

NIỆM PHẬT CHUYỂN HÓA TẾ BÀO UNG THƯ

PHÁP SƯ : ĐẠO CHỨNG giảng
THÍCH MINH QUANG dịch

LỜI NGƯỜI DỊCH

Bệnh tật đeo theo để khổ đời
Con người vì bệnh phải mòn hơi
Bệnh xui quân tử không tròn chí
Bệnh khiến nam nhi phải lỡ thời
Bệnh chuyển trần gian thành địa ngục
Bệnh mờ non nước áng mây trời
Phải chăng không bệnh là hy hữu?
Nên mộng xuân hồng phải tả tơi!

Một nhà thơ nào đó đã đặc tả bệnh khổ, một trong ba nỗi khổ lớn của nhân sinh, đây hình tượng mà cũng vô cùng chân thực. Thực vậy, già, bệnh, chết là ba cửa ải phải qua của đời người, mà trong đó bệnh khổ mang tính quyết định. Nếu già mà tỉnh táo, khỏe mạnh, chết mà nhẹ nhàng, thanh thản thì cũng không phải là điều đáng sợ; chỉ có bệnh khổ dày vò thân tâm, khiến chúng ta cầu sống không được, muốn chết không xong mới là điều đáng sợ nhất. Thế nên có người bảo: *“Tôi không sợ chết, chỉ cần khi chết ra đi nhẹ nhàng, không bị bệnh tật hành hạ đau đớn.”*

Nhưng thực ra, sợ chết vốn là bản năng chấp ngã của con người. Dù lúc bình thời mình có hiểu vô thường và nói cứng bao nhiêu, nhưng khi đối diện cái chết, trước nỗi đau đớn dày vò, cũng như nghiệp lực quá khứ quá nhiều, nếu bình thời không có công phu đắc lực, thử hỏi mấy ai là có thể không hốt hoảng sợ hãi, trước vọng tưởng “cái ta” sắp mất của mình?

Thực đúng như những gì mà Thiền sư Quy Sơn đã nói: *“Một mai nằm bệnh ở giường, các khổ trời trần bức bách, sớm chiều lo nghĩ, tâm ý bàng hoàng, đường trước mặt mờ, không biết về đâu? Lúc đó mới biết ăn năn, như khát mới mong đào giếng, chỉ hận sớm chẳng lo tu, đến già nhiều điều lầm lỗi. Lâm chung rối loạn, lưu luyến bàng hoàng.”*

“Sinh tử từ đâu đến, chết đi về đâu?”. Đây là câu hỏi mà phần lớn chúng ta vẫn mê mờ không rõ. Thế nhưng khi còn khỏe mạnh, chúng ta lại không biết dùng thời gian và năng lực quý báu để tìm câu giải đáp; đợi đến bệnh nặng sắp chết mới bàng hoàng lo sợ, thử hỏi lúc ấy có kịp không?

Trong các thứ bệnh, có lẽ ung thư là căn bệnh mà người ta sợ hãi nhất vì mọi người đều nghĩ đây là một thứ bệnh nan y chưa có thuốc đặc trị, ai vướng phải nó như vướng phải án tử hình, nhất định sẽ bị tra khảo, hành hạ đến chết.

Duyên lành thay, đức Phật và các vị thiện tri thức đã chỉ cho chúng ta một con đường thấu thoát: đó là quán chiếu bản chất vô thường, vô ngã của nhân sinh, sửa đổi tư

tưởng và cách sống của mình, phát huy nguồn ánh sáng vô lượng trong tự tâm, soi sáng cho mình và người trong cõi đời tăm tối. Lại thêm, chỉ cần có tâm sám hối, có niềm tin chắc chắn, mở rộng tâm mình đón nhận ánh sáng nhiếp thọ của đức Phật A Di Đà và mười phương chư Phật, chúng ta sẽ thể nghiệm được sức Phật thực không thể nghĩ bàn, sức niệm Phật cũng không thể nghĩ bàn, có thể chuyển hóa bệnh khổ thành an vui, biến đổi Ta bà thành Tịnh Độ. Hành trạng sống quên mình, chết an nhiên của các vị cao tăng, đại đức và những ai chân thực niệm Phật là bằng chứng đầy sức thuyết phục cho khả năng vi diệu, bất khả tư nghì của Phật pháp.

Vạn Hạnh Thiền sư bảo:

“Tùy cảnh thanh suy không sợ hãi.”

Tuệ Trung Thượng sĩ nói: *“Sinh tử thấu đáo rồi, nhàn vậy thôi.”*

Cũng như vậy, hành giả Tịnh độ đủ lòng tín nguyện, biết rõ và chắc nẻo về của mình: *“Hiện tại sống an lạc, tương lai sinh Cực Lạc.”*

Do đó, bệnh khổ không phải là không có lối thoát, chẳng qua chúng ta có biết cách thoát cũng như đủ niềm tin và công phu để thoát hay không. Cho nên:

Nếu biết giữ tâm mình không bệnh

Tử sinh nhìn lại chỉ trò chơi!

“Thân bệnh mà tâm không bệnh,” đây không phải là câu nói suông mà đã được chứng thực qua cuộc đời của Pháp sư Đạo Chứng. Pháp sư là một vị bác sĩ chuyên trị ung bướu trước kia, sau đó trở thành bệnh nhân ung thư, và cuối cùng xuất gia tu hành, thắng vượt bệnh khổ. Với bi nguyện giúp đời, Pháp sư đã dán thân vào nẻo khổ, cùng an ủi, khích lệ và chỉ dẫn cho những ai cùng trong cảnh ngộ. Tác phẩm Niệm Phật Chuyển Hóa Tế Bào Ung Thư này chính là ghi lại những lời giảng dạy vô giá của Pháp sư.

Trên con đường nhân sinh, nhiều gặp ghềnh lại lắm hầm hố chông gai này, thử hỏi đã bao lần chúng ta vấp ngã? Có kẻ bỏ cuộc, có người tự đứng lên, song phần lớn là phải nhờ thiện tri thức dìu đỡ.

Như các vị thiền sư trong quá khứ, Pháp sư Đạo Chứng là một vị thiện tri thức vĩ đại của bệnh nhân ung thư trong thời hiện đại. Người đã dìu đỡ chúng sinh vượt qua vũng tối sợ hãi trước cửa ải bệnh khổ, tìm ra nguồn sáng nơi đức Phật Vô Lượng Quang. Người cũng lấy thân mình làm gương, thị hiện thân bệnh mà tâm không bệnh, dùng trí tuệ từ bi và phong thái tự tại giữa bệnh khổ để an ủi, khích lệ và chỉ dạy chúng ta thấy bản chất nhân sinh, phát huy ánh sáng sinh mệnh, nhằm soi rọi và sưởi ấm cho mình và người. Quả thực như Pháp sư nói: *Chúng ta không thể quyết định chiều dài của sinh mệnh, nhưng chúng ta có thể quyết định chiều rộng và chiều sâu của sinh mệnh. Cho nên, học sống một ngày là biết ơn một ngày, học sống một hôm có ý nghĩa một hôm.* Vì vậy:

Cho dù ngày mai tận thế,

Đêm nay sen vẫn gieo trồng

Đem lòng gió mát trăng thanh

Xưng tán A Di Đà Phật.

Quyển sách này còn bao gồm bốn bài chia sẻ tâm đắc của các giáo sư, tiến sĩ hay bác sĩ. Đây đều là những vị có kinh nghiệm bệnh khổ và chiến thắng bệnh tật, vì tất cả từng là bệnh nhân ung thư! Song nhờ biết chuyển hóa tâm niệm, thay đổi cách sống, phát huy tiềm năng sinh mệnh, mà có vị sống đến hơn ba mươi năm sau khi bác sĩ tuyên án tử trong vòng sáu tháng! Quan trọng hơn nữa, họ đã tìm được dòng sinh mệnh vô tận trong đời sống hữu hạn, phong thái tự tại, biết ơn và vị tha giữa thế giới vô thường. Điều này khiến chúng ta càng tin tưởng vào sự vi diệu của Chánh pháp, tiềm năng vô tận của sinh mệnh và sức gia hộ không thể nghĩ bàn của chư Phật!

Mỗi dòng trong nguyên tác là một chuỗi châu ngọc vô tận, đem lại nguồn an ủi và khích lệ vô biên cho người đọc. Mỗi tư tưởng của tác giả là một nguồn ánh sáng thanh tịnh, soi rọi thân tâm chúng ta khiến mê lầm tan biến, còn lại tâm mát mẻ, sáng trong. Chúng ta có thể cảm nhận trí tuệ và tâm tự bi của Pháp sư đã đem lại niềm tin và an lạc cho mình ngay trong giây phút hiện tại.

Cho nên, quyển sách này là thiện tri thức cho những ai đang sống trong bệnh khổ, là thuốc diệu Già Đà trị lành bệnh tật cả hai mặt thân tâm, là ánh sáng xua tan vũng tối sợ hãi, là nhịp cầu cảm thông giữa chư Phật và chúng sinh, là chỗ quay về nương tựa cho những tâm hồn bơ vơ, lạc lõng.

Bút giả đã đem tâm chí thành, tri ân để dịch tác phẩm này. Cầu nguyện chư Phật gia hộ dịch phẩm có thể chuyên chở nguyên vẹn tâm từ bi, trí tuệ của Pháp sư và các vị thiện tri thức đến với người đọc. Cũng như cầu nguyện những ai có duyên đọc được, bệnh khổ sẽ tiêu trừ, tăng trưởng niềm tin, tìm được ánh sáng vô tận của sinh mệnh và ý nghĩa đích thực của nhân sinh, để sống những tháng ngày thực sự an lạc và hữu ích.

Trong khi phiên dịch, bất chợt bút giả lãnh hội ý chỉ đức Phật Dược Sư, vị Phật trí lành bệnh khổ, kéo dài thọ mạng của chúng sinh, không khác đức Phật A Di Đà phóng quang tiếp dẫn; tất cả đều là dòng sinh mệnh vô tận (Vô Lượng Thọ) và nguồn sáng vô lượng (Vô Lượng Quang) trong bản tâm thanh tịnh chúng ta. Chỉ cần tiếp xúc được nguồn sống này, thì Đông và Tây không khác, sinh và tử như giấc mộng đêm qua, ngay Ta Bà uest trước đã xây dựng Tịnh Độ trang nghiêm. Trong niềm xúc cảm và tri ân này, bút giả xin ghi lại nơi đây bài Sám Nguyện Dược Sư để chia sẻ cùng đại chúng, thay cho lời kết luận.

*Con quỳ đánh lễ Phật Dược Sư
Ngưỡng nguyện quy y đấng Đại Từ
Phóng quang gia hộ cho đệ tử
Sáng tỏ đường về cõi Vô Du*

*Bao kiếp qua rồi bởi si mê
Gây nên nghiệp chướng rất nặng nề
Chiều cảm thân tâm nhiều bệnh khổ
Nguyện xin sám hối hết mọi bề.*

Bỏ ác làm lành, nguyện phóng sanh

*Từ bi hỷ xả gắng tu hành
Chuyển hóa nghiệp nhân nhiều đời trước
Nạn tai tiêu sạch hưởng quả lành.*

*Nam mô Dược Sư Lưu Ly Quang
Nguyện lớn độ người khắp thế gian
Gia hộ cho con lìa bệnh khổ
Tùy cơ cảm ứng chẳng nghĩ bàn.*

*Nam mô Dược Sư Lưu Ly Quang
Thân dù bệnh khổ chẳng được an
Tâm giữ vững vàng luôn chánh niệm
Tây Phương chờ sẵn đóa sen vàng.*

*Nam mô Dược Sư Lưu Ly Quang
Nguyện học hạnh Ngài cứu thế gian
Điều pháp cho đời vơi đau khổ
Trăm ngàn gian khó, chẳng từ nan.*

Nam mô Sinh Tử Tự Tại, Hoan Hỷ Trang Nghiêm Bồ Tát Ma Ha Tát.

*Nguyện đem đất ở Ta bà
Trông sen Tịnh độ, chín tòa ngát hương!
Thích Minh Quang kính ghi
Tịnh thất Hàn Mai, ngày 27/7/2005*

NIỆM PHẬT CHUYỂN HÓA TẾ BÀO UNG THƯ

Vướng phải bệnh ung thư hay bệnh nan y nào khác, phải làm cách nào đây?

Giả sử bạn là một người tin Phật, niệm Phật đã đến trình độ tâm an nhiên, hoan hỷ, thì không cần phải nói gì nữa. Còn như bạn chưa chuẩn bị gì cả, mà bỗng nhiên phát hiện ra mình mắc bệnh ung thư, hay một căn bệnh nan y nào khác, nên trong lòng đau khổ, cuộc sống đầy lo lắng bất an, không biết phải làm cách nào, vậy chúng ta có thể an ủi, khích lệ lẫn nhau.

Tôi vốn là một bác sĩ trị bệnh thư, mà lại trở thành bệnh nhân ung thư! Có thể vì lý do này, bạn cho rằng tôi là một bác sĩ vừa dở lại vừa dốt, bản thân còn lo chưa xong, thì nói chi làm được việc gì.

Vâng, quả thực là như vậy! Rất nhiều người cười tôi. Tôi cũng cảm thấy bản thân mình đáng cười, một người bác sĩ ngu dốt! Song thực ra, trên đời này, chẳng có một bác sĩ nào là không mắc bệnh. Càng tìm không ra một bác sĩ nào có thể bảo đảm rằng mình không bệnh, không chết!

Cho nên, kinh nghiệm mà bản thân tôi trải qua, tuy có một chút đáng cười, song nếu như bạn từ bi không chê bỏ, xin thử kiên nhẫn lắng nghe. Cho dù là vài tờ báo cũ rách, cũng có thể giúp bạn gói chiếc bình hoa xinh đẹp, quý giá của mình, bảo vệ khiến nó

không đến nỗi bị va vỡ; một ngọn nến với ánh sáng mờ nhạt mà lúc bình thường không đáng chú ý, lại có thể giúp bạn vượt qua một đêm gió bão, tối tăm, lúc không có điện.

Xin bạn hãy xem tôi như vài tờ báo cũ rách, giúp bạn bảo vệ chiếc bình hoa quý giá của mình. Tôi cũng rất sẵn lòng làm một ngọn nến nhỏ, bầu bạn với bạn trong một đêm mưa bão tối tăm, thiếu ánh đèn soi sáng trong cuộc đời!

Đường núi gập ghềnh tăm tối, nguyện cùng nhau kết bạn đồng hành.

Những năm gần đây, thường có một số bạn mắc bệnh ung thư, do thấy các giáo sư ở Liên Xã Đài Trung lần lượt xuất bản những quyển sách nhỏ được ghi lại từ băng giảng của tôi, nên rất muốn mời tôi cùng thảo luận, học tập, và chia sẻ với nhau những trở ngại tâm đắc của mình sau khi mắc phải căn bệnh này.

Phần lớn những ai muốn tìm đến tôi, đều là người đã từng chịu khổ đau, dày ải: Khổ vì bệnh tật hành hạ; khổ vì quá trình trị liệu; khổ vì những người bên cạnh không thông cảm; khổ vì bản thân lo sợ ám ảnh bởi cái chết; thậm chí có người còn khổ vì bị người thân, hay người yêu hắt hủi, ruồng bỏ!

Khi người ta đau khổ, ai cũng hy vọng có người có thể hiểu và thông cảm nỗi khổ trong lòng mình.

Lúc sợ hãi đến nỗi giá lạnh cả tay chân, ai cũng kỳ vọng có đôi bàn tay Phật ấm áp, vĩ đại đến cứu độ kịp thời.

Lúc vượt qua một đoạn đường núi gập ghềnh trong đêm đen, nếu có bạn đồng hành, mình luôn cảm thấy dễ đi hơn nhiều.

Chỉ mong trong lúc bạn đau khổ, lo buồn, tôi có thể trở thành một người bạn đồng hành, cùng nhau vượt qua đoạn đường nhân sinh nhiều gập ghềnh và đen tối này!

Thoát vòng sợ hãi, hết lòng phụng sự. Học sống một ngày, biết ơn một ngày; học sống một hôm, biết vui một hôm.

Chúng ta đều là những con người giống nhau, biết khóc, biết cười, biết đau, biết khổ. Dòng máu của ai cũng đỏ, nước mắt của ai cũng mặn! Cho nên, khi gặp phải cảnh khốn khó phải bó tay, ai mà không khỏi lo lắng, sợ hãi?

Khi biết được trong thân có một cái bấu “ác tính”, không biết nó sẽ hành hạ mình như thế nào, hiếm có ai là không lo sợ!

Khi biết rằng mình sắp chết, lại không biết chết rồi sẽ đi về đâu, ai lại không lo sợ, bàng hoàng?

Tôi rất biết ơn sự dạy dỗ của chư Phật, Bồ tát, sư trưởng, cha mẹ và các vị thiện tri thức, đã giúp tôi thoát ra khỏi vũng tối sợ hãi này.

Tôi cũng rất biết ơn tất cả bệnh nhân trong bệnh viện trước kia, đã thị hiện dạy cho tôi rất nhiều bài học. Tôi đã học được làm cách nào để sống qua những tháng ngày như thế này, và học sống một ngày là biết ơn một ngày, học sống một hôm là biết vui một hôm.

Tôi cũng từng rất đau khổ; đau khổ đến mức không còn cách nào chịu đựng được nữa! Nhưng dựa vào đức tin, tôi đã tìm lại được những ngày tháng biết ơn và an lạc.

Đã từng có người nghe đến đây lắc đầu bảo: *Chúng tôi trước khi mắc bệnh đầu có đức tin như vậy; cũng không biết Phật là gì, làm sao mà có tâm biết ơn; Lo sợ đến chết đi được, làm sao mà thanh thản như bác sĩ! Xin bác sĩ hãy nói những điều thực dụng đối với chúng tôi, đừng dính dáng đến kinh Phật, hay những thuật ngữ khó hiểu.*

Cũng từng có một bệnh nhân bảo: *Tôi hiện giờ còn tâm trí đầu mà đi nghiên cứu kinh Phật. Trong lòng lo lắng, mỗi ngày tôi đều tra cứu tài liệu y học, song càng xem lại càng sợ hãi! Có người khuyên nên đọc kinh Phật, nhưng tâm tôi luôn rối rắm, đọc thứ gì cũng không vô!*

Những lời nói này đã phản ảnh thực đúng tâm trạng khốn khó của tất cả người bệnh nói chung.

Bản thân tôi không có công phu, cũng không có tư cách, khả năng giảng nói kinh Phật. Tôi chỉ có một số kinh nghiệm qua sự thấy nghe của mình, từ đó rút ra được những bài học và sức mạnh bổ ích, giúp mình tháo gỡ những vướng mắc trong tâm. Tuy những kinh nghiệm này rất nghèo nàn, song cũng có thể chia sẻ cùng bạn. Biết đâu căn cơ của bạn tốt, nhờ đó mà có thể sống vui vẻ, thanh thản hơn tôi nhiều!

Vui vẻ không buồn lo, nên gọi là Phật.

Tôi rất thích lời giải thích Phật là gì của một vị Thiên sư. Đó là Ngài Đạo Tín. Ngài bảo: *Vui vẻ không buồn lo, nên gọi là Phật.*

Như vậy, Phật chính là tâm luôn luôn vui vẻ, không có lo buồn!

Trước hết, tôi xin kể ra đây một câu chuyện, hy vọng bạn có thể cảm nhận được đạo lý chứa đựng trong đó.

Lúc tôi còn là sinh viên ở Học Viện Y Học, năm thứ hai phải học môn giải phẫu, nghiên cứu cấu tạo toàn bộ xương người. Ví dụ, miếng xương nào có những lỗ gì, có những mạch máu và dây thần kinh nào đi qua lỗ đó.... đều phải ghi nhớ kỹ không được sai sót. Thi rất là khó, không ít sinh viên bị rớt ở môn này. Tháng mười năm đó có kỳ nghỉ lễ, tôi tranh thủ thời gian trở về quê ở Đài Nam vài ngày. Nhưng sau kỳ nghỉ là kỳ thi, cho nên tuy về quê, tôi vẫn đem xương sọ theo để học. Chúng tôi học đều dùng xương sọ người thật.

Tôi đem một cái xương sọ và vài nhánh xương tương đối phức tạp, đựng trong một túi xách đơn giản, ôm trước ngực, cùng mọi người chen nhau bước lên xe lửa trở về quê. Lúc đó, tôi chen tới chen lui trong dòng người đông đảo. Không ai biết trong túi đựng gì, nên ai cũng thản nhiên và không có chuyện gì xảy ra. Sau này tôi mới biết, nếu lúc đó mình đưa xương sọ và mấy khúc xương ra cho mọi người thấy, rồi bảo đó là xương người thật, có lẽ không ai dám đứng gần, không chừng còn nhường chỗ cho mình ngồi nữa!

Thực ra, lúc đó tôi cảm thấy việc này rất bình thường. Bởi vì cha tôi là bác sĩ, trong nhà ai cũng nghĩ đó chỉ là công cụ dạy học mà thôi.

Hôm sau có một người chị họ lớn hơn tôi hai tuổi đến chơi. Chị trông thấy tôi ngồi cầm xương sọ, đối chiếu với hình vẽ trên sách, đọc lẩm nhẩm tiếng Latin, nên hiếu kỳ đến chơi. Chị tươi cười cùng xem với tôi, lại còn cầm xương sọ lên, đùa bảo: “À, thì ra hai con mắt là hai cái lỗ sâu hoắm, còn lỗ mũi lại bằng phẳng, trông thực dễ thương!”

Chị vừa xem vừa cười. Không biết lúc đó nghĩ sao tôi lại nói: “*Những người này hiến xương cho chúng ta nghiên cứu, để sau này mình có thể cứu người, cho nên phải tỏ lòng kính trọng và biết ơn...*”.

Tôi còn chưa nói xong, chị bỗng thét lên một tiếng, quăng xương sọ đang cầm trên tay ra thực xa, khóc meo máo, trách tôi: “*Sao không nói sớm đó là xương người thật?*”.

Tôi vội vã xin lỗi, rồi đi nhặt lại xương sọ. Tôi nhìn thấy mặt chị xám xanh, nước mắt ràn rụa, đang ngồi run rẩy bên cạnh đèn dương cầm. Chị lại nhìn đôi tay của mình, một đôi tay vừa sờ qua xương người chết! Dường như chị rất ghê sợ nó, không biết phải làm sao? Bỏ đi không được, để đó thì lại ghê!

Tôi thấy vậy mới nói: “*Xin lỗi, thì ra chị không biết đó là xương người thật. Nhưng không phải lúc này chị đã xem rất hứng thú hay sao? Xương người cũng không có gì đáng sợ! Tui em mỗi ngày đều ở chung với xương người để nghiên cứu. Chỉ cần có tâm cung kính là được*”.

Tôi lại còn phải nói nhiều và rất nhiều để an ủi chị. Sau đó chị mới hết khóc, cười nói vui vẻ trở lại. Nhưng từ đó về sau, chị không còn dám sờ đến mấy khúc xương này nữa!

Vì sao tôi phải kể lể dài dòng như vậy?

Bởi vì câu chuyện này đã cho bản thân tôi một bài học lớn. Đó là: con người ta thực ra đều sống với thế giới “quan niệm” của mình! Sợ người đó trước và sau không có gì khác nhau, nhưng thái độ tâm lý của chị tôi lại thay đổi một trời một vực! Thì ra, trước đó chị cho rằng nó chỉ là cái xương sọ giả, một công cụ dạy học làm bằng nhựa, nên không chút sợ hãi, lại thích thú vừa xem vừa cười. Sau đó chị lại cho rằng: “*Thì ra đây là xương của người chết, thực là kinh khủng!*” cho nên mới sợ đến nổi mặt mày trắng bệch, vội quăng chiếc sọ đó ra xa!

Cho dù là xương sọ thực, nếu trong quan niệm của mình cho nó là giả, thì cũng không có gì đáng sợ; ta có thể chơi đùa với nó một cách tự nhiên, vui vẻ. Khi mà trong quan niệm, ta lại đem xương sọ người đơn thuần liên tưởng đến những câu chuyện ma quỷ mà lúc nhỏ mình bị hù dọa hay tưởng tượng, thì nó sẽ trở thành một thứ hết sức kinh khủng!

Đối với người không có liên tưởng viển vông, xương người là thứ rất bình thường, bởi vì tất cả chúng ta ai cũng có một bộ! Bộ xương của mình được bao bọc bên ngoài bởi lớp thịt da, chẳng phải rất bình thường, không có chút gì đáng sợ hay sao?

Nhưng người chị họ của tôi khi nghĩ nó là giả, thì đùa vui hết sức tự nhiên; đến khi biết nó là xương người, lại sợ đến phát khóc, trống ngực đánh đồm độp. Đây là chị bị “quan niệm” và óc tưởng tượng quá đáng của mình khống chế mới khiến như vậy.

Chúng ta không nên cười chị. Vì thực ra mình cũng không khác gì. Chúng ta đều bị một số quan niệm và óc tưởng tượng lừa dối. Đây có thể gọi là: *Sắc chẳng mê người, người tự mê; xương không đáng sợ, người tự sợ!*

Có rất nhiều lời nói, bản thân nó không làm người ta giận, nhưng người nghe lại tự mình nổi giận. Cũng vậy, ung thư không làm người ta sợ, mà người lại tự sợ. Cái sợ này, có thể khiến người đang không việc gì mà tim bỗng đập dồn dập, vốn khỏe mạnh mà lập tức suy sụp cả người!

Trạng thái tâm lý, ý niệm có tính quyết định, có sức mạnh không thể nghĩ bàn.

Khi tôi còn làm việc trong bệnh viện, từng phát hiện một sự thực như sau. Bệnh nhân ung thư trị liệu bằng phóng xạ hay hóa chất, do đó huyết cầu của họ phần lớn sẽ giảm. Nói chung, người bệnh vốn không biết số lượng huyết cầu mình bao nhiêu, và số lượng nhiều ít có ý nghĩa như thế nào, nhưng họ đều quan niệm số huyết cầu càng giảm thì càng không tốt. Bệnh viện có tiêu chuẩn, số lượng huyết cầu giảm đến mức độ nào thì phải tạm ngưng điều trị. Có một số người bệnh vì bạch huyết cầu giảm thấp, nên tạm thời nghỉ ngơi vài ngày. Khi họ ở nhà cảm thấy sức khỏe khá hơn, liền trở lại bệnh viện tái khám. Phần lớn những người này đều cho rằng huyết cầu của mình nhất định đã tăng lên. Nên khi bước vào phòng khám, họ thường tươi cười và nói với tôi: *“Mấy hôm nay khá lên nhiều lắm, lại ăn ngon miệng!”.* Họ cũng vui vẻ đi thử máu lại, rồi đem phiếu xét nghiệm về cho tôi xem. Lúc tôi đang coi phiếu xét nghiệm, người bệnh đều hỏi: *“Bạch huyết cầu của tôi bao nhiêu?”*

Nếu như tôi nói ra số liệu thực sự ghi trên phiếu, có thấp hơn so với lần trước, là điều mà họ không ngờ đến, thì dường như vẻ mặt ai cũng trầm xuống, tay chân như thoát lực, giọng nói yếu ớt: *“Sao lại thấp như vậy?”*. Một lát nữa, họ có thể còn suy sụp đến mức không đủ sức đi về nhà!

Chúng ta thử nghĩ xem, cũng là một thân này, mà trước sau chỉ có một giây mà đã khác nhau như trời vực! Chỉ cần nghe đến con số huyết cầu mà người ta không ngờ đến, thì tâm liền thất vọng và lo lắng! Tình trạng sức khỏe mà trước đây mình cho là đã khá hơn bỗng lập tức trở nên suy sụp, yếu đuối! Nó phát tác còn nhanh hơn bất cứ thuốc độc nào!

Từ chỗ này chúng ta có thể nhận ra một đạo lý. Đó là *tâm niệm* của con người có tính quyết định và sức mạnh không thể nghĩ bàn!

Tâm lý ảnh hưởng đến công năng miễn dịch.

Thí nghiệm khoa học cho thấy, sự thay đổi trạng thái tâm lý quả thực có thể sinh ra một số vật chất ảnh hưởng đến sinh lý. Ví dụ lúc chúng ta nóng giận, trong cơ thể sẽ sinh ra độc tố rất giống hay tương đồng với nọc rắn.

May mà gan của con người có công năng giải độc, nên những chất độc do nóng giận sinh ra này không đến nỗi khiến chúng ta mất mạng! Nếu công năng giải độc của ai yếu kém, hoặc cao huyết áp, hay người mắc bệnh tim, thì chất độc do nóng giận gây ra

đủ để làm người đó mất mạng. Cho nên, việc “giải độc” triệt để cần phải ngay “tâm niệm” của mình mà hạ thủ công phu. Tâm niệm thay đổi, thân thể cũng thay đổi theo.

Viện Nghiên Cứu Ung Thư Quốc Gia ở Mỹ có một công trình nghiên cứu cho thấy: Nhà nghiên cứu có thể đoán trước đúng một trăm phần trăm người bệnh có chiến thắng được bệnh ung thư trong vòng từ một đến hai tháng hay không. Điều mà nhà khoa học căn cứ không phải là khối u lớn hay nhỏ hay mọc ở chỗ nào, cũng không phải căn cứ vào kết quả xét nghiệm theo máy móc, càng không phải là số liệu có được từ kết quả thử máu, mà hoàn toàn căn cứ vào “trạng thái tâm lý” của người bệnh! Tâm mới chính là gốc rễ của vấn đề!

Có đến hàng ngàn công trình nghiên cứu cho thấy, do chịu áp lực nên khiến cho tuyến ngực teo lại, có nghĩa là công năng miễn dịch trở nên suy yếu. Theo kết quả thí nghiệm, những trạng thái tâm lý xấu như nóng giận, lo buồn, v.v...đều có thể đưa đến sự suy yếu công năng miễn dịch, khiến dễ sinh ra bệnh ung thư và các bệnh truyền nhiễm khác, cũng như khiến việc điều trị mất đi công hiệu. (Bởi vì, cần phải thông qua công năng miễn dịch của bản thân người bệnh, thì việc trị liệu mới có hiệu quả).

Điều này cho thấy, tâm niệm có sức mạnh vô cùng. Cho nên cần phải đem tâm niệm của mình chuyển thành tâm niệm Phật. Phật chính là tâm sáng suốt, an vui, không có lo buồn. Nếu niệm Phật, tâm tự nhiên sẽ trở nên sáng suốt, an lạc và có sức mạnh. Tâm niệm Phật thì vừa có thể buông xả những áp lực, vừa có thể tránh được những độc tố sinh ra bởi những tâm lý xấu, lại vừa tăng trưởng sức miễn dịch.

Chúng ta cần phải biết rằng, áp lực là do tâm mình tự “tiếp nhận” lấy. Chỉ có những việc mà mình quá quan tâm, vướng mắc, mới có sức ép đè nặng lên tâm lý. Nếu thay đổi tâm niệm, không nghĩ rằng đó là gánh nặng, thì sức ép tự nhiên không còn tồn tại và mình cũng không phải “tiếp nhận” lấy gánh nặng này. Nếu chúng ta quyết tâm chỉ tiếp nhận ánh sáng của Phật (niệm Phật), thì không còn có tâm nào để tiếp nhận gánh nặng tâm lý đó nữa. Cho nên cần phải luyện tập: “*Nhận hay không nhận là do tự tâm mình quyết định*”.

Vạn pháp do tâm tạo, niệm Phật an vui nhất.

Nghiên cứu khoa học cho thấy, khi người ta vui vẻ, bộ não sẽ tiết ra chất hóa học, như chất Endorphins và Enkephalins. Chất Endorphins giúp tăng sản lượng tế bào T (lymphocyte), giống như tăng thêm số lượng cảnh vệ, hay quân đội. Còn chất Enkephalins giúp tế bào T tăng thêm sức mạnh để chiến thắng tế bào ung thư, đồng thời giúp tế bào T trở nên linh hoạt, có hiệu quả hơn.

Cho nên “*tâm niệm*” chính là vị tổng chỉ huy của đội quân miễn dịch. Đây là kết quả thực nghiệm khoa học, cũng là chứng minh lời đức Phật dạy: “*Vạn pháp duy tâm tạo*”.

Người niệm Phật nguyện sinh về thế giới Cực Lạc, chính là nguyện: *Không có các khổ, chỉ hưởng an lạc*; hay nói khác đi, chính là nguyện khiến tâm luôn ở trong trạng thái an lạc, vui vẻ. Phật A Di Đà còn được gọi là Phật Hoang Hỉ Quang, nên thường niệm Phật chính là thường hoan hỉ, thường tạo ra tất cả những chất tăng thêm sức miễn

dịch. Cho nên đức Phật được xưng là Vô Thượng Y Vương, tức là vị Thầy thuốc vua của tất cả thầy thuốc! Còn hoan hỷ niệm Phật chính là thuốc bổ tốt nhất!

Một tử tù bị lời nói, óc tưởng tượng dọa chết.

Nhà tâm lý học từng làm một thí nghiệm đối với một người tử tù như sau. Họ bịt mắt một người tử tội và để anh nằm trên một chiếc giường, rồi bảo: *“Chúng tôi sẽ cắt đứt gân máu nơi cổ tay anh, máu sẽ chảy ra từng giọt, từng giọt...Đến khi máu chảy hết, anh sẽ chết!”*

Nói xong, họ giả vờ dùng một vật gì đó gạch mạnh lên cổ tay anh ta, song thực ra không có rách da. Kế đó nhà tâm lý lại dùng nước mà nhiệt độ tương đồng với nhiệt độ máu, nhiều từng giọt, từng giọt lên tay anh ta, khiến anh có cảm giác thực sự là dòng máu ấm của mình đang chảy. Họ lại dùng một chiếc thùng thiếc đặt phía dưới cánh tay để hứng nước, khiến anh nghe được tiếng tí tách như máu đang nhỏ. Họ lại bảo: *“Máu của anh đang chảy ra từng giọt một, chảy một lát sẽ hết máu. Bây giờ chỉ còn lại vài phút, thời gian sắp đến rồi!”*

Quả nhiên thời gian vừa đến, người tử tội đã thực sự chết đi vì sợ!

Thực ra, anh chẳng có chảy một giọt máu nào, cũng không bị rách một chút da, mà hoàn toàn bị lời nói và cảnh tưởng tượng lừa dối mà chết đi tức tưởi.

