

Sư Ông Thích Tịnh Từ

Phương Pháp Trị Liệu và An Tâm



Ban tu thư Tu Viện Kim Sơn phiên tả

Tu Viện Kim Sơn
PO Box 1983
Morgan Hill, CA 95038
(408) 848-1541
www.kimson.org
kimson@yahoo.com

Các đệ tử thương mến,

Nhân mùa Phật Đản, Phật lịch 2542, thầy muốn chia sẻ bốn phương pháp trị liệu thân thể và giúp cho tâm được an ổn, thoải mái. Thân thể, tâm hồn được an ổn, thoải mái là hạnh phúc, là niềm vui lớn nhất của đời người, của sự sống.

Những lời thầy nói ra sau đây là kinh nghiệm từ bản thân của thầy qua những kỳ giải phẫu, đau ốm, tai nạn. Thân ta với tâm ta là một, nó gắn liền với nhau vì vậy khi thân bệnh thì tâm cũng bệnh theo, hoặc những khi tâm bất an thì thân yếu đuối, bạc nhược và đời sống tỏ ra rất tiêu cực. Đã có thân thì không một ai tránh khỏi tai nạn, bệnh tật và mọi thứ phiền não. Bằng vào những khổ đau và hạnh phúc mà thầy trải qua và có được, bằng vào giáo lý thực chứng của Đức Phật mà thầy có cơ hội thực tập và thầy rất vui được trao truyền đến các con và mọi giới Phật tử, thân hữu.

Bốn phương pháp trị liệu và an tâm, thầy sẽ nói mỗi phương pháp bằng một bài kệ, rồi lần lượt giải thích

1. Đức Tin:

Đức tin là chỗ tựa
Như lầu cao có nền
Hãy tin sâu Tam Bảo
Kính lễ xin quy y

Hãy tự tạo cho mình một đức tin vững chãi. Đức tin là chỗ phát sinh ra mọi điều lành, là thai nhi sinh ra được hiền đức, trí tuệ. Đức tin được ví như cái nền móng vững chắc của căn nhà lầu cao mấy trăm tầng. Móng vững chắc không xây thì các tầng lầu kia không thể có được. Người Phật tử khi vào cửa đạo, phải tin sâu Tam Bảo, kính lễ và quy y Phật, Pháp, Tăng. Phật, Pháp, Tăng như ba viên ngọc quý, như hải đảo yên ổn để tựa nương và để hóa giải mọi niềm đau nỗi khổ của thân và tâm. Trong Phật có Pháp và Tăng.

Bậc có trí tuệ, có lòng thương yêu rộng lớn được gọi là Phật. Trong tâm ta có hạt giống trí tuệ và thương yêu đầy đủ, nếu ta biết thực tập để phát triển những hạt giống tốt sẵn có trong ta, thì ta được gọi là Đức Phật sẽ thành, Đức Phật trong tương lai. Ta hiểu và tin tưởng như vậy, gọi là tin Phật. Tin Phật là một pháp môn trị liệu thân và tâm bệnh rất công hiệu và mẫu nhiệm. Nhờ tin sâu nơi Đức Phật mà thầy không hề sợ hãi, có đủ sự can đảm để nhìn thẳng, đối diện với sự thật, dù sự thật đó có phũ phàng, đau đớn đến đâu đi nữa. Sau cuộc giải phẫu tim, nối thêm những ống dẫn máu và lọc máu bởi sự khuyết tật và di truyền, thầy cảm thấy cơn đau đớn xẩy ra từ vết mổ và khắp cả toàn thân thật khó tả. Sự cử động, nằm, ngồi, đi, đứng hết sức cực nhọc; nhất là những lúc về đêm không chợp mắt, cơn đau hoành hành, tinh thần lảo đảo, tán loạn, nôn nao, mệt nhọc khó tả. Những lúc ấy thầy cảm thấy hết sức sợ hãi, chán nản và cô đơn. Rồi chính ngay giây phút sợ hãi, chán nản, cô đơn tận cùng ấy, thầy thấy một Đức Phật hiện ra, hai Đức Phật hiện ra, ba Đức Phật hiện ra, bốn năm Đức Phật hiện ra và rất nhiều Đức Phật hiện ra trước mặt thầy, trong tâm thức thầy. Các Đức Phật mỉm cười, ôm thầy vào lòng, đặt bàn tay lên

trán, lên ngược, lên vết mổ của thầy và nói lời hiền dịu: “Con sẽ bình yên, con được bình yên...” Chỉ trong chốc lát, toàn thân thầy êm ái, mát dịu, dễ chịu, rồi thầy thêm thiếp đi vào giấc ngủ. Giấc ngủ của sự bình yên tuyệt hảo. Và cứ sau một giấc ngủ, cơn đau đớn của thầy lắng dịu, dần dần tan biến, vết thương từ từ lành, tinh thần an ổn, thầy có thêm niềm tin nơi Đức Phật và tự tin nơi công năng niệm Phật, làm lành theo hạnh Phật.

