

# Vì sao tôi theo đạo Phật

Tỳ-khưu THIÊN MINH dịch  
BINH ANSON hiệu đính

# Vì sao tôi theo đạo Phật

*Tỳ-khưu Thiện Minh dịch  
Bình Anson hiệu đính*



*Version date: 29/06/2020 8:42 PM*

Vào năm 1999, trên một diễn đàn Phật giáo quốc tế, người chủ diễn đàn là ông Lee Yu Ban – một Phật tử Malaysia – đề nghị các thành viên đóng góp vài dòng về lý do tại sao mình chọn theo đạo Phật. Sau đó, ông tổng hợp lại, đưa vào trang web của ông với tựa đề “*Finding the Way*” (Tìm thấy Con đường). Tôi giới thiệu đến Sư Thiện Minh và Sư rất thích các bài viết đó. Sư dịch sang tiếng Việt và xuất bản tập sách với tựa đề “*Tại sao tôi theo Phật giáo*” và gửi đến tôi bản vi tính. Mãi đến nay tôi mới có dịp đọc và hiệu đính lại, dựa theo bản tiếng Anh.

Xin trân trọng giới thiệu đến quý bạn đạo.

***Binh Anson  
Perth, Tây Úc  
Tháng 9-2018.***



## Mục lục

1. Tôi vẫn tiếp tục cuộc hành trình tâm linh .....7  
*Ang Siew Mun, Malaysia.*
2. Một kinh nghiệm Á Đông. ....11  
*Bernadette, Hoa Kỳ.*
3. Tôi đã đến với Phật giáo Theravada như thế nào? .....13  
*Binh Anson, Australia.*
4. Tôi biết tất cả chỉ là vô thường mà thôi. ....16  
*Greg Bester, Canada.*
5. Từ xa tới gần. ....18  
*Jerry Douglas, Hoa Kỳ.*
6. Một cuộc tìm kiếm lâu dài. ....22  
*Jim Anderson, Canada.*
7. Chỉ cần nhìn lại chính mình. ....26  
*Joy Russell, Hoa Kỳ.*
8. Từ đầu óc đến trái tim. ....30  
*Lee Yu Ban, Malaysia.*
9. Nhô ra từ bóng tối. ....37  
*Mary Duggan, Hoa Kỳ.*
10. Cuộc sống nhỏ bé trong vũ trụ bao la. ....41  
*Michael G. Symonds, Hoa Kỳ.*
11. Vì sao tôi theo đạo Phật? .....44  
*Nghệ sĩ Bạch Tuyết, Việt Nam.*





## 1

## TÔI VẪN TIẾP TỤC CUỘC HÀNH TRÌNH TÂM LINH

Ang Siew Mun, Malaysia

Tôi đã bắt đầu cuộc hành trình tâm linh ngay từ hồi còn là đứa bé nhỏ xíu, khi tôi tìm đọc cuốn sách nhỏ mang dòng chữ "Ngũ giới" ngay bên bàn thờ Phật. Mặc dù tôi không còn nhớ tên tác giả viết cuốn sách đó, nhưng nội dung cuốn sách vẫn còn ghi đậm trong tâm trí tôi suốt nhiều năm qua, Tác giả cuốn sách đã thách thức tôi cũng như tất cả mọi người là: Hãy đem áp dụng "ngũ giới" đó vào cuộc sống một người Phật tử bình thường. Là đứa trẻ tinh nghịch và khó trị, tôi đã chấp nhận thách thức đó; và cố gắng tuân giữ "ngũ giới" đã khiến tôi bận bịu suốt từ bấy lâu nay. Vào thời điểm đó, Phật giáo đối với tôi chỉ là "ngũ giới", kinh Pháp Cú (Dhammapada) và một số lý tưởng Phật giáo. Ngoài ra tôi chẳng biết thêm điều gì nữa.

Rồi, đến năm 1988, tôi bắt đầu làm quen nhiều hơn với giáo lý Phật giáo tại Đại học. Những giáo điều tôi nhớ nhiều nhất chính là những điều quan trọng để nắm giữ "ngũ giới" của chúng ta – tại sao chúng ta cần đến "ngũ giới", thiên tâm Từ (do Hòa thượng Sri Dhammananda giảng dạy) và ba nét đặc thù của cuộc sống – đau khổ (dukkha), vô thường (anicca) và vô ngã (anatta). Tôi cũng học tụng ngũ giới trích trong kinh Pali lần đầu tiên. Ba năm sau tôi được giới thiệu theo học thiền quán với một người bạn Phật tử. Tôi tham dự



một khóa tu thiền mười ngày tại Kota Tinggi, Johor. Khóa tu đã tràn ngập tâm trí tôi với một lòng biết ơn sâu đậm với thiền sư của tôi là Tỳ-khưu Visuddhacara, vì ngài đã dạy cho tôi đôi điều mang nhiều ý nghĩa cho cuộc sống. Thế là tôi đã có thể gạt sang một bên nhiều rối rắm và đau khổ tôi đã cảm nhận được trước khi tham gia khóa tu thiền này. Sau đó tôi đã tham gia Trung tâm Trí Tuệ Phật Giáo (Buddhist Wisdom Center) và hội Buddhist Gem Fellowship.

Năm 1992, tôi sang Anh quốc để hoàn tất bằng cử nhân triết học. Tôi may mắn gặp một cặp vợ chồng người Việt Nam, bác sĩ Hồ Hồng Phước và vợ ông ta. Chúng tôi đi tham dự một buổi nói chuyện vào ngày Phật Đản do Ni sư Ajahn Sundara tại chùa Amaravati. Nhiều trích đoạn đề cập đến đêm Đức Phật đạt đến giác ngộ trích trong tác phẩm "Old Path, White Clouds" (Đường xưa mây trắng) do Thiền sư Thích Nhất Hạnh viết. Ôi, vô cùng ấn tượng! Bác sĩ Hồ Hồng Phước đã giới thiệu với tôi nhiều tác phẩm khác nữa của vị thiền sư này. Ngay thời điểm tôi đang viết mấy dòng này, tôi vẫn đang huy động tài chánh để xây một ngôi chùa của nhóm Làng Mai.

Sau khi tốt nghiệp Đại học, tôi đi chùa Amaravati trong một thời gian ngắn. Ở đó tôi được gặp Hòa thượng Ahahn Sunedho và vô cùng sung sướng được nghe một số bài nói chuyện của ông và tôi cũng đã xung phong làm công quả phục vụ Tăng-già vài ngày. Chính tại ngôi chùa Amaravati này tôi đã học biết được kinh Phật bằng tiếng Pali. Cũng chính tại Amaravati tôi cũng nhận ra người Anh hạnh phúc biết chừng nào khi họ có được một số Tăng Ni lúc nào cũng hiện diện nơi họ. Theo như tôi được biết ngay ở Mã-lai chúng tôi cũng không có nhiều nhà sư đến thế. Các vị ấy cũng không thường xuyên sống bên cạnh chúng tôi đến như vậy.

Tại Âu châu, tôi đã gặp Sư Ajahn Chandapalo tại chùa Santacittarama ở Ý và Sư Tiradhammo đang hoằng pháp tại một chùa ở Thụy Sĩ. Cho dù tôi chỉ lưu lại một số ngày ngắn ngủi tại các thiền viện đó, tôi đã học được rất nhiều điều vô cùng quan trọng trong khóa tu. Tôi cũng đến thăm khu Làng Mai tại Pháp, đến thăm thiền viện của Thầy Nhất Hạnh (ngài đang thăm viếng Hoa kỳ vào ngay thời điểm tôi đến thăm) nhưng tôi đã gặp được Thầy trước đó tại Luân Đôn. Hồi đó Thầy đang diễn thuyết cho một nhóm bác sĩ trị liệu pháp. Tôi không là người thuộc nhóm họ, nhưng tôi cũng được mời đến tham dự vì tôi là bạn của bác sĩ Hồ Hồng Phước và gia đình ông. Cũng chính trong buổi thuyết pháp đó tôi đã học được cách "hành thiền bách bộ mỉm cười" vô cùng hữu hiệu của Thiền sư Thích Nhất Hạnh.

Trở về Malaysia, tôi tiếp tục tu học với Sư Sujiva cho mãi đến cuối năm 1995, lúc đó tôi bị bệnh nặng. Tôi quay trở về Ipoh (từ Kula Lumpur) để phục hồi lại sức khỏe. Rồi Hòa thượng U Pandita đến thăm Kula Lumpur. Tôi may mắn có mặt tại đó ngay vào lúc các Phật tử đến diện kiến và cúng dường. Tôi ghi tên vào danh sách các thí chủ và tham dự các buổi giảng của ngài. Kể từ ngày đó sức khỏe của tôi hồi phục đáng kể.

Nhìn lại, tôi cảm thấy mình thật may mắn biết bao vì đã được gặp gỡ, học hỏi Giáo pháp. Tôi tôn kính tất cả các vị thiền sư dạy cho tôi hành thiền. Bạn có thể thắc mắc tại sao tôi lại không đến thăm bất kỳ thiền viện Phật giáo nào theo truyền thống Đại thừa (Mahayana) tại phương Tây. Lý do là vì tôi đã để mất cuốn sổ điện thoại tôi đã ghi trong đó những địa chỉ của các thiền viện Mahayana. Tôi vô cùng biết ơn tất

cả những vị thiên sư và các đạo hữu của tôi đã chỉ dạy, chia sẻ kinh nghiệm tu học.

Cầu xin Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng-già bảo vệ, che chở và chỉ lối vẽ đường cho tất cả mọi người và cho cuộc hành trình tâm linh của tôi.

*Ang Siew Mun, Malaysia  
Tháng 10, 1999.*



## 2

**MỘT KINH NGHIỆM Á ĐÔNG****Bernadette, Hoa Kỳ**

Là nữ sinh tôi đã theo học tại trường đạo Thiên chúa. Thật kỳ lạ, tôi luôn cảm thấy "tách biệt" khỏi ngôi trường đó. Tôi không hề muốn xúc phạm đến tôn giáo của tôi, nhưng thực sự tôi chưa bao giờ cảm thấy mặn mà với những gì tôn giáo đó đã giảng dạy cho tôi. Những điều giảng dạy xem ra không liên hệ gì với sự suy nghĩ của tôi. Tôi cảm thấy như bị nhồi sọ và Đức Giê-su Ki-tô là quá bí ẩn, xa lạ đối với tôi. Tôi vẫn phải tiếp tục với điều này, cảm nhận rằng có thể có những điều gì đó còn hơn thế nữa.

Tôi đã đi nghỉ hè tại Hong Kong vào năm mười tám tuổi. Tôi có cảm nhận rằng chuyến du lịch này có thể thay đổi cả cuộc sống của tôi và tôi hăm hở chấp nhận điều đó. Khi tôi bước vào một ngôi chùa nhỏ ở cuối đường lộ, tôi cảm thấy như mình đã gắn bó với địa điểm đó từ bao giờ không hay, một biến đổi toàn diện. Trở thành một Phật tử đến với tôi rất tự nhiên như thể tôi quay trở về nhà sau một chuyến đi xa. Tôi nghĩ: Ôi! Thật nhẹ nhàng và như trút hết gánh nặng.

Sau khi tốt nghiệp, tôi đã đến sống một vài năm tại Hàn quốc và đảo Guam. Tôi đến sống trong một gia đình Phật giáo trong ba năm, và thật là một kinh nghiệm tuyệt vời. Tôi cảm thấy ganh tỵ với họ vì họ được là "Phật tử ngay từ lúc mới lọt lòng mẹ". Thông qua những Phật tử ấy, tôi học biết

sống theo đạo Phật tại nhà, tại gia đình và ở chùa là như thế nào – thật là một kinh nghiệm vô giá.