Đây là một thí nghiệm tương đối tàn nhẫn, chúng ta tạm gác qua vấn đề này có nhân đạo hay không, nhưng nó đã chỉ ra một sự thực: *Tâm niệm và lòng tin có thể quyết định vận mệnh của chúng ta!*

Người tử tội này có thể bảo là một vị Bồ tát! Tuy rằng anh bị dọa sợ đến chết, nhưng kết quả cuộc thí nghiệm này giúp chúng ta phần nào hiểu và tin được đạo lý “tất cả do tâm tạo” của nhà Phật.

Tôi thường kể cho người bệnh nghe về cuộc thí nghiệm này. Trước đó họ rất lo lắng, buồn khổ, nhưng sau khi thực sự hiểu được đạo lý này, họ biết rằng có thể dùng tâm niệm mình để thay đổi vận mệnh. Cho nên, họ không còn tự dọa lấy mình, dùng óc tưởng tượng hành hạ bản thân, oan uổng rước lấy lo sợ, đau khổ.

Khơi dậy lòng tin, tế bào sẽ phấn chấn, an vui.

Tôi còn nhớ, lúc nhỏ đã đọc qua một bài tập đọc, được phiên dịch từ tiếng nước ngoài. Sau khi đọc xong, tôi cảm động đến mức rơi lệ, mãi đến bây giờ vẫn còn ấn tượng rất sâu đậm. Bài văn kể lại câu chuyện một người bệnh nặng, cảm thấy rằng mình sắp chết. Mỗi ngày người đó nằm trên giường bệnh nhìn ra cửa sổ. Lúc đó mùa thu sắp qua, chuẩn bị bước vào mùa đông. Mùa đông ở nước ngoài rất lạnh, lá cây rơi rụng trơ trụi. Người bệnh nhìn lá rụng trong lòng rất cảm thương. Một hôm, người bệnh nằm mơ thấy có người bảo: *“Khi những chiếc lá trên cây bên ngoài cửa sổ hoàn toàn rụng hết, sinh mệnh của anh cũng sẽ kết thúc”.*

Khi tỉnh dậy, nhớ đến giấc mộng đêm qua, anh càng bi quan. Mỗi ngày anh nhìn những chiếc lá rơi rụng mà lòng thấp thỏm âu lo, sức khỏe sa sút. Thực vậy, mỗi một chiếc lá rụng là tăng thêm một phần sợ hãi, và giảm đi một phần sức khỏe của anh.

Có một vị bác sĩ nhân hậu đến thăm, nhận thấy vẻ bi thương của anh mới dò hỏi và biết được đầu đuôi câu chuyện. Nghe xong, vị bác sĩ này nghĩ cách giúp đỡ. Sắp đến ngày có tuyết rơi, một buổi trời nổi cơn gió mạnh, giá rét căm căm, dường như tất cả những chiếc lá trên cây đều rơi rụng cả. Trong đêm tối người bệnh tuy không trông thấy bên ngoài, nhưng trong lòng đoán chắc rằng không còn chiếc lá nào trên cành, trong tâm hoàn toàn tuyệt vọng. Nhưng sáng sớm hôm sau, người bác sĩ nhân hậu đó lại đến, chỉ cội cây ngoài cửa sổ và bảo: *“Anh xem, lá trên cây đều rơi rụng cả, song có một cành lá vẫn còn kia. Cơn gió mạnh tối qua dù có hung dữ đến đâu, cũng không làm nó rơi rụng. Đây thực là một phép màu. Điều này cho thấy bệnh tình của anh nhất định cũng gặp được phép màu, sẽ bình phục trở lại!”*

Người bệnh nhìn ra ngoài khung cửa sổ, quả nhiên lá cây đều rụng sạch, chỉ còn lại những cành cây trơ trụi, khẳng khiu. Nhưng kỳ lạ sao, nếu nhìn kỹ, vẫn còn vài chiếc lá nguyên vẹn trên một cành cây. Nhìn thấy cảnh này, lại nghe lời bác sĩ khích lệ, tinh thần anh phấn chấn trở lại, cả người sung sướng, không bao lâu hết bệnh, trở lại bình thường.

Các bạn có biết vì sao câu chuyện này khiến tôi cảm động và có ấn tượng sâu sắc hay không? Bởi vì những chiếc lá còn lại trên cành trải qua cơn giông bão, chính được vị bác sĩ nhân hậu đó vào lúc giữa đêm leo lên cây, tìm cách dán chặt chúng vào cành, nhằm để an ủi, khích lệ, giúp người bệnh có niềm tin, hy vọng, và vui vẻ sống.

Những chiếc lá không rụng này tuy giả, nhưng lòng tin của người bệnh là thực, và sức mạnh mà nó sinh ra cũng là sự thực! Từ thực tế này, chúng ta có thể hiểu được “niềm tin” có sức mạnh mang tính quyết định! Chúng ta có thể quyết định thời gian còn lại của đời mình phải sống an lạc, vui vẻ, không bị bệnh tật ảnh hưởng! Đây là điều không ai có thể ngăn cản được chúng ta!

Bào thai là khối u lớn nhất trong cơ thể.

Tôi từng đọc qua một câu trong sách y học về khoa phụ sản: *“Thai nhi là khối u lớn nhất trong cơ thể!”*. Quả thực, thai nhi trong bụng mẹ phân hóa, càng lúc càng lớn, người mẹ không thể nào khống chế được. Ngay cả nhóm máu của thai nhi cũng có thể khác với mẹ. Người mang thai là người mang trong người một sinh mệnh khác mà mình không thể khống chế. Trong sách còn bảo đó là khối u lớn nhất trong thân thể con người! Nhưng tâm lý của người mẹ lại không sợ hãi, phần lớn còn rất vui sướng. Đây là vì người mẹ nhìn thấy phần lớn người có mang đều không sao cả, cho nên tự nhiên không sợ hãi. Giả như, nhóm những người mắc bệnh ung thư chúng ta ai cũng có thể sống vui vẻ, an lạc, thì những người sau này mắc căn bệnh này cũng không có lo lắng, sợ hãi. Không ai quy định mắc bệnh ung thư là phải sầu thương ủ rũ, buồn khổ khốc lóc. Chúng ta có thể phấn chấn tinh thần, sống một cách thoải mái, tự tại.

Bài học từ cây đu đủ.

Chỗ tôi ở có trồng một cây đu đủ. Cây đu đủ này từng là vị bác sĩ và cũng là thầy của tôi. Sao lại nói như vậy? Có một dạ, dạ dày và ruột của tôi bị khối u ung thư bức ép, cho nên ăn uống đều khó khăn, người trở nên gầy ốm. Một hôm tôi tình cờ trông thấy cây đu đủ này. Thực vô cùng kinh ngạc! Thân cây đu đủ còn nhỏ hơn ống quyển chân tôi, chỉ lớn hơn bắp tay của tôi một chút. Lại nữa, nó cũng không cao, có thể nói đó là một cây đu đủ vừa thấp lại vừa nhỏ. Nhưng trên thân của nó lại trổ ra rất nhiều trái, đeo bám đến mấy lớp, ít lắm cũng hơn ba mươi trái! Mỗi trái đu đủ đều lớn hơn khối u ung thư của tôi. Nhưng cây đu đủ này không vì những trái vừa nhiều, vừa to, vừa nặng trên thân mà ngã xuống! Thậm chí nó còn mọc rất thẳng, không nghiêng một chút nào. Tôi nhìn nó mà lòng vô cùng xúc động trước sức sống kiên cường, nên bất giác nước mắt lưng tròng, tỏ lòng tôn kính bảo: *“Đu đủ ơi, người thực là vị thầy của ta, ta sẽ học hỏi nơi người”*.

Muốn thực sự học được như cây đu đủ cũng không phải là điều dễ dàng. Nhưng chúng ta chẳng lẽ lại không bằng cây đu đủ vừa thấp vừa bé đó sao? Lẽ nào chúng ta lại yếu đuối như vậy?

Từng có một vị dược sĩ trẻ tuổi mắc bệnh ung thư rất bi quan và cuộc sống của cô cũng trở nên ảm đạm như ngày tận thế! Song thực ra cô không đến nỗi gì cho lắm. Nếu không nói ra, bạn cũng không biết cô ta mắc bệnh. Bên ngoài cô mập mập hồng hào, sắc mặt cũng không đến nỗi, nhưng bởi vì tinh thần cô ta rất khổ, nên giáo sư Viện Y Học đưa cô đến tìm tôi để cùng khích lệ lẫn nhau. Lúc cô đến, tôi đưa cô đi thăm cây đu đủ, nói với cô về bài học mà cây đu đủ đã dạy cho tôi. Cô nghe xong cảm động đến rơi nước mắt. Chúng tôi cùng nhau chấp tay hướng về cây đu đủ tỏ lòng kính trọng, phát tâm học tập đức tính kiên cường của nó. Trái đu đủ mọc từ thân cây ra, đã có thể mọc ra thì cũng có thể gánh vác! Bướu từ thân chúng ta mọc ra, thì chúng ta cũng có thể chịu đựng, xử lý thỏa đáng. Đây là niềm tin căn bản!

Tiềm năng cơ thể con người là vô hạn.

Thân thể của chúng ta vốn chỉ là một cái trứng thụ tinh bé tí trong lòng mẹ, thế mà nó đã phát triển thành đủ mọi giác quan. Những giác quan này tự mình lớn lên và đều có công năng khác nhau, có thể nói đó là một điều không thể nghĩ bàn! Cho dù bạn không quan tâm đến, da thịt bạn vẫn đổi mới mỗi ngày. Người không học ngành y có lẽ không biết rằng trong thân mình có những cơ quan nào. Nhưng tuy bạn không biết, chúng từ nhỏ vẫn giúp bạn làm rất nhiều việc tốt. Tiềm lực của chúng thực vô cùng.

Trước đây, tôi được nghe thầy Tiêu Vũ Dung giảng Phật Pháp. Ngài dạy chúng tôi phải có tâm biết ơn đối với cơ thể. Ngài nói đã đến một việc rất lý thú. Đó là lúc chúng ta dùng cơm, chén dĩa dính dầu mỡ nếu không dùng nước rửa chén để rửa thì không sao sạch được. Nhưng dạ dày và ruột chúng ta ăn biết bao nhiêu thứ dầu mỡ mà

trước giờ mình đâu có cần nước rửa chén hay bất cứ thuốc tẩy rửa nào! Ruột và dạ dày tự nó biết xử lý mà không cần chúng ta dạy dỗ, can thiệp! Vậy bạn nói xem, có phải chúng ta có được một thân thể rất giỏi giang, rất khéo léo hay không? Nó thực sự có Phật tánh, lại còn có đầy đủ tiềm năng lớn mạnh trong đó. Cho nên chúng ta phải gắng sức khai phát, vận dụng tiềm năng này, mà không phải chỉ biết trách móc, chà đạp nó. Thông thường người ta hay: *lúc chưa bệnh sống bê bối, vô độ, đó là chà đạp thân thể; lúc có bệnh lại trách móc nó!*

Ông chủ nên có lòng từ bi và biết ơn.

Bạn thấy, tim của mình đã đập không ngừng từ nhỏ. Lúc chúng ta ngủ nó cũng không ngủ, vẫn tiếp tục đập, chưa từng xin chúng ta nghỉ phép một ngày, cũng như chưa từng có đình công! Nói ra, chúng rất cực khổ. Hiện nay, tuyệt đối tìm không ra một nhân viên nào làm việc hết lòng, hết sức như vậy. Cho nên khi các cơ quan trong thân mình thỉnh thoảng có mệt, có bệnh, chúng ta cũng nên cảm thông nỗi cực khổ mà đối xử với chúng với thái độ từ bi và biết ơn, cũng như cho chúng có cơ hội điều chỉnh và khôi phục. Chúng ta không nên một mực trách móc, bài xích, dường như có mối thù không đội trời chung với chúng, cần phải lập tức cắt bỏ, quyết phải tiêu diệt không chút lưu tình! Nếu bấu mọc nơi mà mình không thể cắt, không thể tiêu diệt ngay lập tức, thì mình lại lo sợ, bực bội, trách móc. Chúng ta thử nghĩ: Giả như bình thường có một ông chủ đối với nhân viên của mình không chút quan tâm, giúp đỡ, một khi nhân viên có chút gì sai lầm, lại muốn lập tức khai trừ! Bạn bảo xem ông chủ đó có quá đáng hay không? Tin rằng ông chủ mà như vậy thì nhân viên đều phản lại!

Một ngày trước và sau khi phát hiện ung thư.

Chúng ta thử nghĩ xem, một ngày trước khi phát hiện ra ung bướu, thì khối u đó vẫn tồn tại trong thân, và lại kích thước lớn nhỏ vẫn giống nhau. Lúc ấy, mình mang khối u đi khắp nơi, làm việc và cười nói với mọi người. Vậy tại sao một khi trong đầu mình có ý niệm: "*Tôi mắc bệnh ung thư,*" thì thế giới trở nên mưa gió, tối tăm, không còn cười tươi được nữa! Chúng ta ai cũng biết, mỗi người khi sinh ra đều chú định sẵn có ngày sinh mệnh kết thúc. Đây không phải là điều mà khi mắc bệnh ung thư mới biết. Nếu mình vì sinh mệnh sẽ kết thúc mà lo sợ, thì lẽ ra từ khi sinh ra đã bắt đầu lo sợ rồi, mà không phải đợi khi bị tuyên bố là mắc bệnh ung thư mới lo sợ!

Có thể chuyển hóa tế bào sai lầm.

Thực ra tế bào ung thư vốn cũng là những tế bào tốt, như những công dân tốt, trong thân thể chúng ta. Do phải chịu bức ép, tổn thương, đả kích nên chúng mới bất đắc dĩ thay đổi, phân hóa thành những tế bào sai lầm. Những tế bào sai lầm này sẽ bị thân thể chúng ta quản chế. Bởi vì thân thể của chúng ta giống như một tổ chức xã hội, nó

có hệ thống cảnh sát, đối với những tế bào mọc sai, thì bạch huyết cầu, lymphocyte của chúng ta có công năng phát hiện, quản chế và điều chỉnh. Giả sử lúc thể lực chúng ta suy yếu, cuộc sống không điều độ, thì công năng của hệ thống cảnh sát (hệ thống miễn dịch) sẽ trở nên suy yếu, khiến những tế bào mọc sai không được điều chỉnh, không biết cải đổi lỗi lầm. Chính những tế bào sai lầm này lại sinh ra những tế bào sai lầm đời thứ hai. Cứ như vậy tiếp tục sinh sản, dần dà chúng sẽ biến thành một đoàn thể tự phát triển, đây chính là “ung bướu”.

Điều này giống như một đứa trẻ tốt, nhưng gặp phải hoàn cảnh xấu, thì nó cũng bị ảnh hưởng, tâm lý tốt sẽ dần dần thay đổi, trở nên xấu tính, rồi đi gia nhập băng đảng, chiếm cứ địa bàn, gây gỗ đánh nhau. Đây giống như là ung bướu.

Nhưng ngược lại, đứa bé biến chất thành xấu đó cũng có thể trở lại người tốt! Chỉ cần chúng ta hiểu biết, giúp nó loại bỏ những nguyên nhân, điều kiện khiến nó hư đốn.

Đối với đứa bé đó, có người chủ trương cứ giết phứt đi là giải quyết được vấn đề. Song giết nó đi rồi sau đó có thực sự đã giải quyết được vấn đề hay không? Nếu hoàn cảnh xấu của toàn xã hội không thay đổi, thì sau này những đứa trẻ tốt khác cũng lại trở thành những đứa bé xấu. Vậy rốt cuộc phải giết đến mức độ nào đây?

Đứa trẻ trở nên xấu là có nguyên nhân. Chúng ta cần phải hiểu rõ và loại trừ nguyên nhân đó, đồng thời cảm hóa, thì đứa trẻ sẽ trở nên tốt. Tế bào chúng ta cũng giống như vậy, không phải chỉ cần giải phẫu, giết sạch tất cả là được!

Những người thuộc băng đảng có thể sửa đổi tu thành Phật, thì tế bào ung thư cũng có thể chuyển hóa thành tế bào lành mạnh.

Tôi từng quen biết một số người xuất thân từ băng đảng, lại còn giao tiếp với họ rất vui vẻ. Tôi cũng tôn trọng họ. Họ không phải đều là xấu cả, thậm chí có người còn rất ưu tú, biết nhạy cảm với việc thiện. Chẳng qua trong một lúc nào đó do nhân duyên không tốt, họ có mối khổ tâm bất đắc dĩ, nhất thời không thể giải quyết, nên đã đi một bước sai lầm. Nếu có ai thực sự cảm thông cho lập trường và mối khổ tâm của họ, thì trong một niệm họ cũng có thể trở lại là người tốt. Sau khi Phật tánh thiện lương của họ được khai phát, thậm chí họ còn vượt qua một số người bình thường. Chúng ta biết rằng nhân duyên là cái có thể thay đổi. Tế bào cũng giống như vậy, có thể biến thành xấu, mà cũng có thể trở nên tốt.

Tế bào ung thư có thể trở thành tế bào bình thường.

Y học có một thí nghiệm về việc cấy nuôi tế bào ung thư. Lúc mà điều kiện được khống chế tốt, quả thực có thể khiến tế bào ung thư trở nên bình thường, rồi biến thành tế bào tốt. Chúng ta cần phải lắng lòng lại để phản tỉnh về nguyên nhân khiến những tế bào này trở nên xấu, rồi cố gắng dứt trừ nguyên nhân đó. Khi nhân duyên thay đổi, tế bào có thể trở nên tốt, hay ít ra chúng cũng không phát triển thêm.

Một sinh mệnh khác, cũng chưa chắc đã làm hại chúng ta. Hướng chi là tế bào trong tự thể.

Chúng ta thử nghĩ xem, tế bào ung thư của mình có lớn như con mèo nhỏ hay không? Con chó hay con mèo nhỏ là một sinh mệnh khác, là một nhóm tế bào khác. Giả như một con chó nhỏ hay mèo nhỏ leo lên mình chúng ta, cũng chưa chắc đã làm hại chúng ta, huống chi ung bướu là một nhóm tế bào trong thân thể của mình. Nó lại còn nhỏ hơn con chó nhỏ, hay con mèo nhỏ. Vậy chúng ta có nhất thiết phải sợ nó không? Cho dù gặp phải rắn độc cũng không nhất thiết phải sợ! Ung bướu cũng chưa chắc gây cho chúng ta tai hại gì!

Rắn mắt kính còn có thể cảm nhận lòng thành sám hối niệm Phật, huống chi là tế bào của mình.

Chúng tôi có một vị thầy, là người hết sức chân thật. Một hôm vị thầy đó đi xe máy trên đường núi, do nhìn không rõ, thấy một sợi dây nằm vắt ngang qua đường, liền cho xe cán qua phần đuôi của nó. Lúc đó mới phát hiện đó là một con rắn, một con rắn mắt kính rất độc!

Thầy không vì sợ mà cho xe chạy luôn. Thầy bước xuống xe, khởi tâm từ bi, xem con rắn có bị thương hay không. Con rắn lúc mới bị cán qua, liền vươn cao đầu và phần thân trên ngó thầy, xem chừng rất hung dữ, như là định xông tới. Thầy lúc đó không suy nghĩ gì cả, liền quỳ xuống chấp tay hướng về con rắn đánh lễ như là lễ Phật, sám hối sự sơ suất của mình, sau đó còn niệm Phật cho con rắn. Con rắn đó thấy như vậy, dường như thực sự hiểu được ý của Thầy, liền cúi đầu xuống nằm im, sau đó từ từ bò đi khỏi.

Chúng ta xem, một chúng sinh được gọi là rắn độc, còn cảm thông được tâm niệm từ bi mà thay đổi thái độ và hành vi, huống chi là một số tế bào bất đắc dĩ phải trở nên xấu trên thân chúng ta. Thực ra, năng lượng những tế bào nhỏ này rất yếu, sức ảnh hưởng của nó cũng không là bao. Chúng ta có một thân thể to lớn hơn nhiều, thì tâm niệm, năng lượng và sức ảnh hưởng cũng to lớn hơn nhiều. Về mặt lý luận, chúng ta lẽ ra có thể là thay đổi những tế bào nhỏ này mới đúng. Chỉ cần khéo léo vận dụng tâm niệm mạnh mẽ, phát huy sức ảnh hưởng tốt đẹp, thì chúng ta có thể thay đổi những tế bào ung thư nhỏ này. Huống chi chúng ta còn có Phật tánh rộng lớn vô biên và Phật lực bất khả tư nghì.

Không cần phải sợ.

Cần phải biết, dù chúng ta mắc bệnh ung thư vào thời kỳ nào, thì tế bào ung thư cũng không nhiều bằng tế bào lành mạnh. Thân thể chúng ta có bao nhiêu tế bào tốt? Có khoảng sáu mươi ngàn tỉ (60.000.000.000.000) tế bào tốt! Đây là một lực lượng vô cùng hùng hậu. Vậy tại sao lại bị một nhóm tế bào do nhân duyên xấu biến thành bệnh hoạn đánh bại? Về mặt lý luận, đây là điều không thể có được. Trừ khi nào tất cả tế bào lành mạnh đều bị sợ hãi đến mức không thể phấn chấn, phản kháng!

Chúng ta có thể dùng một thí dụ để nhận ra lý này. Như một ngôi làng có rất nhiều thanh niên khỏe mạnh. Một hôm có một tên cướp đến đó giết sạch tất cả. Các vị nghĩ xem điều này có hợp lý không? Chẳng lẽ những thanh niên đó đều ngu mê cả sao? Hay là đều sợ đến mức tay chân thoát lực? Phải biết thanh niên là người, mà tên cướp cũng là người, vì sao thanh niên phải khiếp sợ tên cướp đến mức như vậy? Tên cướp không sợ thanh niên, mà thanh niên lại sợ tên cướp, đây là điều hoàn toàn vô lý!

Có một em bé chỉ mới ba tuổi được người hỏi: “*Giả như bị người xấu bắt, định giết chết, thì em làm sao?*”. Em nghe xong, đồng dạc trả lời: “*Thì cứ niệm Nam Mô A Di Đà Phật cho hấn nghe!*”

Em bé đó đã biết vận dụng sức mạnh và trí tuệ vốn có của Phật tánh! Tên cướp cũng có Phật tánh, nên vẫn có thể phát tâm từ bi và được cảm hóa. Thực ra, làm ăn cướp chỉ trong một niệm. “*Buông dao đồ tể, lập tức thành Phật*” cũng trong một niệm! Cho nên chúng ta có thể tập hợp sức mạnh hùng hậu của sáu mươi ngàn tỉ tế bào lành mạnh để cảm hóa, cải thiện tế bào xấu, ít ra cũng không bị nó ảnh hưởng, nên có thể sống một cách an lạc!

Tâm niệm và quan niệm quyết định vận mệnh và hạnh phúc của chúng ta. Chúng ta có thể quan sát bản thân, giả như gặp phải chuyện bất như ý hay sợ hãi, có phải tìm mình đập nhanh và mạnh lên không? Dạ dày chúng ta cũng đau thắt như sắp đi vệ sinh, tay chân trở nên giá lạnh, thậm chí có người còn run rẩy, đổ mồ hôi lạnh! Xin hỏi, chúng ta có từng suy nghĩ điều gì khiến tim mình đập nhanh, tay chân run rẩy hay không?

Một niệm thay đổi, sáu mươi nghìn tỉ tế bào cũng thay đổi.

Trước đây lúc chúng tôi thi môn giải phẫu học trong Y Học Viện, mọi người đều rất hồi hộp lo lắng, bởi vì phải vừa trả lời đề thi treo trên tử thi, vừa phải chạy quanh bàn mổ. Có một vị đồng học cảm khái bảo: “*Lạ quá, hai chân cứ phát run, không biết đây là do dây thần kinh nào khống chế, mà muốn dừng run cũng không được!*”.

Mọi người có nhận ra không: chỉ một tin tức đưa đến khiến mình thay đổi tâm niệm là sáu mươi ngàn tỉ tế bào liền thay đổi theo! Môi đang từ màu hồng liền chuyển sang xám xịt, cả người cũng nổi gai ốc!

Có phải chúng ta thường dùng những tâm niệm áp lực, không vui này để bức ép sáu mươi ngàn tỉ tế bào tốt của mình. Hèn chi mà có một số tế bào nổi loạn! Giả như biết rằng sinh mệnh tạm thời này có lúc phải kết thúc, chúng ta sẽ biết trân trọng nó, sống một cách thông dong, tự tại, từ bi và hoan hỉ! Vậy chúng ta có nên tự làm cho thân tâm của mình chịu áp lực, khiến phải đau khổ đến lúc chết hay không?

Cấp trên từ bi hoan hỉ, nhân viên mới vui vẻ hết lòng.

Chúng ta thử nghĩ: Nếu cấp trên biết quan tâm và cảm thông, có phải chúng ta sẽ vui vẻ hết lòng làm việc? Còn gặp phải cấp trên hà khắc, bữa nào cũng nổi giận, trách cứ,

đòi đuổi việc nhân viên, thì đương nhiên không ai hết lòng làm việc, thậm chí còn cố ý quấy rối, phản kháng, khiến cấp trên bị tổn thất!

Tình hình tế bào toàn thân chúng ta cũng giống như vậy. Chúng là nhân viên của chúng ta. Là ông chủ, lẽ ra chúng ta nên dùng tâm niệm từ bi, an vui để khiến cho mỗi tế bào hoan hỉ làm tốt công việc và được đơm mầm sinh sống. Chúng ta nên để cho chúng có cơ hội nghỉ ngơi để tái tạo sức làm việc, máu huyết lưu thông để tiếp tế dưỡng khí và dưỡng chất một cách đầy đủ. Chúng ta thử nghĩ xem: khi chúng ta cảm thấy hoan hỉ và có tâm niệm tốt lành, thì có phải toàn thân đều cảm thấy thư thái dễ chịu hay không? Chúng ta niệm Phật, niệm Pháp chính là đem tâm niệm của mình đặt vào trong trạng thái năng lượng cao nhất, từ bi hỉ xả thanh tịnh nhất. Trạng thái tâm niệm này sẽ sinh ra hiệu quả an ủi và khích lệ từng tế bào một trong cơ thể! Niệm Phật chính là cách vận dụng tâm niệm quý báu của mình một cách tốt đẹp nhất!

Niệm Phật là môn trị liệu bằng âm ba vi diệu nhất, nhằm khai phát khả năng trị liệu tự nhiên của Phật tánh.

Bản thân tôi niệm Phật không có thành tựu gì đặc biệt. Bởi vì sự hiểu biết của tôi rất cạn cợt, còn về phương diện thực hành thì cũng không được tinh tấn, thiết thực bằng người khác. Nhưng tôi có một kinh nghiệm nhỏ như sau. Đó là khi niệm Phật lập tức trong miệng liền tiết ra chất dịch rất ngọt, khiến cả ngày dù không uống nước cũng không cảm thấy khát, nên dù niệm Phật ra tiếng suốt buổi cũng không bị khan giọng, có lúc còn cảm thấy cả lực phủ ngũ tạng của mình đều mát mẻ, dường như mỗi tế bào đều hoan hỉ.

Trên thế giới không có ai bắt buộc tôi phải niệm Phật; càng không có ai quy định mỗi ngày tôi phải niệm bao nhiêu câu Phật. Nhưng tôi cảm thấy niệm Phật thân tâm thực sáng khoái, thư thái, vượt hơn bất cứ sự hưởng thụ nào. Vì vậy tôi chọn lựa niệm Phật. Làn sóng tâm niệm Phật và làn sóng âm thanh niệm Phật khiến toàn thân chúng ta chấn động một cách vi diệu, dường như xoa bóp cho tất cả tế bào. Việc xoa bóp này rất nhẹ êm, rất tinh tế, khiến cho các tế bào trong trạng thái dễ chịu có thể phát huy công năng tốt nhất. Sự rung động tinh tế, vi diệu này, chỉ có khi nào thân tâm của mình buông lỏng, thư thái mới thể nhận được tương đối rõ ràng.

Giới y học và âm nhạc từng cùng nhau nghiên cứu việc dùng âm nhạc để trị liệu. Những loại âm nhạc khác nhau có khả năng trị liệu khác nhau. Đây là điều mà các nhà khoa học đã chứng minh được qua thực nghiệm. Khi chúng ta mở rộng tấm lòng, toàn thân buông thư và niệm Phật theo âm vận nhất định, thì tin rằng còn hiệu quả hơn so với những âm nhạc bình thường. Bởi vì trong danh hiệu Phật đã hàm chứa tâm từ bi vĩ đại và trí tuệ thâm sâu cứu độ chúng sinh của đức Phật. Đồng thời, danh hiệu Phật cũng khai phát ánh sáng và năng lực công đức Phật tánh vốn có bên trong chúng ta! Năng lực công đức này đương nhiên cũng bao gồm năng lực trị liệu tâm bệnh và thân bệnh!

Chúng ta niệm Phật có thể khai phát và hiển lộ năng lượng Phật tánh sẵn có nơi chính mình, giải quyết được rất nhiều vấn đề. Phật là người đã khai phát và hiển lộ năng lượng Phật tánh của mình đến mức viên mãn. Khi chúng ta niệm danh hiệu Phật, Ngài cũng sẽ theo bản thể nguyện của mình mà đến hướng dẫn, giúp chúng ta đạt đến cảnh giới vĩnh viễn an vui, không còn lo buồn!

Vọng tưởng chấp trước là rác bần.

“Vui vẻ không buồn lo, gọi là Phật”. Trước đây khi còn ở Học viện Y Học, chúng tôi đã từng thảo luận qua câu này. Có một vị đồng học bảo: *“Điều này không có gì kỳ diệu đặc biệt! Tôi cũng làm được. Tôi bây giờ vui vẻ không lo buồn, vậy hiện tại tức là Phật rồi!”*. Mọi người nghe xong đều phì cười! Có một sinh viên lớp trên liền trả lời: *“Ngày mai giáo sư cho anh rớt, lại bị bạn gái bỏ rơi, thử xem anh còn vui vẻ không lo buồn được nữa không! Hay đến chừng đó mặt mày anh ử dột, oán trời trách người!”*

Mọi người ai nấy đều cười! Anh bạn học đó cũng cười bảo: *“Quả đúng như vậy! Cái Phật này của tôi rất giận ngủi! Một ông Phật bong bóng nước, không biết sẽ vỡ lúc nào!”*

Thực ra, Phật vốn nói với chúng ta: *Tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, đều có thể giác ngộ và vui vẻ không lo buồn*. Nhưng trong tâm chúng ta đầy dẫy những vọng tưởng chấp trước. Vì vậy, mỗi ngày mình đều bị phiền não, chướng ngại và những tư tưởng lăng xăng dấn dặt, khiến chúng ta không thể sống vui vẻ, an lạc. Do đó, sức mạnh và tiềm năng Phật tánh cũng không sao phát huy ra được. Thực ra, chúng ta ai cũng có thể quyết định: *Buông bỏ những vọng tưởng chấp trước như đổ bỏ rác bần, để tận hưởng bản tánh thanh tịnh tự tại*. Đây là điều mà không ai có thể ngăn cản chúng ta. Nhưng lạ lùng thay chúng ta cứ thích *“chiếm hữu”*! Chính là sự chiếm hữu đau khổ! Chúng ta ôm chặt lấy đau khổ, cam chịu với nó mà không sao thoát ra được.

Mất đi phân dơ, được nhẹ nhàng.

Một hôm, tôi nói với một người bạn: *“Chị nghĩ xem, đi vệ sinh là được hay mất?”*

Cô ấy nghe xong cười lớn bảo: *“Tôi đã sống và đi vệ sinh bốn mươi năm, thế mà vẫn chưa nghĩ đến vấn đề này!”*. Rồi cô ấy suy nghĩ một chút, lại bảo: *“À, có lẽ là được, mà cũng có nghĩa là mất”*.

Tôi liền hỏi: *“Chị được cái gì và mất cái gì?”*

Cô nói: *“Đơn giản là mất đi phân hôi thối, và được nhẹ nhàng, dễ chịu!”*

Tôi lại hỏi: *“Phân có được kể là cái của chị hay không?”*

Chị lại cười và bảo: *“Vấn đề này thực tức cười! Nếu bạn bảo nó không phải là cái của mình, thì nó từng ở trong bụng, do ruột của mình gia công tạo ra. Còn như bảo nó là cái của mình, tại sao nó lại không thể ở mãi trong bụng? Lại cũng không ai muốn giữ, mà phải bỏ nó ra ngoài”*.

Chúng ta thử suy nghĩ phân dơ từ đâu đến? Chúng ta phải cực khổ bôn ba kiếm tiền, lại cũng cực khổ mua đồ nấu ăn. Ăn xong cũng phải cực khổ tiêu hóa ra “kết quả” như vậy. Nhưng chúng ta không thể giữ lấy nó, phải bỏ ra mới được. Nếu không bài tiết ra ngoài mà giữ lại trong bụng sẽ rất nặng nề, khó chịu, vừa đau lại vừa khổ! Phải giải quyết xong thì mới dễ chịu!

Tu hành như bài tiết phân dơ, buông bỏ phiền não, được thư thối.

Trong quá trình tu học Phật pháp, tôi chỉ được kể là có chút duyên với Phật mà thôi, không có tu hành bao nhiêu. Nhưng một chút kinh nghiệm này, khiến tôi cảm thấy tu hành như bài tiết phân dơ, xả bỏ những rác bần phiền não làm chướng ngại trong tâm, để được nhẹ nhàng, thư thối. Nếu chúng ta biết tiết kiệm sức lực và tinh thần tiêu tốn trong những vọng tưởng lăng xăng, thì thể lực của mình sẽ khá hơn rất nhiều. Còn như phân dơ trong bụng nếu không bài tiết ra ngoài, thì dùng bất cứ thuốc nào cũng không dễ chịu. Cũng vậy, rác bần phiền não làm chướng ngại trong tâm nếu không thật sự giải quyết được, thì niệm Phật sẽ không đắc lực, không nhẹ nhàng, thư thối. Kinh Hoa Nghiêm nói:

*Tâm khéo an trú: không gì bằng,
Ý thường thanh tịnh: niềm vui lớn.*

Tâm niệm và hiệu quả điều trị của việc ăn uống.

Do có nhiều người hỏi đến vấn đề ăn uống, nên nơi đây bàn qua vấn đề này.

Đừng vì ăn uống mà tâm căng thẳng.