Đức tin và đối tượng của đức tin có khả năng trị liệu vết thương, bệnh tật và sự chao đảo, rối loạn tinh thần. Có người tin ông trời, có người tin số mạng, có người tin thần linh, có người tin nơi sức mạnh của tinh thần. Sự tin cậy ấy đều tốt cả, song gần một đời trên bốn mươi năm qua, thầy chỉ biết tin nơi Đức Phật và tin một cách tuyệt đối. Phật là Đức Phật Thích Ca và các đấng có trí tuệ, có lòng thương vẹn toàn. Phật là khả năng hiểu biết, sự trong sạch, tươi mát và hiền lành của tâm tính. Phật ở trong ta và ngoài ta. Phật bao trùm khắp mọi nơi, đó là cái thể sáng, thể tịnh, thể an nhiên và thể tự nhiên của sự sống.

Ai cũng biết qua khoa giải phẫu về tim, về các bệnh nội thương ngày nay đã tiến bộ vượt bậc, nhưng không có nghĩa là hoàn toàn, không có nghĩa là những người được giải phẫu đều được an ninh tánh mạng. Mỗi bệnh nhân trước khi lên bàn mổ, phải tự tay ký giấy giao ước với bác sĩ và nhà thương. Yếu điểm của giấy giao ước là “bạn có chết thì phải rán chịu, chúng tôi không hoàn toàn trách nhiệm và không bồi hoàn bất cứ một khoản tài phí nào...”. Thế nhưng, bệnh nhân mười người như một, đều cầm bút hoặc đưa thân nhân ký hộ một cách sốt sắng, vì họ bị lệ thuộc câu nói của nhà chuyên môn “bạn không mổ sẽ bị chết và chết rất mau” Nói điều này thầy không có ý là xem thường khoa giải phẫu của y thuật ngày nay, mà nói điều này để cân nhắc các bệnh nhân một điều rất quan trọng, đó là đức tin. Ít nhất là tin tưởng sự tốt đẹp của khoa giải phẫu. Tin tưởng vào tay nghề của bác sĩ, tin tưởng vào sự thành công của khoa giải phẫu là một yếu tố tâm lý vô cùng cần có của bệnh nhân trước khi quyết định nằm dài trên bàn mổ. Những bác sĩ giỏi về khoa tâm lý cũng thường khuyến khích bệnh nhân, nên đặt sự tin cậy vào nơi đối tượng đức tin để cầu nguyện, để có thêm sự an tâm, quyết tâm trong việc giải phẫu và trị liệu.

Tại bệnh viện Stanford, nơi thầy giải phẫu và điều trị bệnh tim, thầy khám phá ra rằng, có nhiều bệnh nhân sau khi giải phẫu phải nằm luôn tại nhà thương nhiều tháng, có người bị chết và có người bị tàn tật suốt đời. Có cô bé Việt Nam 13 tuổi, tên Trần Thị Mỹ Hương, sau khi giải phẫu tim, cô bé bị liệt hết cả toàn thân, nằm luôn tại nhà thương trên bốn tháng mà cơ thể chưa được phục hồi. Thầy đã huy động và khuyến khích cha mẹ, anh chị em của bé là nên tin tưởng vào Đức Phật để cầu nguyện và chữa bệnh cho cháu. Cả nhà nghe lời thầy và đã có kết quả tốt. Họ thỉnh đức Quán Âm về nhà an vị, cả nhà đều phát tâm quy y Phật và thường niệm đức Quán Thế Âm ngày đêm để hồi hướng cho bé. Bây giờ bé Hương đã đi lại và nói năng được, sức khỏe hồi phục. Quả thật là kỳ diệu.

Bác sĩ Andrew Weil, một nhà dinh dưỡng học và một nhà bác học nổi tiếng về khoa trị liệu thân tâm bệnh tại Hoa Kỳ, ông xác định rằng “đức tin là một yếu tố quan trọng bậc nhất của hầu hết các bệnh nhân. Đức tin dù nơi Phật hay thượng đế đều là chỗ nương tựa, gởi gắm tâm thức của bệnh nhân rất cần thiết. Nó như cái nạng cho người què chân đi, như bóng cây cho người qua sa mạc nghỉ mát, như con đò chở khách qua sông, như khí trời để thở, như tia nắng mai xuyên qua da thịt nuôi dưỡng hồng huyết cầu, như nước uống, thức ăn cho ta mỗi ngày. Người mà không có đức tin nơi bản năng tự tồn, không có một đức tin khả tính cao cả thì bệnh tật rất khó chữa, thân tâm bệnh thật khó lành.

2. Trau Dồi Đức Tin:

Như người xưa lấy lửa
Cọ đá phải chuyên cần
Đức tin năng bồi dưỡng
Hạ thủ quyết hành trì

Đức Phật thường nhắc nhở, “hãy tin nơi khả năng tuệ giác của mình. Giới tâm là hải đảo an ổn nhất để ta trú ẩn và nương tựa, chớ rong ruổi và tìm cầu bất cứ một nơi nào khác” nghĩa là, Đức Phật dạy ta hãy phát triển và sử dụng trí sáng của mình trong mọi suy nghĩ và hành động. Nhân quả là điều kiện căn bản của đức tin được hướng dẫn, được soi sáng bởi lý trí. Người thông minh phải biết trau dồi đức tin của mình bằng sự chuyên cần và tích cực, đó là hạnh tinh tấn.

