



PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 249, NĂM THỨ 20

THÁNG 4-2015



Điện Tử Thư (E-Mail): huynhaitong@gmail.com

Mạng Nhện Toàn Cầu (World Wide Web): <http://www.nsphathoc.org>



NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:

PHÚC TRUNG

Thủ Quỹ:

DIỆU LAN

Kiểm Soát:

PHƯỚC SƠN

Ban Biên Tập:

BÌNH ANSON

CHÂN ĐẠI LƯỢNG

MINH HÒA

NHÂN CA

TÂM KHÔNG

TÂM TUỆ TĨNH

TUỆ VIÊN

Cộng Tác:

CHÍNH HẠNH

HÀN TRÚC

HỒNG DƯƠNG

MINH CHÁNH

MINH ĐỨC

TRẦN TRUNG ĐẠO

Kỹ Thuật:

MINH HÒA

NHÂN CA

Mục Lục

Trang Bìa Trước	BBT	1
Mục Lục	BBT	2
Học Phật, Gieo Nhân	BBT	3
Phật Giáo Một Thẻ Dang Phi ... Hoang Phong chuyển ngữ		4
Ngôi Sao Điện Ảnh Richard Gere	Thích Nguyên Tạng	18
Pháp Cú 282, 283	HT. Thích Minh Châu dịch	24
Thơ: Xa Bay	Phổ Đồng	24
Nếu Đã Tin Có Luân Hồi	Nguyễn Ngọc chuyển ngữ	25
Lời Phật Dạy Về Tình Yêu	Khuyết danh	30
Trang Bìa Sau	BBT	32

Tranh bìa

Hoa Sen

Đôi lời thưa trước cùng quý tác giả có

bài đăng trong

Nguyệt San Phật Học

Nhằm mục đích hoàng dương Phật Pháp, Nguyệt San Phật Học đăng lại một số bài từ các Tạp Chí, Sách, Báo Phật Giáo. Có những bài không thể liên lạc được với tác giả, xin quý vị hoan hỷ miễn thứ cho.

Ban Biên Tập

Nguyệt San Phật Học

Học Phật Gieo Nhân

Một người bình thường, thường có câu hỏi: Có Luân hồi hay không ? Làm sao biết có Luân hồi ? Trong khi đức Phật dạy có Luân hồi, tôn giáo khác dạy không có Luân hồi, người ta chết rồi hoặc lên Thiên đàng hay xuống Địa ngục.

Ngày nay, người ta cho rằng những người Hồi giáo quá khích, mù quáng tin rằng nếu tử vì đạo sẽ được lên Thiên Đàng, cho nên nhiều thanh niên không sợ chết, quyết tâm làm những cảm tử, liều chết để giết hại kẻ thù của tôn giáo mình, để xứng danh tử vì đạo.

Đức Phật dạy có Luân Hồi, có nhân quả, gieo nhân ác phải gặt quả ác, quả ấy còn tùy duyên, khi nhân duyên có đủ thì quả hình thành, do nhân duyên đó mà quả có tức thời hoặc có thời gian lâu, hoặc phải đợi đến kiếp khác cho đủ duyên, cho nên phải có Luân hồi.

Hơn nữa, mọi người, mọi chúng sinh sanh ra ở đời còn một lý do chánh yếu hơn đó là học hỏi, để hiểu biết, để trở thành bậc toàn giác, chúng sinh trôi lăn trong luân hồi từ muôn thú cho đến loài người, cứ dần dần tiến lên thành những bậc giác ngộ toàn trí, toàn chân thành Phật.

Hiểu có nhân quả, nhân duyên, luân hồi có lục đạo, người Phật tử sẽ phải luôn luôn học hỏi giáo lý của đức Phật để có đức tin, biết đường lối tu tập, nhờ đó được tinh tấn trên đường Đạo.

Do căn cơ của từng người, cho nên đức Phật dạy nhiều pháp môn tu tập, do nhân duyên có người tu theo pháp môn này, có kẻ tu theo pháp môn kia, chung quy cũng là pháp Phật đã dạy, tuy nhiên người tu cần biết rõ chánh pháp của Phật đã dạy và tà pháp do người đời lợi dụng đã tạo ra.

Ai cũng biết rằng chỉ có chánh pháp mới dẫn dắt người tu hành đạt đạo, chánh pháp là pháp của Phật do những bậc chân tu, thiên đức truyền bá đáng cho người Phật tử tin theo, làm theo để đạt được cứu cánh như lời Phật dạy.

BBT/NS/Phật Học

Phật Giáo: một thể dạng phi-bạo-lực của nội tâm

(Bouddhisme: une non-violence de l'Intérieur)

Jean-Paul Ribes

Hoang Phong chuyên ngữ



Jean-Paul Ribes sinh năm 1939, một nhà văn và nhà báo chuyên về Tây Tạng, và cũng là một người tu tập Phật Giáo đã hơn bốn mươi năm. Anh chụp ngày 27 tháng 4, năm 2008, trong một cuộc phỏng vấn của một chương trình Phật Giáo trên đài truyền hình quốc gia Pháp)

Người ta thường xem phi-bạo-lực là một trong các phẩm tính tự nhiên của Phật Giáo. Điều này quả hết sức đúng. Thế nhưng sự phi-bạo-lực ấy có phải là một trong các mục tiêu hay chỉ là một phương pháp luyện tập chủ yếu của Phật Giáo? Câu hỏi thật tế nhị.

Người ta có thể so sánh tinh thần phi-bạo-lực của Phật Giáo với bản chất thâm uớt tự nhiên của nước trong đại dương, và đây cũng là cách so sánh thường thấy trong nền văn hóa Á Châu. Thật vậy phi-bạo-lực là bản chất thật hết sức tự nhiên của Phật Giáo! Tuy thế sự so sánh ấy cũng chẳng giúp được gì nhiều nếu muốn tìm hiểu sâu xa hơn về chủ đề này. Nếu muốn hiểu rõ những lý do nào ẩn chứa bên trong Phật Giáo đã khiến tín ngưỡng này chủ trương không chấp nhận bạo lực, thì trước hết phải tìm hiểu chính xác ý nghĩa của chữ *ahimsa* trong tiếng Phạn (*chữ ahimsa vừa là tiếng Phạn và tiếng Pa-li*). Đây là một thuật ngữ dùng để chỉ định

một thái độ hay một nguyên tắc sống không hề được phổ biến rộng rãi ở Ấn Độ vào các thời kỳ tiền Phật Giáo, và ngày nay cũng chỉ được dịch một cách khái quát là "phi-bạo-lực" (*Đức Phật nêu lên giới luật phi-bạo-lực trước hết là nhằm chống lại tục lệ giết súc vật để tế lễ của những người Bà-la-môn, rất phổ biến vào thời bấy giờ - kinh Aggi-Sutta - nhưng thật ra khái niệm hay chủ trương thật căn bản này bàng bạc trong rất nhiều tạng kinh*). Nghĩa từ chương của tiền ngữ *a* (trong chữ *ahimsa*) nói lên một sự quấy nhiễu (*nuisance/sự phiền toái, khó chịu, bất ổn. Xin lưu ý là nguyên nghĩa của chữ ahimsa trong tiếng Pa-li có nghĩa là vô hại, không gây ra tác hại/inofensiveness, non-hurtling*) nhằm phủ nhận ý nghĩa của hậu ngữ *himsa* (*himsa trong tiếng Pa-li có nghĩa là bother, hurt/làm phiền toái, gây tác hại hay thương tích*). Do đó chữ *ahimsa* có thể hiểu là phi-bạo-lực theo cách dịch từ trước đến nay. Thế nhưng cách hiểu đó lại không được thích nghi lắm nếu đặt khái niệm này vào khung cảnh tranh đấu chính trị nhằm mục đích mang lại các kết quả theo chiều hướng này hay chiều hướng khác, hoặc là để giải quyết một sự tranh chấp, mà không cần phải sử dụng đến bạo lực một cách công khai (*tranh đấu hay tìm cách giải quyết một sự tranh chấp dù là mang tính cách phi-bạo-lực đi nữa cũng không tránh khỏi gây ra một sự bất ổn hay xáo trộn nào đó*).

Chữ *ahimsa* sau khi được Phật Giáo thu dùng đã biến thành một thuật ngữ mang ý nghĩa thật bao quát là tránh tất cả mọi sự chủ

tâm gây ra tác hại (nuisance/tổn hại, thiệt thòi, phiền toái, quấy rầy) cho kẻ khác và cho cả chính mình, dù chỉ là ý định hay ngôn từ (*ý nghĩ gây ra một sự tác hại hay một ngôn từ thô bạo cũng là những hình thức bạo lực tương tự như trường hợp của chữ Karma /Nghiệp//Hành động cũng mang ý nghĩa thật rộng: tư duy mang tính cách chủ tâm trong tâm thức là một "hành động" tâm thân, lời nói là một "hành động" dưới hình thức ngôn từ, một động tác mang tính cách chủ tâm là một "hành động" trên thân xác. Tất cả các "hành động" ấy đều tạo ra nghiệp cho một cá thể*). Do đó lời nói dối, phỉ báng hay lèo lái (tuyên truyền) đều là những hành động tiêu cực gây ra tai hại (préjudiciable/detrimental/mang lại hậu quả không tốt lành), đôi khi còn tệ hại hơn cả việc âu đả hay quất một roi vào mông (*hận thù hiện ra trong tâm thức hay những lời nói thiếu ý thức, thô bạo, hằn học - chẳng hạn như nuôi hận thù, hay những lời tuyên truyền hoặc các bài viết với chủ đích kích động hay đánh lừa kẻ khác, đôi khi có thể tạo ra nghiệp nặng nề hơn nhiều so với các động tác trên thân thể. Do đó cũng phải hiểu ý nghĩa của chữ ahimsa liên quan đến cả ba lãnh vực: tư duy, ngôn từ và hành động*).

Hơn nữa, chủ trương không-gây-ra-tác-hại (phi-bạo-lực) trên đây không nhất thiết là chỉ giới hạn trong lãnh vực con người mà còn bao gồm tất cả chúng sinh có giác cảm (tức là cả thú vật), và môi trường sống của toàn thể sinh linh trên địa cầu này kể cả trong bầu không gian rộng lớn. Thật vậy John Snelling (*một người Phật Giáo trung kiên, tác giả của một quyển sách nổi tiếng "The Buddhist Handbook"*) khẳng định rằng: "Không có bất cứ một thứ gì lại có thể thoát ra khỏi lãnh vực trách nhiệm đạo đức của chúng ta được" (*một hành động thiếu đạo đức là một hành động bạo lực*). Khái niệm *ahimsa*

mang lại cho chúng ta một thái độ hành xử "đúng đắn" mà Phật Giáo gọi là "Con Đường Cao Quý của Tám Điều Đúng Đắn" (Bát Chánh Đạo), tức là gồm tám quy tắc mà người Phật Giáo phải tuân thủ: 1- sự hiểu biết đúng hay tư duy đúng là những gì đưa đến trí tuệ (*prajna*), 2- ngôn từ đúng, 3- hành động đúng và 4- phương tiện sinh sống đúng, là những gì mang lại đạo đức (*sila*), 5- cố gắng đúng, 6- chú tâm đúng và 7- sự tập trung tâm thức đúng, là ba phẩm tính giúp vào việc 8- thiền định (*dhyana*).

Ý nghĩa của khái niệm *ahimsa* trong Phật Giáo phải được hiểu như là một quá trình toàn diện liên quan đến sự ý thức về bản chất tối thượng của mọi sự vật và cả nội tâm của chính mình. Điểm khởi đầu của quá trình này là phải nhận biết được các triệu chứng hé lộ cho thấy tình trạng khổ đau - *dukkha* - đang chi phối mình (*chỉ khi nào ý thức được các triệu chứng khổ đau sâu kín đang hành hạ mình thì khi đó mình mới cố gắng tìm hiểu nguyên nhân làm phát sinh ra chúng, hầu giúp mình loại bỏ chúng*).

Đây cũng chính là điểm tiên khởi của toàn bộ giáo huấn mà Đức Phật đã lưu lại cho chúng ta.

Tất cả những gì mà chúng ta có thể biết được qua các huyền thoại nằm chung trong lịch sử của nước Ấn về Đức Phật Thích-ca Mâu-ni, là Đức Phật cũng chỉ là một con người, chỉ khác là đã được hưởng một nếp sống và giáo dục che dấu tất cả những nỗi khổ đau và bất hạnh trong thế giới này. Thế nhưng cũng có thể là chính vì thế nên Ngài đã không thể nào ngồi yên được khi bắt chợt chứng kiến những nỗi khổ đau của sự sinh, già nua, bệnh tật và cái chết. Bất cứ cái gì xem là một sự khổ đau thì tất phải có một nguyên nhân làm phát sinh ra nó? Đức Phật

đã ra sức tìm kiếm cái nguyên nhân ấy. Thế rồi Ngài đã khám phá ra được nó: cái nguyên nhân ấy tàng ẩn bên trong sự u mê luôn xúi dục chúng ta bám víu vào những gì chỉ toàn là ảo giác, chúng chỉ là các hiện tượng phải nhờ vào điều kiện mà có (*các hiện tượng chỉ có thể hiện hữu nhờ vào sự liên kết và tương tác với các hiện tượng khác qua quy luật tương liên hay lý duyên khởi, do đó chúng không hiện hữu một cách thật sự như chúng ta tưởng, nếu cứ nắm lấy chúng, tựa vào vai chúng hay ôm lấy chúng thì cũng có nghĩa là nắm lấy khổ đau, tựa vai vào khổ đau và ôm lấy khổ đau*), và cũng chỉ là những gì tạo ra các thứ thích thú phù du nhưng lại đưa đến những khổ đau bất tận.

Sự kiện tin tưởng vào một cái tôi trường tồn, còn gọi là cái ngã, đã khiến chúng ta phải trả một cái giá thật đắt. Sự tin tưởng ấy chỉ là một trong số các ảo giác "đắt giá" nhất, buộc chặt chúng ta vào một chuỗi dài những cuộc phiêu lưu bất tận mà chúng ta đều có thể tiên đoán được là gì: đó là *samsara* hay cõi luân hồi, tức là chu kỳ xoay vần bất tận của những sự hiện hữu phát sinh từ những điều kiện trói buộc. Vì thế chúng ta cũng nên tự vấn là tại sao mình lại không tìm cách để thoát ra khỏi cái vòng xoay bất tận ấy?

Thật ra công việc tháo gỡ cấu trúc của các định kiến và xóa bỏ các tấm màn u mê, nói chung là những sự hiểu biết nông cạn, các thói quen lười biếng không đắn đo hay chỉ biết suy nghĩ một cách máy móc, thì cũng không khác gì cách khảo cứu tìm tòi của một khoa học gia.

Chủ đích của công việc trên đây cũng chính là mục tiêu cao cả nhất của Đức Phật. Ngài quyết tâm đạt cho bằng được cái mục tiêu ấy, dù phải trả một giá rất đắt gồm thật nhiều suy tư khắc khoải và cả một sự thách đố điên

rồ: "Hễ khi nào ta chưa tìm thấy được giải pháp thì ta nhất quyết sẽ không rời khỏi thể dạng thiền định này"*.

