

THÍCH NỮ GIỚI HƯƠNG



Tập 2

NỮ TỬ
VÀ
TỬ NHÂN HOA KỲ

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ SÀI GÒN

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ



Sư Cô Thích Nữ Giới Hương (Phạm Thị Ngọc Dung) sinh năm 1963 tại Bình Tuy và xuất gia năm 15 tuổi. Sư cô đã tu học tại Ấn Độ 10 năm và năm 2003, tốt nghiệp Tiến sĩ Phật học tại Trường Đại Học Delhi, Ấn Độ.

Sư cô thích làm thơ, viết văn và trầm tư về pháp. Sư cô cũng là tác giả, dịch giả của các sách:

- *Bodhisattva and Sunyata in the Early and Developed Buddhist Traditions*
- *Bồ tát và Tánh không trong Kinh điển Pali và Đại thừa*
- *Ban Mai Xứ Ấn (3 tập)*
- *Vườn Nai – Chiếc Nôi Phật Giáo*
- *Xá Lợi Của Đức Phật*
- *Quy Y Tam Bảo và Năm Giới*
- *Vòng Luân Hồi*
- *Hoa Tuyết Milwaukee*
- *Luân Hồi trong Lăng Kính Lăng Nghiêm*
- *Sen Nở Nơi Chốn Tử Tù*
- *Quang Âm Quảng Trần*

Tủ Sách Bảo Anh Lạc

THÍCH NỮ GIỚI HƯƠNG

Nữ Tu và Tù Nhân Hoa Kỳ

Tập II

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN - 2010

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Địa Chỉ Liên Lạc:

TỦ SÁCH BẢO ANH LẠC

Hương Sen Buddhist Temple

24615 Fir Ave., Moreno Valley,

CA-92553, USA

Tel: 951 601 9659

Web: chuahuongsen.com

Email: thichnugioihuong@yahoo.com

MỤC LỤC

Lời nói đầu.....	7
Chương I: Sự Hỗ Trợ của Phật Pháp.....	13
Chương II: Lời Dạy của Đức Phật về Tội Tử Hình....	103
Chương III: Cai Nghiện.....	165
Chương IV: Đời Sống Sau Khi Ra Tù.....	199
Chương V: Kết Luận.....	241
Sách tham khảo.....	252

LỜI NÓI ĐẦU

Ngài Đạt Lai Lạt Ma nói: “Mỗi người trong chúng ta đều có khả năng phạm tội. Những phạm nhân bị giam vào ngục tù, thực sự, không tệ hơn bất cứ người nào trong chúng ta. Họ bị sự vô minh, tham muốn và phẫn nộ, những căn bệnh mà chúng ta dễ bị nhiễm phải nhưng tùy các mức độ cao thấp khác nhau. Bản phận của chúng ta là cố gắng giúp đỡ các phạm nhân ấy”.

(His Holiness, The Dalai Lama: *We are all potential criminals, and those who we have put into prison are no worse, deep down, than any one of us. They have succumbed to ignorance, desire, and anger, ailments that we all suffer from but to different degrees. Our duty is to help them*).

Tôi đã ở thành phố Milwaukee, tiểu bang Wisconsin, Hoa Kỳ, hơn bốn năm. Trong thời gian này, tôi có nhiều nhân duyên đi viếng một số các trại cải huấn tại tiểu bang Wisconsin.

Xem tivi, báo chí Hoa Kỳ thực tế xã hội, tiếp xúc phạm nhân, được nghe những lời sám hối muộn màng, những hậu quả ghê gớm của tâm bất thiện, tham, sân, si,

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

độc ác, ích kỷ, ghen ghét, tật đố và kỳ thị... tôi bàng hoàng khi thấy những cảnh luân hồi hiện tại và nhận ra những gì Đức Phật dạy về sự chuyển biến dòng vận hành thiện ác của tâm là đúng. Chúng chỉ cách nhau có một sát na tâm mà hậu quả để lại đối nghịch vô cùng to lớn.

Những lời dạy của Đức Phật thật đơn giản và chuẩn xác:

1. Tâm dẫn đầu các pháp.

Tâm là chủ, tạo tác.

Nếu nói hay hành động,

Với tâm niệm bất tịnh,

Khổ não liền theo sau,

Như xe theo bò vậy.

(Pháp cú kệ 1)

(Mind is the forerunner of (all evil) states.

Mind is chief; mind-made are they.

If one speaks or acts with wicked mind,

because of that, suffering follows one,

even as the wheel follows the hoof of the draught-ox)

2. Tâm dẫn đầu các pháp.

Tâm là chủ, tạo tác.

Nếu nói hay hành động,

Với tâm niệm thanh tịnh,

An lạc liền theo sau,

Như bóng chẳng rời hình.

(*Pháp cú kệ 2*)

(Mind is the forerunner of (all good).
Mind is chief; mind-made are they.
If one speaks or acts with pure mind,
because of that, happiness follows one,
even as one's shadow that never leaves).

Nếu năm 2005 trước khi rời Ấn Độ, sau 10 năm tu học tại đó, tôi đã viết bộ sách *Ban Mai Xứ Ấn* (ba tập) thì bây giờ khi rời xứ tuyết Wisconsin để về vùng ấm California tu học, tôi cũng muốn cầm bút để sáng tác một tác phẩm mới “*Nữ Tu và Tù Nhân Hoa Kỳ*” (hai ập). **Tập I** bao gồm *Những Phiến Tâm Đẹp, Nạn Kỳ Thị, Sự Tác Hại của Tội Phạm, Nghi Thức Trì Tụng tại Trại Tù và Thế Giới Nhà Tù*. **Tập II** bao gồm *Sự Hỗ Trợ của Phật Pháp, Lời Dạy của Đức Phật về Tội Tử Hình, Cai Nghiện, Đời Sống Sau Khi Ra Tù và Kết Luận*.

Nội dung chung của tác phẩm là xin tường thuật những chuyện viếng thăm hay qua các thư tín trao đổi san sẻ Phật pháp giữa các tù nhân Hoa Kỳ tại một số các trại tù Wisconsin và tác giả - một Nữ Tu. Trong đây có những nhân vật thật và có những nhân vật hư cấu hoặc đổi tên. Tuy nhiên qua đó, Phật tử tù nhân Hoa Kỳ cũng như tác giả xin chia sẻ suy nghĩ của mình theo quan điểm Phật giáo trước những hiện tượng bạo động xã hội, nguyên nhân dẫn đến tù tội mà xuất phát là từ tâm vô minh nông nổi. Với ước mong, chúng ta hãy khéo chế ngự tâm, phòng tâm, đừng để ba độc tham sân si sai sử để dẫn đến tội lỗi, tạo khổ cho mình và người cũng như tạo gánh nặng cho gia đình, xã hội và đất nước.

Tác giả đã nhận hàng trăm bức thư trao đổi của các

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

phạm nhân. Mỗi bức thư là mỗi tâm sự, mỗi cuộc đời đã vẽ nên bức tranh luân hồi đau khổ tại Hoa Kỳ này. Tuy nhiên, mỗi bức thư cũng vẽ lên những nét đẹp của tâm hướng thiện cố gắng vươn lên như sen vượt khỏi bùn đen. Theo từng nội dung của nhóm thư mà tôi phân ra có những chương tương ứng để góp dày thành cuốn sách.

Đức Phật dạy sống dưới gốc cây ba ngày, chúng ta cũng mang ơn và thương quý cây, vì cây giống như mái nhà che chở bóng mát cho chúng ta trong những ngày qua. Huống chi có những tù nhân sống trong nhà tù trong một thời gian lâu hơn ba ngày hoặc có khi suốt đời (án chung thân), nên có rất nhiều chuyện chia buồn, sẻ đắng, niềm vui, nỗi khổ, dù là ít hay nhiều. Qua những chia sẻ theo từng tiêu đề nhỏ của những câu chuyện đời thường hàng ngày sẽ minh họa cho chúng ta thấy một thế giới tù nhân sau song sắt lạnh cũng như cách các tù nhân tiếp cận với nếp sống tâm linh Phật giáo - một nghệ thuật sống thiết thực và hữu hiệu ở mọi nơi.

Thành tâm tri ân sự hỗ trợ và đóng góp của Sư cô Tonen, đạo hữu Phúc Hòa, các phạm nhân, đặc biệt tù nhân Phật tử Douglas Stream, pháp danh Tojin cùng nhiều thiện tri thức ẩn danh khác bằng nhiều cách đã giúp cho tác phẩm này được hoàn thành.

Viết về lãnh vực này là một bước mới, không phải chuyên nghiệp, nên chắc chắn tác phẩm sẽ có nhiều thiếu sót, cần được bổ sung. Kính mong các thiện hữu tri thức và độc giả hoan hỉ chỉ bảo để những lần tái bản sau, sách được hoàn chỉnh hơn.

Xin đa tạ rất nhiều.

Năng Hạ Chùa Hương Sen, ngày 16/03/2010

Thích Nữ Giới Hương

Chương 1

SỰ HỖ TRỢ CỦA PHẬT PHÁP

Tuyên úy Joseph Baker của trại tù Green Bay (*Green Bay Correctional Institution*) nói rằng cách đây mười năm ông có qua Việt Nam và ông rất mến đất nước nhỏ bé và thân thiện này. Ông cảm thấy vui khi thấy tôi tham gia Hội Thiền Milwaukee cùng với Sư Tonen trong chương trình hướng dẫn người tù học Phật pháp, trao đổi thư tín và tặng sách Phật giáo cho thư viện trại tù và các tù nhân.

Qua các bài ếtí trong Bản tin Sosaku, tuyên úy Joseph Baker nhận thấy khả năng suy tư Phật pháp của tù nhân ở Green Bay rất hiểu ý đạo và ứng dụng sống với tinh thần đạo trong những sinh hoạt trong tù. Đây là một sự cố gắng lớn của tù nhân góp phần tạo an lạc và hòa hợp trong môi trường trại tù này. Cám ơn chư tôn đức Ni đã hết lòng tạo cơ hội tốt này. Phật pháp là con đường thức tỉnh và thấy thế giới như thật, hành động tương ứng với quan điểm đó thì được giải thoát khỏi lửa tham, sân và si

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

và ngục tù giam mình.

Joseph Baker hỏi tôi: Tại sao tôi phát tâm tham gia chương trình giúp những tù nhân?

Tôi trả lời: Động cơ chính là từ bi thương nạn nhân và tội phạm là những con người đang đau khổ. Phật pháp là một con đường để ra khỏi đau khổ do Đức Phật đã thực nghiệm qua. Nhận thấy Phật sự hoằng pháp tại các trại tù mà Hội Thiền Milwaukee đang thực hiện là một trong những phương tiện hoằng pháp rất hữu hiệu nên tôi xin tham gia. Chúng tôi sẽ mang lợi ích nếu tù nhân chịu học hỏi và có khuynh hướng chuyển đổi. Tình hình tái phạm tội nhiều lần là một bằng chứng sự trừng phạt không đem đến kết quả. Theo như báo cáo về tội phạm (a Sentencing Project report) thì tù nhân Hoa kỳ chiếm số lượng cao nhất thế giới. Báo “the Associated Press” ngày 30 tháng 06 năm 2005 nói cứ 136 công dân Mỹ thì có một người bị ở tù (quá sức tưởng tượng). Nhiều người, nhiều bậc thức giả và các vị chức sắc của các tôn giáo khác ở Hoa Kỳ đã và đang phát tâm giảm hiện tượng này bằng cách đem triết lý và điều hay của tôn giáo mình để thực nghiệm trong nhà tù.

Phật sự của chúng tôi là không xúi tù nhân phải từ bỏ tôn giáo của họ. Khi tù nhân muốn học về thiền, về phát triển lòng từ, bi, hỷ, xả qua thư tín thì chúng tôi đáp ứng nhu cầu đó bằng cách tặng sách Phật, trao đổi Phật pháp qua thư từ, thiện hữu trên thư từ. Hoặc nếu họ muốn tổ chức tu thiền, niệm Phật, tụng kinh thì chúng tôi sẽ vào trại tù hướng dẫn tập thể hay cá nhân (pastoral visits) để

giúp tù nhân có thể tu tập trong những hoàn cảnh khó khăn nhất, trái nghịch nhất của môi trường trại giam. Mặc dù tù nhân phạm những nghiệp xấu, tiêu cực và gây phiền toái, tổn hại hay xâm phạm nạn nhân nhưng bản chất họ là tốt, muốn học điều tốt nếu chúng ta biết cách khơi dậy tiềm năng Phật tánh này. Với hy vọng đó, nên chúng tôi phát nguyện dẫn thân vào đây.

Dù các trại cải tạo của Wisconsin tọa lạc trong tiểu bang Wisconsin, có trại cách nhau cũng 3, 4 tiếng đồng hồ lái xe, nhưng Sư Tonen và tôi vẫn vui vẻ đi. Lái xe thật xa, thật lâu, đôi khi đến trại tù chỉ có ba, bốn tù nhân vẫn đạo, nhưng chúng tôi cũng hoan hỉ vì biết những tù nhân này thật sự cần Phật pháp và kiên nhẫn chờ đợi chúng tôi một tháng mới đến viếng một lần. Trong khi những người ngoài xã hội nhiều khi lại không có động cơ tha thiết để tu tập như những người ở đây.

Tôi nhớ có một chiều nắng đẹp tại New Lisbon, tôi và 10 tù nhân ngồi thành vòng tròn. Họ là những người Mỹ cao to xác trong khi tôi - người hướng dẫn thì thân hình Châu Á bé xíu. Kenvin nói tôi **gì** cô gái nhỏ (a little girl) hơn một nữ Viện Chủ/ nữ Trụ Trì (an abbess) 45 tuổi. Vị tuyên úy cũng mèm mệ ngồi nghe pháp thoại. Tôi đã nói về cuộc đời và sự giác ngộ của tổ Huệ Năng. Bản chất của tâm là thanh tịnh và giải thoát khỏi phiền não. Những vọng tưởng giống như đám mây che mờ tâm mình. Rồi tôi cũng nói về lòng tốt, tha thứ, kiên nhẫn và khoan dung. Phía sau những mặt tiêu cực của tù nhân như thất vọng, sân giận, buồn bã, tội ác, hận thù là những tánh tốt của vị

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

tha, tùy li, hướng thiện, thanh tịnh và tỉnh thức đang ẩn nấp chờ đợi duyên sẽ lấp lánh chiếu sáng.

Trong phần pháp đàm có một tù nhân hỏi tại sao tôi đi xuất gia sớm, mới 15 tuổi mà chôn kín cuộc đời hoa mộng ở chốn thiền môn vậy? Ở Mỹ hầu như mọi người nên hoàn thành xong bản phận xã hội (đi làm), có gia đình (vợ chồng, con cái) rồi, về già nghỉ hưu rồi, mới có thể nghĩ đến việc đi xuất gia (nếu thích) nên thường là bán thế xuất gia. Việc sư cô mặc sắc phục tu sĩ (đầu tròn và áo nhật bình) vào nhà tù nữ vậy và quan điểm quần chúng Mỹ thấy hình ảnh đó thì cảm giác thế nào?

Tôi trả lời: Trong luật dạy có hai dạng xuất gia là đồng ấu (từ nhỏ) và bán thế (có gia đình rồi). Cả hai đều đáng được tán thán. Nhưng nếu từ đồng ấu, bạn sẽ có thâm nhuần tư tưởng Phật pháp hơn và sự hoằng pháp sẽ hữu hiệu hơn vì bạn có nhiều thời gian huân tập Phật pháp với tâm hồn trong sáng thanh tịnh. Tuy nhiên, nếu bán thế xuất gia như sư cô Tonene mà đóng góp của sư Tonen lớn và có nhân cách thì được sự kính nể lớn và công đức vô lượng. Nói chung, tự thanh tịnh được mình và lợi ích người khác thì bất kể đồng ấu hay bán thế xuất gia đều có giá trị và đáng kính ngưỡng.

Việc mang sắc phục tôn giáo vào trại tù thì một số tù nhân không biết đạo Phật nên có vẻ nghi ngờ, xa lạ, nhưng nếu Phật tử tù nhân gặp vị xuất gia thì họ kính trọng và chấp tay chào. Nhiều nhân viên nhà tù kính trọng chúng

tôi khi họ biết chúng tôi là tu sĩ. Trại giam là một hệ thống có tôn ti. Nhiều người đã đồng hoá chúng tôi không khác những cư sĩ tự nguyện làm việc thiện. Khi họ nghĩ thế, họ không phân biệt giới tính và họ phải cư xử chúng tôi chiếu theo luật và chúng tôi cũng phải theo luật như một công dân. Nhìn chung, tôi thấy người Mỹ đối đãi nhau rất bình đẳng ít có khoảng cách lắm giữa xuất gia và tại gia. Họ hình như không coi trọng hình thức và nghi lễ nhưng chú trọng ý nghĩa và mối quan hệ.

Để duy trì được việc thiện nguyện này lâu dài, chúng tôi phải tuân theo quy luật trại tù. Kính trọng và lịch sự đối với nhân viên, cảnh sát và vị tuyên úy. Đừng nghĩ bạn có thể làm ngán gọn quy luật xin phép hoặc không theo quy luật thì không sao, giấy tờ xin phép từng mỗi tháng phải rõ ràng. Thật ra nếu xảy ra chuyện gì, người sẽ trả cái giá đó không phải chúng ta mà chính tù nhân sẽ phải bị thiệt thòi.

Nhà tù là một nơi tốt để thực tập đạo Phật dần thân. Nhà tù là nơi có một hoàn cảnh sống không bình thường, cần có tình thương và tôn giáo đến chia sẻ. Chính tại đây các tù nhân cùng chúng tôi có thể ngồi thiền, tụng kinh và niệm Phật. Thật là đẹp vô cùng.

Tôi nhớ có một lần đến nhà tù Racine. Vị tuyên úy đón, rồi đưa Tonen và tôi đến nhà nguyện. Chúng tôi đi qua hai quầy duyệt xét ID¹ và đóng dấu mộc trắng trên tay. Chúng tôi qua vài cánh cửa sắt lớn, rồi bước qua thư viện, dãy nhà tù và vào nhà nguyện. Một số tù nhân đã

¹ Identification: giấy tờ chứng minh tùy thân như thẻ căn cước.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

sắp bàn thờ Phật lên rồi và sắp bỏ đoàn theo hình vòng tròn. Một số người tóc nâu, một Châu Á, một Châu Phi, có trẻ, già, cao, lùn, vạm vỡ và mảnh khảnh. Họ mặc áo tù quần xanh, áo sơ mi có chữ ‘inmate’ sau lưng. Chúng tôi chào nhau và ngồi xuống trong im lặng. Tôi nghĩ rằng tôi không thể quên nhóm người tinh tấn tu tập trong chốn tối tăm với cách đối xử rất dễ thương và khiêm tốn của họ.

Sau khi ngồi thiền là phần vấn đáp. Có nhiều tù nhân hỏi về ý nghĩa Phật pháp giúp họ điều ngự tâm trước những khiêu khích thách đố hàng ngày. Một người mô tả rằng sự nguy hiểm và căng thẳng khi có những tên lạ đeo mặt nạ mang súng ở trên trần mái tù khi họ đang chơi trong sân. Tôi hỏi họ thế nào là tên giết người đã ảnh hưởng đến họ? Dĩ nhiên rất ảnh hưởng. Vào một ngày rất nóng. Thật là dễ chịu và đa tạ khi được cai ngục thả ra sân cho mát. Một người đàn ông chơi bài với nạn nhân và vì thắng thua cãi nhau đã hạ sát anh ta khi không có ai. Anh ta là một con người, anh ta chơi bài và muốn thắng. Nhưng người bị thua không chịu được cảm giác thua thiệt này nên dùng dao khử anh ta. Chuyện của thế giới nhà tù thật đáng thương tâm!

Khi chuẩn bị rời nhà ngục. Tôi nhìn chỗ tôi ngồi, có dấu thánh giá khắc với chữ Nhà Tù (prison) trên chỗ dựa. Nhà tù đúng là một nơi thật khó để sống, đầy sự ghen ghét, sợ hãi và thù tiêu lẫn nhau. Tuy nhiên, hôm nay có tám tù nhân học Phật pháp và làm thanh tịnh nghiệp của mình bằng lễ lạy và thiền định. Họ có một cộng đồng Phật giáo

và hy vọng nhóm Phật tử này mang ánh sáng **Ấm** cho không khí xung quanh nhà tù.

Những người tìm đạo

Ngày 4, tháng 9, năm 2008,

Sư cô kính, chỉ trong một thời gian ngắn từ khi tôi biết Phật pháp, tôi thường tu tập với nhóm bạn đạo trong tù. Tôi thấy tôi có sự thay đổi mà bản thân tôi chưa từng biết điều này. Thật ra, tôi có tìm **hieu** vài tôn giáo khác, chủ yếu là Thiên chúa giáo. Đó là tôn giáo của gia đình tôi, nhưng không phải là tôn giáo của tôi. Cho dù tôi đã cố gắng nhiều lần, tôi đã đi nhà thờ nhiều lần, nhưng tôi vẫn chưa bao giờ hiểu được ý của đạo này.

Tôi đã tự hỏi vài lần, tại sao tôi quyết định tu tập theo đạo Phật? Câu trả lời là tôi cần phải bắt đầu thay đổi đời tôi và nhận ra khả năng điều ngự mà tôi có, cũng như mọi người, ở ngay chính hành động của mình. Với đạo Phật, tôi đã tìm thấy một cái gì đó mà tôi đã hiểu và một cái gì đó mà tôi thích thú tu tập. Xin gửi lời chúc tốt đẹp đến mọi người đang tìm đạo.

Kowach

Vào Nhà Tù

Sư cô kính, không **phải** là một dấu hiệu tốt khi quốc gia Hoa Kỳ đang xây cất nhiều nhà tù bởi vì số phạm nhân ngày càng đông. Nhưng đồng thời cũng là một niềm an ủi khi thấy phong trào mạnh mẽ của các hội đoàn tôn giáo tham gia vào công tác **thện** nguyện cho nhà tù và đã đem

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

hiều lợi ích cho tù nhân. Trong đó, tư tưởng và thực tập Phật giáo đã tìm được lối đi vững chắc vào những nơi đen tối của hệ thống nhà tù.

Tôi biết có nhiều Phật tử tù nhân đang thực tập quán từ bi, khi bị biệt giam; hồi hướng sự lợi ích cho những tù nhân hoặc nhân viên, những kẻ đang bị bao bọc bởi sự tàn nhẫn và ác độc; nhiều người dùng sự Quy y Tam bảo hoặc quán chiếu Tứ thánh đế để che chở cho mình, để có thể chịu đựng bản án tử hình hoặc trong lúc bị biệt giam năm này qua tháng khác không có gì để làm. Sự khuyến tấn tù nhân tìm hiểu tâm linh càng trở nên khẩn yếu. Khi tù nhân hiểu được chánh pháp thì cuộc sống tâm linh sẽ nở rộ như một đóa hoa.

Amanda

Tâm Tôi, Tên Tôi

Ngày 8, tháng 8, năm 2007,

Sư cô kính, tôi rất ngưỡng mộ bài thơ của sư ông Thích Nhất Hạnh “Please Call Me By The True Names” (Xin Gọi Tôi bằng Tên Thật). Tôi nghĩ rằng tất cả tên hay địa vị mà tôi giữ trong đời tôi như con trai, cháu nội, anh em, bà con, cháu, ~~đ~~, sinh viên, trẻ bán báo, người đá banh, người tốt nghiệp, bạn trai, người yêu, người nấu ăn, gia sư, tài xế, người rửa chén, người cố vấn, người lính, thợ mộc, nhà văn, người thất bại, người bị kiện, người tù, kẻ giết người, Phật tử, thợ đóng đồ gỗ mỹ thuật, thợ sơn hay một bồ tát... đều là những nhãn hiệu, chỉ có bản chất

chân thật bên trong của các danh từ này là giống nhau.

Điều này đã khiến tôi nghĩ về tất cả nền giáo dục, rèn luyện, kỹ năng, những mối liên quan cá nhân, thời gian và nỗ lực... trở thành mỗi một trong những tiêu đề này. Khi liệt kê những tiêu đề tốt và xấu, tôi nghĩ về tất cả sự vô minh, sân hận, sợ hãi có thể tôi biết bởi những nhãn hiệu này. Sau khi liệt kê những nghề nghiệp liên quan đến cái tôi này và nhìn ngược lại cuộc sống tương đối ngắn ngủi của tôi, tôi đã có một sự tỉnh ngộ. Tôi thấy tâm mình với tất cả hiện tượng: tốt và xấu, tương đối và tuyệt đối và có khả năng vô cùng vô tận.

Tất cả đều do tâm. Đây là một lời tuyên bố mạnh mẽ khôn lường của kinh Hoa Nghiêm. Mạnh mẽ bởi Đức Phật cho chúng ta biết:

1. Tâm dẫn đầu các pháp.

Tâm là chủ, tạo tác.

Nếu nói hay hành động,

Với tâm niệm bất tịnh,

Khổ não liền theo sau,

Như xe theo bò vậy.

2. Tâm dẫn đầu các pháp.

Tâm là chủ, tạo tác.

Nếu nói hay hành động,

Với tâm niệm thanh tịnh,

An lạc liền theo sau,

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Như bóng chẳng rời hình.

(*Pháp cú kệ 1 và 2*)

Biết điều này, chúng ta phải biết năng lực ‘thay đổi tâm’. Chúng ta có năng lực được gọi theo nhãn hiệu mà chúng ta chọn và không theo hoàn cảnh bên ngoài để đặt tên cho mình.

Tojin

Phật pháp nhiệm màu

Ngày 27, tháng 12, năm 2007,

Sư cô kính, trước khi tôi gặp Phật Pháp, tôi bị chìm ngập trong bể ngu muội và lòng dối trá. Lòng tôi tràn đầy những sự oán hận và thù hằn. Thật không ngoa mà nói Phật Pháp đã thay đổi linh hồn tôi. Phật tánh là nhân tố thay đổi ý nghĩ cũng như hành động của tôi. Trước đó thì tôi chạy theo những kêu gọi của sự hợp thời, theo những gì tôi tin hay thích dù có lúc tôi cảm thấy có cái đó không đúng. Thật ra, lúc còn trẻ thì tôi cũng khó mà nhận ra chuyện gì đúng hay sai? Chúng tôi có thể làm chuyện gì đó miễn có lợi cho nhóm và hại cho đối phương vì vậy dẫn tới cặp bè kết bạn xấu với nhau.

Ms. Helene

Tham Ái

Sư cô kính, dường như có một sự bối rối tự nhiên xảy ra khi chúng ta khởi tham ái về người hay vật. Riêng tôi,

tôi cần phải buông bỏ những tư tưởng và tình cảm của tôi để giải thoát tôi khỏi chấp thủ.

Khi chấp vào pháp và người nghĩa là cho chúng như là yếu tố mang hạnh phúc vĩnh viễn cho mình và thấy chúng như là thường trú không thay đổi. Khi chúng ta yêu một người nào, chúng ta tưởng tượng người đó thật hoàn hảo, thật đẹp và chúng ta phải sống với người đó nếu không, chúng ta sẽ không vui. Chúng ta cảm thấy thèm khát cô ấy và nếu không gặp được mặt cô ấy chúng ta cảm thấy tương tư, nhưng nhớ.

Nhưng sau khi được chung sống với cô ấy, chúng ta bắt đầu thấy cô ấy không hoàn hảo như mình tưởng, nên lòng yêu mến có giảm xuống và mình trở nên không vui. Chúng ta không vui cho tới khi chúng ta bắt đầu một tiến trình khác bằng cách ly dị cô ta và rồi bắt đầu sinh yêu thương một đối tượng khác và tạo sự đau khổ tiếp tục.

Khi chúng ta giải thoát khỏi tham ái thì vấn đề lớn thứ hai là nhận các pháp bên ngo ài như là cho chúng ta nếm hạnh phúc mãi mãi. Ví dụ ta tin nếu có tiền, sẽ trả những giấy nợ và mua bất cứ cái gì mình muốn. Nhưng chúng ta không có hạnh phúc lâu dài như chúng ta tưởng. Chúng ta trải nhiều thời gian lo lắng làm sao để trộm khỏi lấy tiền, làm thế nào có nhiều tiền hơn, khiến tăng lòng tham muốn trong chúng ta.

Chúng ta có thể bị bệnh hoang tưởng rằng tất cả người bạn của chúng ta thích chúng ta vì tiền và chúng ta có thể mua những người bạn của mình để làm giảm sự cô đơn. Và rồi chúng ta khám phá họ chưa từng làm bạn của mình

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

và mình còn cô đơn hơn trước đó. Bất cứ điều gì chúng ta tìm hạnh phúc bên ngoài hoặc bằng người hay đồ vật, chúng ta **clấp** thủ và thật sự chúng chưa bao giờ mang hạnh phúc vĩnh viễn cho mình.

Thứ ba, khi chúng ta nhìn các pháp là thường còn, không đổi. Chúng ta có vọng tưởng lớn lao là những chấp thủ này mang hạnh phúc nhưng thật sự lại là đau khổ. Thí dụ sống và chết. Chúng ta có thể tin rằng sanh trong thế giới này là bắt đầu sự hiện hữu của mình và chết là chấm dứt. Nhưng giữa giao điểm của hai điều này, chúng ta đã lừa gạt mình. Khi chúng ta còn trẻ, chúng ta cảm thấy mình trẻ mãi và không thay đổi. Ngay cả khi mình già, mình tiếp tục dối với mình rằng “Tôi vẫn cảm thấy như 18”. Chúng ta nghĩ chúng ta sẽ thực hiện những hoạt động lúc 60 tuổi như đã làm ở 20 tuổi. Nhưng chúng ta đã thay đổi và nếu chúng ta không thức tỉnh sự thật rằng mọi thứ thay đổi, chúng ta sẽ thức dậy một buổi sáng và đau khổ không thể tả, đầy đau khổ cho đến suốt đêm.

Chúng ta không cần dừng những tình cảm của mình. Chúng ta cũng không cần dừng những cảm xúc nữa. Cái chúng ta cần là giác tỉnh các pháp như chúng thật là. Một khi chúng ta làm điều này, chúng ta sẽ thấy hạnh phúc và trong sáng.

Đức Phật nói trong kinh Pháp cú (Dhammapada) kệ 340: “Dòng sông ái dục dâng tràn

Như dây leo dại mọc lan khắp miền

Thấy dây leo mới nhổ lên
Dùng gươm trí tuệ diệt liền cho mau
Diệt trừ tận gốc thật sâu”.

Nếu chúng ta không ứng dụng khái niệm sai lầm vào các pháp. Nếu chúng ta không nghĩ đến mọi người, tiền và các pháp bên ngoài sẽ mang hạnh phúc đến cho chúng ta và hy vọng chúng hành động trong cách sẽ mang hạnh phúc đến cho chúng ta và nếu chúng ta thấy chúng trong bản chất thật của mình và chấp nhận các pháp như chúng đang là thì chúng ta sẽ thoát tham ái. Nhưng chúng ta có thể sống thương yêu những người khác và mang hạnh phúc đến họ (không để các pháp mang đau khổ đến cho chúng ta).

Một cách để làm điều này nữa là thiền quán và nhìn sâu vào sự vô thường của vạn pháp: để tinh rằng các pháp luôn thay đổi. Chúng ta có thể sống trên ngọn sóng của hiện hữu hơn là bị mây mù của khổ đau do chúng ta tạo ra và bị nhấn chìm trong đó. Khi chúng ta nhìn một người ăn xin khát thực như một người thân trong gia đình là chúng ta đã đạt được sự từ bi, buông ngã ái. Một khi chúng ta trả phiếu nợ do tiền kiếm được và cho tiền người lạ mua áo ấm trong mùa đông, hai cảm giác này như nhau là giúp chúng ta đạt được lòng từ bi. Một khi chúng ta nhìn ngoài thân mình thấy sống và chết là dòng vô thủy vô chung, là chúng ta đạt được sự thức tỉnh này. Đức Phật nói:

Nếu ai thích dục lạc hoàn toàn vì tham ái.

Nếu diệt hết tham ái là niềm tịch diệt.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Khi theo đuổi dục lạc, thỏa mãn sẽ khó tìm.

Ai buông bỏ tham ái, trí tuệ sẽ đạt được.

(Kinh Pháp Cú)

John

Vô Minh và Sân Hận

Sư cô kính, vô minh là nguồn gốc của tất cả tai họa. Chúng ta có thể biết điều này trong kinh Phật. Thoát khỏi vô minh là trí tuệ. Nếu có trí tuệ thì sẽ xua tan vô minh. Vì vậy, nếu chúng ta hành động giận dữ, chính giận dữ có thể khởi lên bởi vì nó pha trộn với vô minh, thiếu sự thức tỉnh. Nếu chúng ta không giận dữ thì nó không khởi lên. Nếu chúng ta sở hữu trí tuệ, xua tan vô minh thì không có một tai họa nào có thể khởi lên. Vì thế, vô minh là nguồn gốc của tất cả tham, sân, giận và ghen ghét.

Mỗi một chương ngại hay ưu phiền đều có thuốc giải tức là pháp do Đức Phật dạy. Vì thế, bất ngờ có kẻ vô duyên đứng xen vào hàng trước mặt nhưng tôi không giận. Tại sao? Bởi vì tôi biết anh ta không hại tôi. Tôi không có lý do gì để phiền. Anh ta đói bụng, thiếu kiên nhẫn và gia nhập vào hàng đứng. Tôi không có tha tâm thông, nhưng tôi đoán chuỗi tái sanh và nhân quả của anh ta và tôi. Có thể rằng một kiếp nào trong quá khứ, tôi đã từng cắt ngang đứng trước anh ta rồi. Đây là thành quả nghiệp của tôi. Nếu tôi im lặng đồng ý cho anh ta xen và thế là nhân quả

giữa tôi và anh ta đưa đến sự chấm dứt. Nếu tôi phản ứng tệ hại thì tôi tạo điều kiện cho sự tiếp tục của những quả tiêu cực và có thể tạo ra những nguyên nhân phủ định mới cho những quả tương lai.

Sự không khoan dung không phải là một thói quen tốt. Khi chúng ta không khoan dung cho người khác thì chúng ta không khoan dung cho chính mình. Vì vậy, cái gì xảy ra nếu một tù nhân khác không làm giống như chúng ta làm? Chúng ta là những người hoàn hảo? Rõ ràng là không. Ngay khi chúng ta nuôi dưỡng những tư tưởng về người khác mà không có lòng rộng lượng, kiên nhẫn, bác ái, từ bi, bình đẳng với mọi người, thì chúng ta có thể ít hoàn hảo hơn. Thế nào đánh giá thái độ chỉ trích những người khác? Thật ra, chúng ta không thật sự nhận ra Đức Phật hay Bồ tát nếu các ngài không hiện ra trước mắt mình bằng tấm thân tướng hảo của các ngài. Chúng ta không thể nào nhận ra Phật hay Bồ tát nếu các ngài không biểu hiện trong thân phàm tục như là thân thú hoặc người như chúng ta.

Vì vậy, một đạo sư thánh thiện khởi lên trong một hình thức chúng ta có thể thấy, một thân thú hay người bình thường và chúng ta không biết các ngài là ai. Các ngài có thể giúp chúng ta học kiên nhẫn và từ bi, khoan dung và chấp nhận. Đây là điều tốt để nhớ khi chúng ta tiếp xúc với chúng sanh hay thú vật khác. Tất cả chúng ta là thầy ta. Chúng đã cung cấp cho ta cơ hội để học, để phát triển, hoàn thành và tạo ra sự hoàn hảo.

Chúng ta nên thấy tất cả người khác như Phật, Bồ tát,

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

như các đạo sư cung cấp cho chúng ta những cơ hội và ng để tu tập và phát triển. Tôi cũng tập quán những chúng sanh khác như mẹ của mình, vì chúng ta đã tái sanh vô số kiếp. Có thể những chúng sanh chúng ta gặp, đã là mẹ của chúng ta trong đời nào đó. Chúng ta không nên đối xử tệ với bất cứ ai. Chúng ta nên thương họ và không hại họ. Nếu chúng ta có thể tiếp xúc với người khác trên giả thuyết rằng họ là những người thân thương hoặc họ đã là, thì mình để đối xử tốt với họ. Khi chúng ta nhớ lòng tốt của cha mẹ mình, gia đình, bạn bè trong đời này, thì để cho chúng ta đối xử với người khác với lòng tốt trong giây phút hiện tại. Dù sao, đây cũng là cái gì mà tôi đang tu tập.

Khi một người nói chuyện bất kính với tôi, tôi vẫn bình tĩnh, thanh thản và chân thật hướng về giải tỏa sự sân hận và những phiền não khác của người ấy. Tôi bắt đầu bày tỏ sự kính trọng của tôi đối với anh ấy trước và không có nuôi dưỡng lòng ác hại anh ấy. Thứ hai, tôi thật sự chúc anh ấy luôn cảm thấy tốt về mình và người khác để loại trừ và giảm những đau khổ của anh ấy. Ngay cả khi anh ấy không cảm thấy mình thật sự nói hay làm cái gì phiền người khác hay phiền tôi, mà chính chúng tôi làm anh ấy bực mình thì tôi cũng sẵn sàng nói một lời xin lỗi. Tôi sẽ làm nguội cơn giận của anh ấy, khiến anh ấy bình tĩnh. Tôi sẽ giảm nỗi sân giận của anh ấy và ngăn anh ấy không làm cái gì mà cái đó tạo nhiều đau khổ cho bản thân anh ấy. Cuối cùng chúng tôi đã thật sự ngăn nhiều điều tai hại mà có khả năng xảy ra.

Susan

Giữ Thăng Bằng

Thưa sư cô, khi cuộc đời không có hướng đi thì sẽ là một cạm bẫy chết người. Đây là cái bẫy mà tôi bị sập và tôi muốn trốn khỏi sự kìm kẹp đó (mặc dù dường như tôi đã rút chân lên để thoát).

Khi tâm của tôi trở nên tập trung và định tĩnh thì sự tự ngã của tôi phai nhạt dần. Tôi bắt đầu thấy hầu hết hoạt động của tôi bị các thói quen tập khí làm cho mạnh mẽ thêm. Tôi nhận ra rất ít cái mà tôi làm là vì tha hoặc ngay cả lợi ích cho bản thân tôi, vì vậy tôi bắt đầu dẹp những tập khí xấu của mình và những hoạt động vô nghĩa cho tới một ngày không có cái gì để lại, lợi ích hay hại xấu. Hầu hết mỗi hoạt động dường như là vô nghĩa, xấu hại và đời sống hoàn toàn trống rỗng. Tôi trở nên chán nản với những ngày giờ của mình. Nhiều đêm tôi tranh đấu liên tục để giữ sự sáng suốt khi đầu tôi muốn đau (giống như đau nhói trong tâm) do tôi ảm thấy thất vọng và nản lòng. Thỉnh thoảng tôi cảm thấy quá tệ đến nỗi phải nằm xuống giường cuộn tròn như một trái banh, nghiêng răng cắn chặt cơn đau, cho tới cuối cùng chìm vào giấc ngủ nửa khuya. Tôi thỉnh thoảng không quan tâm về cuộc sống ngay cả nếu tôi được thả tự do hay còn sống. Không có gì đáng có ý nghĩa nữa. Tôi không quan tâm liệu tôi nhận được thư từ gia đình hay bạn bè không? Tôi muốn giữ bản thân tôi và tránh mọi cuộc đàm luận và về căn bản tôi hy vọng sẽ đến lúc kết thúc.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Có một thanh niên Tây Phương đi du lịch khắp Đông Nam Á (chuyện trong cuốn sách "The Gift of Well Being" của Ajahn Munindo). Anh ta muốn đi tìm sư học đạo và tuyển chọn đạo sư nổi tiếng. Anh ta tìm hết thầy này đến thầy khác để tham vấn. Gặp ai anh cũng hỏi: “Đức Phật đã giác ngộ điều gì dưới gốc cây bồ đề?” Tôi tưởng tượng anh ta thâu thập tất cả câu trả lời và rồi quyết định chọn mình sư. Mỗi thầy đều trả lời theo cái nhìn của họ. Đầu tiên một đạo sư người Nhật ở Bồ-đề-đạo-tràng trả lời: “Đức Phật đang hành thiền”. Rồi một đạo sư khác trả lời: “Đức Phật đang quán về Vô ngã”. Một đạo sư khác trả lời: “Đức Phật đang tịnh tâm”. Một đạo sư khác: “Đức Phật đang thực hành minh sát tuệ”.

Khi người này sang đến Thái lan và hỏi một thiền sư giống câu trên. Thiền sư trả lời: “Bất cứ chỗ nào Đức Phật đi ngài đều dưới cây bồ đề. Bồ đề là biểu tượng của chánh kiến.”

Câu chuyện này giúp mở cái tâm hẹp hòi “éch ngồi đáy giếng” của tôi và tôi nhận thấy rằng chánh kiến là quan trọng. Tôi cũng nhận ra rằng tôi đang nắm cái lý thuyết trở thành bậc giác ngộ và tôi đang bị ngạt thở bởi nó. Loại bỏ chấp thủ của tôi và tu tập sự thức tỉnh, trí tuệ là chưa đủ để thoát khỏi sự đau khổ và buồn phiền. Đời sống không phải trở nên đơn giản hơn và vui hơn chỉ bằng cách tọa thiền và nó không phải tự nhiên làm chúng ta trở thành một người từ bi và tuyệt diệu. Nhiều đức hạnh liên quan khác nữa là cần thiết.

Vun trồng thức tỉnh và trí tuệ qua thiền định là rất lợi ích. Đây là bước đầu tiên để vượt qua phiền não của mình, bởi vì chúng ta phải có khả năng thấy những điều này. Kế đó, chúng ta phải tu tập từ bi và lòng tốt. Đây là phần khó nhất của sự tu tập khi tôi giữ bản thân mình hầu hết cho đời tôi.

Peppers

Chuyển đổi

Sư cô kính, sau nhiều năm, tôi làm việc trong chương trình “hospice” (hộ niệm cho người tù hấp hối) của nhà tù, hoặc trong trường học, nơi tôi dạy các lớp GED² và trong các nhóm tạ thiền mà tôi hướng dẫn trong nhà nguyện, tôi thấy rất nhiều tù nhân buông xuôi, bỏ mặc chính mình trôi lăn theo sự tuyệt vọng, buồn chán và đôi lúc tự vận. Cũng có một vài tù nhân đi tìm con đường hình phạt hoặc trở thành điên loạn, không còn khả năng tìm thấy ánh sáng và tương lai phía ngoài nhà tù.

Tôi vô cùng cảm kích là tôi đã không đầu hàng sự tuyệt vọng này mà tìm được lời giải qua sự thiền định, đã dùng phương tiện này để hàng phục sự phiền muộn và chuyển nó thành sự hỷ lạc, đây có thể gọi là một sự kỳ diệu. Tôi hy vọng các bạn tù khác, trên con đường tìm giải đáp cũng sẽ tìm được năng lực chuyển đổi ở đây.

Diana

² General education Development: Bằng giáo dục tương đương với Trung học,

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Tự Do

Thưa sư cô, hy vọng lớn nhất của chúng tôi trong việc giúp cho tù nhân trở thành những “con người” sâu sắc hơn, biết quan tâm hơn, mặc dù phải đối diện với những nghịch cảnh to lớn. Tù nhân hầu hết là đa tôn giáo, cho nên đối tượng ở đây là những tù nhân chưa có niềm tin đối với Phật giáo. Thế nhưng, bất cứ một ai với tâm hồn cởi mở, muốn hay không muốn trở thành Phật tử, sẽ tìm thấy những kiến giải và thực tập giá trị ở đây, để trưởng dưỡng những phẩm chất tâm linh, hầu trợ giúp vào việc giải tỏa sự khổ đau trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Trong đây có những tù nhân đang nỗ lực cải thiện phẩm cách, giá trị, tư tưởng, ngôn ngữ và cảm xúc của họ. Nhiều người đã bắt đầu tìm hiểu Phật giáo như là một hướng đi để thăng hoa ý nghĩa cuộc đời và cũng là một hướng đi để giải đáp vấn đề sanh tử của đời người. Bên ngoài những bức tường của thành tù, Phật giáo Hoa Kỳ đang tìm một hướng đi đặc thù trong một phong cảnh tôn giáo và lý trí của nước Mỹ tân tiến. Tù nhân cũng tham gia với mọi người trong việc đi tìm một giải đáp khác với một sự bất mãn hoặc chưa từng kinh nghiệm qua với những tôn giáo đang hiện diện. Phật giáo Mỹ đã bắt đầu đáp ứng những sự thắc mắc và nhu cầu của tù nhân đang muốn học hỏi những gì Phật pháp có thể cung ứng.

Có những tù nhân có cảm tưởng là họ đang bị tù tội, cũng có những người có cảm tưởng họ đang được tự do. Dĩ nhiên không được tự do về thân xác, nhưng họ đã khám

phá được sự tự do qua thiên định, nuôi dưỡng lòng từ bi và thực tập giới luật Phật giáo. Những nhân viên an ninh nhà tù nghĩ rằng họ tự do, bởi vì họ sống phía ngoài ranh giới nhà tù, thế nhưng nhiều người trong bọn họ vẫn bị tù tội giống như các tù nhân, bị mắc kẹt vào công việc làm buồn chán, nghi ngờ và bạo động. Chúng ta, những người sống bên ngoài đôi khi ảm tưởng không được tự do vì bị trói buộc bởi các thói quen, sự sợ hãi và bốc đồng.

Andreas

Tránh Bàn Bạc Lỗi Người

Ngày 29 tháng 8, năm 2008,

Sư cô kính, trong giới luật có hai giới hơi giống nhau: không nói dối và không khen mình chê người. Những điều này là một phần của chánh ngữ (trong bát chánh đạo: tám điều chân chánh). Chánh ngữ là nói sự thật và vô hại. Nếu không may, khi chúng ta bàn về lỗi của người khác là chúng ta đã tạo sự oán hận. Có thể kết quả không đến liền nhưng sẽ kéo đau khổ hoài trong tương lai và hậu quả khó tránh.

Khi nhìn lỗi hay ngòi lê đôi mách là sanh những lời nói không chân chánh. Nói xấu người khác bằng cách bàn bạc tội lỗi và tánh cách của họ, trong khi cho là tội lỗi và tánh cách của mình thì tốt hơn. Thật ra, tôi cũng tái phạm điều này. Tôi cũng bàn bạc về tôn giáo của những người khác và cách họ tu tập trong tôn giáo của họ. Rồi tôi cho rằng một số bạn đạo đó là đạo đức giả, thiếu kém, trong khi chúng tôi đúng và tốt hơn, là do tôi không chánh niệm,

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

gây sự mất đoàn kết hay hoà hợp giữa những cá nhân và đoàn thể. Học Phật, chúng ta biết sự im lặng như chánh pháp, đó là trí tuệ.

Hy vọng của tôi khi viết bài này, tôi sẽ thức tỉnh và chánh niệm trên chính lỗi của mình và quán chiếu thức tỉnh hơn để tránh việc nói lỗi người.

Tojin

Trần tục

Sư cô kính, ngày tôi được chuyển trại từ Dodge (Dodge Correctional Institution, WI) đến Green Bay, (Green Bay Correctional Institution WI,) mặc dù có bị tay chân cùm ải nhưng được ra ngoài trời hít thở không khí trong lành thật thoải mái

Lúc đó vào thời điểm hai ngày nữa sẽ là lễ Thanksgiving. Xe áp tải tôi chạy qua khu ngoại ô, rồi qua nhiều phố xá, rạp hát và điếm ăn uống. Chúng tôi bị kẹt xe, vì nhiều người đi mua sắm cho lễ, chúng tôi phải đợi và đợi. Qua khe cửa hở của xe áp tải, tôi nhìn thế giới bên ngoài rất sống động. Tôi nhìn các quán ăn giới thiệu món ăn hấp dẫn cho lễ Thanksgiving, những bộ đồ sang trọng mặc trong dịp lễ, những xe hơi bóng loáng... Các shop quảng cáo các món hàng 'on sale' (đại hạ giá). Tất cả như kích thích lòng tham muốn của tôi. Tôi cố gắng nhìn như để thoả mãn đáp ứng một chút nào đó sự thiếu thốn thềm

muốn của mình.

Tôi biết rằng tôi vẫn chấp thủ. Sau khi học Phật một thời gian khoảng sáu tháng tại trại tù Dogh, tôi vẫn khao khát có một máy video mới, có ly cà phê ngon, có tivi riêng, có nhiều bạn trao đổi thư tín... Nói chung, tôi vẫn là người trần tục lúc nào cũng thấy thiếu thốn và cầu mong đủ thứ. Nói hoài cũng không hết sự ham muốn “vô đáy”, không thiếu dục tri túc của tôi.

Green Bay Correctional Institution, WI

Jack

Pháp khí

Tù nhân thường thích thú với ý tưởng tu thiền. Đôi khi, những người muốn trở thành Phật tử trở nên thích thú với những vật “lạ” (pháp khí) trong Phật giáo như hộp nhang, hình Phật, y áo, chuông mõ và chuỗi hạt. Những vật này chỉ là phần nhỏ của sự thực tập. Phần quan trọng hơn là nắm được tông chỉ lời Phật dạy hay thiền định. Công thức của sự khám phá này gồm ba phần: thường xuyên thực tập thiền định, cương quyết giữ gìn giới luật và thực tập tinh thương, cởi mở với cho tất cả chúng sanh trên mặt đất này.

Tôi không thể diễn tả kinh nghiệm cá nhân về cả m tưởng của những tù nhân đang đợi tử hình, hoặc những người đang bị án chung thân không ân xá. Nhiều tù nhân này đang sống trong những trại tù “giống địa ngục” gọi là “supermaxes” - nơi kiểm soát cực kỳ nghiêm ngặt.

Vài tù nhân chung thân đã trở thành những Phật tử

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

thuần thành của Phật giáo. Những người khác chú trọng đến việc thực tập thiền định từ quan điểm của những truyền thống tôn giáo khác, dùng những phương pháp này để giảm bớt sự căng thẳng, hoặc trợ giúp vào việc chuyển đổi tâm tánh. Chương trình căn bản của Phật giáo là giúp tù nhân thoát khỏi sự khổ đau và tiến bước đến tự do giải thoát. Phương pháp ủa thiền là quán sát tâm mình. Sự thực tập này, dĩ nhiên, có thể áp dụng cho bất cứ ai, bất cứ tôn giáo nào, như Thiên chúa, Do thái,ồHgiáo, khô ng cần phải đổi sang Phật giáo mới học được. Thiền định có thể trở thành một phần cuộc đời của mỗi người và là phương pháp sống cho mọi người.

Trong trại cải tạo, tù nhân muốn cải đổi tự thân hay tìm sự an tĩnh, thường phải tự tìm một mình. Nếu như có sự chuyển đổi tự thân thì hoàn cảnh bên ngoài không còn chi phối được nữa. Đối với đa số tù nhân, toàn thể những giai đoạn bị bắt, bị buộc tội, hầu tòa, bị kết án, lần đầu tiên bước vào nhà tù là một kinh nghiệm hãi hùng, một sự sỉ nhục nhân phẩm đem đến sợ hãi, giận dữ và một cảm nhận về sự hoàn toàn bất lực của mình. Mọi việc đều bị áp đặt lên bạn. Bạn không được có ý kiến gì. Bạn hoàn toàn bị cô lập và không được nói chuyện với ai (trừ phi, đôi khi nói với luật sư) về những gì đang xảy ra cho chính mình.