Hiện giờ tôi đã quay trở lại Hoa Kỳ để tiếp tục học khoa Tin học. Tôi cảm thấy không có gì liên quan đến Phật giáo trong môn học của tôi. Tuy nhiên, tham gia thảo luận trong các diễn đàn Phật giáo trên Internet thực sự rất hữu ích, giúp tôi đào sâu vào những giáo lý và thực hành trong đạo Phật. Chính vì thế, ở tuổi 28, tôi thực sự ước mong trở lại Á châu. Và thêm một ghi chú khác nữa tôi đã đi đến kết luận là nếu tôi tìm được một người nào đó để chia sẻ cuộc sống với tôi (có lẽ tôi hơi lãng mạn chăng?), người ấy phải chia sẻ với tôi về những mục tiêu trong cuộc sống và người ấy cũng phải là một Phật tử.

*Bernadette, Hoa Kỳ  
Tháng 10, 1999.*



## 3

## TÔI ĐÃ ĐẾN VỚI PHẬT GIÁO THERAVADA NHƯ THẾ NÀO?

**Binh Anson, Australia**

“(...) Chánh kiến trong đạo Phật là bước đầu tiên trong Bát Chi Thánh Đạo. Đây là lý do vì sao chúng ta gọi đạo Phật là Con đường Trí tuệ, không chỉ là học thuyết hay đức tin suông. Chánh kiến là sự nhận thức và quan sát bản thân chúng ta, cuộc sống của chúng ta. Đức Phật đã dạy về những gì hiển nhiên, những gì có sẵn để nhìn thấy được. Dù đây là điều luôn sẵn thấy, không có nghĩa là chúng ta nhận ra; dù đây là điều hiển nhiên, không có nghĩa là chúng ta hiểu rõ hay để tâm đến. Có thể chúng ta bỏ qua nó vì nó quá hiển nhiên. Ngài đã chỉ ra những điều chúng ta cần phải lưu tâm. Ngài dạy không gì khác ngoài những điều có thể nhìn thấy và nhận thức được từ bên trong thân xác này, bên trong tâm thức này. Toàn bộ con đường được phát triển bởi chính thân xác lẫn tâm thức này.

“Chúng ta có tất cả những gì chúng ta cần. Tất cả những gì chúng ta phải làm là bắt đầu chú tâm đến mọi thứ quanh mình. Khi đấy, Chánh kiến bắt đầu sinh khởi. Hệ quả của Chánh kiến là làm sinh khởi Chánh Tư duy. Điều này xảy đến với mỗi người trong chúng ta theo những cách khác nhau. Tôi chắc rằng điều này xảy ra với tất cả mọi người, đặc biệt là khi chúng ta kinh nghiệm đau thương hoặc khi có điều gì đó khiến chúng ta dừng lại, suy nghĩ và quan sát.

“Có một câu chuyện rất hay về một người đàn ông mà tôi quen biết ở thành phố Perth. Anh được nuôi dạy như một Phật tử và trên thực tế, anh cũng tự nhận mình là Phật tử, nhưng chỉ là trên bề nổi mà chưa bao giờ quan tâm hay thực hành Phật Pháp. Một lần, anh quyết định cùng vợ đi du lịch vòng quanh nước Úc, cắm trại và lái xe. Khi đi từ Perth đến Adelaide, họ cắm trại qua đêm trên sa mạc. Một đêm nọ, khi cắm trại ở một nơi xa lạ, giữa không gian bao la, anh ấy không thể ngủ được. Vì thế, anh ngồi dậy, bước ra sa mạc trống vắng.

“Anh ta thấy mình hoàn toàn đơn độc. Trong sự trống vắng đầy, anh nhìn lại mình, chính con người này, và anh nhận thức sự trống rỗng của cuộc sống này. Tôi đang làm gì ở đây? Toàn bộ cuộc sống này có ý nghĩa gì? Học hành và tích tụ bằng cấp, tri thức và tiền bạc, rồi thì sao? Tôi muốn gì trong cuộc đời này? Một tia sáng của Chánh kiến lóe lên, một sự dừng lại và suy ngẫm. Sự hiện hữu máy móc theo thói quen dừng lại trong một khoảnh khắc. Tất cả suy nghĩ dừng lại trong khoảnh khắc và một ý niệm hiện ra: nhận thức và trân trọng sự hiện hữu của một con người ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Chánh kiến xuất hiện. (...)”

\*

Những đoạn văn trên được trích ra từ tập sách “An chỉ và Minh quán” (Calm and Insight) của ngài Ajahn Jagaro, do Hội Phật giáo Tây Úc xuất bản năm 1988. Tôi xin kể tiếp câu chuyện này, xảy ra vào năm 1979:

– Sau chuyến đi bốn tuần lễ vòng quanh nước Úc cùng vợ vào cuối năm 1979, chàng trai trẻ quay về thành phố Perth và tiếp tục chương trình nghiên cứu sinh. Không lâu sau đó, một người bạn của vợ anh cho biết sắp có một vị tu sĩ Phật giáo người Tây phương thuộc truyền thống Phật giáo

Theravada Thái Lan đến thăm Perth, và nhà sư – Phra Khantipalo, sẽ có những buổi thuyết giảng về đạo Phật và hướng dẫn hành thiền. Anh ấy đi cùng vợ đến tham dự các buổi thuyết giảng ấy. Không hiểu vì sao, anh cảm thấy rất gần gũi, quen thuộc với những gì vị sư giảng về Phật Pháp. Phật Pháp rất đơn giản nhưng mang tính thực tế và đi thẳng vào lòng người. Phật Pháp trở nên có ý nghĩa đối với anh.

Dường như cuối cùng anh đã tìm thấy các mảnh còn thiếu của bức tranh trò chơi ghép hình đã có trong tâm trí anh kể từ sau chuyến hành trình xuyên sa mạc. Anh quyết định gia nhập hội Phật giáo địa phương, và kể từ đó, tu tập theo đạo Phật trong truyền thống Theravada.

*Binh Anson  
Perth, Australia  
Tháng 11, 1999.*





## 4

**TÔI BIẾT TẤT CẢ CHỈ LÀ VÔ THƯỜNG MÀ THÔI****Greg Bester, Canada**

Sau gần nửa đời người tôi mới tiếp cận được với Phật giáo. Cho đến lúc này cuộc sống của tôi hầu như vẫn mang sắc thái phương Tây thuần túy. Tôi lớn lên là người theo đạo Thiên Chúa, lập gia đình ở tuổi hai mươi, có hai con. Tôi tưởng mọi sự trên đời đã được xếp đặt ổn thỏa.

Thế rồi, ở tuổi 45 mẹ tôi được chẩn đoán mắc chứng bệnh bạch cầu (leukemia). Trong suốt ba năm tiếp theo tôi đã chờ đợi một cách tuyệt vọng, vì sức khỏe mẹ tôi ngày càng suy sụp và chết dần chết mòn. Nhiều tháng sau ngày mẹ tôi qua đời, tôi hoàn toàn cảm thấy hụt hẫng. Tôi không thể hiểu được vì sao một người tuyệt vời lại phải chịu đau đớn quá nhiều đến như thế. Niềm tin của tôi nơi Thiên Chúa đầy yêu thương đã hoàn toàn tan vỡ. Tôi đã khép cửa lòng lại trong tuyệt vọng.

Rồi tình cờ tôi được đọc cuốn "A Path with Heart" (Con đường với trái tim) do ông Jack Kornfield viết, đặt trong một kệ sách. Cuốn sách tuyệt vời này đã dẫn tôi đến với Phật giáo với đầy đủ trí tuệ và thông minh. Phần tôi ghi nhớ nhất trong cuốn sách đó là câu chuyện kể về một phụ nữ vừa mất chồng. Một số bạn bè quan tâm đã đến an ủi bà từ nhiều quan điểm khác nhau. Bà hoàn toàn rối bời khi đến gặp Jack Kornfield. Ông liền hỏi xem bà hiểu gì về cuộc sống và cái chết. Bà trả

lời: “Tôi chỉ biết mọi sự việc đều thay đổi đảo lộn và không có gì hơn thế.” Câu trả lời đơn sơ này đã khiến tôi cảm động vô cùng. Tôi nhận ra ngay sự thật trong lời tuyên bố đó từ chính kinh nghiệm của tôi. Kể từ ngày tôi đọc cuốn sách đó, cuộc hành trình tâm linh của tôi thay đổi hoàn toàn.

Tôi mượn các sách về Phật giáo tại thư viện địa phương và tôi bắt đầu tìm hiểu về cuộc đời Đức Phật và các lời dạy của Ngài. Sự việc diễn ra là cuộc hành trình tâm linh của tôi cũng bắt đầu chuyển biến do kết quả nhận thức được sự chết. Tôi cũng tìm hiểu được Tứ Thánh Đế và Bát Chi Thánh Đạo. Tôi nghiệm thấy và tìm được nhiều người khác cũng đang tìm kiếm con đường tâm linh như tôi và chúng tôi đang tu tập thiền quán chung với nhau đã được hai năm.

Mới đây tôi cảm thấy đã đạt đến được cấp độ có thể tự học hỏi được. Tôi đang học hỏi rất nhiều và cố gắng đào sâu trong tu tập. Nơi Phật giáo, tôi không phát hiện đây là một tôn giáo mới. Tôi đã tìm ra được một phương pháp giúp tôi trả lời những câu trả lời cho những gì đã khiến tôi tránh né trong cuộc sống của mình. Tôi vẫn còn có một cuộc hành trình dài ở phía trước để tiến bước. Nhưng tôi có thể khẳng định từ kinh nghiệm thực tiễn là sự tu tập đã giúp tôi ý thức hơn về bản chất trí tuệ và tôi nghĩ bản thân tôi sẽ sống dễ dàng hơn trong cuộc đời này.

*Greg Bester, Canada*  
*Tháng 10, 1999.*



## 5

## TỪ XA TỐI GẦN

Jerry Douglas MD, Hoa Kỳ

Một số người khi thực hiện một cuộc hành trình sẽ vẽ ra một bản đồ với những con đường ngắn nhất từ nơi này dẫn đến nơi mà họ muốn đến. Rồi có những người lang thang không hề biết gì đến nơi họ đang đi và bằng cách nào họ có thể đạt đến được; nhưng họ lại có thể nhận ra và cảm nghiệm được những điều hay ý đẹp. Tôi thực sự là một con người lang thang .

Vào thời điểm tôi viết những dòng này tôi đã 43 tuổi và đã sống hầu hết cuộc đời của mình như là một người theo đạo Thiên Chúa đích thực (đạo gốc). Đây quả thực là một loại Ky-tô hữu bẩm sinh gồm toàn lý luận và suy nghĩ, chứ không hề có tấm lòng. Có quá nhiều đau khổ, nhưng không có một kích lệ nào để tìm ra một phương án để giảm nhẹ những rối loạn và đau khổ.

Khi còn học trung học tôi đã tự học, tự thôi miên. Tôi đã tìm hiểu Jung và Freud, và tìm kiếm phương thức để tự hiểu mình và người khác. Khi ấy, một số bè bạn của tôi đã nghiên cứu thiên siêu hình, và tôi cũng muốn tìm hiểu đôi chút, nhưng tôi cảm thấy không thoải mái khi cúng dường cho một đạo sư (guru), một nhân vật mà tôn giáo cho là người sùng bái ngẫu tượng. Tôi tiếp tục đọc và tìm hiểu một số niềm tin Á Đông. Những sách viết về Khổng Tử, Lão Tử, Ấn Độ giáo

và một vài cái nhìn phớt qua về những bài viết liên quan. Phật giáo đã mở mắt tôi nhìn vào thế giới dưới những cái nhìn khác nhau nơi các nền văn hóa khác nhau. Tôi tìm hiểu về nghệ thuật và tiếp tục quan tâm đến những tôn giáo phương Đông.