Tinh tấn là việc tốt nên làm và phải làm cho đều, cho thường xuyên. Cấm sự lơ là, bỏ quên và trễ nãi. Thầy tin tưởng việc nuôi dưỡng các sư chú và sư cô là họ sẽ trở thành các vị Tăng, Ni giỏi cho công cuộc hoàng pháp, cho nền Phật giáo ngày mai, nên thầy chuyên cần, tích cực và nhẫn nại dạy dỗ các vị xuất gia rất chăm chỉ hằng ngày. Nhờ vậy, mà bây giờ đã có một tăng thân rất đông đảo và vững chãi tại Tu Viện Kim Sơn. Đó là hạnh tinh tấn của thầy. Tin tưởng một điều đã được chọn lựa, ta phải nỗ lực, cố gắng trau dồi đều đặn mỗi ngày.

Hồi 7,8 tuổi thầy đã tin Phật và biết niệm Phật. Một hôm theo mẹ lên chùa, nghe Sư Ông nói đến chữ Phật là thầy thích rồi. Ra vườn chùa chơi, thấy chú tiêu cỡ bằng tuổi thầy ngồi lặng lẽ dưới bóng cây, thầy cũng bắt chước ngồi yên. Một hồi lâu chú tiêu thư giãn tay chân, thầy cũng bắt chước. Chú tiêu kể cho thầy nghe là, Sư Ông dạy nên ngồi yên lặng nhiều lần trong ngày và ban đêm để niệm tên Đức Phật Thích Ca, nhớ ơn ngài bỏ nhà đi tu, thành người tốt, cứu giúp nhiều người đau khổ. Thầy tin Phật và biết tưởng niệm Phật từ dạo ấy. Nhờ hạt giống tin Phật, niệm Phật liên tục không quên mà lúc 14 tuổi thầy đã trốn cha mẹ, bỏ nhà đi tu và tu suốt 41 năm qua chưa hề có một niệm thối chí bỏ cuộc.

Thầy tu được là nhờ công năng tin Phật, niệm Phật. Thầy làm được vài việc có lợi ích như xây dựng chùa, lập tu viện, nuôi dưỡng nhiều người đi tu là nhờ công năng tin Phật, niệm Phật. Thầy đi giảng pháp, hướng dẫn nhiều người

quy y tam bảo, phụng sự tam bảo, biết làm điều tốt, hóa giải thù oán, chuyển buồn tủi, chán nản, khổ đau thành vui tươi hạnh phúc... Cũng nhờ công năng tin Phật, niệm Phật hằng ngày, hằng đêm và gần suốt cuộc đời của thầy. Trên đường đi làm việc Phật ở Việt Nam cũng như trên 24 năm hoàng pháp tại Hoa Kỳ, thầy gặp rất nhiều tai nạn xe hơi, bệnh tật, giải phẫu, người thương, kẻ ghét..., bằng vào công năng tin Phật, niệm Phật mà thầy được bình yên và vượt qua mọi thử thách khó khăn.

Trau dồi đức tin như thế nào cho cụ thể, cho dễ nhớ và dễ làm? Trước hết các con phải phát nguyện học thuộc lòng bài kệ gồm có mười hai câu, tổng cộng có sáu mươi chữ dưới đây. Mỗi buổi sáng vừa thức dậy, ngồi ngay ngắn trên sàn nhà hoặc trên gối ngồi thiền, chắp tay búp sen, thở ba hơi thở cho sâu, dài và chậm. Kế đến, nhắm đọc bài kệ đủ 21 lần. Buổi tối trước khi đi ngủ cũng thực tập đúng như vậy. Khi đọc phải nên theo dõi từng chữ từng câu cho thật rõ như thấy mặt khi soi gương, đừng suy tưởng mông lung. Nghĩa là phải theo dõi hơi thở và tập trung tâm ý khi đọc kệ mới có tác dụng lớn.

Kệ Trau Dồi Đức Tin

Phật là đấng toàn giác
Thương hết cả mọi loài
Có giáo pháp thâm diệu
Con kính lễ quy y

Nguyện bỏ điều xấu ác
Không nói dối lầm người
Không kiêu căng hờn giận
Không quên Phật tự thân

Phật chỗ con nương tựa
Giáo pháp nguyện thực hành
Nơi nào có tăng bảo
Quyết thân cận hộ trì

Nam Mô Tín Giải tinh tấn Bồ Tát Ma Ha Tát (3 lần).

Bài kệ trên đây như bài kinh tín giải, làm sáng tỏ đối tượng đức tin và tưới tắm đức tin cho ta mỗi ngày càng thêm sâu sắc, vững chãi. Câu Nam Mô... sau cùng của bài kệ nên đọc đủ ba lần sau mỗi lần đọc xong 12 câu kệ, tức là câu sau cùng đọc 63 lần mỗi khi hành trì đủ 21 biếng của bài kệ 12 câu. Ngoài việc đọc tụng bài kệ này chuyên cần mỗi buổi sáng và buổi tối, ta có thể nhắm đọc bài kệ này bất cứ lúc nào trong ngày mà ta thích. Khi hành trì có kết quả tốt, ta cũng có thể đem nội dung và tinh thần của bài kệ này chia sẻ với người thân, bạn đạo và bất cứ những ai có nhiều đau khổ, khốn đốn vì tinh thần bị chao đảo, lung lay. Bản thân thầy, nhờ tụng niệm tinh chuyên và sống theo

tinh thần sáng đẹp của bài kệ mà tâm hồn thầy cảm thấy rất nhẹ nhàng, vui tươi, tự tại trong mọi lúc.