Câu hỏi đặt ra cho người bước vào tù lần đầu là: Làm sao để giữ sự sống sót về tâm lý, vật lý và tâm linh? Làm sao giữ nhân phẩm mình trong hoàn cảnh bị chà đạp nhân phẩm? Làm sao tự làm chủ chính mình trong khi có vễ

hoàn toàn bất lực? Nhà tù là chỗ của sự khổ đau, bạo động, náo loạn, thù ghét mà cũng là chỗ của tình bạn, tình thương và tôn giáo. Mặc dù, không hoàn toàn khác với thế giới bên ngoài, đời sống trong tù vẫn xấu ác hơn, căng thẳng hơn và cứng rắn hơn.

Thiền định là một phương pháp an lạc hiệu nghiệm giảm bớt sự căng thẳng và là một phương cách chuyển hóa sâu xa. Phối hợp với niềm tin và giới luật Phật giáo, thiền định có thể đưa dần đến sự chuyển đổi tinh thần, cảm xúc và đời sống đạo đức của hành giả. Sự thực tập có thể trở thành một chuyến xe cho sự cải đổi vĩnh viễn. Thế nhưng, sẽ có những chướng ngại và phân tâm vì vọng tưởng. Rất khó mà ngồi yên tĩnh. Rất khó tập trung, dễ bị vọng tưởng dẫn vào sự phân tán. Rất khó sắp xếp thời gian để thực tập mỗi ngày.

Tôi được may mắn là đã gặp và thực tập Phật pháp hơn mười năm trước khi bị tù tội. Thiền định đôi khi có vẻ như một cuộc hành trình vào thế giới huyền hoặc. Dù sao, khi vào tù, tôi đã may mắn có sẵn những công cụ Phật pháp mà tôi có thể sử dụng.

Ansley

Mong dễ hơn

Sư cô kính, tôi cảm thấy trống trải, ngu tối và dày đặc như một bước tiến, nhưng tới hai bước lùi. Ví dụ khi tọa thiền tôi cảm thấy mình có tiến bộ và thỉnh thoảng tôi cảm thấy như ngược lại hình như đầy phiền não nổi lên. Tôi tự hỏi hay do tôi quá nỗ lực hay quá chôn chân một chỗ.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Phần tôi là người luôn luôn có động cơ thúc đẩy, muốn bản thân tôi phải thấy chắc chắn cái gì muốn làm, không để người khác xen vào. Có thể bây giờ tôi nôn nóng muốn biết kết quả từ sự thực tập của tôi ra sao?

Dù sao, tôi cảm thấy lạc quan hơn về cuộc đời và môi trường của mình. Tôi cảm ơn rất nhiều sự hướng dẫn của quý sư.

Samantha L.

Phật Tử

Ngày 1, tháng 3, năm 2008,

Sư cô kính, tôi suy nghĩ rất nhiều về việc thế nào tôi trở thành một tù nhân Phật tử và tôi vẫn là Phật tử từ những năm qua cho đến suốt đời, nhiều đời và đến ngày thành Phật.

Theo kinh nghiệm và những gì tôi đang học thì tôi biết một điều là thực tập. Thực tập! Thực tập! Thực tập! ứng dụng triết lý và giáo huấn của Phật pháp đã giúp tôi giác ngộ được sự hiện hữu của cuộc sống và với mối quan hệ giữa người và người. Trước khi sống theo ý đạo, đời tôi luôn chất chứa bởi sự những sự sợ hãi bí ẩn và thiếu vắng trách nhiệm cho chính mình hầu như về mọi mặt của cuộc sống.

Tôi biết là có điều gì đó thiếu vắng trong tôi nhưng tôi không buồn tìm kiếm nó để trả lời cho những thắc mắc của

mình, sự thật mà nói tôi chưa bao giờ tự hỏi chính mình. Phần lớn tuổi trưởng thành của tôi thường thích tụ tập với bạn bè, rượu chè, hút sách và cố nắn mình cho thích hợp với đám đông cùng lứa. Chưa có một giây phút nào tôi biết nghĩ tới việc mang ơn cuộc sống hiện hữu và nhịp sống sắp tới mà mình sẽ có được. Tôi cho rằng chuyện này là sự thật cho cả bọn trẻ. Sau khi bị ở tù thêm vào một thời gian hồi tưởng lại, tôi nghĩ có một giây phút bất chợt nào đó đã đánh động lòng tôi bằng câu “Tại sao tôi phải ra nông nổi này?” và cũng là lúc này tôi đã lĩnh hội được những câu trả lời từ Phật pháp. Tôi đã học thuộc những thiển cú của tổ sư Huệ Năng, kinh Kim Cang và có những bước đột phá trong tâm thức đã đưa ý nghĩa của tôi lên một bậc khác xa trong cuộc đời tôi. Lĩnh hội được Phật pháp cũng ảnh hưởng rất nhiều trong tôi. Tôi nghĩ một trong những lý do quan trọng mà tôi học Phật từ bấy lâu nay là ấn tượng của lễ Quy y Tam bảo. Giây phút khi tôi cùng với các bạn tù phát nguyện nương tựa vào Phật, Pháp và Tăng như là một sự trở về bên trong sâu thẳm của tôi. Quý sư đã hướng dẫn tôi về với pháp và chính pháp đã khiến tôi hướng đến Phật và chính Phật đã khiến tôi nhìn bên trong chính mình. Tôi đã hiểu được rằng Phật, Pháp và Tăng chỉ có một.

Tôi thường tự trách mình đã không giúp đỡ nhiều người khác, như ở Phật dạy. Tuy nhiên thật không dễ chút nào một khi ở trong cái nhà tù này, nhưng tôi cũng giúp một vài tù nhân chuyển đổi. Tôi được biết có một số tù nhân nếu như không có lời khuyên của tôi (Phật pháp) thì nó sẽ còn tệ hại hơn trong một vài trường hợp. Một

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

đàng tôi nghĩ chắc rằng mình đang đi đúng lối nhưng đàng khác thì tôi ảm thấy rằng mình nên làm nhiều hơn nói. Tôi biết là một con én thì không dẹt được mùa xuân và nhất là chuyện của mấy thằng ngốc trong tù này thì nói hoài không hết nhưng tôi nguyện là sẽ làm nhiều hơn.

Tôi có lần đề cập tới việc tôi đã thức tỉnh và tự hỏi chính mình, “Tại sao tôi tới nông nổi này?” Sự thực sau lần đó thì tôi nhận thức rõ chấp nhận một sự thật trong hiện hữu này. Có tù nhân tới hỏi tôi cho lời khuyên hoặc khi tôi tự tới họ mà không cần họ yêu cầu tôi bảo họ rằng hãy đặt lòng tin vào chính bản năng của họ. Tôi nghĩ rằng mọi người đều biết như thế nào là đúng hay sai, tuy nhiên những ảo tưởng cùng với sự ngu muội đã khiến họ vẫn sai lầm. Trong cuộc sống hàng ngày chúng ta hầu như dựa theo lối suy nghĩ trần thế mà không dựa vào lý trí của mình để dẫn đường. Việc này đã giúp tôi rất nhiều trong việc khuyên bạn tù hàng ngày, nhất là ở trong tù này nơi mà những tên du đảng từng từng thần kinh làm trùm ở đây.

“Có quá khứ hay tương lai nào là thật sự? Chúng ta có mỗi nguyên nhân để hỏi? Có phải quá khứ chỉ đơn thuần là một thoáng của ký ức? Còn tương lai không gì khác hơn là một khát vọng ngập tràn sức tưởng tượng của ngày mai? Tất cả chỉ là hư vô trong hiện hữu.”

Tojin

Đời Tôi

Ngày 3, tháng 5, năm 2007,

Sư cô kính, tôi m^{ón} giải thích thế nào Phật giáo đã thay đổi đời tôi. Tôi sẽ không phiền sư cô nhiều với những chữ nghĩa của chi tiết, bởi vì đời sống tù nhân của tất cả chúng tôi thì phần đông giống nhau. Hoàn cảnh là hoàn cảnh. Tôi thấy cuộc đời như một cỗ bài. Mỗi người chúng ta lấy một con bài khi chúng ta sanh ra trên đời. Mỗi một lá bài chứa một vận hạn đời mình. Liệu chúng ta chọn bài hay không, chúng ta ch^ỏ thuận với chúng ta. Trách nhiệm của chúng ta dùng những lá bài này để tốt cho mình. Nếu chúng ta không tu tập đủ với những lá bài này để trở thành người tốt, chúng ta sẽ vấp ngã bên vệ đường. Rồi chúng ta lấy một lá bài khác. Mọi người đều có vấn đề khác nhau, nhưng họ vẫn có những cái giống nhau... là gặp vấn đề.

Một trong những nguyên nhân tôi thích đạo Phật là Phật giáo đến từ đất nước khác và học Phật pháp là bước vào một đời sống hoàn toàn mới. Nó là sự thay đổi dễ chịu và tôi có thể cải thiện đời sống của tôi nhanh chóng thay vì phí phạm thời gian trong sự giải mã những kinh cổ điển trông chờ những bí mật ẩn dấu của kinh thư. Phật giáo tùy thuộc vào bạn. Nó là chìa khóa để giải quyết những khó khăn và trưởng dưỡng lòng từ bi. Tôi tin thuyết tái sanh và đó là kết quả nghiệp của tôi. Bây giờ tôi biết tu học, trưởng dưỡng lòng từ, tạo nghiệp tốt, trả nghiệp xấu và chuẩn bị chính tôi cho kiếp lai sanh sắp đến. Tôi không

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

biết bao nhiêu lá bài tôi đã để trên bàn của tôi nhưng tôi trông chờ sự chuyển động.

Brian Locks

Tĩnh Thức

Sư cô kính, thực tập tĩnh thức là những phương pháp hiệu quả để giúp cho tù nhân đối diện với chính mình và phát triển sự tự kiểm soát. Qua sự thực tập này, tù nhân học được phương cách quán xét và từ từ chuyển đổi những tư tưởng và thói quen xấu đã không chế cuộc đời mình. Kết quả của những sự thực tập này sẽ giúp cho tù nhân có khả năng kiểm thúc một cách hữu hiệu những phiền muộn của sự động loạn trong nhà tù, của sự cách biệt với gia đình và bị giam cầm.

Nói rộng ra, thực tập tĩnh thức, bao gồm thiền quán, là con đường đưa đến sự thay đổi xã hội. Qua sự thực tập minh sát tuệ, chúng ta có khả năng thay đổi thái độ, tánh cách và niềm tin. Thực tập tĩnh thức cho phép chúng ta đến gần với những cảm xúc mà không bị chúng sai khiến hoặc áp lực. Tội ác xảy ra phần lớn đều do sự sai khiến bởi sự kích động cực đoan của cảm xúc. Sự tĩnh thức rằng chúng ta luôn luôn có một sự lựa chọn trong việc phản ứng và hành xử khi gặp những trường hợp xảy ra bất ngờ và qua sự minh sát, chúng ta có thể phán đoán sáng suốt và quyết định hành động một cách thích đáng hơn.

Nhiều người cho biết rằng thiền quán giúp cho họ cảm thấy quân bình và tỉnh táo. Đó là một cách trị liệu sự bất

mãn, lo âu, căng thẳng, chấm dứt sự xoay vần của nghiệp ngập, bình thường hóa giấc ngủ của tù nhân và giải tỏa sự sầu muộn đã ăn sâu vào tâm khảm tù nhân. Ngoài ra còn giảm thiểu những hoạt động gây rối loạn, tạo một không khí an tĩnh hơn cho tù nhân và nhân viên, một hoàn cảnh sinh hoạt sạch sẽ và vệ sinh hơn và có sự cải thiện trong việc tiếp xúc giữa nhân viên và tù nhân.

Các buổi thiền tập đã cung cấp một sự trợ giúp an toàn và kín đáo để tù nhân có thể quán chiếu những tập tính xấu đã chuyển biến cuộc đời họ. Lúc bắt đầu của khóa tu, tù nhân đều phát thệ giữ giới không sát hại để bảo đảm sự an toàn, tin tưởng và hòa ái hiện hữu trước khi khóa giảng về thiền quán bắt đầu. Tù nhân cũng phát nguyện giữ gìn sự kín đáo những chuyện tư của các tù nhân khác khi được nghe pháp sư giải tỏa trong khóa tu.

Trong không khí yên lặng tĩnh tọa, thiền sinh được khuyến khích quán xét cảm xúc của mình trong môi trường vô tư, an toàn, nâng đỡ và không bị chèn ép. Qua quán chiếu, sự thật về cuộc đời tù nhân bắt đầu lộ dạng và sự chuyển đổi tâm linh cũng bắt đầu. Tiếp sau buổi thiền quán là pháp đàm, trong đó các tù nhân có thể bày tỏ công khai những vấn đề của cuộc sống tù tội và những vấn đề sẽ gặp phải sau khi được tự do khỏi cánh cổng tù. Các tù nhân có cơ hội học hỏi những quan niệm cùng lối cư xử mới và tốt lành. Những người tình nguyện hướng dẫn có thể được huấn luyện thành hướng dẫn viên trong các buổi lễ tôn giáo khi quý sư vắng mặt.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Tình bạn đạo của những người đồng chí hướng và sự nâng đỡ của quý sư đã đem đến cho tù nhân sự phản chiếu, an ãnh, thư thái, tự giác và thăng hoa. Tù nhân ~~được~~ khuyến khích buông bỏ hình ảnh nạn nhân, lấy lại quyền năng mà họ đã đánh mất, đồng thời nuôi dưỡng những ý tưởng, thái độ và hành động từ ái, khoan dung. Điều này giúp cho họ học hỏi, hy vọng sẽ đưa đến sự thay đổi trong cuộc sống của họ, sự ham tu và kiểm soát nội tâm ở một trình độ cao hơn. Sự thật về cuộc đời của tù nhân bắt đầu xuất hiện trước mắt họ.

Steven

Nhãn hiệu

Mới đây, tôi đưa ra một kết luận với sự cân nhắc kỹ lưỡng và quyết định là không gắn bản g hiệu gì cho bản thân tôi. Tôi không xem mình như một thành viên của tôn giáo nào hay ~~một~~ triết lý tôn giáo nào hay ngay cả tôi không xem tôi như một người vô thần hay không tôn giáo. Tôi có cái mà tôi tin là chân lý, chân lý của tôi, chân lý là sự thật khi tôi nhận ra nó. Nếu một người nào đặt nhãn hiệu cho tôi là một Phật tử bởi vì tôi giữ năm giới, tôi ngồi thiền, đó là nhãn hiệu của họ.

Mặc dù tôi không tin tổ chức tôn giáo nhưng tôi tin vào tinh thần con người. Có một năng lực không thể giải thích được trong đời sống chúng ta và nó được gọi tên là linh hồn, tinh thần hay bất cứ cái gì. Tôi nghĩ tôn giáo như một cách để giải thích về chúng.

Phật pháp là một cái gì gần với văn kinh và đã hợp với cách tôi suy nghĩ. Nhưng tôi không tin tất cả tín điều hay các lễ nghi vì chúng là biểu tượng, là ý nghĩa của các pháp. Những khái niệm về vô thường và mục đích cao cả của tình thương là hợp với tôi như đôi găng tay vừa kích cỡ của tôi. Các tiến trình Phật pháp, thiền định, quán chiếu, tâm tôi và tư tưởng đều có sự thay đổi. Có thể tôi đã trưởng thành. Lại có thể Phật pháp, tự giác tỉnh và thiền định là những nguyên nhân cho tôi trưởng thành.

Lý vô thường là một trong nhiều triết lý đặc sắc của Phật giáo đã giác tỉnh tôi. Quan điểm của tôi thay đổi một cách có lý trí và triết lý vô thường đã ảnh hưởng đời sống hàng ngày của tôi. Tôi chưa bao giờ tuyên bố mình là người Phật tử thuần chất nhưng tôi là một người tín thành với triết lý đạo Phật. Triết lý đạo Phật đã thay đổi cuộc đời tôi. Tôi nói với mọi người, tôi không có nhãn hiệu Phật tử, cứ gọi tôi là một con người. Tôi muốn trở thành một con người tốt, đúng nghĩa cho những ngày cuối cùng của đời tôi. Pháp đã giúp tôi trở thành người như tôi là và cái gì tôi thật sự sẽ là. Đó là một con người quan tâm những lời Phật dạy và có tâm giúp những người khác.

Charles

Tình bạn

Đức Phật dạy về chọn bạn mà chơi rằng: Một người bạn đáng sợ không phải là một người với sừng và răng nanh mà là người rất thân thiện, thích chúng ta không có

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

đạo đức. Họ muốn chúng ta vui nhưng đó là niềm vui ngu dục, ích kỷ. Vì vậy, trông họ có vẻ tốt, nhưng nếu chúng ta thân với họ thì họ sẽ dẫn chúng ta xuống hầm ái kiến.

Tôi ở tù tôi đã có những người bạn như thế và bắt đầu tôi nhận thức họ như những người tù giàu có, quay cuồng trong cuộc vui và không mục đích.

Bây giờ ở đây tôi cố gắng để trở thành một con người tốt. Tôi chỉ muốn làm bạn với những người đồng chí hướng, người mà thương yêu tôi, muốn thấy tôi hạnh phúc, thành công và trở thành một công dân tốt. Nhưng rất khó, nếu bạn bắt đầu thân cận những người tốt thì người xấu sẽ bằng mọi cách làm què quặt bạn. Họ là thành trì cản bước đường bạn đang hướng đến. Môi trường trong tù càng khó hơn ngoài bởi vì ở đây có rất nhiều người muốn kéo bạn xuống nếu bạn để cho họ kéo.

Tôi muốn trở thành con người tốt trong cuộc đời còn lại của mình. Đa phần mọi người trước kia và người ở trong tù không thật sự thương yêu lo lắng và quan tâm cho điều gì mà tôi muốn trở thành. Họ chỉ muốn tôi là trò giải trí của họ, thành đạt của họ, bào chữa cho họ, giành sự kết thân cộng tác của tôi, v.v...

Người mà thật sự quan tâm cho tôi là người muốn tôi trở thành một người tốt, hướng về điều thiện thì người đó hiếm có ở đây. Một nhóm nhỏ bạn thân và gia đình mà tôi có bây giờ là những người luôn luôn ở đó. Tôi sẽ chôn họ khi họ chết và họ sẽ chôn tôi khi hơi thở và mạng căn của

tôi chấm dứt.

Tôi thấy một phần vấn đề trước kia của tôi với bạn bè là tôi đã đặt quá nhiều tin tưởng vào những người mà người ấy không đáng tin. Tôi hy vọng họ nhiều hơn cái họ có thể. Trong vài trường hợp, rõ ràng là lỗi tôi tin người mà người ấy đã làm sụp đổ lòng tin của tôi. Nhiều người tôi tin nhưng tính cách của họ đã phá hủy lòng tin cậy này. Tôi nhận ra sự hoàn toàn trách nhiệm cho những lỗi lầm này.

Tôi bị ở tù và giác tỉnh rằng có hai điều căn bản nhưng cực kỳ quan trọng. Một là chất lượng của tình bạn là một triệu, không phải, thật ra là một tỷ lần quan trọng hơn số lượng đồng đảng bạn bè xã giao. Một người bạn chân thật thì giá trị hơn một triệu người bạn chỉ đến khi mình làm lợi cho họ, còn không thì họ biến mất.

Brandon

Nghiệp

Nghiệp là cái gì rất đơn giản mà lại là trung tâm của hành động, tư tưởng và khái niệm. Trong ý nghĩa này, liệu chúng ta tức tỉnh sự ảnh hưởng của nghiệp này hay không, điều này là không liên quan. Tiến trình của nhân và quả, liệu là tốt hay xấu, tiếp tục cái vòng tiếp tục của sanh, già, bệnh và chết và vòng này vẫn tiếp tục và tiếp tục, không mất.

Chúng ta có thể thật sự đặt vào một cuộc chơi tích cực nếu được kết quả. Khi có một tư tưởng hay hành động tích cực sẽ tạo ra một hiệu quả hạnh phúc. Tuy nhiên, điều này

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

nói thì dễ hơn làm. Nhưng trong chính đời tôi, nơi chính tôi quá khứ và nơi chính tôi bây giờ là bằng chứng để chúng ta có thể thay đổi, là chúng ta có khả năng thay đổi toàn tâm nhìn của mình thế nào mà mình nhận cuộc đời này, sự hiện hữu này, nhận cảnh giới của thực tại này. Cái mà tôi khám phá ra là tôi càng lầy ‘ngã’ ra khỏi ‘đại ngã’, tất cả mọi điều trở nên dễ hơn. Bạn càng nhận diện ra nó hoàn toàn không phải thuộc về cái tôi thì bạn càng muốn làm nhiều hơn nữa cho người khác, phục vụ cho người khác. Vì vậy, thay vì cái mà một khi chúng ta nhận như là một công việc gay go giúp người khác thì bây giờ mình thấy như niềm vui của đời mình. Một niềm vui khiến mình trở thành thay đổi lớn trong thế giới này, một niềm vui cho mục đích và hưởng sống như Đức Đạt Lai La Ma thứ XIV nói: “Mục đích của cuộc sống là phục vụ những người khác”.

Thật là tuyệt vời.

Ms. Hedva

Sai Lầm

Biệt giam (administrative segregation) như một cái lỗ (the hole), nơi bạn được đối xử như một con người hay chính xác hơn hẳn tệ hơn là một con người. Đây là một hình phạt, hậu quả của việc vi phạm pháp luật và gây khổ đau cho người khác.

Tôi gây ra khổ đau cho người khi tôi vừa 16 tuổi. Là một bọm rượu, du côn và không sợ bất cứ ai hay điều gì. Tôi đã nuôi tôi trong sự khinh khi của mọi người. 16 tuổi,

tôi đã đủ thấy sự đau khổ mà tôi đã hình thành trong tôi. Đơn giản tôi có đủ trong đời và tôi quyết định đây là thời gian cho thế giới biết về sự căm phẫn và nỗi đau của tôi.

Khi tôi 18 tuổi, tôi đến nhà tù với thỏi đá tích cực hoặc không? Sau hai ngày, tôi có cuộc nói chuyện vui vẻ với một tù nhân, người đó muốn tôi tin rằng với kinh nghiệm của ông ta, trại tù sẽ là nơi ‘mượt mà’ cho tôi nếu tôi làm tay sai cho **án**. Sự đồng ý này là một tai nạn để khiến tôi ở tù rồi mà còn bị tổng giam riêng biệt, nơi mà tôi hầu như đã ngửi thối hết mùi đau khổ trên đời. Phải hơn hai năm tôi mới thắng được việc tranh đấu kiện thưa để ra khỏi nơi thối tha đây.

Nhưng rồi vì nhiều nguyên nhân này kia, tôi lại nảy sinh ý hãm **hại** một thỏi đá bạn mới của tôi. Tôi biết tôi không muốn chấm dứt đời mình bằng án tử hình, nghĩa là tôi không muốn giết thẳng bạn mới của mình mà chỉ hại nó thương **ật** thôi. Tôi **muốn** đây là cuộc đối đầu cuối cùng của mình (hứa không làm ác nữa). Vì vậy tôi đã khảo sát tỉ mỉ cho kế hoạch hành động của tôi. Người bạn mới của tôi thường đánh cờ mỗi sáng thứ tư trên cùng cái bàn. Nếu tôi có thể núp sau anh ta, cầm phập đỉnh của dụng cụ gấp đá giữa xương sống của anh ta, tôi có thể làm tê liệt hẳn ta mà không giết. May mắn thay, vào ngày thứ ba, tên gát tù đã tìm thấy cái dụng cụ gấp đá đó trong chai phần của tôi và tôi bắt đầu bị tổng giam. Tôi bắt đầu bị công và tra khảo lý do vì sao tôi muốn hạ thủ như vậy.

Tôi bây giờ 20 tuổi và đang ở phòng biệt giam. Quán chiếu lại đời tôi đầy những đau khổ. Tôi phá hoại đời tôi

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

quá nhiều đến nỗi không còn nhớ đến nữa. Tôi say xin hết nửa đời. Biết bao đau đớn và gánh nặng tôi đã gieo cho người khác. Tôi mệt mỏi với giận dữ, thuốc phiện, tranh cãi với gia đình, phiên tòa giết người mà tôi đã kéo gia đình tôi và gia đình nạn nhân vào. Tôi không muốn có một quá khứ như vậy nữa. Nhìn vào tương lai: phần còn lại của đời tôi là ở tù chung thân. Tim và đầu óc tôi đang chìm vào sự đau khổ khủng khiếp.

Phải chi tôi đã giết bản thân tôi vào ngày đó nếu tôi không tin vào thuyết tái sinh. Bây giờ tôi sợ cảnh giới địa ngục và không có gì tệ hơn bằng nơi tôi đang ở biệt giam đây. Tái sinh nghĩa là chết không phải là hết. Tôi ngồi đây bao trùm đầy sự sợ hãi và nuốt những rác rưởi của đời mình. Nước mắt rơi xuống mặt lần đầu tiên trong 10 năm. Chính giây phút ấy tôi đã đến với đạo Phật.

Một ngày nọ, một tên tù đến nói với tôi: “Mày sáp nhập vào băng của tao nha?” Tôi trả lời rằng: “Tao không phải là thằng tay sai”. Tôi trở về phòng và lấy lại cuộc đời của mình. Tôi đã chán sự sai lầm của cuộc đời 16 và 20 tuổi của mình, bây giờ tôi muốn xa rời sự đáng chán đó. Tất cả mọi điều, ngay cả bị tống giam biệt ngục dường như là một sự thay đổi lớn cho thẳng đê tiện như tôi và bây giờ dường như nó là đời tôi.

Có phải tôi muốn tìm một người cứu rỗi? Chắc chắn không! Tôi không tin khả năng đó. Có phải tôi nhận ra cái gì đó thiêng liêng trong đời Phật dạy? Không chính xác như vậy. Thật ra tôi không biết thế nào là thiêng liêng? Tôi

là thanh niên 20 tuổi nghiện xì ke ma túy đang bị ở tù do tội giết người. Thiêng liêng hay thánh thiện không có trong bộ từ vựng trong đầu của tôi. Một chút đời đau khổ. Tôi không ản phải bày ra điều này. Tôi biết từ kinh nghiệm của cá nhân, sâu hơn bất cứ người nào. Đây là ý kiến có sự lựa chọn mà cái đó là cái móc tôi kéo đời tôi. Đây là một sự thăng hoa cho tôi và tại sao tôi chọn Phật pháp để tu tập mỗi ngày, từng giây phút. Tôi tu tập bởi đây là một điều tự nhiên, chứ không có cái gì siêu việt và tôi có thể tu tập ngay cả ở thế giới ngục tù cực trọng này.

Gabriel

Chính Lỗi Họ

Đức Phật dạy trong Kinh Pháp cú, kệ số 1:

Tâm dẫn đầu các pháp.

Tâm là chủ, tạo tác.

Nếu nói hay hành động,

Với tâm niệm bất tịnh,

Khổ não liền theo sau,

Như xe theo bò vậy.

Nếu bạn là một con bò như tôi, thì câu kệ này sẽ cho bạn một suy nghĩ. Nhìn con đường dài tôi đã đi trong 27 năm qua, tôi thấy vết lún của toàn bộ bánh xe mà tôi đã kéo trong thời gian qua.

Thời còn nhỏ, xe của tôi chất đầy hầu hết là sân giận, hung dữ mà tôi đã học từ các thành viên trong nhà mình. Bởi

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

tôi lùn và mập nên họ thường gọi tôi là két xe hay con heo.

Khi bắt đầu thanh thiếu, tôi cho rằng sự sân giận của mình là kết quả của sự bất bình đẳng. Đây là lỗi của cha và mẹ ghẻ của tôi. Tất cả do lỗi họ và những người làm việc từ thiện xã hội không thể giúp được tôi. Thế giới không thể nghe tiếng khóc oán trách của tôi.

Khi thanh thiếu, tôi kết án thêm toà án, chánh quyền như người khởi tố, thám tử, phiên toà và lời họ kết tội tôi đã tạo cái sự sân giận nơi tôi.

Khi tôi 20 tuổi, sự sân giận hay lối sống lùn sâu của tôi là do người phạm tội hãm hiếp gây ra. Thằng tù đồng giam cùng phòng của tôi đã để cửa phòng mở trong khi tôi nằm trên giường ngủ và tôi bị một thằng khác vào hiếp. Đây không thể không phải là câu trả lời cho sân hận của tôi.

Sân giận không phải là gánh nặng duy nhất đã đào lối sống mòn của tôi sâu vào bùn lầy. Có rất nhiều sự xấu hổ, hổ nui thất vọng, đau khổ, đẩy xe bò nghiện ngập đã đào hố đời tôi sâu hơn.

Phật pháp đã đến vào thời điểm này của đời tôi. Pháp như thuốc đắng nhưng là cái tôi cần. Đức Phật dạy tôi tha thứ nếu tôi muốn hạnh phúc và an lạc. Tôi phải hiểu năng lực của ‘xin lỗi’. Đó là một cách tôi tháo tôi ra khỏi bánh xe của con bò.

Lần đầu tiên, tôi nói câu xin lỗi. Nó thật là khó. Tôi không biết thế nào sắp xếp khi nói. Tôi ở trong phòng biệt giam và mỗi tháng được một lần gọi điện thoại trong 15

phút. Có một lần trong cuộc nói chuyện với chị tôi, câu xin lỗi đã thốt lên. Tôi hỏi chị tôi địa chỉ của mẹ ghẻ, chị hỏi làm gì? Tôi nói chuyện lời với Di, là tôi đã tha thứ cho di. Tại sao tôi muốn nói lời xin lỗi tới một mẹ ghẻ đã làm những điều tệ hại cho tôi.

Chính vào đêm này của cuộc đời tôi hiểu ra Di đã hành động từ sự đau khổ của mình. Trong tâm di, di tin rằng điều di làm sẽ chấm dứt khổ đau, không muốn khổ nữa. Di hành động như vậy không phải để tăng khổ đau cho tôi mà mục đích là để giảm khổ đau cho di. Điều tôi muốn nói xin lỗi là do “*tôi không hiểu nỗi đau của di*”. Tôi xin lỗi là khi trước không ủng hộ để chấm dứt nỗi đau của di trước khi tôi ở tù. Tôi xin lỗi đã không hành động để dập tắt chúng trước khi tôi tạo nghiệp. Tôi xin lỗi trong nhiều năm, tôi đã đổ cái sân giận lên đầu của di.

Mặc dù tôi chưa từng nói những điều đó, nhưng tôi biết rằng ngày đó có cái gì đó rất hay trong vũ trụ hơn là lời xin lỗi. Ngày đó, tôi sẽ ngồi cạnh người cha quá cố của mình và xin lỗi cha cho việc không hiểu nỗi khổ của cha. Tôi không hiểu bệnh ung thư hành cha, rồi cha còn chịu sự hành hung sân giận của tôi. Tôi nói với các hương linh người quá cố là tôi xin lỗi và sẽ không bao giờ nhắc nỗi khổ này nữa. Danh sách người để tôi xin lỗi rất dài, kể không hết.

Rồi tôi lại ngồi xuống với chính kẻ thù của bản thân, người duy nhất trong ‘họ’ có thể gọi là kẻ thù của tôi và nói rằng: “Tôi xin lỗi cho những cơn đau tôi đã gây ra và tôi phải chịu đựng”. Xin tha lỗi cho tôi.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Tận thân tâm, tôi nguyện chấm dứt mối quan hệ xấu ác do nghiệp sân giận, tham lam gây ra và thay vào đó là một trái tim lớn để yêu thương mọi loài. Ít nhất là cho chính bản thân tôi.

Robert

Đọc Giữa Những Giòng

Đời sống như vòng tròn
Không có ngày kể
Ngày gì có thể
Không có hôm qua
Không có ngày mai?
Giờ gì mà không có phút
Sát na nào mà không có kéo dài?
Đọc giữa những dòng?
Để tìm chân lý
Rất đơn giản:
Rất đơn giản
Vì đơn giản nên chúng ta nhớ nó mỗi giây.
Tổ thứ sáu của Dòng Thiên Trung Quốc hỏi:
Hạt bụi bám vào đâu?
Con người dừng ở đâu?
Cái gì là con người?
Tuyết mùa đông trong một ngày nắng ấm.
Mặt trời lặn, mặt trời mọc.

Đám mây bay qua mặt trăng
Gió hè
Ngụm trà
Miếng bánh
Có phải bạn lấy đường ngọt?
Giống như dòng sông, đám mây và đại dương.
'Đi bộ trong sương mù' của Dogen
Hãy để tất cả cùng ướt.

Sosaku, tháng 5, 2007

Ryan Kelsheineir

Thử Thách Hạnh Nguyên Bồ tát

Sư cô hỏi vì sao tôi bị biệt giam? Chuyện như thế này. Có một người muốn tống tiền tôi. Người sống cùng nhà tù với tôi. Hắn ta muốn cái gì? muốn tôi cho hắn 200 Mỹ kim. Hắn là tù nhân chung thân, sống trong tuyệt vọng và phá hoại bằng cách bày tỏ những cử chỉ hung tợn hoặc chuyển những sự sân hận của mình cho người xung quanh. Đúng là “giận cá chém thớt”.

Tôi trở thành đối tượng để hắn ta nhắm đến vì hắn biết tôi là một Phật tử bất bạo động. Trong hoàn cảnh này không có gì để đứng lên, tôi quán từ bi đến hắn và xin nhà tù bảo vệ tôi bằng cách biệt giam tôi để hắn không xâm phạm tôi được. Thế nên, trường hợp tôi không phải biệt giam vì phạt mà do tôi xin được biệt giam.

Tôi chấp nhận là có sợ hắn ta vì hắn hăm dọa sẽ đâm

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

tôi, nhưng tôi không để những nỗi sợ này đẩy tôi đến giận dữ hay bạo động đánh trả và dùng bạo lực với hấn. Mặc dù có một cuộc chiến dữ dội bên trong tâm và đây là lần đầu tiên từ khi tôi làm Phật tử tôi đã quán sát tâm trạng của mình. Nếu là tôi trong quá khứ thì tôi sẽ phản ứng lại bằng bạo lực rồi. Tôi vui mừng được thọ và giữ bồ tát giới. Giới đã giúp cho tôi thoát khỏi những đối xử ngu si, đã cho tôi thấy nỗi khổ người khác khiến cho bạo hành khởi lên.

Đó là một câu chuyện hay một bài học tuyệt vời trong tù.

Có một câu chuyện kể rằng vị tăng sĩ vào rừng ngồi thiền. Một bữa, sư kinh hãi khi thấy một con cọp. Sư muốn rúm người lại bỏ chạy. Nhưng sau đó sư nghĩ mình đừng để tư tưởng hoảng sợ đó hành hạ. Cuối cùng sư nói: “Thà để cọp ăn còn hơn là sống với nỗi sợ hãi. Nếu thật sự ta có tạo nghiệp thì cọp sẽ tấn công ta dù ta có chạy. Nhưng nếu ta không tạo nghiệp sát thì cọp không làm gì được”.

Lần sau, sư thấy cọp đến, ngài ngồi im không bỏ chạy. Cọp nhìn rồi từ từ bỏ đi. Từ từ, ngài làm chủ được nỗi sợ cọp. Sau này khi sư già rồi, không thấy sư nữa. Cũng không thấy xác sư đâu. Không ai biết. Chúng ta tự hỏi ngay cả sư có bị cọp tấn công, nhưng chắc chắn sư sẽ ra đi trong bình an, không sợ hay ghét con cọp.

Trở lại chuyện trong tù. Một tháng sau tôi được ra khỏi biệt giam và sống tập thể. Điều đó là thế nào? Đó là điều mà tôi hy vọng thực hiện. Nó không khác với nơi tôi sống trong biệt giam. Tôi đã thức tỉnh rằng chính tâm tôi đã làm sự khác biệt, chứ không phải là môi trường bên

ngoài. Môi trường có thể tốt hay xấu. Khi tôi nghĩ môi trường đáng sợ thì nó sẽ đáng sợ. Bây giờ tôi ổn định một chút, tôi có thể sống gần nhiều tù nhân khác bởi vì đây là cách tôi chọn để thấy mọi người. Nói một cách khác, có tù nhân tốt và xấu. Nó thuộc về thể nào sự thức tỉnh của tôi vào buổi sáng tôi mới ngủ dậy.

Tôi lại có một mâu thuẫn khác. Một tù nhân cứ khăng khăng là tôi thiếu hẳn 30 Mỹ kim. Nhưng tôi thật sự không có liên quan. Hẳn muốn tôi phải trả hẳn tiền như tên tù vừa tổng tiền nói trên. Đây là chuyện con cọp của chính tôi. Tôi cuối cùng chấp nhận rằng tôi có nghiệp trong chuyện này. Hoặc là cọp tấn công tôi hay không? Đây là vấn đề của nghiệp mà tôi đã tạo ra. Tuy nhiên, đây vẫn không phải là vấn đề khởi lên từ việc sống chung với tù nhân. Tôi biết người tổng tiền mà tôi thường đối mặt không phải từ xung quanh và không làm gì chỗ tôi sống. Đó là tôi tạo ra anh ta. Đó là sự xuất hiện của anh ta trong đời xuyên qua hành động của chính tôi. “Ác quỷ ở trong tâm. Tên của hẳn là ích kỷ”.

James

Cọp Bên Trong

Tôi thường bị sợ. Tôi lo lắng về một người nào đụng tôi và tôi phản ứng bằng cách trút sự sân giận lên người đó. Nếu nó không phải là sợ thì bây giờ tôi đã không ở tù. Người đàn ông chết trong vụ án của tôi là hẳn hâm dọa sẽ giết tôi. Ít nhất đó là cái tôi cảm thấy lúc đó. Bây giờ tôi biết rằng tôi làm cái gì cho nỗi sợ của tôi. Tôi tự hỏi nếu

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

tôi quá tăng cường sự nguy hiểm. Bất kể, sợ hãi là cái động cơ thúc đẩy tôi, cuối cùng đó là cái bắt đầu làm cho tôi chuyển động. Rồi, tôi giận về nỗi sợ ấy. Cuối cùng tôi đã đả thương hẳn ta, người đã làm tôi sợ hãi.

Vì vậy, bây giờ tôi cười rất nhiều. Tôi nhận ra cái mà tôi thật sự đang nói chính là tôi sợ nỗi sợ của mình. Thật là một điều ngớ ngẩn. Ngớ ngẩn hay không, đó vẫn là cách cho tôi cảm thấy. Tôi lo sợ nếu tôi bị con cọp tấn công, tôi sẽ phản ứng bằng nỗi kinh hãi của mình và tôi đã làm điều mà chưa bao giờ thành tốt đẹp cả.

Owen

Nỗi sợ từ đâu đến?

Sư cô kính, sư cô hỏi tôi rằng: Nỗi sợ của tôi từ đâu đến? Đây là một câu hỏi khó, tinh tế. Tôi không biết thế nào để giải thích nhưng tôi sẽ cố gắng. Khi tôi là một đứa trẻ, nỗi sợ đến là do bị thương tổn. Rồi trải qua một giai đoạn của cuộc đời nơi gắn với nhiều nỗi đau khổ đã thống trị tôi, làm chủ tôi. Rồi tôi trở thành một người bạo hành, hung tàn và nghiện xì ke.

Sau khi bị bắt, tôi nảy sinh nỗi sợ mới. Nỗi sợ của tôi không phải đau hay chết mà là nỗi sợ về tranh đấu hay tâm lý giằng co. Tại sao? Bởi vì tôi làm thương tổn quá nhiều người. Như bị đẩy vào đường cùng, nỗi sợ ám ảnh luôn luôn đẩy tôi đến điểm hợp lý và rồi dùng bạo lực. Bây giờ tôi sợ điều đó hơn bất cứ điều gì khác. Ngay bây giờ khi

tôi nghĩ về con cạp, tôi không thật sự sợ cạp tấn công tôi ngay dù cạp tấn công thật, nhưng tôi sợ khi cạp tấn công thì tôi đã dùng sự suy nghĩ hợp lý rồi.

Sebastian

Tứ Đế và Tánh Phật:

Sư cô kính, tôi đau khổ vì thất vọng đã 11 hay 12 năm rồi. Tôi đã thử tự tử bằng cách đâm, đốt mình hay hành hạ trong tâm. Nhưng vẫn như vậy, tâm lý tôi bị phiền nhiễu. Đối với tôi, nó đến từ điều này. Lớn lên với sự lạm dụng của mẹ ghẻ về mặt tinh thần và vật chất đối với tôi, của cha tôi đối với anh và em tôi. Tôi bị hành hung và lạm dụng tình dục ngay tại trong tù. Tất cả điều đó đã đưa đến điều mà tôi cảm thấy bất tịnh và sa đọa.

Làm thế nào tôi ra khỏi những điều này? Lý Tứ Đế và Phật Tánh. Đơn giản và dễ hiểu. Một ngày, một người nào đó đưa tôi quyển sách ‘Con đường dẫn tới hạnh phúc và bình an’ (The Way to Peace and Happiness). Cuốn sách nói rằng đời là đau khổ và chính con người là người giải quyết, là nguyên nhân của chính đau khổ. Đó là cái tôi đã từng nói ‘tôi không ốt’. Rồi sách nói về ‘Diệt của khổ’ là cái gì? Niết bàn. Cái gì là tái sanh? Tôi không thể tự sát và ra khỏi vòng đau khổ này bằng cách ấy? Tin tôi, tôi muốn dùng sự lựa chọn này. Tư tưởng tái sanh là điều duy nhất đã dùng tôi lại từ điều này. Cái gì là địa ngục? Địa ngục nằm sâu dưới đất.

Lại nữa, diệt khổ là sự thanh tịnh bên trong? Tôi trải

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

qua trọn đời mình gây đau khổ, tổn thương và ghét mọi người, mọi điều. Tôi đã giết người. Cái gì là tánh Phật? Tôi giác ngộ rằng mọi điều là đau khổ. Tôi biết tôi đã tạo ra đau khổ cho người khác. Tôi thật sự muốn chết. Tôi biết tôi không thể thoát khỏi điều này bằng sự chết, vì vậy tôi bị mắc kẹt. Thật là đơn giản không có chỗ nào khác để đi và không có cách nào.ỜR tôi được cho một niềm hy vọng. Quý sư đã giảng cho chúng tôi nghe về tánh Phật. Bản lai của tôi vốn chưa từng bị bất tịnh và không bất tịnh. Tôi có tánh Phật. Dĩ nhiên, điều này được minh họa trong chuyện chàng tướng cướp Vô Nảo (Angulimalla). Một tên giết người đã gặp Phật và trở thành A-la-hán và như đất đã lọc hết sạn bả thành vàng. Thật là lạc quan. Bây giờ tôi vẫn có thói quen muốn bất tịnh nhưng tôi biết nó sẽ dẫn đến đâu và tôi biết có một ngày tôi sẽ thoát khỏi nơi này. Tôi biết từ đáy tim mình là tôi có Phật tánh. Tôi cũng biết chân lý cuối cùng của Tứ Đế là con đường đưa đến chấm dứt khổ.

Chúng ta có vô số các yếu tố lạc quan, khả năng Phật tính. Làm sao ị để các tính tiêu ực thất vọng làm chủ mình nữa?

Devin

Nắm Giữ Pháp

Tôi hỏi Sư về triệu chứng bệnh của mình? Sư chỉ cho tôi thuốc uống. Thuốc Sư chỉ là tốt có thể trị bệnh tôi. Vì tôi bớt bệnh, nên ngưng liên lạc với bác sĩ (tức tạm ngưng viết thư liên ạc Sư). Thứ hai nữa, tôi có thể đoán lời khuyên của sư, hỏi hướng dẫn đến tiệm thuốc. Tôi vẫn còn

đáng miệng (bởi vì tôi chưa quen với vị thuốc). Tôi vẫn còn là bệnh nhân, nhưng sẽ lành sớm.

Đó là lý do sư không nghe tin tức gì ở tôi. Thật sự, tôi được rất nhiều lợi ích từ Phật pháp, tôi quyết định về nhà và tự uống thuốc. Nếu tôi bị phản ứng phụ, tôi sẽ gọi bác sĩ (là quý sư, những đạo sư). Nếu mọi việc trôi chảy như bác sĩ nói, tôi sẽ không gọi phiền bác sĩ. Nếu không, thì tôi phải ‘check up’ (thăm bác sĩ) thường xuyên để tiếp tục điều trị.

Theo triệu chứng tình huống bệnh này, chắc tôi vẫn là Phật tử chưa thuần thành, nhưng từ từ sẽ được. Ngài Thánh Thiên dạy rằng: “Không có gì khó hơn tập khí cũ”. Vì thế, nêu tôi chưa là Phật tử tốt thì tôi sẽ gắng tốt hơn. Bên ngoài tôi như thế, nhưng thật ra bên trong tôi đỡ hơn nhiều lắm.

Vâng, tôi đã có những lúc thăng trầm ở đây. Tôi không thể nói thế nào thất vọng trong tôi với những điều tham muốn đó. Tôi suy nghĩ một phút: “Ồ, bao lâu nữa tôi sẽ đáp y?” Tôi đang đợi thời gian trả lời.

Antonia

Tại Sao không ở đây mà lại ngoài kia

Sư cô kính, tôi đang ngồi đọc báo Tam bảo (Tricycle), một tờ báo Phật giáo. Đằng kia có ba người đạo Hồi giáo đi bộ tới góc hành lang bên ngoài chuẩn bị buổi cầu nguyện. Tôi nhìn họ đứng, chấp tay, tụng nho nhỏ trước khi hướng về phía mặt trời lặn đánh lễ. Họ làm với tất cả

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

niềm tin. Đức Phật không bắt các đệ tử của ngài phải theo lời ngài dạy mà phải kiểm chứng nếu thấy lợi ích thì nên theo, còn không thì đừng làm.

Có 15 tôn giáo được 900 tù nhân tu tập trong nhà tù này. Không có sự tranh giữa đạo Hồi và Thiên chúa. Phật giáo chưa bao giờ quăng đá vào nhóm người Mỹ bản xứ. Tối hôm qua tôi trông thấy ở sân tù, một nhóm tù nhân đạo Hồi nghiên cứu kinh Koran trong khi đạo Thiên chúa học kinh thiên chúa. Không có sự tranh đấu nhóm này đúng, nhóm kia không đúng. Tất cả tôn trọng hoà hợp.

Cái gì xảy ra đặc biệt ở đây? Tôi nghĩ là tu tập với sự kính trọng. Kính trọng là việc lớn trong tù, một lý tưởng mà không cần nói ra, chỉ thực tập. Tôi nghĩ rằng tù nhân phải hiểu nỗi đau khổ của mình và mỗi cá nhân đi tìm hạnh phúc. Tôi hiểu điều đó rất rõ. Bởi vì nỗ lực để chấm dứt khổ đau, nên chúng tôi cùng những tù khác cùng gặp nhau trên con đường tìm kiếm hạnh phúc, liệu con đường đó là Do thái, đạo Hindu, Thiên chúa hay đạo Phật. Chúng tôi đều kính trọng sự tìm cầu của họ cũng như của mình. Mong cho tất cả đều đến đích từ những cửa ngõ khác nhau.

Mong lắm thay!

Richard

Đôi dòng

Tôi thường ngồi và ngẫm nghĩ thế nào lời dạy của một nhân vật vĩ đại cách đây 2600 năm tại Ấn độ và xa hàng ngàn dặm để đến trại tù cực trọng Green Bay, Wisconsin, Hoa Kỳ? Chính tại trại tù này, tôi đã khám phá ra lời dạy

đầy trí tuệ này, đã tìm thấy con đường tự tại giải thoát trong xà lim này và trong trái tim tôi.

Thật là lợi ích nếu chúng ta tìm một quyển sách Triết Lý Đạo Phật để biết về kinh nghiệm giác ngộ của ngài là con đường hạnh phúc và thức tỉnh của chúng ta. Ngài tuyên bố ngài chỉ là một con người như chúng ta, chứ ngài không phải là Thần thánh gì cả và Phật pháp ngài để lại chính là kinh nghiệm giải thoát mà ngài đã trải qua.

Đây là món quà mà chúng ta có trong đời lại không tốn kèm nhiều tiền bạc. Thư viện các trại tù cũng có sẵn cho chúng ta. Xin mời!

Sosaku, tháng 11, 2007,

Tojin

Khắc Phục Thất Vọng và Lo Lắng

Nhà tù là một nơi xấu hổ, một kinh nghiệm phá hủy, không chỉ cho bạn mà còn cho gia đình bạn. Giây phút bị còng vào tay là đời bạn đã thay đổi mãi mãi, tinh thần bạn đi xuống hướng tuyệt vọng. Như tôi phải trải qua hệ thống - từ những nhà tù thành phố, địa phương và cuối cùng là liên bang – tôi ngã vào đám sương mù của thất vọng và lo lắng. Sau khi lo lắng và thất vọng trong nhiều năm, tôi đã quá thân với những nhãn hiệu: ngủ quá nhiều, không ăn, ăn nhiều, lơ phờ, giận dữ, tự vẫn, ám ảnh và vô vọng. Tôi cảm thấy tất cả chúng là bản thân tôi.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Sau nhiều năm thiền định và tâm lý trị liệu, mâu thuẫn tinh thần tôi có giảm đi. Phật tử tin rằng tất cả chúng ta có Phật tánh, tâm thanh tịnh, từ bi, trí tuệ và an lạc nhưng bản chất thức tỉnh này bị che mờ bởi tự ngã. Tự ngã của chúng tôi bị vướng vào những vọng tưởng tạo nên khổ đau. Chúng ta đã cố định kiến và so sánh ‘Hắn ta là tên ngu ngốc’, ‘Tôi ghét khi cô ấy làm như vậy’, ‘Đời tôi đáng chán’ đã trở thành thực thể của tôi. Bản chất rõ ràng của tâm.

Qua thiền định tôi bắt đầu hiểu thế nào là tâm của mình? Thế nào tôi tạo sự thất vọng, lo lắng và không có thăng bằng? Đức Phật dạy rằng: “Quá khứ đã qua và tương lai chưa đến”. Khi tôi thức tỉnh, tôi thấy nhiều thời gian tôi đã trải qua trong quá khứ đầy những tội lỗi và lo lắng về tương lai.

Tôi quán chiếu những dòng tư tưởng khởi lên trong một sát na: quá nhiều tham ái, ác cảm, thất vọng, bòn chòn và tôi buông xả để chúng tan theo tánh chất vô thường của chúng. Tôi học không nắm giữ những tư tưởng này và không ngu dại theo chúng. Tôi có thể tĩnh tọa đầy thức tỉnh trong dòng chảy của tâm và không phản ứng.

Từ từ mỗi ngày tọa thiền, tôi bắt đầu chuyển hoá, trầm tĩnh và nhận thức rõ ràng. Tôi trở nên ít thất vọng và buồn chán. Khi những vọng tưởng khởi lên, tôi từ bỏ nên thân thuộc khi nhận ra chúng và để chúng đi, không chìm trong vũng lầy của tuyệt vọng.

Tôi cũng khám phá rằng bằng cách thiền định về

thuốc giải độc của những tư tưởng nhiễu loạn, từ từ quan điểm trở nên tích cực hơn. Tôi không nhìn sự kiện và hoàn cảnh qua mắt kiếng đen. Ví dụ, nếu tôi muốn dẹp sân giận, tôi quán về nhẫn nhục và tình thương. Thuốc giải độc của sân giận là từ bi, thiền về vô thường là giải độc về chấp thủ. Thiền thật sự giúp điều chỉnh quan điểm ích kỷ để trở thành lợi tha hơn.