Tôi lập gia đình và thi vào trường y. Chẳng còn nhiều thời gian để làm những gì khác nữa cho đến ngày mãn khóa. Trong khi đó, tôi luyện yoga ở nhà (đặc biệt là Raja yoga) và tôi được biết một vị nữ thiền sư rất tuyệt vời. Tôi theo học nhiều khóa với vị thiền sư ấy, và chính bà đã dạy tôi biết về thiền định (samatha). Trong khi đó tôi hành nghề y và tiếp tục tu thiền tại nhà. Tuy cuộc sống bẽ bộn trở lại, nhưng tôi vẫn tiếp tục tu tập hành thiền. Khi tôi được thông tin của một số thiền sinh tố cáo đạo sư của họ đã lạm dụng tình dục, tôi mất hết niềm tin.

Một bước tiến mới trong công việc hành nghề y, đem tôi đi xa khỏi địa phương đang cư ngụ, đã khiến tôi mất liên lạc với một số người tôi thường lui tới trong nhiều năm qua. Với cảm nghĩ cô lập như vậy và những vấn đề trầm trọng lại xuất hiện trong tôi, tôi đắm mình vào Internet và tìm kiếm thêm tình bạn không thuộc lãnh vực tâm linh. Tình bạn mới chớm nở đã choán đầy chỗ trống và tăng thêm hào hứng, nhưng cũng mang lại không ít tối tăm, bí hiểm và rối, trống rỗng lại xuất hiện trong cuộc sống.

Cũng chính thông qua những tình bằng hữu mới này mà hôn nhân của tôi hầu như đổ bể hoàn toàn. Vào thời điểm đó, hầu như tôi đã rơi xuống vực thẳm vô phương cứu chữa. Sau khoảng độ hai năm tôi đã tìm ra được phương án chữa trị. Phương án chữa trị này đã cứu mạng tôi. Bác sĩ trị liệu của tôi lại là một người Hồi giáo, rất dễ thương và có lòng khoan dung bao la. Chính ông đã chỉ cho tôi thấy vấn đề tôi đang gặp phải thuộc lãnh vực tâm linh. Tuy tôi còn nhiều vấn đề

khác, mỗi quan tâm chủ yếu của tôi chính là sự trống rỗng tâm linh. Tôi bình phục một phần là do cắt bớt liên lạc với một số "bạn bè". Một số cũng không còn liên hệ với tôi và đây là điều cực kỳ khó khăn. Tôi bắt đầu tìm kiếm một phương án chấm dứt đau khổ

Thông qua mạng Internet tôi khám phá ra có một loại thiền được gọi là "thiền minh quán". Tôi liền moi móc tìm cho ra thiền đó là gì, và cố gắng học tập nghiên cứu. Tôi khá thành công trong việc áp dụng một số kỹ thuật của loại thiền này. Cuốn sách "Mindfulness in Plain English" (Chánh niệm với những từ ngữ thông thường) của Hòa thượng Gunaratana (Bhante G.) đã đem đến cho tôi một luồng sáng mới. Với ánh sáng này tôi tiếp cận được cách diễn giải giáo lý của Đức Phật một lần nữa. Chính vì vậy tôi khám phá ra Phật giáo Nguyên thủy (Theravada).

Thông điệp minh triết của Đức Phật được trình bày quá rõ ràng, ảnh hưởng đến tận tâm can tôi. Thêm vào đó, tôi tìm được một mái ấm gia đình mới. Tôi không còn buồn chán ê chề nữa. Khi hồi tâm, tôi có thể nhận ra thế giới này, nhận ra những vấn đề của tôi rõ ràng hơn, và hành động một cách tốt hơn với nhiều hy vọng. Bạn bè của tôi lúc này chủ yếu là những bạn trong Phật Pháp, là những người gây cảm hứng cho tôi với lòng cởi mở, với cách tu tập và với cả cuộc sống của họ nữa. Tôi cố gắng bước đi trong Bát Chi Thánh Đạo mà Đức Phật đã từ bi giảng dạy cho thế gian. Tôi tham gia sinh hoạt với một nhóm tăng thân địa phương và tôi cũng là một thành viên của tăng thân trên mạng Internet.

Rất có thể tôi sẽ đạt đến Niết-bàn ngay trên cõi đời này. Nhưng nếu điều đó chưa xảy đến với tôi thì tôi hy vọng sẽ đạt đến đó ở đời sau, hoặc ở những đời sau đó. Toàn bộ những gì tôi biết chính là thông qua Chánh Đạo này. Tôi nhận ra được sự đau khổ, nhận ra được nguyên nhân của đau

khổ. Thực tế là đau khổ có thể dừng lại qua con đường giải thoát khỏi đau khổ. Đây là cách sống tuyệt vời, có phải vậy không?

*Jerry Douglas MD, Hoa Kỳ  
Tháng 10-1999.*



## 6

**MỘT CUỘC TÌM KIẾM LÂU DÀI****Jim Anderson, Canada**

Tôi là một ông già đã 52 tuổi đời thuộc dòng dõi Tô-cách-lan (Scotland) trời bật. Tôi sinh ra tại Orillia, bang Ontario, Canada, cách nơi tôi hiện đang ở khoảng 35 km. Cha mẹ tôi thuộc hạng người theo đạo Thiên Chúa nhưng không đến nhà thờ. Cha tôi mồ côi cha mẹ ngay từ thời còn nhỏ và cô, chú đã nuôi dạy ông lớn lên, cả hai ông bà rất trung thành với Giáo hội Nhân chứng Jehovah. Cách giáo dục này đã khiến cha tôi vĩnh viễn mất niềm tin nơi tôn giáo.

Tôi được thừa hưởng "gen" khiếm khuyết như trên. "Gen" đó đã tàn phá hết mọi khả năng lắng nghe và quan sát. Tôi thật sự mất khả năng nghe một cách nghiêm trọng và tôi cũng bị khiếm thị cấp độ 5 thuộc phạm vi quan sát. Chứng bệnh này được gọi với tên là hội chứng "Usher". Tôi có một cô em gái mảnh khảnh. Cô ấy cũng có cùng một hội chứng như vậy, nhưng ở mức độ nhẹ hơn rất nhiều. Cô ta là chủ kinh doanh thực phẩm dành bồi bổ cho sức khỏe. Cô đã lập gia đình và có ba con, và rất quan tâm đến tôn giáo.

Tôi không biết chính xác mối quan tâm của tôi đến những điều tâm linh tôn giáo bắt nguồn từ lúc nào. Nhưng tôi nhớ đã quan tâm đến một nhóm chuyên luyện yoga từ lúc tôi học lớp 7, và bị lôi cuốn theo tư tưởng Krishnamurti và Thoreau

ngay khi còn học tại trường trung học. Lý tưởng đến sống ở một túp lều trong rừng đã lôi cuốn tôi rất nhiều và hiện vẫn còn như thế. Đang khi theo học ở trường trung học, thầy giáo dạy vẽ đã dẫn đám học sinh đi dạo chơi để vẽ một cảnh ngoài trời bằng màu nước. Điều này đã mở tầm nhìn cho tôi trước vẻ đẹp thiên nhiên, đưa tôi đến việc chọn theo học ngành đại học nghệ thuật tại Toronto sau khi tốt nghiệp trung học.

Qua nghệ thuật, tôi cảm thấy hình như mình đang giao tiếp với bà mẹ Thiên nhiên, là người luôn cung cấp cho tôi nguồn cảm hứng liên tục và niềm vui ngây ngất. Tôi còn phát triển được sở thích đi bộ đường dài và cắm trại ngoài trời bằng cách tham gia vào hoạt động Hướng đạo. Tất cả những điều đó đã dẫn tôi đến những cuộc phưu lưu hành trình với một cuốn sổ trong tay. Tôi đi hành trình một mình, có đôi khi đi bằng xe buýt, đi nhờ xe dọc đường, đạp xe đạp hay cả đi bộ nữa. Thêm vào nghệ thuật, tôi cũng phát triển tài khéo chơi đàn piano và đàn guitar cổ điển.

Tháng 9 năm 1970, tôi đi theo một nhóm các bạn liên hoan tại một tiệm ăn Tàu. Khi đó, tôi được giới thiệu với một người tên là Ted, sau này tôi mới biết người này là một Phật tử theo tu học với thiền Ananda Bodhi. Tôi mời ông ấy về thăm nhà tôi và cả hai chúng tôi đã bàn luận với nhau về một vài đề tài tâm linh. Ông giới thiệu tôi cuốn sách mang tựa đề "In Search of the Miraculous" (Tìm kiếm những điều kỳ diệu) của tác giả Ouspensky, và sau này ông đã cho tôi mượn cuốn sách đó. Tôi thấy cuốn sách rất hay nhưng lạ lùng thay toàn bộ những cuốn sách tôi đã đọc, thì đây là cuốn sách duy nhất mà cha tôi đã cấm không cho tôi đọc, cho dù ông chưa bao giờ đọc cuốn sách đó.

Tháng 5 năm 1971, tôi muốn tìm kiếm một chỗ ở cho riêng mình. Đầu tiên tôi đến Newfoundland và lưu lại đó một tháng để tìm kiếm nhưng tôi đã phải thất vọng quay trở về.



Tôi lập tức lấy xe đạp ra đi và tôi đã đến vùng British Columbia để tìm một chỗ để thực hiện ước mơ của mình là sống trong một túp lều trong rừng và theo đuổi mối quan tâm nghệ thuật, âm nhạc và thiên nhiên. Tôi thực sự chưa sẵn sàng để ổn định chỗ ở và chỉ muốn tiếp tục tìm kiếm. Tôi mua vé xe lửa quay trở về nhà, nhưng vì đầu tóc tôi bù xù quăn tít nên cha mẹ đón tiếp tôi có vẻ hơi lạnh nhạt một chút. Rốt cuộc tôi phải lưu lại Toronto. Tại đó, tôi khởi sự những cố gắng yếu ớt trong việc ngồi thiền xếp bằng.

Đầu năm 1972, tôi đến sống với bạn Ted của tôi. Vợ anh cũng là một Phật tử và cả con trai của bạn tôi nữa. Họ có một kệ sách nhỏ chứa đầy những sách tâm linh và tôi còn nhớ là đã quan tâm đôi chút đến cuốn viết về Milarepa, đạo sư vĩ đại của Tây tạng. Tôi cũng bị cuốn hút bởi một bức tranh nhỏ treo trên tường, vẽ một vị Bồ-tát mà tôi đoán Ted đã mang về từ Ấn độ. Ted cũng là một họa sĩ và cũng có một số khách quan tâm trong vùng đến thăm ông. Tôi vẫn tiếp tục vẽ tranh và luyện tập guitar, nhưng từ đó tôi cảm nghiệm được một chiều kích thần diệu lạ lùng với âm nhạc, và điều đó khiến tôi nhìn vào tâm trí tôi nhiều hơn. Vào tháng 5-1972, tôi bay sang London, Anh quốc, và khởi sự một cuộc phiêu lưu đi bộ kéo dài suốt 16 tháng qua nhiều trạm dừng chân dẫn tôi lên đến các vùng đồng quê nước Anh, và đến vùng Tô-cách-lan là nơi tôi lưu lại ở đó khá lâu.

Tôi có nghe nói có một thiền viện Phật giáo ở vùng này và tôi tìm đó. Tôi được hướng dẫn đến một nơi tên là Divine Light Mission (Sứ mạng Linh Quang) tại địa hạt Dundee. Ở đó, tôi gặp được một cặp vợ chồng người Tô-cách-lan rất dễ thương, đang điều hành trung tâm này. Họ xác định cho tôi ở đây có một thiền viện tên là Samye-Ling sát ngay vùng biên giới. Tôi rất thích cặp vợ chồng này và họ cho phép tôi ở lại

với họ. Tôi có thể cùng hành thiền với họ và với nhóm những người tụ họp lại đó.

