

Chẩn đoán học

Y
ĐẠO



Tác giả: Chơn Nguyên

Nhà xuất bản Lao động

175 Giảng Võ - Đống Đa - Hà Nội

Tel: (04) 3851 5380

Fax: (043) 851 5381

Website: www.nxblaodong.com.vn

Công ty Cổ phần Sách Thái Hà

119 C5 Tô Hiệu - Cầu Giấy - Hà Nội

Tel: (04) 3793 0480

Fax: (04) 6287 3238

Website: www.thaihabooks.com

*Chịu trách nhiệm xuất bản: **Võ Thị Kim Thanh***

Biên tập viên Nhà xuất bản: Võ Mai

Biên tập: Bảo Trân

Trình bày: My My

Thiết kế bìa: Phương Thảo

Bản quyền tiếng Việt © Chơn Nguyên

Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của tác giả.

In 2.000 cuốn, khổ 14,5x20,5cm. In tại Công ty CP in Khuyến học phía Nam. Số đăng kí KHXB: 2741-2014/CXB/17-240/LĐ. Quyết định xuất bản số: 1007/QĐLK-LĐ cấp ngày 30/12/2014. In xong nộp lưu chiểu quý I năm 2015.

SỐ ISBN: 978-604-59-2702-1

Tổng kết toàn bộ nhân loại có hai đường lối để săn tìm lấy sự nghiệp hiểu biết.

Đường lối thứ nhất: Mọi người đều cảm thấy mình trống thiếu và lạc lõng, không cần nghĩ đến mớ bong bong đang nằm sẵn trong bụng mình, hay sự nghiệp quá khứ nó có điều động mình hay không; cứ tha hồ thu nạp những gì thuộc hiểu biết của kẻ khác, của bên ngoài để bù đắp thêm cho cái Tôi của mình được càng ngày càng dồi dào sung túc. Để rồi guồng máy hiểu biết của con người trở thành một mớ bong bong da lộn, nó chỉ phối lại con người, hay như một cuộn băng cứ tiếp tục thâu từng lớp; hoặc như cuốn phim nhiếp ảnh được chụp chồng lên mãi mãi không biết bao nhiêu lần. Để rồi trong mỗi một con người là cả một tập đoàn chúng sanh vĩ đại, nhiều loại khác nhau, quần tụ lại thành vô số mâu thuẫn. Đó là hậu quả của cách dạy và cách học lẫn nhau theo kiểu đầu tư kiến thức, để rồi phải bị gán cho là một thứ ngu thông thái, hay một thứ ngu hiểu biết cũng thế thôi! Phương cách này được ưa chuộng nhất. Số người theo gần như hầu hết, và trung thành nhất, đa số là những người bán cầu bên kia (phương Tây).

Đường lối thứ hai: Tận tụy bao giờ đã có một số người từng khám phá thấy được con người, cũng như vạn hữu, chỉ là kết tinh từ bao la vô tận tựa như mây lưng trời, như trăng đáy nước, như bóng ở vách dưới ánh đèn đêm, như hoa trong gương, như tia chớp lòe, như vang của tiếng, như người trong xi-nê, như vớ bao la không hề có kẽ hở, như con số không chưa viết... Nếu đừng có cái Tôi phi lý xen vào thì con người có thể tựa như một bóng nước đang bay, mà tất cả hình ảnh của bao la vô

tận đều có thể xuyên suốt vào, không cần phải chứa vữa. Đến đó, con người với bao la vô tận trở thành đồng nhất. Từ đây con người mới có đủ tư cách gạn lọc, thu nạp và cuối cùng sẽ kết thành một kho tàng hiểu biết trí tuệ tuyệt vời. Đường lối này nhà Phật mệnh danh là vô niệm, vô tướng, vô trụ và vô đắc. Đường hướng này số người đi theo chỉ là muôn một. Mặc dù chỉ có số người đồng ý tin tưởng tối thiểu, nhưng không vì thế mà nó không phải là một đường lối chính xác nhất! Đa số những người trung thành với đường hướng này thường thuộc người bán cầu bên này (phương Đông).

Thế là hầu hết nhân loại đều thích làm theo thể toán cộng, còn số ít theo hình thức toán trừ. Nhưng trên ý nghĩa thượng tầng toán lý hóa, thì càng cộng càng chia, càng trừ thì càng nhân. Đây quả là một diệu lý mà không được mấy ai để ý!

Có người bảo: Con người chỉ là một sinh vật không hơn không kém. Có người lại bảo: Con người bất quá chỉ là một hình nộm bằng máy. Có người lại bảo: Con người là một bầu trời đất nhỏ. Lại có người bảo: Con người là một kho tàng vô cùng tận. Quá quắt hơn nữa có người lo: Không khéo rồi loài người chúng ta sẽ trở thành một thứ khí thông thái, có nhiều khả năng lạ lùng, chớ không còn là con người đích thực nữa! Mỗi dư luận, mỗi cách, mỗi kiểu khác nhau nhưng vẫn có lý có cứ để phát biểu. Thậm chí có kẻ bảo: Con người là một sinh vật bị nhốt trong một tháp ngà có nhiều cửa tròn vuông ba góc, bốn góc, với kính lồi lõm xanh, vàng, trắng, đỏ khác nhau. Ở trong đó nhìn ra sự vật bên ngoài, trông thấy quả có trông thấy thật, nhưng vị tất đã là thật thấy?

Nhà Phật thì không nói là một sinh vật bị nhốt trong tháp ngà... mà nói là Phật Đa Bảo đã tịch, được cất trong tháp Đa Bảo. Khi mở cửa tháp được rồi, Phật Đa Bảo vẫn còn nguyên, không hề chết! Ở chỗ khác Phật không nói là tháp Đa Bảo, mà lại gọi là núi Lăng Già, núi này nổi lên giữa biển khơi, đá lởm chởm nhọn hoắt như gươm đao, những hang hóc trong ấy toàn là quỷ La Sát ở. Núi cao bao nhiêu, lúc bình minh không thể nhìn thấy ngọn, chỉ khi có những trận bão tố cuồng phong thì mới thấy đỉnh núi cheo leo cao vút, nhập tận tầng mây, chỉ có Phật, Bồ Tát mới có khả năng đến... Quả là một câu chuyện hàm súc, mĩa

mai! Và còn, còn nhiều nữa, dẫu nói đến bao giờ cũng không hết.

Nay ta hãy thử trăm tư thí nghiệm, thâm nhập vào tận đáy lòng mình một cách chân thật, rồi nhìn ra mọi tầng lớp nhân loại chúng sanh cả thế giới, ta sẽ thấy mặc dù không ai bảo ai, nhưng chừng như tất cả đều biểu đồng tình rằng: Nếu cuộc sống mà đánh mất đi những phút giây ngày ngật, chớp nhoáng giữa những cuộc truy hoan nam nữ là kể như đã đánh rơi đi mất hạnh phúc cuộc sống! Cụ thể hơn nữa, không cứ gì là vua chúa, công hầu khanh tướng, hay khổ rách áo ôm, cứ hãy nhớ lại hình ảnh của mình trong những phút diễn trò phòng the đêm vắng cũng chỉ thế thôi! Như thế há không phải con người chỉ là một sinh vật không hơn không kém đó sao!

Xa hơn nữa, con người từ khi có cái Tôi đến giờ, tất cả những sự việc đã xảy ra, hoặc ưa hay ghét, đều thu nạp trọn vẹn hình bóng vào trong tâm khảm, để rồi trong đó không thiếu một loài nào. Nhóm nào mạnh, nhóm đó tạm thời làm chủ, chi phối trở lại thành người, mà lương tri không thể nhất thời đối phó. Và mặc dù có khi lương tri hay trí óc đã hoàn toàn thừa nhận, nhưng đến khi giáp mặt với sự thật thì lại khác hẳn đi. Như thế không phải là một hình nộm bằng máy đó sao?

Ai đã từng thông qua tác phẩm *Nội Kinh* của cổ Trung Hoa, thâm nhập vào Phật pháp, hay đi sâu vào ngành nguyên tử học của khoa học kỹ thuật vật chất hiện thời, đều có thể nhận thấy ngoài trời đất có gì, trong con người đều thấy có thứ ấy. Cho nên đúng sự thật, con người không những là một bầu trời đất nhỏ mà là cả làn sóng hội tụ tận tụ bao la thu hẹp lại nữa.

Con người đã có thể là bao la thu hẹp lại, và bao la vốn có khả năng hóa sanh vạn pháp. Con người cùng với bao la vốn đã không thể phân cũng không thể hợp thì không lý do gì tận từng đáy mạch sông của con người lại không thể có khả năng sanh ra vạn pháp! Ai không tin có thể làm một trắc nghiệm nhỏ, ngồi trong phòng vắng nhắm mắt lại, để tự do cho tâm tư phóng tưởng, rồi sẽ thấy: Tưởng ông Trời có ông Trời, tưởng ông Phật có ông Phật, tưởng cô điếm có cô điếm, tưởng núi non sông ngòi thì có núi non sông ngòi... cho đến ba đầu, sáu tay, mười hai mắt cũng có thể tưởng được. Và bình sinh trong tâm nghĩ thích điều gì thì kiếp sau sẽ nhận lấy hậu quả cảnh trí đúng vừa chừng ấy! Cho nên

thiên đường, địa ngục hay Phật trời gì đi nữa, thằng người đều có khả năng làm được hết. Thế là con người vốn nó linh không vô cực, khác chẳng chỉ là hướng ngoại hay hướng nội mà thôi. Như thế, con người há không phải là một kho tàng vô cùng tận đó sao!