**(Trong suốt lịch sử nhân loại cho đến tận ngày nay, dường như chưa có một ai dám tự nhận mình thông thái hơn Đức Phật, kể cả các khoa học gia uyên bác nhất, các triết gia lừng danh nhất, các nhà lãnh đạo chính trị tài ba nhất, cũng như các vị sáng lập những tôn giáo khác. Họ có thể có nhiều quyền lực hơn Đức Phật, thành công hơn Đức Phật, danh tiếng hơn Đức Phật, nhờ dựa vào sức mạnh, trí thông minh, phương tiện phong phú, thời cơ thuận lợi hay một sức mạnh thiêng liêng mang ít nhiều tướng tượng nhằm trấn áp, khuyến dụ và thu phục con người. Duy nhất chỉ có Đức Phật là dựa vào sự hiểu biết để giải thoát con người, một sự hiểu biết mà Ngài đã phải trả một cái giá thật đắt trong kiếp nhân sinh của chính mình).*

Thực chất của thế giới trong đó hàm chứa mọi thứ độc tố và cả đạo đức, cũng như bản thể của tâm thức giúp mình cảm nhận và biến cải con người của chính mình trong cái thế giới ấy, và cả phương pháp mang lại sự Giác Ngộ - có thể xem như là cả một sự chấn động nói lên cả một cuộc cách mạng trọng đại mà tất cả chúng ta đều mang tiềm năng đạt được - tất cả đều vụt hiện lên với Đức Phật qua một vầng hào quang rạng rỡ, như là một sự khám phá thật tuyệt vời, hoàn toàn dựa vào trực giác và lý trí.

Nếu phải trình bày toàn bộ cấu trúc về sự khám phá ấy [của Đức Phật] qua tất cả các thể dạng phong phú của nó thì quả hết sức là dài dòng. Do đó thiết nghĩ cũng chỉ cần tìm hiểu các yếu tố nào đã mang lại những thứ u mê gọi là *Klesha** cũng là đủ, và theo kinh sách thì có đến 84.000 thứ khác nhau

(84.000 là một con số tượng trưng trong nền văn hóa Ấn Độ, có nghĩa là nhiều vô kể không sao đếm hết được). Chúng ngăn chặn và gây ra mọi thứ chướng ngại trên đường Giác Ngộ bằng cách nhận chìm chúng ta dưới sự kiểm tỏa của các thứ xúc cảm tiêu cực, xui khiến chúng ta phạm vào các hành động (nên hiểu hành động ở đây gồm cả tư duy, ngôn từ và hành động trên thân xác) mà chúng ta phải gánh chịu mọi hậu quả, đó là khái niệm Karma (Nghiệp) mà ai cũng biết (luôn nên ghi nhớ trong tâm là "hành động" tạo nghiệp gồm có "tư duy", "ngôn từ" và các "động tác mang tính cách chủ tâm" trên thân xác. Chúng ta thường có thói quen nghĩ rằng nghiệp là những hành động gây ra tác hại một cách cụ thể "trông thấy" bằng mắt, do đó chúng ta thường thiếu cảnh giác và không kiểm soát được một cách toàn diện và hiệu quả các hành vi thật tinh tế và nhỏ nhặt của mình - chẳng hạn như những sự suy nghĩ, các ngôn từ và cử chỉ mang hậu ý không tốt nhưng đã trở thành thói quen - trong cuộc sống thường nhật của mình).

**(Rất nhiều thuật ngữ Phật Giáo đã trở thành các từ thông dụng trong ngôn ngữ Tây Phương, chẳng hạn như klesa, nirvana, samsara, karma, v.v... Chữ klesha là tiếng Phạn còn viết là klesa, tiếng Pa-li là kilesa, nguyên nghĩa của các từ này là dục vọng, thèm khát, đờn đau, ô nhiễm, buồn khổ... - depravity, dirt, impurity, passion, lust, affliction. Đức Đạt-lai Lạt-ma thường gọi chung là các xúc cảm tiêu cực hay bấn loạn. Theo Phật Giáo Theravada thì kilesa là "ba thứ độc tố tâm thần" gồm vô minh, bám víu và ghét bỏ, ba thứ xúc cảm này là ba yếu tố quan trọng nhất làm phát sinh ra tất cả các xúc cảm bấn loạn khác. Trong khi đó kinh sách Hán ngữ lại dịch chữ klesa/kilesa là "phiền não" (煩惱), cách dịch này quả không được chính xác lắm. Quyển Hán Việt*

Từ Điển của Đào Duy Anh dịch chữ "phiền não" là "buồn rầu". Nếu tra cứu thêm thì sẽ thấy rằng chữ "phiền" (煩) có nghĩa là buồn rầu, rắc rối; chữ "não" (惱) có nghĩa là buồn bực, buồn giận, ảo não. Tóm lại là chữ "phiền não" chẳng những không nói lên được ý nghĩa của chữ "klesa" trong giáo lý Phật Giáo là các thứ xúc cảm mang tính cách khổ đau và bấn loạn, mà còn có thể khiến đánh lạc hướng và mang lại các sự hiểu biết "hời hợt" và lệch lạc về các khái niệm liên quan đến sự vận hành của tâm thức nói chung. Sở dĩ xin mạn phép dài dòng là vì một chữ dịch không sát nghĩa hoặc sai không những khiến cho một khái niệm trở nên tối nghĩa mà còn có thể tạo ra thêm nhiều hoang mang. Tiếc thay trong các kinh sách dịch từ Hán ngữ sang tiếng Việt còn quá nhiều chữ Hán và một số thuật ngữ không sát nghĩa, khiến việc đưa Giáo Huân đến gần với quảng đại quần chúng có thể gặp nhiều khó khăn. Thiết nghĩ khi dịch cũng nên so lại với tiếng Pa-li và tiếng Phạn cũng như các ngôn ngữ Tây Phương. Từ điển ngày nay có rất nhiều và đủ loại mà chỉ cần chịu khó bỏ chút thì giờ tra cứu tìm tòi là sẽ rõ).

Sự thèm-muốn (tanha/craving, desire/thèm khát, ham muốn, dục vọng) và bám-víu (upadana/clinging, grasping/gắn bó, níu kéo, nắm bắt, chiếm giữ) là các nguyên nhân đưa đến các thái độ hành xử mang lại đủ mọi thứ tai hại cho mình và cho cả kẻ khác (khó tiêu, sát nhân!) (ý tác giả muốn nói là sự thèm-muốn và bám-víu gây ra các tai hại có thể chỉ là thứ yếu chẳng hạn như tham ăn thì sẽ bị chứng "khó tiêu", hoặc cũng có thể biến thành các thứ dục vọng điên rồ xui khiến mình phạm vào tội "sát nhân". "Thèm muốn" và "bám víu" là một cặp bài trùng: thèm muốn luôn đưa đến bám víu và bám víu thì sẽ đưa đến muôn nghìn hậu quả không

sao lường hết được, và càng bám víu thì lại càng làm cho sự thêm muộn/dục vọng gia tăng. Các xúc cảm "bấn loạn" này tai hại hơn nhiều so với các xúc cảm gọi là "phiền não"). Ngoài ra lại còn có một thứ độc tố khác thô thiển hơn nhiều - đúng với ý nghĩa bạo lực của nó - có thể đưa đến các hành động vô cùng tệ hại như tra tấn hay giết người, đây là hận thù đưa đến sự giận dữ. Phải hiểu rằng các xúc cảm này đều trực tiếp phát sinh từ ảo giác về một cái tôi và sự bảo vệ của mình đối với nó, và đây cũng là nguyên nhân của tất cả. Nói thế để hiểu rằng chỉ cần một phút nóng giận phát sinh từ hận thù cũng đủ để tàn phá cả một cuộc đời đạo hạnh!

Tuy nhiên cũng không nên hoảng sợ, bởi vì đối với mỗi thứ độc tố đều có một phương thuốc hóa giải thích nghi. Trong trường hợp trên đây phương thuốc chính yếu nhất chính là sự nhẫn nhục.

Tam Thừa trong Phật Giáo

Trước khi đào sâu thêm chủ đề trên đây thiết nghĩ cũng cần tìm hiểu một vài nét đại cương về Phật Giáo. Tín ngưỡng Phật giáo được hình thành từ một tổng hợp văn liệu (corpus) lịch sử, được ghi chép với các mốc thời gian chính xác, vì thế nên không sao tránh khỏi bị ảnh hưởng bởi sự tiến hóa của tâm tính con người, các sự diễn đạt khác nhau và sự hình thành sau này của nhiều học phái tư tưởng cũng như các phương pháp tu tập khác nhau. Các "cỗ xe" hay "Yana" này *(tức là các hình thức diễn đạt về giáo huấn của Đức Phật và các phương pháp tu tập được hình thành trên dòng lịch sử phát triển của Phật Giáo sau khi Đức Phật đã tịch diệt)* gồm có ba thứ tất cả *(tức là ba "Thừa" trong Phật Giáo)*. Mỗi "cỗ xe" đều được dựa vào một số kinh sách riêng nhằm vạch ra

một đường hướng tu tập thích nghi [với các kinh sách ấy] nhằm mục đích giúp người tu tập đạt được Giác Ngộ. Không nên nghĩ rằng sự kiện này là một sự mâu thuẫn [giữa các thừa với nhau] mà chỉ nên xem đây là một sự phong phú mà mỗi thừa đều góp phần mình bằng cách đưa ra nhiều phép tu tập mang những nét đặc thù khác nhau.

Cỗ xe xưa nhất được gọi với một chút khinh thị là Cỗ Xe Nhỏ hay *Hinayana* mà ngày nay chỉ còn một chi phái tồn tại là Phật Giáo Theravada hay "Con đường của những Người Xưa". Cỗ xe ấy là của những người Ahrat (A-la-hán), tức là các sinh linh đã thực hiện được sự giải thoát cho mình, và họ cũng thường được xem là những người tu tập với chủ đích đạt được sự Giác Ngộ cho riêng mình. Mục đích chủ yếu nhất trong việc tu tập của thừa này là một mặt phải loại bỏ mọi sự bám víu và một mặt phải tuân thủ thật nghiêm ngặt các giới luật (*sila*). Vậy những người xuất gia (tăng đoàn) phải tu tập như thế nào để có thể chấp hành các kỷ luật vô cùng khắt khe đó? Tạng Luật nêu lên hơn 270 lời nguyện của người tu hành. Lời nguyện giữ gìn phi-bạo-lực đã được nghi lễ hóa và trở thành một quy tắc, tương tự như việc khát thực, việc tụng niệm hằng ngày *(người tỳ-kheo Theravada trên nguyên tắc phải thuộc lòng tất cả các bài kinh trong Kinh Tạng, hoặc ít nhất là tất cả các bài kinh trong Trung A Hàm)* và trên một bình diện tổng quát hơn là phải tránh các hành vi của người "thế tục", vì các hành vi này có thể mang lại sự ô uế cho những người A-la-hán tương lai. Những người tu tập theo "cỗ xe" này thường bị phê bình là chỉ biết nêu cao lý tưởng của người xuất gia (có nghĩa là người tu hành phát động tinh thân phi-bạo-lực, trong khi đó thì kẻ thế tục lại thực thi bạo-lực dưới đủ mọi hình thức: tư duy, ngôn từ và các tác động trên thân thể), và vô cảm

trước những" khổ đau của xã hội" kê cả đôi với những sự bất công. Thế nhưng trên thực tế các phong trào phản kháng lại thường hay phát sinh từ các học phái của Phật Giáo Theravada, chẳng hạn như phong trào INEB (*International Networks of Engaged Buddhists/Mạng lưới quốc tế những người Phật Giáo dân thân*) mà người lãnh đạo là Sulak Siravasta của Phật Giáo Thái Lan.

Phật Giáo Mahayana (Đại Thừa) được hình thành vào đầu thiên niên kỷ thứ I, nhưng thật ra có thể đã được thai nghén từ trước đó (*Kinh Hoa Sen là một trong số các bộ kinh tiêu biểu nhất của Đại Thừa, đã được trước tác qua nhiều lần từ giữa thế kỷ thứ I trước Tây Lịch đến giữa thế kỷ thứ I sau Tây Lịch. Thuật ngữ "Đại Thừa" lần đầu tiên đã được nhắc đến trong kinh này*). Phật Giáo Mahayana tự cho mình là cỗ xe lớn và chủ trương sự kết hợp chặt chẽ giữa trí tuệ và lòng từ bi, thể hiện qua cung cách hành xử của một con người lý tưởng mà mọi người phải noi theo: đó là người bodhisattva (bồ-tát), một vị anh hùng đứng lên vì sự giác ngộ của tất cả chúng sinh, và xem sự giác ngộ ấy cũng là điều kiện tiên quyết và cần thiết cho sự giác ngộ của riêng mình.

Sau hết là Phật Giáo Vajrayana (Kim Cương Thừa), phát sinh từ Mahayana (Đại Thừa). Kim Cương Thừa chủ trương tận dụng tất cả các sinh khí cũng như tất cả mọi sức mạnh (*tiêu cực cũng như tích cực*) trong thế giới hiện thực tương đối này, nhưng đồng thời cũng vượt lên trên và biến chúng trở thành một phương tiện giúp mình giải thoát cho tất cả chúng sinh. Một số các phép tu tập gọi là tan-tra thần bí (*trong Kim Cương Thừa*) đôi khi được xem là mang tính cách "mâu nhiệm", thế nhưng thật ra cũng chỉ dành riêng cho một số nhà sư cao

thâm mà thôi. Trên phương diện tổng quát các phép tu tập tan-tra nói chung sau khi được phát triển ở Tây Tạng đã mang thêm một số các đường nét thật đặc thù, khác hơn với các thừa khác, và được gọi là "cỗ xe" của những người tu tập tan-tra (Tăng-tra Thừa). Thừa này mang nhiều khía cạnh tượng trưng thật phong phú và các nghi lễ đủ loại có thể - và đôi khi cũng là điều kiện cần thiết - mang lại những sự quán thấy xuyên qua các vị "thần linh hung tợn" giúp mình chuyển biến sự sợ hãi cũng như các thể dạng tâm thần bán loạn trở thành một sức mạnh mang lại sự an bình cho mình. Hình ảnh Văn Thù Sư Lợi (Manjushri), một vị "tối thắng thật hiền hòa" vung lên một thanh kiếm sắc bén không phải là cách chỉ dạy các môn đệ của mình cách sử dụng binh khí khi phải xông vào một trận chiến. Thanh kiếm chỉ nhằm nhắc nhở chúng ta là phải đâm thủng các thứ ảo giác, chẳng hạn như khổ đau. Thanh kiếm cũng biểu trưng cho một sức mạnh, một sự quyết tâm và đôi khi cả khả năng chịu đựng sự khổ đau của chính mình. Một số các phép thiền định đã được nghi lễ hóa chẳng hạn như nghi lễ hiến dâng thân xác mình cho bọn ma vương đói khát, nghi lễ này có thể làm bùng lên lòng từ bi của mình một cách thật cụ thể và làm hiện ra trí tuệ (*từ bi và trí tuệ luôn kết chặt và cùng vận hành chung với nhau, một khi phát động được lòng từ bi thật mạnh thì trí tuệ sẽ tự nhiên hiện ra: chẳng hạn như trí tuệ giúp mình "quán thấy" được bản chất của thực tại, "ý thức" được sai lầm và khổ đau của con người, "cảm nhận" được bốn phận của mình, và sự "cảm nhận" đó về bốn phận của mình thì cũng có nghĩa là mình lại "quay về" với lòng từ bi của mình. Thí dụ trên đây cho thấy sự níu kéo và xoay vần giữa từ bi và trí tuệ. Từ bi không trí tuệ chỉ là những hành động vô nghĩa hay mang tính cách bám víu, trí tuệ không từ bi thường là rất nguy hiểm*).



Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát

Điều cần quan tâm là phải thường xuyên luyện tập về cung cách hành xử phi-bạo-lực trong cuộc sống thường nhật, và tốt nhất là nên luyện tập theo giáo huấn Đại Thừa, tuy nhiên đồng thời cũng phải thực hiện được toàn bộ phần căn bản chung của cả ba thừa Phật Giáo. Căn bản chung đó chính là phép thiền định Samatha/Vipassana ("*Chỉ*" và "*Quán*" hay *tĩnh lặng tâm thân*" và sự "*quán thấy*", *quán thấy ở đây có nghĩa là cách thấu triệt được bản thể của hiện thực*), các phép luyện tập này đòi hỏi sự chuyên cần và kiên trì nhằm mang lại một thể dạng tâm thức bình lặng, mới mẻ, tinh khiết và trong suốt, giúp mình thực hiện một sự quán thấy trong sáng, tương tự như nhìn xuyên qua "một mặt nước phẳng lặng".

Thể dạng phi-bạo-lực luôn tương kết với sự giác ngộ

Việc luyện tập phi-bạo-lực của Đại Thừa được thể hiện qua hình ảnh một người bồ-tát và là một thành phần không thể thiếu sót trong việc "phát huy tinh thân Giác Ngộ". Vậy sự luyện tập ấy là gì? Là phải khởi động một cuộc cách mạng khá triệt để, bởi vì nó phải đủ sức giúp mình loại bỏ tuần tự các tư duy có sẵn (*các sự hiểu biết công thức thu đạt được nhờ giáo dục và các kinh*

nghiệm sống) ra khỏi những gì chủ yếu (*tâm thức nguyên sinh*) liên quan đến bản thân mình, và đồng thời cũng giúp mình ý thức được là lúc nào cũng phải sẵn sàng giúp đỡ và mang lại hạnh phúc cho tất cả chúng sinh. Niềm hạnh phúc đó không phải chỉ giới hạn trong các lãnh vực vật chất, xã hội hay chính trị, mà nhất thiết là một niềm hân hoan tỏa rộng trong nội tâm mình, thế nhưng cũng không phải vì thế mà gạt qua một bên các hạnh phúc vật chất trên đây. Niềm hạnh phúc tâm linh đó không hề được tạo ra bởi những lời hứa hẹn về một cõi "thiên đường" (dù rằng khái niệm này cũng thấy được đề cập đối với một vài tông phái Phật Giáo, chẳng hạn như đạo Amidism (đạo A-di-đà) chủ trương phải dựa vào một vị "cứu khổ" là Đức Phật A-di-đà) mà đúng hơn là một sự thực hiện các kinh nghiệm cảm nhận của chính mình trong những giây phút của hiện tại (*tác giả nêu lên điều này quả là cả một sự tế nhị. Trước hết nên hiểu rằng Đức Phật A-di-đà không phải là một vị Phật lịch sử, và Tịnh Độ nhất thiết chỉ là một phương tiện tu tập cực mạnh. Phật Giáo Tây Tạng, tôn thờ và cầu khẩn Đức Phật A-di-đà thế nhưng luôn ý thức đây cũng chỉ là một phương tiện thiện xảo, tương tự như tất cả các phương tiện thiện xảo khác, nhằm mang lại sức mạnh giúp mình đạt được giác ngộ. Tu tập Tịnh độ rất tốt vì phù hợp với tính khí của một số người, thế nhưng phải thật cảnh giác, không nên dừng lại ở "phương tiện" mà phải nhìn vào "cứu cánh" là sự giải thoát và giác ngộ*). Phép "luyện tập" phi-bạo-lực này được nêu lên thật tuyệt vời trong tác phẩm của Shantideva (Tịch Thiên) dưới hình thức một Phong Cách Sống thật dũng cảm nhằm mục đích đạt được giác ngộ. Đó là một cách luyện tập nhất thiết dựa vào Bốn phẩm tính "vô biên" (Tứ vô lượng) gồm tình thương, lòng từ bi, sự hân hoan và sự bình đẳng" (*tiếng Phạn là apramana, tiếng Pa-li*

appamanna, là một khái niệm nói lên bốn cảm tính đạo đức hay bốn thể dạng tâm thân của một người tu tập: Maitri/Lòng vị tha, Karuna/Lòng từ bi, Mudita/Sự hân hoan, Upeksa/Sự bình đẳng, tức là sự buông xả, không phân biệt. Kinh sách gốc Hán ngữ gọi bốn cảm tính nội tâm này là Từ, Bi, Hy, Xả. Sự bình đẳng (thanh thân, thăng bằng, không phân biệt và so sánh) có nghĩa là một thể dạng tâm thức xem tất cả đều ngang hàng như nhau, tức là một cách giúp mình tháo gỡ mọi quan điểm thái quá hầu giúp mình kiểm soát một cách thật tự nhiên các xúc cảm hiện đến với mình. Dưới một góc nhìn nào đó cũng có thể xem cảm tính này như là một hình thức phi-bạo-lực trong tâm thức (buông xả không chấp nhất, không so sánh, đánh giá, diễn đạt hay phân biệt gì cả, tức là không gây ra một chương ngại nào trong tâm thức đối với bất cứ gì xảy ra trong nội tâm cũng như trong bối cảnh bên ngoài, và đó cũng là cách tạo ra cho mình một tâm thức phi-bạo-lực). Hãy nêu lên một thí dụ, trong trường hợp phải đối phó với các nỗi khổ đau (dù là của mình hay của kẻ khác) mà nếu cứ để cho sự phẫn nộ bùng lên thì có thể sẽ chẳng mang lại một hiệu quả nào. Thái độ đó cũng chẳng khác nào như một vị bác sĩ nổi nóng hay là ràn rụa nước mắt khi khám một bệnh nhân bị bệnh sỏi. Đối với con người cũng thế: nếu thù ghét đối thủ của mình và xem người này như là một "kẻ thù không đội trời chung", thì đây cũng chỉ là cách tự chui đầu vào ngõ cụt. Vì thế phải biết "xoay chiều", và đây cũng là chủ đích của phép luyện tập tonglen về sự hiến dâng và nhận chịu, sẽ được nói đến trong phần dưới đây (tonglen là một phép luyện tập của Phật Giáo Tây Tạng: hiến dâng hạnh phúc của mình cho kẻ khác để đổi lấy tất cả khổ đau của họ).

Cách luyện tập về "Bốn cảm tính vô

biên" (Tứ vô lượng) được dựa vào "Sáu phẩm tính siêu nhiên" (Lục Ba-la-mật). Các phẩm tính này cũng có thể xem như các phương pháp thực tiễn giúp chúng ta ứng phó với mọi hoàn cảnh xảy ra trong cuộc sống. Tiếng Phạn gọi các phẩm tính này là *paramita*: *para* có nghĩa là "bờ bên kia" hay "tận phía bên kia" *mita* có nghĩa là một chủ thể đang hành động, một cách cụ thể là các phong cách hành xử siêu nhiên giúp mình vượt sang bờ bên kia (phép tu tập về "Sáu phẩm tính ba-la-mật" hay "Lục Ba-la-mật" của Phật Giáo Đại Thừa được xem tương đương với "Con đường của tám điều đúng đắn" hay "Bát Chánh Đạo" của Phật Giáo Theravada). Sở dĩ các phẩm tính ấy được gọi là siêu nhiên là vì một khi đem ra để luyện tập, suy tư và ứng dụng thì chính mình cũng sẽ "trở thành" *paramita*, có nghĩa là sẽ hóa thành một với sự siêu nhiên ấy và sẽ đưa đến một sự đột khởi phi cá thể (thoát ra khỏi cái tôi), vượt lên trên tất cả mọi trói buộc đạo đức hay tín ngưỡng (tức là các bước đầu tu tập còn câu nệ vào việc giữ giới và lòng tin tôn giáo), không hề do một lời chỉ dạy nào, mà chỉ đơn thuần là kết quả mang lại từ những phút giây của hiện tại, và cũng là một cách biểu lộ tinh khiết của *Karuna* (Lòng từ bi) phát sinh từ một con tim cao cả (một con tim đầy can trường), thuật ngữ con tim cao cả thật ra cũng là một cách nói lên lòng từ bi.

Sáu phẩm tính ba-la-mật là: 1- sự rộng lượng biểu trưng bởi sự bố thí (*dana*), 2- đạo đức/kỷ luật (*sila*), 3- sự kiên nhẫn (*kshanti*), 4- nghị lực/sự chuyên cần (*virya*), 5- sự tập trung tâm thân (*dhyana*) và 6- trí tuệ (*prajna*). Trí tuệ là ba-la-mật thứ sáu, là phẩm tính khơi động và làm gia tăng sức mạnh cho toàn bộ năm thứ ba-la-mật kia. Mỗi ba-la-mật đều đòi hỏi một sự luyện tập lâu dài.

Tất nhiên sự bố thí (*dana*) không phải chỉ là hiện vật, mà là cả sinh mạng mình, thân xác mình, gồm cả các hình thức hiến dâng thuộc lãnh vực tâm linh. Đối với việc hiến dâng những lời giáo huấn, có nghĩa là trao truyền Đạo Pháp (Dharma/Giáo Huấn của Đức Phật), thì chỉ có thể mang lại hiệu quả khi nào chính mình cũng đã từng được thụ giáo (*học hỏi và tiếp nhận được sự hiểu biết từ một vị thầy uyên bác*), thực hiện được các kinh nghiệm cảm nhận, hội đủ khả năng, tóm lại là những gì mà một người đứng ra giảng dạy cần phải có. Sau hết là thể loại hiến dâng thứ ba gọi là sự "không-sợ-hãi", tức là cách hiến dâng một nơi an trú vật chất và một nơi nương tựa tinh thần cho những kẻ lạc hướng không tìm được một chốn tạm trú nào, nói cách khác là mang lại cho họ một chút che chở, một lời khuyên khích giúp họ can đảm hơn trong lúc mà họ đang lo sợ. Các sự hiến dâng trên đây cũng phải hướng vào súc vật đang gánh chịu cảnh khổ đau, có nghĩa là phải nuôi nấng và bảo vệ sinh mạng của chúng. Tuy nhiên, thể loại ba-la-mật chủ yếu và quan trọng nhất trong việc luyện tập phi-bạo-lực chính là ba-la-mật *Kshanti* hay là sự kiên nhẫn đã được nói đến trên đây.

Phải nhìn vào phẩm tính ba-la-mật này với tất cả các khía cạnh của nó.

Nếu muốn hóa giải hận thù và giận dữ thì phải huy động sức kiên trì giúp mình giữ vững sự bình thản (*buông xả*). Điều đó có nghĩa là phải gia tăng khả năng chịu đựng các sự tệ hại mà người khác có thể gây ra cho mình, chẳng hạn như nhục mạ, nói xấu, kể cả hành hung, nhưng mình không hề nuôi dưỡng một ý nghĩ báo thù nào. Trái lại phải giữ tâm thức bình thản và thanh thoát, giúp mình nắm vững và phân tích tình thế một cách sáng suốt, chẳng hạn như tiến sâu vào phía sau lằn ranh phòng thủ của kẻ thù, hầu

tìm hiểu thật sâu xa các nguyên nhân nào đã thúc đẩy họ hành xử theo cung cách đó đối với mình.

Mục đích của sự xâm nhập đó không phải là để nghiền nát họ, tạo ra thêm khổ đau cho họ, mà đúng hơn là tìm cách làm nhẹ bớt đi những khổ đau của họ, bởi vì những khổ đau ấy chính là nguyên nhân đã khiến họ hành xử thô bạo với mình. Con đường đó thật hết sức chông gai! Và cũng chính vì thế nên *Kshanti* (sự kiên nhẫn) cần phải có sự hợp lực của *Virya*, là sự can đảm và một nghị lực thật kiên trì, giúp củng cố sự quyết tâm của mình. Và thật ra sự quyết tâm này cũng chỉ có thể trở nên mạnh mẽ nhờ vào phép thiền định *dhyana* (sự tập trung tâm thân) và sự ý thức về vô thường, cũng như sự buông xả và sáng suốt.

Jetsun Milarepa (*Mật-lặc Nhật-ba, 1040-1123, một đại sư Tây Tạng thật uyên bác và tràn đầy nghị lực, tác giả của một tập thơ trường thiên mang tựa là "Thập Vạn Ca"*) đã nêu lên quá trình tu tập về các phẩm tính ba-la-mật qua những **văn** thơ thật cô đọng sau đây:

*Khi nào không còn nắm bắt khái niệm của cái tôi,
Thì sẽ không còn cần đến một sự rộng lượng nào khác nữa.
Khi nào đã loại bỏ được mọi thứ đạo đức giả,
Thì sẽ không còn cần đến một giới luật nào khác nữa.
Khi nào đã vượt lên được mọi sự sợ hãi đúng với ý nghĩa của chúng,
Thì sẽ không còn cần đến một sự kiên nhẫn nào khác nữa
Khi nào không còn lo là trong việc tu tập,
Thì sẽ không còn cần thêm một sự can đảm nào khác nữa.*

Khi nào vẫn còn tiếp tục duy trì được thể
dạng tâm thần không sứt mẻ,
Thì sẽ không còn cần đến một sự tập
trung nào khác nữa.
Khi nào đã tạo được một thái độ [đúng
đắn] cho mình,
Thì sẽ không còn cần đến một sự hiểu
biết nào khác nữa.
Khi nào tất cả những gì mình làm đều là
Đạo Pháp (Dharma),
Thì sẽ không còn cần đến một phương
tiện [thiện xảo] nào khác nữa.
Khi nào chiến thắng được bốn thứ ma
vương*,
Thì cũng sẽ không còn cần đến một sức
mạnh nào khác nữa.
Khi nào đạt được cả hai mục đích**,
Thì sẽ không còn cần đến một sự khẩn
nguyện nào khác nữa.
Khi nào nhận thấy được các sự sai lầm
tàng ẩn phía sau các xúc cảm,
Thì sẽ không còn cần đến một thứ trí tuệ
nào khác nữa.

