của họ. Đó là hành động của tình thương thuần khiết: chúng ta thương đến mức có thể “là họ”, để cùng họ đi qua chặng cuối một cách an nhiên.

Nếu hiểu theo nghĩa Phật học, đây là sự đồng nhất trong tánh không. Khi thân xác tan rã, chỉ còn tâm thức, và tâm thức vốn không chia tách, không biên giới, thì người tụng và người được tụng, đang chia sẻ cùng một dòng tâm.

Vì vậy, tụng “Con là Cao Ngọc Lưu” không phải là giả vờ, mà là điều có thật trong chiều sâu của tương tác tâm linh. Đây cũng là cách thực hành của tình thương và tuệ giác.

Về vô thường: chúng ta hiểu rằng, thân này chỉ là tạm, cái tên “tôi” cũng tạm. Khi chúng ta xưng “Con là Cao Ngọc Lưu,” chúng ta buông “cái tôi nhỏ bé” của chúng ta xuống để hòa vào cái “tôi” rộng lớn hơn, đó chính là “cái tôi của tất cả”.

Về bình an: khi buông được cái “tôi-cảm xúc” đó, tâm của chúng ta liền nhẹ. Không còn phân biệt người quay về hay người ở lại, và người đó, còn hay mất. Mà nơi đó, chỉ có một dòng bình an đang lan tỏa.

Về tương tác: trong giây phút đó, người tụng và người quay về nối lại sợi dây vô hình. Sợi dây đó, không bằng lời, mà bằng tần số của tình thương, rất thật và rất sâu.

Về tuệ giác: Khi chúng ta nhận ra rằng, “tôi” không thật sự là riêng biệt, và khi chúng ta có thể tụng “Con là Cao Ngọc Lưu,” chúng ta cũng có thể nói “Con là mẹ, là con, là tất cả những ai con thương.” Đó chính là tuệ giác của nhất thể – một là tất cả, tất cả là một.

Vì thế, mỗi khi bắt đầu tụng bài “Quay Về,” trước hết, chúng ta hãy ngồi yên, hít một hơi thật sâu, buông hết những ý nghĩ, rồi đọc chậm rãi câu đầu này.

Đừng đọc như đọc một câu kinh, hay đọc thuộc lòng, đọc như gió thoảng qua tai, uổng lắm. Hãy đọc như thể bạn đang thật sự trở thành anh Cao Ngọc Lưu, đang thật sự nói lời này thay anh, và bằng cả trái tim.

Khi đó, phép màu sẽ xảy ra: tâm của chúng ta sẽ thay đổi, và không khí chung quanh chúng ta cũng đổi khác. Tự nhiên, trong lòng chúng ta dâng lên một sự mềm mại, một tình thương nhẹ mà sâu. Đó là năng lượng của tương tác, nơi mà người quay về và người ở lại cùng hòa chung một tâm an.

Thật ra, khi đọc hay nói “Con là Cao Ngọc Lưu,” chúng ta cũng đang nói “Con là tất cả những ai con thương, con là

chính sự sống đang thở trong con.”

Đó là bước đầu của sự quay về thật sự; quay về với bản thể bao la, nơi không còn giới hạn giữa chúng ta và người, giữa còn và mất.

Vì thế, chúng ta đừng e ngại khi tụng câu này. Hãy đọc bằng tình thương và sự tôn kính. Đây không phải là xưng danh, mà đây là một lời cam kết:

- Con sẵn sàng hòa mình vào người đó, để cùng người đó quay về trong bình an.
- Con không còn đứng ngoài, không cầu nguyện từ xa. Con chính là người đó – trong thương, trong hiểu, trong an nhiên.

Khi hiểu và thực hành được như vậy, người tụng không còn là người ngoài nghi lễ. Họ chính là một phần của hành trình tiến đưa, cùng đi với người thân trên con đường “quay về”: thong dong, tự tại, và không sợ hãi.

Và cũng chính nhờ bước “hóa thân” đó mà bài “Quay Về” trở thành cầu nối cho sự gặp gỡ giữa hai thế giới, chứ không phải là lời tiễn biệt giữa hai bờ.

Một bên buông nhẹ thân tứ đại, một bên mở lòng thương. Cả hai cùng “về” – về với nguồn sáng bình an vốn có từ bao đời.

Câu 2: “Con xin nguyện quay về”

Nếu câu đầu tiên “Con là Cao Ngọc Lưu” biểu hiện sự “hóa thân” và đồng cảm, thì câu thứ hai “Con xin nguyện

quay về” là sự phát nguyện, là một lời cam kết, nhẹ mà sâu, hướng trọn về nguồn cội của bình an.

Từ “xin nguyện” ở đây, không chỉ là lời cầu xin hay ước muốn, mà là một hành động có ý thức, là sự chủ động quay lại. “Quay về” nghĩa là trở lại nơi mình vốn thuộc về, nơi không có khổ đau, không có nắm giữ, nơi tâm trở về với chính mình.

Trong đời sống, chúng ta có thói quen thường thích hướng ra ngoài. Chúng ta thường thích tìm kiếm: niềm vui, công danh, tình yêu, sự thành đạt... Nhưng càng tìm, chúng ta càng thấy trống vắng, vì tất cả những thứ đó đều thuộc về vô thường.

Khi đột nhiên, một cơn bệnh, một lần mất mát, một hơi thở dừng lại, thì mọi thứ đều đổi thay trong chớp mắt. Cho nên, khi hiểu được điều này, “quay về” không còn là sự lựa chọn, mà đó là một sự thức tỉnh.

“Con xin nguyện quay về” – chính là lời thức tỉnh của tâm thức. Không phải quay về với thế giới nào khác, mà là quay về với tâm tĩnh lặng, sáng biết, nơi không sinh cũng không diệt.

Chính vì vậy, “quay về” không phải là trốn chạy, mà là nhận ra: con đã đi đủ xa, đã trải qua đủ thương-ghét, được-mất, giờ con chỉ muốn trở lại nơi bình an vốn đã có sẵn trong con.

Bốn chuẩn: vô thường, bình an, tương tác, tuệ giác, đều hiện diện trong câu nguyện này:

1. Vô thường – Nhận ra sự thật của cuộc sống

“Quay về” bắt đầu khi chúng ta thấy rõ rằng, mọi thứ trên đời này đều thay đổi. Từ sức khỏe, tuổi trẻ, của cải, cho đến tình yêu sâu đậm... tất cả cũng chỉ là những đợt sóng thoáng qua.

Anh Cao Ngọc Lưu, trong những ngày cuối cùng ở nhà thương, đã nhìn thấu điều đó bằng chính thân thể đang yếu dần của anh. Nhưng thay vì sợ hãi, anh chọn mỉm cười và quay về. Anh không bám víu, không than trách. Chính nhờ vậy, mà gương mặt anh vẫn bình an, đôi mắt vẫn sáng khi nhìn người thân lần cuối.

2. Bình an – Trạng thái của người hiểu và buông

Bình an không đến từ việc chúng ta có thể kiểm soát được cuộc sống, mà đến từ chỗ chúng ta biết chấp nhận và buông xuống. “Con xin nguyện quay về” chính là một sự buông đầy hiểu biết: buông để quay về.

Giống như người chèo thuyền giữa sóng dữ, chỉ khi họ biết dừng lại, thuyền mới không bị cuốn trôi. Khi chúng ta nguyện quay về, chúng ta cũng đang dừng lại giữa dòng đời vô thường, để tìm lại bến lặng của tâm.

3. Tương tác – Kết nối giữa người quay về và người ở lại

Khi người thân tụng câu này, họ không chỉ là giúp cho người đã khuất “quay về” trong an lành, mà cũng là giúp chính họ cũng nên quay về.

Chính điều đó tạo nên sự tương tác mẫu nhiệm: không phải người sống giúp cho người mất, mà là hai bên cùng giúp nhau trở lại với bình an.

Nếu người tụng đọc bằng tâm thanh tịnh, người quay về cũng cảm nhận được dòng năng lượng ấy – không qua lời, mà qua tần số của tâm.

4. Tuệ giác – Hiểu rằng quay về là trở lại với tánh biết

Trong Phật học, “quay về” là trở lại với tự tánh thanh tịnh, nơi phần sáng trong mỗi người, chưa từng sinh cũng chưa từng diệt. Khi chúng ta “nguyện quay về”, chúng ta đang khơi dậy ánh sáng của tuệ giác trong chính chúng ta.

Chúng ta không đi tìm bình an ở đâu xa, mà chúng ta nhận và thấy ra, bình an vốn đã ở trong chúng ta.

Khi tụng đến câu này, chúng ta nên đọc chậm, nhẹ, và từ trái tim chứ không phải chỉ từ môi miệng.

“Con xin nguyện quay về” — đọc như thể chúng ta đang nói lời với chính tâm của chúng ta, với tổ tiên, với đất trời, với người thân đã quay về.

Trong giây phút đó, không còn chia cách giữa âm và dương, mà chỉ có một dòng chảy của thương, của hiểu, và của ánh sáng đang dẫn dắt cả hai về cùng một hướng.

Nếu chúng ta muốn, chúng ta có thể tưởng tượng người thân quay về của chúng ta đang mỉm cười, và lắng nghe cùng chúng ta.

Chúng ta cũng có thể nói “Con xin nguyện quay về,” và họ cũng nói cùng chúng ta — không bằng lời, mà bằng năng lượng, bằng sự nhẹ nhàng lan khắp không gian.

Đó chính là phép màu của tương tác, là điều mà bài “Quay Về” trao tặng cho những ai thực sự mở lòng.

Và cuối cùng, chúng ta hãy nhớ: “Quay về” không phải là kết thúc, mà là sự trở lại trọn vẹn nhất – trở về với nguồn sáng, với tâm an, với tình thương không giới hạn.

Người tụng hiểu được điều đó, thì mỗi lời tụng không còn là nghi lễ, mà trở thành một bước chân thật sự trên con đường về nhà.

Câu 3: “Nơi Thể Pháp Mẫu Nhiệm”

Nếu hai câu đầu là sự hóa thân và phát nguyện, thì đến đây, câu thứ ba lại mở ra một cánh cửa mới, cánh cửa của sự nhận biết rằng, nơi chúng ta đang “quay về”, chính là “Thể Pháp Mẫu Nhiệm”.

Nghe thì có vẻ cao siêu, nhưng thật ra, “Thể Pháp Mẫu Nhiệm” chính là bản thể sâu nhất của sự sống, nơi mọi thứ tồn tại trong sự hòa hợp, không sinh cũng không diệt, không đến cũng không đi.

Từ “Thể” ở đây có nghĩa là bản thể, là nền tảng sâu kín mà tất cả muôn vật đều nương vào. “Pháp” là mọi hiện tượng, mọi sự việc trong đời sống – từ một chiếc lá rơi, một tiếng cười, cho đến hơi thở cuối cùng của một con người. Và “Mẫu Nhiệm” là cái kỳ diệu vượt ngoài suy nghĩ, là cái mà chúng ta chỉ có thể cảm bằng tâm tĩnh lặng, chứ không thể diễn tả trọn bằng lời.

Khi anh Cao Ngọc Lưu nằm trong nhà thương, giữa bao máy móc, tiếng bước chân, tiếng thở của sự sống và của cái chết – tất cả đều hòa lẫn vào nhau – thì “Thể Pháp Mẫu Nhiệm” vẫn đang hiện hữu. Nó là cái nền bất động giữa muôn chuyển động, là sự bình an tĩnh lặng vẫn sáng suốt,

cho dù thân thể đã yếu mòn.

Câu này, vì thế, chính là sự nhận ra và quay về với nền tảng đó. Quay về với sự sống mẫu nhiệm đang bao trùm tất cả. Và điều này không chỉ có người quay về mới “về” được nơi này; mà những người ở lại, khi tụng với tâm trong sáng, cũng đang được dẫn trở về cùng một chốn đó.

1. Vô thường – Thể Pháp là cái không đổi giữa muôn đổi thay

Khi tụng “Nơi Thể Pháp Mẫu Nhiệm,” chúng ta chạm tới chân lý của vô thường. Vì sao?

Bởi vì, mọi thứ chúng quanh chúng ta, từ thân thể, cảm xúc, cho đến ký ức, tất cả đều đang biến đổi không ngừng. Nhưng có một điều không biến đổi, đó là bản thể của sự sống, là cái “Thể Pháp” đó. Nó giống như mặt biển: sóng có thể nổi, tan, cuộn trào, nhưng nước biển vẫn là nước.

Thân anh Cao Ngọc Lưu có thể tan rã, nhưng phần bản thể – phần “nước” – ấy vẫn còn, vẫn sáng, vẫn mẫu nhiệm. Hiểu được điều này, chúng ta không còn sợ hãi trước cái chết. Bởi chết chỉ là một đợt sóng tan đi để trở lại biển cả.

Đó chính là “quay về nơi Thể Pháp Mẫu Nhiệm” – về với nền tảng không sinh cũng không diệt.

2. Bình an – Nhận ra mẫu nhiệm giữa đời thường

Nhiều người cứ nghĩ “Pháp Mẫu Nhiệm” là điều gì đó xa vời, chỉ có trong chùa hay trong kinh. Nhưng thật ra, “Pháp Mẫu Nhiệm” có mặt khắp mọi nơi: trong từng hơi thở, trong từng ánh nắng, trong từng giọt nước mắt, và ngay cả

trong từng tiếng cười của con cháu.

Khi chúng ta thực sự tỉnh thức, chúng ta thấy mọi thứ đều đang biểu hiện sự mâu nhiệm của sự sống.

Chính vì vậy, khi người quay về, nếu họ nhận ra được điều này, thì họ quay về trong bình an. Và người ở lại, nếu cũng thấy được điều này, thì người ở lại cũng bình an.

Khi tụng đến câu này, chúng ta như đang nói:

- Con đã thấy ra sự sống vốn mâu nhiệm.
- Con đang trở về với nguồn ấy, nơi mà không gì có thể mất đi.

3. Tương tác – Cùng nhau nhận ra nền tảng chung

“Nơi Thể Pháp Mâu Nhiệm” không chỉ là nơi của, hay dành riêng cho một người, mà đó là nơi mà tất cả chúng ta cùng có thể chia sẻ.

Khi người thân tụng câu này, thì họ và anh Cao Ngọc Lưu đang chạm vào cùng một nền tảng, cùng một dòng năng lượng của sự sống. Giữa hai cõi – âm và dương – không còn ranh giới, bởi “Thể Pháp” là cái bao trùm cả hai.

Nhờ thế, người ở lại không cảm thấy bị mất mát, và người quay về cũng không cảm thấy cô đơn. Chính trong giây phút đó, sự tương tác thật sự đã diễn ra: hai tâm đồng cảm trong cùng một sự mâu nhiệm.

4. Tuệ giác – Thấy ra tánh không, thấy ra mâu nhiệm

Tuệ giác ở đây là thấy được tánh Không của mọi hiện tượng: thấy rằng mọi pháp đều duyên sinh – không tự có, không riêng biệt.

Và khi chúng ta thật sự thấy được điều đó, thế giới liền trở nên màu nhiệm. Không phải vì nó đẹp hơn, mà vì chúng ta đã nhìn thế giới bằng con mắt của hiểu và thương.

Khi đó, “Thể Pháp Màu Nhiệm” không còn là khái niệm, mà là trải nghiệm sống động: là hơi thở vào ra trong tĩnh lặng, là nhịp tim của sự biết ơn, là giây phút chúng ta và người thân hòa làm một.

Khi tụng câu này, chúng ta có thể khẽ đặt tay lên ngực, cảm nhận hơi thở, và đọc chậm rãi:

“Nơi Thể Pháp Màu Nhiệm...”

Hãy để từng âm vang chạm vào bên trong, để thân và tâm cùng lắng lại. Khi chúng ta đọc bằng tất cả lòng thành kính và thương yêu, “Thể Pháp Màu Nhiệm” không còn ở đâu xa, nó đang hiện ra ngay trong giây phút đó, trong hơi thở, trong sự tĩnh lặng, trong ánh mắt của người tụng và cả người được tụng.

Đó chính là sự “quay về” thật sự. “Quay về” với nền tảng của sự sống, nơi không có đến cũng không có đi, mà chỉ có sự màu nhiệm đang hiện hữu.

Câu 4: “Không Diệt Cũng Không Sanh”

Đây là câu “kinh” ngắn gọn nhưng chứa đựng cốt lõi của tuệ giác Phật pháp – tuệ giác nhìn thấy bản chất thật của sự sống: không có gì thật sự sinh ra, cũng không có gì thật sự mất đi.

Nghe qua, có vẻ như mâu thuẫn. Bởi vì, trong đời sống hằng ngày, chúng ta thấy rất rõ: có sinh-có diệt, có đến-có

đi. Một người được sinh ra, rồi già, rồi mất. Một đóa hoa nở, rồi tàn. Nhưng tuệ giác của “Không Diệt Cũng Không Sanh” không phủ nhận thực tại ấy; nó chỉ mời chúng ta nhìn sâu hơn: cái gì thật sự sinh, và cái gì thật sự diệt?

Nếu chúng ta chỉ nhìn bằng mắt thường, chúng ta chỉ thấy hình tướng. Nhưng nếu nhìn bằng con mắt của tâm an tĩnh, chúng ta sẽ thấy sự sống chỉ đang chuyển hóa – không hề có sinh ra, cũng không mất đi, mà chỉ là biểu hiện khác đi. Giống như một làn sóng tan vào biển – sóng không mất, mà chỉ trở về với nước.

Anh Cao Ngọc Lưu cũng vậy: thân thể anh tan rã, nhưng năng lượng thương yêu, hiểu biết, và bình an nơi anh vẫn còn, vẫn tiếp tục chuyển hóa trong những người anh thương, trong từng hơi thở, trong từng buổi tụng kinh, trong từng bước chân an nhiên.

Câu “Không Diệt Cũng Không Sanh” vì thế, là cánh cửa giải thoát khỏi sợ hãi, sợ mất, sợ chia ly, sợ hư vô. Thật ra, vốn chẳng có gì mất cả, mà chỉ là sự tiếp nối trong hình thái khác mà thôi.

1. Vô thường – Hiểu đúng để không sợ vô thường

Vô thường là sự thật hiển nhiên: mọi thứ đều thay đổi. Nhưng nếu chúng ta chỉ nhìn thấy vô thường là thay đổi mà chúng ta không nhìn thấy vô thường là “Không Diệt Cũng Không Sanh”, thì chúng ta sẽ rất dễ rơi vào buồn khổ. Vì sao? Bởi vì, chúng ta luôn nghĩ rằng: tất cả rồi sẽ mất.

Chính tuệ giác ở đây, giúp cho chúng ta thấy vô thường

trong ánh sáng của tiếp nối. Mọi thứ đổi thay, nhưng không có gì mất đi hoàn toàn, mà đó chỉ là đang biến chuyển. Khi thấy được như vậy, vô thường không còn đáng sợ nữa, mà trở thành sự màu nhiệm của sống động.

Như anh Cao Ngọc Lưu, cho dù thân của anh đã tan, nhưng ánh sáng bình an nơi anh vẫn đang có mặt, trong từng câu tụng, trong năng lượng nhẹ nhàng lan khắp ngôi nhà. Đó chính là “Không Diệt.”

2. Bình an – Khi hiểu, thì không còn sợ hãi

Nỗi sợ lớn nhất của con người là sợ mất mát. Mất người thân, mất thân thể, mất chính mình. Nhưng nếu chúng ta hiểu sâu câu “Không Diệt Cũng Không Sanh,” chúng ta sẽ thấy: không có gì thật sự mất, bởi không có gì thật sự sinh.

Mọi sự chỉ là dòng chảy tiếp nối. Thấy được điều đó, tâm của chúng ta tự nhiên bình an. Người quay về ra đi trong nhẹ nhàng, người ở lại an trú trong tĩnh lặng. Không còn níu kéo, không còn tiếc thương, mà chỉ có tình thương yêu vô điều kiện. Và chính trong sự thương yêu đó, chúng ta cảm nhận được sự hiện hữu của người thân, cho dù họ đã “quay về”.

3. Tương tác – Khi hai thế giới vẫn nối liền nhau

Khi chúng ta tụng câu này, nếu chúng ta muốn, chúng ta có thể tưởng tượng người thân quay về của chúng ta, vẫn đang nghe và đang mỉm cười với chúng ta. Vì sao?

Bởi vì, “Không Diệt” nghĩa là vẫn còn nhưng ở một dạng khác – nhẹ hơn, rộng hơn, tự do hơn.

Còn “Không Sanh” nghĩa là, người thân quay về của chúng ta vốn không đến từ đâu cả; họ luôn đã ở đó, trong sự sống này.

Khi chúng ta đọc:

“Không Diệt Cũng Không Sanh”, chúng ta không chỉ đang nói với người thân đã quay về, mà còn nhắc nhở chính chúng ta rằng: chúng ta cũng đang cùng nhau sinh hoạt trong một dòng sự sống. Không cần cố gắng “gọi” họ về, vì họ chưa từng đi đâu cả.

Đó là sự tương tác vô ngôn, nơi mà người quay về và người ở lại, vẫn đang hiện hữu cùng nhau trong một không gian an nhiên.

4. Tuệ giác – Cái thấy vượt lên trên nhị nguyên

“Không Diệt Cũng Không Sanh” là cái thấy vượt ra khỏi cặp đối đãi “còn-mất,” “đến-đi”.