Bạn có thể chuyển hoá tâm mình. Bạn có thể khắc phục những tiêu cực và tu tập những yếu tố tích cực. Phật giáo đã cung cấp cho bạn với một phương pháp làm chủ tâm mình.

Một trong bài kinh đầu tiên của Đức Phật là Tứ diệu đế. Những ý nghĩa này thật sự đã nói với tôi sự hiện hữu của chúng ta, tự ngã của chúng ta là đau khổ do chúng ta tạo ra. Nhưng ta cũng có thể dừng sự đau khổ của mình bằng cách thực hành pháp, nghiên cứu cách làm chủ.

Miguel

Người Ngu Xuân và Khoai Tây

Jeffrey S. Bell viết rằng: Bạn có nhớ đến một bộ phim Phật giáo rất hay. Trong các phim như “Bảy năm ở Tây Tạng” (Seven Years in Tibet), “Kundun” (Đức Đạt Lai La Ma thứ XIV), “Đức Phật Nhỏ” (The Little Buddha) vv... phim mà tôi thích nhất có lẽ là “Người Ngu Xuân” (The Jerk) hình như vai chính là Steve Martin trong thập niên 70. Tôi tin câu chuyện trong phim mô tả về nỗi đau khổ của chấp thủ, tự ngã, từ bi và phim mô tả khá hài hước.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Ai có thể quên sự phấn khởi của Steve Martin vào cái ngày số điện thoại được giao. Steve Martin mở ra xem và vui mừng khi thấy tên mình in nơi cuối cuốn số ấy. Một ví dụ tuyệt hảo cho thấy sự chấp thủ của mình. Rồi thế nào là lời tuyên bố của Bernadette Peter để bám vào trung tâm của cái gì mà gọi là vật chất và nắm giữ tài sản ấy? Cảnh chiếu trong phim Bernadette và Steve là những người giàu có đang chơi binh bong trong một ngôi biệt thự. Bất ngờ, họ nghe tin từ tivi nói rằng họ đã mất hết gia tài của họ do thương mại chứng khoán cổ phần xuống giá. Những người bạn nhận ra ông chủ của họ mất hết của cải rồi, nên rời bỏ ông và đám đông đi. Bernadette than thở: “Nó không phải chỉ đơn giản là tiền bị mất mà mất tất cả mọi việc”.

Cuối cùng Steve Martin, một người môi giới, rời biệt thự của anh ta vào cuối phim, cầm những vật thừa còn lại của cửa cải và than rằng: “Tất cả những cái tôi cần là là hủ đưng tro cốt. Tôi cần cái chai và hủ đưng tro cốt này.”

Trôi dạt trong cõi luân hồi, vô minh của chúng ta làm chúng ta dễ bị suy sụp bởi những chấp thủ. Chúng ta nắm giữ bất cứ cái gì chúng ta mộng ảo là hạnh phúc và thường còn: tiền tài, sắc đẹp, danh vọng, vật chất và tự ngã. Những chấp thủ trần tục của chúng ta sẽ kéo dài sự đau khổ của mình ở cõi ta bà này.

Cuộc đời của tôi đã trải qua những lúc nghiện rượu, quan hệ tình dục, ăn cho-co-la-te, hút xì gà, uống cà phê, chạy xe thể thao, tivi, ăn khoai tây chiên, bánh mì Pháp

với đường và bơ trên mặt là những buổi điếm tâm suốt hai năm khi tôi làm việc trong hãng bánh. Mặc dù tôi thực tập Phật Pháp, tôi cuối cùng biết rằng sự chấp thủ của tôi đối với thế gian và hậu quả sẽ là đau khổ vì tôi đã sống trong nhà tù của những cực đoan chấp thủ.

Trong thời trẻ, chúng tôi bị đầu độc rằng để làm cho tôi cảm thấy tốt hơn, hạnh phúc hơn thì phải uống rượu, hút á phen, mặc những bộ quần áo nhãn hiệu tôi thích vv... Chúng tôi trở thành bị kẹt trong vòng xoáy của thỏa mãn trên những ham muốn vô độ của mình. Đó là một trận đánh biết chắc sẽ thua.

Bạn có thể nghĩ đến nhà tù là nơi khiến mất đi những sở hữu, danh tiếng, bạn bè của bạn, nhưng những điều này lại là vị thuốc hay sẽ trị bệnh chấp thủ của bạn. Thật ra bạn vẫn đang chấp thủ. Những tù nhân ở đây chấp vào hình ảnh của họ, thường cố gắng tạo một mẫu người cứng cáp máu lạnh đáng sợ.

Mới đây, tôi gặp vấn đề với khoai tây chiên. Cách mỗi tuần, khi chúng tôi lãnh bánh mì phô mai (cheese) kèm theo là túi khoai tây chiên. Tôi thích khoai tây chiên như danh sách những món tôi thích đã liệt kê ở trên. Một trong những người bạn tôi bắt đầu cho tôi những túi khoai tây chiên (chips). Một người khác cũng bắt đầu cho tôi. Thật là tuyệt vời! Ba túi chips cho tôi. Tôi bắt đầu mong đợi ngày có chip để lãnh chip.

Rồi một ngày, người bạn không ăn chip của tôi cùng ngồi cạnh tôi ăn trưa. Tôi hỏi họ nhìn mâm thức ăn của

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

anh ta với gói chip. Khi tôi bắt đầu ngồi xuống và có vẻ thèm thỗng, anh ta mở túi chip và trút hết vào tô súp của mình. Anh ta chú ý gương mặt kinh ngạc của tôi và nói: Tôi thích ăn như vậy.

Tôi thờ sâu và cảm thấy ok. Người bạn tù khác của tôi đến và chẳng bao lâu anh cũng ăn hết gói chip. Và anh ta nói: “Tôi quên cho ai gói chip này”. Anh ta nhìn tôi ội nghiệp. Tôi buồn bã nhìn xuống túi chip trống rỗng vì tôi vừa nhai hết vài miếng chip còn lại của mình. Thế gói chip của tôi tan biến.

Tối hôm đó, khi tôi tọa thiền, tôi nghĩ về chuyện chip và đó là bài học về lòng tham muốn của cõi ta bà. Trước khi bạn tôi đã cho tôi túi chip của họ. Một túi đã đủ cho tôi. Tôi nhai chúng một cách thích thú. Và rồi được hai túi, ba túi. Một túi trở thành không đủ cho tôi nữa, tôi cần hơn. Tôi đầy những tham muốn. Tôi đã thức dậy sớm trong ngày phát chip để đợi giờ ăn trưa được lãnh ba gói chip. Một lần nữa tôi trở thành nạn nhân những điều tham muốn trần tục.

Tôi chạy vòng vòng trong vòng luân hồi, cố tìm hạnh phúc nhưng chưa nản ra mục tiêu. Cho tới khi tôi đạt được trí tuệ thật của bản chất đau khổ, vô thường và vô ngã thì chúng tôi đã bị rơi vào vòng hiện hữu vô nghĩa và cạn cợt. Đầu tiên, tôi chấp nhận lý Tứ đế, điều này có thể khiến tôi hiểu được đau khổ của chúng ta và nhận rằng chúng ta có thể vượt qua bằng cách thực hành lời Phật

dạy. Bằng cách quán và thiền trên tánh không và vô ngã, chúng ta thoát khỏi những khát ái của mình. Chúng ta thấy những hiện tượng là vô thường và không có bản chất và chúng ta không nắm giữ tự ngã này nữa. Bây giờ, chúng ta có thể hiểu hoàn toàn nỗi đau khổ của người khác, phát triển từ bi và phục vụ các chúng sanh, cuối cùng tìm hạnh phúc chân thật.

Điều này không dễ. Rất nhiều công việc liên quan đến vòng sanh tử của chúng ta. Tôi nghĩ câu chuyện chip khoai tây đã ảnh hưởng tôi. Làm thế nào để chúng ta có một cơ hội chống lại vòng luân hồi quyến rũ nhiều màu này?

Đức Phật dạy chúng ta cố gắng, chớ có buông lung để ra khỏi vòng luân hồi tìm hạnh phúc chân thật. Giống như tên ngớ ngẩn, trong đời chúng ta đã nắm giữ những cái sai lầm. Đó là sự lựa chọn của mình.

Jeffrey S Bell

Sum Họp

Su cô kính, cách đây vài ngày, tôi có đọc kinh Bát Đại Nhân Giác (Tám Đầu giác ngộ của Đức Thế Tôn). Tôi thấy Đức Thế Tôn rất vững lập trường và thật sáng suốt trong tám đầu này. Biết bao thời gian, năng lực và tình cảm chúng ta đã bỏ ra để chạy theo sự giàu sang, hạnh phúc, danh tiếng, lời khen, hỉ nộ, ái ố... Nhưng tất cả đều là vô thường tan rã.

Ý nghĩa hạnh phúc và thành công ở phương tây chính

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

là của cải trần gian. Của cải là những cái cực tham muốn ám ảnh chúng ta và khiến chúng ta luôn bị vướng mắc.

Cái mà chúng ta chú ý về tám điều giác ngộ là gì? về tự ngã, về cái tôi và của tôi. Ngã là ích kỷ, xem mình là trọng. Tôi muốn trở thành giàu có, hạnh phúc, danh tiếng và lời khen. Tôi chắc chắn không muốn nghèo thiếu, đau khổ, tiếng nhor và chỉ trích.

Nhìn vào đời sống của mình, tôi thấy sự tu tập pháp đưa đến loại trừ pháp xấu như đau khổ, chỉ trích và danh nhor. Nghĩ lại quá khứ, tôi đã từng điên rồ với những hão huyền, thất vọng, nghi ngờ, sân giận và cuối cùng chúng đốt tôi để rồi đẩy tôi vào tù.

Ám ảnh với ngã không phải là ái ngã. Trái lại, tôi khinh tởm ngã. Hình dáng tôi quá tệ, tôi cảm thấy tốt hơn là thành lập một danh tiếng thanh tịnh và khen người khác. Tôi bị tù với một thân hình méo mó và bản án cực kỳ tồi tệ. Tôi bắt đầu học Phật pháp. Tôi học về nỗi khổ đau do tự ngã gây ra và làm thế nào để phát triển động cơ lợi tha. Hạnh phúc của người khác thì quan trọng hơn hạnh phúc của mình. Thói quen xấu khó bỏ, đặc biệt những người phương Tây. Văn hoá Mỹ là văn hoá thần tượng những cá nhân nổi bật giữa đám đông. Chúng ta như là những cá nhân, chúng ta muốn trở thành những nhân vật thần tượng.

Con đường Đức Phật hướng dẫn qua tiến trình thay đổi tầm nhìn của cá nhân thành tập thể. Đầu tiên, chúng ta phải hiểu nỗi khổ của chính mình và nắm nguồn gốc thật của nỗi

khổ đó. Điều này có thể giúp chúng ta nhận nỗi khổ của tất cả chúng sanh. Chúng ta đang ở trong cùng hoàn cảnh, vòng luân hồi. Bao lâu chúng ta còn ở trong vòng luân hồi thì chúng ta khó tìm được hạnh phúc chân thật.

Từ nhận ra nỗi khổ của chúng sanh sẽ khởi lên lòng từ bi. Mục đích cuối cùng của chúng ta là đạt từ bi tâm, muốn lợi ích tất cả mọi người và trở thành bậc thức tỉnh. Chúng ta nhận ra khả năng giới hạn của mình để lợi ích người khác và để trở thành Phật chúng ta phải có tâm từ bi.

Tiến trình này bao gồm tu tập bình đẳng, tâm thoát khỏi những chấp thủ và sân giận, bình đẳng với tất cả chúng sanh. Chúng ta phải quán chiếu việc này. Quán kiếp sống luân hồi này,

Cảnh giới nhà tù là một cảnh giới khó nhất, nhưng đồng thời, cảnh giới ý nghĩa nhất để tu tập Bồ đề tâm. Ở đây, tôi cố gắng phát triển sự bình đẳng với mọi tù nhân xung quanh. Tha thứ ngay cả họ lấy trộm máy radio, giày thể thao, bánh nhân hạnh, quần xả-lớn... Tôi phải tập thương những người xung quanh dù họ là những người tệ hại.

Đối với tôi, tọa thiền không đủ, cố gắng khi xúc sự mà tâm không dính mắc. Tôi phát tâm làm ban hướng dẫn Hộ Niệm cho những tù nhân hấp hối để tôi có thể lợi ích những người khác.

Tôi đang tu tập tánh lợi tha. Sự thay đổi và tiến tu đang đến từ từ trong tôi. Gốc là từ bi mặc dù còn có những giây phút chấp ngã. Nhưng điều này cũng tạm được: tôi học từ bi cho bản thân tôi. Tôi phải kiên nhẫn và nhớ rằng

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

đã bao lâu rồi tôi toàn lo cho cái tôi.

Chúng ta nên nhớ rằng tiềm năng của tù bi có sẵn ở mỗi chúng ta. Tánh vốn sẵn. Lòng tham muốn và sự vô minh đã che mờ Phật tánh. Chúng ta phải trở lại và kết hợp với tánh Phật của mình.

Julian

Ác Quỷ Tự Thân

Mới đây, tôi phải đối mặt với ác quỷ của tự thân và kiểm chế chúng. Ác quỷ là những tư tưởng và sợ hãi tự động đến trong đời mình, ở một lúc nào mà chúng ta ~~đ~~ bị tấn công và vì vậy khiến chúng ta căng thẳng và đau khổ hơn.

Ví dụ mới đây tôi bắt đầu dự khoá tu học Kim Cang Thừa (Vajrasattva) với tám mươi hai người khác trên thế giới. Một số là tù nhân ở các tiểu bang khác, một số là Phật tử và tất cả tụ về đây để thực tập cách loại trừ những nghiệp xấu. Buổi tối đầu tiên tôi phải tụng 108 biến thần chú rất khó tụng và khó nhớ, rồi quán tưởng thần Kim Cang hòa chuyển sự thanh tịnh của ngài vào thân mình. Tụng 45 phút, sau đó tôi thấy đầu gối và lưng nhức mỏi vô cùng. Tôi đau khổ và nghĩ rằng không thể thực tập tiếp trong 90 ngày nữa. Cuối cùng tôi không dự nữa.

Vài ngày sau, tôi không thực tập thiền, dẹp bàn thờ và để tâm cho ác quỷ ngự trị mình. Tôi tin đây là ~~l~~ suy nghĩ tự hủy diệt và chúng đã làm chúa tể trong tôi 45 năm

qua. Tôi nghĩ khi tôi còn trẻ: một người nào đó đã gọi tôi là ngu ngốc. Rồi khi tôi lớn lên, dường như tôi không thể làm cái gì bởi vì tôi ngu. Tôi bắt đầu suy nghĩ những điều tệ hại để làm.

Như thế cho tới mới đây, tôi mới hiểu rằng cái gì đã xảy ra là sự tự phá hoại. Tôi không nhận trách nhiệm về những hành động của mình và xem như cái gì bên ngoài tôi không điều ngự được. Tôi đã lừa gạt bản thân mình và gây đau khổ cho mình. Lối suy nghĩ này trở thành thói quen nhiều năm đến nỗi tôi không còn nhận ra bản thân mình nữa. Bây giờ tôi nhận ra chính tư tưởng của tôi. Đó là cái ẽ buộc tội chứ không phải là những ác quỷ bên ngoài đã phá hoại những bảm sinh tốt và tích cực thỉnh thoảng có trong tôi. Bây giờ tôi có thể điều ngự cách suy nghĩ này và làm những bước tiến để có đời sống tích cực. Bây giờ tôi đang ngồi thiền trên bờ đoàn trong khóa tu với các bạn đạo. Nếu bây giờ ác quỷ có đến, tôi sẽ chỉ mỉm cười và theo dõi hơi thở.

Sean

Phật Tánh

Với ánh mắt mở lớn và ấm áp từ tâm Phật, một từ nhân nói rằng đã nhận được kẹo và đèn cày của chúng tôi tặng. Đây là món quà duy nhất người ấy đã có được trong mùa giáng sinh này.

Đối với tôi, điều này đã cho thấy thông điệp từ bi của Đức Phật đã chuyên chở lời dạy của ngài, mang niềm vui

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

cho người khác trong ngày giáng sinh của Chúa. Phật tâm đã hiện trong những người này khi họ trải lòng từ bi của họ đến tôi và những người khác. Tôi cảm khái phần này trong bản thân tôi và chia sẻ nó với những người khác.

Chấp tay chào các bạn, những vị Phật tương lai với nhiều lời cảm ơn.

Mrs. Hilzarie

Giúp là không Hại

Đức Phật Thích Ca nói kết quả của sự lợi tha, giúp người khác. Nếu chúng ta không thể giúp thì ít nhất cũng xin đừng hại họ. Điều này có nghĩa không tạo sự khổ họ nữa.

Kinh nghiệm của tôi là khi một người tiến đến tôi hàm hàm sát khí, thỉnh thoảng chia vũ khí chuẩn bị nổ cò, tôi vẫn bình tĩnh mỉm cười, thăm hỏi và rồi cố gắng khuyên họ dừng hành động bạo lực. Thỉnh thoảng tôi phải chấp nhận trách nhiệm là mình đã làm phiền họ (ngay cả tôi biết rằng tôi không có lỗi) để làm nguôi họ. Rồi họ mới chịu nghe tôi nói về sự vô hại, hoặc thuyết phục họ đây là hành động vô minh bạo động. Tôi cố thuyết phục và trang bị họ với vũ khí xin tha thứ cho tôi, sau đó họ bỏ đi và cảm thấy họ tốt vì gia ân cho tôi sống.

Thường một người trở thành hung hăng với người khác trong tù vì họ thấy người đó vô lễ với họ hoặc làm mất mặt họ trước mặt mọi người. Tự ngã cao này cũng dễ trị. Nếu chúng ta xem bản thân mình là những Phật tử

thuần thành thì chúng ta có sẵn những pháp khí như kinh sách đã hướng dẫn và sẽ giúp cho chúng ta dùng phương tiện khéo léo và từ bi để xử trí trong bất cứ hoàn cảnh nào để ngăn điều xấu hại cho chúng ta và người khác.

Chúng tôi bắt khi tọa thiền thì không có thử thách nhiều. Phần lớn thử thách là ở ngoài “trận địa” (không phải ở nhà nguyện) tức khi chúng tôi giao tiếp với tất cả tù nhân khác cả ngày lẫn đêm. Chúng tôi không bị thử thách sự nhẫn nhục, kiên nhẫn khi chúng tôi ngồi trên bồ đoàn tọa thiền mà đức nhẫn nhục được thử thách khi chúng ta đối diện với kẻ khác. Khả năng thương yêu và sự phát khởi lòng từ bi được thử thách khi chúng ta đối diện với tha nhân bằng xương bằng thịt.

Chúng tôi có thể trải qua một giờ mỗi ngày để thiền. Có thể chúng ta nên trải qua một giờ rưỡi, hai giờ và ngay cả sáu giờ mỗi ngày để thiền. Vị trí tốt nhất của mỗi ngày là ngồi thiền trên bồ đoàn vì sẽ giúp mình định tâm hơn. Hầu hết chúng ta trải qua cuộc đời của mình đi bộ, nói chuyện, ăn uống, tương tác với người khác, ngủ nghỉ, làm việc và tu học. Đây là nơi hầu hết thời gian của chúng ta được trải qua và khi chúng ta biết chuyển hóa những hoạt động thành sự tu tập tinh thần thì hầu hết thời gian được trải qua là thời gian chánh niệm.

Có nhiều lời dạy sử dụng đúng lúc thì những nghịch cảnh được chuyển hóa thành con đường tinh thần. Khi chúng tôi gặp điều gì trắc trở thì đó là cơ hội của lửa thử vàng. Mỗi giây phút trong chuỗi tâm thức mình là một cơ

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

hội để đạt đến sự trong sáng, kiên nhẫn, từ bi, thanh thản, thương yêu, tỉnh giác và an lạc. Nếu những việc này chúng tôi lãng tránh thì không bao giờ thực hành được. Nếu chúng tôi mang sự thức tỉnh vào hiện tại thì an lạc và hiện trú sẽ hiện diện. Thế nên chúng tôi đã được sự hỗ trợ lớn từ thế giới nhà tù.

Salome M Fonseca

Hạt Giống

Ngày 21, tháng 05, năm 2008,

Sư cô kính, có rất nhiều phép ẩn dụ dùng để diễn tả và so sánh những lời dạy của Đức Phật và kinh nghiệm của thiên sinh. Tôi tình cờ mới xảy ra một việc và xin chia sẻ.

Nhân đọc một bài kinh nhắc tôi về năng lực chân thật từ những hạt giống chứa giữ. Điều này nhắc chúng tôi rằng chúng tôi đang trồng những hạt giống của một số tâm sở và tưới tẩm chúng cách mỗi ngày. Chúng tôi trồng chúng với tư tưởng, lời nói và hành động (thân, khẩu, ý) của mình. Thường chúng tôi có những hạt giống tích cực như từ bi, yêu thương, rộng lượng, hiểu biết và trí tuệ. Chúng tôi cũng có những hạt giống phủ định như lạnh lùng, ghen ghét và vô minh. Chúng tôi trồng loại hạt gì chúng tôi muốn trồng. Khi trồng, không phải chúng tôi luôn luôn thấy kết quả của những nỗ lực của mình và điều này có thể làm phiền hà cũng như thất vọng.

Chính lòng tin của tôi tin chắc rằng trong mỗi hoàn

cảnh khởi lên, đòi hỏi một quyết định từ chúng tôi và đây thật sự chỉ có hai lựa chọn. Chúng tôi bị phản ứng xấu ác vì chắc chắn do chúng tôi quyết định trồng hạt giống xấu. Tương phản lại, chúng ta có thể bị phản ứng một cách thiện hạnh vì do chúng tôi quyết định trồng những hạt giống tốt. Chúng ta biết đây là thế giới thu nhỏ lại và đặc biệt thế giới trong tù. Chúng ta không thể chạy hay giấu những vấn đề của mình, chúng ta chỉ có thể tạo chúng. Nhiều người trong chúng ta đã có nhà trong vài nhà tù khác nhau và nhà tù xuyên qua tiểu bang (ở nhiều tù). Và nó là kinh nghiệm của tôi rằng tôi chưa bao giờ biết tù nhân nào ở đó và sẽ đến nhà tù nào nhưng tôi biết chính xác những hạt giống gì mà tôi đã trồng với chúng trong bất cứ nhà tù nào hay với bất cứ tù nhân nào.

Tất cả chúng tôi hầu hết có vấn đề hay bị kích trong khi ở tù. Suốt trong những cơ hội này, trên những vở kịch biểu hiện chính nó đòi hỏi chúng ta nên biết chọn hạt giống để trồng.

Tôi nghĩ tất cả chúng ta đều biết rõ những truyền thuyết kỳ lạ có thể khởi lên trong môi trường này. Có nhiều tù nhân đã bị khóa biệt giam trong nhiều thập kỷ rồi và trở thành khét tiếng vì những hành động bạo hành của họ và đã lưu lại phía sau những hình ảnh đáng sợ. Nhưng một ngày nắng đẹp, thời tiết tốt, họ bỗng chuyển hóa, trồng hạt giống tốt và trở thành thánh nhân. Những tên tù khét tiếng có cơ hội để trồng những hạt giống họ muốn, “Ngọn nến đã được thắp sáng và được chuyển đến một cảnh giới mới”. Chúng ta bây giờ có cơ hội được tập trung

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

để làm một sự khác biệt, để tu tập những mẫu thái độ tốt đẹp. Trồng những hạt giống tốt với những tâm tốt sẽ chắc chắn được quả tốt.

Tôi nhận ra ‘những hạt giống trồng’ đang trở nên một mỗi trước đó nhưng bây giờ là thần chú của tôi. Cái gì tôi làm hôm nay sẽ ảnh hưởng những gì xảy ra trong ngày mai. Mỗi lần đụng độ nhau, chúng tôi có nhân viên nhà tù và bạn tù để phía sau những gì thặng dư dấu tích mà chúng tôi đánh giá lẫn nhau sau này. Tất cả những gì chúng tôi phải làm là đơn giản, chánh niệm tư duy, lời nói và hành động của mình trong giây phút hiện tại. Chúng ta không tùy thuộc vào môi trường tập quán của suy nghĩ nhưng thay vì dựa trên sự phản ứng và bản chất thật của ta.

Nếu chúng ta vun trồng về lời dạy và sự ứng dụng này, rồi những cái gốc, thân cây và quả nổi lên từ hạt giống chúng ta trồng hôm nay sẽ giống như nhánh mệnh của nhân viên Eihei đang trở đầy quả đỏ.

Douglas Stream – Tojin

Kinh Từ Bi

Sư cô kính, mỗi lần tôi lặng tâm quán tưởng là tôi buồn. Tôi luôn luôn buồn hay hối hận vì đáng lẽ tôi nên hành động giúp đỡ thì tôi chỉ có đứng nhìn. Nhưng rồi chính trạng thái buồn bã tôi cảm thấy nhất đã thúc đẩy tôi hành động, để tình thương bao trùm và xóa tan sự tham lam và ích kỷ của mình.

Trải một thời gian lâu, tôi tu tập theo những lời dạy Phật pháp cơ bản. Tôi biết Phật tử phải từ bỏ tất cả chấp thủ thế giới bên ngoài để loại trừ khát ái và chấm dứt khổ đau. Một thời gian dài xuyên qua cuộc đời giống như nhân vật tiểu thuyết nửa thật nửa giả xa xôi. Và mặc dù tôi bình an và trầm lặng, đời tôi vẫn ngu ngốc và thiếu ý nghĩa. Rồi một ngày tôi đọc được kinh Từ bi, tôi bỗng mở mắt ra.

Tôi biết Đức Phật dạy về lòng từ bi là căn bản để thoát sân hận và ngu si. Từ khi tôi cố gắng tu tập từ bi và lòng vị tha nhưng rất khó. Tôi càng tu tập những đức hạnh này sự tu tập càng trở nên khó hơn. Thí dụ, dễ cho chúng ta đưa một cánh tay cho người chìm đắm năm lầy. Nhưng khó cho chúng ta cũng cho một người sắp chết những số tiền của chúng ta để dành trong nhà băng để anh ta có thể có một cuộc giải phẫu. Hoặc dễ dàng thực hiện khi chúng ta cho người hàng xóm quố giang đi đến đâu đó. Nhưng cực kỳ khó cho chúng ta khi để cho người ăn xin ngồi trong chiếc xe đó. Ngay cả một chỗ trú đơn giản trong xe ta có thể giữ người đó khỏi chết lạnh, ngay cả bạn có hai, ba chiếc xe. Và bao nhiêu người trong chúng ta sẽ cho người ăn xin đó quố giang xe mình?

Tất cả chúng ta biết đời sống của người khác và chúng sanh là vô giá và xứng đáng hơn tất cả sở hữu khác. Nhưng làm thế nào để chúng ta đẩy tự ngã của mình và sự phân biệt đi.

Colin

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Sự Nhiệm Mầu của Quan Thế Âm³

Tù nhân Cong D. Tran chia sẻ như sau Bồ tát Quan Thế Âm (Avalokiteshvara Bodhisattva): *Bodhi* là giác tỉnh và *sattva* là chúng sanh, vì vậy bodhisattva là vị hữu tình giác tỉnh. Bồ tát có nhiều đức hạnh bao gồm trí biết tất cả (nhất thiết trí). Đức Phật Thích Ca khuyên chúng ta kính trọng và lễ lạy cầu nguyện ngài Quan Thế Âm khi chúng ta lâm khổ nạn nhất là trong chốn tù đầy nhiều tai ương.

Bồ tát có nhiều tên, hình ảnh và hoá thân. Thịnh thoảng ngài hiện trong hình thức nam hay nữ để đáp ứng nhu cầu của chúng sanh. Ở Trung Quốc gọi ngài là Kwan-Yin, người Việt Nam gọi ngài Quan Thế Âm, Tây tạng gọi ngài là Chenresig, ở Ấn độ gọi ngài là Avalokiteshvara hay Avalokita. Nhật bản, Đại Hàn và vài nước khác ở Đông nam á gọi ngài là Kannon, Kwannon hay Guan-Yin. Đức Phật gọi ngài là Avalokiteshvara và tôi gọi là Quan Thế Âm Bồ Tát.

Tiếng Tàu, Kwan-yin là người quán sát âm thanh. Tiếng Việt, Quan Thế Âm nghĩa là người nghe tiếng kêu khóc của thế gian. Người Việt Nam lễ lạy ngài như là bà mẹ của mình bởi vì lòng từ ngài đã ban ra cho tất cả chúng sanh giống như đại dương không có bờ mé. Ở Tây Tạng và Ấn độ, vị bồ tát này được biết trong kinh Bát Nhã (*the Perfection of Wisdom Sutra*) với tên là Quán Tự Tại.

Đức Phật dạy khi chúng ta đang sợ hãi, muốn vượt

³ http://www.thubtenchodron.org/PrisonDharma/kwan_yin.html

qua nỗi sợ thì ngài ban pháp vô úy. Chân thành niệm ngài ngay khi chúng ta đang ở trong lửa đỏ thì lửa sẽ bị dập tắt. Khi một người muốn hại bạn, bạn niệm danh hiệu ngài, bạn sẽ thoát sự hãm hại. Nếu bạn gặp kẻ oán thù và niệm danh hiệu ngài thì kẻ thù hóa thành bạn hiền. Nếu một người bị khủng bố hành hạ, chí thành tận tâm niệm ngài thì sẽ thoát khỏi dây trói buộc xiềng xích chung quanh người tù đó sẽ tan rã. Nếu một người phải đi xa nơi đáng sợ thì phải niệm ngài liên tục không chậm trễ thì người đó sẽ đi đến và trở về bình an. Nếu người nhiều sân giận, tham lam và ngu si, niệm danh hiệu ngài thì thoát khỏi tham, sân và si.

Phật Avalokiteshvara sẽ hiện trong mỗi người để ứng với lời cầu nguyện của chúng ta xin ngài cứu giúp. Phật Quan Âm là cha, mẹ, thầy, bạn, gia đình và ngay cả kẻ thù của ta.

Đối với người Việt Nam, Quan Thế Âm là bậc đại từ bi, chúa ể của lòng từ. Vì lòng từ, ngài không vội nhập Niết Bàn mà trở lại độ sanh. Bây giờ ngài cũng đang cầu nguyện cho chúng ta đạt đến giác ngộ. Quan Thế Âm thật sự là vị cổ Phật đầy đủ từ bi và trí tuệ.

Tôi cũng muốn nói rằng tôi cần phải từ bi hơn khi hướng đến mình và người. Tôi biết điều này không dễ. Tôi sẽ quán chiếu với chính sự đau khổ và vọng tưởng trong vòng đau khổ này. Đây là điều tôi nghĩ rằng: để chính đời sống của chúng ta vui hơn và lời cầu nguyện của chúng ta sẽ được trả lời, chúng ta cần tu tập chánh niệm và hướng thiện hơn. Bồ tát Quan Thế Âm có thể giúp đỡ chúng ta

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

chỉ khi nếu chúng ta làm một sự nỗ lực để loại bỏ những hành động xấu hại và tạo những cái lợi ích.

Mong những ý tưởng này giúp bạn hiểu hơn về Bồ tát Quan Thế Âm. Cầu nguyện cho chúng sanh bao gồm các tù nhân, gia đình nạn nhân và tất cả được thoát đau khổ, vọng tưởng của cõi ta bà. Cầu nguyện cho tất cả chúng ta tìm được hạnh phúc trong đời và nhanh chóng giác ngộ.

Cong D. Tran

Thay Đổi Cuộc Đời

Lớn lên tôi không biết thế nào làm cho tôi hạnh phúc. Có nhiều nghề nghiệp, bạn bè, người yêu, phụ nữ đẹp, trẻ con, xe hơi mới, nhà lớn, nổi danh và vận may. Nhưng vì một số lý do, những điều này không có hấp dẫn tôi. Tôi có những trò chơi mới nhưng từ từ cũng giảm lòng phấn chấn.

Phụ nữ trở nên quan trọng với tôi hơn. Dường như hạnh phúc chân thật là một người vợ yêu bạn vô điều kiện và hai, ba đứa con chưa gây vấn đề cho bạn ở trường. Sau khi học hấp tấp, tôi thử vài tình yêu nhưng thất bại. Cái gì chúng ta thấy trong phim thì không chính xác giống như ngoài xã hội.

Vì vậy, chính tôi là người duy nhất làm cho tôi vui và không liệu là làm nó thế nào? Tôi bắt đầu đổ ky những người có tinh thần. Họ là những người may mắn trong sự êm ái của vật chất. Sau vài năm, tôi rất là buồn khi tôi trôi nổi theo dòng đời. Tôi trải hết thời gian của mình để xem

phim và muốn xuất gia đầu Phật. Tôi học kinh Phật và tin những gì Phật nói. Tôi đồng ý với tư tưởng đó.

Lúc này tôi đang hút thuốc rất nhiều đến nỗi tôi không có tiền để làm cái gì tôi muốn. Tôi mất động cơ. Điều này trải qua một, hai năm. Phụ nữ đến và đi. Tình yêu chân thật - không có tình yêu chân thật, không có cái gì kéo dài, tất cả họ đi để lại một cảm giác trống rỗng trong bao tử tôi.

Cuối cùng tôi bị bắt và bị ở tù. Trước thời gian này tôi rất chán và mong có sự thay đổi đến nỗi tôi thật sự muốn đi. Một năm sau thật sự có sự thay đổi trong đời. Tôi thật sự muốn học Phật pháp. Đây là một cơ hội bên trong và tập trung tâm mình. Bắt đầu từ từ, tôi gặp những người đồng chí hướng, tìm thời gian và năng lực để tu tập. Như quả banh đang lăn chỉ có thể tiến nhanh lên, trừ khi tôi chọn để dừng nó.

Bây giờ thực tập Phật pháp đã trở thành đời sống của tôi. Sau khi ra tù, tôi làm công quả ở nhà chùa năm ngày mỗi tuần. Tôi không muốn về. Cảm giác trống rỗng là khi tôi nghĩ về thế nào cô độc mà tôi trải qua là bây giờ phải thức tỉnh thế nào tôi dựa trên người khác. Bây giờ tôi biết tôn giáo không phải là Thượng đế hay ma quỷ. Tôn giáo là con đường chúng ta đang tìm và là con đường tìm hòa bình trong tâm.

Devin

Tọa Thiền

Mỗi tuần vợ tôi và con trai 10 tuổi đến thăm tôi.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Chúng tôi nói đủ chuyện vui. Có một ngày con trai tôi hỏi: ‘Ba là một người thích bình an hạnh phúc, sao ba lại ở đây?’ Dưới đây là cuộc phân trần của tôi.

Tôi đang tu ập vô hại (*ahimsa*). Tôi chọn sự tu tập này bởi cách đây nhiều năm tôi là hạ sĩ cảnh sát thủy chiến. Tư tưởng của tôi lúc đó đầy sự sân giận và vật chất. Tôi không thích mọi người bao gồm mình. Chính những tư tưởng này đã đưa đến hành động - một tối tôi bước vào quán rượu, bắn người thuê ngân và cướp tiền. Nạn nhân của tôi đau khổ về cả tinh thần và vật chất. Tôi tạo ra đau khổ không chỉ cho anh ta, mà còn gia đình anh, gia đình tôi và cộng đồng. Tôi đã tạo thêm nỗi đau khổ cho thế giới qua chính hành động của mình.

Tôi bị hậu quả của nó. Thay vì tôi ngồi trong tù để mơ về quá khứ vui tươi và tái tạo lại đời mình cho tới khi tôi tìm cách trốn nó, tôi lại mơ về tương lai: một căn nhà đẹp, một chiếc xe hơi đắt tiền, một con chó đắt tiền ngồi chờ ngay cửa... đầy đủ vật chất. Tôi nhớ một lần sau khi gia đình đến thăm nhìn những món quà ở trước mặt, tâm tôi trống lỗng. Khi tôi trở về xà lim, sự lạnh lẽo, sự chán nản bao trùm tôi. Nỗi sợ cô đơn, cơn đau tôi đã trải qua, khởi lên. Chỉ trong vài giờ, tôi trở lại đời sống thủy thủ (nhớ quá khứ).

Năm 1990, một người bạn chỉ tôi ngồi thiền, giữ giới, tu Bát nhã và quán chiếu sâu xa những chướng ngại trong đời mình. Từ từ con đường bắt đầu mở ra.

Hôm nay tôi ngồi thiền đến 3g sáng. Tôi ngồi và quán những quan điểm của mình, nỗi sợ của mình, sự sân giận của mình và cảm giác không tốt của mình. Giữa nước mắt và hơi thở là có một sự vắng lặng, một nơi mà để mọi việc thích hợp để vào. Khi mới tập tu, tôi an trú trong hiện tại và biết trách nhiệm từng mỗi giây phút của đời sống khi ăn, rửa, lắng nghe và tu tập sự tĩnh lặng cho tới khi mọi điều trong tôi đảo lộn. Chỉ khi biết hơi thở của mình, sống với giây phút hiện tại, những tư tưởng chạy qua tôi trở nên rõ ràng. Trong cơn đau của người khác, tôi đã thấy sự tìm kiếm của họ cho sự hòa bình và bình đẳng khi tôi khám phá chính mình. Chính giây phút với hơi thở này, mọi việc trở nên rõ ràng.

Sebastian

Cái gì mang đến Hạnh Phúc

Có những cái chúng ta chấp thủ và không sẵn sàng để từ bỏ.

Cái gì là chúng ta cần và muốn? Tôi thường là một người không thể thương lượng được. Tôi đã nhốt tôi trong cái hộp của tham muốn, thỏa mãn và chấp thủ. Đến tù và có tất cả tôi muốn nhưng đã thật sự bắt tôi có một địa vị thấp hèn. Tôi có nhà, có xe hơi đẹp... nhưng nó trở thành vô dụng. Bây giờ, tôi không có chúng, nhưng tôi đã tìm thấy sự hạnh phúc lớn trong tôi, chính qua thời gian tôi tìm thấy là hạnh phúc chân thật có thể trú ngụ. Tôi không thể dựa hạnh phúc của tôi trên người khác, nhà lầu, việc làm

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

hoặc giải trí, tôi tin tất cả những người có thể mở rộng tự ngã đến mức có thể.

Chạy theo thỏa mãn những nhu cầu hạnh phúc vật chất bên ngoài là điều dẫn tôi đến nhà tù. Cái mà tôi muốn thì chưa bao giờ đủ. Ba căn nhà, hai vợ, mọi thứ tôi có vẫn chưa đủ. Bây giờ tôi có sự tu tập của mình, công việc... nhưng tôi không đạt sự hiệ hữu hạnh phúc của mình trên những điều này. Tôi mong ước những điều tốt cho mọi người và các pháp và không nên chấp thủ và bám giữ các pháp.

Trước kia, ‘yêu’ có nghĩa là tôi chấp bám vào mọi người, các pháp và không muốn mất chúng. Nhưng điều duy nhất tôi đã từng có là tư tưởng và tinh thần của tôi. Tự do ra khỏi những chấp thủ trong bất cứ ý nghĩa nào, tôi đang leo nấc thang của sự tu tập, tôi đang trên con đường giác ngộ và chân lý tối hậu.

Tôi vốn gốc là đạo Thiên chúa giáo và thích nghe những lời kinh chúa căn bản. Nghe những lời dạy của các tôn giáo khác giúp tôi hiểu rõ về mình hơn, tôi đã là thế nào và tôi bây giờ là gì? Tại sao tôi tiếp tục đi theo con đường Phật pháp. Triết lý là cửa vào đạo của tôi và qua những lời của kinh Phật, tôi có thể thực hiện. Còn hơn ba năm nữa tôi có thể lãnh án treo (được về nhà với điều kiện không phạm pháp). Sự ngưỡng mộ lớn nhất của tôi là gỡ mình ra khỏi những chấp thủ, biết tâm mình, biết pháp và nhận ra bồ đề tâm.

Biết bản thân mình là bước bắt đầu. Tư tưởng dẫn đến hành động là giúp tôi theo con đường tinh thần của tôi, ra khỏi bẫy ngã kiến, giúp tôi trở thành một người có thể giúp những người khác và ở ngoài tù hoặc để bản thân mình đi vào nhà tù ấu làm bậy. Điều này hoàn toàn khá đơn giản. Khi tôi được tự do, tôi muốn gặp quý Thầy cô, các bậc đạo sư để được hướng dẫn và tu học về giới luật, thiên định, kinh kệ, nhưng tôi bắt cu ộc đời này không chắc chắn vì tùy thuộc vô thường. Chết là cái chắn chắc phải đến trong đời này.

Wyatt

Hộ Niệm

Làm việc với những người khác tôn giáo - đặc biệt những người sùng đạo và những người tin Thượng đế - là một trong những việc thích thú và thử thách nhất trong công việc tình nguyện “hộ niệm” tù nhân hấp hối.

Đôi khi tôi bị dằn co với sự mâu thuẫn về đức tin dấy lên trong khi “hộ niệm” cho những người khác tôn giáo. Tôi cố gắng thẳng thắn và lợi ích cho tất cả bệnh nhân cũng như thành thực với chính mình.

Có nhiều trường hợp mà điều đa tôn giáo này không còn là vấn đề. Đôi khi sự khác biệt về đức tin được gác qua một bên, chỉ còn lại sự thông cảm đơn giản giữa hai con tim, mối quan tâm giữa người hộ niệm và người hấp hối. Có một sự hỗ trợ nhận thức về sự thâm sâu thiêng

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

liêng của sự sống và sự chết, không cần đến những ngôn ngữ đặc biệt và đôi khi cũng chẳng cần đến ngôn ngữ nào cả.

Căn bản của sự chăm sóc cho người sắp mất tương đối đơn giản. Trong giai đoạn họ đang mang bệnh, chúng tôi cung cấp tất cả những gì người bệnh cần đến và cố gắng ở bên cạnh họ. Chúng tôi cung cấp sự trợ giúp tâm linh và sự thông cảm, cũng giống như bạn thân và gia đình của họ sẽ làm ở bên ngoài. Điểm quan trọng nhất là làm sao giúp cho người tù bệnh tránh được những phản ứng xấu và tự hại mà họ thường phát tiết đối với hoàn cảnh ác độc và tàn nhẫn của nhà tù.

Chúng tôi ố gắng giúp cho bệnh nhân khá m phá những suối nguồn tâm linh của chính họ và tìm cách nâng cao ý nghĩa của đời sống trong chuỗi ngày còn lại của cuộc đời. Nếu như người bệnh yêu cầu chúng tôi hàn gắn tình trạng của bản thân và gia đình, hoặc những công việc chưa hoàn tất, chúng tôi cũng vui vẻ chấp nhận.

Khi mà giai đoạn hấp hối bắt đầu - từ khoảng vài ngày cho đến vài tuần - điểm quan trọng là chăm sóc cho sự đau đớn thể xác, sự oằn oại và sợ hãi. Chúng tôi làm bất cứ điều gì để làm cho họ an tâm và giảm bớt nỗi sợ hãi.

Đây là giai đoạn mà người bệnh bắt đầu lên tiếng về mối quan tâm tôn giáo hoặc tâm linh và thường yêu cầu sự cầu nguyện và nghi lễ tôn giáo. Tôi nhớ đã làm nghi lễ đa tôn giáo cho nhiều tù nhân hấp hối. Có nhiều người hướng dẫn đã nhiều lần yêu cầu tù nhân hấp hối phải vượt qua

niềm tin tôn giáo của chính mình để có thể hăng hái tham gia cầu nguyện và rửa tội. Tôi đã bắt đầu nhận thức đây là phương tiện mà tôi phải áp dụng trong công tác chăm sóc bệnh nhân.

Lúc bắt đầu làm công tác hộ niệm, tôi tránh né việc cầu nguyện chung với bệnh nhân, hoặc dùng những từ ngữ hoặc khái niệm mà tôi không tin tưởng, mặc dù lúc nhỏ tôi đã được giáo dục như một tín đồ Thiên chúa. Tôi sẵn sàng đọc thánh kinh hay làm trợ giúp những công tác tâm linh khác cho bệnh nhân, nhưng tôi nhất định không cầu nguyện cho họ. Đối với việc đó, tôi gọi các vị tuyên úy hoặc nhân viên thiện nguyện có cùng đức tin Thiên Chúa với họ cầu nguyện thì hay hơn, vì tội là một tù nhân Phật tử.

Tuy vậy, có một lần, tôi ở trong tình thế là không tìm được người trợ giúp trong việc cầu nguyện. Chỉ có tôi và người bệnh, khi đó anh ta đã là một người bạn thân sắp chết của tôi, đang cần người cầu nguyện cùng với anh ấy. Tôi nắm lấy bàn tay của anh và chúng tôi cùng cầu nguyện với nhau. Sau đó, tôi phải cầu nguyện như vậy nhiều lần. Mỗi lần, tôi lại có thái độ khác nhau với ít hoặc nhiều do dự.

Cuối cùng, tôi dần dần nhận thức rằng là một người Phật tử với một sự thấu hiểu về tâm linh, không tin vào thần quyền, gần như nhập thế, lại là một cơ bản tốt cho hành nghi lễ đa tôn giáo này. Phật giáo có một lối nhìn không giáo điều và thực tiễn về vấn đề sanh tử cũng như chấp nhận hiện trạng của sự vô thường. Phật giáo cũng nhấn mạnh đến những điều cơ bản lòng tốt vô điều kiện (Phật tánh).

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Mỗi năm, tù nhân được nghỉ việc trong nhà tù vài ngày. Trong thời hạn nghỉ việc mười ngày đó tôi muốn dùng căn phòng cá nhân (một người) để chuyên tâm thiền quán.

Nathniel

Cô Đơn

Trong buổi thiền tọa, dưới sự hướng dẫn tôi tập trung quán chiếu sự cô độc của mình, nguồn gốc, quá trình và sự ảnh hưởng của cô độc như sau:

Hút xì ke, nghe âm nhạc và làm một nghệ sĩ giỏi, đây là những điều hấp dẫn đàn bà. Tôi là một gã “thợ câu” (nghĩa là hay đi cua gái). Đây (tức là ba điều vừa kể trên) là những cái mồi để tôi có thể chiếm đoạt được nhiều thân xác phụ nữ. Nhìn lại quá khứ, lý do cho những sự quan hệ (tình cảm) này thất bại, là vì tôi không chung thủy với đối tượng (mà mình chung đụng xác thịt), tôi chỉ là làm sao “cua được”, chỉ thỏa mãn mục đích đờ cô đơn.

Nhìn ngược lại quá khứ, tôi hay bám vào mối quan hệ với những người nổi tiếng, làm thành viên của nhóm, để được nổi tiếng, như là một nỗ lực để khẳng định sự hiện hữu của mình. Chính là tìm những điều bình thường, cố gắng thoát khỏi đau khổ qua những hiện tượng vô thường thay vì tìm ở những nguồn hạnh phúc lâu dài và chân thật.

Vô minh là nguồn gốc bởi vì tôi nhận ra sự khởi lên hiện tượng hiện tại không thể tạo sự chấm dứt đau khổ mãi mãi. Tôi không thể tiếp tục nhìn bên ngoài. Nếu tôi không có vô minh, tôi có thể tìm chính tâm tôi cho nguồn gốc cô

độc và cũng là giải pháp. Thay vì tôi thấy giải pháp của sự không hạnh phúc như bên ngoài tôi. Tôi không nhận ra rằng đây là tất cả chỉ là ảo giác, vọng tưởng chiếu hiện qua các giác quan. Tôi nhìn bên ngoài như nguồn xóa tan, đốt cháy nỗi đau trong đầu tôi. Điều này thì không hợp lý.

Thật là khôi hài nếu tôi muốn chấm dứt cô độc trong tù, trong khi trong tù thì không có chỗ riêng tư, tĩnh mịch, không ‘lúc nào một mình cả’. Nhưng dĩ nhiên, tôi không cảm thấy cô độc nữa từ khi tôi gặp được Phật pháp. Tôi biết chư Phật và Bồ Tát là những bậc luôn thức tỉnh, luôn biết tôi. Sự bất tịnh xấu ác của tôi đã ngăn tôi không thấy các ngài và tôi đang chuyển hóa. Tôi thấy lòng từ bi và trí tuệ của ngài chuyển sang tôi.

Cũng vậy, tôi gia nhập vào đại dương của thú vật, chúng sanh và những người khác để cùng trải qua đau khổ do vô minh của tất cả. Chúng ta chưa bao giờ một mình. Chúng ta có trách nhiệm với từng cá nhân trong vô số chúng sanh này, không vì vô minh, hành động ích kỷ mà tàn hại chúng nữa. Chúng ta có trách nhiệm phải làm việc với nhau để hướng đến trí tuệ thức tỉnh rằng qua những phương tiện của từ bi, có thể làm lợi ích những chúng sanh đau khổ.

Kinh Trung Bộ dạy rằng: “Khi gặp sợ hãi, hãy tin mình là người dũng cảm. Tin mình là bậc thức tỉnh. Bạn sẽ được giải thoát nhanh, ngay cả nếu mình có phạm lỗi cực nặng”.

(The Majjhima Nikaya said: “Like entrusting yourself to a brave man when greatly afraid. By entrusting yourself

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

to the awakening mind, You will be swiftly liberated, Even if you have made appalling errors”).

Luis

Độ Sanh

Khi vừa mới đến, tôi tìm được một việc làm trong sở giáo dục của trại tù, nơi mà tôi có thể kiếm tiền một cách “luơng thiện” và có thể dùng tài năng và kiến thức của tôi giúp đỡ tù nhân khác. Tôi làm việc toàn thời gian, dạy cho tù nhân đọc sách và giúp họ chuẩn bị thi bằng Trung học tương đương (GED – General Educational Development). Tôi ~~am~~ thấy thích thú và an vui trong công việc này. Với chức vị “giảng viên thâm niên” tôi lãnh được 60 đô la một tháng.

Khó mà từ chối hoàn toàn không tham dự vào việc mua bán chợ đen. Thích hay không thích, thế giới tội phạm là cộng đồng mà tôi đang sống và tôi thường phải tìm cách quân bình thế nguyện giữ giới và thế nguyện trợ giúp chúng sanh. Khó khăn vô cùng với đầy cảm dỗ.

Mrs. Calix

Buộc Tội

Tôi đang suy nghĩ vì sao chúng tôi dễ bạo động. Phần lớn thời gian của chúng tôi đã trải qua những điều vô ích này. Tôi ví dụ nếu một người nào đó nói nhược điểm của chúng tôi trong cách suy luận của họ thì lập tức chúng tôi bực bội người đó và bảo vệ mình liền. Xin nêu ra thêm

một việc:

Một kẻ bắt cóc tống tiền và giết con tin 5 tuổi tại một công viên của Milwaukee. Mọi người đều buồn vì mất một sinh mạng nhỏ. Thật là xấu hổ cho gia đình cô ta thay vì cầu nguyện cho cậu bé thì lại tìm cách trả thù thủ phạm. Họ đã không để ý đến cậu bé nữa mà chỉ suy luận về tội ác của tên giết người, lòng hận thù muốn làm cái gì đó trả thù tên tội phạm này.

