



# PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 322, NĂM THỨ 26

THÁNG 5-2021



Điện Tử Thư (E-Mail): [huynhaitong@gmail.com](mailto:huynhaitong@gmail.com)  
Mạng Nhận Toàn Cầu (World Wide Web): <http://www.nsphat-hoc.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

<u>Tu học hằng ngày</u>	BBT	3
<u>Thiền định một phương pháp ...</u>	Hoang Phong chuyển ngữ	4
<u>Pháp Cú: 373 Phẩm Tỳ Kheo</u>	HT. Thích Minh Châu dịch	10
<u>Tiếng đàn Piano lúc nửa đêm</u>	Nguyễn Đại Hoàng	10
<u>Chùa Việt, chốn bình yên của nhiều người ...</u>	Thùy Dương	14
<u>Hư Hư Lục: Thằng bạn bắt lương</u>	Thích Nữ Như Thủy	17
<u>Tiền kiếp và luân hồi có thật không</u>	Thích Tâm Quang dịch	18
<u>Thơ: Mô hoa</u>	Phổ Đồng	24
<u>Bệnh Tâm thần và Thiền Định</u>	Mỹ Thanh dịch	25
<u>Thơ: Tuổi dai, Thời gian, Những ngày...</u>	Phạm Công Thiện	31
<u>Bài ca cuối cùng</u>	Tuệ Sỹ	31

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**

## Tu học hằng ngày

Người Phật tử chúng ta ai cũng phải tu học hằng ngày, hằng giờ. Có người tu tập nhằm mục đích giải thoát, có người tu tập nhằm mục đích cầu phước báu, có người tu tập nhằm mục đích giữ tâm thanh tịnh, ngõ hầu tránh nghiệp xấu.

Dầu cho người Phật tử tu tập nhằm mục đích nào cũng là làm theo lời đức Phật đã dạy đơn giản là để lánh dữ, làm lành tạo nghiệp thiện cho hiện tại và cả mai sau.

Người Phật tử khi nói về Nghiệp, ai cũng có thể biết rằng Nghiệp do thân, khẩu và ý tạo ra. Nghiệp có Nghiệp Nhân và Nghiệp Quả, lại có Biệt Nghiệp và Cộng Nghiệp.

Cho nên mỗi sự việc xảy ra, người ta không thể nói tự nhiên mà nó có, phải có nguyên nhân mới có hậu quả.

Trong mùa dịch bệnh Covid-19 này, có người bị nhiễm bệnh có người không. Cùng nhiễm bệnh mà có người được chữa khỏi, có người không. Cho nên chúng ta phải thấy rằng trong cộng nghiệp, có biệt nghiệp.

Nhận thức được rõ ràng như thế, chúng ta cần phải tu tâm dưỡng tánh cho luôn luôn được lành, nhờ nghiệp nhân tốt, chúng ta sẽ có quả tốt. Dịch bệnh lần này là bài học lớn trong đời để chúng ta cố gắng tu học cho được trọn lành.

Những người tu thiện một là luôn cố gắng giữ cho tâm mình thanh tịnh. Người tu theo pháp môn Tịnh độ luôn luôn cố gắng nhất tâm niệm Phật khi đi, đứng, nằm, ngồi. Còn người tu theo pháp môn tụng kinh, trì chú luôn giữ những thời kinh hay trì chú của mình không xao lãng. Tất cả dù tu theo pháp môn nào cũng luôn luôn phải tuân thủ giãn cách xã hội, mang khẩu trang, chích ngừa Covid-19 để tránh bị lây nhiễm cho mình và cho người khác khi giao tiếp xã hội.

Tóm lại trong mùa dịch bệnh này, nó cho chúng ta thấy bài học Phật, con người ta phải trả nghiệp trong đời này hoặc đời trước. Bởi vì cùng sống trong một môi trường nhưng có người bị lây nhiễm có người không, những người cùng bị lây nhiễm lại có người tử vong, có người được chữa trị khỏi bệnh.

Nhưng mà trên hết, chúng ta thấy rằng mình được khỏe mạnh, an nhiên ấy là nhờ có tu nhân tích phước từ trước. Do đó chúng ta càng tu tập tinh tấn hơn, để tạo nghiệp lành cho mai sau.

BBT/NS/PHẬT HỌC

## Thiền định

**một phương pháp biến cải tâm linh**  
Đức Đạt-lai Lạt-ma và Ugyen Sangharakshita  
Hoang Phong chuyển ngữ

### Bài 8

### Sự giác ngộ của Đức Phật và sự giác ngộ của các đệ tử của Ngài

Những người theo Đại thừa (Mahayana) sẽ phải biện minh như thế nào trước các bạn đồng tu với mình (*tức là những người tu tập theo Tiểu thừa/Hinayana*)? Thắc mắc này đưa chúng ta trở lại vấn đề đã được nêu lên trước đây (*nguyên nhân nào đã đưa đến sự hình thành của Đại thừa, trong bài 7*). Có những sự khác biệt nào giữa sự giác ngộ của Đức Phật và sự giác ngộ của các đệ tử của Ngài hay không? Lý tưởng của sự giác ngộ có thể bị biến thể hay không?

Điểm tiên khởi nhất là Bodhicitta/"Bồ đề tâm" (*chữ này là đầu mối của cả Đại thừa. Bodhicitta được gọi là "Bản thể của Phật", "Phật tâm" hay "Tinh thần giác ngộ". Chữ bodhi có nghĩa là giác ngộ, hậu ngữ citta có nghĩa là tâm thức, Bodhicitta là Tâm thức giác ngộ. Sự hiểu biết theo một đường hướng nào đó về sự giác ngộ đã đưa đến sự hình thành của Đại thừa Phật giáo*). Lý tưởng của Đức Phật là giúp tất cả mọi người, nam cũng như nữ, đạt được sự giác ngộ như mình đã đạt được cho chính mình. Khi nào các đệ tử của mình đạt được mục đích đó (*tức là sự giác ngộ*), và thật ra thì cũng đã có nhiều người làm được việc này, thì dường như Đức Phật không hề phân biệt giữa những gì hàm chứa bên trong sự giác ngộ đó của họ và của chính mình. Kinh sách có ghi

chép câu nói sau đây của Đức Phật:

*"Này các tỳ-kheo ta đã được giải thoát khỏi tất cả mọi sự trói buộc, trên phương diện con người và cả thần thánh (divine/thiên thiêng liêng). Đối với các tỳ-kheo cũng vậy, tất cả cũng sẽ được giải thoát khỏi mọi sự trói buộc, trên phương diện con người và cả thần thánh"*.

*(Câu phát biểu trên đây của Đức Phật rất nổi tiếng, thường được các triết gia và học giả Tây phương trích dẫn: "O monks, I am freed from all bond, human as divine. You too are freed from all bond, human as divine". Câu này được ghi chép trong Tạng Luật - Vinaya, phẩm Mahavagga, chương 12)*

Qua câu nói đó Đức Phật đã xác nhận sự giác ngộ của các tỳ-kheo và của mình cũng chỉ là một. Điểm khác biệt duy nhất là Đức Phật thực hiện được sự thật đó trước nhất, và các đệ tử thì thực hiện được sau Ngài, bằng cách nhờ vào giáo huấn của Ngài (chính vì vậy mà sự giác ngộ của họ được xem là *anubodhi*, có nghĩa là "sự giác ngộ xảy ra sau") (*ghi chú trong hai đầu ngoặc này là của dịch giả từ tiếng Anh sang tiếng Pháp. Tiên ngữ anu trong chữ anubodhi là tiếng Phạn và có nghĩa là "phía sau" hay "tiếp theo sau"*).

Sự khám phá ra con đường đưa đến sự giác ngộ của Đức Phật đã biến Ngài trở thành một người tiên phong, độc nhất và phi

thường, hiện thân của cả một "biểu tượng" để mọi người hướng vào đó. Tương tự như vậy, các vị arahant (A-la-hán) cũng đạt được đúng những gì mà Đức Phật đã đạt được cho mình, thế nhưng tại sao sự tịch diệt của Đức Phật lại tạo ra cho họ một sự mất mát to lớn đến như vậy? Kinh sách dường như cũng nêu lên cho thấy Đức Phật có một cái gì đó mà các đệ tử đã đạt được giác ngộ của Ngài không hề có được. Dù rằng họ cũng đã đạt được sự giác ngộ không khác gì với Đức Phật, thế nhưng dường như Đức Phật có một cá tính và nhiều điểm cá biệt hơn hẳn họ. Giáo lý muộn sau này của Đại thừa cho rằng Đức Phật nhờ vào *punya (là tiếng Phạn, có nghĩa là công đức hay phước đức hay những điều đạo hạnh)* của mình - tức là những điều "xứng đáng" của mình - để có được một vóc dáng uy nghi, chẳng hạn như cao lớn, vai rộng, đẹp đẽ, tiếng nói trong trẻo... Thế nhưng tất cả những thứ ấy không giúp Ngài có thêm nhiều trí tuệ hơn, mà chỉ là cách tạo ra thêm cho trí tuệ của Ngài một phương tiện hữu hiệu (*thiện xảo*), và đây cũng chính là những gì đã giúp Đức Phật tạo được nhiều ảnh hưởng hơn [so với các đệ tử giác ngộ của Ngài] (*các đệ tử của Đức Phật cũng đạt được giác ngộ như Đức Phật, thế nhưng trong quá khứ họ không tạo được nhiều công đức như Ngài*).

Trong Kinh điển Pali đôi khi cũng thấy nói đến các vị arahant (A-la-hán) - chẳng hạn như Sariputta (Xá-lợi-phất) - từng tạo được nhiều môn đệ qua cách thuyết giảng của họ, thế nhưng Đức Phật có một khả năng truyền cảm vượt xa hơn nhiều. Tuy nhiên cũng có một số các đệ tử khác, cũng đã đạt được giác ngộ, nhưng khi thuyết giảng thì vẫn gặp nhiều khó khăn, nếu có thể nói như vậy. (Lý do có thể là họ không có được cái thiên tư (donation/don/năng khiếu, tư chất) của Đức Phật. Thế nhưng điều đó

phải chăng cũng là một sự nghịch lý đối với giáo lý muộn của Đại thừa khi cho rằng khả năng truyền cảm gần như là một thành phần bất khả phân của sự giác ngộ, và khả năng đó là một thể dạng *upaya*, một "phương tiện thiện xảo" của Đức Phật (*mà Ngài đã có được nhờ vào sự giác ngộ của chính Ngài*). Vì thế người ta cũng có thể bảo rằng khi nào các bạn đạt được giác ngộ thì các bạn cũng sẽ truyền đạt hữu hiệu hơn các kinh nghiệm cảm nhận của mình, và chính các bạn cũng tự mình muốn làm được như thế. Điều đó cũng tương tự như các bạn đạt được trí tuệ thì các bạn cũng sẽ phát huy được lòng từ bi.

Vì thế phải chăng người ta cũng có thể kết luận rằng Đức Phật đương nhiên giác ngộ hơn [các đệ tử đã đạt được giác ngộ của Ngài]. Giác ngộ không hề là một sự dừng lại hoàn toàn. Chúng ta thường có xu hướng cho rằng sự giác ngộ là một thể dạng cuối cùng mà chúng ta có thể đạt được, và chúng ta sẽ dừng lại ở đó (*thường trú bên trong sự giác ngộ đó, không có gì thay đổi hay biến đổi nữa*), thế nhưng chúng ta cũng nên hình dung sự giác ngộ như là một sự phát triển bất tận. Quá một cấp bậc nào đó thì chúng ta sẽ không còn theo kịp Đức Phật được nữa. Kinh Dhammapada (*nguyên nghĩa là "Những câu Dhamma/Đạo Pháp", Hán dịch là "Pháp Cú"*) gọi Ngài là "người không ai theo kịp" (*đây là câu số 29 trong kinh Dhammapada: "Cảnh giác so với những kẻ lơ là, tỉnh thức trước những kẻ u mê, vị hiền triết lướt nhanh như con ngựa hăng say, bỏ lại phía sau những con ngựa yếu đuối*), thế nhưng điểm mất hút đó của Đức Phật, tức là điểm vượt xa hơn khả năng trông thấy của chúng ta, không nhất thiết là mục đích phải đạt được, mà đúng hơn là một sự mở rộng phía sau điểm mất hút đó (*Giác ngộ là một sự thăng tiến tuần tự, theo từng cấp bậc một, từ hiểu biết này đến hiểu biết khác, từ dễ đến*

thật khúc triết. Cũng vậy, con đường mà chúng ta đang bước đi cũng gồm có nhiều chặng, và đồng thời con đường cũng ngày càng mở rộng thêm. Sự hiểu biết dù là thông thường hay siêu nhiên cũng vậy, cũng gồm có nhiều "cấp bậc" và "kích thước" khác nhau. Các đệ tử của Đức Phật dù đã đạt được giác ngộ thế nhưng vẫn không theo kịp các "cấp bậc" đó hay "kích thước" đó trong sự Giác Ngộ của Ngài). Thế nhưng những người tu tập Phật giáo, hết thế hệ này đến thế hệ khác, vẫn cứ tiếp tục cảm thấy một sự khác biệt giữa sự giác ngộ của Đức Phật và các cảm nhận của các vị giác ngộ sau Ngài. Đức Phật là vị tiên phong, là người đã phát hiện trở lại Dhamma trong một thời đại mà Dhamma đã hoàn toàn mai một. Đức Phật đã phải luyện tập paramita (ba-la-mật) có nghĩa là các phép "hoàn thiện", xuyên qua vô lượng kiếp để có thể thực hiện được sự khám phá đó. Các vị arahant (A-la-hán) không cần phải làm công việc ấy, có nghĩa là họ không cần phải luyện tập gay go qua một thời gian thật dài như thế, chính vì vậy nên kết quả mà họ gặt hái được cũng phải kém hơn so với Đức Phật. Thiết nghĩ chúng ta nên suy luận theo chiều hướng đó.

(Các vị giác ngộ sau Đức Phật chỉ là những người bước theo con đường do Đức Phật đã vạch sẵn. Đức Phật là người tiên phong khám phá ra **hiện thực** của vũ trụ, **bản chất** của sự sống, **thực thể** của con người và tất cả chúng sinh. Đức Phật đã khám phá ra các sự hiểu biết đó dưới một cội bồ-đề trong một khu rừng, gần thôn ấp Uruvilva (Âu-lâu-tân-loa). Sau đó Ngài lưu lại nơi này thêm bảy tuần lễ nữa để tiếp tục thiền định và suy tư.