Đầu mùa đông, tôi lại tiếp tục đi bộ đến miền trung cao nguyên, cắm trại ngoài trời lạnh giá và ở trong những nhà trọ không có lò sưởi. Tôi sống giống như ngài Milarepa, và đã có lần gió thổi tung lều của tôi và hầu như bay mất trong cơn gió mạnh. Tôi nhớ lại cảm nhận trong cuốn Glencoe thấy rằng thực sự tôi đang thực hiện một cuộc hành trình tâm linh và không cần thiết phải vội vàng tiến đến đích.

Vào tháng Ba năm 1973, cuối cùng tôi cũng đến được thiền viện Samye-Ling và được thầy Rinpoche Akong đón tiếp. Ngài dạy tôi hành thiền khi tôi quyết định dừng chân tại đây trong vòng một tháng. Tôi lại tiếp tục lên đường đi bộ, cắm trại ngoài trời và hành thiền tại những nơi vắng vẻ. Tôi đã tìm ra được con đường đến gặp Đức Phật.

*Jim Anderson, Canada*  
*Tháng 10-1999.*



## 7

**CHỈ CẦN NHÌN LẠI CHÍNH MÌNH.****Joy Russell, San Francisco, Hoa Kỳ**

Tôi đã nghĩ rằng sự quan tâm tôn giáo và việc theo đuổi triết học mang tính cách di truyền. Tôi xuất thân từ một nhóm người có bề dày truyền thống tôn giáo lâu đời. Phía cha tôi thuộc dòng dõi những mục sư giáo phái Quaker và Baptist. Phía mẹ tôi lại thuộc truyền thống Công giáo La-mã trung kiên. Chính bản thân tôi cũng được giáo dục theo truyền thống Công giáo, gồm việc tôi được gửi theo học chín năm tại trường đạo. Ngay cả đứa con gái nhỏ út của tôi cũng được thừa hưởng “gen” này. Nó là bé gái biết tự học làm người Ki-tô hữu.

Tại Đại học UC Berkeley vào những năm trong thập niên 1960, tôi hưởng nhiều lạc thú khác làm lung lay mối quan tâm vốn đã phai nhạt đối với đạo Công giáo. Tôi cảm thấy buồn bực vì tôn giáo đó dường như cho rằng tôi có phần trách nhiệm và có tội về những gì tôi làm và về con người của mình. Trong những năm cuối, tôi tham dự khóa học về các tôn giáo trên thế giới, kể cả Phật giáo; nhưng lúc đó tôi không mấy quan tâm đến Phật giáo. Tôi đã trở thành một người vô thần trong nhiều năm. Tôi nhưng nhớ các buổi lễ và sinh hoạt cộng đồng trong đạo, nhưng tôi vẫn không thể đưa mình vào “đức tin.”

Trong những năm đầu thập niên 1970, tôi sống với người chồng hồi đó một thời gian tại đảo Guam. Từ đó, tôi có cơ hội đi du lịch sang Nhật Bản hai lần. Tôi cảm thấy như bị mê hoặc do bởi không khí an bình và vẻ đẹp của những ngôi chùa tại Tokyo, Nikko, và Kyoto, và đặc biệt là ngôi chùa Daibutsu (Đại Phật) ở gần Yokohama. Khi trở về đảo Guam, tôi vẽ trên vải theo kiểu batik về ngôi chùa và tượng Daibutsu này. Đó là một trong những đồ vật chồng tôi muốn giữ lại khi chúng tôi ly dị nhau vài năm sau đó.

Bước đường tôi đi lúc nào cũng có duyên với đạo Phật. Vào cuối những năm 1970 tôi có một chuyến đi viếng Hong Kong và Trung Quốc, những nơi vẫn còn ảnh hưởng văn hóa Phật giáo qua những tác phẩm nghệ thuật cổ và kiến trúc các ngôi chùa. Rồi trong những thập niên 1980 và 1990, tôi cảm thấy tiếc nuối vì không có một “niềm tin.” Vì thế, thỉnh thoảng tôi đến dự lễ tại các nhà thờ tại địa phương vì tôi rất thích các nghi lễ và nghi thức tại đó.

Thế rồi khoảng 3 năm rưỡi trở lại đây, đã có một thời gian tôi bắt đầu viết vài bài thơ Haiku chỉ để tiêu khiển. Vào một buổi tối nọ, tôi chia sẻ một số bài thơ đó với một người bạn cũ. Rồi câu chuyện chuyển qua pháp hành thiền minh quán Vipassana mà anh bạn đã khám phá ra nhiều năm trước. Tôi cảm thấy như bị cuốn hút với khái niệm đó. Về đến nhà, tôi thử tập hành thiền. Tôi bắt đầu tìm đọc sách về hành thiền và một số giáo lý căn bản của đạo Phật. Tôi rất thích khi cảm thấy mình lọt vào chốn mênh mêng vô tận! Tuy nhiên, gia đình cho tôi là đồ dờ hơi! Họ ngăn cản tôi hành thiền và đưa ra những lời phê phán nặng nề. Vì thế, tôi hầu như phải dừng việc luyện tập.

Tôi vẫn tiếp tục đọc sách Phật giáo. Tôi được tặng một tượng Phật nhỏ mà tôi luôn quý trọng và mang theo trong người. Thế rồi khoảng độ một năm rưỡi trở lại đây, tôi phải

trải qua một cuộc giải phẫu kéo dài khoảng ba tiếng rưỡi đồng hồ để chữa lại ba đốt xương cổ có thể gây tổn thương đến cột sống khiến tôi đi lại rất khó khăn. Tôi sợ hãi một cách ngốc nghếch! Người bạn của tôi mang đến cho tôi một cuốn băng ghi các bài nói chuyện của ông Jack Kornfield về “Lịch sử Triết học Phật giáo.” Tôi nghe cuốn băng này ba bốn tiếng đồng hồ trước khi bác sĩ tiến hành phẫu thuật và tôi tiếp tục nghe nhiều ngày sau đó. Những bài nói chuyện Phật Pháp tuyệt vời đó đã giúp làm êm dịu tâm tôi một cách lạ lùng. Khi gần đến giờ tiến hành phẫu thuật, tôi cảm thấy mình sẵn sàng chấp nhận bất kỳ điều gì xảy đến cho mình, ngay cả khả năng tôi có thể chết hoặc có thể sẽ bị liệt toàn thân. Tôi cầm tượng Phật nhỏ vào trong phòng giải phẫu, bảo cô y tá giữ tượng này cho tôi khi bị hôn mê và đem tượng đó đến cho tôi ở phòng hồi sức. Khi tôi tỉnh dậy, tôi cảm thấy rất tuyệt vời và ngây ngất! Vài tuần sau đó, tuy cổ vẫn còn băng bột, tôi tham gia nhóm hành thiền chính thức đầu tiên. Đó là một trong những nhóm địa phương có liên hệ đến Trung tâm thiền Spirit Rock. Vài tháng sau, tôi ghi danh tham gia vào khóa “thiền cơ bản” do một vị thiền sư cư sĩ của Trung tâm Spirit Rock hướng dẫn.

Trong những tháng tiếp theo, tôi cố gắng mỗi tuần đến ngồi thiền chung với hai vị thiền sư cư sĩ. Tôi rất thích có cơ hội hành thiền với những người thân thiện và thông cảm với nhau. Tôi thích nghe những bài thuyết pháp tạo cho tôi cảm hứng để có những lối tư duy mới về cuộc sống của tôi. Tôi cũng có cơ hội đến học thiền với các thiền sư cư sĩ của Phật giáo Nam truyền, làm quen với các nghi thức Tịnh độ tại Vạn Phật Thành, ngồi thiền với một nhà sư rất vui tính và khá ái người Sri Lanka tại South Sacramento, ngồi thiền với nhóm Berkeley của sư Ajahn Amaro và ngồi thiền tại Trung tâm Phật giáo Tây Tạng tại địa phương. Tôi cố gắng tìm hiểu các truyền thống khác nhau của Phật giáo. Tôi thấy mình đang

thay đổi nhưng rất chậm chạp. Tôi thực sự thấy nhiều ích lợi khi có cơ hội được hành thiền với các vị tu sĩ. Tôi thường đến hành thiền ở Trung tâm Tây Tạng tại địa phương, mặc dù tôi không có nhiều quan tâm đến truyền thống này, vì nơi ấy ở gần nhà và lịch sinh hoạt thích hợp cho tôi để tôi tránh khỏi những người trong nhà, vì họ luôn cản trở và cười chê tôi trong việc hành thiền.

Tôi yêu một điều là những chân lý đơn giản của đạo Phật hoàn toàn thích hợp với cuộc đời của tôi. Hầu như không có tuần nào trôi qua mà tôi không nói với các thành viên nhóm Weight Watcher (nhóm tập giảm cân) rằng “Đau đớn không thể tránh được, nhưng đau khổ là do chọn lựa” (“Pain is inevitable. Suffering is optional” – câu nói của bà thiền sư Silvia Boorstein). Mọi người vui thích câu nói này vì điều đó hoàn toàn chính xác. Sự thật là lúc nào cũng có đau đớn. Có cả sự chết nữa. Nhưng cũng có con đường cho chúng ta học tập để không phải đau khổ về những thực tại đó.

Cám ơn các bạn trong nhóm Phật Pháp của tôi. Cám ơn tình thương yêu và nâng đỡ mà các bạn đã dành cho tôi, và cho tôi được gắn bó với nhóm tăng thân quốc tế tuyệt vời này. Nguyện cho tất cả chúng ta được mạnh khỏe, hạnh phúc và bình an.

*Joy Russell*  
*San Francisco, Hoa Kỳ*  
*Tháng 10-1999.*



## 8

## TỪ ĐẦU ÓC ĐẾN TRÁI TIM

Lee Yu Ban, Malaysia

So với bất kỳ tiêu chuẩn nào, tôi phải công nhận là mình đã trải qua một cuộc sống thật hạnh phúc. Ở vào tuổi bốn mươi, tôi chưa bao giờ phải cảm nghiệm bất kỳ giai đoạn đau khổ hoặc bất hạnh kéo dài nào cả. Chắc chắn, ở tuổi thiếu niên luôn có những đau đớn thông thường phải đối mặt với những thất bại thường tình trong nghề nghiệp, những vấn đề kỳ quặc trong đời, nhưng cuộc sống của tôi cho đến giờ phút này vẫn thuận buồm xuôi gió, không có bất kỳ nỗi thất vọng to lớn nào xảy ra hay những thời điểm phải chịu bất hạnh ê chề.

Tôi sinh ra và lớn lên trong một gia đình trung lưu tại Kuala Lumpur, thủ đô Malaysia. Cha mẹ tôi lúc nào cũng hạnh phúc và đáng yêu vô cùng. Hai người rất yêu nhau và đồng thời cũng hết lòng yêu mến con cái. Cha mẹ tôi giáo dục con cái dựa trên nền tảng những nguyên tắc luân lý vững vàng, tử tế và quan tâm đến người khác, và kính trọng những mối liên hệ trong gia đình.

Ký ức tuổi ấu thơ thường vẫn là những buổi ngày nghỉ lễ dài ngày và nhàn hạ nơi bãi biển, những cuộc tụ họp gia đình và nhiều dịp khác nữa. Chúng tôi không thuộc hạng người mộ đạo cá biệt và mặc dù là gốc người Hoa, chúng tôi không chấp giữ nhiều tục lệ lễ lạy cùng nhiều thông lệ rườm rà khác.