Nay ta hãy trầm ngâm và trầm ngâm hơn nữa, nhớ lại việc làm tấy máy của con người như bắt con chó mổ ra, cắt bỏ Tỳ âm đi (Tụy tạng, Pancreas), xong rồi khâu lại, ít hôm sau con chó lành không thấy chết liền kết luận là Thượng đế chế dư một bộ phận. Hay như lấy trái tim con cừu ghép vào con người, lấy trái tim người nữ ghép vào người nam, lấy tinh trùng và trứng ghép lại nuôi vào ống nghiệm để lớn cho thành người, thậm chí ngòi nghĩ ra những cái máy để làm chủ, điều động trở lại con người, quả là đem một đũa giặc về làm con, rồi dựng nó lên làm cha mình một cách thật là tếu! Và còn muôn vàn chuyện khác nữa không thể kể xiết. Như thế há chẳng phải là không khéo rồi loài người chúng ta sẽ trở thành một thứ khí thông thái, có nhiều khả năng lạ lùng, chó không còn là con người đích thực đó sao!

Bổn tính linh không vô cực của mỗi con người, khi chưa động dụng thì cùng với bao la vô tận vốn đồng lượng. Nhưng từ khi bị giam hãm vào cái Tôi xác thân vật chất này thì tai đuổi theo tiếng, mắt đuổi theo sắc, mũi đuổi theo mùi, miệng đuổi theo vị; mặt da đuổi theo cảm giác trơn nhám, ấm lạnh, mềm cứng; tâm phóng vọt ra ngoài để săn đuổi theo muôn vàn sự việc. Cái gì ưa thích thì cái đó đẹp, không thích thì cái đó xấu, “Khi thương trái ấu cũng tròn, khi ghét trái bồ hòn cũng méo”. “Người yêu ia cứt cũng thơm; kẻ ghét, Trâm Hương cũng thối!” Như thế há không phải là một sinh vật bị nhốt trong tháp ngà đó sao!

Nhưng trên sự thật, tánh linh của con người cùng với bao la vô tận vốn không phải hai mà cũng không khẳng định mãi mãi kẹt vào vòng thiện ác. Cả đến cái sống chết cũng chỉ là hão huyền. Khi giải tỏa được dứt khoát cái Tôi rồi, dù kẻ chí ngu cũng trở thành hiền thánh, và đồng lượng cùng với trời đất bao la. Cho nên, câu chuyện Phật Đa Bảo khi mở tháp ra vẫn còn nguyên không hề chết là một câu chuyện thật là thám thía!

Nhưng ta thử nghĩ, thân người chỉ là khối tổ hợp tế bào, sanh diệt không đồng đều, biến hóa triền miên. Vậy thử hỏi cái Tôi dựa vào đâu

mà kiến lập? Và đời cũng chỉ là một biển chen lấn, tranh đoạt, sóng gió ba đào. Con người đối xử với con người, nhìn bề ngoài ta thấy như tròn tru vô sự, nhưng khi động đến quyền lợi là sẵn sàng đối phó bằng gươm đao! Hang cá tính tàn ác thường ẩn sâu trong kẹt hóc đáy lòng. Lúc bình thường thấy như tròn hơ, không hình tướng, nhưng khi tam bành ác tính nổi lên thì mới thấy khủng khiếp đến độ nào! Và quả thật! Quả thật! Muốn thâm nhập hoàn toàn thì phải là Phật và Bồ tát! Như thế, há không phải con người là một thứ núi Lãng Già đó sao...!

Thế mới biết, mỗi một cái thấy là một khía cạnh nhìn tựa như kim cương, vốn nó không màu sắc, nhưng khi được cắt nhiều khía cạnh rồi thì mỗi một khía cạnh không thể không chiếu ra một màu sắc khác nhau vậy.

Nay ta cứ bình tâm mà nhìn kỹ con người, rồi ta mới thấy con người là một tác phẩm kết hợp với hai hệ thống hiện tượng thể xác và tinh thần một cách vô cùng cân xứng, khít khao. Người nào cũng mũi dọc mày ngang, hai bên hai lỗ tai, dưới cái miệng. Thế mà chẳng hề ai giống ai, dù là sanh song thai cũng vẫn khác hẳn, làm như là tạo hóa đồ khuôn được một người, liền đập vứt đi, lại chế ra cái khuôn khác. Để rồi sống mỗi người mỗi nét, chết mỗi người mỗi tật, bệnh mỗi người mỗi chứng, nên thuốc cũng mỗi người mỗi phương. Nhưng tạo hóa là ai, thì cô nhân đã từng định nghĩa là cấu tạo bằng khí hóa, bằng biến hóa. Nhà Phật còn nói thêm: Xác thân như khối sáp, tâm con người như điều khắc gia, cho nên tướng sẽ tùy theo tâm mà biến hóa. Thế là đờn cân tinh thần và thể xác trong con người luôn luôn phải được thật là cân xứng. Thế mà có một số người, không biết vì lẽ muốn lợi ích riêng cho nhóm của mình, hay vì tư lợi mà tối mắt, chủ trương lệch hẳn về vật chất, và nêu lên nào là “khách quan quyết định”, “vật chất quyết định”. Từ đó dựa theo nghề nông, người ta chủ trương chọn giữ giống tốt, loại trừ giống xấu. Theo đây thấy có khả quan, rồi đem áp dụng vào xã hội loài người. Người ta nghĩ chọn rặt người tốt để lại, tiêu diệt hết kẻ xấu xa, thì xã hội loài người sẽ thành lạc quốc. Nhưng than ôi! Khi gạn lọc xong, nhìn lại số còn được để giống thì thấy toàn là những kẻ xấu xa, ác độc, tàn nhẫn, tệ bạc mà thôi! Và dù chưa thấy đến tình trạng đó chẳng nữa, rồi trong số người còn để lại, nhất định cũng sẽ tách đôi, tách ba đê

ứng hợp với sự biến hóa sanh tồn. Thế là chủ trương ấy trở thành mộng huyễn. Và xã hội loài người cũng nhờ cái thế lệch hẳn về vật chất, mà hóa ra đổ vỡ chòng chành, trời đất nghiêng ngửa, chẳng khác nào thương binh bị cưa mất hẳn một chân, phải khập khễnh với cặp nạn mà thả trôi theo ngày tháng!

Khi chưa có con người, chưa có cái biết của con người, thì dù thiên nhiên bao la này có hay không, bí mật hay không bí mật cũng không thành vấn đề. Nhưng khi có con người, có cái biết của con người, thì muôn vạn vấn đề ùn ùn kéo tới. Thế mới biết chính con người mới là trung tâm vấn đề, mà nhất là con người của chính Tôi.

Nếu nói theo nhà Phật, khi chưa có con người, chưa có cái biết của con người, là chưa có đủ sáu đường của luân hồi.

Có người bảo Kinh Thánh chép: Thượng Đế lấy cát bụi nhào nặn với nước, nắn con người hao hao giống ngài, rồi hà hơi vào, trở nên có sự sống. Chép như thế là sai! Trên sự thật phải là: Thằng người lấy cát bụi nhào nặn với nước, nắn hình Thượng Đế hao hao giống nó, rồi hà hơi vào trở thành có sự sống thì mới đúng lý! Nói như thế thật là thâm thía làm sao!

Thế là con người và cái biết của con người đã trở thành vấn đề trọng đại ưu tiên cho chính con người, không thể khác hơn được! Mà nhất là con người của chính Tôi! Nếu vấn đề này chưa tách bạch dứt khoát mà con người của Tôi đã vội kiến thiết những ngôi nhà lầu chọc trời chằng nứa cũng chỉ làm chuyện đã tràng se cát.

Có người bảo: “Có cái Tôi thì cái Tôi bị ở trong trời đất, khi không có cái Tôi thì trời đất ở trong Tôi”. Nhưng riêng tôi, tôi thấy khác: Khi không có cái Tôi thì mới hay ra trời đất bao la cũng chỉ là tôi, tôi có khả năng tạo ra thiên đường, địa ngục, tạo ra vạn cảnh muôn màu, để rồi tôi chui vào đó mà ở thì cũng chỉ là tôi. Tôi với ngoại giới tuy hai mà một, tuy một mà hai. Nhà Phật nói: Tương tôi tức là không phải tương tôi, nên

gọi là tướng tôi. Và dù cho chỉ một mình tôi, nếu tôi chưa đạt đến bao la vô tận thì tôi vẫn là chúng sanh, vì trong tôi chỉ là một khối tổ hợp của vô số cái tôi sanh diệt không đồng thời.

Chữ TÔI quả là một chữ có khả năng biến hóa kỳ bí, dù cho viết ra chữ hay không viết ra chữ, dù cho chữ hay tiếng của một nước nào, nghĩa của nó vẫn đủ khả năng biến hóa từ TÔI, rồi TÔI, rồi TÔI, rồi TÔI; hay hoặc từ Tôi rồi đến cái không phải Tôi, nên gọi là Tôi.