Khám phá đó vô cùng rộng lớn, phức tạp và sâu sắc, vượt khỏi khả năng hiểu biết của nhiều người. Ngài đã phải lưu lại thêm

một thời gian trong khu rừng cạnh cội bồ-đề để kiểm chứng và suy luận thêm về sự hiểu biết minh mông mà Ngài đã khám phá ra, hầu thiết lập một hệ thống tư tưởng mạch lạc và chặt chẽ hơn. Từ hệ thống đó Ngài lại tiếp tục thiết lập một cấu trúc hiểu biết mang tính cách thực dụng và thiết thực, thuộc tầm tay của tất cả chúng ta. Cấu trúc hiểu biết đó mang một mục đích thật thật rõ rệt là "giải thoát" con người ra khỏi "thế giới hiện tượng".

Sau khi thiết lập xong cấu trúc đó thì Đức Phật mới quyết định rời khỏi khu rừng và cội bồ-đề để đưa vào thế giới. Cấu trúc mang tính cách thực dụng đó tiếng Pali gọi là Dhamma, tiếng Phạn là Dharma, và được cụ thể hóa bằng hình ảnh một "Con Đường". Khi gặp lại năm vị đồng tu với mình trước kia thì Đức Phật nêu lên với họ nội dung của cấu trúc đó, gồm Bốn Sự Thật (Tứ Diệu Đế) và Một Con Đường gồm tám yếu tố (Bát chánh đạo). Các vị A-la-hán là những người đầu tiên đã bước lên con đường đó và đã vượt được một quãng đường thật xa. Tiếp theo sau là các vị bồ-tát và có thể là cả chúng ta hôm nay. Thế nhưng các vị bồ-tát thì đôi khi có vẻ bận rộn hơn, "khuôn vác" nhiều hơn, chúng ta thì tham gia vào những chuyện hai bên đường nhiều hơn và ham chơi hơn. Nhìn ra trước mặt thì dường như bóng dáng của Đức Phật đã mất hút, Ngài "lướt nhanh như một con ngựa hăng say". Sự Giác Ngộ của Đức Phật khác hơn với sự giác ngộ của những người bước theo sau Ngài là như vậy, dù rằng các vị A-la-hán, các vị bồ-tát, và cả chúng ta hôm nay và cả Đức Phật từ hơn hai ngàn năm trăm năm trước, tất cả cùng bước đi trên một con đường như nhau).

Sau một khoảng thời gian thật dài gồm nhiều trăm năm sau khi Đức Phật tịch

diệt, dường như lý tưởng của sự giác ngộ - hay ít ra cũng là sự hiểu biết về lý tưởng đó - có vẻ trở nên cứng nhắc. Trong suốt khoảng thời gian đó dường như lý tưởng của người arahant (A-la-hán) đã dần dần suy thoái và trở thành một ý niệm về sự giác ngộ với ít nhiều giới hạn và cá nhân hơn. Ý niệm nguyên thủy về lý tưởng đó của những người Phật giáo cổ xưa (*vào thời đại của Đức Phật*) có thể đã được hình dung cởi mở và thanh thoát hơn. Các học phái hình thành sau đó, qua cách nhìn của mình, thường nêu lên hình ảnh những người arahant (A-la-hán) với ít nhiều chêm biếm, chẳng hạn như xem họ là những người vô cảm. Dầu sao đi nữa thì những người Đại thừa cũng không hoàn toàn chấp nhận quan điểm đó [về người arahant] như là một thể dạng lý tưởng cao nhất nêu lên trong giáo huấn của Đức Phật. Thái độ không chấp nhận đó đã mở ra một giai đoạn hoàn toàn mới lạ trong lịch sử Phật giáo, và đây cũng là nguyên nhân đưa đến một cái gì đó mà người ta gọi là lý tưởng của người bồ-tát.

Cuối cùng, người ta không thể nào hình dung được sự giác ngộ như là một cái gì đó dành cho cá nhân mình, nhưng cũng không phải là không dành cho cá nhân mình, hoặc là vì kẻ khác nhưng cũng không phải là chỉ vì kẻ khác. Trong việc phát triển tâm linh, không thể tách rời hai khía cạnh cá nhân và vị tha được (*nên hiểu rằng mở rộng lòng mình với kẻ khác thật ra là một cách tạo ra các tác động hướng ngược vào chính mình, hầu mở rộng con tim và cả khối óc của mình, biến mình trở thành nhân từ và cao cả hơn. Tác động cụ thể đối với kẻ khác dường như cũng chỉ ở một mức độ nào đó mà thôi*). Một số kinh "Mahayana" (Đại thừa) nhận thấy cần phải phân biệt rõ rệt giữa hai trào lưu (*lý tưởng của người arahant và lý tưởng của người bồ-tát*), và có

ý chỉ trích các học phái gọi là "Hinayana" (Tiểu thừa), vì cho rằng con đường đó kém hơn, chủ trương một sự giác ngộ thu hẹp trong khuôn khổ cá nhân. Một số kinh "Mahayana" khác không những một mặt nêu cao lý tưởng của người bồ-tát mà một mặt khác còn đi xa hơn nữa là xem lý tưởng của người arahant (A-la-hán) thấp kém hơn. Chẳng hạn như trong kinh *Vimalakirtinirdesa* (*Duy-ma-cật sở thuyết kinh*) Sariputta (Xá-lợi-phất) được nêu lên như là một người thiên cận, chỉ biết dựa vào sự hiểu biết từ chương, và luôn bị Vimalakirti chế nhạo, bởi vì Sariputta chỉ hiểu mọi chuyện một cách cứng nhắc. Dầu sao đi nữa cũng không thể nào đồng hóa Tăng đoàn nguyên thủy (*vào thời đại của Đức Phật*) với những gì mà người ta gọi là Hinayana được hình thành sau này (*xin lưu ý là Hinayana/Tiểu thừa là một thuật ngữ do Mahayana/Đại thừa đặt ra để phân biệt với trào lưu mang tính cách "mở rộng" của mình*).

*(Xin lưu ý kinh Vimalakirtinirdesa là một bộ kinh Đại thừa, bản gốc đã bị thất truyền, do đó không biết được chính xác kinh này đã được trước tác vào thời điểm nào. Có nhiều bản dịch sang tiếng Hán, bản xưa nhất là do Kumarajiva/Cưu-ma-la-thập - cha là người Ấn, mẹ là người Tân cương - dịch vào năm 406. Nhà sư Huyền Trang cũng đã dịch kinh này sang tiếng Hán năm 650. Dầu sao thì kinh này cũng là một bộ kinh xuất hiện muộn, tức là được trước tác vào thời kỳ phát triển của Đại thừa. Gần đây hơn, vào năm 1999, các khảo cứu gia Nhật-bản đã tìm thấy một bản viết tay bằng tiếng Phạn cất giữ trong lâu đài Potala tại Tây Tạng. Kinh Vimalakirtinirdesa nêu lên một số nguyên lý căn bản của Phật giáo qua những lời thuyết giảng của Vimalakirti, một đệ tử trực tiếp và "tại gia" của Đức Phật.*

*Tóm lại, kinh này là một bộ kinh của Đại thừa, tức là được trước tác nhiều thế kỷ sau thời đại của Đức Phật, thế nhưng các câu chuyện và các nhân vật trong kinh thì lại thuộc thời đại của Đức Phật. Vậy sự thật ở đâu? Các câu chuyện trong kinh là có thật hay là một sự tạo dựng? Các lời giảng của Vimalakirti có mang tính cách lịch sử hay chỉ là những lời luận giải mang tính cách "thời đại"? Mạn phép dài dòng là để nêu lên sự "chênh lệch" về yếu tố thời gian giữa bộ kinh và các câu chuyện cùng các nhân vật trong kinh. Nhà sư Sangharakshita sẽ giải thích lý do về các sự "lệch lạc" này dưới đây).*

Tại sao các tác giả trước tác kinh sách Đại thừa lại phải mượn chiến thuật trên đây (có nghĩa là phải mượn các nhân vật từ thời đại của Đức Phật để trình bày và diễn đạt các khái niệm Đại thừa)? Lý do cũng có thể là khá đơn giản đối với họ (họ ở đây là các tác giả trước tác kinh sách), thế nhưng lại vô cùng khó hiểu đối với chúng ta ngày nay. Ý niệm về sự diễn tiến của lịch sử hoàn toàn xa lạ đối với người Ấn trong các thời kỳ cổ đại (nền văn hóa cổ đại của Ấn-độ cho rằng "sự thật" và "chân lý" vượt lên trên các yếu tố "thời gian" và cả "không gian". Khái niệm này là nguyên nhân đưa đến tình trạng các niên biểu và các sự kiện lịch sử của nền văn minh Ấn-độ rất mù mờ vì không được ghi chép rõ ràng. Trái lại nền văn minh Trung quốc khá chính xác trên phương diện lịch sử, niên biểu và các sự kiện được ghi chép cẩn thận hơn). Đối với chúng ta (người Tây phương) cách suy nghĩ phù hợp với sự diễn tiến lịch sử là điều tự nhiên, tự nhiên đến độ chúng ta không thể làm gì khác hơn được (không thể lẫn lộn chuyện xưa với chuyện nay), thế nhưng đối với những người Phật giáo Ấn-độ vào các thời kỳ cổ đại thì điều đó (thái độ không chấp nhận sự lẫn lộn

về thời gian của người Tây phương) không phải là một điều tự nhiên. Đối với lý tưởng của người arahant (A-la-hán), thì họ (tức là những người Phật giáo vào thời đại của Đức Phật) dù có nhận thấy khó chấp nhận đi nữa, thế nhưng họ vẫn cứ chấp nhận, bởi vì đó là những lời do chính Đức Phật thuyết giảng. Đối với họ không thể nào lại có thể nghĩ rằng Đức Phật lại giảng một cái gì đó khác hơn (không hợp lý), và họ cũng không ngờ rằng giáo huấn đó lại có thể bị biến thể qua thời gian để trở thành một lý tưởng mang tính cách tiêu cực (tiêu cực ở đây có nghĩa là theo Đại thừa thì lý tưởng của người A-la-hán kém hơn so với lý tưởng của người bồ-tát). Đứng ra họ (những người Phật giáo xưa) nên xem tất cả mọi sự diễn tiến trong cuộc đời của chính Đức Phật, cũng như toàn bộ các giáo huấn (Hinayana và cả Mahayana) kể cả các lý tưởng đều là do Đức Phật thuyết giảng.

*(Đoạn trên đây rất khúc triết và tinh tế. Chúng ta hãy thử nhìn những gì trình bày trên đây qua một góc nhìn khác hơn. Đức Phật thuyết giảng cho những người sống vào một thời đại xa xưa, chưa có chữ viết. Thế nhưng qua thời gian xã hội và văn hoá biến đổi, cuộc sống xã hội và tư tưởng con người cũng trở nên "phức tạp" hơn. Giáo huấn của Đức Phật cũng đã phải thích ứng với sự tiến hóa đó để trở nên phù hợp hơn với các đòi hỏi trong xã hội. Thí dụ cụ thể là Nagarjuna/Long Thụ diễn đạt và giải thích nhiều khái niệm do Đức Phật nêu lên qua góc nhìn của triết học siêu hình, Asanga/Vô Trước thì nêu lên các khía cạnh tâm lý học, Dignaga/Trần-na thì lập luận trên phương diện lô-gíc học, v.v. Sự thích ứng đó tiếp tục cho đến ngày nay qua sự phát sinh của nhiều tông phái và học phái khác nhau).*

Họ hiểu rằng sự bất đồng quan điểm



đó sở dĩ xảy ra là vì Đức Phật đã phải thuyết giảng các lý tưởng khác nhau cho những người mang các xu hướng tâm linh khác nhau. Họ cũng nên ý thức rằng Đức Phật đã thuyết giảng lý tưởng của người arahant (A-la-hán) đúng theo như họ hiểu, thế nhưng đây cũng chỉ là những lời thuyết giảng mang tính cách tạm thời, dành cho những người tương đối ít phát triển trên phương diện tâm linh hơn. Trước những người sẵn sàng tiếp nhận những lời giáo huấn cao hơn thì Đức Phật sẽ nêu lên lý tưởng của người bồ-tát. Đây là cách giải thích dựa vào sự lý luận và cũng là một trong số các đề tài quen thuộc nêu lên trong nhiều trước tác của Đại thừa.

Sau khi học phái Tiên-tai (*còn viết là Tientai, kinh sách tiếng Việt gọi là Thiên thai tông hay Pháp Hoa tông*) xuất hiện vào thế kỷ thứ VI tại Trung quốc, thì một tầm nhìn lịch sử [mang tính cách khá mới lạ] cũng đã được hình thành. Toàn bộ giáo huấn của Đức Phật đã được sắp xếp theo năm thời kỳ phát triển lớn, có nghĩa là mỗi thời kỳ gồm có một số kinh điển riêng. Thế nhưng khi nhìn vào dòng tiến hóa của tư tưởng phương Tây trong các thời kỳ cận đại, thì người ta mới bắt đầu liên tưởng đến một sự tiến hóa tương tự như thế đối với Phật giáo. Sự diễn tiến đó cũng đã được nhận thấy trong Ki-tô giáo, hoặc trong bất cứ một tôn giáo nào khác (*Phật giáo gọi đó là bản chất "vô thường" của mọi hiện tượng, và tín ngưỡng cũng chỉ là một hiện tượng*). Qua góc nhìn đó người ta có thể cho rằng không nên nhìn lý tưởng của người arahant (A-la-hán) thu hẹp trong một khuôn khổ cứng nhắc, mà phải nghĩ rằng Đức Phật ngay từ lúc ban đầu đã nêu lên lý tưởng của sự giác ngộ thật toàn diện, phù hợp với những gì mà Ngài có thể làm được vào thời đại của Ngài, và chúng ta cũng có

thể nghĩ rằng những người vào thời đại đó và cả các thế hệ về sau đều hiểu đúng với ý nghĩa mà Đức Phật đã nói lên. Thế nhưng qua dòng thời gian sự hiểu biết đó đã bị suy thoái (*ý nghĩa đó được hiểu khác hơn và trở thành lệch lạc*). Một sự khác biệt hiện ra giữa sự giác ngộ của Đức Phật và của các vị arahant (A-la-hán), và sự giác ngộ của các vị arahant thì được xem là có thể kém hơn. Đây là lý do đã khiến Đại thừa phải thiết lập lại toàn bộ giáo huấn, hầu khai triển và nhấn mạnh thêm một số điểm mà Đức Phật đã từng gợi ý. Và đây cũng là sự cố gắng của những người Đại thừa trong việc hợp nhất các quan điểm để nêu lên cùng một mục đích chung, có nghĩa là không nên chỉ biết nhìn vào lý tưởng của người arahant (A-la-hán) thuộc một cấp bậc kém hơn, mà phải hướng vào sự giác ngộ tối thượng (*gồm chung cả hai lý tưởng*).