Tôi chưa bày tỏ lòng thương xót thủ phạm (có thể lúc đó tôi chưa biết Phật pháp). Cái mà tôi muốn nói đây tại sao chúng ta dễ nổi sân hận, buộc tội thay vì sao không tập tăng trưởng lòng từ hay hiểu lý nhân quả?

Trong Cuốn Vấn Đáp Thiên và Phật Pháp⁴ có kể câu chuyện rằng: Có một vị chứng quả Bích Chi Phật ở trên núi phôi chếc y màu đỏ, dưới núi có người mất con bò. Thấy trên núi có người đốt lửa hơ chiếc y màu đỏ cho là da bò, nên chánh quyền lên bắt vị sư ấy ở tù 12 năm. Các đệ tử của sư tưởng sư bị mất tích. Qua 12 năm có một đệ tử có dịp vô khám và gặp sư. Sau khi biết sự việc, liền hỏi: Sao sư phụ không nói là không có ăn cắp bò để khỏi bị tù 12 năm. Thầy nói không có bị oan. Đệ tử hỏi: Vậy ăn cắp bò của người ta sao? Thầy nói: Không có ăn cắp bò, vì kiếp trước tôi có làm oan người ta, khiến cho người ta bị tù 12 năm. Bây giờ tôi phải bị tù 12 năm trả lại.

Đây là việc của bậc thánh giả. Còn chúng ta?

⁴ Vấn Đáp Thiên và Phật Pháp, Hòa Thượng Thích Duy Lực, trang 11.

Tu Tập trong Tù

Đôi khi tôi cũng muốn quên lãng tất cả, dùng thì giờ trong tù để tụ tập với bọn tù, xem tivi, chơi bài. Nội tâm tôi đầy dẫy những ý tưởng hỗn loạn. Tôi cảm thấy rất nhàm chán khi tham dự vào những thú vui tầm thường đó. Trở lại thực tại thấy thời gian trôi qua luống uổng. Hồi tưởng lại những gì đã xảy ra, tự nhiên ý tưởng trở thành một nữ tu sống đơn giản, thanh tịnh và giải thoát trở thành một luồng gió mát thổi vào tâm tưởng tôi. Tôi mơ màng về ý nghĩa xuất gia. Những ý tưởng đó đã đem cho tôi một niềm an ủi. Tôi cảm thấy an lạc được sống sót và thực tập Phật pháp trong nhà tù.

Ms.Calypso

Tâm Sự

Sư cô kính, khi tôi nỗ lực tập trung bắt đầu tập thiền thì những tên hàng xóm mở nhạc hay nói chuyện quá lớn. Nhưng tôi làm ngơ và vẫn tiếp tục ngồi như không có chuyện gì xảy ra. Hoặc không chịu được nữa thì tôi xách mềm và rủ thêm vài ba bạn đạo lên nhà nguyện ngồi thiền.

Khi vị tuyên úy báo là hết giờ thiền cho phép ở thêm trong nhà nguyện này rồi, chúng tôi vội đi đánh chuông xả thiền. Khi mọi tù nhân rời phòng, nhìn trên mặt ai cũng có vẻ rạng rỡ, là người kêu gọi anh em đến tập thiền thêm

ngoài giờ, tôi rất hỉ lạc vì mang niềm vui cho mọi người. Dù sao đời tôi cũng có cái xứng đáng để sống.

Sư cô kính, cảm ơn sư cô đã trả lời cuộc điện đàm của tôi hôm qua. Tôi biết sư cô phải trả cho phí điện thoại 10 Mỹ Kim cho 10 phút chúng ta nói chuyện. Đây không phải là điện thoại bình thường mà phải thông qua hệ thống record (thâu âm của trại tù) nên phải chi trả cho việc này và xin lỗi là khiến sư cô gặp một chút khó khăn trong thủ tục bấm nút nối giữa hai mạng này. Ba mẹ tôi cũng thỉnh thoảng điện đàm với tôi như vậy nhất là trong những ngày lễ như sinh nhật hay năm mới chẳng hạn. Tôi rất vui khi được sư cô hoan hỷ kiên nhẫn lắng nghe tâm tư gút mắc của tôi và hướng dẫn tôi. Lúc này tôi giảm bớt sự chấn động khi tĩnh tọa. Như sư cố nói từ từ đừng nôn nóng kết quả, vì như thế thì càng muốn yên thì tâm lại càng động. Cứ tự nhiên buông thả để vọng tưởng lắng xuống như lắng đọng bùn. Sau nhiều ngày và bây giờ tâm tôi cảm thấy nhẹ nhàng hơn. Và sự ảnh hưởng này như toát ra xung quanh với những người tiếp xúc với tôi.

Như vậy, thiền có hiệu quả ngay cả trong môi trường nhà tù nếu chúng ta biết kiên nhẫn. Như vậy thiền đã tạo hoa trong địa ngục. Tôi cảm ơn sâu sắc cho những lợi ích trong đời mà nay tôi có được.

Totsesu

Chấp thủ

Hồi nhỏ tôi rất thích ăn canh cà với cần. Tôi nghĩ rằng

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

khi lớn lên có tiền nhiều tôi sẽ mua một cà-sé (thúng lớn) cà để nấu ăn mỗi ngày khỏi đi chợ. Tôi sẽ ăn cho thỏa thích như mình mong muốn. Tuy nhiên khi lớn lên mới biết không thể mua nhiều cà để lâu và dù có tất cả canh cà mình ăn hoài mỗi buổi, nhưng mình sẽ không hạnh phúc mà trái lại khiến bị đau bao tử. Thiên và pháp giúp tôi thoát khỏi mặt nạ chấp thủ sai lầm này mà tôi đã bám theo nó trong nhiều năm qua.

Tôi đã đọc nhiều sách Phật giáo Tây Tạng biết chư tăng Tây Tạng bị giết khi Trung quốc tấn công. Tôi đã học cách sao chư tăng không kháng cự, sao các ngài ngồi nhịn đói, bình tĩnh đối mặt với cái chết? Vì các ngài hiểu rằng tất cả không mất. Chư tăng đã không chịu thua cho đến hơi thở cuối cùng. Các ngài có thể vượt qua bất cứ thành trì bạo động nào bằng lòng từ bi, sức nhẫn chịu và tình thương không chỉ cho những người cướp cuộc đời họ mà còn cho bản thân họ.

Một số tù nhân sau khi tự do rồi, ngài Đạt Lai La Ma hỏi nỗi sợ hãi gì nhất và giây phút nào khó khăn nhất quý sư đã gặp khi đang ở tù? Chư Tăng trả lời rằng nỗi sợ hãi bị mất lòng từ bi khi bị người cai ngục hành hạ mình. Nỗi khó khăn là chư Tăng nên bày tỏ lòng kính trọng, tử tế đối với tất cả tù nhân và cai ngục không phân biệt. Các ngài phấn đấu với ý chí mạnh mẽ, sáng suốt trong bóng tối, thất vọng và thương bạo động của ngục tù.

Với sự trợ duyên của tăng bảo, quý sư, bạn đạo, kinh

sách Phật và hình ảnh quý sư Tây Tạng, chúng tôi có thể hiểu bản thân chúng tôi, hãy thương yêu và tha thứ để thay đổi môi trường tù chung quanh.

Romijin

Khóa Tu Kim Cang Thừa

Tôi tin rằng sự tu tập thanh tịnh khiến các ác nghiệp được tiêu dần đi. Sự tinh tấn tu tập đã khiến cho tôi nhớ những hành động xấu quá khứ của mình ngay cả chỉ ở tư tưởng. Tôi hối hận rằng nếu theo luật nhân quả đúng, tôi sẽ bị quả trong hiện đời hoặc nếu tôi phải tái sinh trong cảnh giới địa ngục, vì Đức Phật dạy rằng “Tơ hào vọng niệm, tam đồ nghiệp nhân”. Thôi quá khứ là quá khứ. Bây giờ hãy sám hối và quay tâm an trú giây phút hiện tại. Tôi thấy rằng cái mà tôi hiểu là quá khứ là lịch sử và ngay cả nó tạo cái gì mà tôi bây giờ là, nơi mà tôi là, và tôi phải thanh tịnh nghiệp xấu của mình. Tất cả tôi phải làm là chân thật sám hối những tổn hại mà tôi gây ra và đừng tạo ác hạnh nữa.

Tôi đang cố gắng tốt để có thể thanh tịnh nghiệp xấu của mình và tôi từ từ chuyển đến một hoàn cảnh nơi mà tôi hoàn toàn sống đây là đời mình.

Tôi đang tập thiền và cố gắng loại bỏ vọng tưởng. Thỉnh thoảng tôi tự hỏi: “Địa ngục gì tôi đang ở đây?” Câu hỏi khởi lên trong tâm tôi mỗi ngày. Sau đó, tôi đã quy y và phát nguyện. Lời nguyện của tôi khá đơn giản. Tôi sợ tái sinh ở cảnh giới thấp hơn và tôi nguyện giúp người khác

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

đường trải qua những đau khổ mà tôi gặp. Tôi phải hoàn toàn hiểu nguyên nhân của đau khổ và thế nào để trị chúng, trước khi tôi trả lời những câu hỏi hoặc giúp họ bắt đầu con đường của mình, tôi phải luôn luôn làm tốt hơn bằng thái độ của mình. Tôi rất hoan hỉ để có cơ hội chuyển tải những tư tưởng của mình giúp người khác. Giống như một nhánh cây, khi gió thổi thì các nhánh chuyển động và sinh sôi.

Tôi coi đời mình được gia hộ vì được gặp Phật Pháp, quý sư và tù nhân pháp lữ. Đây là món quà lớn cho tôi.

Ms. Cairistiona

Tù Nhân với Đạo Phật

Ngày 15, tháng 2, năm 2008

Sư cô kính, hôm qua, tuyết rơi rất nhiều. Hôm nay, tôi đã ra ngoài xem nhiệt độ thì không lạnh lắm nhưng tuyết phủ hết cả mặt đất và các cành cây. Phong cảnh trắng xoá của xứ thần tiên lạnh giá.

Như tôi đã nói trước khi tôi lĩnh hội Phật pháp, tôi có quan sát một vị Phật tử sống trong tù này. Cách sống của anh ta đã thu hút tôi. Sự tự tin của anh ta và những gì anh ta làm đã khiến tôi muốn tìm hiểu thêm. Từ khi tôi quyết định giành thời gian cuộc đời mình cho Phật pháp, tôi đã nhận ra rằng những tù nhân khác cũng muốn bắt chước giống tôi vậy. Họ thấy tôi đã làm gì với thời gian của tôi, từ đó họ hứng thú muốn biết về những việc làm của tôi thế nào mà vẫn vững chãi an ổn trong khi cuộc sống ở đây luôn hỗn

loạn. Tôi đã nói cho họ nghe về những quan điểm của tôi và một số lời dạy căn bản của Đức Phật. Hoài bão của tôi là chia sẻ cách tu tập của tôi với họ nhưng tôi biết điều này không chắc cho lắm bởi lẽ tôi đã thành công ở vài người nhưng lại thất bại thảm hại với một số tù nhân khác.

Có một điều ngạc nhiên là khi họ vào tù thì tâm lý tự nhiên tìm tới Thượng Đế hoặc là một tôn giáo nào đó để nương tựa. Tôi nghĩ tại vì có thể đây là lần đầu tiên họ có cơ hội nhìn lại cuộc đời họ và tìm hiểu chân lý. Kết quả là nhiều tù nhân đã trôi nổi từ tôn giáo hay triết lý này đến tôn giáo hay triết lý khác cho tới khi họ tìm thấy một tôn giáo nào đó thích hợp thì họ thực hiện theo. Đây là sự thật cho hầu hết các Phật tử tù nhân mà tôi biết. Tôi cũng biết một số các tù nhân khác, một số Thiên Chúa giáo và một số đạo Hồi đã tìm thấy giá trị mà họ đã thấy ở đạo Phật. Họ đã tìm đến tôi và chúng tôi đã có những cuộc nói chuyện rất lý thú.

Tôi nghĩ phần lớn tù nhân ở đây chọn theo đạo Phật bởi vì họ không cần mất thời gian học nhiều hoặc chỉ thử thực nghiệm cho biết mà lại có kết quả ngay. Điều đó đã xảy ra với tôi. Tôi nghĩ nếu người nào quán sát về lý Bát chánh đạo và rồi thực hành thì kết quả sẽ nhanh chóng. Với tôi, tôi đã trải qua hai năm rưỡi trong biệt giam chỉ có nói chuyện với ‘vách tường’. Điều này khiến tôi không có sự lựa chọn nào khác là suy tư hỏi tôi đã làm sai điều gì. Sau khi được thả ra khỏi biệt giam, tôi đã tìm được Phật pháp. Phật pháp đã thích hợp với suy nghĩ của tôi và cũng từ đó là tôi

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

đã trở thành một Phật tử thuần thành.

Tôi nghĩ tới chủ đề chính thường hay nói tới ở trong tù là trách nhiệm cá nhân. Đây là nhân tố ảnh hưởng tới nhiều tù nhân trong này. Chuyện này dễ thấy qua một thời gian ở tù, một số tù nhân đã nghĩ tôi trở thành nhà triết học Phật giáo vì tôi tự biết trả lời cho những câu hỏi của mình. Nhiều tù nhân ở đây cũng giống như vậy. Tôi cũng tự cho mình là trong nhóm này. Phần lớn chuyện tôi làm , tôi tin rằng đây là con đường tốt nhất mà tôi chọn. Thỉnh thoảng tôi cũng cố thuyết phục mấy tù nhân khác thấy rằng cái gì là con đường tốt nhất của họ. Càng ngày tôi càng làm tốt hơn trong việc giúp tù nhân khác giác ngộ. Một mặt tôi nhận thấy mình trở nên thông thạo bởi vì tôi đã ở 12 năm trong tù này và đã được chuyển hóa . Mặt khác tôi cũng thấy mình chưa sẵn sàng để dạy cho tất cả tù nhân khác vì kiến thức còn bị giới hạn.

Tôi nghĩ giống như tất cả mọi vật trong đời cần sự cân bằng của nó.

Tojin

Tình thương bình đẳng

Ngày 21, tháng giêng, năm 2008,

Sư cô kính, tôi mới vừa đọc xong cuốn sách tựa đề “Thiền Sư” của tác giả Irmgard Schioegl. Cuốn này viết sâu sắc lắm. Đọc xong, tôi muốn viết thư cho Sư cô về chủ đề này. Đây cũng là một hình thức học hỏi. Tôi biết mức

độ nào đó những trở lực của cuộc đời đã đánh mất một phần của đời tôi. Nhưng khi nhận thức được những điều này cũng như tiến trình của đời tôi, tôi thấy tôi may mắn được ở trong tù và tôi là tù nhân. Tôi có một gia đình êm ấm, bạn bè và thầy cô tốt. Có được những gì tôi cho là hạnh phúc, có lúc tôi muốn chia sẻ những may mắn với mấy bạn tù khác nhưng rất khó để làm chuyện này khi còn đang ở trong tù. Khi tôi tốt với họ chỉ để chia sẻ và có nhịp cầu thông cảm với họ, nhưng ngược lại họ tưởng tôi là con cừ non dễ bị nuốt, ăn hiếp lại tôi, thiệt là bực cái mình. Nhưng nếu tôi chọn lựa người nào để được tôi giúp đỡ thì vô tình tôi có lỗi, vì tình thương phải bình đẳng không nên chọn lựa thân sơ.

Ngày 21, tháng 1, năm 2008,

Tôi tạm thời để máy đánh chữ qua một bên để học cho xong mấy bài khóa Báo chí Phật giáo. Tôi phải trả lời một vài câu hỏi trước khi mấy tù nhân thức dậy nổi loạn làm ồn náo. Mấy thằng ngục này có làm ông kẹ gì đi nữa cũng là mấy thằng ngục. Có một chuyện vui khác nữa, có một tù nhân đó không chịu đi ra khỏi ngục tối của hắn. Phần lớn những người này không biết làm cái gì để đỡ phải chịu khổ, chính tôi cũng vậy, dù tôi không bao giờ tham gia cùng họ la hét, cổ võ và phàn nàn về hoàn cảnh như họ. Theo như tình hình này thì á đám bị nhốt vào biệt giam thay vì ăn tập thể ở bên ngoài hay mất cả cơ hội tập thể dục ngoài trời nữa. Tôi cố gắng suy nghĩ để trả lời với Sư cô về ý nghĩa của Bốn Sự Thật cao đẹp (Tứ đế) nhưng mà

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

mấy người tù bên ngoài ở bên ngoài làm ồn quá không thể nào tập trung để viết cho ra một câu nào có ý nghĩa. Người tù hàng xóm của tôi cũng vậy, hẳn cứ đập tay lên tường cho tay phồng lên, rồi chưa hết hẳn còn la hét um sùm. Thiệt là bực mình với mấy người này quá. Nếu Sư cô có năn nỉ tội nó đi nữa tội nó cũng không có nghe. Đường như chỉ có một cách duy nhất để tội nó hiểu là có người đập cho tội nó một trận, đánh đá với nhau thì chúng mới chịu yên. Nhưng tôi thì không đi theo cách này.

Thời tiết càng ngày càng lạnh thêm ở đây. Cả hai tuần rồi tôi chỉ ra ngoài có một, hai lần. Mặt đất thì phẳng lặng, tuyết phủ khắp nơi, chỉ có mấy cây trụi lá dọc theo lối mòn thì còn đứng đó chịu trận mà thôi. Thật là dễ chịu để chiêm ngưỡng cảnh tuyết giá này và nó làm cho tôi nhớ lại cả một bầu trời mệnh mang “ngoài đó”. Tôi đã cố giữ lại những giây phút đó trong tâm trí của tôi trong lúc này. Tôi có một người bạn thân đến thăm tôi mấy hôm trước. Bạn tôi cùng với chị của bạn định kiếm một luật sư để giúp giảm án tù cho tôi. Từ lâu rồi, tôi chờ đợi những hy vọng như vậy, tuy nhiên dù sao tôi cũng cảm ơn lòng tốt của họ quan tâm cho tôi. Thật là tuyệt nếu như bây giờ tôi có thể đi trên bãi biển trở lại hoặc đi tản bộ bên hồ Milwaukee, ngay cả đi thiền hành trong rừng lá đỏ một chiều hoàng hôn chẳng hạn.

Tôi ngược nhìn cửa sổ nhỏ trên cao.

Tojin

NỮ TỬ VÀ TỬ NHÂN HOA KỲ



Trước Trại Tù Oshkosh

Chương 2

LỜI DẠY CĂN BẢN CỦA ĐỨC PHẬT VỀ TỘI TỬ HÌNH

Đạo Phật, đạo của từ bi và trí tuệ, luôn luôn tôn trọng và đề cao cuộc sống của tất cả chúng hữu tình. Đức Phật xuất hiện trên thế gian này vì muốn mang hoà bình và hạnh phúc đến cho chư thiên và loài người.

Thực vậy, từ xưa đến nay, Đạo Phật đã không bao giờ đem khổ đau cho bất cứ ai. Đạo Phật chỉ đưa ra con đường chuyển hoá đau khổ cho những ai có tâm tìm hiểu và mong muốn để đạt đến con đường đó.

Hôm nay, nhân dịp Hội Ái hữu (Buddhist peace Fellowship) thành phố Milwaukee tổ chức cuộc nói chuyện với chủ đề *Quan điểm của Phật giáo về Tội tử hình*, chúng tôi sẽ làm sáng tỏ đề tài này với những ý tưởng như sau:

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

I. Năm giới

Các giới luật quan trọng và căn bản hướng dẫn phát triển tâm linh rất quen thuộc với giới Phật tử là thọ trì ngũ giới (Panca Sila)^[1]:

1. Con phát nguyện vâng giữ giới không sát hại sinh vật.
2. Con phát nguyện vâng giữ giới không lấy của không cho.
3. Con phát nguyện vâng giữ giới không tà dâm.
4. Con phát nguyện vâng giữ giới không nói dối.
5. Con phát nguyện vâng giữ giới không uống rượu say.

Trong ý nghĩa tiêu cực, năm giới này là những điều răn cấm, nghĩa là không được phạm vào bất kỳ tội lỗi hoặc tội ác nào. Bản chất của sự răn cấm này được thể hiện ở hai phương diện:

(a) để ngăn chặn và phòng ngừa tội lỗi hoặc tội ác, chẳng hạn như cấm uống rượu say vì nó có thể dẫn tới tạo tội lỗi hoặc tội ác;

(b) để chấm dứt và không tái phạm những tội ác đã làm, như giết hại, trộm cướp, tà dâm, nói dối, v.v... chính bản chất chúng là bất thiện.

Trong ý nghĩa tích cực, giới đầu tiên giúp chúng ta tăng trưởng lòng từ bi. Giới thứ hai có thể giúp nuôi dưỡng đức tính thành thật, tâm bao dung, không chấp thủ và chánh mạng. Giới thứ ba giúp vun bồi khả năng tự kiềm chế, bảo hộ các căn và những cảm xúc, chế ngự lòng ham

HÌNH

muốn trần tục. Giới thứ tư làm cho phát triển niềm tin yêu, tâm chân thật và đạo đức chính trực. Và giới cuối cùng giúp chúng ta quay về chánh niệm, tỉnh thức và tuệ giác.

Bởi vậy, thực hành thuần thực những giới luật Phật giáo sẽ giúp chúng ta sống một cuộc sống đạo đức, thăng tiến đời sống tâm linh trong từng cá nhân đồng thời giúp thúc đẩy việc chung sống hòa bình trên tinh thần hợp tác, tin cậy lẫn nhau trong cộng đồng và đẩy mạnh tiến trình xã hội ngày càng phát triển.

II. Giới đầu tiên

Giới đầu tiên ủng hộ xu hướng phản đối việc phá hủy sự sống. Điều này dựa vào nguyên lý của thiện tâm và tôn trọng quyền sống của tất cả mọi loài.

Trong kinh Phạm Võng^[2], Đức Phật chỉ dạy cặn kẽ Giới Bồ tát đầu tiên là: “Đệ tử Phật không được tự mình giết, hoặc bảo người giết, phương tiện giết, khen tặng sự giết, thấy giết mà tùy hỷ, nhẫn đến dùng bùa chú để giết, nhân giết, duyên giết, cách thức giết, nghiệp giết.

Có năm điều kiện^[3] kết thành hành động giết hại là:

- (1) Có hi vọng một chúng sanh, con người hoặc loài vật;
- (2) Nhận biết rằng chúng sanh đó đang còn sống;
- (3) Dự định hoặc quyết định để giết;
- (4) Dùng phương tiện thích đáng để thực hiện hành động giết hại;
- (5) Và có hậu quả đưa đến sự chết.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Thiếu bất kỳ một trong các điều kiện này, hành động giết sẽ không cấu thành, mặc dù sự chết có xảy ra. Điều đó chỉ được xem như sự cố tai nạn và không gây ra hiệu ứng tội lỗi nào cho người làm hành động này.

Có sáu cách **giết** ^[4]: (1) **giết** bằng chính bàn tay của mình, (2) ra lệnh cho kẻ khác **giết**, (3) **giết** bằng cách bắn, ném đá, đánh **gậy**, v.v..., (4) **giết** bởi việc đào những hầm hố, v.v... để đánh bẫy chúng sanh, (5) **giết** bởi dùng thần lực, hoặc các phương cách bí ẩn, và (6) **giết** bằng mật chú, hoặc khoa học huyền bí nào đó.

Dù sử dụng công cụ nào để **giết** hoặc phá hủy đời sống tâm linh của chúng sanh đi nữa thì kẻ đó đã phạm vào sát sanh nghiệp đạo rồi.

Bởi vậy, một Phật tử chân chánh không thể làm hoặc ủng hộ án tử hình bởi vì án tử hình đồng nghĩa với việc tước đoạt hay chấm dứt đời sống con người với năm điều kiện và bất kỳ một trong sáu cách **giết** nói trên.

III. Tâm từ bi

Ở giới đầu tiên trong Kinh Phạm Võng^[5], Đức Phật dạy rằng “là Phật tử lẽ ra phải luôn có lòng từ bi, lòng hiếu thuận, lập thể cứu giúp tất cả chúng sanh. Mà trái lại, tự phóng tâm nở lòng sát sanh, Phật tử này phạm Bồ Tát Ba La Di tội”.

Do tuân thủ giới này chúng ta biết cách vun bồi tâm từ và tâm bi. Nên thương yêu **những** người khác như chính mình vậy. Cảm nhận được đau khổ của người khác như

HÌNH

của chính mình thì chúng ta sẽ sẵn sàng làm cách nào đó để có thể giúp họ voi bớt khổ đau.

Như vậy, chúng ta trau dồi tâm từ bi và tăng trưởng tinh thần vị tha chính vì phúc lợi của người khác, ý thức tôn trọng và bảo vệ cho tất cả chúng sanh.

Trong Kinh Từ bi, Đức Phật cũng dạy:

Mong rằng không có ai,
Lường gạt, lừa dối ai,
Không có ai khinh mạn,
Tại bất cứ chỗ nào.
Không vì giận hờn nhau,
Không vì tưởng chống đối.
Lại có người mong muốn,
Làm đau khổ cho nhau.

Như tấm lòng người mẹ,
Đối với con của mình,
Trọn đời lo che chở,
Con độc nhất, mình sanh.
Cũng vậy, đối tất cả
Các hữu tình chúng sanh,
Hãy tu tập tâm ý,
Không hạn lượng rộng lớn^[6].

IV. Phật tánh

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Một nguyên do khác mà Phật giáo không ủng hộ án tử hình là vì Đức Phật có dạy rằng bản chất của mỗi chúng sanh (người hoặc vật) là thanh tịnh; tinh tế hơn nữa là tâm thanh tịnh, mà cứu cánh bản tâm đó chính là sự giác ngộ hay tính giác ngộ cũng gọi là Phật tính (*Buddhata*), hoặc Tri kiến Phật.

Như Đức Phật xác nhận trong Kinh Pháp Hoa^[7] “...Và Ta thấy hàng Phật tử, có đầy đủ giới đức, uy nghi không thiếu sót, bản chất trong sạch như bửu châu để trở về tuệ giác”. Vì vậy, nếu nay con người trở nên bạo lực có thể vì nhiều lý do, nhưng nhất định một trong những lý do chủ yếu là do ác tư duy khởi lên, như hậu quả từ môi trường và hoàn cảnh của họ. Tuy nhiên, tất cả đều có tiềm năng để cải thiện cũng như có khả năng quay về với bản tính chân thật hằng có của chính mình.

V. Không sát sanh

Như đề cập, tất cả chúng sanh đều có Phật tính. Vì vậy, chúng ta không những không nên giết người mà còn không nên làm hại cả loài vật nữa. Và lại, trong vài trường hợp tùy theo nghiệp lực, con người có thể tái sinh làm người và loài vật cũng có thể được sinh lại làm người.

Có một nguyên tắc chỉ đạo rất căn bản trong Đạo Phật để tu tập đạo hạnh đó là bất hại (*ahimsa*) - tức ngăn cấm việc gây tổn thương hoặc chết chóc đối với mọi chúng sanh.

Vì chúng ta ước muốn sống, chúng ta không nên giết người hoặc ngay cả chúng sanh khác. Hơn nữa, nghiệp sát

HÌNH

sinh phải được hiểu như cội rễ của tất cả khổ đau và nguyên nhân căn bản của bệnh tật và chiến tranh và những thế lực giết hại này rõ ràng đồng nhất với ma quân.

Lý tưởng tối thượng và phổ quát nhất của Đạo Phật là phụng sự không ngừng nghỉ cho đến khi nào chấm dứt hoàn toàn vĩnh viễn khổ đau của tất cả chúng sanh, chứ không chỉ riêng cho loài người.

Như trong kinh Phạm Võng^[8], Đức Phật nói: ‘Mỗi khi một Bồ tát^[9] thấy có người chuẩn bị giết một con vật, vị ấy thường dùng phương tiện thiện xảo để cứu chuộc và bảo vệ nó, giải phóng nó vượt thoát khỏi tình trạng khó khăn và đau khổ đó...’

VI. Ăn chay

Tâm từ bi bao la đối với tất cả cũng có nghĩa rằng chúng ta không những không giết hại con người và loài vật mà còn cần phải tuân thủ quy tắc tự gìn giữ chính mình chẳng hạn như thực hành ăn chay. Đây là những lời dạy tích cực và xác thực từ Đức Phật liên quan đến sự phát triển hoàn hảo nhân cách của con người.

Tất cả các chúng sanh
Loài người hoặc thú vật,
Rất tham sống sợ chết.
Đều sợ hãi con dao đồ tể,
Chặt thái chúng thành từng miếng.
Thay vì tàn bạo và hèn hạ,

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Tại sao không dùng giết hại
và thương yêu cuộc sống?^[10]

Đức Phật khuyến khích việc ăn chay hoàn toàn là một yêu cầu tự nhiên và hợp lý tương xứng với giới không sát sanh. Giới Bồ tát cũng rõ ràng cấm hẳn việc ăn mặn.

Tôn giả Đại Ca Diếp hỏi Đức Phật, “Tại sao Như lai không cho phép ăn thịt?” Đức Phật đáp “chính vì việc ăn thịt sẽ cắt đứt hạt giống đại từ bi”^[11].

Chúng ta không nên gởi hạn lòng từ bi của mình đối với loài vật hoặc những vật yêu thích, mà hãy mở rộng đến toàn thể chúng sanh, ngay cả trong số đó có kẻ sai phạm. Lòng từ bi làm nền tảng cho tất cả mọi quan hệ tương tác của chúng ta với người khác, mà không cần lưu tâm đến quan điểm và hoạt động của họ là gì.

VII. Báo thù

Vì những lý do và mục đích nào đó mà hệ thống pháp luật của xã hội đặt ra án tử hình. Án này chính là dùng để trừng phạt các phạm nhân, ngăn chặn họ không tái phạm các bạo hành cực ác và để răn đe những người khác.

Tuy nhiên, rõ ràng nó cũng là một hình thức báo thù trong một ý nghĩa tinh tế hơn.

Chúng ta cần phải giảm bớt sự sợ hãi, lòng thù ghét và ý muốn báo thù bằng cách tra tấn và sát hại.

Khái niệm báo thù hoàn toàn xa lạ với giới Phật giáo. Án tử hình là một hình thức trừng phạt khắc khe nhất với

HÌNH

mục đích nhằm kết thúc vĩnh viễn một đời sống đang sống. Khi phạm nhân bị xử tử hình thì người đó không còn có cơ hội nào nữa để thay đổi, phục hồi hoặc bồi thường thiệt hại đã gây ra.

Liệu việc thực hiện án tử hình đối với một kẻ giết người đã bị tuyên án sẽ khiến nạn nhân sống lại được không?

Tất nhiên là không. Như vậy, án tử hình đâu có lợi ích gì.

Đức Phật dạy rằng:

“Vớ hận diệt hận thù,

Đời này không có được.

Không hận diệt hận thù,

Là định luật ngàn thu”^[12].

VIII. Tâm lý học

Theo Đạo Phật, những điều kiện cho đời sống kế tiếp (tái sanh) phụ thuộc vào những tư tưởng sau cùng, tức trạng thái tâm thức cuối cùng của con người trước khi chết. Tâm thức hay tâm lý của tội phạm chắc chắn không thể có được trạng thái an bình. Buộc người đó nhận lãnh thi hành án tử sẽ càng làm cho trạng thái tâm trí của người đó thậm chí còn trầm trọng hơn, chứa đầy lòng giận dữ và sợ hãi. Kết quả là, người đó nếu được tái sinh làm người, họ có thể còn bạo lực hơn lúc bây giờ. Khi lớn lên, kẻ đó tiếp tục phạm tội có thể còn tội tệ hơn những tội ác đã làm

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

ở đời trước.

Trong Tiêu kinh Nghiệp phân biệt (Kinh Trung Bộ, số 135)^[13], Đức Phật dạy rằng:

“Ở đây, này các tỳ kheo, có người đàn bà hay đàn ông, phần nộ, nhiều phật ý, bị nói động đến một chút thời liền bất bình, phần nộ, sân hận, chống đối và tỏ lộ phần nộ, sân hận, bất mãn. Do nghiệp ấy, thành đạt như vậy, thành tựu như vậy, sau khi thân hoại mạng chung, người ấy được sanh vào cõi dữ... Nếu sanh trở lại làm người thì phải chịu hình hài xấu xí. Con đường ấy đưa đến xấu sắc, tức là phần nộ, sân hận, bất mãn.

Bởi vậy, chúng ta cần nên tránh dẫn đến trạng thái tâm lý bất an cho phạm nhân vì người đó sẽ phải buộc giáp mặt cái chết một cách không sẵn lòng và miễn cưỡng.

IX. Luật Nghiệp Báo

Nghiệp hay hành động là năng lực được phát sinh bởi tư duy, lời nói và những hành vi của con người. Nó có thể là thiện, bất thiện hoặc quán tưởng và có thể có hiệu ứng sâu đậm lên sự tái sinh của mọi loài hữu tình chúng sanh.

Nghiệp bất thiện dẫn đến sự tái sinh vào một trong ba ác đạo (là địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh); nghiệp thiện dẫn đến tái sinh trong loài người, loài thần hoặc chư thiên cõi dục; còn nghiệp quán tưởng thiền định sẽ tái sinh vào cảnh giới sắc và vô sắc^[14].

Trong kệ Telakatahagatha nói rõ: “Ai phá hủy đời sống của bất kỳ chúng sanh nào, trong lần tái sinh kế tiếp

HÌNH

người đó có thể bị đột tử trong lúc đang sung mãn nhất, dù vị đó đang có cuộc sống tiện nghi, giàu sang và đẹp đẽ...”^[15].

Đức Phật đã dạy^[16]:

Ở đây, này các tỳ kheo, có người đàn bà hay đàn ông, sát sanh, tàn nhẫn, tay lấm máu, tâm chuyên sát hại đả thương, tâm không từ bi đối với các loại chúng sanh. Do nghiệp ấy, thành đạt như vậy, thành tựu như vậy, sau khi thân hoại mạng chung, bị sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Nếu sau khi thân hoại mạng chung, người ấy không sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục, nếu được đi đến loài Người, chỗ nào người ấy sanh ra, người ấy phải đoản mạng. Con đường ấy đưa đến đoản mạng, này các tỳ kheo, tức là sát sanh, tàn nhẫn, tay lấm máu, tâm chuyên sát hại đả thương, tâm không từ bi đối với các loài hữu tình.

Nhưng ở đây, này các tỳ kheo, có người đàn bà hay đàn ông, từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình. Do nghiệp ấy, thành đạt như vậy, thành tựu như vậy, sau khi thân hoại mạng chung, người ấy được sanh vào thiện thú, thiên giới, ở đời. Nếu sau khi thân hoại mạng chung, người ấy không sanh vào thiện thú, thiên giới, ở đời, nếu người ấy đi đến loài người, chỗ nào người ấy sanh ra, người ấy được trường thọ. Con đường ấy đưa đến trường thọ, này các tỳ kheo, tức là từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình.

Như vậy với lý lẽ đã trình bày ở đây, rõ ràng là việc giết hại kẻ cả tội bạo hành sẽ tạo ra ác nghiệp cho kẻ đó và giảm bớt khả năng có được một cái chết an bình cho họ.

X. Kinh tụng Phật Giáo

Bác bỏ án tử hình là một chủ đề thường được nhắc đến trong Đạo Phật mà chúng ta sẽ nhìn thấy các ngụ ý này ngang qua pháp âm của Đức Phật trình bày trong kinh tụng và luận tụng của cả hai hệ thống Phật giáo Nguyên thủy và Đại thừa (ở đây tôi đề cập chỉ vài trường hợp tiêu biểu) như sau:

A. Kinh Nguyên thủy

1. Pháp cú:

“Mọi người sợ hình phạt,
Mọi người sợ tử vong.
Lấy mình làm ví dụ
Không giết, không bảo giết.”^[17]

“Mọi người sợ hình phạt,
Mọi người thích sống còn;
Lấy mình làm ví dụ,
Không giết, không bảo giết.”^[18]

“Bỏ trượng, đối chúng sanh,

HÌNH

Yếu kém hay kiên cường,
Không giết, không bảo giết,
Ta gọi Bà-la-môn.”^[19]

2. Kinh Bồn sanh:**i. Tiên thân Nai Banian**

Trong Kinh Bồn sanh^[20] có kể rằng vào một tiền kiếp nọ, Đức Phật sinh ra làm Nai chúa tên là Nyagrodha. Ngài đã sẵn lòng thế mạng của chính mình cho một con nai đang có thai sắp sinh phải đi nạp mạng cho nhà vua. Lại trong một tiền kiếp khác, Đức Phật hy sinh mạng sống của mình để làm thức ăn cho một con cọp đói và hai con của nó đang bị mắc kẹt trong tuyết.

Ngài cho rằng cứu được mạng sống có ý nghĩa hơn là chỉ bảo hộ cho bản thân cá nhân mình. Thà mất mạng của chính mình còn tốt hơn là giết hại chúng sanh khác.

Có nhiều câu chuyện kiếp trước của Đức Phật khi còn làm bồ tát, ngài thực hành hạnh giữ gìn giới không sát sanh, hy sinh chính mạng mình để giữ tròn giới thể và tăng trưởng lòng từ bi.

Đức Phật đã nói rằng:

Hơn nữa, Ta quán sát như vậy: “Từ quá khứ cho đến ngày nay, Ta đã bỏ thân mạng không biết bao nhiêu lần. Đã có lần Ta sanh ra làm kẻ cướp ác tâm, làm chim muông hoặc làm súc vật mà nơi đó Ta đã sống đơn thuần cho mục đích làm giàu hoặc theo đuổi những lợi ích dục vọng thấp

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

hèn. Nhưng bây giờ Ta đã sắp bỏ mình để giữ tròn giới thể. Ta không lẩn tiếc thân thể và xả thân mạng của ta để giữ giới thì sẽ có muôn vạn lần ích lợi hơn việc bảo hộ thân mình mà phải vi phạm những điều cấm. Trong cách suy nghĩ này, Ta quyết định là Ta cần phải hy sinh thân thể để bảo vệ vẹn toàn các tịnh giới.

ii. Tiền thân Con trai của người hàng thịt

Câu chuyện này kể rằng: có một lần nọ, một vị đã chứng quả Dự lưu^[21] sinh vào trong một gia đình hàng thịt. Khi đến tuổi thành niên, mặc dầu mong muốn theo nghề quản gia, nhưng Ngài không muốn giết hại súc vật. Cha mẹ của Ngài một hôm đưa cho Ngài một con dao và một con cừ và bảo Ngài “Nếu con không giết con cừ này, cha mẹ sẽ không cho con thấy mặt trời mặt trăng và thức ăn nước uống để sinh sống”.

Ngài liền suy nghĩ, “Nếu mình giết con cừ này thì mình sẽ bị tạo nghiệp ác này đến trọn đời. Làm sao mình có thể phạm tội ác lớn này đơn giản chỉ vì lợi ích của bản thân?” Rồi ngài liền cầm dao tự sát. Khi cha mẹ mở cửa nhìn vào thì thấy con cừ vẫn đang đứng một bên, trong khi người con trai nằm đó đã tắt thở.

Ngay sau khi chết, Ngài được sinh lên cõi trời do hoan hỷ buông xả, không lẩn tiếc mạng sống chính mình để giữ gìn vẹn toàn các tịnh giới.

Hạnh phóng sanh là một phương pháp tu tập trong Phật giáo nhằm cứu thoát các loài vật, chim cá v.v... đã

HÌNH

được trù định để giết thịt hoặc bị giam cầm thường xuyên. Chúng được phóng thích như được ban cho một đời sống mới. Việc tu tập này minh họa giáo lý căn bản của Phật giáo về lòng từ bi đối với tất cả chúng sanh.

iii. Tiền thân Janasandha

Câu chuyện này^[22] do Đức Phật kể cho Vua xứ Kosala. Chuyện nói về hoàng tử Janasandha, con trai của vua Brahmadata xứ Ba la nại:

Khi hoàng tử Janasandha đến tuổi trưởng thành và sau khi hoàn tất việc rèn luyện tài năng ở Takkasila trở về, vua đã đại xá cho tất cả các tù nhân và phong cho hoàng tử làm phó vương. Về sau khi vua băng hà, hoàng tử lên nối ngôi, liền cho xây dựng sáu trại chẵn bản... Ở đó, ngày lại ngày, vua thường hay phân phát sáu trăm đồng tiền và khuyến khích toàn dân thực hành bố thí; cửa nhà tù mở vĩnh viễn và không còn những nơi hành hình tội nhân...

iv. Tiền thân Muga Pakkha

Chuyện này^[23] do Đức Phật kể cho chúng Tỳ kheo, giải thích rõ rằng việc trừng phạt có thể tác động đến cả người thừa hành lẫn người trực tiếp bị phạt. Câu chuyện kể về một hoàng tử duy nhất của vua xứ Kasi tên là Temiya-kumaro (nói gọn là Temiya).

Khi hoàng tử đầy tháng, ngài được ăn mặc thật đẹp và bông vào yếm kiến vua. Nhìn đứa con yêu, vua liền ôm vào lòng chơi đùa với con. Cùng lúc ấy, có bốn tên cướp được đưa đến trước mặt vua; một trong bốn tên đó bị ngài xử

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

phạt một ngàn roi quấn gai nhọn, một tên khác phải bị gông cùm xiềng xích, một tên nữa phải bị đâm bằng giáo, và tên cuối cùng bị đâm cọc xuyên suốt toàn thân. Bồ-tát (hoàng tử đầy tháng) nghe vua cha nói, kinh hãi nghĩ thầm: “Ôi cha ta vì làm vua mà mang lấy những ác nghiệp khiến cho người phải đọa địa ngục”.

Nhận thức rõ những hậu quả của vua cha và sợ hãi điều đó sẽ xảy đến cho Ngài nếu sau khi lên nối ngôi Ngài cũng làm tương tự như thế, cho nên Temiya quyết tâm giả bộ câm điếc và què quặt suốt mười sáu năm (vì Ngài không muốn thừa kế ngai vàng).

Cuối cùng, Temiya đã mãn nguyện khi Ngài trở thành một vị ẩn sĩ khổ hạnh lìa bỏ kinh đô và sau đó ngài trở về giáo hoá tất cả hoàng tộc và rất nhiều người khác tu tập theo Ngài.

Câu chuyện này tương tự câu chuyện đời sống của Đức Phật Thích Ca lớn lên trong hoàng cung, nhưng rồi từ bỏ thế gian để tìm cầu chân lý.

3. Kinh Trung Bộ

Kinh Angulimala (kinh Trung Bộ, số 152) ^[24] là một bản kinh nổi tiếng về năng lực phục thiện.

Có một kẻ cướp, sát nhân cực ác tên là Angulimala (nghĩa là “Xâu chuỗi ngón tay.” Xâu chuỗi này làm bằng ngón tay của những nạn nhân của y). Tất cả dân làng đều rất sợ Angulimala là điều dễ hiểu. Vào lúc đó, Đức Phật cũng đang ở lại trong làng này, nhất định đi một mình

HÌNH

xuống con đường nơi tên sát nhân Angulimala nghe nói đang trú ẩn ở đó. Với nhân cách tuyệt vời, Đức Phật đã khéo léo cảm hoá Angulimala và thu nhận anh ta làm đệ tử.

Lúc đó, do vì dân chúng thỉnh cầu, Nhà Vua đang chỉ huy binh lính để truy bắt Angulimala. Vua tình cờ gặp Đức Phật và giải thích sự tình của mình. Liền đó, Đức Phật chỉ cho nhà Vua thấy Angulimala đã hoàn lương và đang sống đời an lạc của một tăng sĩ. Vua hoàn toàn sững sốt bởi chứng kiến điều này. Ngài rất kinh ngạc làm thế nào mà Đức Phật có thể giáo hoá được Angulimala như thế.

Điều này cho thấy ý niệm phục thiện của Phật giáo. Dĩ nhiên, phục thiện và án tử hình là hai khái niệm loại trừ lẫn nhau.

Dù sao, về phương diện nghiệp báo, Angulimala vẫn còn có nghiệp ác lớn do trước đó đã giết nhiều người, nên chắc chắn Angulimala cũng phải bị chết một cách đột ngột, đau đớn bởi ác nghiệp này. Tuy thế, ý nghĩa phục thiện rõ ràng là nội dung chính của bản kinh này.

Phục thiện có năng lực giúp cho người tội phạm nhận thức được tội lỗi của mình và cố gắng tránh tái phạm trong tương lai. Theo Phật giáo, một người tội phạm đã phục thiện, thậm chí một kẻ sát nhân, sẽ vẫn nhớ được Phật tính của mình. Đối với xã hội, cải tạo người phạm pháp có nghĩa là thu nhận lại một thành viên hữu ích mà người này có thể đóng góp bằng cách nào đó cho phúc lợi công cộng.

B. Kinh điển Đại thừa

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

1. Kinh Hoa Nghiêm (cũng gọi là Kinh Đại Phương Quảng Phật Hoa nghiêm)

Nghiên cứu về án tử hình trong kinh Hoa nghiêm có tính chất biểu trưng và triết lý cao hơn.

Kinh kể rằng có một Bồ tát tên là Thiện tài đồng tử (*Sudhana Sresthidaraka*) đang điâm sư học đạo. Một trong những Đạo sư của ngài là vua Anala.

Vua Anala sống trong một lâu đài đẹp tuyệt vời và rất xa. Để giữ cương mực trật tự trong xã hội, vua thường dùng phù phép hóa hện những tội nhân bị hành hình đau đớn khốc liệt, để ngăn chặn dân chúng không phạm tội.

Thật ra, Vua không có làm hại bất cứ ai, bởi vì những tù nhân cũng như hình phạt đều chỉ là những thần thông biến hoá. Vua giải thích với Thiện tài đồng tử rằng những ảo thuật này là phương tiện của tâm từ bi cho dân chúng sợ hãi mà từ bỏ tội lỗi hay không dám phạm.

ii. Kinh Phạm Võng

Trong Kinh Phạm Võng^[25], Đức Phật nói: “Bất cứ khi nào Bồ tát thấy có người chuẩn bị giết hại sinh vật, thì vị ấy nên dùng phương tiện thiện xảo để cứu chuộc, giải thoát cho nó thoát khỏi tình trạng khốn khó và đau khổ...”

Và ngài cũng dạy thêm ở giới Bồ tát thứ 20 rằng: “Nếu là Phật tử nên vì tâm từ bi mà làm việc phóng sanh. Hãy quán rằng tất cả người nam là cha ta, tất cả người nữ là mẹ ta. Từ nhiều đời ta đều thác sanh nơi đó. Vì thế nên chúng sanh trong lục đạo đều là cha mẹ ta. Nếu giết

HÌNH

chúng để ăn thịt thời chính là giết cha mẹ ta, mà cũng chính là giết những thân cũ của ta. Tất cả thân tứ đại đều là bốn thân, bốn thể của ta, cho nên thường phải làm việc phóng sanh và khuyên bảo người khác làm. Nếu thấy người đi sát sanh nên tìm cách cứu hộ cho chúng được thoát khỏi nạn khổ.

C. Luận Đại thừa

Rajaparikatha - ratnamala^[26]:

Ngài Long Thọ (thế kỷ 2 hoặc 3 sau TL)^[27], một triết gia Phật giáo nổi tiếng miền Nam Ấn và cũng là tác giả của bộ luận Rajaparikatha - ratnamala (Những Lời Khuyên Quý Giá dành cho Vua). Nội dung luận phẩm này trình bày về nghệ thuật lãnh đạo theo tinh thần Phật giáo. Ngài Long Thọ khuyên nhủ Vua Udayi (Triều đại Satavahana) về rất nhiều vấn đề^[28]. Trong đó, Ngài Long Thọ có đề cập về án tử hình như sau:

“Này Đại vương, vì lòng từ bi Ngài cần nên luôn luôn
Phát khởi thiện tâm cứu giúp tất cả chúng sanh,
Ngay cả những ai đã phạm tội trọng.
Lại cần quan tâm thật nhiều,
Đối với những kẻ giết người, tạo tội ác lớn;
Quên mất bản tâm là nơi chứa đựng lòng từ bi vô
lượng

Sau khi thẩm sát sự hung tàn của kẻ sát nhân và thấy rõ căn nguyên,

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Chỉ nên đày ải, chớ giết hoặc dùng đại hình”^[29].

XI. Những vị vua Phật tử Ấn Độ

i. Vua Phật tử (Bắc Ấn)

a) Vua A Dục^[30], một trong những nhà cai trị đầu tiên của Ấn Độ cổ đại, từ chối dùng quân lực thay vì vậy là truyền bá triết lý bất bạo động và lòng tôn trọng đối với mọi người.

Những sắc lệnh của Vua A Dục được khắc trên các trụ đá, cho thấy Ngài là một vị vua có tư tưởng khác thường đi trước thời đại.

Dưới đây sẽ tóm tắt một số những sắc lệnh của Vua A Dục như sau:

Những điều răn cấm:

- Không được giết súc vật để tế lễ tôn giáo.
- Ngăn cấm mọi việc giết mổ súc vật và cầm thú.
- Vua sẽ không tổ chức các cuộc săn bắn nữa.
- Vua từ bỏ vinh quang các cuộc chiến xâm lược.
- Chiến thắng thiện pháp là chiến công oanh liệt nhất.

Những công trình công cộng:

- Xây dựng bệnh viện cho người và thú vật.
- Thành lập nhiều vườn tược dược thảo.
- Đào giếng, trồng cây xanh, và cất nhà nghỉ dọc theo những đường lộ để tạo tiện nghi cho khách hành hương và thú vật.

HÌNH

Mối Quan hệ giữa Con người:

- Dân chúng cần phải vâng lời cha mẹ và các bậc sư trưởng, thầy tổ tinh thần của họ.
- Người chủ không được ngược đãi những người hầu và tôi tớ của họ
- Mọi người phải nên rộng lượng với các bậc xuất gia, họ hàng và bè bạn.

Tôn giáo:

- Các giáo phái tôn giáo “có thể trú ngụ khắp nơi”.
- Những người khác tín ngưỡng không được công kích lẫn nhau khi “tìm hiểu các tôn giáo bạn”.

Phúc lợi cho người dân:

- Các quan chức triều đình phải quan tâm tới lợi ích của người già, người nghèo và các tù nhân.
- Các quan chức báo cáo công tác công cộng có thể yết kiến trực tiếp với nhà vua mọi lúc, mọi nơi.
- Các quan chức phải đảm bảo việc điều hành quản lý mang hữu hiệu lợi ích và hạnh phúc cho người dân.

Công lý:

- Các phán quan phải độc lập và hành xử nhất quán trong thủ tục và xử phạt.
- Phạm nhân nên được khoan hồng càng nhiều càng tốt.
- Bản án tử hình nên được hạn chế áp dụng và việc kết

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

tội cần phải có ba ngày để tuyên án.

- Không sát sanh là thiện nghiệp

Trong sắc lệnh cuối cùng, có lẽ được viết khắc vào năm 242 trước Tây lịch, Vua A Dục đã viết: “Trong thế gian, có hai phương cách đặt được thiện pháp là pháp luật và đức tin.

Nhưng trong hai điều này, hình như pháp luật tỏ ra ít có hiệu quả hơn đức tin. “Những quan chức được huấn luyện đặc biệt, gọi là dhamma-mahamattas (Đại quan chuyên trách truyền giáo) thường đi kinh lý để tìm hiểu quan điểm của dân chúng và hướng dẫn họ về thiện pháp.