Có rất nhiều người bệnh và gia quyến đã bỏ ra phần lớn thời gian và tâm trí trong việc tìm kiếm một loại thuốc đặc trị nào đó, như thuốc bí truyền, gia truyền, hay cách ăn uống có hiệu quả trị liệu đặc biệt. Thậm chí có người chưa hiểu được nguyên lý, phương pháp mà lại tuyệt thực lâu ngày. Vì bôn ba khắp nơi, lại cố ý miễn cưỡng mong cầu nên khiến tâm lý họ trở nên căng thẳng, tự gây thêm áp lực trong tâm. Vì vậy, thân tâm của họ không sao được điều hòa, nhẹ nhàng và an ổn thực sự, càng làm trở ngại cho công năng miễn dịch chính mình.

Tâm cảnh khác nhau, mùi vị cũng khác nhau.

Chúng ta có thể nhận ra: Đồng một thức ăn, nhưng nếu ăn với những trạng thái tâm lý khác nhau, thì mùi vị cũng khác nhau, và chất dinh dưỡng hấp thu lại càng khác nhau! Chúng ta hãy tự quan sát: Cùng một đĩa thức ăn, mà khi đói và khi no chúng ta nhìn lại có cảm giác hoàn toàn khác nhau. Khi thì đậu và khi thì rớt, ăn cơm mùi vị cũng khác nhau xa. Lúc bị mắng và khi được khen, tình trạng tiêu hóa nhất định khác

nhau. Đây là do vì tâm niệm sinh ra những làn sóng điện làm ảnh hưởng đến vật chất. Cho nên trạng thái tâm lý khác nhau cũng sinh ra chất men tiêu hóa khác nhau. Ví dụ, khi ăn uống, đối với thức ăn mà có sự chê chán, hay tâm trạng buồn bực, lo lắng, thì nước miếng sẽ bị biến chất, giảm số lượng kháng thể và men tiêu hóa, do đó sự co bóp của dạ dày và ruột cũng không tốt. Cho nên, dù có ăn thức ăn có bổ dưỡng đến đâu cũng không hấp thu được nhiều và lợi ích bao nhiêu.

Tâm vui vẻ: hiệu quả trị liệu lớn, tâm hoan hỉ biết ơn: dinh dưỡng cao.

Như đã nói qua, tâm niệm vui vẻ sẽ sinh ra vật chất làm tăng sức miễn dịch. Thân tâm buông lỏng, thư thối thì máu huyết sẽ lưu thông, dưỡng khí được đầy đủ, nước miếng bao gồm kháng thể và men tiêu hóa mới dồi dào. Tâm an định và đủ lòng tin thì chất nội tiết sẽ điều hòa đúng mức bình thường, cũng như có đầy đủ chất men để giải độc hay hấp thu dinh dưỡng.

Người mà khi ăn uống trong lòng vui vẻ, biết ơn, cảm thấy ngon miệng, thì chất nội tiết tất nhiên sẽ điều hòa, chất men cũng rất dồi dào. Vì vậy, tuy cùng ăn một thức ăn, mà người đó hấp thu dinh dưỡng và được lợi ích nhiều hơn hẳn người khác. Các nhà nghiên cứu Nhật Bản cho biết, loại người này có hiệu quả trị liệu tốt nhất, chỉ cần ăn một chút gạo lức, gạo ngũ cốc, nhai kỹ khiến hoàn toàn tan vào trong nước miếng rồi nuốt từ từ, thì cũng hết được bệnh! Nguyên lý này, đức Phật đã sớm biết rõ từ gần ba ngàn năm trước, nên Ngài dạy chúng ta khi ăn cơm phải phát nguyện tốt đẹp và khéo dụng tâm.

Khéo vận dụng tâm niệm cầu nguyện hạnh phúc cho chúng sinh, cho đến cầu nguyện hạnh phúc cho tế bào.

Cho nên tâm niệm lúc ăn uống, như tâm biết ơn, tâm tán thán, tâm phát nguyện, tâm hoan hỉ niệm Phật,... còn quan trọng và có lợi ích hơn nhiều so với nội dung thực phẩm. Đức Phật dạy chúng ta khi ăn phải cầu nguyện:

*Khi con đang dùng cơm
Nguyện tất cả chúng sinh
Hưởng thức ăn Thiên duyệt
Ngập tràn tâm Pháp hỉ.*

Đây là đức Phật dạy chúng ta khi ăn phải khéo vận dụng tâm niệm để điều hòa thân mình và tu tập công đức. Khéo dùng tâm phát nguyện tốt đẹp, cầu nguyện phước lành cho mỗi chúng sinh, mỗi tế bào đều ngập tràn niềm vui tột cùng của thiên định (thiên duyệt), và niềm hoan hỉ đến từ chân lý (pháp hỉ); dùng tâm biết ơn và chánh niệm để thọ thực. Đối trước thức ăn, không khởi tâm tham, sân, thì tâm niệm mới không “tự tạo ra độc tố!”. Độc tố này chỉ trong một niệm đã sinh ra số lượng lớn đưa vào trong huyết dịch, còn tai hại hơn nhiều so với chất độc từ ngoài vào! Nếu ăn những thức ăn sạch

sẽ, dinh dưỡng mà trong tâm buồn giận, không vui, thì bao giờ cũng còn độc tố trong mình, không khi nào bài tiết ra hết!

Trị liệu bằng cách ăn uống, đừng thực hành một cách cực đoan, sai lệch, chỉ làm tăng thêm chương ngại tâm lý.

Những năm gần đây, ngày càng có nhiều người bệnh sử dụng cách ăn sống. Họ phần lớn đều mới nghe qua lời đồn đãi, truyền miệng, chưa biết rõ ràng, đã vội theo trí tưởng tượng của mình mà thực hành. Hay có người chưa hiểu thấu đáo đã tuyên truyền ý chỉ “*thân, tâm, linh*” phối hợp toàn bộ, liền thiên chấp một bề ăn sống, khiến bản thân phải mang thêm nhiều bệnh tật và rắc rối. Thậm chí có người, về mặt tâm lý đối với thức ăn rất lo sợ, hay đối với thức ăn đã nấu chín lại bất mãn hay bài xích. Họ ăn thức ăn gì cũng rất lo lắng, không bỏ được tâm lý “sợ”. Họ sợ cái này có độc, cái kia có hại, suốt ngày chỉ nghi ngờ, lo sợ vẩn vơ. Họ lại nghĩ không biết ăn cái này có bổ lắm không, sẽ khiến tế bào ung thư thêm lớn? Ăn cái kia có lạnh lắm không, sợ không đủ sức lực? Nói chung, họ ăn thứ gì cũng hồi hộp lo sợ, hoàn toàn đánh mất tâm biết ơn, tâm hoan hỉ và tâm tự khích lệ mà lẽ ra nên có. Họ có biết đâu, chính những tâm niệm đen tối như “sợ hãi”, “nghi ngờ”, “bất mãn” đều là nguyên nhân tạo ra chất độc, làm tổn giảm năng lượng và sức đề kháng của cơ thể nhiều nhất.

Ăn uống vốn là để phát huy ánh sáng sinh mệnh một cách thỏa đáng, khiến chúng ta có sức để khai phát lương tri, lương năng và tu hành Phật đạo. Không ngờ chỉ sai lầm trong một niệm, lại khiến sinh mệnh tốt đẹp của mình vì ăn uống mà sợ hãi, lo lắng. Có một số người suốt ngày chỉ lo ăn mà bận rộn, nhọc nhằn. Lại có một số người thà nhịn đói không ăn, song có lúc chịu không nổi nên ăn rất là nhiều. Lại có người nghe nói thứ gì tốt, liền theo trào lưu, thứ gì cũng ăn! Như có một nhóm nào đó từng cười, kể lại: Họ nghe nói cỏ tiểu mạch rất tốt, liền không hỏi số lượng sử dụng bao nhiêu và thích hợp dùng trong điều kiện nào, liền mỗi người trong tập thể cùng uống một ly lớn (hiểu lầm uống càng nhiều càng tốt). Kết quả, “toàn quân tan rã”! Đây là cách dùng từ dí dỏm của họ, ý nói uống xong ai nấy cũng đều ói mửa, uể oải, đầu nhức, chân run đứng không muốn vững.

Nên biết cách trị liệu bằng ẩm thực, cũng cần phải “biết mình biết ta”, tức biết thể chất và tình trạng bệnh của mình, cũng như biết thuốc: biết đúng cách dùng và lượng dùng. Còn như không biết mình biết người, sử dụng một cách hồ đồ, khó tránh khỏi việc lệch lạc, nên không được lợi ích. Lại nữa, cần phải hiểu rõ một cách toàn diện mối liên hệ giữa “*thân, tâm, linh*”, mới không phụ lòng của người quảng bá việc thương yêu, bảo vệ chúng sinh. Cho nên, chúng ta quyết không được “tu mù luyện quán”, chưa hiểu rõ toàn bộ cách phối hợp và điều kiện sử dụng thích hợp, đã vội cố chấp một bề ăn sống. Cần phải biết mình biết người, mới là việc làm sáng suốt.

Ngoài ra, đối với những bạn thích tuyệt thực, tôi xin trân trọng giới thiệu một phương pháp tuyệt thực đúng đắn, an toàn và hợp lý nhất. Đức Phật chế giới Bát Quan Trai, tức trong một ngày một đêm (24 giờ), thọ tám giới và trai pháp. Trai, có nghĩa là quá

giờ Ngọ không ăn, cho đến ngày hôm sau khi mặt trời mọc. Đây là tương đương với tuyệt thực 18 giờ. Điều này có ý nghĩa đạo lý rất sâu. Tạm nói về mặt y học, nó cũng là việc “nhịn ăn ngắn” rất hợp lý, có lợi ích cho mình và người (Có chuyên đề thảo luận nguyên lý y học đối với vấn đề này).

Lại nữa, do tám giới điều chỉnh nội tâm đến mức an định, từ bi, khiến tâm niệm đoan chánh, thanh tịnh (không tạo ra độc tố). Chữ Trai trong tiếng Trung Quốc có nghĩa là “nghiêm chỉnh, thanh tịnh”. Cho nên, Bát Quan Trai Giới mà đức Phật chế ra giúp thân tâm chúng ta được điều chỉnh đến mức nghiêm chỉnh, thanh tịnh và phát huy công năng tốt nhất.

Tám giới là: 1. không sát sinh, 2. không trộm cướp, 3. không hành dâm, 4. không nói vọng, 5. không uống rượu, 6. không dùng hương thơm, vòng hoa trang sức, 7. không tự mình ca múa và cũng không đi xem nghe, 8. không ngồi nằm trên giường cao rộng.

Nếu ai có thể phát tâm Bồ đề rộng lớn thọ trì tám giới này trong một ngày một đêm, thì công đức vô lượng, không thể nghĩ bàn.

Người thích nhịn ăn, có thể chọn ngày nghỉ nào mà mình thuận tiện, thọ tám trai giới này trong một ngày một đêm. Đức Phật là vị thầy của tất cả vị thầy thuốc lớn, nên pháp “không ăn quá ngộ” mà Ngài dạy chúng ta là trung đạo và hợp lý nhất. Đây là phương pháp nhịn ăn ngắn rất hữu ích, khiến thân tâm của mình được thanh tịnh, hoan hỉ và an lạc.

Lễ Phật để tiêu trừ tội chướng và khai phát năng lực tiềm ẩn.

Tôi còn có một chút kinh nghiệm, cũng xin giới thiệu để các bạn tham khảo. Biết đâu kinh nghiệm này có thể giúp bạn vượt thắng được cơn bệnh, hay giúp đỡ được phần nào.

Khi tôi mắc bệnh không lâu, Hòa thượng Sám Vân dạy tôi phải lạy Phật cho nhiều để tiêu trừ nghiệp chướng. Hai chữ “nghiệp chướng” nếu giải thích đơn giản có nghĩa: “Nghiệp” là hành vi; “chướng” là chướng ngại. Đây là chỉ những hành vi tích lũy trong quá khứ của chúng ta đã tạo ra chướng ngại cho cả hai mặt thân thể và tâm lý. Nói hành vi trong quá khứ là bao gồm những tư tưởng, lời nói, và hành động của ba nghiệp thân miệng ý.

Sao lại nói niệm Phật và lễ Phật lại có thể tiêu trừ nghiệp chướng? Vì đang lúc chúng ta lạy Phật, tâm niệm được điều chỉnh đến mức “cung kính” và “từ bi thanh tịnh”. Miệng chúng ta niệm Phật thì không còn những lời nói tạp nhạp nào khác, đạt đến “ngôn ngữ thanh tịnh”, còn động tác lạy của thân thể thì mềm mại, thành kính, khiêm cung, đều có thể tiêu trừ những hành vi không tốt đã tạo ra những áp lực và chướng ngại. Như vậy cả ba phương diện thân, miệng, ý đều trở nên thanh tịnh, cung kính, thì có thể tiêu trừ những chướng ngại do hành vi thân tâm không hợp lý của mình tạo ra trong quá khứ. Đó chính là tiêu trừ nghiệp chướng, và cũng là huấn luyện thân tâm “an định trong động”. Giống như chúng ta không ngừng đổ nước hay dội nước vào ống nước, thì có thể lần lần khiến ống nước trở nên thông lưu và sạch sẽ. Thân tâm ta

cũng như vậy, không ngừng tắm mình trong pháp niệm Phật, lễ Phật, thì có thể khai phát được năng lực còn tiềm ẩn, làm sống dậy và thêm sinh lực cho các bộ phận chức năng trong cơ thể.

Khi sức khỏe tôi suy yếu trầm trọng, khối u lại rất lớn, động tác lạy mọp sát người theo cách “năm vóc sát đất” (ngũ thể đầu địa) thực là khó khăn, nhọc mệt. Nói năm vóc sát đất, là chỉ cho năm phần thân thể: đầu, hai tay, và hai đầu gối khi lạy phải chạm sát đất. Lúc ban đầu vì không biết cách, nên khi cúi xuống lạy, khối u và ruột lại cắn, đè vào nhau, có cảm giác như nghẹt thở. Lúc đứng dậy thì chóng mặt như trời xoay đất chuyển. Cho nên mỗi một lạy là một cực hình. Nhưng tôi đối với Phật có lòng tin và tôn kính rất sâu xa. Tôi nghĩ: *“Dù mình có lạy Phật mà chết ngay tại chỗ cũng tốt hơn là không lễ Phật, nằm chết trên giường bệnh!”*. Chính tâm niệm này đã nâng đỡ, giúp tôi tiếp tục lạy Phật.

Mới ban đầu, phải hết sức cố gắng tôi mới lạy xong một ngày một trăm lạy. Tôi cảm thấy thân thể rất nặng nề, hơi động một chút là thở hổn hển, tối tăm mày mặt. Sau đó, một hôm, tôi biết được có một chị họ Vương, là người tu học trước tôi, mắc bệnh ung thư xương, bị cưa mất một chân, thế mà mỗi ngày chị đứng trên chiếc chân còn lại, niệm Phật và lễ Phật đến một trăm lễ tám lạy! Ngoài ra chị còn làm rất nhiều việc nhà. Tôi nghe xong cảm thấy rất xấu hổ. Trong lòng thầm nghĩ: *“Chị chỉ có một chân, khó khăn như vậy mà còn cung kính lễ Phật đủ một trăm lễ tám lạy. Còn mình hai chân nguyên vẹn, ít ra cũng phải lễ Phật đến ba trăm lạy!”*

Thực ra, bạn chỉ cần thử qua cũng đủ biết, đứng một chân lạy còn khó hơn đứng hai chân lạy cả chục lần!

Việc khó khăn gấp mười so với tôi mà chị còn làm được, cho nên tôi phải cố gắng hơn. Vì vậy, tôi đã phát nguyện: *“Phải lạy một trăm ngàn lạy để cảm ơn Phật, cảm ơn cha mẹ, thầy tổ, và tất cả chúng sinh; cũng đem công đức này hồi hướng cho những ai đang lâm khổ nạn, và những ai chẳng may mắc bệnh ung thư, nguyện mọi người đều có thể lìa khổ được vui!”*.

Tưởng rằng mệt lắm, đầu gối càng lạy càng nhẹ nhàng, khoan khoái.

Trên đời không có ai bắt ép tôi lạy Phật. Trái lại, mọi người còn khuyên tôi không nên nhọc sức quá. Đây là vì tự tôi phát nguyện. Phát nguyện rồi thì phải làm. Cho dù có khổ cũng phải làm đến nơi đến chốn.

Nhưng thực lạ kỳ, lạy Phật hoàn toàn không phải khổ, không phải mệt như mọi người đã nghĩ! Trái lại, dường như càng lạy Phật càng thấy khỏe, gánh nặng như mỗi lúc mỗi nhẹ.

Ban đầu lễ Phật ba trăm lạy, mỗi ngày tôi phải chia ra làm nhiều lần mới lạy xong. Sau đó không biết tại sao, càng lạy, càng thấy nhẹ nhàng, mau chóng. Tôi cũng không có ý là phải lạy mau cho đủ số, chẳng qua là thân thể dường như nhẹ đi rất nhiều. Tôi có cảm giác như ống nước càng được rửa sạch bao nhiêu, thì nước chảy càng thông

suốt bấy nhiêu, không giống ống nước lúc mới đầu bị bùn cát bên trong cản trở, nên nước chảy không thông.

Có một hôm, trong trạng thái quên bẵng thời gian, không ngờ mình lạy liền một mạch đến ba trăm lạy! Thêm nữa, không mệt cũng không thở hổn hển, giống như mình chỉ mới lạy cái lạy đầu tiên!

Tạp niệm càng ít, thân tâm càng nhẹ.

Trước đây rất lâu, tôi nghe nói có một vị Pháp sư mỗi ngày vào buổi sáng đều lạy ba ngàn lạy. Lúc đó tôi không tin. Làm sao mà trong khoảng thời gian ngắn lại có thể lạy hết ba ngàn lạy? Bởi vì tôi lạy vừa chậm vừa nặng nề, có cố lạy nhanh như thế nào cũng không thể lạy hết ba ngàn lạy. Lúc đó cũng có người vì không tin như tôi, nên đã cùng tôi đi đến đó xem vị Pháp sư này lạy Phật và đếm thử xem.

Quả nhiên, trông Pháp sư lạy Phật không có gì vội vã, rất thong dong tự tại. Người xem chỉ có cảm giác như động tác của vị đó nhẹ nhàng, trôi chảy, như không có trọng lượng. Mọi người đếm số quả đúng là ba ngàn, không sót một lạy!

Sau đó tôi mới tin: *Khi vọng niệm của con người càng ít, thì gánh nặng của thân thể càng giảm, càng cảm thấy nhẹ nhàng, động tác càng không có chướng ngại, nên mới có thể lạy nhanh như vậy.*

Trong nhà Phật, những vị Pháp sư âm thầm dụng công như vậy rất nhiều. Tính ra, tôi chỉ là một người rất biếng nhác mà thôi.

Lạy Phật hàm chứa nguyên lý y học thâm sâu.

Trước đây tôi nghe Sư phụ Sám Vân dạy: *“Lạy Phật là vận động tốt nhất, còn tốt hơn khí công và thái cực quyền”.*

Lúc đó tôi còn chưa thể hội được. Về sau trong khi lạy Phật, tôi phát hiện ra rất nhiều lợi ích, cho đến mối quan hệ tương ứng giữa nguyên lý lễ Phật và y học, chừng đó mới lần lần hiểu được lời của Sư phụ.

Lạy Phật là môn vận động giúp thân, miệng, ý chúng ta thanh tịnh; có thể giúp tâm chúng ta khế hợp với tâm Phật và đương nhiên cũng có thể trị bệnh. Về mối quan hệ giữa lạy Phật và y học, chúng tôi sẽ có một chuyên đề riêng để bàn luận sâu rộng hơn. Ở đây chỉ xin nói lược qua đôi điều.

Lạy Phật có hiệu quả điều chỉnh xương sống, cường hóa nội tạng, làm tăng thêm tế bào mang dưỡng khí.

Con người hiện nay bị rất nhiều áp lực, tinh thần căng thẳng, cơ bắp toàn thân cũng tự nhiên căng cứng theo. Lại thêm vì thiếu vận động, cột xương sống trở nên cứng nhắc, rất khó uốn cong. Đứng về mặt y học mà nói, kẻ hở giữa những đốt xương trên cột sống là chỗ thần kinh và mạch máu đi qua. Thần kinh nơi tủy sống phụ trách quản

lý các cơ quan nội tạng. Nếu khoảng cách giữa những đốt xương sống quá sát thì sẽ chèn ép dây thần kinh và mạch máu. Cho nên, nếu thần kinh và mạch máu ở đốt xương sống nào đó bị chèn ép, thì đốt xương sống đó có vấn đề. Những chức năng của cơ quan nội tạng nào được sự giúp đỡ của dây thần kinh và mạch máu đó sẽ từ từ hư hoại. Bởi vì tư thế không đúng, cơ bắp căng cứng khiến xương cột sống đè lên nhau quá sát, máu chảy không thông, thần kinh bị ảnh hưởng, nên không thể đưa chất dinh dưỡng và dưỡng khí đến cung cấp cho những tế bào trong cơ quan nội tạng. Tế bào nếu thiếu dưỡng khí sẽ dễ dàng trở thành tế bào ung thư. Cho nên, điều này có liên quan rất lớn đến bệnh ung thư. Vì vậy chúng ta lúc bình thường, điều chỉnh các tư thế và động tác đi đứng nằm ngồi phối hợp với hơi thở, sẽ có ảnh hưởng tốt đối với tình trạng bệnh tật.

Động tác lạy Phật đúng đắn giúp tiêu trừ những chướng ngại về mặt sinh lý và tâm lý.

Động tác lạy Phật nếu đúng đắn có thể giúp ích cho việc trị liệu. Vì lúc lạy Phật phải cúi đầu xuống một cách dịu dàng, đến mức cảm đựng sát ngực, động tác này có thể giúp cột xương cổ gồm bảy đốt kéo giãn ra, đem lại những lợi ích sau đây:

1. Lượng máu dồn về bộ não đầy đủ:

Chỉ có hai đường huyết quản dẫn máu lên bộ não. Đường thứ nhất là động mạch cổ, đường thứ hai là động mạch xương sống. Động tác này khiến động mạch xương sống không bị đè ép, lượng máu và dưỡng khí cung cấp bộ não sẽ thông suốt và nhiều hơn, do đó giúp nâng cao công năng bộ não.

2. Dịch tủy xương sống và não (cerebrospinal fluid) lưu thông:

Dịch tủy xương sống và não là lớp chất dịch tuần hoàn ở vòng ngoài tủy sống và bộ não, cũng như bên trong não thất. Nó có những công năng như sau: 1. Điều tiết sức ép của não. 2. Bảo vệ não. 3. Cung cấp chất dinh dưỡng. 4. Chuyển đưa các chất thải. Nếu tư thế của đầu, cổ không đúng, góc độ không ngay, sự lưu thông của chất dịch này bị cản trở, thì lớp tủy sống và não như bị ngấm trong nước ứ đọng không tươi mới, sức ép não cũng bất bình thường, dễ bị chứng nhức đầu, choáng váng. Động tác lạy Phật có thể giúp cho chất dịch của tủy sống và bộ não lưu thông, giúp tăng cường công năng bộ não, có thể chỉ huy tế bào toàn thân một cách thỏa đáng.

3. Giúp hệ thần kinh ở xương cổ không bị ép, phát huy được công năng:

Thần kinh ở những đốt xương cổ có liên quan mật thiết với những chức năng của mắt, tim, huyết áp, khí quản và nước miếng. Thần kinh của cánh tay cũng đến từ xương cổ. Nếu hệ thần kinh trong xương cổ bị chèn ép, sẽ sinh ra các chứng như đau nhức, tê bại. Nếu thường lạy Phật, cúi đầu nhẹ nhàng, kéo giãn các đốt xương cổ, thì có thể trị liệu những chứng bệnh ở các bộ vị nói trên.

Lạy Phật: Điều chỉnh xương sống, trị dứt bệnh nhức lưng, đau hông.

Lúc cúi mình lạy xuống (cúi đầu, khom lưng, co gối), phải lấy gót chân làm điểm tựa. Lấy gót chân làm điểm tựa là nguyên lý trọng tâm vật lý tự nhiên. Vì như vậy cơ bắp mới không căng cứng, tổn sức. Phần bụng và ngực phải cố gắng đưa về phía sau, đến có thể thấy được gót chân sau, mới cúi lưng xuống. Tốt nhất cúi đến mức phần bụng dưới cũng có thể sát với đùi. Động tác này có thể kéo giãn làm buồng lỏng bắp thịt ở hai bên xương sống, khiến kẻ hở giữa các đốt xương sống có thể kéo giãn ra. Làm như vậy sẽ có tác dụng cải thiện rất lớn đối với nội tạng, hệ thần kinh và sự lưu thông máu huyết. Toàn bộ động tác lạy, cũng như động tác quỳ xuống, thân tuy động mà trọng tâm giữ không động. Đó gọi là *nhất tâm*, là *định trong động*.

Lại nữa, trong khi lạy Phật mắt đừng nhắm lại, nên thu nhiếp nhãn thần, quán chiếu lại mình. Nếu nhắm mắt thì tư thế không vững, công năng điều tiết huyết áp cũng bị ảnh hưởng. Hơn nữa, làn sóng não lúc mở mắt và nhắm mắt khác nhau. Chúng ta lễ Phật là khai phát công năng của *tánh giác*, khai phát công năng điều hành thống nhất cao cấp của não bộ, mà không phải sùng bái một cách mù quáng. Lúc lạy Phật hai tay chắp lại, nhưng trước khi quỳ xuống thì hai tay buồng nhẹ ra hai bên, chống xuống đất, sau đó đầu gối mới quỳ xuống. Sau khi quỳ xuống, lòng bàn chân hướng lên, thân người ngồi giữa mé trong của hai gót chân. Động tác này giúp kéo giãn khớp xương cổ chân, đồng thời cũng kích thích làm hoạt hóa điểm phản xạ của tuyến lymph, sau đó thân trên cúi xuống, mặt úp ngay ngắn sát đất. Điều nên chú ý là mắt phải mở. Động tác này có thể điều chỉnh lại cột sống của chúng ta. Con người vì muốn giữ tư thế đứng thẳng đã phải trả giá bằng sự đau lưng nhức hông. Nói chung khi người ta đứng, phần eo tương đối chịu lực, nên cột sống phần eo thường cong lại về phía bụng. Như vậy sẽ khiến các đốt xương ở cột sống phần eo ép chặt lại, tạo nên sức ép chướng ngại. Như vậy nó sẽ làm ảnh hưởng đến công năng của các cơ quan nội tạng như gan, dạ dày, lá lách, ruột già, ruột non, thận, bàng quang, v.v.... Lạy Phật có thể trị được những chướng ngại này. Đây cũng gọi là *tiêu trừ nghiệp chướng*. Vì lạy Phật sửa cột sống phần eo cong vào khiến cho nó thẳng lại, bằng cách đưa nó ra về hướng lưng. Đây cũng chính là cách đẩy ra phần cột sống bị ép quá chặt, khiến nó được giãn ra, không còn bị ép.

Lạy Phật làm tăng lượng thở buồng phổi, mở rộng lòng độ lượng và khai phát sức tự giác.

Lạy Phật khi quỳ xuống đầu sắp chạm đất, đồng thời hai tay duỗi ra trước một cách nhẹ nhàng, mềm mại để chuẩn bị tiếp xúc chân Phật. Tay đưa ra cách đỉnh đầu khoảng một nắm tay, đồng thời hai bên nách cũng cố mở rộng. Ý của nó là mở rộng tâm lượng của chúng ta, cũng là làm tăng lượng thở của buồng phổi. Sau khi tay đưa ra quá đầu, thì lật bàn tay lại khiến lòng bàn tay ngửa lên. Động tác này biểu thị: *Tôi nhất định phải chuyển hóa cảnh giới tâm linh của mình, để tiếp nhận ánh sáng của Phật*. Cũng có nghĩa: *Tôi phải đem hết lòng mình ra để cúng dường cho Phật, không một chút lưu giữ*. Lúc đó phải quán chiếu đầu ngón tay của chúng ta giống như cánh

hoa sen mềm mại, không cần phải dùng sức. Dùng đôi bàn tay hoa sen này để đỡ chân Phật nhắc nhở chúng ta rằng: Hoa sen nở ra không phải nhờ sức mạnh bên ngoài, mà nhờ vào sức tự giác bên trong. Hoa lòng của chúng ta rộ nở cũng giống như vậy. Lúc đó chúng ta phải quán tưởng đức Phật đại từ đại bi đứng trên đôi tay hoa sen của mình để tiếp nhận sự đánh lễ. Chúng ta có thể đối diện cùng Phật, điều này thật là hạnh phúc biết bao! Lúc đó tự nhiên từ đáy lòng chúng ta sẽ mỉm cười.

Chúng ta lại quán tưởng đức Phật phóng luồng ánh sáng thanh tịnh, từ bi chiếu vào đỉnh đầu mình, khiến toàn thân trở nên thanh tịnh, sáng suốt. Tất cả bệnh đau đều quét sạch, như bóng tối gặp phải ánh sáng. Chúng ta lại quán tưởng tất cả chúng sinh đều lạy Phật chung với chúng ta, cùng tắm mình trong ánh sáng Phật.

Lạy Phật giúp hô hấp triệt để, hoành cách mô co giãn mạnh, dẫn đến thở ở đan điền. Thở ra hết hơi dơ cặn bã, hít vào toàn hơi Phật thanh tịnh.

Mọi người chúng ta ai cũng hít thở mãi. Nhưng thực ra ít ai biết phải hít thở như thế nào. Rất ít người biết thở một cách hoàn chỉnh và triệt để. Vì sao? Bạn thử quan sát xem, người ta chỉ cần ở trong trạng thái bận rộn, hay là tâm đang chú ý đến sự việc bên ngoài, thì hơi thở sẽ bị ảnh hưởng. Nó trở nên rất cạn, rất ngắn, thậm chí có lúc còn tạm thời dừng lại. Nhất là lúc trong lòng buồn bực, hay nổi giận, thì cách thở này không thể đem những khí dơ trong cơ thể ra ngoài, đổi lấy không khí tươi mới. Nếu như vậy lâu ngày chày tháng sẽ tích lũy thành ứ khí bên trong khiến cơ thể thiếu dưỡng khí thì dễ biến thành tế bào ung thư, hay nói khác đi mình dễ mắc bệnh ung thư. Chúng ta lễ Phật có thể điều chỉnh hơi thở, khiến hít ra thở vào triệt để và hoàn toàn. Vì vậy, lễ Phật cũng là loại khí công rất tốt.

Khi chúng ta cúi xuống lễ Phật, động tác này giúp chúng ta thở ra một cách triệt để, những chất khí dơ trong toàn thân và vùng phổi đều được xả bỏ sạch sẽ. Lúc nằm vóc mọp sát đất, vì bắp thịt toàn thân buông lỏng, không bị sức cản, nên tự nhiên sẽ hít vào một cách rất sâu, rất đầy đủ. Theo nguyên lý động lực học của huyết dịch, thì hít hơi thở vào sâu có tác dụng hấp dẫn dòng máu chảy thuận lợi trở về tim rồi bơm đi khắp nơi. Do đó trong khi lạy Phật, từng tế bào trong thân chúng ta sẽ nhận được dưỡng khí và dinh dưỡng rất phong phú, cho đến cảm nhận được không khí hoan hỉ, hạnh phúc của thế giới Cực Lạc. Lúc lạy xong chuẩn bị đứng dậy, cần phải mượn sức hít hơi thở vào để đứng lên, thì sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, đỡ nhọc mệt.

Hiện tại sống không an vui và đem hạnh phúc cho mọi người, dù sống lâu cũng vô dụng.

Dần dần tôi cảm thấy, thì ra một ngàn lạy, hay mười ngàn lạy, chẳng qua chỉ là một lạy hiện tiền mà thôi, không cần phải để tâm, càng không cần phải nhọc lòng nghĩ đến cái lạy kế tiếp, chỉ thọ dụng sát na hiện tiền được tiếp xúc với Phật mà thôi. Cổ đức bảo: *“Bầu trời muôn thuở, một sớm gió trăng”*. Bầu trời từ muôn thuở đến nay,

chính là gió trăng hiện tiền mà bạn đang thấy. Cho nên, một sớm gió trăng nào cũng đều là bầu trời muôn thuở cả. Đây gọi là: *Vĩnh viễn an vui không phiền muộn, chính là mỗi phút giây hiện tại đều an vui không phiền muộn*. Giả như hiện tại mình không thể sống vui vẻ và phát huy dòng sinh mệnh để gây dựng hạnh phúc cho mọi người, thì thực ra có giành được ngày mai cũng vô dụng, giành được sinh mệnh lâu dài hơn cũng vô dụng. Tôi vẫn thích một câu nói cũ:

*Giả sử ngày mai tận thế,
Đêm nay sen vẫn gieo trồng,
Đem lòng gió mát trăng thanh
Xưng tán A Di Đà Phật.*

Hiện tại an lạc, tương lai Cực Lạc.

Dù cho mình có giải quyết được tất cả mọi việc, mọi bệnh tật trên thế gian, đến cuối cùng vẫn còn lại vấn đề không sao tránh được đó là cái chết và vấn đề luân hồi chịu khổ sau khi chết. Cũng may, có đức Phật A Di Đà từ bi phát ra bốn mươi tám lời nguyện, là chỗ nương tựa cho chúng ta trong vòng sinh tử. Tôi chính mắt trông thấy rất nhiều người niệm Phật khi lâm chung được thấy đức Phật đến tiếp dẫn, hoan hỉ nhẹ nhàng vãng sinh về thế giới Cực Lạc. Cho nên tôi đã suy nghĩ kỹ qua, mắc bệnh ung thư rồi phải làm sao? Cách tốt nhất là phải ngay trong hiện tại sống vui vẻ, sống can đảm trong thế giới Tịnh độ từ bi. Nắm lấy hiện tại, giữ tâm Phật, làm việc tốt, thường niệm Phật, đây chính là hiện tại đã “vãng sinh” trong cảnh giới an lạc, mới không *sống thừa chết uổng*. Người như vậy khi mạng chung lại càng an lạc, vì người niệm Phật chỉ cần tín nguyện kiên cố, đức Phật nhất định hiện tiền từ bi gia hộ, khiến chúng ta an nhiên, tự tại, không khổ không loạn, và tiếp dẫn chúng ta hoan hỉ vãng sinh về thế giới Cực Lạc. Xin chú ý, ngay khi sống là có thể vãng sinh (đi dân) đến thế giới Cực Lạc có thọ mạng vô lượng, mà không phải khi chết đi mới gọi là vãng sinh. Vãng sinh Cực Lạc là đến cõi Phật du học nâng cao trình độ, phát huy đầy đủ tiềm năng Phật tính, khả năng độ mình độ người, rồi trở lại thế giới khổ đau, hoạn nạn để cứu độ chúng sinh, viên mãn nguyện lớn vĩnh hằng. Bạn nghĩ xem, còn có phương pháp nào tốt hơn thế nữa không?