Bốn câu kệ phần đầu, nói là Đức Phật có đầy đủ trí tuệ, có lòng thương rộng lớn, hằng cứu độ mọi loài chúng sanh, những kẻ có nhiều nỗi khổ. Quan trọng hơn là câu “Con kính lễ quy y”.

Kính lễ là cung kính, quy y là tựa nương. Tin Phật, thương Phật, kính Phật ta phải phát nguyện lạy Phật hằng ngày. Mỗi ngày, buổi sáng và buổi tối nên đối trước bàn thờ Phật, kính lễ Đức Phật mỗi lần ít nhất là 21 lạy. Khi lạy Phật phải nhất tâm, chú tâm và bày tỏ sự chân thành, tha thiết chứ không phải làm cho xong việc. Đại chúng tại Tu Viện Kim Sơn, mỗi người lạy Phật mỗi ngày đều đặn ít nhất là 216 lạy. Đại chúng các chùa khác có thể lạy Phật chừng 500 đến 1000 lạy mỗi ngày.

Bốn câu kệ phần hai, nhắc nhở ta muốn trau dồi đức tin cho có chiều sâu, cho sớm có năng lực mau nhiệm để nâng đỡ sự sống và làm cho ta có an ninh, có hạnh phúc là ta phải phát nguyện, nỗ lực làm các điều lành, tránh các điều xấu ác. Lạy Phật là điều lành, niệm Phật là điều lành, không chê trách hiềm khích, không nói lỗi lầm người là điều lành. Không kiêu căng, giận hờn, nóng nảy, cãi vã, đấu tranh, cố chấp là điều lành. Làm các điều lành cũng có nghĩa là làm cho tâm Phật, tánh Phật trong ta hiện bày rõ rệt, tức là không lãng quên, ruồng bỏ bản chất Phật, bản chất tốt đẹp sẵn có trong ta.

Bốn câu kệ sau cùng là cần nhắc ta đã tin Phật, đã quy y Phật rồi thì phải tôn trọng chánh pháp, học hiểu chánh pháp và thực tập chánh pháp. Muốn thực hiện trọn vẹn điều này, nơi nào có quý thầy giỏi, có chư tăng dạy đạo nên thân cận để có cơ hội tu tập và phát nguyện hết lòng cúng dường, hộ trì chư tăng. Như vậy, mười hai câu thi kệ trên, nói rõ bao hàm đức tin và cách trau dồi đức tin một cách đầy đủ. Mỗi khi đọc lên là có tác dụng un đức căn lành rất lớn, rất có tác xúc sâu xa và mau nhiệm.

Đức tin pháp thâm diệu
Trị liệu bệnh thân tâm
Chữa sạch mọi phiền não
Thành Phật tác thánh nhân.

3. Thiên Đi Bộ:

Mỗi ngày nên đi bộ
Theo hơi thở vào ra
Không suy nghĩ lo lắng
Trị lành bệnh khó lành.

Thầy rất may mắn là sau khi giải phẫu tim, thầy có cơ hội tịnh dưỡng gần tám tuần lễ tại Quán Âm Hải Nam, cạnh bờ biển làng quê Watsonville, quận Santa Cruz, thuộc miền bắc tiểu bang California. Lúc mới giải phẫu hai hôm, thầy đã tập đi bộ chậm rãi trong bệnh viện, đi thật chậm, nhưng cơn đau tận buốt tủy xương. Năm hôm sau ra khỏi bệnh viện, thầy đi thẳng về am. Những ngày đầu, thầy tập đi được sáu mươi phút mỗi ngày. Sáng đi 30 phút và chiều đi 30 phút. Sau ba tuần lễ, thầy đi được 180 phút mỗi ngày. Bây giờ thầy vẫn

thực tập đi bộ mỗi ngày ba lần và đi khá nhanh, đi đổ mồ hôi, dù đôi lúc trời rất lạnh. Tâm thầy rất an ổn và vết thương lành khá nhanh.

Sau khi giải phẫu tim, thầy không có cách luyện tập thể dục nào tiện dụng hơn là đi bộ và chính nhờ đi bộ suốt trong nhiều ngày, đi đều đặn gần hai tháng mà thầy khám phá ra công năng trị liệu thân bệnh, tâm bệnh cực kỳ thần diệu trong pháp đi bộ mỗi ngày. Đi bộ cũng là phương pháp thiền hành, tức là thực tập sự định tâm và theo dõi hơi thở trong khi đi. Phương pháp thiền hành, lý thuyết thầy nắm khá vững và đã thực tập rất nhiều năm, song không được thực tập thường xuyên, nên không đạt kết quả tốt. Bây giờ thầy cũng đã cảm được, đã chứng nghiệm được một phần công năng của thiền đi bộ sau những ngày lồng ngực, xương ngực bị chèn ép. Dĩ nhiên, thầy chưa vội xưng tá về công năng và sự kỳ diệu liệu thương của pháp đi bộ quá sớm, song thầy nghĩ không cần che dấu, đoán đo để mất cơ hội chia sẻ phần lợi lạc cần thiết đến với các đệ tử và nhiều người.

Dưới lòng mỗi bàn chân của ta có 24 huyết đạo chính. Cả hai lòng chân có tất cả là 48 huyết đạo. Vì vậy mỗi khi ta cất chân bước đi là toàn thân ta cử động và xúc tác trên bốn trăm huyết đạo căn bản của toàn cơ thể và các cơ bắp, đặc biệt là ở não bộ. Não bộ là trung tâm hoạt động của ý thức, trí nhớ, cảm giác và phát sinh công năng sáng tạo của sự sống. Tại trung tâm não bộ có hàng trăm kinh mạch chính, hàng ngàn kinh mạch phụ và có cả hàng triệu kinh mạch li ti, tiếp xúc, nối lấy và bám chặt nhau, cùng bắc nhịp lưu thông với mắt, tai, mũi, lưỡi, răng, tóc, cuống họng, cổ, tim, phổi, lá lách, cật, thận, dạ dày, ruột non, ruột già... và toàn thân. Khi đi bộ, mười ngón chân, hai gót chân, hai lòng bàn chân ấn mạnh xuống mặt đất, là tác xúc của từng bước đi xuyên qua mọi thành phần của hàng tỷ tế bào thuộc các bộ phận của toàn cơ thể. Chính nhờ sự tác xúc và làm việc chung ấy mà mỗi tế bào hằng tươi nhuận, hăng hái, sinh trưởng, tương trợ lẫn nhau, giúp cho kinh mạch, máu huyết phân phối, chạy đều khắp “hang cùng ngõ hẻm” trong “khu làng” thân thể, không một “xã ấp” nào bị nghèo đói, thiếu hụt sự chia đều của giòng suối huyết quản và cảm giác. Nhờ đó mà thân thể cường tráng, da thịt hồng hào, khí sắc tươi vui và tinh thần sáng suốt, điềm đạm, cởi mở, mát mẻ, thanh thoi.

Sau khi giải phẫu tim, trải qua năm tiếng đồng hồ và sau nửa ngày, một đêm tan hết thuốc làm mê, thầy thức giấc cảm thấy toàn thân như bị dao cắt, từng đốt xương như bị rời rạc và đầu mình, tay chân như một thân cây bị gãy đổ, nằm bất động trên mặt đất sau cơn bão tố qua làng. Thế mà hôm nay ra khỏi phòng hồi sức, chuyển xuống lầu điều dưỡng, các cô y tá hết lòng nhắc nhở và khuyến khích thầy phải ngồi dậy và tập đi. Thầy ngồi không được, vừa cử động thì thầy có cảm tưởng xương sống, xương sườn, xương chậu, xương hông nó gãy từng khúc, toàn thân đau đớn và nước mắt chảy ràn rụa. Lại mỗi lần ho, hắt xì là rỗng động hết cả người và lồng ngực như muốn vỡ, hai lá phổi như muốn bay chạm trời xanh. Thế nhưng, thầy phải tuân theo lời “triệu thỉnh” ngọt ngào nhỏ nhẹ của các cô y tá, “dậy mà đi, ngồi dậy mà đi..” Thầy vẫn không tài nào ngồi dậy mà đi như ý muốn được. Lúc ấy thầy tưởng tới

một người nằm bất động trong chiếc quan tài, một người vừa sinh ra không có hai chân, một người bị gãy hai chân vì tai nạn, một người tàn tật ngồi trên xe lăn, một người lê chân trên đường với hai chiếc gậy, một người bò trên mặt đất vì hai chân không có... Rồi thầy tưởng tới người có hai chân mạnh khỏe, người có hai chân không chướng ngại, người có hai chân đang cất bước, người có hai chân ngồi trên xe đạp, người có hai chân lái xe hơi, người có hai chân đang khuân vác, người có hai chân đang gánh nặng trên vai, người có hai chân đang cày bừa trên ruộng, người có hai chân đang bơi lội, người có hai chân đang chạy bộ, người có hai chân đang đi bộ, người có hai chân đang thanh thoi thiên hành. Khi tưởng tới đó, thầy thấy mình rất may mắn là còn có đủ hai chân, chưa phải là kẻ tật nguyên. Thầy quyết định ngồi dậy, tự mình ngồi dậy. Cắn cựa, chống đỡ và lâu lắm thầy mới ngồi dậy được. Bệnh viện về đêm thật buồn và lặng lẽ. Một bóng người chậm chậm, tay men theo bờ tường trắng, bước đi từng bước yếu đuối, vụng về như một bé sơ sinh. Đó là thầy.

Từng bước chân non dại
Như Một bé sơ sinh
Mĩm cười hạnh phúc dậy
Vui vì còn hai chân.

Hơn bao giờ hết, thầy quý đôi chân và từng bước chân trong giây phút này, giây phút hiện tại. Hôm qua, ngày đầu tháng 5 năm 1998, Ni Sư Nguyên Thanh viện chủ chùa An Lạc ở San Jose ghé thăm thầy, thầy rất cảm động và hết sức biết ơn Ni Sư nhiều. Thầy thấy Ni Sư tuổi cao, sức yếu, sắc diện giảm sút, việc chùa lại bận rộn, đa đoan nên thầy rất thương lo. Thầy có khuyên Ni Sư nên buông bớt việc và nên có thì giờ để đi bộ mỗi ngày mới tốt. Ni Sư hứa là sẽ nghe lời nhắc nhở của thầy. Thầy rất vui và có hướng dẫn cho Ni Sư mấy điểm tóm lược trong việc đi bộ sau đây, các đệ tử và ai yêu thích phép đi bộ đều có thể ghi nhớ và thực tập:

- *Mỗi ngày nên đi được 60 phút là tốt và nên đi hai lần.
- *Nên nhớ là đi bộ quan trọng hơn đếm tiền và cất tiền.
- *Tiền không mua được sự sống khi bị bệnh nan y.
- *Chọn đường vắng, công viên, bờ biển, đồng ruộng để đi.
- *Khi đi nên bước nhanh, lưng thẳng, toàn thân buông thư, thẳng đầu gối và hai tay đánh đàn xa.
- *Theo dõi hơi thở ra vào và đếm từ 01 đến 10.
- *Nên mang dây pa-ta mỏng và nhẹ, áo quần nên rộng và mềm.
- *Đừng mang theo máy nghe (walkman).
- *Có thể đi chung với hai hay nhiều người, song không nên nói chuyện làm động tâm.
- *Người yếu hoặc lớn tuổi nên đi chậm.
- *Khi đi ta có thể tưởng tới một đề mục như niệm Đức Phật Di Đà hay Quán Thế Âm.

*Ban đêm hay trời mưa bão tuyết, ta có thể đứng một chỗ trong phòng, hai chân giở bước.

*Khi đi mà cảm thấy nóng và ra mồ hôi là rất tốt.

*Đi như thưởng thức một loại thực phẩm bổ dưỡng hằng ngày. Đi là tiếp xúc năng lượng tươi mát của sự sống.

Thừa xưa, Đức Phật và các thầy, các Sư Cô khát sĩ đi bộ mỗi ngày từ 06 đến 08 tiếng. Nhờ vậy mà Đức Phật và học trò của ngài rất mạnh khỏe, ít bị đau ốm như chur tăng ni ngày nay. Trong truyền thống Phật giáo nguyên thủy như ở Thái Lan và Miến Điện, các vị khát sĩ đều giữ lệ đi khát thực mỗi ngày, xuyên qua các phố chợ, làng mạc và núi đồi. Nhờ phép đi bộ qua hạnh khát thực này mà quý thầy có thân thể rất hồng hào, khương kiện. Ngày nay, bằng vào phương tiện di chuyển máy bay, xe hơi tân tiến nên rất ít người có cơ hội để đi bộ. Thân thể phì nộn, bụng to, ăn uống khó tiêu, tâm tư bần thần, khó chịu và trăm bệnh từ đó phát sinh. Vì hằng ngày hai tay, đầu óc làm việc quá nhiều, nhưng hai chân hầu như là “thất nghiệp”, nên đời sống bị mất quân bình, thiên chức đôi bàn chân trở thành phế thải và thứ yếu.

Đôi bàn chân màu nhiệm

Nhờ đi bộ mỗi ngày

Nếu đi xa không tiện

Nên di chuyển vườn nhà.

Đừng thờ ơ người nhè

Đừng ỷ lại tiện nghi

Một mai rồi sẽ thấy

Thương chân nhưng muộn màng

Sinh đôi chân để bước

Có đôi chân để đi

Đi để thân nhẹ khỏe

Đi để tâm an hòa.

Bàn chân thon em đó

Như thuốc dưỡng trường sinh

Có công năng trị liệu

Đưa hạnh phúc trở về

Nhớ pháp môn đi bộ

Nhớ thực hành chớ quên

Ngày kia chân không bước

Đừng trách không dặn dò.

Phép đi bộ và đi nhanh, giúp nhịp thở và nhịp tim làm việc rất điều hòa, khí huyết lưu thông, các kinh mạch tiếp trợ lẫn nhau, khiến thân thể cường dũng, thần sắc tươi vui, tinh thần minh mẫn và sáng suốt. Thầy có một nam đệ tử tại gia, bị bệnh ung thư gan, các bác sĩ tây y đều chê và không màng chữa trị. Thầy đã cứu vị đệ tử này bằng pháp môn niệm Phật và đi bộ mỗi ngày. Bác sĩ phán, bệnh nhân này sẽ qua đời sau ba tháng. Thế nhưng, bây giờ đã trên ba năm rồi, người đệ tử này vẫn sống và rất mạnh khỏe, rất có niềm tin nơi pháp

môn niệm Phật và đi bộ mỗi ngày. Đã ba năm hơn, ông đi bộ đều đặn mỗi ngày hai tiếng đồng hồ và bây giờ ông vẫn tiếp tục mỗi ngày

4. Tiếp Xúc Với Thiên Nhiên:

Thiên nhiên là di sản
Quý báu nhất trên đời
Dưỡng khí bầu sang cả
Cho trái đất xanh màu.

Trong thiên hà, hằng triệu hành tinh đang xoay quanh mặt trời. Song chỉ có hành tinh ta đang ở có dưỡng khí và có sự sinh tồn của con người, sông núi, cỏ cây và muôn vật.

Thiên nhiên và dưỡng khí là năng lực màu nhiệm cho ta, vạn vật sự sống. Thiếu thiên nhiên, thiếu dưỡng khí là con người, vạn vật bị tiêu diệt. Sau khi giải phẫu tim, thầy đến Quán Âm Nam Hải Am, ở hai tháng để dưỡng bệnh. Ở đây sát bờ biển, nên khí hậu rất trong lành. Nhờ xông ướp hơi biển, đi đứng nằm ngồi đều hít thở không khí nước biển mà sức khỏe thầy khá chóng hồi phục. Mỗi ngày ở đây, thầy có cơ hội để ngồi thiền, quán chiếu sóng biển và đi bách bộ nhiều lần mỗi sáng chiều trên bờ biển nên rất có hạnh phúc. Những người khá giả thường xây nhà gần bờ biển hoặc đi nghỉ hè, lưu trú nhiều ngày gần biển.

Trong thiên nhiên và khí trời có chất liệu dinh dưỡng cơ thể và tinh thần cực kỳ màu nhiệm. Thiên nhiên chứa đựng dưỡng khí, chứa đựng mưa nắng, chứa đựng âm dương, chứa đựng màu sắc, âm thanh và mùi vị. Đó là những điều kiện căn bản của vật lý, tâm lý, sinh lý và môi trường sinh sản, tồn tại của sự sống. Ta với thiên nhiên, ta với khí trời là một. Gần gũi với thiên nhiên, gần gũi với khí trời là ta có sự sống lâu dài, bình yên và tràn đầy phúc lạc. Do đó, việc bảo vệ thiên nhiên và giữ gìn bầu khí trong sạch, không tàn phá làm ô nhiễm trái đất, không gian là nhiệm vụ chung của con người trên khắp mọi nơi.

Tim của thầy bị khuyết tật và chấn thương ngay từ thuở nhỏ, lại bị yếu bao tử và bị bệnh nhức đầu kinh niên. Từ ngày thầy về lập Tu Viện Kim Sơn ở đỉnh núi Madona, cận bờ biển duyên hải, làng quê Watsonville, thuộc quận Santa Cruz, thầy cảm thấy sức lực và tinh thần của thầy khá hơn lúc còn lăn lóc dưới phố rất nhiều. Thầy nghĩ là, nếu thầy không biết sớm quay về tiếp xúc với thiên nhiên, khí trời sớm thì thân thể, tâm lực của thầy đã bị mòn mỏi từ lâu rồi. Mẹ thầy đi chăm tử vi, nói là thầy thọ mệnh không đầy 20 tuổi. Bây giờ thầy đã gần 60 tuổi rồi mà vẫn còn sinh hoạt với tăng thân và làm việc Phật rất khỏe. Thầy tin là lời mẹ thầy và lời ông nghề chăm số tử vi là đúng, nhưng có thể nhờ thầy đi tu nên chuyển nghiệp mệnh yếu, và nhất là nhờ thầy biết sớm tiếp xúc nhiều với thiên nhiên, với khí trời nên thầy được sống và chắc chắn còn sống lâu hơn nữa để phục vụ chúng sanh, làm lợi ích cho nhiều người. Sống lâu không có nghĩa là sự kéo dài của năm tháng, mà là sống có hạnh phúc và biết dâng hiến hạnh phúc cho người, cho đời.

Tu Viện Kim Sơn không chỉ rộng 30 mẫu đất, mà Tu Viện Kim Sơn trải dài, liên hệ hàng chục ngàn mẫu rừng xanh ngát thênh thang, cùng sự hiện hữu của một không gian yên lành vô tận, tràn đầy sinh lực.

Đây Kim Sơn tú lệ
Đây Kim Sơn hữu tình
Một bầu trời cao rộng
Một cánh rừng thênh thang
Màu xanh đầy sinh lực
Thiên nhiên toàn sức sống...

Tu Viện Kim Sơn tọa lạc trên đỉnh cao, ẩn hiện trong rừng già, lặng yên trong thanh vắng, bao trùm một cõi thiên không vô tận, tạo nên sức sống lành mạnh, vượt thoát cho người về tu học.

Đây Kim Sơn cõi tịnh
Thanh yên cả bốn mùa
Một thiên không vô tận
Đón người vào tâm an.

Nhờ thiên nhiên tú lệ và an bình mà Kim Sơn trở thành Phật cảnh, địa linh, cảm hóa nhiều người hướng thiện. Quý thầy, các sư chú, sư cô thường trú tại Tu Viện Kim Sơn đang cộng hưởng một gia tài trong lành, thiên nhiên vô tận. Hạnh phúc biết bao, sung sướng biết bao!

Ở đâu cũng có thiên nhiên, nhưng con người, máy móc và nền văn minh cơ giới đã làm cho bầu khí thiên nhiên bị ô nhiễm. Trong các phố thị, xe cộ, cơ xưởng, nhà máy, ống khói, ao tù, nước đọng, chất dầu, xăng nhớt đã bao trùm lấy bầu khí quyển, làm cho phẩm chất dinh dưỡng tinh vi của thiên nhiên không còn có mặt đủ cho con người, cho sự sống phát triển và tồn tại. Bệnh tật về thân thể, sự giao động tinh thần của con người mỗi ngày càng trở nên tệ hại và bi đát. Các nhà dinh dưỡng học, môi sinh toàn cầu đang kêu gào, đang đưa ra những bằng chứng cụ thể để chứng minh về sự tai họa, về những bệnh nan y của con người do từ bầu khí thiên nhiên bị ô nhiễm mà ra. Con người hầu như không chịu đựng được không khí ngộp thở của thành phố, của những cao lầu kín mít, của những căn nhà nhỏ hẹp, thiếu ánh sáng mặt trời, thiếu khí trời để thở. Ai cũng mong đến ngày cuối tuần, mong có ngày nghỉ dài hạn để được tìm về những vùng thiên nhiên ở ngoại thành để được hít thở không khí trong lành và để được nghỉ ngơi.