Điều này dễ dàng cho chúng ta nhận ra rằng Vua A Dục ủng hộ tinh thần bất hại (*ahimsa*) và không thích áp dụng án tử hình.

Ngài là một Phật tử thuần thành siêng tu thiện pháp và vì thế Ngài không thể cho phép việc hành hình này xảy ra.

Vào thế kỷ thứ sáu, có hai nhà sư chiêm bái người Trung hoa là Sung Yun và Hui Sheng đi hành hương đến đất Ấn và viết như sau:

Chúng tôi vào nước Ouchang (Oudiyana). Phía bắc của nước này tiếp giáp núi Thông Lĩnh; phía nam tiếp giáp với Ấn độ... Vua nước này rất sùng đạo và thực hành hạnh ăn chay ... Sau bữa trưa vua đích thân thân chăm lo công việc triều chính.

Giả sử có người phạm tội sát nhân, người này không bị xử tử mà chỉ bị đày tới những hoang đảo, được chu cấp

HÌNH

thức ăn đủ để duy trì mạng sống. Sau thẩm định, hình phạt được điều chỉnh tùy theo tính chất nặng nhẹ từng hoàn cảnh^[31].

ii. Vua Phật tử (vùng Trung Ấn)

Pháp HÈN (337 -422), một nhà sư chiêm bái người Trung hoa tới Ấn rất sớm, có nhắc đến vị vua Phật giáo vùng Trung Ấn như sau:

Vua của vùng Trung Ấn cầm quyền mà không có hành phạt chém đầu (tức án tử hình nói chung) hoặc những hình phạt hành hình thân thể. Những tội phạm đơn giản chỉ bị phạt tiền, nhẹ hoặc nặng tùy theo hoàn cảnh của mỗi trường hợp. Thậm chí trong những trường hợp bạo loạn ngoan cố, họ chỉ bị chặt bàn tay phải mà thôi. Khắp cả nước những người không sát sanh, không uống rượu say, cũng giữ cả giới không ăn các loại hành tỏi nồng cay^[32].

iii. Vua Phật giáo (vùng Trung tâm Ấn)

Vào thế kỷ thứ tám, có sư Hye Ch'o người Triều-tiên đến chiêm bái Ấn Độ tương tự như sư Pháp Hiền, nhưng cách khoảng ba thế kỷ về sau.

Sư cũng có mô tả những vị vua Phật giáo vùng Trung tâm Ấn cai trị không có sử dụng tới án tử hình: “Pháp luật quốc gia trong năm vùng của Ấn quy định không có gông cùm, đánh đập hoặc nhốt tù tùy theo mức độ tội phạm. Không có bản án tử hình”^[33].

iv. Vua Phật giáo (vùng Tây Ấn)

Sư Hye Ch'o nhận thấy một tình trạng gần như đồng

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

nhất trong vùng Tây Án: “Ở đây không có gông cùm, đánh đập, bỏ tù, tử hình, hay những hình phạt tương tự”^[34].

Vua của Nhật bản

Năm 724 sau Tây lịch, Nhật Hoàng Shomu (724-749), một Phật tử thuần thành theo tông Kegon, xây dựng chùa Todai-ji rất nổi tiếng đến nay vẫn còn ở thành phố Nara, đã cấm áp dụng án tử hình. Điều này diễn ra vào cuối thời kỳ Nara (715-794). Tương tự, suốt thời kỳ Heian (794 - 1185) rất ít thi hành án tử hình^[35].

Đức Đạt Lai Lạt Ma của Tây Tạng

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ XIII của Tây Tạng là Ngài Thubten Gyatso (1876-1933), tiền thân của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ XIV hiện thời là Ngài Tenzin Gyatso (sinh năm 1935). Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười ba tranh đấu để hiện đại hóa Tây Tạng và duy trì chủ quyền quốc gia chống lại Anh quốc và sau đó là Trung quốc. Ngài cũng cải cách hệ thống pháp luật phong kiến của Tây Tạng. Một trong những sự thay đổi đó là sự huỷ bỏ án tử hình vào khoảng năm 1920. Trước thời điểm ấy, Đức Đạt Lai Lạt Ma thường tránh can thiệp trực tiếp trong các trường hợp kết án tử hình bởi vì vai trò tôn giáo của Ngài^[36].

XII. Ứng dụng Thực tế

Một điều hiển nhiên rằng con người ai cũng có một khả năng hay tiềm tàng nào đó, cho nên vấn đề huấn luyện tu tập để khơi dậy tiềm năng ấy. Chúng ta không nên là nạn nhân của những hành động bất thiện hoặc bạo lực. Những

HÌNH

giải pháp nhằm chuyển hoá tư duy của người dường như thiết thực hơn là việc tạo ra đối đầu và va chạm.

Án tử hình không phải là giải pháp tốt nhất để ngăn chặn những người làm điều ác. Nó chỉ là một giải pháp có tính tạm thời để răn đe tội ác.

Tuy nhiên, nếu chúng ta sử dụng giải pháp tử hình khắc nghiệt này để thực thi, thì đây chưa phải là một hành động có ý nghĩa và thích hợp.

Việc này làm mất hết ý nghĩa của tâm từ bi và lòng nhân ái trong chúng ta.

Hành động đầy ý nghĩa và thích hợp phải nên làm là: khi một người phạm tội, hoặc bị bỏ tù hoặc bị quản thúc tại gia và đặt ra một thời hạn nào đó để cho đương sự sửa sai. Người đó có khả năng nhận ra hành động sai trái đã làm và từ đó sanh tâm ăn năn hối cải. Vì con người là sinh vật có ý thức, cho nên người ác cũng biết xấu hổ về hành động sai trái của mình. Muốn kẻ đó cải thiện hành vi sai trái, chúng ta phải đặt nặng vào việc giáo dục, phát huy các giá trị con người xuyên qua đạo đức tôn giáo hoặc những chương trình xã hội lành mạnh để trợ giúp người đó. Chúng ta cần phải hỗ trợ nhiều hơn nữa cho giáo dục và động viên ý thức trách nhiệm chung của mọi người. Chúng ta cũng cần giải thích tầm quan trọng của việc thực hành tâm từ bi, lòng nhân ái vì lợi ích của chính mình và cố gắng giảm thiểu tối đa những yếu tố nuôi dưỡng mầm móng giết chóc, chẳng hạn như sự tăng cường chế tạo vũ

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

khí trong những xã hội chúng ta... Để trợ duyên cho người đó thực tập, chúng ta nên đề nghị vài phương pháp cụ thể như dưới đây:

1/ Đương sự cần phải sống riêng một mình trong thời gian khoảng một hoặc hai tháng, một hoặc hai năm để nhận thức và hối hận về hành động sai trái của mình.

2/ Khuyến khích đương sự cần phải làm một việc tốt giúp đỡ người khác.

3/ Đương sự cần phải thực tập thiền quán hàng ngày để thay đổi hành vi bất thiện trở thành thiện.

4/ Đương sự phải tự xem xét hành vi sai trái của mình bắt nguồn từ đâu.

5/ Hành vi sai trái có thể bắt nguồn từ việc giết người, cướp của, tà dâm, dối gạt, sử dụng rượu, ma túy ...

6/ Phương pháp để xử lý những hành động sai trái là thực hành tám con đường chân chánh: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

7/ Đương sự sẽ có thể trở thành là một người tốt như trước đây.

Đạo Phật là con đường chuyển hoá khổ đau. Tất cả chúng ta có thể bị chi phối bởi các cảm xúc tiêu cực và những tâm bất thiện quấy nhiễu hoặc không bị chi phối, có tội hoặc không tội, nhưng nếu biết ứng dụng những phương pháp giáo dục nói trên vào đời sống hàng ngày, chúng ta có thể thu hoạch được hoa quả của an lạc và hạnh

HÌNH

phúc ở ngay đây và bây giờ trong cuộc sống hiện tại. Giải pháp tốt nhất vẫn là ngăn ngừa hơn là can thiệp. Và việc giáo dục cần nên thực hiện trước khi đã bị trừng phạt. Bởi lẽ một nguyên nhân tốt thường sẽ tạo ra một quả trái lành.

Đó là một sự thật xuyên suốt khắp trong kinh điển Phật giáo. Đạo Phật có lập trường mạnh mẽ chống lại việc giết hại nói chung và trong vài trường hợp chống lại án tử hình.

Như vậy, Đức Phật hoàn toàn không chấp nhận hành án tử hình. Không có người Phật tử thuần thành nào ủng hộ án tử hình cả. Nhưng chúng ta nên hiểu rằng những lời dạy trong Phật giáo không phải là giáo điều, mà chính là hoa quả của trí tuệ. Đơn giản đó là những lời khuyên bảo từ Đức Phật với những giải thích rõ ràng tại sao chúng ta không nên sát sanh ..., phần lớn đặt trên nền tảng đạo đức và liên quan đến luật nghiệp báo.

Lập trường Phật giáo chống lại án tử hình dựa vào nền tảng triết lý Phật giáo và đồng thời tương ứng với thực tế của xã hội.

Trước hết, có khả năng rằng án tử hình trong hệ thống luật pháp các quốc gia ban hành có thể dẫn đến sự thực hiện oan đối với người vô tội và điều này hay xảy ra ở nhiều nước tiên tiến, chẳng hạn như Hoa Kỳ... Án tử hình, một khi đã thi hành rồi thì không thể đảo ngược và cũng không thể sửa chữa được nếu bị cáo về sau được chứng minh là vô tội.

Thứ hai, Đạo Phật cảm nhận rằng tất cả mọi người về

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

căn bản là chân thiện và mục đích chính của Phật giáo là giáo dục, chuyển hoá và cải cách chứ không hủy diệt. Nếu có người bệnh, Đạo Phật cố gắng cứu chữa người đó khỏi căn bệnh hơn là tiêu diệt người mang bệnh. Đạo Phật xem những tội phạm là những người đang có vấn đề tâm thần kết hợp với sự không hiểu biết (vô minh).

Như thế, mục đích chính của Đạo Phật là tận trừ gốc rễ sự không hiểu biết hơn là tiêu diệt người ngu dốt. Điều này có thể được thực hiện thông qua hệ thống giáo dục, chuyển hoá, cải cách đương sự, nói cách khác, giúp đỡ đương sự thấy đúng như thật sự việc đang là.

Trong Đạo Phật, có một câu nói: “Dẫu xây chín bậc phù đồ, chẳng bằng làm phước cứu cho một người”.

Tóm lại, dựa vào những lời dạy cơ bản của Đức Phật từ kinh điển Phật giáo và tâm tư bao dung sáng suốt của những vị vua Phật giáo trong lịch sử Châu á cổ đại như được đề cập ở trên, chúng ta hoàn toàn đồng tâm ủng hộ lời kêu gọi tới những nhà lãnh đạo các nước trên thế giới đang áp dụng án tử hình hãy bãi bỏ hình phạt này trong tinh thần từ bi vô lượng vô biên của Đạo Phật.

Chùa Phước Hậu, ngày 28 tháng 10, năm 2006

[1] <http://quangduc.com/English/canon/vinaya/05.bikkhu-rules-guide.html#5precepts>;

<http://www.unfetteredmind.org/articles/precept1.php>;

[2] The Brahma Net Sutra, trans. by the Buddhist Text

HÌNH

Translation Society in USA, xem <http://www.purifymind.com/BrahmaNetSutra.htm>

^[3] Dhammasaṅgaṇī Aṭṭhakathā (Atthasālinī), ed. E. Müller, 1897, PTS, p. 129; Saddhammo pāyana, ed. Richard Morris, V, PTS, 1887, p. 58; Kaṅkhāvitaraṇī, ed. D. A. L. Maskell (néc stede), 1957, PTS, p. 50.

^[4] Dhammasaṅgaṇī Aṭṭhakathā (Atthasālinī), ed. E. Müller, 1897, PTS, p. 129; Kaṅkhāvitaraṇī, ed. D. A. L. Maskell (néc stede), 1957, PTS, p. 30.

^[5] The Brahma Net Sutra, trans. by the Buddhist Text Translation Society in USA, xem <http://www.purifymind.com/BrahmaNetSutra.htm>

^[6] Khuddhaka Nikaya (belong to the Sutta Nipata), tr. By Thanissaro Bhikkhu, I.8, Karanaiya Metta Sutta.

^[7] The Lotus sutra, tr. By Burton Watson, Colombia Univeristy Press, New York, 1993, pp 10-11.

^[8] Brahma Net Sutra, I, 162.

^[9] Bồ tát nguyện giữ giới “Không sát hại người và súc vật”.

^[10] Cherishing Life, I, 83.

^[11] Cherishing Life, II, 5.

^[12] Dhammapada, tran. by Thanissaro Bhikkhu, Verse 5 of Chapter 1, MA 01005, USA, 1997.

^[13]

<http://www.vipassana.com/canon/majjhima/mn135.php>

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

[14] Mullin, Glenn H., *Death and Dying: The Tibtant Tradition*, Boston: Arkana Penguin, 1986, p. 17.

[15] *Telakaṭāhagāthā*, v, 78.

[16]

<http://www.vipassana.com/canon/majjhima/mn135.php>

[17] *Dhammapada*, tran. by Thanissaro Bhikkhu, verses no 129 of Chapter 10, MA 01005, USA, 1997.

[18] Nt, verses no 130 of Chapter 10.

[19] Nt, verses no 405 of Chapter 26.

[20] *Jataka*, ed. V. Fausboll, London: PTS, 1962; ed. E.B. Cowell, tr. By Robert Chalmers, *Stories of the Buddha's Former Births*, I, Story Banian, Low Price Publications, Delhi-52, p. 149.

[21] Thánh Dự lưu còn gọi Nhập Lưu hoặc bảy lần tái sanh ở đời nữa.

[22] *The Jataka or Stories of the Buddha's Former Births*, Vol. 4, Bk. 12 (E.B. Cowell, ed.; W.H.D. Rouse, trans. 1957) pp. 109-11.

[23] *The Jataka or Stories of the Buddha's Former Births*, Vol. 6, Bk. 22, pp.1-19.

[24] *The Collection of the Middle Length Sayings (Majjhima-Nikaya)*, Isaline B. Horner, trans. 1957, pp. 284-92. See also, Hellmuth Hecker, *Angulimala: A Murderer's Road to Sainthood (The Wheel Publication No. 312, 1984)*.

[25] *Brahma Net Sutra*, I, 162. See

HÌNH

<http://www.ymba.org/bns/bnsframe.htm>.

^[26] Nagarjuna and Kaysang Gyatso [Dalai Lama VII], *The Precious Garland and The Song of the Four Mindfulnesses* (Jeffrey Hopkins et al, trans., 1975).

^[27] *The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion*, pp. 237-38.

^[28] For an interpretation of the text and some background on King Udayi, see Robert A.F. Thurman, "Nagarjuna's Guidelines for Buddhist Social Action," in *The Path of Compassion: Writings on Socially Engaged Buddhism* (Fred Eppsteiner, ed. 1988); Robert A.F. Thurman, "Social and Cultural Rights in Buddhism," in *Human Rights and the World's Religions* (Leroy S. Rouner, ed. 1988), p. 148. A brief overview of the Satavahana Dynasty can be found in Rama Shankar Tripathi, *History of Ancient India* (1942), pp.191-201; Etienne Lamotte, *History of Indian Buddhism: From the Origins to the Saka Era* (Sara Webb Boin and Jean Dantine, trans. 1988), pp. 474-81.

^[29] *The Precious Garland and the Song of the Four Mindfulnesses*, pp. 66-67.

^[30] *Asoka Rock and Pillar Edicts*, the translation by Ven. S. Dhammika, Kandy, Sri Lanka; Buddhist Publication Society, 1993. See <http://www.thenagain.info/Classes/Sources/Asoka.html>

^[31] *Travels of Fah-Hian and Sung Yun*, Buddhist

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Pilgrims from China to India (400 A.D. and 518 A.D.), pp. 188-89.

^[32] A Record of Buddhist Kingdoms: Being an Account by the Chinese Monk Fa-Hieh of His Travels in India and Ceylon, p. 43.

^[33] Hye Ch'o, The Hye Ch'o Diary: Memoir of the Pilgrimage to the Five Regions of India (Yang Han-Sung et al, trans. and ed. 1980) pp. 40-41. Also see, Damien P. Horigan, A Buddhist Perspective on the Death Penalty of Compassion and Capital Punishment, The American Journal of Jurisprudence, Volume 41(1996), p. 271-288

^[34] Như trên

^[35] Damien P. Horigan, A Buddhist Perspective on the Death Penalty of Compassion and Capital Punishment, The American Journal of Jurisprudence, Volume 41 (1996), p. 286.

^[36] Franz Michael, Rule by Incarnation: Tibetan Buddhism and Its Role in Society and State (1982), pp. 70, 109. For a glimpse of the traditional Tibetan criminal justice system, see Rebecca Redwood French, The Golden Yoke: The Legal Cosmology of Buddhist Tibet (1995), pp. 315-25.

**THE FUNDAMENTAL TEACHINGS
OF THE BUDDHA ON THE DEATH PENALTY**

Buddhism, a religion of compassion, loving-kindness and

HÌNH

wisdom, always respects and dignifies the lives of all living things and living beings. Buddhism appears in the world to bring peace and happiness to the gods and human beings. Indeed, in ancient as well as modern times, Buddhism has never brought suffering to anyone. Buddhism only provides the path of transformation of suffering for anyone who has an inquiring mind and a need to reach that path.

Today, on the occasion the Peace Fellowship of Milwaukee is holding a Buddhist Conversation with the topic Buddhist View on the Death Penalty, we shall elucidate it with the following ideas:

I. THE FIVE PRECEPTS

The most basic and important set constituting a course of training rules for the path of personal spiritual development in Buddhist Vinaya is well-known to most Buddhists as the five precepts (Panca Sila):^[1]

1. I undertake the Precept to abstain from taking life
(*Pānātipātā ñī Sikkhāpadaṃ samādiyāmi*)
2. I undertake the Precept to abstain from taking what is not given
(*Adinnādānā veramaṇī Sikkhāpadaṃ samādiyāmi*)
3. I undertake the Precept to abstain from misconduct in sensual actions
(*Kāmesu micchācārā veramaṇī Sikkhāpadaṃ samādiyāmi*)

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

4. I undertake the Precept to abstain from telling lies

(*Musāvādā Veramaṇī Sikkhāpadaṃ samādiyāmi*)

5. I undertake the Precept to abstain from liquor that causes intoxication

And indolence.

(*Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi*).

In the negative meaning, these are five precepts of prohibition, i.e. not to commit any sin or crime. The nature of the prohibition was two folds:

(a) Prohibition in order to safeguard one from sin or crime, like the prohibition of drinking an intoxicating liquor, which may lead to a sin or crime;

(b) Prohibitions of actual crimes, such as killing, stealing, committing adultery, lying, etc which are in our evil nature.

In the positive meaning, the first precept helps to promote loving-kindness and goodwill. The second can nurture our honesty, generosity, non-attachment and right livelihood. The third helps to cultivate self-restraint, safeguard over the emotions and senses, and control of worldly lust. The fourth precept leads to the development of reliability, honesty, and ethical integrity. The last helps to return our mindfulness, awakening, and insight.

Therefore, the practice of Buddhist precepts deeply

HÌNH

helps us to lead a moral life and to advance further on the spiritual path in personal life and also helps to promote peaceful coexistence, a cooperative spirit, mutual trust in society and promotes social progress and development day by day.

II. THE FIRST PRECEPT

The first precept advocates against the destruction of life. This is based on the principle of goodwill and respect for the right to live of all living beings.

In the first Bodhisattva Precept of the Brahma Net Sutra, the Buddha teaches it in details: “A disciple of the Buddha shall not himself kill, encourage others to kill, kill by expedient means, praise killing, rejoice at witnessing killing, or kill through incantation or deviant mantras. He must not create the causes, conditions, methods, or karma of killing, and shall not intentionally kill any living creature.” [2]

There are five conditions ^[3] that constitute the immoral act of killing: (1) the fact and presence of a living being, human or animal; (2) the knowledge that the being is a living being; (3) the intent or resolution to kill; (4) the act of killing by appropriate means; and (5) the resulting death. In the absence of any one of these conditions, the act would not constitute killing even though death should follow; the event would be considered an accident and would not entail any evil effect for the performer of the act.

There are six means of killing^[4] : (1) killing with one’s

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

own hands, (2) causing another to kill by giving an order; (3) killing by shooting, pelting with stones, sticks, etc. (4) killing by digging trenches, etc. and entrapping a being; (5) killing by the powers of iddhi, or occult means; and (6) killing by mantras, or occult sciences. Whatever device may be used, the individual who kills or destroys the psychic life of a sentient being commits the evil deed of pāṇātipātā-kamma-patha.

Therefore, a true Buddhist can not do or support the death penalty toward others because the death penalty means taking a human life or ending a human life with five conditions and any of six means of killing.

III. COMPASSION

In the Brahma Net Sutra ^[5] the Buddha says in the first precept that “As a Buddha's disciple, he ought to nurture a mind of compassion and filial piety, always devising expedient means to rescue and protect all beings. If instead, he fails to restrain himself and kills sentient beings without mercy, he commits a Parajika (major) offense”.

By observing this precept we learn to cultivate loving kindness and compassion. We love others as ourselves. We see others' suffering as our own and endeavor to do what we can to help alleviate their problems. So, we cultivate love, compassion and develop an altruistic spirit for the welfare of others, for being aware of respect for and protection of all creatures.

In the Karanaiya Metta Sutta, the Buddha also says:

HÌNH

Let no one deceive another or despise anyone anywhere, or through anger or irritation wish for another to suffer.

As a mother would risk her life to protect her child, her only child, even so should one cultivate a limitless heart with regard to all beings. With good will for the entire cosmos, cultivate a limitless heart.^[6]

IV. BUDDHATA (EVER GOOD NATURE)

Another reason the Buddhist world does not to support the Death penalty is that the Buddha taught that the basic nature of every sentient being or creature (human or animal) is pure, that the deeper nature of mind is something pure, the essence of which is enlightenment or enlightened knowledge known as Buddha-nature (*Buddhata*), the knowledge possessed by a Buddha.

As the Buddha always confirmed, “And I see beings who observe the precepts, no flaw in their conduct, pure as jewels and gems, and in that manner seeking the Buddha way”.^[7] So, if human beings become violent, it could be because of many reasons but one of them must be the negative thoughts which arise as a result of their environment and circumstance. However, they do have the potential to improve as well as return to their ever true nature.

V. DO NOT KILL ANIMALS

As it is mentioned above, all creatures possess Buddha-nature. So, we not only do not kill humans but we do not even harm animals. Moreover, in some circumstances in

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

accordance with the law of karma, humans can be reborn as humans and animals can be reborn as humans. In Buddhism the most fundamental guideline for conduct is *ahimsa* - the prohibition against the bringing of harm or death to any living being. Since we wish to live, we should not kill human beings or even any other living beings. Furthermore, the karma of killing is understood as the root of all suffering and the fundamental cause of sickness and war, and the forces of killing are explicitly identified with the demonic. The highest and most universal ideal of Buddhism is to work unceasingly for permanent end to the suffering of all living beings, not just humans.

In the Brahma Net Sutra, ^[8] the Buddha says: 'Whenever a Bodhisattva ^[9] sees a person preparing to kill an animal, he should devise a skillful method to rescue and protect it, freeing it from its suffering and difficulties...'

VI. VEGETARIANISM

The universal loving kindness towards all also means that we not only do not kill humans and animals but should observe the rule of keeping ourselves as vegetarian. This is the definite and positive instructions from the Buddha with regard to the development of the perfect manner in humans.

All beings-human or beast-

Love life and hate to die.

They fear most the butcher's knife

Which slices and chops them piece-by-piece.

HÌNH

Instead of being cruel and mean,
Why not stop killing and cherish life?^[10]

The Buddha advocates a completely vegetarian diet as a natural and logical requirement of and adherence to the moral precept against the taking of life. The Bodhisattva Precepts also obviously prohibit the eating of non-vegetarian food.

Mahakashyapa asked the Buddha, "Why is it that the Thus Come One does not allow eating meat?" The Buddha replied, "It is because meat-eating cuts off the seeds of great compassion."^[11]

We should not limit our compassion to animals and to those of like mind, but extend it to all living beings, even if we feel that some are clearly in the wrong. Compassion should be the basis of all our interactions with others, regardless of what their views and actions may be.

VII. A FORM OF REVENGE

In our legal systems there are said to be certain reasons and purposes for employing the death penalty. It is used to punish offenders, to prevent them from ever repeating their misdeed and to deter others. However, it is also very obviously a form of revenge in an inner subtle meaning.

We should reduce the fear, hatred, and thoughts of revenge generated by the torturing and killing. The concept of revenge is totally foreign to the Buddhist world. Death penalty is an especially severe form of punishment with the

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

intent that life will be going to stop forever. The human life is ended and the executed person is deprived of the opportunity to change, to restore the harm done or compensate for it. Would implementing the death penalty on a convicted murderer resurrect his or her victim? Of course not. Thus, the death penalty is useless.

The Buddha teaches that:

Hostilities aren't stilled through hostility, regardless. Hostilities are stilled through non-hostility: this, an unending truth. ^[12]

VIII. PSYCHOLOGY

According to Buddhism, the conditions of the next life time (reincarnation) depend on the last thoughts, the last state of mind of the one dying. A violent criminal's mind or psychology is not exactly in a peaceful state. Subjecting him to an execution is going to make his state of mind even more violent, filling him with anger and fear. As a result, he is going to be reborn an even more violent person than he is now. He is going to grow up, committing even worse crimes than he did before.

In the Culakammavibhanga Sutta^[13] (The Shorter Exposition of Kamma) of Majjihima Nikaya, the Blessed One said this:

“Here, student, some woman or man is angry, much given to rage; even when little is said, he is furious, angry, ill-disposed, resentful, he shows ill-temper, hate and surliness.

HÌNH

Due to having performed and completed such karmas, on the dissolution of the body, after death, he reappears in a state of deprivation...If instead he comes to the human state, he is ugly wherever he is reborn. This is the way that leads to ugliness, that is to say, to be furious, angry, ill-disposed, resentful, and to show ill-temper, hate and surliness.”

Therefore we should avoid bringing about the psychology of unpeace to the criminal as he must then face death un-willingly and un-deliberately.

IX. LAW OF KARMA

Karma or action is the energy that is generated by human thoughts, words and deeds. It can be positive, negative or meditative, and can have a profound effect on the next incarnation of any sentient being.

‘Negative karma results in rebirth in one of the three lower realms (the hells, the ghost realms, or animal world); positive karma produces rebirth in the human, demigod or sensual god worlds; and meditative karma brings rebirth in the higher heavens of form and formlessness’.^[14]

The Telakaṭāhagāthā states: “He who destroys the life of any being may, in his next birth, meet death unexpectedly while in the prime of life, even though he is possessed of all the amenities of life, wealth and beauty, like an Adonis.”^[15]

"The Blessed One^[16] said this: Here, student, some woman or man is a killer of living beings, murderous, bloody-handed, given to blows and violence, merciless to all

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

living beings. Due to having performed and completed such karmas, on the dissolution of the body, after death, he reappears in a state of deprivation, in an unhappy destination, in perdition, in hell. If, on the dissolution of the body, after death, instead of his reappearing in a state of deprivation, in an unhappy destination, in perdition, in hell, he comes to the human state, he is short-lived wherever he is reborn. This is the way that leads to short life, that is to say, to be a killer of living beings, murderous, bloody-handed, given to blows and violence, merciless to all living beings”.

"But here some woman or man, having abandoned the killing of living beings, abstains from killing living beings, lays aside the rod and lays aside the knife, is considerate and merciful and dwells compassionate for the welfare of all living beings. Due to having performed and completed such karmas, on the dissolution of the body, after death, he reappears in a happy destination, in the heavenly world. If, on the dissolution of the body, after death, instead of his reappearing in a happy destination, in the heavenly world, he comes to the human state, he is long-lived wherever he is reborn. This is the way that leads to long life, that is to say, to have abandoned the killing of living beings, to abstain from killing living beings, to lay aside the rod and lay aside the knife, to be considerate and merciful, and to dwell compassionate for the welfare of all living beings”.

So with the logic presented here, it is clear that killing even a violent criminal will creates some serious bad karma

HÌNH

for the killer, and reduces the potential for a peaceful death for the criminal.

X. BUDDHIST TEXTS

Abolition of the death penalty is a regular theme in Buddhism, we shall see the implications from the great voice of the Buddha in the scriptures and treatise of Theravada and Mahayana (here I mention only a few) as below:

A. THERAVADA SUTTAS

1. DHAMMAPADA

All tremble at the rod, All are fearful of death. Drawing the parallel to yourself, Neither kill nor get others to kill.^[17]

All tremble at the rod, All hold their life dear. Drawing the parallel to yourself, Neither kill nor get others to kill.^[18]

Having put aside violence against beings fearful or firm, he neither kills nor gets others to kill: he's what I call a brahmin.^[19]

2. JATAKAS

i. Banian Jataka and others:

In Jataka^[20] the Buddha in a former life was reborn as a Deer-king named Nyagrodha. He offered to substitute his own life for that of a pregnant deer who was about to give birth. In another previous lifetime, the Buddha sacrificed his own life to feed a starving tiger and her two cubs, who were trapped in the snow. He reasoned that it would be better to save three lives than to merely preserve his own. It is better

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

to lose one's own life than to kill another being. There are many other stories about the Buddha's immeasurable rebirths that illustrate the relative value of one's life and the momentous precepts that one must not kill creatures and that preserving physical life is relatively unimportant. For the sake of upholding the precept, he sacrificed even his own life. The Buddha said:

Furthermore, one [should] consider [thus]: "From the past on up to the present, I have lost my life an innumerable number of times. At times I have incarnated as a malevolent brigand, as a bird, or as a beast where I have lived merely for the sake of wealth or profit or all manner of unworthy pursuits. Now I have encountered [a situation where I might perish] on account of preserving the pure precepts. To not spare this body and sacrifice my life to uphold the precepts would be a billion times better than and [in fact] incomparable to safeguarding my body [at the expense of] violating the prohibitions. "In this manner one decides that one should forego the body in order to protect [the integrity] of the pure precepts.

ii. The Butcher's Son Jataka

The story of the Butcher's Son and the Killing Precept narrates that there once was a man who was a srota-panna^[21] born into the family of a butcher. He was on the threshold of adulthood. Although he was expected to pursue his household occupation, he was unable to kill animals. His

HÌNH

father and mother gave him a knife and a sheep and shut him up in a room, telling him, "If you do not kill the sheep, we will not allow you to come out and see the sun or the moon or to have the food and drink to survive."

The son thought to himself, "If I kill this sheep, then I will [be compelled to] pursue this occupation my entire life. How could I commit this great crime [simply] for the sake of this body?" Then he took up the knife and killed himself. The father and mother opened the door to look. The sheep was standing to one side whereas the son was [laying there], already expired.

At that time, when he killed himself, he was born in the heavens. If one is like this, then this amounts to not sparing [even one's own] life in safeguarding [the integrity of] the pure precepts.

The rite of liberating living beings is a Buddhist practice of rescuing animals, birds, fish and so forth that are destined for slaughter or that are permanently caged. They are released to a new physical and spiritual life. The practice exemplifies the fundamental Buddhist teaching of compassion for all living beings.

iii. Janasandha Jataka

This jataka^[22] is a story said to be told by the Buddha to the King of Kosala. It tells the tale of a certain prince Janasandha, the son of king Brahmadata of Benares:

Now when [prince Janasandha] came of age, and had

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỶ

returned from Takkasila, where he had been educated in all accomplishments, the king gave a general pardon to all prisoners, and gave him the viceroyalty. Afterwards when his father died, he became king, and then he built six almonries... There day by day he used to distribute six hundred pieces of money and stirred up all India with his almsgiving: the prison doors he opened for good and all, the places of execution he destroyed...

iv. Muga Pakkha Jataka

This jataka, said to be told by the Buddha to his monks, illustrates that punishment can affect those who impose it as well as those being directly punished. The Muga Pakkha Jataka^[23] makes this point graphically. The story revolves around the young prince and only child of King Kasiraja named Temiya-kumaro, or simply Temiya.

Temiya is an extremely sensitive child. One day, when he is only a month old, he is playing with his father, the King. The King is then called upon to judge four robbers. The King sentenced the first to be whipped a thousand times, the second to be imprisoned in chains, the third to be killed by a spear, and the fourth to be impaled. Overcome by the karmic consequences of his father's actions and fearing what would become of him if he did the same after succeeding to the throne, Temiya refuses to speak or otherwise act like a normal child for the next sixteen years.

Finally, Temiya solves his dilemma by becoming a

HÌNH

recluse and converting the royal household and many others. This story parallels the life story of the historical Buddha who grew up in a palace, but renounced the world in order to seek spiritual truth.

3. MAJJHIMA-NIKAYA

One of the 152 suttas in Majjhima-nikaya is Angulimala-sutta (Discourse with Angulimala),^[24] a famous sutta dealing with the power of rehabilitation.

There is a much-feared robber and murderer by the name of Angulimala which literally means "Garland of Fingers." The namesake garland was said to have been made by using the fingers of his victims.

Understandably, the locals are all afraid of Angulimala. Nonetheless, the Buddha, who is staying in the area at the time, insists on heading alone down the road where Angulimala is believed to be hiding. Through his unique persona, the Buddha manages to convert Angulimala and ordain him as a monk.

Meanwhile, the King, urged by the public, heads out with a large entourage to find the evil Angulimala. He comes across the Buddha and explains his situation. The Buddha then shows him the reformed Angulimala living peacefully as a monk. The King is quite taken back by all this. He is amazed at how the Buddha was able to change Angulimala.

This points to a Buddhist notion of rehabilitation.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Naturally, rehabilitation and death penalty are mutually exclusive concepts.

Nevertheless, in strictly moral terms, Angulimala still had previously created considerable bad karma, and he would eventually die a painful, accidental death because of this. Yet, rehabilitation is clearly the main theme of this text.

Rehabilitation enables the convicted criminal defendant to realize his or her mistakes and to attempt to avoid them in the future. In Buddhist terms, a rehabilitated offender, even a murderer, will remember his or her Buddha-nature. For society, reforming a wrongdoer means regaining a productive member who can somehow contribute to the general welfare.

B. MAHAYANA SUTRAS

i. Avatamsaka-sutra

Although rather unusual, another treatment of capital punishment comes from the lengthy and highly symbolic Avatamsaka-sutra which is also known as the Buddhavatamsaka-sutra. This sutra or scripture tells the saga of a bodhisattva named

Sudhana-sresthidaraka or simply Sudhana is on a pilgrimage to visit various spiritual teachers whom he is told to seek out for guidance.

One of the teachers is a king named Anala. King Anala lived in an indescribably beautiful palace in a far off, magical land; yet, he does have a crime problem. To keep

HÌNH

the populace in line, he conjures up frightful images of prisoners on whom he passes judgment and then brutally executes or otherwise severely tortures.

In reality, the King does not harm anyone because the prisoners as well as the penal officers are all just illusions. As the King explains to the seeker, these magical projections are meant to be acts of compassion to get actual people to give up evil.

ii. Brahma Net Sutra

In the Brahma Net Sutra,^[25] the Buddha says: 'Whenever a Bodhisattva sees a person preparing to kill an animal, he should devise a skillful method to rescue and protect it, freeing it from its suffering and difficulties...'

The Buddha taught the 20th Bodhisattva Precept that: "A disciple of the Buddha should have a mind of compassion and cultivate the practice of liberating sentient beings. He must reflect thus: throughout the eons of time, all male sentient beings have been my father, all female sentient beings my mother. I was born of them. If I now slaughter them, I would be slaughtering my parents as well as eating flesh that was once my own. This is so because all elemental earth and water, fire and air - the four constituents of all life - have previously been part of my body, part of my substance".

C. MAHAYANA TREATISE

Rajaparikatha-ratnamala:

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

The Rajaparikatha-ratnamala or "The Precious Garland of Advice for the King"^[26] is a treatise attributed to the famous South Indian Buddhist philosopher Nagarjuna (2nd or 3rd century AD).^[27]

In this work on Buddhist statecraft, Nagarjuna gives King Udayi of the Satavahana Dynasty advice on a variety of matters.^[28] Here is how Nagarjuna handles death penalty:

O King, through compassion you should always
Generate an attitude of help
Even for all those embodied beings
Who have committed appalling sins.
Especially generate compassion
For those murderers, whose sins are horrible;
Those of fallen nature are receptacles
Of compassion from those whose nature is great...
Once you have analysed the angry
Murderers and recognised them well,
You should banish them without
Killing or tormenting them.^[29]

XI. BUDDHIST KINGS

BUDDHIST KINGS IN INDIA

i. Buddhist king (Northern India)

a) Asoka,^[30] one of the first rulers of ancient India,

HÌNH

rejected military conquest in favor of spreading a philosophy of nonviolence and respect for others. Asoka's edicts, proclamations written on rocks and stone pillars, reveal him to have been a surprisingly forward-thinking monarch.

The following section summarizes a number of Asoka's edicts:

Prohibitions:

—No sacrifice of animals for religious rituals will be permitted in the capital.

—The slaughter and mutilation of specific animals and birds by anyone is forbidden.

—The king will no longer go on royal hunts.

—The king renounces victory by wars of conquest. The Beloved of the Gods considers victory by dhamma to be the foremost victory.

Public Works:

—Hospitals for people and animals will be built.

—Gardens for growing medicinal plants will be established.

—Wells, trees, and rest houses will be put along roads for the comfort of travelers and animals.

Human Relations:

—People should obey their parents and religious elders.

—People should not mistreat their servants and slaves.

—People should be generous to religious persons,

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

relatives, and friends.

Religion:

—Religious sects "may dwell in all places."

—People should not attack the religious beliefs of others "so that men may hear one another's principles."

Welfare of the People:

—My officials will attend to the welfare of the aged, the poor, and prisoners.

—My officials who are reporting the public's business will have immediate access to me at all times and places.

—My officials will make sure that the government of the empire is run efficiently for the welfare and happiness of the people.

Justice:

—Judges will be independent and will exercise uniformity in procedure and punishment.

—Wrongdoers should be forgiven as much as possible.

—Capital punishment should be used with restraint and the condemned should have three days to appeal their sentence.

— "It is good not to kill living beings."

In his last edict, probably inscribed in 242 B.C., Asoka wrote: "The advancement of dhamma amongst men has been achieved through two means, laws and persuasion. But of these two, laws have been less effective and persuasion more

HÌNH

so." Specially trained officials, called *dhamma-mahamattas* toured the empire regularly to assess the views of the people and to instruct them in the meaning of dhamma.

This is obviously to let us assume that Ashoka advocated ahimsa and disliked the death penalty. He was a sincerely devoted Buddhist who embraced Dharma, so he could not allow some executions to take place.

b) In the sixth-century, Chinese pilgrims Sung Yun and Hui Sheng visited India and wrote:

We entered Ouchang country (Oudiyana). On the north this borders on the Tsung Ling mountains; on the south it skirts India... The king of the country religiously observes a vegetable diet... After mid-day he devotes himself to the affairs of the government.

Supposing a man has committed murder, they do not kill him, they only banish him to the desert mountains, affording him just food enough to keep him alive. After examination, the punishment is adjusted according to the serious or trivial character of attending circumstances.^[31]

ii. Buddhist king (Mid-India)

An early Chinese pilgrim to India, the monk Fa-hsien (337-422), mentioned of an abolitionist Buddhist king:

The king [of Mid-India] governs without decapitation [i.e., capital punishment generally] or (other) corporal punishments. Criminals are simply fined, lightly or heavily, according to the circumstances (of each case). Even

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

in cases of repeated attempts at wicked rebellion [i.e., treason], they only have their right hands cut off... Throughout the country the people do not kill any living creature, nor drink intoxicating liquor, nor eat onions or garlic.^[32]

iii. Buddhist king (Central India)

Hye Ch'o, an eighth-century Korean monk, made a pilgrimage to India similar to Fa-hsien's, but about three centuries later.

He too describes Buddhist kings in central India who rule without resort to the death penalty: "The national laws of the five regions of India prescribe no cangue, beating or prison in accordance with the degree of the offence committed. There is no capital punishment."^[33]

iv. Buddhist king (West India)

Hye Ch'o found an almost identical situation in West India: "Here there is no cangue, beating, prison, capital punishment, and similar affairs."^[34]

KING IN JAPAN

In 724 AD of Japan, Emperor Shomu (724-749), a devout Buddhist and follower of the Kegon School who built Todai-ji, a famous temple that still stands in Nara, forbade the use of the death penalty. This was during the end of the Nara Period (715-794). Likewise, there were very few executions during the Heian Period (794-1185).^[35]

DALAI LAMA IN TIBET

HÌNH

Thubten Gyatso, Dalai Lama XIII of Tibet (1876-1933), as the predecessor of the current Dalai Lama i.e., Tenzin Gyatso, Dalai Lama XIV (born 1935). The Thirteenth Dalai Lama struggled to modernize Tibet and to maintain the country's sovereignty against the British and later the Chinese. He also reformed Tibet's feudal legal system. Among the changes was the abolition of the death penalty by about 1920. Before that time the Dalai Lama would avoid any direct involvement in cases of capital punishment because of his religious role.^[36]

XII. PRACTICAL APPLICATION

Training is based on the axiomatic assumption that human beings have potential for development. We should not be prey to negative emotions or violence. They compound the problem. Real solutions come from changing people's minds rather than from creating confrontation and friction.

The death penalty is not the best solution to prevent people from doing evil. It is only a temporary solution to prevent them from doing evil. However, if we use this severe solution to execute people, then this is not an appropriate and meaningful action. Doing this would lose all the meaning of compassion and the heart of loving-kindness in us.

The appropriate and meaningful action would have to be that, when a person commits an offence, he is imprisoned or is under house arrest, and be given a short or long time to

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

correct his wrong doing. He has the ability to recognize his wrong action and to repent. Because he is a sentient being with consciousness, he also knows to be ashamed of his wrongdoing. Wanting him to improve his behavior, we must place emphasis on education or the development of human values through moral religious teachings or social programs and entertainment for him. We should give more support to education and encourage a greater sense of universal responsibility. We need to explain the importance of the practice of love and compassion for our own survival and to try to minimize those conditions which foster murderous tendencies, such as the proliferation of weapons in our societies... We should suggest some concrete methods of education to compel him to practice as following:

1/ He should live alone for a period of about one or two months, one or two years to repent and to recognize his wrongdoing.

2/ He should do a good deed to help others.

3/ He should practice meditation in his daily life to transform his wrongdoing into good deeds.

4/ He must contemplate about where his wrongdoing originates from.

5/ The wrongdoings could originate from taking life, stealing what is not given, sexual misconduct, telling a lie, utilizing alcohol and drugs...

6/ The methods for treating the wrongdoings are Right

HÌNH

View, Right Thought, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness, and Right Concentration.

7/ He would become a good person as ever before.

Buddhism is the path of transforming suffering. We can all be subjected to negative disturbing emotions and negative mental qualities or not, with or without offence, but by applying the above methods of education to our daily life, we can gather flowers and fruits of peacefulness and happiness in the here and the now in the present life. The best solution is prevention rather than intervention. Teaching comes before punishment. A good cause would produce a good effect.

It is a fact that throughout the Buddhist Scriptures, Buddhism has a strong stance against killing in general, and in some cases against the death penalty. There is no doubt whatsoever that the Buddha did not approve of the death penalty. No practicing Buddhist should support the death penalty. But we must understand that those teachings are not Buddhist dogma, they are the fruit of wisdom. They are simply advices from the Buddha with clear explanations as to why we should not kill, mostly on moral ground and related to the karmic law.

The Buddhist stance against the death penalty is based on the philosophy of Buddhism and at the same time on the realities of society.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

First, there is the possibility that a given state's system of capital punishment could result in the execution of innocent people, and this has happened in the most advanced countries such as the U.S.A. The execution of a criminal, once it's done, is irreversible and irreparable if the criminal later on proves to be innocent.

Second, Buddhism conceives that all human beings are fundamentally good, and the main purpose of the Buddhist teachings is to educate, to transform and reform and not to destroy. If there is a disease, Buddhism tries to get rid of the disease rather to destroy the being who has the disease. Buddhism views the criminals as having a mental problem combined with ignorance. So the main purpose of Buddhism is to eradicate ignorance rather to destroy an ignorant person. This can be done by educating, transforming, reforming him/her, in other words, help him/her to see things as they really are. In Buddhism, there is a saying: "It is better to save a human being than to build nine stupas".

In short, based on the fundamental teachings of the Buddha from Buddhist texts and the generous and insightful mind of Buddhist kings in ancient Asian history as mentioned above, we whole-heartedly support an appeal to leaders of countries around the world who employ the death punishment to order the abolition of it in keeping with the ultimate and unconditional compassionate spirit of Buddhism.

HÌNH

Phuoc Hau Temple, October 28 2006

^[1]See

<http://quangduc.com/English/canon/vinaya/05.bikkhu-rules-guide.html#5precepts>;

<http://www.unfetteredmind.org/articles/precept1.php>;

^[2] The Brahma Net Sutra, trans. by the Buddhist Text Translation Society in USA, see <http://www.purifymind.com/BrahmaNetSutra.htm>

^[3] Dhammasaṅgani Atthakathā (Atthasālinī), ed. E. Müller, 1897, PTS, p. 129; Saddhammo pāyana, ed. Richard Morris, V, PTS, 1887, p. 58; Kaṅkhāvitaraṇī, ed. D. A. L. Maskell (néc stede), 1957, PTS, p. 50.

^[4] Dhammasaṅgani Atthakathā (Atthasālinī), ed. E. Müller, 1897, PTS, p. 129; Kaṅkhāvitaraṇī, ed. D. A. L. Maskell (néc stede), 1957, PTS, p. 30.

^[5] The Brahma Net Sutra, trans. by the Buddhist Text Translation Society in USA, see <http://www.purifymind.com/BrahmaNetSutra.htm>

^[6] Khuddhaka Nikaya (belong to the Sutta Nipata), tr. By Thanissaro Bhikkhu, I.8, Karanaiya Metta Sutta.

^[7] The Lotus sutra, tr. By Burton Watson, Colombia Univeristy Press, New York, 1993, pp 10-11.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

[8] Brahma Net Sutra, I, 162.

[9] A Buddhist vow to keep the precept of ‘Do not kill humans and animals’.

[10] Cherishing Life, I, 83.

[11] Cherishing Life, II, 5.

[12] Dhammapada, tran. by Thanissaro Bhikkhu, Verse 5 of Chapter 1, MA 01005, USA, 1997.

[13] See

<http://www.vipassana.com/canon/majjhima/mn135.php>

[14] Mullin, Glenn H., Death and Dying: The Tibetan Tradition, Boston: Arkana Penguin, 1986, p. 17.

[15] Telakaṭṭhagāthā, v, 78.

[16]

See

<http://www.vipassana.com/canon/majjhima/mn135.php>

[17] Dhammapada, tran. by Thanissaro Bhikkhu, verses no 129 of Chapter 10, MA 01005, USA, 1997.

[18] Ibid, verses no 130 of Chapter 10.

[19] Ibid, verses no 405 of Chapter 26.

[20] Jataka, ed. V. Fausboll, London: PTS, 1962; ed. E.B. Cowell, tr. By Robert Chalmers, Stories of the Buddha’s Former Births, I, Story Banian, Low Price Publications, Delhi-52, p. 149.

[21] A first- stage known as a stream-winner or seven times of reborn.

[22] The Jataka or Stories of the Buddha’s Former Births,

HÌNH

Vol. 4, Bk. 12 (E.B. Cowell, ed.; W.H.D. Rouse, trans. 1957) pp. 109-11.

[23] The Jataka or Stories of the Buddha's Former Births, Vol. 6, Bk. 22, pp.1-19.

[24] The Collection of the Middle Length Sayings (Majjhima-Nikaya), Isaline B. Horner, trans. 1957, pp. 284-92. See also, Hellmuth Hecker, Angulimala: A Murder's Road to Sainthood (The Wheel Publication No. 312, 1984).

[25] Brahma Net Sutra, I, 162. See <http://www.ymba.org/bns/bnsframe.htm>.

[26] Nagarjuna and Kaysang Gyatso [Dalai Lama VII], The Precious Garland and The Song of the Four Mindfulnesses (Jeffrey Hopkins et al, trans., 1975).

[27] The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion, pp. 237-38.

[28] For an interpretation of the text and some background on King Udayi, see Robert A.F. Thurman, "Nagarjuna's Guidelines for Buddhist Social Action," in The Path of Compassion: Writings on Socially Engaged Buddhism (Fred Eppsteiner, ed. 1988); Robert A.F. Thurman, "Social and Cultural Rights in Buddhism," in Human Rights and the World's Religions (Leroy S. Rouner, ed. 1988), p. 148. A brief overview of the Satavahana Dynasty can be found in Rama Shankar Tripathi, History of Ancient India (1942), pp.191-201; Etienne Lamotte, History of Indian Buddhism: From

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

the Origins to the Saka Era (Sara Webb Boin and Jean Dantine, trans. 1988), pp. 474-81.

^[29] The Precious Garland and the Song of the Four Mindfulnesses, pp. 66-67.

^[30] Asoka Rock and Pillar Edicts, the translation by Ven. S. Dhammika, Kandy, Sri Lanka; Buddhist Publication Society, 1993.

See

<http://www.thenagain.info/Classes/Sources/Asoka.html>

^[31] Travels of Fah-Hian and Sung Yun, Buddhist Pilgrims from China to India (400 A.D. and 518 A.D.), pp. 188-89.

^[32] A Record of Buddhist Kingdoms: Being an Account by the Chinese Monk Fa-Hieh of His Travels in India and Ceylon, p. 43.

^[34] Hye Ch'o, The Hye Ch'o Diary: Memoir of the Pilgrimage to the Five Regions of India (Yang Han-Sung et al, trans. and ed. 1980) pp. 40-41. Also see, Damien P. Horigan, A Buddhist Perspective on the Death Penalty of Compassion and Capital Punishment, The American Journal of Jurisprudence, Volume 41(1996), p. 271-288

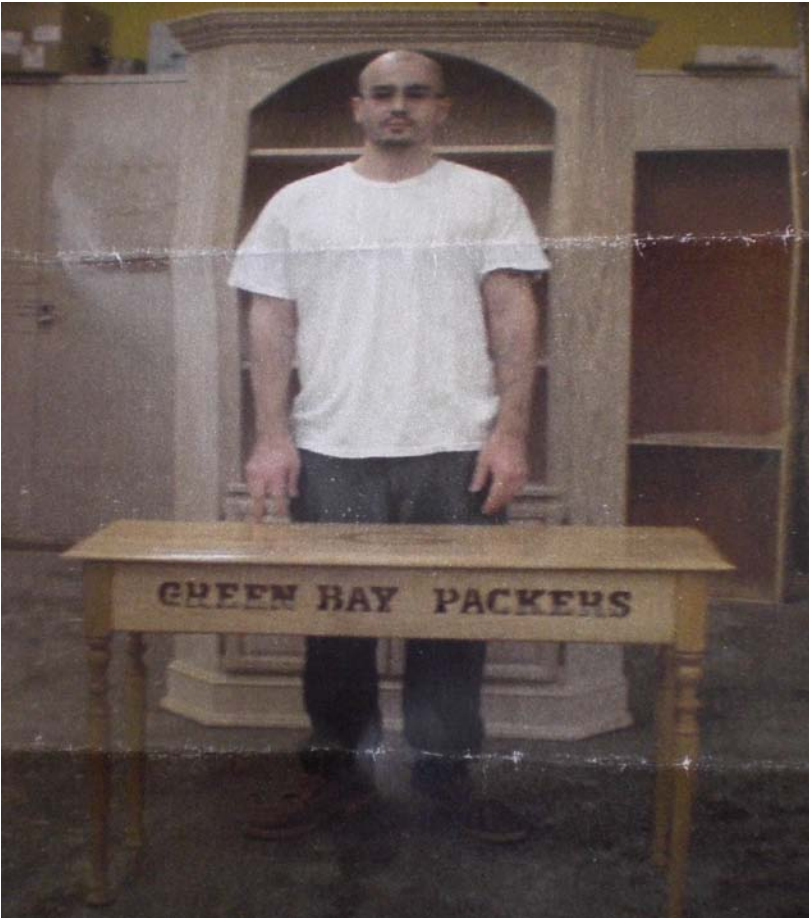
^[35] Ibid., p.44.