Hiện tại an lạc, tương lai Cực Lạc!

*Cùng Bồ tát Cực Lạc
Đồng phong thái an lạc
Cùng đức Phật Di Đà
Đồng từ bi nhu hòa.*

Chúng ta tin vào sức Phật, hay tin vào sức nghiệp? Đức tin của chúng ta khác nhau, nên kết quả cũng trở nên khác nhau.

Cư Sĩ Lý Mộc Nguyên Chuyển Tế Bào Ung Thư Thành Rừng Công Đức.

Biến trở lực thành động lực.

Ở đây chúng tôi sẽ giới thiệu một câu chuyện người thực, việc thực. Đây là câu chuyện cảm ứng nhờ lòng tin vào sức Phật của cư sĩ Lý Mộc Nguyên, một Hoa kiều ở Singapore. Ông dùng lòng tin và nghị lực hết sức kiên cường của mình để niệm Phật A Di Đà, và đem thân tâm cống hiến cho chúng sinh, cống hiến cho Phật giáo, nhờ đó đột phá được bệnh ung thư, cũng như bệnh tim nghiêm trọng của mình. Ông không những không bị ma bệnh đánh ngã, mà còn dùng ung bấu như máy bơm, tạo ra sức mạnh hoạt động, nỗ lực hoằng dương Phật giáo. Ông không những mở ra con đường học Phật rộng rãi, tươi sáng cho Singapore, mà còn đem lại một nguồn năng lượng lớn, nhằm củng cố niềm tin và khích lệ cho chúng ta, những người đồng cảnh ngộ.

Tìm cầu chân lý, làm tròn đạo hiếu.

Vị cư sĩ họ Lý này là người nhiệt thành, hào sảng. Ông từ nhỏ đã thích tìm hiểu chân lý, phàm việc gì cũng tìm cầu chứng cứ xác thực, mà không tin theo một cách mù quáng. Ông cũng rất hiếu thảo. Khi mẹ mắc bệnh ung thư, tất cả mọi việc, dù là nhỏ nhặt trong cuộc sống, như đút cơm, dọn rửa đồ tiểu tiện v.v..., ông đều đích thân làm. Trong ba năm chăm sóc bệnh cho mẹ, ông có nhân duyên được tiếp xúc với Phật pháp, cũng đích thân thể nghiệm được diệu dụng của niệm Phật.

Ban đầu cha của ông cực lực phản đối việc ông tin Phật đọc Kinh. Chẳng qua ông rất dễ thương, biết cha mình như vậy, nên học thuộc lòng Kinh, rồi lúc tụng kinh lại cầm tờ báo, giả như đang xem báo, mà thực ra trong lòng đang đọc thầm Kinh văn. Ông tuy có duyên tiếp xúc với Phật pháp, cũng rất nhiệt tình phục vụ cho Phật giáo và đại chúng, nhưng khi sư phụ khuyên ông ăn chay, ông lại bảo: “*Con ghét nhất là ăn chay. Tại sao đang bình thường như vậy lại đi ăn cỏ!*”. Ông thêm ăn thịt cá, mà lại còn ăn rất nhiều, nên trọng lượng thân thể từng lên đến chín mươi chín ký lô, vòng eo số 48. Có người chọc ghẹo, bảo ông mua quần áo một lần phải mua hai bộ, một bên mặc một bộ!

Ung thư di căn, ho ra máu. Bác sĩ bảo sống không quá sáu tháng.

Năm 1982, một hôm ông bỗng nhiên ho ra máu. Sau kết quả kiểm tra, bác sĩ cho biết là ông bị lao phổi. Nhưng sau khi trải qua một thời gian điều trị bệnh lao, bệnh tình ông không chút thuyên giảm. Lúc đó đi bệnh viện kiểm tra kỹ thêm nữa, mới phát hiện là bệnh ung thư! Phổi của ông chẳng những bấu, mà ngay cả ruột cũng có bấu, thậm chí trong tạng phủ cũng có hiện tượng di căn! Bác sĩ bảo bệnh tình khó có hy vọng, chỉ có thể sống không quá sáu tháng.

Dem thâm tâm phụng sự chúng sinh, an nhiên niệm Phật.

Ông là một người rất có trí tuệ, đã chứng minh được lòng tin sâu sắc của mình đối với sức Phật trước cửa ả sinh tử này.

Sau khi ông ho ra máu, sư phụ cũng khuyên ông nên nghỉ ngơi, nhưng ông không chịu. Ông phát tâm vì đại chúng phục vụ, quyết không thể bỏ dỡ giữa chừng. Ông bảo: *“Con không quan tâm gì cả, con chỉ nhất tâm niệm Phật”*. Ông biết bệnh tình nghiêm trọng, nên giao phó hết sự nghiệp cho vợ quản lý kinh doanh, ngay cả thẻ tín dụng ông cũng trả lại ngân hàng. Sau đó ông một lòng đem sinh mệnh của mình ra phụng sự Phật giáo, sống một ngày là cống hiến một ngày, an tâm niệm Phật, quyết chí vãng sinh thế giới Cực Lạc ở phương Tây. Ngay trong hiện tại ông đã sống trên đất Tịnh độ, trong ánh từ quang an lành của đức Phật.

Ông phục vụ tình nguyện trong Hội Phật Giáo Cư Sĩ Lâm. Tất cả các hoạt động hoằng dương Phật pháp, lợi ích chúng sinh, ông đều đem hết sinh mệnh mình ra thực hiện. Ông bảo: *“Tôi đã đem thân này giao cho long thiên hộ pháp rồi!”*. Ông tin Phật pháp, cho rằng tâm thanh tịnh, thì không có bệnh. Ông nghe lời sư phụ khai thị: *“Phải kiểm điểm lại tâm niệm của mình. Nếu làm vì bản thân mình thì đó là ma, nếu làm vì đại chúng thì đó là Phật”*.

Ông tuân theo nguyên tắc này vì đại chúng phục vụ. Kết quả trải qua sáu tháng, thậm chí đến sáu năm, rồi mười năm, mà ông vẫn không bệnh không chết! Cho đến hiện giờ ông vẫn sống rất khỏe, lại còn thường tổ chức đoàn Phật tử đi Trung Quốc đại lục, hộ trì Phật pháp nơi này. Ông hiện nay là hội trưởng Hội Cư Sĩ Lâm Singapore, lễ thỉnh Pháp sư Tịnh Không ra sức hoằng dương Pháp môn Tịnh độ, lại còn định thành lập làng Di Đà, mỗi ngày đều hoạt động rất tinh tấn.

Thọ Bồ tát giới.

Năm 1988, nhân Tổng Hội Phật Giáo tại Singapore có tổ chức giới đàn, sư phụ mong ông hộ trì, phát động mọi người thọ giới. Ông nghĩ: *Nếu mình khuyên mọi người thọ giới, thì mình cũng phải phát tâm thọ giới*. Sư phụ khuyên ông thọ Bồ tát giới, nhưng lúc đó ông còn rất thích ăn thịt, nên thưa với sư phụ rằng, ông chỉ có thể ăn chay được mỗi tháng mười ngày mà thôi. Lúc đến giới tràng, ông bị một vị thầy quở rằng: *“Làm Bồ tát gì, mà còn ăn thịt chúng sinh!”*.

Sau khi thọ giới, trước khi ra về, ông đã gọi điện về nhà bảo vợ chuẩn bị cơm canh cá thịt để đợi ông. Kể nghe cũng lạ, khi ông về đến, cảm thấy trong nhà có mùi hôi, giống như mùi chuột chết, nhưng lại không tìm ra xác con chuột nào cả. Sau đó ông mới phát hiện, mùi hôi đó xuất phát từ nồi thịt kho mà thường ngày ông thích ăn! Từ đó về sau, ông chỉ cần ngửi đến mùi thịt, thì cảm thấy là mùi chuột chết, tự động không dám ăn. Ông bảo: *“Chính tôi cũng không dám tin, một người ham ăn thịt*

như mình, rốt cuộc lại có thể ăn chay!” . Đây chính là chỗ bất khả tư nghì trong Phật pháp!

Buông xả bản thân, vì Phật giáo. Khắc phục bệnh tim nghiêm trọng.

Lý cư sĩ không những có bệnh ung thư mà còn có bệnh tim mạch, bệnh cao máu và bệnh tiểu đường nghiêm trọng. Ba mạch máu tim của ông bị nghẽn. Hai sợi trong đó bị nghẽn đến chín mươi lăm phần trăm. Một sợi bị nghẽn chín mươi phần trăm. Bác sĩ bảo ông phải mổ, vì nó hết sức nguy hiểm, có thể khiến cơ tim bị xơ cứng bất ngờ, đưa đến cái chết đột ngột.

Ngày ông định đi nhập viện giải phẫu tim cũng là ngày giới Phật giáo có việc rất quan trọng cần ông giúp đỡ. Ông nghĩ chắc Bồ tát bảo mình đừng đi mổ, cho nên đến trước bàn Phật thắp hương thưa: *Con không đi mổ nữa!*

Sau đó ông gọi điện đến bệnh viện hủy bỏ ca mổ tim này, lo đi việc Phật sự. Giữa việc mình và việc đại chúng, ông đã chọn vì Phật giáo, vì đại chúng, không nghĩ gì đến việc lợi hại, đắc thất cá nhân, ngay cả việc sống chết của bản thân mình cũng buông xuống!

Chỉ cần việc có ích cho chúng sinh là nhiệt thành, đích thân thực hiện.

Ông mỗi ngày niệm Phật, không tiếc sức mình vì Phật giáo, vì đại chúng phục vụ. Ông không những lo Hội Phật giáo Cư Sĩ Lâm, thư viện Phật học, mở lớp huấn luyện, bồi dưỡng Phật pháp, từ lớp giáo lý cho trẻ em, đến lớp người già, chăm sóc cho họ, dạy họ niệm Phật, thậm chí ông còn đến nhà tù giảng dạy Phật pháp, đi trợ niệm cho người lâm chung và giúp người chết tẩm gội, thay y phục,..., chỉ cần là việc lợi ích, giúp chúng sinh học Phật, ông đều làm một cách nhiệt tình và cẩn thận chắc chắn. Kết quả bệnh ung thư của ông không sao, mà bệnh tim cũng không cần phải mổ, tự nhiên khỏi hẳn! Sau đó ông đi bác sĩ kiểm tra lại, được biết ba mạch máu tim bị nghẽn đã tự nhiên trở lại bình thường, còn thân thể càng lúc càng mạnh khỏe. Ông mỗi ngày có thể bơi đến một ngàn năm trăm mét. Ngồi thuyền mọi người cảm thấy say sóng, riêng ông thì không, lại còn có thể giúp bác sĩ chăm sóc người bệnh! Đi Trung Quốc đại lục đến vùng giá rét, ông mặc rất ít mà vẫn không cảm thấy lạnh.

Không phải là phép màu, mà do nguồn tâm tiêu diệt gốc bệnh, khiến tế bào tổ chức mới trở lại.

Bác sĩ và mọi người nói chung đều cho rằng trường hợp của ông là phép màu. Nhưng Pháp sư Tịnh Không bảo: *“Đây không phải là phép màu, đây là hiện tượng bình thường. Chúng ta bệnh, suy già đều vì trong lòng của mình có các độc tố như tham, sân, si, lại thêm các thứ ô nhiễm và mê lầm, vì vậy có bệnh, có già”*.

Pháp sư cho rằng bệnh của Lý cư sĩ sở dĩ khỏi là vì ông dứt sạch những chất độc bệnh tật bên trong, khiến tâm trở nên thanh tịnh, chân thành, và từ bi. Do đó, tế bào toàn thân của ông mới tự động tổ chức, sắp xếp trở lại, thân thể cũng tự nhiên hồi phục sức khỏe.

Bị vu cáo, chịu trách trở, càng dũng mãnh tinh tấn.

Ông buông xả tất cả tư tâm, ham muốn cá nhân, chỉ hết lòng niệm Phật, vì đại chúng phục vụ. Do đó ông không những cải thiện được bệnh tình, khỏe mạnh trở lại, mà còn có thể khắc phục mọi chướng ngại, khó khăn của hoàn cảnh xung quanh. Ông tình nguyện đem hết sức mình phục vụ Phật giáo, song lại bị một số người hiểu lầm, thậm chí vu cho ông là tham ô, rồi đi thưa kiện. Ông bị cục điều tra Singapore tra xét, thẩm vấn đến mười ba lần. Kết quả, nhân viên cục điều tra không những chứng thực ông không có tham ô, mà còn cảm động vì ông, nên bảo ông đi thưa trở lại những người đã vu cáo mình. Nhưng ông bảo: *“Tôi đã thọ giới Bồ tát, tôi không muốn làm như vậy!”*.

Ông chỉ một lòng giúp đỡ chúng sinh học Phật, không muốn cùng chúng sinh kết duyên ác. Tuy gặp rất nhiều trắc trở, chướng ngại, nhưng ông đều không có thoái tâm, trái lại càng tinh tấn dũng mãnh vì Phật giáo, vì chúng sinh mà cố gắng, phục vụ.

Niệm Phật hóa giải tai họa tù tội.

Ông cho rằng nghiệp chướng mình còn rất nặng, nên cần phải siêng năng niệm Phật. Ngay ngày quy y, ông cũng gặp phải chướng ngại. Mỗi lần gặp chướng ngại, ông càng chứng thực sự bất khả tư nghì của sức niệm Phật, càng tăng trưởng niềm tin đối với công đức niệm Phật.

Lúc trước ở Singapore, cây xăng còn chưa có nhiều, cho nên ông lái xe đều chuẩn bị thêm một bình xăng dự bị để ở thùng xe sau. Chúng ta biết tình hình an ninh ở Singapore trước giờ rất tốt, có tiếng trên thế giới. Cảnh sát lúc nào cũng chú ý đến sự an toàn của người dân. Ngày quy y, ông gặp cảnh sát chặn xe lại giữa đường xét hỏi. Cảnh sát thấy sau thùng xe của ông có một thùng xăng, lại có một chiếc áo tràng màu đen, nghi rằng ông đi đốt nhà, cướp giật, nên đưa ông về tạm giam ở cục cảnh sát. Cảnh sát nói với ông rằng: *“Hôm nay là thứ bảy, cảnh sát trưởng không đến. Ngày mai là chủ nhật, thứ hai là ngày lễ Quốc khánh, thứ ba ông phải ra tòa!”*.

Ông vì vậy bị đưa vào trại tạm giam. Trong đó đã có hai người tuổi khá lớn, là dân đạp xe ba bánh, vì cờ bạc mà bị bắt. Lý cư sĩ suy nghĩ: *“Ở trong đây phải làm sao đây?”* Ông bắt đầu lớn tiếng niệm Nam Mô Quán Thế Âm Bồ Tát, lại còn mời hai vị đạp xe ba bánh cùng niệm. Hai vị này không thêm để ý, ông càng lúc càng niệm lớn tiếng. Ông lại nhớ đến lúc quy y, Pháp sư Diển Bồi có nói: *“Hôm nay là ngày mười chín tháng sáu, mọi người ngoài việc niệm Thánh hiệu của Bồ tát Quán Thế Âm, cũng có thể niệm danh hiệu của đức Phật A Di Đà”*. Do đó, ông lại lớn tiếng niệm : A Di Đà

Phật, A Di Đà Phật,..., niệm đến hơn mười một giờ, có một vị cảnh sát đến mở cửa, bảo với ông: *“Ông ra ngoài, cảnh sát trưởng cho gọi”*.

Ông cảm thấy rất lạ, vừa rồi cảnh sát mới nói, hôm nay là thứ sáu, cảnh sát trưởng không đến. Sao bây giờ lại đến? Ông bước ra ngoài xem, cảnh sát trưởng mới hơn ba mươi tuổi. Cảnh sát trưởng hỏi: *Sao ông bị bắt?* Ông đáp: *Tôi trên xe có để thêm một thùng xăng, họ bảo tôi định đi đốt nhà. Tôi lại có mang chiếc áo tràng màu đen, họ bảo tôi định đi ăn cướp.*

Ông lại chỉ chiếc áo tràng, rồi nói với viên cảnh sát: *Ông xem, tay áo tràng này rộng như vậy, nếu đi ăn cướp thì chạy thực bất tiện, sẽ vấp ngã!*

Cảnh sát trưởng lại hỏi: *Họ có đối xử không tốt với ông không?* Ông đáp: *“Không có”*. Cảnh sát trưởng bảo: *“Vậy thì ông có thể ra về”*.

Cảnh sát trưởng còn bảo một cảnh sát giúp ông mang bình xăng để lại trên xe. Trước khi ra về, Lý cư sĩ còn trở lại phòng tạm giam, bảo với hai người bị giam chung khi nãy: *“Các ông thấy không, tôi niệm Phật có thể được ra. Còn các ông lại không chịu niệm, không chịu tin lời tôi!”*.

Tâm thay đổi, vận mệnh thay đổi; thân và hoàn cảnh cũng thay đổi.

Lý cư sĩ cả đời gặp nhiều chướng ngại, nhưng tin vào sức Phật, chưa từng thoái chí nản lòng. Ông kiên trì dùng sức niệm Phật và sức phát nguyện để chiến thắng sức nghiệp. Có một lần đi núi Cửu Hoa ở Trung Quốc Đại Lục, ông gặp một người rất giỏi về bói toán. Người này bảo: *Ông sẽ bị liệt, không thể đi được*. Vị ấy còn khuyên ông mau mau trở về. Lý cư sĩ đáp: *“Tôi tin Phật và Bồ tát! Tôi không tin cũng như không quan tâm đến chuyện đó”*.

Từ việc này đến việc khác, ông đã chứng minh cho chúng ta thấy sức mạnh của lòng tin và tâm nguyện niệm Phật, nhất định thắng được sức nghiệp. Ông không những không bị liệt, lại còn đi đứng nhanh nhẹn. Tâm của ông đã chuyển hóa, thân thể theo đó đổi thay, thế giới hoàn cảnh cũng thay đổi.

Buông bỏ những thứ không mang được. Siêng tu công đức mang theo được.

Chúng ta phải hiểu danh lợi và quyền thuộc trên thế gian đều là những thứ không mang theo được. Chỉ có công đức, phước đức tu hành mới mang theo được, sử dụng được. Ông đã phán đoán, chọn lựa rất có trí tuệ. Ông chọn buông xả danh lợi, là những thứ không mang theo được; chọn dùng sinh mệnh để gieo nhân lành, tu tập tất cả công đức, là những thứ mang theo được. Nếu chúng ta liên tục gieo trồng hạt giống tốt vắng sinh Tây Phương thành Phật, thì nhất định có thể sinh về thế giới Cực Lạc và đều được thành Phật. Đây là quả báo tốt đẹp nhất.

*Phật A Di Đà,
Công đức không lường,*

*Một niệm tương ưng,
Sáng tỏa mười phương.*

Phóng sinh là để lòng từ bi phát sinh và cũng để cứu lấy sinh mệnh mình.

Câu chuyện một vị tiến sĩ chiến thắng bệnh ung thư máu.

Tôi có một người bạn đồng học, hiện là giáo sư một trường Đại học ở Mỹ, cũng là một nhà khoa học về thực phẩm rất có tiếng trên trường quốc tế. Khi anh đang học trung học, bỗng nhiên mắc phải một cơn bệnh nặng. Cha mẹ đưa đi xem bác sĩ khắp nơi, làm rất nhiều xét nghiệm cực khổ, một hôm ở Tổng y viện Vinh Dân, xét nghiệm t thấy ở tấm phim X quang nơi phần ngực của anh, có một vết đen lạ. Nhưng lúc đó bác sĩ cũng chưa có kết quả chẩn đoán chính xác.

Người bạn học này của tôi vì chịu rất nhiều đau khổ, nên tâm anh rất từ bi, hiểu được nỗi đau khổ của người khác. Lúc lên Đại học, anh bắt đầu học Phật, lại còn phát tâm thọ năm giới. Sau khi thọ giới, anh lại càng chí thành, tinh tấn.

Vì kiên trì giữ giới, bỏ học vị thạc sĩ (master) sắp có được.

Lúc đang học chương trình Master ở Mỹ, bài vở và việc thực nghiệm rất bận, mỗi ngày thức đến mười hai giờ đêm, hay một giờ sáng. Lâu ngày do học và làm việc quá sức, lại thiếu ngủ nghỉ, cũng như ăn uống thất thường, dần dần khiến anh xuất hiện một số triệu chứng, môi trở nên trắng bệch. Khi sắp lấy được học vị Thạc sĩ, lần cuối phải làm một cuộc thực nghiệm. Cuộc thực nghiệm này phải giết rất nhiều chuột mới có thể hoàn thành. Anh bản tính vốn từ bi, lại thêm tinh thần trì giới, nên kiên quyết không sát sinh, dứt khoát buông bỏ học vị Thạc sĩ sắp có. Người nhà và bạn bè đều trách: *“Tại sao chịu cực khổ ở Mỹ lâu như vậy, cuối cùng lại bỏ đi? Mọi người chịu cực ở Mỹ cũng chỉ vì học vị này. Anh sắp có được tại sao lại bỏ? Chẳng lẽ chỉ vì không muốn giết chuột lại bỏ nó sao?...”*

Lòng từ bi, trí tuệ học Phật, vượt thắng dục vọng công danh.

Anh là một người rất ôn hòa, nên không muốn biện luận gì cả. Nhưng tâm trí tuệ và từ bi học Phật của anh đã vượt thắng tâm công danh, lợi lộc của thế gian. Do đó anh đổi ngành học, không còn cần phải sát sinh để nghiên cứu. Anh lại cực khổ rất lâu, để cuối cùng có được học vị Thạc sĩ.

Tích lũy mệt nhọc lâu ngày thành bệnh. Mắc bệnh ung thư máu.

Vì việc nghiên cứu, anh làm thực nghiệm nhiều năm, đến nửa đêm còn cần phải quan sát kết quả thực nghiệm. Thức đêm lâu ngày, ăn uống, sinh hoạt không điều độ,

nhọc mệt nhiều năm, vượt quá sức chịu đựng, nên khi anh về nước, tôi phát hiện sắc mặt anh trắng bệch, dường như hồng huyết cầu trong người của anh đã giảm xuống nghiêm trọng. Thì ra lúc đó, bệnh ung thư máu của anh đã phát triển đến một giai đoạn rồi.

Kết quả xét nghiệm, chỉ số đáng sợ, nhưng lại không hề gì.

Bác sĩ xét nghiệm, trị liệu cho anh ở Mỹ, cũng chính là tác giả sách giáo khoa huyết dịch học của chúng ta, giáo sư Sheeling. Giáo sư xem qua bệnh trạng của anh, rồi lắc đầu, cho rằng không có phương pháp trị liệu nào tương đối tốt cả. Bạch huyết cầu của anh chỉ còn bằng một phần ba, một phần tư của người bình thường. Hồng huyết cầu còn lại cũng chưa được một nửa. Nếu mức huyết tiểu bản (platelet) thấp lẽ ra phải xuất huyết. Tôi lúc trước từng thấy bệnh nhân, có người huyết cầu thấp đến số năm mươi ngàn, thì đã xuất huyết khó mà cầm lại được. Còn huyết tiểu bản của anh chỉ có ba bốn mươi ngàn, nhưng trước giờ anh chưa từng xuất huyết, vẫn khỏe mạnh.

Tĩnh tâm niệm Phật, mỗi huyết cầu đều trở nên cao thủ võ lâm. Một cái có thể dịch lại mười cái, trăm cái.

Người bạn học này của tôi, đã trải qua đủ mọi xét nghiệm đau khổ. Anh cũng biết được tình trạng bệnh của mình, nên không muốn nhập viện trị bệnh. Anh kiên trì ăn chay, nhưng thay đổi nội dung thức ăn và ăn uống giữ gìn điều độ. Anh còn kiên trì niệm Phật, sinh hoạt bình thường, lại tiếp tục đeo đuổi học vị tiến sĩ ở trường Đại học Winsconsin tại Mỹ. Trong đám bạn bè, nếu không nói ra, không ai biết anh mắc phải chứng bệnh nghiêm trọng như vậy. Khi anh lo rằng huyết cầu của mình quá thấp, tôi bảo với anh: *“Không sao đâu. Anh không cần phải lo lắng khi xem bản báo cáo xét nghiệm. Số huyết cầu của anh tuy ít, nhưng nếu mình biết chuyên tâm niệm Phật, tĩnh tâm trở lại, thì mỗi huyết cầu đều là cao thủ võ lâm, mỗi cái có thể dịch lại mười cái, trăm cái. Giống như một vị tướng giỏi còn quý hơn một trăm tên lính quèn! Cần gì phải lo lắng với mấy con số trên giấy xét nghiệm, chỉ cần sống an lạc bình thường là được!”*.

*Quá khứ qua rồi chớ vẩn vương
Tương lai chưa đến chẳng lo lường
Hiện tại tâm bình thường là đạo
Niệm Phật tự nhiên sẽ kết tường.*

Sớm tối tụng kinh niệm Phật vẫn lấy được bằng Tiến sĩ như thường.

Nói thực ra, với tình trạng như vậy, đối với người khác thì đã chết từ lâu, nhưng anh vẫn lấy được bằng tiến sĩ ở trường Đại học Mỹ. Anh không luận là mỗi ngày bận rộn bao nhiêu, vẫn sớm tối tụng kinh niệm Phật. Nhờ sức Phật gia hộ, cũng như nhờ sức

công đức giữ giới không sát sinh, tâm thành niệm Phật, khiến anh có thể sống an lạc bình thường. Đây là sự cảm ứng âm thầm không thể nghĩ bàn.

Duyên kỳ ngộ tôn trọng Phật pháp, hiếu kính chư tăng.

Anh hết sức kính ngưỡng ân sư, hòa thượng Thích Sám Vân. Khi ân sư đến Mỹ hoàng pháp, anh đã sắp xếp thời giờ để có thể đích thân lái xe đưa sư phụ đi, lại còn thuê chiếc xe rất lớn, để thầy có thể nghỉ ngơi trong đó. Chiếc xe lớn như vậy, người khác lái không nổi, nhưng anh với sức khỏe yếu như vậy, vẫn hoan hỉ đích thân lái. Anh lại còn thỉnh sư phụ lưu trú ở nhà mình. Tôi cảm thấy anh quả thực đem tấm lòng của người con chí hiếu ra đối xử với sư phụ. Khi anh mua được một chiếc ghế mới ngồi rất êm và dễ chịu, câu đầu tiên của anh là: “Sau này khi sư phụ Sám Vân đến, tôi sẽ thỉnh sư phụ ngồi ở ghế này!”. Kế đó anh quả thực chuẩn bị sẵn chiếc ghế này, để dành lần sau sư phụ đến ngồi. Lòng cung kính, gần gũi của anh với các bậc cao tăng, đại đức, quả nhiên có được sự gia hộ không thể nghĩ bàn.

Khi hòa thượng Sám Vân đến Mỹ, anh đến tham dự Phật thất do hòa thượng chủ trì. Một lần trong pháp hội, có một người Mỹ thuộc tôn giáo khác, không biết nhân duyên gì ông cũng đến chùa Trang Nghiêm ở New York. Lúc đó, vị người Mỹ này bỗng trông thấy toàn thân của Hòa thượng phóng ra ánh sáng chiếu soi đại chúng. Ông này lấy làm kỳ lạ, không nhịn nổi, mới thốt lộ với mọi người.

Lúc ở chùa Trang Nghiêm, lão Pháp sư Hiển Minh là một vị rất từ bi và có nhãn lực sắc bén, nhìn qua là biết người bạn học này của tôi mắc bệnh. Ngài mới âm thầm nhờ một vị cư sĩ là một người tinh thông y học và dịch học. Ông vốn là một vị tướng lãnh trước đây, sau khi về hưu liền ẩn cư. Ngoài Pháp sư Hiển Minh ra, mọi người đều không biết ông là người tinh thông y học. Ông từ bi nhận lời nhờ của Pháp sư để khám bệnh cho bạn tôi, lại thường gọi điện đến thăm hỏi bệnh tình. Vị cư sĩ này dùng một số rau cải, trái cây phối hợp với nhau để trị liệu. Mọi người mắc bệnh này, phần lớn điều trị đến độ rụng tóc, lở môi, thường cần phải vô máu luôn, có thể nói là mỗi ngày phải nằm viện, còn phải bị cách ly. Nhưng bạn tôi mỗi ngày ăn trái cây và rau cải, lại mập mạnh ra và còn có thể tập thể thao, thường đánh cầu mỗi ngày từ một đến hai tiếng. Anh mỗi ngày đều hoan hỉ niệm Phật, trước giờ không cần phải vô máu.

Mắc bệnh sáu bảy năm, không nữ để cha mẹ biết.

Anh bạn của tôi rất hiếu thảo, mắc bệnh nghiêm trọng và gặp nhiều trắc trở như vậy nhưng vẫn giấu, không cho cha mẹ biết. Chỉ có vợ của anh biết nên từ bi chăm sóc, phối hợp. Trải qua sáu bảy năm mà cha mẹ hoàn toàn không biết, bạn bè cũng không nhận ra. Anh nghĩ cha mẹ tuổi đã cao, lại đang sống ở Đài Loan, không nên để ông cụ bà cụ phải lo lắng phiền não về bệnh tình của mình.

Từ bi, phước vô lượng. Trì giới, vui vô cùng. Phóng sinh là cứu lấy sinh mệnh của mình.

Tôi nhận ra ai có tâm từ bi thì người đó có phước báu đặc biệt. *Nói phóng sinh là khai phóng khiến lòng từ bi phát sinh.* Anh thà bỏ học vị mà mọi người đeo đuổi để phóng sinh cho những con chuột thí nghiệm. Anh vốn vô sở cầu, chỉ vì không đành lòng trước nỗi khổ chúng sinh, lại tôn trọng giới luật của đức Phật nên không sát sinh. Anh trong tình trạng bệnh nặng, lẽ ra phải chết, nhưng vẫn rất cảm kích nói với tôi rằng: *“Tôi thực sự gặp phải cao nhân rồi!”*. Quả thực có người xuất hiện để cứu anh. Đó là vị dùng phương pháp trị liệu nhẹ nhàng không gây đau đớn hay phản ứng phụ giúp anh phục hồi sức khỏe, tìm lại mạng sống. Anh lúc trước trong tình trạng *“thà trì giới mà chết”*, kết quả thành ra *“không chết cũng không khổ”*. Anh hiện nay còn có thể đến các nơi trên thế giới để diễn giảng học thuật, sắc mặt cũng hồng hào trở lại.

Tôi có một người bạn bác sĩ chuyên khoa về huyết dịch, vốn học chung trường trước tôi mấy khóa. Khi biết về quá trình bệnh trạng của anh, người bạn bác sĩ này rất lấy làm kinh ngạc vì nhiều người mắc bệnh sau anh đã lìa đời. Nhưng huyết cầu của anh nhờ sức từ bi gia trì của Phật, một huyết cầu phát huy công năng của mười huyết cầu! Anh thể hội được sự diệu dụng bất khả tư nghì của Phật pháp, càng chuyên tâm học Phật. Anh bạn này của tôi có tâm từ bi, có phước báu đặc biệt. Bạn gái của anh cũng không như những người khác thay vì bỏ rơi anh, lại còn vui vẻ kết hôn và chăm sóc anh. Hai người mỗi ngày đều sống hạnh phúc, tươi cười, cùng nhau tu học.

Một câu chuyện niệm Phật lý thú, không thể nghĩ bàn.

Lại còn có câu chuyện lý thú, không thể nghĩ bàn. Vợ chồng anh bạn tôi thường tổ chức các khóa niệm Phật cùng tu chung với các Hoa kiều và du học sinh ở Mỹ. Một hôm mùa Đông, mọi người hẹn nhau ở nhà anh dự khóa niệm Phật bảy ngày. Bạn bè khắp nơi tụ họp. Có người lái xe đến từ xa cách đó đến ba giờ trong thời tiết tuyết lạnh trắng xóa. Không ngờ mẹ của anh ở Đài Loan bỗng nhiên nói muốn sang Mỹ. Vì bà cụ trước giờ phản đối việc học Phật, niệm Phật, nên vợ chồng anh biết bà cụ sẽ không vui, nếu ra mặt phản đối mạnh mẽ, lại ảnh hưởng đến những người có nhiệt tâm từ xa đến tham dự niệm Phật. Nên hai vợ chồng mới bàn nhau nhờ người em trai chăm sóc trước cho bà cụ ít ngày. Em trai của anh cũng du học ở Mỹ. Vợ chồng anh thành tâm cầu Phật gia hộ, giúp cho cả hai bên đều hoan hỷ, Phật sự được thành công không bị trở ngại. Mẹ của anh vừa đến, người em trai rước bà cụ về nhà mình ở trước ít hôm, tạm thời chưa đưa qua nhà anh mình. Bà cụ lấy làm lạ, khăng khăng bảo: *“Tao cứ qua nhà nó xem sao!”*. Sau đó quả nhiên bà đi qua thật. Nhà hai anh em cách nhau không xa, đi bộ chỉ vài phút là đến. Bà trước đó cũng thường đi qua, biết đường rất rõ. Nhưng hôm đó thật lạ. Bà đi mấy tiếng đồng hồ mà cũng không tìm ra được nhà! Không ngờ bà đi sao lại gặp một công viên đẹp, mới ở đó chơi rất vui vẻ. Sau đó bà lại đi bộ về nhà người em nghỉ ngơi. Bà nghĩ thầm: *“Lạ thật, sao lại tìm không ra nhà?”*. Bà không cam

tâm, quyết định ngày mai một mình lại đi kiếm. Nhưng cũng thật lạ. Bà lại tìm không ra, chỉ gặp được công viên và ở đó chơi. Mãi đến khóa niệm Phật của họ kết thúc, bà cụ mới tìm được nhà của anh. Khi bà cụ tìm được càng cảm thấy kỳ lạ. Bà nghĩ: “*Rõ ràng là gần lắm, ngay tại chỗ này, tại sao lúc trước mình đến tìm mỗi ngày lại không ra? Chẳng qua, mỗi ngày ra công viên chơi cũng rất vui!*”.

Mọi người qua chuyện này cảm thấy sức Phật thực không thể nghĩ bàn. Mọi người cùng nhau hợp lại niệm Phật, Bồ tát hộ pháp đồng gia hộ, sắp xếp đầu vào đó rất tốt đẹp.