Những người, các đệ tử có nhà cư trú ở ngoại ô, gần núi đồi, sông hồ, biển cả, quả là một ân huệ lớn mà thiên nhiên đã dành cho ta. Ta phải vui mà xúc tiếp và biết thừa hưởng cho trọn ân huệ ấy.

Nếu như trong cộng đồng Phật tử ở địa phương, mà ta may mắn có được một ngôi chùa, một tu viện được xây ở vùng thiên nhiên ngoại ô, là một điều hết sức may mắn và phúc đức cho tất cả. Ta phải nên tích cực, tinh tấn huy động vợ chồng, con cháu và cả nhà về chùa, về tu viện mỗi cuối tuần để tu học và để có cơ hội hít thở không khí trong lành của thiên nhiên và của nếp sinh hoạt tâm linh. Trong chùa, trong tu viện lại có những vị thầy đạo hạnh và

có tuệ giác, có một tầng thân thanh tịnh, hòa hợp trong việc tu tập thiền quán, học tập cách sống, nghiên tầm giáo pháp nhiệm mầu, thì đó quả là một hạnh phúc lớn, một thiên đường trần gian mà ta đang có được.

Việc tổ chức cho gia đình, cho đại gia đình, cho đoàn thể và cộng đồng mình thường xuyên đi sinh hoạt, đi cắm trại tại các miền quê có không khí trong lành, là điều vô cùng cần thiết cho phương pháp trị liệu thân bệnh, tâm bệnh và bảo vệ hạnh phúc gia đình. Hiện tượng một số tiểu bang và thành phố giàu có ở Hoa Kỳ, người ta chủ trương xây bệnh viện, trường học, lao tù, xí nghiệp và nơi giải trí ở các vùng ngoại ô, là nhằm mục đích tận dụng khí trời, thiên nhiên để trị liệu và dinh dưỡng sự sống tốt lành cho con người, cho xã hội, làm thiếu giảm bệnh tật thân thể, tâm lý và các chứng xáo trộn tinh thần, động kinh.

Tu Viện Kim Sơn là một nơi tu tập thiền quán, nuôi dưỡng tăng, ni và hướng dẫn đời sống tâm linh cho mọi giới Phật tử, thân hữu. Đây là một nơi thích nghi, một môi trường tốt cho nhiều người hướng về, vì nơi đây không chỉ có Phật pháp soi dẫn, không chỉ có quý thầy dìu dắt, không chỉ có một đại chúng thanh tịnh, và không phải chỉ có những pháp môn tu tập cụ thể để giải hóa khổ đau, mà nơi đây còn có một thắng cảnh thiên nhiên trong lành, một vùng núi rừng xanh thắm bao la, một không gian phẳng lặng trải dài vô tận để dâng hiến đến mỗi người. Thật đúng như nhà thơ Chơn Tịnh tả:

Trên Đỉnh Lạ

Giòng xanh trên đỉnh lạ
Mây ẩn hiện năm màu
Một trời thơm hương sắc
Một thiên không nhiệm mầu
Đây Kim Sơn cõi tịnh
Giữa dị thảo kỳ hoa
Một yên lành vô tận
Một thanh thang thanh bình
Thiên đường không tìm kiếm
Cực lạc đâu có xa
Tạnh lòng trần lao lặng
Sáng về sáng muôn phương.
Một sáng trên đỉnh lạ
Nhìn tỏ khắp ta bà
Với Phật thông dong bước
Qua bờ chiếc thuyền không.
Kim Sơn ngời tinh tú
Dẫn độ bóng tịch liêu
Hoàng hôn chừ rũ mộng
Lộ chân thân tuyết vời.
Cám ơn đời hiện hữu
Trái đất ngọt giòng xanh

Thiên nhiên tình biển mặn
Cho bao nhiêu ấm nồng.
Đây Kim Sơn diêu pháp
Suối chim vui lời Kinh
Thiên nhiên cười mở cổng
Chân không xin bước vào.

Bài thơ trên đây của thi sĩ Chơn Tịnh đã thay lời kết “Bốn phương pháp trị liệu và an tâm” giúp thầy. Thầy mong các đệ tử và quý thân hữu có cơ hội thực tập.

Lữ Khách

Ta là người lữ khách
Qua đây tạm dừng chân
Đâu cũng là quán trọ
Đi rồi không vấn vương.
Ta là người lữ khách
Không mang nặng hành trang
Chân mây đâu gói nhẹ
Như sương ngàn vân du.
Một nụ hoa chớm nở
Một sắc đẹp vừa tàn
Đến đi như sợi nắng
Mất còn như hư không.
Một sáng nghe người hỏi
Còn lại gì mai sau
Ta lặng yên không nói
Em thơ gập cúi đầu.
Đức Thế Tôn thường dạy
Nghĩ nói cùng việc làm
Cả ba hằng trong sáng
Vi phúc lạc hà sa.
Ngang qua vùng đất lạ
Lưu lại hạt hồng tâm
Trong khu vườn xinh nhỏ
Nở mấy cụm sen vàng.
Bên rừng cây cổ thụ
Giòng suối tịnh reo ca
Gió lành về muôn hướng
Cội tùng già trắng lên.
Sơn Cư
Thích Tịnh Từ