Ông ngoại tôi theo Phật giáo Nam truyền từ thời còn trẻ và đã truyền lại cho mẹ tôi lòng yêu mến truyền thống này. Tôi còn nhớ những lần theo mẹ đi chùa vào những ngày rằm, mang theo vật thực cúng dường và hoa trái, được lắng nghe những vị sư người Sri Lanka mặc y màu vàng tụng những bài kinh Phật tại chánh điện với hoa văn nhiều màu sắc, với những cây nến trên bàn thờ và một tượng Phật thật to lúc nào cũng mỉm cười từ bi. Chư Tăng tụng những bài kinh bằng tiếng Pali, một ngôn ngữ cổ xưa rất phổ biến trong các bản văn Phật giáo Nam truyền, và cho dù không hiểu được một chữ nào, tôi vẫn còn nhớ rõ vẻ đẹp và thành kính nơi những âm thanh tụng kinh đó, những âm thanh huyền diệu vang lên trong đêm oi bức, và nhớ nét mặt từ bi và bình thản của các nhà sư.

Chủ yếu thông qua cách làm quen như vậy nên tôi đã tiếp cận được với giáo lý cơ bản Phật giáo, hay chính xác hơn là tiếp cận được với Phật Pháp. Chỉ cần niềm tin tối thiểu như vậy, giáo lý đạo Phật đã có sức hấp dẫn cho tôi bởi vì những điều giảng dạy đó rất hợp lý. Ngay cả ở độ tuổi còn nhỏ, tôi rất tán thành Tứ Thánh Đế mà Đức Phật đã dạy. Những giáo lý dạy về nghiệp và tái sinh cần đến một chút động não để có thể hiểu được, nhưng tôi vẫn có thể xoay xở để đạt đến một số hiểu biết hợp lý nhất định. Khác, những giáo lý về những đặc tính cơ bản trong cuộc sống; đó là vô thường, tánh không và bất toại nguyện triền miên nơi con người hình như đã quá hiển nhiên. Nhưng có điều tôi thấy tuyệt vời nhất về Phật Pháp là giáo lý này không đặt nặng về niềm tin. Thay vào đó là lời tuyên bố cho bất kỳ ai thực hành Phật Pháp sẽ tìm được niềm xác tín mạnh mẽ nơi những thành quả họ cảm nghiệm được ngay trong cuộc sống này.



Tại trường trung học khi các học sinh được giới thiệu về môn học các tôn giáo trên thế giới, tôi đã được chọn trình bày quan điểm của Phật giáo. Sau này, tôi rất thích tranh luận với những người thuộc các tôn giáo khác, châm chọc những điểm yếu nơi hệ thống tín lý của họ và gây khó xử cho họ bằng những lý lẽ khôn ngoan, bằng suy luận và hiểu biết mà nhiều người không ngờ tôi đã thủ đắc được. Đó là tất cả những gì về tôn giáo tôi có được ở vào thời điểm đó, một cuộc tập dợt suy luận, những tri thức dùng để hỗ trợ cho quan điểm của chính tôi. Quan điểm đó thật mãnh liệt trong lý luận nhưng lại quá yếu nơi tấm lòng.

Nhưng tình trạng đó đã thay đổi vào một buổi sáng sớm năm 1980 lúc tôi mới 21 tuổi. Bên kia con đường nơi chúng tôi đang ở, có một người hàng xóm là bạn thân với cha tôi từ hồi còn nhỏ. Ông ấy đang bị bệnh ung thư phổi và chúng tôi thấy ông ngày càng gầy yếu đi rõ rệt. Vợ ông ấy đã đến gặp cha tôi cho biết bà không hy vọng cuộc sống chồng bà sẽ còn kéo dài lâu hơn nữa. Bà rất mong được cha tôi đến giúp đỡ lúc chồng bà qua đời. Một buổi sáng nọ trời còn rất sớm, điện thoại trong nhà chúng tôi reo liên tục. Ít giây sau khi cha tôi nghe điện thoại, ông vội vàng chạy ngược trở lại phòng ngủ, vợ vội chiếc áo và đi đến nhà người hàng xóm.

Khoảng độ mười phút sau, bà hàng xóm vội vàng chạy sang nhà chúng tôi, thở không ra hơi, bà cho hay có điều gì đó đã xảy đến cho cha tôi. Tất cả chúng tôi chạy vội đến căn nhà ấy. Tôi bước lên bậc thang tối mù và chạy vào căn phòng chính, mẹ tôi theo sau tôi sát nút. Cảnh tượng đang diễn ra trước mắt tôi hết sức kỳ quặc. Trong một căn phòng trống trơn có một chiếc giường bệnh nhân nằm trên đó, gầy ốm đang mặc bộ đồ ngủ, mắt ông chẳng còn chút sinh khí nào. Lập tức tôi biết ông đã chết. Nằm thượt ra ngay dưới chân giường là cha tôi, chiếc áo ông vội mặc sáng nay vẫn chưa cài

hết nút. Mắt ông mở to, nhìn chăm chăm lên trần nhà. Khi đó tôi quì sụp xuống cạnh cha tôi, tôi nhận ra cặp mắt cha tôi đang cố tập trung nhìn vào đâu đó nhưng đã nhanh chóng mất hết sinh khí cho đến lúc những giây phút cuối cùng của cuộc sống lóe khỏi cặp mắt đó. Ngay sau đó, mẹ tôi bước vào trong phòng. Mẹ tôi lưỡng lự trong giây lát và rồi vồ quỳ sụp xuống cạnh tôi và bà gọi tên cha tôi. Tôi còn nhớ giọng của mẹ tôi thật lạ lùng. Giống như thể ba tôi đang dờn chơi và mẹ tôi đang lúng túng gọi cha tôi hãy ngừng lại. Ngay thời điểm đó tôi bình tĩnh một cách lạ lùng. Tôi nhìn xuống ngực cha tôi. Không thấy trời lên thụt xuống. Lúc này thì tôi hoảng sợ thật rồi, tôi la toáng lên: “Cha tắt thở rồi.” Giống hệt như tôi biết con người bạc nhược nằm trên giường kia cũng đã chết. Tôi biết ngay rằng cha tôi, một người có sức khỏe dồi dào và đầy hạnh phúc ngày hôm qua, bây giờ cũng đã vĩnh viễn ra đi.

Trong nhiều tháng liên tiếp, tôi luôn suy tưởng đến biến cố này. Và rồi chân lý trong lời Phật dạy thật sự đánh thức tâm tôi. Làm sao mà tất cả cuộc sống trên thế gian này, cho dù là của một con chim se sẻ, của đứa trẻ nít hay một người già, lại quá mỏng manh đến thế, có thể tan biến đi giống như ánh lửa ngọn nến. Và làm sao tất cả chúng ta đang cực nhọc hằng ngày trên thế gian lại không nhận ra được chân lý cơ bản này. Chính biến cố đặc biệt này đã dẫn tôi khám phá ra những lời giảng dạy của Đức Phật sâu xa hơn. Càng ngẫm nghĩ về chân lý tôi đã học hỏi, tôi càng thấy thuyết phục về những ý nghĩa có liên quan đến cuộc sống của tôi. Đối với tôi, chân lý đó hiển hiện khắp nơi, cho dù ta có chủ trương gì, có mang nhãn hiệu tôn giáo gì, cho dù ta giàu hay nghèo, thành công hay thất bại. Tất cả chúng ta đều phải chịu chung một căn bệnh: đó là bệnh chết. Vì không tìm ra cách chữa trị, chúng ta tìm cách quên lãng, thường là tham đắm vào dục

lạc giác quan, nhưng đôi khi, đắm chìm vào các tranh chấp và chiến tranh do khác biệt tư tưởng.

Nhiều năm sau khi cha tôi qua đời, tôi thực hiện một cuộc hành hương ba lô đeo vai đi viếng thung lũng sông Hằng ở Ấn Độ, đến thăm những nơi mà Đức Phật đã đi qua. Tại Nepal, tôi thưởng thức cảnh mặt trời mọc trên cánh rừng Lumbini, nơi Ngài đản sinh, ra và đến thăm di tích hoàng cung nơi Ngài đã sinh sống khi còn là hoàng tử. Tại Ấn Độ, tôi đã lội qua sông Ni-liên-thuyền và bước lên ngọn đồi nơi Đức Phật đã hành thiền và đến thăm hang đá nơi Ngài tu khổ hạnh. Tôi đã đến thăm thị trấn Bodh-Gaya (Bồ-đề Đạo tràng) tấp nập nhộn nhịp, và ngôi thiên dưới gốc cây bồ-đề nơi Ngài giác ngộ. Tại Sarnath, tôi sung sướng khi dạo bước quanh bảo tháp ghi dấu nơi Ngài giảng bài pháp đầu tiên. Và cuối cùng tại Kusinara, một ngôi làng nhỏ buồn tẻ nằm ngay dưới chân núi Hy-mã-lạp-sơn, tôi quỳ phục lễ lạy tại ngôi chùa có hàng ngàn ngọn nến thấp sáng nơi Đức Phật nằm xuống và nhập diệt hơn hai ngàn bốn trăm năm về trước.

Thật là một chuyến đi thần kỳ. Không phải chuyến đi chỉ khơi dậy sự hiện diện của Đức Phật, nhưng chính đất nước Ấn độ đã khơi dậy nơi tôi một bài học lớn lao trong cuộc sống. Mỗi bước tiến tới đều chứa đựng tiềm năng thôi thúc tôi nhìn lại cuộc sống từ nhiều góc độ khác nhau. Đứa bé gái mắt nâu sáng quắc đang chia tay xin vài đồng rupee. Một bà cụ trần trụi, bị biến dạng do tuổi già và bệnh tật đang nằm bên lề đường. Làn khói còn sót lại của cuộc hỏa táng bên bờ sông, cách đó một vài mét bà con thân thiết của người chết vẫn đang trò chuyện và uống trà với nhau. Những người hành hương thuộc giáo phái thần bí đang đốt lửa hành lễ trên cầu tàu. Một người ăn mặc sang trọng ngồi chễm chệ trên chiếc xe kéo, vẫy tay ra hiệu khi băng qua đàn bò đông đúc. Và cách thành phố không xa, cảnh người và súc vật lao nhọc

triền miên trên cánh đồng trồng mù-tạc và dhal, một cánh cổ xưa trong lịch sử. Biết bao nhiêu thế hệ con người đã trải qua cuộc sống nơi đây?

Tôi trở về nhà sau chuyến đi và rồi, tôi lại thực hiện thêm một chuyến đi khác nữa chỉ ít năm sau, với niềm kính trọng sâu xa với vùng đất cổ xưa này. Nhưng điều quan trọng hơn cả là những lời dạy của Đức Phật mà tôi tưởng như đã thông hiểu, nay đã di chuyển từ lý trí sang trái tim tôi.

Và điều gì đem đến cho tôi khi đã hiểu và thực hiện những lời dạy đó? Đây vẫn luôn là một câu hỏi khó tìm ra câu trả lời, bởi vì thực hành Phật Pháp không phải là chuyện thực hiện được trong một đêm. Ảnh hưởng của những lời giảng dạy đó đã thâm nhập vào suy nghĩ của tôi và dẫn dắt tôi trong mọi hành động hàng ngày. Nếu tôi là người hạnh phúc trong suốt thời gian qua, thì giờ đây tôi chẳng còn lý do gì mà rơi vào cảnh bất hạnh cả. Tôi cảm thấy dễ dàng chấp nhận người khác hơn, vì hiểu rằng tất cả chúng ta đều giống nhau, và toàn bộ hành động của chúng ta đều xuất phát do cùng một ước muốn chung thôi thúc. Đó là tâm cầu hạnh phúc hoặc là tránh khỏi đau khổ. Tôi sẵn sàng chấp nhận những gì cuộc sống đem lại cho tôi, sẵn sàng chấp nhận những nỗi thất vọng. Mặc dù tôi tích cực tận hưởng vui thú trong cuộc sống, tôi vẫn ý thức rằng tất cả những điều đó tuyệt đối chỉ trống rỗng và ngắn ngủi. Nhưng trên cơ sở tất cả những điều vừa đề cập đến ở trên, chắc chắn đây cách vận hành của thế giới và từ đó, tôi tin rằng tôi sẽ không còn bối rối nghi ngờ trong bất cứ tình huống nào.