Chỉ lo gieo duyên, không cần lo người nhà không chịu học Phật.

Mẹ của anh lúc bình thời tuy phản đối niệm Phật, nhưng thường nghe vợ chồng anh nói A Di Đà Phật riết rồi quen tai. Một hôm gặp động đất, bà ở nhà một mình nên rất sợ, nên luôn miệng A Di Đà Phật, A Di Đà Phật. Vì vậy chúng ta có thể hiểu, có người hiện giờ không chịu niệm Phật, nhưng chỉ cần nghe qua câu A Di Đà Phật, thì cũng như gieo hạt giống Phật vào trong tâm, nó bền chắc như kim cương, mãi nằm ở đó. Chỉ cần khi thời tiết nhân duyên chín mùi, thì hạt giống này sẽ nảy nở, ra hoa kết quả. Chỉ cần nghe qua A Di Đà Phật, lúc nguy hiểm là có thể khởi tác dụng, niệm ra được. Hiện nay, bà cụ mẹ của anh đã từ từ tin Phật, học Phật. Nhân duyên sẽ thay đổi, cho nên các bạn không cần phải lo người nhà không chịu học Phật, mà bất mãn, tranh cãi với họ. Nếu như vậy mình đã không hợp với Phật pháp rồi. Chỉ cần chúng ta thành tâm không thoái chuyển, người nhà cũng lần lần được cảm hóa, cảm ứng. Phật và Bồ tát chẳng phải cũng đã kiên nhẫn đợi chúng ta cả ngàn năm, vạn năm, cho đến vô số kiếp rồi hay sao? Bản thân chúng ta cũng vậy, cứ dần dà không chịu giác ngộ. Chúng ta phải thức tỉnh trước, mới có thể đánh thức kẻ khác!

Ba lạ: cảm ân Phật, ân cha mẹ, thầy tổ, và cảm ân Liên xã.

Người bạn này còn có một việc mà khiến tôi vô cùng cảm động. Khi anh còn học trường đại học Trung Hưng ở Đài Loan, vì được nghe lão cư sĩ Lý Bình Nam giảng kinh, nên thường đến Liên xã ở Đài Trung tụng kinh niệm Phật sớm tối. Lúc đó anh có phát một lời nguyện: Chỉ cần anh còn ở Đài Trung, là mỗi ngày nhất định đến Liên xã lễ ba lạ, để cảm ân Phật, cảm ân cha mẹ, cảm ân sư trưởng, cảm ân mỗi vị thầy và các huynh đệ ở Liên xã. Sau khi phát nguyện, quả nhiên dù bận như thế nào, hoặc khi có việc lên Đài Bắc về Đài Trung đã mười một, mười hai giờ khuya, cửa Liên Xã đã đóng, anh vẫn nhất định đến lễ, dù là đứng ngoài cửa lễ vào, chưa từng có một ngày gián đoạn.

Nửa đêm về nước, không quên nguyện xưa.

Ngày mà anh từ Mỹ trở về nước, người nhà ra phi trường Đào Viên đón, anh lái xe chở mọi người về quê ở Đài Nam, khi đi ngang qua Đài Trung đã mười một giờ đêm, anh bỗng cho xe rẽ vào thành phố Đài Trung. Người nhà hỏi anh định làm gì. Anh im lặng không đáp, chỉ lặng lẽ lái xe đến Liên xã, rồi xuống xe bước đến trước cửa, theo lời nguyện xưa cung kính đánh lễ ba lạy, mới lên xe tiếp tục lái về quê.

Thệ nguyện an ủi tất cả bệnh nhân ung thư, khiến hết sợ hãi, sinh được tín tâm.

Sau khi mắc bệnh, anh phát ra lời nguyện: *Nguyện an ủi tất cả bệnh nhân bệnh ung thư máu khiến không còn sợ hãi, phát khởi lòng tin.* Tôi tin rằng lời nguyện này của anh nhất định có thể đạt thành một cách viên mãn. Bởi vì Phật và Bồ tát xưa nay không bao giờ phụ lòng một người có tâm chí thành tha thiết.

Tiền bạc nhiều bao nhiêu, học vị cao bao nhiêu, cũng không mua được mạng sống trong một phút.

Khi mạng sống của chúng ta kết thúc, cho dù tiền bạc có nhiều bao nhiêu, học vị có cao bao nhiêu, cũng không cách nào mua được một phút sinh mệnh. Sinh mệnh đáng quý như vậy, cho dù là một con trùng nhỏ, chúng ta cũng không cách nào khiến nó đã chết rồi sống lại. Cho nên khi nó còn sống, phải biết trân quý nó, khiến nó tự do an lạc. Lúc bình thường dùng rất ít tiền bạc là có thể tránh được sự sợ hãi của loài vật khi bị giết, đem lại cho nó sự sống, sao ta lại không chịu làm? Khi chúng ta đối diện trước cái chết, hoặc bỗng nhiên mạng sống của mình bị thao túng trong tay kẻ khác, thì chúng ta sẽ thể nhận được tâm trạng khát vọng được phóng sinh như thế nào.

*Nhỏ bạn học toán lý hóa
Bằng cấp, cho người hâm mộ.
Lớn bạn làm ăn giao tiếp
Già bệnh, chưa từng tỉnh ngộ.*

*Bạn đến khi mình sắp chết
Ngoài Phật, ai người cứu độ?*

Thế hội mùi vị chờ bị giết, và tâm trạng mong được phóng sinh.

Có một vị họ Hứa phục vụ ở trường Trung học Đông Sơn. Ông ở trong túc xá của trường, ban đêm bị ăn cướp lẻn vào, bắt ông trói lại và bịt kín mắt. Trong bóng tối, ông ta nghe bọn cướp bàn nhau định giết mình, vì ông đã trông thấy mặt bọn chúng, e rằng sẽ gây bất lợi cho họ sau này. Bọn cướp tay cầm hung khí, vị họ Hứa lại bị trói gô. Ông thuật lại việc đó như sau: Tuy chỉ có ba tiếng rưỡi đồng hồ, mà đối với ông như một đêm dài dằng dặc, dài nhất trong cuộc đời. Ông trải qua tâm trạng kinh sợ, rối loạn của con vật chờ đợi bị giết. May mắn sao, trong lúc hoảng hốt đó, ông chợt nhớ

đến đức Phật A Di Đà, nhờ đến thế giới Cực Lạc là nơi mình có thể sinh về. Do đó ông vội một lòng niệm Phật, cầu Phật tiếp dẫn vãng sinh. Nhưng ông ta niệm Phật một hồi lâu, bỗng cướp lại cuối cùng đổi ý không giết ông, rồi bỏ đi. Tâm trạng được phóng sinh khi đối diện trước cái chết thực sung sướng làm sao. Vị họ Hứa này từ đó hết sức đề xướng việc không sát sinh, làm việc phóng sinh. Ông cảm nhận một cách sâu sắc: giảm một phần nghiệp sát, là thêm một phần khí chất từ bi, an lành; cũng như công đức niệm Phật thực không thể nghĩ bàn, có thể khích lệ người phát tâm từ bi và thay đổi nhân quả xấu ác cả hai bên.

Giả như vì danh lợi phá giới, đối diện cái chết, học vị hỏi có tác dụng gì?

Giả sử anh bạn học của tôi lúc đó vì muốn có được học vị thạc sĩ mà che lấp mất từ bi, phá giới giết chuột để làm thí nghiệm, e rằng sau đó sẽ không có được nhân duyên thù thắng được cứu chữa khỏi bệnh. Chúng ta thử suy nghĩ, nếu bệnh ung thư máu của anh phát triển giống như những bệnh nhân bình thường khác, đối diện trước cái chết, học vị cao học, tiến sĩ của anh, hỏi có tác dụng gì?

*Không nỡ chúng sinh khổ
Không nỡ Thánh giáo suy
Do nhân duyên như vậy
Phát khởi tâm đại bi.*

Giả sử anh bạn học của tôi lúc đó vì muốn có được học vị thạc sĩ mà che lấp mất từ bi, phá giới giết chuột để làm thí nghiệm, e rằng sau đó sẽ không có được nhân duyên thù thắng được cứu chữa khỏi bệnh. Chúng ta thử suy nghĩ, nếu bệnh ung thư máu của anh phát triển giống như những bệnh nhân bình thường khác, đối diện trước cái chết, học vị cao học, tiến sĩ của anh, hỏi có tác dụng gì?

*Không nỡ chúng sinh khổ
Không nỡ Thánh giáo suy
Do nhân duyên như vậy
Phát khởi tâm đại bi.*

Sức mạnh của tâm hoan hỉ.

Tôi từng gặp qua một bệnh nhân ung thư, chỉ là một bé gái học sinh Trung học cấp II. Em sinh ra không bao lâu liền bị phát hiện mắc bệnh ung thư. Ung thư của em ở vùng não và tủy sống. Thuở bé em đã trị liệu qua, mãi đến học trung học cấp II lại tái phát. Em trở lại bệnh viện, điều trị một giai đoạn, tóc trên đầu rụng sạch, bạch huyết cầu xuống còn rất thấp, đến nỗi phải nằm viện theo dõi và cách ly với mọi người. Lúc nào em cũng phải mang khẩu trang để tránh nhiễm bệnh. Đó là lúc em gần sắp tốt nghiệp cấp II. Em tha thiết muốn đi dự lễ tốt nghiệp. Nhưng vị bác sĩ điều trị cho em

lại không đồng ý, vì thấy bệnh tình có thể nguy hiểm đến tính mạng bất cứ lúc nào. Ông không muốn vì việc tốt nghiệp mà em phải làm một việc quá mạo hiểm như vậy.

Tiếng lòng của em bé.

Hôm đó lúc tôi đến thăm, em đang ngồi trên giường mà rơi nước mắt, hết sức thất vọng. Em nói với tôi, em sống mà không biết phải làm gì, mỗi ngày nằm không trong phòng bệnh để chích thuốc, truyền dịch, thực sống chẳng bằng chết. Mẹ của em cũng không biết làm sao để an ủi. Em bé còn nhỏ như vậy, mà phải chịu sự giày vò khổ sở, trông thấy khiến tôi xót xa trong lòng.

Nằm viện chưa chắc khỏi chết. Người ta nên sống quang minh, hoan hỉ và có ý nghĩa.

Tôi cho rằng người ta sống phải có ánh sáng, có hy vọng, thì việc chịu khổ để trị liệu như vậy mới có ý nghĩa, cũng như có cơ hội bình phục. Thực ra, bất cứ vị bác sĩ nào cũng không thể bảo đảm bắt bệnh nhân nằm mãi trong bệnh viện là có thể tránh được cái chết. Cho nên tôi mới bảo với em: *“Chúng ta cùng nhau niệm Phật, cầu Phật gia hộ cho em. Tôi ký giấy cho em tạm xuất viện để tham dự lễ tốt nghiệp.”* Em nghe xong mở to mắt nhìn tôi, rất vui mừng hỏi: *“Thưa bác sĩ, có thực không?”* Tôi đáp: *“Đương nhiên là thực rồi. Em hãy cố gắng niệm đức Phật A Di Đà là được.”*

Trị thân trước hết phải trị tâm.

Sau khi tôi hứa với em, liền lên gọi điện thoại cho cô giáo chủ nhiệm lớp em ở trường. Tôi nói với cô: *“Em bé này rất ngoan. Em luôn tha thiết muốn đến trường học, nhưng vì bệnh mãi không sao đi được. Em hiện giờ rất muốn dự lễ tốt nghiệp, nhưng bệnh tình hết sức nguy hiểm. Có rất nhiều học sinh khỏe mạnh mà không biết tự quý tiếc sức khỏe mình, không thích đi học. Nhưng em này trái lại dù bệnh tật hành hạ, chịu sự khổ sở của trị liệu, vẫn tha thiết đi học. Sự khổ sở này không phải những trẻ em bình thường khác có thể chịu nổi. Niềm hy vọng duy nhất của em là đi dự lễ tốt nghiệp, mong cô giáo giúp phát cho em một phần thưởng trong ngày lễ tốt nghiệp để khích lệ. Xin thầy cô, các bạn học, cũng như tất cả mọi người, cùng nhau khích lệ, giúp đỡ em vượt qua cửa ải này của nhân sinh. Nếu về phía trường học không có kinh phí sẵn cho phần thưởng này, tôi xin ra tiền để mua. Phần thưởng càng lớn càng tốt, để em được hạnh phúc một phen. Bởi vì đã lâu lắm rồi, em chưa từng được sung sướng bao giờ...”*

Thầy trò nhiệt thành khích lệ. Em bé khổ nạn, lần đầu tiên tươi cười trở lại.

Cô giáo của em rất từ bi, rất thương em, liền đồng ý với tôi, quyết bàn bạc với nhà trường phát cho em một phần thưởng lớn, để khích lệ, động viên. Cuối cùng, tôi

quả thực ký tên cho em tạm xuất viện, em cũng thực sự đi dự lễ tốt nghiệp, lại còn lãnh về một phần thưởng rất lớn. Em không biết việc tôi sắp đặt với cô giáo, cho nên cứ tươi cười luôn, vô cùng sung sướng thuật lại quang cảnh buổi lễ tốt nghiệp như thế nào. Đây là lần đầu tiên tôi thấy em cười. Tôi cùng vui chung với em, vui đến nỗi nước mắt chảy tràn!

Tâm hoan hỉ không thể nghĩ bàn. Huyết cầu mau chóng tăng lên.

Tôi phát hiện sức mạnh của tâm thật to lớn vô cùng. Sức mạnh của tâm hoan hỉ thực không thể nghĩ bàn. Ở trên tôi đã nói qua, lúc sung sướng hạnh phúc, cơ thể sẽ tiết ra chất hoá học, làm tăng cường sức miễn dịch, tăng trưởng số lượng và chất lượng tuyến hạch (lymph). Cho nên em bé dự lễ tốt nghiệp về, chẳng những không có nguy hiểm gì, lại sau đó vài ngày, số lượng huyết cầu của em tăng lên thấy rõ, đến mức bình thường có thể xuất viện về nhà. Em bảo với tôi, nếu em được khỏe trở về nhà, thì việc đầu tiên là đàn dương cầm cho tôi nghe. Tôi hỏi em: *“Em có biết dùng dương cầm để đàn A Di Đà Phật không? Vừa đệm đàn, vừa xưng danh hiệu Phật?”*.

Em vui vẻ hứa về nhà sẽ đàn thử. Tôi tuy không rảnh đến nhà em nghe đánh đàn dương cầm, nhưng tôi đã nghe được tiếng Phật vang vọng từ cõi lòng em qua nụ cười rộ nở trên môi...

Tôi chấp tay thắm cầu nguyện: *“Kính nguyện đức Phật A Di Đà, vị Phật của ánh sáng hoan hỉ, dẫn dắt tất cả chúng sinh, dùng tâm hoan hỉ vượt qua cửa ải của nhân sinh”*.

Bài Học Từ Hai Vị Ung Thư Ngực

Cùng một cảnh ngộ, nhưng không cùng tâm cảnh.

Trong thời gian tôi còn phục vụ trong khoa ung bướu, có hai phòng chẩn đoán bệnh số 1 và số 2 nằm sát vách nhau. Giữa hai gian phòng này có một cánh cửa ăn thông. Một hôm tôi khám cho một vị phụ nữ tuổi hơn năm mươi ở phòng chẩn đoán bệnh số 1. Cô rất buồn khổ, cứ sụt sùi, khóc lóc mãi. Vì lúc đó có một loại thuốc mà bảo hiểm sức khỏe không trả tiền, khiến cô cảm thấy áp lực nặng nề từ hai phía bệnh tật và kinh tế, nên không dẫn nổi phải bật khóc.

Cùng lúc đó ở phòng chẩn đoán bệnh số 2, có một vị mắc bệnh ung thư ngực chỉ hơn ba mươi tuổi đang chờ khám. Nghe người bệnh bên kia phòng khóc, liền đẩy cánh cửa ngăn ở giữa, đưa tay ra vẫy tôi, rồi móc hết số tiền có trong ví, đưa cho tôi bảo: *“Bác sĩ à, xin giúp tôi tặng số tiền này cho vị bệnh nhân bên đó”*. Cô nói với cặp mắt đỏ hoe: *“Đều cùng là người gặp nạn như nhau”*. Tôi nghe xong vô cùng cảm động, và cảm phục tinh thần Bồ tát của cô. Vì theo tôi được biết, hoàn cảnh của vị bệnh nhân trẻ tuổi này, thực ra còn khó khăn hơn cả vị kia. Đứa con còn trong tã đang đợi cô cho bú. Chồng cô đồng lương cũng chẳng khá gì, lại không có bảo hiểm sức khỏe. Cô từng

giải phẫu ở bệnh viện khác, có thể nói có bao nhiêu dành dụm từ trước đến giờ đều đã xài hết. Cho nên khi cô được bác sĩ ngoại khoa ở bệnh viện khác giới thiệu đến đây để trị liệu bằng phóng xạ, cô từng vì lý do kinh tế mà dự định buông xuôi mạng sống của mình.

Ra khỏi sự bi ai của chính mình, phát huy ánh sáng sinh mệnh.

Cô nói với tôi: Hôm cô ta đến bệnh viện này khám lần đầu tiên, vừa đúng đọc được một câu mà chúng tôi viết trên bảng: “*Giả sử ngày mai tận thế, đêm nay sen vẫn gieo trồng*”.

Đọc được câu trên cô như bừng tỉnh, khởi lòng can đảm, quyết tiếp tục sống, mới mượn tiền bên nhà mẹ để trị bệnh. Cô bảo: “*Mạng sống quả thực là vô thường, đầy dẫy những khảo nghiệm đau thương. Tôi tuy không có năng lực gì, nhưng dù sao cũng có tấm lòng, hy vọng đem hết sức mọn của mình ra giúp những người cùng cảnh ngộ, đang chịu khổ đau, có thể lia khổ được vui*”.

Tôi nghe lời nói này của cô, trong lòng vô cùng cảm động. Đồng là mắc bệnh ung thư ngực, có người vì mình mà buồn thương khóc lóc; có người bước ra vũng tối buồn thương của bản thân, để lau nước mắt cho người khác, phát huy ánh sáng của sinh mệnh!

Sống một ngày trồng sen một ngày, tự nhiên cả ao đều thơm ngát.

Chúng ta thử nghĩ, việc trị liệu bệnh ung thư phải trải qua bao nhiêu khổ ải. Nếu đem mạng sống mà mình đổi lấy trăm cay nghìn đắng, rồi buồn thương, khóc lóc, chẳng phải đáng tiếc lắm sao? Tại sao chúng ta không cùng nhau trồng sen thơm thanh tịnh? Nếu biết sống một ngày là trồng sen một ngày, tự nhiên đầy ao sẽ nở hoa thơm ngát.

Chúng ta tuy không có khả năng cống hiến lớn, nhưng dù một nụ cười cũng gọi là bố thí rồi! Nếu trong lòng có thể sinh khởi một niệm từ bi, thì cho dù tật bệnh, nghèo khó đối với chúng ta cũng không chướng ngại.

Chỉ cần một niệm từ bi khởi

Bệnh, nghèo cũng chẳng có hề chi.

Không để bị khổ vì mũi tên thứ hai.

Đức Phật đối với đệ tử như thầy giáo đối với học trò. Nhưng nội dung đức Phật dạy đệ tử không phải là những môn như toán học, lịch sử, mà là phương pháp làm người, xử thế. Cho nên chúng ta có thể xem đức Phật là vị thầy dạy cách làm người. Đức Phật vì khảo nghiệm đệ tử, nên cũng có lúc đưa ra một số đề mục ứng dụng, xem mức độ thâm hiểu đạo lý của đệ tử như thế nào. Một lần đức Phật hỏi các đệ tử: “*Người chưa hiểu Phật pháp sẽ gặp chuyện không vui hay đau khổ. Người hiểu Phật pháp cũng gặp*

chuyện không vui hay đau khổ. Vậy người không hiểu Phật pháp và người hiểu Phật pháp khác nhau chỗ nào?”.

Các đệ tử mới thưa với đức Phật: “Kính mong đức Thế Tôn hãy làm con mắt sáng, chỉ dạy cho chúng con”.

Đức Phật dạy: “Người chưa hiểu được Phật pháp, khi gặp phải cảnh ngộ khổ đau, giống như trúng một mũi tên. Sau khi trúng mũi tên này, vì chấp trước vào mũi tên, tâm họ càng trở nên mê hoặc, sợ hãi và đau khổ, giống như người đã trúng mũi tên thứ nhất, rồi lại trúng thêm mũi tên thứ hai, chỉ càng làm họ thêm đau khổ. Nhưng người hiểu Phật pháp, nếu gặp phải việc khổ đau, sẽ bình tĩnh quán sát khổ đau, để dứt trừ khổ đau. Như người sau khi trúng một mũi tên, không để cho trúng thêm mũi tên thứ hai, thậm chí có thể nhổ bỏ mũi tên thứ nhất.”

Đức Phật dạy chúng ta thân đã khổ, đừng để tâm cũng khổ. Đã khổ vì mũi tên thứ nhất, đừng khổ thêm vì mũi tên thứ hai!

Hưởng vui mà mê lầm, cũng như trúng thêm mũi tên thứ hai.

Về việc vui, đức Phật cũng dạy giống như vậy. Ví dụ có người trông thấy một đóa hoa đẹp, người hiểu Phật pháp cũng có đồng một cảm giác vui như người không hiểu Phật pháp, nhưng họ không mê lầm đánh mất chánh niệm. Nếu trong cái vui mà mình mê lầm đánh mất chánh niệm, thì đã trúng mũi tên thứ hai, đem lại đau khổ. Cho nên đức Phật dạy, người hiểu Phật pháp không nên khổ vì mũi tên thứ hai.

Học Phật, là học trí tuệ để xử lý khổ đau. Đừng trách móc, đừng tự tìm phiền não vì như vậy là trúng tên liên tiếp.

Chúng ta là người đang sống trong khổ đau, nên chín chắn thể nhận sự giáo hóa của đức Phật, học trí tuệ xử lý đau khổ của đức Phật. Ví dụ chúng ta bệnh nằm trên giường, nếu mỗi ngày cứ than van, oán trách mình sao bất hạnh mắc phải chứng nan y. Oán trách cổ họng đau đớn làm sao ăn cơm được đây? Oán trách mình sao phải chịu đựng đau khổ, xét thấy cả đời đâu có làm điều gì xấu, mà ông trời bắt mình phải chịu như vậy? Lo nghĩ đến con cái ở nhà không người chăm sóc, không biết phải làm cách nào? Lo lắng bệnh của mình có bình phục hay không? Cứ mãi phiền não, lo lắng như vậy, nên ban ngày ăn cơm không trôi, ban đêm lại thao thức không ngủ, ngay cả nằm mơ cũng nhăn mày sâu khổ. Chúng ta thử nghĩ, mình như vậy hỏi có ích lợi gì?

Chúng ta mắc bệnh, đau đớn trên mặt thể xác giống như bị trúng một mũi tên thứ nhất. Giả như lại tự mình tìm phiền não, hết lo cái này, lại lo cái kia, hết oán điều này, lại trách điều nọ, thì khác nào lại tiếp tục trúng thêm mũi tên thứ hai, thứ ba, cho đến trúng liên tiếp nhiều mũi tên khác nữa, chỉ càng làm chúng ta đau khổ thêm mà thôi. Thân tâm vì thế càng hỗn loạn, khiến chúng ta mất đi trí tuệ và ánh sáng sẵn có, không cách nào giải quyết được vấn đề.

Cách vi diệu nhất để nhớ tên: Niệm A Di Đà Phật.

Cho nên là những người đau khổ, tốt nhất chúng ta có thể học theo lời Phật dạy, khiến tâm mình bình tĩnh, không để bị trúng thêm mũi tên thứ hai. Muốn tâm của mình được bình tĩnh, cách tốt nhất là niệm Phật. Niệm A Di Đà Phật. Chúng ta không luận là gặp phải bất cứ sự đau khổ, hay sung sướng như thế nào, cũng đều phải tập niệm A Di Đà Phật. Đây là phương pháp đơn giản lại mau chóng giúp chúng ta bình tĩnh trở lại. Chúng ta trong lòng quán tưởng ánh sáng của Phật chan hòa, tràn đầy khắp thân tâm của mình. Một khi chúng ta không bị sự đau khổ bởi mũi tên thứ hai, thì sự đau khổ của mũi tên thứ nhất cũng mau chóng biến mất. Niệm A Di Đà Phật là phương pháp tốt nhất để nhớ những mũi tên độc này.

Niệm Phật cõi lòng thật thanh thản

Từ bi tỏa rạng khắp thế gian

Oán thân bình đẳng chung hoan hỉ

Cực Lạc là đây, chẳng nghĩ bàn!

Người Anh Hùng Chiến Thắng Ung Thư Gan.

Một bệnh nhân xuất huyết nghiêm trọng, thở và ăn qua đường ống dây, mà chưa từng nhăn mày.

Việc này xảy ra khi tôi còn là bác sĩ nội khoa trong bệnh viện. Vào một buổi tối, đúng vào ca trực của tôi, có một phụ nữ tuổi hơn năm mươi, vì đường ruột xuất huyết nên nhập viện. Lúc đó theo lệ thường trị liệu, chúng tôi cho ống dây qua đường mũi vào dạ dày bệnh nhân, đổ nước đá vào để cầm máu, rồi quan sát xem còn tiếp tục xuất huyết nữa không. Ai là người chịu qua cảnh xuyên ống dây vào mũi đến dạ dày đều biết mùi vị đó không dễ chịu chút nào. Nhưng khi tôi giúp cô xuyên ống dây qua mũi, tôi phát hiện vị này vô cùng bình tĩnh. Cô không có phản ứng khẩn trương lo sợ, hay kháng cự, ói mửa, thậm chí còn nín tay bác sĩ như những người khác. Cô bình tĩnh thậm chí đến mức không chau mày một chút, thực khiến tôi vô cùng khâm phục.

Nằm trên xe đẩy bên lề đi, vẫn hoan hỉ, tinh tấn như giữa thiền môn thanh tịnh.

Sau đó tôi khám sức khỏe cho cô, phát hiện phần gan bên phải sưng to, lại rất cứng, nên chuẩn bị hôm sau khám kỹ thêm. Lúc đó tôi thấy trên cánh tay cô có dấu sẹo đốt cứng dường khi thọ giới, mới biết được cô là một Phật tử thuần thành và tu hành tinh tấn. Tối hôm đó vì hết phòng, cô phải tạm thời ngủ trên xe đẩy nằm ngoài hành lang. Đây là bệnh viện tổng hợp, do đó bệnh nhân rất đông, phòng bệnh thường xuyên không đủ, nên việc bệnh nhân ngủ trên xe đẩy nơi hành lang không phải là chuyện hiếm. Thường người bệnh gặp phải trường hợp này, nếu không phiền hà vì người đi qua lại ồn ào, cũng than phiền không có màn che, hay đi nhà vệ sinh bất tiện.

Nói tóm lại, nếu có ai phải nằm ở hành lang, là tôi luôn nghe những lời phiền trách không bao giờ hết.

Nhưng vị bệnh nhân nữ này lại vượt ra ngoài sức nghĩ tưởng của tôi. Tối hôm đó, công việc hết sức bận rộn, tôi hết chạy lo bên này, lại chạy lo cấp cứu bên kia, mãi tới năm giờ sáng mới tạm ổn. Khi tôi đi ngang qua chỗ cô đang nằm trên xe đẩy nơi hành lang, cô chấp tay nói: *“A Di Đà Phật, thưa bác sĩ. Nơi này của các vị không khí rất tốt, hơn bốn giờ sáng tôi đã tụng xong thời kinh sáng!”*.

Tôi lúc đó cảm động đến rơi nước mắt! Một người bệnh nặng trầm trọng, với ống dây xuyên qua mũi vào dạ dày, nằm trên hành lang bệnh viện suốt đêm, mà vẫn hoan hỉ, biết ơn, tinh tấn tu tập đúng thời khóa! Gặp người khác như cô chắc đã khổ sở, than trách lắm rồi. Nhưng cô vẫn hoan hỉ niệm Phật. Thực là đáng kính phục.

Đối diện bệnh ung thư gan, vẫn từ bi, tự tại.

Nhưng việc tôi sắp kể ra đây về cô lại còn đáng khâm phục hơn nhiều. Kết quả siêu âm hôm sau cho biết, gan của cô có một khối u. Khi làm sinh thiết mới xác định là ung thư gan. Bởi vì cô không cảm thấy đau, nên mới không phát hiện. Lúc đó tôi nghĩ cô là một người hiểu Phật pháp, lại có công phu tu hành, nên mới định nói thực bệnh tình cho cô hay. Song thực ra tôi cũng lo rằng, giả như cô nghĩ quẩn, chịu đựng không nổi, thì biết làm sao đây? Bởi vì việc sống chết không phải là điều đơn giản. Nhưng suy nghĩ tới lui, cho rằng một người học Phật chân chánh cần phải đối diện với thực tế, cô cần biết để có sự chuẩn bị tâm lý, như vậy sẽ tốt hơn, nên cuối cùng tôi đã cho cô biết. Không ngờ cô rất thản nhiên, trả lời tôi như đã chuẩn bị sẵn: *“Tôi chỉ cần sống một ngày là làm một ít việc cho chúng sinh. Nếu ngày đó đến, tôi sẵn sàng ra đi. Cả đời tôi chỉ đợi một ngày này. Ngày Đức Phật A Di Đà đến tiếp dẫn tôi!”*

Nghe xong câu nói này, tôi cảm động không thốt ra lời, trong lòng thầm hổ thẹn. Tôi xét lại chính mình, không biết mình có được tấm lòng vĩ đại và thái độ thanh thản, tự tại như cô không? Theo cái nhìn của tôi, tuy cô không có tiền, không có thế lực, không có tiếng tăm, không có địa vị, chỉ biết âm thầm cố gắng hiến bản thân, nhưng cô thực đáng tôn kính biết bao. Lòng kính ngưỡng của tôi đối với cô, như kính ngưỡng một vị Bồ tát!

Lễ Phật bình thường, nhiệt thành phục vụ.

Lúc đó một vị giáo sư bác sĩ trường Đại học Đà Bắc làm một cuộc tiểu phẫu cho cô, chuẩn bị cột lại mạch máu ở khối u trong gan. Nhưng vì mạch máu của cô quá cong vẹo, cho nên lần phẫu thuật đó thất bại. Cô xuất viện về nhà. Bác sĩ cho người nhà biết cô sống không bao lâu. Máy tháng đầu tôi thường xuyên liên lạc với cô, biết rằng cô vẫn tham dự lễ Phật và làm việc từ thiện bình thường. Một thời gian sau, tôi không còn liên lạc với cô nữa. Một là vì công việc bận rộn, hai là vì mỗi lần định gọi điện thăm cô, trong lòng tôi luôn có một cảm giác giác bụi ngùi khó tả. Tuy biết rằng nếu

cô không còn có mặt trên cuộc đời này, thì cô đã ở bên đức Phật A Di Đà để nghe pháp, tu hành, sau này lợi ích cho chúng sinh, nhưng tôi vẫn luôn nuối tiếc cô. Tôi tiếc vì thế giới khổ đau của chúng ta thực sự đang cần những con người như cô để làm gương, để giúp đỡ.

Quên mình vì người, thân thể trái lại càng khỏe mạnh vượt quá bình thường.

Thời gian thấm thoát trôi qua, đã hơn nhiều tháng so với thời gian mà bác sĩ cho biết theo thống kê y học bệnh ung thư nghiêm trọng như cô phải chấm dứt sinh mệnh. Một hôm tôi đến ngôi chùa mà cô vẫn thường xuyên đi lễ, để hỏi thăm một vị thầy trong đó về tình trạng sức khỏe của cô. Thú thực, lúc đó tâm trạng tôi rất lo lắng, hồi hộp, vì e rằng phải nghe một tin xấu phũ phàng. Nhưng không ngờ, tôi được cho biết rằng, sức khỏe của cô rất tốt, vẫn thường giúp đỡ người khác học Phật, và phục vụ việc chăm sóc, an ủi cho những người già cả cô độc, hay tật nguyền, đau bệnh! Tôi nghe xong, ngẩng đầu lên, trông thấy tôn tượng đức Phật trong đại điện, bỗng nhiên tỉnh ngộ. Tỉnh ngộ tỉnh thân quên mình vì người của chư Phật, Bồ tát. Ánh mắt đức Phật nhìn tôi như mỉm cười, lại dường như nước mắt lưng tròng.

Không nên lo lắng còn sống được bao lâu. Chỉ cần sống được bao lâu, sống xứng đáng bấy lâu.

Lúc đó, trong lòng tôi vô cùng cảm động. Bạn nghĩ xem, có biết bao nhiêu người bệnh, mỗi ngày đều hoảng hốt, lo lắng không biết mình sẽ sống được bao lâu. Nhưng theo tôi thấy, vấn đề không phải là sống được bao lâu, mà là sống như thế nào, có xứng đáng hay không, có ý nghĩa hay không. Nhiều người chỉ nghĩ cho riêng mình, không biết quan tâm đến người khác, cũng không biết trân trọng sinh mệnh hữu hạn của mình để cống hiến, để phục vụ, mà chỉ suy nghĩ những điều tiêu cực. Cuộc sống như vậy, dù sống một trăm năm, sống hai trăm năm, cũng là uổng phí vô ích. Vì như vậy, sống một ngày là phiền não một ngày, khổ đau một ngày, thậm chí sống một ngày lại phiền não, khổ đau đến trăm ngày! Vậy sống càng lâu, phiền não khổ đau càng nhiều. Như phải ăn một bát cơm khó ăn, nuốt không vô, mà lại không ăn không được. Bát cơm đó càng lớn chừng nào, ta lại càng phiền não, khổ đau chừng nấy.

Tôi cho rằng người như vậy, phần lớn không phải chết vì bệnh, mà chết vì sợ bệnh, chết vì phiền não về bệnh!

Người như cô, Phật và Bồ tát đã sớm sắp xếp đầu vào đấy cả rồi.

Tôi cũng thường khi gặp phải những con người vĩ đại như vị phụ nữ này. Họ không lo lắng cho mình, chỉ nghĩ đến người khác, phụng hiến cho lợi ích chúng sinh. Kết quả bản thân họ lại trở nên khỏe mạnh, tốt đẹp. Họ thực sự không cần phải lo lắng cho mình, vì những người như vậy, chư Phật và Bồ tát sớm đã sắp xếp đầu vào đấy cả rồi!