* (Bốn ma vương (catvaro marah, kinh sách Hán ngữ gọi là Tứ Ma) là: 1- Ma vương thứ nhất (Klesa-mara) là ba thứ nọc độc tâm thần, còn gọi là tam độc: tham lam, giận dữ và vô minh, tức là tham sân si; 2- Ma vương thứ hai (Skhanda-mara) là năm thứ cấu hợp (ngũ uẩn) tạo ra một cá thể, biểu trưng cho sự hiện hữu trôi buộc và các sự thúc dục bản năng gây ra khó khăn trong việc tu tập ; 3- Ma vương thứ ba (Mrtyu-mara) tức là thân chết, tạo ra sự gián đoạn trong việc tu tập; 4 - Ma vương thứ tư (Tenji-ma, Devaputra-mara) là "Con Trời" (tiếng Phạn là devaputra) còn gọi là "Ma vương ngự ở cõi trời thứ sáu", là cõi trời cao nhất trong sáu cõi dục giới, biểu trưng cho dục vọng và sự sợ hãi trước những kẻ quyền thế vì tham vọng có thể gây ra tác hại cho mình. Ma vương thứ tư này rất là khó trị. Mục đích

của việc tu tập là phải chiến thắng cả bốn thứ ma vương. Người ta thường gọi Đức Phật là Vị Tối Thắng để cho biết là Ngài đã chiến thắng được tất cả bốn thứ ma vương).

*** Hai mục đích là sự giác ngộ của chúng sinh và của chính mình.*

Tìm hiểu các phép luyện tập trong Phật Giáo

Dù rằng các phép luyện tập trên đây mang tính cách thật khăng định (radicalité/ radicalism/quyết liệt, triệt để) và tỏ ra khá trừu tượng (abstract), thế nhưng cũng nên hiểu rằng mỗi tông phái và học phái qua các bối cảnh văn hóa khác nhau, đều đã triển khai các phép luyện tập chuyên biệt cho mình hầu có thể mang ra ứng dụng một cách thích nghi và hiệu quả. Chính vì thế mà phương pháp luyện tập tonglen, tức là sự hiến dâng và nhận chịu, có thể là một động cơ thúc đẩy góp phần không nhỏ vào việc phát triển các phép luyện tập về sự kiên nhẫn và lòng từ tâm trong Phật Giáo Tây Tạng.

Bước đầu trong phép luyện tập tonglen cũng thật hết sức đơn giản và cũng chỉ là sự chú tâm, thường thấy trong tất cả các phép thiền định, chẳng hạn như theo dõi hơi thở của chính mình. Tuy nhiên đối với phép luyện tập tonglen thì việc theo dõi hơi thở lại mang ý nghĩa ngược lại với quan điểm thường thấy, dù rằng chỉ mang tính cách tượng trưng (đối với các phép thiền định thông thường thì việc chú tâm vào hơi thở là cách theo dõi hơi thở thật sự của mình: hít vào không khí trong lành và thở ra không khí ô nhiễm, trong khi đó đối với phép thiền định tonglen thì việc chú tâm vào hơi thở chỉ mang tính cách tượng trưng: thở ra là cách

mang theo tất cả hạnh phúc và những điều xứng đáng của mình để hiến dâng cho tất cả chúng sinh, và để đổi lại thì hít vào là cách mang theo tất cả khói đen ô ứ, bệnh tật và khổ đau của tất cả chúng sinh). Hít vào không có nghĩa là tiếp nhận không khí tốt lành mà là cách thu vào các thứ ô nhiễm, cặn bã và mọi sự khổ đau. Thở ra là cách trao trả lại không khí đã được tẩy ứ, thơm ngát và trong lành.

Một cách tổng quát, tonglen là một phép luyện tập nói lên sự chia sẻ và hiến dâng cho kẻ khác tất cả những gì tốt lành của mình để đổi lấy tất cả những khó khăn và khổ nhục của kẻ khác. Tuy nhiên cũng không nên để mình vướng vào các cảm tính yêu thích [đơn thuần] sự đau đớn (masochism) hoặc là các hình thức yêu thích sự u sầu (morose delectation). Sự trao đổi ấy chỉ có thể thực hiện dần dần mà thôi, tất cả đều tùy vào nghị lực và sự mở rộng tuần tự của con tim mình, tương tự như một lực sĩ cử tạ gia tăng thêm từng gram một sức nặng của các quả tạ mà mình phải nhấc lên.

Dù trong bất cứ trường hợp nào, cũng không nên để cho các phép luyện tập đó biến thành ảo tưởng (*fantasme/fantasy/những sự tưởng tượng giúp mình thoát ra khỏi hiện thực*) hay một sự ám ảnh (*obsession*) nào cả, mà phải giúp mình ngày càng đến gần hơn với các bối cảnh hiện thực, mang lại một cái gì đó thật cụ thể cho việc luyện tập của mình. Đó là cách nuốt chửng từng ngậm lớn các cảnh huống khổ đau trong cuộc sống thường nhật hiện lên và khơi động lòng từ bi của mình (*không nên đọc những lời chỉ dẫn này để mà tán phục hay để tìm hiểu suông, mà nên nhắm mắt lại để tập thử xem sao, chỉ cần vài phút thật chân thành và chăm chú sẽ mang lại hiệu quả ngay. Rất tiếc nhiều người đọc sau khi đứng lên là quên hết, lại*

cuồng quýt lo hết chuyện này sang chuyện khác, đây là chưa nói đến trường hợp nhiều người đọc đoạn sau thì quên đoạn trước. Sự kiên nhẫn/kshanti và nghị lực/virya rất cần thiết như đã được nói đến trên đây).

Điều quan trọng là không được bỏ cuộc hay tránh né. Lúc mới khởi sự cũng chỉ cần hít vào và nhận chịu sự khổ đau của một người thân hay một người bạn, và dần dần sau đó sẽ hướng lòng từ tâm của mình vào những người mà mình chưa hề quen biết, chẳng hạn như những người gặp trên hè phố hoặc trông thấy trên màn ảnh truyền hình, và sau đó là hướng vào các kẻ thù của mình, là những người mà mình cố tình nhìn họ qua những hình ảnh méo mó mang những nét ghê tởm hay khiếp sợ, và vẫn phải cố gắng thực thi phép tonglen đối với họ. Các điều này quả khó thực hiện lúc ban đầu, nhất là khi thở ra phải hiến dâng những gì tốt lành của mình cho họ để nói lên lòng từ ái của mình đối với họ. Thế nhưng phải tập đi tập lại, mỗi lần gia tăng thêm một chút yêu thương và một chút an lành cho họ.

Phép luyện tập tonglen tuy lúc ban đầu phải cần đến sự chú tâm và một sức cố gắng và cũng chỉ có thể thực hiện được trong những lúc [rảnh rỗi] nào đó trong cuộc sống thường nhật tràn ngập bận rộn của mình, thế nhưng dần dần sau đó việc luyện tập tonglen không phải là không thể thực hiện được trong bất cứ bối cảnh nào trong cuộc sống. Mỗi khi mở cửa sổ để xem thời tiết và nếu thấy bầu trời rạng rỡ khiến mình yêu thích thì cũng là một dịp để mình hiến dâng, và đây cũng là một cách luyện tập tonglen; mỗi khi phải nhai vội một khúc bánh mì hay đang thưởng thức một đĩa thức ăn tuyệt hảo, thì cũng đều là những dịp giúp mình luyện tập tonglen (*mỗi khi nuốt vội một mẩu bánh mì hay đang thưởng thức một món ăn ngon thì cũng nên*

nghe đến những kẻ đói nghèo, ước sao họ được mẫu bánh mì hay đĩa thức ăn này).

Tóm lại là phép luyện tập tonglen chỉ có thể mang ý nghĩa vẹn toàn của nó qua các mối tương giao lành mạnh, nhân từ, sáng suốt và ngập tràn hạnh phúc, nối kết giữa mình và thế giới chung quanh mình.

Phi-bạo-lực là kết quả mang lại từ sự tu tập

Thật hết sức rõ ràng là chỉ khi nào mình đủ sức chịu đựng một sự đốn đau nào đó dù là trong tâm thức hay trên thân xác, nhưng vẫn phát lộ được niềm hân hoan đích thật, một niềm hân hoan thật bén nhạy nhưng cũng thật trong sáng, sẵn sàng trao nó cho kẻ khác, thì khi ấy mình mới thật sự đủ sức thực thi phép luyện tập *ahimsa*, tức là phát động lòng vị tha phi-bạo-lực một cách thật tự nhiên.

Toàn bộ các phép luyện tập trên đây cũng đã được nêu lên trong các kinh sách cổ điển của Phật Giáo Đại Thừa, chẳng hạn như trong tập *Bodhisattvacaryavataara (Nhập Bồ-đề hành luận)* của Shantideva (Tịch Thiên) nói đến trên đây, và cả trong ba mươi bảy phép tu-tập của người bồ-tát, cũng như năm mươi chín câu phương châm của Atisha (*A-đề sa, một vị đại sư người Ấn, 982-1054*). Các câu phương châm hay đúng hơn là những lời hướng dẫn giúp việc thiền định, nhằm phát động lòng từ bi do nhà sư này học được ở *Indônêxia* - lúc đó *Kim Cương Thừa* phát triển rất mạnh trên đảo *Java* - và sau đó đã đưa vào *Tây Tạng* và đã được đúc kết vào thế kỷ XII thành 59 câu tắt cả và được gọi chung là *phép tu tập Lodjong*). Thế nhưng phải luôn cảnh giác là nếu chỉ đọc mà không thực hành thì cũng chỉ là vô ích mà thôi! Ngoài ra nếu không có sự giúp sức của một

người giảng dạy đầy đủ khả năng thì các lời hướng dẫn trên đây (các tiết thơ của Tịch Thiên, ba mươi bảy phép tu tập của người bồ-tát, và năm mươi chín câu châm ngôn của *A-đề-sa*) cũng sẽ là những gì nhằm chán và mơ hồ, chẳng khác gì trong tập sách nêu lên các lời chỉ dẫn dành cho binh sĩ mà thôi. Chẳng mang lại một chút lợi ích nào cả*!

**(Xin lưu ý câu này cho thấy tác giả là một người tu tập theo Phật Giáo Tây Tạng luôn xem trọng vai trò của người thầy. Trong một đoạn trên đây ông cũng có nhắc đến việc truyền thụ của một người giảng dạy uyên bác rất cần thiết. Thật vậy những lời giáo huấn chân chính và đích thật của một người thầy uyên bác thổi vào giáo huấn của Đức Phật một sức sống mới, một sự sinh động mới giúp người tu tập đến gần với Giáo Huấn của Ngài hơn. Tác giả Jean-Paul Ribes là một người thật khiêm tốn và vô cùng kín đáo, không bao giờ tự nhận mình là một người tu hành, tuy nhiên qua một số tư liệu hiếm hoi người ta biết được ông là đệ tử của nhà sư Kalou Rinpoché, và ông cũng là một trong những người Pháp đầu tiên vượt đường bộ từ Katmandu (Nepal) lên Lhasa (Tây Tạng) năm 1985, trong một giai đoạn thật khó khăn dưới sự kiểm soát chặt chẽ của các đạo quân Trung Quốc. Tóm lại nghị lực hay sự kiên nhẫn/kshanti không những là một phẩm tính mà tác giả xem là cao nhất trong số sáu phẩm tính ba-la-mật giúp vào việc phát động tinh thần phi-bạo-lực, mà còn thật hết sức cần thiết trong việc tu tập nói chung. Ngày nay dường như cũng khó cho mỗi người chúng ta để tìm được một vị thầy uyên bác có thể thổi Đạo Pháp vào con tim mình, do đó chính mình phải mượn sự kiên nhẫn và nghị lực giúp mình giữ gìn tinh thần phi-bạo-lực và mang Đạo Pháp của Đấng Thế Tôn tự thổi vào con tim mình để tạo ra sức sống cho chính mình. Đây cũng là*

lời dặn dò cuối cùng của Đức Phật: "Các con hãy xem Đạo Pháp là vị Thầy của mình và xem mình là ngọn đuốc soi sáng cho chính mình". Dưới một góc cạnh nào đó thì thái độ ấy - những lời khuyên như ấy - cũng là một cách giữ gìn tinh thần phi-bạo-lực sâu xa nhất và hiệu quả nhất. Khi nào còn hướng vào một sức mạnh bên ngoài dù là dưới hình thức tín ngưỡng hay chính trị thuộc bất cứ một hệ tư tưởng nào, một khuôn mẫu xã hội nào, một quyền lực nào thì khi đó sẽ khó mà tránh mọi thứ khó khăn xảy ra)

Nếu xem Phật Giáo như một triết thuyết hay một tôn giáo đơn thuần, thì đây cũng chỉ tương tự như một gáo nước mát. Trái lại một khi được mang ra thực hành nhờ vào các phép thiền định, sự học hỏi và các lời truyền thụ [từ một vị giảng huấn uyên bác], thì Phật Giáo sẽ biến thành cả một địa giới mênh mông để tha hồ mà khám phá. Chẳng phải là các điều ấy cũng có thể áp dụng cho nên hòa bình [trên thế giới] và tinh thần phi-bạo-lực hay sao? *(nếu hòa bình và phi-bạo-lực chỉ là các khẩu hiệu hô hào thì chẳng có ích lợi gì cả, nếu mang ra thực hành và áp dụng trong mọi sinh hoạt xã hội thì tất sẽ mang lại một nguồn hứng khởi lớn lao và một sự hợp tác phong phú và đạo đức giữa con người với nhau).*

Chỉ khi nào thật sự bước vào việc tu tập và đắm mình vào đó, thì các thể dạng tẻ nhạt, những sự thích thú lặt vặt, thậm chí kể cả những sự lười biếng nhỏ nhỏ thường chi phối chúng ta, cũng sẽ tan biến hết.

Việc kiến tạo hòa bình và xây dựng tinh thần phi-bạo-lực không thể thực hiện được hay đạt được trong một ngày. Trên phương diện tổng quát, Phật Giáo dù có duy trì được các khía cạnh sinh hoạt của nó và khơi động lại

theo một định kỳ nào đó, thì cũng không tránh khỏi những sự thất bại, các khía cạnh mờ ám, các thể chế hung bạo, các kẻ về hòa, những người tu hành che dấu những sự tàn ác [của kẻ khác] *(qua dòng lịch sử phát triển, Phật Giáo cũng khó tránh khỏi những lúc bị ngược đãi, những cảnh thất bại, những kẻ lợi dụng. Kiến tạo hòa bình và xây dựng tinh thần phi-bạo-lực đòi hỏi sự kiên trì và một sự cố gắng lâu dài, tương tự như phép luyện tập tonglen!)*.