Chính nhờ tuệ giác này, giúp cho chúng ta sống và chết trong tự tại. Khi chúng ta biết rằng, cái gọi là sinh tử kia, vốn chỉ là những hình tướng tạm, chúng ta sẽ không còn bị trói buộc trong sợ hãi. Và khi không còn sợ hãi, chúng ta mới thật sự có tự do.

Dĩ nhiên, tuệ giác này chẳng có giá trị gì trong việc tranh giành phần thắng trong tranh cãi hay bàn luận rằng, ai đúng? ai sai? mà tuệ giác này chỉ có giá trị duy nhất là giúp cho chúng ta trải nghiệm vững chãi trong thực hành. Khi tụng câu này, chúng ta hãy để từng chữ chảy qua tim, như dòng nước mát rửa sạch âu lo trong chúng ta.

Chúng ta hãy đọc chậm, nhẹ, như một lời an ủi gửi đến người thân, và cũng là gửi đến chính chúng ta. Đến một lúc nào đó, chúng ta sẽ thấy chúng ta không còn nói “anh ấy đã mất”, mà chỉ mỉm cười, thì thầm:

“Anh vẫn ở đây, chỉ đổi một hình dạng khác”.

Và trong giây phút đó, bình an không còn là điều cần phải tìm, phải kiếm, phải van xin, cầu khẩn nơi đâu, vì bình an đó tự nhiên đã có mặt.

Khi chúng ta hiểu sâu được câu “Không Diệt Cũng Không Sanh,” mỗi lời tụng, đều trở thành hạt mưa rơi xuống ruộng tâm, giúp cho chúng ta lớn lên trong hiểu biết và thương yêu.

Đó là món quà lớn nhất mà người quay về đã để lại, và cũng là hành trình thật sự của sự quay về; trở về với bản thể không sinh cũng không diệt, sáng trong và nhiệm mầu.

Câu 5: “Trăm Năm Là Cõi Mộng”

Đây là một câu thật ngắn, nhưng cũng là một lời thức tỉnh dịu dàng. Nghe qua tưởng chừng như buồn, nhưng nếu nhìn sâu, câu này lại chứa đựng một tuệ giác rất sáng, giúp cho chúng ta buông nhẹ những gì mà chúng ta từng nắm giữ, để tâm được tự do quay về.

“Trăm năm” – tượng trưng cho một đời người, một hành trình từ khi cất tiếng khóc chào đời, cho đến khi buông hơi thở cuối cùng.

“Là cõi mộng” – tức là như một giấc mơ, có đủ vui, buồn, được, mất, nhưng rồi tất cả đều tan vào hư không khi chúng ta tỉnh dậy.

Khi chúng ta hiểu sâu điều này, chúng ta không còn sợ chết, cũng không còn tiếc sống, vì chúng ta biết rằng, mọi thứ chỉ là mộng tạm, và tỉnh giấc mới là thật sự “quay về”.

1. Vô thường – Đời sống như giấc mộng ngắn

Khi chúng ta sống giữa đời, chúng ta thường nghĩ mọi thứ là thật: công danh, tình ái, tiền tài, danh tiếng... Nhưng thật ra, tất cả đều trôi qua rất nhanh, như mây thoáng qua đỉnh núi.

Hôm nay còn, ngày mai có thể mất. Những gì mà chúng ta từng khóc vì nó, từng cười vì nó, đến khi nhìn lại, chúng ta cũng chỉ thấy như một đoạn phim mờ.

Câu “Trăm Năm Là Cõi Mộng” không phải khiến cho chúng ta bi quan, mà để nhắc chúng ta nên sống có tỉnh thức:

Đừng để lạc trong giấc mơ danh vọng và khổ đau, mà hãy tỉnh dậy để thấy cái gì thật sự đáng sống: đó là bình an, thương yêu, hiểu biết.

Anh Cao Ngọc Lưu, trong những ngày cuối đời, dường như đã tỉnh dậy khỏi “cõi mộng trăm năm” đó. Khi anh mỉm cười chào mọi người, rồi lặng lẽ ra hiệu cho chúng tôi ra về – đó không phải là lời chia ly, mà là cái gật đầu của người đã tỉnh. Anh không còn trong mộng, anh đang thật sự “quay về.”

2. Bình an – Tỉnh mộng là trở về an nhiên

Khi chúng ta đang trong mộng, chúng ta bị dẫn dắt bởi cảm xúc: vui thì mừng, khổ thì sợ, được thì giữ, mất thì

than. Nhưng khi chúng ta biết chúng ta đang mơ, mọi thứ tự nhiên trở nên nhẹ nhàng.

Chúng ta không còn quá bám víu, vì chúng ta hiểu ra rằng, “Trăm Năm Là Cõi Mộng” chính là cánh cửa mở ra bình an. Vì sao? Vì khi chúng ta tỉnh, chúng ta không còn muốn tranh giành trong mộng nữa.

Chúng ta biết rằng, tất cả những gì chúng ta yêu thương – kể cả bản thân chúng ta – đều chỉ đang tạm có mặt, như những bóng hình trong giấc chiêm bao. Nhờ biết vậy, mà chúng ta yêu thương sâu hơn, nhẹ hơn, trọn vẹn hơn, vì không còn sợ mất.

3. Tương tác – Khi cùng nhau tỉnh giấc

Câu này không chỉ dành cho người đã quay về, mà cũng còn dành cho người ở lại.

Người quay về, anh Cao Ngọc Lưu, đã tỉnh khỏi cõi mộng.

Người ở lại, chúng ta, vẫn còn đang trong giấc mộng của trần gian.

Nhưng nhờ bài Quay Về, nhờ từng lời tụng, hai thế giới đó bắt đầu tương tác, nâng nhau lên cùng một tầng nhận thức: tỉnh thức.

Khi người tụng đọc “Trăm Năm Là Cõi Mộng,” là lúc người đó đang tự thức tỉnh chính mình, đồng thời nối kết với người thân đã thức tỉnh trước.

Thế là, cả hai không còn ở hai bờ nữa, họ đều đang ở trong sự tỉnh giác. Và trong sự tỉnh giác đó, tình thương vẫn nguyên vẹn trong họ và chỉ khác đi là họ không còn bị nổi

sợ chia ly che phủ.

4. Tuệ giác – Cái thấy xuyên qua ảo tưởng

Tuệ giác ở đây là cái thấy xuyên qua những gì tạm bợ để chạm vào cái thật. Cái thật không nằm trong những gì chúng ta thấy, mà trong tánh biết đang thấy.

Giống như người nằm mơ, trong mơ có muôn hình vạn trạng, nhưng người “biết mình đang mơ” thì không còn bị mộng lôi kéo.

“Trăm Năm Là Cõi Mộng” giúp cho chúng ta thoát khỏi cơn mơ cuộc đời, và mỉm cười nhìn lại:

À, hóa ra chúng ta đã đi qua một giấc mộng dài. Nhưng bây giờ, chúng ta tỉnh rồi. Và tỉnh chính là đang sống thật. Khi chúng ta hiểu như vậy, mọi khổ đau, mọi tiếc nuối, hay mọi sợ hãi đều tan biến.

Cái chết, khi đó, với chúng ta chỉ là một giấc mộng được kết thúc trọn vẹn, và để bắt đầu một tâm thức mới – nhẹ hơn, sáng hơn và bao dung hơn.

Khi tụng đến câu này, chúng ta có thể thả lỏng thân, để hơi thở đi vào thật sâu. Đọc chậm, nhẹ, như một lời tâm sự gửi đến chính mình và người thân:

“Trăm năm là cõi mộng...”

Hãy để mỗi chữ rơi xuống như một cánh hoa, tan vào lòng. Chúng ta sẽ thấy, trong chính giây phút đó, một niềm an bình lặng lẽ dâng lên. Đó là cảm giác của tỉnh thức, khi mà chúng ta không còn nằm trong mộng, mà đang thật sự “sống”.

Và có thể, ở nơi nào đó, người thân quay về của chúng ta cũng đang mỉm cười, như thể nói cùng chúng ta rằng:

“Ừ, trăm năm là cõi mộng thật, nhưng tỉnh rồi thì đẹp biết bao!”

Câu 6: “Đến Đi Vốn Thể Đồng”

Nếu “Trăm Năm Là Cõi Mộng” là lời tỉnh thức, thì “Đến Đi Vốn Thể Đồng” chính là sự an trú sau khi tỉnh.

Câu này nghe thì đơn giản, nhưng thật ra là một tuệ giác sâu xa chỉ khi tâm của chúng ta đã thật sự bình an, chúng ta mới có thể thấy được rằng:

“Đến” hay “Đi” chỉ là hai mặt của cùng một dòng chảy. Người chưa thấy thì buồn khi chia tay, vui khi gặp lại. Người thấy rồi thì mỉm cười, vì thật ra, vốn chưa từng đến, cũng chẳng từng đi. Chỉ là thể tánh – cái đang biết, đang sống, đang thở – vẫn luôn như vậy, chưa từng sinh, chưa từng diệt.

1. Vô thường – Đến và đi là hai nhịp thở của một đời

Trong đời sống, chúng ta thường sợ “đi” và mong “đến”. Chờ con trở về, sợ người thân ra đi, mong có việc tốt, lo chuyện xấu đến... Nhưng nếu nhìn kỹ, “đến” và “đi” là một chuyển động tự nhiên của vô thường.

Giống như hơi thở, chúng ta hít vào, đó là “đến”; chúng ta thở ra, đó là “đi.” Nếu chúng ta chỉ muốn hít vào mà không muốn thở ra, chúng ta sẽ ngạt thở. Nếu chúng ta chỉ muốn thở ra mà không muốn hít vào, chúng ta không sống được. Cũng vậy, “đến” và “đi” nương nhau mà thành sự sống.

Chính vì vậy, vô thường không phải là mất đi, mà là sự lưu chuyển bất tận. Thấy được điều này, chúng ta không còn sợ thay đổi, không còn khổ khi người thân “quay về”, vì chúng ta biết rằng: Họ chỉ đang thở ra một hơi thật dài, để bắt đầu một nhịp sống khác.

2. Bình an – Thấy không hai là thấy an nhiên

“Đến Đi Vốn Thể Đồng” chính là cái thấy không hai. Không hai tức là không phân biệt, không tách rời, không còn chỗ cho chia ly. Chúng ta và người thân, người sống và người “quay về”, thật ra, cũng như hai làn sóng cùng dâng lên từ một mặt biển.

Một làn sóng tan đi, mặt biển vẫn còn. Một làn sóng khác nổi lên, vẫn là nước đó thôi. Nếu chúng ta nhận ra chúng ta là nước, thì khi sóng tan, chúng ta không sợ, vì chúng ta vẫn còn là nước, và vẫn còn đang ở trong biển, trong đại dương.

Khi anh Cao Ngọc Lưu mỉm cười chào mọi người rồi ra hiệu cho tất cả về, có lẽ anh đã thấy rõ điều này.

Với anh, “đi” không còn là rời bỏ, mà chỉ là trở về cùng một thể – thể của an nhiên, thể của Pháp thân. Còn với chúng ta, khi tụng đến câu này, chúng ta cũng đang học theo anh, tập nhìn bằng “con mắt không hai”. Khi đó, nỗi buồn chia ly tự nhiên tan như sương gặp nắng.

3. Tương tác – Khi người quay về và người ở lại vẫn cùng nhau

Câu này cũng là nền tảng của sự tương tác tâm linh trong bài “Quay Về”. Bởi nếu, “đến đi vốn thể đồng,” thì người đi đâu có thật sự mất, và người ở lại đâu có thật sự xa.

Mỗi khi chúng ta tụng, mỗi khi tâm chúng ta lắng xuống, chúng ta đang chạm vào “thể đồng” đó, nơi mà không còn khoảng cách.

Khi người thân “quay về” họ trở về với thể đó. Khi chúng ta tụng với tâm trong sáng, chúng ta cũng hòa vào thể đó. Và ở đó, người quay về và người ở lại, gặp nhau. Không phải bằng lời nói, không phải bằng hình tướng, mà bằng sự cảm nhận rất thật, rất nhẹ, rất sâu.

Có thể, chúng ta sẽ cảm nhận được, khi tụng bài “Quay Về”, ngực của chúng ta sẽ ấm lên mà không biết vì sao. Thật ra, đó là lúc hai cõi đang tương tác, không qua trung gian của thân xác, mà qua dòng năng lượng của “thể đồng”.

4. Tuệ giác – Nhận ra “chúng ta” chính là dòng sông vô biên

Tuệ giác trong câu này là thấy chúng ta trong toàn thể, và thấy toàn thể trong chính chúng ta. Nơi đó, không còn cái “tôi riêng lẻ” đến hay đi, mà chỉ có một dòng sông đang lưu chuyển.

Ngày nào, chúng ta còn chấp trước rằng: “tôi sinh ra và tôi sẽ chết đi”, thì ngày đó, chúng ta vẫn còn bị kẹt trong hình tướng. Nhưng khi chúng ta thấy rằng: “Đến Đi Vốn Thể Đồng”, chúng ta sẽ thấy, chúng ta chưa từng thật sự sinh, cũng chưa từng thật sự diệt. Mà lúc đó, chúng ta chỉ thấy,

sự hiện hữu đang biến hóa không ngừng, tựa như sóng trong biển, như mây trong trời.

Thấu tỏ sâu sắc được điều này là chúng ta đang tỉnh thức thật sự. Vì thế, cho dù người thân của chúng ta có quay về, chúng ta cũng không buồn, và chúng ta, người ở lại, cũng không sợ. Vì tất cả chỉ đang trở về với thể sáng tĩnh lặng, nơi mọi đến và đi đều hòa vào làm một.

Cho nên, khi tụng đến câu này, chúng ta có thể nhắm mắt nhẹ, để hơi thở tan vào hơi thở của người thân quay về. Chúng ta không cần cầu xin thêm điều gì, mà chúng ta chỉ cần cảm nhận: “Đến đi vốn thể đồng”.

Ngay giây phút đó, chúng ta sẽ thấy, vốn không còn ai mất, không còn ai xa, mà chỉ có một dòng an nhiên đang chảy qua tất cả chúng ta.

Có lẽ, đó cũng chính là nơi mà người thân của chúng ta đã “quay về”. Và trong từng hơi thở nhẹ của chúng ta bây giờ, người thân đó vẫn đang hiện diện, bằng chính “thể đồng” đó – thể của bình an vô lượng.

Câu 7: “Vạn Pháp Cùng Luân Chuyển”

Nếu “Đến Đi Vốn Thể Đồng” giúp cho chúng ta thấy được bản chất không hai của hiện hữu, thì “Vạn Pháp Cùng Luân Chuyển”, lại mở rộng cái thấy đó ra toàn vũ trụ, một cái nhìn bao la, nơi mọi sự vật đều đang vận hành trong một nhịp điệu tự nhiên của vô thường và duyên sinh.

“Vạn pháp” nghĩa là mọi hiện tượng, tất cả những gì chúng ta thấy, nghe, cảm, nghĩ – từ ngọn cỏ ngoài sân, cho đến một ý niệm trong tâm.

“Luân chuyển” nghĩa là liên tục vận động, sinh rồi diệt, diệt rồi sinh, không ngừng nghỉ.

Và “cùng” ở đây rất quan trọng — vì nó nhắc chúng ta rằng, mọi hiện tượng đều đang cùng nhau vận hành, không có gì tách rời, cũng không có gì đứng riêng.

1. Vô thường – Mọi pháp đều chuyển động, không gì đứng yên

Trong vũ trụ này, không có gì bất biến. Mọi thứ đều đang đổi thay từng giây:

- Một chiếc lá rơi, một ý nghĩ thoáng qua, một tế bào đang sinh, và một tế bào khác đang tan rã.
- Ngay cả nỗi buồn, niềm vui, cũng đến rồi đi như những làn sóng nhỏ trong tâm.

Khi chúng ta hiểu được “Vạn Pháp Cùng Luân Chuyển” là chúng ta hiểu được luật vô thường, và từ đó, chúng ta không còn chống lại sự thay đổi đó nữa.

Thay vì, chúng ta khổ đau vì những gì mất đi, thì chúng ta lại thấy rõ rằng: *mất chỉ là hình tướng tan đi, còn năng lượng thì đang chuyển hóa.*

Cũng như, khi anh Cao Ngọc Lưu “quay về”, thân thể tan vào đất trời, nhưng tình thương, tâm thức, và bình an nơi anh vẫn đang luân chuyển trong từng hơi thở của người thân, trong từng buổi tụng “Quay Về” mỗi sáng và mỗi tối.

2. Bình an – Thấy dòng chảy, không bám vào một hình tướng

Khi chúng ta biết “vạn pháp cùng luân chuyển”, chúng ta không còn cố giữ. Vì giữ là nguyên nhân của sợ hãi, mà buông lại là nguồn của bình an.

Nếu một người chưa hiểu, họ sẽ hỏi: “Tại sao người thân lại phải quay về?” Nhưng khi hiểu sâu câu này, họ sẽ mỉm cười:

“Người thân không đi đâu cả, họ chỉ đang *chuyển hóa*, đang luân chuyển trong một dạng khác”.

Hơi ấm của họ giờ có thể là gió thổi qua vườn, là ánh sáng trong buổi sớm, là nguồn an khi chúng ta tụng bài “Quay Về”. Bình an đến khi chúng ta biết ngừng nắm giữ hình tướng mà bắt đầu cảm nhận dòng sống.

Chúng ta không cần tìm người thân ở đâu xa, họ đang có mặt trong dòng luân chuyển đó, nơi mọi pháp nương nhau mà tiếp nối.

3. Tương tác – Khi tất cả cùng nương nhau mà hiện hữu thì “Vạn Pháp Cùng Luân Chuyển” cũng là lời nhắc nhở chúng ta rằng, không có gì tồn tại riêng lẻ.

Bông hoa nở vì có mưa, có đất, có ánh mặt trời. Chúng ta còn thở được hôm nay, vì biết bao nhiêu điều kiện hợp lại – không khí, cơ thể, tình thương, thực phẩm, v.v. Mọi thứ đều đang nương nhau mà có mặt.

Vì vậy, khi chúng ta tụng cho người thân đã quay về, chúng ta không chỉ đang hòa năng lượng vào họ, mà chúng ta và họ cùng nhau đang tạo thành một vòng luân chuyển năng lượng, và cùng chuyển hóa.

Khi tâm của chúng ta bình an, thì năng lượng ấy cũng lan sang người thân đã “quay về”.

Và khi người thân đó đã an nhiên, năng lượng ấy cũng quay lại nuôi dưỡng chính chúng ta. Đó chính là tương tác tâm linh thật sự, chứ không phải cầu xin, mà đó là hòa chung trong dòng luân chuyển của pháp giới.

4. Tuệ giác – Thấy toàn thể trong từng hơi thở

Tuệ giác của câu này giúp chúng ta nhận ra rằng, trong một hạt bụi nhỏ cũng có mặt của cả vũ trụ, cũng như trong một hơi thở của chúng ta đều có đủ sinh – trụ – dị – diệt.

Mọi hiện tượng đều có mặt trong nhau, tương tức, tương nhập, tương dung. Khi mà chúng ta thấy được như vậy, chúng ta sẽ không còn hỏi “tôi là ai?” hay “người thân ở đâu?”

Vì tất cả, đều đang cùng luân chuyển trong một thể lớn. Một giọt nước tan trong đại dương không mất, mà trở nên vô biên. Người thân “quay về” không rời xa chúng ta, mà chỉ hòa tan vào pháp giới vô hạn, nơi không còn biên giới của tử sinh.

Khi tụng đến câu này, chúng ta có thể quán tưởng hơi thở vào ra như dòng luân chuyển của vạn pháp. Hít vào – vạn vật đang sinh. Thở ra – vạn vật đang tan. Nhưng dù sinh hay tan, thì đó vẫn chỉ là một dòng năng lượng liên tục chảy.

Và chúng ta cũng sẽ cảm nhận được một cách thật sâu rằng, luân chuyển không phải là mất mát, mà là sự tiếp nối của thương yêu.

Câu 8: “Vạn Pháp Vốn Là Không”

Nếu câu trước “Vạn Pháp Cùng Luân Chuyển” nhấn mạnh mọi thứ luôn vận hành, chuyển hóa, thì câu này lại đưa chúng ta vào thể tánh sâu xa của muôn pháp – không có gì có tự tánh, không có gì đứng riêng, tất cả đều là Không.

“Vốn là không” không có nghĩa là không tồn tại, mà là không có bản ngã riêng biệt, không sinh ra độc lập, không diệt đi độc lập.

Mọi hiện tượng từ thân, tâm, vật chất, âm thanh, cho đến ánh sáng, đều phụ thuộc vào nhau, duyên sinh mà hiện hữu.

1. Vô thường – Nhìn mọi pháp qua tánh Không

Khi chúng ta nhìn một ngọn cỏ, một viên sỏi, một hơi thở, hay một cảm xúc chúng ta, tưởng chừng chúng là thật.

Nhưng nếu nhìn kỹ, chúng ta thấy:

- Ngọn cỏ có mặt nhờ đất, mưa, nắng, gió, hạt giống...
- Cảm xúc phát sinh nhờ duyên, hoàn cảnh, suy nghĩ, ký ức...
- Tất cả đều không có tự tánh, nghĩa là không sinh ra từ chính nó, nên cũng không mất đi từ chính nó.