^[36] Damien P. Horigan, A Buddhist Perspective on the Death Penalty of Compassion and Capital Punishment, The American Journal of Jurisprudence, Volume 41 (1996), p. 286.

HÌNH

[36] Franz Michael, *Rule by Incarnation: Tibetan Buddhism and Its Role in Society and State* (1982), pp. 70, 109. For a glimpse of the traditional Tibetan criminal justice system, see Rebecca Redwood French, *The Golden Yoke: The Legal Cosmology of Buddhist Tibet* (1995), pp. 315-25.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ



Tù nhân Tojin (Douglas Stream) đang học nghề thợ
mộc đóng bàn ghế

Chương 3

CAI NGHIỆN

Loại tội phạm nhiều nhất trong các nhà tù tiểu bang và liên bang là tội phạm về “ma túy”. Ma túy được phân làm hai loại: hợp pháp và bất hợp pháp. Rượu, thuốc lá và “cà phê in” là ma túy hợp pháp, còn ma túy bất hợp pháp bao gồm xì ke, cô kê và bạch phiến. Chiến dịch bài trừ “ma túy” tập trung vào chất ma túy bất hợp pháp.

Nhiều quốc gia đã phải chi nhiều kinh phí cho chiến thuật bài trừ nghiện ma túy. Chánh quyền Nixon đã tốn 65 triệu Mỹ kim, chánh quyền Reagan tốn 1.65 tỷ Mỹ kim, chánh quyền Clinton tốn hơn 17.9 tỷ Mỹ kim và chánh quyền Bush đã tốn hơn 18.8 tỷ Mỹ kim cho chương trình chống nghiện ma túy.

Từ năm 1984 đến 1999, số tội phạm về “nghiện ngập” trong tòa án liên bang trong mỗi năm đã gia tăng từ 11.854 lên đến 29.306 người. Dù có giảm bớt nhưng người nghiện

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

cũng đang tràn ngập các trại tù trên toàn quốc. Nhiều cai tù, thẩm án và các nhân chức thẩm quyền biết rõ điều này và cố gắng với nhiều biện pháp cải thiện. Thật ra những tên lái thuốc kích thích sẽ không bao giờ bị tù, bởi bọn họ quá giàu và quá thông minh nên khó lòng bắt. Bọn họ thuê những người nghiện, hoặc những đứa trẻ, đôi khi chỉ khoảng 11 hoặc 12 tuổi, làm bia đỡ đạn cho mình.

Michael trong nhà tù Racine nghị rằng chính quyền nên xúc tiến việc cải thiện luật lệ về thuốc kích thích – không phải hợp thức hóa tất cả loại thuốc, bởi vì điều này không đơn giản. Nhưng nên hợp thức hóa việc sử dụng những loại thuốc này, xem đây là những vấn đề sức khoẻ công cộng. Không còn giam giữ những người nghiện thì nhà tù sẽ có đủ chỗ để giam những tội phạm nguy hiểm hơn. Kết quả, chúng ta không cần phải xây thêm nhà tù mới, tiết kiệm ngân quỹ quốc gia năm tỷ đô la một năm. Chúng ta chỉ cần dùng một phần số tiền đó vào việc xây dựng những trung tâm điều dưỡng và những chương trình “cai nghiện” trong cộng đồng, chúng ta sẽ đẩy những tên lái buôn thuốc kích thích “đẹp tiệm” vĩnh viễn bằng cách làm khô cạn thị trường của chúng.

Bước ra đường phố đảo mắt nhìn xung quanh, chúng ta thấy mọi người cũng như mình bước đi hấp tấp vội vã, mắt thường liếc nhìn đồng hồ. Chúng ta bước chạy làm sao cho kịp chuyển xe đến sở làm, vẽ mặt hốc hác không kịp thở. Tất cả đều chạy kiếm tiền để sinh sống. Chúng ta chạy từ sáng đến tối, tháng này qua năm nọ. Chúng ta chạy

mãi. Sau cùng gần hấp hối, chúng ta mới biết mình đang đuổi theo cái chết. Chúng ta không có thời gian chăm sóc gia đình. Con cái thiếu tình thương. Thiên đường tình thương cũng dần mất hút. Thanh niên trẻ tuổi không có chỗ dựa tinh thần, chán nản, dễ đi làm đường, tự hủy hoại bản thân mình vì họ không còn tin tưởng ai và bất cứ một cái gì trên cuộc đời này nữa.

Tim khoái lạc nơi ma túy, nhục dục, thanh thiếu niên đã buông thả tương lai, lãng quên hiện tại để rồi tự đánh lừa mình bằng ảo giác á phiện đi tìm thiên đường nơi trần thế. Họ thật đáng thương vì họ đã đánh mất mình. Họ như những con thú hoang lạc bầy đang khóc rống lên những tiếng kêu bi thống.

Sự Lựa Chọn và Hậu Quả⁵

Bo Flack là người bị tù 12 năm cho việc hút và bán á phiện. Đây là lời giải thích và khuyên của Bo về sự lựa chọn và hậu quả của việc này:

Cách đây 29 năm, vào tháng 6 tốt nghiệp trường cấp ba. Rồi tôi vào đại học, từ “dân ghiền đàn em” ở năm thứ nhất đại học, tôi đã trở thành “dân ghiền anh chị” vào năm thứ hai. Tôi đã bắt đầu hút xì (*methamphetamine: a related stimulant drug and especially an amphetamine*) và uống các thứ thuốc kích thích (*a depressant drug; barbiturate*) từ năm tôi mười ba tuổi.

Không giống như đương thời, tôi không có kỷ niệm gì

⁵http://www.thubtenchodron.org/PrisonDharma/choices_and_consequences.html

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

để nhớ vào lứa tuổi của tôi. Tôi không bao giờ muốn có lập gia đình hay có con để ổn định cuộc sống. Tôi sống trong sa đọa từ nhỏ tới lớn cho đến khi tôi bị ở tù vào lúc 32 tuổi. Thuốc phiện, say sưa và tiệc tùng là một phần lớn trong cuộc đời của tôi bởi vì tôi buôn bán á phiện. Tôi lớn lên trong giai đoạn xì ke đang thịnh hành ở Nam Cali vào cuối thập niên 60 và đầu thập niên 70. Đó là một thời kỳ nổi loạn. Thật ra, tôi đã không còn xì ke khoảng năm, sáu tháng trước khi tôi bị bắt. Tôi đã quyết định bỏ xì ke trước khi tôi bị bắt và bị tống giam.

Tôi không tuyên bố mình là chuyên viên trong hút sách hay rượu chè nhưng tôi biết tôi thuộc loại sành sỏi và tôi học điều này khi tôi ở đại học. Tôi trải qua nhiều năm để suy tư, quán tưởng về những gì mình đã làm, những động cơ và hậu quả của nó. Tôi không chỉ trích người nào khác và không muốn nói ra thế nào mọi người nên sống, nhưng tôi hy vọng câu chuyện của tôi có thể giúp ích gì đó cho bạn đọc.

Tôi bắt đầu hút xì ke và uống thuốc kích thích từ năm 13 tuổi. Từ một gia đình nghiện ngập, tôi đã bắt đầu uống rượu từ ba năm trước (khi 13). Đến lúc 15 tuổi, tôi đã dùng một số lượng khá lớn LSD (lysergie acid dichthylamide), mescaline và peyote. Lúc đó, chúng tôi sử dụng rất nhiều thuốc (an thần). Chúng tôi đã sử dụng thuốc kích thích như Seconal và Phenobarbitalin cũng như Thorazine và Methaqualone, v.v... Năm 16 tuổi, tôi bắt đầu dùng bạch phiến và thuốc phiện, luôn cả morphine dùng trong y

khoa, mà chúng tôi đã mua được qua trung gian của một nhân viên làm trong bệnh viện và từ thuốc Tussinex, điều chế từ tổng hợp có chất thuốc phiện. Đến năm tôi 18 tuổi, tôi sử dụng tất cả mọi thứ, như PCP, synthetic cannobanal, THC, xì ke, crystal meth, dialaudid, qualudes, v.v... Chúng tôi hút bằng miệng, bằng mũi, chích, uống, v.v... bằng mọi cách. Gần như lúc nào chúng tôi cũng xài thuốc , uống rượu, nào whisky, vodka, bia, tequila, Bacardi rum, v.v... Điều muốn nói ở đây là tôi đã từng nghiện như vậy.

Tôi rất ghét người rành về việc này mà không cho tôi lời khuyên. Lời khuyên tốt nhất là từ những người bị lún chìm trong đó và bị đưa vào chốn tù tội này.

Tôi nhớ rất rõ khi tôi khoảng 18 hay 19 tuổi, tôi muốn những ý kiến tôi là tối thượng và nhóm phải theo. Tôi muốn trở thành nổi tiếng anh hùng và hấp dẫn. Đạt được điều này là mục tiêu chính mà thanh niên trẻ tuổi thích thú. Đối với thanh niên, lứa tuổi đó trong đời thật cũng là hoang dại bởi vì lúc đó tràn trề lòng đòi hỏi về dục tính. 15, 16 tuổi, tôi không nghĩ về sự trí tuệ thông thái mà chỉ nghĩ về quan hệ tình dục giới tính. Đó là một trong những nguyên do chính chúng tôi cần phải chấp nhận và cần phải hấp dẫn. Những chàng điển trai hấp dẫn luôn luôn để thu hút nhiều phụ nữ, con gái theo mình.

Tùy vào nhóm mà mình tham dự, rượu và thuốc được sử dụng ở nhiều trình độ khác nhau. Trong vài nhóm, rượu được dùng nhiều hơn thuốc, chẳng hạn như mấy đứa nhỏ “tay mơ” hặc tương đối “có giáo dục”. Còn thuốc và

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

rượu là những đồ nghề cho dân ghiền, dân tò mò và những buổi tiệc. Ngay trong những buổi tiệc, cũng có mấy tụi chó sử dụng đến trình độ cực đoan.

Đối với những người nghiện á phiện, tôi không nói: “Bạn nên chấm dứt hút” hoặc “Bạn không nên hút”. Bạn là những thanh niên, những người lớn, những con người, bạn phải tự quyết định cho chính bạn. Để tôi nói cho bạn nghe một cái gì đó quan trọng hơn, một khái niệm mà bạn có thể chưa nghĩ hay quan tâm đến. Đó là cái mà tôi gọi là ‘chân lý của những sự lựa chọn và hậu quả’. Đây là chân lý rất đơn giản và nên thường quán chiếu. Ví dụ: nếu bạn chọn thức suốt đêm thì cái gì sẽ xảy ra? Bạn sẽ dậy trễ và đi làm, đi học sẽ bị trễ nải. Vì thiếu ngủ nên bạn mệt và cáu kỉnh suốt ngày. Bạn có thể bị trễ hẹn và bị giấy (tickets) phạt do lái xe vội vã. Một triệu điều có thể xảy ra do kết quả bạn thức khuya.

Sự chọn lựa và hậu quả: Tôi muốn nhấn mạnh bạn nên thử làm một cuộc thống kê, để định vị nhận ra chúng và nhìn vào cái gì mà những quyết định này đưa đến. Đặc biệt là những quyết định không quan trọng hoặc thói rượu bia của quá khứ hay hiện tại. Xem xét và cố gắng hiểu hậu quả mạnh mẽ của rượu bia. Khi bạn dán thân vào xì ke hay rượu chè là bạn đã làm một sự lựa chọn. Chọn rượu bia mặc dầu có một lúc nào đó nó không phải là như vậy. Một khi đã chọn làm bạn với xì ke và ma túy thì hậu quả thảm hại của chúng sẽ theo hết cuộc đời của bạn. Lúc 13 tuổi tôi đã bắt đầu hút bạch phiện. Điều này đã đưa đến những dẫn

thân vào á phiện xảy tiếp theo một quyết định trước khi biết những yếu tố cần thiết. Quyết định đó tôi đã làm cách đây 33 năm và bây giờ vẫn bị ảnh hưởng trong đời tôi mỗi ngày. Khi tôi nhìn chung quanh, tôi thấy những quán bar, tôi nhớ nhà tôi, gia đình và sự tự do tung bay của tôi. Tôi biết thói rượu bia trong nhiều năm qua đã làm tệ hại con người tôi. Tôi biết nhà tù nơi giam tôi trong 14 năm qua là một phần hậu quả do quyết định sai lầm của tôi lúc 13 tuổi.

Một việc bạn cần phải hiểu hơn tất cả điều khác là những quyết định bạn đưa ra bây giờ hoặc tốt, xấu, hay vô hại đều dẫn đến nhiều quyết định hơn nữa trong tương lai. Chúng sẽ là màu sắc, là hương vị cho những quyết định tương lai này. Tổng hợp lại những quyết định sẽ quyết định bạn là ai và cuộc đời bạn như thế nào. Nói đơn giản, cuộc đời là kết quả sau cùng của những sự quyết định mà bạn đưa ra. Theo thời gian! Đúng vậy! thỉnh thoảng những việc xảy ra tình cờ hay ảnh hưởng bên ngoài sẽ xảy ra thay đổi bạn, nhưng quyết định là nơi mà bạn đã đặt mình vào. Quyết định là phần trung tâm của nghiệp lực. Quyết định tốt thì nghiệp lực sáng sửa.

Quyết định bạn đã làm bây giờ ở trường cấp ba hoặc thanh thiếu niên sẽ ảnh hưởng toàn cuộc đời bạn. Chúng sẽ ảnh hưởng đến những người bạn chọn để có trong đời và những người này sẽ ảnh hưởng cái gì bạn làm, nơi bạn đi và kinh nghiệm gì của bạn. Bạn đang viết một trang sử mới cho cuộc đời người lớn của bạn. Bạn đang làm những quyết định để định cuộc đời của bạn. Cha mẹ thường quyết định giùm bạn. Làm một quyết định chính chắn là cần thiết

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

ở giai đoạn này của bạn. Tuy nhiên, thanh thiếu niên thường không có khả năng và kinh nghiệm để làm quyết định này. Tôi chắc chắn là không. Đây là phần cay đắng của thanh thiếu niên. Chúng ta có thể trưởng thành ở thân thể và quan hệ tình dục, nhưng chúng ta chưa trưởng thành trong tâm lý và tình cảm. Chúng ta chưa có được. Khi tôi 16 tuổi tôi đã biết tất cả. Bây giờ tôi 46 tuổi và 30 năm qua rồi để thấy rõ rằng tôi không biết gì hết.

Hầu hết các thanh thiếu niên không nhìn cuộc đời như là sự lựa chọn và hậu quả. Chúng ta không nhìn ở tương lai dài. Tương lai dài có thể là tuần tới, năm tới chứ không phải là sau 30 năm. Thanh thiếu niên như đồng nghĩa với tự phát, tự ý.

Điều ngu ngốc mà tôi đã làm trong đời tôi là tôi dần chìm sa đọa trong say xỉn và để rượu tràn đầy trong đầu óc tôi. Lúc đầu, tôi chỉ uống và hút xì ke cho vui nhưng dần dần trở thành nghiện ít rồi nghiện nhiều. Say xỉn trở thành một mẫu đàn ông, là một phần của đám đông, một tàn tích khủng khiếp không thể tin được, bị phạt do lái xe có hơi rượu và nhiều hành vi đáng tiếc khác. Điều này đi từ một trong những hành động đơn giản, vô thường vô phạt nhất trong xã hội, là phì phèo điếu thuốc, một trong những thói quen nguy hiểm nhất mà con người mắc phải.

Có nhiều tác hại về sức khỏe từ rượu và xì ke. Mới dần vào thì thấy không có gì nhưng từ từ nó mạnh mẽ và tác hại ghê gớm. Uống quá nhiều coke và sẽ thấy phát triển nhanh chóng rồi loại tâm thần do cocain. Hút á phiện

vài lần sẽ thấy nghiện và đưa đến bán tất cả những gì bạn có và ăn ~~tôm~~ bất cứ cái gì có giá trị để có tiền mua á phiện giải quyết bệnh nghiện lên cơn. Hít xì ke một vài năm và nhìn răng bị gãy, nước da hoá nám vảy. Ngâm loại ma túy LSD (lysergie acid dichthylamide) ~~gây~~ giác mạnh vài năm bạn sẽ không thể nào nhớ nổi điện thoại của bà ngoại mà bạn đã thuộc lòng trước khi a. Say ~~in~~ thì không chóng thì chày sẽ nhận giấy phạt lái xe có mùi rượu và bị nghỉ đêm trong trại giam, đó là bạn may mắn. Nếu bạn không may mắn thì bạn sẽ là kẻ giết người nhiều nhất do tai nạn lái xe có rượu gây ra. Rượu và xì ke bạn dùng hoặc ít hoặc nhiều, hoặc mau hay lâu đều nguy hiểm cả.

Xì ke và rượu bia là nguyên nhân căn bản cho nhiều cái chết của người thân và bạn bè. Nếu hai thứ này không có tồn tại trên cõi đời thì theo cái biết qua cuộc đời tôi đã có hàng chục người thân của tôi vẫn còn sống chứ không bị chết uổng. Bị xe nghiện nát, tự tử, hút xì ke quá liều, sự suy thoái của cơ thể, mất tính sắc bén của tinh thần... đã lấy đi nhiều mạng sống của người thân thương của tôi. Dù ít hay nhiều, mau hay lâu cả hai độc dược này đều phá hại cuộc sống của chúng ta. Hãy bỏ ít thời gian suy nghĩ về việc này, việc bạn đang làm cho chính bạn.

Trước khi bạn say xin, hít á phiện, hãy nghĩ về bạn đang làm cái gì cho thân, tâm, sức khoẻ, mối quan hệ, mục đích và giấc mơ của bạn. Hãy liệt kê những mục đích lâu dài và suy nghĩ về cái gì bạn muốn cuộc đời bạn thành, và nơi đâu bạn đang đưa cuộc đời bạn đến. Hãy suy nghĩ về sự chọn lựa và hậu quả của chúng.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Tôi không bắt mọi người phải bỏ rượu và xì ke. Đó không phải là quyết định của tôi. Nhưng tôi nói về sự chọn lựa và hậu quả của nó. Nếu tôi nói bạn bỏ hai thứ này thì tôi giống như kẻ giả nhân, giả nghĩa, vì tôi đã già, một người đã từng lẫn lộn trong chốn giang hồ. Nhưng tôi nói với bạn nếu tôi được lập lại cuộc đời thì điều này sẽ khác đi. Tôi có nhiều hối hận tôi đã làm trong quá khứ. Và bây giờ việc quan trọng phải làm là điều thiện và danh dự, làm cái gì đưa đời sống chúng ta đến hạnh phúc và an lạc vĩnh viễn.

Tôi hy vọng những gì tôi viết sẽ đem lại lợi ích cho các thanh niên, nhưng tôi có sự nghi ngờ. Tại sao? Bởi tôi nhớ khi tôi còn lứa tuổi đó, hầu hết thời gian, tôi không nghe những người lớn hơn tôi, bởi vì tôi cho rằng tôi biết rất nhiều. Tôi đang mỉm cười khi nhớ đến những hiểu thắng và nông cạn mà tôi có. Này bạn, có phải tôi thật sự ngu xuẩn phải không? Tôi vô minh trong nhiều điều, quá kiêu ngạo và toàn thân tôi tràn đầy tư tưởng đó. Thật là buồn cười, thật là buồn vui lẫn lộn. Nhiều và nhiều rượu chè say xỉn với những quyết định sai lầm. Bây giờ tôi vẫn hiện diện đây, 46 tuổi rồi, trong một hình dạng thân tâm tương đối tốt.

Một điều tôi thật sự vui, đến giai đoạn này trong đời tôi biết rằng những quyết định của tôi bây giờ có ý nghĩa hơn. Chúng không có hấp tấp, bốc đồng. Tôi không còn là chàng thanh niên trẻ phát như cách đây 30 năm nữa. Bây giờ tôi là một người đàn ông trung niên và thực dụng. Những áp lực, tình dục và vật chất không ảnh hưởng mạnh

trong tôi như trước kia. Kết quả này là do quyết định của tôi dựa trên điều phải hay trái, xấu hay tốt và nơi mà tôi muốn là 20 năm từ bây giờ thay vì là 20 phút. Tiến trình làm quyết định này của tôi bây giờ lại quan tâm đến một điều mà trước kia ít khi nào tôi nghĩ đến: thế nào để điều này ảnh hưởng đến người khác? Thường là vì tôi nhưng bây giờ thì không phải thế nữa. Tôi thích giai đoạn lứa tuổi này, tôi muốn sống thập niên bốn mươi này thêm 10 hay 20 năm nữa. Đây là giai đoạn tốt trong đời bởi vì bạn cuối cùng đã trải qua những áp lực giới tính và có một số hiểu biết trong đời.

Bạn hỏi tôi làm thế nào để tôi quyết định bỏ xì ke? Có nhiều nguyên do, điều quan trọng nhất là tôi kinh sợ với bản thân tệ hại mà tôi sẽ trở thành, chéch choáng men rượu và làm tình với phụ nữ. Đến điểm này của cuộc đời, tôi nghĩ rằng tôi đã không làm cái gì đúng đắn. Đời tôi trở nên rối ben trong cuộc xoay của đồng tiền, tham dục, tài sản và thuốc phiện. Tôi đau khổ và giết lần mòn mình. Vào dịp lễ Tạ ơn (Thanksgiving Day) 1989, tôi quyết định bỏ hết, nhưng tôi phải trải qua hàng tháng mới rút bỏ, tách mình ra khỏi những mối quan hệ này được.

Bo Flack

Hạnh Phúc và Hỷ Lạc

“Chà, ngày mùa xuân ờ ờ!” Tôi nói với chính mình trong lúc bước ra khỏi căn nhà “xì ke” lúc sáng sớm để bắt đầu đi kiếm khách để có tiền mua “thuốc” mà tôi thích. Vài phút sau, mặc dù quần áo dơ dáy và đầy giầy có

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

một lỗ thùng lớn bằng trái banh golf, tôi cảm thấy dễ chịu. Ít ra trời không có mưa, tôi có thể đi dọc hè phố khô ráo, trong lòng mang một nỗi buồn man mác.

Cuộc đời tôi hầu như bế tắc. Tôi ý thức rõ nỗi tuyệt vọng của một con điếm nghiện xì ke. Tất cả chỉ vì “xì ke” mà phải “ngủ” với bất cứ ai. Tôi đã mất tất cả, hai đứa con dễ thương, đất đai, nhà cửa và một người chồng. Nhiều khi tôi muốn tự tử, nhưng hôm nay điều đó không còn ám ảnh tôi nữa, bởi vì một cơ hội vui vẻ đã dạy tôi về ý nghĩa của “sự vui chân thật.”

Đang đi thất thiêu, vẫn chưa có tiền, bụng đói, dơ dáy và đang thèm “thức”, tôi bắt đầu đi ngang qua một bụi hoa lài đang nở rộ. Khi đến gần, tôi bèn ngừng lại ngắt một nhánh hoa lài, rồi tiếp tục bước đi. Một, hai, ba, ô sao hoa này mùi thơm ngan ngát, bốn, năm, sáu, không biết nó đã mọc ở đó được bao lâu? Chín, mười, mười một, hoa này quả thật tuyệt vời. Mười lăm, mười sáu, mười bảy, không biết có bao nhiêu người đi ngang qua lối này mỗi ngày và phát hiện những đóa hoa dại xinh đẹp này? Mười chín, hai mươi, hai mốt. Ô! có hai mươi mốt bụi hoa lài xinh đẹp thơm tho mọc ven đường.

Trong những giờ phút đen tối, không nhà cửa, nghiện rượu và bán mình để hút xì ke. Tôi nhận được niềm vui đơn thuần khi thấy những cánh hoa lài bên vệ đường. Có một hương thơm của hoa bay ngược gió và tôi đã nghĩ gì về hương thơm của cuộc đời mà tôi đánh mất.

Sylvia B

Giữ Vững Cuộc Đời

Thời gian ở tù là một khúc quanh lịch sử để tôi trở thành một Phật tử.

Do sự thực tập Phật pháp khiến sáu tháng ở một nơi buồn bã trở thành hữu ích. Thật tuyệt vời, sự thực tập tọa thiền hàng ngày và trì giới nghiêm chỉnh - một khoảng thời gian đơn thuần và hạnh phúc mà tôi có được trong nhiều năm. Mặc dù rượu và ma túy sẵn có (như trong nhiều nhà tù), nhưng tôi không còn dùng những chất nghiện nữa. Tôi được phép đem vào [xà lim] một bồ đoàn, một tượng Phật và một quyển kinh Phật.

Mặc dù thời gian trong tù đã đem đến nhiều khó khăn và cũng không ít nguy hiểm, nhưng tôi nhìn lại sáu tháng đó với một cảm giác quyến luyến lạ thường. Ngoài việc thiền tọa và không bị dính mắc với ma túy và rượu, tôi cũng làm được vài công việc lợi ích trong nhà tù, như dọn dẹp thư viện, giúp vào công tác thiết lập những lớp học căn bản cho tù nhân. Tôi hoan hỉ giúp các tù nhân làm bài tập và viết thư. Mỗi khi nhìn lại, tôi nhận thấy cái công thức đơn giản “thiền tọa mỗi ngày, không dính mắc với chất nghiện, hoạt động lợi ích” đã giúp cho tôi phong phú hóa cuộc đời tôi, đã từng chứa chất toàn những sự giận dữ, lo lắng và bất mãn.

Phật pháp đã giúp tôi giữ vững cuộc đời.

Mrs. Habiba

Đấu với Con Nghiện

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Tôi đang ở trại cải huấn Wisconsin Resource Center (Winnebago, WI) nơi đây thường có các tù nhân tâm thần. Thường khi mùa hè nhiệt độ quá nóng sẽ ảnh hưởng tinh thần tôi lúc nào cũng căng thẳng. Tuy nhiên khi tỉnh và khoẻ thì tôi cũng viết thư và nói chuyện bình thường.

Tôi không thể sống thiếu xì ke được và từ lúc bước vào khung trời Đại học (College) với tuổi xuân xanh mười lăm lúc đó tôi buông mình trong thế giới nghiện ngập. Ban đầu tôi chỉ dùng các loại thuốc hút gây hưng phấn nhẹ nhàng, nhưng rồi không thỏa mãn với các khoái cảm 'lạc thú' nhẹ nữa, tôi tiến đến dùng bạch phiện và các loại khác chế biến từ thuốc phiện. Thói quen của tôi bắt đầu ngấm nặng dần do độ kích thích và rung cảm của chất nghiện, nhưng khi nhận thức rõ điều này thì (quá muộn) vì tôi không thể sống thiếu ma túy được. Tôi cố gắng (kiềm chế) nhiều lần bằng lý trí của chính mình, nhưng rồi hoàn toàn thiếu nghị lực, bởi lẽ tôi chưa bao giờ đối diện với sự thật rằng chính mình là người nghiện "xì ke ma túy."

Nhưng hôm nay ánh sáng đã đến. Tôi kết bạn với những tù nhân Phật tử cai nghiện và cùng với họ làm cuộc đấu tranh với chính cơn nghiện chúng tôi. Vũ khí của chúng tôi là thiền tọa và quên lãng á phiện. Tôi phải chống chọi nhiều năm, nhiều khi ngồi thiền mà cơn nghiện run bần bật. Nhưng tôi cần ráng chịu đựng và quán ánh mắt từ bi của Phật bao phủ thân mình.

Xin xoa dịu nỗi đau của chúng con.

Bill

Dòng Chảy

Tôi chán nghe những tù nhân khác nói về những phần thân thể của họ và họ muốn quan hệ tình dục với nhau. Tôi chán nghe thằng 18 tuổi mà biết mọi thứ trên thế gian nói về những quá khứ anh hùng cướp giết trong chốn giang hồ của chúng và chúng sẽ tiếp tục lịch sử đó một khi được thả tự do. Tôi chán nghe tiếng kêu và sự rung chuyển của những cánh cửa tù đóng mở. Tôi cũng chán nghe sự rên rỉ tội nghiệp của bản thân mình.

Cách đây vài năm, tôi có khóa học ngắn tại trung tâm điều trị nghiện xì ke. Tại đây, tôi đã gặp một phụ nữ, cô ta nói: “Khi bạn không thể chạy và không thể tranh đấu thì hãy uốn chuyển theo dòng”. Tôi tâm đắc câu nói này. Tôi không biết cô ta trích ở đâu nhưng câu nói đó vẫn ở trong đầu tôi.

Tôi không thể chạy, ít nhất không quá sáu bước ở khắp hướng trong xà lim của mình. Tôi không thể đánh đập để làm sụp bức tường bằng bê tông xuống, vì vậy, tôi tưởng tượng tôi chỉ có cách là theo dòng. Ở địa ngục dường như không có việc để làm.

Làm thế nào để tôi chảy theo dòng? Tôi hỏi bản thân tôi. Mọi đây tôi đã đọc cuốn “Điều ngự sân giận” (*Working with Anger*) nói rằng: “Trước khi bạn chuyển hoá hay loại trừ sân giận, bạn phải nhận diện chúng”. Vâng, tôi có nhận diện rằng tôi đang sân giận.

Mọi điều xung quanh tôi đều làm tôi bực bội. Nhưng mà đợi một chút. Thật ra không ai đã từng làm tôi sân

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

giận. Tôi chọn sự phản ứng hoặc một cách này hay khác và tôi đang chọn là sân giận.

Bây giờ, lời buộc tội đã rõ ràng, tôi bối rối (đứng ngồi không yên) một tí. Tôi nhận ra tôi không thích sân giận, đặc biệt nếu tôi là nguyên nhân gây ra sân hận. Tôi cần nguôi giận và thoải mái như ngài Thánh Thiên (*Shantideva*) nói:

“Tại sao đau đớn nếu nó là phương thuốc trị bệnh? Tại sao đau đớn nếu nó không phải là thuốc trị bệnh?”

Vì vậy, tôi nghĩ hoàn cảnh có thể điều trị bởi vì tôi là người tạo ra sự sân giận. Với tư tưởng đó, tôi cầm viết và bắt đầu đặt bút viết. Trước khi tôi biết điều này, sân giận của tôi biến mất và tôi hưởng sự mát mẽ của vô sân.

Một nụ cười nở trên mặt. Tôi thấy một con đường. Đó là dòng chảy của nét chữ trên trang giấy của tôi.

Elijah

Khói Nơi Tách Cà Phê

Amy N. kể rằng: Một trong những hiểu lầm lớn nhất hiện nay cho rằng tất cả những người “nghiện” đều là những người dân nghèo, ít học và thất nghiệp, xuất xứ từ những gia đình đổ vỡ, không có giá trị, đạo đức hoặc chí hướng. Tôi muốn vẽ lên cho bạn một bức tranh khác, thực tế hơn.

Năm mười ba tuổi tôi chích mũi “bạch phiến” đầu tiên. Ba năm sau, tôi bắt đầu buôn bán thuốc phiện để có thuốc chích. Mười một năm vừa qua, tôi vừa dùng vừa bán

bạch phiến. Nhờ vào việc buôn bán bạch phiến, tôi sắm được căn nhà năm phòng ngủ, hai chiếc xe hơi, một cơ sở thương mại nhỏ và vài trăm ngàn đô la. Hiện nay, tôi hai mươi bốn tuổi và đã bị tù hai năm. Tất cả những gì tôi làm ra đều bị hoặc là tịch thu, hoặc là bán đi để trả tiền luật sư. Không những tôi mất tất cả cho luật sư biện hộ và nhà nước mà tôi còn mất những cái quý báu hơn. Tôi mất sự tự do, tự trọng và quyền căn bản làm người. Có đáng không? Không. Có những vật mà bạn không thể thay thế, thời gian là một trong những thứ đó.

Tôi đã tiếp xúc với nhiều khác h nghẹn. Mỗi ngày trong tuần, tôi bán cho những dân trí thức giàu có nhiều hơn là những người thường được gọi là “khách nghiệm thông thường”. Tôi sẽ trình bày chi tiết hơn về điểm này cho bạn biết sự “buôn bán” của tôi trung bình trong một ngày. Mỗi ngày bắt đầu lúc 5 giờ sáng. Tôi thức dậy do tiếng gõ cửa. Tôi sẽ mở cửa mà không cần xem trước là ai, bởi vì tôi đã biết rõ. Sam và vị hôn thê của anh ta mới vừa từ nhà thương thực tập về. Hai người đều là sinh viên y khoa và đang học tại một đại học danh tiếng. Tôi gặp họ mỗi ngày vào lúc này.

Sau khi họ đi, tôi vội vàng chuẩn bị cho ngày hôm đó. Tôi phải xuống phố trong vòng 45 phút. Jason sẽ vừa trên đường đến sở. Anh ta làm việc cho văn phòng luật sư cũng khoảng năm năm. Jason đã lập gia đình được bảy năm và có hai đứa con. Anh ta có thói quen mua 200 đô la bạch phiến mỗi ngày.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Sau khi bán, tôi ~~ch~~ nơi ăn điếm tâm thường ngày. Trong hai giờ tôi ăn sáng và học bài, tôi sẽ bán thêm cho năm khách hàng: một nhân viên phục vụ khách hàng của một cửa thương xá nổi danh, một người chủ của một quán bar thể thao, một nhà thầu nhỏ của một công ty điện lực, một kỹ sư phần mềm vi tính và một luật sư. Mỗi người đều trên đường đến sở và ghé qua để gặp tôi.

Bây giờ là đến giờ đến trường. Tôi đang học chương trình kỹ sư hóa học tại đại học. Trong bảy tiếng đồng hồ ở trường, tôi bán cho nhiều sinh viên khác và một giáo sư toán. Khi rời trường học, tôi phải đi gặp người cung cấp để đưa tiền và lấy thêm “thuốc”. Allen đã lập gia đình và có một đứa bé trai. Anh ta làm việc cho một công ty dược phẩm và vợ làm kế toán. Họ cũng giống như tôi, có một thói quen hút ~~lạ~~ phiện và xì ke tởn kém, đã buộc phải làm việc liên tục để có thể sống chung với nhau. Đây là sợi dây nổi buộc chúng tôi với nhóm người này. Chúng tôi là những người nghiện “sinh hoạt bình thường.”

Trong hai ~~t~~ng nữa, tôi phải lái ra bãi biển để gặp Maria. Bà ta là một người làm ngân hàng, kinh doanh địa ốc thành công. Tôi chỉ phải lái ra biển mỗi tuần một lần, cho nên cũng không phiền hà. Maria có đủ tiền mua thuốc để dùng cho cả tuần.

Bây giờ là gần 8 giờ tối và chấm dứt một ngày làm ăn của tôi. Tôi không phí thì giờ đi bán cho những tội phạm thất nghiệp và bọn trẻ trong thành phố. Họ không đủ tiền

đề mua. Hàng tỷ đô la được chi phí vào “thuốc” mỗi năm ở nước Mỹ. Những người thất học, thất nghiệp, nghiện ngập thông thường, không đủ tiền để giữ cho kỹ nghệ thuốc lậu vận hành.

Bạn nghĩ rằng bạn biết ai là người “nghiện”, nhưng hiện nay bạn đã biết sự thật. Sau này bạn không còn dễ tin theo những gì mà xã hội có thành kiến về những người “nghiện ngập” trong xứ này.

Amy N.

Tự Mình Ra Khỏi Lối Nghiện Rượu

Thật sự, không ai thích sự bất tỉnh và vô minh. Có một lần, tôi nhận ra tôi đang ở trong hoàn cảnh với những cảm giác này. Tôi cũng biết rằng chúng ta là cái nguồn tối hậu quyết định của sự giải thoát và quy y: đây không có đấng chúa trời tuyệt đối ban cái gì cho chúng ta và có khả năng làm cho mọi điều hoàn hảo. Làm sao tôi hy vọng có thể thấy sự tiêu diệt phiền não trong dòng tâm của mình ngay khi tôi tiếp tục tạo những nguyên nhân mới cho đau khổ tương lai?

Chúng tôi lên kế hoạch: từ bỏ căn nguyên gốc của nghiện (đường, cafiên, nicôtin - sugar, caffeine và nicotine) và ~~những~~ nghiện ngập kèm theo (á phiện, rượu...). Chúng tôi hãy làm một sự chuyển hoá loại bỏ lòng tin cho rằng những chất này là nơi trú chân thật, lâu dài và thay bằng thói quen tốt.

Tôi đã đọc nhiều thói quen mang từ đời này đến đời khác. Giải thoát không phải là cái gì sắp xảy ra nếu chúng

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

ta tiếp tục giữ thói quen nghiện ngập. Làm thế nào tôi tuyên bố hướng về giác ngộ nếu tôi có những thói quen xấu xa mà tôi không muốn xả bỏ?

Trí tuệ và từ bi là điều quan trọng. Bằng cách có tình thương cho bản thân, chúng tôi phải bỏ những cái gì hại bản thân mình và quyết định hủy bỏ nghiện ngập. Sự đau khổ do nghiện ngập luôn luôn là một kinh nghiệm đáng chia sẻ, ảnh hưởng gia đình và bạn bè, hại từng mỗi người mà chúng ta quan tâm. Dĩ nhiên, sự nghiện ngập và hành động xấu của chúng ta ảnh hưởng mọi người mà chúng ta yêu thương. Tự tử không phải là một giải đáp, cũng không mang ý nghĩa giảm giá con người mình dựa trên tội lỗi do hành động của mình.

Với trí tuệ, chúng ta có lý do và tìm hiểu mỗi lãnh vực của đời sống chúng ta. Chúng ta có thể loại bỏ quan niệm sai lầm cho rằng diệt đau khổ bằng cách dùng những loại nghiện ngập này. Chúng ta phải có lòng tin con đường chúng ta đi và khả năng để hàn gắn vết thương khởi lên từ tâm của chúng ta.

Qua kinh nghiệm cai nghiện này, chúng ta thấy bản thân chúng ta có tiến triển. Chúng ta không dựa vào lòng tin để thấy những việc này. Chúng ta thấy chính bản thân mình rằng lòng tin trước đó của chúng ta theo những thú vui hay đau khổ bên ngoài là không đúng. Chúng ta thấy kinh nghiệm của chúng ta không chỉ dựa vào những nguyên nhân trước mà còn thành hình bằng cách chúng ta

thâm nhập, ảnh hưởng và phản ứng những điều khi chúng xảy ra.

Một trong những nguồn sức mạnh của chúng ta là đang thấy, là một lãnh vực của bản thân tôi đã duy trì sự thanh tịnh và vô điều kiện và đó là tiềm năng của những lãnh vực không biến đổi của Phật tánh. Tôi thấy tâm trần tục của mình đang bị nhiễm độc với những chất đã tách xa tôi với tánh tốt của bản chất Phật.

Tôi khéo suy luận ra điều này nhưng không bám giữ vào chúng và cảm thấy rằng tôi có thể thanh tịnh thân, tâm mình. Tôi có thể thiền quán về tánh Phật. Tôi nguyện với bản thân mình và với Đức Phật là tôi sẽ bỏ các thứ nghiện ngập hại tôi và có hậu quả tiêu cực ở thân tôi. Đây là căn bản của thực hành Phật pháp.

Alberto

Cai Nghiện⁶

Trung tâm cai nghiện sẽ chỉ thực hiện sự giúp đỡ nếu cha mẹ bệnh nhân quyết định cai nghiện cho thân nhân của họ. Một khi người nghiện đã quyết định, thì trung tâm sẽ đến tận nơi chữa trị ngay cả trong tù. Điều tiên quyết đầu tiên là sự chán ghét bệnh nghiện của mình. Họ phải bị buồn nôn và chán chường vì lập lại vòng đau khổ do không thỏa mãn đời sống của họ và do sự phức tạp của lòng tin cho rằng những chất này làm họ cảm thấy tốt hơn.

Khi cơn nghiện lên, tôi trải qua nhiều thời gian chạy

⁶http://www.thubtenchodron.org/PrisonDharma/leading_ourselves_out_of_addiction.html

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

quanh cố gắng tìm thuốc á phiện tôi thích và tiêu rất nhiều tiền hơn cả tiền tiêu dùng hàng ngày mà tôi có do làm việc. Tôi đau khổ bởi vì tôi không có một công việc làm trả lương tốt, nhưng khi có tiền và có thời gian, tôi đều đốt chúng vào thuốc phiện và rượu chè. Nếu tôi dùng tiền và thời gian một cách sáng suốt, tôi sẽ không phải buộc tội bất cứ người nào.

Hầu hết người nghiện đều muốn cai, nhưng họ thiếu lòng tin trong cách thức cai nghiện, trong chuyên khoa và trị liệu. Bây giờ ở trong tù tôi có thể tham vấn những tù nhân khác. Tôi nói như một người đã cai nghiện rồi. Ý của tôi là dựa trên lòng từ bi và mong lợi ích cho họ. Nếu họ không thấy và tin điều này, họ sẽ không bao giờ đến gặp tôi nữa. Thỉnh thoảng mọi người cảm ơn tôi cho sự giúp đỡ nhưng tôi nhắc họ là phải chính họ thực hiện. Họ đã rửa sạch cuộc sống của họ trên chính họ, không có trị liệu hoặc chuyên khoa. Chính họ là những người trị liệu. Chương trình trung tâm cai nghiện cần thúc đẩy từng cá nhân.

Michael Powell

Hạnh Phúc ở Trong hay Ngoài

Một điểm chính để thấy mọi người, vật, sự kiện bên ngoài không làm cho chúng ta hạnh phúc hay đau khổ. Hạnh phúc hay đau khổ tùy thuộc làm thế nào chúng ta diễn đạt chúng. Chúng ta phải đừng buộc tội người khác cho sự đau khổ của mình. Có phải chúng ta buộc tội bên

ngoài bởi vì chúng ta không có sự tự trọng. Có phải thật sự chúng ta cảm thấy mình vô giá trị và không có khả năng để giúp người khác. Có phải chúng ta thấy sự bí mật rằng những vật bên ngoài mang hạnh phúc, an lạc và ý nghĩa bên trong cho đời mình?

Không có cái gì bên ngoài ~~đ~~ sự làm cho chúng ta hạnh phúc. Đời chúng ta không phải cái gì chúng ta muốn là sẽ trở thành. Tôi cảm thấy không vui với chính tôi bởi vì tôi cảm thấy không có khả năng để điều chỉnh cái đã lỡ làng trong đời mình. Tôi không có khả năng bởi vì tôi đã trông chờ sự giúp đỡ lớn đến từ bên ngoài. Phép lạ lớn là đến từ bên ngoài. Trong đạo Phật, chúng ta đã học không có sự an lạc mãi mãi được tìm thấy ở vật chất bởi vì chúng luôn luôn thay ~~đ~~i. Tôi bắt đầu nhìn vào bên trong cho nguồn hạnh phúc. Không có sự hạnh phúc được tìm thấy ở quá khứ và tương lai mà hạnh phúc chính là ~~h~~iện tại. Chúng ta hiện hữu đơn thuần trong hiện tại. Có thể gọi nó là món quà ~~l~~ời vì nó là một món quà. Chính trong giây phút hiện tại, chúng ta nhận món quà của đời sống, từ bi và hạnh phúc. Chúng ta muốn đó là hạnh phúc chính bây giờ, không phải là quá khứ hay sẽ là tương lai. Chính bây giờ là nơi chúng ta muốn hạnh phúc.

Hoàn cảnh khó khăn là những cơ hội thật quý giá. Khi chúng ta đối diện xúc sự và xem sự phản ứng giác tỉnh của mình. Cùng hoàn ~~ảnh~~ dường như đã xảy ra trong đời chúng ta, nhưng chúng ta có ~~t~~ể thay đổi cách phản ứng. Chúng ta có ~~t~~ể thích ứng với việc đổi thay, phản ứng với những việc xảy đến, không phải như là chúng ta không có

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

sự lựa chọn, mà phải như là chúng ta có sự lựa chọn. Chúng ta chọn cách phản ứng, cách nhìn và o tình huống của sự việc.

Tôi đang ở trong một nhà tù bê tông lạnh lẽo, phiến não và đau khổ hoặc tôi có thể thấy nó như là một cơ hội tuyệt vời để thiền, tu tập kiên nhẫn. Có nhiều điều để làm trong xà lim. “Tôi” là nơi ất cả những việc làm trong đời hẳn được làm. Tôi đã có dụng cụ, nơi chốn, nhân công... Tất cả chúng bên trong tôi. Cái gì khác tôi có thể yêu cầu? Tôi có mối quan hệ với quý sư tốt. Tôi tiếp cận kinh Phật, nơi chỉ cho tôi một con đường. Tôi có tất cả những điều cần thiết để tu tập, cần quay về. Tôi không nguyên rủa những người bỏ tù tôi. Họ đã cho chúng tôi một cơ hội để thiền định trong một nơi riêng rẽ, nơi tôi có thể làm việc quan trọng nhất trong đời. Thay vì buộc tội họ, tôi quay về nguồn thật của sự không hạnh phúc trong đời và lấy cơ hội này để làm việc. Luôn luôn có công việc làm cho chính bản thân ta. Chúng tôi không bao giờ buồn chán.

Chúng ta phải chấp nhận sự chia sẻ trách nhiệm cho cái gì nó đến với chúng ta tron g đời này. Đầu tiên thật sợ hãi, nếu chúng ta liên hệ nỗi sợ với yếu tố bên ngoài, chúng ta cảm thấy không có khả năng giải quyết điều này hơn là trốn thoát. Thấy nỗi sợ như chính mình tạo ra. Quãng nó bên ngoàiiv những điều hữu dụng khác. Chúng ta phải quăng tất cả những đồ chúng ta không thích về bản thân chúng ta bên ngoài. Đây là tiến trình làm sạch tâm mình và thúc đẩy chúng ta tinh tấn. Tôi chưa bao giờ

thật sự thúc đẩy, tôi chỉ tin là như vậy. Thật dễ để buộc tội những cái gì bên ngoài vì thế tôi có thể bào chữa từ chia sẻ công việc của mình. Hãy giữ hạnh phúc bên trong và quăng những lời buộc tội bên ngoài. Hãy xóa bỏ sự nghiện ngập của chúng ta bằng chữa trị bên trong tâm và gởi sự nghiện ngập bên ngoài với tất cả việc khác mà chúng ta không có dùng.

Một người không cần phải là Phật tử mới thành công trong việc cai nghiện. Trong trường hợp của tôi, điều mà làm tôi quyết tâm thêm nữa là loại bỏ thái độ nghiện ngập.

Ms. Hannah

Thầy và Bạn

Mối quan hệ chân thật giữa một đạo sư giỏi và một đệ tử có thể chưa bao giờ nói cho hết được. Tình bạn cũng quan trọng. Khi chúng ta dùng á p̣ḥn hay rượu, vây quanh chúng ta cũng là những người dùng. Khi chúng ta cố gắng cai nghiện, gần như không thể nếu chúng ta cứ tiếp tục chơi với người nghiện. Họ tiếp tục dùng và có nhiều nguyên nhân để dùng, không có lý do gì để cai nghiện cả. Bạn tốt quan tâm ủng hộ lẫn nhau. Nếu tôi có một giây phút yếu lòng, muốn tái phạm và tôi sẽ thành bạn nghiện của họ. Tôi sẽ ngã vào cạm bẫy. Nếu tôi có những người bạn tốt, không nghiện thì tôi có thể dựa trên tình bạn an toàn đó. Họ có thể dựa trên chính bản thân tôi.

Tôi nghĩ rằng nhóm hỗ trợ sẽ làm việc có hiệu quả hơn nếu những người tham dự dứt trừ hết tất cả sự nghiện ngập của họ, thay vì để cho những “chất góc” nằm tro đó.

Hayley

Chuyện Vui Cứu Chúng Sanh

Có một lần, bạn tôi - một nữ Phật tử tù nhân đang ngồi thiền theo thời khóa biểu tu tập hàng ngày. Cô ấy cảm thấy an lạc và được nhiều công đức.

Một ngày kia đang nhập thiền sâu lắng, bỗng nhiên có tiếng gõ cửa với lời van xin giúp đỡ. Bực mình vì bị phá vỡ, cô dùng dùng đứng dậy, tới mở cửa và la lên: “~~B~~ không biết tôi đang làm gì à?” “Đây là giờ phút tôi đang quán chiếu tứ vô lượng tâm (từ, bi, hỷ và xả)!”

Điều này cũng giống như tôi. Khi tôi đang trầm tư trong phòng giam của mình quán về những những tội lỗi do rượu tạo nên. Nhưng những tù nhân bên cạnh cứ nói chuyện rồn rảng, tôi bực mình và chạy ra song cửa, la lên: “Chúng mày có im cái ~~ồm~~ lại không? Không biết tao đang làm ~~gì~~ à? Tao đang quán chiếu để cứu tất cả chúng sanh ra khỏi vòng luân hồi sanh tử và ngục tù xiềng xích này!”

David

Uống Rượu⁷

Rõ ràng rằng uống rượu là cực kỳ ngu ngốc. Trên hết, tôi đã chứng kiến rượu phá hủy toàn bộ gia đình tôi. Nhớ lại

⁷ <http://www.thubtenchodron.org/PrisonDharma/intoxicants.html>

kỷ niệm đau khổ của thời niên thiếu và thấy cha tôi nằm bất tỉnh trên băng ghế trong nhà, hoặc phòng khách có thể thật sự làm những việc như tiểu trong quần, đánh đập, hành hạ mẹ tôi, em tôi và bản thân tôi. Tôi làm ngơ khi nói những kỷ niệm này và dần thân mình trong rượu chè.

Đứa con của say xỉn là báo hiệu cho sự chết và hủy diệt. Sau khi xỉn, cá nhân vui vẻ và hài hòa của tôi bị thay đổi bất ngờ và trở thành chấp thủ, lỗ mẫn và trở thành một điểm dễ bị khiêu khích. Như là hậu quả, khi đối diện với anh thanh niên trẻ công kính tôi, tôi - một thằng say xỉn bị trong công viên công cộng và anh ta hăm dọa sẽ báo cảnh sát để tôi bị bắt. Tôi gây với anh ta và liên tiếp bắn anh ta cho tới khi hết đạn và anh ta gục xuống không nhúc nhích. Trong cơn say của mình, tôi không tỉnh ra: “Không nên lấy mạng sống của người”. Trong vài phút phi lý ngắn ngủi, tôi đã lấy đi mạng sống quý giá của một người thanh niên mà tôi không hề quen biết trước đó. Những dữ kiện này đã xảy ra cách đây 33 năm và như hậu quả, tôi bị ở tù từ đó.