Thật ra không có một dữ kiện chính xác nào về sự kiện trên đây (*tức là sự hợp nhất giữa hai quan điểm Tiểu thừa và Đại thừa*), vì thế quả hết sức khó quyết đoán sự hợp nhất đó sẽ đưa đến các kết quả cụ thể như thế nào. Tuy nhiên người ta cũng có thể liên tưởng đến các câu chuyện do một số người Trung quốc hành hương tại Ấn-độ thuật lại, chẳng hạn như nhà sư Huyền Trang viếng Ấn độ vào thế kỷ thứ VII và đã từng trông thấy tận mắt các người "Tiểu thừa" (Hynayana) và Đại thừa" (Mahayana) cùng tu tập chung với nhau trong một ngôi chùa, và cùng tuân thủ các giới luật khá tương tự như nhau, duy nhất chỉ có một điều khác biệt là các nhà sư Đại thừa thì ngoài các kinh Agama (*kinh sách Hán ngữ gọi là "Ngũ Bộ kinh" là các kinh điển cổ xưa do các học phái xưa chẳng hạn như Sarvastivada, Mahasangghika... lưu giữ bằng tiếng Phạn, gần tương đương với Tam Tạng Kinh bằng tiếng Pali của Phật giáo*

*Theravada* ) gần giống với các kinh Nikaya trong Kinh điển Pali, nhưng được viết bằng tiếng Phạn, họ còn tìm hiểu thêm các kinh sách Đại thừa và tôn thờ lý tưởng khuôn mẫu của người bồ-tát (*Nhà sư Sangharakdhita đã mượn những gì mà nhà sư Huyền Trang đã trông thấy tại Ấn-độ vào thế kỷ thứ VII để kết luận cho bài viết này của ông*)

Qua một sự liên tưởng nào đó, chúng ta cũng có thể nghĩ rằng trường hợp trên đây (*sự khác biệt giữa hai xu hướng Hinayana và Mahayana*) cũng tương tự như trường hợp từng xảy ra với hai học phái "Giáo lý cao" (High Church/Haute Église/Giáo lý cấp thượng) và "Giáo lý thấp" (Low Church/Basse Église/Giáo lý cấp hạ) trong hội thánh Tin Lành Anglican của nước Anh (*còn gọi là Anh giáo*). Trong cùng một nhà dòng, người ta cũng có thể nhận thấy một số các vị cố đạo tu tập theo "Giáo lý thấp" và một số khác thì tu tập theo "Giáo lý cao", thế nhưng tất cả đều thuộc cùng một "Hội thánh chung" (a common Church).

Bures-Sur-Yvette, 03.05.20

**Hoang Phong** chuyển ngữ

(còn tiếp)

**Pháp Cú**

HT. Thích Minh Châu dịch

**Phẩm Tử Kheo**

373

*Bước vào ngôi nhà trống,  
Tử kheo tâm an tịnh,  
Thọ hưởng vui siêu nhân,  
Tịnh quán theo chánh pháp.*

**Tiếng đàn Piano**

**Lúc nửa đêm**

Nguyễn Đại Hoàng

Một ngày anh hẹn chị ra quán cà phê trước nhà ga chính của thành phố Bremen. Câu đầu tiên khi gặp anh, chị nói trong sự cáu gắt:

- Ông lại bán xe rồi hay sao mà đi tàu lên đây?

Anh cúi đầu trả lời lí nhí trong sự hổ thẹn:

- Ừ thì bán rồi, vì cũng không có nhu cầu lắm!

Chị sầm mặt xuống:

- Ông lúc nào cũng vậy, suốt đời không góc lên đầu lên được, hẹn tôi ra đây có chuyện gì vậy?

Khó khăn lắm anh mới có thể nói với chị điều mà anh muốn nhờ chị. Chị cũng khó khăn lắm mới có thể trả lời từ chối anh.

- Nhưng mà gia đình tôi đang yên lành, nếu đưa con bé về e sẽ chẳng còn được bình yên nữa. Anh năn nỉ, nhưng thật sự là anh rất bối rối:

- Con bé đã đến tuổi dậy thì, anh là đàn ông, không thể gàn gỏi và dạy dỗ chu đáo cho nó được, anh chưa bao giờ cầu xin em điều gì, chỉ lần này thôi, chỉ nửa năm hay vài ba tháng cũng được, em là phụ nữ em gàn nó, em hướng dẫn và khuyên bảo nó trong một thời gian để nó tập làm quen với cuộc sống

của một thiếu nữ, sau đó anh lại đón nó về. Chị thờ dài:

- Ông lúc nào cũng mang xui xẻo cho tôi, thôi được rồi, ông về đi, để tôi về bàn lại với chồng tôi đã, có gì tôi sẽ gọi điện thông báo cho ông sau.

Anh nhìn chị với ánh mắt đầy hàm ơn. Anh đứng dậy, đầu cúi xuống như có lỗi, tiễn chị ra xe rồi thờ dài, lùi lũi bước vào nhà ga đáp tàu trở lại Hamburg.

Anh và chị trước kia là vợ chồng. Họ yêu nhau từ hồi còn học phổ thông. Anh đi lao động xuất khẩu ở Đông Đức. Chị theo học Đại học Sư phạm Hà Nội. Ngày bức tường Berlin sụp đổ, anh chạy sang phía Tây Đức. Chị tốt nghiệp đại học và về làm giáo viên cấp 3 huyện Thái Thụy, Thái Bình. Họ vẫn liên lạc và chờ đợi nhau. Khi đã có giấy tờ cư trú hợp lệ, anh về làm đám cưới với chị, rồi làm thủ tục đón chị sang Đức.

Vừa sang Đức, thấy bạn bè anh ai cũng thành đạt, đa số cũng có nhà hàng, hay cửa tiệm buôn bán, chỉ có anh là vẫn còn đi làm phụ bếp thuê cho người ta.

Chị trách anh vô dụng. Anh không nói gì, chỉ hơi buồn vì chị không hiểu, để có đủ tiền bạc và điều kiện lo thủ tục cho chị sang được đây, anh đã vất vả tiết kiệm mấy năm trời mới được. Nên không dám mạo hiểm ra làm ăn.

“Đồ cù lần, đồ đàn ông vô dụng...”, đó là câu nói cửa miệng chị dành cho anh, sau khi anh và chị có bé Hương.

Bé Hương sinh thiếu tháng, phải nuôi lỏng kính đến hơn nửa năm mới được về nhà. Khi bác sĩ thông báo cho vợ chồng anh biết bé

Hương bị thiếu năng bẩm sinh. Giông tố bắt đầu thực sự nổi lên từ đó. Chị trách anh, đến một đứa con cũng không làm cho ra hồn, thì hỏi làm được gì chứ. Anh ngậm đắng nuốt cay nhận lỗi về mình và dồn hết tình thương cho đứa con gái xấu số.

Bé Hương 3 tuổi mà chưa biết nói. Chị cũng rất thương con, nhưng vì bận bịu làm ăn nên việc chăm sóc con bé hầu hết là do anh làm. Vì vậy mà con bé quần quít bố hơn mẹ. Biết vậy nên chị cũng rất yên tâm và nhẹ nhõm nhường quyền nuôi dưỡng con bé cho anh khi làm thủ tục ly hôn. Ly dị được gần 1 năm thì chị tái giá. Chị sinh thêm một đứa con trai với người chồng mới.

Thành phố Bremen là thành phố nhỏ. Người Việt ở đó hầu như đều biết nhau. Chị cảm thấy khó chịu khi thỉnh thoảng bắt gặp cha con anh đi mua sắm trên phố. Chị gặp anh và nói với anh điều đó. Anh biết ý chị nên chuyển về Hamburg sinh sống.

Chị không phải là người vô tâm, nên thỉnh thoảng vẫn gửi tiền nuôi dưỡng con cho anh. Trong những dịp năm mới hay Noel, chị cũng có quà riêng cho con bé, nhiều năm, nếu có thời gian, chị còn đến trực tiếp tặng quà cho con bé trước ngày lễ Giáng sinh nữa.

Thậm thoạt đó mà giờ đây con bé đã sắp trở thành một thiếu nữ. Tuy chị không biết cụ thể thế nào. Nhưng chị biết dù con bé lớn lên trong tật nguyên hẩm hiu, nhưng anh rất thương nó. Chị cũng biết con bé gặp vấn đề trong giao tiếp, phải đi học trường khuyết tật. Nhưng con bé rất ngoan. Anh cũng không phải vất vả vì nó nhiều. Nó bị bệnh thiếu năng, trí tuệ hạn chế, phát âm khó khăn. Tuy vậy nó vẫn biết tự chăm sóc mình trong sinh hoạt cá nhân. Thậm chí nó còn

biết giúp anh một số công việc lặt vặt trong nhà.

Chồng chị đã đồng ý cho chị đón con bé về tạm sống với chị vài tháng, với điều kiện trong thời gian con bé về sống chung với vợ chồng chị, anh không được ghé thăm. Chị cũng muốn thế, vì chị cảm thấy hổ thẹn khi phải tiếp xúc với vẻ mặt đần đần dại dại của anh.

Vợ chồng chị đã mua nhà. Nhà rộng, nên con bé được ở riêng một phòng. Chị đã xin cho con bé theo học tạm thời ở một trường khuyết tật ở gần nhà. Con bé tự đi đến trường và tự về được. Đi học về, nó cứ thui thủi một mình trong phòng. Đứa em trai cùng mẹ của nó, mẹ nó, và bố dượng nó rất ít khi quan tâm đến nó. Niềm vui duy nhất của nó là chờ điện thoại của bố. Nó phát âm không chuẩn và nói rất khó khăn, nên hầu như nó chỉ nghe bố nói chuyện. Bố dặn dò nó rất nhiều và thỉnh thoảng còn hát cho nó nghe.

Em trai nó học thêm Piano, nên nhà mẹ nó có cái đàn Piano rất đẹp để ở phòng khách. Có lần nó sờ và bấm bấm vài nốt. Mẹ mắng nó không được phá đàn của em. Nên từ đó nó không dám đụng đến nữa. Có hôm anh gọi điện thoại cho nó, nó nghèn nghẹn nói lỏm bỏm,.. đàn..đàn...klavia.... con muốn... Anh thở dài và hát cho nó nghe. Tháng đầu, hầu như ngày nào anh cũng gọi điện thoại cho nó. Rồi thưa dần, thưa dần. Cho đến một ngày anh không gọi cho nó nữa. Sau một tuần đặng đặng không nghe anh gọi điện thoại. Con bé bỏ ăn và nằm bẹp ở nhà không đi học. Chị không biết gì cứ mắng nó dở chứng.

Một đêm, chị bỗng bật choàng dậy khi nghe tiếng đàn Piano vang lên. Chị chạy ra phòng

khách, thấy con bé đang ngồi đánh đàn say sưa. Nó vừa đánh vừa hát thì thầm trong miệng. Chị cứ há hốc mồm ra kinh ngạc. Chị không thể tưởng tượng nổi là con bé chơi Piano điêu luyện như vậy. Chị chợt nhớ ra, đã có lần anh nói với chị, con bé ở trường khuyết tật có học đàn Piano, cô giáo khen con bé có năng khiếu. Lần đó chị tưởng anh kể chuyện lấy lòng chị nên chị không quan tâm.

Chị đến gần sau lưng nó, và lặng lẽ ngắm nhìn nó đánh đàn. Chị cúi xuống và lắng nghe con bé hát thì thầm thì cái gì. Chị sờ cả da gà, khi chị nghe con bé hát rõ ràng từng tiếng một, mà lại là hát bằng tiếng Việt hẳn hoi:

*“...Nhớ những năm xa xưa ngày cha đã già với bao sầu lo... sống với cha êm như làn mây trắng... nhớ đến năm xưa còn bé, đêm đêm về cha hôn chúng con.... với tháng năm nhanh tựa gió..... ôi cha già đi cha biết không...”*

Chị vòng tay ra trước cổ nó và nhẹ níu, ôm nó vào lòng. Lần đầu tiên chị ôm nó âu yếm như vậy. Chị thấy tay mình âm ẩm. Nó ngừng đàn đưa tay lên ôm riết tay mẹ vào lòng ngực. Nó khóc. Chị xoay vai nó lại, nhìn vào khuôn mặt đầm đìa nước mắt của nó. Nó chìa cho chị một tờ giấy giấy khổ A4 đã gần như nhàu nát. Chị cầm tờ giấy và chăm chú đọc, rồi thở hắt ra nhìn nó hỏi, - Con biết bố con bị ung thư lâu chưa. Nó chìa bốn ngón tay ra trước mặt mẹ. Chị hỏi, - bốn tháng rồi hả. Nó gật đầu. Chị nhìn chăm chăm vào tờ giấy, và từ từ ngồi thụp xuống nền nhà, rũ rượi thở dài.

Con bé hốt hoảng đến bên mẹ, ôm mẹ vào lòng, vuốt mặt mẹ, rồi vừa áp úng nói vừa ra hiệu cho mẹ. Đại ý là nó diễn đạt rằng: - ”Bố

lên ở trên Thiên Đường rồi, mẹ yên tâm, con đã xin vào nội trú ở trường dưới Hamburg, ngày mai con sẽ về dưới đó, con không ở lại đây lâu để làm phiền mẹ và em đâu, con về ở tạm đây là vì bố muốn thế, bố muốn mình ra đi được nhẹ nhàng và yên tâm là có mẹ ở bên con..”