Như trên kia đã từng nói, cái Tôi chỉ là một thứ ảo tưởng. Thế mà gần như hầu hết mọi người đều lấy cái Tôi làm nền tảng xây dựng sự nghiệp. Nhưng mấy ai ngờ, khi tôi đã quan niệm lấy cái Tôi làm nền tảng xây dựng sự nghiệp cho riêng tôi, thì lúc đó vô số tế bào, vô số tinh trùng trong chính con người của tôi đều thấm nhuần quan niệm như tôi; để rồi trong tôi có vô số triệu ức cái Tôi đang dòn dập tranh chấp, đòi hỏi cấu xé nhau chẳng khác nào một chuồng sinh vật. Và khi đã kiến thiết sự nghiệp trên cái Tôi thì hương nhấm ruồi dong, săn đuổi cũng chỉ là hình tướng vật chất. Nhưng trở trêu thay, nhìn ra xa xa chỗ sắp hút đường trần, tôi đã thấp thoáng thấy ló dạng hình bóng một đấng chúa tể. Cho nên loài người càng đi sâu vào khoa học kỹ thuật vật chất, thì lại càng cần phải quy y với một đấng chúa tể nào, rồi đấng chúa tể của nhóm này thì lại không phải là đấng chúa tể của nhóm khác, mà tạo thành thế “chân lý của”, để dày xéo lẫn nhau cũng chỉ vì đấng “chúa tể của”. Cho nên tôi nói: Khi tôi chưa biết gì hết về chính con người của mình mà đã vội nghĩ làm lợi ích cho ai, thì nếu không phải là tôi đánh lừa người khác, thì cũng là tôi bị người khác đánh lừa, hoặc chính là tôi đánh lừa tôi cũng chưa biết. Cho nên tôi chưa biết gì hết về tôi, thì dù tôi có sống đến 800 tuổi như Bành Tổ, cũng vẫn là một đứa bé già. Có người hỏi Giê-su: Trên nước Thiên đàng có gì? Người đáp: Chỉ có trẻ con. Nhưng riêng tôi, tôi nói nước Thiên đàng chỉ có người trưởng thành mà thôi!

Thế mới biết: Có một điều kiện bắt buộc rằng tôi phải vừa là một chủ thể khám phá, vừa là một đối tượng khám phá thì tôi mới có cơ trưởng thành vậy.

Có ai ngờ một con người bình thường của thế gian lại là một tập đoàn sinh linh bị nhốt trong một cái chuồng thật là linh động, được mệnh danh là cái Tôi, ở trong đó nhìn ra để tìm hiểu sự vật, dù cho tận lực cố gắng đến đâu cũng vẫn bị bao trùm một màu huyền bí. Thậm chí giáp mặt nhau nói chuyện tâm tình thân thiết đến đâu chẳng nữa cũng giống như hai kẻ ở hai biệt thự cách xa nói vói lẫn nhau, lồm bồm điều được điều mất, thì làm sao biết được thế nào là sự thật! Cho nên dù là vợ chồng, anh em ruột thịt, thân bằng quyến thuộc, làng nước xã hội, cho đến cả thế giới, khoa học kỹ thuật vật chất năm châu hợp chợ, sát mặt nhau chẳng nữa, thì cũng chẳng qua chỉ là một thứ đồng sàng dị mộng, mặt giáp mặt mà lòng cách nghìn non thì còn biết gì chứ?!

Giả sử có một số người mắc phải bệnh đau mắt, mỗi người nhìn ra hư không thấy một màu sắc khác nhau, rồi cãi vã lẫn nhau để tìm lấy màu sắc đích thực của hư không. Như thế ta phải hiểu số người ấy thế nào?

Lại như có một đàn khí bị nhốt trong chuồng kín mít có nhiều tầng, nhiều cửa kính tròn vuông lồi lõm, màu sắc khác nhau, rồi mỗi con khí đeo theo một vòm cửa nhìn ra thấy sự vật bên ngoài mỗi con mỗi cách, mỗi kiểu khác nhau, tạo nên một bầu không khí thường trực xông xáo, ồn ào cãi vã, không lúc nào ổn định. Như thế ta nghĩ thế nào về sự hiểu biết của bầy khí ấy? Thế mà có kẻ nghĩ rằng chỉ một cái chuồng Tôi, với một đám lao nhao nhỏ, không thể có đủ tư cách thông minh, khách quan, sáng suốt để khám phá, nên cần phải được quản tụ nhiều cái chuồng Tôi lao nhao nhỏ, cho cái Tôi được phình to vĩ đại, thì mới có đủ sáng suốt để kiến thiết một điều gì. Mới nghe qua với danh từ “khách quan quyết định”, “tập thể quyết định” thì thấy làm như thế thật là hữu lý. Nhưng càng nghĩ kỹ càng bắt phì cười. Nhà Phật nói: Câu chuyện này dù gom hết các bậc nhị thừa lại để suy nghĩ, cũng không thể biết. Vì sao thế? Vì gộp vô số cái Tôi lại để suy nghĩ chỉ tỏ làm to lớn thêm cái mù lòa. Nói như thế thì đó há chẳng phải là điều vô lý sao!

Cái Tôi bắt đầu từ mỗi đầu dòng sinh mệnh, kết thành một bài toán

cộng vĩ đại, cho đến khi thu gọn vào trong một cái chuồng Tôi ngày nay. Nhưng kiếp sống của cái Tôi ngày nay đến trăm tuổi cũng chẳng được mấy người. Nhưng nếu tôi chỉ là một cái chuồng lao nhao, thì kiếp sống càng được kéo dài bao nhiêu, số lao nhao trong chuồng ấy cũng càng được nhân lên bấy nhiêu. Vậy thử hỏi đám lao nhao ấy càng đông đảo, càng trường cửu để làm gì chứ!

Giả sử có một đám lao nhao ấy, và cái Tôi tức là không phải cái Tôi, thì việc gì sẽ xảy ra? Và tại sao nhà Phật lại mượn câu chuyện tháp Đa Bảo để ám chỉ cho thân chúng sanh?

Như trên kia đã từng nói, nếu lấy cái Tôi mộng huyễn làm nền tảng cuộc sống, lấy hương ngoại làm đường hướng, lấy vật chất, sắc tướng, âm thanh làm miếng mồi để săn đuổi, thì đằng kia xa xa, cuối con đường khám phá đã lộ dạng một đấng chúa tể đang ngồi chờ. Và toàn bộ cái Tôi, cho đến từng tinh trùng, từng tế bào, đều chỉ là một tập đoàn mâu thuẫn vĩ đại ùn ùn nổi dậy; và cái chuồng Tôi ngày càng bị thắt chặt lại, bản chặt thêm, làm cho màn bí mật của sự vật ngày càng được khép kín. Dấu cho cái Tôi ấy là của một nhà khoa học vĩ đại chẳng nữa, cũng chỉ đến thế là cùng.

Có ai ngờ, chỉ một phút giây quay trở lui vào để xem xét những biên cố của cái Tôi, thì sự thắt chặt của cái Tôi lập tức nổi dậy. Tập đoàn lao nhao trong cái Tôi cũng tự nhiên lắng dịu bớt sự ồn ào. Tất cả những mâu thuẫn đòi hỏi của khắp tinh trùng và tế bào, cũng tùy thuộc vào đó mà lắng dịu được phần nào, và tùy theo đó mà nhãn quan của cái Tôi ấy cũng tùy trình độ hướng nội mà tăng thêm phần chiếu diệu.

Thế mới biết: Toàn bộ cuộc sống tôi đang sống đây với cả bao la vô tận quả là một môi trường vĩ đại cần phải được khám phá, mà chính con người của tôi mới là một công cụ khám phá thâm thiết vô cùng. Cho nên nếu tôi chưa biết gì về tôi, chưa điều chỉnh được cái Tôi mà tôi ỷ lại vào những dụng cụ máy móc, trí óc, vật chất, con toán từ cái Tôi để ra, để làm nền tảng khám phá, thì toàn bộ cuộc sống đều trở thành hồng бет. Và trong vô tình tôi đã đội đũa con giặc lên làm cha rồi vậy.

Như có kẻ đã bảo: Khi có cái Tôi thì cái Tôi bị ở trong trời đất, khi không có cái Tôi thì dù cho bao la trời đất cũng chỉ là tôi. Như thế cái

Tôi không phải là vật chết tê đống cứng, và khi bao la trời đất cũng chỉ là tôi thì còn đâu những đối tượng bí mật để khám phá khó khăn nữa chứ! Như thế chẳng là lý thú lắm sao! Thế nghĩa là gì? Thế nghĩa là con người của tôi là một công cụ khám phá độc đáo, tức là không phải một công cụ khám phá độc đáo, cho nên gọi là một công cụ khám phá độc đáo.

Muốn có một cuộc thâm nhập vào tận nguồn tâm linh để đi vào khám phá Y Đạo, thì sớm muộn gì cũng phải có đủ bốn đức tánh với ba điều kiện.

Bốn đức tánh là: Anh hùng, hiên ngang, chân thành và tài tử. Nói một cách khác là không khiếp sợ, không nương dựa, tốt bậc chân thật với chính mình và không mong cầu riêng tư gì cả.

Thế nào là ba điều kiện?

Một là vì trên sự thật của khung cảnh thiên nhiên bao la này vốn sẵn một nguồn năng lực tuyệt đối bình đẳng không hai, để làm trung tâm mạch sống của vạn loại, được mệnh danh là Chơn Như. Nếu chưa phát giác được điều kiện bốn tánh này thì toàn bộ cuộc sống không có khả năng giải quyết, nên gọi tắt là **Duy Như**.

Điều kiện thứ hai: Khi đã là động vật biết máy cưa thì phân trung tâm mạch sống trong vạn loại vốn tuyệt đối bình đẳng, chớ không thể chỉ thiên trọng con người hay hoặc vật dưỡng nhơn, hoặc Thượng Đế tư vị cho loài người có quyền sát phạt vạn loại. Chỉ vì sinh ra không một lượt, chết đi không một lượt, trình độ không như nhau, để làm cơ cớ sát độ rồi. Đó là một mặt khác. Điều kiện này gọi tắt là **Duy Sinh**, nghĩa là đều là chúng sinh, vẫn là chúng sinh. Điều kiện bốn tánh vốn bình đẳng, nên không thể chỉ thiên trọng con người.

Điều kiện thứ ba: Đời sống của tất cả tinh cầu hay quả đất này đều vẫn thăng trầm trong thăng trầm. Cho nên vạn loại bám theo địa cầu mà tồn tại, cũng không thể khác hơn. Và lại cuộc sống đã là một cuộc cọ xát độ rồi lẫn nhau, nên không thể không có sai lầm và sửa chữa. Từ

ngay chính thân tâm mình cho đến từng cá nhân, bệnh tật, từng gia đình, từng xã hội, từng quốc gia, đến cả thế giới không lúc nào không đòi hỏi một tinh thần điều chỉnh siêu tuyệt để giữ thế quân bình cho quy luật trật tự cộng đồng của thiên nhiên. Việc làm ấy được mệnh danh là Y Đạo. Vì lúc nào cũng chuyên tâm chú ý tìm đủ mọi cách khéo léo để tham gia tán trợ việc hóa dục của thiên nhiên nên gọi tắt là **Duy Y**.

Ba điều kiện này được ứng hiện trong một số người, ở giai đoạn thế giới cực kỳ xuống dốc này nên được mệnh danh chung là **Tam Duy Học**.

Ta hãy thử nghĩ: Làm sao có được một tinh thần sáng suốt, một cặp mắt trong lành khi mang theo trong lòng đầy lo sợ, lúc nào cũng muốn có chỗ dựa, không muốn giáp mặt thành thật với những biến cố trong chính tâm linh mình, lúc nào cũng chỉ mong cầu cho cái riêng tư của cuộc sống. Cho nên tôi nói sớm muộn gì cũng phải chấp nhận bốn đức tánh ấy.

Xa hơn nữa, nếu đã chấp nhận chỉ có con người trên hết, tức là con người đã thẳng thừng ký giấy hợp pháp cho cuộc sống này, hoàn toàn chấp nhận tàn sát lẫn nhau là chân lý. Nếu không thấy được điều kiện này thì không thể đặt chân trên con đường khám phá của Y Đạo vậy.

Nếu con người của tôi, cái biết của con người tôi đã là điều kiện ưu tiên trong cuộc sống, thì công việc khám phá chính con người của tôi đến tận nguồn tâm linh cũng phải là điều kiện ưu tiên trên hết.

Có ai ngờ sức hiểu biết của con người ngày nay có thể làm mây mưa, sấm chớp, có thể chế phi thuyền con thoi vượt không gian, có thể làm vệ tinh nhân tạo kiểm soát khắp mặt địa cầu, có thể chế vô tuyến truyền thanh, truyền hình, máy thu băng, có thể cắt nghĩa làn sóng chuyển động của không gian, của ý niệm, của cây cỏ... Thế mà không thể thấy được bao la vô tận vốn là một biển từ điện không có giai tầng, ngấm vào tận trung tâm tế bào tất cả vạn vật, để làm nền tảng chung cho cuộc sống vạn loại. Và về thể xác, con người cũng như vạn loại, vốn cùng điện từ bao la đồng nhất. Và thể xác này chỉ như một bóng nước tí teo, kết hợp với vô số hạt nước nhỏ nữa, bám theo một hạt nước khổng lồ đang chuyển dần trong không gian, thể nó vốn trong suốt, tất cả hiện tượng

đều có thể xuyên qua. Chỉ vì cái Tôi làm rối loạn theo chiều hướng ngoại nên không thấy được cái thực tại bao la kia vốn đầy đủ nơi chính mình, làm cho cuộc sống càng ngày càng bị cái Tôi, với tập đoàn lao nhao trong cái Tôi náo loạn, biến thành tù hãm.

Một sự thú vị lạ kỳ là cái thực tại bao la vô tận nói trên kia, nếu nhìn trở ra bằng giác quan mà thấy được chẳng nữa, đối với cuộc sống vẫn hoàn toàn vô hiệu lực. Nhưng khi hồi quang phản chiếu, soi trở lại thân tâm của mình mà thấy nó, thì cái Tôi lập tức đổ vỡ, tập đoàn lao nhao đang quấy rối, chỉ phối mình lập tức bị phân hóa.

Hãy cử lên một ví dụ để nhận thức: Trên thực tế mỗi con người đều có hai thành phần nam nữ. Thành phần nào thiên trọng về nam thì xuất hiện tướng nam, thiên trọng về nữ thì xuất hiện tướng nữ. Rồi từ khi mang tướng ấy mà nhìn ra thì cuộc đời sẽ có một quăng bơ vơ, lạc lõng. Có thể là âm cô hoặc dương cô. Cho nên đúng khác phái, đúng dạng tương ứng thì lòng tràn rộn rã, tế bào, tinh trùng, buồng trứng đều nổi dậy lao nhao. Nhưng khi quay trở vào hồi quang phản chiếu, thì lập tức thể âm cô, dương cô liền được lấy lại quân bình, và buồng trứng, tế bào, tinh trùng, cũng liền trở nên ôn hòa thuận hậu, không còn rộn rã xuống đường nữa. Há không phải là một bài toán cực kỳ khoa học, có thể làm đáp án chung cho tất cả muôn vạn bài toán đó sao! Ai thâm nhập được điều kiện này là đã được tiến sâu vào lãnh vực khám phá chính con người của mình rồi đấy.

Muốn hiểu biết hết một guồng máy, ít nhất phải biết tháo tung ra một cách có hiểu biết, hoặc ráp lại, rồi mở cho chạy một cách chậm chậm từ từ thì mới thấy được nó. Muốn thâm nhập vào tận tầng đáy cuộc sống của chính mình, cũng tương tự như vậy.

Đành rằng cái Tôi chỉ là một cái bóng nước tí teo, mà cũng vẫn là một thực tại bao la vô tận. Nhưng lúc nhàn rồi bình thường, hoặc khi vội vàng xúc nổi, có mấy ai nhớ lại thực tại ấy bao giờ đâu! Rồi một lúc nào sóng lòng chớm nở, cũng không hơi đâu mà bắt gặp. Hoặc để cho nó tha hồ nổi dậy ba đào, rồi mình cũng lặn hụp trong đó mà chìm nổi không hay biết. Đến khi sóng lòng yên lặng, mặt phẳng của lòng ra sao cũng không cần biết. Thế mới biết: Ngay khi thầy thuốc khám phá bệnh nhân, thì việc khám phá bệnh nhân đối với thầy thuốc hẳn là ít quan

trọng hơn việc thầy thuốc khám phá chính mình ngay trong lúc va chạm với bệnh nhân.

Một thiền sinh mới học tọa thiền, bị vị thầy bắt buộc ngồi mỗi đêm 20 phút. Qua mấy hôm, vị thiền sư hỏi: Ngồi như thế anh thấy gì? Đáp: Con chỉ thấy vọng niệm như mưa. Vị thiền sư cười, rồi bảo thực hành liên tiếp. Được ít hôm lại hỏi: Có thấy gì nữa không? Đáp: Khi con vừa thấy vọng, thì lập tức là chơn. Thiền sư cười, và từ đó chấp nhận vị thiền sinh vào chính thức. Như thế nghĩa là sao? Nghĩa là khi sóng lòng chưa nổi dậy, mặt thật vẫn y nguyên. Đến khi sóng lòng nổi dậy, mặt thật vẫn y nguyên. Đến gió lặng sóng yên, biển lòng cũng vẫn không hơn không bớt.

Tuy nhiên, khi đã có một phen khám phá được cái bao la thực tại không giai tầng ở chính mình rồi, mà còn thấy có “được” là còn nằm trong cõi nhân sinh. Vẫn là chưa phải. Nhưng nếu bỏ lơ đi là bất thần động dụng không xuất hiện được, thì bài toán cuộc sống vẫn còn y nguyên. Cho nên mới nói: “biết khó, làm khó, chúng khó, bỏ khó và dụng khó”. Nếu ai chưa vượt qua năm đoạn đường khó nói trên, tức là chưa có dịp lặn sâu vào tận cùng chính con người của mình, mà cũng chưa có dịp để thám hiểm vào cái bao la linh không vô cực tánh, thì làm sao khám phá được gì nữa chứ!

Mỗi một con người chúng ta là một kho tàng chứa đầy những gì của quá khứ. Thậm chí chủ nhân ông cũng không biết hết trong đó mình đã chứa gì. Những quá khứ ấy tạo thành một thế chướng ngại cho sức thông minh vốn có của mỗi người, tựa như một nhạc cụ không ai biết dùng, bị cho vào xó góc, đến nỗi vừa hoen rỉ, vừa bụi dơ bản bao phủ đầy đầy. Như vậy thì dù có một nhạc sĩ tài tình chẳng nữa cũng không thể tấu lên một bản nhạc tuyệt vời. Vì thế nên cần phải gột rửa, điều chỉnh lại cho đúng mức để lấy lại sức thông minh vốn có của mình thì mới có đủ khả năng khám phá. Việc làm ấy được gọi là động viên toàn bộ năng lực tế bào.