Dầu thông điệp [Phật Giáo] luôn là một thông điệp hòa bình và đôi khi có thể ngăn chặn được chiến tranh, thế nhưng về phần con người (kể cả Đức Phật!) cũng có thể gặp phải thất bại. Vì thế có nên tự hỏi là phải quên đi bản thân mình để vun xới tinh thần hòa bình hay không? *(Dù tinh thần phi-bạo-lực là bản chất thâm thúy của Phật Giáo, thế nhưng Phật Giáo đôi khi cũng không thể nào mang lại hòa bình được khi mà con người chỉ muốn chiến tranh. Mahatma Gandhi, đã quên mình vì lý tưởng hòa bình và bất-bạo-lực, thế nhưng sau khi dành lại được độc lập cho xứ sở vào năm 1947 thì tình thế - dưới bàn tay của những kẻ ngoại bang - lại đưa đến sự chia cắt giữa nước Ấn và nước Pakistan, đó là một sự thất bại thật cay đắng cho riêng ông và thật đau thương cho toàn thể các dân tộc trong toàn vùng. Gandhi bị ám sát năm 1948).*

Đối với một người tu tập Phật Giáo thì cũng nên thường xuyên lập đi lập lại với họ một điều là *ahimsa* (tinh thần phi-bạo-lực) không nhất thiết chỉ là một phương pháp để luyện tập hay một con đường để khám phá, mà còn là cả một thể dạng tâm thần để thực hiện, để mang ra áp dụng và chia sẻ với tất cả mọi người.

Vài lời ghi chú của người dịch

Điểm nổi bật nhất trong bài viết trên đây là không những tác giả đã mổ xẻ thật sâu sắc tinh thần phi-bạo-lực trong giáo lý Phật Giáo mà còn gửi gắm đến người đọc tất cả hoài bão của mình qua những phép luyện tập đã học được.

Điểm đáng chú ý thứ hai là tác giả đã nhận thấy được tinh thần phi-bạo-lực tàng ẩn kín đáo trong phép luyện tập tonglen của Kim Cương Thừa và cả trong toàn bộ giáo lý Đại Thừa nói chung. Không những ông đã nhìn thấy được cái tinh thần đó một cách tuyệt vời trong phép luyện tập tonglen mà cả trong các khái niệm về "sáu phẩm tính ba-la-mật", "tứ vô lượng"..., và cả trong các vần thơ của Tịch Thiên. Thật vậy tinh thần phi-bạo-lực tuy bàng bạc trong toàn bộ giáo huấn của Đức Phật thế nhưng cũng khá khó để nhận biết trong Đại Thừa Phật Giáo khi mà thừa này chủ trương một đường hướng tu tập mang tính cách nhập thế.

Dường như tinh thần phi-bạo lực tương đối dễ cảm nhận hơn qua phong thái của Thiền Học nói chung khi chủ trương sự yên lặng tuyệt đối của tâm thức và qua cách quán nhìn vào bản chất "chỉ là như thế" của hiện thực, và cho rằng sự giác ngộ cũng chỉ đơn giản là cách ngồi xuống thật im trước một bức tường yên lặng và phẳng lì. Thật vậy không có gì có thể biểu trưng cho tính cách phi-bạo-lực trong Phật Giáo bằng sự yên lặng. Chẳng phải là người ta vẫn thường gọi Đức Phật là Đấng Tịch Tĩnh hay sao?

Sự im lặng đó không chỉ có nghĩa là không nói năng, hô hào, kêu gọi hay vung tay vung chân, mà là một sự im lặng hay phẳng lặng trong tâm thức của người tu hành. Thế nhưng sự im lặng đó không hề phản ánh một

sự khô cằn và vô cảm nào cả, mà đúng hơn là tương tự như một đài hoa thơm ngát hé mở ra một không gian vô tận để đón nhận thiên nhiên, sự sống, con người và tất cả chúng sinh.

Thật vậy trong cuộc sống thường nhật chúng ta luôn bị tấn công bởi bạo-lực dưới mọi hình thức: từ quảng cáo, báo chí, tuyên truyền, ca hát, các khu giải trí...với đủ thứ màu sắc và âm thanh, đây là chưa nói đến những sự xao động và các thứ xúc cảm dấy lên trong chính tâm thức mình. Tất cả đều là bạo-lực. Những sự tấn công đó đôi khi rất kín đáo và nguy hiểm. Chẳng hạn mỗi khi theo dõi tin tức trên truyền hình và nhận thấy người đọc tin có một ánh mắt tán đồng hay khinh thị, một nụ cười nhẹ hay thoáng cau mày khi đang đọc một mẫu tin nào đó, thì đấy cũng là một hình thức bạo-lực (người xướng ngôn viên thường được chọn với tiêu chuẩn là phải đứng vào phía của những người lãnh đạo chính trị), khi trông thấy các tấm bích chương hay một đoạn phim quảng cáo một món ăn hay một chiếc xe hơi, thì nhất định là phải kèm theo hình ảnh một cô gái ăn mặc hở hang, phấn son lò lợt, đấy cũng là một hình thức bạo-lực.

Ngồi xuống để thiền định là giúp cho những cánh hoa của con tim mình nở rộ ra để gạt bỏ những sự tấn công tới tấp mang tính cách bạo-lực thật kín đáo đó, hầu mang lại cho mình một sự im lặng thật đúng nghĩa và thâm sâu của nó.

Bures-Sur-Yvette, 16.01.15

Hoang Phong chuyên ngữ

Ngôi sao điện ảnh Richard Gere

Thích Nguyên Tạng

Báo chí Phương Tây và châu Á đều quan tâm đến ngôi sao điện ảnh của Hollywood này, khi anh bỏ ngang việc đóng phim và đến Dharamsala, miền Bắc Ấn Độ tu học 6 tháng với các vị Lạt ma Tây Tạng vào đầu năm 1996.



Trở lại Hoa Kỳ sau nhiều tháng ở Ấn Độ và Mông Cổ, người ta đều nhận thấy anh càng trẻ hơn, yêu đời hơn so với cái tuổi 48 của anh rất nhiều. Phải chăng đó là kết quả của sự thanh lọc thân tâm sau một thời gian dài ở

phương Đông?

Bất cứ khi nào anh xuất hiện trước công chúng, với trang phục bình dị: quần Jean đen bóng và áo T-Shirt màu xám tro cùng với nét mặt hoan hỷ, tươi tắn và nở nụ cười thật khả ái. Đó là diễn viên Richard Gere, một ngôi sao điện ảnh thế giới, một trong số 20 người đàn ông hấp dẫn nhất trên thế giới (được bình chọn bởi các tạp chí Paris Match, Vital, Jeune et jolie, Elle kết hợp với viện BCV trung cầu trên 500 ý kiến của giới phụ nữ 18 tuổi trở lên).

Thật ra, việc Richard Gere đến với Phật Giáo (PG) không phải mới đây, mà anh đã nghiên cứu và quy y theo PG từ lúc anh 18 tuổi (năm nay anh 48 tuổi) anh nhớ lại thời điểm ấy: "Lúc đó tôi rất mê sách triết học, lúc nào rảnh tôi cũng dạo các nhà sách. Hai quyển sách mà tôi thích nhất lúc bấy giờ là "Being and Nothingness" (có và không) của Jean Paul Sartre, và quyển "Crack in the Cosmic Egg" (Vết rạn trên quả cầu vũ trụ). Tiếp đó tôi chú ý đến chủ nghĩa duy tâm (Idealism), và tôi cho rằng đây là đòn bẫy cuối cùng đưa tôi đến với PG. Khởi đầu, tôi tìm sách Phật để đọc, giáo lý Tứ Thánh Đế (Four Noble Truths) đã lập tức chinh phục được tôi. Tiếp đó, tôi đến học thiền ở một trung tâm thiền tại New York. Nhưng tại đây, tôi không tìm được người thầy thực sự và rồi tôi tìm đến lão sư Sasaki, một thiền sư người Nhật ở Trung Tâm Thiền ở bang California và đó là người thầy đầu tiên của tôi".

Richard Gere đã tham gia khóa tu nhiếp tâm

đầu tiên kéo dài trong 3 ngày, anh được dạy cả thiền chỉ quán và thiền công án (Koan) theo truyền thống thiền Nhật Bản. Đặc biệt là tọa thiền chỉ quán là một cực hình đối với anh lúc ban đầu. Anh nhớ lại, "Tôi đau nhức toàn thân, đau ở lưng và hai chân, tôi muốn hét lên vì sự tê nhức. Tôi ngu dốt nghĩ rằng mình đã lạc đường và sẽ không đến Trung Tâm nữa. Tuy nhiên nhờ sự khuyên dạy của Lão sư Sasaki mà tôi đã vượt qua tiến trình nhọc nhằn đó". Hiện nay dù bận rộn ở phim trường, anh vẫn giữ thói quen tốt đẹp này, tọa thiền hai giờ mỗi ngày.

Cuối thập niên 80 anh du lịch sang Tây Tạng gặp Đại sư Dudjom Rinpoche, rồi tiếp xúc với Đức Dalai Lama ở Dharamsala và anh bắt đầu quay sang nghiên cứu và tu theo PG Tây Tạng. Được hỏi anh có hòa hợp được giữa lối tu Mật giáo và thiền Nhật bản không? Anh nói rằng "Thiền và Mật đều là những phương pháp tu tập để gạn lọc thân tâm, cả hai pháp môn này đều giúp tôi có thêm sức mạnh và an lạc ở mọi lúc mọi nơi". Như mọi diễn viên khác, Gere rất quan tâm đến công tác từ thiện xã hội, anh đã phát tâm ủng hộ tài chánh dài hạn cho nhà xuất bản PG Wisdom ở bang Massachusetts, tài trợ chính cho nhiều công trình phiên dịch kinh điển và xây dựng tự viện ở Ấn Độ và tại Mỹ. Mới đây anh còn đứng ra tổ chức bữa tiệc tại Hollywood để gây quỹ cho PG.

Thành phần thực khách của buổi tiệc phần lớn là các nhà sản xuất phim, các tài tử gạo cội và có cảm tình với PG, chẳng hạn như Steven Seagal, Harrison Ford, Sharon Stone, Meg Ryan, Dennis Quaid, Shirley Maclaine, Oliver Stone, Stephen Dorff, Leonard Nimoy, Tim Nabors, Michael, Garry Shandling, Michael Tipton, v.v... và kết quả bữa tiệc gây quỹ đã đem lại hơn 600.000 đô la để giúp xây dựng trường học, bệnh viện

và tự viện PG tại Ấn Độ.

Thành quả này là nhờ sự nỗ lực hoạt động của Richard Gere. Chưa hết, hiện nay anh đang thủ vai phụ của bộ phim PG "Kundun" của tác giả Martin Scorsese do chính Hollywood dàn dựng, cuốn phim nói về PGTT và cuộc đời hành đạo của Đức Dalai Lama.

Có thể nói rằng Richard đã trở nên nổi tiếng hơn, được chú ý nhiều hơn từ khi anh để lộ cho mọi giới biết anh là Phật tử. Rõ ràng anh một diễn viên điển hình cho những đổi thay của một con người từ lúc đang bê tha trụy lạc, một tài tử hào hoa lắm tật nhiều tài nhất của Hollywood, để rồi cuối cùng giác ngộ quay về với Đạo Phật và hiện tại anh đã trở nên một Phật tử thuần thành và là một nhà hộ pháp đặc lực của Phật Giáo.

***Tạp chí Shambhala Sun phỏng vấn
Richard Gere về hoạt động Phật sự của
anh***

Richard Gere, sinh ngày 29-8-1949 tại Philadelphia, Hoa Kỳ, trong một gia đình gồm năm anh chị em. Tốt nghiệp Trung học năm 1967, được cấp học bổng cho bộ môn thể dục thể thao tại Đại học Massachusetts, tuy nhiên anh đã chọn môn Triết và Kịch nghệ để học. Sau hai năm ở Đại học anh đã bỏ ngang và bắt đầu sự nghiệp ca nhạc và điện ảnh, đến nay đã đóng được 33 bộ phim.

Năm 1980, anh đoạt được giải thưởng Theatre World Award. Năm 1982, anh đã gặp Đức Đạt Lai Lạt Ma và chính thức trở thành Phật tử. Năm 1988, anh thành lập Tibet House tại tiểu bang New York để ủng hộ cho tiến trình dân chủ, độc lập và bảo tồn văn hóa của người Tây Tạng. Năm 1991, anh kết hôn với siêu người mẫu cô Cindy

Crawford, nhưng đến năm 1995, cuộc hôn nhân này đã tan vỡ. Hiện nay mặc dù rất bận rộn đóng phim nhưng anh vẫn dành nhiều thời gian để tu tập và đóng góp nhiều mặt để phát triển Phật giáo ở phương Tây.

Melvin Mcleod, phóng viên Tạp chí Shambhala Sun (Hoa Kỳ) đã gặp Richard Gere tại văn phòng làm việc của anh tại New York, để thực hiện bài phỏng vấn này.

Melvin Mcleod: Điều gì khiến cho anh đến với Đạo Phật ?

Richard Gere: Có hai lý do. Thứ nhất, khi tôi thích Phật học, và hai là gặp được Thầy của tôi. Nhưng trước đó tôi thích triết học phương Tây. Thực sự lúc ấy tôi rất mê sách triết học, lúc nào rảnh tôi cũng dạo các nhà sách. Hai quyển sách mà tôi thích nhất lúc bấy giờ là "Being and Nothingness" (có và không) của Jean Paul Sartre, và quyển "Crack in the Cosmic Egg" (Vết rạn trên quả cầu vũ trụ).

Melvin Mcleod: Rất nhiều người thích đọc hai tác phẩm này. Anh đã tìm thấy điều gì trong ấy ?

Richard Gere: Cả hai tác phẩm đều có nội dung lãng mạn như một quyển tiểu thuyết, vì thế bạn có thể bị nó cuốn hút, nhưng đồng thời nó cũng cung cấp cho bạn những kim chỉ nam để sống hạnh phúc và an lạc ngay trong giờ phút hiện tại. Tôi không biết. Tôi chỉ nói lên ý tưởng của tôi, rằng bạn có thể sống bây giờ và ở đây, vượt ra ngoài sự chi phối của thời gian, đó là một cuộc cách mạng.

Phật giáo, đặc biệt Phật giáo Tây Tạng, đã hoàn toàn cuốn hút tôi, nhưng truyền thống đầu tiên tôi theo là thiền của Phật giáo Nhật

Bản. Thầy Bôn sư của tôi là thiền sư người Nhật Sasaki Roshi. Nhớ lại lần ấy, tôi đến tham dự khóa tu thiền ba ngày (Sesshin) ở Los Angeles, tiểu bang California. Tôi đã cẩn thận chuẩn bị tập co giãn đôi chân trước cả tháng. Nhờ vậy mà tôi đã vượt qua khóa tu một cách dễ dàng.

Tôi có một kỷ niệm thật đẹp về Thầy Sasaki, đó là kinh nghiệm thật sự của đời tôi. Tôi nhận ra rằng Phật Pháp là đường đi của đời tôi, nó không phải là pháp thuật hay lãng mạn mà là cuộc sống. Đó là một việc không thể xem thường cho tâm trí của tôi. Đó là một phần quan trọng trong cuộc đời của tôi.