Trong thời gian ngắn ngủi, tôi đã phạm một lỗi không thể rút lại là lấy mất một mạng người. Tôi cũng bị mất đời mình trong nhiều lãnh vực. Trong một cách quay vòng liên quan nhân quả, tôi tiếp tục mang sự tàn phá đến nhiều gia đình và bạn bè của hai người đàn ông (anh ta và tôi). Một người thanh niên không quen biết, không đóng vai trò gì trong sự kiện đời tôi lại thật sự trở thành nạn nhân của tôi.

Xuyên qua nhiều năm từ ngày khủng khiếp đó, tôi thỉnh thoảng đã bị sống lại sự kiện hãi hùng đó. Tôi thật sự

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

ăn năn, tôi nhận ra ở đây không có gì có thể nói hoặc làm điều gì sẽ mang nạn nhân sống lại trong đời. Tôi biết sự thật rằng tiêu thụ rượu thường đem đến hậu quả thương tâm và hành động tàn nhẫn. Tôi sẽ không bao giờ tiêm nhiễm rượu nữa và tôi muốn cho người khác chống lại sự nguy hiểm của uống rượu. Điều này rõ ràng với mọi người, không chỉ bằng những nơi công cộng như những rủi ro tai nạn mà còn vô số người ở trong tù, nhà giam trên toàn quốc, người chấp nhận bất cứ tội ác nào đều như từ hậu quả của rượu bia. Không có cách nào để nhấn mạnh đủ sự nguy hiểm của nó.

Raymond Larsen

Ai Bỏ Thuốc Độc Hại Tôi⁸

Khi tôi 18 tuổi, tôi nghiện á phiện rất nặng và bạn bè tôi đều là dân hút. Tôi bán á phiện, ăn trộm đào ngạch, ăn cắp check (ngân phiếu) để mua á phiện và sống chui sống nhủi. Một đêm, tôi vi phạm một luật của nhóm, một trong ba thằng bạn muốn giết tôi bằng cách bỏ thuốc độc hại tôi. Khi đoán được ý này, tôi muốn ra tay giết chúng trước.

Nhưng may mắn tôi nhận ra cocaine, crack và acid là thuốc độc và nếu tôi tự nguyện dùng những thuốc độc này thì phải dẹp thuốc độc chứ tại sao tôi phải muốn giết ba thằng bạn này?

Vì vậy tôi quyết định sẽ không trả thù mấy thằng bạn tôi và bỏ qua việc này. Tôi có việc làm ở công ty xe máy

⁸http://www.thubtenchodron.org/PrisonDharma/whos_poisoning_me.html

cày và tôi sống với mẹ. Đó là lần cuối cùng tôi dùng thuốc phiện hạng nặng. Nhưng không may, sau đó tôi lại nghiện rượu và nó thì tệ hơn những thứ khác. Tôi bỏ á phiện, men bia, ngay cả hút thuốc nhưng tôi lại thêm khát rượu. Khi tôi ra khỏi tù và tránh xa nó là một sự thử thách lớn đối với tôi, nhưng tôi có thể làm được. Rượu là độc hại.

Lòng Tốt và Từ bi ở trại cải tạo Thanh thiếu niên ở Michoacan, Mê Tây Cơ (Mexico)⁹

Trại Cải Tạo Thanh Thiếu Niên ở Michoacan có 60 em trai và 5 em gái. Có 15 em là da trắng thuộc loại liêu lĩnh. Trại có người thông dịch từ Anh văn ra tiếng Tây Ban Nha. Có một sư cô người Mỹ đến thuyết trình về đạo Phật. Sư nói rằng các trẻ vị thanh niên ở đây có tánh tốt, cần phải làm bạn với nhau, làm thế nào các em đối trị giận dữ, làm thế nào để quán sát sự phản ứng, điều gì xảy ra khi chúng giận dữ? Một sự im lặng bao trùm. Sư mỉm cười hoan hỷ, vỗ về và cuối cùng có một cậu trai nói khi cậu giận dữ máu sẽ lên tới đầu và mặt đỏ. Mọi người cười lên vui vẻ.

Tôi nghĩ thật là tốt để có những giờ pháp thoại trao đổi như thế này để giúp những đứa trẻ. Một số chúng phạm tội ăn cắp, sát hại và giết người. Nhiều em thường hành hung lẫn nhau. Tôi nhìn chung quanh. Những đứa trẻ hầu như chịu khó nghe mặc dù có vẽ sốt ruột... Bây giờ

⁹http://www.thubtenchodron.org/PrisonDharma/kindness_and_compassion.html

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

chúng đang bị cải tạo, biết đâu một trong những đứa trẻ ở đây có thể trở thành vị lãnh tụ lớn của hoà bình, một Đức Phật tương lai trong đời. Một cậu bé chia sẻ về sự nghiện ngập của mình. Sư cũng chia sẻ lúc sư còn nhỏ chưa đi xuất gia, sư cũng hút thuốc phiện, nhưng sau đó sư chán cảm giác lên và xuống của cơn say không đưa đến hạnh phúc vĩnh viễn. Cậu bé lắng nghe cẩn thận và những bé khác cũng vậy tỏ vẻ ủng hộ sư.

Làm thế nào chúng ta phơi bày đing tốt của mình với người khác? Để trả lời câu hỏi này, sư tặng mỗi em một cuốn “Mở tâm và sáng trí” (Open Heart, Clear Mind). Một cậu bé hỏi rằng: “Trong cuốn sách này có giải pháp gì với những vấn đề của chúng tôi?” Sư mỉm cười và nói hy vọng các em đọc sẽ tìm được giải pháp thông minh cho chính mình.

Chúng tôi chấm dứt bằng tiệc trà nhỏ với bánh Mễ và sữa chocolate. Một đứa trẻ 9 tuổi chạy đến xin tôi mẫu bánh và nói rằng thằng J bạn nó đã làm cho nó giận. J quay đầu lại và mỉm cười rồi chạy tới ôm sau lưng của bạn mình cười ngặt nghẽo cho tới khi chúng tôi đi khuất.

Đây là giây phút hạnh phúc nhất mà tôi đã từng có khi viếng thăm các trẻ nhỏ trong tù. Lòng tốt thật sự sáng ở khắp nơi và có thể tăng trưởng.

Kathleen Herron

Nghiện Ngập và Tứ Đế

Đức Phật dạy: “Bất cứ ai bị khát ái và tham dục chế ngự thì khổ đau sẽ phát sanh như cỏ mọc sau cơn mưa.” (Kinh Pháp Cú)

Tôi là một Phật tử và tôi cũng là người nghiện rượu. Chắc chúng ta ít khi nào nghe hai nhãn hiệu này liên quan với nhau. Tuy nhiên một người nghiện rượu có thể có những cái hiểu đúng về Tập đế trong đó Đức Phật trình bày nguyên nhân của khổ là do khát ái.

Không chỉ tâm lý nghiện ngập mà còn thân thể nữa. Sau nhiều năm ở tù, chúng tôi thay đổi thói quen uống rượu hay cần sa. Tôi đã bỏ chúng sáu năm rồi và bây giờ không còn muốn dùng thuốc phiện hay rượu say nữa. Tôi xem sự bỏ rượu này như một kinh nghiệm tinh thần. Nơi đây không có sự mù quáng, cũng không phải sự tiên đoán từ lời Phật dạy mà đây là một tiến trình. Bằng cách học những nguyên lý ăn b ản của Phật giáo và cố gắng thực hành chúng trong đời sống của mình. Tôi đã bắt đầu có sự thay đổi. Những khuyết điểm của tôi được thay đổi. Giá trị của tôi được nâng lên và tôi bắt đầu có mục đích sống. Tôi nguyện giữ năm giới, nhất là giới uống rượu. Vâng, tôi đã bỏ thói uống rượu.

Đức Phật dạy: “Hễ khát ái ngấm ngấm bật gốc thì đau khổ sẽ khởi lên nữa”. Con nghiện ngập của tôi là khát ái ngấm ngấm. Nếu tôi uống một lần thì nó sẽ nổi lên và thúc dục tôi uống nhiều lần nữa. Nếu tôi thử uống một vài giọt có nghĩa là tôi đã trở lại trạng thái đau khổ này rồi. Nên tôi xin từ bỏ hẳn.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Tỷ lệ tái phạm của tù nhân ở Hoa kỳ rất cao. Nhiều người quá nghiện rượu và đưa họ sa đà đến cuối cùng vào nhà tù. Nên giới Phật dạy về cấm uống rượu là phải. Thà chết chứ không phạm giới uống rượu. Đức Phật đã từng dạy: ‘Người luôn tỉnh thức. Chính người ấy sẽ chấm dứt khát ái’ (*The Buddha taught: He who is ever mindful—it is he who will make an end to craving*).

Akasha

Thức Tỉnh Con Mê¹⁰

Nhật Báo “The Sun” Anh Quốc tường thuật nữ ca sĩ Rock and Roll Amy Winehouse có cơ nguy bị hất chân không cho tham dự trình diễn chỉ trước hai giờ đồng hồ trong Đại Nhạc Hội Ca Nhạc quốc tế được tổ chức tại Pháp. Nữ Ca Sĩ Rock and Roll Anh Quốc Amy Winehouse chợt giật mình tỉnh giấc về cuộc sống thác loạn của mình. Cô ta đã quyết định trở thành một Phật tử nhằm có một đời sống tâm linh hài hoà và trên tất cả, cô hy vọng rằng giáo pháp của Đức Phật sẽ giúp đỡ cô ta chữa trị bệnh ghiền ma tuý và nghiện rượu.

Năm ngoái khi ca sĩ Amy khám phá rằng cô ta bị hàng loạt vết nám phổi làm sức khoẻ càng ngày càng kiệt quệ, cô quyết định trở thành Phật tử tụng kinh niệm Phật đều đặn, nhằm giúp cô ta thư giãn tinh thần và xoa nhẹ đi áp lực của đời sống điên cuồng thác loạn của một ca sĩ nhạc Rock.

¹⁰<http://www.buddhistchannel.tv/index.php?id=9,7079,0,0,1,0>, Dương Tiêu Dịch.

Theo nhật báo The Sun, Nữ ca sĩ Anh quốc Amy đã tụng kinh niệm phật mỗi khi thức dậy và trước khi đi ngủ đều đặn 10 phút hàng ngày theo lời khuyên của các đồng nghiệp.

“Amy đã coi một đoạn video ngắn phỏng vấn nói về sự tranh đấu không ngừng nghỉ đối với cuộc sống tràn đầy thác loạn của Nữ Ca sĩ Rock Hoa Kỳ Tina Turner và cũng vì nhờ đó Amy đã thay đổi quan điểm cuộc đời ca hát theo một hướng mới, ngoài ra cô ta còn nói thêm rằng chính nhờ chuỗi bồ đề của Phật Giáo đem theo cùng với mảnh khăn quần áo màu đỏ mỗi khi cô trình diễn đã giúp cho cô cảm thấy thanh tịnh hơn và nhất là khi tụng kinh lần chuỗi niệm Phật trước giờ ra sân khấu. Amy cảm thấy yêu đời hơn và đang cố gắng chữa trị những thói hư tật xấu cũng như những bệnh tật của mình bằng giáo pháp Đức Phật.

Amy Winehouse đã xóa bỏ hàng loạt chuyến công du trình diễn, đặc biệt là đại hội ca nhạc Rock En Seine vào thứ sáu ngày 29 tháng 08 vừa qua đã làm cho các ông bầu giận dữ vì Amy chỉ thông báo hủy bỏ vào giờ cuối. Nhiều Bầu show Rock and Roll đang lên kế hoạch kiện Amy vì tội danh bất thành linh xóa bỏ hợp đồng.

Tuy nhiên vẫn chưa nghe bất cứ lời bình luận hoặc giải thích của cô ca sĩ này cùng với các nhà quản lý của Amy về lý do tại sao một nữ ca sĩ nhạc Rock lừng danh thế giới lại trở thành một phật tử.

Cũng nên biết rằng trong quá khứ, nữ Ca sĩ Rock and

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Roll Tina Turner trở thành Phật tử sau khi ly dị với chồng là nam ca sĩ Rock and Roll Ike Turner vào năm 1975. Nữ ca sĩ Rock và Roll Amy Winehouse đã tụng kinh Phật để thư giãn và đẩy lùi những căng thẳng của cuộc đời sóng gió cuồng loạn và sau đó cô sẽ quyết định dùng phương pháp niệm Phật để cai nghiện ma túy và rượu chè.



Bản Tin Sosaku do các Phật tử tù nhân tại tiểu bang Wisconsin đảm trách

Chương 4

ĐỜI SỐNG SAU KHI RA TÙ

Làm cách nào để giúp các tù nhân cải đổi hành vi, để sau khi được mãn tù, có thể thích ứng với xã hội, sinh hoạt thiện lương và giảm thiểu cơ hội bị giam cầm hay nghiện ngập trở lại?

Hơn hai triệu ba người đang bị giam trong các nhà tù ở Hoa Kỳ. Số tù nhân bị giam ở Hoa Kỳ nhiều hơn bất cứ nơi nào trên thế giới. Phụ nữ và thanh thiếu niên bị giam cầm cũng trên đà gia tăng. Phần lớn những tù nhân hiện bị giam giữ đều liên quan đến nghiện ngập. Ba phần tư số tù nhân là nghiện thuốc hoặc nghiện rượu hoặc cả hai.

Có khoảng 630 ngàn tù nhân nghiện ngập dự định phóng thích về các cộng đồng mỗi năm, trong giai đoạn mười năm nay. Kết quả, số tù nhân được phóng thích nhiều gấp bốn lần so với hai mươi năm về trước. Đáng

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

tiếc, thống kê gần đây cho thấy rằng hai phần ba tù nhân được phóng thích sẽ bị bắt giam trở lại trong vòng khoảng bốn năm. Những thống kê này cho thấy phần lớn các trại giam trong nước thiếu những chương trình chuẩn bị cho tù nhân trở về đời sống hữu dụng sau khi được thả ra.

Thống kê mới nhất cho biết chỉ có 6.5% số tiền của chánh phủ Liên bang tài trợ cho hệ thống nhà tù toàn quốc được dùng vào những chương trình giúp đỡ tù nhân học hỏi nghề nghiệp sinh sống để tránh khỏi bị bắt giam trở lại sau khi ra tù. Môi trường và cá tánh là những yếu tố đưa đến sự gia tăng sác suất các cựu tù nhân sẽ tái phạm và sẽ tiếp tục vi phạm vào việc bạo động cùng việc hút sách trở lại. Các phạm nhân không có phương tiện để cải đổi cuộc sống, nếu chúng ta trông mong họ, sau nhiều năm bị giam cầm, sẽ sinh hoạt khác hơn là lúc họ mới bị giam, đây là một sự mong ước không thực tế. Thường thường, các tội nhân, trước khi bị giam cầm, đã có một mặc cảm và sự giam cầm chỉ làm cho họ tăng gia sự oán ghét mà họ đã có trước kia. Câu hỏi trở nên: “Chúng ta muốn các tù nhân được thả ra thế nào – trong một trạng thái khủng hoảng, bất mãn hay trong một khả năng thích ứng vào một hoàn cảnh mới trợ giúp vào một cuộc sống đầy ý nghĩa?”

Có Thể Tệ Hơn

Thật là buồn khi mọi người có nhiều điều tốt để làm nhưng vẫn không thể hạnh phúc. Tỉnh thoảng tôi so sánh tôi với những người bên ngoài và nhắc bản thân tôi ‘có thể

tệ hơn'. Đây là thân chú của tôi.

Vâng, chắc như vậy, khi tôi được tự do, tôi sẽ dẫn thân vào học Phật và gặp nhiều bạn đạo. Tôi có cái bồ đoàn để ngồi (bây giờ trong tù tôi ngồi bằng cái mền cuộn lại).

Tôi nói bên ngoài 'có thể tệ hơn' vì tôi nghe nhiều tu viện ở Tây tạng đang đối mặt với chánh sách hà khắc bắt bỏ tù của Trung Quốc thì có thể tệ hơn tình hình tôi trong trại này. Mỗi ngày, tôi có một giờ ra ngoài tập thể dục, bị nhốt 23 tiếng đồng hồ nhưng tôi vẫn không bị đánh đập. Mẹ tôi và những người bạn thỉnh thoảng gọi cho tôi ít tiền vì vậy tôi vẫn được mua những gì tôi cần như bánh trái hay gói thư. Tôi có trại giam canh gác yên ổn. Mỗi ngày có ba bữa ăn, nhiều khi được đi tới lui ra ngoài lao động. Tôi cũng có thể được liên lạc để cầu xin có khóa tu tập tôn giáo vào tận nơi tù để dạy mà không cần phải đi đâu.

Tôi muốn nói với những tù nhân khi họ bị chán nản hay bất mãn cho cuộc sống bên trong, thì nên nhớ rằng 'bên ngoài có thể tệ hơn'.

Abbott

Bị Giam và Được Tự Do

Sau sáu năm bị tù, cuối cùng tôi được trả về với tinh thần nguyên vẹn. Một hành trình không thể tin được với nhiều đau đớn và hối tiếc xen lẫn nhiều niềm vui và phép lành. Hành trình vào tù đã chấm dứt và hành trình khác mới bắt đầu. Sau hơn hai tháng về nhà, tôi bắt đầu gia nhập khoá tu.

Nói về kinh nghiệm ở tù. Sau khi bị bắt, lòng tôi hỗn

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

loạn, thất vọng, xấu hổ và trống trải hoặc ít nhất không nhận được khả năng tinh thần vào thời điểm đó. Sau đó, tôi quyết định vực mình dậy để cứu cái tinh thần mà dường như vô vọng. Câu thần chú của tôi là: “Tất cả sẽ qua và tôi sẽ tốt hơn!” Và rõ ràng sau hơn một năm ở tù, tôi trở nên tốt hơn. Tôi chấp nhận tội lỗi của mình, không tránh né.

Đó là một tiến trình từ từ, lúc đầu tôi nói với vị cố vấn về suy nhược và tôi uống thuốc chống bệnh suy nhược, an định tinh thần. Sau đó với sự cố vấn, tôi bỏ thuốc và đăng ký nhiều lớp học tự giúp mình vươn lên. Cuối cùng, tôi hoàn tất khóa học gần bốn năm và dự nhiều lớp về thiền. Phật pháp là một phương tiện giúp tôi hồi phục. Yếu tố tinh thần là then chốt cho bất kỳ chương trình hồi phục nào. Sự hồi phục thật sự không thể nào không có nó. Tôi cũng cảm động sâu sắc bởi những vị cố vấn của chương trình hồi phục là những vị rất từ bi, chịu khó, vi tế, cứng rắn khi cần thiết và biết người. Hơn tất cả, họ là những người nổi bật mà tôi không bao giờ quên và họ khẳng định lại lòng tin của tôi vào hành động nhân đạo.

Trong khi ở giam, tôi tìm thấy nhiều phương tiện thuận lợi trong sự phát triển, trị bệnh và khôi phục con người bất kể chủng tộc, tầng lớp xã hội, giáo dục, thái độ hoặc nền tảng thế nào. Nhà tù cũng tiếp tục cho tôi một cơ hội để cải thiện và khiến tôi trở nên hữu ích hơn. Tôi thấy lý tưởng này như lý tưởng bồ tát trong đạo Phật. Từ bi trong hành động và từ bi trong lời nói. Tôi nghiêm chỉnh

làm việc nhưng không quên hoan hỉ cười vui và làm nhẹ công việc để tránh việc quá cứng ngắt khắc khe trong sự tiến bước của mình. Hải hước là tươi tắn đời thêm tươi. Đây là trí tuệ của các bậc thức giả, đạo sư, thánh nhân vĩ đại đã truyền đạt đến tôi.

Trại giam cũng đã cho tôi cơ hội để học và trở thành bậc thức giả. Tôi đã đọc từ Dickens, Darwin, Dostoevsky đến Jung, Lao-Tzu, Joseph Campbell, Đức Phật. Tôi cũng tu tập thiền, niệm Phật, phát nguyện tứ hoằng thệ nguyện, vị tha... Tôi bây giờ đang bắt đầu làm cho mình quen thuộc với những phương pháp tâm linh ấy.

Tôi đã nhận thấy tôi có lại cuộc đời. Nghiệp không phải là sự trừng phạt. Trầm tư về pháp Phật đã mang đến một sự chuyển hoá nền tảng trong tôi. Nói đơn giản, nó thay đổi quan điểm về tù tội của tôi. Sự chuyển hoá này đến từ từ. Ở tù không phải là sự trừng phạt mà là một nơi để đi! Thời gian trôi qua thay vì tù nhân cho rằng giam tù qua mô hình trừng phạt, tự xấu hổ hoặc cảm thấy có tội nhưng tôi nhìn thời gian tôi ở tù dưới nhãn quan khác: tôi đã tạo nguyên nhân và điều kiện tội lỗi để đến trại giam qua sự lựa chọn của tôi. Lựa chọn là một hành động cố ý tức nghiệp. Tôi trồng hạt giống thì quả phải đến. Tôi hiểu điều mà nếu tôi nói với bản thân tôi ‘Ở tù là địa ngục, là hành phạt’ thì tôi sẽ bị đau khổ và tôi sẽ cảm thấy như đang bị phạt và đang ở địa ngục. Đau khổ hay không là dựa vào quan điểm của mình. Khi chúng ta nghĩ chúng ta là bất tịnh, tiêu cực, hoàn cảnh chúng ta là vô vọng thì nó sẽ trở thành như vậy. Tôi thấy nhiều tù nhân sống với quan

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

điểm này thì họ rõ ràng là không hạnh phúc, giận dữ, than phiền, đổ lỗi, nói chung là tiêu cực. Tôi từ chối cho loại suy nghĩ này vào đầu bằng cách tiếp cận có nhận thức và nhận lỗi của mình.

Qua sự tu tập Phật pháp, tôi bắt đầu nhận ra tiềm năng hoàn hảo của mình và nhiệt tình thúc đẩy cho nó phát triển. Tôi đã có thể vun trồng một hình ảnh tích cực hơn. Tin rằng chúng ta thanh tịnh và không có hoàn cảnh nào vốn là tiêu cực, đây là bước đầu để trở nên thanh tịnh. Tôi bắt đầu thấy tiềm năng tích cực không chỉ cho hoàn cảnh tôi mà cho chính bản thân tôi. Thêm vào đó, tôi cật xung quanh tôi với những người bạn tích cực, người mà muốn bản thân họ tốt hơn, có một chút vui nhộn và cố gắng sống đạo đức.

Nhưng quan trọng hơn phải hiểu nghiệp không phải là sự trừng phạt. Phải hiểu hoàn cảnh hiện tại của tôi là kết quả của nhân và quả. Tôi gieo giống thì bây giờ tôi gặt quả. Nhà tù là một cơ hội, không phải một sự trừng phạt, là một cơ hội để cải thiện cá nhân, để thăng hoa, trị bệnh và chuyển hoá mình và tu tập Phật pháp. Nhà tù là thoát khỏi những cái lãng phí của phiếu nợ, thuế, trẻ con, vợ, chồng, xăng nhớt, bảo hiểm và riêng cá nhân tôi thì thoát khỏi nạn tình dục và rượu chè. Tôi cảm thấy không có gánh nặng và có thể rảnh rang tu tập Phật pháp. Tôi đã thay đổi cái nhìn từ một người sợ hãi, bối rối, giận dữ.... trở lại cảm ơn những tâm lý đó để mình tu tập và chuyển hoá. Tôi cảm ơn ~~những~~ người thầy cố vấn dày kinh

nghiệm giúp tôi theo đường này.

Thời gian ở tù sẽ được cải thiện từ từ một khi tôi thay đổi tầm nhìn của mình, tức sẽ thay đổi cách đối xử của mình. Tôi từ bỏ những bức tranh khiêu dâm, hút thuốc, bắt đầu làm việc đều đặn. Tôi bắt đầu có đạo đức hơn, chân thật, chính trực, đối đãi mọi người tôn kính và chững chạc hơn. Bởi có những phẩm cách đó trong tâm, tôi dễ dàng bày tỏ cách này đến người khác. Dĩ nhiên, về nhiều phương diện tôi không phải là người hoàn hảo, tôi cũng có những lúc chán nản và giận dữ. Nhưng tôi tinh tấn chế ngự tâm mình bằng cách ứng dụng Phật pháp, một liều thuốc để nhỏ những vọng tưởng tiêu cực. Tóm lại, tôi đã tìm được hạnh phúc mới, hy vọng mới và một đời sống tốt hơn trong Phật pháp. Tôi cảm thấy sự thực nghiệm của tôi sâu sắc hơn.

Tôi rất vui khi được tự do và thích tự do hơn bị nhốt ở tù. Tôi chỉ muốn nói cố gắng vui tươi thoải mái tự do dù mình đang ở tù. Tôi cố tạo hạnh phúc cho mình qua tu tập và sống theo pháp rồi kết quả sẽ đến. Tôi hẳn không lo lắng, thất vọng, bồn chồn vì hy vọng kết quả an lạc đến liền. Thực tập, thực tập và thực tập. Tạo nhân thì kết quả sẽ đến đúng thời. Tu tập trong kiên nhẫn.

Andrew

Được Thả Tự Do là Điều Kinh Sợ hay Tiến Triển

Một tù nhân bị tù ba kỳ là 20 năm. Sau khi được tự do, tôi hỏi đời sống có khác gì khi ở trong tù? Đây là sự trả lời.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Một trong sự tiếp cận nói chung ‘đang làm cái gì trong tù’ là ‘thế giới bên ngoài đóng lại’. Điều này ám chỉ đóng thế giới bên ngoài và mang tất cả sự chú tâm của tù vào trong thế giới sau hàng rào này. Dường như, ở một trình độ nào đó, điều này là hữu dụng. Trong ý nghĩa, chúng ta an trú chánh niệm vào giây phút hiện tại.

Nhiều năm trôi qua và nhà tù đơn giản trở thành một nơi chúng tôi ở. Lãnh vực hình phạt dần dần tan đi. Chúng tôi trở nên quen với môi trường, thế giới của chúng tôi và ngay cả chúng ta cũng trở nên cảm thấy thoải mái. Sau năm năm ở tù, cái gì nhà tù hy vọng để hoàn thành đã hoàn thành, hoặc chưa hoàn thành. Một số tù nhân dùng thời gian để trở thành người tù hoàn hảo. Họ sẽ xâm mình, tập để có bắp thịt cơ, quần áo bảnh bao, ăn nói đang hoàng, vẽ mặt đứng đắn. Họ sẽ hợp với hoàn cảnh.

Không phải tất cả những người đàn ông đều làm như vậy. Một số chúng tôi tập trung trong việc chúng tôi là ai, ngay mặc dù chúng tôi chưa hoàn hảo. Chúng tôi có một cảm nghĩ mạnh về mình. Chúng tôi an toàn trong sự nhận dạng giới tánh của mình. Chúng tôi luôn luôn biết rằng mặc dù chúng ta sống trong thế giới thù hận chỉ một chút chứ không phải mãi mãi. Một ngày chúng tôi trở lại thế giới, chúng tôi luôn luôn biết và chúng tôi tìm người còn lại là người có thể lại lồng vào thế giới đó. Chúng ta không muốn người bị kết án tù.

Những người trải thời gian tù đầy xong, cuối cùng họ

được đến nơi, nơi họ được tự do hoặc ân xá. Có người được ‘ngăn hạn’. Họ lo lắng, không biết mình có hợp với thế giới bên ngoài không? Bây giờ họ xâm mình khắp người. Họ để râu quai nón và loại tóc kiểu tù nhân. Họ trải qua nhiều năm như một người bị kết án. Bây giờ lại nói họ sắp sửa tự do. Họ phải bắt đầu tất cả trở lại. Một số thì hoảng sợ. Một số đam hay giết tù nhân khác, vì vậy họ sẽ có nhiều thời gian ở tù thêm. Họ hành hung lính canh hoặc dùng á phiện, bất cứ cái gì có thể khiến họ kéo dài thời hạn ở tù, lãnh án mới, phạm bản cam kết, phạm luật để họ ở tù tiếp.

Thật ra, nhà tù là một cơ hội tuyệt vời cho mọi tù nhân muốn tìm sự chuyển hóa. Nhà tù là một nơi trung gian trong việc chuyển hoá thói quen trong đời người. Chính ‘thời gian’ này đã cho phép chúng tôi phản quan nhìn lại mình, thăm xét động cơ của mình và quyết định cái gì chúng ta thật muốn để làm trong thời gian còn lại của kiếp sống này.

Những người trong chúng tôi, người muốn sống bên ngoài nhà tù thì động cơ để khám phá những nguyên nhân bên trong chúng tôi cho tất cả nỗi khổ của chúng tôi, vì vậy chúng tôi có thể loại trừ chúng. Chúng tôi không muốn sống trong tù. Chúng tôi không muốn đả thương người khác hoặc chính chúng tôi. Chúng tôi không muốn tách rời gia đình, thầy cô giáo hoặc những điều khác mang hạnh phúc cho mình. Một số chúng tôi có vợ và con. Chúng tôi biết chúng tôi tổn thương họ cũng như bản thân chúng tôi và chúng tôi muốn sửa những tổn thương này.

Một số chúng tôi khám phá nhiều con đường khi ở tù.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Chúng tôi có thể là Thiên chúa giáo, Hồi giáo, Phật giáo... Có những người, người thấy con đường tôn giáo chỉ là những phương tiện để họ được trả tự do sớm hơn. Họ giả vờ rất là thuần thành. Họ dùng bộ mặt giả này để lôi kéo những người ở thế giới tự do. Nhưng cũng có những người trong số chúng tôi, những người thật sự chấp nhận những thói quen xấu trước đó của mình, thành tâm sám hối tội lỗi và sám hối những đau khổ chúng tôi đã gây ra cho người khác. Chúng tôi tiếp thu những lời dạy chuyển hoá với hết tâm thành của mình. Những cái còn lại của thế giới bình thường trần thế đã để lại phía sau, buông bỏ, khi chúng tôi thực tập pháp.

Tôi ở tù ba lần. Lần đầu tiên tôi được thả sớm và được chuyển đến trung tâm cai nghiện vì tôi bị vấn đề nghiện á phiện, chứ không phải tội phạm. Không may, tôi không có muốn vượt khỏi hoàn cảnh này, nên tôi không học chương trình cai nghiện này. Nguyên nhân sâu xa không thể nói và khắc phục được. Tôi vượt ngục theo hướng tây. Nơi đây tôi gặp một băng đảng tội phạm, vượt ngục và ma túy, chúng xem tôi như một lãnh chúa. Tôi thấy mình trong vị trí như một lãnh chúa. Tôi phải hành động nhanh trong những hoàn cảnh nguy hiểm, chọn sống hơn là bị thương hoặc lần trốn.

Tôi bị bắt (do giết người) và ở một nhà tù tàn bạo ở NM. Tù nhân ở đó chết mỗi tuần. Tôi không khắc phục được cơn nghiện dùng á phiện và rượu. Tôi vẫn thấy là chính đáng để dùng bạo lực phá những thành trì nghiện

ngập này. Nó không thay đổi trong tôi. Tôi được phóng thích vì có người thân cam kết và tôi có lý do chính đáng khi giết người. Vẫn không thay đổi, tôi bước vào thế giới tự do. Lần này tôi gặp một số người cai á phiện và rượu chè. Tôi học được ở họ một chút. Tôi dường như có sự thay đổi. Mọi người biết tôi trong nhiều năm, hy vọng tìm thấy ở tôi có sự đổi mới. Tôi được ân xá nên về sớm.

Nhưng tôi không thật sự cải đổi. Đó chỉ là sự thay đổi bên ngoài. Nó ab một lớp phủ ngoài i lòng gạt người khác, nhưng bên trong tôi vẫn thối nát. Người khác nói với tôi rằng á phiện và rượu là xấu, nhưng tôi vẫn thấy chúng như là một nguồn hạnh phúc, mặc dù chúng không được đa số chấp nhận. Một cách khôn khéo, tôi để chúng một bên nhưng tôi vẫn thèm khát chúng. Cuối cùng tôi thấy bản thân tôi trong sự hiện hữu của rượu và tôi say xỉn. Rồi xì ke ẫn đó, tôi dùng chúng. Những thói quen cũ vẫn quanh quẩn bên tôi.

Tôi thật sự đánh lừa tôi khủng khiếp. Rồi tôi bị tù lần thứ ba do sở hữu súng trường .22 của con trai tôi. Vì tôi là phạm nhân mà còn giữ vũ khí nên phạt 15 năm tù. Tôi lại thuộc về nhà tù. Tôi đã không bẻ gãy vòng thói quen của tôi.

Bây giờ tôi đã ở tù trên mười năm rồi. Tôi còn ba năm nữa. Có gì đổi khác trong thời gian này? Cái gì tôi đã chuyển hóa trong suốt mười năm vừa rồi? Bây giờ tôi có thể chấp nhận rằng tôi là nguồn cô độc trong tất cả đau khổ trong dòng sống vô tận của mình. Tôi thật sự cảm ơn rằng tôi bị bắt và ở đây. Tôi có những chứng ngại lớn để

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

vượt qua và tại đây tôi đã được điều trị mạnh mẽ nhất. Khi tôi thật sự thanh tịnh hoá mình như bùn ảo tưởng đã lắng xuống. Tôi tìm thấy thuốc uống luôn gần với mình từ khi tôi là một đứa trẻ. Đối với tôi, thuốc đó chính là Phật pháp.

Sợ phải trải qua nhiều kiếp ở địa ngục bởi ác hạnh của tôi, thấy được bản chất phù du của nguồn hạnh phúc tạm bợ, tôi phát khởi lòng tin tưởng hoàn toàn ở Phật, pháp và tăng. Tôi nguyện từ bỏ những thói xấu của mình và nguyện những bậc thức tỉnh cứu tôi. Tôi nguyện và cố gắng sống tốt và đạo đức như tôi có thể.

Cuối cùng tôi đã viết những bức thư này cho thế giới bên ngoài xin có được sự hướng dẫn cá nhân từ bậc thầy cao cả, để tôi có thể tiếp tục thanh tịnh hoá mình và để tôi có thể được hướng dẫn Phật pháp đúng đắn. Tôi muốn chắc chắn rằng, tôi không được tiếp tục đánh lừa tôi trong bất cứ cách nào, có thể ở đây có một người thầy từ bi đến đây đưa tôi về thực tại, để nhắc tôi đối mặt với mình nữa.

Sự tu tập Phật pháp thì khác trong thế giới của tôi. Ứng dụng Phật pháp đã thay đổi suy nghĩ, lời nói và hành động của tôi. Lời dạy chuyển hóa tất cả những thuận và nghịch cảnh thành con đường tinh thần đã giúp tôi thấy nơi đây không có “thị gian xuống dốc”. Mỗi một vọng tưởng nổi lên là cung cấp cho tôi một cơ hội để tu tập, để học và để ứng dụng.

Bây giờ, tôi có nhiều năm điềm đạm và yên tĩnh trong kinh nghiệm sống của mình. Tôi cảm thấy được bảo vệ

giống như người chạy bộ marathon có một sự đầu tư trong khả năng để chạy 27 dặm. Ngày mai, tôi lại chạy nhiều hơn nữa. Tôi muốn học hơn nữa mỗi ngày. Tôi muốn trở thành người chiến thắng mỗi ngày.

Sự khác biệt ở trong tôi là động cơ không hại người khác hoặc bản thân tôi và giúp người khác nhiều như tôi có thể. Khi tôi không biết thế nào để giúp. Tôi muốn ít nhất không làm hại họ.

Tôi bây giờ sống trong môi trường hà ng ngày với thuốc phiện, rượu, trộm cắp, khiêu dâm, tình dục, hành hung, nói láo, đánh nhau và lường gạt được xem như bình thường và có thể chấp nhận được. Gia nhập vào những thói quen và ~~h~~ động này là ngưỡng mộ và khuyến khích. Nhưng tôi không muốn những điều phù du này nữa. Tôi khuyên những người khác không nên bám theo chúng bởi chúng là nguồn đau khổ và dễ gây tội lỗi. Tôi không muốn sống đời sống trong tù nữa. Tôi muốn học và nghiên cứu Phật pháp, nghe giảng, tham dự khóa tu và phục vụ mọi người.

Tôi biết mỗi giây phút của đời tôi, tôi sống dưới tình thương của chư Phật và Bồ tát. Tôi thấy sự hiện diện của các ngài, vì vậy tôi nguyện sống theo hạnh của các ngài. Bằng cách này tôi không có tìm lý do để dối láo và phạm các giới khác.

Học về nghiệp, hiệu quả của nghiệp và lý nhân duyên đã giúp chúng tôi thấy nguồn đau khổ là sự tiếp tục tinh thần của chúng tôi. Chúng tôi xác định việc làm của mình

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

nhưng chúng tôi vẫn cần những phương tiện. Phương tiện cho sự chuyển hoá tâm là kinh Phật. Dĩ nhiên, chúng tôi dùng kinh một cách đúng đắn, chúng tôi cần sự hướng dẫn của một vị thầy tài giỏi.

Thực tập pháp đã làm cho tôi trở nên tốt hơn người khác. Ngôn ngữ của chúng tôi trở thành ái ngữ. Tôi rộng rãi hơn không chỉ với những người tôi thích mà còn với những ai không biết chúng tôi và những ai không thật sự thân thiện với tôi. Bây giờ nếu tình cờ bị tấn công, tôi sẽ không dùng bạo lực tổn thương người đó lại. Tôi sẽ cố gắng duy trì sự ít tổn hại có thể, tôi cố gắng nói những điều căn bản để đập vỡ nguồn tư tưởng của người tấn công, hy vọng thuyết phục anh ta dừng lại và chỉ ra cho anh ta thấy, tôi không phải là kẻ thù của anh ta và tôi chỉ là một cái gì tốt cho anh ta.

Tôi sẽ sống trong sáng khi tôi tự do bởi vì bây giờ tôi đang tu tập sống cách đó. Tôi chuẩn bị cho sự thành công trong tương lai bằng cách thấy hạnh phúc bây giờ, bởi vì mỗi giây tương lai chỉ có thể nhận được trong hiện tại. Nếu bây giờ chúng ta tiếp tục chăm sóc thì sẽ luôn luôn có thành công.

Đối với tôi, Phật pháp là con đường một chiều đi thẳng. Giác ngộ cũng vậy sẽ được nhận ra ở đây trong giây phút hiện tại, vì vậy tôi sẽ duy trì sự cảnh giác, tỉnh thức, hiện tiền bây giờ và ở đây.

Nếu tôi muốn sống đạo đức, tôi tu tập từ bây giờ. Sau

này tôi muốn lợi ích người, tôi cũng phải tu tập từ bây giờ. Chúng tôi không chạy đua theo tương lai chưa biết để xây dựng tư tưởng và chúng tôi không nằm xuống trong giấc mơ bí mật của quá khứ. Chúng tôi chánh niệm an trú bây giờ và ở đây, đầy đủ trong hiện tại, mặt đối mặt với bản thân chúng tôi.

Chính Đức Phật cũng nói khám phá lớn nhất của thời đại chúng ta là chính con người thay đổi đời sống mình bằng cách thay đổi tâm mình trong hiện tại. Vì tâm tạo tất cả pháp.

Sophia

Thức Tỉnh Khiến Bận TỰ Tại Trong Tù

Tôi hối hận vì đã hại người khác nhưng tôi không hối hận vì bị giam. Vào tù tránh cho tôi những quyến rũ, mộng ảo trong đời và khiến tôi đối mặt với sự đánh lừa bản thân mình. Qua thời gian ở một mình với sự đánh lừa tự ngã, tôi đã thấy nhiều điều lạ lùng. Tôi thức tỉnh rằng nếu tôi đánh bại tự ngã này, tôi sẽ cần một phương tiện trợ giúp.

Phương tiện đó là Phật giáo. Không có sự hướng dẫn của Phật pháp, tôi ngay cả không để ý mình đang có thể thờ. Bởi vì tôi chưa bao giờ dừng và chú ý rằng tôi đã thờ cho tới khi nào nó quá trễ.

Mỗi ngày tôi thấy mình rối rắm với những tham, sân và ích kỷ của tự ngã. Nhưng mỗi giây phút tôi trở nên biết về 'tôi'. Sự thức tỉnh của tôi là một trong những thanh gươm bén nhất dễ dàng cắt những vọng tưởng. Tôi liên

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

tiếp thẳng trận trong việc chế ngự tâm. Vì vậy, nếu tôi không có bị tù thì tôi không thể biết những vọng tưởng này và tôi không thể đấu tranh với nó. Tôi khá tự do khi bị khoá trong tù hơn là một nô lệ trong xã hội (nghĩa là dù được tự do nhưng bị nhốt trong ngục tù ngũ dục).

William

Tìm Hạnh Phúc

Cách đây nhiều năm tôi muốn trở thành một người hùng nổi loạn, một mô-tip sống “cool” của nhóm thanh niên. Khi tôi giao tiếp với người khác, tôi uống rượu nhiều nhất và hút xì phiện nhiều nhất. Điều chính là tôi muốn trở thành hình ảnh nổi bật trong nhóm. Tôi mặc quần áo màu tối, lái xe thể thao nhẹ và làm chúa đảng nhóm bạn của tôi. Tôi đã bỏ qua nhiều cơ hội như trường cao đẳng, làm quản lý công ty ở Úc và tình yêu để sống lương thiện bằng cách này.

Rồi sau khi bị giam vào tù, tôi bắt đầu muốn một đời sống bình thường. Có công việc bình thường, vợ hiền và con ngoan ới tất cả trách nhiệm gia đình và xã hội. Nhưng bây giờ tôi không mong mỏi những điều như vậy nữa. Bởi vì tôi nhận rằng khi tôi kẹt vào mối quan hệ đó, tôi sẽ có những cái khác để mong mỏi nữa. Không có cái gì là tối hậu làm tôi vui, cho tôi một giây phút an lạc.

Bây giờ tôi đã bỏ cái việc chạy tìm hạnh phúc bên ngoài. Tôi khám phá rằng tôi luôn luôn đang hạnh phúc.

Khi tôi ảm thấy bực bội hay thất vọng, tôi biết chỉ là những cảm giác tạm thời hay vọng tưởng. Vì vậy, tôi làm ngơ chúng và chúng biến mất. Tôi đoán được vọng tưởng phù du. Không cần phải tìm hạnh phúc. Chỉ cần bỏ những gì làm mù tối mình đi. Hạnh phúc ngay tâm mình, không phải bên ngoài sau khi được tự do về với gia đình.

Điều này khiến tôi ngẫm nghĩ rằng mang ơn sự hạnh phúc mà tôi kén giải này và hy vọng tất cả tù nhân biết cách giải thoát khỏi bánh xe luân hồi nơi những nhà tù, cõi ta bà này.

Hạnh phúc bây giờ và đừng chờ ngay mai xuất tù (vì sự vô thường).

Andrew

Tù Nhân

Phần lớn số tù nhân ở Mỹ đều là những người có vấn đề về ma túy và rượu, trình độ giáo dục thấp, thất nghiệp và nhiều bệnh AIDS. Nhiều tù nhân có gia đình tan vỡ và phần lớn có cha mẹ, anh em, hoặc con cái đã từng bị tù tội. Chánh sách nhà tù sẽ ảnh hưởng rất lớn tương lai của cá c tù nhân. Nhìn chung tình hình các tù nhân như sau:

1. Khoảng hai triệu ba người bị giam cầm ở nước Mỹ
2. Hiện nay, nước Mỹ giam cầm công dân phạm pháp nhiều hơn những nước kỹ nghệ khác từ sáu đến mười lần.
3. Ở Mỹ, mỗi ngày, cứ mỗi 150 người, có một người bị tổng giam

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

4. Nhà tù Mỹ biến thành “nhà cho người già” lớn nhất thế giới. Năm 1994, California giam giữ 5.000 người trên 50 tuổi. Với tốc độ giam giữ của năm 1998, số người lớn tuổi bị giam giữ sẽ là 50.000 vào năm 2005.

5. Hàng tỷ đô la đã chuyển từ ngân khố quốc gia đến những công ty tư nhân để thiết kế, xây cất và duy trì nhà tù. Những điều này diễn ra trong lúc 14 triệu trẻ em ở Mỹ đang sống trong tình trạng nghèo đói.

6. Sự tăng gia khủng khiếp của số tù nhân ở Mỹ có thể được giải thích phần lớn là từ những tội phạm không bạo hành. Bảy mươi một phần trăm bị giam vào nhà tù tiểu bang năm 1996 là bị kết án những tội không bạo hành (bao gồm 30% về tội dùng thuốc kích thích và 29% về tội phá hủy tài sản).

7. Mức độ tăng gia của nữ tù nhân gần gấp đôi của nam tù nhân trong hai thập niên vừa qua. Một phần ba nữ tù nhân bị kết án là do tội dùng ma túy.

8. Từ năm 1991, mức độ phạm tội bạo hành ở Mỹ giảm 20%, trong khi số tù nhân bị giam giữ trong nhà tù hoặc trại giam tăng gia gần gấp đôi.

9. Trên 94% của gần 2 triệu tù nhân sẽ trở về đời sống dân sự.

Hội Hợp

Nhiều cựu tù nhân đã tranh đấu với sự chuyên hóa khi tiếp cận đời sống bên ngoài. Họ thường khó tìm việc làm

với lý lịch tù tội, nhất là tù nhân đó đã rời khỏi xã hội mấy chục năm nay. Nhiều tù nhân nói rằng họ hồi hộp mấy tháng trời trước khi họ được thả tự do vì họ không có nhà, tiền bạc, phương tiện đi lại, không bạn bè hay gia đình ủng hộ, không có hứa khả sẽ có việc làm trong khi họ còn phải trả tiền bồi thường và lệnh tạm tha.

Cũng tùy nghiệp mỗi người, có người ổn định được đời sống sau khi ra tù và trở lại tham gia các việc thiện nguyện trong tù. Họ bắt đầu sống một đời sống tươi sáng và hạnh phúc.

Anthony

Ra Tù

Tốt nghiệp trường cấp III, học nghề nghiệp, tôi cố gắng để trở thành một nhân công hay một cô giáo. Nhưng tôi quay lại chí hướng đó và trở thành ác quỷ với rượu chè và á phèn. Đó là phần đau buồn nhất trong hành trình cuộc đời của tôi. Linh hồn tù nhân hướng về hành hạ tôi bằng sự hối hận trong quá khứ và tư tưởng chưa đến của tương lai.

Tôi có chuẩn bị bản thân mình cuộc sống sau khi ra tù, chuẩn bị cho sức sống của thực tế. Tôi đang đối mặt với bây giờ và ở đây, với sự hối hận của hôm qua và khả năng của tương lai. Dường như nản chí công việc sinh sống, tôi bước qua cái bẫy của sự sợ hãi và tìm thấy sức mạnh của lòng tin mà tôi có ~~kh~~ năng hoàn thành mọi điều, tôi đặt tâm mình để làm việc này. Sự tranh đấu của

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

tôi là tha thứ. Tôi học được tình thương có thể bao phủ tất cả các vết thương và chữa lành bệnh chúng tôi với một năng lực bí ẩn và ngạc nhiên. Tôi học tha thứ cho bản thân tôi và từ đó tôi để cho chúng buông đi. Tình thương đã cứu cuộc đời tôi trong tù và tiếp tục bảo hộ cho tôi. Đừng để chúng đi. Ngay cả ở đó có sự sống sót và duy trì bạn. Hãy đặt những kinh nghiệm nhà tù phía sau để tôi tiến bước. Tôi phải nói như vậy trong khi nó sẽ ở phía sau tôi, nó sẽ luôn luôn là một phần của tôi.

Nhà tù sẽ tạo nên hình của tù nhân. Không có cách nào trốn thoát. Quyết định của tù nhân rất ít nhưng điều quan trọng nhất là quyết định thế nào tù nhân cho phép nó tạo dáng cho mình. Nhớ rằng sự tự do chân thật được tìm chính trong con người mình. Hy vọng tương lai sáng sẽ tự tôi mở ra.

“Trong khi tôi ở tù, tôi thật đau khổ và rõ ràng không muốn ở đó. Nhưng bây giờ nhìn ngược lại quá khứ tôi rất mang ơn. Nhà tù đã thay đổi cuộc đời tôi.”

Một số người tiếp tục tu tập sau khi được tự do. Những người khác tôi không chắc bởi vì họ không liên lạc sau khi được về nhà. Nhưng bất kể gì, tôi cũng chắc Phật pháp đã ảnh hưởng đến chúng tôi trong một cách tích cực nhất. Các bạn tù nhân Phật tử đã nói với tôi rất nhiều và tôi đã thấy điều này trong bức thư của họ. Tôi biết hạt giống Phật pháp đã có trong lòng của họ. Hy vọng sẽ phát triển cao như đại thọ khi họ ra tù.

Ms. Sahirah

Lo Lắng

Tôi sinh ở Waynesville, North Carolina, gần vùng đất của người Da Đỏ Cherokee trong dãy núi Blue Ridge Mountain mà chúng tôi gọi là Tây Carolina. Vùng này giáp ranh các tiểu bang Georgia, Alabama và Tennessee. Tôi là đứa con lớn nhất trong chín đứa. Tôi lớn lên trong một gia đình bệnh hoạn. Ba tôi là một người nghiện rượu và hung bạo. Ba thường đi xa. Khi có việc làm, ba đi đào đường hầm cho Blue Ridge National Parkway. Khi ba ở nhà, thường hay đối xử với mẹ tôi rất tàn nhẫn. Tôi bị ba đánh đập nhiều hơn mấy đứa kia bởi vì tôi là đứa lớn nhất và có nhiều trách nhiệm nhất. Chúng tôi ở trong một căn nhà vùng núi khang vắng, không có điện và không có ống cống trong nhà. Chúng tôi đem xô đi lấy nước ở một con suối cách nhà độ vài trăm thước. Mọi việc sưởi ấm và nấu nướng đều dùng lò củi mà chúng tôi phải tự chặt lấy. Quần áo phải giặt bằng tay. Phần lớn quần áo đều là từ đứa lớn truyền xuống đứa nhỏ để mặc. Chúng tôi đi săn và đóng hộp rau cải được trồng trong vườn. Trong dãy núi, có gấu, nai, beo đen, racoon, groundhog, ếch và cá. Chúng tôi thuộc da bằng tro và nước để làm sạch lông thú. Sau đó phơi khô. Chúng tôi dùng da thú để làm giày, dép. Mẹ tôi chăm sóc cho chúng tôi với tất cả tấm lòng của bà. Bà làm việc theo mùa, hoặc ruộng thuốc lá, hoặc ruộng cà tô mát, từ sáng sớm đến tối mịt. Tôi có trách nhiệm với mấy đứa

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

em trai và gái.

Tôi uống rượu lần đầu tiên trước khi tôi cấp sách đến trường. Từ năm 16 tuổi tôi trở thành một người nghiện rượu. Tôi có cảm tưởng sự nghiện rượu của tôi là di truyền. Hành vi của tôi được di truyền từ gia đình. Tôi trở thành giận dữ, bạo hành và tự hủy hoại. Tôi rất ghét cha mẹ tôi, tôi ghét ba vì ba đánh tôi, và ghét mẹ tôi vì bà ta phải chịu đựng một người đàn ông như vậy qua bao nhiêu năm. Tôi rời khỏi gia đình năm 17 tuổi. Trong những năm đó, tôi đã làm nhiều công việc xây cất, lái xe chở nặng, lái xe vận tải, lao động, công nhân hàng cưa và nhiều công việc khác. Tôi lập gia đình năm 21 tuổi. Cuộc hôn nhân kéo dài năm năm. Chúng tôi có hai đứa con, một gái một trai. Đã 24 năm qua tôi không gặp mặt chúng.