Muốn động viên được toàn bộ năng lực tế bào ít nhất phải có phương pháp và kỹ thuật. Phương pháp ấy là gì? Tức là phương pháp

tĩnh tọa vậy.

a. Tĩnh tọa là gì?

Nếu cắt nghĩa theo từng chữ thì tĩnh là yên lặng, tọa là ngồi. Tĩnh tọa là một phương pháp ngồi yên lặng, nhưng sự thật chính là một phương pháp giúp cho toàn bộ tinh thần được yên nghỉ để lấy lại sức mình mất của con người. Nhưng tại sao ta lại phải tĩnh tọa? Vì trong cuộc sống hàng ngày, tất cả chúng ta đều bị xã hội, gia đình, cá nhân quy định, bóp méo tinh thần lẫn thể xác đi. Người thì ngồi nhiều, người thì đi nhiều, người thì đứng nhiều, người thì uống lạnh nhiều quá, kẻ thì suốt ngày làm việc như cái máy, người lại ăn không ngồi rồi không động đến móng tay. Do đó tất cả những sinh hoạt làm lụng, ăn uống chơi bời, ngủ nghỉ, cho đến tâm tư đều là bị sai khiến, xung động. Tất cả những cái đó để lại một chất thừa trong cơ thể mà y khoa gọi là chất độc. Chất độc này không bài tiết được, phản ứng trở lại làm cho năng lực sống của tế bào trong thân bị kém sút suy đồi, dồn lên bộ óc của chúng ta, để tất cả những quá khứ biến thành chủ nhân ông của hiện tại, mà điều động chúng ta không còn tự chủ được trong khi tương giao. Bởi vậy, chúng ta ngủ mà không ngủ, thức thì trong bụng lại lảng xảng, giáp mặt với tương giao thì bối rối, ngồi lại thì bơ vơ. Do đó tâm thức của chúng ta lúc nào cũng lắc la lắc lư như thùng nước bị chao động, thì làm sao những hình bóng soi vào được rõ ràng chính xác?

Phép tĩnh tọa là nhằm vào làm thế nào động viên hết năng lực cho tế bào sống dậy và bài tiết chất độc còn thừa.

Trong cơ thể chúng ta, đại khái nói theo kiểu rờ đụng thấy được của khoa học, có 6 phần là: Thán, Khinh, Đạm, Dưỡng, Lưu, Lân (CHOSP). Nếu nói theo Á Đông, những phần ghi nhận được là 6 khí: Phong, Hàn, Thấp, Táo, Hỏa, Nhiệt cũng thế thôi, không thể thiếu, không thể dư.

Thí dụ: Nếu thiếu khí than để sưởi ấm, thì làm cho chúng ta dễ ngủ gà ngủ gật, như những người tuổi trẻ uống nước đá, ăn đồ lạnh nhiều quá. Đến chừng mấp chảy ra như một cái bị, nằm đâu ngủ đó, và sự khôn ngoan lanh lợi cũng theo đó mà biến mất. Ngược lại ăn nhiều chất thịt cũng như các vị đắng, mặn, nồng thái quá, nó xông lên óc để xung động, làm cho tâm chúng ta lảng xảng hết chuyện này đến chuyện

khác, dễ mừng, dễ giận, dễ thương dễ ghét một cách tai hại vô cùng, không thể nào nhìn thấy rõ một sự việc.

Hơn nữa, giờ đây là lúc vận thế quả cầu đang hồi xuống dốc, cũng như nửa đời người về sau. Chúng ta bám vào địa cầu mà tồn tại, trong vô ý thức, tất cả phải chịu chung ảnh hưởng, cộng thêm sức phát triển của kỹ nghệ, nhất là kỹ nghệ lạnh, làm cho chúng ta bị lệch hẳn về phần âm. Xưa kia rất ít người còn trẻ mà sớm mập, và người ta quan niệm còn nhỏ mà mập là không thọ. Cũng như loài cây theo luật tự nhiên, lúc nhỏ phải lớn chiều cao, đến khi hết sức cao mới nở chiều ngang. Con người cũng thế, còn nhỏ mà đã mập phì rồi có khác nào cây chưa lớn đã vội đâm nhánh. Thân đã thế, thì tâm cũng chính vì thế mà trở nên mất chiều cao, bơ vơ không tự chủ được để xảy ra lăm điều rối ren trong xã hội. Một em bé từ nhỏ đã uống nhiều nước đá, đến 12-13 tuổi đã nhìn đời bằng cặp mắt u sầu, chạm đến là chực muốn tự tử. Nếu cha mẹ uống nước đá nhiều quá thì đứa con sinh ra càng sớm biết buồn chán hơn.

Cơ thể con người đối với các tạng phủ bên trong tựa hồ như một cái cân năm cánh, lúc nào cũng phải quân bình. Nếu có phần nào chênh lệch, đều là không phải bình thường. Phép tĩnh tọa là để lấy lại quân bình cho cơ thể, và đem lại nguyên vẹn sự minh mẫn, bén nhạy cho tâm hồn.

b. Tĩnh tọa được kết quả gì?

Xin đừng ai hiểu tĩnh tọa để trở thành một thứ gì lạ lùng, mà phải hiểu chúng ta luôn luôn bị sự thái quá bất cập nó điều khiển, làm cho cả tinh thần lẫn thể xác bị méo mó sai lạc đi, không thể dọn một con đường khám phá. Giờ đây muốn chỉnh đốn lại phải dùng phép tĩnh tọa.

Như một nhạc sĩ điều chỉnh lại một nhạc cụ, như một nhà khoa học lau chùi, điều chỉnh máy tính điện tử trước khi dùng. Muốn có được một cặp mắt sáng suốt, một tâm hồn thật bén nhạy để thực hiện một cuộc khám phá, thì phải biết chỉ một hạt bụi rơi vào con mắt, dù hạt bụi ấy là mạt vàng, cũng đủ để che khuất cả một bầu trời. Một chút xíu vướng mắc của tâm hồn cũng đủ che khuất cả bầu linh năng muôn thuở. Thế nên bước đầu tiên là phải thanh lọc thật sạch thân tâm để đi đến chỗ nhìn đâu thấy đúng đấy.

Hơn nữa, trong chúng ta không mấy ai có đủ khả năng suy nghĩ thấu đáo một vấn đề gì mà nửa chừng dừng bị chi phối. Nên biết tâm chúng ta không những là khi mà còn là cả bày chớ không phải một con, mỗi con muốn đi một nẻo. Bởi thế chúng ta cần biết rõ con người chúng ta trước. Nếu không thì làm sao phân biệt đâu là chơn, đâu là giả. Vì thế mà dễ rơi vào hố mê tin. Nghĩa là chúng ta thường dựa hẳn vào bên ngoài để định đoạt vận mạng cho mình, chớ tự mình không thể chủ động. Mà dù cho không tin gì cả, trong khi không biết gì hết về mình, thì cũng là một thứ mê tin.

Bước thứ nhất của việc tĩnh tọa là giúp cho ta thấy rõ từng chút về sinh lý cũng như tâm lý ra sao. Với cách tập này, những bệnh như thịt dư ở mũi, cận thị, thịt dư ở cổ họng đều hết dễ dàng. Một điều lạ nữa là bình thường mỗi khi chúng ta cố sức nhớ lại một chuyện gì thì không nhớ được, ngược lại có những chuyện rất muốn quên mà vẫn cứ nhớ để làm đau khổ cho mình. Với cách tập này, con người của chính mình biến thành cả một kho tàng của bao la, đựng đến liền hiện ngay mà không cần chứa giữ. Đích thân kẻ viết này đã thực hành mà nói ra, chớ không phải là chuyện bịa đặt tưởng tượng.

Do đó việc tĩnh tọa vô cùng cần thiết cho công cuộc khám phá, nhưng cũng không khỏi có chút khó khăn. Vì con người ngày nay vừa ăn, vừa chạy, vừa làm chứ không thể đứng yên thì nói chi đến ngồi. Nhưng nếu không thực hiện được thì công cuộc khám phá cũng đừng nghĩ sẽ thành công. Và nếu muốn kết quả tốt thì nên nhớ đừng mong cầu sẽ được gì cả mà chỉ là phương pháp để trả lại bình thường cho thân tâm thể thôi. Nếu chưa làm được việc này thì dù là thầy thuốc chẳng nữa cũng vị tất là thiệt biết.

Trong xã hội ngày nay, từ trí thức phong lưu xuống đến hàng dân dã, trong gia đình anh em, cha mẹ, vợ chồng, ruột thịt, vị tất ai đã hiểu ai! Biết nhau chỉ là biết mặt, chớ bên trong nào ai đã biết ai. Bình thường đã thế, khi biến cố làm sao biết được gì hơn. Thế mới biết, chỉ nhìn nhau bằng bề ngoài nên tâm tư càng ngày càng trở nên tê dại, mất hẳn sự bén nhạy cảm thông, thì đối với kẻ khác cũng như cỏ cây vạn vật, sẽ trở thành một tấm vách ngăn tách biệt. Nay ta thực hiện phép tĩnh tọa để giúp ta đem lại sự bén nhạy bình thường, đừng bị một sự che khuất nào cả.

Khi nào ngồi tĩnh tọa ta mới thấy trong ta không phải thuần là một con người, mà là một cuộc ẩu đả lung tung thì làm sao có sức khám phá. Thật thế, khi trong bụng mình chỉ còn có một người thì đâu đó đều yên ổn. Đây là điều kiện phải biết khi thực hành.

c. Điều kiện

Dù là nghề chơi cũng phải lắm công phu, ép hoa để dành, trồng hoa sửa kiểng còn phải kiên nhẫn nhiều thì kết quả mới tốt được thay, huống chi tập tĩnh tọa.