Nhận ra điều này, chúng ta không còn bám víu, không còn khổ đau vì những thay đổi hay mất mát.

Cũng như anh Cao Ngọc Lưu, khi chuẩn bị quay về, anh nhìn thấy vạn pháp là không, nên gương mặt vẫn an nhiên, tâm vẫn nhẹ nhàng.

2. Bình an – Khi thấy không, tâm nhẹ nhàng

Câu này là một mỏ neo cho tâm an.

Khi chúng ta biết “vạn pháp vốn là không”, chúng ta không còn thấy có gì là mất mát, không còn thấy có gì để sở hữu, cũng như không còn thấy có gì là ghét hay cầu xin. Tâm của chúng ta tự nhiên thanh thoi, như sóng tan vào biển, mây tan vào trời.

Mỗi khi tụng câu này, chúng ta hãy cảm nhận cái nhẹ nhàng của sự không bám víu, và chúng ta sẽ thấy bình an lan tỏa.

3. Tương tác – Cùng nhau nhận ra Không

Không chỉ người quay về, mà chính người ở lại cũng có lợi. Vì sao? Vì khi chúng ta tụng “Vạn Pháp Vốn Là Không”, chúng ta đang nhắc nhở chính chúng ta và người thân đã “quay về”: mọi pháp chỉ là hiện tượng duyên sinh, không ai mất đi, và cũng không có ai đi xa.

Sự tương tác này xảy ra không bằng lời, mà bằng năng lượng của nhận biết và bình an. Vì thế, người quay về không cô đơn, và người ở lại cũng không buồn. Cả hai, cùng hiện diện trong Không, và đồng cảm trong cùng một tĩnh lặng.

4. Tuệ giác – Nhìn thấu bản chất của muôn pháp

Tuệ giác trong câu này, giúp cho chúng ta thấy mọi sự vật đều vô tự tánh, và từ đó chúng ta hiểu ra rằng:

- Không có ai sinh ra để mất, và không có ai chết đi để mất

- Không có gì tồn tại độc lập; tất cả nương vào nhau mà hiện hữu

Khi thấy được như vậy, chúng ta vượt qua mọi lo âu, sân hận, tham muốn, và bước vào sự an nhiên vô biên.

Trong lúc tụng câu này, chúng ta có thể nhắm mắt, hít thở thật chậm, và để từng âm vang chạm vào trái tim của tĩnh lặng: “Vạn Pháp Vốn Là Không”.

Chúng ta sẽ cảm nhận được cái không giới hạn, nơi người thân đã quay về, nơi người thân đang tụng, cũng đang cùng hiện diện.

Rõ ràng, không có đến, không có đi, mà chỉ có dòng năng lượng của bình an và thương yêu lan tỏa, hiện diện khắp không gian.

Câu này, đặt nền tảng quan trọng cho các câu tiếp theo, giúp liên kết vô thường – luân chuyển – thể đồng – tánh không, để cả bài “Quay Về” trở thành một hành trình an nhiên và tuệ giác cho người quay về lẫn người ở lại.

Câu 9: “Đủ Duyên Con Hiện Hữu”

Câu này, mở ra cánh cửa nhận thức về duyên sinh rằng, mọi sự xuất hiện trên đời này, kể cả thân thể và tâm thức của người thân quay về, đều không tự có, không độc lập, nhưng lại hiện hữu, nhờ đầy đủ các duyên.

1. Vô thường và duyên sinh

“Đủ duyên” nghĩa là tất cả những điều kiện, hoàn cảnh, con người, thời gian, và sự sắp xếp của vũ trụ đều hợp lại để tạo ra sự xuất hiện này.

Không có một điều gì tự sinh, cũng không có một điều gì tách rời khỏi các duyên khác.

Chính nhờ những duyên đó, chúng ta mới gặp được nhau, cùng sống, cùng thương yêu, cùng chia xẻ những giây phút cuối cùng với người thân.

Hiểu được điều này, chúng ta không còn thấy cuộc đời là ngẫu nhiên hay đầy khổ đau. Bởi vì, mọi thứ có lý do, có chỗ đứng trong dòng chảy của pháp giới, và điều đó giúp cho chúng ta sống có bình an trước sinh tử.

2. Bình an – Nhận ra sự hiện hữu không phải do riêng chúng ta

Khi tụng câu “Đủ Duyên Con Hiện Hữu”, người tụng nhận ra rằng, mình hiện hữu cũng nhờ duyên, và người thân cũng vậy.

Sự quay về hay hiện hữu của bất cứ ai, đều không do chúng ta kiểm soát; đó chỉ là một biểu hiện tự nhiên của duyên đủ.

Qua nhận thức này, giúp cho chúng ta không còn sợ hãi, buồn đau và tiếc nuối, bởi chúng ta hiểu ra rằng, không ai sinh ra hay mất đi một cách tuyệt đối.

Tất cả chỉ là hợp duyên mà hiện hữu, và khi duyên tận, hình tướng tuy thay đổi, nhưng bản thể vẫn còn, chưa hề mất mát.

3. Tương tác – Hiện hữu nhờ nhau

Điều đặc biệt ở câu này chính là sự tương tác giữa các duyên.

“Con không hiện hữu một mình; con là kết quả của mọi mối quan hệ, mọi yêu thương, mọi năng lượng, mọi tình cảm đã trao gửi và nhận lại”.

Khi tụng câu này, chúng ta như đang nhắc nhở chính chúng ta và cộng đồng rằng:

“Người thân quay về hiện hữu, chúng ta hiện hữu, bởi vì chúng ta có nhau”. Vì vậy, sự hiện hữu của người quay về và người ở lại không hề tách rời.

Hay nói khác hơn, người quay về vẫn có mặt trong trái tim và nhận thức của người ở lại, và người ở lại, bằng yêu thương, vẫn nuôi dưỡng sự hiện hữu tinh thần của người quay về.

Đó chính là một tương tác không lời nhưng vô cùng thật, nơi bình an được nảy sinh một cách tự nhiên.

4. Tuệ giác – Thấy rõ duyên và vô ngã

Qua tuệ giác của câu này, chúng ta thấy, chúng ta và người thân đều không có thể tánh riêng. Mỗi người là sự kết hợp của vô số duyên, đang hiện hữu trong giây phút này.

Hiểu được điều này, lòng chúng ta không còn bám víu, cũng không còn oán trách hay buồn sầu, mà chỉ còn lại sự biết ơn, thương yêu và bình an.

Khi tụng câu này, chúng ta có thể hình dung: người thân quay về của chúng ta không chỉ hiện hữu trong hình tướng thân xác, mà còn trong mọi hành động, lời nói, cảm xúc và yêu thương mà họ để lại, như một dòng duyên nối tiếp vô tận.

Câu 10: “Tận Duyên Con Quay Về”

Câu thứ 10 là bước tiếp theo tự nhiên của câu 9. Nếu câu 9 giúp chúng ta nhận ra rằng, chúng ta hiện hữu là nhờ duyên, thì câu 10, lại nhắc nhở chúng ta rằng, khi duyên đã đầy đủ và trọn, thì việc quay về là tất yếu – quay về với nguồn cội, quay về với bản thể thanh tịnh và an nhiên.

1. Vô thường – Quay về là kết thúc một vòng duyên

“Tận duyên” nghĩa là duyên đã trọn, nhiệm vụ duyên đã hoàn thành.

Anh Cao Ngọc Lưu đã sống trọn những duyên mà anh nắm giữ: với gia đình, với bạn bè, với chính bản thân, và với cả những pháp mà anh thực hành.

Khi duyên anh đã trọn, hình tướng anh tuy có tan ra, nhưng bản thể của anh vẫn bình an, và điều đó khẳng định rằng, anh không hề mất đi, mà là anh đang tận hưởng sự quay về tự nhiên.

Hiểu được điều này, chúng ta không còn buồn sầu khi người thân quay về, bởi vì, quay về là một phần tự nhiên của dòng duyên, không còn gì để tiếc nuối hay níu giữ.

2. Bình an – Quay về là an nhiên

Câu này nhắc nhở chúng ta: khi duyên trọn, quay về là bình an.

Anh Cao Ngọc Lưu khi quay về, anh không còn khổ đau, không còn sợ hãi, bởi anh đã hoàn tất chuỗi duyên của anh. Tâm anh nhẹ nhàng, tĩnh lặng, và hình ảnh ấy là nguồn khích lệ vô tận cho những người ở lại.

Khi tụng câu này, chúng ta như nói với chính chúng ta:

“Người thân đã quay về, và chúng ta cũng sẽ học cách quay về với bản thể an nhiên của chúng ta.” Nhờ đó, mọi nỗi đau, sự mất mát, buồn sầu đều dịu đi, nhường chỗ cho tình thương và niềm bình an sâu lắng.

3. Tương tác – Cùng nhau hoàn tất vòng duyên

Khi tụng câu “Tận Duyên Con Quay Về”, người tụng và người quay về, đều đang hoàn tất một vòng duyên chung.

- Người quay về: hoàn thành duyên hiện hữu.
- Người ở lại: cùng nhận diện, đồng hành và hòa lòng bình an, để duyên được trọn vẹn.

Ở đây, có sự tương tác thật sâu không còn khoảng cách, không còn biên giới, giữa sống và chết. Điều này giúp cho cả gia đình trải nghiệm sự hiện hữu của anh Cao Ngọc Lưu không chỉ trong thân xác, mà còn trong tình yêu thương và sự hiện diện tinh thần.

4. Tuệ giác – Nhận ra sự hoàn hảo của duyên

Câu này mở ra một tuệ giác trọn vẹn: *mọi hiện tượng đều có duyên sinh, duyên trọn thì quay về. Sự quay về không phải là mất mát, mà là sự quay về với bản thể mẫu nhiệm vốn có.*

Thấy được điều này, lòng chúng ta không còn khổ đau, mà chỉ còn tĩnh lặng, thương yêu, và thanh thản.

Câu 9 và 10 khi tụng cùng nhau tạo nên một vòng trọn vẹn của nhận thức và tình thương:

“Con hiện hữu nhờ duyên, con quay về khi duyên đã trọn.”

Hiểu và cảm nhận được hai câu này, tâm của chúng ta dễ dàng vượt qua buồn sầu, an trú trong hiện tại, và thương yêu một cách trọn vẹn mà không còn nỗi sợ mất mát hay tiếc nuối.

Có thể nói, hai câu: “Đủ Duyên Con Hiện Hữu” và “Tận Duyên Con Quay Về”, thật sự là trái tim của bài Quay Về, nơi mà người quay về và người ở lại đều nhận ra vòng tròn vô tận của duyên và sự an nhiên, và cũng là nền tảng giúp cho cả gia đình cùng thực hành bình an và tương tác với người thân đã quay về.

Câu 11: “Cõi Niết Bàn Thanh Tịnh”

“Cõi Niết Bàn” là hình ảnh quen thuộc trong Phật pháp, nhưng ở đây, câu này không chỉ về một nơi xa xôi, mà là trạng thái tâm lý và tinh thần của sự giải thoát và an nhiên.

Thanh tịnh: nghĩa là sạch sẽ mọi nhiễu loạn, không còn khổ đau, không còn phiền muộn.

Khi tụng câu này, người tụng như nhắc nhở chính mình và người thân: mọi hình tướng, mọi ràng buộc trần gian đều có thể được buông xuống, để tâm trở về trạng thái trong sáng và bình yên.

1. Vô thường – Niết Bàn không phải là một trạng thái điềm tĩnh. Cho dù gọi là Niết Bàn “thanh tịnh,” nhưng thật ra, mọi pháp vẫn đang luân chuyển, vẫn vô thường.

Điều khác biệt là tâm người đã thấy rõ bản chất vô thường và không còn bám víu, nên vẫn an nhiên giữa dòng đời.

Câu này như nhắc nhở chúng ta rằng, bình an không đến từ việc làm cho mọi thứ dừng lại, mà đến từ việc, tâm của chúng ta không còn chấp vào sinh-tử, được-mất, buồn-vui.

Trong thực tế, anh Cao Ngọc Lưu khi chuẩn bị quay về, anh đã hiện diện trong Niết Bàn ngay trên giường bệnh:

- Gương mặt bình thản, nhẹ nhàng
- Không lo sợ, không đau đớn, không tiếc nuối

Đây chính là sự thể nghiệm sống thực của “Cõi Niết Bàn Thanh Tịnh”.

2. Bình an – Niết Bàn là trạng thái tâm

Khi tụng câu này, chúng ta cũng có thể cảm nhận tâm của chúng ta cũng trở nên trong sáng, tự tại, thanh thản.

Chúng ta không cần lý luận, không cần phân tích, mà chỉ cần chúng ta cảm nhận sự tĩnh lặng hiện diện ngay trong hơi thở của chính chúng ta.

Sự bình an này, không dựa vào bên ngoài, mà xuất phát từ nhận thức về vô thường và duyên sinh, kết hợp với sự biết không bám víu.

3. Tương tác – Niết Bàn là sự hiện lộ chung

Người quay về và người ở lại cũng đều được hưởng lợi từ câu này:

- Người quay về: tâm nhẹ nhàng, không còn bận rộn với khổ đau hay tiếc nuối, và sẵn sàng quay về.
- Người ở lại: nhờ tụng và nhìn sâu nên cũng cảm nhận được năng lượng tĩnh lặng và bình an, cho dù thân xác của người quay về không còn hiện hữu.

Đó chính là sự tương tác vô hình, nhưng thật sự mạnh mẽ, giúp cho mọi người tham dự có thể gắn kết trong bình an, và tâm người quay về cũng vẫn luôn hiện hữu trong từng hơi thở, trong tình thương, trong sự quan sát và nhìn sâu của người ở lại.

4. Tuệ giác – Nhìn thấy Niết Bàn ngay giữa đời

Tuệ giác trong câu này là thấy Niết Bàn không phải ở đâu xa, mà hiện diện ngay tại đây và ngay bây giờ, trong sự hiểu biết rằng, mọi pháp vốn là vô thường, vô ngã, và không sở hữu.

Khi chúng ta nhận ra điều này thì khổ đau tan biến, lòng buồn sâu được giải thoát, và tâm trở nên tự tại, nhẹ nhàng.

Câu 12: “Tự Tại Và An Nhiên”

Câu này là câu tiếp nối tự nhiên của câu 11. Nếu Niết Bàn là trạng thái thanh tịnh, thì “Tự Tại Và An Nhiên” là cảm nhận trực tiếp và sống động của trạng thái ấy trong từng khoảnh khắc.

Tự tại: không bị ràng buộc, không sợ mất mát, không bị nhị nguyên chi phối.

An nhiên: tâm thanh thoi, không còn lo sầu, bình thản trước mọi biến đổi.

1. Vô thường – Tự tại là không bám vào sinh-diệt

Khi thấy mọi pháp đều luân chuyển, mọi hình tướng đều vô thường, thì tâm tự nhiên không còn bám víu.

Anh Cao Ngọc Lưu đã thể hiện điều này: không đau đớn, không sợ hãi, hoàn toàn tự tại ngay trong giây phút cuối cùng.

Riêng chúng ta, khi hiểu được câu này, chúng ta cũng có thể vững tâm hơn. Chúng ta không bị nổi đau hay mất mát chi phối, mà chúng ta bắt đầu sống trong hiện tại tĩnh lặng và đầy thương yêu này.

2. Bình an – An nhiên là trạng thái tự nhiên

An nhiên không phải là điều phải tìm kiếm, mà an nhiên chỉ xuất hiện khi tâm của chúng ta không có định kiến hay còn chấp trước.

Khi tụng câu này, chúng ta hãy để từng chữ, từng âm vang đi vào tim, và chúng ta sẽ cảm nhận được một dòng bình an lan tỏa, dịu nhẹ nhưng sâu lắng.

Chính dòng năng lượng này sẽ kết nối người thân của chúng ta khi quay về, và người ở lại là chúng ta, giúp cho cả hai cùng hưởng trọn sự thanh tịnh và tự tại.

3. Tương tác – Bình an được lan tỏa

Khi tụng câu này, năng lượng tự tại và an nhiên lan tỏa từ người tụng tới người quay về, và ngược lại.

Chúng ta không cần nhiều lời để giải thích, cũng không cần hình tướng trang nghiêm, mà chỉ cần có sự hiện diện tinh thần này thôi, thì đó chính là sự tương tác sâu sắc nhất, và chúng ta cũng đã tạo nên một vòng tròn bình an:

- Người quay về cảm nhận tình thương và sự an nhiên từ người ở lại, và

- Người ở lại nhận thấy người quay về vẫn hiện hữu trong bình an, không mất mát

4. Tuệ giác – Sống trong Niết Bàn ngay bây giờ

Câu này nhắc nhở chúng ta: tự tại và an nhiên không chỉ là kết quả sau khi “quay về”, mà có thể sống ngay bây giờ, khi chúng ta hiểu:

- Mọi pháp vốn vô thường
- Mọi hiện tượng vốn vô ngã
- Và tất cả đều nương nhau mà hiện hữu

Tuệ giác này, giúp cho chúng ta không còn sợ sinh-tử, buồn-đau và tiếc nuối. Từ đó, giúp cho chúng ta sống trong hiện tại với trái tim rộng mở và bình an hơn.

Hai câu: “Cõi Niết Bàn Thanh Tịnh” và “Tự Tại Và An Nhiên” – là nơi mà bài “Quay Về” đạt đến đỉnh cao của bình an và tuệ giác.

Vì sao? Vì người quay về và người ở lại đều nhận ra sự hiện hữu trọn vẹn, nơi đó không còn biên giới giữa sống và chết, và tâm mỗi người đều được nuôi dưỡng trong tĩnh lặng và yêu thương.

Câu 13: “Thân Tứ Đại Trả Về Tứ Đại”

Câu này là bước đầu trong hành trình chuyển hóa vật chất – khi người thân chuẩn bị “quay về”, và thân xác trở về với bốn yếu tố căn bản: đất, nước, gió, lửa. Đây là một nguyên lý tự nhiên sâu sắc trong đạo Phật, và cũng là bài học quan trọng cho người ở lại về sự vô thường và an nhiên.

1. Vô thường – Thấy thân xác không vĩnh hằng

“Thân Tứ Đại Trả Về Tứ Đại” nhắc nhở chúng ta rằng, mọi hình tướng thuộc về vật chất đều vô thường, không ai có thể trường tồn. Thân xác này là một tập hợp của bốn yếu tố:

Đất: cấu tạo hình thể, cơ bắp, xương cốt, da thịt.

Nước: máu, dịch thể, nước trong cơ thể.

Gió: hơi thở, khí lực, năng lượng sống.

Lửa: nhiệt lượng, sự hoạt hóa năng lượng sinh học.

Khi một người quay về, bốn yếu tố này tan rã và hòa về với nguyên lý tự nhiên, minh chứng cho tính vô thường của thân xác. Nhận ra được điều này, người tụng hay người ở lại sẽ không khổ đau, không còn sợ mất mát, vì sinh tử là điều tất yếu, không ai có thể tránh được.

Anh Cao Ngọc Lưu khi chuẩn bị quay về, anh đã trải nghiệm vô thường này một cách bình thản. Anh không hề đau đớn, không lo âu. Điều đó minh chứng rằng, anh đã hiểu và chấp nhận vô thường, nhờ đó, mang đến cho anh bình an sâu sắc.

2. Bình an – Thân tan nhưng tâm vẫn an

Dù thân xác có tan rã thì tâm thức vẫn tồn tại. Trong bài “Quay Về”, khi chúng ta tụng câu đến này, thì đó là cách chúng ta đang tạo kết nối giữa tâm người quay về và tâm người ở lại.

Khi tụng “Thân Tứ Đại Trả Về Tứ Đại”, chúng ta, người ở lại hiểu ra rằng, mất đi hình tướng không có nghĩa mất

đi bản thể, và tâm người quay về vẫn hiện diện trong sự bình an, yêu thương và tuệ giác của người còn ở lại.

Điều này giúp cho người ở lại không còn sợ hãi và khổ đau, nhường chỗ cho sự biết ơn, tĩnh lặng và tình thương trọn vẹn.

3. Tương tác – Thân vật chất và tâm linh hòa nhập

Câu này nhấn mạnh đến sự tương tác giữa vật chất và tinh thần:

- Thân xác vật chất trở về Tứ Đại
- Tâm thức, năng lượng và tình thương vẫn tồn tại

Người tụng hay người ở lại, đang tạo ra một dòng tương tác, kết nối với người quay về qua tình thương, năng lượng tụng niệm và bình an.

Khi tụng câu này trong 49 ngày, người ở lại sẽ nhận ra sự hiện diện tinh thần của người thân, và người quay về cũng cảm nhận bình an từ sự kết nối đó, từ đó, tạo nên một vòng tròn tình thương và an nhiên không bị chia cắt.

4. Tuệ giác – Nhìn thấy bản chất vật chất và tinh thần

Tuệ giác của câu này là thấu rõ thân xác chỉ là hình tướng, nhưng bản thể là tâm thức và năng lượng, và rằng:

- Thân vật chất chỉ là tạm bợ, sinh diệt theo quy luật tự nhiên
- Tâm thức, năng lượng và tình thương là vĩnh hằng trong dòng duyên

Qua nhận thức này, giúp cho người ở lại không còn bám víu vào thân xác, cũng không còn sợ hãi khi nhìn thấy người thân quay về.