Chị cũng ôm nó vào lòng, vỗ vỗ vào vai nó và nói, con gái ngoan của mẹ, ngày mai nếu mẹ sắp xếp được công việc, mẹ sẽ đưa con về Hamburg....

Đoạn kết:

Tôi nghe người ta kể lại câu chuyện đó, khi đi dự một cuộc biểu diễn nghệ thuật của học sinh khuyết tật và khiếm thị. Khi thấy em gái đệm đàn piano cho dàn đồng ca, cứ khăng khăng đòi phải đàn và hát bài hát “Người Cha Yêu Dấu” bằng tiếng Việt trước, sau đó mới chịu đệm đàn cho dàn đồng ca tiếng Đức. Quá kinh ngạc nên tôi cứ gạn hỏi mãi người trong ban tổ chức. Cuối cùng họ đã kể cho tôi nghe câu chuyện như vậy.

\* Lời phụ của Nguyễn Đại Hoàng:

Câu chuyện đơn giản, không nhiều tình tiết, đã lấy đi nước mắt của nhiều người đọc. Tôi hình dung được cảnh người cha Việt Nam gầy ốm bệnh tật và đưa con gái tật nguyên tội nghiệp của anh trên đất khách quê người. Tôi như thấy được hình ảnh đứa con gái tưởng nhớ người cha - mà em biết đã mất rồi – qua tiếng đàn Piano. Tôi biết tiếng đàn ấy đau đớn biết bao. Tôi nghe được cả lời ca nghẹn ngào của em ...

*Nhớ những năm xa xưa ngày cha đã già với bao sầu lo... sống với cha êm như làn mây trắng... nhớ đến năm xưa còn bé, đêm đêm về cha hôn chúng con.... với tháng năm nhanh tựa gió... ôi cha già đi cha biết không...”.*

Em bé Việt Nam ở phương trời xa lạ kia ơi em thật là vĩ đại! Tôi hãnh diện vì em biết bao!

*Nguyễn Đại Hoàng*



# Chùa Việt, chốn bình yên của nhiều người Việt Nam tại Pháp

Thùy Dương

Tròn một tháng sau dịp lễ Giáng Sinh và Tết tây, người Việt lại đón Tết Nguyên Đán. Dỡ cây thông trang trí Noel, nhiều người ở Pháp lại trang hoàng nhà cửa, mua cành đào, cây quất, cắm lọ hoa, gói bánh chưng đón chào thời khắc bước sang năm Canh Tý 2020.

Và đây cũng là dịp bà con tạm gạt sang một bên những lo toan thường nhật để đón một cái Tết âm cúng. Với nhiều người sống xa quê, đi chùa là một hoạt động không thể thiếu trong dịp Tết cổ truyền. Không chỉ đi lễ, cầu cúng, với họ, lên chùa là để tìm về chốn thanh bình, để tâm an lạc.

Nhân dịp Tết Canh Tý, RFI có dịp trò chuyện với nhiều người Việt Nam sinh sống tại Pháp. Dù mới sang học tập, làm việc hay đã định cư lâu năm nơi đây, họ cũng đều duy trì thói quen đi chùa, thậm chí nhiều người còn đi chùa nhiều hơn so với khi còn ở quê nhà. Đó là trường hợp của chị Thúy Hằng, sống tại ngoại ô Paris. Chị chia sẻ:

« Tôi tên là Hằng, tôi sang Pháp đã được 13 năm rồi. Tôi cũng hay đi chùa bên Pháp. Một năm thì thường vào các dịp lễ Tết và rằm hay là lễ Phật Đản thì tôi sẽ đi chùa với gia đình. Thường thì tôi hay đi chùa ở gần nhà. Đó là chùa Linh Sơn và chùa Quan Âm. Nhưng chùa này thì tôi thường đi vào dịp rằm, hay khi có giỗ cúng người thân bên gia đình nhà chồng, bởi vì gia đình chồng tôi đã sống ở đây được 40 năm rồi. Hoặc là đôi khi cần cho tinh thần mình khuây khỏa, hoặc cần cầu khẩn điều gì đó thì mình cũng hay

đi chùa.

Còn vào những dịp lễ lớn như là Tết, hay Trung Thu, lễ Phật Đản thì tôi đi những chùa lớn hơn. Đó là chùa Khánh Anh ở Evry. Chùa này là chùa lớn nhất ở Pháp, đúng hơn phải nói là chùa lớn nhất châu Âu. Thường thì lúc đi chùa tôi hay đi với cả gia đình luôn, và có cả má chồng, chồng, các anh chị em bên nhà chồng và cả các cháu nữa.

Ở Việt Nam, tôi cũng hay đi chùa, nhưng có lẽ là không thường xuyên như ở bên Pháp, vì ở Việt Nam mình chỉ đi vào những dịp lễ tết thôi. Tuy nhiên, lúc sang Pháp mình cũng may mắn vì gia đình chồng là người Việt Nam ở đây đã lâu rồi. Má chồng mình rất là thích đi chùa nên mình cũng có dịp để đi theo.

Vào những dịp như là Tết ta thì tôi cũng ráng cùng chồng và má chồng đi lễ chùa vào trước nửa đêm để mình đi hái lộc. Cái này cũng là một cái hay vì ở bên Pháp không có không khí Tết như ở Việt Nam đâu, bên này họ chỉ có tổ chức dịp Noel hay Tết tây thôi, còn Tết Việt Nam là hoàn toàn không có không khí. Nếu mình ở xa, nơi đất khách quê người, để duy trì được truyền thống hay không khí Tết thì mình phải tự tạo ra bằng cách mình đi đến chùa lễ rồi đi hái lộc đầu năm, 12h đêm, 1h sáng chùa vẫn mở cửa ».

Đi lễ chùa vào đúng thời khắc giao thừa

cũng là thói quen của chị Đinh Thị Hồng Thêu, một nghiên cứu sinh tại Pháp. Chị Hồng Thêu chia sẻ: « Tết Nguyên Đán thì mình cũng vẫn định đến chùa Hoa Nghiêm. Mọi năm thì mình cũng vào chùa Hoa Nghiêm hoặc có dự lễ giao thừa trong đó. Còn năm ngoái thì không vào được vì con trai mình bị ốm đúng dịp đấy. Năm trước thì mình cũng vào, năm mới sang thì mình cũng vào trong đó, có hái lộc, có lễ cúng giao thừa.

Mình có thể rút thẻ, như ở Việt Nam gọi là thẻ, nhưng ở đây mình rất ấn tượng với việc là các sư thầy sư cô có trích những câu từ Kinh Pháp Cú. Mình với bạn mình mỗi người rút một cái rất ngẫu nhiên thôi nhưng cảm thấy rất đúng với chính bản thân mình, ai cũng cảm thấy ngạc nhiên sao đúng thế, rồi sau đó cũng có làm lễ, có đầy đủ hết các thủ tục, có cảm giác thân thuộc như mình vẫn ở Việt Nam ».

Sang Pháp, trong năm, chị Hồng Thêu vẫn giữ thói quen đi chùa như hồi còn ở Việt Nam. Chị giải thích thêm: « Tôi ở Pháp đã được 3 năm và tôi đã đi khá nhiều chùa ở Pháp. Tôi là người rất thích đến các chùa, bởi vì tôi luôn tìm thấy sự bình yên, an lạc bên trong khi đến chùa, chùa ở Việt Nam cũng thế mà ở Pháp cũng thế. Nhưng có lẽ ở Pháp bận hơn một chút và chùa ở Pháp thì không gần và không dễ để đi như chùa ở Việt Nam nên tôi đi cũng ít hơn, nhưng so với mọi người thì tôi đi cũng khá là nhiều.

Các chùa ở Paris mà mình đi thì khá nhỏ nhưng mà khá là đẹp, khá bình yên. Khi đến chùa ở Pháp thì thấy không rộng như ở Việt Nam, hoặc là do tôi chỉ đi một số chùa nhỏ nhỏ bên này, nhưng thấy cảm giác rất thân thiện, gần gũi, rất là dễ chịu, mình rất dễ

gặp các quý sư thầy, sư cô trong chùa ở Pháp để nói chuyện, để có thể hỏi, có thể nhận được sự giúp đỡ, chia sẻ của các sư thầy, sư cô bên này.

Ở Paris, chùa mà tôi hay đi nhất chính là chùa Hoa Nghiêm. Chùa Hoa Nghiêm ở Villeneuve Le Roi. Đây là chùa mà tôi được sư thầy của tôi ở Việt Nam giới thiệu khi tôi sang Pháp. Khi tôi bắt đầu Pháp, sư thầy có cho tôi địa chỉ liên lạc của sư cô ở chùa Hoa Nghiêm. Đây là chùa mình hay đi nhất. Trước đây, mình hay đi vào cuối tuần, nhưng sau này thì công việc khá bận, mình lại có con nhỏ bên này nữa, chùa lại không gần nên mình cũng đi ít hơn, nhưng đây vẫn là chùa mình đi nhiều nhất. Vì chùa có hai sư cô cũng khá lớn tuổi, vào đây mình có thể giúp được các sư cô, giúp chùa những việc công quả như là dọn dẹp hay tham gia vào quá trình nấu nướng và được tham gia làm lễ.

Ngoài ra, tôi có đi Thiền Viện Trúc Lâm để ngắm cảnh, đi chùa Khuông Việt. Tôi có đi một số chùa ở tỉnh, ví dụ như chùa ở Noyant, chùa ở Lille, chùa Hộ Quốc ở Lille, chùa Pháp Vương ở Noyant. Khi sang Đức thì cũng có đi Viện Phật học ứng dụng châu Âu, tức là một nhánh của Làng Mai, của thiền sư ông Thích Nhất Hạnh ».

Dù thường xuyên có dịp đi lễ chùa hay không, đi chùa nào đi chăng nữa thì với nhiều bà con, lòng thành tâm vẫn là quan trọng nhất. Đó cũng là chia sẻ của anh Kiều Ân, một người sống xa Việt Nam đã hơn hai chục năm.

« Gia đình tôi ở Pháp cũng được hơn 20 năm rồi. Hàng năm thì nhà tôi cũng hay đi chùa, thường là vào những dịp quan trọng,

chẳng hạn như vào Tết âm lịch hoặc Lễ xá tội vong nhân. Nói chung là gia đình chúng tôi cũng cố gắng đi chùa, khi nào có thời gian thì chúng tôi thường cố gắng lên chùa chơi. Gia đình tôi đã đi hầu hết các chùa ở vùng Ile-de-France (Paris và vùng phụ cận), chẳng hạn như chùa Trúc Lâm, chùa Khánh Anh, hoặc chùa Linh Sơn. Về cơ bản, tôi không thấy chùa ở bên Pháp khác chùa ở Việt Nam lắm và vào những dịp lễ lớn thì tôi thấy cũng có nhiều bà con đi chùa.

Tết năm nay thì gia đình tôi cũng cố gắng bố trí thời gian để đi chùa vì đây là dịp quan trọng đầu năm. Các cháu nhà tôi cũng rất thích đi chùa, các cháu nói với tôi là lên chùa rất là thanh bình và các cháu cũng rất thích ăn cơm chay ở chùa. Tôi nghĩ là đi chùa nào không quan trọng, vì chùa nào cũng thờ Đức Phật, quan trọng là lòng thành tâm của mình thôi! »

Đa phần những người được RFI phỏng vấn đều nói chùa mà họ đi thường không mấy khác biệt so với ở Việt Nam. Còn chị Thúy Hằng cho biết thêm : « Thường thì chùa ở Việt Nam mình thấy rất đẹp, yên tĩnh hơn, còn ở Pháp chùa hay được xây ở những nơi gần đường đi nên không yên tĩnh bằng ở Việt Nam. Tuy nhiên, chùa bên Pháp cũng có những cái hay riêng, rất sạch sẽ và văn minh. Những người đến chùa đa phần là người Việt hoặc người Tàu, còn người Lào, Thái, Campuchia thì họ thường đi những chùa khác. Còn những chùa mà mình biết đến thì thường thường người Việt Nam và người Tàu có rất là nhiều.

Khi đến chùa, mỗi khi đến dịp như rằm hay lễ tết thì trong chùa họ hay làm công quả. Có những người đến làm công quả, người ta làm những món ăn chay để bán cho những

người đi lễ chùa mua, mà họ làm rất là ngon. Chính vì thế trẻ con, khi đi cùng bố mẹ, cũng rất thích, thích ăn đồ ăn chay. Sau khi họ bán đồ ăn chay cho những người đi lễ chùa, thì tiền họ thu được họ sẽ cho vào quỹ để chùa có thêm tiền tu bổ, hoặc họ làm các chương trình từ thiện nữa. Đó là điều tôi rất thích ở bên Pháp ».

Chùa Hoa Nghiêm, Linh Sơn, Khánh Anh ... là những cái tên quen thuộc với người Việt Nam tại Paris và vùng phụ cận. Nhưng không chỉ có người Việt đến lễ chùa, có những người Pháp, nhất là những người lập gia đình với người Việt và rất gắn bó, có tình cảm “sâu nặng” với Việt Nam cũng rất thích chùa Việt. Đi lễ chùa cũng là dịp để họ gặp gỡ, giao lưu người Việt và tìm được cảm giác yên bình. Đó là trường hợp của anh Benjamin Couéraud, sống ở ngoại ô Paris. Trả lời phỏng vấn đài RFI ngày 19/01/2020, anh chia sẻ bằng tiếng Việt :

« Có những người Việt Nam thích đi chùa thường xuyên, tức là đi mỗi tuần một lần hoặc nhiều hơn. Nhưng mà tôi không thường xuyên đi chùa, tôi chỉ đi chùa vào những ngày lễ hội như là Tết Nguyên Đán, Tết Trung Thu, lễ Phật Đản và lễ Vu Lan nữa. Sắp tới, có Tết Nguyên Đán thì tôi sẽ tham gia hoạt động của chùa Hoa Nghiêm.