• Khí hậu thời tiết

Khi ngồi nên lựa nơi yên tĩnh, thoáng khí. Nếu nóng quá rất khó thực hành. Vì thế nên chọn vào lúc quá nửa đêm hay sáng sớm. Nhưng nếu người ăn uống nhiều thức lạnh, hoặc cơ thể thiếu nhiệt lực, tất nhiên họ sẽ thích lúc trời có nắng thì cũng tùy, vì đó là trường hợp ngoại lệ. Theo khí hậu ở Việt Nam, nên ngồi từ 15 phút đến 2 giờ là cao nhất.

• Sinh hoạt

Hàng ngày phải nên để ý điềm đạm, chậm rãi, dù là việc gấp chằng nữa cũng đừng vội vã, bối rối. Phải biết mình là tất cả, tất cả là mình. Trừ hết tất cả những cái không phải là mình ra thì chính mình cũng sụp đổ. Chính vì tâm mình động mà cảnh mới ứng theo, nên cốt yếu là mình phải tĩnh bơ thì bên ngoài mới không lung lạc. Vậy nên phải để ý cả trong sinh hoạt hàng ngày, chớ không phải chỉ khi ngồi mà thôi. Nếu lúc bình thường giận dữ thái quá, thì đến khi ngồi phải bị cặn bã của tâm hồn quấy rối không yên, do đó lúc khám phá cũng khó bề trong suốt. Vì thế nên nếu có thể, hãy chọn lúc xa bữa ăn mỗi ngày độ nửa giờ để đi một bài quyền, hoặc đi bộ cho ra mồ hôi, khí độc càng rất hay.

• Ăn uống

Thông thường chúng ta tưởng chừng như khi ăn vào một món gì, tiêu hóa xong là hết. Sự thật nào phải thế! Nếu trong trời đất này mọi việc đã trải qua đều mất hết, thì hình ảnh và âm thanh từ đài vô tuyến

phát ra làm sao thu được. Hư không trong rỗng suốt mà còn thể, thì khi bỏ nguyên con vào cơ thể làm sao mất được.

Thực hành phép tĩnh tọa cũng như gắn máy tăng điện. Vì vậy nếu là thứ điện nặng nề quá mà còn tăng tất phải nổ bóng đèn. Cho nên ăn những thứ biết bay biết nhảy, khi vào cơ thể càng bay nhảy nhiều hơn. Ăn những thứ nằm ì một chỗ như chất khoáng thì nó cũng nằm ì một chỗ. Các thứ thảo mộc khi có gió mới động nên khi ăn thảo mộc vào nó không nằm ì một chỗ như khoáng chất, cũng không bò bay máy cưa như động vật. Thêm nữa, đừng tưởng khi ăn một cục thịt là chỉ có một cục thịt. Thật lạ cho khoa học ngày nay, nhất là nguyên tử học, họ vẫn thấy được dù là siêu nguyên tử chẳng nữa cũng là một bầu vũ trụ, thế sao một cục thịt không phải là một con. Đây quả là sự thật, vì không có cách phóng đại ra nên không thấy. Tĩnh tọa là một phương pháp phóng đại. Cho nên bỏ vào một chút xíu con khi thì ra nguyên con khi, các con khác cũng thế. Điều này chính tôi chứng thực được chứ không phải nghe ai nói. Chỉ vì bình thường chúng ta bị mê muội thiên cổ che khuất đi mà thôi. Do đó, khi mới tập tĩnh tọa, nên ăn cá hơn ăn thịt, ăn rau hơn ăn cá nếu chưa hoàn toàn ăn chay được.

Thông thường người ta quan niệm ăn uống không đủ chất bổ, cơ thể sẽ bị thiếu dinh dưỡng, nhưng sự thật nào hẳn thế đâu. Kìa, con trâu chỉ ăn cỏ chớ nào ăn sắt, muối, thế mà trong máu vẫn nhiều sắt nhiều muối. Bác nông phu làm việc ngoài nắng không đủ thịt cá, chỉ ăn rau với dầu, thế mà khi ra nắng thì dầu vận chuyển ra mặt da làm thành năng lực tốt cho tế bào v.v... Con mền⁽¹⁾, con nai muốn mập cũng chỉ ăn cỏ. Con người muốn mập bắt mền, nai ăn vào quả là một điều lạ. Con thú lạnh quá thì sanh mỡ, hoặc mọc lông nhiều để chống lạnh. Con người lạnh quá ra chợ mua áo len mặc vào v.v... Thế mới biết: Con người bị lý trí làm đánh mất đi sức phản ứng bằng bản năng thiên nhiên bảo vệ. Tĩnh tọa là để giúp cho ta động viên toàn bộ năng lực tế bào. Nếu chúng ta ăn các loại thịt nhiều quá, nhiệt lực nhân lên quá cao, chất độc trong thịt sẽ thúc đẩy chúng ta làm càn, làm bừa, khó bề kiểm soát. Hơn nữa, cơ thể chúng ta trong tâm tư vốn sẵn bề bộn, như nhà có đông đảo người. Khi ăn vào một thức ăn cũng như cho thêm một người lạ mặt vào. Càng cho thêm đông người vào càng khó kiểm soát, nên đúng phép một người muốn vào cửa Y Đạo, mỗi bữa ăn chỉ được ăn từ

ba món trở lại. Và phải theo dõi cho đến ngày hôm sau, xem thử kết quả tốt xấu thế nào. Nếu chưa nhận ra, thì phải làm lại. Nếu càng chưa nhận ra được, thì càng phải bớt món đi. Và ngày ngày luân lưu đổi mới đi thì mới mong biết được sự ăn uống quan hệ thế nào? Đây quả là một điều đến ngày nay đa số vẫn còn ngờ nghếch.

Con người ăn buổi sáng thì sự nuôi dưỡng tập trung lên phần trên nhiều hơn. Ăn buổi chiều đổ dồn xuống dưới nhiều hơn. Nên ăn sáng gọi là điểm tâm, ăn chiều, ăn tối thâm nạp nhiều chất bổ, bên dưới tất phải được tiếp tế nhiều hơn, tất phải có khi sanh chứng đòi hỏi. Cho nên “đói cơm khát nước tèm hem, no cơm ấm áo lại thềm nọ kia”. Vậy nên có hai lúc trong ngày áp dụng vào ăn uống tốt nhất là khoảng 10 giờ sớm mai và 4 giờ chiều. Đừng nên ăn vào lúc 9-10 giờ đêm. Những thức ăn lạ, nặng nề như củ cải sống, củ hành sống, củ kiệu sống... hay các thứ rau cay nồng không nên dùng, như hành họ phải nấu thật chín mới nên ăn. Những thức ăn có tính quá nóng hay quá lạnh, quá sôi bọt, quá dầy men cùng những thứ chất ghiền như cafe, thuốc điếu, rượu đều nên tránh... không nên uống trà đậm làm hại Tim. Những thức ăn không hợp, dù ai bảo nó bổ đến đâu cũng không nên ăn. Nấu nêm cũng phải đơn giản. Ngọt cho ra ngọt, mặn cho ra mặn. Đừng quá phức tạp, nhiều thứ đụng nhau sẽ gây ra chất độc tai hại. Thí dụ: Nước tương, bột ngọt nêm chung vô canh lập tức biến ra acid. Còn nêm với muối ớt thì ra mùi nấm mốc rất ngon. Nước tương với bột ngọt tốt khi xưa còn như thế, huống chi nước tương hóa học và bột ngọt ngày nay thì tai hại biết dường nào. Rau nấu ăn cốt sao sạch sẽ ngon lành, đừng bày biện màu mè, hình này tương nọ càng thêm rắc rối.

- **Y phục**

Thì giờ ngồi tốt nhất là từ nửa đêm đến sáng. Nếu gặp lúc trời lạnh thì mặc dày và dầy kín hai đầu gối, đừng để hai đầu gối và hai lỗ tai bị nhiễm gió. Nếu trời nóng bức càng mặc mỏng càng hay.

- **Hiệu quả về sinh lý cơ thể**

Khi mũi hít vào thì toàn mặt da thở ra, khi miệng thở ra thì toàn mặt da hít vào. Cứ 270 hơi hít vào thì đợt thứ nhất ra đến mặt da, 270 hơi thở ra thì đợt thứ nhất của mặt da hít vào lên tới miệng. Đó là chu

kỳ hô hấp của hơi thở, là một máy bơm chống đỡ với mọi sự xâm chiếm của bên ngoài...

Trong cơ thể chúng ta có bộ tuần hoàn máu trắng và bộ thần kinh là hai thành phần rất quan hệ. Bộ thần kinh mắc vào tủy xương sống và óc. Hai cơ quan này nối liền với Thận, Thận nối liền với bộ tuần hoàn âm huyết.

Tuần hoàn âm huyết xuất phát từ mao tế quản của tuần hoàn máu đỏ, nơi giao nhau của động và tĩnh mạch, hệ thần kinh dương và hệ thần kinh âm. Nơi đây tĩnh mạch âm huyết trích ra về tới ruột non mắc liền với bề họng xôi để hút chất bổ ở ruột non đã làm thành chất sữa. Nếu ở người đàn bà có con bú, thì phần âm huyết chia ra hai nẻo đi lên ngang vú cung cấp sữa cho đứa trẻ. Lúc dứt sữa thì chất bổ được đổ vào tuần hoàn máu đỏ để bồi bổ sung túc cho cơ thể, rồi kinh kỳ có trở lại. Nếu ở đàn ông thì mạch này đi thẳng lên tĩnh mạch xương gánh bên trái hòa vào tuần hoàn máu đỏ để nuôi khắp châu thân.

Thế là tuần hoàn âm huyết (máu trắng) phần ngoài dính liền với trời đất, với Phổi và mặt da. Phần trong dính liền với bộ tiêu hóa để lấy chất bổ gồm tinh hoa của cả phần khí và phần chất đem nuôi cơ thể (phần trong sâu mắc liền với Thận để sung túc cho tủy óc, nuôi dưỡng gân xương). Vì thế tĩnh tọa làm cho chất bổ được lấy hết, chế ra tinh hoa máu huyết, nhờ đó cơ thể được tăng cường.

Hàng ngày, tai, mắt, miệng, mũi, thân, ý chúng ta phóng ra ngoài thì nhiệt lực cơ thể bị hao phí. Khi đóng lại, nhiệt lực lập tức tăng cường. Mắt đừng nhìn ra, tai đừng phóng vọt, mũi đừng thở mạnh, miệng ngậm thình, tự nhiên nhiệt lực trong thân tăng cường và bầu khí quyển xác thân trương nở. Đó là vài nét cần được lưu ý.

Trong con người có hai hệ thống: trực giác và lý trí. Trực giác sai lầm theo chiều hướng chúng sinh gọi là bản năng. Trực giác đúng xứng với bản tánh gọi là tuệ giác. Lý trí sai lầm gọi là lý trí phân biệt mà Kinh Thánh Ky-tô giáo gọi là bị ăn trái cấm. Nếu lý trí đúng với lý thì gọi là Trí Diệu Quan Sát.

Trong sự hình thành cơ thể thì lý trí có sau. Vì có xác thân rồi, do

đụng chạm lần lần mới nảy ra cái biết, lý trí mới phát triển, nên lý trí mắc liền với cơ cấu thần kinh hệ. Thần kinh là sản phẩm của lý trí, mắc liền vào tủy xương sống và bộ óc. Hễ lý trí phát triển rắc rối tới đâu thì bộ thần kinh sẽ rắc rối theo tới đó. Còn trực giác thường tình của chúng sanh là một hệ thống tác động vào bao la không hoàn toàn máy móc. Trực giác bản năng này ở loài cầm thú còn giữ được nguyên vẹn sức phản ứng của thiên nhiên bảo vệ. Thí dụ: Con vẹt nhìn thấy màu vàng nó thích, tự nhiên lông nó ánh ra màu vàng, trong khi đó con người không làm được thế.

Bởi vậy phải làm thế nào thống nhất lý trí, trực giác bản năng và kho tàng chứa vựa lại cho thuận một chiều thì tự nhiên sáng suốt. Biết được thế ta mới thấy tai, mắt, miệng, mũi, thân mở ra thu vào đều có tác dụng khác nhau và con người là một cái đài vừa phóng vừa thu tất cả ngoại cảnh.

Về phần phụ nữ, mỗi tháng còn có vấn đề kinh kỳ xen vào, nên khi có kinh là phải ngừng tĩnh tọa. Phụ nữ thuộc thể tĩnh, nên có thể dễ tập mà cũng dễ gặp cái bơ vơ trống trải. Thế nên trong khi tĩnh tọa cần phải nên phân chân.

Bất cứ một tôn giáo hay một người sống bình thường nào, nếu khinh thường năm điều răn cấm (giết hại, gian tham, tà dâm, dối trá và nghiện ngập) tức là người đó chưa đủ điều kiện để học tĩnh tọa. Vì khi đã khinh năm điều răn cấm, tức là khinh thường cuộc sống yên ổn của chính mình cũng như của tất cả những người xung quanh. Thế mới biết, năm điều răn cấm là điều kiện để duy trì cuộc sống cộng đồng sinh tồn. Tuy nhiên, đây cũng không phải là những giáo điều tôn giáo tín ngưỡng, mà muốn nói phải thâm hiểu tận cùng cái vô lý của giết hại, tham lam, gian dâm, dối trá và nghiện ngập. Nếu thấy năm thứ tâm lý này là nguồn tai hại cho cuộc sống, thì mỗi người phải tự giữ lấy, chớ không phải đợi ai bắt buộc. Thiếu năm điều kiện này là thiếu hẳn tình yêu thương chân thật, cuộc tập tĩnh tọa làm sao kết quả.

Nhắc qua về vấn đề gian dâm, đây không phải nói chỉ tư thông với kẻ khác ngoài vợ chồng chính thức mới gọi là gian dâm. Mỗi khi mong ý muốn tìm sự xúc cảm trong nam nữ tức là đã mong ý gian dâm.

Còn về phần nghiện ngập, dù cho là nghiện cafe, trà, thuốc lá, thuốc láo cũng là ghiền, chứ không chỉ là ghiền rượu. Nếu đã ghiền thì quyết định thanh toán cho kỳ được. Người không đủ can đảm bỏ dứt khoát các chất ghiền thì đừng hòng tập tĩnh tọa.

d. Tư thế tĩnh tọa

Có hai cách tùy theo khả năng của mỗi người:

- **Ngồi kiết già:** Chân trái gác lên đùi phải, chân phải gác lên đùi trái. Ta phải làm vậy để ý thức bên này có bên kia, bên kia có bên này. Cũng như trong cuộc sống tương giao trong mọi người có mình, trong mình có mọi người (có người có thói quen đặt chân ngược lại cũng chẳng sao).
- **Ngồi bán già:** Để chân trái lên đùi phải, nhưng cũng có thể để chân phải lên đùi trái mà ngồi yên tạm cũng được. Không nên ngồi xếp bằng vì rất cần.

Hai tư thế này sẽ giúp ta ngồi được vững vàng vì tư thế này là một cách ngăn bít bên dưới cho năng lực đổ dồn về trên, nên sẽ dễ bị tê, nhưng không sao. Tựa như một dòng suối không được lưu thông, bây giờ đập đập ngăn lại chờ nước đầy mở tháo ra, nước sẽ tống đi sạch hết. Khi tĩnh tọa xong xả ra, khí huyết lưu thông trở lại cũng tương tự như vậy, rồi ít lâu sẽ hết tê.

Nên ngồi trên chiếu hay trên ván hơn là trên nệm, vì ngồi nệm rất dễ tê.

e. Cách thực hành

- **Chuẩn bị**

Cuộc sống ngày nay không thể cầu toàn, nên chỉ ngồi quay mặt vào vách là được. Bắt đầu ngồi công phu thì phải nói thất lưng, bâu áo cho thông thả. Nếu trời lạnh thì phải đội khăn, hoặc che khuật lỗ tai. Tư thế phải giữ lưng cho thật thẳng chớ không nên ẻnh, vì ẻnh thì năng lực trong người xông ra làm nặng đầu, cũng đừng nên khòm vì khòm lưng dễ ngủ gục. Ngồi thu xếp xong, khẽ ấn người nghiêng bên phải, nghiêng

bên trái cho mỗi đốt xương sống cựa quậy sắp lại ngay ngắn. Vì xương sống của mỗi người thường bị tập quán sinh hoạt làm vẹo, ít người ngay.

Giữ đầu thẳng, hai mí mắt buông xuôi, không phải mở cũng không phải nhắm. Vì mở bị thấy ngoại cảnh, nhắm khít thì hình ảnh bên trong rọi ra. Xong rồi thì dùng bàn tay phải đặt ngửa lên lòng bàn tay trái, để sát vào bụng, hai đầu ngón tay cái đụng nhau, để cho điện trong thân dễ nhân lên mà không bị tiêu phí, rồi làm như hơi mỉm cười để xóa hết những chuyện ban ngày và tưởng tượng cho chớp mũi với rún ngay một đường thẳng.

Nghe kỹ lại trong bụng xem có hơi nóng không. Nếu có thì hít vào bằng mũi cho bụng nở ra một cách từ từ. Đồng thời tưởng tượng như khắp lỗ chân lông bài tiết; xong rồi thở ra bằng miệng, thóp bụng vào, tưởng tượng như hơi độc ở trong đi ra. Hít vào thở ra như thế độ 6-7 hơi thôi. Bây giờ hai hàm răng đụng lại, chớp lưỡi đụng răng.

• Cách điều động

Hít vào thở thật nhẹ, thật chậm (lúc đầu thấy mệt lắm). Để tự nhiên cho bụng dưới từ từ mở ra. Thở ra cũng chậm chậm cho bằng hơi hít vào, bụng từ từ thóp lại. Phải cố làm cho kỳ được. Hít vào thở ra đều bằng mũi thật tế nhị. Càng không nghe không khí chạm mũi càng tốt.

Nếu ý thức tập trung nơi rún thì sức nóng sẽ tụ bên dưới. Cho dưới nóng trên mát mới thuận với tự nhiên, ăn uống dễ tiêu hóa. Được thế, nhiệt lực đủ, ăn rau cỏ vẫn thấy ngon.