Họ cảm nhận bình an, và hành trình tinh thần của người quay về cũng được trọn vẹn, từ lúc chuẩn bị đến khi thân thể hoàn toàn hòa vào Tứ Đại.

Câu này, cũng là cánh cửa mở đầu cho toàn bộ hành trình “Quay Về”, nơi mà người quay về trả lại hình tướng vật chất, còn người ở tiếp nhận tinh thần và bình an.

Đọc và tụng câu này nhiều lần, chúng ta sẽ cảm nhận trọn vẹn sự thanh thản, tình thương và bình an, để chuẩn bị cho những câu tiếp theo trong hành trình quay về.

Câu 14: “Chuyện Trần Gian Để Lại Trần Gian”

Câu này nhắc nhở chúng ta về sự buông bỏ mọi ràng buộc trần gian, về việc người quay về để lại tất cả chuyện đời đúng nơi của nó.

Khi tụng câu này, chúng ta hiểu rằng, tất cả những gì thuộc về thế gian – của cải, trách nhiệm, danh vọng, cảm xúc – đều phải được để lại, không giữ lại, và không mang theo.

1. Vô thường – Nhìn nhận mọi vật đều không bền vững

Mọi sự kiện, mọi con người, mọi vật chất trên đời, đều vô thường, sinh ra rồi mất đi theo thời gian. Khi người thân của chúng ta quay về, mọi ràng buộc, trách nhiệm, chuyện đời đã hoàn tất và được để lại đúng nơi. Hiểu được điều này, giúp cho người ở lại bớt bám víu, không còn khổ đau hay tiếc nuối, vì họ đã nhận ra rằng, sinh tử và sự quay về là luật tự nhiên.

Anh Cao Ngọc Lưu khi chuẩn bị quay về cũng đã trải nghiệm điều này một cách bình thản, không hề lo âu hay tiếc nuối, Điều đó minh chứng rằng, anh thấu tỏ vô thường, từ đó dẫn đến bình an thực sự.

2. Bình an – Nhận ra giá trị thực sự của đời sống

Khi tụng câu này, chúng ta học nhận dạng bình an với mọi chuyện trần gian. Khi nói đến buông bỏ, không phải là chúng ta từ bỏ yêu thương, mà là chúng ta giữ tâm nhẹ nhàng, thanh thản, không còn vướng bận vào những điều trần tục.

Chúng ta, người ở lại có thể nhận ra: những gì cần học, đã học; hay những gì cần hoàn tất, đã xong; những gì thuộc về trần gian, đã để lại. Từ đó, tâm của chúng ta sẽ tĩnh lặng, biết ơn, và rộng mở, thay buồn sầu bằng tình thương bao la.

3. Tương tác – Chia sẻ bình an và tình thương

Câu này cũng nhấn mạnh sự tương tác giữa người quay về và người ở lại. Người quay về để lại mọi ràng buộc trần gian, còn chúng ta, người tụng và ở lại, tiếp nhận bằng tình thương, tưởng niệm và tụng niệm, tạo nên một dòng năng lượng gắn kết tinh thần.

Người quay về cảm nhận tình thương này, người ở lại cảm nhận sự hiện hữu tinh thần của người quay về – một vòng tròn yêu thương, bình an và kết nối, nơi đó không còn phân biệt ranh giới giữa sống và chết.

4. Tuệ giác – Nhìn thấy dòng chảy duyên sinh

Tuệ giác trong câu này, giúp chúng ta nhận ra rằng, mọi sự vật, mọi câu chuyện, mọi ràng buộc trên đời, đều là duyên sinh, đều có thời điểm của nó. Khi chúng ta nhìn thấy được điều này, chúng ta, người tụng hay người ở lại, không còn bám víu, không còn khổ đau, mà chỉ còn tĩnh lặng, biết ơn, và thương yêu trọn vẹn.

Câu này cũng giúp cho chúng ta, người ở lại, thấu hiểu trọn vẹn sự vô thường, giá trị thực sự của đời sống, và ý nghĩa của sự buông bỏ, chuẩn bị cho tâm an nhiên trong các câu tiếp theo.

Câu 15: “Con Vui Cát Bước Lên Đàng”

Câu này, mở ra một bước tiến trên hành trình quay về. Đó là bước đi nhẹ nhàng, đầy niềm vui và bình an, thể hiện tâm người quay về tự tại và sẵn sàng hướng về Niết Bàn.

1. Vô thường – Mỗi bước đi là dòng chuyển hóa

Mỗi bước đi là một nhịp chuyển hóa hay là một biểu hiện của vô thường. Người quay về đã hoàn tất duyên trần gian, và bây giờ, bước tiếp trên con đường vô hình, thanh thản nhưng vẫn tràn đầy năng lượng và ý nghĩa.

Nhờ hiểu được điều này, chúng ta, người tụng hay người ở lại, không còn lo sợ hay tiếc nuối, bởi vì, mọi bước đi đều tự nhiên, không ai ép buộc, không ai mất mát. Đây là sự thể nghiệm vô thường đang diễn ra trong từng khoảnh khắc của hiện tại.

2. Bình an – Niềm vui trong sự quay về

“Vui cất bước” không chỉ là hành động vật lý, mà là trạng thái tinh thần, tâm người quay về nhẹ nhàng, an nhiên, và

hạnh phúc. Chúng ta, người tụng, có thể cảm nhận được điều này khi bình an lan tỏa, làm dịu đi nỗi đau và sự tiếc nuối, từ đó, tạo ra dòng năng lượng ấm áp, yên bình và thương yêu.

Dĩ nhiên, niềm vui ở đây là niềm vui tự tại, không còn khổ đau hay bám víu, mà chỉ còn sự hiện diện trong từng bước đi và từng hơi thở.

3. Tương tác – Bước đi truyền bình an

Mỗi bước đi của người quay về là một nhịp tương tác với người còn ở lại, truyền năng lượng bình an, và yêu thương. Chúng ta, người ở lại, tụng niệm, tưởng niệm, và cảm nhận niềm vui tinh thần này, giúp cho người thân quay về cùng cất bước trong bình an nội tâm, tạo nên một vòng tròn yêu thương trọn vẹn.

4. Tuệ giác – Bước đi là trở về với bản thể

Tuệ giác trong câu này giúp cho chúng ta nhìn thấy sự quay về không phải là mất mát, mà là trở về với bản thể vốn bao la và tự tại. Người quay về cất bước, và người ở lại nhận ra, nơi đó, không còn phân biệt giữa sống và chết, mà chỉ còn lại dòng chảy bình an và tự tại vô tận.

Câu 16: “Thong Dong Một Cõi Niết Bàn Thong Dong”

Câu này là đỉnh cao của bình an và tuệ giác, là cảm nhận bao la, tự tại và thanh thản tuyệt đối, nơi người quay về và người ở lại cùng hòa vào Niết Bàn.

1. Vô thường – Thong dong giữa dòng chảy pháp giới

Dù vạn pháp luân chuyển, thân đã tan, duyên đã trọn, tâm vẫn có thể thông dong trong Niết Bàn, không còn ràng buộc.

Anh Cao Ngọc Lưu quay về, nhưng vẫn thông dong, không bị chi phối bởi trần gian. Điều này nhắc nhở chúng ta rằng, bình an không phải là bất động, mà là tâm không còn bám víu giữa vô thường.

2. Bình an – Tĩnh lặng tuyệt đối

“Thông dong” biểu hiện bình an trọn vẹn, không còn lo sợ và không phiền muộn. Chúng ta, người tụng sẽ cảm nhận được câu này khi tâm của chúng ta được nâng lên cùng với người quay về, hòa vào trạng thái tĩnh lặng, an nhiên, và không còn buồn hay sầu khổ.

3. Tương tác – Thông dong là sự kết nối hoàn hảo

Câu này thể hiện sự tương tác sâu sắc: người quay về thông dong, còn chúng ta, người tụng, hòa cùng năng lượng đó, tạo nên vòng tròn bình an, nơi không còn phân biệt ranh giới giữa sống và chết, giữa đi và ở, mà chỉ còn tĩnh lặng, yêu thương và trọn vẹn.

4. Tuệ giác – Niết Bàn hiện hữu ngay nơi đây

Tuệ giác là nhận ra Niết Bàn không ở đâu xa, mà hiện diện trong từng hơi thở, từng bước đi, từng lời tụng, ngay giữa đời thường. Khi chúng ta, người tụng cảm nhận sâu sắc được điều này, chúng ta, cả người ở lại và người quay về cùng hòa vào dòng chảy pháp giới. Từ đó chúng ta không còn sợ hãi hay buồn phiền, mà chỉ còn bình an, tự tại và bao la.

Câu cuối: “Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật Tiếp Dẫn Hương Linh Cao Ngọc Lưu Siêu Sanh Tịnh Độ Quốc”

Câu này, không chỉ là lời tụng kết thúc nghi lễ, mà là một bước chuyển hóa tâm linh quan trọng: từ việc hóa thân thành người thân (tên người thân - câu 1) đến việc trở về với chính chúng ta để đồng hành, hỗ trợ người quay về an trú trong bình an.

1. Vô thường – Nhìn thấy bản thể và hành trình quay về

Trong toàn bộ bài “Quay Về”, chúng ta đã chứng kiến sự vô thường của thân xác và mọi duyên trần gian. Từ câu 1 đến câu cuối, người tụng “hóa thân” thành người quay về, đồng hành cùng họ trải qua các bước: trả lại thân tứ đại, buông bỏ trần gian, bước đi thông dong.

Đến câu cuối, chúng ta nhận ra rằng, người quay về đã rời hình tướng, nhưng tâm vẫn còn hiện hữu, và chúng ta, người tụng phải trở về với chính mình, giữ năng lượng bình an, để tiếp tục hỗ trợ tâm cho người quay về.

Vô thường ở đây không chỉ là thân xác tan rã, mà còn là sự nhận ra dòng chảy tâm thức liên tục, rằng mọi bước đi, mọi nghi lễ, mọi tụng niệm, đều trôi theo duyên sinh.

2. Bình an – Tâm người tụng an trú để hỗ trợ người quay về

Câu này nhắc nhở chúng ta rằng, chúng ta, người tụng không chỉ là quan sát, mà còn trở về với chính chúng ta, giữ bình an, tĩnh lặng và tự tại, để năng lượng này lan tỏa và hỗ trợ cho người quay về.

Khác với việc cầu nguyện cho người thân quay về cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà, riêng trong câu này thì anh Cao Ngọc Lưu lại chọn về Tịnh Độ Quốc – một cõi trắng trong, thanh tịnh, an nhiên, nơi không còn khổ đau trần gian, nơi mọi vật đều hòa vào bình an tuyệt đối.

Chúng ta, người tụng, khi đọc câu này, phải thấu hiểu rằng, chính năng lượng bình an và lòng thành của chúng ta sẽ hỗ trợ cho người thân khi quay về an trú, giữ cho tâm họ không còn vương bận, không sợ hãi, và thực sự cảm nhận được sự quay về thanh thản và trọn vẹn.

3. Tương tác – Câu kết nối người quay về, người ở lại, và năng lượng vũ trụ

Câu này là đỉnh cao của sự tương tác:

- Người đi: an trú trong Tịnh Độ Quốc, không còn khổ đau, không còn lo âu.
- Người tụng hay người ở lại: trở về với chính mình, giữ bình an và năng lượng, đồng hành tinh thần với người quay về.
- Năng lượng tâm linh: được kết nối qua lời tụng, tuệ giác và tình thương, tạo thành vòng tròn bao la, nơi cả hai cùng hiện hữu trong tĩnh lặng và an nhiên.

Đây là một hình thái tương tác sâu sắc, không cần lời, không cần hình tướng, nhưng rất thật, giúp cho cả người quay về và người còn ở lại cùng hưởng trọn bình an và tĩnh lặng.

4. Tuệ giác – Trở về với bản thân và nhận ra Tịnh Độ Quốc

Tuệ giác của câu này là nhìn thấy rõ ràng bản thể, rằng:

- Người quay về: chọn Tịnh Độ Quốc, nơi thanh tịnh, an nhiên và bao la, khác với “Cực Lạc tạm trú” của Đức Phật A Di Đà. (Chú thích: Tịnh Độ Quốc là cõi thanh tịnh tuyệt đối, khác với Cực Lạc quốc của Đức Phật A Di Đà, là nơi con người đi qua, khi họ đã quá khổ trong kiếp người, để tiếp tục tu tập).
- Người tụng: trở về với chính mình, giữ năng lượng, bình an, tự tại, để hỗ trợ người quay về hoàn tất hành trình quay về.

Khi chúng ta hiểu được điều này, chúng ta nhận ra rằng: bình an không phải là điều ban phát từ bên ngoài, mà là năng lượng tự thân, hòa quyện với tình thương và tuệ giác, giúp cho người quay về thanh thân an trú, còn người ở lại thì bình an trọn vẹn.

Có thể nói, câu này chính là nốt trầm cuối cùng trong bản nhạc tinh thần của bài “Quay Về”. Qua câu này cho thấy:

Người tụng, hóa thân thành người quay về từ câu một, trải qua các bước trả thân, buông bỏ, bước đi thông dong. Đến câu cuối, người tụng lại trở về với chính mình, giữ bình an và năng lượng để hỗ trợ cho người quay về an trú trong Tịnh Độ Quốc.

Hay nói cách khác, toàn bộ bài “Quay Về” là một hành trình từ hóa thân, đồng hành, đến trở về với chính mình, vừa giúp người quay về an trú, vừa giúp người ở lại, trọn vẹn bình an, để tương tác tinh thần và tuệ giác được hoàn thiện.

Có thể nói, bài “Quay Về” không chỉ là một bài tụng niệm thông thường, mà thực sự là một hành trình tinh thần – hành trình từ hóa thân, đồng hành với người thân chuẩn bị quay về, cho đến khi người tụng trở về với chính mình, hòa vào bình an và tình thương.

Khi chúng tôi viết bài này cho anh Cao Ngọc Lưu, chúng tôi không chỉ muốn tương tác cho anh an trú, mà còn muốn tạo ra một công cụ thực hành, để tất cả những người thân còn ở lại, từ con cháu đến vợ, em, đều cảm nhận được bình an trong lòng, ngay cả khi thân xác của người thân đã không còn hiện hữu. Chính vì vậy, mỗi câu trong bài đều có giá trị riêng, là một nhịp rung kết nối tâm người quay về và người ở lại.

Toàn bộ bài Quay Về vì thế là một hành trình trọn vẹn:

- Vô thường: nhận ra thân xác và mọi sự vật đều sinh diệt, không bám víu.
- Bình an: cảm nhận tĩnh lặng, tự tại, ngay cả khi người thân đã rời hình tướng.
- Tương tác: năng lượng, tình thương, và tâm thức kết nối giữa người đi và người ở lại.
- Tuệ giác: thấy rõ bản thể, nhận ra Tịnh Độ Quốc là hiện hữu, và bình an vốn nơi nhau.

Điều quan trọng là, bài “Quay Về” không chỉ là nghi lễ, mà là bài thực hành, giúp cho tất cả mọi người, từ các con các cháu, vợ, đến người tụng, đều cảm nhận bình an, tĩnh lặng, và yêu thương, lan tỏa năng lượng đó cho người quay về.

Bài “Quay Về” dạy chúng ta rằng, mọi khổ đau, buồn sâu, lo sợ, đều có thể chuyển hóa thành bình an, nếu chúng ta hiểu đúng, cảm nhận đúng, và thực hành đúng từng câu tụng.

Cuối cùng, thông điệp lớn nhất xuyên suốt toàn bài là: “bình an vốn nơi nhau”, và “là chính tôi bao la”. Khi đọc và tụng bài này, chúng ta, người tụng không chỉ hỗ trợ cho người thân quay về, mà còn giúp cho chúng ta trở về với chính chúng ta, và nhận ra rằng, mọi người, mọi vật, đều kết nối, và tất cả đều là một, nơi bình an và tĩnh lặng hiện hữu trọn vẹn.

Bài “Quay Về” vì thế, là hành trình từ hóa thân, đồng hành, đến trở về với chính bản thân, nơi mà người quay về được an trú, còn người ở lại được bình an, và tình thương được lan tỏa không giới hạn.

(Video tham khảo Youtube Channel @TUONGTACLA)

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH BÀI “QUAY VỀ” TRONG NGHI LỄ CHIA TAY THÂN TỨ ĐẠI TRẢ VỀ TỨ ĐẠI

Bạn thân mến,

Bài “Quay Về” được sử dụng trong nghi lễ chia tay “Thân Tứ Đại Trả Về Tứ Đại”, khi người thân chuẩn bị quay về với cội nguồn. Mục tiêu của nghi lễ là giúp cho người quay về an nhiên, thanh thản, đồng thời, tạo bình an và tĩnh lặng cho những người còn ở lại.

Điều đặc biệt của bài “Quay Về” là người tụng “hóa thân” thành người quay về, trải nghiệm niềm vui, sự tự tại và bình an, từ đó, trao năng lượng an lạc cho người quay về.

Khi tụng đúng, nghi lễ không chỉ là hình thức, mà còn là một hành trình tinh thần sâu sắc, nơi người quay về và người ở lại tạo ra sự tương tác bình an tuyệt vời, cảm nhận niềm vui, tự tại, và thanh thản cùng nhau.

Cách thực hành bài Quay Về

Bước 1: Chuẩn bị và thỉnh chuông

Người chủ lễ cầm chuông trên tay, có thể là bất kỳ ai, không nhất thiết là thầy hay ni sư.

Mời tất cả những người muốn tham dự xếp hàng phía sau quan tài, giữ tâm tĩnh lặng và bình an.

Người chủ lễ thỉnh ba tiếng chuông: mỗi tiếng chuông nên đợi tiếng trước dứt hẳn rồi mới thỉnh tiếp, tạo nhịp điệu thiêng liêng, dẫn tâm mọi người vào trạng thái bình an.

Tiếng chuông là dấu hiệu mở đầu nghi lễ, giúp mọi người cùng hòa nhịp, chuẩn bị tinh thần và năng lượng bình an.

Bước 2: Bắt đầu tụng bài “Quay Về”

Sau ba tiếng chuông, người chủ lễ bắt đầu bước đi vòng quanh quan tài, hoặc đứng yên ở một chỗ nếu không gian hạn chế.

Bắt đầu tụng từng câu của bài “Quay Về” một cách chậm rãi, rõ ràng, để mọi người tham dự đều có thể theo dõi và tụng cùng.

Bài Quay Về có thể in ra giấy hoặc gửi qua điện thoại để mọi người tham dự dễ dàng tụng theo.

Khi tụng, người chủ lễ và những người tham dự nên tập trung vào từng câu, cảm nhận ý nghĩa, nhịp điệu, và bình an lan tỏa. (Nếu cần thiết có thể dùng mõ để giữ nhịp)

Bước 3: Kết thúc mỗi lần tụng

Khi đọc đến câu cuối cùng:

“Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật Tiếp Dẫn Hương Linh _____ Siêu Sanh Tịnh Độ Quốc”, người chủ lễ gõ một tiếng chuông báo để đánh dấu kết thúc lần tụng.

Người chủ lễ nên đợi tiếng chuông ngân tắt hoàn toàn trước khi bắt đầu tụng lần 2, lần 3, ... Số lần tụng và thời gian tụng tùy vào quyết định của người chủ lễ, miễn sao

mọi người vẫn giữ được tâm an, tĩnh lặng và hòa nhịp với nhịp tụng.

Bước 4: Tụng lần cuối

Trước khi muốn dừng hay tụng lần cuối, người chủ lễ gõ 2 tiếng chuông để báo hiệu cho những người tụng khác biết, đây là lần cuối cùng, thay vì một tiếng chuông như bình thường.

Câu cuối cùng “Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật Tiếp Dẫn Hương Linh ... Siêu Sanh Tịnh Độ Quốc” sẽ được tụng 3 lần, đánh dấu kết thúc toàn bộ nghi lễ.

Khi tụng lần cuối, người tụng và mọi người nên cảm nhận rõ ràng bình an, niềm vui, và tâm tĩnh lặng, như một sự trao và nhận năng lượng hoàn hảo giữa người quay về và người ở lại.

Nguyên tắc và tâm niệm khi tụng

Tĩnh tâm trước khi tụng: Buông bỏ phiền muộn, lo âu, và sầu bi. Tâm an sẽ giúp năng lượng bình an được trao trọn vẹn.

Nhịp tụng chậm rãi, rõ ràng: Mỗi câu là một nhịp dẫn tâm, một bước bình an, giúp người quay về và người tụng cùng trải nghiệm niềm vui và an nhiên.

Hòa nhịp giữa người quay về và người ở lại: Mọi bước chân, nhịp thở, và nhịp tụng đều nên hòa làm một, tạo ra dòng năng lượng bình an và tương tác tinh thần.

Tôn trọng chuông: Chuông không chỉ là âm thanh, mà là công cụ dẫn tâm, mở cánh cửa bình an và Niết Bàn cho

người quay về.

Bình an là trung tâm: Trong suốt quá trình, bình an phải được duy trì. Người tụng, người đi, và những người tham dự cùng tạo nên một vòng tròn bình an, vui vẻ và tự tại.

Bài “Quay Về” không chỉ là bài tụng, mà còn là một hành trình tâm linh sâu sắc, nơi người tụng và người quay về hòa nhịp để tạo ra bình an tuyệt đối. Khi thực hành đúng, mỗi tiếng chuông, mỗi nhịp tụng, mỗi bước đi, đều trở thành công cụ trao và nhận bình an.