Những người này, dù khi mắc bệnh phải nằm viện, họ cũng có thể đem lại sự khích lệ khi mắc bệnh phải nằm viện, họ cũng có thể đem lại sự khích lệ, bài học lớn cho người khác. Thậm chí trong giai đoạn kết thúc sinh mệnh này, tinh thần vĩ đại này của cô vĩnh viễn sống mãi trong tâm tưởng của tôi, là vị thầy của tôi, là tấm gương sáng của tôi. Cho nên, cho dù là lúc nào, cho dù là khi nào, tôi cũng phải lưu truyền câu chuyện của cô, để hàng ngàn, hàng vạn người đang đau khổ như cô được biết: Dù là trong đau khổ, không nhất định phải chau mày than oán, chúng ta phải phấn phát tinh thần, phát huy ánh sáng của sinh mệnh, chúng ta không thể sống lãng phí đời sống này! Chúng ta có thể học tập vị phụ nữ này, tràn đầy đức tin, chỉ cần sống một ngày là vì chúng sinh làm một số việc. Đến ngày mà chúng ta phải trở về, đức Phật A Di Đà sẽ đến đón chúng ta!

Phụ lục 1:

Sức Khỏe Dựa Vào Chính Mình

Tác giả: Bác sĩ Lý Phong. Tốt nghiệp bác sĩ y khoa Đại học Quốc gia Đài Loan, Nghiên Cứu Sở Toronto Canada. Bác sĩ chuyên khoa bệnh viện Đại học Đài Bắc. Phó giáo sư khoa bệnh lý Học viện Y học Đại học Quốc gia Đài Loan.

Chung sống hòa bình với ung thư tuyến hạch bạch cầu là cuộc khiêu chiến lớn nhất trong đời này của tôi. Nhưng tôi cũng rất biết ơn nó, vì nhờ đó tôi đã học được rất nhiều và gạt hái không ít những kinh nghiệm quý báu đáng có. Điều quan trọng hơn, nó đã khiến tôi thể nghiệm được một điều: Sức khỏe cần phải dựa vào chính mình.

Tư tưởng không tốt, ảnh hưởng đến hiệu quả trị liệu.

Trước đây ba mươi năm, khi tôi còn theo học ở Sở Nghiên Cứu Toronto tại Canada, đang mừng chỉ còn một năm nữa là kết thúc khóa học, thì lại phát hiện rằng mình mắc bệnh ung thư. Ngày thứ hai sau kết quả phẫu thuật xác định bệnh ung thư, ông chủ hãng mà tôi đang làm đến thăm. Ban đầu ông nói vòng vo những lời khách sáo như rất đau lòng khi biết tôi mắc bệnh, cuối cùng ông bảo: “*Mình làm việc trong xã hội, cũng giống như một con đinh vít trong cỗ máy lớn. Chỉ cần trong đó có một con đinh vít nào ngừng làm việc, sẽ ảnh hưởng đến hiệu suất làm việc của cả bộ máy.*” Kế đó ông chỉ tôi bảo: “*Như cô, rõ ràng là phải nghỉ ngơi không thể làm việc trong một thời gian dài, cho nên, xin lỗi, mong cô lập tức từ chức cho!*” Rồi đến khi bạn trai cũng rõ ràng tỏ ra xa lánh tôi, tôi mới hiểu được, bản thân mình đã hoàn toàn bị cô lập. Tôi không những mất việc, bị xã hội bỏ rơi, bị người yêu ruồng bỏ, mà còn bị ngay cả sức khỏe của mình từ chối. Dường như giá trị sinh tồn của tôi hoàn toàn bị phủ nhận! Do đó tâm trạng của tôi xuống dốc cùng cực. Tôi đã nghĩ đến tự sát. Sau khi giải phẫu, cũng như

trải qua nhiều liệu trình điều trị phóng xạ, kết quả vẫn không thấy có gì khả quan. Hơn một năm qua rồi mà ung thư vẫn còn đó, sức khỏe trời sập, khi này khi khác.

Cuối cùng chỉ còn lại phương pháp trị liệu bằng hoá chất. Trị liệu bằng hóa chất lúc đó, nếu nhìn theo con mắt tiến bộ y học hiện nay thì còn rất thô sơ. Sau khi trị liệu một thời gian, huyết tiểu bản xuống rất thấp, nếu những phần trên thân thể không cẩn thận bị va chạm, thì chỗ đó sẽ bị bầm tím; còn bên trong xuất huyết quá nhiều, thì có nguy cơ mất mạng. Cho nên tôi mới bàn với bác sĩ chủ trị, xem có thể tạm ngưng việc trị liệu hay không? Nhưng bác sĩ lại không đồng ý. Trong tình cảnh “*Uống thuốc bị xuất huyết cũng chết, không uống thuốc bị bệnh cũng chết,*” là một bệnh nhân như tôi, quả thực không biết phải làm sao!

Sau khi đắn đo suy nghĩ, tôi quyết định làm một bệnh nhân phản nghịch, ngưng lại tất cả việc điều trị bằng hóa chất. Bây giờ nghĩ lại, chính sự phản nghịch thuở đó đã cứu sống được mình!

Quảng bỏ lọ thuốc, điều dưỡng thân tâm.

Mãi đến khi về nước, tôi mới được sống trong hoàn cảnh quen thuộc, không những tìm lại được sự ấm áp của tình bạn, lại còn may mắn tìm được việc làm. Những chuyển biến này, giúp cho tâm trạng tôi dần dần ổn định, từ tiêu cực trở thành tích cực. Ung thư tuy vẫn còn, nhưng lại học được làm cách nào để chung sống hòa bình với nó. Bệnh tuy không tái phát, nhưng so sức khỏe rất yếu, tác dụng phụ sau khi điều trị cứ xảy ra luôn luôn, hết nhập viện lại xuất viện, bụng tôi cũng trở thành ống thuốc với dung tích lớn!

Mãi đến mười mấy năm trước đây, vì bị sốt cao suốt hai tuần không hạ mới nhập viện ở bệnh viện Đại học Đà Loan. Sau nhiều lần kiểm tra sức khỏe và hội chẩn, bác sĩ tuyên bố tôi bị lao phổi ở mức độ thứ ba. Lúc đó tôi đương nhiên rất buồn khổ, nhưng cũng chỉ biết cam chịu trước số mệnh, theo toa bác sĩ uống thuốc.

Sau khi theo toa uống thuốc ba ngày, tôi lấy máu xét nghiệm, lại phát hiện vì uống thuốc kháng sinh chống vi trùng lao mà bị viêm gan do trúng độc. Do đó tôi tự nhiên làm trái lời khuyên của bác sĩ, ngưng uống thuốc. Từ đó, mỗi ngày nếu không ngủ, tôi lại ngồi tĩnh tọa. Một tháng sau, xét nghiệm lại tuyến phóng xạ ở ngực, thì thấy hạch lao ở phổi không còn nữa. Việc phát hiện này khiến tôi hiểu, hạch lao phổi tháng trước đúng là do chẩn đoán sai. Bởi vì hạch lao phổi không thể nào không uống thuốc mà trong vòng một tháng lại bình phục.

Điều này khiến tôi không ngừng suy nghĩ, trước đây mình uống thuốc oan uổng, bị tác dụng phụ, rước lấy một thân tật bệnh. Sau này không biết tôi phải chết vì bệnh ung thư, hay lại chết vì một căn bệnh nào khác do uống thuốc mà ra!

Lần nhập viện này cũng giúp tôi có quyết tâm từ đây không dựa vào thuốc men. Quả nhiên từ đó về sau, tôi không hề uống bất cứ một viên thuốc nào, kể cả vitamin.

Niềm tin: Sức khỏe dựa chính mình. Phương pháp: Tự mình soi xét lại.

Lần nhập viện này, tôi đã chứng kiến được mức hạn chế của Tây y và bắt đầu suy nghĩ kỹ về phương pháp trị liệu. Ngoài phương pháp trị liệu bằng thuốc men ra, tôi đã đọc không ít sách y học khác, cũng tìm hiểu, thậm chí thử qua không ít cách trị liệu dân gian, nhưng cuối cùng phát hiện phương pháp căn bản nhất là dựa vào chính mình! Dựa vào mình để điều chỉnh lại cho đúng những quan niệm sai lầm, cũng như thói quen sinh hoạt và ăn uống.

Trải qua sự cố gắng hơn mười mấy năm, tôi phát hiện cách suy nghĩ của mình là đúng đắn. Từ đó về sau, tôi không còn nhập viện nữa, gần đây ngay cảm mạo thông thường cũng ít khi xảy ra.

Điều chỉnh quan niệm lại cho đúng, thực ra chính là tự suy xét lại mình.

“Tôi đang bình thường như thế này, tại sao lại mắc bệnh ung thư?” Rất nhiều người khi nghe bác sĩ tuyên bố mình mắc bệnh, đã ngơ ngác như vô tội, và bảo như vậy. Họ hy vọng dùng phương thức bên ngoài để can thiệp, như mổ, cắt, dùng độc chất để giết, hay tiêu diệt những tế bào ung thư này. Nhưng chúng ta thử xét lại, bệnh tật có phải không có lý do gì, mà tự nhiên sinh ra không?

Trên đời tuyệt đối không có chuyện *“đang bình thường đột nhiên sinh ra bệnh.”* Lấy bệnh cảm làm ví dụ. Nếu bắt bệnh nhân phải tự suy xét lại mình, tìm thử nguyên nhân bệnh cảm từ đâu, có người sẽ bảo trước khi bệnh cảm từng thức đêm liên tiếp mấy hôm. Có người lại nói, gần đây mình mắc gió lạnh, hay mắc mưa. Có người lại bảo, vì áp lực công việc nặng nề, thường nhức đầu và mất ngủ. Thực ra, những hiện tượng như trên, đều là nguyên nhân đưa đến cảm mạo. Nói cách khác, nếu người bệnh có đủ sức cảnh giác và miễn cảm, tự nhiên sẽ làm được việc *“phòng bệnh hơn chữa bệnh.”*

Lấy kinh nghiệm bản thân tôi nói, lúc còn học ở Sở Nghiên Cứu Canada, sở dĩ bị ung thư là có nguyên nhân của nó. Trước hết, tôi vốn sợ lạnh, lại chọn đến Canada học, căn bản tôi đã trái với nguyên tắc sức khỏe. Kế nữa, vì vấn đề sinh kế, phải vừa học vừa làm, thường vì tiết kiệm ít tiền gửi về gia đình, bữa trưa chỉ ăn một cái bánh hamburger kẹp phô mai, đến tối mới nấu mì với rau đậu và cánh gà, cánh vịt đông lạnh bán ở siêu thị. Sau này tôi mới rõ, thì ra mình lâu ngày ăn vào những thứ có hại cho sức khỏe đáng sợ như vậy. Lại thêm ông chủ hãng là người Do Thái, đối với nhân viên nghiêm khắc vô cùng. Tất cả những áp lực đó đè nặng lên thân và tâm, mức độ tổn hại lâu ngày chày tháng như thế nào, có thể suy ra để biết.

Trong khoảng thời gian làm việc khẩn trương lại không có bạn bè, mỗi ngày lập đi lập lại việc đi làm, ra sở, đi học như vậy, tự nhiên tình hình sức khỏe ngày càng suy giảm. Cũng may, sau đó bệnh ung thư đã cứu tôi! Nó giúp tôi có đủ lý do để rời bỏ hoàn cảnh như vậy, tìm ra con đường sống cho mình.

Sinh bệnh, không phải là tế bào phản nghịch, mà là chính mình vì không biết đã đem áp lực cho tế bào.

Thực ra, thân thể mắc bệnh, không phải là do tế bào phản nghịch, làm trái lại mệnh lệnh của chủ nhân, mà vì chủ nhân cứ mãi đem áp lực cho tế bào, không biết rằng đã vượt quá giới hạn chịu đựng của nó. Tế bào chỉ còn cách là biến dạng. Sinh bệnh, chẳng qua là tiếng kêu cứu của tế bào sau khi phải chịu sự chèn ép, bất công.

Nếu chúng ta thay đổi quan niệm, thừa nhận sinh bệnh là trách nhiệm của mình, thì sẽ cố gắng phản tỉnh, khởi tâm hổ thẹn đối với hành vi không đúng trước đây, đồng thời đem tâm cảm ơn, hoan hỉ để làm cuộc thay đổi bản thân. Chúng ta phải hết lòng đối đãi tốt với tế bào trong thân, cố gắng không để chúng bị chèn ép. Nếu cần, chúng ta lại phối hợp với việc trị liệu thuốc men thích hợp. Như vậy, cho dù bệnh trạng đã đến mức tương đối nghiêm trọng, vẫn còn rất nhiều hy vọng bình phục.

Lại nữa, không phải chỉ là bệnh ung thư, mà bất cứ bệnh gì, dù đã trị lành, không có nghĩa là đã hoàn toàn hết hẳn. Nếu không khéo điều chỉnh lại quan niệm và cách sống, cách ăn uống, thì đều có nguy cơ mắc bệnh trở lại. Tôi từng nhìn qua kính hiển vi, thấy một vị mắc bệnh ung thư đã trị lành, hai mươi sáu năm qua không tái phát, mà tế bào ung thư ở mũi và cổ họng vẫn còn! Chẳng qua, tế bào ung thư bị những tế bào lành mạnh khác bao vây lại. Cho nên, việc cải thiện môi trường trong cơ thể, khiến tế bào ung thư không có điều kiện sinh trưởng, là công phu phải làm cả đời, không thể lười nhác.

Thay đổi thói quen ăn uống, cải thiện thể chất.

Điều chỉnh thói quen ăn uống là phương pháp trực tiếp và mau chóng nhất để cải thiện thể chất. Con người ta nói chung, dinh dưỡng từ miệng mà vào. Đây là nói, việc tạo ra năng lượng cho mỗi tế bào làm việc đều do ăn uống. Nhìn từ góc độ khác, chúng ta cũng có thể nói như sau: *Bạn chính là những thức ăn mà bạn ăn biến thành!* Cho nên, nếu trong thức ăn có nhiều chất có thể đưa đến bệnh ung thư, thì sau này làm sao tránh khỏi mắc bệnh ung thư? Những thức ăn chế biến sẵn, có thêm các chất hóa học để tạo mùi, tạo màu sắc, hay chống mốc, v.v..., là nguyên nhân khác khiến phẩm chất thức ăn thay đổi. Nó có nhiều chất đưa đến bệnh ung thư, nếu mình thường ăn, thì trước sau gì cũng mắc bệnh mà tự mình không biết!

Lượng ăn uống cũng ảnh hưởng đến dinh dưỡng. Ngày xưa lúc còn nghèo, ăn không đủ no, dinh dưỡng thiếu thốn, đương nhiên có ảnh hưởng đến thể chất. Hiện nay, kinh tế phát triển, mức sống giàu có, lại ăn quá nhiều, tạo thành dinh dưỡng không quân bình, cũng làm cho cơ quan tiêu hóa mệt mỏi, mới đưa đến nhiều loại bệnh mới, gọi là “bệnh văn minh”, như cao áp huyết, bệnh tim, bệnh béo phì, bệnh tiểu đường, khiến thể chất chịu ảnh hưởng. Trước tình hình đó, muốn thay đổi thói quen ăn uống, trên nguyên tắc là gìn giữ mức quân bình dinh dưỡng, không ăn những thức ăn có chất hóa học để tạo mùi, tạo màu sắc, hay chống mốc, ..., không ăn những thức ăn hư, không ăn các loại thịt, và nên ăn nhiều rau trái.

Năm loại ung thư cần phải ăn chay.

Lấy bản thân tôi làm điển hình. Khi tôi tập Yoga đến năm thứ năm, chỉ cần có bất cứ loại thịt nào vào miệng là cảm thấy muốn ói. Vì tôi không có bất cứ lý do tôn giáo nào để ăn chay, nên hiện tượng này khiến tôi hiểu rằng dạ dày và đường ruột của mình yêu cầu tôi đừng ăn những thứ đó nữa.

Mãi đến ngày nay, sau khi ăn chay đã mười mấy năm, nhìn thấy cơ thể mình nhờ ăn chay mà càng ngày càng khỏe mạnh, tôi mới cố gắng khuyên những bệnh nhân mắc bệnh ung thư dạ dày, ung thư ruột già, ung thư cổ tử cung, ung thư ngực, ung thư tuyến tiền liệt đổi qua ăn chay. Còn những bệnh nhân ung thư khác, thì có thể y theo nguyên tắc: *“Trước hết không ăn thịt bốn chân, từ từ không ăn thịt hai chân, cuối cùng không ăn thịt không chân!”* [Theo khoa học dinh dưỡng, thịt động vật bốn chân chỉ cho thịt đỏ, có hại hơn thịt trắng của động vật hai chân như gà, vịt. Còn thịt động vật không chân là chỉ cá, tốt hơn thịt gia cầm, nhưng rau trái vẫn là thức ăn tốt nhất cho dưỡng sinh. Cho nên, câu này có nghĩa: trước hết không ăn thịt đỏ, chỉ ăn thịt trắng, sau đó bỏ ăn thịt trắng, ăn cá, và cuối cùng hoàn toàn ăn chay. Dịch giả chú.]

Đây là cách sửa dần thói quen ăn thịt, theo nguyên tắc sức khỏe.

Còn như tại sao năm loại bệnh ung thư trên lại cần phải ăn chay? Vì ung thư cổ tử cung, ung thư ngực, và ung thư tuyến tiền liệt có liên quan mật thiết với kích thích tố (hormon) trong cơ thể. Thịt không những có nhiều kích thích tố, lại còn dễ dàng chuyển đổi thành kích thích tố, làm tăng các gene đưa đến ung thư. Thực ra, dạ dày vào bao tử cần bản chỉ cần ngũ cốc, rau trái là có thể đạt đến mục đích thay cũ đổi mới cho cơ thể. Nếu cứ ăn thịt, chỉ làm tăng thêm gánh nặng cho dạ dày và đường ruột, tích lũy ngày càng nhiều những đồ dơ có hại cho cơ thể mà thôi.

Ăn uống giống như dùng thuốc, trước phải tìm hiểu thể chất và tình trạng bệnh của mình.

Có người hỏi có phải ai cũng đều thích hợp với việc ăn uống những thức còn tươi sống chưa qua nấu nướng? Ăn chay có thể ăn hành tỏi không?

Theo kinh nghiệm của tôi, không phải ai cũng thích hợp với việc ăn toàn đồ sống. Lại nữa, nói một cách nghiêm khắc, thể chất của người Đông phương phần lớn đều không thích hợp với việc ăn sống hoàn toàn, mà cần phải phối hợp với việc ăn những ngũ cốc tự nhiên nấu chín. Nếu nhất định muốn ăn sống, tốt hết trước phải nhờ thầy thuốc Đông y bắt mạch, kiểm tra đánh giá tổng quát thể chất của ta ra sao, có thích hợp hay không. Còn như vấn đề ăn hành hay tỏi, thì đối với người tình trạng thân thể khỏe mạnh, tuyệt đối không cần ăn tỏi để giết vi khuẩn. Còn ăn hành thì sẽ ảnh hưởng đến việc tiết ra chất kích thích tố của thân thể, khiến trạng thái tâm lý thay đổi, đối với sức khỏe chưa chắc đã có lợi.

Ăn chay không cần sữa hay trứng, vẫn đầy đủ sức khỏe.

Lại có người hỏi: Ăn chay có cần phải uống sữa hay ăn trứng không?

Tôi cho rằng: Sữa bò là để nuôi bò con, mà không phải để nuôi con người. Còn như trứng, vốn là để nở ra gà con. Thực ra, một hạt gạo lúc đã đầy đủ dinh dưỡng như trứng gà. Thường ăn gạo lúc, cũng như ăn trứng vậy. Có lẽ có người cho rằng: Không uống sữa, không ăn trứng, không cách gì hấp thu đầy đủ chất can-xi. Thực ra, chất can-xi không nhất định phải hấp thu từ trứng hay sữa. Tất cả những loại rau cải có rễ, trên căn bản đều có chứa chất can-xi. Mặt khác, có người e rằng không đủ chất can-xi sẽ mắc bệnh loãng xương. Thực ra, vấn đề loãng xương không phải nghiêm trọng như mọi người tưởng tượng. Theo kết quả điều tra cho thấy, khu vực toàn cầu có tỉ lệ bệnh loãng xương cao nhất là Alaska, kế đó là Mỹ và Âu châu, còn Trung Quốc đại lục rất ít. Nguyên nhân ở đâu? Đây là do người dân ở Alaska ăn cá quanh năm, còn người dân Mỹ và châu Âu lại thường ăn thịt. Nói cách khác, ít ăn thịt, uống sữa bò và các loại trứng như người Trung Quốc ở Đại Lục thì lại không mắc chứng loãng xương. Chỉ cần vận động nhiều, thường ăn cơm gạo lúc, và bánh mì lúa mạch nguyên chất (whole wheat), thì tự nhiên có thể tránh được chứng bệnh này.

Vận động là biện pháp căn bản thay đổi thể chất.

Vận động là phương pháp căn bản làm thay đổi thể chất. Vì thân thể mỗi người vốn có sẵn năng lực đề kháng chất độc và ung thư bên ngoài xâm nhập vào. Có điều, nếu hoàn cảnh trong thân và điều kiện bên ngoài có quá nhiều yếu tố có hại, làm chướng ngại năng lực miễn dịch này, thì tật bệnh và ung thư mới xảy ra. Còn vận động sẽ làm gia tăng sự tuần hoàn của huyết dịch, đem nhiều dưỡng khí và chất dinh dưỡng hơn đến các tế bào trong cơ thể. Nói cách khác, vận động khiến cho tế bào tăng thêm hoạt lực. Do đó, sức miễn dịch trong thân cũng sẽ gia tăng.

Sau khi bệnh, tôi bắt đầu vận động bằng cách leo núi. Tôi nói leo núi, không phải thực sự leo lên núi cao, mà chỉ là đi dọc theo những con đường dốc núi có trồng trồng sản xuất. Nói thực ra, lúc đó tôi không thích leo núi lắm. Sở dĩ tôi đi bộ lên núi là do chồng tôi khuyến khích, thậm chí nài ép. Mỗi chủ nhật hằng tuần, anh ấy chuẩn bị sẵn túi đeo, thức ăn, bình nước, xong đâu đó mới kéo tôi đi. Đây là vì sức khỏe tôi quá yếu, leo núi như vậy là công việc rất cực nhọc đối với tôi. Sau này khi nhắc lại, anh ấy bảo giai đoạn đó tôi lúc nào cũng sợ leo núi, có mặt trời thì ngại nắng nóng, lúc trời mát lại ngại gió lạnh, còn trời mưa thì lại sợ ướt át! Thực ra, lúc đó thể chất tôi suy sụp hẳn sau quá trình điều trị, không thể so với người bình thường. Cho nên, nếu phơi nắng sẽ ngứa ngáy khó chịu; còn mắc mưa lại bị cảm cúm. Lại do máu huyết lưu thông không đều, tay chân tôi thường lạnh như băng. Người ta leo núi một hồi đã đổ mồ hôi, còn tôi phải leo cả nửa buổi mới cảm thấy nóng. Như vậy nếu gặp gió, thì càng cảm thấy lạnh, thực không sao chịu nổi.

Dù tôi leo núi không được đều đặn, nhưng theo thời gian tích lũy, sức khỏe tôi cũng chuyển biến tốt hơn. Việc ngứa ngáy khi gặp nắng không biết biến mất từ lúc nào. Mưa gió đối với tôi không còn là chướng ngại. Trải qua sự rèn luyện không ngừng, đến

nay bản lĩnh leo núi và đi bộ của tôi của tôi càng lúc càng tiến bộ. Lúc trước, chỉ đi một đoạn ngắn là rơi nước mắt, thậm chí về nằm bệnh liệt cả giường. Hiện nay, thể lực tôi đã tăng, mỗi ngày đi hai mươi bốn cây số là chuyện bình thường. Thậm chí tôi còn lập kỷ lục đi một ngày bốn mươi cây số. Vài năm trước, sau khi đã chuẩn bị trước trong hai năm, tôi đã leo lên đỉnh núi Ngọc sơn, một trong những đỉnh núi cao nhất ở miền Nam Đài Loan, để khảo nghiệm thể lực mình thế nào. Kết quả, tôi đã vượt qua được cuộc thử thách.

Hai năm trước đây, tôi đã thay đổi thời khóa biểu làm việc. Mỗi sáng tôi leo núi hai tiếng, hít thở không khí trong lành ban mai nơi thiên nhiên, sau đó mới về nhà tắm rửa đi làm. Hiện nay ai trông thấy cũng bảo tôi khỏe hơn trước nhiều. Nghe vậy, tôi bao giờ cũng trả lời: *“Mỗi ngày leo núi, năm sau còn khỏe hơn!”*.

Tế bào của bạn có vẻ mệt lắm rồi, hãy mau đi leo núi.

Trong phòng thí nghiệm, nếu cho dưỡng khí vào tế bào ung thư, thì nó sẽ không phát triển tốt. Còn nếu cho khí CO₂ thì nó sẽ phát triển mạnh. Điều này cho thấy, vì chúng ta làm cho hoàn cảnh bên trong cơ thể của mình thiếu dưỡng khí, nên tế bào mới bắt đầu biến thành tế bào ung thư để thích ứng hoàn cảnh. Còn nếu loại bỏ yếu tố này bằng cách bổ sung dưỡng khí, thực ra tế bào ung thư sẽ khôi phục bình thường.

Ba mươi năm nay, tôi khám cho không biết bao nhiêu bệnh nhân. Những ai nghe lời tôi khuyên đi leo núi, thậm chí có người mỗi ngày đều leo núi, thậm chí có người mỗi ngày đều leo núi, thì sức khỏe của họ đã cải thiện thấy rõ.

Hiện nay, mỗi khi thông qua kính hiển vi nếu thấy tế bào của bệnh nhân hay bạn bè có trạng thái thiếu dưỡng khí, tôi đều nhắc nhở: *“Tế bào bạn thiếu dưỡng khí, xem ra rất mệt, hãy mau đi leo núi”*.

Ngoài việc leo núi, đi bộ, chạy chậm ra, tôi cũng bỏ không ít thời gian tập Yoga, khí công và tọa thiền. Những tập luyện này, giai đoạn đầu không thấy có kết quả rõ rệt, nhưng thời gian lâu sau, sức khỏe và tinh thần có sự chuyển biến rất tốt. Chẳng qua, những người dạy Yoga nói chung hiện nay, nếu không bảo học viên *“cúi sát xuống một chút, gắng cong người một chút,”* thì cũng dạy với tốc độ rất nhanh. Thực ra, muốn tập Yoga tốt, yếu tố quan trọng nhất là thời gian vận động ấm người trước khi vào động tác phải chậm và đầy đủ. Ví dụ, tôi đã bỏ ra một giờ đồng hồ để tập thế nằm của Yoga, nhưng phải bỏ ra hai tiếng đồng hồ để vận động làm ấm người trước đó. Kết quả, sức khỏe càng lúc càng gia tăng và tinh thần cũng minh mẫn hơn lúc trước nhiều.

Mỗi ngày vận động bốn giờ, đổi lại phẩm chất cuộc sống.

Dường như mọi người đều biết vận động đối với sức khỏe rất quan trọng, nhưng trên thực tế ít ai chịu làm theo.

Tôi từ khi bắt đầu tập Yoga, leo núi, tọa thiền, mỗi ngày đều dành ra bốn giờ đồng hồ. Bốn giờ đồng hồ! Chắc có lẽ không ít người cảm thấy quá nhiều và khó làm theo.

Nhưng mỗi ngày vận động bốn giờ, đổi lại hai mươi giờ còn lại thư thái, an lạc; còn cả ngày không vận động, hai mươi bốn giờ đều uể oải, khó chịu, vậy bạn chọn cái nào?

Bốn chiêu giúp sống thêm hơn ba mươi năm.

Ngoài yếu tố sinh lý, muốn khắc phục ma bệnh còn phải điều chỉnh tâm lý. Cười, không giận hờn, nhìn mặt tốt của vấn đề, và buông thư là nguyên nhân lớn giúp tôi khắc phục bệnh tật đến nay đã hơn ba mươi năm.

Học cười là một bài học rất đặc biệt. Vì tôi biết, khi cười, nhất là khi cười to, thì các tế bào trên thân đều buông thư. Tế bào chỉ có thể trong trạng thái buông thư hoàn toàn mới có thể phát huy hết sức sống của nó, đủ để ứng phó với sự xâm phạm bên ngoài. Lúc mới học cười, thực ra không phải thực tâm muốn cười, mà tôi chỉ miễn cưỡng bạnh miệng ra cho có vẻ cười mà thôi. Nhưng lâu ngày, tâm lý tự nhiên dần dần phối hợp, thành ra cả ngày đều cười nói vui vẻ.

Sau khi mắc bệnh ung thư, cười là một bài tập mà tôi phải làm mỗi ngày. Có một lần, một bệnh nhân mặt mày ủ dột đến tìm tôi. Thấy bà ta lo buồn quá, tôi mới hỏi cô con gái cùng đến với bà: “Mẹ cháu có sợ nhột không?”. Cô bé đáp: “Sợ”. Do đó, tôi nói nhỏ với cháu: “Sau này khi mẹ đang nằm trên giường, cháu cù cho mẹ cháu cười nhé!”

Cô bé y lời, mỗi ngày cố gắng làm cho mẹ cười, lần lần bà ta không còn mặt mày ủ dột như trước nữa.

Giận hờn là người khác làm sai, mà mình tự trừng phạt lấy mình.

Học không giận hờn là một bài học rất khó. Tôi là người tính thẳng thắn, lại thích xen vào chuyện bất bình, thấy cái gì bất công, không hợp lý là nhảy vào can thiệp ngay. Từ khi hiểu được đạo lý: “*Giận hờn là người khác làm sai, mà mình tự trừng phạt lấy mình,*” tôi liền bắt đầu thực tập. Chẳng qua, tập khí lâu ngày khó đổi, phải trải qua bốn năm năm sau, mới thấy có chút thành công. Mới đầu, người khác khiêu khích, tôi liền phản ứng, sau đó lại hối hận. Sau này khi bị khiêu khích, thấy cơn giận sắp bộc phát, tôi liền tránh đi chỗ khác, từ từ điều chỉnh lại tâm lý của mình. Sau đó, lần lần tôi không còn cần phải tránh chỗ khác nữa, ngay tại chỗ vẫn có thể dần được cơn giận, tự nói thầm: “*Hắn thực đáng thương,*” để điều hòa lại tình cảm của mình. Hiện nay, dù gặp hoàn cảnh nào, tôi cũng có thể mỉm cười ứng phó.

Chúc mừng bệnh nhân bị ung thư.

Có thái độ lạc quan, nhìn vào mặt tốt của vấn đề, có ảnh hưởng rất lớn đối với hiệu quả trị liệu. Lúc tôi mới phát hiện mình mắc bệnh ung thư, vì bao nhiêu đau khổ phải gánh chịu, nên đối với nhân sinh, tương lai đều mất hết tín tâm, việc trị liệu do đó cũng không có hiệu quả. Thời gian sau đó, do nơi tìm lại được niềm tin, hy vọng nơi cuộc

sống và tương lai, dù không có trị liệu, sức khỏe vẫn từ từ khôi phục trở lại. Do đó, sau khi sức khỏe tôi đã tiến triển tốt, ngoài chuyên nghiệp của mình ra, việc tôi thích làm nhất là khích lệ bệnh nhân ung thư. Mỗi khi gặp những bệnh nhân sâu khổ, lúc nào cũng lo lắng dường như tận thế đến nơi, được người ta giới thiệu đến thăm, tôi đều giải thích tường tận cho họ những nghi vấn, cũng như giải tỏa mọi lo lắng bất an. Nhất là khi bản thân tôi chứng minh cho họ thấy, một tấm gương bệnh nhân khỏe mạnh, vui vẻ trước mặt họ, ai cũng dễ dàng khôi phục lại lòng tin. Do đó, một bệnh nhân lo lắng, ủ dột vào thăm, khi bước ra liền trở thành một người lạc quan, vui vẻ. Việc tôi làm, không phải là hiển lộ phép mầu. Thực ra, tôi chỉ giúp cho họ thấy được hy vọng, tăng thêm niềm tin, và chuyển hóa thái độ tiêu cực thành tích cực.

Thậm chí có bệnh nhân ung thư đến thăm, tôi còn bảo: *“Chúc mừng bạn có bệnh ung thư!”* Vừa nghe qua, họ liền sửng sốt, không hiểu tôi muốn nói cái gì. Tôi liền giải thích: *“Nếu như bạn không có ung thư, làm sao bạn biết thay đổi thói quen ăn uống? Làm sao biết bắt đầu vận động? Lại làm sao biết học cười? Lại nữa, từ nay cuộc sống của bạn sẽ mỗi ngày một tốt đẹp hơn, mỗi ngày một sống có phẩm chất và ý nghĩa hơn. Như vậy, không đáng chúc mừng hay sao?”*

Nghe vậy, người đó liền an tâm đối với bệnh của mình.

Đợi tâm lý của người bệnh ổn định, lúc sắp chia tay tôi lại nói: *“Chúc mừng cho bạn một lần nữa!”* Nghe vậy, người này lại ngỡ ngàng, tự hỏi: *“Mới chúc mừng đó, bây giờ lại chúc mừng nữa?”* Lúc này tôi mới bảo: *“Tôi đem kinh nghiệm đối kháng bệnh ung thư của mình trong suốt ba mươi năm chia sẻ lại cho bạn chỉ trong một chốc lát. Đây không phải là điều đáng chúc mừng hay sao?”*

Người ấy nghe xong, càng vui vẻ, trân trọng, ra về trong hoan hỉ, thỏa mãn.

Khéo dùng Pháp bảo sống thêm ba mươi năm.

Nếu nhìn mọi việc ở mặt tốt, thì việc gì cũng trở nên tốt đẹp. Trái lại, nếu chỉ nghĩ ở phương diện xấu, thì việc gì cũng thành ra khổ não. Như chồng tôi vì muốn tốt cho tôi, nên quyết định cắt đứt đường điện thoại nhà, để tôi khỏi phải đi làm về còn phải tiếp hàng loạt điện thoại. Điều này đối với tôi dường như có nhiều bất tiện. Nhưng nhìn từ góc độ khác, nếu có thể khéo dùng thời gian yên tĩnh để tập Yoga, vận động, tọa thiền, thì sẽ có lợi ích rất lớn cho sức khỏe. Lại nữa, nếu có chuyện gì quan trọng, hôm sau gọi đến văn phòng tôi vẫn được. Cần gì phải vướng mắc trong lòng?

Buông thư xem ra rất dễ, nhưng thực ra là điều khó khăn nhất, vì phải thực tập từ trong tâm của mình trước. Nếu tâm buông thư, thì tế bào trong thân mới thực sự buông lỏng. Nhưng muốn tâm buông thư, mình cần phải buông xả rất nhiều giá trị quan của thế gian, như danh, lợi, tình cảm v.v... Phương pháp của tôi là tập dọn sạch ngăn tủ trước. Những món đồ đã lâu không dùng liền đem cho. Quần áo và vật dụng khác cũng vậy. Thậm chí còn mở rộng đến giao tế xã hội. Do đó, đời sống trở nên giản dị, thuần phác; tâm hồn được thư thả, thông dong.

Năm xưa, bác sĩ tuyên bố tôi chỉ còn sống sáu tháng. Hiện nay, tôi cho rằng mình đã “kiếm thêm được ba mươi năm sinh mệnh.” Vì sao được như vậy? Pháp bảo bí mật đó là: cười, không giận hờn, nhìn mặt tốt của vấn đề, và học cách buông thư.

Sửa đổi càng nhiều, hồi phục sức khỏe càng mau.

Nhiều năm lại đây, tôi không những khám cho không ít bệnh nhân ung thư, mà một số còn trở thành bạn bè, cùng phấn đấu, khích lệ và chia sẻ kinh nghiệm với nhau để tiếp tục sống. Chúng tôi phát hiện, những bệnh nhân nào sống càng lâu và sống càng có phẩm chất luôn luôn là những người dũng cảm phản tỉnh và kiên trì sửa đổi lại cách sống của mình. *Sửa đổi càng nhiều, hồi phục càng mau*, đã trở thành nguyên tắc của chúng tôi.

Dinh dưỡng là thứ mà tế bào cần có để sống. Nhưng những thức ăn có thuốc trừ sâu và hóa chất cũng khiến tế bào bị trúng độc. Cho nên, chỉ có trở lại tự nhiên, mới có thể khiến tế bào khôi phục sức sống.

Lợi ích của vận động là giúp sự tuần hoàn của thân thể thông thuận, đem dinh dưỡng và dưỡng khí đến những nơi cần thiết, nhất là đối với các tế bào bệnh, lại càng cần thiết hơn. Nếu chọn một hay hai môn vận động mà mình ưa thích hay thích hợp, kiên trì tập luyện, sức khỏe nhất định sẽ tiến triển tốt.

Còn việc điều hòa tâm lý, cũng vô cùng quan trọng. Nên biết, tế bào trong thân nghe lời mình hay nghe lời ai? Đương nhiên là nghe lời mình. Thế thì, lúc mình ra lệnh cho tế bào đừng nên ra những mệnh lệnh có hại cho nó, như giận hờn, lo âu, tiêu cực,... Nếu tế bào không còn lo lắng bên ngoài, thì nó mới rảnh rang để lo việc bên trong, tức tăng sức đề kháng với tế bào ung thư. Đây là biện pháp giải quyết tế bào ung thư từ gốc.

Tự mình phản tỉnh cho đến thực hành, chỉ cần kiên trì sẽ thấy những việc trên không đến nỗi quá khó khăn. Lại nữa, chỉ cần tiếp tục thực hành, bất cứ bệnh gì, cho dù là ung thư cũng tự động thoái lui trước sức sống mãnh liệt của tế bào khỏe mạnh.

Mạng sống dài ngắn, chúng ta không cách nào xác định. Nhưng phẩm chất cuộc sống, chúng ta có thể cải thiện.

Phụ lục 2:

Ung thư giúp tôi sống càng lành mạnh

Tác giả: phó Giáo sư Tiến sĩ Tạ Thanh Giai, viện trưởng Viện Nghiên Cứu kiêm khoa trưởng khoa Quản Trị Thông Tin trường Đại Học Quốc Gia Đài Loan.

Pháp sư Đạo Chứng dặn dò tôi viết ra quá trình tâm lý của mình từ khi mắc bệnh ung thư, để khích lệ những người đồng cảnh ngộ. Tuy tự thấy kinh nghiệm của mình rất bình thường, nhưng cảm thấy từ khi bệnh đến nay, con đường trải qua rất là suôn sẻ, không có gì gọi là gian khổ, nên mới mạnh dạn nhận lời, viết ra bài này để chia sẻ cùng đại chúng.

Vô thường: Ai cũng có một quyển sổ, dở trang kế tiếp sẽ là gì? Không ai biết!

Vào mùa đông năm 1994, lúc đang tắm, tình cờ tôi sờ thấy bên ngực phải có một khối u cứng cỡ bằng trái nhãn, liền đến bệnh viện Đại Học Đà Bắc khám. Buổi chiều thứ sáu khám, thứ bảy đi siêu âm, thứ hai tuần sau được tin báo phải nhập viện vào thứ ba, rồi thứ tư lại làm giải phẫu xét nghiệm. Vì trước khi giải phẫu, không sao xác định được khối u là lành hay ác tính, nên phải tiểu phẫu một ít đem đi xét nghiệm, còn tôi thì nằm trên giường mổ chờ đợi kết quả. Ai ngờ, phải nằm đó đến gần hai giờ đồng hồ. Phòng giải phẫu rất lạnh, trong lòng lại hồi hộp, lo lắng, quả là một khoảng thời gian không dễ chịu chút nào. May mà tôi đã học Phật bảy năm, hàng ngày lấy niệm Phật làm định khóa, nên cứ niệm Phật không dứt, dần dần tâm lý ổn định trở lại, cũng không còn thấy khó chịu chút nào. Cuối cùng, chuông điện thoại trong phòng mổ vang lên, bác sĩ bước đến, chụp thuốc mê, tiến hành phẫu thuật.

Chỉ trong một hôm, từ một người bình thường tôi trở thành bệnh nhân ung thư! Lúc đó, tôi bốn mươi bảy tuổi, tình trạng sức khỏe tương đối tốt, ít khi cảm cúm, cũng không có đau chỗ này nhức chỗ kia, ngủ sớm dậy sớm, ăn chay trường mà thể lực vẫn tốt, thỉnh thoảng còn đi hiến máu. Tôi lúc đó giảng dạy kiêm viện trưởng và khoa trưởng Khoa Quản Trị Thông Tin trường Đại Học Quốc Gia Đà Loan. Khoa này mới mở được bốn năm, chiêu sinh lớp Thạc sĩ (Master degree) được một năm, còn lớp Tiến sĩ vẫn còn trù hoạch, chuẩn bị năm sau chiêu sinh. Công việc tuy không nhẹ nhàng, nhưng cũng trôi chảy tốt đẹp. Cho nên, tôi bị choáng váng khi biết rằng mình mắc ung thư. Sau này, tôi càng nghĩ càng thấm thía lời lão cư sĩ Hạ Liên Cư nói: *“Ai cũng có một quyển sổ, dở trang kế tiếp sẽ là gì? Không ai biết! Phải cẩn thận đề phòng nghiệp lực phát động.”* Thế gian vô thường, quả thực không sai.

Sợ hãi cái chết đến từ vọng niệm.

Điều đầu tiên người bệnh ung thư phải đối diện là nỗi sợ hãi đối với cái chết và nỗi đau đớn trước khi mất. Mẹ tôi chưa đến sáu mươi đã mắc bệnh ung thư ngực, sau khi giải phẫu lại chuyển qua ung thư gan, qua ba năm là mất. Dì tôi cũng ung thư tử cung đi căn thành ung thư dạ dày, qua hai năm là mất. Cả hai người trước khi mất đều không có đau đớn. Trong khi đó, một bà mẹ bà con xa ở Mỹ, mắc bệnh ung thư ruột, rồi đi căn, phải giải phẫu rất nhiều lần, cuối cùng sau chín năm cũng mất. Theo lời cậu kể, trước khi mất ba tháng, mẹ đau đớn kịch liệt, ngay cả morphine cũng vô hiệu. Khi tôi biết mình mang bệnh, lạ lùng thay cảm giác đầu tiên không phải là sợ hãi, mà là

cảm giác thư thối chưa từng có: “À, vậy là mình không cần phải tiếp tục sống nữa.” Nhưng cảm giác này chỉ kéo dài mấy tiếng đồng hồ rồi thôi. Tiếp theo đó là sợ hãi. Sợ hãi cái chết, sợ hãi đau đớn trước khi chết, lưu luyến gia đình không dứt, cũng như nỗi tiếc việc tu và tâm nguyện học Phật còn dang dở của mình.

Xét ra, mối lo buồn và sợ hãi này thực ra đều là vọng niệm của mình. Nhưng con người khó ai mà khác hơn như vậy, đều không thể tự chủ, luôn bị vọng niệm của mình kéo đi. Nhớ lại lúc đó tôi làm cách nào để khắc phục mối lo buồn và sợ hãi này?

Hành giả Tịnh độ: Một đời mong cầu chỉ là sát na này.

Lúc đó, tôi có một nhóm Liên hữu đồng tu niệm Phật. Điều người niệm Phật mong đợi nhất là biết trước ngày giờ lâm chung, tự tại vãng sinh. Lúc chúng tôi cùng tu niệm Phật, từng nửa đùa nửa thực bảo: “*Có ung thư cũng là biết trước ngày giờ lâm chung; hành giả Tịnh độ cả đời mong cầu chỉ là sát na lâm chung này, Phật đến tiếp dẫn.*”

Chính ở điểm này, tôi tìm ra chỗ nương tựa chân thực, không còn sợ hãi cái chết nữa. Cho nên, trong khi người bệnh cùng phòng lo buồn, khóc lóc, tôi vẫn có thể thanh thản, tự tại. Tôi thấy rất rõ cả đời tu học của mình là lúc lâm chung được tiếp dẫn vãng sinh. Vãng sinh đối với hành giả Tịnh độ chính là giải thoát. Tôi từ trong Phật pháp nhận thức được cái chết, đối với có sự chuẩn bị, lấy pháp môn Tịnh độ làm chỗ dựa nên có thể khắc phục nỗi sợ hãi trước cái chết.

Không nên bị vọng niệm kéo đi.

Nhưng sự việc không phải đơn giản như vậy. Nếu công phu không đủ, tuy rõ ràng biết được đạo lý, nhưng vẫn không thể lúc nào cũng tỉnh thức quán chiếu, nên có lúc vẫn bị vọng niệm kéo lôi, không sao dừng được. Nhớ lại lúc mới xuất viện về nhà, sức khỏe suy sụp sau cuộc phẫu thuật, cứ nhớ mãi ung thư đáng sợ như thế nào, không sao niệm Phật được. Đang lúc tinh thần dao động, suy sụp, tiện tay cầm lên bỗng đọc được câu: “*Hiện nay, việc quan trọng nhất, cũng là việc lớn duy nhất của bạn chính là một câu A Di Đà niệm đến rốt ráo; việc gì cũng không cần, việc gì cũng không quan tâm, trong lòng chỉ niệm liên tục một câu Hồng danh, câu này tiếp đến câu kia...*”.

Chỉ vài câu đơn giản như vậy, ngay lập tức khiến cả người tôi lập tức nhẹ nhõm, mát mẻ. Một câu Phật hiệu vừa đề khởi, vọng niệm tức thì tiêu tan. Nhớ lại, trong giai đoạn này, tôi cũng thường niệm tụng bài thơ *Trong Căn Bệnh Nặng, Ứng Khẩu Hai Bài Kệ Từ Giã Thế Gian* của lão cư sĩ Hạ Liên Cư:

*Sống đã không tham luyến
Chết có gì đáng lo
Sinh tử tính vốn không
Do tâm phân biệt có.*

*Biết rõ các pháp không
Mới tin tất cả có
Có Tịnh độ Tây phương
Có Phật Vô Lượng Thọ.*

“Không nên để vọng niệm của mình kéo đi” là phương pháp lúc đó tôi dùng để khắc phục lo sợ. Nhưng làm sao mới có thể không để vọng niệm lôi kéo? Đây chính là ngay nơi vọng niệm chột khởi, lập tức đề khởi giác chiếu, lập tức niệm Phật.

Muốn sống có phẩm chất hay là muốn sống lâu?

Người bệnh ung thư không những phải cô khổ, sợ hãi đối diện trước cái chết, mà khi vết mổ chưa lành, còn phải ngẩn ngừ lo lắng trước quyết định có nên trị liệu bằng hóa chất hay không. Nhớ lại, lúc đó tôi đang ngồi lần chuỗi niệm Phật trong gian phòng có ánh đèn sáng trước cửa cầu thang điện, vừa ngược lên nhìn thì thấy bác sĩ chủ trị bước vào. Ông bảo: “*Đợi một chút nữa sẽ chính thuốc, trị liệu bằng hóa chất*”. Tôi lặng cả người, liền nhớ đến đoạn đối đáp giữa bác sĩ Lý Phong và tôi.

Buổi trưa hôm trước ngày mổ, tôi lên phòng thờ Phật của bệnh viện Đài Bắc lễ Phật. Tôi đã gặp bác sĩ Lý Phong. Lúc đó, có người bạn đồng học của tôi là chủ nhiệm phòng hồ sơ bệnh lý họ Phạm đi cùng. Người bạn này giới thiệu tôi làm quen với bác sĩ Lý Phong. Sau khi phẫu thuật xong, tôi đến phòng nghiên cứu của bác sĩ.

Bác sĩ hỏi tôi: “*Có học Phật không?*”

“*Có.*” Tôi trả lời.

Lại hỏi: “*Có phải tu pháp môn Tịnh Độ không?*”

“*Phải.*” (Có lẽ bác sĩ thấy chuỗi tôi đang đeo trên tay.)

Lại hỏi: “*Có sợ chết không?*”

“*Không.*” Tôi đáp.

Lại hỏi tiếp: “*Muốn sống có phẩm chất, hay muốn sống lâu?*”

“*Muốn sống có phẩm chất.*”

Bác sĩ bảo: “*Vậy nếu tôi như chị, tôi không trị liệu bằng hóa chất hay bằng điện.*”

Tôi giật mình: “*Hả?!*”

Cho nên, khi bác sĩ chủ trị muốn trị liệu bằng hóa chất, tôi thoái thác báo đợi có báo cáo bệnh lý rồi hãy tính. Bác sĩ chủ trị bảo: “*Khối u của chị lớn như vậy (7cm × 3cm), không cần phải xem báo cáo cũng phải trị liệu bằng hóa chất.*”

Tôi cũng vẫn thoái thác. Bác sĩ đành phải bỏ qua. Sau đó, có kết quả báo cáo bệnh lý, thực là lạ, tuy khối u lấy ra rất lớn, nhưng bên ngoài không phải là tế bào ung thư, mà là màng tế bào liên kết với nhau rất cứng bao chặt lấy phần tế bào ung thư. Tuyến hạch trên ngực cũng không có dời đổi. Cho nên, bác sĩ chủ trị cũng đồng ý cho tôi an tâm rất nhiều, tự tin vào hệ thống miễn dịch của mình, đồng thời cũng tin vào phương pháp trị liệu tự nhiên. Trước khi giải phẫu, tôi đã ăn chay trường ít nhất được ba bốn

năm. Nghe nói ăn chay có thể tăng cường khả năng miễn dịch. Có lẽ sự may mắn của tôi đến từ việc ăn chay!

Toa thuốc thú vị.

Sau đó, tôi quyết định trị liệu theo phương pháp tự nhiên, không dùng phương pháp trị liệu bằng điện hay bằng thuốc (dùng hormone để cường chế dứt kinh) như lời bác sĩ đề nghị. Thay vào đó, bác sĩ Lý Phong cho tôi toa thuốc như sau:

- Rời khỏi thành phố Đài Bắc một năm. (Tôi sau đó tập tu ở chùa nơi Phố Lý chín tháng.)
- Mỗi ngày đi bộ bốn tiếng. (Tôi sau đó chỉ đi được mỗi ngày không tới hai tiếng.)
- Mỗi ngày tọa thiền ba tiếng. (Việc này tôi làm khá tốt.)
- Mỗi ngày phải cười. (Tập mãi mà vẫn chưa thực sự thành công.)
- Phàm việc gì cũng phải nghĩ đến khía cạnh tốt của nó. (Cũng không thành công lắm.)
- Phải theo phương pháp trị liệu tự nhiên. (Cố gắng làm hết sức mình.)

Từ khi giải phẫu đến nay đã năm năm bảy tháng rồi. Tuy tôi có gầy hơn khi trước (cao 1m60, nặng 53 ký so với 56 ký lúc trước), nhưng thể lực trái lại khỏe hơn trước nhiều. Hiện nay tôi leo núi bốn tiếng mà vẫn không cảm thấy nhọc mệt lắm, lại rất ít khi mất ngủ, ăn uống bình, tóc ít bạc, và không cần phải mang kính lão. Tôi còn hay cười hơn trước, đương nhiên là cười không được đủ lắm. Cách nghĩ tương đối lạc quan. Nói chung, sau khi giải phẫu, Phật pháp, liệu pháp tự nhiên (gồm ăn uống và vận động) cũng như thuốc bắc giúp tôi vượt qua ung thư. Con đường trải qua này rất thông thuận, dường như không có chút gì đau khổ. Sau đây, tôi xin tổng kết một số điểm quan trọng trong việc phục hồi sức khỏe qua kinh nghiệm bản thân để mọi người cùng tham khảo.

Sám hối.

Sau khi mắc bệnh, chúng ta nhất định phải xét lại mình, ăn năn sửa đổi lỗi lầm, làm lại cuộc sống và con người mới. Tuyệt đối không được nghĩ: *“Mình siêng năng, thành tâm học Phật, vì sao vẫn phải mắc quả báo như vậy?”*

Người suy nghĩ như vậy, thực ra không hiểu rõ đạo lý nhân quả trong ba đời. Cái “nghĩ” này, chính là phỉ báng chánh pháp vô cùng nghiêm trọng.

Phương pháp sám hối có rất nhiều, tôi chủ yếu dựa vào quyển Bảo Vương Tam Muội Sám của cư sĩ Hạ Liên Cư để sám hối. Tôi luôn thấy sự phản tỉnh của mình chưa đủ, tâm Bồ đề chưa vững, tùy thuận chúng sinh còn kém, ba nghiệp thân miệng ý luôn ràng buộc với ngã chấp, cần phải nỗ lực thêm, phản tỉnh, sám hối triệt để. *Phải một phen chết đi tâm phàm tục, mới tái sinh được một đời sống mới.*

Nhìn lại tâm mình, hổ thẹn cầu nguyện.

Theo thống kê, người mắc bệnh ung thư bên ngực phải, phần nhiều là có mối bất hòa với chồng. Ung thư của tôi chính bên ngực phải. Xét lại tôi thấy, mình mắc bệnh ung thư có liên quan rất lớn đến cá tính ương bướng không chịu nhận lỗi, tự cho mình là đúng, rất cố chấp mà cũng rất hay hờn giận của mình. Nhất là đối với chồng, tôi cứ một mực theo quan điểm mình nghĩ, luôn bất mãn và bài xích anh ấy, chưa bao giờ nghĩ đến hoàn cảnh và tâm trạng anh ấy ra sao.

Ai quen biết với vợ chồng tôi đều cảm thấy đây là một đôi vợ chồng rất lạ, vì chúng tôi dường như không có một chút gì giống nhau. Anh ấy cao to anh tuấn, rất có khí chất trí thức, ca hát hay nhảy đầm đều số một; người lại thông minh giỏi giã, cá tính cứng rắn, chính trực vô tư, hết sức coi trọng lý tính. Còn tôi từ trước đến giờ không trang điểm, ăn mặc rất tùy tiện, tương mạo và tính tình hơi giống nhân vật Anne dưới ngòi bút của Lucy Montgomery, một cô bé nhà quê, thích một mình đọc sách, nghe âm nhạc cổ điển, làm việc rất tùy hứng, lại không chút lý tính. Nhớ lại, lúc còn học ở lớp 1, cô giáo chọn tôi vào ban múa của trường. Tôi nghe vậy sợ đến phát khóc, về nhà đòi bà ngoại đến gặp cô giáo nói: *“Đứa nhỏ nhà tôi không có múa.”*

Cá tính và hứng thú của hai vợ chồng tôi đều khác nhau. Được cái đều là thành phần trí thức, ở chung một nhà vẫn có thể kính nhau như khách. Chẳng qua, anh ấy thường bảo: *“Nhà mình có hai người đàn ông và một bà giúp việc, mà không có người vợ.”* Nỗi lòng anh ấy khi nói câu đó rất là đau khổ, chỉ có điều tôi không biết suy gẫm để nghiệm ra.

Tuy lúc tôi mười tuổi, cả nhà cùng quy y Tam Bảo với hòa thượng Nam Đình, nhưng mãi đến năm bốn mươi, tôi mới được nghe hòa thượng Tịnh Không giảng Di Đà Yếu Giải và Phẩm Phổ Hiền Hạnh Nguyện. Tôi cảm thấy chấn động và hoan hỉ chưa từng có. Từ đó, tôi nhận ra trước đây mình sống rất nhỏ nhen, thì ra nhân sinh còn có một vùng trời đất bao la!

Nhưng nhân duyên anh ấy còn chưa thành thực, chưa có cơ hội thâm nhập diệu lý Phật pháp. Cho nên, anh rất không sao chịu được việc người có bằng cấp cao về khoa học như tôi lại “mê tín” như vậy. Sau nhiều lần xung đột, tôi không còn ý định thuyết phục anh cảm thông nữa, mà dẫu anh việc học Phật của mình. Đây là tình hình trước khi tôi giải phẫu. Lúc đó tôi chỉ cảm thấy việc anh phản đối tôi học Phật là một chương ngại, mà chưa từng thông cảm hoàn cảnh của anh. Một người có vợ khác xa tư tưởng mình, thì cũng phải sống qua những ngày tháng không dễ chịu chút nào. Tôi không biết đem tinh thần của Phật A Di Đà ra bao dung, để anh cũng có duyên cảm nhận được tâm từ bi nhu hòa của Phật. Tôi cũng không dùng lòng nhẫn nại của Phật A Di Đà giúp anh có cơ hội thể nhận trí tuệ sâu rộng của Phật pháp.

Sau khi giải phẫu, vì tôi tin Phật A Di Đà nên tâm lý rất an ổn, lại thêm cá tính hướng nội, không thích tỏ ra ngoài tình cảm bên trong của mình, nên chưa từng rơi một giọt nước mắt. Trái lại, chồng tôi mỗi ngày ngồi bên giường bệnh, hơi một chút là lau nước mắt, hai mắt đỏ như mắt thỏ, rất muốn giúp tôi làm mọi việc, như điều tôi xuống giường, giúp cho tôi ăn. Nhưng tôi hồi phục rất nhanh, việc gì cũng tự mình làm, cũng

không có nhõng nhẽo, giả bộ muốn người khác chăm sóc. Trong vòng hai mươi bốn giờ đồng hồ sau khi giải phẫu là lúc tôi cần được chăm sóc nhất. Thời gian này, người chị kết nghĩa là y tá chuyên nghiệp chăm sóc cho tôi.

Những bạn đồng tu mỗi sáng sớm đều đến bệnh viện cùng niệm Phật với tôi, lại còn mang đến một ít súp. Họ ở đó đến tối khuya mới về. Tôi rất tri ân sự chăm sóc của họ và rất thích chia sẻ thời giờ với bạn đồng tu. Hiện nay nhớ lại, thay vì nói lời tri ân với chồng tôi, chỉ bằng tự mình sám hối. Bởi vì, khi tôi một chút cũng không cảm thông hoàn cảnh và tâm trạng của anh, bỏ mặc anh một mình, nhìn anh suốt ngày mắt đỏ hoe, trong lòng tôi lại còn cảm râm: “Đàn ông gì mà hay khóc như vậy?”

Nhất là gần đây đọc được sách của Pháp sư Đạo Chứng, thấy bài văn phát nguyện của Pháp sư trên núi Linh Thứu: “*Xin giúp cho con cảm nhận được sự đau khổ của chúng sinh, như chính mình đau khổ.*” Dòng nước mắt ăn năn sám hối của tôi chọt chảy tràn. Tôi sống với chồng nhiều năm như vậy, mà chỉ biết oán trách anh ấy là bá đạo, chỉ biết làm theo ý mình, mà chưa từng nghĩ đến nỗi khổ của anh, đừng nói chi là cảm nhận nỗi khổ của anh như nỗi khổ của mình.

Sau này, vào thời gian cuối còn nằm ở bệnh viện Đài Bắc, tôi thấy anh mắt cứ đỏ hoe, mới khuyên anh đi gặp bác sĩ Lý Phong. Sau khi gặp bác sĩ trở về, anh đã thay đổi như biến thành một con người khác. Thì ra bác sĩ Lý Phong cho anh biết ung thư không phải là tuyệt chứng, còn có con đường khác có thể đi. Do đó anh ép tôi phải đi gặp bác sĩ. Theo sự chỉ dẫn của bác sĩ, tôi đã đi qua một lộ trình trị liệu hết sức đặc biệt, như phần trước tôi đã giới thiệu qua.

Lúc tôi xuất viện, bác sĩ Lý Phong đưa cho tôi mười mấy quyển sách có liên quan đến việc sử dụng phương pháp trị liệu tự nhiên để khắc phục ung thư. Về đến nhà, tôi chỉ lo niệm Phật, lười đọc sách. Nhưng anh ấy vì tôi nên đã đọc kỹ qua từng cuốn, sau đó bảo tôi phải chú ý đến việc ăn uống như thế nào, cho đến một số đạo lý cơ bản của phương pháp trị liệu tự nhiên. Anh cũng bắt đầu cùng ăn chay với tôi. Anh là người rất có lý tính, chỉ cần đối với sức khỏe có ích, anh không bao giờ chê những món rau sống và rau luộc không có muối có dầu. Điểm này thực vô cùng đáng quý, tôi cảm ơn anh vô cùng.

Ngoài ra, là người nặng về lý trí, anh ủng hộ phương pháp trị liệu tự nhiên. Cho nên đối với việc tôi có chịu trị liệu bằng hóa chất hay bằng điện, cho đến sau này có chịu làm kiểm tra theo dõi hay không, anh đều tôn trọng ý tôi, hoàn toàn không gây cho tôi chút áp lực nào. Anh cũng đồng ý cho tôi nghỉ phép chín tháng đi đến Phố Lý sống tĩnh tu trong tu viện nơi đây một thời gian. Nhớ lại lúc đó mới giải phẫu xong, chỉ hơi hồi phục còn chưa cắt chỉ vết mổ, tôi đã lập tức đòi đi Phố Lý; lại còn khăng khăng đòi lái xe đi ngay vào buổi chiều ngày tái khám! Anh cũng chịu, lái xe đưa đi lên núi Phố Lý. Ngày hôm sau anh lại lái xe đi vào thị trấn Phố Lý để tìm cỏ tiểu mạch. Không ngờ anh không những tìm được cỏ tiểu mạch, mà còn tìm được người biết trồng để thỉnh giáo cách trồng giống cỏ này. Những sự chăm sóc từ bi này lẽ ra tôi phải hết lòng cảm kích. Nhưng lúc đó, tôi không có lòng lễ kính, hằng thuận và tri ân sâu xa.

Pháp sư dạy chúng ta phải học biết ơn, nhớ ơn, và đền ơn để phát tâm Bồ đề. Việc tu tập lòng từ bi phải bắt đầu từ những người gần gũi xung quanh.

Tôi thực sự cảm ơn chồng mình. Anh ấy như một tấm gương, tùy lúc, tùy nơi phản chiếu rõ ràng một người đệ tử Phật kém cỏi như tôi. Lâu nay tôi học Phật, thực ra chỉ gia công ở trên “ngã chấp”, tham, sân, si ngã mạn đều không giảm, nhất là thiếu đi một tấm lòng từ bi chân chính, hoàn toàn trái với tâm từ bi của đức Bổn sư. Nhưng đức Bổn sư vẫn từ bi bình đẳng nhiếp thọ, tôi chỉ biết hổ thẹn phát nguyện:

“Đức Phật A Di Đà, xin giúp cho con sinh được tâm chí thành sám hối đối với tất cả chúng sanh mà con từng làm tổn hại. Xin cho con có lòng từ bi chân chính, đối xử tốt với tất cả chúng sanh mà con từng làm tổn hại. Xin cho con sinh khởi tâm vô tư, bình đẳng, không để cho tâm niệm riêng của mình dù vô tình hay cố ý làm hại đến một chúng sinh. A Di Đà Phật.”

Định khóa.

Hai thời tu niệm sáng tối là thuốc an tâm rất tốt đối với người niệm Phật. Tôi rất tán đồng chủ trương định khóa tu hành của lão cư sĩ Hoàng Niệm Tổ. Nhờ có thời khóa nhất định, tôi một mình tu tập mới không đến đổi như điều đứt dây. Cả ngày bận rộn, về đến nhà, mở đèn lên, việc trước hết là lên phòng thờ Phật thắp hương lễ Phật, thì sẽ không đến nổi chạy theo vọng niệm. Tâm do đó cũng rất yên. Ngoài ra còn khéo dùng thời gian nhàn rỗi niệm Phật. Hoàng cư sĩ dùng xâu chuỗi liên hoa rất dễ ký số. Chuỗi không rời tay, cũng giúp Phật không rời miệng, Phật không rời tâm.

Nghe kinh.

Băng giảng của các vị thiện tri thức là thuốc hay trong khi tôi bệnh, luôn luôn nhắc nhở, luôn luôn dạy dỗ, tăng trưởng tín nguyện, chỉ ra đường chánh, như đèn sáng giữa đêm đen. Có lúc, chỉ cần một hai câu là đủ quét sạch tất cả phiền não. Lúc bận rộn làm việc, rất ít khi có thời giờ cung kính lắng nghe. Trên đường lái xe đi làm và ra về, là thời gian tôi nghe băng giảng kinh. Khi rảnh việc nhà, tôi cũng lập tức lặng yên nghe kinh, không ngừng ngắm mình trong dòng nước pháp, không ngừng dùng tri kiến Phật để sửa đổi lại tri kiến phàm phu của mình.

Vận động.

Muốn hồi phục sức khỏe phải đưa vận động vào sinh hoạt hàng ngày của mình. Lúc mới vận động sẽ rất mệt, rất cực khổ. Nhưng khi cảm được lợi ích của vận động, như máu huyết tuần hoàn tốt, toàn thân thư thái, thể lực ngày một tăng, sắc mặt ngày một tươi, thì có thể vận động được đều đặn và lâu dài. Tôi thử qua rất nhiều cách vận động như đi bộ, chạy chậm, thể dục, thư giãn, leo núi, thái cực quyền, ... Tóm lại, phải tìm ra loại vận động nào thích hợp với mình nhất. Riêng đối với tôi, lạy Phật là loại vận

động mà tôi chọn lựa thực tập không gián đoạn. Tôi rất thích đại lễ bái của Mật giáo. Nhưng vì mới mổ, tay phải không thể chịu lực quá nặng, nên nếu lạy nhiều sẽ cảm thấy khó chịu như bị trật khớp xương. Gần đây, theo phương pháp lạy Phật của Pháp sư Đạo Chứng giảng, cảm thấy hoan hỉ, thư thái chưa từng có.

Giải độc.

Sống mấy mươi năm, tự nhiên có rất nhiều phế vật tích trữ trong cơ thể. Giải độc chính là làm thay đổi thể chất. Cho nên, phương pháp trị liệu tự nhiên và y học Đông phương rất chú trọng đến việc giải độc. Phương pháp trị liệu tự nhiên trước hết là phải ăn chay, dùng rau cải, ngũ cốc, các loại hạt và trái cây thiên nhiên không có thuốc trừ sâu là tốt nhất. Sau khi tôi bệnh, trước hết theo phương pháp trị liệu tự nhiên uống nước cỏ tiểu mạch xay ra (cần chú ý lượng dùng), ăn sống, tuy ăn cơm ngũ cốc càng lúc càng nhiều, từ chén nhỏ đổi ra chén lớn, người cũng cảm thấy nhẹ nhàng, thư thái, nhưng trọng lượng thân thể càng lúc càng xuống đến mức chỉ còn bốn mươi chín ký. Bác sĩ Lý Phong cũng vì ăn sống mà chỉ còn ba mươi bảy ký. Khi bác sĩ ngưng không ăn sống nữa, tôi vẫn còn do dự. Mãi đến một hôm, khi đi đường bất chợt gặp một luồng gió nhẹ, tôi cũng cảm thấy như một trở lực đối với thân thể. Lúc đó tôi mới ngưng ăn sống và thể nghiệm rằng ăn sống, cần phải tùy theo điều kiện thể chất của mỗi người mà điều chỉnh. Nó giống như uống thuốc, cần căn cứ theo tình trạng bệnh mà gia giảm, điều chỉnh. Đây là việc xảy ra sau khi tôi đã ăn sống được một năm rưỡi. Sau đó, tôi theo phương pháp giải độc Đông y, vừa có thể dùng thuốc Bắc giải độc, vừa uống thuốc bổ khiến không tổn nguyên khí. Như vậy là ổn đáng hơn nhiều. Trọng lượng thân thể tôi lần lần lên trở lại. Ngoài ra, còn một điem hết sức quan trọng: *“Muốn giải độc, thì mỗi ngày ăn uống dùng dùng những thức ăn có độc, cho đến trong lòng cũng phải giải trừ những tâm niệm tham, sân, si, mạn, nghi, những thứ sinh ra độc tố.*

Dưỡng sinh, bảo vệ sức khỏe.

Tôi có một chút tâm đắc với lý luận dưỡng sinh, bảo vệ sức khỏe của Đông y: Cố gắng sống tự nhiên, không sử dụng máy móc để tạo ra hoàn cảnh sống không tự nhiên. Ví dụ như không dùng máy lạnh, máy quạt. Lúc nóng để thân thể tự nhiên xuất hàn, sau khi xuất hàn, thân tâm đều rất thư thái, cũng không còn nóng nữa. Trời tối rồi phải đi ngủ sớm, không nên dùng đèn điện tạo ra hoàn cảnh không tự nhiên để thức khuya. Cho dù là rất nóng, cũng không uống nước lạnh và nước đá, cố gắng ăn uống những thức có nhiệt độ gần với nhiệt độ cơ thể mình. Ăn những thức ăn tự nhiên trong mùa, không nên ăn những thức ăn trái mùa được tạo ra bởi kỹ thuật tân tiến. Nếu bất đắc dĩ, phải sống trong hoàn cảnh mà máy móc tạo ra cũng không cần phải áo não, có tâm bài xích, hay lo lắng mình bị tổn hại. Chỉ cần an tâm trước mọi cảnh ngộ, hoan hỉ trước mọi nhân duyên, cảm ân niệm Phật, giữ tâm thanh tịnh là phương pháp bảo vệ sức

khỏe tốt nhất. Vì những tâm niệm thanh tịnh tốt đẹp chính là những làn sóng điện sinh ra vật chất tốt đẹp, hướng dẫn tế bào toàn thân phát huy công năng mạnh nhất.