Khi đang ngồi, nếu thoáng thấy tự nhiên bỗng nảy người là điềm ngủ gục sắp tới, thì lập tức dời điềm tưởng lên sống mũi giữa giao mi giây lát là hết ngay, rồi phải trả điềm tưởng xuống dưới nếu không sẽ bị nặng đầu. Phải để ý hơi thở, nếu ngồi một lúc mà nghe hơi thở kêu kho kho, cảm thấy yên tĩnh lạ, và mắt muôn nhắm nghiền, thế là tiếp tục từ từ đi vào ngủ gục, phải mở thật to mắt ra và đặt hơi thở lại.

Khi mới tập cần nên canh đồng hồ. Định ngồi 5 phút thì phải nhất định đủ 5 phút, đừng để trong tâm bàn soạn, cát nghĩa đủ thứ, rồi nghỉ

đến bữa khác, như thế không được.

Tập như thế, càng thở chậm ta dễ thấy rõ, càng hít vào da càng thở ra. Nên khi nào thấy da đỏ mồ hôi nhiều quá, phải thở mau lại cho bớt mồ hôi. Có khi mồ hôi quá nhiều phải ngừng, lau mồ hôi rồi sẽ tiếp tục. Nhờ thấy được tương quan giữa mũi thở và da đỏ mồ hôi, nên chúng thực được mũi với da liên quan mật thiết. Cứ thở thật nhẹ, đều đừng cho đoạn to đoạn bé. Lúc mới tập, hễ tập trung tinh thần ở rún thì bỏ quên hơi thở. Canh chừng hơi thở thì lại quên rún. Đó là chỗ khó, cần phải cố gắng.

- **Cách xả**

Đến mãn giờ muốn xả; trước hết khẽ hạ xương sống xuống một chút để chân bớt tê, và đổi chân này qua bên kia ngược lại trước. Tiếp tục thở như thường (nghĩa là không kiềm hơi thở nữa). Khi hết tê xoa mạnh hai lòng bàn tay cho thật nóng, áp lên hai mắt để giải tán những hình bóng hiện đến trong lúc ngồi. Kế đến xoa sau lưng hai vùng thanh cật, vùng Chên vùng và hai bên mạn sườn, xoa hai bên lỗ tai, hai khớp cánh tay. Rồi dùng tay phải xoa lòng bàn chân trái, tay trái xoa lòng bàn chân phải. Rồi xoa hai đầu gối. Xong nằm thẳng cho xương sống giãn ra; và dùng tay phải bắt đầu xoa bụng từ bên phải sang trái cho ruột trở lại bình thường rồi nằm yên một chút. Đừng ngủ liền. Nếu ngồi được nửa giờ thì nằm chừng 1 phút, ngồi dậy đi tới đi lui ít bước mới nên ngủ. Khi mới xả ra không nên ăn uống vật chi liền, hoặc nóng quá hoặc lạnh quá, nếu cần, chỉ nên uống một hớp nước nóng.

- **Cách điều khiển tâm thức trong khi tĩnh tọa**

Khi tập ngồi, chuyện chánh yếu là giữ ý thức nơi rún và canh hơi thở cho đều thôi. Đó là cách để cho mình dễ thấy mình nhất. Có thể chia làm ba giai đoạn:

1. *Giai đoạn thứ nhất: Cột con khi*

Buổi đầu phải chịu có hai nhóm ở trong mình. Một phần là mình bây giờ, một phần là nhóm của cái cũ. Mình cứ trụ lại một chỗ tha hồ đắm cũ làm gì mặc nó, đừng dự đến, chỉ lo chuyện mình. Bao giờ nó hết

lôi mình được nữa là hết giai đoạn 1 (đoạn đường thường phải tập ngồi đến 1 tiếng đồng hồ mới thấy kết quả).

2. Giai đoạn thứ hai: Buông thả con khi

Từ chỗ còn là hai người trong mình, bắt đầu đi dần đến chỗ không còn là hai người nữa. Nghĩa là tập luyện đã thuần, hơi thở tự do, và không cần phải lưu ý tới rún nữa. Thử buông lỏng và tinh táo coi chừng con khi có nhảy không. Nó vừa nổi lên phải thấy liền và cột lại, nếu không là mình bị đi theo nó. Một người nhìn một vật và đừng có thêm ý gì vô hết thì vật đó không thể sai khiến mình được.

3. Giai đoạn thứ ba: Nhận chân thể tánh của chính mình

Khi tĩnh tọa, thời gian được 1 giờ 30 phút trở lên sẽ nghe thật êm ả, không còn nhảy nữa, thì phải coi chừng sẽ có thể ngủ. Lúc này khó khăn nhất là phải tinh thật tinh, im lặng thật im lặng, không cần phải để ý kiểm cái gì hết; tĩnh để đặng nhạy; lặng để đặng rõ. Như nước trong ngọc chiếu, mây vệt trăng soi, để trực nhận cho được bốn tánh đồng nhất ngay ở chính mình, mà thiền học gọi là nghĩ cái không nghĩ. Khi đó, bầu khí quyền tự do trương nở. Năng lực tế bào trong thân được động viên trời dậy, bài tiết ra da lông, gột sạch khiến tất cả mọi cơ cấu bộ óc, bộ thần kinh... đều trở nên nhạy. Đối với cái không có gì hết này, mình sẽ có một cảm giác như tắm mình trong nước mát, nước với mình không cách bức. Đến đây mới thấy cái không, không này phải là không thật sự. Chớ không như hiểu biết bằng kiến thức hàng ngày. Như thế mới là chứng thực vào thực tế bao la đồng nhất.

Bao giờ chúng ta nhận ra được chính mình là tất cả, tất cả với mình vốn không hai, trong đồng nhất, tương quan, trật tự, biến hóa lưu thông, đến chừng đó mới có được một cuộc sống yên lành, dù ở khía cạnh nào hay ở giai tầng nào.

Đến tầng bậc này, có những dịp khua động của một tiếng chuông, hoặc một quả bom rơi từ xa, chúng ta cũng trực nhận ngay được tiếng động kia với ta không có khoảng cách. Nên triết học nói: “Lắm lúc chúng ta cũng cần mượn tiếng động để nghe cái bao la của sự im lặng” là vậy. Khi ấy, một chiếc lá rơi bên kia đường, một cây kim rớt, tiếng

sóng vỗ ngoài biển xa, nghe như tiếng khua động đó ngay trong bụng mình, như mình đang ngồi trong một khối lưới vĩ đại, khi có chút xao động bên kia liền thấy ảnh hưởng đến. Đó là lẽ viên thông hiển hiện. Chừng đó mới thấy tất cả vạn loại đều có sự sống, mà Nhà Phật gọi là hữu tình và vô tình tròn đầy thể tánh (tình dữ vô tình đồng viên chủng trí). Nhưng đó không phải là cái đáng mừng, vì là không phải cái thâu vô, cái có thể được, mà là cái tự nhiên vốn có của mỗi người, vì đời sống tê dại lâu ngày nên không biết. Tĩnh tọa để đánh thức thân tâm cho trở lại nhạy cảm, trực nhận cho được thể tánh thực tại của chính mình. Có như thế mới có đủ khả năng bén nhạy, hầu xây dựng một cái học khám phá, mặc dù là chẩn đoán học!

- **Những tai hại trong khi tĩnh tọa**

Thực ra mục đích của tĩnh tọa chỉ để động viên năng lực toàn bộ tế bào cơ thể, chớ không phải để biết được một cái gì. Cho nên hễ còn mong cầu là còn lệch lạc. Nên nhớ cả một quá khứ của chúng ta đang súc tích trong thân, trong khi thực hiện tĩnh tọa, tất cả những hình ảnh ấy đều sống dậy, tốt có xấu có, ma có Phật có... hết thảy đều chỉ là vọng tưởng của quá khứ. Mặc kệ, chớ nên để ý! Nếu để ý là nó dẫn đi ngay.

Mặc dù thực hành tĩnh tọa được kết quả như trên, điều cần thiết là làm sao mang ý thức này vào khắp cuộc sống hàng ngày. Nếu không, thì chỉ là tiểu định, không đủ khả năng khám phá.

Một người tập tĩnh tọa đầy đủ rồi thì ngủ cũng như thức, tâm với trí bao giờ cũng thống nhất, không để phóng vọt, nên trí nhớ cũng rộng rãi vô cùng mà lòng cũng không hề mang nặng. Chớ không như “lòng ta chôn một khối tình, tình trong giây phút mà thành thiên thu”.

Đây là nhận thức rõ trong bao la này, cái đã qua qua rồi, hiện tại không dừng, vị lai chưa đến. Ngày mới, giờ mới, phút mới, giây mới, tất cả đều như thế. Chỉ có lòng trần mới đem cái cũ mà tiếp đón cái mới. Cho nên thế là không thể biết được một điều gì chính xác. Vì thế tĩnh tọa để chinh đón cho tâm thức được chảy một chiều đến cực kỳ nhạy cảm, lòng không chứa vạ; không có vấn đề biết hay không biết. Có như thế mới là chinh đón hoàn bị một guồng máy khám phá, để chú ý đến đâu là màn bí mật được vén đến đó.

Một guồng máy khám phá được trong suốt như thế, là phải như mặt gương. Việc chưa đến là chưa đến, việc đến là hiện liền, việc qua rồi không hề giữ lại. Đến ăn là ăn, đến ngủ là ngủ, không nên mang việc này xô bồ vào việc khác. Có như thế mới có đủ khả năng trường kỳ khám phá mà không bị mệt mỏi. Đến đây, mỗi cái động dụng của ta đều cùng nhịp nhàng ăn khớp với bao la. Thế là bản thân của bao la tự khám phá vật trong bao la. Hỏi còn gì là khó khăn nữa chứ?!