Một số bạn đọc có thể thất vọng vì không thấy tôi đã động gì đến trạng thái phẫn chấn ngay ngất do tôn giáo mang lại. Ấy vậy, đây mới chính là điều tôi thán phục nhất về Phật Pháp: Phật Pháp không nung nấu tâm tôi bằng những niềm tin mù quáng, nhưng lấp đầy tâm linh tôi bằng sự cảm thông

và lòng nhân ái. Nhưng Phật Pháp còn hơn hẳn một bản thiết kế giúp chúng ta có một cuộc sống không đau khổ. Trong số những bạn bè của tôi, một số đã được nhiều cảm hứng từ Phật Pháp, và đã nghiêm chỉnh chấp nhận thách thức để đạt đến giác ngộ. Vài người đã xuất gia trở thành tu sĩ, nhưng đa số vẫn theo đuổi mục tiêu đó trong cuộc sống đời cư sĩ. Họ là những tấm gương nhắc nhở tôi rằng có một lối sống khác biệt, một lối sống không chạy theo những kỳ vọng “thông thường” hay những thước đo thành công trong xã hội. Cũng như họ, tôi tin rằng Niết-bàn là có thực. Niết-bàn không phải là thiên đàng, là nơi chúng ta chỉ đến được sau khi chết, nhưng đó là một chứng nghiệm có thể thấy được ngay trên cõi đời này, một thành đạt biểu hiện cho đỉnh cao thành tựu của con người, khiến cho chúng ta vĩnh viễn thoát khỏi thực tại khái niệm mà chúng ta gọi là sự hiện hữu. Giống như họ, lý tưởng này cũng tạo cho tôi niềm cảm hứng, nhưng hiện thời lý tưởng đó vẫn chỉ là một tầm nhìn về nơi chân trời khi tôi không bận tâm về các sự việc trong cuộc sống hàng ngày.

Và như vậy, cuộc sống này trôi qua một cách bình thản và êm đềm. Mong rằng nó vẫn như thế cho đến lúc kết thúc.

*Lee Yu Ban  
Petaling Jaya, Malaysia  
Tháng 5-2000.*



## 9

## NHÔ RA TỪ BÓNG TỐI

Mary Duggan, Hoa Kỳ

Làm sao bạn có thể cô đọng được điều có tầm quan trọng lạ thường trong cuộc sống? Bạn trích ly được loại tinh dầu nào từ một vật thể có mùi thơm bay ngậy ngất? Có nhạc cụ nào đủ giá trị để đệm cho một bài hát trong suốt như pha lê đánh dấu mỗi nhịp từ lúc nhật ra được một chân lý tuyệt vời? Với trí nhớ đôi khi cũng sai lạc, tôi hồi tưởng lại những quãng thời gian quá khứ và những ngày đã qua, cảm nhận quan trọng nổi cộm lại là cảm nhận bất hạnh.

Chẳng phải tôi đã gặp bất hạnh trong cuộc sống; tôi xuất thân từ một gia đình đông con rất đầm ấm yêu thương nhau. Gia đình tôi thuộc tầng lớp trung lưu, có nhà cửa đàng hoàng để ở, đồ ăn thức uống không bao giờ thiếu, kể cả quà tặng vào đủ mọi dịp lễ quanh năm. Tôi sinh ra tại Hoa Kỳ và rồi lớn lên tại một hòn đảo khí hậu nhiệt đới từ năm lên mười, chẳng một ai cho hoàn cảnh như vậy là bất hạnh cả. Trung thực mà nói, tôi phải công nhận mình đã trải qua thời niên thiếu rất hạnh phúc.

Nhưng nỗi bất hạnh tiềm tàng vẫn còn đó. Hồi còn nhỏ tôi rất ham đọc sách và mơ mộng viễn vông, chỉ biết quan sát, nhút nhát và sống tách biệt khỏi sinh hoạt của nhiều người khác, và luôn trông chờ một điều gì đó. Càng lớn thêm tôi càng cảm thấy bất hạnh. Đâu đó trong tôi một bóng đen

đã ngự trị và ngày càng lan rộng. Tôi không biết rõ vào lúc nào tôi đã loại bỏ đức tin Công giáo mà tôi đã lãnh nhận ngay từ lúc mới lọt lòng mẹ; nhưng có lẽ đó là vào khoảng thời gian tôi tìm đến tửu thần – thần rượu.

Tôi uống rượu lần đầu tiên khi lên 15 tuổi và say bí tỉ. Tôi nghĩ: “Đúng là đây rồi. Đây là điều tôi đã mong đợi từ lâu.” Tôi lao vào và lặn ngụp trong đó, say sưa và trở thành một người hoàn toàn khác hẳn. Tôi đã vui chơi thỏa thích trong ba năm liên tiếp. Nhưng giống như bất kỳ điều gì trên đời này, cuộc vui nào rồi cũng đến lúc kết thúc. Một khi bạn đã bắt đầu với bóng tối thì cho dù một luồng sáng cực mạnh cũng phải tàn dần và bóng tối sẽ bao trùm trở lại. Lời giải đáp dưới chân thần rượu chỉ là một điểm dừng ngắn ngủi. Ma men là một vị thần nghiêm khắc, một vị thần hút hết sinh lực tâm hồn của nạn nhân. Nhưng ma men đó lừa tôi và biến mất ngay từ lúc đầu. Trong tôi chỉ toàn là bóng tối và khoảng không trống rỗng. Suy tư của tôi chỉ nhắm tới những khao khát đen tối của một con người hoàn toàn thất bại và cô đơn, đang trả giá để được hạnh phúc và khoái lạc với vị thần chẳng biết nghe và chẳng bao giờ chăm sóc đến ai. Mọi sự việc trong đời chẳng còn nghĩa lý gì với tôi nữa, chẳng còn ai thông cảm với tôi cả, tôi bị hụt hẫng và phiêu bạt. Tôi run rẩy phiêu bạt bồng bềnh trên bước đường muốn trở thành một cảnh sát viên. Từ ngày đó tôi không biết bằng cách nào mà tôi đã thực hiện được điều đó, nhưng tôi đã làm được và ngay sau đó tôi đã trở thành một nhân viên cảnh sát. Khi được cảnh báo, ngày 01 tháng 12 năm 1984 tôi đã đi cai nghiện, với sự giúp đỡ tận tình của Trung Tâm Cai Nghiện Rượu.

Công việc tôi yêu, còn cuộc sống thì không, kể như đã được cứu vãn. Tôi đã bắt lao vào vũng lầy nghiện ngập tạm thời, và khi tôi bước ra và dẹp thần men sang một bên, trong tôi vẫn tồn tại một nơi bất ổn sâu thẳm, vẫn còn tồn tại một

nỗi buồn mang mác đầu đó, một giọng than vãn trong yên lặng lúc cuộc sống của tôi hình như đã vượt qua xa khỏi tâm điểm, một cơn hấp hối nặng nề, những suy nghĩ tự kết thúc cuộc đời để được rảnh nợ. Tôi đạt đến tột điểm khi cuộc sống chỉ còn một vực thẳm đen ngòm. Nhưng nỗi kinh hoàng đã thức tỉnh tôi, quờ quạng trong bóng tối tôi trèo lên một nơi bất hạnh xem ra khá kiên cố. Ray rút vì cuộc đời quá đen tối bằng một câu hỏi meo cuối cùng "Công việc đã tạo ra căng thẳng chẳng?", tôi bắt đầu tìm kiếm phương cách làm dịu đi cảm nghĩ khủng khiếp đó.

Ở mức độ nào đó tôi đã nghiên cứu thử xem các pháp hành thiền có giúp được gì chẳng và tôi đã lao vào nghiên cứu nhiều loại thiền khác nhau. Đọc sách thiền Zen đã giúp tôi thâm nhập vào những tư tưởng của Đức Phật và khi tìm đọc nhiều sách Phật Giáo khác, tôi tìm được cuốn "Bài Thuyết Pháp Đầu Tiên Của Đức Phật" giúp tôi tiếp cận với tận cội nguồn Phật Giáo. Khi đọc cuốn sách đó tôi có cảm giác lan ran đến rợn tóc gáy. Tim tôi đập rộn ràng còn chân tay lại rung rẩy. Chưa bao giờ tôi nắm được một điều gì đích thực đến như vậy. Lời hứa đó đã khiến tôi quá phấn chấn, thực tế đó đã khiến tôi kinh hoàng, tâm trí tôi quay cuồng vì vẻ đẹp đơn sơ nơi tôn giáo đó. Tôi không có sự lựa chọn nào khác. Tôi nhận ra được một điều rất thật và tôi biết mình phải bước theo trên Chánh Đạo đó.

Với lòng hồ hởi của một con người đã lâu ngày lạc xa quê hương và nay lại tìm lại được gia đình mình, tôi sung sướng nghiên cứu học hỏi và bắt đầu thực hành. Tôi cũng không biết vì lý do nào mà trong các sách về các tông phái khác nhau tôi lại chọn tông phái Theravada. Một cơ hội như vậy dù do duyên may hay không đều không thành vấn đề. Lòng tôi rộn lên hân hoan từ sự phát hiện này, và quả thật là như vậy. Có thể nói kể từ dạo ấy, cuộc sống của mình trở nên



thanh thản và tao nhã, một biểu lộ nhân tính con người, một bến bờ an bình hạnh phúc. Chẳng còn điều gì khác hơn thế nữa.

Chánh Đạo này cần phải nỗ lực thực hiện. Tôi đã trải qua một vài đau đớn nghiệt ngã. Tôi đã khóc lóc nhiều hơn trong những năm qua. Tôi cũng đã cười vang lên không kém. Tận đáy tâm can tôi vô cùng bàng hoàng trước những tình bằng hữu đầy yêu thương và chăm sóc ân cần. Phối bày phương cách thông qua kết cấu cuộc đời này đã nói lên một điều chắc chắn là những khó khăn không chỉ có thế, và chính vì sự buồn chán đã xuất hiện nên niềm vui cũng có thể diễn ra nay mai. Kho báu, dù là gì đi nữa, đó chính là hiện tại này. Lời hứa có kết cuộc tốt đẹp đã khiến tôi vui sướng, đã tràn ngập nơi trống rỗng bao la và chính vì tình yêu sâu thẳm và thâm thúy đó tôi đã phải thét lên vì sung sướng. Cuộc đời tôi đã thâm nhập vào các phương hướng và các khoảng thời gian khác nhau, nhưng các bước đi đó đã đưa tôi đến đây. Trước cơ hội như vậy, trước cuộc đời và Phật Pháp tuyệt vời đó, tôi chỉ còn biết cúi đầu cảm tạ mà thôi.

*Mary Duggan  
Virgin Islands, Hoa Kỳ  
Tháng 10-1999.*



## 10

## CUỘC SỐNG NHỎ BÉ TRONG VŨ TRỤ BAO LA

Michael G. Symonds, Hoa Kỳ

Hầu như tôi chẳng sở hữu được bất kỳ điều gì đáng giá ngoại trừ một chút may mắn trong cuộc sống. Tôi được giáo dục trong môi trường Thiên Chúa Giáo Methodist. Mẹ tôi là một người rất đạo đức đã dạy tôi niềm tin tôn giáo đó. Tôi vô cùng biết ơn về sự dạy dỗ này, vì chính sự dạy dỗ đó đã in đậm trong tôi tư cách đạo đức tốt và đã dạy tôi phải đối xử độ lượng với những người kém may mắn hơn mình.