Người quay về cảm nhận niềm vui, sự tự tại và thanh thản tuyệt đối, trong khi, người ở lại giữ tâm tĩnh lặng, an nhiên, và đồng hành tinh thần, tạo nên vòng tròn tương tác tinh thần hoàn hảo.

Bài “Quay Về” giúp cho mọi người nhận ra rằng, bình an và vui vẻ không phải chỉ là trải nghiệm cá nhân, mà là một quá trình trao và nhận, nơi người ở lại và người quay về cùng nhau tạo ra nhịp điệu thanh thản, an nhiên và tự tại.

Khi tụng bài “Quay Về” nên theo đúng cách: chuông, nhịp tụng (nếu cần có thể dùng thêm mõ), tâm niệm, và bước đi hòa nhịp.

Mọi phiền não, khổ đau hay sợ hãi đều tan biến để nhường chỗ cho niềm vui thuần khiết, an nhiên và bình an tuyệt đối. Đây là món quà tinh thần quý giá nhất mà người ở lại trao cho người quay về, và cũng giúp cho chính người tụng, nhận được bình an và tĩnh lặng trọn vẹn.

(Video tham khảo Youtube Channel @TUONGTACLA)

BÀI MẪU QUAY VỀ

Con Là _____

Con Xin Nguyên Quay Về

Nơi Thẻ Pháp Mầu Nhiệm

Không Diệt Cũng Không Sanh

Trăm Năm Là Cõi Mộng

Đến Đi Vốn Thẻ Đồng

Vạn Pháp Cùng Luân Chuyển

Vạn Pháp Vốn Là Không

Đủ Duyên Con Hiện Hữu

Tận Duyên Con Quay Về

Cõi Niết Bàn Thanh Tịnh

Tự Tại Và An Nhiên

Thân Tứ Đại Trả Về Tứ Đại

Chuyện Trần Gian Để Lại Trần Gian

Con Vui Cát Bước Lên Đàng

Thong Dong Một Cõi Niết Bàn Thong Dong

Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật Tiếp Dẫn

Hương Linh _____ Siêu Sanh Tịnh Độ
Quốc.

CHUÔNG NGÂN - NGHI LỄ DI QUAN

Chuông Ngân Vọng Tiếng Chuông Ngân

Sạch Tan Mọi Cõi Trầm Luân Nảo Phiền

Chuông Ngân Mở Cửa An Nhiên

Quê Nhà Vui Bước Niết Bàn Thanh Tịnh

Thân Tứ Đại Trả Về Tứ Đại

Chuyện Trần Gian Để Lại Trần Gian

Ngọc Lưu vui Bước Lên Đàng

Thong Dong Một Cõi Niết Bàn Thong Dong

Ngọc Lưu Hí Ha, Ngọc Lưu Hí Ha

Niết Bàn vui bước, Ngọc Lưu Quay Về

Ngọc Lưu Hí Ha, Ngọc Lưu Hí Ha

Niết Bàn vui bước, Ngọc Lưu Quay Về

Bạn thân mến,

Bài Chuông Ngân là một tác phẩm đặc biệt, vì vừa là bài hát, mà cũng vừa là bài xướng, được sử dụng trong nghi lễ di quan của anh Cao Ngọc Lưu.

Khác với những bài xướng bình thường, bài “Chuông Ngân” vừa mang giá trị tâm linh, vừa có tính nghe – cảm – rung động, giúp cho người quay về và người ở lại cùng

trải nghiệm bình an, tĩnh lặng và an vui trong những phút giây cuối cùng của nghi lễ.

Trong nghi lễ di quan, tiếng chuông ngân không chỉ là âm thanh vật lý, mà còn là cửa mở dẫn vào an nhiên, nơi mọi phiền não, sầu đau, và buồn khổ được thanh lọc và hòa tan.
Câu:

“Chuông ngân mở cửa an nhiên”

là trái tim của bài nhạc, bởi chính qua tiếng chuông, người quay về được dẫn vào trạng thái bình an, và người ở lại được tịnh lòng, nương vào sự bình an ấy.

Tiếng chuông ngân vang, rung động trong không gian, xóa tan mọi trầm luân, não phiền, tạo ra một nhịp sống yên lặng nhưng đầy sức sống, nhịp mà tất cả những ai cùng bước theo quan tài đều có thể cảm nhận sâu sắc.

Bài “Chuông Ngân” thường được người chủ lễ xướng tụng toàn bộ từ đầu đến cuối trước khi di dời quan tài. Người chủ lễ không chỉ hát hay xướng, mà còn dẫn dắt nhịp điệu tâm linh của tất cả mọi người tham gia, giúp cho họ giữ bình an, tĩnh lặng và tỉnh tại, ngay cả khi đang bước theo hành trình di chuyển quan tài, ra xe hoặc ra nơi hỏa thiêu/chôn cất.

Điều đặc biệt là bài “Chuông Ngân” không chỉ dành cho người quay về, mà còn dành cho những người ở lại, giúp cho họ giữ nhịp tâm an, không phiền não, không sợ hãi, và đồng thời tặng bình an cho người quay về.

Khi xướng và nghe bài này, mọi bước chân đều trở thành nhịp điệu của tĩnh lặng, mỗi hơi thở hòa cùng âm thanh

chuông, tạo ra một dòng năng lượng dịu dàng và bao la, giúp cho người quay về được an nhiên, và bước vào Niết Bàn thanh tịnh.

Những câu trong bài, như:

“Chuông ngân vọng tiếng chuông ngân / Sạch tan mọi cõi trầm luân não phiền” thể hiện quá trình thanh lọc, nơi âm thanh chuông, xóa tan đi mọi phiền muộn, rũ bỏ mọi trầm luân của thân xác và tâm thức, tạo ra không gian nhẹ nhàng, thanh thản, giúp người quay về không còn đau đớn hay sợ hãi, và người ở lại giữ tâm bình an, vững chãi bước theo.

Câu:

“Quê nhà vui bước Niết Bàn Thanh Tịnh” là câu gợi lên niềm vui tinh thần, nhắc rằng, hành trình quay về là một hành trình vui vẻ, thanh thản, nơi người quay về không còn bị ràng buộc, và người ở lại cùng trải nghiệm niềm vui của sự thanh thản này.

Đây là bản chất của “Hí Ha” trong các câu cuối, không phải cười vui theo nghĩa trần tục, mà là niềm vui thuần khiết, tự tại, an nhiên, hòa hợp với Niết Bàn.

Các câu trung tâm:

“Thân tứ đại trả về tứ đại / Chuyện trần gian để lại trần gian / Ngọc Lưu vui bước lên đàng / Thông dong một cõi Niết Bàn thông dong” tiếp nối hành trình từ trả lại thân xác về nguyên lý tự nhiên, buông bỏ mọi ràng buộc trần gian, đến bước đi thông dong, hòa nhập với Niết Bàn.

Khi xướng, người xướng và người đi cùng bước, tạo ra một dòng tương tác tinh thần, nơi người ở lại giữ tĩnh lặng, bình an, người đi vui vẻ, an nhiên, tất cả đồng hành trong niềm vui thuần khiết.

Câu cuối:

“Ngọc Lưu Hí Ha, Ngọc Lưu Hí Ha / Niết Bàn vui bước
Ngọc Lưu Quay Về” là đỉnh cao của sự vui vẻ quay về, nhân mạnh rằng, người đi thật sự vui vẻ, an nhiên, và không còn khổ đau.

Cụm từ “Hí Ha” trong bài không phải là tiếng cười trần tục, mà là biểu hiện tinh thần của sự an nhiên, nhẹ nhàng, tĩnh lặng và vui vẻ thuần khiết.

Người xướng và người đi cùng hòa nhịp trong niềm vui này, tạo ra một sự tương tác đẹp nhất giữa người ở lại và người quay về, nơi bình an được lan tỏa mạnh mẽ và trọn vẹn.

Ngoài ra, bài “Chuông Ngân” còn là công cụ quan trọng để hướng dẫn nhịp điệu hành trình di quan. Người chủ lễ xướng tụng toàn bộ bài trước khi di chuyển quan tài, sau đó dẫn đường, tụng lại từng đoạn khi quan tài rời khỏi nhà quàn, giúp cho người đi theo quan tài được an trú, người ở lại giữ nhịp tâm bình an, tránh mọi sợ hãi, hoang mang hay đau buồn.

Đây là một tương tác thực sự, nơi những người ở lại tặng bình an cho người quay về, và chính sự bình an đó giúp cho người quay về vui vẻ bước về Niết Bàn.

Tóm lại, trái tim của bài “Chuông Ngân” chính là câu “Chuông ngân mở cửa an nhiên”. Qua tiếng chuông ngân, mọi phiền não được tan biến, người quay về vui vẻ, nhẹ nhàng, người ở lại tĩnh lặng, bình an, và tất cả cùng bước đi trong nhịp điệu an nhiên và yêu thương, tạo ra một tương tác đẹp nhất, trọn vẹn nhất, mà bất cứ nghi lễ nào cũng khó có thể đạt được, nếu thiếu sự tụng niệm và cảm nhận này.

Vì vậy, bài Chuông Ngân không chỉ là âm nhạc, không chỉ là xướng tụng, mà là công cụ tâm linh để duy trì bình an cho tất cả những ai cùng bước theo hành trình cuối cùng của người thân, và cũng là công cụ giáo dục về sự an nhiên, tĩnh lặng, và vui vẻ thuần khiết trong sinh tử.

Câu 1: “Chuông ngân vọng tiếng chuông ngân”

Câu mở đầu của bài Chuông Ngân lập tức tạo ra không gian tâm linh riêng biệt, nơi âm thanh chuông ngân không còn là tiếng chuông vật lý bình thường, mà trở thành một phương tiện dẫn tâm.

Khi xướng câu này, người chủ lễ vừa xướng vừa dẫn nhịp cho toàn bộ nghi lễ di quan, tạo ra một dòng năng lượng tinh thần mà cả người đi theo quan tài và người ở lại, đều cảm nhận được. Tiếng chuông ngân vang lên, chạm vào tâm thức, khiến cho mọi phiền não, khổ đau hay sợ hãi dần tan biến, nhường chỗ cho tĩnh lặng, bình an và thanh tịnh.

Người đi theo quan tài, ngay cả khi nhìn thấy sự ra đi cuối cùng của người thân, cũng không còn nặng lòng, lo sợ hay đau buồn, mà cảm nhận một sự dẫn dắt an toàn và yên ổn.

Họ hòa nhịp từng bước chân, từng hơi thở với âm thanh chuông, tạo ra một dòng chảy tinh thần thanh thản. Người ở lại cũng không ngoại lệ, nhờ tiếng chuông mà giữ tâm an, không bị cuốn theo cảm xúc bi thương hay tiếc nuối, đồng hành cùng người quay về trong sự yên lặng và tĩnh lặng tuyệt đối.

Điều quan trọng là câu này nhắc nhở chúng ta rằng, tiếng chuông ngân là cầu nối giữa hai thế giới: người quay về và người ở lại cùng cảm nhận năng lượng an nhiên, cùng bước theo nhịp điệu bình an.

Khi xướng đứng và cảm nhận sâu sắc, mọi bước chân đều trở nên nhẹ nhàng, không còn phiền não, và người đi bắt đầu hành trình tinh thần trong sự dẫn dắt của âm thanh thiêng liêng, nơi bình an được lan tỏa tự nhiên và liên tục.

Câu 2: “Sạch tan mọi cỗi trâm luân não phiền”

Câu này là câu tiếp nối trực tiếp của câu đầu, và nhấn mạnh tác dụng thanh lọc tâm thức của tiếng chuông. Khi xướng câu này, hình ảnh mọi cỗi trâm luân và phiền não tan biến được khắc sâu trong tâm trí, giúp cho người đi theo quan tài bước đi trong nhẹ nhàng, tĩnh lặng, không còn sợ hãi hay lo âu.

Người quay về trải nghiệm cảm giác tâm thức được rũ bỏ gánh nặng, mọi phiền não, sầu khổ của trần gian dần lắng xuống, nhường chỗ cho sự an nhiên và vui vẻ thuần khiết.

Người ở lại, khi xướng câu này, cũng tịnh lòng, giữ nhịp điệu bình an, đồng hành tinh thần với người quay về. Đây là một hình thức tương tác sâu sắc, nơi bình an từ người ở

lại tương tác trực tiếp với người quay về, giúp họ bước đi vui vẻ và an nhiên.

Khi xướng câu này, chúng ta có thể quán chiếu rằng, mọi muộn phiền, đau đớn hay sầu khổ của thân xác và tâm thức của người quay về, đều được hòa tan vào nhịp chuông, và sự thanh thản ấy trở thành năng lượng dẫn dắt hành trình cuối cùng của người thân.

Câu này cũng nhắc nhở chúng ta rằng, nghi lễ không chỉ là hình thức, mà còn là công cụ thực hành tâm linh, giúp cho tất cả mọi người chúng ta giữ tâm bình an, tĩnh lặng và vui vẻ trong suốt hành trình di quan, từ khi quan tài rời nhà quàn, cho đến khi xuống xe, bước vào nơi hỏa thiêu hoặc chôn cất.

Khi xướng và cảm nhận câu này, mọi bước chân, mọi nhịp thở đều hòa vào dòng năng lượng thanh thản, và đây chính là sự tương tác đẹp nhất, nơi bình an của người ở lại trở thành món quà tinh thần cho người quay về.

Câu 3: “Chuông ngân mở cửa an nhiên”

Đây chính là trái tim của bài “Chuông Ngân”, câu tập trung toàn bộ ý nghĩa bình an và niềm vui quay về. Tiếng chuông ngân không chỉ là âm thanh, mà còn mở ra một cánh cửa tâm linh, nơi người quay về bước vào trạng thái an nhiên tuyệt đối, không còn lo âu hay phiền muộn.

Khi xướng câu này, người quay về cảm nhận được sự dẫn dắt tinh thần, từng bước chân hòa nhịp với nhịp chuông, tâm hoàn toàn bình an và tự tại.

Người xướng, khi đọc câu này, cũng trở về với chính mình, giữ tâm an, tĩnh lặng, và đồng thời tặng bình an cho những người đồng hành đi theo quan tài hay đi theo sau.

Đây là sự tương tác tinh thần trọn vẹn nhất trong nghi lễ di quan: âm thanh chuông dẫn dắt người quay về, người xướng giữ tâm bình an, tạo thành một dòng năng lượng thanh thản lan tỏa, giúp tất cả những người cùng bước theo quan tài cảm nhận vui vẻ, nhẹ nhàng, không phiền não.

Câu này cũng nhấn mạnh rằng, niềm vui của người quay về bắt đầu từ sự tĩnh lặng của người ở lại. Khi xướng đúng, tiếng chuông trở thành nhịp dẫn tâm, giúp cho cả người quay về và người ở lại cùng hòa vào một trạng thái an nhiên, vui vẻ, và tự tại tuyệt đối.

Đây cũng là lý do chính mà câu này trở thành trái tim của bài “Chuông Ngân”, vì qua nó, mọi phiền não đều được thanh lọc, và hành trình di quan trở nên nhẹ nhàng, tĩnh lặng và trọn vẹn.

Câu 4: “Quê nhà vui bước Niết Bàn Thanh Tĩnh”

Câu này mở ra hình ảnh thiêng liêng và đầy bình an của người quay về, nơi Niết Bàn được miêu tả như quê nhà, nơi thân thuộc, an nhiên, và trọn vẹn.

Khi xướng câu này trong nghi lễ di quan, người đi theo quan tài cảm nhận được sự chào đón của cõi thanh tịnh, như thể bước vào một miền đất không còn khổ đau, sầu bi hay ràng buộc trần gian.

Người ở lại, khi nghe câu này, cũng cùng hòa nhịp với năng lượng vui vẻ và an nhiên ấy, giữ tâm bình an và tĩnh lặng để cùng đồng hành tinh thần với người quay về.

Điều đặc biệt là câu này nhắc nhở rằng, Niết Bàn không phải là nơi xa xôi, mà là trạng thái bình an trọn vẹn mà người quay về và người ở lại cùng tạo ra thông qua tụng niệm và nhịp bước.

Trong nghi lễ, khi bước theo quan tài và nghe câu này, mọi phiền muộn, lo âu hay buồn sầu dần tan biến, nhường chỗ cho niềm vui nhẹ nhàng, tĩnh lặng, và thanh thản. Người đi theo quan tài bước đi trong niềm vui thuần khiết, cảm nhận sự tự tại và thông dong, không còn đau đớn hay sợ hãi.

Người ở lại, bằng nhịp bước và tĩnh lặng của mình, chính là nguồn năng lượng dẫn dắt người quay về, tạo nên một vòng tròn bình an và tương tác tinh thần trọn vẹn.

Câu này còn nhấn mạnh rằng, quay về Niết Bàn là hành trình vui vẻ, nhẹ nhàng, không phải khổ đau hay bi lụy. “Quê nhà” ở đây, cũng là hình ảnh biểu tượng, giúp mọi người cảm nhận sự gần gũi và an nhiên, làm giảm mọi lo âu trong hành trình di quan.

Khi người chủ lễ xướng đúng và cảm nhận sâu sắc, mọi bước chân của những người thân đi theo quan tài, hay theo sau, đều trở thành những bước đi trong bình an, và người quay về thực sự vui vẻ bước vào Niết Bàn thanh tịnh, hòa cùng năng lượng yên lặng và an nhiên mà người ở lại trao tặng.

Câu 5: “Thân Tứ Đại Trả Về Tứ Đại”

Câu này nhấn mạnh sự trở về với nguyên lý tự nhiên của thân xác, nơi mọi vật chất của con người – Tứ Đại (đất, nước, gió, lửa) – trở lại với cội nguồn vốn có.

Khi xướng câu này trong nghi lễ di quan, người đi theo quan tài cảm nhận rằng, thân xác của người thân không còn là gánh nặng, mà chỉ là phương tiện tạm bợ trên hành trình trần gian. Người quay về được dẫn vào trạng thái bình an, vì nhận ra rằng, mọi sự vật đều có chu kỳ sinh diệt, không có gì là mãi mãi.

Người ở lại, khi nghe và đồng hành, cũng tịnh tâm, giữ nhịp bước đi bình an, không còn bám víu vào thân xác của người thân, ngược lại cùng người quay về hòa nhịp trong dòng năng lượng thanh thản.

Đây chính là một tương tác tinh thần sâu sắc, nơi bình an của người ở lại trao tặng cho người quay về, và người quay về nhận về bình an đó để bước đi nhẹ nhàng, vui vẻ và tự tại.

Câu này, cũng còn mang ý nghĩa rằng, trả về Tứ Đại là bước đầu của sự giải thoát. Khi xướng câu này, người xướng và người thân đi theo phía sau cùng nhận thức rõ ràng về vô thường và bản thể, giúp giữ bình an trong toàn bộ hành trình di quan, từ bước chân đầu tiên theo quan tài, cho đến khi kết thúc hành trình.

Câu 6: “Chuyện Trần Gian Để Lại Trần Gian”

Câu này nhắc nhở chúng ta rằng, mọi ràng buộc, mọi lo toan nơi trần gian đều nên được để lại trần gian. Người đi

theo quan tài, khi nghe câu này, cảm nhận sự buông bỏ trọn vẹn, không còn lo nghĩ, tiếc nuối hay hối tiếc về những chuyện đời thường. Đây là bước quan trọng để tâm người quay về nhẹ nhàng, thanh thản và vui vẻ, sẵn sàng bước vào cõi Niết Bàn thanh tịnh.

Người ở lại, khi nghe câu này, cũng tịnh tâm và an trú, đồng thời giúp cho người quay về cảm nhận rằng, không còn gì ràng buộc, chỉ còn bình an và tĩnh lặng. Khi xướng đúng, câu này trở thành một nhịp cầu kết nối giữa người quay về và người ở lại, tạo nên vòng tròn bình an, nơi niềm vui và an nhiên được trao và nhận.

Câu này cũng nhấn mạnh rằng, buông bỏ trần gian không có nghĩa là không còn yêu thương, mà là cho phép người quay về được tự do, nhẹ nhàng, và hòa nhập với cõi Niết Bàn mà không còn bị ràng buộc bởi những điều vật chất hay phiền muộn.

Câu 7: “Ngọc Lưu vui Bước Lên Đàng”

Câu này là biểu hiện về hình ảnh tinh thần của niềm vui và sự tự tại. Khi nghe xướng, người quay về bước đi với tâm an nhiên, cảm nhận sự vui vẻ lan tỏa khắp tâm thức, thì người ở lại, nhờ nghe câu này, cùng hòa nhịp với năng lượng vui vẻ ấy, giữ tâm bình an và đồng hành tinh thần với người quay về.

Trong nghi lễ di quan, câu này tạo ra một nhịp điệu vui vẻ nhưng tĩnh lặng, giúp mọi bước chân không còn nặng nề, không sợ hãi, mà thông dong và tự tại. Người quay về, nhờ nhịp điệu này, cảm nhận rằng hành trình quay về là một hành trình an vui, không còn phiền não hay buồn bã.

Người ở lại, bằng sự quán niệm và tĩnh lặng của mình, nhận ra nguồn năng lượng dẫn dắt người quay về, tạo nên một tương tác tinh thần hoàn hảo.