Cảm ân và lại cảm ân.

Tôi từ khi bệnh đến lúc bình phục trong ngoài đều thuận lợi. Do đó tôi hết sức cảm kích sự âm thầm gia hộ của đức Phật A Di Đà, mười phương chư Phật, chư Bồ tát và các đời tổ sư. Tôi cũng tri ân lòng từ bi chăm sóc của các vị xuất gia ở chùa Phố Lý. Ân đức này thực đời đời khó quên. Những ngày tôi sống ở chùa như trở về nhà mẹ mình, sống rất thoải mái, hồn nhiên, nét cười luôn rạng rỡ trên mặt. Điều này có ích lợi rất lớn cho việc phục hồi sức khỏe. Tôi cũng cảm ơn con gái mình đã dũng cảm gánh vác, vui vẻ phối hợp. Con gái tôi lúc đó là sinh viên Đại học năm thứ ba, đột nhiên gặp phải biến cố lớn này. Lúc tôi ở Phố Lý chín tháng, con gái cũng học được cách tự lo liệu cho mình. Nhớ lại năm đó, con gái tôi đích thân làm bữa cơm cuối năm. Từ đó tôi phát hiện, thì ra con gái mình giỏi hơn và cũng cứng rắn hơn mình nhiều. Đây là điều an ủi lớn đối với tôi. Cũng xin tri ân các bạn đồng tu, các bạn đồng nghiệp trong khoa, các bạn bè thân hữu, cho đến các bác sĩ giúp tôi bình phục. Nguyện đem tất cả công đức hồi hướng cho tất cả các bạn có bệnh ung thư. Nguyện mọi người đều có thể phát tâm bồ đề, chuyên lòng niệm Phật A Di Đà, lia khổ được vui, đồng sinh Cực Lạc.

*Khéo đem tâm niệm này
Chuyển Ta bà đau khổ
Thành Tịnh độ an vui
Mình người không thoái lui.*

*Khéo đem tâm niệm này
Thẳng tu đến thành Phật
Trải thân cầu giác ngộ
Mình người đều đắc độ.*

Phụ lục 3:

Một Cơ Bệnh Nặng Đối Lại Châu Báu Vô Giá Trên Thế Gian

Tác giả: Dương Mục Trinh, giáo sư Tiến sĩ tâm lý học, hiện giảng dạy môn tâm lý học trường Đại học Đông Ngô ở Đài Loan.

Thì ra mình là người được hạnh phúc như vậy?

Vào tháng bảy năm 1998, vì có khối u nơi buồng trứng nên tôi phải vào bệnh viện giải phẫu. Kết quả khám nghiệm cho thấy đó là khối u ác tính. Sau khi được biết mình mắc bệnh ung thư, tôi chợt nhận ra thế giới này tươi đẹp biết bao, mà trước giờ sao mình không phát hiện? Lúc đó, đài truyền hình thông báo khi địa chấn xảy ra ở Gia Nghĩa, có người lên núi A Lý du lịch bị lật xe rơi xuống đèo. Tôi vừa trở về nhà từ núi A Lý mấy hôm trước khi giải phẫu, nghĩ lại thực mình quá may mắn. Trang y học trên báo suốt mấy ngày đều đăng tải tin tức: “*Triệu chứng nặng của bệnh cơ bắp bất lực.*” So với những bệnh nhân đó, tôi thực sự có quá nhiều phước báu. Lúc đó tôi mới phát hiện thì ra mình hạnh phúc như vậy mà trước giờ lại không hay biết? Lại trông thấy biết bao nhiêu người đáng thương trong bệnh viện, thực khiến tôi hết sức hổ thẹn. Tại sao trước giờ mình không nghĩ đến việc giúp đỡ những người đau khổ này? Không biết tương lai tôi còn có cơ hội giúp đỡ người khác hay không? Tâm trạng hổ thẹn buồn thương chiếm lấy toàn bộ tâm tư. Ngày có kết quả xét nghiệm ung thư, cũng là ngày tôi được phong học hàm từ Phó giáo sư lên Giáo sư. Đây là điều mà rất nhiều phó giáo sư mong đợi, nhưng đối với tôi, nó bỗng nhiên không còn quan trọng nữa.

Bắt đầu niệm chú Đại Bi.

Lần trị liệu bằng hóa chất đầu tiên, tôi hỏi cô y tá họ Tô điều mà rất nhiều bệnh nhân muốn biết: “*Thường thì phương pháp trị liệu này đối với ai có hiệu quả tốt nhất?*” Cô ấy trả lời, “*Người có tín ngưỡng tôn giáo.*” Kế đó cô hỏi tôi: “*Cô có tín ngưỡng tôn giáo hay không?*” Tôi hơi suy nghĩ một chút: “*Người có theo đạo Cơ Đốc, mỗi tuần lễ đều phải đi nhà thờ, rắc rối quá. Còn người theo đạo Phật không có bắt buộc, chỉ cần đi ngang qua chùa chấp tay xá là được, đơn giản hơn nhiều.*” Nghĩ vậy nên tôi trả lời: “*Vậy thì tôi tin theo đạo Phật.*” Kế đó không biết sao tôi lại hỏi: “*Tin theo đạo Phật, phải làm sao?*” Cô ấy bảo: “*Thì chị niệm chú Đại Bi.*” Do đó tôi bắt đầu “*tin đạo Phật*” và niệm chú Đại Bi.

Trong thời gian trị liệu bằng hóa chất, tôi vừa đọc chú Đại Bi, trong lòng vừa nghĩ: “*Đọc như vậy có hữu dụng không? Chú Đại Bi có ý nghĩa gì? Trên thế giới thực có Bồ tát Quán Thế Âm không?...*” Ngoài ra, trong đầu tôi thỉnh thoảng lại hiện ra hình ảnh những bệnh nhân mà mình trông thấy trong bệnh viện. Nhớ đến thân hình tiêu tụy và ánh mắt tuyệt vọng bơ vơ của họ, tôi lại hối hận tự trách. Người nhà ai cũng nóng lòng lo lắng trước những “*vọng tưởng tạt nhạ*” của tôi, họ còn tìm mọi cách khuyên bảo, nhưng tâm lý hối hận và tự trách của tôi cũng không hề giảm bớt.

Tháng mười một năm 1998, tôi làm cuộc trị liệu hóa chất cuối cùng. Sau khi vào hóa chất, tôi nằm trên giường để truyền dịch. Chính lúc này, một việc kỳ lạ xảy ra. Vài phút trước khi hết bình dịch đang truyền, tôi chợt ngủ thiếp đi và mơ thấy một vị mặc áo trắng lấy đi một vật màu hồng nơi tôi. Trong lòng đang thắc mắc không biết ai đang làm gì, bỗng ngay lúc đó tôi giật mình thức giấc. Không ngờ, nhờ vậy tôi tránh khỏi một tai nạn có thể xảy ra khi bình dịch đã hết mà không phát hiện. Khoảng mười ngày sau, khi tình cờ xem tiết mục Pháp Cổ Sơn trong chương trình truyền hình Trung Hoa,

thực là không thể nghĩ bàn, người mặc áo trắng mà tôi gặp trong mộng chính là tượng Bồ tát Quán Âm. Trên tay của Bồ tát chính là đóa sen nhụy hồng, là vật màu hồng mà tôi đã trông thấy trong mộng.

Vì việc tàn nhẫn của mình mà rơi lệ sám hối. Trong phòng bệnh được cam lộ rưới đầu.

Lần đầu tái khám vào tháng ba năm 1989, phát hiện buồng trứng bên kia của mình cũng mọc một khối u. Bác sĩ lập tức sắp xếp ngày giờ chuẩn bị cho tôi giải phẫu. Thực trùng hợp, ngày giải phẫu cũng chính là sinh nhật của tôi. Trước khi nhập viện một ngày, tôi đến chùa Nông Thiên Pháp Cổ Sơn để tham dự pháp hội sám hối Đại Bi. Đây là lần đầu tiên tôi tham gia pháp hội. Xưa nay tôi cứ nghĩ mình không có làm điều gì lầm lỗi, không ngờ lúc mới sám hối, trong lòng tôi chợt hiện ra một bức tranh thực đậm ảm. Hai chú heo con dễ thương đang vui vẻ nô đùa, một chú trong đó còn nhìn tôi hấp háy đôi mắt. Tôi chợt cảm thấy mình thực tàn nhẫn. Chúng dễ thương như vậy mà tôi lại ăn thịt để thỏa mãn lòng tham ăn ngon. Không dần được cảm xúc, bất giác tôi rơi lệ khóc òa, hết sức ăn năn sám hối sự tàn nhẫn của mình. Ngay đêm nhập viện, tôi cảm thấy nghẹn nơi lồng ngực, cơ hồ ngộp thở. Trong lúc nửa tỉnh nửa mê, tôi bỗng cảm thấy có người đổ rất nhiều nước trên đỉnh đầu của mình. Dòng nước này mát mẻ khó tả, tôi bất giác suy nghĩ: “*Thực dễ chịu biết bao!*” Không ngờ vừa khởi niệm, hiện tượng này liền chấm dứt.

Giải độc từ nội tâm, thay đổi cách nghĩ, tâm tình tươi sáng.

Nhờ kinh nghiệm trên, tôi mới bắt đầu “tin Phật”. Ngoài việc “tin Phật”, tôi còn phải “học Phật”, nhưng không biết phải bắt đầu từ đâu. Đọc qua một số lời khai thị của các Pháp sư, tôi cảm thấy ngoài việc ăn thịt ra, tôi dường như không có tội gì lớn lắm. Tôi không thấy được khuyết điểm mình và muốn làm việc tốt nhưng không biết phải bắt đầu từ đâu. Mãi đến giữa tháng bảy, bác sĩ Lý Phong đem tặng tôi một số sách và băng giảng của Pháp sư Đạo Chứng, tôi rơi lệ nghe hết băng giảng. Lòng từ bi của Pháp sư khiến tôi cảm động. Pháp sư đã đem lòng từ bi dung hòa trong cuộc sống, điều này giúp tôi có một tấm gương tốt để học tập.

Bắt đầu từ giữa tháng tám năm 1989, tôi có duyên đến chùa Nông Thiên làm công quả vài lần. Được cơ hội gần gũi các vị xuất gia ở đây một thời gian, tôi phát hiện đức tính khiêm tốn, bao dung, hạ mình khen người khác dường như trở thành phong thái chung của mọi người nơi đây. Từ trong khiêm tốn, bao dung và từ bi của những vị này, tôi thấy được sự ngã mạn và rất nhiều khuyết điểm của mình. Từ đó tôi luôn luôn cảm thấy tuy trên danh nghĩa mình đến chùa Nông Thiên làm công quả, thực tế là đi giải độc, giải những chất độc tham, sân, si và ngã mạn nơi tự tâm.

Trong chùa Nông Thiên, được các vị xuất gia tùy duyên dạy bảo, giúp tôi được lợi ích rất nhiều. Pháp sư Quả Quyền khuyên tôi trì chú Đại Bi hồi hướng cho tế bào ung

thư, đưa chúng đến thế giới Cực Lạc. Kể cũng lạ, sau khi nghe xong, tôi bỗng sinh khởi lòng thương xót đối với những tế bào này. Tôi cảm thấy chúng rất đáng thương, cho nên thành khẩn hồi hướng, nguyện chúng có thể theo Bồ tát Quán Thế Âm đến thế giới Cực Lạc, không còn phải ở đây để chịu khổ nữa.

Khi tôi đang buồn bực không biết vì sao dòng nước cam lộ đang rót vào đỉnh đầu mình bỗng nhiên dừng lại. Pháp sư Quả Hoa chỉ nói sơ: *“Cô đã động niệm tham!”* Tuy âm thanh và giọng nói Pháp sư nhỏ nhẹ, nhưng tôi nghe bên tai như tiếng hét tỉnh thức. Tôi bất chợt bỗng thấu rõ thế nào là “tham”. Kế đó, Pháp sư lại rất từ bi bảo: *“Chúng tôi trước khi xuất gia cũng vậy.”*

Pháp sư Quả Long thì bảo: *“Chúng tôi bây giờ cũng vậy, lúc tọa thiền vừa khởi niệm “an lạc quá” thì lập tức chân liền đau nhức không sao chịu nổi.”*

Lòng từ bi bao dung của những vị này khiến tôi vô cùng cảm động; cũng khiến tôi suy nghĩ có bao giờ mình đối đãi với người khác cũng từ bi như vậy hay không?

Khi tôi tỏ lòng tri ân với Pháp sư Quả Hồi, Pháp sư lại bảo: *“Thực ra cô không cần cảm ơn chúng tôi. Nhất định trong quá khứ cô từng giúp đỡ chúng tôi, do đó đời nay chúng tôi mới có cơ hội đền đáp.”* Thái độ cho ra mà không cần đền đáp này khiến tôi cảm thấy không một chút áp lực và đối với các vị Pháp sư càng kính phục vạn phần.

Pháp sư Quả Vân dạy: *“Khi làm một việc gì, chỉ cần lợi ích cho người khác, mà không phải vì lợi riêng mình, thì cô cứ làm.”*

Những lời nói và hành động của Pháp sư đều thức tỉnh tôi rất nhiều; giúp tôi nhận ra tham, sân, si, ngã mạn của mình, cũng giúp tôi thêm một phần thương xót trước lỗi lầm người khác, bớt một phần giận hờn. Lạ lùng thay, từ khi thay đổi cách suy nghĩ, tâm tôi bỗng trở nên tươi sáng, hạnh phúc.

Cám ơn người thân trong gia đình.

Quá trình bệnh và trị liệu thực rất cực khổ. Nhưng người thân trong gia đình lại còn khổ hơn, nhất là chồng tôi. Sự cực nhọc và hy sinh của anh ấy càng khiến cho mọi người không sao tưởng được. Nhờ vậy tôi mới thuận lợi hoàn thành quá trình trị liệu hóa chất. Công lao của người thân thực không sao nói hết.

Trong thời gian trị liệu bằng hóa chất, mẹ tôi tuổi gần bảy mươi mà sáng sớm mỗi ngày đều đến nhà nấu cơm, sắc thuốc, giặt quần áo, lau nhà,... Lại vì lo tôi ăn không ngon miệng, mẹ nghĩ đủ mọi cách để thay đổi thức ăn, bận rộn mãi đến chiều mẹ mới vội vàng trở về lo việc nhà mình. Sự cực khổ của chồng cũng khiến tôi phải đau lòng xót ruột. Anh ấy ngoài việc giảng dạy, nghiên cứu, và chăm sóc cho đứa con trai đang tuổi thiếu niên ra, còn lo tìm các loại bổ dưỡng cho tôi, vắt nước củ cải đỏ và xử lý rất nhiều việc vặt trong nhà. Tôi vì điều trị bằng hóa chất nên giảm cân mất bốn ký, còn anh vì chăm sóc cho tôi lại giảm cân mất tám ký! Không những như vậy, anh còn mắc bệnh da tay bị lở vì nước ăn và viêm kẽ móng tay. Bác sĩ nhiều lần bảo anh bớt làm việc nhà, nhưng anh chỉ biết cười khổ. Anh lo rằng tùy tiện nhờ người khác chăm sóc cho tôi, nếu rau quả không rửa kỹ còn thuốc trừ sâu, sẽ có ảnh hưởng không tốt đến

sức khỏe của tôi vì hệ thống miễn dịch suy yếu. Anh lại lo người làm nếu cảm mạo sẽ lây đến tôi, thậm chí đến hộp giấy nylon bao thức ăn anh cũng không cho tôi đụng đến, vì sợ tôi không cẩn thận bị răng cửa của nó làm rách da, gây nhiễm trùng. Khi cả nhà thay nhau bị cảm lên cơn sốt, tôi tuy bạch huyết cầu giảm thấp lại tránh khỏi. Tôi nghĩ có lẽ đây là nhờ chồng tôi hết lòng chăm sóc.

Rất nhiều phụ nữ bạn tôi thường oán trách chồng không tôn trọng họ. Thực ra, chồng tôi cũng là một người có vẻ ngoài hờ ợt, ít nói. Anh cũng không biết ngày sinh nhật của tôi và mua quà tặng cho tôi. Anh không đưa tôi về nhà thăm mẹ, thậm chí tôi đổi kiểu tóc anh cũng không để ý. Anh từng đạt được nhiều giải thưởng, cũng từng được chọn trong danh sách hàng năm “Mười Thanh Niên Kiệt Xuất Nhất” của Đài Loan. Sau khi tôi bệnh, người mà tôi thường đùa bảo là “người máy” này lại nói ra một câu làm tôi cảm động khôn xiết: *“Nếu có thể đem những phần thưởng đó đổi lại sức khỏe cho em, anh cũng sẵn lòng.”* Thực ra, khi tôi mắc bệnh, những gì anh hy sinh cho tôi vượt qua giới hạn của tình yêu được vật chất hóa và hình thức hóa. Do đó, lòng tri ân của tôi đối với anh thực khó dùng ngôn ngữ để biểu đạt.

Gần đây, chồng tôi lại bắt đầu con đường học Phật. Anh tìm trong tủ kinh sách của tôi ra quyển kinh Bốn Mười Hai Chương. Sau khi đọc mấy ngày, anh bỗng cảm thấy nội dung kinh Phật và Luận ngữ tương tự. Tuy tôi lặp đi lặp lại với anh rằng mức độ tư tưởng của Luận ngữ không sâu sắc bằng kinh Phật, nhưng anh vẫn không chịu tin. Anh dùng thái độ nghiên cứu lúc bình thời để so sánh kinh Phật với Luận Ngữ, mỗi ngày ngồi trước bàn làm việc lập bảng đối chiếu những câu tương tự giữa kinh Tứ Thập Nhị Chương và Luận Ngữ. Vài hôm sau, anh bỗng nhiên bảo tôi, anh đã quyết định học Phật!

Anh ấy chép lại một số câu trong kinh Bốn Mười Hai Chương trên giấy rồi dán trên tường để tiện thường xuyên nhắc nhở chính mình. Một hôm, sau khi đi làm về, anh vui vẻ đưa tôi xem một quyển sách, thì ra đó là quyển Mười Bài Giảng Kinh Bát Đại Nhân Giác của Pháp sư Tinh Vân[Xin xem dịch phẩm này của cùng 1 dịch giả]. Do đó, trên tường tôi lại được dán thêm một số văn kinh. Mỗi khi tôi “giở chứng”, anh ấy lại chỉ những lời kinh liên quan trên tường để nhắc nhở tôi.

Cơn bệnh này khiến tôi có duyên tiếp xúc Phật pháp, cũng khiến chồng tôi, cha mẹ tôi trước sau đều bước lên con đường học Phật.

Cơn bệnh này cũng khiến tôi học được lòng tri ân. Tri ân Phật và Bồ tát; tri ân những thiện tri thức mà tôi gặp được; tri ân tất cả bạn bè đã quan tâm, giúp đỡ; tri ân người thân trong nhà, mẹ tôi; đương nhiên càng phải tri ân chồng tôi, người không chỉ cực khổ điều tôi vượt qua quá trình điều trị bằng hóa chất, nay lại là người bạn đồng hành trên con đường học Phật của mình. Do đó trong lòng tôi, ngoài tri ân ra, vẫn là tri ân.

Được của báu vô giá.

Trong chùa Nông Thiên, Pháp sư Quả Quyền dắt dẫn tôi học Phật. Tâm từ bi của Pháp sư khiến tôi cảm động sâu xa. Cho dù Pháp sư đang bệnh nặng nằm viện, vẫn

không quên quan tâm đến những bệnh nhân mà bệnh tình còn nhẹ hơn mình. Tôi còn nhớ từng có một bệnh nhân cảm khái bảo: “Con trai tôi chừa bao giờ quan tâm đến tôi được như vậy.” Pháp sư giúp tôi thấy được sự chấp trước của mình, cũng khiến tôi ngộ ra được: “Phương pháp đền ơn hay nhất là nếu không có cơ hội đền đáp cho người trực tiếp giúp mình, thì hãy đem tâm biết ơn, đền đáp lại cho những người đang khổ.” Lẽn hội được điểm này, áp lực mà tôi gặp phải trong mối quan hệ với người khác bỗng nhiên giảm đi rất nhiều.

Kinh Kim Cang mà Trưởng lão Đạo Nguyên giảng và Tâm Kinh của Pháp sư Từ Huệ Phật Quang Sơn giảng cũng giúp tôi thể ngộ được sự chấp trước đem lại phiền não cho mình. Thiên Thai Tứ Giáo Nghi do Pháp sư Hội Tánh giảng, lời khai thị của Pháp sư Thánh Nghiêm trong tiết mục Đại Pháp Cổ, và Phật Học Viện truyền hình của đài truyền hình Phật Quang đều giúp tôi học tập làm thế nào để buông xả tự ngã, quên mình vì người, đồng thời cũng khiến tôi kinh ngạc, tán thán trước sự rộng lớn, thâm sâu của Phật pháp.

Học Phật giúp tôi có được cảm giác tìm được nơi trở về nương tựa. Lại thêm nhờ rất nhiều thiện tri thức dắt dẫn, tôi đi trên con đường này cảm thấy vô cùng hoan hỉ. Do đó, đối với bệnh của mình đã hết hay chưa, tôi không còn quan trọng nữa. Bởi vì tôi đã tìm được của báu vô giá trên thế gian. Đó là có thể nghe được Phật pháp, và tự mình chứng thực diệu dụng của Phật pháp.

Ung thư giúp tôi giác ngộ được ý nghĩa của nhân sinh. Bồ tát Quán Thế Âm cho tôi cơ hội sống lại. Phật pháp giúp tôi bước trên con đường của đời sống mới này. Lúc này, trong lòng tôi tràn dâng niềm trân trọng, quý tiếc và cảm ân. Trân trọng quý tiếc tất cả những gì tôi có, cảm ân tất cả cảnh ngộ mà tôi gặp phải. Vì thuận cảnh giúp tôi có năng lực giúp đỡ người khác, khiến sinh mệnh mình càng thêm phong phú; còn nghịch cảnh giúp tôi có cơ hội trưởng thành, khiến trí tuệ tôi được tăng trưởng. Hiện nay tâm nguyện lớn nhất của tôi là:

“Khẩn cầu Phật Bồ tát từ bi gia hộ, giúp cho tâm con luôn hướng Phật, học Phật, đời đời không thoái chuyển.”

Nếu người quán niệm Phật Di Đà

Gọi là môn thiên thâm diệu nhất.

(Kinh Đại Tập)

Phụ lục 4:

Học Y, Học Phật, Học Sinh Tử

Tác giả: Bác sĩ Hoàng Tích Tín, từng là bác sĩ kiêm giảng sư khoa nội bệnh viện Đại Học Đài Loan, chủ nhiệm khoa nội và chủ nhiệm khoa ung bướu, huyết dịch bệnh viện Tổng Hợp Quốc Thái. Hiện nhiệm: Bác sĩ phụ trách trung tâm hiến máu Đài Bắc.

“Ngày nay đã qua, mạng sống lần giảm, như cá thiếu nước, nào có vui gì? Đại chúng, nên siêng tinh tấn, như cứu lửa cháy đầu. Chỉ nhớ vô thường, cẩn thận, chớ có buông lung.”

Mỗi buổi kinh tối khi đọc đến đoạn này, trong lòng tôi cảm khái vô hạn, bất giác rơi lệ sụt sùi. Lại một ngày nữa đã qua, mạng sống giảm mất một ngày. Một ngày quý đẹp như vậy lại lần nữa để luống trôi qua trong vô ích. Trên con đường Bồ đề mình lại không chút tiến bộ, thậm chí còn bước lùi, thực là đáng hổ đáng thẹn. Nhìn lại quá khứ, hơn một vạn bảy ngàn ngày đã âm thầm trôi qua trong tay tôi. Nhìn lại thời gian không còn bao nhiêu phía trước, không sao tránh khỏi lo lắng bàng hoàng. *“Thân người khó được, nay đã được; Phật pháp khó nghe nay đã nghe.”* Nếu đời nay tiếp tục bỏ trôi qua, không biết đến bao giờ mới có thể trở lại làm người, được nghe Phật pháp? Cơ hội liễu sinh thoát tử nghìn năm một thuở này lẽ nào lại để trôi qua oan uổng một lần nữa hay sao? Mỗi khi nghĩ đến điều này bất giác toàn thân chấn động.

Khoảng ba mươi lăm năm trước, dưới sự đốc thúc của cha, tôi đã hoàn thành chí nguyện học ngành y chưa hoàn tất của người. Nhờ may mắn, tôi đã bước vào cửa lớn bệnh viện. Trong quá trình học y, có lẽ nhân duyên chưa đủ, sức ngộ quá chậm, tôi cứ mãi mê đeo đuổi theo y thuật cao siêu, chỉ cần trị lành cho bệnh nhân là mãn nguyện mà không một chút chú ý đến cảm giác và khổ sở của bệnh nhân. Mãi đến sau khi chuyển qua làm chuyên môn trị liệu bằng hóa chất cho người bệnh ung thư, tôi mới lần lần phát hiện năng lực y học của mình thực giới hạn biết bao. Cho dù tạm thời khống chế được ung thư, nhưng bệnh nhân đã chịu đủ mọi dày vò đau khổ do trị liệu bằng hóa chất, để đổi lại một tấm thân tiêu tụy giờ xương, chẳng ra hình người, lại không biết ung thư sẽ tái phát lúc nào! Nhưng lúc đó tôi vẫn cho là có thể giúp người bệnh sống thêm được một ngày là bác sĩ đã thành công, nên lấy đó tự hào, mà không nghĩ đến phẩm chất cuộc sống của họ như thế nào.

Mãi đến một hôm, khi người thân của mình mắc bệnh ung thư, tôi mới chợt giật mình thức tỉnh giấc mộng lớn. Thì ra nhân sinh có những cái đành phải thở dài, không biết làm sao và thực đáng buồn cười như vậy. Tôi được mọi người gọi “chuyên gia trị liệu” mà khi đối diện bệnh ung thư của người thân phải thúc thủ, không biết làm gì. Cho dù có tạm thời làm giảm đi đau khổ cho người bệnh, thực ra cũng rất giới hạn, hướng chỉ là kéo dài sinh mệnh. Chính mắt mình nhìn người thân đang sống mà phải chịu đủ mọi giày vò, hành hạ của ma bệnh cho đến lúc lìa bỏ cõi đời. Đòn đả kích trí mệnh này, khiến tôi càng cảm thấy chân lý *“Dù tình cốt nhục chí thân, cũng đành bất lực, không ai có thể thay thế cho ai.”* Điều này khiến tôi phản tỉnh lại quan niệm lệch lạc trước đây, và cũng là nhân duyên giúp tôi tiếp cận Phật pháp.

Xin cảm ân người nhà của tôi, là Bồ tát sống thị hiện, giúp tôi bước lên đường lớn Bồ tát. Kinh Vô Lượng Thọ nói: *“Người ta ở trong ái dục, sinh và tử đều một mình, đến và đi cũng một mình, khổ và vui lại cũng một mình, không ai có thể thay thế.”* *“Tuổi thọ sắp hết, không sao giữ lại.”* *“Dân chúng trong mười phương, từ vô lượng kiếp đến nay lưu chuyển trong năm đường, sâu khổ không dứt. Khi sống đau khổ, lúc già cũng khổ, bệnh càng khổ đau, chết lại rất khổ. Cái thân bất tịnh hôi thúi này, thực ra không có một chút vui.”* *“Mạng sống sắp hết, hối tiếc, sợ hãi chiếm trọn tâm tư, nếu trước không biết tu thiện, làm chung sẽ hối tiếc. Hối tiếc đã muộn, nào có kịp đâu.”*

Những câu kinh này đã phản ánh chân thực nhất bức tranh của nhân sinh, làm lòng người chấn động, đau xót như dao cắt. Những người bệnh mà tôi tiếp xúc, một khi biết mình có ung thư, ai cũng bàng hoàng như bị sét đánh, không sao có thể tự chủ. Họ sẽ có vô số lý do để oán trách. Họ than trách sao việc bất hạnh như vậy lại xảy ra trên thân mình mà không phải là người khác? Họ tự cho mình không có làm việc gì tội lỗi, hoặc hãm hại ai, vì sao trời lại trừng phạt họ như vậy? Thực là không công bình. Có người còn trách phong thủy không tốt, khiến sinh khí của tổ tiên không che chở cho họ. Kế đó họ lại hoài nghi chẩn đoán sai, nên đi hết các bệnh viện lớn để khám lại. Cho dù đã chứng minh chẩn đoán không sai, họ cũng đi khắp nơi tìm phương thuốc bí truyền mà không muốn trị liệu bằng phương pháp chính thống. Đợi đến khi các “thầy lang băm” dụ dỗ làm cho hết tiền, còn lại là tấm thân tàn với hơi thở thoi thóp, cuối cùng thân tâm đều rã rượi, cùng kiệt, họ đành ôm lấy tâm trạng tức tưởi không cam tâm, nhắm mắt từ giã cõi đời! Đây là con đường trải qua thường thấy nhất nơi các người bệnh. Thực ra, những vấn đề như vậy, cho dù y học có tiến bộ đến đâu cũng không cách nào giải quyết. Chúng ta phải tìm về Phật pháp, nghiên tầm tướng thực của vũ trụ nhân sinh, mới có thể tìm ra đáp án rất ráo viên mãn.

Phật pháp thường bảo: *“Nghệp nhân quả báo, không chút sai chày. Nhân nào quả nấy.”* Nhân quả thông suốt ba đời là định luật không thay đổi. Chúng ta trước đây từng gieo trồng nhân ác, nên hoan hỉ tiếp nhận quả ác, càng phải nhận thức sinh mệnh vốn vô thường, ba cõi như nhà lửa mà không nên lưu luyến. Chỉ có cách lắng lòng mình lại, chí thành niệm Phật, cầu dứt sinh tử, ra khỏi ba cõi, mới là việc cấp thiết trước mắt.

Mới đó học Phật đã gần được mười năm, hy vọng dưới sự dẫn dắt của thiện tri thức tôi đã không đi sai đường. Nhưng tôi luôn cảm thấy công phu học Phật của mình còn rất kém, khi tiến khi thoái, tập khí vô minh phiền não từ vô lượng kiếp vẫn rất sâu dày và luôn luôn bị nó quấy nhiễu. May mắn là trong khi hành y, tôi có thể nhìn rõ hơn tướng thực *sinh, già, bệnh, chết* của con người và muôn vẻ của cuộc đời. Tôi đã học tập quán chiếu, làm cách nào để dừng chấp trước vào sắc thân năm uẩn hòa hợp này: *Ba ngày không tắm, đã hôi thúi khó ngửi; một ngày không uống nước là khó duy trì mạng sống; một hơi thở không trở vào là âm dương cách biệt.* Thực là mạng sống con người chỉ trong hơi thở. Cho nên hiện nay trước khi đi ngủ, tôi đều quán tưởng: *“Ngày mai chửa chắc đã có thể tỉnh lại. Còn có việc gì mà phải lo lắng phiền não?”* Do đó tự nhiên sẽ ngủ yên, không còn vướng bận mọi việc trên đời. Đức Phật dạy một bài kệ đối với sinh tử:

*Muôn vật vô thường
Là pháp sinh diệt
Sinh diệt hết rồi
Tịch diệt là vui.*

Khi thấu triệt được tất cả các pháp, bao gồm sắc thân do duyên mà sinh cũng do duyên mà diệt, vốn không có tự tính thì chúng ta sẽ không còn chấp trước sinh tử, sẽ không còn sợ hãi sinh tử. Vậy thì, giải thoát sinh tử là việc bây giờ và ở đây, tự tại vô

ngại, an lạc vô cùng. Như Hòa thượng Quảng Khâm khai thị: “*Không đến, không đi, không việc gì.*” Chẳng qua, phàm phu tục tử chúng ta tự chấp trước, lo suông mà thôi.

Đời này, được thân người có thể tu hành, lại nhờ học y càng có thể nhận ra mặt trái đau khổ của nhân sinh, nhờ đó tiến tới học Phật. Từ đó, tôi càng biết rõ hơn nhân sinh có ba thứ khổ, tám thứ khổ, cho đến trăm ngàn vạn thứ đau khổ như kinh Địa Tạng nói. Một người thân thể xinh đẹp không ngờ bị ma bệnh hành hạ biến thành ba phần giống người, bảy phần giống ma, cầu sống không được, muốn chết không xong, mãi đến giờ phút sinh ly tử biệt là khóc lóc, gào thét. Tôi thường tự hỏi: *Cuộc sống mà như vậy, hỏi có đáng không?*

Mong rằng khi tôi còn sống, sẽ cống hiến những giá trị còn lại của đời mình cho nhân sinh. Tất cả tùy thuận, tùy duyên và hồi hướng cho mọi chúng sinh. Tôi nguyện dùng thời gian còn lại của đời mình để nỗ lực học Phật. Nếu có ngày bệnh dữ buộc thân, tôi quyết không tiếp nhận trị liệu kỹ thuật cao của y học hiện đại để hành hạ thân tâm, càng không tìm phương thuốc “bí truyền” và trị liệu dân gian để kéo dài sinh mệnh. Hơn nữa, tôi càng không muốn tiếp nhận những công cụ duy trì sự sống như máy móc và ống dây. Khi duyên đã hết, không có gì lưu luyến thế gian, buông xuống mọi duyên, thản nhiên về Phật. Tôi kính mong mọi những người chung quanh, đem tâm hoan hỷ niệm Phật đưa tôi ra đi. Không nên sầu thương, mà phải vui mừng vì tôi đã đi qua đoạn đường nhân sinh một cách thanh thoát, bây giờ trở về tịnh độ Tây phương. Như vậy tâm nguyện tôi đã mãn, không có gì oán thán, không có gì hối hận.

Xin trân trọng,

A Di Đà Phật,
Đức Phật A Di Đà
Là vô thượng y vương
Nếu bỏ đây không cầu
Thực là kẻ si cuồng

Một câu A Di Đà
Là thuốc diệu Già Đà
Nếu bỏ đây không uống
Thực lắm to lắm mà.

(Hoằng Nhất Đại Sư)

Tôi là người dân Cực Lạc
Luôn luôn niệm Phật, mỉm cười.