Thầy Sasaki Roshi có cung cách lạ thường và là một bậc thầy gương mẫu. Ngày ấy, tôi hoàn toàn là người sơ cơ và không biết gì cả. Tôi là người có tính hay tự mãn, bông bột và thô lỗ. Nhưng tôi thích tìm tòi và học hỏi. Điều này đã đưa tôi đến với khóa tu. Tôi đã gặp khó khăn để giải đáp một công án (Koan) được phổ biến trong khóa tu. Thầy Sasaki đã mỉm cười và bảo rằng : "Bây giờ chúng ta bắt đầu thực tập".

Melvin Mcleod: Anh gặp Đức Đạt Lai Lạt Ma đầu tiên vào dịp nào ?

Richard Gere: Tôi là một thiền sinh khoảng năm hoặc sáu năm trước khi gặp Đức Đạt Lai Lạt Ma ở Ấn Độ. Qua một vài câu xã giao và rồi Ngài nói: "Thì ra anh là diễn viên à?". Ngài suy nghĩ một giây rồi tiếp : "Như vậy khi sánh vai, anh giận dữ, anh có thật là giận dữ hay không? Khi anh khóc, anh có thật sự khóc không?". Tôi đã giải thích cho Ngài những câu trả lời của một diễn viên. Ngài đã nhìn sâu vào mắt tôi và rồi cười lớn. Ngài cười lớn trong một ý tưởng mà tôi tin rằng đó là tình cảm thật sự, rằng Ngài đã hiểu vì vai trò mà tôi đã giận dữ và khóc lóc.

Buổi gặp gỡ đầu tiên ấy ở Dharamsala (miền Bắc Ấn Độ) trong một căn phòng yên tĩnh mà cho đến bây giờ chúng tôi vẫn thường gặp. Tôi không thể nói rằng cảm giác đầu tiên của tôi khi gặp Ngài đã thay đổi nhưng thật sự cuộc sống của tôi đã bắt đầu thay đổi từ cuộc gặp gỡ ấy. Điều đó không giống như tôi cảm thấy: "Tôi phải từ bỏ tất cả tài sản để vào sống hẳn trong Tu viện". Nhưng một cách tự nhiên tôi cảm thấy rằng tôi bị một động cơ nào đó thúc giục tôi phải làm việc với các bậc Thầy, tham gia các khóa tu, học Phật Pháp như tôi đã từng, mang chính tôi đến với tất cả những điều ấy. Tuy nhiên tôi không hoàn toàn giữ mình trọn vẹn trong con đường này.

Melvin Mcleod: Mối liên hệ giữa anh và Đức Đạt Lai Lạt Ma ?

Richard Gere: Không có vấn đề Đức Đạt Lai Lạt Ma là Thầy Bôn sư (Root Guru) của tôi. Tôi đã phải giải thích với mọi người nhiều lần về vấn đề này. Ngài giống như một tấm gương để phản chiếu cái bản lai diện mục của tôi.

Melvin Mcleod: Tiến trình tu tập của anh là gì ? xin anh đề cập trong phạm vi có thể về Kim Cang Thừa ?

Richard Gere: Tôi hơi ngại khi đề cập đến vấn đề này, vì vốn hiểu biết của tôi không nhiều, tuy nhiên tôi có thể chia sẻ với mọi người bất cứ những gì mà thiên tập, và các giáo lý khác mà tôi từng học tập và hành trì.

Về phần Mật giáo thì hơi khô khan đối với tôi. Đó là một trạng thái khá lý thú trong tiến trình khi pháp môn tu tập đặc biệt này trở nên bình thường và gần gũi. Tôi không nói là nó bình thường và nhạt nhẽo, nhưng tôi có cảm giác nó thật bình thường như những gì

mà tôi đã áp dụng. Tôi tin vào điều ấy.

Melvin Mcleod: Những cuốn sách Phật học nào quan trọng đối với anh ?

Richard Gere: Nhiều người luôn hỏi tôi về vấn đề này. Tôi hay đề nghị mọi người nên đọc các tác phẩm mà tôi thích như: "Thiền tâm và Sơ tâm" (Zen Mind, Beginner's Mind), họ nói : "Tôi phải bắt đầu thế nào?", tôi lại đề nghị họ đọc quyển "Từ tế, trong sáng và từ bi" (Kindness, Clarify and Compassion) của Đức Đạt Lai Lạt Ma hay quyển "Sự độc đáo của Mật giáo" (The Tantric Distinction) của Jeff Hopkin, rất lợi ích và nhiều đặc thù ở trong đó. Còn nhiều quyển khác nữa.

Melvin Mcleod: Anh thường đến Ấn Độ, một môi trường yên tĩnh, anh có nhiều thời gian để học hỏi không?

Richard Gere: Rõ ràng là nơi ấy ít quay cuồng hơn ở phim trường. Nhưng cũng gặp những khó khăn, vì nhiều người đến tìm được sự giúp đỡ và tôi không thể nói lời từ chối. Đó không phải là thời gian yên tĩnh của tôi. Tuy nhiên, tôi đã sống giữa bầu không khí thiêng liêng, thánh thiện, nơi mọi người khắp bốn phương trời trở về để học hỏi và tu tập dưới sự dẫn dắt của Đức Đạt Lai Lạt Ma.

Melvin Mcleod: Khi anh ở Dharamsala, anh có cơ hội để học Phật Pháp với Đức Đạt Lai Lạt Ma và những vị Thầy khác không ?

Richard Gere: Tôi đã và đang cố gắng tìm học trực tiếp với Ngài và các bậc Thầy. Một số vị đang nhập thất tu trên núi, nhưng họ sẽ hạ sơn khi Đức Đạt Lai Lạt Ma tổ chức những khóa tu. Đó là cơ hội để mọi người tiếp xúc với họ.

Melvin Mcleod: Ở nước Mỹ, tên tuổi của anh đã gắn liền với điện ảnh mà người ta nghĩ rằng điều đó rất thương mại, thậm chí những cuộn phim anh đóng với giá cắt cổ?

Richard Gere: Đó là sự thật. Cũng giống như cuộc sống của bao người khác thôi.

Melvin Mcleod: Anh có lưu tâm đến việc cố gắng đưa Chánh Pháp vào điện ảnh không? Anh có vượt ra ngoài phạm vi cho phép không?

*Richard Gere:*Ồ rất nhiều. Không ít khó khăn, nhưng tôi sẽ cố gắng.

Melvin Mcleod: Đó là sự thật và cũng là những thử thách lớn lao mà chúng ta phải đối đầu. Tôi tự hỏi nếu anh cố gắng đưa Phật Pháp vào phim trường của thế giới thì tuyệt vời biết bao.

Richard Gere: Trong phim, chúng tôi phải theo đúng kịch bản và đạo diễn, không thể làm theo ý của mình được. Phim là phản ảnh đời sống thực ở ngoài, nhưng không thực có trên phim. Không có gì ở đó cả. Chúng tôi phải dùng nhiều xảo thuật điện toán hiện đại để có một bộ phim hay. Chúng tôi phải làm sao để người xem có cảm giác tất cả những hoạt cảnh trên phim đều là thật dưới con mắt của khán giả. Do đó phim của Phật giáo rất khó thực hiện theo hướng này. Tuy nhiên chúng ta sẽ cố gắng trong tương lai.

Melvin Mcleod: Anh có cảm thấy thoải mái ở trong vai trò của một người giảng giải giáo lý Phật Đà không?

Richard Gere: Giảng Pháp ư? Không bao giờ và chưa bao giờ tôi chấp nhận vị trí này. Đơn giản vì tôi thiếu những kỹ năng và kiến thức cần thiết cho lĩnh vực này.

Melvin Mcleod: Nhưng anh luôn bị chất vấn là một Phật tử kia mà ?

Richard Gere: Tôi chỉ có thể nói về những gì mình đã áp dụng, những gì mà Chánh Pháp đã giúp thay đổi và làm mới lại cuộc sống của tôi.

Melvin Mcleod: Khi anh được hỏi về Phật Pháp, có nhiều đề tài mà anh cảm thấy bản thân mình có lợi ích cho mọi người, chẳng hạn như lòng từ bi ?

Richard Gere: Tôi sẽ có thể thảo luận về từ bi và trí tuệ trong một vài hình thức, đó là hai địa hạt mà chúng ta đang khai phá để mở rộng tâm trí của ta.

Melvin Mcleod: Tôi vừa đọc một bài viết của Đức Đạt Lai Lạt Ma, Ngài nói rằng tình thương và lòng từ bi của người mẹ là biểu tượng đẹp đẽ nhất cho mọi thứ tình, vì nó hoàn toàn vô tư, không phân biệt.

Richard Gere: Mật hoa (nectar). Mật hoa chính là nó. Ở trong việc thực hành Kim Cương thừa, trạng thái hỷ lạc của tâm hành giả được cảm nhận như vị dịu ngọt của mật hoa. Tình thương ấy được ví như dòng sữa của người mẹ, đó là quyền năng đến từ người mẹ.

Melvin Mcleod: Anh rất dè dặt khi nói về giáo lý, nhưng anh lại là một phát ngôn viên rất tha thiết về vấn đề nhân quyền và tự do cho Tây Tạng.

Richard Gere: Tôi đã trải qua nhiều kinh nghiệm về việc này. Cơn bức tức của tôi về việc này hai mươi năm trước bây giờ đã khác rồi. Tất cả chúng ta đều như nhau, Hitler, người Tàu, anh và tôi, những gì

chúng ta từng gây ra ở Trung Mỹ. Không ai không biết những hậu quả để lại. Ở đây, người Tàu đã gây ra một tương lai tồi tệ cho chính họ và không ai có thể thương xót cho kiếp sống của họ ở mai sau.

Khi tôi nói về người Tây Tạng, những con người bị giam hãm trong cô độc hơn hai mươi năm qua, họ với tôi hoàn toàn từ trái tim của họ, vấn đề ấy còn lớn hơn những gì mà họ chịu đựng dưới bàn tay của những kẻ tra tấn họ. Họ cảm thấy thương xót và tội nghiệp cho những con người này, những người hành xử như thú tính. Một khi đã đánh mất loại trí tuệ này của tâm, họ sẽ không bao giờ tìm lại được.

Melvin Mcleod: Vi phạm nhân quyền là một vấn đề mà thế giới luôn phải đương đầu, ở Tây Tạng và Nam Phi đang khủng hoảng trầm trọng. Anh nghĩ gì về tương lai của Tây Tạng ?

Richard Gere: Tôi thấy rằng vấn đề hoạt động chính trị của Đức Đạt Lai Lạt Ma vô cùng phức tạp. Đó là phong trào bất bạo động và Đức Đạt Lai Lạt Ma kiên trì theo đuổi đường hướng của Thánh Gandhi. Vì thế chúng ta phải làm gì để giải tỏa cuộc khủng hoảng này. Đây không phải là một màn kịch. Tôi nghĩ phạm vi của lời dạy của Đức Đạt Lai Lạt Ma đã làm cho bản thân Ngài to lớn đất nước Tây Tạng.

Khi Đức Đạt Lai Lạt Ma được trao giải thưởng Nobel về hòa bình, đó là một điểm sáng trên con đường tranh đấu cho tự do. Ngài không còn là người Tây Tạng nữa mà là tùy thuộc về cả thế giới. Tôi sẽ tiếp tục kêu gọi tự do cho Tây Tạng và sẽ không bỏ dở tiến trình này. Chúng ta cứu giúp chúng sanh như bảo vệ đôi mắt của chính mình bằng mọi giá. Tây Tạng rồi sẽ được độc lập.

Cố nhiên có một số vấn đề cần phải được giải quyết cấp thời. Chúng ta phải kiên trì và liên tục với công việc này.

Dù chúng ta hơi thất vọng về các cuộc đàm phán với nhà cầm quyền Trung Hoa được mở ra theo sau cuộc viếng thăm Bắc Kinh của tổng thống Mỹ Bill Clinton đã không đem lại kết quả như ý. Tuy nhiên, với người Tây Tạng và với tiến trình dân chủ hóa của thế hệ trẻ Trung Hoa sau cuộc khủng hoảng Thiên An Môn đã cho chúng ta nhiều lạc quan và hy vọng.



Melvin Mcleod: Câu hỏi cuối cùng, hiện nay anh có đóng góp gì cho sự phát triển Chánh Pháp ở phương Tây không ?

Richard Gere: Tôi đang bảo trợ nhiều chương trình khác nhau như xây dựng cơ sở tu học, in ấn kinh sách... đây là những công tác rất quan trọng đối với tôi. Phiên dịch và in ấn kinh điển, để đưa giáo Pháp đến cho người tín đồ là cần thiết và phải làm thường xuyên. Nhưng cái quan trọng hơn là tôi tài trợ để tổ chức những khóa tu ở Mông Cổ, Ấn độ, Mỹ và những nơi khác. Không có gì tạo cho tôi thích thú hơn là những Phật sự này.

Hiện tại chúng tôi đang tiến hành chương trình trong mùa hè năm nay là khóa tu Mật tông Kalachakra mười ngày do Đức Đạt Lai Lạt Ma làm đàn chủ, được tổ chức tại thành phố Bloomington, tiểu bang Indiana từ ngày từ ngày 17-21/8/1999. Trước đó một khóa thuyết giảng bốn ngày cũng được tổ chức tại rạp hát Beacon, New York, từ ngày 12 đến 14 tháng 8. Nơi này có thể dung chứa 3000 người, nếu ai không lấy vé kịp, có thể đến nghe giảng tại Central Park vào ngày 15/8.

Chúng tôi dự tính có khoảng hai mươi đến bốn mươi ngàn người đến dự, bất cứ ai, nếu thích đều có thể tham dự. Đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ giảng về Tám phép luyện tâm (Eight verses of mind training), một giáo lý thâm diệu của Lojong, một trong những pháp tu mà tôi thích nhất, rồi Ngài sẽ truyền Pháp Wang, một pháp luyện trường thọ đầy quyền năng của Tara trắng. Tôi từng chứng kiến Đức Đạt Lai Lạt Ma truyền pháp tu này và không có ai tham dự mà không khóc.

Ngài đã chạm trúng đến cọng tim của từng người một. Ngài từng truyền pháp này tại Bodh Gaya (Ấn Độ) với một bài kệ rất dài... bây giờ tôi nhớ lại, lúc ấy tôi bắt đầu khóc... quá đẹp đi. Khi Ngài giảng về "Tán Dương Bồ Đề Tâm" (Praise of Bodhicitta) của Lạt Ma Khunu, tất cả chúng tôi như thể được ở trong tâm của Ngài, một điều kỳ diệu quá mà bình thường ta không thể cắt nghĩa, không thể đọc, không là gì cả, ta chỉ hiện hữu nơi đó với chư Phật mà thôi.