Sự xung khắc tôn giáo xuất hiện khi tôi yêu một cô gái Mỹ gốc Lào thuộc thế hệ thứ hai, đương nhiên cô ấy theo Đạo Phật. Ngay từ thời còn nhỏ, giáo lý Thiên Chúa giáo đã tạo cho tôi một đức tin cho rằng chỉ những người nào theo những gì Thiên Chúa truyền dạy qua Đức Giê-su mới được chấp nhận vào Thiên đàng. Tuy nhiên, tôi đã yêu một người con gái dễ thương và hiền lành mà tôi cảm thấy cô ấy sẽ không được chấp nhận vào Nước Trời trừ phi nàng thay đổi quan điểm về tôn giáo. Tôi không tài nào hóa giải được niềm tin nơi tôn giáo tôi đã chấp nhận ngay từ lúc mới lọt lòng mẹ lại có thể định đoạt cá tính và số phận của chúng ta. Kết quả là tôi lao vào nghiên cứu giáo lý Đạo Phật và phát hiện ra Đức Phật không quá thiên cận như vậy mà còn độ lượng hơn nhiều. Trong Phật giáo, chúng ta không phải tin chỉ đơn giản vì người khác bảo chúng ta phải tin như vậy. Đạo quân Thập Tự Chinh Thiên Chúa Giáo trong quá khứ cũng đã chỉ cho

tôi thấy nỗi đau khổ khi chúng ta muốn áp đặt niềm tin của mình lên người khác.

Vi thế, tôi đã rời khỏi những lý tưởng Thiên Chúa Giáo cứng nhắc là phải tin vào những gì được bảo cho biết phải tin và đến chỗ bắt đầu nghi ngờ về chính Thiên Chúa có thực sự hiện hữu hay không. Tôi vô cùng tò mò và khao khát muốn khám phá ra những gì các tôn giáo khác đã dạy. Điều lôi cuốn tôi nhất khi tiếp cận với Phật giáo là không chỉ để biết những gì đức tin đã qui định cho mọi người phải tin, nhưng còn động viên con người tìm hiểu, khám phá và khẳng định giáo lý đó cho chính mình. Tôi tham dự các buổi lễ ở ngôi chùa Lào ở Des Moines, bang Iowa trong suốt thời gian tôi gần gũi với người yêu Lào của tôi. Nhưng sau một thời gian, chúng tôi đã phải chia tay nhau, một phần do tôi không nói được tiếng Lào nên tôi cảm thấy khó có thể tiếp tục đi đến chùa đó.

Chia tay với cô bạn gái có lẽ là một kinh nghiệm đau buồn nhất trong đời mà tôi phải đối diện kể từ ngày ông nội tôi qua đời. Trước khi qua đời, ông nội tôi đã nói ông rất sợ chết. Tôi cảm thấy tôi cũng sợ chết và khi chết tôi cũng muốn mình trưởng thành tâm linh đủ để đối mặt và chào đón sự chết.

Tôi cũng rất quan tâm muốn được thêm nhiều kiến thức hơn nữa. Hiện nay tôi đang theo học khoa tin học tại Đại Học Bắc Iowa. Tôi cũng là một sinh viên xuất sắc. Niên khóa tới đây tôi sẽ bắt đầu thực tập như một kỹ sư chế tạo phần mềm hàng không. Tuy nhiên, tôi cảm thấy cần phải thực hiện đôi điều gì đó để cho cuộc sống của mình mang lại ý nghĩa thiết thực. Tôi thiết nghĩ trong lĩnh vực vũ trụ bao la và lĩnh vực thời gian vô tận, cuộc sống chúng ta quá nhỏ bé, quá tầm thường và hoàn toàn còn nhiều bí ẩn. Tôi chẳng thấy nghĩa lý gì, ngay cả khi ta thành công chế tạo được phần mềm thông minh trợ giúp cho các chuyến bay. Điều đó có nhằm

nhò gì so với khoảng thời gian hàng triệu năm tới đây? Nhưng qua Phật Giáo, tôi cảm thấy là mình đang đi đúng hướng. Tôi đang nhắm hướng để tiến đến mục tiêu tối hậu là Niết-bàn, là điều có thể đạt đến được trong các kiếp kế tiếp. Tôi nghĩ đây là mục tiêu giá trị cho cuộc sống. Nếu tôi có tiến bộ trong cuộc sống hiện tại này, tôi sẽ chết an bình vì tôi đã làm được điều tốt và đã tận dụng cuộc sống mình một cách khôn ngoan.

Hiện nay tôi đang tìm hiểu, khám phá Đạo Phật và hy vọng một ngày nào đó có thể thực hành lời Phật dạy như là ưu tiên hàng đầu trong cuộc đời tôi. Ngay lúc này, tôi cảm thấy mình cần có một vị thầy hay những người bạn đạo để hướng dẫn mình. Nếu bạn nào sống gần chỗ tôi đang ở và muốn gặp gỡ để trao đổi về Phật pháp hoặc chỉ nói chuyện với nhau qua thư điện tử, xin liên lạc với tôi qua địa chỉ email là [symondm4413@uni.edu](mailto:symondm4413@uni.edu).

*Michael G. Symonds*  
*Iowa, Hoa Kỳ*  
*Tháng 12, 1999.*



## 11

## VÌ SAO TÔI THEO ĐẠO PHẬT?

Nghệ sĩ Bạch Tuyết, Việt Nam

## Lá thư bạn đạo

Bạn T.Đ.T quý mến,

Ngày còn nhỏ, đạo Phật trong tôi thật vô cùng đơn giản, đó là việc đi chùa với hoa quả trà nhang quỳ trước chánh điện cầu bình an gia đình, gia quyến, gia tộc, ... cầu siêu Tịnh độ cho cứu huyền thất tổ. Sau này khi có chút hiểu biết, có điều kiện tìm hiểu kinh sách, nghe quý thầy giảng, đọc và tham khảo nhiều nguồn tri thức khác của nhân loại từ trong quá khứ cũng như hiện tại ... Tôi cảm thấy phần nào an tâm khi nương nhờ giáo lý của Đức Phật trên con đường đi tìm sự thật nơi con người đang hiện hữu và vũ trụ đang hiện hữu. Đạo Phật trong nhận biết của tôi không phải là một tôn giáo theo ý nghĩa thông thường mà là phương pháp, là con đường đưa đến sự giác ngộ, sự thể nhập chơn lý qua tri thức và hành động thực tiễn. Tôi kính thờ Đức Phật, tập sống theo giáo lý vi diệu của Đức Phật, tìm đến và nương theo sự hướng dẫn ở các bậc tu hành chân chính, quán sát, học hỏi nơi các vị thiện tri thức, các bạn đạo, nơi các vị không cùng chung chánh kiến, nơi những người thương tôi, những người mang nặng thành kiến với tôi... hầu gom góp bổ sung cho vốn tri

thức hạn hẹp của mình. Đâu đâu tôi cũng nhận được những bài học quý báu khó tìm thấy trong sách vở nhà trường.

Bạn thân mến,

Tôi tin rằng mình đang nuôi lý tưởng giác ngộ và luôn cố gắng tu tập hàng ngày bằng cách tôn trọng sự sống của người và mọi vật. Tôn trọng mọi giá trị vật chất lẫn tinh thần của người khác, giữ gìn hạnh phúc gia đình mình và tôn trọng hạnh phúc mọi gia đình. Tôn trọng sự thật, nghĩ điều thật, nói lời thật và làm bằng khả năng, bằng tấm lòng những điều xét thấy thật sự hữu ích cho đời. Không dùng thức ăn hoặc thức uống nào làm cho tâm trí say loạn để tránh gây ra những hành động đáng tiếc trong lúc mất bình tĩnh và không còn giữ được sáng suốt. Tôi quan niệm Đức Phật là bậc giác ngộ hoàn toàn và tượng Phật là biểu trưng lý tưởng đó với đầy đủ từ bi, trí tuệ, hùng lực của chân, thiện, mỹ. Tôi kính lạy tượng Phật với lòng xúc động, biết ơn người "lấy ngón tay chỉ mặt trăng" cho con người nhiều thế hệ sau đó có chỗ nương theo đi tìm đạo để rồi trong giây phút nào đó đầy đủ phước duyên gặp gỡ, tiếp xúc học hỏi hành trì ... và hòa nhập vào chân lý, nhìn rõ "bản lai diện mục" của chính mình. Điều này khác xa với việc quỳ lạy, sợ sệt trước những hình tượng được chính con người nặn ra, đặt lên bệ thờ, được tôn vinh như những vị thần linh có đầy đủ quyền năng ban phước lành hoặc giáng phạt mọi loài.

Tôi luôn luôn cố gắng nương thầy nương bạn để tìm hiểu một cách tương đối chính chắn và thận trọng trong nhận định sao cho rõ ràng phân minh từ nơi những lời dạy của Đức Phật, lời giảng của Thầy Tổ. Luôn dành thời gian nhìn lại mình, nhìn lại dòng sống chung quanh mình để rồi phân tích, so sánh, đối chiếu cho đến khi nào nhận ra tính hợp lý, tính thuyết phục của vấn đề trước khi chấp nhận và áp dụng vào đời sống của chính mình trong quá trình suy nghĩ và

hành động. Điều này được Đức Phật khuyến khích. Quan trọng hơn nữa, mỗi khi đặt chân đến trước bất cứ ngôi chùa nào tôi cũng bày tỏ lòng yêu mến, sự kính trọng các vị Tăng, Ni. Nhìn thấy nơi các vị là những người thầy gương mẫu trong giảng truyền đạo pháp, diu dắt Phật tử cùng các vị đi trên con đường giải thoát; chứ không hề có ý nghĩ xem các vị như những người thay mặt Thượng Đế, thay mặt Đức Phật để tha tội hay ban phước cho chúng sinh.

Đức Phật ngự trị trong tôi không phải là một vị thần linh. Ngài là một người thức tỉnh, "Người thông đạt chân lý". Trong Kinh Pháp Cú Đức Phật dạy rằng: "Các người hãy tự cố gắng, Như Lai chỉ là người chỉ đường". Nói như Hòa Thượng Thích Thanh Từ đã từng giảng cho chúng ta nghe, rằng Đức Phật chỉ ra cho chúng ta nhận biết, thấy rõ sự thật bằng lời nói thật. Từ các tạng Kinh, Luật và sau này là Luận, những nhà nghiên cứu, những bậc tu hành nhận ra cốt lõi của đạo Phật là đạo lý Duyên khởi qua bài kệ:

*"Cái này có thì cái kia có,  
Cái này sanh thì cái kia sanh,  
Cái này không thì cái kia không,  
Cái này diệt thì cái kia diệt". (MN, III, 63)*

Đạo lý duyên khởi nói rõ tương quan tương duyên của tất cả hiện tượng vật lý và tâm lý. Sự hiện hữu của vạn pháp chỉ là tương quan đồng thời của nhận thức chủ quan và đối tượng khách quan. Mọi sự vật bên ngoài và trong ta vốn sinh diệt biến chuyển theo quy luật nhân quả vốn không hề tiêu diệt hoàn toàn mà là tương quan khác thời. Hiện tượng này nhà Phật gọi là Vô ngã, có nghĩa là mọi vật không có bản thể độc lập, mà là tổng hợp của nhiều điều kiện; còn lý Vô thường có nghĩa là mọi vật luôn luôn thay đổi từ trạng thái này sang trạng thái khác. Lý lẽ rất thật của Đức Phật hiển bày cho chúng ta thấy cuộc sống loài người cùng toàn thể vũ trụ

vốn không chắc thật, thường hay thay đổi và vì bản chất bất ổn định, không hoàn toàn nên gây cho con người nhiều đau khổ. Từ nhận thức này Đức Phật nhắc nhở chúng ta cần phải thay đổi cuộc sống khổ đau thành cuộc sống an lành. Bằng tri thức, chúng ta nhận ra bản chất cải tạo nên sự khổ; cũng bằng tri thức, Đức Phật dạy chúng ta diệt khổ.