Câu này cũng nhấn mạnh rằng, niềm vui của người quay về không phải niềm vui trần tục, mà là niềm vui thuần khiết, tự tại, hòa hợp với Niết Bàn, và người ở lại chính là người trao tặng niềm vui đó thông qua xướng niệm và tâm bình an.

Câu 8: “Thong Dong Một Cõi Niết Bàn Thong Dong”

Câu này là sự khẳng định cuối cùng về trạng thái tự tại và thong dong của người quay về. Khi xướng câu này, người quay về bước vào cõi Niết Bàn với tâm hồn nhẹ nhàng, không phiền não, không sợ hãi, trải nghiệm niềm vui thuần khiết của sự an nhiên tuyệt đối.

Còn người ở lại, khi nghe và đồng hành, cũng tịnh lòng, giữ nhịp tâm bình an, đồng thời trao năng lượng bình an cho người quay về, giúp cho họ bước đi vui vẻ, nhẹ nhàng và tự tại trọn vẹn.

Trong nghi lễ, câu này giúp mỗi bước chân đi theo quan tài trở nên nhịp nhàng, bình an và trọn vẹn, đồng thời tạo ra tương tác tinh thần mạnh mẽ giữa người quay về và người ở lại, nơi niềm vui, an nhiên và bình an được lan tỏa.

Người quay về thật sự cảm nhận được sự thong dong và tự tại, và người ở lại trở thành nhịp cầu dẫn dắt, trao tặng bình an và niềm vui cho người quay về.

Câu này cũng nhắc nhở chúng ta rằng, Niết Bàn không phải là một cõi ở xa xôi, mà là trạng thái tâm linh mà người quay về và người ở lại cùng tạo ra, thông qua lời xướng, nhịp bước và tâm bình an, tạo nên một hành trình đi quan nhẹ nhàng, tĩnh lặng, và vui vẻ trọn vẹn.

Câu 9: “Ngọc Lưu Hí Ha, Ngọc Lưu Hí Ha”

Câu này là điểm nhấn vui vẻ tinh thần đầu tiên trong phần cuối của bài “Chuông Ngân”. “Hí Ha” không phải là tiếng cười trần tục, mà là cảm nhận niềm vui thuần khiết, nhẹ nhàng và tự tại, biểu hiện trạng thái an nhiên tuyệt đối của người quay về.

Khi xướng câu này, người đi theo quan tài cảm nhận niềm vui trọn vẹn, nên không còn sợ hãi hay buồn phiền. Từng nhịp “Hí Ha” như một bước chân nhẹ nhàng, một hơi thở tự tại, giúp người quay về vui vẻ và thông dong bước về Niết Bàn.

Người ở lại, khi nghe câu này, hòa nhịp tinh thần với người quay về, giữ tâm bình an và tĩnh lặng, đồng thời trao năng lượng vui vẻ cho người quay về.

Đây là sự tương tác tuyệt vời, nơi niềm vui và bình an không chỉ là trải nghiệm cá nhân, mà là sự trao và nhận. Người xướng, người đi, và những người đồng hành đều cảm nhận cùng một nhịp điệu an nhiên và hạnh phúc tinh thần, tạo nên một vòng tròn bình an trọn vẹn.

Câu này cũng còn nhắc nhở chúng ta rằng, niềm vui trong nghi lễ không phải nông cạn, mà là niềm vui sâu sắc, thanh tịnh, nơi người quay về hòa mình vào cõi Niết Bàn và người ở lại giữ tâm an để đồng hành trọn vẹn, giúp mọi

bước chân trong hành trình di quan trở nên nhẹ nhàng, vui vẻ, và tự tại.

Câu 10: “Niết Bàn vui bước Ngọc Lưu Quay Về”

Câu này là sự tiếp nối ý nghĩa của câu 9, nhấn mạnh rằng, niềm vui của người quay về đã trở thành hành trình thực sự trong Niết Bàn.

Khi xướng câu này, người đi theo quan tài cảm nhận sự chào đón và thanh thản tuyệt đối, nơi không còn khổ đau, phiền não hay sợ hãi. Họ bước đi với niềm vui tự tại, cảm nhận tất cả nhẹ nhàng và thanh thản, không còn ràng buộc trần gian.

Người ở lại, khi nghe câu này, tiếp tục giữ tâm bình an, đồng hành cùng người quay về trong từng nhịp bước, đồng thời tặng năng lượng vui vẻ và bình an, giúp người quay về bước đi an nhiên, tự tại và trọn vẹn.

Câu này cũng còn nhấn mạnh rằng, niềm vui trong hành trình quay về không chỉ là cảm xúc của người quay về, mà còn là kết quả của tương tác tinh thần giữa người quay về và người ở lại.

Câu 11: “Ngọc Lưu Hí Ha Ngọc Lưu Hí Ha”

Câu này là sự lặp lại của niềm vui thuần khiết, củng cố tinh thần tự tại và hạnh phúc tuyệt đối của người quay về. Khi xướng câu này, người quay về cảm nhận sự vui vẻ lan tỏa toàn thân và tâm thức, như bước vào một miền đất thanh tịnh, nơi không còn sầu muộn hay phiền não.

Người ở lại, đồng thời, giữ tâm an và nhịp điệu bình an, hòa nhịp với niềm vui của người quay về, tạo ra một dòng năng lượng vui vẻ và tĩnh lặng lan tỏa mạnh mẽ.

Câu này cũng nhấn mạnh rằng, niềm vui của người quay về được củng cố nhờ sự bình an và tĩnh lặng của người ở lại, nơi mọi phiền não và sợ hãi đều tan biến và nhường chỗ cho niềm vui tinh thần thuần khiết và tự tại tuyệt đối.

Khi người xướng hoặc nghe và cảm nhận sâu sắc được câu này, mọi bước chân theo quan tài đều trở nên nhẹ nhàng, vui vẻ, và an nhiên, đồng thời tạo ra sự tương tác đẹp nhất giữa người quay về và người ở lại, nơi bình an và niềm vui được trao và nhận trọn vẹn.

Câu 12: “Niết Bàn vui bước Ngọc Lưu Quay Về”

Câu cuối cùng của bài là sự khẳng định tuyệt đối về trạng thái an nhiên, vui vẻ và tự tại của người quay về. Khi xướng câu này, người đi theo quan tài hoàn toàn hòa nhập vào Niết Bàn, nơi không còn khổ đau, phiền não hay sợ hãi. Họ bước đi với tâm hồn thanh thản, vui vẻ, và tự tại, cảm nhận sự bình an trọn vẹn từ bên trong lan tỏa ra ngoài.

Người ở lại, khi nghe câu này, cũng giữ tâm bình an, tĩnh lặng, đồng thời trao năng lượng bình an và niềm vui cho người quay về, giúp cho họ bước đi an nhiên, vui vẻ, và tự tại trọn vẹn.

Đây là câu nhấn mạnh mẽ nhất về tương tác tinh thần giữa người quay về và người ở lại, nơi niềm vui và bình an được trao và nhận, tạo ra một vòng tròn hoàn chỉnh của hạnh phúc, an nhiên và tĩnh lặng.

Câu này cũng nhắc rằng, Niết Bàn không phải ở cõi nào đó xa xôi, mà là trạng thái bình an và vui vẻ mà người đi và người ở cùng nhau tạo ra thông qua nhịp tụng, nhịp bước và tâm an, làm cho hành trình đi quan trở nên nhẹ nhàng, thanh thản, và trọn vẹn.

Người quay về thực sự cảm nhận niềm vui thuần khiết, và người ở lại trở thành nhịp cầu dẫn dắt, trao tặng bình an và niềm vui cho người quay về.

Khi người chủ lễ xướng bài “Chuông Ngân” trong nghi lễ đi quan, chúng ta không chỉ đang thực hiện một nghi lễ hình thức, mà còn đang tạo ra một hành trình tâm linh đầy ý nghĩa, nơi người đi theo quan tài và người ở lại cùng nhau tạo nên một dòng năng lượng bình an và tự tại.

Mỗi câu trong bài xướng không chỉ là lời xướng, mà là công cụ dẫn dắt tâm thức, giúp người quay về bước đi nhẹ nhàng, vui vẻ và tự tại, trong khi, người ở lại giữ nhịp tâm bình an, tịnh lòng, và đồng hành tinh thần với người quay về.

Cuối cùng, có thể nói, bài Chuông Ngân không chỉ là một bài hát hay xướng, mà còn là công cụ dẫn tâm, nơi trao đổi năng lượng bình an, và tạo ra sự tương tác tinh thần tuyệt vời giữa người quay và người ở lại.

Mỗi câu, mỗi lời xướng, mỗi bước chân, đều góp phần tạo nên một dòng năng lượng bình an, giúp cho người quay về vui vẻ, nhẹ nhàng và an nhiên tuyệt đối, trong khi, người còn sống giữ tâm tĩnh lặng, bình an và đồng hành tinh thần, trở thành nguồn năng lượng dẫn dắt tuyệt vời cho người quay về.

Bài “Chuông Ngân” nhắc nhở chúng ta rằng, bình an không chỉ là trạng thái cá nhân, mà còn là một hành trình tương tác, nơi người quay về và người ở lại cùng nhau tạo ra nhịp điệu thanh thản, niềm vui thuần khiết, và niềm an nhiên tuyệt đối.

Khi thực hành đúng, mọi bước chân theo sau quan tài trở nên nhịp nhàng, tĩnh lặng và vui vẻ, nhờ đó, người quay về trong bình an, và người ở lại nhận được hạnh phúc, tĩnh lặng và thanh thản trọn vẹn.

Vì thế, bài Chuông Ngân là một món quà tinh thần cho người quay về và cho những người còn sống hay ở lại, bài này nhắc nhở chúng ta rằng, trong mọi hành trình chia tay, bình an, tĩnh lặng, và vui vẻ thuần khiết chính là món quà quý giá nhất mà chúng ta có thể trao tặng cho nhau.

Khi xướng hay hát, khi đi theo nhịp chuông, tất cả hãy cùng hòa vào một vòng tròn yêu thương, bình an và hạnh phúc, nơi niềm vui, sự tự tại và an nhiên được chia sẻ trọn vẹn giữa những người còn sống và người quay về.

Dưới đây là phần hướng dẫn thực hành bài “Chuông Ngân”, nhấn mạnh cách xướng, nhịp đi, và tâm thế của người đi và người ở lại để đạt được bình an và tương tác tinh thần trọn vẹn.

Hướng dẫn thực hành bài Chuông Ngân trong nghi lễ đi quan

1. Chuẩn bị tâm trước khi xướng

Trước khi bắt đầu xướng bài “Chuông Ngân”, người chủ lễ xướng và những người đi theo quan tài cần tịnh tâm, thở sâu, và cảm nhận nhịp điệu bình an trong cơ thể.

Hãy dành vài phút để buông bỏ phiền muộn, lo âu, sầu bi, và tập trung vào mục tiêu chính: tạo ra dòng năng lượng bình an cho người quay về và cho chính mình.

Người xướng không chỉ xướng hay hát, mà còn dùng tiếng chuông và câu xướng để trở thành nhịp cầu dẫn tâm, trao bình an cho người quay về và nhận lại bình an từ chính sự tĩnh lặng của mình.

2. Nhịp đi theo chuông

Khi nghe xướng, nhịp bước của người đi theo quan tài nên nhẹ nhàng, thông dong, hòa nhịp với nhịp chuông. Mỗi bước chân không gấp gáp hay nặng nề, mà là bước đi trong tĩnh lặng, an nhiên, và tự tại. Người đi nên cảm nhận từng nhịp bước như một phần của âm thanh chuông, để mọi phiền não tan biến, nhường chỗ cho niềm vui và bình an.

3. Cách xướng bài Chuông Ngân

Người chủ lễ xướng toàn bộ bài “Chuông Ngân” trước khi di dời quan tài. Khi xướng:

Phát âm chậm, rõ từng câu, không vội vã; mỗi câu là một nhịp tâm thức, một dòng năng lượng bình an.

Cảm nhận ý nghĩa của từng câu, ví dụ: câu “Chuông ngân mở cửa an nhiên” là cánh cửa bình an mở ra, câu “Ngọc Lưu Hí Ha” là niềm vui thuần khiết, tự tại.

Hướng tâm đến người quay về: quán chiếu về người quay về bước đi nhẹ nhàng, vui vẻ, và an nhiên, đồng thời truyền năng lượng bình an qua lời xướng.

4. Vai trò của người đi theo quan tài

Người đi theo quan tài không chỉ là người chứng kiến, mà là người đồng hành tinh thần với người quay về. Họ nên hòa nhịp từng bước chân, từng hơi thở với nhịp xướng, giữ tâm tĩnh lặng, an nhiên, không buồn sâu hay lo sợ.

Khi mọi người cùng đồng hành trong tâm thế bình an và vui vẻ, người quay về sẽ cảm nhận rõ rệt niềm vui thuần khiết và an nhiên, bước đi nhẹ nhàng và thanh thản.

5. Tương tác giữa người xướng và người quay về

Bình an không chỉ là trải nghiệm cá nhân mà là một tương tác tinh thần. Người xướng trao bình an, niềm vui và năng lượng tĩnh lặng, người quay về nhận và phản hồi bằng bước chân thông dong, và an nhiên về cõi Niết Bàn. Đây là vòng tròn trao và nhận, nơi mọi phiền não, sầu bi hay lo sợ đều tan biến, và niềm vui, an nhiên được lan tỏa trọn vẹn.

6. Nhịp đi tiếp nối cho đến khi kết thúc nghi lễ

Sau khi xướng xong toàn bộ bài “Chuông Ngân”, người chủ lễ đi trước dẫn đường, và tiếp tục xướng nhịp điệu bình an cho đến khi quan tài được đưa ra xe hoặc đến chỗ hỏa thiêu hay chôn cất.

Người đi theo nên giữ nhịp đi nhẹ nhàng, hòa nhịp với lời xướng, không nên nói nhiều, mà nên cảm nhận sự bình an

lan tỏa từ nhịp chuông, nhịp bước, và từ tâm tĩnh lặng của những người khác.

7- Tâm niệm cuối cùng khi kết thúc

Khi nghi lễ kết thúc, cả người đi theo quan tài và người xướng nên ngồi tĩnh lặng vài phút, cảm nhận năng lượng bình an lan tỏa khắp tâm thức, ghi nhận rằng, mọi phiền não, sợ hãi hay buồn đau đã được thanh lọc, và niềm vui, an nhiên, và bình an được giữ trọn vẹn trong tâm.

Đây là món quà tinh thần quý giá nhất mà người ở lại trao tặng cho người quay về, đồng thời củng cố tâm an cho chính bản thân mình.

Có thể nói, bài Chuông Ngân không phải chỉ là bài xướng tụng, mà còn là một phương tiện dẫn tâm, tạo ra tương tác tinh thần giữa người quay về và người ở lại.

Khi xướng đúng, nhịp đi, nhịp thở, tâm niệm và âm thanh hòa làm một, tạo ra dòng năng lượng bình an, vui vẻ, và tự tại tuyệt đối. Người đi theo quan tài bước đi nhẹ nhàng, an nhiên, vui vẻ và thông dong, người ở lại giữ tâm bình an, tĩnh lặng, và trao niềm vui cho người quay về, tạo nên vòng tròn hoàn hảo của bình an và niềm vui tinh thần.

Nhờ sự thực hành này, mọi phiền não, khổ đau, sợ hãi hay buồn bã, đều tan biến, nhường chỗ cho niềm vui thuần khiết, an nhiên và bình an tuyệt đối.

Đây là sự tương tác đẹp nhất, là một món quà tinh thần quý giá mà người còn sống có thể trao cho người quay về, và cũng là cách để người ở lại giữ tâm an, tĩnh lặng và vui vẻ trọn vẹn.

Bài “Chuông Ngân” vì thế, là hành trình di quan đầy ý nghĩa, nơi người quay về và người ở lại cùng nhau tạo nên nhịp điệu, niềm vui và bình an, giúp cho người quay về bước vào Niết Bàn vui vẻ, nhẹ nhàng và thanh thản, và người còn sống trở về với tâm tĩnh lặng, an nhiên và hạnh phúc trọn vẹn.

Khi xướng tụng, nên bước đi và cảm nhận đúng, vì mọi hành trình chia tay đều trở thành món quà tinh thần đẹp nhất, nơi bình an, niềm vui và sự tự tại được trao và nhận trọn vẹn.

(Video tham khảo Youtube Channel @TUONGTACLA)

NGHI THỨC TRẢI TRO RA BIỂN – HÀNH TRÌNH CỦA MỘT CÔI QUAY VỀ

1- Ý nghĩa và tinh thần của nghi lễ

Trải tro ra biển là một trong những nghi lễ thiêng liêng và sâu sắc nhất trong truyền thống tiền biết người đã khuất. Khi thân tứ đại trả về tứ đại, tro cốt trở lại với đất, nước, gió, lửa, thì biển chính là nơi tượng trưng cho sự bao dung, dung chứa và hồi sinh.

Biển không giữ lại, nhưng cũng không mất đi; biển ôm trọn và hóa giải tất cả, để mỗi hạt tro trở thành một phần của vòng tuần hoàn mới, nhẹ nhàng và tự tại.

Trong truyền thống tâm linh, biển là mẹ, là nơi khởi sinh sự sống. Khi một người được trải tro ra biển, tức là họ quay về với nguồn gốc ban sơ, trở thành một phần của thiên nhiên, hòa vào hơi thở vô cùng của đất trời.

Đó là hình ảnh viên mãn của “Quay Về”, không còn ranh giới giữa sống và chết, không còn sầu bi hay chia lìa, mà chỉ còn sự tiếp nối và tĩnh lặng trong cõi vô cùng.

Bài “Quay Về” trong nghi lễ này đóng vai trò như sợi chỉ dẫn tâm thức của người quay về đi trong bình an. Khi mọi người cùng tụng bài này, tâm thức của người tụng và người được trải tro hòa vào một nhịp điệu tĩnh lặng, làm cho năng lượng trong không gian được thanh lọc, để thân và tâm đều an trú trong trạng thái bình an tuyệt đối.

Đây không chỉ là một nghi lễ tiễn biệt, mà còn là nghi thức hồi sinh của ý thức bình an, giúp cho người ở lại giải thoát khỏi đau buồn, và người quay về hòa nhập vào cõi trong lành, tịnh khiết.

Hình ảnh hoa cúc trắng rơi xuống biển cùng tro bụi là một biểu tượng tuyệt đẹp: hoa tượng trưng cho tâm trong sáng, cho niềm thương thanh thản, còn biển tượng trưng cho sự bao dung vô lượng. Khi hoa và tro cùng hòa tan, mọi ranh giới tan biến, chỉ còn lại tình thương, bình an và sự quay về trọn vẹn.

2. Hướng dẫn thực hành nghi lễ trải tro ra biển

Chuẩn bị trước nghi lễ

Thời gian: thường chọn buổi sáng sớm hoặc lúc hoàng hôn, khi gió nhẹ và mặt biển yên ả, tượng trưng cho tâm tĩnh, lòng an.

Địa điểm: chỉ nên trải tro ở khu vực được chính quyền địa phương cho phép, để bảo đảm sự tôn trọng và hài hòa với môi trường tự nhiên.

Thuyền hoặc tàu nhỏ: chỉ nên đi với số lượng người vừa phải (người thân thiết nhất), để giữ sự yên tĩnh và trang nghiêm.

Vật phẩm cần thiết:

- Hũ tro cốt
- Ảnh người quá cố (nếu có, để trong khung nhỏ hoặc bao nilon trong suốt)
- Một lò nhỏ đựng trầm (nên dùng loại có nắp để tránh gió tạt)

- Hai cây nến trong ly (loại dùng ngoài trời, để ánh sáng được giữ vững)
- Một đĩa trái cây tươi – biểu tượng cho lòng biết ơn
- Hoa cúc trắng – mỗi người cầm vài cánh hoặc một đóa
- Chuông nhỏ – người chủ lễ cầm, để dẫn nghi thức
- Bài Quay Về in sẵn hoặc mở trên điện thoại
- (Mở nếu cần để giữ nhịp)

TRÌNH TỰ NGHI LỄ

Bước 1: Lên thuyền và thiết lập bàn thờ tạm

Người chủ lễ cùng vài thân quyến thiết lập bàn thờ nhỏ ở mũi hoặc giữa thuyền:

- Ảnh người quá cố đặt ở giữa
- Hũ tro cốt đặt ở giữa, (trước ảnh)
- Lò trầm đặt sau hũ tro cốt và hai ngọn nến hai bên
- Đĩa trái cây đặt sau lò trầm hay đặt qua một bên.

Mọi người cùng chấp tay hướng về bàn thờ, giữ tâm lặng yên.

Người chủ lễ thỉnh thêm ba tiếng chuông, sau đó đọc lời khấn nguyện:

“Nguyện hương linh (tên người quá cố) luôn được bình an và tự tại. Nay thân tứ đại, trả về tứ đại, tro bụi này xin được hòa cùng với biển mẹ, và tâm thức này luôn được an trú trong Tịnh Độ Quốc, thông dong, tự tại, không còn khổ đau, không còn phiền não, mà chỉ còn bình an và thương yêu”.

Bước 2: Thỉnh chuông khai lễ

Khi mọi người đã an vị trên thuyền, người chủ lễ thỉnh ba tiếng chuông. Mỗi tiếng chuông nên để ngân dài, tròn đầy, và tan hẳn rồi mới thỉnh tiếng kế tiếp. Ba tiếng chuông là ba nhịp mở cửa bình an: khai mở tâm, thân, và không gian.