Tôi đã được nhiều Thầy dạy về pháp tu tuyệt vời này, nhưng để thấy mọi người xúc động thật sự như thế thì chưa thấy bao giờ. Tôi tin lần này Đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ truyền dạy pháp này tại New York và mọi người sẽ tìm thấy sự an lạc thật sự qua lời dạy của Ngài./-

Pháp Cú
HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Đạo
282

*Tu Thiên, trí tuệ sanh,
Bỏ Thiên, trí tuệ diệt.
Biết con đường hai ngã
Đưa đến hữu, phi hữu,
Hãy tự mình nỗ lực,
Khiến trí tuệ tăng trưởng.*

283

*Đón rừng không đón cây
Từ rừng, sinh sợ hãi;
Đón rừng [1] và ái dục,
Tỷ kheo, hãy tịch mịch.*

[1] Dục vọng



xa bay

Phổ Đồng

*Ôm trăng
đánh giấc ngủ vùi
Mộng non thế kỷ
bụi ngủi trang kinh
Giật mình
trăng vỡ lung linh
Thấy ta tiên kiếp
mộng mình xa bay.*

Nếu đã tin có Luân Hồi, không thể không tin thuyết Nhân Quả

Nguyễn Ngọc chuyên ngữ

Vào một buổi chiều lười biếng ở Sydney, tôi mở Tivi và thấy chương trình Oprah Winfrey đang tranh luận về kiếp trước kiếp sau, cuộc tranh luận rất sôi nổi. Đây là một "talk show" của Mỹ. Khách mời là Dr. Hazel Denning, bác sĩ phân tâm học, là một phụ nữ có tuổi, thông minh, ăn nói rất lưu loát và là sáng lập viên của hội Association for Past life and Therapies (Hội Nghiên cứu kiếp trước kiếp sau để ứng dụng vào việc chữa trị). Là một người tiên phong trong lãnh vực này, bà đã đi nhiều nơi trên thế giới thuyết giảng về luân hồi.

Ngoài tài ăn nói rõ ràng lưu loát về đề tài luân hồi, về vấn đề kiếp trước ảnh hưởng đến kiếp hiện tại, bà còn là một bác sĩ tâm lý trị liệu rất giỏi. Tôi nghĩ công trình nghiên cứu của bà về luân hồi vào khoa tâm lý trị liệu ở Tây phương sẽ là những tài liệu quý báu cho tôi, nên tôi tìm cách hội kiến với bà.

Máy bay hạ cánh xuống một phi trường nhỏ ở miền Nam California. Giáo sư Denning thân hành ra đón tôi. Người nhỏ thó, lưng thẳng đi đứng nhanh nhẹn tuy đã ngoài tám mươi. Bà ung dung lái xe về nhà ở Riverside, nơi sản xuất cam nổi tiếng của Cali. Trong căn phòng làm việc của bà treo đầy bằng cấp, chứng chỉ: hai bằng tiến sĩ, hai bằng thạc sĩ, bằng cấp cử nhân và rất nhiều văn kiện chứng thực bà rất uyên bác về khoa thôi miên và khoa cận tâm lý (Parapsychology).

Trong hai ngày tôi ở lại nhà bà, bà kể cho tôi nghe về công việc của bà và giải thích lý do

bà chọn công việc này. Từ hồi nhỏ, giáo sư Denning hay thắc mắc muốn tìm hiểu "tại sao" về việc này việc nọ, tại sao con người phải chịu khổ đau. Bà không tin đó là ý Chúa (God). Bà cho là tin như vậy có vẻ không hợp lý.

Năm ngoài hai mươi tuổi, tình cờ bà được đọc một cuốn sách về luân hồi. Bà vui mừng, "Ôi chao! Tôi đã tìm được giải đáp cho những thắc mắc của tôi rồi. Tôi quá đổi vui mừng và suy nghĩ: cuối cùng thì tôi cũng tìm được một lời giải hợp lý, có thể lý giải được tất cả những bất công của thế gian". Hồi đầu thì bà chưa tin lắm. Bà tìm đọc những tài liệu xưa để xem những thức giả đời trước nghĩ sao về luân hồi, và khám phá ra rằng tất cả những tôn giáo lớn trên thế giới đều tin luân hồi kể cả Thiên chúa giáo cho đến năm 533 sau Tây lịch, thì một ông vua La Mã và bà hoàng hậu cấm không cho nói đến luân hồi nữa. Có hai giáo hoàng bị giết vì muốn giữ đoạn nói về luân hồi trong kinh sách. Ít người biết biết đến dữ kiện này.

Cũng không mấy ai biết chuyện những cha cô ngày xưa như cha Origin và ông thánh Augustin đều tin có luân hồi.

Bà nói, "Vậy những người nào nói rằng tin có luân hồi là trái với giáo điều Thiên chúa giáo là không biết những chuyện này". Bà càng thích thú hơn khi khám phá ra những nhân vật nổi tiếng từ cổ chí kim đều tin có luân hồi, từ Plato, Aristotle, Socrates đến Henry Ford, Gladstone, Thomas Edison, đại tướng Patton và nhiều người khác nữa.

Bà áp dụng những hiểu biết về luân hồi vào khoa chữa bệnh tâm thần để tìm hiểu nguyên do sâu xa do đâu mà bệnh nhân dường như sống ở một thế giới khác, hay có nhiều sợ hãi vô lý (phobia).

Tôi nóng lòng muốn biết giáo sư Denning làm sao dung hòa được hai vai trò có vẻ trái ngược, vai trò của một bác sĩ tâm thần và vai trò của một người dùng thuật thôi miên đưa bệnh nhân trở về kiếp trước. Làm sao bà có thể chấp nhận lối giải thích của các bác sĩ tâm lý trị liệu hiện nay dùng chữ nghiệp (karma) để giải thích rằng những gì xảy ra trong đời này đều do nghiệp chướng đương sự đã tạo nên từ nhiều đời trước.

Giáo sư Denning không tin môi trường sống là tác nhân chính ảnh hưởng đến cách hành xử của một người. Bà công nhận hoàn cảnh bao quanh đời sống cũng đóng một vai trò khá quan trọng nhưng không phải là yếu tố chỉ huy. Theo bà thì mục đích của đời sống ở thế gian là để tu tâm hướng thượng. Một người tái sinh ở lại cõi trần là để thanh toán, thành tựu những gì mình làm dang dở trong những kiếp trước. Bà nói có những đứa trẻ sanh ra với một bản tánh yêu đời, đứa khác thì hay cáu giận, tức là mang theo chủng tử của kiếp trước. Theo bà thì số phận (destiny) của mỗi người không thể thay đổi được những phước báu của cha mẹ hay môi trường chung quanh có thể làm cho đời sống của người ấy thoải mái hơn hay khó khăn hơn.

Vì thế giáo sư Denning quyết định trở nên một nhà thôi miên chuyên nghiệp. Bà muốn dùng thuật thôi miên đưa bệnh nhân trở về sống lại kiếp trước của mình. Bà rất cẩn trọng, tỉ mỉ và trung thực trong công việc này. Bà không tìm cách khống chế tư tưởng của bệnh nhân. Bà nói ngay trước trong khoa thôi miên người ta thường dạy phương pháp

gợi ý cho bệnh nhân (post-hypnotic suggestion) dùng những câu như "Không được ăn thức ăn này. Thức ăn này ghê lẫm v.v...". Tôi không dùng phương pháp ấy, trái ngược với nguyên tắc của tôi. Tôi tìm được cách riêng của tôi mà không cần khống chế tâm ý của bệnh nhân. Vì thế tôi muốn dùng cụm từ "đổi đời" (altered state) thay vì hai chữ thôi miên".

Năm 1980 bà lập hội "Association for Past Life Research and Therapies" và vui mừng thấy hội phát triển nhanh hơn dự tính, vì số người tin và muốn tìm hiểu luân hồi ngày càng đông. Bà khẳng định rằng khoa hướng dẫn bệnh nhân nhớ lại kiếp trước (Past Life Therapy) trở nên một dụng cụ hữu hiệu trong khoa tâm lý và y khoa toàn diện - chữa trị cả thân và tâm. Đường hướng này không những phát triển nhanh ở Mỹ mà còn lớn mạnh ở các nước khác trên thế giới. Bà được mời đi nói chuyện nhiều lần ở Á châu và ở trường đại học Utrecht của Hòa Lan, một trường đại học xưa nhất, mà cũng là trường đại học đầu tiên có giảng dạy môn cận tâm lý (parapsychology).

Ở Mỹ những người tìm đến với Dr. Denning gồm đủ mọi thành phần xã hội. Bà dùng phương pháp thông thường trước. Nếu không có kết quả thì bà đưa bệnh nhân trở về kiếp trước để tìm hiểu nguyên nhân. Bệnh nhân của bà gồm đủ mọi hạng người, mục sư có, chuyên viên có, rất nhiều nhà giao, nhiều quân nhân và các thành phần khác. Thường thường ai cũng muốn hỏi. "Mục đích của đời sống là gì?", "Tôi đang làm gì ở đây", "Tôi trở lại lần này để làm gì?"

Bệnh nhân của bà thường ở lứa tuổi ba mươi đến bốn mươi, nhưng có một cô bé chín tuổi xin cha mẹ đến gặp bà để tìm hiểu tại sao cô sợ máu lắm. Mới chín tuổi nhưng cô rất chừng chặc. Vừa thiếp đi cô bé thấy kiếp

trước của mình là một ông già đang giãy chết vì bệnh tim. Bỗng dung cô la lên, "Không, tôi không phải chết vì bệnh mà vì tôi quá đau khổ". Rồi cô bắt đầu kể đến ông già - tức là tiền thân của cô - đưa vợ đi ăn tiệm. Một tên cướp vào tiệm bắn chết nhiều người trong đó có vợ ông. Cô thấy người "vợ" chết trong vũng máu - ấn tượng hãi hùng đó theo thân thức qua đến đời này. Thêm vào đó là mặc cảm tội lỗi đã không cứu được người "vợ" của mình ray rức hành hạ cổ, bà kết luận.

Quan điểm của giáo sư Hazel Denning về vấn đề này rất rõ ràng vì bà chứng kiến hàng ngàn bệnh nhân đã đổi đời, bà đã thấy rõ bao nhiêu thảm cảnh trong nhiều kiếp của họ và bà đã khai triển riêng lý thuyết của bà. Cuộc đàm thoại sau đây giữa cô Mackenzie với giáo sư Denning, vì vậy, không những có giá trị về mặt thông tin mà còn rất thú vị và hào hứng.

Vicki Mackenzie: Tại sao lại có hiện tượng tái sanh?

Hazel Denning: Khi đưa một người trở về kiếp trước và tìm hiểu tại sao đương sự chọn tái sanh vào gia đình này, và mục đích của họ trở lại thế gian để làm gì thì ai cũng có câu trả lời tương tự: "Quả thật tôi không muốn trở lại thế gian chút nào. Ép mình vào cái xác phàm như đi vào tù, ngột ngạt lắm". Khi tôi hỏi lại: "Vậy tại sao ông/bà lại trở về, có ai bắt mình ở lại đâu?" thì câu trả lời luôn luôn là: "Vì thế gian là một trường học để rèn luyện nhân phẩm của mình. Muốn trau dồi tâm linh, muốn hướng thượng thì phải trở lại thế gian. Mà thật tình tôi muốn tu tâm nên tôi phải trở lại thế gian này". Đó là câu trả lời tôi ghi lại.

Vicki Mackenzie: Theo kinh nghiệm của bà thì người ta trở lại thế gian này bao

nhiều lần?

Hazel Denning: Vô lượng kiếp, cho đến khi họ học hỏi thành tựu được những điều mong muốn. Ngay cả trong đời hiện tại này có người phải mất nhiều năm mới thấy rõ ý nghĩa của những chướng ngại khó khăn xảy ra cho mình. Có một bà khi đến phòng mạch lần đầu tuyên bố rằng, "Tôi đến đây muốn hỏi về tình yêu lứa đôi". Trả lời thế nào với bà này? Là bác sĩ chuyên môn về khoa tâm lý, tôi không thể nói bà cứ yêu đi rồi sẽ được yêu. Bà vẫn đến phòng mạch nhưng không thường xuyên.

Mãi đến mười tám năm sau bà mới tìm ra "chân lý". Trong thời gian không gặp mặt, bà có một đời chồng, ly dị, ăn ở với một ông khác, lấy chồng lần thứ hai, rồi cũng ly dị, ăn ở với năm, sáu ông khác nữa cho đến một hôm bà không chịu đựng được cảnh sống một mình nữa và cương quyết đi gặp tôi mỗi ngày cho đến khi nào tìm được nguyên nhân tại sao bà không thể chung thủy với một người. Cuối cùng thì bà thấy kiếp trước bà là con gái của một gia đình giàu có ở Hy Lạp.

Khi chừng mười bốn tuổi, cô bé yêu cậu người làm cùng tuổi. Khi biết được, cha cô nổi trận lôi đình đày người yêu của cô ra một hòn đảo và bán cô cho một người đàn ông lớn tuổi. Quá đau buồn uất ức, cô tự tử chết. Trước khi chết, cô nguyện rằng. "Tôi sẽ không bao giờ, không bao giờ thương yêu ai nữa".

Qua bao năm kinh nghiệm với công việc này, tôi thấy tư tưởng hay ý nguyện cuối cùng trước khi chết, nếu là tiêu cực sẽ theo người đó qua kiếp sau. Thí dụ nếu mình chết với lòng giận dữ, với tâm thù hận thì kiếp sau mình phải tu tâm dưỡng tánh để rửa

lòng, để xả bỏ những thù hận của kiếp trước.

Trở lại chuyện bà khách. Sau khi biết tiền kiếp của mình, bà gặp được một người chồng tử tế và có hai đứa con. Bà đang hạnh phúc mà trước đây bà không thể tưởng tượng có ngày bà có thể được hưởng.

Sau khi chứng kiến câu chuyện bà này, tôi nghiệm rằng có nhiều người không thể một sớm một chiều mà tìm được lời giải. Họ cần phải trải qua nhiều biến cố nữa trước khi thấy cái nghiệp của mình. Và câu chuyện này cũng giúp tôi đi đến kết luận rằng mình không thể tự dối lòng. Cho đến khi mình thấy được cái nhân của đời trước, mình mới có thể giải quyết cái quả của đời này. Nhiều khi phải đi sâu vào nhiều đời trước mới thấy được cái "nhân" chính đang chi phối đời sống hiện tại.

Vicki Mackenzie: Có những người đa nghi cho rằng bệnh nhân tưởng tượng ra những hình ảnh, thêu dệt nên những câu chuyện trong tiềm thức của họ để biện minh cho những đau buồn ưu não của họ?

Hazel Denning: Nếu quả đúng như vậy thì khoa tâm lý học phải giúp được bệnh nhân giải quyết mọi ẩn ức của họ chứ. Nhưng thực tế thì không phải vậy. Có nhiều bệnh nhân của tôi theo khoa tâm lý trị liệu trong nhiều năm mà không ăn thua gì.

Vicki Mackenzie: Bà có cho rằng chính mình tự chọn đời sống của mình không?