Ở Việt Nam, tôi đã đi mấy chùa ở Hưng Yên và đi chùa Ốc ở Cam Ranh. Còn ở Pháp thì tôi đi chùa Linh Sơn ở Joinville Le Pont và chùa Hoa Nghiêm ở Villeneuve Le Roi. Tôi cảm thấy như ở Việt Nam 100% và tôi có thể gặp rất nhiều người Việt Nam. Ngoài việc làm lễ thì luôn có bữa ăn cơm với tất cả mọi người. Họ là những người liên kết với chùa, bỏ ra rất nhiều công sức để chuẩn bị một bữa ăn chay rất ngon và miễn phí cho tất cả



*những người đến. Đây là một cơ hội rất lớn để gặp người Việt Nam, nói chuyện và trao đổi.*

*Tôi không tham gia hoạt động tôn giáo khi có nhiều người vì cảm thấy không thoải mái, nhưng khi nào có ít người thì tôi thích lên chùa và suy ngẫm. thỉnh thoảng lại gặp người giải thích thêm cho mình về Phật giáo, tôi rất thích. Thêm nữa, con gái tôi rất thích đi chùa, nó cảm thấy đó là nơi rất yên bình và thiêng liêng, cho nên nó đặt rất nhiều câu hỏi. Tôi có thể nói chuyện với những người trong chùa để trả lời nó. Có một bí mật, một chi tiết nhỏ nhỏ là tôi rất thích mùi thơm, khi đi chùa người ta đốt hương rất nhiều là tôi rất thích. Tôi cảm thấy đó là nơi rất yên bình. »*

Bình yên khi đi chùa là cảm giác được nhiều người nhắc tới nhất khi được RFI phỏng vấn. Đối với họ, đi chùa không chỉ là để cầu khẩn mà còn là để tìm được sự bình an trong tâm hồn và thấy lại được cảm giác “*thân thuộc như đang ở Việt Nam*”.

## Hư Hư Lục

*Thích Nữ Như Thủy*

### Thằng Bạn Bất Lương

Ngày xưa ngày xưa, có một anh chàng nọ mặt mũi cũng dễ coi nhưng phải cái hơi ngu, chúng ta gọi anh là Tâm cho tiện.

Một hôm Tâm kết bạn với Ý là một tên du thủ du thực, đa mưu túc trí, chuyên nghề lường gạt chôm chia mà sống. Thấy Tâm chất phác dễ tin, Ý bèn dỗ ngọt dẫn Tâm đến một chôn xa xôi hẻo lánh chôn dê cho người để lấy tiền lập nghiệp. Tên bất lương

lấy trước sáu tháng tiền công của bạn rồi ra đi với hứa hẹn là sẽ tìm nơi tậu nhà cửa ruộng vườn cho Tâm.

Sáu tháng sau, Ý đến vui vẻ báo tin:

- Chú Ba à! Số chú thật là may mắn. Món tiền hôm trước chú đưa cho anh chả thấm vào đâu... anh phải bù đắp thêm gấp bội và đã tậu cho chú đầy đủ cả nhà cửa ruộng vườn khang trang lắm! Anh những ước mong sao chú được trở về đó để anh lo bề gia thất cho chú xong xuôi thì có chết anh cũng cam lòng... ngặt vì tiền cưới xin hơi đắt. Vậy chú hãy cố gắng làm công thêm một năm nữa nhé.

Chàng Tâm cảm động trước lòng lo lắng của ông anh kết nghĩa nên “y giáo phụng hành.” Và tên bất lương lại cuồn thêm một năm tiền công nữa... rồi ra đi.

Một năm sau, Ý lại trở về báo tin là đã lo cưới hỏi xong xuôi cho bạn. Cô vợ đảm đang hiện ở trong ngôi nhà mới mua đạo trước và hết lòng chăm sóc tài sản cho đáng phu quân.

Từ đạo đó, chàng Ý thường lai vãng đến trại dê để báo tin nhà và thúc hối Tâm lo tiền thang thuốc cho vợ, hiếu hỷ cho ông nhạc, quà biếu bà mẹ vợ, đồ chơi cho lũ em vợ v.v...

Vài năm sau, Tâm lại phải làm thêm ca đêm để có tiền gởi cho ông anh kết nghĩa chăm sóc dưỡng nuôi giùm bày con đông đúc cả gái lẫn trai.

Đàn con tưởng tượng mỗi ngày một gia tăng, bôn phận làm cha làm chồng càng ngày càng nặng, rút dần mòn sức khỏe chàng trai khờ dại.

Một hôm biết mình sắp kiệt sức, Tâm ngỏ lời với bạn rằng chàng muốn về nương cậy vợ con trong lúc tuổi già sức yếu, thì Ý liền sa sầm nét mặt, giọt ngấn giọt dài, báo hung tin:

- Chú ơi! Biết nói sao bây giờ đêm qua một cơn hỏa hoạn đã thiêu rụi cả nhà cửa ruộng vườn lẫn vợ con chú cả rồi... cuộc đời quả thật là vô thường. Anh không biết làm gì hơn là cùng chia sẻ những cái tang đau đớn này với chú vậy!

## TIỀN KIẾP VÀ LUÂN HỒI CÓ THẬT KHÔNG? MANY LIVES, MANY MASTERS

Tác Giả : Bác Sĩ BRIAN L. WEISS

Dịch Giả: THÍCH TÂM QUANG

*Câu Chuyện Thật Của Một Bác Sĩ Chuyên Khoa Tâm Thần, Một Bệnh Nhân Trẻ Của Ông, và Cách Chữa Trị Tiền Kiếp Đã Thay Đổi hẳn Đời Sống của Cả Hai.*

-ooOoo-

### LỜI NGƯỜI DỊCH

Thời đại ngày nay là thời đại khoa học, nhưng có thể nói chính xác hơn là thời đại khoa học vật chất, còn khoa học tinh thần thì có lẽ mới chỉ là những bước đi chập chững. Từ thượng cổ người ta đã suy nghĩ và tìm hiểu xem có tiền kiếp và luân hồi không, nhưng cho tới nay hầu như chưa có câu trả lời "khoa học". Những ý niệm, khái niệm, ý tưởng về điều đó vẫn là một vấn đề nhức nhối gây bán tín bán nghi. Thì đây, tác phẩm này đích thực là một công trình khoa học dưới dạng thức văn học về tiền kiếp và luân hồi, một vấn đề xuyên suốt quá trình triết học, tôn giáo trong lịch sử loài người.

Đúng như tác giả, Bác Sĩ Brian L. Weiss viết "*loài người đã chống lại những thay đổi và không chấp nhận những ý tưởng mới*". Quả thật là như vậy. Vì đây là những vấn đề hết sức khó chứng minh một cách khoa học nhưng lại thật đơn giản trong khoa học tôn giáo đích thực. Bạn đọc hoàn toàn có thể tự do so sánh đối chiếu để tìm ra chân lý. Bạn có thể tin rằng có nhiều tiền kiếp và nhiều lần luân hồi hay không, điều đó cũng chẳng khác câu chuyện của Galileo xưa kia. Dù sao, trái đất vẫn cứ quay.

Vì đây là chuyện khoa học nên nó được viết rất chân thật, giản dị, trong sáng rất hấp dẫn vì xen lẫn hiện tại, quá khứ, những suy tư quý báu của tác giả. Tin chắc rằng bạn đọc sẽ rút ra được những kết luận bổ ích cho cuộc sống, và biết đâu nó cũng thay đổi hẳn cuộc sống của mình.

Tự biết khả năng còn nhiều hạn chế, nhưng với tấm lòng nhiệt thành chúng tôi cố gắng hoàn thành dịch phẩm này, mong mang được ít nhiều lợi lạc cho người đọc.

Chúng tôi xin chân thành cảm tạ chư Tôn Đức đã khích lệ và góp nhiều ý kiến bổ ích. Đặc biệt chúng tôi xin tri ân Đạo Hữu Trần Quốc Cường đã bỏ nhiều công phu để hiệu đính, sửa chữa những thiếu sót sai lầm, một đóng góp to lớn trong việc phát hành tác phẩm này. Chúng tôi cũng xin chân thành tri ân các Đạo Hữu Diệu Linh Phạm Bích Kiều - Bác Sĩ Richard J. Kochenburger, Kỳ Châu - Diệu Thức cùng các bạn đạo tại Houston Texas, Chơn Phổ Nguyễn Thị Phương, Trí Quang Nguyễn Thế Nhiệm, Bác Sĩ Hoàng Giang, Đạo Hữu Trần Minh Tài, Nguyên Khiêm Lương Thị Thanh Kiểm, Võ Hiếu Liêm - Đặng Thị Hạnh, Minh Hỷ Phan Duyệt - Diệu Tâm Nguyễn Thị Thuyên, D.S Hoàng Trọng Bình - D.S Nguyễn Thị Vân, Diệu Chơn Lương Thị Mai, Nguyễn Thị Thúy, Nguyễn Mạnh Cường, Nguyễn Thị Mai Hương, Nguyễn Hữu Tuấn, Nguyễn Thị Mai Trang, Nguyễn Thị Mai Trinh, Nguyễn Hữu Nhung, Nguyễn Cung Thị Hỷ đã phát tâm cúng dường ân tống tác phẩm này.

Chúng tôi xin hồi hướng công đức hoàng

pháp này lên Ngôi Tam Bảo thù từ gia hộ Quý Đạo Hữu cùng bửu quyền thân tâm thường an lạc, hạnh phúc và các hương linh Ninh Viết Khánh, pháp danh Tuệ Trường, Bùi Kim Hạnh, pháp danh Diệu Ngôn, Châu Nguyệt Vân Thu, Nguyễn Mỹ Linh, Hoàng Văn Nhượng, Nguyễn Ngọc Hoạt và Phương Thị Tính, pháp danh Diệu Thủy, Nguyễn Thị Thái, Phan Thị Lộc vãng sanh Cực Lạc Quốc.

Sau cùng chúng tôi kính mong Chư Tôn Thiên Đức, các bậc thức giả cao minh, các bậc thiện trí thức, các bạn đạo ân nhân hoan hỉ bỏ chính những sai lầm thiếu sót để tác phẩm được hoàn chỉnh hơn trong kỳ tái bản.

*Xuân Bình Tuất, Phật Lịch 2549,  
Đương Lịch 2006*

*Tỳ Kheo Thích Tâm Quang*

-ooOoo-

*Tặng Carole, Người Bạn Đường Của Tôi,*

*Tình yêu của Carole đã nuôi dưỡng và nâng đỡ tôi khiến tôi không bao giờ quên*

*Chúng tôi luôn bên cạnh nhau, cho đến giây phút cuối cùng.*

*Lời cảm ơn và tình thương yêu của tôi gửi đến các con tôi Jordan và Amy, vì đã thứ lỗi cho tôi làm cho các con mất nhiều thì giờ để viết tác phẩm này.*

*Tôi cũng xin cảm ơn Nicole Paskow đã ghi âm những buổi trị liệu.*

*Cảm ơn Julie Rubin về những ý kiến biên tập quý báu sau khi đọc bản thảo đầu tiên của tác phẩm này.*

*Gửi lời cảm ơn chân thành tới Barbara Gess, biên tập viên, nhà xuất bản Simon và Schuster, vì tài năng chuyên môn và lòng can đảm của bà.*

*Cảm kích sâu xa của tôi tới tất cả những người ở khắp nơi, đã khiến cho tác phẩm này được thành tựu.*

-- Bác Sĩ BRIAN L. WEISS

## LỜI TỰA

Tôi biết mọi chuyện đều có lý do. Có lẽ vào lúc một sự việc nào đó xảy ra chúng ta không thấu hiểu hay biết nhìn xa trông rộng để nhận thức thấu đáo lý do đó, nhưng với thời gian và kiên nhẫn, nguyên nhân này sẽ được đưa ra ánh sáng.

Cũng như vậy với Catherine. Tôi gặp cô lần đầu vào năm 1980 khi cô hai mươi bảy tuổi. Cô đến văn phòng tôi để chữa bệnh trầm cảm, lên cơn sợ hãi, và ám ảnh sợ. Tuy cô đã có những triệu chứng này từ hồi còn thơ ấu, nhưng gần đây tình trạng càng ngày càng tồi tệ hơn. Hàng ngày cô cảm thấy tinh thần bị tê liệt và hoạt động kém. Cô sợ hãi và bị suy nhược.

Trái với sự chao đảo xảy ra trong đời sống của cô vào lúc đó, đời sống của tôi trôi chảy suông sẻ. Tôi có gia đình khá vững vàng, hai con nhỏ, và một sự nghiệp đang phát triển.

Từ lúc đầu, đời sống của tôi dường như luôn luôn thăng tiến. Tôi lớn lên trong một gia đình yêu thương. Thành công ở đại học đến với tôi dễ dàng, và ngay vào năm đại học thứ hai tôi đã có quyết tâm trở thành một bác sĩ tâm thần học.

Tôi được cấp bằng Phi Beta Kappa, Cấp II (Magna Cum Laude) tại Trường Đại Học Columbia ở Nữ Ước năm 1966. Rồi tôi vào Trường Đại Học Y Khoa Yale và nhận bằng Bác Sĩ Y khoa năm 1970. Sau khi thực tập nội trú tại Trung Tâm Đại Học Y Khoa Nữ Ước-Bellevue, tôi trở lại Đại Học Yale để

hoàn tất chương trình thực tập nội trú. Sau khi hoàn tất, tôi nhận một chức vụ của khoa tại Đại Học Pittsburg. Hai năm sau, tôi tham gia giảng dạy y khoa tại đại học Miami, trưởng ban dược lý trị liệu. Nơi đây tôi được nhà nước công nhận trong lãnh vực tâm thần sinh học và lạm dụng vật chất. Sau bốn năm ở trường Đại học tôi được đề bạt làm Trợ Lý Giáo Sư ngành Tâm thần tại trường Y khoa, và được bổ nhiệm làm Trưởng Khoa Tâm Thần tại một bệnh viện lớn đã sát nhập với Trường Đại Học Miami. Vào lúc này tôi đã công bố ba mươi bảy tham luận khoa học và sách đề tài trong lĩnh vực của tôi.

Nhiều năm nghiên cứu khổ cực đã rèn luyện tâm trí tôi suy nghĩ với tư cách khoa học gia và thầy thuốc, hướng tôi đi theo con đường bảo thủ hẹp hòi trong nghề nghiệp của tôi. Tôi không tin vào cái gì nêu không thể chứng minh được bằng phương pháp khoa học truyền thống. Tôi có ý thức về một số nghiên cứu trong khoa cận tâm lý được thực hiện tại các đại học lớn trong nước, nhưng những nghiên cứu này cũng không làm cho tôi chú ý. Tất cả điều đó dường như quá cường điệu đối với tôi.

Rồi tôi gặp Catherine. Trong mười tám tháng tôi đã sử dụng phương pháp trị liệu thông thường để giúp cô khắc phục những triệu chứng của cô. Khi thấy không có gì hiệu quả, tôi thử thôi miên. Trong trạng thái mơ màng từng đợt, Catherine nhớ lại tiền kiếp chứng minh những nhân tố đã gây ra những triệu chứng cho cô. Cô cũng có thể hành động như cấp thông tin từ "thực thể tinh thần" tiến hóa cao và qua họ, cô đã cho thấy nhiều bí mật về đời sống và cái chết. Chỉ vài tháng ngắn ngủi, những triệu chứng của cô biến mất, và cô đã tiếp tục cuộc sống, hạnh phúc và an lạc hơn trước nhiều.

Không có gì trong học vấn và kinh nghiệm

của tôi đã sửa soạn cho tôi về việc này. Tôi tuyệt đối ngỡ ngàng khi những biến chuyển này bộc lộ.

Tôi không có lời giải thích khoa học nào về điều đã xảy ra. Tâm trí con người có quá nhiều cái vượt khỏi tâm nhận thức của chúng ta. Có lẽ, do thôi miên, Catherine đã có thể tập trung vào phần tiềm thức chứa những ký ức thực sự về tiền kiếp hay có thể cô đã kết nối vào cái mà nhà phân tâm học Carl Jung gọi là tập hợp vô thức, nguồn gốc của năng lượng bao quanh chúng ta và chứa đựng những ký ức về toàn thể loài người.

Các khoa học gia đang bắt đầu tìm kiếm câu trả lời ấy. Chúng ta, là một xã hội, đạt được nhiều cái do khám phá ra những bí mật của tâm trí, linh hồn và sự tiếp tục sau khi chết, và ảnh hưởng của những kinh nghiệm của tiền kiếp đối với cách ứng xử hiện tại của chúng ta. Rõ ràng, những sự phân nhánh là vô hạn, đặc biệt trong lĩnh vực y học, tâm thần học, thần học, và triết học.

Tuy nhiên sự nghiên cứu khoa học mạnh mẽ trong lĩnh vực này chỉ ở trong trứng nước. Đã có những tiến bộ lớn trong việc khám phá ra kiến thức này, nhưng tiến trình lại chậm và vấp phải sự phản kháng của các khoa học gia cũng như của dân chúng.

Suốt dòng lịch sử, loài người luôn chống lại sự thay đổi và không chấp nhận những ý kiến mới. Toàn bộ hiểu biết và truyền thuyết lịch sử đầy những thí dụ. Khi Galileo khám phá ra những vệ tinh của Mộc Tinh, những nhà thiên văn học lúc đó đã từ chối, không chấp nhận và thậm chí không xem xét những vệ tinh này vì sự hiện hữu của các vệ tinh này mâu thuẫn với niềm tin đã được chấp thuận của họ. Vậy nên ngày nay các nhà tâm thần học và các bác sĩ chuyên khoa khác

-ooOoo-

**CHƯƠNG MỘT**

cũng từ chối xem xét và đánh giá chứng tích được thu thập về sự sống sót sau khi thân xác chết và về những ký ức về tiền kiếp. Họ đã nhắm mắt.

Tác phẩm này là sự đóng góp nhỏ nhoi của tôi vào tiến trình nghiên cứu trong lĩnh vực cận tâm lý, nhất là ngành nghiên cứu những kinh nghiệm trước khi sinh và sau khi chết. Mỗi lời nói mà bạn đọc là sự thật. Tôi không thêm gì cả, và tôi chỉ bỏ những phần lặp đi lặp lại. Tôi đã thay đổi chút ít nhận dạng của Catherine để bảo đảm sự bảo mật.

Tôi đã mất bốn năm để viết về cái đã xảy ra, bốn năm để có can đảm liều lĩnh trong nghề nghiệp tiết lộ những tin tức không truyền thông này.

Đột nhiên một đêm trong khi tôi đang tắm, tôi cảm thấy như bị ép buộc phải viết ra những gì đã kinh qua. Tôi có một cảm giác mạnh là đã đến lúc tôi không nên giữ tin tức này lâu hơn nữa. Những bài học mà tôi biết phải được chia sẻ với những người khác và không nên giữ riêng cho mình. Kiến thức phát ra qua Catherine và nay phát qua tôi. Tôi biết rằng không có hậu quả nào có thể xảy ra nếu tôi phải đương đầu có thể chứng tỏ là tàn phá bằng việc không chia sẻ kiến thức mà tôi có được về sự bất tử và ý nghĩa thực sự của cuộc sống.

Tôi vội vàng ra khỏi phòng tắm, ngồi vào bàn với chồng băng thun trong những buổi làm việc với Catherine. Vào lúc gần sáng, tôi nghĩ đến ông nội, người Hung ga ri của tôi đã chết khi tôi hãy còn là một thiếu niên. Bất cứ khi nào tôi nói với ông là tôi sợ liều lĩnh, ông cũng khuyến khích tôi một cách thương yêu bằng cách nhắc lại câu thành ngữ tiếng Anh ưa thích của ông : "địa ngục gì mà sợ", ông sẽ nói. "địa ngục gì mà sợ".

Lần đầu tôi gặp Catherine, cô mặc một bộ đồ đồ tươi và bôn chôn dở trang tạp chí để tại phòng đợi của tôi. Rõ ràng là cô thờ hờn hèn. Hai mươi phút trước đó, cô đi tới đi lui trong hành lang bên ngoài Khoa Tâm Thần, cố gắng thuyết phục mình giữ đúng hẹn gặp tôi mà không bỏ đi.

Tôi ra phòng đợi và chào cô, và chúng tôi bắt tay nhau. Tôi nhận thấy tay cô lạnh và ẩm ướt, xác nhận có sự lo âu. Thực ra sau hai tháng trời thu thập can đảm để làm hẹn gặp tôi mặc dù hai thầy thuốc tư vấn mà cô tin tưởng khuyên cô tìm sự giúp đỡ nơi tôi. Cuối cùng cô đã ở đây.

Catherine là một phụ nữ quyền rũ lạ thường, với mái tóc vàng hoe dài vừa phải và cặp mắt màu nâu nhạt. Lúc đó, cô là một chuyên viên phòng thí nghiệm tại bệnh viện mà tôi là Trưởng Khoa Tâm Thần, và cô kiếm thêm tiền bằng cách làm nghề mặc áo tắm.

Tôi bảo cô vào phòng tôi, đi qua chiếc đi văng tới chiếc ghế da lớn.

Chúng tôi ngồi đối diện nhau, cái bàn bán nguyệt của tôi ngăn cách chúng tôi. Catherine ngả lưng trên ghế, im lặng không biết bắt đầu từ đâu. Tôi chờ đợi, muốn đề cho cô khởi đầu, nhưng sau vài phút, tôi bắt đầu hỏi về quá khứ của cô. Trong lần khám bệnh đầu, chúng tôi bắt đầu làm sáng tỏ cô là ai và tại sao cô đến tìm gặp tôi.

Trả lời câu hỏi của tôi, Catherine cho biết câu chuyện về đời sống của cô. Cô là một đứa trẻ trung bình, sinh ra trong một gia đình Cơ Đốc Giáo ôn hòa tại một thành

phô nhỏ ở Massachussetts. Người anh cô, sinh ra trước cô ba năm, rất khỏe mạnh, được hoàn toàn tự do mà cô thì không được phép. Em gái của cô là đứa con được cưng chiều nhất của cả bố mẹ.

Khi cô bắt đầu nói về những triệu chứng của cô, cô trở nên căng thẳng và giao động nhiều. Cô nói thật nhanh và ngả người về phía trước, tựa khuỷu tay lên bàn. Đồi cô luôn luôn bị đè nặng bởi sợ hãi. Cô sợ nước, sợ bị nghẹn đến mức không thể nuốt nổi viên thuốc, sợ máy bay, sợ bóng tối, và cô rất hãi hùng về cái chết. Trong thời gian vừa qua, sự sợ hãi của cô bắt đầu trở nên tồi tệ hơn. Để cảm thấy an toàn, cô thường ở phòng nhỏ có lối đi trong căn hộ của cô. Cô phải mất hai hay ba giờ mới ngủ được. Khi ngủ, cô ngủ chập chờn không ngon giấc, chốc chốc lại thức. Những cơn ác mộng và những tình tiết mộng du gây tệ hại cho cô lúc còn nhỏ bắt đầu trở lại. Khi sợ hãi và những triệu chứng ngày càng làm cô tê liệt, cô càng trở nên phiền muộn.

Trong khi Catherine nói chuyện, tôi có thể cảm thấy cô đau khổ sâu xa đến nhường nào. Nhiều năm qua tôi đã giúp nhiều bệnh nhân như Catherine thoát khỏi những thống khổ của sợ hãi, và tôi cảm thấy tin tưởng cũng có thể giúp cô. Chúng tôi quyết định đào sâu thời thơ ấu của cô tìm ra căn nguyên phát sinh các khó khăn của cô. Thường thường kiểu nhìn vào bên trong giúp làm nhẹ đi lo âu. Nếu cần thiết, và nếu cô có thể uống thuốc, tôi sẽ cho cô một số thuốc chống lo âu loại nhẹ để cô được thoải mái hơn. Đó là cách chữa trị theo tiêu chuẩn sách vở cho các triệu chứng của Catherine, và tôi không bao giờ ngần ngại dùng thuốc an thần, hay thuốc chống suy nhược thần kinh, để chữa trị những chứng sợ hãi và lo âu nghiêm trọng và kinh niên. Bây giờ tôi ít khi dùng những thứ thuốc đó và chỉ dùng chúng tạm

thời hay là không dùng nữa. Không có thứ thuốc nào có thể trừ được tuyệt căn những triệu chứng ấy. Những kinh nghiệm của tôi với Catherine và với những người khác như cô đã chứng minh điều đó với tôi. Bây giờ tôi biết có thể có những phương thuốc không chỉ ngăn chặn hay bao trùm những triệu chứng.

Trong buổi chữa bệnh đầu tiên, tôi cố gắng đánh nhẹ vào thời thơ ấu của cô. Vì lạ lùng là Catherine chỉ nhớ được một số ít biến cố hồi thơ ấu, để tiến nhanh đến việc khắc phục sự ức chế này, tôi đã để tâm xem xét đến cách chữa trị bằng thôi miên. Cô không thể nhớ tí gì đến những lần chấn thương đặc biệt nào trong lúc thơ ấu có thể giải thích được sự sợ hãi lan tràn trong đời cô.

Vì cô gắng sức căng tâm trí ra để mà nhớ lại, những mảng ký ức riêng biệt đã xuất hiện. Khi cô năm tuổi, cô đã kinh sợ khi một người nào đó đẩy cô từ cái cầu nhảy xuống hồ bơi. Cô nói là ngay cả đến trước khi việc xảy ra này, cô không bao giờ thấy thoải mái ở dưới nước. Khi Catherine mười một tuổi, mẹ cô bị suy nhược trầm trọng. Mẹ cô bỏ nhà một cách kỳ cục, đòi hỏi phải được khám bệnh bởi một bác sĩ tâm thần với sự điều trị bằng sốc điện. Cuộc điều trị này đã khiến cho mẹ cô rất khó nhớ lại các sự việc. Kinh qua việc này với mẹ cô làm Catherine sợ hãi, nhưng, vì mẹ cô đã đỡ nhiều và trở lại như xưa, Catherine nói, những nỗi sợ hãi của cô tiêu tan. Cha cô là một người rượu chè và đôi khi người anh Catherine phải tìm đến quán rượu địa phương để đưa ông về. Cha cô càng ngày càng uống nhiều rượu dẫn đến đánh lộn thường xuyên. Mẹ cô, bà trở nên ủ rũ và thu mình lại. Tuy nhiên Catherine thấy đó là mẫu hình gia đình đã được chấp nhận.

Mọi sự tốt hơn bên ngoài gia đình. Cô có hò hẹn ở trường trung học và hòa đồng dễ dàng với bạn bè, đa số bạn cô, cô biết họ đã nhiều năm. Tuy nhiên cô thấy thật khó mà tin người, nhất là những người ở ngoài nhóm bè bạn nhỏ nhoi của cô.

Tôn giáo của cô thì bình dị và không có vấn đề gì. Cô được nuôi dưỡng đề tin vào hệ tư tưởng cách tu tập của Cơ Đốc Giáo truyền thống, và thực sự là chẳng bao giờ cô hoài nghi về tính đúng đắn và giá trị của Cơ Đốc Giáo. Cô tin rằng nếu bạn là một người Cơ Đốc ngoan đạo và sống đúng bằng cách tuân theo niềm tin và nghi thức, sẽ được lên thiên đàng, nếu không bạn sẽ phải chuộc tội hay địa ngục. Thượng Đế Cha và Con Ngài ban ra những quyết định cuối cùng. Sau này tôi được biết Catherine không tin luân hồi; thật ra cô biết rất ít về khái niệm này, tuy thỉnh thoảng cô có đọc về những người Ấn Giáo. Luân hồi là một ý niệm trái ngược với sự dạy dỗ và hiểu biết của cô. Cô không bao giờ đọc sách về siêu hình hay huyền bí, vì chẳng bao giờ để ý đến chuyện ấy. Cô vững tin vào tín ngưỡng của mình.

Sau trung học, cô hoàn tất hai năm kỹ thuật, trở thành một chuyên viên phòng thí nghiệm. Có một nghề nghiệp và được khuyến khích bởi người anh, cô chuyển về Tampa, giành được chỗ làm ở Miami tại một bệnh viện huấn nghiệp lớn liên kết với Trường Đại Học Y Khoa Miami. Cô dọn về Miami vào mùa xuân năm 1974 lúc 21 tuổi.

Hóa ra là đời sống của Catherine ở Miami lại khó khăn hơn ở một thành phố nhỏ, tuy nhiên cô thấy sung sướng là đã thoát khỏi những vấn đề gia đình.

Trong năm đầu tại Miami, Catherine gặp Stuart. Là người Do Thái hai con, Stuart khác hẳn với những người mà cô từng hò

hẹn. Anh là một thầy thuốc thành công, mạnh mẽ và năng động. Có một quá trình bí mật không cưỡng nổi giữa hai người, nhưng cuộc ngoại tình của họ không vững chắc và đầy bão tố. Một cái gì đó ở anh đã lôi cuốn tình cảm mạnh mẽ của cô và đã tỉnh thức cô, như thể cô bị anh mê hoặc. Vào lúc Catherine bắt đầu chữa bệnh, cuộc tình với Stuart đã được sáu năm, vẫn còn rất mặn nồng nếu không phải là sâu đậm. Catherine không thể cưỡng lại nỗi Stuart tuy anh đối xử với cô không đẹp, và cô tức giận về những dối trá, không giữ lời hứa và những mảnh khốc của anh.

Một vài tháng trước khi gặp tôi để khám bệnh, Catherine cần phải giải phẫu dây thanh vì một khối u lạnh. Cô đã rất lo lắng trước khi giải phẫu và hết sức kinh hoàng lúc tỉnh lại tại phòng hồi sức. Phải mất nhiều giờ ban trợ y mới làm cho cô bình tĩnh lại được. Sau khi bình phục ở bệnh viện, cô bèn tìm đến Bác Sĩ Edward Poole. Bác sĩ Edward là một bác sĩ nhi khoa rất tốt bụng mà Catherine đã gặp trong khi làm việc tại bệnh viện. Hai người đều cảm thấy có ngay mối quan hệ và nảy nở tình bạn hữu thân thiết. Catherine bày tỏ hết với Bác sĩ Edward, cho biết về những sợ hãi, quan hệ với Stuart, và cô cảm thấy mất tự chủ trong cuộc sống. Bác Sĩ Edward khẳng khẳng bảo cô gặp tôi, chỉ tôi chứ không bác sĩ tâm thần đồng nghiệp nào khác để chữa bệnh. Khi Edward điện thoại cho tôi để giới thiệu, ông giải thích, vì lý do nào đó, ông nghĩ rằng chỉ có tôi mới có thể hiểu tường tận Catherine, dù cho các bác sĩ tâm thần khác cũng rất có tín nhiệm và là những bác sĩ chuyên khoa lành nghề. Tuy nhiên Catherine không gọi tôi.

Tám tuần lễ trôi qua. Là Viện Trưởng Khoa tâm thần, tôi rất bận với công việc nên đã quên bằng cuộc điện đàm với Bác sĩ

Edward. Sự hãi và ám ảnh sợ hãi của Catherine trở nên tồi tệ. Bác Sĩ Frank Acker, trưởng Khu phẫu thuật, tình cờ biết Catherine từ nhiều năm, thường đùa vui với Catherine khi ông đến thăm phòng thí nghiệm nơi Catherine làm việc. Ông cảm thấy cô không vui và bị căng thẳng. Mấy lần ông muốn nói với cô song lại lưỡng lự. Một buổi chiều, Frank lái xe trên một con đường nhỏ để ra khỏi bệnh viện để tới nơi thuyết trình. Trên đường đi, ông thấy Catherine lái xe về nhà ở gần bệnh viện, ông vội vẫy cô vào lề đường, rồi nói to với Catherine, " Tôi muốn Catherine gặp ngay Bác Sĩ Weiss", ông la lên qua kính xe "Không được chậm trễ". Mặc dầu các bác sĩ giải phẫu thường thôi thúc hành động, nhưng ngay cả Frank cũng ngạc nhiên là làm sao ông đã nhấn mạnh đến nhường nào.

Những cơn sợ hãi và lo âu ngày càng hay xảy ra và kéo dài dài. Cô bắt đầu bị hai cơn ác mộng tái phát. Một ác mộng về một cây cầu sập khi cô đang lái xe qua cầu. Xe cô đâm xuống nước, cô bị mắc kẹt và chết đuối. Trong ác mộng thứ hai, cô bị kẹt ở trong căn phòng quét hắc ín đen, trượt chân và vấp vào mọi thứ, không thể tìm thấy lối ra. Cuối cùng cô đã đến gặp tôi.

Lần chữa trị đầu tiên, tôi không hình dung là cuộc sống của tôi sắp đảo ngược mà người thiếu nữ sợ sệt bối rối ngồi bên kia bàn tôi, là chất xúc tác, và tôi không bao giờ còn như trước nữa.

-ooOoo-



## Mộ hoa



*Phó Đông - Nguyễn Bá Nghị (1950-20XX)*

*Chim bay mất dấu cuối đường  
ánh chìm mờ lạnh đầu đường nắng rơi  
hoa nghiêng hạt nắng chơi vơi  
ta về bóng ngã chiều rơi dưới thềm.*

*trăng lên đọng mấy giọt buồn  
chảy tràn ký ức rơi tròn hư vô  
chén trà hâm nóng hạt mơ  
tàn trăng sương rụng bên bờ tâm rơi.*

*hạ huyền nửa mảnh trăng sơ  
rớt từ cổ độ băng mờ tiếng thu  
lòng không cánh gầy sa mù  
đội trong kí ức ngồi ru phận mình.*

*à ơi một kiếp phù sinh  
mời trăng cuối bãi tâm kinh đổ tràn  
mốt mai già biệt dưới ngàn  
thây xin để lại bên đàn mộ hoa.*



# Bệnh tâm thần & thiên định

*Mỹ Thanh dịch*



## For Extra Power



Hiện nay, thế giới đang có sự rối loạn, không hiểu biết, tranh cãi về bệnh tâm thần, thiên định, và sự liên hệ giữa hai đề tài này.

Các chuyên gia về sức khỏe thể chất, và tâm thần cũng không hiểu rõ phạm vi nghề nghiệp của họ. Họ cũng không hiểu cái gì là

thiền định. Bởi vậy đôi với người bình thường họ sẽ rất bối rối.

Cả hai chữ «tâm thần» và «thiền định» cũng mang những hào quang thần bí. Nói tóm lại, bệnh tâm thần là khoa học rất mới mẻ, chưa đến trăm năm, trong khi vô số cách thức thiền đã bắt nguồn từ thuở xa xưa. Tuy vậy, đôi lúc có lời tuyên bố là thiền định không có tính cách khoa học. Thật ra, thiền định là môn khoa học, phương pháp thực tập và hoàn hảo hóa mây thế kỷ về trước bởi các khoa học gia về tinh thần và thể chất, bởi các vị Rishis, Munis và các vị Phật.

Sau rốt, khoa học là gì? Khoa học là sự quan sát một cách khách quan về sự phân tích các dữ kiện và sự ứng dụng. Khoa học tìm kiếm để biết sự thật. Chúng ta sẽ thấy trong bài xã luận này, dựa cả vào tiêu chuẩn tân thời, thiền Vipassana (Minh Sát) thật là môn khoa học.

Người ta thường nghĩ đến bệnh tâm thần là môn khoa học chuyên giải quyết những tâm thần bất bình thường. Nhưng sẽ chính xác hơn nếu sử dụng từ «hành vi» thay thế cho hai từ «tâm thần» trong việc định nghĩa, bởi vì bệnh tâm thần định nghĩa là «Môn học về hành vi bất thường. Bây giờ, để định nghĩa sự bình thường thì thật là nhiệm vụ khó khăn.

Bình thường nói chúng có nghĩa «trung bình». Hành vi ám chỉ những hành động thuộc về lời nói hay việc làm, như hành vi nói năng, hành vi xử sự. Trong môn học về bệnh tâm thần và tâm lý, cách suy nghĩ được nghiên cứu chỉ bằng kết luận sau những hành động về lời nói, việc làm được thể hiện. Mục đích của các môn khoa học này là để giúp sửa đổi hành vi của một người trở lại bình thường (thông thường nghĩa là sự trung

bình).

Chúng ta cũng có thể sử dụng định nghĩa tân thời cho bệnh tâm thần như: Phương thức áp dụng môn khoa học về thần kinh cho việc chữa trị bệnh tâm thần của một nhóm bệnh nhân tâm thần. Thật ra ngay từ ban đầu, phạm vi của bệnh tâm thần đã không được định nghĩa đúng đắn. Kết quả các bác sĩ chuyên môn về tâm thần thường chỉ chữa cho những bệnh tâm thần thứ yếu. Trong những năm 60 và 70, các bác sĩ về tâm thần ở phương Tây đều thực hành phân tâm lý học.

Những bệnh nhân của họ thường không có những triệu chứng, vấn đề nghiêm trọng; Rất ít bệnh nhân bị loạn trí. Trong khoảng thời gian này, trong tâm thần học có ấn tượng là bệnh tâm thần có thể chữa trị tất cả những vấn đề khó khăn của con người. Nhưng thực tế thì tâm thần học không đóng góp được gì quan trọng, trong sự hài hoà của xã hội nói chung, ngoại trừ giúp đỡ được cho một số ít bệnh nhân.

Các bác sĩ tâm thần học có lý trí đã dần dần hiểu được biên giới của bệnh tâm thần không bao quát song song cùng với hoạt động tinh thần của mọi người. Sự hiểu biết này là ý nghĩa to tát, bởi vì nó giúp cho bác sĩ tâm thần học và người bình thường định nghĩa phạm vi của bệnh tâm thần. Sự thiếu hiểu biết về điều này của một người bình thường tạo nên nhiều vấn đề khó khăn khác nhau.

Thí dụ, đôi lúc bác sĩ tâm thần được mời xem bệnh, trong khi bệnh ấy lại không thuộc về tâm thần, bắt nguồn từ sự tin tưởng, đòi hỏi vô lý, rằng bác sĩ tâm thần học phải biết hết mọi vấn đề liên quan đến thần trí. Ngược lại với quan niệm hiểu biết hết của bác sĩ

tâm thần học, mặt khác của đồng tiền là sự thiếu hiểu biết toàn bộ về môn đặc biệt này, kể luôn cả vài thành phần chuyên gia về mặt sức khỏe với kết quả là... ngay cả khi cần thiết và có lợi ích người ta cũng không chịu tìm đến sự giúp đỡ của bác sĩ tâm thần.

Trong thời gian vừa qua, bệnh tâm thần đã gia nhập vào một chuyên ngành của y học, với trọng tâm chuyên trị những bệnh tâm thần nặng. Điều này đã xác định lại vai trò của bệnh tâm thần như là môn khoa sinh học, và bác sĩ tâm thần học hiện nay đã giữ vai trò thích hợp hơn, họ là những chuyên gia trị liệu về rối loạn sinh học, và tâm lý. Điều này không có nghĩa là vai trò của bác sĩ tâm thần chỉ giới hạn trong việc viết toa thuốc.

Bác sĩ tâm thần cũng sử dụng những phương thức trị liệu khác nhau. Nhưng ngày càng nhiều, các bác sĩ tâm thần bắt đầu tự thu hẹp chuyên ngành của họ: Trị liệu những rối loạn thần kinh nặng. Những điều kiện để giúp đỡ việc trị liệu cho các bác sĩ tâm thần là trang bị đầy đủ dụng cụ, và tay nghề cao. Các bác sĩ tâm thần được huấn luyện để giải quyết các hành vi «bất bình thường». Trong những trường hợp căn bệnh gắn với hành vi bình thường (hoặc trung bình), hiệu quả của việc trị liệu tâm thần khác nhau rất xa giữa việc trị liệu và phương cách trị liệu.

WHO - World Health Organization (Hội Đoàn Sức Khỏe Thế Giới) liên tục cố gắng cải thiện tiêu chuẩn chẩn đoán cho các bệnh tâm thần. Liệt kê danh sách các chứng bệnh quốc tế (International Classification of Diseases – ICD-10) là một bước tiên quan trọng. Người ta đang cố gắng để phân ranh giới một cách hệ thống trong lĩnh vực bệnh tâm thần.

Việc này giúp cho các bác sĩ tâm thần có thể chú tâm đến một số nhỏ dân chúng đặc biệt, để giúp các nhà nghiên cứu tìm ra những phương thuốc để chữa các chứng bệnh rối loạn tâm thần, và có thể bảo vệ dân chúng khỏi bị gán cho cái tên bệnh nhân tâm thần. Tuy vậy, ranh giới vẫn còn mơ hồ. Kể cả bác sĩ tâm thần giỏi đôi lúc cũng cảm thấy khó khăn khi phải quyết định nên chữa trị bệnh nhân đặc biệt nào đó, hay cho rằng người ấy không cần sự trị liệu.

Mọi người đều chịu đau khổ từ những điều bất hạnh khác nhau. Khi đối diện với những vấn đề thương mại, một người có thể dễ nổi giận, trong khi người khác thì nghiêng về sự buồn rầu. Trong những lúc này, một cá nhân có thể nói là không bị bệnh tâm thần. Họ có thể được lợi ích từ lời khuyên, sự nâng đỡ của bạn hay thân quyến, hoặc là bác sĩ tâm thần. Kể cả như vậy, trong cuộc sống, mỗi con người đều luôn bị dính chặt vào các cuộc thử thách, và đau khổ cứ liên tục xảy ra.

Một người phải làm thế nào khi đối diện với những khó khăn trong cuộc sống? Mỗi một cá nhân cảm thấy đau khổ khi gặp phải những việc không muốn vẫn xảy ra, và những việc muốn thì không thành; Khi một người có được vật mà họ không thích, hoặc mất đi vật gì họ thích. Tìm kiếm giải pháp ở đâu đây?

Tâm thức là nguyên nhân chánh. Chúng ta cần phải tìm hiểu, thăm dò cho đến tận chiều sâu của nó để có thể điều khiển nó – để giải quyết các khó khăn của chúng ta. Đây chính xác là môn khoa học của thiên định. Thiên định là môn khoa học nghiên cứu về hiện tượng tâm thức và vật chất. Môn tâm thần học chỉ tìm hiểu về tâm thức một cách gián tiếp và chỉ trong phạm vi có thể khảo sát

được qua những hành vi từ lời nói và việc làm. Trong môn khoa học về thiền định, tâm thức được tìm hiểu một cách trực tiếp. Môn khoa học này đã được thực tập cùng khắp xứ Ấn Độ từ thời xa xưa.

Sự thật tất cả các hành động đều bắt nguồn từ tâm thức. Nhưng không phải tất cả những gì xuất hiện nơi tâm thức đều biểu lộ qua lời nói hay cử chỉ. Những hành động dường như là tương xứng có thể bắt nguồn từ những ý muốn thầm kín khác. Thí dụ, một người đứng chết trân khi thấy một con rắn có thể có hai lý do cho hành động này. Có lẽ anh ta quá sợ hãi; Hoặc anh ta có thể rất bình tĩnh và đứng yên để không làm con rắn sợ, hoặc để quan sát con rắn. Tương tự như thế, một người có thể cho kẻ nghèo một đồng bạc, với tâm lượng từ bi, để họ đi cho khuất mắt, hoặc để cho những người khác không xem anh ta là một người keo kiệt.

Vì thế, vấn đề trước nhất là rất khó để giải thích môn tâm thần học, chiếu theo các kết quả về tâm thức bắt nguồn từ lời nói và hành động. Tâm thức cần được tìm hiểu trực tiếp. Vấn đề khác là các kết quả của cái được gọi là “thuyết nhị nguyên của Des Cartes”, sự phân chia tùy ý về tâm và thân. Trong thời gian rất lâu, các nghề y khoa chuyên môn về thân thể, đã bỏ qua việc tìm hiểu về tâm thức. Và khi các bác sĩ tâm thần học bắt đầu tìm hiểu về tâm thức, trong bất cứ phương cách nào, họ bác bỏ thân người.

Ngày nay, tầm quan trọng của phương pháp giải quyết vấn đề có tính cách thánh thiện được chấp nhận. Tuy vậy, không có phương thức thâm vấn nào được đầy đủ, không có sự hiểu biết thích đáng cho sự tương tác giữa tâm thân và vật chất, với kết quả là có rất nhiều lý thuyết, nhưng ít dữ kiện. Hiện tượng thân-tâm không được tìm hiểu một

cách đúng đắn.

Những vấn đề này được giải quyết xuyên qua sự hiểu biết đúng đắn về thiền định. Chữ «thiền định» rất đa dạng trong nhiều định nghĩa. Trong tiếng Anh, từ này được sử dụng một cách thoải mái để chỉ đến việc suy nghĩ về một cái gì đó. Các tự điển định nghĩa là «trầm tư mặc tưởng»: Luyện tập tâm thức trong sự trầm mặc, chuyên chú đến một chủ đề của sự trầm mặc để suy nghĩ, suy tư và nghiền ngẫm. Khi chúng ta nói đến thiền ở đây, chúng ta không sử dụng từ này trong ý nghĩa chán ngắt đó.

Bậc giác ngộ, đức Phật Gotama, sử dụng từ bhavana để diễn tả những thực tập về sự phát triển của tinh thần. Từ này được dịch đại khái là thiền định. Thiền nói về những thực tập đặc biệt cho tinh thần, những phương thức chính xác để chú tâm và thanh tịnh hóa tinh thần. Khi chúng ta sử dụng từ «thiền định» ở đây, chúng ta sử dụng từ này trong ý nghĩa chuyên môn này.

Hầu hết trong các ngôn ngữ Ấn Độ, có những từ rất đặc biệt dành cho nhiều loại thực tập thiền khác nhau, bởi vì Ấn Độ có truyền thống phong phú về thiền. Những từ như dhyana, japa, traa.taka, saadhandaa, vipassanaa, (vidarshanaa), bhaavanaa, v.v..., nói về những loại thực tập khác nhau. Nói chung, thiền là thực tập về sự chú tâm của tinh thần về những đối tượng khác nhau. Bởi vì sự chú tâm của tinh thần là điều kiện trước hết cho bất cứ một nhiệm vụ nào, đó là nhân tố rất quan trọng trong việc khám phá hiện tượng thân tâm. Sự chú tâm có thể thực hành với vô số đối tượng: Mắt thấy, tai nghe, sự tưởng tượng, lời nói...

Bậc Giác Ngộ đã cho chúng ta đối tượng kỳ diệu để chú tâm, hơi thở tự nhiên của chúng

ta. Không giống với những đối tượng khác bên ngoài hoặc không có liên quan trực tiếp đến tâm thân của chúng ta, hơi thở là đối tượng có nhiều tiện lợi. Hơi thở trong ta, và luôn luôn hiện hữu từ lúc sanh ra cho đến lúc chết. Đây là thực tế hiển nhiên, rõ ràng. Hơi thở ý thức và vô thức, có chủ tâm và không chủ tâm.

Nhịp điệu của hơi thở liên quan mật thiết đến trạng thái tinh thần và biết rõ ô uế nào đang xuất hiện nơi ý thức, kể cả sự loạn động nhỏ nhất, cũng làm nhiễu loạn nhịp hơi thở. Chúng ta không thể tìm thấy đối tượng để chú tâm nào khác hơn là hơi thở, vì hơi thở liên quan mật thiết với hiện tượng thân-tâm và nhất là quá dễ dàng cho việc quan sát. Tuy vậy, sự chú tâm không phải là mục đích của thiền định; Nó chỉ là dụng cụ. Dụng cụ để làm gì?

Ở đây chúng ta gặp cái khó khăn thứ ba về định nghĩa của thiền nơi khoa học tân tiến. Bốn chân lý huyền diệu về khổ rất đơn giản, hợp lý và phổ dụng: Đau khổ hiện hữu; Nó có nguyên nhân, nguyên nhân này có thể bị nhổ tận gốc và có con đường dành cho việc nhổ gốc đau khổ. Tuy nhiên, những chân lý phổ dụng này không được các bác sĩ tâm thần học tân tiến hoan nghênh, vì tâm lý học chú trọng nhiều đến «tại sao» hơn là «làm sao». Thái độ tìm kiếm định nghĩa trong khi không hiểu chút gì về cơ cấu căn bản của thực tế, làm cho khó hiểu hơn là nâng cao sự học hỏi về các vấn đề tinh thần của con người.

Bậc Giác Ngộ là khoa học gia chân chính, khoa học gia lỗi lạc về thân và tâm. Chính Ngài đã không những khám phá hiện tượng thân-tâm và toàn bộ của nó, Ngài lại còn chỉ đường cho những người khác, để họ có thể thoát khỏi đau khổ. Ngài dạy phương thức

quan sát tinh thần hoạt động ra sao, như thế nào thân và tâm tương tác. Ngài dạy Vipassana (thiền Minh Sát).

Vipassana có nghĩa là thấy, thấy một cách đặc biệt, quan sát bên trong. Đây là một sự quan sát có đối tượng của thực tại bên trong. Việc phát triển về sự nhận biết sâu sắc về bản thể tự nhiên của một cá nhân. Nó không có những giả thiết, chỉ là sự quan sát. Đây là cách thực tiễn để hiểu khó khăn của chúng ta là đau khổ và giải quyết việc này. Khó khăn chung của mọi người cũng giống như thế, và thuốc giải cũng phổ dụng. Trong Vipassana, chúng ta học quan sát những cảm xúc của chính chúng ta một cách khách quan.

Các cảm giác là địa điểm gặp mặt của sự tương tác thân mật giữa thân-tâm. Xuyên qua các cảm giác xuất hiện nơi thân, chúng được cảm nhận nơi tinh thần. Mỗi một người trong chúng ta là một khoa học gia của thân và tâm. Chúng ta có sự hiểu biết trực tiếp. Bậc Giác Ngộ đã trình bày bốn giai đoạn căn bản của tinh thần (tâm): Ý thức, nhận biết, cảm thọ và những điều kiện. Về mặt trí thức, không có người nào phải chấp nhận những giai đoạn này; Chúng sẽ trở nên rõ ràng một khi chúng ta bắt đầu kiểm nghiệm được chân lý nội tại.

Khi chúng ta học quan sát được các cảm thọ nội tại, theo kinh nghiệm, việc này thật rõ ràng là chúng ta tiếp tục phản ứng theo những cảm thọ này. Các cảm thọ là căn bản để các điều kiện, mô hình cũ của ham muốn và ghét bỏ tăng trưởng. Sự khám phá sâu sắc này là trụ cột cho việc giải thoát, mà Bậc Giác Ngộ đã đưa ra. Chính điều kiện của chúng ta làm chúng ta mãi đau khổ, và chúng sẽ bị nhổ tận gốc bằng cách thực tập quan sát đối tượng của cảm thọ.

Thực tập Vipassana, chúng ta không học để phát huy các điều kiện mới của ham muốn và ghét bỏ các cảm thọ và như vậy, chúng ta bắt đầu tiêu diệt các điều kiện cũ. Sự thực tập là hành trình từng bước một để tiêu diệt các ô uế của tâm thức. Do đó, đây là tiến trình để tiêu diệt đau khổ.

Không nằm trong môn phái khoa học, kỹ thuật này rất hữu dụng trong việc giúp tất cả mọi người có cuộc sống tốt đẹp, hạnh phúc, an lạc hơn. Những ai đã từng theo học lớp Vipassana trong vòng mười ngày, dưới sự chỉ dẫn của vị thầy giỏi, lớp học này là kinh nghiệm đổi đời.

Thực tập để khám phá thân tâm ở mức độ sâu xa nhất thật là không phải dễ. Việc này đòi hỏi sự ổn định, vững chãi về mặt thân và tâm. Người cầu đạo chân chính mong cầu được thực tập thiền Vipassana, họ cần có sức khỏe tối thiểu ở nơi thân và tâm. Thông thường, tất cả đều học được, trừ những người bị bệnh tâm thần. (Nên liên lạc với bộ quản lý lớp Vipassana trước khi ghi danh để xem học viên có bệnh, có thể thích hợp cho khóa học hay không).

Thiền Vipassana là phương thuốc chữa bệnh phổ biến cho nỗi đau khổ chung. Nhưng điều này không có nghĩa là khoa tâm thần học không có chỗ đứng trong việc giúp đỡ nhân loại đang đau khổ. Đối với những người điên, không có khả năng để theo học thiền Vipassana, một công việc hết sức tế nhị. Các bác sĩ chuyên môn về tâm thần học có thể giúp đỡ, làm giảm nỗi đau khổ của những người bệnh tâm thần. Ngoại trừ một nhóm nhỏ với các bệnh tâm thần quá nặng, thiền Vipassana rất hữu dụng cho tất cả mọi người.

Phạm vi của khoa tâm thần học giới hạn vào

một số nhỏ dân số. Nhưng thiền Vipassana thì phổ biến bao gồm tất cả mọi mặt hoạt động về tâm thần của con người. Khoa tâm lý học ngụ ý tìm hiểu hoàn toàn về hoạt động tinh thần của con người, như chúng ta đã bàn qua, đây là môn “khoa học về thái độ cư xử”, và như vậy nó bị giới hạn. Thái độ cư xử trong ý nghĩa này được định nghĩa như bất kỳ một hành động phản ứng nào cũng có thể bị quan sát bằng cách này hay cách khác.

Luận điểm là hành động đó, khác với tâm thức, ý nghĩ hoặc cảm giác, có thể bị quan sát và nghiên cứu. Ý là ở đây, người quan sát luôn là người ở ngoài cuộc, một người khác. Các tâm lý gia hiện đại tin tưởng rằng thái độ cư xử là con đường duy nhất mà các sự kiện tâm lý nội tại có thể được nghiên cứu kỹ.

Bất cứ người nào theo học khóa thiền Vipassana trong vòng mười ngày, đều có thể nhìn thấy sự sai lầm về mặt này của khoa tâm lý học hiện đại. Anh ta biết ngay từ kinh nghiệm bản thân là các sự kiện tâm lý nội tại có thể được quan sát trực tiếp. Mỗi thiền sinh của Vipassana đều trở thành một bác sĩ tâm lý thực thụ cho chính mình. Xuyên qua môn khoa học thuần khiết về quán sát tự thân, anh ta bắt đầu thoát khỏi đau khổ.

Nguyện cầu cho nhiều người được bước đi trên con đường do Bạc Giác Ngộ chỉ dẫn. Nguyện cầu cho nhiều người học tập quán sát thực tại bên trong. Nguyện cầu cho mọi chúng sinh đều hạnh phúc, mọi chúng sinh đều an lạc.



Phạm Công Thiện

### Tuổi đại

Lơ lửng bông bông gà  
Chiều ba mươi tết ta  
Tôi ôm gà tre nhỏ  
Chạy trốn tuổi thơ qua

### Thời gian

Hôm qua vẫn trở lại  
Dĩ vãng là hôm nay  
Ngày mai là hiện tại  
Hiện tại chết mỗi giây

Mỗi giây mất một đời  
Cái gì vừa vụt tới  
Liệng bay đi tức thời  
Em đâu rồi em ơi

### Những ngày tháng còn lại

I.  
Một giờ rồi hai giờ  
Một ngày trôi băng quơ  
Nhớ quên rồi quên nhớ  
Quên với nhớ hững hờ

II.  
Lẳng lẳng đời trôi đi  
Đùi hiu trắng dầy thì  
Lang thang chiều phố thị  
Nhớ gì quên biệt lý

## Bài ca cuối cùng

Tuệ Sỹ

Chim trời xếp cánh  
Hát vu vơ mấy tiếng trong lồng  
Nhớ mãi rừng cây thăm thẳm  
Ủ tâm tư cho hạt thóc cay nồng  
Rát bỏng với nỗi hơn khổ nhục  
Nó nhịn ăn  
Rôi chết gục

Ta đã hát những bài ca phố chợ  
Người ăn mày kêu lịch sử đi lui  
Chàng tuổi trẻ cụt chân từ chiến địa  
Vỡ lẽ đường đoán mộng tương lai

Lộng lẫy chiếc lồng son  
Hạt thóc căng nổi hờn  
Giữa tường cao bóng mát  
Âm u lời ca khổ nhục  
Nó nhịn ăn  
Và chết

Ta đã hát bài ca của suối  
Gã anh hùng bẻ vụn mặt trời  
Gọi quỷ sứ từ âm ty kéo dây  
Ngập rừng xanh lấp lánh ma troi

Đêm qua chiêm bao ta thấy máu  
Từ sông Ngân đổ xuống cõi người  
Bà mẹ xoi tim con thành lỗ  
Móc bên trong hạt ngọc sáng người

Lồng son hạt cơm trắng  
Cánh nhỏ run uất hận  
Tiếng hát lịm tắt dần  
Nó đi về vô tận

Nguồn: Tuệ Sỹ, *Giấc mơ Trường Sơn*, An Tiem xuất bản, California, 2002

## 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

Quý vị muốn nhận báo xin gởi tên và địa chỉ về:

**Phật Học Inc**  
**P.O. Box 221483**  
**Louisville, KY 40252**

TO:

BULK RATE  
U.S. POSTAGE PAID  
LOUISVILLE, KY  
PERMIT NO. 368