Sau tiếng chuông thứ ba, người chủ lễ nhẹ nhàng nói:

“Hôm nay, chúng ta cùng nhau đưa tiễn tro cốt của (hương linh...) quay về với biển mẹ. Nguyện cho hương linh được an trú trong tịnh độ quốc, nhẹ nhàng, thông dong giữa cõi vô cùng”.

Mọi người nên chấp tay, nhắm mắt trong một phút tĩnh lặng, tưởng niệm và khởi tâm bình an.

Bước 3. Tụng bài “Quay Về” trên đường ra khơi

Khi thuyền bắt đầu rời bến, người chủ lễ tụng chậm rãi bài “Quay Về”, mỗi câu đọc rõ và đều, để mọi người có thể hòa tụng theo (nếu cần có thể dùng mõ để giữ nhịp tụng).

Âm thanh của tiếng chuông, tiếng mõ nhẹ gõ theo nhịp, hòa cùng tiếng sóng, tạo nên một trường năng lượng tĩnh lặng và linh thiêng.

Nếu quãng đường ra khơi dài, bài “Quay Về” có thể tụng nhiều lần, tùy theo thời gian di chuyển. Mỗi lần kết thúc, người chủ lễ nên gõ một tiếng chuông và để mọi người giữ yên lặng trong vài hơi thở trước khi tụng lại.

Cả quá trình này, chính là hành trình đưa tâm thức về nguồn, cũng là hành trình thanh lọc tâm cho người còn sống, như tiếng chuông ngân vang xóa tan mọi phiền não,

chỉ để lại bình an.

Bước 4: Trải tro và thả hoa

Khi lời nguyện kết thúc, người trải tro (thường là người thân nhất) nhẹ nhàng mở nắp bình tro, đứng phía mạn thuyền theo hướng gió, và từ tốn trải tro ra biển.

Người chủ lễ gõ nhẹ tiếng chuông ngân trong suốt thời gian này. Cùng lúc đó, mọi người khác thả từng đóa hoa cúc trắng xuống theo.

Hoa và tro hòa tan vào sóng biển, như tâm người tan vào vô lượng bình an, để lại một vòng tròn sáng nhẹ nhàng trên mặt nước.

Người chủ lễ có thể tụng nhẹ nhàng lại đoạn cuối bài Quay Về:

“Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật, Tiếp Dẫn Hương Linh (tên người quá cố) Siêu Sanh Tịnh Độ Quốc...” tụng ba lần, rồi gõ một tiếng chuông dài báo hiệu kết thúc.

Bước 5: Hồi hướng và hoàn lễ (tùy người chủ lễ lựa chọn)

Sau khi trải tro xong, mọi người cùng hướng về biển, chấp tay, khởi tâm hồi hướng:

Nguyện đem tâm an lành,

Hòa nhập cùng hương linh (tên người quá cố)

Nguyện người về an Tịnh

Người ở lại an bình

Tâm tịnh, trong muôn cõi

Thân an, đời thông dong

Sau đó, người chủ lễ gõ thêm ba tiếng chuông, mỗi tiếng cách nhau bằng hơi thở dài, như ba làn sóng đưa tiễn cuối cùng, rồi nhẹ nhàng cúi đầu.

Bước 6. Kết thúc và thu dọn

Khi nghi lễ hoàn tất, bàn thờ tạm được thu gọn nhẹ nhàng, tránh để lại rác trên biển.

Ảnh người quá cố có thể thả xuống biển cùng tro (nếu gia đình muốn hòa nhập hoàn toàn), hoặc mang về để thờ tại nhà, tùy nguyện của thân quyến.

Có thể nói nghi lễ trải tro ra biển là một hành động vừa tiễn biệt, vừa kết nối. Tiễn biệt vì thân xác đã tan vào biển lớn; kết nối vì tâm linh vẫn còn ở lại trong từng làn sóng, từng hơi gió, từng tiếng chuông ngân.

Bài “Quay Về” chính là hơi thở linh thiêng dẫn cả hai thế giới — người quay và người ở lại — cùng bước qua ranh giới sinh tử bằng tâm bình an và yêu thương.

Khi chúng ta nhìn tro tan vào sóng, hoa trôi trên sóng, chúng ta hiểu ra rằng, chẳng có ai mất đi cả, mà chỉ là sự chuyển hóa từ hình tướng này sang hình tướng khác, như biển vẫn mênh mông, như gió vẫn thổi mãi.

Từ đó, lòng của chúng ta không còn sầu khổ, mà chỉ còn niềm biết ơn và an nhiên sâu thẳm, bởi cuối cùng, ai rồi cũng quay về, với biển, với đất, và với chính cội nguồn của bình an trong mỗi chúng ta.

NGHI LỄ TỤNG “QUAY VỀ” KHI TRÁI TRO RA BIỂN (II)

(Dành cho người chủ lễ và thân quyến –
khoảng 25–30 phút)

I. CHUẨN BỊ TRƯỚC NGHI LỄ

Vật phẩm cần thiết:

- Hũ tro cốt
- Ảnh người quá cố (đặt trong khung nhỏ hoặc bọc trong bao nhựa trong)
- 1 lò trầm nhỏ có nắp (để tránh gió tạt)
- 2 cây nến trong ly
- 1 đĩa trái cây tươi (chuối, cam, táo, hoặc nho)
- Hoa cúc trắng (mỗi người mang vài cánh hoặc 1 đóa)
- Chuông nhỏ (chuông cầm tay hoặc chuông ngỏ)
- Bài Quay Về in sẵn hoặc lưu trên điện thoại

Không gian:

Trên thuyền nhỏ hoặc tàu vừa, yên tĩnh, có thể dừng giữa vùng nước lặng.

Người chủ lễ đứng giữa, các thân nhân đứng quanh, hướng mặt ra biển.

II. NGHI THỨC KHAI LỄ

Người chủ lễ nhẹ nhàng nói:

“Kính thưa hương linh (tên người quá cố)...

Hôm nay, gia đình và bằng hữu cùng hiện diện nơi đây, giữa lòng biển mẹ, để tiễn đưa tro cốt của người trở về với biển cả, nơi mọi khởi đầu và mọi quay về đều gặp nhau.

Nguyện cho hương linh _____ được an trú trong Tịnh Độ Quốc, thông dong, tự tại, như mây trắng bay về trời, như giọt nước tan vào biển cả, vốn không sinh, không diệt, chỉ còn bình an và yêu thương”.

Sau đó thỉnh ba tiếng chuông, mỗi tiếng để ngân dài đến khi tan hết rồi mới thỉnh tiếng kế tiếp.

Mọi người chấp tay, nhắm mắt, giữ im lặng trong 3 hơi thở để tâm được lắng lại.

III. TỤNG BÀI “QUAY VỀ”

Người chủ lễ tụng chậm rãi, rõ ràng từng câu. Mọi người cùng đọc theo, nhịp thở điều hòa, giữ tâm an tịnh.

QUAY VỀ

(tụng chậm rãi, giọng nhẹ nhàng, hòa cùng tiếng chuông)

Con Là... (tên người quay về)

Con Xin Nguyện Quay Về

Nơi Thở Pháp Màu Nhiệm

Không Diệt Cũng Không Sanh

Trăm Năm Là Cõi Mộng

Đến Đi Vốn Thở Đồng

Vạn Pháp Cùng Luân Chuyển

Vạn Pháp Vốn Là Không

Đủ Duyên Con Hiện Hữu

Tận Duyên Con Quay Về

Cõi Niết Bàn Thanh Tịnh

Tự Tại Và An Nhiên

Thân Tứ Đại Trả Về Tứ Đại

Chuyện Trần Gian Để Lại Trần Gian

Con Vui Cát Bước Lên Đàng

Thong Dong Một Cõi Niết Bàn Thong Dong

Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật Tiếp Dẫn Hương
Linh (tên người quá cố) Siêu Sanh Tịnh Độ Quốc

(khi tụng đến “Tịnh Độ Quốc”, người chủ lễ gõ 1 tiếng
chuông dài, báo hiệu dứt bài)

IV. NGHI THỨC TRẢI TRO

Sau khi tụng xong, người chủ lễ nói nhẹ nhàng:

“Giờ đây, xin mời người thân trải tro của (tên người quá
cố) ra biển. Trong khi chờ đợi người thân chuẩn bị trải tro,
người chủ lễ có thể đọc hay xướng:

Nguyện bụi tro hòa vào biển mẹ

Trở lại vòng sinh diệt tự nhiên

Nước xanh rửa sạch muộn phiền

Tâm như mây trắng an nhiên quay về

Sau đó, người trải tro mở nắp bình, nhẹ nhàng trải tro xuống mặt nước, hướng theo chiều gió.

Người chủ lễ gõ nhẹ chuông từng tiếng, từng tiếng ngân dài theo từng làn tro bay.

Mọi người thả hoa cúc trắng theo nhịp tay rải tro.

Ai muốn có thể nói thầm: “Nguyện (anh chị, cha, mẹ...) an nhiên, thông dong, quay về”.

Khi tro và hoa đã tan hết, người chủ lễ tụng lại đoạn cuối 3 lần: (không bắt buộc nếu theo tôn giáo khác hay người chủ lễ thích giản lược nghi thức)

Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật Tiếp Dẫn Hương Linh (tên người quá cố) Siêu Sanh Tịnh Độ Quốc

(mỗi lần gõ 1 tiếng chuông)

V. LỜI HÒI HUỚNG VÀ KẾT LỄ: (không bắt buộc nếu theo tôn giáo khác hay người chủ lễ thích giản lược nghi thức)

Sau khi tụng xong, người chủ lễ nói:

“Biển đón từng tro bụi

Nước đưa tro cốt về

Cõi bình an vô lượng

Thanh tịnh dứt u mê

Người thương còn ở lại

Cùng một lòng hướng về

Nguyện cho hương linh (tên người quá cố) được an trú nơi cõi Tịnh Độ Quốc, nơi chỉ có sáng trong, thanh tịnh và tự tại.

*Nguyện cho tất cả chúng ta
những người còn lại nơi trần thế
hiểu sâu hơn về ý nghĩa của ‘Quay Về’
để biết sống nhẹ nhàng hơn
thương nhau nhiều hơn
và có bình an hơn mỗi ngày”*

Sau đó, người chủ lễ thỉnh ba tiếng chuông kết lễ.

Mọi người cùng chấp tay cúi đầu, hướng ra biển, giữ im lặng trong một phút.

GỢI Ý NHỎ:

Sau lễ, bàn thờ tạm được thu dọn gọn gàng, không để lại rác trên biển.

Ảnh người quá cố có thể thả theo tro hoặc mang về thờ, tùy tâm nguyện.

Nếu muốn, có thể ghi lại buổi lễ bằng video hoặc hình ảnh — không để phô trương, mà để làm kỷ niệm cho gia đình và thế hệ sau.

Quan trọng nhất: mọi hành động đều chậm rãi, bình tĩnh, không vội vàng, để năng lượng bình an được giữ trọn vẹn.

Tóm lại, Nghi lễ Quay Về khi trải tro ra biển không chỉ là một buổi tiễn biệt, mà là một pháp hành thiền giữa đời

sống. Người tụng không chỉ đang đưa tiễn người thân, mà đang thực tập buông bỏ chính mình, buông sâu, buông khô, buông cả nỗi chia ly.

Khi chúng ta tụng câu “Con Xin Nguyên Quay Về”, chúng ta đang trở về chính tâm mình.

Khi chúng ta nghe tiếng chuông ngân tan vào sóng, chúng ta đang nghe chính tiếng lòng của chúng ta trở nên trong sáng.

Và khi tro hòa cùng nước biển, chúng ta nhận ra rằng, chưa bao giờ có chia ly, vì tất cả — thân, tâm, và tình thương — đều quay về cùng nhau trong cõi bình an vô tận.

NGHI LỄ “QUAY VỀ” KHI TRẢI TRO CỐT TRÊN NÚI

Một hành trình hòa vào đất trời và
sự tĩnh lặng của chính mình

I. Ý NGHĨA CỦA NGHI LỄ TRẢI TRO TRÊN NÚI

Có những người chọn trở về với biển cả, nhưng cũng có người muốn trở về với núi, nơi tượng trưng cho sự tĩnh tại, vững chãi và bao dung. Núi không chỉ là đất mẹ, mà còn là biểu tượng của tâm an định, nơi mọi phiền não được dừng lại, nơi hơi thở trở nên nhẹ và lòng người trở nên thanh thản.

Nghi lễ trải tro trên núi là nghi lễ hòa thân và tâm trở lại với thiên nhiên. Tro cốt – phần vật chất cuối cùng của thân tứ đại – sẽ trở về với đất, gió, mây, nắng, để hoàn tất vòng luân hồi tự nhiên của vạn pháp.

Nhưng quan trọng hơn cả, nghi lễ này giúp cho người ở lại học được cách buông, buông thân, buông khổ, buông cả ý niệm “mất mát”.

Bởi khi chúng ta hiểu sâu bài Quay Về, chúng ta biết rằng:

- Không có ai thật sự ra đi – chỉ là thay hình đổi dạng,
- Không có ai thật sự mất – chỉ là tan vào đất trời để trở nên bao la hơn.

Trên núi, nơi gió thổi từng cơn và nắng rơi xuống ảm áp, mọi người cùng tụng bài “Quay Về”, nghe tiếng chuông vang vọng giữa trời. Mỗi âm thanh ngân dài, hòa vào hư không, như lời nhắn gửi:

“Con quay về – nơi không còn khổ đau, nơi thân trở về với đất, và tâm trở về với bình an”.

II. CHUẨN BỊ TRƯỚC NGHI LỄ

Vật phẩm cần có:

- Hũ tro cốt
- Ảnh người quá cố (khung nhỏ, dễ mang)
- 1 lò đựng trầm nhỏ (đốt nhẹ để tạo hương)
- 2 cây nến trong ly hoặc đèn điện sạc
- Hoa cúc trắng hoặc cánh hoa rải tay
- Một ít nước sạch (tượng trưng cho sự thanh tịnh)
- 1 đĩa trái cây (chuối, táo, nho – tùy tâm)
- Chuông nhỏ (chuông gỗ)
- Bài Quay Về in sẵn hoặc lưu trên điện thoại

Địa điểm:

- Chọn một nơi yên tĩnh, an toàn trên sườn núi hoặc đỉnh nhỏ có tầm nhìn rộng.
- Tránh nơi gió quá mạnh hoặc có nguy cơ trượt ngã.
- Nếu có thể, chọn nơi có cây xanh, đá, hoặc giòng suối nhỏ, vì đó là nơi năng lượng đất trời hài hòa nhất.

Bàn thờ tạm:

- Dùng bàn xếp hoặc mặt đá phẳng.
- Đặt ảnh người quá cố ở giữa, hai bên là nến, trầm và trái cây.
- Tro cốt đặt phía trước, giữa bàn.

Người chủ lễ đứng giữa, mọi người đứng vòng quanh, mặt hướng về ảnh.

III. NGHI LỄ “QUAY VỀ” TRÊN NÚI

1. Khai lễ – Thỉnh chuông và lời mở đầu

Người chủ lễ thỉnh ba tiếng chuông:

Mỗi tiếng ngân dài, để cho âm thanh vang ra và tan trong gió núi.

Mỗi người giữ im lặng, nhắm mắt, hít thở ba hơi thật sâu để tâm an lại.

Rồi người chủ lễ nói:

“Kính thưa hương linh (tên người quá cố)

Hôm nay, trong buổi sáng an lành này,

giữa trời cao, mây trắng, và gió núi trong lành,

chúng tôi cùng nhau tiễn đưa tro cốt của người

trở về với đất mẹ, với hư không, với nguồn cội tĩnh lặng.

Núi là đất, đất là thân,

gió là hơi thở, mây là tâm.

*Nguyện cho hương linh được an trú nơi
Tịnh Độ Quốc, nơi chỉ có sáng trong, thanh tịnh và tự tại.*

*Giờ đây, xin mời tất cả chúng ta cùng nhau tụng bài Quay
Về để kết nối tâm lành,*

*để đất trời, người quay về, và người ở lại – cùng bình an,
và cùng trở về.”*

2. Tụng bài Quay Về

Người chủ lễ cầm chuông, tụng chậm rãi từng câu.

Mọi người cùng hòa giọng, chậm, rõ, đều nhịp, hướng lòng về tâm an.

Con Là _____

Con Xin Nguyên Quay Về

Nơi Thê Pháp Mẫu Nhiệm

Không Diệt Cũng Không Sanh

Trăm Năm Là Cõi Mộng

Đến Đi Vốn Thê Đồng

Vạn Pháp Cùng Luân Chuyển

Vạn Pháp Vốn Là Không

Đủ Duyên Con Hiện Hữu

Tận Duyên Con Quay Về

Cõi Niết Bàn Thanh Tịnh

Tự Tại Và An Nhiên

Thân Tứ Đại Trả Về Tứ Đại

Chuyện Trần Gian Để Lại Trần Gian

Con Vui Cát Bước Lên Đàng

Thong Dong Một Cõi Niết Bàn Thong Dong

Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật Tiếp Dẫn Hương

Linh (tên người quá cố) Siêu Sanh Tịnh Độ Quốc

(Khi tụng đến “Tịnh Độ Quốc”, người chủ lễ gõ nhẹ 1 tiếng chuông dài.)

3. Nghi thức trải tro

Người chủ lễ nói nhẹ:

“Giờ đây, xin mời người thân trải tro của (tên người quá cố) trở về với lòng đất, nơi vạn vật sinh ra và hòa tan.

Nguyện cho tro bụi tan vào đất

hòa cùng mạch nguồn của núi,

trở thành cỏ cây, hơi gió, và mây trắng”

Người trải tro mở nắp bình, rải tro xuống đất, khe đá, hoặc gốc cây.

Nếu nơi đó có gió nhẹ, tro sẽ bay và tan ra, hòa cùng đất trời.

Mọi người thả hoa cúc trắng theo tro, có thể nói khẽ:

“Nguyện người an nhiên, thong dong quay về”.

Người chủ lễ có thể gõ từng tiếng chuông nhỏ, mỗi tiếng ngân dài như nhịp tim của núi.

Sau khi trải tro xong, mọi người cùng chấp tay, cúi đầu, hướng về nơi trải tro.

4. Hồi hướng và kết lễ

Người chủ lễ tụng lại đoạn cuối 3 lần:

Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật Tiếp Dẫn Hương
Linh (tên người quá cố) Siêu Sanh Tịnh Độ Quốc

(Mỗi lần gõ 1 tiếng chuông.)

Sau đó, nói lời hồi hướng:

“Nguyện cho tro cốt của (tên người quá cố)

hòa vào đất mẹ,

để thân trở về với đất,

tâm trở về với tĩnh lặng.

Nguyện cho tất cả chúng ta hôm nay,

những người thân yêu ở lại,

cảm nhận được hơi thở của đất trời,

và nhận ra rằng,

*bình an không nằm ở đâu xa – mà nằm ngay nơi tâm biết
buông, biết thương và biết quay về”.*

Cuối cùng, người chủ lễ thỉnh ba tiếng chuông kết lễ.

Mọi người cùng giữ im lặng trong một phút, nhìn xuống
đất, hít thở sâu và mỉm cười.

Có thể nói, nghi lễ trải tro trên núi là một hành trình của
sự buông bỏ và giác ngộ.

- Trên núi, chúng ta nghe rõ tiếng gió như tiếng chuông
- Chúng ta thấy tro bay như ánh sáng
- Chúng ta cảm nhận được rằng không có sinh, không

có tử, chỉ có sự chuyển hóa dịu dàng

- Người ra đi – không thật ra đi
- Người ở lại – cũng không thật ở lại
- Chúng ta – chỉ đang thay nhau làm khách giữa cuộc đời này, để rồi cùng quay về

Khi tro tan vào đất, người thân đã trở thành một phần của cỏ cây, của hơi gió, của mây trời. Và mỗi khi chúng ta trở lại nơi ấy, ngắm nhìn bình minh, nghe tiếng gió lùa qua lá, chúng ta biết rằng:

Người vẫn còn đây – trong mỗi hơi thở, trong mỗi bước đi, trong mỗi niệm an.

Bài Quay Về vì thế không chỉ là lời tiễn biệt, mà là lời mời gọi chúng ta trở về chính chúng ta.

Bởi khi chúng ta biết cách tiễn người thân trong bình an, chúng ta cũng đang học cách quay về với chính tâm của chúng ta – tĩnh lặng, bao dung và sáng trong như đỉnh núi.

NGHI LỄ “QUAY VỀ” KHI CHÔN CÁT – KÈM XẢ TANG

Một hành trình buông xả và trở về lòng đất, lòng mình

I. Ý NGHĨA CỦA NGHI LỄ

Trong đạo lý tứ đại, thân xác con người được cấu thành bởi: đất – nước – gió – lửa.

Khi duyên sống đã tròn, thân tứ đại trở về với tứ đại, thì chỉ còn lại tâm thức nhẹ nhàng, thanh thoát.

Chính vì vậy, nghi lễ chôn cát không chỉ là nghi thức đưa tiễn thân xác, mà còn là thời khắc giúp người thân cùng người quay về hoàn tất nhân duyên, để cả hai cùng an trú trong bình an.

Bài “Quay Về” được xem là trục chính của nghi lễ, vì lời trong bài là lời người quay về và người ở lại cùng nói với nhau:

“Thân tứ đại trả về tứ đại

Chuyện trần gian để lại trần gian”

Mỗi tiếng chuông, mỗi hơi tụng là một bước chân trở về:

- Người quay về trở về với đất mẹ.
- Người ở lại, trở về với chính tâm bình an của mình.

II. CHUẨN BỊ

1. Vật dụng:

- Chuông nhỏ

- Lò trầm hoặc nhang trầm nhẹ
- Hai ngọn nến trong ly (hoặc đèn sặc)
- Dĩa trái cây, hoa cúc trắng
- Ảnh người quá cố đặt trên bàn lễ tạm
- Bản in hoặc bản điện tử bài “Quay Về” để mọi người cùng tụng.

2. Không khí buổi lễ:

- Không bi thương, không tang tóc quá độ
- Người chủ lễ cần giữ giọng trầm, rõ, thông thả, đọc từng câu tụng hòa với hơi thở
- Âm thanh của chuông và tiếng tụng phải là nhịp đập chung của sự thương yêu và buông xả

III. NGHI LỄ “QUAY VỀ” KHI CHÔN CÁT

1. Khai lễ

Người chủ lễ thỉnh ba tiếng chuông dài.

Mọi người đứng quanh quan tài, chấp tay hướng về ảnh người quá cố. Người chủ lễ đọc:

“Hôm nay, giữa đất trời thanh tịnh,

Chúng ta có mặt nơi đây để tiễn đưa thân tứ đại của người thân yêu về lại lòng đất mẹ.

Tất cả đều là quay về: về với đất, với gió, với nguồn sáng của Niết Bàn/ Thiên đàng.

Xin mời toàn thể quý vị đồng tụng bài Quay Về để đưa người quay về trong bình an.”

2. Tụng bài “Quay Về”

Người chủ lễ tụng chậm, mọi người tụng theo.

Thời gian khoảng 15-20 phút

IV. XẢ TANG VÀ LỄ HẠ QUAN

1- Nghi Thức Xả Tang Ngay Tại Chỗ

Để giúp cho thân nhân có thể xả tang tại chỗ, người chủ lễ bắt đầu nói:

“Giờ phút này, thay vì giữ lại sự đau buồn

Chúng ta hãy cùng nhau buông bỏ

Tang lễ hôm nay là trọn vẹn

Vì người quay về đã an

Và người ở lại cũng đang học cách quay về với chính mình

Xin quý vị thân quyến tháo khăn tang

gấp lại nhẹ nhàng, đặt trên quan tài của người thân

Mọi người làm theo, lặng lẽ tháo khăn tang, đặt xuống bàn lễ.

Người chủ lễ nói tiếp:

Chúng ta tháo khăn tang, không phải là quên đi

Mà là để mở rộng trái tim

Để tình thương không còn bị giới hạn trong đau buồn

Từ nay, mỗi hơi thở bình an của chúng ta

cũng là sự tiếp nối của người đã quay về

Sau đó, người chủ lễ thỉnh ba tiếng chuông nhẹ và mời mọi người cùng chấp tay đọc thầm:

*“Con nguyện con bình an
để người được an nghỉ”*

2. Lễ Hạ Quan

Lễ Hạ Quan bắt đầu khi người chủ lễ tụng chậm bài “Quay Về” và mọi người tụng theo.

Khi đến hai câu:

*“Thân Tứ Đại Trả Về Tứ Đại
Chuyện Trần Gian Để Lại Trần Gian”*

Người chủ lễ dừng lại, thỉnh một tiếng chuông ngân dài.

Lúc này, toàn thể thân quyến cầm một nắm đất, hoặc cánh hoa trắng, thả xuống huyệt.

Khi thả, có thể nói thầm:

“Nguyện người thân được quay về trong bình an”

Khi quan tài được hạ xuống, người chủ lễ nói:

Giờ phút này, thân tứ đại xin trở về với lòng đất

Đất mẹ ôm trọn, bao dung, nuôi dưỡng

Người quay về đã trọn duyên

Người ở lại nay cũng xin trọn nghĩa

Mỗi nắm đất là một lời buông

Mỗi bông hoa là một lời cảm tạ

Từ nay, chúng ta không còn tang

Vì tang chỉ có khi lòng chưa buông

V. HỒI HƯỚNG – KẾT LỄ

Người chủ lễ thỉnh chuông và tụng ba lần đoạn cuối của bài Quay Về:

Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật Tiếp Dẫn Hương Linh (tên người quá cố) Siêu Sanh Tịnh Độ Quốc (Nếu đạo thiên chúa có thể thay đoạn này bằng Amen)

Mọi người cùng cúi đầu.

Gió lặng, chuông ngân, đất thơm — đó là dấu hiệu của sự viên mãn.

Người chủ lễ đọc lời kết:

Nghi lễ chia tay nay đã trọn

Thân tứ đại đã trả về tứ đại

Từ nay, không còn chia ly

Chỉ còn thương yêu trong lặng lẽ

Nguyện cho hương linh (tên người quá cố)

An trú nơi Tịnh Độ Quốc (Thiên đàng) – nơi thanh tịnh và sáng trong.

Nguyện cho tất cả thân quyến

Mỗi ngày thân tâm đều bình an

Để sự an nhiên của hôm nay trở thành nền tảng cho cuộc sống mai sau

Kết thúc, người chủ lễ thỉnh ba tiếng chuông cuối, mỗi tiếng ngân cho đến khi tan hản.

Mọi người đứng yên, lặng lẽ hít một hơi thật sâu – như để đón nhận sự nối tiếp của tình thương trong hình thức mới.

VI. LỜI NHẮN NHỦ SAU LỄ

Buổi lễ chôn cất – kèm xả tang – không phải là dấu chấm hết.

Đó là dấu phẩy, mở ra một chương mới: chương của bình an.

Từ ngày chia tay, mỗi khi nhớ đến người thân, chúng ta chỉ cần thắp một nén nhang, đọc thầm một câu trong bài “Quay Về”, là đủ để tâm được nối lại, nhẹ nhàng, không còn đau buồn.

Vì trong mỗi hơi thở đều có người

Và trong mỗi bước có bình an

Tuy người thân nay đã quay về

Chúng ta ở lại, cũng đang quay về

LỜI KẾT: BÌNH AN – NGHỆ THUẬT SỐNG KHÔNG XÁO TRỘN

Bạn thân mến,

Trong suốt cuộc đời mình, anh Cao Ngọc Lưu chưa hề bao giờ nói về đạo như một người thầy. Anh không giảng, không thuyết, không dựng nên bất kỳ hệ thống tư tưởng nào. Anh chỉ chia sẻ lại những gì anh đã thấy, đã sống, và đã vượt qua trong sự tĩnh lặng.

Điều anh đề lại không phải là triết lý, mà là những tích lũy sống được bằng những trải nghiệm của một con người đã nhìn thấy sự thật rằng, bình an không nằm ở đâu xa, mà nằm ở ngay trong mỗi hơi thở, trong từng việc nhỏ, trong từng sự chuyển động của tâm.

Anh không định nghĩa “An” như những điều cao siêu. Với anh, An chỉ đơn giản là “không xáo trộn”.

Câu nói ngắn gọn, nhưng chứa đựng cả một tuệ giác sâu. Bởi một khi tâm không còn bị xáo trộn, không còn bị kéo đi bởi cảm xúc, thì mọi cảnh đều là bình an.

Từ định nghĩa giản dị đó của anh, chúng tôi đã dựa vào đó, và chọn ra bốn tiêu chuẩn để giúp cho chúng tôi thực hành trong đời sống hằng ngày, và nay chia sẻ lại cho những bạn nào muốn tự tìm thấy con đường trở về với an lạc.

Trên căn bản An trong ứng dụng thì hoàn toàn khác với an trong thể tánh. Nếu An trong thể tánh chỉ diễn tả đến sự thanh tịnh, thì An trong ứng dụng lại vô cùng phong phú,

và có đến bốn loại An như bốn tầng nhận biết, giúp cho chúng ta sống không xáo trộn giữa đời thường.

1. An ngắn – Sự yên tạm khi tâm chưa chạm được tới gốc

An ngắn là thứ an mà hầu hết mọi người chúng ta ai cũng đều đã từng có. Đó là cảm giác nhẹ lòng khi một việc nào đó được giải quyết, hay khi chúng ta làm điều gì giúp quên đi nỗi buồn.

Chẳng hạn như, một người mệt được nghỉ, một người khát được uống nước, hay một người lo nghĩ về điều gì đó vừa nhận được tin tốt.

Dĩ nhiên, An ngắn không hề xấu, vì đó là bước đầu dẫn đến mọi bình an.

Nhưng nếu chúng ta chỉ dừng lại ở trong An ngắn, thì chúng ta sẽ mãi sống trong vòng tròn của tìm An – mất An – rồi lại tìm An.

An ngắn chỉ xuất hiện khi chúng ta chỉ giải quyết vấn đề trên phần ngọn mà chưa chạm tới gốc.

Ví dụ, một người bị áp lực trong công việc, họ đi du lịch, nghe nhạc, hay trò chuyện với bạn bè. Trong vài ngày, họ thấy thoải mái hơn – đó là An ngắn.

Nhưng khi trở về với công việc, áp lực cũ lại đến, nặng hơn trước, vì nguyên nhân thật sự tạo ra áp lực của họ, họ vẫn chưa giải quyết được.

Thêm vào đó, đa số chúng ta hay có thói quen lười biếng, cho nên chúng ta thường thích chọn có An ngay (An ngắn), chính vì vậy, chúng ta thường hay né tránh việc nhìn sâu.

Và vì né tránh, trốn chạy vấn đề, cho nên, vấn đề chỉ tạm thời “ngủ yên”, chứ chưa bao giờ tan biến. Và An ngắn giống như đặt một lớp sơn mới lên trên một bức tường ẩm. Khi nhìn từ bên ngoài tường là sạch đẹp, nhưng bên trong ẩm mốc vẫn đang lan.

Nếu chúng ta không nhìn ra nguyên nhân của ẩm, thì sơn lại bong, và chúng ta lại phải sơn thêm lại nhiều lần, và cứ thế, bất an kéo dài dưới lớp an tạm thời hay An ngắn.

Chúng tôi vẫn hay quen gọi đó là “vòng xoáy của xáo trộn được che giấu.” Vì vậy, nếu chúng ta muốn có An dài hơn, chúng ta cần phải dám nhìn sâu vào gốc rễ của vấn đề.

2. An dài – Bình an sinh ra từ sự hiểu biết

Muốn có được An dài, điều quan trọng đầu tiên, đó là, chúng ta phải tìm ra được nguyên nhân gốc gây ra sự xáo trộn. Sau khi tìm được nguyên nhân gốc rồi, chúng ta mới tìm các giải pháp để giải quyết tận gốc, chứ không phải chỉ làm dịu phần nổi.

Ví dụ, khi chúng ta giận một người, cái gốc không phải ở người kia, mà là *ở sự mong đợi của chúng ta đặt vào họ*.

Khi chúng ta sợ mất tiền, cái gốc không phải ở tiền, mà ở *nỗi sợ không được đầy đủ*.

Khi chúng ta buồn vì bị bỏ rơi, cái gốc không phải ở người rời đi, mà là *nỗi trống vắng bên trong chưa từng được lấp đầy*.

Một khi chúng ta thấy được cái gốc, rồi từ gốc đó, chúng ta mới đi tìm giải pháp và giải quyết từ nguyên nhân gốc, thì tâm của chúng ta mới có An, và An này không tạo ra thêm

những vấn đề bổ sung, cho nên, chúng ta có An được kéo dài, hay ngắn gọn, gọi là An dài.

Khi có An dài chúng ta không cần cố dẹp giận, cố nhẫn, hay cố quên, vì khi đã giải quyết tận gốc rồi, thì không còn gì để dẹp.

Cho nên, khi chúng ta tìm và hiểu được nguyên nhân gốc vì sao chúng ta bất an, và đi giải quyết triệt để thì an không cần phải đi tìm, nó tự hiện.

Vì thế, sự khác biệt giữa An ngắn và An dài, đó là phần tìm ra nguyên nhân gốc. Thay vì, chỉ giải quyết trên ngọn, và khi giải quyết để được An ngắn, thì luôn kèm theo những vấn đề khác liền theo, và tạo ra sự bất an liên tục. Còn khi giải quyết theo An dài thì khi đã giải quyết tận gốc rồi, nên không có thêm các vấn đề khác phát sinh, chính vì vậy, nên An được kéo dài.

Người có An dài có thể gặp biến động, nhưng họ không bị lôi đi. Họ vẫn sống, vẫn làm việc, vẫn yêu thương, nhưng trong từng việc đều có ánh sáng của hiểu biết. Chính ánh sáng đó (tuệ giác) giữ cho họ không bị xáo trộn, cho dù bên ngoài đang đổi thay.

3. An riêng – Bình an của cá nhân

An riêng là loại bình an của mỗi người tự tìm ra cho mình. An riêng có mặt, khi chúng ta biết quay về quan sát chính tâm mình, thay vì đổ lỗi cho người hay hoàn cảnh.

Cho nên, không ai có thể An dùm ai, vì An là chuyện riêng của mỗi người.

Sự thật này không mang ý nghĩa cô lập, mà là một lời mời gọi chúng ta phải trở về với trách nhiệm của tâm.

Ngày nào, chúng ta còn nghĩ rằng, người khác phải thay đổi để cho chúng ta an, thì ngày đó, chúng ta vẫn còn lệ thuộc, và chúng ta liên tục có bất an.

Nhưng khi chúng ta hiểu rằng, sự xáo trộn nằm trong chính phản ứng của chúng ta, thì chúng ta bắt đầu bước đi trên con đường của An riêng.

An riêng không có nghĩa là ích kỷ hay chỉ lo cho bản thân, mà An riêng là nền tảng của sự tự chủ. An riêng chỉ trở nên ích kỷ khi An riêng được kết hợp thêm với tiêu chuẩn kép, nghĩa là, tôi làm thế này, và tôi có an, nhưng người khác thì lại không được làm giống tôi.

Vì An riêng là nền tảng của sự tự chủ, cho nên, người có An riêng không dễ bị kéo vào cảm xúc tập thể, không dao động trước lời khen chê. Họ sống giữa đời mà vẫn giữ được nhịp thở riêng, không bị hòa tan trong ồn ào.

Tuy nhiên, An riêng lại có giới hạn. Nếu chúng ta chỉ biết giữ An cho mình mà quên đi người khác, thì cái An đó cũng khó được lâu dài hay bền vững và sẽ sớm bị tan vỡ. Vì sao?

Vì chúng ta vốn sống theo bầy đàn, không thể tách rời nhau ra, và sống độc lập một mình. Cho nên, nếu chúng ta cứ duy trì cái an riêng của chúng ta thì chúng ta không thể hòa nhập được với cái An của những người khác, hay trong cộng đồng, xã hội. Hay giản dị, là trong *An riêng chưa có An chung*.

4. An chung – Bình an của hòa hợp

Ngược lại, An chung là bình an khi nhiều người cùng có mặt trong sự tĩnh lặng và hiểu biết. Đó là An của cộng đồng, của gia đình, của tập thể.

Sự thật là, trong *An chung thì luôn có An riêng, nhưng trong An riêng thì chưa chắc có An chung*.

Sự thật này nghe qua thì thật đơn giản, nhưng lại chứa đựng một cái nhìn rất sâu về tương tác. Vì nếu trong một nhóm, mà mỗi người chỉ lo cho riêng mình, thì sớm muộn gì, sự bất an của người này sẽ chạm đến người kia.

An chung chỉ có thể thiết lập khi mọi người đều biết lắng nghe và không cố chấp. Hay khi tình thương đi song hành với tuệ giác. Không ai ép ai phải giống mình, và không ai tự cho mình là đúng hơn người khác.

Trong gia đình, khi cha mẹ có An chung, con cái tự nhiên cũng dịu lại.

Trong công việc, khi người lãnh đạo có An chung, cả nhóm được dẫn dắt bởi năng lượng vững vàng.

Trong tang lễ, khi người chủ lễ có An chung, người đến dự cũng thấy lòng mình nhẹ hơn.

An chung không thể tìm thấy qua sự im lặng gượng ép, mà phải được nuôi bằng sự hiểu biết và tôn trọng lẫn nhau.

Sự tương tác giữa bốn loại An

Bốn loại An này tuy tên gọi khác nhau và cách giải quyết cũng khác nhau nhưng lạ thay, chúng lại không thể tách biệt. Bốn loại an này liên hệ và chuyển hóa qua lại như

giòng nước chảy qua các tầng đất. Từ An ngắn, nếu biết nhìn sâu, chúng ta sẽ thấy An dài. Từ An riêng, nếu biết mở lòng, chúng ta sẽ sinh ra An chung.

Ngược lại, khi cộng đồng yên, An chung sẽ nâng đỡ cho An riêng. Một người có thể bắt đầu bằng việc tìm An ngắn để dịu bớt khổ đau, nhưng nếu họ dừng lại để nhìn sâu vào gốc rễ của bất an, họ sẽ dần bước sang An dài, rồi từ đó lan tỏa sự An đó đến người khác – và An chung được hình thành.

Chính vì vậy, vốn không hề có An nào cao hơn An nào, mà quan trọng là, An đó có thích hợp tùy theo môi trường và hoàn cảnh hay không. Có khi phải dùng An ngắn để dịu lại rồi mới tìm An dài. Có khi phải về An Riêng trước rồi mới tới An chung.

Dĩ nhiên, mục tiêu thì luôn chọn An chung và An dài làm chuẩn, còn tùy theo môi trường và hoàn cảnh mà chỉnh cho thích hợp, và nên lựa An nào trước, và An nào sau. Chứ không thể, cứ thấy An là gom chúng lại với nhau, là hồng bát.

Ứng dụng trong đời sống

Trong gia đình:

Khi xảy ra bất đồng, thay vì ai cũng muốn đúng, hãy dừng lại và thở. Nhận diện xáo trộn trong mình trước, rồi mới nói. Đó là An riêng.

Khi mỗi người biết dừng lại như thế, gia đình tự nhiên yên – đó là An chung.

Trong công việc:

Áp lực, cạnh tranh, lời khen chê là điều không tránh khỏi. Nếu chúng ta chỉ lo tìm cách “thoát” khỏi áp lực thì đó là An ngắn. Nhưng nếu chúng ta hiểu vì sao chúng ta căng thẳng – vì sợ sai, sợ mất vị trí – và tập buông bớt cái “sợ” đó đi cho đến khi hết căng thẳng, thì đó là An dài.

Trong cộng đồng:

Khi một nhóm người cùng làm việc, sự khác biệt là tự nhiên. Giữ thái độ lắng nghe, không phán xét, và tìm điểm chung trong thiện chí – đó là thực hành An chung.

Trong nghi lễ chia tay:

Khi người thân quay về, nếu người ở lại biết giữ tâm yên, tụng “Quay Về” bằng lòng biết ơn và tĩnh lặng, thì năng lượng An chung ấy sẽ chạm đến người quay về. Đó là tương tác đẹp nhất giữa An riêng và An chung.

Lời kết mở

Cả cuộc đời anh Cao Ngọc Lưu là một minh chứng sống cho sự sống bình an, không xáo trộn.

Anh không nói về đạo, anh chỉ sống như đạo.

Anh không đi tìm an, mà anh sống trong an.

Anh không đưa ra một hệ thống tu tập, mà chỉ muốn mọi người hiểu một điều: “Bình an không phải là đích đến, mà là cách chúng ta biết bảo vệ và giữ gìn”.

Nếu định nghĩa của An là “không xáo trộn”, và chúng ta thật sự nhìn thấy, nhận diện, phân biệt được ngắn-dài,

riêng-chung, thì trong mọi hoàn cảnh, chúng ta đều có thể quay về.

Vì quay về không phải là trở lại quá khứ, mà là trở về với tâm không còn xáo trộn, ngay trong giây phút này. Trong những ngày cuối đời, bài học quý giá nhất mà chúng tôi học được từ anh, đó là:

“An không nằm ở chỗ không còn chuyện gì xảy ra, mà nằm ở chỗ có chuyện gì xảy ra, mà chúng ta vẫn không đánh mất chính mình.”

Và chính trong sự không mất mình đó, con người thật sự chạm được vào bình an – một thứ bình an vừa thật, vừa gần, không vĩnh viễn, nhưng đủ dài để sống trọn một đời.

Dĩ nhiên, bài viết này không chỉ là phần tổng kết, mà còn là con đường mở ra cho những ai muốn sống bình an giữa đời sống thực.

Đây không phải là kinh điển, mà chỉ là những lời chia sẻ về đạo lý đang vận hành của An trong đời sống mỗi ngày, và đó cũng là lời chia sẻ của một người *đã từng sống, đã từng bất an, và đã thật sự có An dài, và bây giờ là An vĩnh viễn khi anh quay về.*

Tài Liệu Tham Khảo

- [1]<https://khoahoc.tv/chet-nao-va-cai-chet-cua-con-nguoi2-6007>
- [2]<https://www.sggp.org.vn/ba-hon-bay-via-112316.html>
- [3]<https://mangvn.org/index.php/Kien-thuc-Song/Trom-via-4022.html>
- [4]<http://saigonline.com/nth/unic/mdvd06.htm>
- [5]<https://life-longlearner.com/how-to-measure-consciousness-using-the-map-of-consciousness-3-of-7/>