Hazel Denning: Đúng vậy. Để tôi kể cho cô nghe một chuyện rợn tóc gáy. Một người đàn bà đến nói với tôi rằng: "Mẹ tôi đang hấp hối, cha tôi thì chết rồi. Cả cha lẫn mẹ tôi bầm dập sờ mó tôi hồi tôi mới ba tuổi

cho đến năm tôi mới mười ba tuổi". Khi thiếp đi, bà sống lại cảnh tượng bị cưỡng hiếp hồi còn bé và la lên, "Cha ơi đừng, đừng làm con đau!" và bà nói tiếp liền "Tôi muốn tha thứ cho mẹ tôi trước khi bà chết nhưng tôi thấy khó tha thứ quá, tôi thù ghét cả cha lẫn mẹ".

Nếu một người muốn sẵn sàng tha thứ, muốn quên hận thù cũ thì người đó đã được một sự chuyển hóa tâm linh cao và có thể hóa giải được. Nhưng nếu người nào nói ra rằng, "Đừng nói đến chuyện tha thứ những quân dã man đó, Tôi sẽ không bao giờ tha thứ cho họ. Tôi thù ghét họ". Thì đừng tìm cách giúp họ tha thứ vì tâm họ chưa sẵn sàng.

Đối với bà này, tuy bà nói sẵn sàng tha thứ cho cha mẹ, nhưng tôi nghĩ "Làm sao tôi có thể giúp bà ta tha thứ cho người cha, người mẹ đã làm những chuyện ghê tởm như thế đối với con mình"? Tôi bút rút, dần vật mãi và cuối cùng chính bệnh nhân đã giúp tôi tìm câu giải đáp. Bà thấy kiếp trước, thời Đức Quốc Xã, bà là một đứa trẻ bụi đời, sống lang thang đầu đường xó chợ và đã giết chết một đứa trẻ khác.

Sau đó họ bị bắt vào Auschwitz, một trại giam người Do Thái, và bắt phải làm công việc kiểm soát những đứa trẻ Do Thái bị giết đã chết hẳn chưa. Lúc đầu công việc không làm bà phiền hà mấy, nhưng ngày lại ngày nhìn bao nhiêu xác trẻ con, bà chịu không được nên đã bỏ trốn và bị bắn chết. Bệnh nhân nói thêm rằng, "Đời sau, khi tái sanh, tôi muốn cha mẹ tôi hành hạ tôi để tôi trả nghiệp cho mau. Vì vậy tôi phải cảm ơn hai vị này đã giúp tôi trả nghiệp báo".

Vicki Mackenzie: Có bao giờ bà chứng minh được những mẫu chuyện tiền thân này thật sự xảy ra không?

Hazel Denning: Có chứ. Tôi vẫn đề tâm theo dõi mỗi khi có dịp tốt. Thí dụ trường hợp một thân chủ nhất định không cho các con đi coi buổi trình diễn của gánh xiếc. Bà biết cảm đoán như vậy thật là vô lý nhưng bà không thể làm gì khác hơn. Khi được đưa trở về kiếp trước thì bà thấy chính bà là "con mụ mập" (the fat lady) của một gánh xiếc và bà ghét cay ghét đắng vai trò của mình. Bà nhớ cả tên người đàn bà mập ấy và cả tên thành phố nữa.

Có một bệnh nhân khác có mặt hôm đó biết thành phố này. Ông tình nguyện sẽ tìm đến xem thì quả nhiên đầu thế kỷ 20, ở thành phố đó có một bà mập tên đó đã theo đoàn hát xiếc kiếm ăn như lời bà kia tả lại. Trong đời hiện tại bà này cũng mập. Một bệnh nhân khác nhớ lại kiếp trước bà là một phú thương đàn ông bị chết chìm theo chiếc tàu Titanic. Bà nhớ tên tuổi của người đàn ông này. Về sau tìm xem sổ sách thì quả nhiên người đàn ông ấy là hành khách trên chiếc tàu Titanic. Bà kể khi nhìn thấy tên trong sổ bà rùng mình ớn lạnh!

Ngoài những chứng cứ cụ thể này, những chứng cứ cho thấy những chuyện tiền thân mà các thân chủ tôi nói ra là có thật, và nó rất hợp tình hợp lý với bối cảnh riêng của từng người. Nhờ đó họ có thể đổi đời, có thể thoát được những ray rứt, những sợ hãi vô lý làm xáo trộn đời sống hiện tại của họ.

Vicki Mackenzie: Có ai tỏ ra có mặc cảm tội lỗi khi nhìn thấy những việc xấu họ đã làm trong những đời trước?

Hazel Denning: Không hẳn như thế sau khi họ hiểu mục đích của sự tái sinh và duyên nghiệp.

Tôi giải thích cho họ thấy rằng những

chuyện xảy ra trong quá khứ không quan trọng mấy. Quan trọng chẳng là những gì mình học hỏi được từ những biến cố ấy, và đường như đây mới là nguyên tắc căn bản.

Có một trường hợp rất lạ lùng. Một bệnh nhân vừa bước vào phòng mạch là ngồi phịch xuống ghế, nắm mạnh hai tay vào thành ghế và la lớn, "Tôi ghét Chúa! Jesus Christ là một kẻ lừa đảo! Tôi đã cố gắng làm hết mọi thứ, đã đi tìm thầy chuyên môn, đã học hết kinh Thánh mà vẫn không thay đổi gì được cuộc sống của tôi. Tôi khô quá!" Bà gặp toàn chuyện xui. Rờ tới cái gì thì hỏng cái đó mặc dù bà là một người có khả năng xuất chúng.

Sự nghiệp làm ăn bà gây dựng nên tưởng như thành công, cuối cùng cái gì cũng thất bại. Đường chồng con cũng xấu. Tuổi còn trẻ mà trông như một bà già. Bác sĩ nói cơ thể của bà già trước tuổi đến hai chục năm.

Khi được hướng dẫn trở về kiếp trước thì thấy bà là một hồng y trong Tòa An Dị Giáo (The Inquisition) do giáo hội La Mã Thiên Chúa chủ trì để trị tội những người ngoại đạo. Sự việc này làm đức hồng y (tiền thân của bà) rất đau khổ. Ngài biết trị tội những người ngoại đạo là sai lầm, nhưng đó là việc giáo hội muốn làm. Khi được hỏi tại sao bà trở thành công cụ chính trong Tòa An Dị Giáo thì bà buột miệng nói rằng, "Đó là để cải tổ lại giáo hội vì giáo hội thời ấy quá hủ hóa, và tôi được giao trọng trách này". Qua những chuyện tương tự, tôi thấy rằng những việc làm khủng khiếp đều có mục đích riêng.

Vicki Mackenzie: Đứng trên góc độ này, nghiệp báo trở nên gục mắc, ly kỳ khó hiểu, phải không thưa bà?

Vì nếu quan niệm những kẻ phạm tội ác chỉ là những công cụ giúp người kia trả nghiệp thì họ đâu có tội lỗi gì?

Hazel Denning: Thật ra thì cũng khó nói lắm. Trùng trùng duyên khởi, cái nọ xọ cái kia, khó mà giải thích chữ nghiệp một cách rõ ràng. Mọi vật hiện hữu trên đời đều phụ thuộc tương tác lẫn nhau, chúng nương nhau mà sống.

Nói một cách giản dị, có thể lấy ví dụ của một người chỉ thấy hạnh phúc trong sự đau khổ (masochist) có thể thỏa mãn nhu cầu của một người chỉ thấy vui sướng trên sự đau khổ của kẻ khác (sadist). Hai loại người này nương tựa vào nhau mà sống. Không có cái gì xấu hoàn toàn.

Mỗi kinh nghiệm là một bài học. Ta có thể là thủ phạm làm điều ác trong một kiếp nào đó nhưng cũng có thể là nạn nhân trong một kiếp khác. Và cứ như thế, con người sống từ đời này qua đời khác cho đến khi nào họ học được bài học.

Tôi tin rằng chính chúng ta tự chọn con đường mình đi, dễ dàng hay chông gai là cũng do mình. Một khi mình nhận chân được sự thật đó và chấp nhận mục đích của đời sống hiện tại thì hoàn cảnh chung quanh có thể thay đổi. Nếu một người biết nhận trách nhiệm của mình thì người đó có thể giải quyết được nhiều vấn đề. Còn những kẻ ngu muội không biết nhận trách nhiệm của mình mà cứ đổ lỗi cho người khác thì họ chưa sẵn sàng thay đổi.

Chúng tôi, bác sĩ chuyên môn, phải thấy và biết rõ điểm này.

Khi đạt đến mức tỉnh thức tối thượng thì linh hồn (the soul) tự dung hiểu thấu mọi lẽ -

hiểu được mình là ai, tại sao mình hiện hữu ở đây; thấy những gì mình đã làm trong kiếp trước, và những gì mình sẽ làm về sau này vân vân và vân vân. Nhưng chính cá nhân người đó phải tự mình học hỏi. Và tôi cũng không hiểu lý do tại sao chúng ta phải học hỏi nhiều quá như vậy, nhưng tôi không phải là người tạo ra những quy luật ấy mà chỉ tìm cách phân tích lý giải chúng thôi.

Có người thật sự không muốn thay đổi hoàn cảnh không mấy tốt đẹp của mình như chuyện một bà nọ sinh ra với hai con mắt gàn như mù. Bà phải đeo mắt kiếng dày cộm. Sau khi soi căn, bà biết rằng chính bà muốn mắt mình như thế để ít thấy những phù du vật chất, để quên cái ngã của mình, để quay nhìn vào bên trong. Từ đó, bà vui vẻ với cặp mắt gàn như mù của mình và không chịu tìm cách làm cho mắt sáng hơn.

(Còn tiếp)

Lời dạy của Đức Phật về tình yêu

Khuyết danh

Đêm khuya, trong một ngôi Chùa, một Người một Phật, Phật ngồi Người đứng...

Người: Thưa Đức Phật thánh minh, con là một người đã có vợ, con hiện đang yêu say đắm một người đàn bà khác, con thật không biết nên làm thế nào?

Phật: Con có thể xác định người đàn bà con đang yêu hiện nay là người đàn bà cuối cùng và duy nhất trong cuộc đời con không?

Người: Thưa vâng.

Phật: Con ly hôn, sau đó lấy cô ấy ?

Người : Nhưng vợ con hiện nay dịu dàng, lương thiện, thảo hiền. Con bỏ cô ấy liệu có phần tàn nhẫn không, có mất đạo đức không, thưa Đức Phật?

Phật: Trong hôn nhân không có tình yêu mới là tàn nhẫn và mất đạo đức. Con hiện giờ đã yêu người khác, không yêu vợ nữa. Con làm như thế là đúng.

Người: Nhưng vợ con vẫn rất yêu con, quả thật yêu con lắm, thưa Đức Phật

Phật: Vậy thì vợ con hạnh phúc

Người: Sau khi con chia tay vợ để lấy người khác, vợ con sẽ rất đau khổ, tại sao lại hạnh phúc, thưa Đức Phật?

Phật: Trong hôn nhân, vợ con vẫn có tình yêu đối với con, còn con đã mất đi một tình yêu đối với vợ con. Bởi vì con đã yêu người khác, chính vì có hạnh phúc, mất đi mới đau khổ, cho nên người đau khổ là con.

Người: Nhưng con cắt đứt vợ, sau đó cưới người khác, vậy là cô ấy đã mất con, cô ấy mãi là người đau khổ.

Phật: Con nhầm rồi, con chỉ là người vợ con yêu thật sự trong hôn nhân. Khi một người như con không tồn tại, thì tình yêu thật sự của vợ con sẽ tiếp nối sang một người khác, bởi vì tình yêu thực sự của vợ con trong hôn nhân xưa nay chưa từng mất, cho nên vợ con mới là người hạnh phúc, con mới là người đau khổ.

Người: Vợ con đã từng nói kiếp này chỉ yêu mình con thôi. Cô ấy sẽ không yêu ai khác

Phật: Con cũng đã từng nói thế phải không?

Người : Con...con...con...

Phật: Bây giờ con nhìn ba ngọn nến trong lư hương trước mặt, xem ngọn nào sáng nhất?

Người: Quả thật con không biết, hình như đều sáng giống nhau.

Phật: Ba ngọn nến ví như ba người đàn bà. Một ngọn trong đó là người đàn bà hiện giờ con đang yêu. Đông đảo chúng sinh, đàn bà đâu chỉ là mười triệu trăm triệu... Ngay đến một trong ba ngọn nến, ngọn nào sáng nhất con cũng không biết, cũng không tìm được người con hiện đang yêu, thì làm sao con xác định được người đàn bà hiện nay là

người đàn bà cuối cùng và duy nhất trong cuộc đời con?

Người : Con...con...con...

Phật : Bây giờ con cầm một cây nến đặt trước mắt để tâm nhìn xem ngọn nào sáng nhất?

Người : Đương nhiên ngọn trước mắt sáng nhất.

Phật: Bây giờ con đặt nó vô chỗ cũ, lại xem xem ngọn nào sáng nhất

Người : Quả thật con vẫn không nhìn ra ngọn nào sáng nhất.

Phật: Thật ra cây nến con vừa cầm giống như người đàn bà cuối cùng con đang yêu hiện nay, tình yêu nảy sinh từ trái tim, khi con cảm thấy yêu nó, để tâm ngắm nghía, con sẽ thấy nó sáng nhất. Khi con để nó vô chỗ cũ, con lại không tìm được một chút cảm giác sáng nhất. Thứ gọi là tình yêu cuối cùng và duy nhất của con chỉ là hoa trong gương trăng dưới nước, suy cho cùng chỉ là con số không, một cuộc tình trống rỗng.

Người: Con hiểu rồi, không phải Đức Phật bảo con phải ly hôn vội vã, Đức Phật đang niệm chú làm cho con ngộ đạo.

Phật: Nhìn thấu sẽ không nói trắng ra, con đi đi!

Người: Bây giờ con đã biết thật sự con yêu ai, người đó chính là vợ con hiện nay, thưa Đức Phật.

Phật: A di đà phật...



Về bài đăng báo Phật Học

Ban Biên Tập hoan nghênh quý độc giả viết bài cho Nguyệt San Phật Học, xin được lưu ý những điểm sau đây :

- ♦ Bài viết về giáo lý hay thơ, văn, nhạc mang chứa nội dung Chân, Thiện, Mỹ theo tinh thần Phật Giáo, có ích cho sự tu học.
- ♦ Bài gửi đăng báo Phật Học, tác giả có thể viết tay hay đánh máy.
- ♦ Bài được đăng báo hay không, xin miễn trả lại bản thảo.
- ♦ Tác giả dùng bút hiệu, xin ghi rõ họ, tên, địa chỉ để dễ liên lạc nếu cần.
- ♦ Tôn trọng tác giả, Ban Biên Tập không sửa chữa hành văn trừ khi tác giả cho phép. Ban Biên Tập có thể sửa lỗi chánh tả hoặc đánh máy bị sai.

Ban Biên Tập
Nguyệt San Phật Học



HỘ PHÁP

Phật Học Inc
7913 Rochelle Road
Louisville, KY 40228-2379

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE PAID
LOUISVILLE, KY
PERMIT NO. 368

To: