



PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 324, NĂM THỨ 26

THÁNG 7-2021



07/03/2019 10:08

Điện Tử Thư (E-Mail): 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>Nghiệp báo</u>	BBT	3
<u>Thiền Định Một phương pháp biến cải ..</u>	Hoang Phong dịch	4
<u>Biết ơn mình</u>	Bs Đỗ Hồng Ngọc	10
<u>Pháp Cú 375 Phẩm Tỳ Kheo</u>	HT. Thích Minh Châu dịch	16
<u>Câu chuyện thật của Bs chuyên khoa</u>	Th. Tâm Quang dịch	17
<u>Hư Hư Lục: Bắt chước thầy</u>	Thích Nữ Như Thủy	27
<u>Lá thư từ bên kia thế giới</u>	Nguyễn Phong dịch	28

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

Nghiệp báo

Dịch bệnh Coronavirus xảy ra từ cuối năm 2019, phát sinh từ Vũ Hán tỉnh Hồ Bắc của Trung Quốc rồi lan ra khắp nơi trên thế giới, gây ra bao nhiêu tang tóc cho nhân loại.

Tính đến 12 giờ trưa giờ quốc tế ngày 1 tháng 7 năm 2021, Toàn Thế giới có : 183.157.474 người nhiễm bệnh. Trong đó có : 3.965.570 người đã tử vong. Có 167.690.924 người đã được chữa khỏi.

Đó là số liệu chính thức được cơ quan y tế hoặc cơ quan có thẩm quyền của các nước đưa ra, tuy nhiên số liệu này chắc chắn chưa chính xác, nó sẽ còn cao hơn số liệu ghi. Trong khi chiến tranh thế giới lần thứ nhất 1914-1918 có trên 19 triệu người chết. Chiến tranh thế giới lần thứ 2, Châu Âu có 49.257.000 người chết, Châu Á và Thái Bình Dương có 28.587.000 người chết. Gộp chung có 77.844.000 người trên toàn thế giới đã chết vì chiến tranh.

Người chết vì Covid-19 so với Thế chiến thứ nhất hoặc Thế chiến thứ 2 thì vẫn còn thấp, nhưng người bị nhiễm bệnh trên toàn cầu so với số người chết vì Thế chiến thì con số nhiễm bệnh cao gấp đôi số người chết trong Đệ nhị Thế chiến, nhưng vì dịch bệnh lan tràn khắp nơi trên thế giới, nên gây cho người ta nỗi kinh hoàng lớn lao.

Theo giáo lý nhà Phật mọi việc đều có Nhân Quả. Cho nên bị nhiễm bệnh cũng như chết vì dịch bệnh đều là do Nhân gần đây hay là Nhân gây ra từ nhiều kiếp trước, nay phải nhận lấy kết quả.

Biết được như vậy, người Phật tử chúng ta phải luôn luôn tu tâm dưỡng tánh. Sống cuộc đời đạo đức từ trong gia đình ra đến xã hội, chẳng những thế mà chúng ta còn phải sống nhân từ với muôn loài chúng sinh. Hôm nay có hành theo lời đức Phật dạy, đã giao Nhân lành thì chúng ta mới mong gặt được Quả tốt cho mai sau.

Vì nó phát sinh vào cuối năm 2019 cho nên các nhà khoa học đặt cho nó cái tên là Covid-19, WHO: World Health Organization (Tổ chức Y tế Thế giới) đồng ý tên này. Còn cựu Tổng Thống Donald J. Trump gọi nó là Cúm Vũ Hán vì nó phát sinh từ Vũ Hán.

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 10

Sự bừng tỉnh của con tim Bô-đề hay *bodhicitta-utpada*

Đến đây chúng ta đã có một ý niệm về người bô-tát, và vấn đề kế tiếp là phải làm thế nào để trở thành một người bô-tát? Bước đầu tiên để bước vào lý tưởng tuyệt vời ấy là gì? Câu trả lời khá ngắn gọn là: nếu muốn trở thành một người bô-tát thì phải đánh thức "con tim bô-đề" của mình, và chính mình phải vận dụng tất cả con người của mình để hướng vào sự Giác ngộ, với mục đích tối thượng là sự tốt lành của tất cả chúng sinh,

Tiếng Phạn gọi sự kiện ấy là *bodhicitta-utpada*. Thuật ngữ này là một trong số các thuật ngữ quan trọng nhất của Phật giáo Đại thừa. Như chúng ta đã biết, chữ *bodhi* trong chữ *bodhicitta* có nghĩa là bừng sáng hay tỉnh ngộ (thức tỉnh). Chữ *citta* trong Phật giáo có nghĩa rất rộng mang nhiều sắc thái khác nhau, chữ này có thể hiểu là tâm thức (spirit/mind/esprit), tư duy (thought/pensée), tri thức (consciousness/ awareness/ conscience), tim (heart/coeur/ tâm)..., hoặc cũng có thể hiểu một cách thật bao quát gộp chung tất cả các thứ ấy (*điều này cho thấy tâm thần hay tâm thức (mind) của chúng ta vô cùng phức tạp, hiện ra dưới nhiều thể dạng khác nhau, tạo ra cho mình các tư duy và xúc cảm đủ loại. Các tư duy và xúc cảm ấy luôn ở thể dạng đầy động, tạo ra cho chúng ta các cấp bậc "hiểu biết" khác nhau, từ u-mê cho đến sáng suốt. Sự sinh hoạt đa dạng đó của tâm thức chúng ta được diễn đạt bằng nhiều thuật ngữ khác nhau tùy theo từng trường hợp. "Citta" là một thuật ngữ mang ý nghĩa*

bao quát nói lên sự vận hành đa dạng đó của tâm thức. Tu tập Phật giáo là tìm hiểu sự vận hành đó của citta để biến cải nó). Chữ *utpada* (trong chữ *bodhicitta-utpada*) đơn giản chỉ có nghĩa là dâng lên, bừng lên, nói một cách thì vị hơn thì đây là sự thức tỉnh. Tóm lại thuật ngữ *bodhicitta-utpada* thường được dịch là "sự dâng cao (*dâng trào, bừng lên*) của tư duy Giác ngộ", thế nhưng cách gọi đó lại hoàn toàn làm lẫn (*bodhicitta không hẳn là một cái gì đó của riêng mình, một thứ tư duy hay xúc cảm nào đó của chính mình bừng lên bên trong tâm thức mình*).

Chúng ta có thể tha hồ suy nghĩ về sự Giác ngộ, đọc thật nhiều sách nói về Giác ngộ, ngẫm nghĩ về Giác ngộ, nói lên sự Giác ngộ, và sau đó chúng ta kết luận: "Giác ngộ gồm có trí tuệ và cả từ bi". Chúng ta cứ nghĩ rằng khi đã nói lên được câu đó thì có nghĩa là mình đã hiểu được hết về chủ đề này. Thế nhưng dù chúng ta có nói lên hoặc suy nghĩ như thế nào đi nữa, thì cũng sẽ không thể nào làm cho *bodhicitta* (bô-đề tâm) dâng cao bên trong chính mình được. Suy tư về Giác ngộ nhất định sẽ không đủ để biến mình trở một người bô-tát được. Tóm lại, *bodhicitta* không phải chỉ đơn giản là một sự "suy nghĩ" về Giác ngộ, mà là một cái gì đó to lớn hơn nhiều. Guenther (*Günther Anders, 1902-1992, là một triết gia người Áo, gốc Đức*) dịch chữ này là "thái độ tỉnh giác" (awake attitude/ attitude éveillée/ thái độ tỉnh thức), thế nhưng đối với cá nhân tôi, thì tôi vẫn thích dịch chữ này là "quyết tâm Giác ngộ" (awakened will/ volonté d'Éveil/ Ý chí Giác ngộ), hoặc trong trường hợp trên đây thì thiết nghĩ nên dịch là "con tim giác ngộ" (bodhi heart/coeur de bodhi) (*có nghĩa là bodhicitta không*

phải chỉ là tư duy, tức thuộc lãnh vực LÝ trí, mà còn là một sự "giác ngộ của con tim" mình).

Các cách dịch trên đây về chữ bodhicitta (*thái độ tỉnh giác, quyết tâm giác ngộ, con tim giác ngộ*) sát nghĩa hơn so với cách dịch là "tư duy Giác ngộ" (*xin nhắc lại là chữ bodhicitta được dịch sang Hán ngữ là bồ-đề tâm/菩提心*). Thật ra không có một cách dịch nào hoàn toàn trung thực cả. Thế nhưng đây không phải là lỗi của tiếng Anh (*hay tiếng Pháp, tiếng Hán, tiếng Việt hoặc bất cứ một thứ tiếng nào*) mà đúng hơn là lỗi của chữ nghĩa (ngôn từ) nói chung. Thật vậy, chữ "bodhicitta" là một thuật ngữ lệch lạc, không nói lên được Ý nghĩa của bodhicitta là gì. Bodhicitta hoàn toàn không phải là một thể dạng tâm thần, một sự sinh hoạt hay một chức năng nào cả. Đương nhiên bodhicitta cũng không phải là một thứ tư duy mà các bạn cũng như tôi có thể có (*có thể tạo ra hay hiện ra trong tâm trí mình*). Chuyện ấy (*bodhicitta hay bồ-đề tâm*) không dính dáng gì với tư duy cả, cũng không phải là một thứ quyết tâm nào cả, như chúng ta vẫn thường nghe nói. Bodhicitta không phải là một thứ quyết tâm của riêng mình, nhưng cũng không phải là một sự "Ý thức", với Ý nghĩa là một sự "Ý thức" về sự kiện có một cái gì đó gọi là sự Giác ngộ.

Bodhicitta biểu trưng cho một sự hiển lộ (*manifestation/ biểu lộ, phát lộ, bộc lộ*), có thể hiểu như là một sự bùng dậy (*irruption/trỗi dậy, bộc phát, tuôn trào*) bên trong chính mình về một cái gì đó thật siêu việt (*vượt hơn chính mình*): một sự hiển lộ từ bên trong những cảm nhận bình dị của mình về một cái gì đó mang bản chất hoàn toàn khác hẳn với mình.

Năm skandha

Tác giả của một trước tác ngắn nhưng thật sâu sắc mang tựa là *Bodhicittavivarana* ("*Bình giải về Bodhicitta*" một trước tác nổi tiếng của Nagarjuna/Long Thọ, gồm 112 tiết thơ, Hán dịch là

"Bồ-đề tâm luận") cho biết bodhicitta là một cái gì đó "vượt lên trên tất cả những gì có thể dùng để xác định nó", có nghĩa là nó không thuộc vào năm thể loại skandha" (*kinh sách tiếng Hán dịch chữ skandha là "uẩn", người chuyển ngữ các dòng này lâu nay dịch là "cấu hợp", vậy chúng ta hãy kiên nhẫn xem nhà sư Sangharakshita sẽ giải thích như thế nào về chữ skandha dưới đây*).

Skandha thông thường được xem là các thành phần có thể mô tả và phân loại được, tạo ra bất cứ một sự hiện hữu nào (*một con người hay một cá thể nào*) và bất cứ một hình thức cảm nhận nào [của cá thể ấy] về mọi hiện tượng (phenomenal experiences). Sự phân loại (*mô xẻ, phân tích*) này vô cùng quan trọng trong tư tưởng Phật giáo (*Phật giáo phân tích, xác định và phân loại các thành phần từ vật chất, giác cảm cho đến tâm thần tạo ra một cá thể, đưa đến một khái niệm triết học, một sự hiểu biết siêu việt, nói lên một tầm nhìn thật bao quát về sự hiện hữu của con người trên cả hai phương diện "vật lý" và tâm lý"*). Nếu muốn nắm bắt được một vài hiểu biết nào đó về triết học và siêu hình học Phật giáo thì nhất thiết phải nắm vững Ý nghĩa của năm skandha (*cấu hợp/ uẩn*) là gì.

Thêm một lần nữa chữ skandha là một thuật ngữ gần như không thể nào dịch được đúng với Ý nghĩa mà nó muốn nói lên (*chữ skandha cũng như chữ bodhicitta trên đây là các thuật ngữ đặc thù của Phật giáo, rất sâu sắc và khó dịch, kinh sách Tây phương giữ nguyên tiếng Phạn, Phật giáo Việt Nam dùng tiếng Hán*). Nghĩa từ chương của nó là "thân cây" (tree trunk/tronc d'arbre), (*skandha là tiếng Phạn, tiếng Pali là khandha, có nhiều nghĩa: "thân của một cội cây", "một đạo quân", "một đống hỗn tạp"..., thế nhưng các Ý nghĩa này dường như cũng nói lên được một khía cạnh nào đó của chữ skandha, chẳng hạn như "thân cây" là một hình thức trung gian: một mặt làm phát sinh ra cành lá, hoa, quả trong không gian, một mặt bắt rễ trong đất, rút tía các "chất liệu" tồn lưu trong một nơi sâu*

kin, để liên kết với "môi trường" gồm oxy, khí cacbon, ánh sáng, nhiệt độ..., để tạo ra cành lá và hoa quả. Một đạo quân thì gồm có binh sĩ các cấp, giữ các vai trò khác nhau biểu trưng cho các chức năng của cơ thể, vị lãnh đạo đoàn quân là tâm thần. Một đạo quân thua trận, chạy tán loạn, ném cờ xí và vũ khí, cũng tương tự như sự "trống không" hay tánh không của một cá thể) và cách dịch thường thấy là sự "kết hợp" (aggregate/ agrégat/ một sự liên kết hay nối kết), đôi khi cũng được dịch là "một khối", "một đồng" (mass, pile, amas) (kinh sách Hán ngữ dịch chữ này là "uẩn", năm skandha là "ngũ uẩn"/五蘊, chữ uẩn/蘊 có nghĩa là "tích chứa", "gom góp". Người chuyển ngữ các dòng này lâu này thường dịch chữ skandha là "cấu hợp" với Ý nghĩa là một sự "liên kết" và "tương tác" giữa các thành phần tạo ra một cái gì đó).

Skandha thứ nhất là rupa có nghĩa là "**hình tướng của thân thể**" ("body shape", chẳng hạn như vóc dáng, màu da, tiếng nói, mùi hôi..., Hán dịch là "sắc" hay "sắc giới". Xin lưu Ý skandha là một khái niệm nhất thiết áp dụng cho sự hiện hữu của một cá thể, các chữ "sắc" hay "sắc giới" mang Ý nghĩa tổng quát, do đó không được sát nghĩa lắm), tức là những gì có thể nhận biết được bởi các cơ quan giác cảm (tức là màu da, vóc dáng, mập ốm, râu tóc, tiếng nói, v.v. như đã được ghi chú trên đây). Skandha thứ hai là vedana tức là "**cảm giác**" ("sensation"/có nghĩa là các cảm nhận, chẳng hạn như thích thú, đờn đau, hay không thích thú cũng không đờn đau, Hán dịch chữ này là "thọ uẩn"). Skandha thứ ba là samjna, chữ này thường được dịch một cách khái quát là sự "**nhận thức**" ("perception", tức là sự diễn đạt của tâm thức về các đối tượng mà nó nhận biết, Hán dịch là "tướng uẩn"), nhận thức ở đây có nghĩa là nhận biết một cái gì đó như là một sự kiện hay một vật thể nào đó, chẳng hạn như nhận thấy một cái gì đó trước mặt mình và gọi cái ấy là một cội cây (a tree) (trông thấy một cái gì đó lù lù trước mặt và nhận biết được đấy là một gốc cây, sự nhận biết đó là sự

"diễn đạt" của tâm thức). Skandha thứ tư là samskara, chữ này thường được một số học giả dịch là "sức mạnh hướng dẫn" (governing forces/ forces dirigeantes, tức là các động lực xui khiến, thúc dục mình tạo ra các xu hướng tâm thần, và cũng là nguyên nhân sâu xa nhất làm phát sinh ra karma/nghiệp, kinh sách tiếng Hán dịch chữ samskara là "hành uẩn"), tuy nhiên cũng có thể dịch chữ này để hiểu hơn là "các sinh hoạt tâm thần mang tính cách chủ Ý hay chủ tâm (volitional activities/ acts of will, đó là các "hành động tâm thần mang tính cách cố tình", nói lên một sự tính toán hay hoạch định nào đó. Thiết nghĩ cũng có thể dịch chữ samskara là "tác Ý", vừa ngắn gọn và vừa nói lên được một "hành động chủ tâm và Ý thức" bên trong tâm thần. Sau hết cũng xin mạn phép nhắc lại là karma/nghiệp cũng sẽ bắt đầu phát sinh và ghi khắc trong tâm thức cùng lúc và song hành với sự phát sinh của "tác Ý"). Sau hết skandha thứ năm là vijnana hay "**tri thức**" (consciousness), là sự Ý thức xuyên qua năm chức năng của năm giác quan vật lý (ngũ giác) và tâm thức (mind/ spirit/ tâm thần, tức là giác quan thứ sáu) ở các cấp bậc khác nhau (sự "Ý thức" có thể là một tình trạng u mê, lầm lẫn - chẳng hạn như sự Ý thức của những người bệnh tâm thần - hoặc tỉnh tể và sáng suốt, v.v. Đối với Phật giáo, tâm thần hay tâm thức - /mind/ spirit - cũng là một giác quan, do đó một cá thể có sáu giác quan: ngũ giác và não bộ. Sự vận hành của "não bộ" làm phát sinh ra tư duy và xúc cảm, sự phát sinh đó được dựa vào và căn cứ vào các cảm nhận của ngũ giác khi tiếp xúc với môi trường bên ngoài, nhưng đồng thời cũng chịu ảnh hưởng từ những gì tồn lưu và cất chứa bên trong nội tâm từ trước của một cá thể, chẳng hạn như các kinh nghiệm cảm nhận từ trước của cá thể ấy, các ảnh hưởng của giáo dục mà cá thể ấy đã được tiếp nhận, v.v., nói chung là karma/nghiệp của chính cá thể ấy).

(Những gì trên đây rất khúc triết và tế nhị, do đó xin mạn phép nêu lên thêm vài ghi chú nhằm xác định Ý nghĩa của một vài thuật ngữ có thể gây

ra làm lần, chẳng hạn như các chữ "Tâm thức" / spirit, mind, và "Tri thức" / consciousness. Hai thuật ngữ này có nghĩa như thế nào?

Tâm thức là một thuật ngữ mang Ý nghĩa rất rộng, có thể hiểu như là "tâm thần" hay "nội tâm", phản ánh sự sinh hoạt tâm lý hỗn độn và phức tạp bên trong một cá thể. Sự sinh hoạt đó gồm tư duy và xúc cảm đủ loại, các thứ này phát sinh từ hai nguồn cung ứng: nguồn cung ứng thứ nhất là các cảm nhận về môi trường bên ngoài xuyên qua sự vận hành của lục giác - ngũ giác và não bộ, nguồn cung ứng thứ hai là các ảnh hưởng tạo ra bởi các kinh nghiệm cảm nhận cá nhân từ trước, cùng các ảnh hưởng của giáo dục, và sâu kín hơn nữa là các tác động của karma/nghiệp ghi khắc và tồn lưu trên dòng "tri thức" của một cá thể.

Tri thức trái lại được hình dung như một dòng luân lưu của sự hiểu biết, liên hệ mật thiết với thời gian và không gian, hoặc cũng có thể xem như là mang "bản chất" không gian và thời gian, nếu có thể nói như vậy. Vai trò của tri thức là tồn lưu và chuyển tải các dấu vết ghi khắc và lưu lại bởi các sự sinh hoạt của tâm thức/ spirit/ mind - nhất là các "tác Ý" - và các hậu quả tạo ra bởi các hành động trên thân thể, chẳng hạn như ngôn từ và các động tác. Phật giáo gọi các dấu vết ghi khắc trên dòng tri thức đó là karma/nghiệp).

Trong toàn bộ các thể dạng hiện hữu vật-Ý và tâm-Ý (psycho-physical existence) của chúng ta, không có bất cứ một thứ gì lại không thuộc vào các thể loại đó (tức là năm skandha hay năm "cấu hợp" nói đến trên đây). "Tâm kinh" (Prajnaparamita-sutra) một bản kinh của Đại thừa, mở đầu bằng câu chuyện về vị Bồ-tát Avalokiteshvara (Quán-thế-âm) lắng sâu vào thể dạng Hoàn thiện của Trí tuệ (Perfection of Wisdom, chữ Perfection/ hoàn thiện được dịch từ chữ Paramita trong tiếng Phạn, có nghĩa là "sang được bờ bên kia" hay "đạt được mục đích" và cũng có nghĩa là "một sự hiểu biết hoàn

hảo, siêu việt. Kinh sách Hán ngữ dịch âm chữ Paramita là Ba-la-mật) để chiêm nghiệm về thế giới, và nhận thấy trong thế giới chỉ gồm có năm thứ skandha mà thôi, ngoài ra không có gì khác cả (đây là một câu tóm lược ngắn gọn và dễ hiểu của nhà sư Sangharakshita. Trong kinh Paraprajnaparamita-sutra/ "Tâm Kinh", Sariputra/ Xá-lợi-Phất hỏi Bồ-tát Quán-thế-âm: "Nếu muốn luyện tập về sự Hoàn thiện sâu xa của Trí tuệ thì phải làm thế nào?". Bồ-tát Quán-thế-âm trả lời như sau: "Phải suy tư đúng đắn và thường xuyên về sự kiện năm thứ cấu hợp/ skandha hoàn toàn "trống không" về bản chất nội tại", có nghĩa là trong thế giới chỉ toàn là skandha, ngoài ra chỉ là sự trống không mà thôi). Vị Bồ-tát Avalokiteshvara nhận thấy sự hiện hữu tâm-Ý và vật-Ý (tức là một cá thể gồm sự sống và các sinh hoạt tâm thần), có nghĩa là toàn thể một sự hiện hữu phát sinh từ điều kiện (entire conditioned existence) cũng chỉ vốn vẹn gồm có năm thứ ấy, không có gì khác cả. Ở cấp bậc của sự hiện hữu do điều kiện mà có (conditioned co-production), không có gì [thật sự] hiện hữu cả, chẳng có gì xảy ra cả, cũng chẳng có bất cứ một thứ gì mà lại không thuộc vào một hay nhiều thứ trong số năm thứ skandha.

Sau đó Ngài Sariputra, qua sự cảm ứng của Đức Phật, đã cất lời hỏi vị "Bồ-tát Đại chúng sinh cao quý Avalokiteshvara" như sau: "Vậy các người con trai (sons) của dòng tu tập phải làm thế nào để đạt được sự hoàn thiện (paramitra) sâu xa của trí tuệ?". Vị Bồ-tát Đại chúng sinh cao quý Avalokiteshvara bèn trả lời Ngài Sariputra như sau: "Này Sariputra, nếu các người con trai (sons) và con gái (daughters) của dòng tu tập mong cầu đạt được sự hoàn thiện sâu xa của trí tuệ thì phải thường xuyên suy tư thật đúng đắn về sự kiện năm thứ cấu hợp, tự nơi chúng, hoàn toàn trống không về bản chất nội tại (năm thứ skandha/ cấu hợp chỉ là "trống không" hay "tánh không", nói một cách khác mở rộng hơn thì đó là sự "trống không" của mọi hiện tượng trong thế giới và của cả thế giới. Người chuyển ngữ cũng xin mượn

dịp này để nhắc lại là chữ "tánh không" không nói lên được Ý nghĩa của chữ Sunyata trong tiếng Phạn là sự "trống không"/ emptiness, bởi vì khi đã là "trống không" thì nó không có cái "tánh" nào cả).

Thế nhưng cũng có một thứ không thuộc vào năm thể loại skandha: đó là bodhicitta/ bồ-đề tâm. Điều đó có nghĩa là bodhicitta là một cái gì đó hoàn toàn nằm ra bên ngoài thế giới, vượt lên trên thế giới. Bodhicitta không phải là một tư duy, một xu hướng tâm thần, một sự suy nghĩ hay một khái niệm nào cả, tuy nhiên nếu bắt buộc phải dùng ngôn từ để nói, thì bodhicitta là một kinh nghiệm cảm nhận sâu xa (a deep experience) ở một cấp bậc siêu nhiên, có thể làm chuyển biến toàn diện con người của mình.

Suy tư về Trời

Quyển sách *Bodhicittavivarana (tập sách bình giải về bodhicitta của Long Thụ đã được nói đến trên đây)*, tiếp tục cho biết đặc tính chủ yếu của bodhicitta là một sự trống không (tánh không) vĩnh viễn (perpetual emptiness). Điều này có thể khiến chúng ta liên tưởng (nên hiểu đây chỉ là một sự liên tưởng, không phải là một sự tương đồng) (*câu trong hai dấu ngoặc này là lời ghi chú thêm của người dịch tiếng Pháp*) đến một sự kiện nào đó trong Ki-tô giáo. Khi một người Ki-tô giáo "nghĩ đến Trời" (think of God/ penser à Dieu), dù mình là một người rất ngoan đạo đi nữa, thì điều đó cũng chỉ có thể xem như là một hình thức cảm nhận tâm linh (a spiritual experience). Dù nghĩ đến Trời như là một vị lớn tuổi ngồi trên mây, hoặc một con người thật tinh khiết, hay bất cứ gì khác, thì người này cũng chỉ đơn giản "nghĩ" đến Trời thế thôi. Thế nhưng nếu người này cho biết thêm là mình cảm nhận được Chúa Thánh Thần (Holy Spirit/Saint Esprit) "hiện xuống" với mình, thì đây lại là chuyện khác. Nếu chúng ta cho rằng giữa sự suy nghĩ về sự Giác Ngộ và sự suy nghĩ về Trời có một sự tương đồng nào đó, thì giữa sự hiển hiện của bodhicitta và sự hiện xuống của Chúa Thánh Thần mang đầy sức

manh, cũng sẽ có một sự tương đồng như thế.

Thế nhưng trên phương diện khái niệm thì sự tương đồng trên đây không thể khóa lấp được sự khác biệt giữa bodhicitta và Chúa Thánh Thần. Nếu đem so sánh hai khái niệm thì tất chúng ta sẽ thấy rằng khái niệm bodhicitta thuộc lãnh vực tâm lý (psychological concept) không phải là một khái niệm về vũ trụ học (cosmological concept). Có một sự khác biệt thật rõ ràng giữa khái niệm về Trời, với Ý nghĩa chính thống (orthodox) nêu lên trong tín ngưỡng Ki-tô, và khái niệm về bodhicitta được hiểu với Ý nghĩa chính xác của nó. Dầu sao cũng không nên quá bám víu vào ngôn từ, nếu nêu lên thuật ngữ về "Trời" với Ý nghĩa thật rộng, chẳng hạn như là một thành phần siêu nhiên nào đó trong vũ trụ, thì phải chăng cũng có thể xem Ý niệm về Trời hàm chứa một cái gì đó chung với khái niệm về bodhicitta (dù rằng hai khái niệm này trên phương khái quát nêu lên hai bối cảnh tâm linh hoàn toàn trái ngược nhau) (*câu giữa hai dấu ngoặc này là lời ghi chú trong bản dịch tiếng Pháp. Thật vậy, khái niệm về Trời dù được hiểu thật bao quát đi nữa thì cũng là một sức mạnh trong thiên nhiên để những người có đức tin cầu khẩn, trong khi đó bodhicitta cũng là một sức mạnh, thế nhưng là một sức mạnh nội tâm, một sự dâng trào của sự Ý thức và hiểu biết bên trong nội tâm của con người*).

Sự hiển hiện của bodhicitta là một sự cảm nhận tâm linh thật sâu xa. Tuy nhiên sự cảm nhận đó không phải là một kinh nghiệm cảm nhận mang tính cách cá nhân. Thật vậy bodhicitta còn có một đặc tính căn bản khác được nêu lên trong tập sách *Bodhicittavivarana (trước tác của Nagarjuna đã được nói đến trên đây)*, đó là đặc tính phi-cá-nhân. Người ta có thể bảo rằng bodhicitta hiện lên bên trong người này hay người khác, hoặc cũng có thể nghĩ rằng có thật nhiều bodhicitta khác nhau (chẳng hạn như bodhicitta của bạn, của người ấy hay của tôi) tương tự như nhiều thứ tư duy rạn gờng hiện lên riêng biệt bên trong người này hay người khác.

Người ta có cảm giác là có vô số bodhicitta thật tuyệt vời hiện lên với vô số những con người khác nhau, khiến mỗi người trở thành một vị bồ-tát. Thế nhưng không đúng là như vậy. Chỉ có một bodhicitta duy nhất và tất cả mọi người đều dự phần trong đó, hoặc tất cả mọi người cùng làm cho nó hiển lộ, [chỉ có một điều khác biệt duy nhất là] ở các cấp bậc khác nhau [tuy theo trình độ của mỗi người].

Điều đó có nghĩa là bodhicitta dường như chỉ có thể hiện lên trong một tập thể tâm linh (*một Tăng đoàn chẳng hạn*), trong một bối cảnh tương giao và tương trợ thật mạnh trên phương diện tâm linh. Tuy nhiên cũng nên hiểu rằng sự thăng tiến trong việc tu tập tâm linh cũng có thể thực hiện được một mình, và nhiều người cũng đã thành công. Thế nhưng hầu hết trong số chúng ta đều cần đến sự giúp đỡ của những người khác cùng bước theo một con đường tu tập chung (*việc hành thiền cũng vậy, tự mình có thể hành thiền, thế nhưng hành thiền chung với nhiều người khác sẽ có một sự trợ lực giữa tất cả mọi người. Hành thiền chung trong một khung cảnh thiêng liêng, trang nghiêm với một sự yên lặng bao trùm, chẳng hạn như trong một thiền đường/ dojo thì sự trợ lực đó sẽ càng mạnh và càng hữu hiệu hơn. Hành thiền một mình tương đối khó hơn, thế nhưng đôi khi cũng thuận lợi hơn, phù hợp hơn với sự sinh hoạt hằng ngày của mình. Dầu sao khi mới bắt đầu học hỏi thì tốt hơn hết nên hành thiền chung với nhiều người khác, nhất là cần có một vị thầy lão luyện chỉ cho mình tư thế ngồi thật đúng*). Dù là đơn độc, chẳng hạn như trong lúc ẩn cư một mình, chúng ta vẫn có thể tiếp xúc với các thành viên khác trong cùng một tập thể, bằng cách nghĩ đến sự hiện diện của họ (*bên trong tâm thức mình*). Sự kết nối đó giữ một vai trò vô cùng tích cực, thế nhưng khả năng liên kết mang tính cách tâm thần đó không phải là một lý do để không quan tâm đúng mức đến các phương tiện tiếp xúc trực tiếp hơn. Bodhicitta mang tính các siêu-cá-nhân (supra-individual),

nhưng cũng không phải là tập thể (collective), khái niệm này quả không phải dễ nắm bắt.

Hãy trở thành một con người tự chủ

Nếu muốn đạt được một sự cảm nhận siêu-cá-nhân (supra-individual) thì trước hết phải tạo được cho mình một cấp bậc thật sự nào đó về tích cách cá thể (individuality) và sự tự chủ (autonomy), và điều này không phải là dễ. Có nhiều giai đoạn [luyện tập] được xác định thật rõ rệt giúp mình trở thành một con người tự chủ.

Ở giai đoạn khởi đầu, tình trạng tự chủ chưa xảy ra, mà chỉ là một thể loại (species) hay một nhóm nào đó (*khi mới bước vào con đường tu tập, chúng ta chưa nhận thấy được vị trí của mình ở đâu cả*).

Sau đó thì sự tự chủ mới dần dần hiện ra, thế nhưng đây cũng chỉ là giữa những người trong cùng một nhóm mà thôi. Dựa vào đó người ta có thể phân biệt được ba thể loại người: thể loại thứ nhất là những người bị chi phối bởi toàn thể nhóm, thể loại thứ hai là những người chỉ biết đến cá nhân mình (individualist), loại người thứ ba là những người nổi loạn (rebel) chống lại nhóm, thế nhưng vẫn tự xem mình là thuộc chung trong nhóm.

Giai đoạn tiếp theo là một người nào đó đã hoàn toàn thoát ra khỏi nhóm, và xa hơn nữa người này hoàn toàn tự do kết đoàn với những người tự chủ khác, điều này có thể được xác định như là một tập thể tâm linh (spiritual community) (*một tăng đoàn nào đó chẳng hạn*).

Thế nhưng người ta vẫn có thể tiếp tục tiến xa hơn nữa. Sự hiển hiện của bodhicitta là một sự cảm nhận vượt lên trên và xa hơn cấp bậc mà một số người tự chủ cùng kết hợp và hợp tác với nhau một cách tự do (*bodhicitta vượt cao hơn và xa hơn sự sinh hoạt của một tăng đoàn*). Thế nhưng sự hiển hiện đó của bodhicitta [chỉ có thể] được sinh ra từ

sự tương tác thật cường mạnh giữa những người tự chủ với nhau. Sự hiển hiện đó không mang tính cách cá nhân, tương tự như một người với tư cách là một cá thể, nhưng cũng không phải là tập thể, như là một cái gì đó thuộc chung của tất cả mọi người. Ở cấp bậc này quả hết sức khó để giải thích bằng ngôn từ về những gì xảy ra. Thế nhưng, sau cùng thì thật hết sức rõ ràng, người ta có thể bảo rằng khi nào tri thức hiện ra với một số người tự chủ nào đó ở một cấp bậc thật cao, thì bodhicitta cũng sẽ hiển hiện (*tăng đoàn thì đông, nhưng dường như sự tự chủ thì hiếm hoi, trong trường hợp đó phải chăng bodhicitta chỉ là một cảm tính yếu ớt? Đối với một tập thể dân tộc nào cũng vậy, những người ngoan ngoãn và những người chỉ biết đến cá nhân mình là số đông, những người tự chủ thì rất ít, trong trường hợp đó tinh thần yêu thương dân tộc và con người phải chăng cũng chỉ là một cảm tính mơ hồ?*).

Sự kiện bodhicitta không phải là một thứ sở hữu hay một sự thành đạt mang tính cách cá nhân được đề cập trong một phân đoạn của một bản kinh Đại thừa là *Vimalakirti-nirdesa* (Kinh Duy-ma-cật). Kinh này thuật lại câu chuyện 500 licchavi trẻ tuổi (*licchavi là người dân của một vương quốc mang tên là Licchavi, ngày nay thuộc bang Bihar. Kinh đô của vương quốc này vào thời bấy giờ là Vaisali/Xá-vệ, nơi cư ngụ của Vimalakirti/ Duy-ma-cật. Theo học giả người Đức Hans Wolfgang Schuman trong quyển Le Bouddha historique/Đức Phật lịch sử, bản dịch tiếng Pháp, nxb Sully, 2011, thì Đức Phật từng ẩn cư kiết hạ hai lần tại nơi này: đó là lần kiết hạ thứ 5 vào năm -524, và lần kiết hạ thứ 45 vào năm -484*) ước mong đạt được bodhicitta và cùng nhau hiển dâng lên Đức Phật 500 chiếc lọng. Đức Phật bèn biến 500 chiếc lọng thành một tấm màn thật rộng lớn. Không cần phải nói, ai cũng biết là chuyện đó không phải là dễ như mình tưởng..

Năm trăm chiếc lọng ráp lại thành một tấm màn duy nhất. Tấm màn đó nói lên một sự cảm

nhận trong một bối cảnh hoàn toàn mới lạ (*một tấm màn rộng lớn*), vượt lên trên tất cả mọi Ý niệm về cá tính và cả sự khác biệt (*500 chiếc lọng*). Phật giáo nhìn hiện thực như là một sự đa dạng, nhưng cũng là một sự đồng nhất giữa những sự khác biệt, hoặc là những sự khác biệt bên trong sự đồng nhất (*bodhicitta hiện lên với một cá thể, nhưng cũng là của tất cả chúng sinh, và đó cũng chính cốt lõi của Đại thừa. Đây cũng là một cái gì đó thật khẩn thiết đối với các xã hội vô cùng ích kỷ ngày nay*).

Kinh *Avatamsaka-Sutra* (Kinh Hoa nghiêm) nói lên Ý niệm này qua hình ảnh các tia sáng đủ màu, tỏa ra khắp hướng, đan vào nhau và hòa lẫn với nhau. Toàn thể không hóa thành một cái gì đó duy nhất thể nhưng lại là một đơn vị đơn thuần. Sự khác biệt phản ánh sự đơn thuần và sự đơn thuần làm hiển hiện sự khác biệt (*trong số gần tám tỉ người trên hành tinh này, không có hai người giống nhau. Thế nhưng chỉ có một nhân loại "duy nhất", và một nhân loại duy nhất thì tạo ra gần tám tỉ người khác nhau. Một người tu hành chân chính trông thấy "toàn thể nhân loại" xuyên qua "một con người duy nhất", và nhìn vào "một con người duy nhất" để trông thấy "toàn thể nhân loại"*).

Một khía cạnh khác của bodhicitta được nêu lên trong Đại thừa qua hình ảnh của một con trăng tròn: bodhicitta hiện lên với từng người, tương tự như mặt trăng phản chiếu trong từng vũng nước, từng ao hồ cũng như trong toàn thể các đại dương. Hình ảnh mang tính cách biểu trưng trên đây nói lên một khía cạnh nào đó của bodhicitta, thế nhưng nếu là hình ảnh, thì cũng như tất cả những hình ảnh khác, đều có một giới hạn. Bodhicitta không có nghĩa là một vật thể bất động nào đó ở tận trên trời và chỉ có các hình ảnh phản chiếu của nó hiện lên bên trong mỗi con người: bodhicitta trên thực tế năng động hơn như thế rất nhiều.

Bures-Sur-Yvette, 31.05.20
Hoang Phong chuyển ngữ

BIẾT ƠN MÌNH

BS. Đỗ Hồng Ngọc

Ngay từ thuở nhỏ ta được dạy nói cảm ơn khi ai đó giúp mình. Lời cảm ơn không phải để xã giao mà thật sự biểu lộ lòng biết ơn chân thành của mình đối với người đó. Thế nhưng có lẽ chưa bao giờ ta được dạy nói cảm ơn ta vì nhiều khi ta coi chuyện cảm ơn mình là một điều gì đó lố bịch, kỳ cục, không cần thiết! Trái lại nhiều khi ta còn có khuynh hướng nói xấu mình, bất mãn với mình, thậm chí...nguyên rủa mình.

Nhiều người lớn tuổi nhìn vào gương mỗi ngày thấy mình già đi với những dấu chân chim ở đuôi mắt, vết hằn ở khóe miệng, nếp nhăn nhúm ở bàn tay...đã không thể chấp nhận được mình, đã âu sầu buồn bã, có người phải căng da mặt, bơm xóa vết nhăn hy vọng giữ mãi vẻ trẻ trung nhưng chỉ được một thời gian ngắn rồi cũng “hiện nguyên hình”, có khi tệ hơn!

Xây dựng hình ảnh về chính mình (self image) rất quan trọng. Nếu đó là một hình ảnh tích cực, nó sẽ giúp cho mình tự tin hơn và từ đó ảnh hưởng đến “môi trường” xung quanh, còn nếu là một hình ảnh tiêu cực thì sẽ rất không hay.

Có món đồ nào mà xài vĩnh viễn đâu, ngay cả những máy móc tinh xảo được làm bằng những thứ kim loại tốt nhất. Gần đây thấy trên báo quảng cáo một cái tủ lạnh cũ của Thụy Sĩ rằng đã được xài đến 20 năm mà vẫn còn chạy tốt. Như vậy nhiều người trong chúng ta có thể vỗ ngực nói rằng mình đã “xài” đến sáu bảy chục năm mà hãy còn ngon đó chứ! Vậy ta phải biết ơn mình nhiều hơn.

Hãy thử xem bộ xương. Cơ thể ta có trên hai trăm cái xương lớn nhỏ được ráp nối với nhau để thành một khung xương, hoạt động được là nhờ các khớp, cũng đã xài được hàng mấy chục năm trời mà chẳng phải bơm dầu trét mỡ gì cả. Vậy mà nó vẫn làm việc trơn tru, êm rơ, chỉ khi ta tích tuổi, lớn tuổi rồi nó mới bị đau nhức chút đỉnh thì cũng phải thôi! Nhiều khi chỉ vì từ nhỏ ta đã không biết chăm sóc bộ xương đã làm cho nó bị lệch lạc đi như bị vẹo cột sống ở tuổi học đường, hoặc ăn những thức ăn làm cho các chất hoạt dịch giữa các khớp bị đơ cứng lại.

Ngay ở giai đoạn chớm dứt tuổi dậy thì, bộ xương đã hình thành với khối lượng xương cố định, chủ yếu là do di truyền nhưng cũng một phần do dinh dưỡng. Nếu biết quan tâm, thì ngay từ nhỏ đã phải được bồi dưỡng tốt để xương phát triển đầy đủ. Người lớn tuổi dễ bị loãng xương, dễ bị té ngã, đưa đến gãy xương, trật khớp. Nhìn một cành khô và một cành tươi thì biết. Cành tươi khó gãy vì vỏ dày, gỗ dai, nếu gãy cũng thường gãy dập; còn cành khô thì vỏ mỏng, gỗ giòn, khi gãy dễ gãy lọi. Nghiên cứu cho thấy người lớn tuổi, sau tuổi 65, rất dễ bị té ngã. Nữ dễ bị hơn nam.

Ngoài những chuyện gãy xương, trật khớp, rách cơ, dập phần mềm...còn có những biến chứng gần xa khác như viêm phổi, loét da, do phải nằm bất động trong một thời gian lâu dài. Để giảm bớt nguy cơ té ngã ở người lớn tuổi, cần quan tâm tới môi trường sống của họ. Chẳng hạn các cầu thang trong nhà sao cho dễ đi, không trơn trượt, bậc thang đều, ánh sáng đầy đủ. Tuổi già mắt kém,

cảm giác về độ chênh không còn chính xác, phản xạ chậm, cơ thể điều hòa vận động giảm nên rất dễ té.

Người lớn tuổi vẫn cần phải tích cực vận động – tập dưỡng sinh, đi bộ, chơi thể thao chẳng hạn – để tăng tính linh hoạt của các khớp và giúp cho cơ duy trì sự dẻo dai. Người ít vận động hoặc phải nằm một chỗ, tình trạng loãng xương càng xảy ra nhanh. Thuốc lá và rượu góp phần tăng tốc. Việc sử dụng estrogen để bù đắp phải được hướng dẫn và kiểm soát chặt chẽ bởi các bác sĩ chuyên khoa. Điều đáng để ý là một người khi lớn tuổi bị té ngã một lần thì về sau thì sợ hãi, ít dám vận động, do vậy mà sự phối hợp giữa thần kinh cơ càng kém, lại càng dễ bị té ngã những lần sau. Sự bảo bọc quá đáng của người thân trong gia đình càng làm cho người già thêm mau suy yếu.

Rồi thử xem bộ máy tuần hoàn của ta. Nếu biết rằng mỗi ngày trái tim ta phải co bóp cả trăm ngàn lần để đẩy một khối lượng máu khoảng 7.000kg không ngừng nghỉ, kể cả lúc ta ngủ, đi vào một hệ thống mạch máu giăng mắc mà chỉ riêng hệ thống vi mạch nếu nối lại đã dài hàng trăm ngàn cây số (hơn gấp đôi chu vi trái đất) để nuôi cơ thể, ta mới thấy sức hoạt động của bộ máy tuần hoàn tuyệt vời đến thế nào! Có cái máy bơm nào làm việc liên tục với khối lượng như vậy hàng bảy tám chục năm trời mà không phải thay pin, không phải chùi rửa gì cả?

Vậy mà chẳng những ta không nhớ, không biết ơn nó, nhiều khi ta còn hành hạ nó, đầu độc nó, buộc nó nhảy tung lên với những chất như rượu, trà, cà phê, thuốc lá... Chất nicotine trong thuốc lá chẳng hạn, chẳng những buộc nó phải làm việc nhanh lên mà còn lại co thắt các mạch máu nuôi dưỡng nó, làm cho nó bị thiếu dưỡng khí. Ta lại còn đầu độc tinh thần nó bằng cách luôn rên rĩ

“Một trái tim khô, một trái tim mùa đông” hay hát hủi nó: “ngày rời Paris anh đã để quên con tim”... Thật ra một trái tim bình thường làm việc âm thầm bền bỉ đến nỗi ta tưởng như không có nó. Lúc nó lên tiếng “nhắc nhở” thì đã rắc rối rồi! Cho nên có một trái tim lành mạnh thật hạnh phúc mà nhiều khi ta không biết!

Còn mạch máu của ta cũng giống như những ống nước vậy. Khi ống nước còn mới thì nó dẻo dai, co giãn dễ dàng, không có chuyện gì xảy ra, còn ống nước đã cũ thì khô cứng lại, độ thun giãn kém đi. Ở người cao tuổi, các mạch máu cũng dễ cứng hơn nên huyết áp dễ bị tăng cao. Huyết áp cao quá có thể gây ra những tai biến. Tăng huyết áp phải được theo dõi chữa trị đến nơi đến chốn. Bệnh tiểu đường càng làm gia tăng tình trạng tắc nghẽn mạch. Do vậy, các nhà chuyên môn đều khuyên ta bớt ăn đường, bớt uống rượu, bớt ăn muối, bớt ăn mỡ, không hút thuốc...

Rồi thử xem buồng phổi của ta. Đó là nơi ta trao đổi không khí để sống. Người ta có thể nhịn đói vài ba tuần, nhịn khát mười ngày nhưng không thể nhịn đói vài ba tuần, nhịn khát mười ngày nhưng không thể nhịn thở quá năm phút. Thiếu oxy (dưỡng khí) chừng năm phút thì các tế bào não sẽ bị hủy hoại, không phục hồi được nữa. Có lẽ vì không khí không phải mất tiền mua nên ta thường coi như không hề có nó. Ta vẫn thở mỗi phút giây mà không nhận thấy không khí là cần! Có một buồng phổi hoạt động tốt ta chẳng hề quan tâm, thậm chí chẳng hề biết đến nó, cho đến lúc nó khò khè có cử thì lúc đó ta mới thật sự hốt hoảng.

Nói chung chúng ta thường không biết thở, không thêm thở, nhất là những lúc làm việc hăng say gần như quên thở hoặc những lúc có những cảm xúc mạnh như lo lắng, giận

dữ ta cũng thường quên thở, nín thở. Thở là một phản xạ tự động nhưng ta lại có thể kiểm soát được hơi thở, nhịp thở, khác hẳn với các cơ chế tự động khác như của quả tim, mạch máu, dạ dày, gan ruột...hoạt động hoàn toàn ngoài ý muốn của ta. Cho nên ta có thể luyện thở được.

Buồng phổi của ta có khoảng 300 triệu phế nang, trải rộng ra ta có một diện tích rộng hơn 80m², lớn hơn một phòng học. Mỗi khi ta hít phải không khí ô nhiễm bụi khói, vi khuẩn, thì lớp không khí ô nhiễm đó sẽ tràn ngập lên toàn bộ diện tích của phế nang. Khi còn là những lá phổi thì phổi và da có cùng nguồn gốc, do vậy mà sau này khi gặp lạnh tự nhiên ta sinh ra ho hen, đặc biệt người cao tuổi dễ bị viêm phổi do lạnh. Hệ thống hô hấp không chỉ có phổi mà còn có mũi, họng, thanh quản, khí quản cùng các cơ hô hấp mà cơ hoành là cơ trọng yếu nhất.

Ở mũi chúng ta chẳng hạn có một hệ thống mao mạch dày đặc để sưởi không khí, làm cho không khí ấm lại trước khi vào phổi. Gặp lạnh, ta sẽ bị ách xì, sổ mũi, nghẹt mũi vì các mao mạch trương nở. Không phải vô cớ mà người lớn tuổi thường khoác một chiếc khăn quàng cổ khi ra đường vì khi gặp lạnh chiếc khăn quàng sẽ giúp làm ấm mũi.

Những người cao tuổi còn khỏe mạnh, sáng suốt, làm việc không biết mệt là những người biết...thở. Họ có những phương pháp “bì truyền” thường được gọi là dưỡng sinh, khí công, thiền, yoga...Có khi ta còn nghe được những câu có vẻ huyền bí như “đưa hơi xuống huyết đan điền...”Thực ra không có gì là bí hiểm cả mà hoàn toàn có cơ sở sinh học. Ta biết cơ hoành là cơ hô hấp chính nằm vắt ngang giữa bụng và ngực, “phụ trách” 80% khối lượng hoạt động hô hấp. Cơ hoành di chuyển lên xuống như một cái piston trong lồng ngực làm cho buồng

phổi nở rộng hoặc thu hẹp thể tích. Do vậy khi ta hít sâu thì cơ hoành bị đẩy xuống đến tận...dưới rún, nơi được gọi là huyết đan điền hay khí hải.

Như vậy “đưa hơi xuống huyết đan điền” thực chất là hít sâu đẩy cơ hoành lên xuống mạnh hơn, cơ hoành di chuyển rộng hơn, nhờ đó sự thông khí sẽ tốt hơn. Càng lớn tuổi cơ hoành càng làm biếng, nên người lớn tuổi cần luyện thở, tập dưỡng sinh, thì cơ hoành mới làm việc tốt hơn.

Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD) thường gặp ở người lớn tuổi, làm cho họ dễ mệt mỏi, hụt hơi, cũng như bệnh giãn phế quản làm cho họ khạc rất nhiều mỗi sáng. Ngày càng có nhiều người bị ung thư phổi do hút thuốc lá. Nhiều người già bị lao là nguồn lây bệnh trong gia đình mà không biết. Giữ môi trường trong sạch, tạo nhiều cây xanh bóng mát, gần gũi với thiên nhiên, tập thở đúng phương pháp, tránh thuốc lá..là những cách tốt nhất để biết ơn buồng phổi của ta vậy.

Lý Lập Ông, thế kỷ XVI, viết trong Nhàn tình ngẫu hứng: “Xét cơ thể con người, tai mắt mũi, tay chân, thân thể hết thảy đều cần thiết...chỉ có hai cái không cần thiết mà trời phú cho ta là cái miệng và cái bao tử, nguồn gốc tất cả những cái lụy của loài người từ xưa tới nay. Có cái miệng với cái bao tử nên sinh kế mới hóa ra phiền phức, sinh kế phiền phức mới sinh ra những mưu mô gian trá, mưu mô gian trá mới phải đặt ra hình pháp...”.

Lâm Ngữ Đường có lẽ cũng đồng ý như thế nên ông cũng viết: “Chúng ta có một cái bao không đầy gọi là bao tử...Nó ảnh hưởng đến văn minh của nhân loại...Các hội nghị quốc tế căng thẳng đến thế nào, tới giờ cũng dừng lại để ăn....”. Rồi ao ước: “Nếu con người có được cái điều như điều chim, có cái dạ

dày của loài nhai lại chắc là không có tình trạng hiếu chiến, tàn ác vì loài ăn cỏ, ăn hạt đều hiền lành, loài ăn thịt đều hiếu sát”. Ông cũng đưa ra một nhận xét thú vị: “Gà trống cũng thường đá nhau nhưng không phải vì thức ăn mà vì gà mái. Con người mà có cái điều như gà thì chỉ còn những cuộc chiến nhỏ nhỏ chứ không phải cần đến chiến tranh lớn để xuất cảng đồ hộp” . (Sống đẹp, bản dịch Nguyễn Hiền Lê). Thật tội nghiệp cho cái “bao không đầy” còn gọi là bao tử hay dạ dày của chúng ta!

LÂM NGŨ ĐƯỜNG

Đó là một bộ phận quan trọng của hệ tiêu hóa, đảm nhận việc “ nạp năng lượng” để ta duy trì sự tồn tại và hoạt động suốt cả cuộc đời. Cái bao không đầy đó thực ra nó đã phải làm việc căng thẳng vất vả, co bóp, nhào nặn thức ăn thức uống suốt ngày đêm để cung cấp cho ta những chất dinh dưỡng cần thiết cho cuộc sống. Nó làm việc âm thầm không hề kể công, hoàn toàn ở ngoài ý thức của ta vì khi nó nhào nặn co bóp như vậy ta không hề hay biết.

Để tiêu hóa được thức ăn, dạ dày phải tiết ra một chất acid mạnh mà nếu không khéo tự bảo vệ mình thì acid này sẽ tiêu hóa ngay chính bản thân nó, làm cho nó lở loét từng lum mà ta gọi là loét bao tử (loét dạ dày). Thường nếu có lở loét thì dạ dày cũng âm thầm tự băng bó lấy cho mình, đến khi quá lắm thì mới kêu ca, lên tiếng, lúc đó ta có cái gọi là đau bao tử.

Nói chung ít khi ta thương hại cái dạ dày của mình đừng nói chuyện biết ơn nó, trái lại ta sẵn sàng nhồi nhét vào đó càng nhiều càng tốt từ thịt cá voi đến rắn mối, thằn lằn, tác kè, chuột bọ, cào cào, châu chấu, nhêu sò ốc hên...Ta cũng sẵn sàng đổ vào hàng lít rượu đế, whisky, hàng két bia và vô số những chất độc hại khác như...thuốc trừ sâu,

giun đầu gai v.v..Đề ý một chút, ta thấy hệ tiêu hóa là một cái ống cơ dài từ miệng đến hậu môn, phình ra chỗ này, thắt lại chỗ kia để trở thành thực quản, dạ dày, ruột non, ruột già...Thức ăn thức uống đi xuyên qua cái ống đó là đã đi bên ngoài cơ thể, mà các bộ phận được phân công cắt xé, nghiền, nhồi trộn, nhào nặn, chuyển hóa, hấp thu..để đưa vào cơ thể sử dụng.

Cả một bộ máy làm việc quần quật liên tục không mệt mỏi như vậy mới có thể đáp ứng nhu cầu năng lượng của cơ thể hằng ngày. Ta không thể tưởng tượng rằng mỗi ngày có hơn cả lít nước bọt được tiết ra là nhằm giúp cho miệng không bị khô, hôi và giúp tiêu một phần thức ăn. Ở người lớn tuổi, nước bọt tiết ra ít đi nên dễ bị đắng miệng, khô miệng, ăn không ngon.

Hệ thống nhung mao ở ruột non ngoằn ngoèo nhiều lớp có tổng diện tích lên đến 250m², bằng cả cái sân quần vợt, để hấp thu các dưỡng trấp nuôi cơ thể trôi qua, với các tế bào hùng hục hoạt động ngày đêm để trao đổi chất, với vô số vi sinh vật li ti sản sinh ra các men tiêu hóa, các vitamin. Gan đổ mật vào ruột, tụy tạng tiết men và insulin mà nếu thiếu nó ta sẽ bị bệnh đái đường. Bất cứ có một trục trặc gì trên cái ống đó đều gây ra những rắc rối đáng tiếc như bị tắc nghẽn đầu đó chẳng hạn. Một người bị bón thường xuyên cũng làm cho cái ống bị nghẹt, dẫn đến hôi miệng, ăn mất ngon, ngủ không yên. Lâm Ngũ Đường có một nhận xét khá thú vị: “Đôi với tôi, hạnh phúc trước hết là vận đề tiêu hóa. Ruột ta mà vận động điều hòa thì ta hạnh phúc, không thì ta khổ sở. Sự tình chỉ có vậy thôi!”. Mà thật, cứ thấy người nào mặt mày lúc nào cũng cau có, nhăn nhó, khó chịu đăm đăm...thì chắc là đã bị bón hoặc trĩ kinh niên rồi! Người lớn tuổi cũng cần phải được cung cấp năng lượng đầy đủ, cần tránh béo bệu nhưng cũng phải tránh cả suy dinh

dưỡng – chủ yếu là do thiếu chất đạm.

Cũng không nên quá sợ Cholesterol vì có loại cholesterol tốt cần cho cơ thể. Nên dùng dầu thực vật. Các vitamin được cung cấp từ thức ăn như rau quả, trứng, đậu, cà rốt, rau muống, gấc... Để giữ khẩu vị được ngon vừa ý, cần thêm những gia vị mà người có tuổi vẫn quen dùng như tỏi, tiêu, ớt. Không nên kiêng cử quá đáng làm cho ăn mất ngon. Đậu nành có lẽ là một thứ thức ăn lý tưởng vừa cung cấp đạm thực vật lại có chất phytoestrogen là một loại kích thích tố nữ rất tốt để làm giảm tốc độ lão hóa.

Một bữa ăn gia đình đông vui có con cháu sum vầy thì dù là rau muống, kho quẹt, đậu hủ... cũng đem lại nhiều chất bổ dưỡng cả về tinh thần lẫn năng lượng cho người lớn tuổi. “Hãy cho tôi biết anh ăn gì, tôi sẽ cho anh biết anh là ai”. Lâm Ngữ Đường nói loài người có hai hạng, hạng ăn rau và hạng ăn thịt. Hạng ăn rau càng đông thì càng dễ có... hòa bình trên thế giới.

Rồi cái bọng đái nữa chứ. Phải bí đái một lần mới biết “giá trị” của cái bọng đái, mới biết ơn vô cùng khi có một cái bọng đái hoạt động bình thường, biết lúc nào thì phải chứa đựng, lúc nào thì phải co bóp, lúc nào thì mở cơ vòng và lúc nào phải đóng chặt lại. Thật là tai hại khi ở tuổi cao, cơ vòng bắt đầu hoạt động không tốt nữa, lúc cần đóng chặt thì nó lại mở ra, đặc biệt ở phụ nữ có tuổi.

Ở đàn ông, tuyến tiền liệt có thể phình to thành bứu chặn nghẹt đường lưu thông của nước tiểu, lúc cần tiểu lại tiểu không ra. Lại phải mổ, phải nong. Một kích thích quá mạnh như cười to, ho tràng dài hoặc vận động nhiều quá, cũng dễ bị đái són. Thuốc an thần, thuốc lợi tiểu sẽ làm cho đái són xảy ra thường xuyên hơn. Nói chung nếu tìm được nguyên nhân thì chữa trị không khó, đừng lúc nào cũng cho là tâm thần rồi bỏ

mặc. Nên tập đi tiêu có giờ giấc, đừng đợi quá căng. Các loại tả lót thấm hút có thể dùng rất tiện cho người già khi đi lại tàu xe.

Cũng cần chú ý sắp xếp chỗ đi đại tiểu tiện sao cho thuận lợi, dễ đi, có đủ ánh sáng. Người mình thường coi chỗ tiểu tiện (toilet) như là một chỗ đơ bản xấu xí nên thường đặt ra phía sau nhà, xa nhà, trong khi đó thực ra toilet là một nhu cầu quan trọng của con người nên ở những khách sạn lớn, người ta bố trí toilet ngay trước phòng khách, sạch sẽ và thơm tho.

Mắt là giác quan quan trọng nhất của con người. Chăm sóc mắt là biện pháp nâng cao chất lượng cuộc sống. Có một quyển sách mà tác giả là một người mù, viết với lời tựa là “Nếu tôi được một ngày sáng mắt”! Những người bình thường có đôi mắt sáng nhiều khi không biết quý. Thử sống một ngày bịt kín hai mắt lại thì mới đánh giá được chất lượng cuộc sống nhờ đôi mắt.

Già thì mắt phải yếu đi, cảm giác về độ đậm cũng kém, thích nghi với bóng tối chậm và nhìn cố định không nét. Thủy tinh thể điều tiết kém nên không nhìn gần được, điều này ảnh hưởng chất lượng cuộc sống rất rõ, vì làm gì cũng phải đeo kính. Những nguyên nhân gây mù thường gặp là mắt hột,青光眼, đục thủy tinh thể (cườm khô), và cườm nước (glaucoma). Theo Tổ chức Sức khỏe thế giới (WHO), người mù vì cườm khô đã chiếm hơn 40% số người già bị mù. Chín phần mười các trường hợp cườm khô là do tuổi già, cơ thể suy yếu; số còn lại là do các bệnh tiểu đường, chấn thương, suy dinh dưỡng...

Khi thấy mắt bị mờ dần, có đốm đen bay bay rồi cố định lại một chỗ, không đau nhức, không đỏ, tưởng là kính không đúng độ mà đo kính nào cũng không vừa thì phải nghĩ đến cườm khô. Hiện vẫn chưa có thuốc nào

chữa được cườm khô, chỉ có cách là phải mổ để thay thủy tinh thể đục bằng một thủy tinh thể nhân tạo hoặc đeo kính để điều tiết. Hiện nay có những kỹ thuật mới để mổ cườm khô, đặt thủy tinh thể nhân tạo rất tiện lợi. Sau mổ, bệnh nhân có thể sinh hoạt lại bình thường ngay.

Riêng cườm nước là một bệnh hết sức nguy hiểm vì dẫn đến mù lòa. Nếu được phát hiện sớm thì có thể tránh được mù. Bệnh cườm nước cấp tính gây nhức đầu dữ dội, có khi nhức nửa đầu kèm theo ói mửa, mắt đỏ, căng cứng, con ngươi nở lớn. Trường hợp này phải đến ngay bệnh viện có chuyên khoa mắt. Dạng cườm nước mạn tính tiến triển âm thầm, chỉ thấy hơi đau mắt, xốn mắt, mờ mắt và mờ dần. Nhiều người tưởng tại mình có tuổi nên mắt kém, không đo nhãn áp để chẩn đoán kịp thời.

Người lớn tuổi cũng thường nghe kém, lãng tai. Lãng tai một chút cũng hay, khỏi phải nghe những lời nói xấu mình! Cái gì khoái thì nghe không thì thôi. Từ 65 tuổi trở đi có hơn một phần ba số người bị lãng tai. Nghe kém sẽ làm cho việc truyền thông khó khăn hơn, có thể gây nguy hiểm trong giao thông, đi lại. Ngày nay có những dụng cụ trợ thính dễ sử dụng và rẻ. Ở các nước phát triển cứ ba người có tuổi thì một người mang máy điếc, nhờ đó họ có thể giao tiếp tốt hơn và tham gia vào các hoạt động xã hội, giúp họ cảm thấy sáng khoái, không bị coi là tàn phế nữa.

Ở ta, nhiều người không ưa máy điếc vì nó ồn ào lại làm cho ta nghe rõ những “sự thật đau lòng”. Một vở kịch kể chuyện hai vợ chồng già, ông nói gà bà nói vịt nhưng rất hạnh phúc bên nhau, đến khi các con hiếu thảo gọi về cho mỗi người một cái máy điếc thì bắt đầu cãi vã nhau suốt ngày. Cuối cùng cả hai phải liệng cái máy điếc vào sọt rác!

“Chúng ta không chăm sóc bản thân mình mà để cho cơ thể làm việc đến hao mòn, vì vậy nó dễ bị hư hỏng sớm. Khi chúng ta còn khỏe mạnh, còn sung sức, thì chúng ta bóc lột ngay chính bản thân mình, bóc lột các bộ phận trong cơ thể, bóc lột những khả năng của mình mà không hề cân nhắc, không hề nghĩ tới hậu quả. Ở lứa tuổi 50 tôi vẫn chưa chú ý lắm đến sức khỏe của mình...” Viện sĩ Misculine 90 tuổi viết như thế. Hiện nay mỗi sáng ông chạy bộ, tập thể dục đều đặn, chơi quần vợt, ăn uống điều độ. Ông nói “Tôi cảm thấy 30 năm trước đây tôi đã già yếu hơn nhiều so với bây giờ”!

BS. Đỗ Hồng Ngọc

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Tỳ Kheo

375

*Đây Tỳ kheo có trí,
Tu tập pháp căn bản
Hộ căn, biết vừa đủ,
Gìn giữ căn bản giới,
Thường gần gũi bạn lành,
Sống thanh tịnh tinh cần.*



Câu Chuyện Thật Của Một Bác Sĩ Chuyên Khoa Tâm Thần

Thích Tâm Quang dịch

Câu Chuyện Thật Của Một Bác Sĩ Chuyên Khoa Tâm Thần, Một Bệnh Nhân Trẻ Của Ông, và Cách Chữa Trị Tiên 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 tiên 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 tiên 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 tiên 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 song 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 Phô Nguyễn Thị Phương, Trí Quang Nguyễn Thế Nhiệm, Bác Sĩ Hoàng Giang, Đạo Hữu Trần Minh Tài, Nguyên Khiêm Lương Thị Thanh Kiểm, Võ Hiều Liêm - Đặng Thị Hạnh, Minh Hỷ Phan Duyệt - Diệu Tâm Nguyễn Thị Thuyền, 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 ấn tống tác phẩm này.

Chúng tôi xin hồi hướng công đức hồng 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 Bính Tuất, Phật Lịch 2549,
Dương 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, trường 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 khát khe 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 nếu 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 tầm 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 đây 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 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 liềm lĩnh trong nghề nghiệp tiết lộ những tin tức không truyền thống 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 thêu 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 liềm 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".

-ooOoo-

CHƯƠNG MỘT

Lần đầu tôi gặp Catherine, cô mặc một bộ đồ đồ tươi và bốn chồn dờ trang tạp chí để tại phòng đợi của tôi. Rõ ràng là cô thờ hờn hờn. 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 quyến 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 để 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 phố 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. Đời cô luôn luôn bị đè nặng bởi sợ hãi. Cô sợ nước, sợ bị ghen 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 ấu thơ 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 để 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 khóc của anh.

Một vài tháng trước khi gặp tôi để khám bệnh, Catherine cần phải giải phẫu dây thanh vì một khối u lành. 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 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. Sợ 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-

CHƯƠNG HAI

Mười tám tháng tâm lý liệu pháp trôi qua, Catherine đến gặp tôi một hay hai lần một tuần. Cô là một bệnh nhân tốt, bộc lộ, có khả năng hiểu thấu, và muốn hồi phục nhanh chóng.

Trong thời gian này, chúng tôi khảo sát tỉ mỉ cảm nghĩ, tư tưởng và những giấc mộng của cô. Công nhận kiểu ứng xử hay tái diễn giúp cô có sự sáng suốt và hiểu biết. Cô đã nhớ được nhiều chi tiết có ý nghĩa về quá khứ của cô, chẳng hạn như cha cô buôn bán đường biển thường vắng nhà và thỉnh thoảng rất hung tợn sau khi uống nhiều rượu. Cô hiểu nhiều hơn về sự quan hệ của cô với Stuart, và cô bộc lộ cơn giận một cách thích đáng. Tôi cảm thấy lẽ ra cô khá hơn nhiều. Bệnh nhân hầu như thường khá hơn khi họ nhớ lại được những ảnh hưởng không mấy vui trong quá khứ, khi họ biết công nhận và sửa chữa kiểu ứng xử vụng dại và khi họ phát triển sự sáng suốt và xem những trở ngại của họ bằng cách nhìn rộng rãi hơn và khách quan hơn. Nhưng Catherine không mấy khá lên.

Lo âu và kinh sợ vẫn hành hạ cô. Cơn ác mộng mạnh tái diễn tiếp tục và cô vẫn sợ bóng tối, sợ nước, và sợ bị vấy. Giấc ngủ của cô vẫn chập chờn và không khoan khoái. Tim cô

hồi hộp. Cô tiếp tục từ chối bất cứ thuốc gì, sợ bị nghẹn khi uống các viên thuốc. Tôi cảm thấy như thể tôi tiến tới trước một bức tường, và dù tôi đã làm gì đi nữa, bức tường ấy vẫn quá cao và chẳng ai trong chúng tôi có thể vượt qua được bức tường ấy. Mặc dầu cảm nghĩ thất vọng, một cảm giác quyết tâm đến với tôi. Dù thế nào, tôi vẫn giúp Catherine.

Và rồi một sự việc lạ lùng xảy ra. Mặc dù cô rất sợ hãi phải đi máy bay và phải trấn an mình bằng vài ly rượu trong khi đi máy bay, nhưng Catherine đã cùng Stuart đi dự một cuộc hội thảo y khoa vào mùa xuân năm 1982. Tại đây, cô thúc Stuart đi xem cuộc triển lãm Ai Cập tại viện bảo tàng nghệ thuật ở Chicago, nơi đây cô và Stuart đi theo một đoàn du khách.

Catherine luôn luôn quan tâm đến những đồ tạo tác cổ của Ai Cập và những phiên bản di vật ở thời kỳ đó. Cô không phải là một học giả và cũng chưa bao giờ nghiên cứu lịch sử thời kỳ ấy, nhưng không biết làm sao những vật ấy dường như rất quen thuộc với cô.

Khi người hướng dẫn miêu tả một số đồ tạo tác trong cuộc triển lãm, cô thấy người này nói sai, và cô đã sửa lại cho đúng, và cô nói đúng ! Người hướng dẫn ngạc nhiên và Catherine cũng ngỡ ngàng. Làm sao cô đã biết những thứ như vậy? Tại sao cô cảm thấy mình rất đúng, chắc chắn và đến nỗi sửa sai cho người hướng dẫn trước công chúng? Có lẽ những ký ức bị lãng quên từ khi còn thơ ấu được nhớ lại.

Vào lần khám bệnh kế tiếp, cô kể cho tôi nghe điều đã xảy ra. Mấy tháng trước đây, tôi có đề nghị dùng thôi miên, nhưng Catherine sợ hãi và từ chối. Vì việc xảy ra tại cuộc triển lãm Ai Cập, bây giờ cô miễn cưỡng đồng ý.

Thôi miên là một công cụ tuyệt hảo để giúp bệnh nhân nhớ lại những việc xảy ra đã bị

quên lãng từ lâu. Không có gì là huyền bí cả về việc này. Đó chỉ là một trạng thái tập trung. Theo chỉ dẫn của một nhà thôi miên thành thạo, cơ thể bệnh nhân thư giãn, làm cho ký ức nhạy bén. Tôi đã thôi miên cả trăm bệnh nhân và thấy rằng thôi miên giúp giảm bớt lo âu, loại bỏ được chứng sợ hãi, thay đổi được thói quen xấu, và giúp nhớ được dữ kiện bị kìm nén. Có dịp tôi đã thành công trong việc giúp bệnh nhân hồi nhớ lại thời kỳ thơ ấu, thậm chí lúc họ mới hai hay ba tuổi, do đó gọi lại được những ký ức về những chấn thương bị lãng quên từ lâu đã ngăn trở cuộc sống của họ. Tôi tin thôi miên có thể giúp Catherine.

Tôi bảo Catherine nằm trên giường khám bệnh, mắt nhắm hờ và đầu nằm trên một gối nhỏ. Đầu tiên chúng tôi tập trung vào hơi thở của cô. Với mỗi lần thở ra cô giải thoát sự căng thẳng và lo âu chất chứa và mỗi lần hít thở cô thư giãn nhiều hơn nữa. Sau ít phút như vậy tôi bảo cô hãy tưởng tượng là cơ bắp từ từ thư giãn, bắt đầu từ cơ bắp mặt và hàm, rồi đến cổ và vai, cánh tay, lưng, cơ bắp bụng, và sau cùng là chân. Cô cảm thấy toàn ngày càng chìm sâu vào giường khám bệnh.

Rồi tôi bảo cô hãy mừng tượng một ánh sáng trắng chói lọi ở đỉnh đầu cô, trong thân thể cô. Sau đó khi tôi đem ánh sáng lan tỏa xuống cơ thể cô, nó hoàn toàn làm giãn mọi cơ bắp, mọi dây thần kinh, mọi cơ quan - tất cả thân thể - đưa cô vào một trạng thái thư giãn sâu xa và an bình. Cô cảm thấy ngày càng buồn ngủ hơn, an ổn và bình tĩnh càng nhiều hơn. Cuối cùng theo chỉ dẫn của tôi, ánh sáng tràn ngập cơ thể cô cũng như bao quanh cô.

Tôi đếm ngược chậm rãi từ số mười đến số một. Với mỗi số, cô tiến sâu vào mức độ thư giãn. Cô chìm vào trạng thái hôn mê. Cô có thể tập trung vào giọng nói của tôi và loại trừ tất cả những tiếng ồn ào chung quanh. Khi đếm tới số một, cô đã ở tình trạng bị thôi

miên trung bình. Toàn bộ tiến trình mất khoảng 20 phút.

Sau một lúc tôi bắt đầu hướng cô về quá khứ, yêu cầu cô nhớ lại những ký ức về thời thơ ấu. Cô có thể nói chuyện và trả lời câu hỏi của tôi trong khi duy trì ở mức độ thôi miên sâu. Cô nhớ lại sự việc khó chịu tại phòng nha sĩ khi cô sáu tuổi. Cô nhớ lại rõ ràng sự việc hãi hùng lúc 5 tuổi khi cô bị đẩy từ cầu nhảy xuống hồ bơi. Cô bị tắc và nghẹn, bị uống nước, và trong khi nói chuyện về việc này, cô bắt đầu như nghẹn tại phòng khám của tôi. Tôi nói với cô việc này đã qua rồi, và cô đã ra khỏi nước. Ngừng tắc nghẹn và cô thở lại bình thường. Cô vẫn ở trong trạng thái hôn mê sâu.

Vào năm ba tuổi, một sự cố xấu nhất đã xảy ra. Cô nhớ cô tỉnh giấc trong phòng ngủ tối tăm và thấy cha cô ở trong phòng. Ông ta nồng nặc mùi rượu và lúc này cô vẫn còn ngủi thấy mùi đó. Ông ta sờ mó cô và xoa đến cả "phía dưới" của cô. Cô quá kinh hãi và bắt đầu khóc, ông ta bịt miệng cô bằng bàn tay thô bạo của ông. Cô không thở được. Trong phòng mạch của tôi, hai mươi lăm năm sau, trên giường khám bệnh Catherine bắt đầu thôn thức. Tôi cảm thấy bây giờ chúng tôi đã có được tin tức, chìa khóa để mở cửa. Tôi chắc chắn những triệu chứng sẽ được cải tiến nhanh và mạnh mẽ. Tôi nhẹ nhàng bảo cô, chuyện đó đã qua rồi, và cô không còn ở trong phòng ngủ nữa, mà đang thanh thản và vẫn đang hôn mê. Cô hết thôn thức. Cuối cùng tôi đem cô về tuổi hiện thời. Tôi đánh thức cô sau khi đã bảo cô, bằng hậu thôi miên, hãy nhớ tất cả những gì cô đã nói với tôi. Chúng tôi đã dùng thời gian còn lại của buổi điều trị bàn luận về ký ức sống động đột xuất về chấn thương với cha cô. Tôi cố gắng giúp cô chấp nhận và bổ sung vào kiến thức "mới" của mình. Bây giờ cô hiểu mối quan hệ với cha cô, phản ứng của ông ta với cô, sự cách biệt của người cha, và sự sợ hãi người cha của cô. Cô vẫn còn bàng hoàng khi rời phòng mạch,

nhưng tôi biết sự hiểu biết mà cô đạt được rất đáng giá với một chốc lát khó chịu.

Trong loạt sự việc khi phát hiện cô có ký ức bị kiềm chế sâu và đau đớn, tôi đã quên hẳn không xem xét đến việc cô có thể có liên quan tới kiến thức về đồ tạo tác Ai Cập. Nhưng ít nhất cô đã hiểu thêm về quá khứ của mình. Cô đã nhớ được vài biến cố kinh hoàng, và tôi trông đợi một sự cải thiện đáng kể về những triệu chứng của cô.

Bất chấp sự hiểu biết này, tuần lễ sau đó cô thông báo là, những triệu chứng vẫn như cũ và có phần nặng hơn. Tôi rất ngạc nhiên. Tôi không thể hiểu nổi có điều gì không đúng. Có thể có điều gì xảy ra trước lúc cô ba tuổi? Chúng tôi đã phát hiện quá đủ những lý do về sự sợ hãi bị ghen, sợ nước, sợ bóng tối, và sợ máu bầy, vậy mà sự sợ hãi như nhói và các triệu chứng, sự lo âu bất trị soát vẫn hoành hành lúc cô thức. Những cơn ác mộng vẫn khủng khiếp như trước. Tôi quyết định đưa cô về quá khứ xa hơn nữa.

Trong khi thôi miên, Catherine đã thì thầm nói chậm và thông thả. Do đó tôi đã có thể viết xuống từng lời cô và đã trích dẫn trực tiếp những lời cô nói. (Hiện tượng thiếu mạch lạc rõ ràng những lúc nghỉ trong câu nói, không phải là xóa bỏ hay là sự biên tập của tôi. Tuy nhiên một số dữ kiện lặp đi lặp lại không được bao gồm ở đây).

Từ từ, tôi đưa Catherine quay về lúc hai tuổi, nhưng cô không nhớ được những ký ức có ý nghĩa. Tôi chỉ dẫn mình bạch và dứt khoát: "Hãy quay về lúc các triệu chứng phát sinh". Tôi hoàn toàn không chuẩn bị gì cho việc sắp xảy ra.

"Tôi nhìn thấy những bậc thềm màu trắng dẫn đến một tòa nhà, một tòa nhà trắng lớn với những cột nhà to, phía trước trồng trái. Không có ô cửa nào. Tôi mặc y phục dài....

cái áo choàng làm bằng vật liệu thô sơ. Tóc tôi bện lại, mớ tóc màu vàng hoe dài"

Tôi bối rối. Tôi không biết chắc điều đang xảy ra. Tôi hỏi cô, đó là năm nào, và tên là gì. "Aronda... , tôi mười tám tuổi. Tôi thấy một cái chợ trước tòa nhà. Có những cái thúng.....họ mang những cái thúng trên vai. Chúng tôi sống ở một thung lũng Không có nước. Năm 1863 trước Công Nguyên. Vùng này trơ trụi, nóng và có cát. Có một cái giếng, không có sông. Nước từ núi chảy vào thung lũng".

Sau khi kể lại nhiều chi tiết về địa hình, tôi bảo cô hãy đi tới một vài năm xa hơn và nói cho tôi biết cô thấy gì.

"Có cây cối và một con đường đá. Tôi thấy bếp lửa để nấu nướng. Tóc tôi màu vàng hoe. Tôi đang mặc y phục dài màu nâu sồng và đi dép. Tôi 25 tuổi. Tôi có một đứa con gái, tên nó là Cleatra... Cleatra là Rachel (Rachel hiện là cháu của cô, cô và Rachel quan hệ với nhau rất mật thiết). Trời rất nóng."

Tôi giật mình. Dạ dày tôi thắt lại, và căn phòng lạnh lẽo. Những tưởng tượng và hồi tưởng của cô dường như quá rõ ràng. Cô không một chút do dự gì. Tên, ngày tháng, quần áo, cây cối, tất cả được thấy một cách sống động ! Cái gì đã diễn ra nơi đây? Làm sao một đứa con của cô có bây giờ lại là cháu cô? Tôi bối rối hơn. Tôi đã khám nghiệm cả ngàn người bệnh tâm thần, rất nhiều người bằng thôi miên, nhưng chưa bao giờ gặp trường hợp như thế này - ngay cả trong mơ. Tôi chỉ dẫn cho cô đi xa hơn lúc cô chết. Tôi không biết chắc cách phỏng vấn người nào đó đang ở trong một hiện tượng kỳ quặc rõ ràng (hay ký ức) , nhưng tôi đang tìm kiếm những biến cố gây chấn thương có thể nằm dưới những sợ hãi và triệu chứng hiện nay. Những biến cố lúc gần chết có thể đặc biệt gây chấn thương. Hình như, lũ lụt hay sóng thủy

triều đang tàn phá làng này.

"Có những cơn sóng lớn quật đổ cây cối. Không có chỗ nào mà chạy đến. Trời lạnh; nước lạnh. Tôi phải cứu con tôi, nhưng tôi không thể... . chỉ ôm con thật chặt. Tôi chết đuối. Nước làm tôi bị nghẹt. Tôi không thể thở được, không thể nuốt được... nước mặn. Con tôi bị giăng ra khỏi tay tôi".

Catherine hôn hên và khó thở. Đột nhiên cơ thể của cô thư giãn hoàn toàn, và hơi thở của cô trở nên sâu và điều hòa.

"Tôi nhìn thấy những đám mây ... Con tôi nay với tôi. Và những người khác trong làng tôi. Tôi thấy anh tôi"

Cô đang nghỉ ngơi; cuộc sống này đã chấm dứt. Cô vẫn ở trong hôn mê sâu. Tôi ngỡ ngàng ! Những kiếp trước? Luân hồi? Năng lực trí lực trị liệu bảo tôi rằng cô không bịa đặt ra chuyện này, cô không dựng chuyện. Tư tưởng, cách trình bày của cô, sự chú ý đến những chi tiết đặc biệt, tất cả đều khác với trạng thái có ý thức của cô. Toàn bộ cung bậc khả năng chẩn bệnh tâm thần lóe lên trong tâm trí tôi, nhưng trạng thái tâm thần và cấu trúc cá tính của cô không giải thích nổi những khám phá này. Loạn tinh thần? Không, cô chưa bao giờ có chứng cứ nào bị rối loạn suy nghĩ hay nhận thức. Cô chưa bao giờ mắc chứng ảo giác về việc nghe tiếng, về thị giác hay ảo ảnh khi thức, hay bất cứ loại nào khác trong các giai đoạn thần kinh. Cô không ảo tưởng cũng chẳng xa rời thực tế. Cô không có nhiều cá tính hay chứng tâm thần phân lập. Chỉ có một Catherine, và tâm thức của cô hoàn toàn biết việc này. Cô không mơ dấn và không có khuynh hướng xa lánh hay chống xã hội. Cô cũng không phải là một nữ tài tử. Cô không dùng ma túy và cũng không ăn các chất gây ảo giác. Cô rất ít uống rượu. Cô không có bệnh thần kinh hay tâm lý có thể giải thích kinh nghiệm trực tiếp rõ ràng này trong khi

thôi miên.

Có những ký ức nào đó nhưng từ đâu? Phản ứng chính của tôi là tôi đã vấp phải cái gì đó mà tôi biết rất ít - luân hồi và những ký ức tiền kiếp. Tôi nhủ thầm không phải là tâm trí được đào tạo một cách khoa học của tôi chống lại việc đó. Nhưng ở đây nó đang xảy ra ngay trước mắt tôi. Tôi không thể giải thích nổi, mà cũng không thể phủ nhận sự thật của nó.

Tôi nói, "tiếp tục", một chút nản lòng nhưng bị quyến rũ về cái đang xảy ra. " Cô còn nhớ gì nữa không?" Cô nhớ lại một vài phần của hai kiếp khác.

"Tôi mặc y phục dài có dải áo đen, có một dải đen trên đầu tôi. Mái tóc đen của tôi đã ngả muối tiêu. Đó là năm 1756 sau công nguyên. Tôi là người Tây Ban Nha. Tên tôi là Louisa và tôi 56 tuổi. Tôi đang khiêu vũ, và những người khác cũng đang khiêu vũ. (ngừng lại lâu) Tôi bị ốm. tôi bị sốt, cảm lạnh. Rất nhiều người bị bệnh; nhiều người đang bị chết... Các bác sĩ không biết là do nước."

Tôi bảo cô nói về thời gian sau đó. "Tôi bình phục, nhưng đầu tôi vẫn đau; mắt tôi và đầu tôi vẫn đau do sốt , do nước... Nhiều người chết.

Sau này cô nói với tôi cô là gái mãi dâm trong kiếp đó nhưng cô không tiếp tục tin tức này vì cô bị bối rối bởi tin ấy. Hiên nhiên, trong khi bị thôi miên, cô đã có thể kiểm duyệt những ký ức truyền cho tôi.

Vì Catherine công nhận cháu gái của cô trong một tiền kiếp, tôi bốc đồng hỏi cô có bao giờ tôi hiện diện trong kiếp sống nào của cô không. Tôi tò mò về vai trò của tôi nếu có trong những ký ức của cô. Cô trả lời ngay, trái với sự chậm rãi và thông thả trước đây.

"Ông là thầy giáo của tôi, ngồi trên bục giảng.

Ông dạy chúng tôi từ những cuốn sách. Ông già và tóc muối tiêu. Ông mặc áo dài có viền vàng... . Tên ông là Diogenes. Ông dạy chúng tôi ký hiệu, tam giác. Ông rất khôn ngoan, nhưng tôi không hiểu. Đó là năm 1568 trước Công nguyên. (Xấp xỉ một nghìn hai trăm năm trước nhà triết học khuyến nhò nổi tiếng Diogenes. Tên này không phải là một cái tên khác thường)

Buổi đầu tiên kết thúc. Những buổi lạ lùng hơn còn tiếp theo.

Sau khi Catherine đi khỏi, và tiếp theo vài ngày sau đó, tôi cân nhắc những chi tiết về thôi miên lùi về dĩ vãng. Cân nhắc là điều tự nhiên với tôi. Có ngay cả đến trong việc điều trị "bình thường" ít chi tiết xuất hiện thoát khỏi sự phân tích tinh thần ám ảnh của tôi, và buổi điều trị này hầu như không "bình thường". Hơn nữa, tôi rất hoài nghi về đời sống sau khi chết, luân hồi, xuất hồn, và những hiện tượng liên quan. Tóm lại, phần logic của tôi suy gẫm đây có thể là sự tương tượng của cô ta. Thực tế là tôi không thể chứng minh bất cứ những khẳng định hay sự mừng tượng của cô ta. Nhưng tôi cũng nhận thức một tư tưởng ít nhiều xúc động hơn và sâu xa hơn tuy không mấy rõ ràng. Giữ tâm trí mở rộng, tư tưởng nói, khoa học thực sự bắt đầu bằng khảo sát. "Những ký ức" của cô có thể không phải là quái dị hay tưởng tượng. Có thể là một thứ gì đó nhiều hơn được trông thấy - hay bất cứ giác quan nào khác. Hãy giữ tâm mở rộng. Hãy tìm nhiều dữ kiện hơn.

Tôi có một tư tưởng dai dẳng khác. Có nên để Catherine bắt đầu lo âu và sợ hãi, bị quá kinh hoàng lại trải qua thôi miên nữa không? Tôi quyết định không gọi cô. Hãy để cho cô hiểu thấu kinh nghiệm này đi đã. Tôi sẽ đợi cô đến tuần lễ tới.

-ooOoo-

(Còn tiếp)

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Bất Chước Thầy

Thuở xưa tại một vùng biên địa hạ tiện dân chúng đều mù chữ. Mỗi cho đến một hôm có người đến xưng là thầy giáo đến thăm làng và đồng dạy tuyên bố:

- Mọi người ai ai cũng có khả năng biết chữ hết. Nhiệm vụ của tôi khi xuất hiện ở ngôi làng này là giúp cho bà con cô bác phát triển khả năng đó, để thành một người biết chữ như tôi không khác. Mọi người nghe nói đều hồ hởi phấn khởi với sự hướng dẫn của thầy giáo. Nhiều lớp học được thành lập, nhiều người đến lớp học. Thầy giáo phát cho mỗi người một quyển vần A B C.

Trong nhóm người tự hội nơi lớp học người ta ghi nhận có những sự kiện sau:

Một số người cho rằng khả năng biết chữ chỉ là một ân sủng thiên liêng dành cho hạng người ưu tú nhất trong nhân loại, nên sau khi trêu chọc số người ghi danh học, họ bỏ về.

Riêng phần học trò với chút ít niềm tin rằng mình có thể biết chữ, đã tìm cách phát triển khả năng ấy bằng những cách như sau:

1- Những người rất cảm kích trước tấm lòng của thầy giáo đã khổ công lặn lội đến đây, nên họ xin ảnh của thầy giáo về thờ chung với quyển vần A B C, sớm hôm lễ bái dâng hương hoa không hề chảnh mắng.

2- Hạng người kẻ vô cùng cảm phục tài năng của thầy giáo nên cùng nhau rắp tâm bất chước thầy từ cách đi đứng, nói năng, ăn mặc đến nếp sinh hoạt hàng ngày. Họ bất chước tài tình đến độ giống thầy giáo như đúc có khác chăng là họ hoàn toàn không biết chữ.

Dĩ nhiên bằng lối học trên, chúng ta dự đoán được kết quả là sau bao nhiêu cố gắng không anh học trò nào biết chữ cả.

Lá Thư Từ Bên Kia Thế Giới

Nguyễn Phong dịch

Bác sĩ **Elizabeth Kübler-Ross**, người tiên phong trong lãnh vực nghiên cứu về hiện tượng hồi sinh cho biết:

“Con người sợ chết như con nít sợ ma, họ đã nhìn cái chết một cách sợ hãi, ghê tởm và cố gắng phủ nhận nó vì nó làm gián đoạn sự liên tục của đời sống. Nhưng nếu họ biết chấp nhận sự chết một cách bình thản, giản dị thì họ sẽ thấy chết là một sự kiện tự nhiên cũng như lúc sinh ra vậy. Bất kỳ lúc nào chung quanh chúng ta, sống và chết cũng luôn luôn tiếp diễn. Lá cây rụng để nhường chỗ cho những mầm non xuất hiện, hết mùa đông lại có mùa xuân. Một hiện tượng tự nhiên và cần thiết như thế không lẽ lại chẳng bao hàm một ý nghĩa thâm sâu nào đó? Phải chăng chính vì có sự chết mà sự sống hiện hữu, có sự xây dựng thì cũng phải có sự hủy diệt, đâu có gì tồn tại vĩnh viễn. Người ta không thể hiểu được ý nghĩa đích thực của sự sống nếu họ không chịu chấp nhận sự chết, và đã đến lúc người ta phải nghiên cứu cận kề các sự kiện này chứ không thể chấp nhận những lý thuyết mơ hồ nào đó được.”

Sau đây là tài liệu được trích lại từ cuốn *La Revue Spirite*:

Bác sĩ **Henri Desrives** là một khoa học gia hoạt động, vui vẻ và yêu nghề. Như mọi nhà trí thức khác, ông sống một cuộc đời rất thực tế và không buồn lưu ý đến những điều mà khoa học chưa giải thích được. Ông không tin rằng có một linh hồn tồn tại sau khi chết vì thể xác chỉ là sự kết hợp của các vật chất hữu cơ và trí thông minh chẳng qua chỉ là sản phẩm của các tế bào thần kinh. Khi thể xác đã hư hoại thì trí thông minh cũng không thể tồn tại. Một hôm khi bàn chuyện với các con về đề tài đời sống sau khi chết, ông hứa sẽ liên lạc với các con nếu quả thật có một đời sống bên kia cửa tử.

Cậu con trai **Piere Desrives**, cũng là một y sĩ, đã nói: “Nếu đã chết, làm sao cha có thể liên lạc với con được?”

Bác sĩ Henri suy nghĩ một lúc rồi trả lời: “Cha không tin có một đời sống hay cõi giới nào ngoài đời sống này nhưng nếu sau khi chết mà cha thấy được điều gì thì cha sẽ tìm đủ mọi cách để liên lạc với các con.”

Vài năm sau, bác sĩ Desrives từ trần, các con ông vì bận việc nên cũng không để ý gì đến buổi bàn luận đó nữa.

Khoảng hai năm sau, một nhóm nhân viên làm việc trong bệnh viện lập bàn cầu cơ chơi, bất ngờ cơ bút đã viết: “Xin cho gọi bác sĩ Piere Desrives đến vì tôi là cha cậu đó và tôi có mấy lời muốn nhắn nhủ với các con tôi.”

Được thông báo, bác sĩ Piere không tin tưởng mấy nhưng nhớ lại lời dặn của cha, ông bèn gọi các em đến tham dự buổi cầu cơ này. Một người cầm giữ đầu một sợi dây, đầu kia cột vào một cây bút chì và chỉ một lát sau cây bút đã tự động chạy trên các trang giấy thành bức thư như sau:

Các con thân mến,

Cha rất hài lòng đã gặp đủ mặt các con nơi đây. Gần một năm nay, cha có ý trông đợi để kể cho các con về những điều ở cõi bên này mà cha đã chứng kiến nhưng không có cơ hội nói lại cho các con biết.

Như các con đã biết, hôm đó sau khi ở bệnh viện về, cha thấy trong người mệt mỏi lạ thường, cha bèn lên giường nằm và dần dần lịm đi luôn, không hay biết gì nữa. Một lúc sau cha thấy mình đang lơ lửng trong một bầu ánh sáng trong suốt như thủy tinh. Thật khó có thể tả rõ cảm tưởng của cha khi đó, nhưng không hiểu sao cha thấy trong mình dễ chịu, linh hoạt, thoải mái chứ không bị gò bó, ràng buộc như trước. Các con biết cha bị phong thấp nên đi đứng khó khăn, vậy mà lúc đó cha thấy mình có thể đi đứng, bay nhảy như hồi trai tráng. Cha có thể giơ tay giơ chân một cách thoải mái, không đau đớn gì. Đang vậy vùng trong biển ánh sáng đó thì bất chợt cha nhìn thấy cái thân thể của cha đang nằm bất động trên giường. Cha thấy rõ mẹ và

các con đang quay quần chung quanh đó và phía trên thân thể của cha có một hình thể lơ mờ trông như một lùm mây màu xám đang lơ lửng. Cả gia đình đều đang xúc động và không hiểu sao cha cứ thấy trong mình buồn bực, khó chịu. Cha lên tiếng gọi nhưng không ai trả lời, cha bước đến nắm lấy tay mẹ con nhưng mẹ con không hề hay biết và tự nhiên cha ý thức rằng mình đã chết. Cha bị xúc động mạnh, nhưng may thay lúc đó mẹ con và các con đều lên tiếng cầu nguyện, tự nhiên cha thấy mình bình tĩnh hẳn lại như được an ủi. Cái cảm giác được đắm chìm trong những lời cầu nguyện này thật vô cùng thoải mái dễ chịu không thể tả xiết. Lớp ánh sáng bao quanh cha tự nhiên trở nên sáng chói và cả một cuộc đời của cha từ lúc thơ ấu đến khi trưởng thành bỗng hiện ra rõ rệt như trên màn ảnh. Từ việc gần đến việc xa, ngay cả những chi tiết nhỏ nhặt nhất cũng đều hiện ra rõ rệt trong tâm trí của cha. Hơn bao giờ hết, cha ý thức tường tận các hành vi của mình, các điều tốt lành, hữu ích mà cha đã làm cũng như các điều xấu xa, vô ích mà cha không tránh được. Tự nhiên cha thấy sung sướng về những điều thiện đã làm và hối tiếc về những điều mà đáng lẽ ra cha không nên làm. Cả một cuốn phim đời hiện ra một cách rõ rệt cho đến khi cha thấy mệt mỏi và thiếp đi như người buồn ngủ.

Cha ở trong tình trạng vật vờ, nửa ngủ nửa thức này một lúc khá lâu cho đến khi tỉnh dậy thì thấy mình vẫn lơ lửng trong một bầu ánh sáng có màu sắc rất lạ không giống như màu ánh sáng lân trước. Cha thấy mình có thể di chuyển một cách nhanh chóng, có lẽ vì không còn xác thân nữa. Cha thấy cũng có những người đang di chuyển gần đó nhưng mỗi lần muốn đến gần họ thì cha lại có cảm giác khó chịu làm sao. Một lúc sau cha đi đến một nơi có đông người tụ họp. Những người này có rung động dễ chịu nên cha có thể bước lại hỏi thăm họ một cách dễ dàng. Một người cho biết tùy theo các rung động thích hợp mà cha có thể tiếp xúc được với những người ở cõi bên này. Sở dĩ cha không thể tiếp xúc với một số người vì họ có sự rung động khác với “tần số rung động” (frequency) của cha. Sự giải thích có tính cách khoa học này

làm cha tạm hài lòng. Người nọ cho biết thêm rằng ở cõi bên này tần số rung động rất quan trọng, và tùy theo nó mà người ta sẽ lựa chọn nơi chốn mà họ sống. Cũng như loài cá ở ngoài biển, có loài sống gần mặt nước, có loài sống ở lưng chừng và có loài sống dưới đáy sâu tùy theo sức ép của nước thì ở cõi bên này, tùy theo tần số rung động mà người ta có thể tìm đến được các cảnh giới khác nhau. Sự kiện này làm cha cảm thấy vô cùng thích thú vì như vậy quả có một cõi giới bên kia cửa tử và cõi này lại có nhiều cảnh giới khác nhau nữa.

Khi xưa cha không tin những quan niệm như thiên đàng hay địa ngục nhưng hiện nay cha thấy quan niệm này có thể được giải thích một cách khoa học qua việc các tần số rung động. Những tần số rung động này như thế nào? Tại sao cha lại có những tần số rung động hợp với một số người? Người nọ giải thích rằng tùy theo tình cảm của con người mà họ có những sự rung động khác nhau; người có tình thương cao cả khác với những người tính tình nhỏ mọn, ích kỷ hay những người hung ác, không hề biết thương yêu. Đây là một điều lạ lùng mà trước nay cha không hề nghĩ đến. Cha bèn đặt câu hỏi về khả năng trí thức, phải chăng những khoa học gia như cha có những tần số rung động đặc biệt nào đó, thì người nọ trả lời rằng, khả năng trí thức hoàn toàn không có một giá trị nào ở cõi bên này cả. Điều này làm cho cha ít nhiều thất vọng. Người nọ cho biết rằng cái kiến thức chuyên môn mà cha tưởng là to tát chẳng qua chỉ là những mảnh vụn của một kho tàng kiến thức rất lớn mà bên này ai cũng có thể học hỏi được.

Người nọ nhấn mạnh rằng, điều quan trọng là con người biết làm gì với những kiến thức đó. Sử dụng nó để phục vụ hay tiêu diệt nhân loại? Sử dụng nó vào mục đích vị tha hay ích kỷ? Sử dụng nó để đem lại niềm vui hay để gây đau khổ cho người khác? Thấy cha có vẻ thất vọng, người này bèn đưa cha đến một thư viện lớn, tại đây có lưu trữ hàng triệu cuốn sách mà cha có thể tham cứu, học hỏi. Chưa bao giờ cha lại xúc động như vậy. Có những cuốn sách rất cổ viết từ những thời đại xưa và có những cuốn sách ghi nhận những điều mà từ trước tới nay cha

chưa hề nghe nói đến. Sau một thời gian nghiên cứu, cha thấy cái kiến thức mà mình vẫn hằng diện thật ra chẳng đáng kể gì so với kho tàng kiến thức nơi đây. Đến khi đó cha mới thấm thía điều người kia nói về khả năng trí thức của con người và bắt đầu ý thức về tần số rung động của mình.

Nơi cha đang sống có rất đông người, đa số vẫn giữ nguyên tính nét cũ như khi còn sống ở thế gian. Có người hiền từ vui vẻ, có người tinh nghịch ưa chọc phá người khác, có người điềm đạm, có kẻ lại nóng nảy. Quang cảnh nơi đây không khác cõi trần bao nhiêu; cũng có những dinh thự đồ sộ, to lớn; có những vườn hoa mỹ lệ với đủ các loại hoa nhiều màu sắc; có những ngọn núi rất cao hay sông hồ rất rộng. Lúc đầu cha ngạc nhiên khi thấy những cảnh vật này dường như luôn luôn thay đổi, nhưng về sau cha mới biết cảnh đó hiện hữu là do sức mạnh tư tưởng của những người sống tại đây. Điều này có thể giải thích giống như sự tưởng tượng ở cõi trần. Các con có thể tưởng tượng ra nhà cửa dinh thự trong đầu óc mình, nhưng ở cõi trần sức mạnh này rất yếu, chỉ hiện lên trong trí óc một lúc mà thôi. Bên này vì có những rung động đặc biệt nào đó phù hợp với sự rung động của tư tưởng làm gia tăng thêm sức mạnh khiến cho những hình ảnh này có thể được thực hiện một cách rõ ràng, chính xác và lâu bền hơn.

Các con đừng nghĩ rằng những người bên này chỉ suốt ngày rong chơi, tạo ra các hình ảnh theo ý muốn của họ; mà thật ra tất cả đều bận rộn theo đuổi các công việc riêng để chuẩn bị cho sự tái sinh. Vì mọi tư tưởng bên này đều tạo ra các hình ảnh nên đây là môi trường rất thích hợp để người ta có thể kiểm soát, ý thức rõ rệt hơn về tư tưởng của mình. Vì đời sống bên này không cần ăn uống, làm lụng nên người ta có nhiều thời giờ theo đuổi những công việc hay sở thích riêng. Có người mở trường dạy học, có kẻ theo đuổi các ngành chuyên môn như hội họa, âm nhạc, kiến trúc, văn chương thơ phú, v.v...

Tóm lại, đây là môi trường để họ học hỏi, trau dồi các khả năng để chuẩn bị cho một đời

sống mai sau. Phần cha đang học hỏi trong một phòng thí nghiệm khoa học để sau này có thể giúp ích cho nhân loại. **Càng học hỏi, cha càng thấy cái kiến thức khi xưa của cha không có gì đáng kể và nền y khoa mà hiện nay các con đang theo đuổi thật ra không lấy gì làm tân tiến lắm nếu không nói rằng rất ấu trĩ so với điều cha được biết nơi đây. Hiện nhiên khoa học phát triển tùy theo khả năng trí thức của con người, mỗi thời đại lại có những sự phát triển hay tiến bộ khác nhau nên những giá trị cũng vì thế mà thay đổi. Có những giá trị mà thời trước là khuôn vàng thước ngọc thì đời sau lại bị coi là cổ hủ, lỗi thời; và như cha được biết thì những điều mà ngày nay đang được người đời coi trọng, ít lâu nữa cũng sẽ bị đào thải. Tuy nhiên cái tình thương, cái ý tưởng phụng sự mọi người, mọi sinh vật thì bất kỳ thời đại nào cũng không hề thay đổi, và đó mới là căn bản quan trọng mà con người cần phải biết. Càng học hỏi cha càng thấy chỉ có những gì có thể tồn tại được với thời gian mà không thay đổi thì mới đáng được gọi là chân lý.** Cha mong các con hãy suy ngẫm về vấn đề này, xem đâu là những giá trị có tính cách trường tồn, bất biến để sống theo đó, thay vì theo đuổi những giá trị chỉ có tính cách tạm bợ, hời hợt.

Cha biết rằng mọi ý nghĩ, tư tưởng, hành động đều có những rung động riêng và được lưu trữ lại trong ta như một cuốn sổ. Dĩ nhiên khi sống ở cõi trần, con người quá bận rộn với sinh kế, những ưu phiền của kiếp nhân sinh, không ý thức gì đến nó nên nó khép kín lại; nhưng khi bước qua cõi bên này thì nó từ từ mở ra như những trang giấy phôi bày rõ rệt trước mắt. **Nhờ vậy mà cha biết rõ rằng hạnh phúc hay khổ đau cũng đều do chính ta tạo ra và lưu trữ trong mình. Cuốn sổ lưu trữ này là bằng chứng cụ thể của những đời sống đã qua và chính nó kiểm soát tần số rung động của mỗi cá nhân. Tùy theo sự rung động mà mỗi cá nhân thích hợp với những cảnh giới riêng và sẽ sống tại đó khi bước qua cõi giới bên này. Do đó, muốn được thoải mái ở cõi bên này, các con phải biết chuẩn bị. Cha mong các con hãy bắt tay vào việc này ngay. Các con hãy**

ráng làm những việc lành, từ bỏ những hành vi bất thiện. Khi làm bất cứ việc gì, các con hãy suy gẫm xem hậu quả việc đó như thế nào, liệu nó có gây đau khổ hay tổn thương cho ai không? Đừng quá bận rộn suy tính những điều hơn lẽ thiệt mà hãy tập quên mình. Đòi người rất ngắn, các con không có nhiều thời giờ đâu.

Khi còn sống, đã có lúc cha dạy các con phải biết đầu tư thương mại để dành tiền bạc vào những trương mục tiết kiệm, những bất động sản, những chứng khoán... nhưng bây giờ cha biết rằng mình đã lầm. **Một khi qua đến bên đây, các con không thể mang những thứ đó theo được. Danh vọng, địa vị, tài sản vật chất chỉ là những thứ có tính cách tạm bợ, bèo bọt, đến hay đi như mây trôi, gió thổi, trước có sau không. Chỉ có tình thương mới là hành trang duy nhất mà các con có thể mang theo mình qua cõi giới bên này một cách thoải mái, không sợ hư hao mất mát. Tình thương giống như đá nam châm, nó thu hút những người thương nhau thực sự, để họ tiến lại gần nhau, kế hợp với nhau. Nó là một mảnh lực bất diệt, mạnh mẽ, trường tồn và chính nhờ lòng thương này mà người ta có thể tìm gặp lại nhau trải qua không gian hay thời gian. Chắc hẳn các con nghĩ rằng người cha nghiêm nghị đầy uy quyền khi trước đã trở nên mềm yếu chăng? Nay các con, chỉ khi nào buông xuôi tay bước qua thế giới bên này, các con mới thực sự trải nghiệm được trạng huống của mình, tốt hay xấu, hạnh phúc hay đau khổ, thích hợp với cảnh giới thanh cao tốt lành hay những nơi chốn thấp thỏi xấu xa. Hơn bao giờ hết, cha xác định rằng điều cha học hỏi nơi đây là một định luật khoa học thật đơn giản mà cũng thật huyền diệu. Nó chính là cái nguyên lý trật tự và điều hòa hằng hiện hữu trong vũ trụ. Sự lựa chọn để sống trong cảnh giới mỹ lệ đẹp đẽ hay tăm tối u minh đều do những tần số rung động của mình mà ra cả và chính mình phải chịu trách nhiệm về cuộc đời của mình hay lựa chọn những nơi mà mình sẽ đến.**

Khi còn sống cha tin rằng chết là hết, con người chỉ là sự cấu tạo của các chất hữu cơ

hợp lại, nhưng hiện nay cha biết mình đã lầm. Cha không biết phân biệt phân xác thân và phân tâm linh. Sự chết chỉ đến với phần thân xác trong khi phần tâm linh vẫn hoạt động không ngừng. Nó đã hoạt động như thế từ thuở nào rồi và sẽ còn tiếp tục mãi mãi. Hiện nhiên cá nhân của cha không phải là cái thể xác đã bị hủy hoại kia mà là phần tâm linh vẫn tiếp tục hoạt động này, do đó cha mới cố gắng liên lạc với các con để hoàn tất điều mà cha đã hứa với các con khi xưa. Cha nghiệm được rằng sự sống giống như một dòng nước tuôn chảy không ngừng từ nơi này qua nơi khác, từ hình thức này qua hình thức khác. Khi trôi chảy qua những môi trường khác nhau nó sẽ bị ảnh hưởng những điều kiện khác nhau; và tùy theo sự học hỏi, kinh nghiệm mà nó ý thức được bản chất thiêng liêng thực sự của nó. Cũng như sóng biển có đợt cao, đợt thấp thì đời người cũng có những lúc thăng trầm, khi vinh quang tột đỉnh, lúc khốn cùng tủi nhục, nhưng nếu biết nhìn lại toàn vẹn tiến trình của sự sống thì kiếp người có khác chi những làn sóng nhấp nhô, lãng xãng trên mặt biển đâu. **Chỉ khi nào biết nhận thức về bản chất thật sự của mình vốn là nước chứ không phải là sóng thì các con sẽ ý thức được tính cách trường cửu của sự sống. Từ đó các con sẽ có một quan niệm rõ rệt rằng chết chỉ là một diễn tiến tất nhiên, một sự kiện cần thiết có tính cách giai đoạn chứ không phải một cái gì ghê gớm như người ta thường sợ hãi.** Điều cần thiết không phải là trốn tránh sự chết hay ghê tởm nó, nhưng là sự chuẩn bị cho một sự kiện tất nhiên phải đến một cách thoải mái, ung dung vì nếu khi còn sống các con đã đem hết khả năng và phương tiện của mình để giúp đời, để yêu thương mọi loài thì lúc lâm chung, các con chẳng có gì phải luyến tiếc hay hô thẹn với lương tâm cả. **Trước khi từ biệt các con, cha muốn nói thêm rằng hiện nay cha đang sống một cách thoải mái, vui vẻ và an lạc chứ không hề khổ sở.**

Nguyễn Phong dịch

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