Nhờ giáo lý đạo Phật tôi nhận ra cái nhân của sự khổ trước hết là do ái dục muốn thỏa mãn dục lạc, muốn mở rộng cái Ta, muốn phá hoại điều mình không thích. Sự hiện diện của ái dục diễn ra trong mọi sinh hoạt của con người trên trái đất, trải rộng ra nhiều phạm vi từ văn hóa, xã hội, kinh tế, chính trị cho đến cả tôn giáo. Khi đã nhận ra cái nhân thì việc tiêu diệt dần cái quả khổ không phải là điều không thể làm. Và tôi thường lấy bản thân mình để làm những cuộc thí nghiệm. Có lúc thành công, có khi thất bại; nhưng cho dù ở vào thời điểm thất bại thảm thê tôi vẫn nhận được những kinh nghiệm vô cùng quý báu, rằng cứ cho đi càng nhiều thì càng bớt tham, cứ vui và tha thứ khoan dung người thì sự giận hờn đương nhiên tan biến. Để diệt trừ si mê tôi thường ngồi hàng giờ quan sát một đóa hoa sắp tàn, một người đang trong cơn hấp hối, quang cảnh một ngôi làng, một căn nhà sau cơn bão lụt, tôi ngắm bức ảnh quảng cáo đĩa bé bụ bẫm bên cạnh hộp sữa và cùng lúc tôi nhìn những nếp nhăn trên khuôn mặt của những người già ... Tôi thấy hết những hình ảnh đó trong tôi và đồng thời tôi thấy trong tôi tất cả những hình ảnh đó, cả một dòng sinh diệt đến đi, hiện ra rồi dần dần tan biến, có không, không có, chưa bao giờ ngưng nghỉ. Tôi thấy luân hồi đang diễn ra trước mắt tôi, ngay trong tôi. Không cần phải đợi thấy ở kiếp nào ...

Giáo lý của Đức Phật còn chỉ cho tôi thấy những niềm vui ảo, gọi là ảo vì nó chỉ đến, ở lại trong chốc lát rồi ra đi thật bất ngờ không báo trước. Khiến người nhận được chưa vui



trợn đã nước mắt ràn rụa vì khổ đau mất mát ... Có thể lấy ví dụ chàng trai trẻ sinh lực dồi dào mừng rỡ khi vừa ra trường với điểm cao, nhưng lại buồn vì thân phận nghèo. Mấy ngày sau đó chàng trai này bỗng vui vẻ khi nhận được công việc làm với số thu nhập cao. Chàng trai tập trung làm việc thật siêng năng, thời gian sau chàng hớn hờ thoải mái trên chiếc xe thật đẹp, thật mới và tiếp theo đó chàng được thăng tiến trong công việc, thay đổi cương vị quan trọng hơn, nhà cửa lớn đẹp, vợ con xinh xắn ... Một hôm nào đó tình cờ gặp lại trên đường phố đông người, mất một lúc sau mới nhận ra người quen cũ. Chàng trai ngày nào giờ đang mang dáng hình tiêu tụy, đôi mắt sâu quầng thâm sạm với vài nếp nhăn mờ chung quanh, đầu đó phảng phất cái nhìn mệt mỏi dưới hai hàng mi ... Hỏi ra mới biết rằng có sự thay bậc đổi ngôi ở chỗ làm biến anh thành người thất nghiệp, lần lượt tiếp theo khu nhà anh ở bị hỏa hoạn, người vợ vì quá lo sợ đã suy yếu thần kinh đang nằm bệnh viện, đứa con trai duy nhất không được chăm sóc, thiếu sự âu yếm nồng nàn đầm ấm gia đình đã rơi vào bẫy rập cuộc đời trở thành đứa nghiện trắng! ... Câu chuyện là một ví dụ cho ta cảm nhận, rờ đụng, nhìn thấy sự luân hồi vẫn đang tuôn chảy triền miên trong ta, trong người, ngày đêm sáng tối ... Khi chúng ta thấy chúng ta nhỏ, có nghĩa là chúng ta đang lớn; khi chúng ta thấy chúng ta lớn, có nghĩa là chúng ta đang già, đang đi đến sự hoại diệt. Sự đời cũng vậy, đến như mây, đi như gió. Mây trong thì đẹp mây đục thì mưa, gió nhẹ cho mát mẻ gió mạnh gây bão tố cuồng phong ... Dự báo thời tiết không kịp cho chúng ta hay biết để có thể đề phòng thiên tai bão lụt, sụp đất, hay núi lửa ... bộc phát bất thần. Bởi mọi hiểu biết đều có hạn định. Như vậy có phải đúng như lời Đức Phật dạy, rằng cái sinh, già, bệnh, chết, quán quýt kiếp người, lôi kéo ta đi trong vòng trầm luân của sắc, thọ, tưởng, hành, thức; cái được gọi là quy luật của muôn đời. Chẳng khác nào như con trâu bị mắc sợi

dây nơi lỗ mũi ... cái còn, mất, được, thua, giàu, nghèo, vinh, nhục giống như hình ảnh con trâu luẩn quẩn trôi lên hụp xuống bởi sự ràng buộc của sợi dây quái ác mãi mãi u mê tăm tối lầm lũi đi trong sáu đường.

Bạn thân mến,

Tôi quyết tâm đến với đạo Phật là đến với ánh sáng trí thức, ánh sáng trí tuệ, truy tìm cái nhân khổ nào đưa đến quả khổ, học cách làm thế nào để diệt khổ trên con đường đi đến sự giác ngộ. Giải thoát chính mình ngay nỗi khổ của mình nơi giờ phút mình đang sống, đang còn hơi thở, nơi cái dòng sống đang chảy cuộn cuộn hết tối đến sáng, hết đêm tới ngày. Giáo lý của Đức Phật dạy chúng ta sống và chuyển đổi nghiệp lực của chúng ta. Tự tạo cho chúng ta cuộc sống an lạc thanh bình ngay trong hiện tại bằng chính trí thức, trí tuệ mà chúng ta thu lượm, tích lũy từ nhiều nguồn trí thức của nhân loại trong quá khứ cũng như trong hiện tại. Chúng ta cố gắng nhẫn nại kiên trì học theo tám cái chánh nơi giáo lý Đức Phật gồm: hiểu biết đúng đắn sự thật của cuộc đời, tấm lòng từ bi hỷ xả, nói lời chân thật hòa ái, hành động tốt lành ích lợi cho mình cho người, nuôi sống thân mạng với nghề nghiệp lương thiện, siêng năng trong chiều hướng tiến bộ tu dưỡng bản thân, nhắc nhở ta rằng con người cũng như sự vật không hề có cái ta biệt lập.

Giữ gìn thân, miệng, ý và nhớ rõ các pháp lành, nhờ vào đó mà tĩnh tâm, ổn định tư tưởng, trau dồi trí tuệ, phục vụ chúng sanh. Luôn luôn ý thức và kiểm soát mọi động tác của thân, tâm trong mọi đi, đứng, nằm, ngồi, nói, cười, ngủ, thức...

Bạn T.Đ.T quý mến,

Đời riêng của tôi cũng đủ vui buồn, đủ hạnh phúc lẫn khổ đau như đám đông thâm lặng ..., đủ vinh đủ nhục đủ cay

đắng ngọt ngào như mọi sinh vật bình thường trên trái đất. Nhờ học hỏi nơi giáo lý của Đức Phật mà tôi dẹp được lòng tự kiêu căng ngā mạn khi nhận về mình những gì thế gian cho là được, là vinh, và không quá nã lòng bị ai thống thiết than trách trời đất khi bị coi là mất, là nhục. Tôi đón nhận và biết ơn tất cả. Tôi đến chùa lễ Phật, tụng kinh, tu thiền và góp phần nhỏ bé xây dựng Giáo hội, gần gũi minh sư, đạo hữu, Tăng Ni học hỏi giáo lý và kinh nghiệm tu dưỡng. Tôi thờ Phật trong nhà để tự nhắc nhở mình, hình ảnh Đức Phật với tinh thần bi, trí, dũng giúp tôi cố gắng liên tục, kiên trì, vượt mọi trở ngại trên đường giác ngộ giải thoát. Tôi tụng kinh để tự mình huân tập chân lý ý đạo, đưa vào trí não mình tri thức kinh nghiệm giác ngộ của Đức Phật. Trong Kinh Pháp Cú có dạy rằng: "Tụng trăm bài kệ vô nghĩa chẳng bằng tụng một lời đúng chánh pháp mà khi nghe người ta được an lành". (Pháp Cú 102).

Tôi tự mình sám hối, niệm Phật, hành thiền tùy lúc, tùy nơi, tùy thời, tùy chỗ, giữ gìn các điều học căn bản, gần gũi thầy hiền bạn sáng, ăn cơm rau uống nước lạnh, mặc đơn giản, ngồi đúng cách, noi gương các bậc Thiên sư nhờ thiền định mà sanh trí tuệ. Không phải vô tình hay bất chợt mà cha đẻ của thuyết tương đối, nhà bác học Einstein cho rằng: "Nếu có một tôn giáo nào thỏa mãn khoa học, thì tôn giáo đó là đạo Phật". Theo thuyết tương đối của ông, không bao giờ có thể nói đến không gian mà không nói đến thời gian và ngược lại. Cả hai đều có liên hệ thân mật và tạo thành một liên thể không - thời gian. Điều cách đây 2.500 năm Đức Phật đã giảng nói qua giáo lý vô cùng khoa học của Ngài. Theo đạo lý vô ngã: "...Xã hội tập thể không phải là những cấu trúc cứng nhắc, không biến đổi, mà chỉ là những giả hợp của nhiều yếu tố như nhân sự, kinh tế, chính trị ...". Do đó muốn sống cao đẹp thì phải sống theo tinh thần vô ngã, lợi tha.

Sống vì mọi người, cố gắng sửa mình, giúp người, sao cho cuộc sống chung quanh mình nhẹ nhàng hơn, tốt đẹp hơn.

Bạn T.Đ.T thân quý,

Thật đã quá dài cho một lá thư nhưng cũng thật sự quá ngắn, quá đơn sơ khi nói về tính khoa học cũng như ý nghĩa thâm sâu, chân lý vi diệu trong giáo lý của đạo Phật; nhưng biết làm sao khi tôi đang học Phật, bạn đang học Phật, triệu triệu người trên thế giới, đã, đang và sẽ học Phật. Cái hôm qua non yếu, hôm nay vững vàng và ngày mai sẽ hoại diệt ... Và cứ thế ... Tôi xúc động ngập lòng mỗi khi nhớ lời dạy của Đức Phật trong Kinh Pháp Hoa, phẩm Thường Bất Khinh Bồ Tát: "... Tôi là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành ...". Kính xin các Thầy, Tổ, các bậc thiện tri thức hoan hỷ bỏ qua những thiếu sót chắc chắn phải có trong quá trình tu tập để mong trở thành người hữu dụng cho mình cho đời.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

*Nghệ sĩ Bạch Tuyết  
Sài Gòn, Việt Nam, 1998.*



Pháp thí thắng mọi thí  
*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti*

**SÁCH ẨM TỔNG  
KHÔNG BÁN**