Sự nghiện rượu của tôi càng lúc càng âm trọng, nhiều khi tôi say đến độ không còn biết gì. Có một lúc, khi đang say, tôi trở nên hung bạo và đã lãnh một bản án 10 năm lúc tôi 40 tuổi. Tôi cũng đã chơi “xì ke”. Tôi tự xem mình như một con “chó sói cô độc”.

Vào tù năm 1990, tù đầu tiên của tôi có tên là “The Rock”. Trong đây có nhiều tù nhân hung bạo, lý lợm nhất. Tôi chứng kiến cảnh “đâm chém” và nhiều người bị đánh bằng ống sắt vào đầu và hông. Tôi cũng đã đụng trận hai lần. Thêm vào đó, chúng tôi thường bị bọn giữ ngục nhục mạ, đe dọa và đôi khi họ còn đánh đập, hành hạ chúng tôi. Cải tạo là một việc nội tâm. Tù nhân

muốn được đổi khác hoàn lương. Điều này đòi hỏi ban quản trại nên từ bi và quan tâm, và nỗ lực trợ giúp.

Chúng ta có thể bắt giam một con thú trong chuồng và đối xử tệ bạc với nó mỗi ngày. Khi cửa chuồng được mở ra, con thú ẽ tấn công chúng ta ngay. Điều này cũng giống với tù nhân. Bị đối xử tàn tệ ngày này qua tháng khác, chúng tôi nuôi dưỡng sự giận dữ trong lòng. Chúng tôi phải đè nén sự giận dữ để được thả ra. Nhưng mà sự giận dữ đó không bao giờ được giải quyết. Khi chúng tôi được thả ra, sự giận dữ mà chúng tôi cảm nhận từ nhà tù, bùng nổ khi đối diện với xã hội bên ngoài.

Nếu những nhân viên biết quan tâm, đối xử nhẹ nhàng với tù nhân thì sẽ ít có tù nhân tái phạm trở lại nhà tù. Trong hệ thống nhà tù ít có sự tin tưởng nhau, bởi vì những điều mà chúng tôi nhìn thấy và kinh nghiệm trong nhà tù và trong cuộc sống của chính mình. Tù nhân tự phân làm hai loại, “bình thường” là những người tuân theo quy luật nhà tù, “loại dữ” là những người có quy luật riêng cho họ, gọi là “điều quy danh tự của tội phạm”. Đó là một loại văn hóa nhà tù với ngôn ngữ riêng của nó.

Năm 1994, tôi đang ở trại tù cải tạo Avon Park. Tôi có bồn phàn phụ trách hai máy nước nóng cho nhà bếp và nhà giặt. Tôi ngồi một mình trong một cái sân khoảng độ 7 mét x 10 mét, phía trước phòng máy. Tôi đã trồng mấy luống hoa trong sân. Tôi đang ngồi ngắm hoa, nghe chim hót và nhìn những hàng cây phía bên ngoài hàng rào. Chung quanh sân được vây bằng một hàng rào kẽm gai cao 5 mét,

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

phía trên lại có kẽm gai vòng để ngăn chặn vượt ngục. Đây là lần đầu tiên trong đời, tôi đã quán sát kỹ lưỡng cuộc đời của chính mình.

Tôi không thể nói được đó có phải là một kinh nghiệm tâm linh, hay là một sự chột tỉnh. Tôi tự hỏi tại sao tôi lại bị như vậy và ý nghĩa của cuộc đời là gì. Tôi là gì? Tôi không bao giờ muốn trở lại nhà tù lần nữa. Tôi biết rằng tôi phải thay đổi cuộc đời. Tôi đã không được nuôi dưỡng một đời sống tâm linh. Bây giờ là lúc tôi phải tự tìm ý nghĩa cuộc đời. Tôi đến thư viện tìm hiểu về những tôn giáo thế giới. Tôi thấy Phật giáo thực tế hơn, quán xét chính mình và giáo lý không dựa vào giáo điều. Tôi bèn yêu cầu ban quản trại đổi tôn giáo tôi thành Phật giáo. Tôi viết thư qua Đông kinh, Nhật bản và xin sách Phật giáo. Tôi đã nhận nhiều quyển sách về thiền của những tông phái khác nhau.

Từ việc đọc sách, tôi bắt đầu thực tập tọa thiền và thay đổi phẩm cách của mình. Tôi không còn tham gia vào các hoạt động bất chánh và trở thành một tù nhân Phật tử gương mẫu. Vài người bạn tù “loại dữ” bài bác tôi, nhưng cũng có vài người thì không. Vài người nói móc tôi là “Cào cào”, theo tên của một nhà sư trong phim võ hiệp trên tivi. Họ chọc tôi với một tiếng “oooooooooooo” lớn khi tôi đi ngang qua các hành lang. Thế nhưng tôi chú tâm vào việc tu thiền, cho nên có thể chuyển những việc chọc ghẹo thành những lời khuyến khích.

Tôi tình nguyện tham dự tất cả chương trình trong Sở

Cải Tạo như: Điều Lý Sự Giận Dữ, Nhận Thức Nạn Nhân, Phát Triển Gia Đình, Kỹ Xảo Cuộc Đời và chương tình Tier “12 Bước Hồi Phục”. Những tù nhân Tier bị phân cách với những tù nhân khác. Nhóm chúng tôi có khoảng 40 người. Chương trình kéo dài một năm. Sau một năm, tôi cảm thấy chưa có đủ tất cả công cụ cho sự cai “nghiện”, tôi bèn đến tìm ông giám đốc điều trị và yêu cầu được làm một “Hướng dẫn viên đồng bạn”. Tôi sợ đứng trước mặt đám đông để diễn giảng. Ông giám đốc bảo tôi phải ra trước bọn họ và mở miệng ra nói, nếu tôi muốn công việc đó. Tôi đã làm liên lạc viên giữa tù nhân và nhân viên. Tôi có cơ hội làm việc trực tiếp với những người nghiện đã hồi phục. Điều này làm gia tốc việc hồi phục của tôi. Người nghiện được giúp đỡ nhiều nhất bởi chính kinh nghiệm của người nghiện khác đã hồi phục.

Tôi được ra khỏi trại Cải Tạo Florida vào ngày 22 tháng 12 năm 2000, sau mười năm bị giam cầm. Không có lời nào có thể diễn tả được nỗi lo lắng khi tôi bước ra khỏi cổng tù. Từ đó đến Gainesville, tôi vẫn không vui được nỗi cô đơn và lạc lõng. Khi chuyển xe bus đến bến ở Gainesville, tôi nhìn thấy sư K.C. Walpole từ Trung Tâm Thiền Gateless Gate đã đứng đợi tôi ở đó. Khi tôi thấy ngài, tự nhiên trong lòng khởi lên một niềm an lạc, ngài đến đó vì tôi và chăm sóc tất cả những sự cần thiết cho tôi. Ngày 28, tháng 12, năm 2000, tôi đến Trung tâm Thiền Gateless Gate để tham dự khóa tu năm ngày. Tôi đã có thể giảm bớt rất nhiều những nỗi lo sợ, đau đớn, giận dữ và lẽ loi. Tôi xin được cảm ơn rất nhiều người. Keith Smith đã

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

cho tôi ở nhờ nhà ông ta. Tất cả những món quà và sự trợ giúp mà tôi đã nhận được. Trung tâm Thiền Kwan Um đã trợ giúp rất nhiều, quyển sách tuyệt vời “The Compass of Zen” của thiền sư Seung Sahn đã giúp tôi hiểu rõ lời dạy của Đức Phật và thực tập, và trên tất cả, là thầy tôi là ngài K.C. Walpole của Trung Tâm Thiền Gateless Gate, người mà tôi tin tưởng và yêu quý.

Để đáp lại tấm lòng của các ngài, tôi tinh tấn tu tập. Ngủ trễ một chút, ăn khi nào cần, tọa thiền ở một nơi an tĩnh. Thật là tuyệt diệu. Cảm ơn quý sư, nhà tù và tất cả đã từ bi chăm sóc tôi thành hình như hôm nay.

Mitch Medford

Đồng Cảnh Ngộ

Tôi vừa được tự do từ trại tù cực trọng (*a maximum security*) và gặp nhiều khó khăn bất ngờ, làm tổn thương, tạo ra những vấn đề mới cho chính chúng tôi và người khác. Tôi xin chia sẻ những điều xảy ra. Điều này giống như đem đến cho những người đồng cảnh ngộ (nghĩa là ra khỏi phòng biệt giam sau nhiều năm) một chuẩn bị tìm những gì mình muốn và làm cách nào để tránh nó.

Tôi biết là tôi không phải là người duy nhất bị vấn đề tương tự. Nhưng vấn đề của tôi thật sự bị tôi sắp xếp sai lầm nên kết quả sai lầm. Tôi hiểu Phật pháp, tập trung sự tu tập của mình và chia sẻ với những bạn đạo đáng tin cậy.

Sau ba năm tôi được thả tự do, tự nhiên tôi có cảm

giác sợ hãi và đa nghi. Đối với một số người, những cảm giác này đến từ việc do rời chỗ an toàn được canh giữ và thu thúc trong tường thành xà lim nơi là những buổi cơm được mang đến, nơi mà tù nhân được nghe radio và giải trí trong không gian khiênốt của xà lim. Chúng tôi là những người trải qua thời gian ở tù (tôi ở 26 năm) và đã có một số kẻ thù. Chúng tôi bị ném vào chính giữa bọn chúng và bị ra lệnh là nếu không bơi sẽ bị chìm.

Nói thật, tôi cũng cảm thấy nhớ cái xà lim cũ kỹ và sự thoải mái trong đó, nhưng tôi đang mong đợi đi thăm mẹ tôi để tôi có thể ôm chầm lấy bà. Đã hơn bốn năm tôi chưa được gặp mặt. Nhưng gia đình nói với tôi là tôi không thể nhận sự viếng thăm. Rồi chỗ sở làm từ chối rằng tôi không thể làm việc. Tôi mất hy vọng.

Nhiều năm, tôi thường tự hỏi trong tù làm thế nào mà những người đàn ông có thể chôn họ trong ‘lỗ’ (trại giam)? Làm thế nào họ hoàn toàn và tuyệt đối mất hết sự quan tâm, thương yêu? Nhưng bây giờ tôi biết. Tôi chắc chắn trách nhiệm là ở hoạt động của tôi. Mỗi ngày tôi có trách nhiệm phải giải thích và tôi nhớ ai là người mà tôi đã gây ra đau khổ. Tôi cũng nhớ những người như tôi đã tạo địa ngục của mình trên trái đất, người bị nhốt trong tù, trong xà lim và sự giải quyết của tôi là để hiểu và quan tâm người khác.

Tôi đã tìm thấy khóa học của năm năm vừa rồi, là cái gì đó để học từ sai lầm do tôi tạo. Một số người sẽ cười và nghĩ rằng “Dĩ nhiên, đó là sự ngu dốt”.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Tôi bắt đầu nhìn vào toàn bộ bức tranh và không chịu được trừ khi thấy bản thân tôi trong người nào đó tôi đã gặp. Tôi bắt đầu cảm thấy người mà có nhiều thuận lợi và tôi không muốn đả thương họ nữa. Tôi muốn giúp trong cách này hay khác, luân phiên tôi đã nhìn sâu vào sự đau khổ của mình và nguyên nhân của nó. Chắc chắn nếu tôi có thể hiểu và dập tắt đau khổ của mình. Tôi có thể chỉ cho người khác giống như tôi trong hướng đúng.

Tôi xin lỗi phải nói rằng tôi không làm điều này giỏi, hầu như không. Nhưng tôi hiểu thế nào một tù nhân có thể bỏ mất tất cả hy vọng và quan tâm và rồi trở thành một cái gì đó ngu ngốc, cái mà anh ta có thể làm là đến và chia sẻ cảm xúc và nỗi sợ ở nơi trại tù.

Tôi đang học tập. Mỗi ngày như tôi đã chỉ ra công đức của sự thực tập của tôi, bao gồm bạn. Tôi nhận ra bạn là cái gì quan trọng nhất trong cảnh giới ta bà và chính trách nhiệm của tôi thấy điều đó, cái tôi có thể làm là giảm nhẹ nỗi đau của người khác. Có thể chỉ ngồi yên lặng mỗi ngày và chia sẻ nỗi đau cho tới khi bạn tìm thấy niềm hy vọng của bạn. Nhưng ít nhất bạn không có một mình. Ít nhất bạn sẽ biết người nào đó hiểu và biết điều bạn nghĩ. Rồi bạn và tôi sẽ tiếp tục giúp người khác bằng cách quan tâm đến họ và hạnh phúc của họ.

Mong cho bạn có hạnh phúc và những nguyên nhân của hạnh phúc. Cầu cho bạn thoát khỏi đau khổ và nguyên nhân của đau khổ. Mong cho bạn bình an.

Phật pháp hẳn là một nơi quy ngưỡng cho chúng ta, một ngọn đèn giữa đau khổ và bồi hồi. Thật ra, sự thực tập Phật pháp phải từ từ đối với những nghiệp và những chướng nghiệp đã thâm sâu. Mặc dù tôi đã có nhiều sự thay đổi tích cực nhưng vẫn còn có những yếu tố tiêu cực vi tế này.

Một số người nỗ lực loại bỏ lòng thương tưởng và không kết hợp bản thân họ với người đã hại người khác. Tôi thì không làm thế. Thủ phạm và nạn nhân đều khổ. Mặc khác, phải thương những người như vậy thì mới gọi là từ bi. Giá trị con người là con người, chứ không phải hành động người ấy, mặc dù vị ấy trách nhiệm với hành động của mình. Mỗi người đều có Phật tánh, vốn không là xấu ác. Chúng ta nên khuyến khích tinh thần này của Đạo Phật. Nói cách khác, chúng ta đã làm nhiều hành động tội lỗi bởi vì chúng ta có hạt giống của tham, sân, si. Những hành động như vậy đáng bị khiển trách. Chúng ta nên mở tâm thương cả tù nhân và nạn nhân.

Từ bi không có nghĩa là tha thứ những hành động phá hủy. Chúng ta phải thương người đã phạm lỗi phá hoại này. Người đó cần bị giam trong một môi trường sống nơi mà không có điều kiện cho những ác hại nảy sinh. Tù nhân cần phải điều trị cả tâm lý, sinh lý và vị ấy cần được thương tưởng liên lạc với những người thân để vượt qua những yếu tố mạnh mẽ hành động xấu của mình.

Bryan

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Làm sao Sống

Thường khi một người được lệnh ân xá, được lãnh \$50 và vé đi xe buýt. Để bước vào thế giới tự do và trở thành một phần trong xã hội, người ấy phải bắt đầu từ bây giờ.

Điều gì mang tôi đến nhà tù thì sẽ tái tạo nữa sau khi tôi được thả ra. Đó là một sự lựa chọn. Những sự lựa chọn tôi đã làm trong quá khứ và dẫn tôi đến đây. Quyết định tôi đã làm bây giờ có thể một ngày chắc chắn tôi sẽ không phải là một phần của 70 % những tù nhân trở lại trại giam nữa.

Khi tù nhân không có cơ hội để thực hiện những quyết định ngày nay. Cái gì tôi ăn và mặc, nơi tôi làm việc, khi tôi tu tập hay thờ phượng, hầu như những điều này do trại tổ chức và quyết định. Tuy nhiên, chúng tôi có lựa chọn mà chúng tôi có thể làm và những lựa chọn này quan trọng. Chúng tôi phải đánh giá cao bản thân mình. Chúng tôi phải có trách nhiệm không chỉ quá khứ, mà quan trọng hơn là cho tương lai. Chúng tôi có thể rời ở đây như con người mà chúng tôi đã đến đây hoặc chúng tôi có thể rời ở đây với một điều quyết định là tất cả mọi điều phải khác cho chúng tôi và hy vọng rằng cho mọi người mà chúng tôi liên quan đến. Chúng tôi có thể cải đổi những nhược điểm của mình. Chúng tôi có thể trở nên thức tỉnh trước những tình cảm của mình và hiệu quả đưa đến từ hành động của chúng tôi. Chúng tôi mở rộng học vấn của mình. Chúng tôi có thể đưa ra những mục đích để gặt hái những hoa trái tích cực cho tương lai.

Matthew

Mang Ôn

Dianne kể rằng thỉnh thoảng tôi hay than van như khi tôi thất vọng bởi việc xảy ra không theo ý mình (đây là tánh ích kỷ, cho mình là trung tâm điểm của tất cả). Tôi bắt đầu trở lại thói quen cũ của mình và trở nên phân tích mà không quyết định hay hành động. Khi tôi nhìn tâm tôi, tôi thấy thật dễ dàng để trở lại cách suy nghĩ cũ và sa lầy vào biển tự thương hại mình “Tội mình, chẳng tội phạm đáng thương không ai ~~ch~~ mướn”. Dĩ nhiên, bạn nói đúng. Tôi cố gắng tìm rồi cuối cùng tôi tìm ra một người chủ chịu mướn tôi. Cám ơn rất nhiều. Tôi chân thật với quá khứ của mình, thật tình thay đổi trong sáu năm vừa qua và tôi tin ông chủ tôi đã nhìn thấy sự thẳng thắn này. Tôi đã làm việc ở đây hơn hai tháng và tốt đẹp. Tôi vui vào công việc và cám ơn ông chủ đã cho tôi cơ hội này.

Khi tọa thiền, tôi bắt đầu thấy sao tâm mình quá tham đắm. Ví dụ tôi quá muốn có cô bạn gái hoặc chiếc xe mô tô hoàn hảo. Tôi tự hỏi vì sao tôi bị ám ảnh bởi những cái muốn này. Tôi biết thú vui dục lạc ở cõi ta bà này không mang niềm hạnh phúc vĩnh viễn. Thật ra, cuối cùng chúng chỉ tạo ra khổ đau.

Cuối cùng, tôi nhận ra không cần phải nắm giữ những điều này. Tại sao? Tôi đã có những cái tôi cần. Tôi hiểu rằng tôi đã có mái nhà trên đầu tôi, có thức ăn, có bàn ghế, quần áo và tất cả từ lòng tốt của những người khác. Vì vậy

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

nên bỏ tham ái, quan trọng hơn nữa nhờ mọi người mà tôi biết Phật pháp. Tôi có bạn đạo và thầy hay đã cho tôi những lời khuyên và phương cách chuyển đổi tư tưởng tiêu cực của tôi. Phải thực tập pháp và tri túc, thỏa mãn với cái mình có.

Một đêm sau khi đi làm về, tôi xúc tuyết. Thịnh thoảng tôi cho phép mình được thảnh thơi để ngắm nhìn cảnh vật xung quanh. Một đêm mùa đông thật đẹp với nhiều bông tuyết rơi và ánh trăng chiếu trên nền tuyết. Tôi dừng lại, thở sâu và hưởng khung cảnh đêm yên lặng và mỉm cười trước phép lạ của cuộc đời là mình được sống. Đây là một cái gì mà mình đã lãng quên. Hơn nữa, vào giờ này năm ngoái, tôi không được ra ngoài vào ban đêm vì bốn bức thành giam lại. Thật là một sự khác xa đáng kể.

Dù sao tôi vui được sống và làm bạn đạo. Chắp tay xin chào mọi người.

Dianne

Đề án Nhà Tù Giải thoát(Liberation Prison Project)¹¹ là một tổ chức hoạt động phục vụ xã hội thuộc Phật Giáo Tây Tạng được liên kết với Hội Bảo vệ Truyền thống Phật Giáo Đại thừa (FPMT). Tích cực hoạt động tại Hoa Kỳ, Úc châu, Tây Ban Nha và Mỹ Tây Cơ, Đề án Nhà Tù Giải thoát đưa ra những hướng dẫn và giáo lý tâm linh,

¹¹ Thanh Liên biên dịch, Hồng Như hiệu đính.

Xin xem: <http://www.thuvienhoasen.org/deannhatugiaithoat.htm>

cung cấp sách báo, tài liệu cho các tù nhân quan tâm tới việc tìm hiểu, nghiên cứu và thực hành Phật Giáo.

Chương trình được bắt đầu vào năm 1996 khi Arturo Esquer, một tù nhân trẻ tuổi người Mỹ gốc Mễ can tội trộm cướp đang chịu ba án tù chung thân tại Nhà Tù Pelikan, một trong những nhà tù được canh phòng cẩn mật tối đa của tiểu bang California, tình cờ đọc quyển Introduction to Tantra (Nạp môn vào Mật thừa - Nhà Xuất bản Wisdom), một quyển sách của Lạt ma Yeshe, vị sáng lập tổ chức FPMT.

Arturo Esquer viết những dòng dưới đây trong tự truyện có tựa đề “Tìm kiếm một Phương pháp để Không Bỏ Quên Một Ai: Sự Chuyển hóa của một Tên cướp Mễ Tây Cơ”. Tự truyện này được in lại với sự cho phép của Tạp chí Mandala, tháng 11, năm 1997.

“Tôi sinh ra vào ngày 04, tháng 02, năm 1976 t Montebello, Los Angeles, California. Tôi là con thứ sáu của một bà mẹ bảy đứa con: năm trai và hai gái. Chúng tôi là người Mễ Tây Cơ.

“Mẹ tôi, chị Lorraine và năm anh em tôi sống trong một căn hộ nhỏ có hai phòng ngủ cùng với một trong những bạn trai của mẹ tôi. Tôi không bao giờ gặp cha tôi. Một người anh của tôi nói rằng ông đang bị tù; đó là tất cả những gì tôi biết.

“Đối với mọi người, sự tôn trọng là vấn đề chính yếu. Nếu bạn không được tôn trọng, bạn không phải là con người: điều đó thật rõ ràng đối với tôi. Vì những trận ẩu đả

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

mà tôi tham dự, mọi người trong khu tôi ở đã tỏ ra hết sức kính trọng tôi, vì thế mọi người không bao giờ nhìn tôi bằng đôi mắt khó chịu hay nói với tôi một cách thiếu tôn trọng.. Rõ ràng là người được tôn trọng nhất là những anh chàng trong băng đảng...”

[Năm 11 tuổi, Arturo gia nhập băng du đảng ở vùng lân cận.] “Càng lúc tôi càng trở nên hung bạo và thấy như vậy là hoàn toàn hợp lý. Đây là cách xử sự ở đời. Bằng mọi giá, bạn cần phải sống mạnh, sống không sợ hãi, phải được người khác tôn trọng. Bạn phải tôn trọng người khác. Tôi đã làm như thế. Tôi cố gắng trở thành một trong những vai chính giết người không góm tay trong các bộ phim như *Đồ Già* hay *Mặt Sọc*: là nhân vật chính diện không bao giờ chấp nhận cho ai chơi bẩn với mình, chăm sóc gia đình và bạn bè và tôn trọng người khác, nhưng khi cần sẽ không ngần ngại giết bỏ bất kỳ ai, dù là gia đình, bạn bè, hay kẻ thù.

“Tôi càng được người trong xóm kính nể, càng có uy quyền thì lại càng có khả năng giúp đỡ và cứu vớt người khác khi cần thiết...”

[Năm 12 tuổi, Arturo được gọi tới Trại Giáo huấn Trẻ Vị thành niên (Juvenile Hall) vì một vụ trộm cướp có liên quan tới băng đảng. Tội lỗi của anh leo thang. Năm 16 tuổi anh bị xử ba án tù chung thân vì âm mưu giết người. Hiện Arturo là một tù nhân tại Nhà Tù Pelican Bay.]

“Trong tù... tôi có nhiều thời gian để học hỏi và suy

nghĩ... Khi hiểu được nỗi thống khổ của người dân nước tôi ở Mỹ Tây Cơ hay ngay tại nước Mỹ này, tôi bắt đầu phát sinh ước muốn mãnh liệt phải làm một điều gì đó. Và khi tôi nghĩ đến những người có tiền của, hay có chút quyền thế, hay những giống dân khác đã xem người Mỹ như bụi bặm hay thú hoang thì lòng thù hận mãnh liệt bắt đầu chùng chất trong tôi. Tôi nghĩ: ‘Làm thế nào một đất nước như Hoa Kỳ, nơi nói nhiều về sự tự do cho tất cả mọi người, lại đặt ra một thứ luật lệ như đạo luật vừa được thông qua ở California, từ chối trợ giúp y khoa và giáo dục cho phụ nữ và trẻ em Mỹ Tây Cơ? Thậm chí đất nước này cũng không phải là của họ! Phải có một đạo luật buộc người da trắng trở về Châu Âu!’...

“Một hôm một người bạn cho tôi mượn một quyển sách do một vị Thầy Samurai Nhật Bản viết về Zen (thiền) và quyển sách đó đã thực sự đi vào trái tim tôi. Anh bạn đó nói một điều đã tác động mạnh mẽ tới tôi: ‘Người ta khát khao điều chân thật trên thế gian này bởi chỉ khi nào tìm ra chân lý, ta mới chấm dứt được nỗi thao thức của mình.’... Anh cũng nói rằng mọi sinh loài vốn có Phật tánh thuần tịnh và là một với toàn thể vũ trụ. Tôi nhận thấy điều đó vô cùng lý thú.

“Trước hết tôi nghĩ tới việc sử dụng thiền (Zen) như một kỷ luật để tinh lọc tánh khí của tôi và để giúp tôi trở nên kiên định trong nỗ lực giúp đỡ người Mỹ nghiền nát kẻ áp bức. Nhưng tư tưởng của tôi lại đang bắt đầu trở nên mâu thuẫn và lần đầu tiên tôi tự hỏi không biết lối sống

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

của mình, những hoạt động băng đảng, có thực sự giúp đỡ người Mỹ hay không? Điều này không dễ dàng bởi tôi luôn luôn sùng bái 110 phần trăm lối sống của tôi, cho dù phải trả giá bằng cả cuộc đời mình...

“Trong thư viện, tôi tình cờ gặp một quyển sách của Lạt ma Yeshe. Quyển sách ấy đâm thủng trái tim tôi và đồng thời tát vào mặt tôi. Tôi buộc phải nhận ra rằng lối sống băng đảng chỉ mang thêm rắc rối đến cho người dân nước tôi mà thôi. Tôi phải làm một sự chọn lựa, điều đó thật rõ ràng: hoặc đi theo con đường của Đức Phật hoặc tiếp tục dính chặt vào lối sống cũ kỹ của tôi...”

“Tôi đã làm một tràng hạt đầu tiên của tôi – sử dụng những miếng bánh bằng bột ngũ cốc hình tròn hiệu Cheerios! Tôi ấp đầy ngày lẫn đêm bằng việc thực hành và tu học. Tôi thích dậy sớm trước bình minh khi nhà tù còn yên tĩnh, là điều hiếm có ở đây... Dù tôi có ra khỏi tù hay không cũng chẳng thành vấn đề. Vấn đề nằm ở chỗ dù tôi ở đâu, tôi cũng nên làm lợi lạc cho người khác.”

Arturo đã được hỗ trợ rất nhiều trong việc thực hành bởi Ni sư Robina Courtin của FPMT (Hội Bảo tồn Truyền thống Đại thừa) và bởi Đề án Nhà Tù Giải thoát (Liberation Prison Project) mà Ni sư làm Giám đốc. Đề án này giúp đỡ những tù nhân tại Hoa Kỳ và Úc châu, gửi cho họ sách báo tài liệu Phật giáo, hướng dẫn thực hành tu học và thăm viếng họ.

Xúc động bởi lời giảng dạy trong Introduction to

Tantra (Nhập môn vào Mật thừa) của Lạt ma Yeshe về lòng bi mẫn, Arturo đã viết cho FPMT, khi ấy đặt trụ sở tại Trụ xứ của Đức Phật Dược Sư (Land of Medicine Buddha) tại Soquel, California: “Tôi viết với hy vọng có thể thường xuyên nhận được tạp chí của Hội. Nếu có thể, cá nhân tôi muốn dần thân vào lối sống của Phật tử.”

Arturo Esquer

Xin Cột Dây Rua-băng Vàng Xung Quanh Cây Sồi Cối

Biểu tượng này khá thịnh hành trong thường dân vào thập niên 1970. Đây là nội dung chính của bài hát "Tie a Yellow Ribbon 'Round the Ole Oak Tree", do Irwin Levine và L. Russell Brown sáng tác.

Nội dung bài hát nói về người chồng ở tù ba năm, sau đó được tự do. Anh có vợ và hai con và gần bốn năm không liên lạc. Trong thời gian này, vợ anh có người yêu mới và anh có viết thư báo ngày sẽ được mãn hạn tù. Nếu vợ anh tha thứ cho những lỗi lầm quá khứ của anh và để anh được đoàn tụ với gia đình thì xin cột khoảng 10 hay 20 rua-băng vàng khắp cây sồi trước nhà.

Khi xe buýt đi ngang cầu thấy rua -băng vàng thì anh sẽ bước xuống và về sum họp, còn nếu không thì anh sẽ đi luôn nghĩa là anh không nhận được sự tha thứ của vợ và con. Nhưng ô kia! khi xe chạy sắp đến gần đầu ngõ, hàng trăm rua-băng vàng tung bay trước gió và bài hát được cất lên giữa không gian như sau:

Xin Cột Dây Rua-băng Vàng Xung Quanh Cây Sồi Cối

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Anh đang về nhà. Anh đã mãn hạn tù.
Điều anh muốn biết em có còn thuộc về anh hay không?
Nếu nhận lá thư này
Báo rằng anh sắp được tự do.

Rồi em muốn điều gì
Nếu em vẫn thương anh
Nếu em vẫn yêu anh
Xin hãy cột một dây rua-băng vàng
Xung quanh cây sồi cối.

Đã ba năm trôi qua
Em vẫn còn yêu anh chứ!
Nếu anh không thấy dây rua-băng vàng
Xung quanh cây sồi cối
Anh sẽ ngồi luôn trên xe buýt và quên chuyện chúng ta.

Lỗi lầm chính là do anh
Nếu anh không thấy dây rua-băng vàng
Cột xung quanh cây sồi cối
Tài xế xe buýt xin hãy vui lòng đợi tôi
Tôi không dám nhìn vào cái gì tôi sẽ thấy.

Tôi thật sự vẫn ở đang trong tù
Và cô ấy – Tình yêu của tôi - người nắm giữ chìa khóa

Chỉ một dây rua-băng vàng đơn giản tôi rất cần cho sự tự do của mình

Tôi viết và tôi nói rằng mong cô ấy làm như vậy.

Xin cột một dây rua-băng vàng

Xung quanh cây sồi cối

Đã ba năm qua rồi

Em vẫn còn yêu anh chứ?

Nếu không thấy dây rua-băng vàng

Cột xung quanh cây sồi cối

Anh sẽ ở lại trên xe buýt và quên chuyện chúng ta

Lỗi lầm chính là do anh.

Nếu anh thấy dây rua-băng vàng

Cột xung quanh cây sồi cối.

Bây giờ toàn xe buýt đang chia vui

Và anh không thể tin vào mắt mình

Hàng trăm dây rua-băng vàng

Cột xung quanh cây sồi cối.

Dây rua-băng vàng xung quanh cây sồi cối!

Dây rua-băng vàng xung quanh cây sồi cối!

Dây rua-băng vàng xung quanh cây sồi cối!

Dây rua-băng vàng xung quanh cây sồi cối!

Dây rua-băng vàng xung quanh cây sồi cối!

Dây rua-băng vàng xung quanh cây sồi cối!

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Dây rua-băng vàng xung quanh cây sồi cổ!

Dây rua-băng vàng xung quanh cây sồi cổ!

Tie A Yellow Ribbon Round The Old Oak Tree
lyrics

I'm coming home I've done my time.

And I have to know what is or isn't mine.

If you received my letter

Telling you I'd soon be free

Then you'd know just what to do

If you still want me

If you still want me

Oh tie a yellow ribbon

'Round the old oak tree

It's been three long years

Do you still want me

If I don't see a yellow ribbon

Round the old oak tree

I'll stay on the bus, forget about us

Put the blame on me

If I don't see a yellow ribbon

'Round the old oak tree

Bus driver please look for me

'Cause I couldn't bare to see what I might see
I'm really still in prison
And my love she holds the key
A simple yellow ribbon's all I need to set me free
I wrote and told her please
Oh tie a yellow ribbon
'Round the old oak tree
It's been three long years
Do you still want me
If I don't see a yellow ribbon
'Round the old oak tree
I'll stay on the bus, forget about us
Put the blame on me
If I don't see a yellow ribbon
'Round the old oak tree
Now the whole damn bus is cheering
And I can't believe I see
A hundred yellow ribbons
Round the old, the old oak tree
Tie a ribbon 'round the old oak tree
Tie a ribbon 'round the old oak tree
Tie a ribbon 'round the old oak tree
Tie a ribbon 'round the old oak tree
Tie a ribbon 'round the old oak tree

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

Tie a ribbon 'round the old oak tree

Tie a ribbon 'round the old oak tree

Tie a ribbon 'round the old oak tree.

(Irwin Levine and L. Russell Brown)



Ăn trưa bên dòng sông để đợi chiều vào hướng dẫn tù nhân tiếp

Chương 5

KẾT LUẬN

Lama Thubten Yeshe có lần nói: “Nếu bạn là một con người, không hề gì người khác nghĩ bạn là một con người hay không, bạn vẫn là một con người”.

(Lama Thubten Yeshe: "If you're a human being, it doesn't matter whether others think you're a human being or not. You're still a human being).

Đúng thế, dù là phạm nhân hay không phải phạm nhân thì chúng ta vẫn là con người. Trước kia, rõ ràng tôi muốn né tránh trong sợ hãi những trại tù và những tính cách tội phạm mạnh bạo. “Tù tội gông cùm”, “cai ngục song sắt”, “thành tù lạnh lẽo”... giống như một cái gì đó xa vời và đáng sợ cho chúng ta, nhất là nữ giới, nhưng qua một thời gian tiếp xúc (dù là ngắn ngủi) với các phạm nhân, qua thư tín trao đổi, rồi cuối cùng tôi nhận ra chất người hiền lương, chất Phật giác tỉnh trong họ như chúng ta. Chỉ do

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

một giây phút vô minh và đưa họ đến phạm pháp để rồi suốt đời ân năn sau song sắt lạnh. Chúng ta không đặt họ trong nhãn hiệu tên hiệp dâm, tên trộm cướp, tên hành hung hay kẻ giết người rồi làm lơ hay xa lánh họ (kính nhi viễn chi). Thật ra, họ là những người với nhiều kinh nghiệm của bề dày đau khổ, của đời sống tâm linh phong phú. Sự chia sẻ của tù nhân thật ra đã bổ túc thêm cho chúng ta những đã gi học ở nhà chùa, học đường và xã hội. Chúng ta lắng nghe một người tù nào đó lớn lên trong sự nghèo nàn, với cha mẹ rượu chè, khiến con trẻ phạm pháp rồi tù tội. Chúng ta lắng nghe một người tù khác nói về kiếp sống bên vệ đường từ khi cậu còn bé chỉ bảy tuổi rồi hút xì ke, trộm cướp... sẽ giúp chúng ta hiểu trực tiếp linh động hơn về thực tế xã hội, chính trị, kinh tế và nền đạo đức. Xã hội Mỹ có cờ hoa mỹ lệ giàu có, nhưng bên cạnh những tòa cao ốc ngất trời cũng có hình ảnh người nghèo đói, vô gia cư (homeless), tội phạm dễ xảy ra, đạo đức xuống dốc, thất nghiệp tràn lan... cũng là một chứng minh cho thấy mặt trái hay thực tế nào đó của xã hội.

Được tiếp xúc với các tù nhân qua các buổi pháp thoại, thư tín, tôi thấy một số khá đông họ thuần thành, nhiệt tình, có lòng tu sửa, thông minh và đầy tiềm năng. Mặc dù có nhiều chướng ngại, thử thách, tranh đấu và thất bại, nhưng họ cũng cố gắng để phát huy tiềm năng con người trong họ. Như vậy, nhà tù là một môi trường tốt, một nơi khiến họ cố tìm chân lý. Môi trường nhà tù đau khổ, căng thẳng, bất an... khiến cho tù nhân muốn tìm lối

trú trong tâm họ, tìm một chỗ nương tinh thần, rèn luyện tâm mình, nên có lẽ hầu hết tù nhân Mỹ tìm đến tôn giáo nhiều hơn. Như thế thời gian ở trại lại là món quà quý giá cho tâm linh của họ. Có thể nói như là tìm được chìa khóa để vào lâu đài tâm linh.

Trại cải tạo đã thay đổi con người, cũng có nhiều người không thể gột rửa được và có nhiều người càng trở nên tệ hơn. Nhưng đối với một số tù nhân Phật tử cho biết, nếu họ không bị giam, có lẽ đời họ sẽ tồi tệ hơn. Dĩ nhiên, nếu họ còn sống trụ lạc và không biết đạo thì con đường họ đi thật sự là hoang dại, điên rồ và nguy hiểm. Nếu họ không có cơ hội ra khỏi lối sống sa đọa đó thì họ sẽ bị kẹt trong đó hoặc sẽ bị chết dần mòn. Bây giờ họ vẫn còn bị giam và đếm lời cầu nguyện của mình, cảm ơn thời gian giam hãm và tránh xa môi trường đọa lạc để họ được thay đổi, tìm thấy chính mình như bây giờ, hiện tại đây. Những con người tốt hơn! Vâng, tù nhân thật sự như vậy. Hãy nỗ lực tu tập Phật pháp trong môi trường bạo động và hận thù như vậy thì sự phát triển lòng từ bi, ban phát lòng từ bi là quan trọng và quý giá.

Tôi thấy nhiều tù nhân rất có tinh thần. Khi nghe họ tâm sự về quá trình tranh đấu vượt qua thử thách và tôi đã gặp những người đang thực tập trong hoàn cảnh khó khăn nhiều hơn tôi đề cập. Đây là một sự phấn khởi. Có những tù nhân là những bệnh nhân si-đa, ung thư, cực kỳ nghèo túng hoặc bị hiếp dâm mà cố gắng tinh tấn vươn lên như vậy, trong khi chúng ta đang khỏe mạnh và được tự do đi lại thì phải tinh tấn hơn, tận dụng thời gian và phương tiện

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

quý hiếm, đừng để ngày giờ trôi qua uổng phí.

Có câu chuyện “Cá độ” (*The Bet*) của Anto Chekhov rất hay mà tôi đã học trong lớp Văn Chương Thế Giới (The World Literature) tại Milwaukee Area Technique College, Wisconsin. Chuyện kể về một ông chủ ngân hàng cá độ một anh luật sư trẻ rằng nếu ở được trong tù suốt năm năm thì sẽ được thưởng hai triệu Mỹ kim. Chàng luật sư trẻ nói rằng: “Chẳng những năm năm, tôi có thể ở đến mười lăm năm”. Thế là cuộc đánh cá bắt đầu có giá trị từ trưa ngày 14 tháng 11 năm 1870 đến trưa ngày 14 tháng 11 năm 1885. Địa điểm nhà tù là nhà kho ở phía sau vườn của ông chủ nhà băng. Mỗi buổi, sẽ có người làm vườn mang thực phẩm đến để vào cửa sổ và chàng luật sư không được bước qua cửa nhà kho đã khóa. Trong nhà kho nhỏ, cũ kỹ, như nhóp có một cây đàn piano cũ và trong năm thứ nhất ở tù chàng thanh niên cứ ăn rồi đánh đàn piano cho qua ngày tháng. Năm thứ hai và thứ ba, anh yêu cầu xin sách đọc. Được sự đồng ý của ông chủ, người làm vườn đem các sách triết học, tôn giáo, ngôn ngữ cho anh tù. Trong vòng bốn năm, người tù đã đọc hơn 600 cuốn. Thời gian mười lăm năm trôi qua, số lượng sách của các ngành càng tăng càng nhiều.

Rồi cái gì đến thì sẽ đến. Chỉ còn một giờ nữa là mãn hạn tù. Chủ nhà băng hối hận cho sự cá độ ngu ngốc của mình và bây giờ ông muốn giết tên tù để khỏi trả mất số tiền quá lớn.

Thế là ông cầm dao len lén đến nhà kho lúc 3:00g

khuya, mọi người đều ngủ. Lúc đó, trời mưa gió bão bùng, tên canh gác cũng đã tìm nơi trú ẩn cho mình. Đây là thời cơ tốt để hành động. Trong bóng tối, ông thấy ngọn nến loe loét trong tù và tên tù gác đầu trên bàn sách ngủ say. Dưới đất sách vỡ ngổn ngang. Tên tù lúc đó ốm nhách như bộ xương biết đi, râu tóc dài ngoằn như ông già 70 tuổi dù anh ta chỉ khoảng 40 tuổi là vừa. Trên bàn có mảnh giấy viết chữ nhỏ li ti. Ông chủ liếc đọc nhanh:

“Ngày mai vào lúc đúng Ngọ tôi sẽ được tự do. Tôi đã có quyền sống với thế giới bên ngoài. Trước khi tôi rời căn phòng này, tôi muốn nói vài lời với ông. Lương tâm tôi rất rõ ràng và tôi đứng trước Chúa, Chúa có thể thấy. Trong mười lăm năm qua tôi học rất nhiều... Qua sách vở, tôi đã biết nhiều thế giới và kiến thức thâm sâu. Những cuốn sách của ông đã ban bố cho tôi trí tuệ. Tôi biết tôi thông minh hơn ông. Ông khờ dại và đi lầm đường. Ông thì không biết chân lý và ngu si trong cái đẹp... Tôi xin từ chối nhận hai triệu Mỹ kim của ông. Tiền của ông có thể mua trí tuệ được không? Không. Ngày mai tôi sẽ phá vỡ lời cá độ của chúng ta bằng cách tôi sẽ rời nơi đây trước trưa, như vậy số tiền vẫn thuộc về ông.”

Khi đọc tới đây, ông chủ già cảm động cuối xuống hôn tên tù. Nước mắt rơi lả chả xuống mặt.

Ngày mai khoảng trưa tên gát gian vào báo rằng tên tù đã trốn thoát rồi và không biết đi đâu. Để tránh lời đồn đại, ông chủ già nhặt tấm giấy lưu lại và cất nó đi.

Câu chuyện mang thật nhiều ý nghĩa sống trong đời. Nhà tù trong truyện “Cá độ” này cũng giống những nhà tù

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

khác ở Mỹ. Nếu phạm nhân biết khai thác thời gian đầu tư bị giam giữ cho một mục đích cao thượng thì mình lại có điều kiện rảnh rang để đạt mục đích hơn những người bận rộn với nhiều bổn phận ngoài xã hội. Cho nên, tên tù trong “Cá Độ” mới nói: “Tiền không thể mua trí tuệ. Cảm ơn ông đã giúp cho tôi có môi trường để phát huy tiềm năng”.

Ở các trại tù Hoa Kỳ có nhiều điều kiện tốt có hiệu quả cho việc tu tập. Môi trường tù tương đối sạch sẽ và ngăn nắp, tù nhân đa phần trông cũng khoẻ mạnh, quần áo đầy đủ ấm cúng, được học nhiều lớp cải tạo huấn luyện và có nhiều thời gian tu tập ở nhà nguyện để rèn luyện nhân cách. Sư Tonen nói rằng: “Nếu một người không chịu thay đổi tâm tánh, dù họ có đi bất cứ nơi nào [họ cũng không thay đổi]. Họ có thể lên cung trăng, nhưng nếu họ không chịu thay đổi tâm tánh, họ sẽ là người đầu tiên vào trại tù ở cung trăng đó”.

(Tonen: If a person doesn't change inside, it doesn't matter where they go. They can go to the moon, and if they haven't changed inside, they'll be the first person on the moon in jail).

Cũng thế, chúng ta đang bị giam bởi sự tự ngã, vô minh và sân giận. Đây là những chân song sắt lạnh. Một số tù nhân ở bị giam bởi hàng rào và một số người khác bị giam bởi sự giàu có, tự ngã, thuốc phiện, rượu, thực phẩm... Đó là những cái hấp dẫn của trần gian khiến chúng ta bị nhấn chìm trong thất tình lục dục, thất vọng, giận dữ và lo lắng. Trôi dạt trong cõi luân hồi, vô minh sai

xử khiến chúng ta dễ bị suy sụp bởi những khát ái. Chúng ta nắm giữ bất cứ cái gì chúng ta mộng ảo cho là hạnh phúc thường còn: tiền tài, sắc đẹp, danh vọng, vật chất và tự ngã. Những chấp thủ trần tục của chúng ta sẽ kéo dài sự đau khổ của mình ở cõi ta bà này. Chỉ bằng cách thay đổi tâm tánh, thoát khỏi xiềng xích của tham muốn, sân giận và ngu si thì chúng ta mới được hạnh phúc chân thật, còn nếu không, dù có bay đi đâu để trốn thế gian này, dù có lên cung trăng thì chúng ta vẫn bị tù trên đó thôi.

Một tù nhân hôm nay sẽ có thể là thánh nhân của ngày mai cũng từ việc thay đổi và thoát các ngục tù của tâm này.

Đạo Phật không phải là một tín ngưỡng. Đạo Phật là một lý tưởng phụng sự dựa trên trí tuệ phá chấp và trên tình thương lợi hành. Chúng ta làm sao có thể ngồi yên khi xung quanh chúng ta còn quá nhiều đau khổ, hận thù, tham vọng và bất công! Chính thế đạo Phật dẫn thân vào cuộc đời, vào các công tác từ thiện, hoằng pháp tại các trại giam, bệnh viện, trại cùi, làng quê xa xôi... nhằm mang thông điệp giải thoát và hạnh phúc của Đức Phật đến cho tất cả mọi người. Thiên là phương pháp phổ biến cho các tù nhân tu tập. Thiên hoá chuyển những tư tưởng nhiễu loạn, ghen ghét, tật đố trở nên thanh tịnh, nhẹ nhàng và sáng suốt. Thiên thật sự giúp các tù nhân chuyển hóa từ quan điểm tán loạn, ích kỷ để trở thành thức tỉnh, sáng suốt và lợi tha thương người.

Ai cũng có thể chuyển hoá tâm mình. Ai cũng có thể khắc phục những tiêu cực và phát huy những yếu tố tích cực của Phật tánh. Đức Phật đã hướng dẫn phương pháp

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

làm chủ tâm mình từ kinh nghiệm của ngài. Một trong bài kinh đầu tiên của Đức Phật là Tứ diệu đế. Những ý nghĩa này thật sự đã nói với chúng ta rằng sự hiện hữu của chúng ta, tự ngã của chúng ta là đau khổ do chúng ta tạo ra. Nhưng chúng ta cũng có thể dừng sự đau khổ của mình bằng cách chuyển hóa các khát ái vô minh. Bằng thiền quán trên tánh không và vô ngã, chúng ta có thể thoát khỏi những chấp thủ. Hiện tượng là vô thường, không có bản chất và nơi đây không có tự ngã “Ta” và “Của Ta”. Từ những pháp quán chiếu Tứ pháp ấn trong kinh Nguyên Thủy (khổ, không, vô thường và vô ngã)¹², Tứ pháp ấn trong kinh Đại Thừa (chân thường, chân lạc, chân ngã, chân tịnh)¹³, chúng ta có thể hiểu hoàn toàn nỗi đau khổ của mình và người khác, phát triển từ bi và phục vụ chúng sanh, cuối cùng tìm hạnh phúc chân thật. Đức Phật dạy chúng ta nên tinh tấn, chớ có buông lung để ra khỏi vòng luân hồi tìm hạnh phúc chân thật. Đây là sự lựa chọn của mình. Nếu mình chỉ sống với thất vọng, sân giận, buồn bã, tội ác, hận thù thì sẽ không thấy những vị tha, tùy hỷ, hướng thiện... nằm đằng sau chiếu sáng và lấp lánh như kim cương. Chúng đang ở đó và đợi chúng ta quán chiếu đến.

Tình thương có sức mạnh nhất trên hành tinh này. Tình thương có khả năng giảm đau khổ, mang hạnh phúc và tạo phép lạ. Ngay cả khi chúng ta bỏ thí người nghèo những vật

¹² Xin xem: *Vòng Luân Hồi*, Thích Nữ Giới Hương, Nhà sách Phương Đông: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2008.

¹³ Xin xem: *Luân Hồi trong Lăng Kính Lăng Nghiệm*, Thích Nữ Giới Hương, Nhà Xuất bản Văn Hoá Sài Gòn: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2008.

chất, ngay cả bố thí thân phần của mình, nhưng nếu chúng ta không có tình thương thì không có sự lợi ích chân thật. Trong cuộc đời này bố thí nhiều, chăm sóc người khác và hy sinh để giúp đỡ người khác, nhưng nếu không xuất phát từ tình thương thì chúng ta sẽ thiếu cái gốc và Phật sự của chúng ta dễ thành ma sự hay ái kiến đại bi.

Con người bất kể màu da, chủng tộc, tôn giáo đều thương yêu nhau bình đẳng. Chúng ta cùng ở dưới một bầu trời và cùng sống trên một hành tinh nên cùng có cộng nghiệp, cộng sinh và cộng tồn liên đới với nhau. Nếu chúng ta có cái nhìn duyên khởi nhân quả như vậy thì nhà tù sẽ giảm bớt những tù nhân vi phạm chủ nghĩa phân biệt, chủ nghĩa chủng tộc và nạn kỳ thị xảy ra. Các tôn giáo sẽ tìm thấy một nền tảng chung là sự tu tập của tình thương, từ bi và phục vụ. Phật giáo có một lối nhìn không giáo điều và thực tiễn về vấn đề sanh tử cũng như chấp nhận hiện trạng của sự vô thường. Phật giáo cũng nhấn mạnh đến những điều cơ bản về lòng từ mẫn vô điều kiện (Phật tánh). Trong kinh Pháp cú, Đức Phật dạy:

“Trên thế gian này, sân hận không thể dập tắt bằng sân hận.

Chỉ có tình thương mới dập tắt được sân hận”.

Rõ ràng, pháp luật có trừng trị gắt gao cho nạn kỳ thị này, nhưng khó dập tắt được nguồn gốc ghen ghét do tâm vô minh phân biệt. Sư ông Nhất Hạnh trong cuốn “Từng Bước Bình An” (*Peace is Every Step of the Way*) nói rằng: Sự cốt yếu của tình thương và từ bi là sự hiểu nhau. Khả năng để nhận ra sự đau khổ về vật lý, vật chất và tinh thần

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

của người khác, để đưa chúng ta ‘đi sâu vào bên trong của người khác’. Nếu chúng ta đạt được khả năng để thấy qua ánh mắt của người khác, chúng ta sẽ thấy không có gì khác giữa họ và chúng ta, bởi lẽ tất cả cùng có nhu cầu giống nhau: tránh khổ, ham vui và cầu hạnh phúc như nhau.

Để đấu tranh với bản chất ghen ghét hủy diệt này, chúng ta phải dùng một trong những dụng cụ lớn nhất, một thanh gươm bén nhất và một phương pháp trị liệu hiệu quả nhất là phục vụ (công quả, làm phước, từ thiện...). Qua sự phục vụ của chúng ta với những người khác là sự trưởng thành trong tình thương và đng từ bi trong đời sống của chúng ta. Qua sự phục vụ, chúng ta có thể vượt qua sự ghét và giận trong thế giới. Và quan trọng nhất, qua sự phục vụ, chúng ta đạt được sự sáng suốt và hiểu biết trong bản chất thật của các pháp. Phục vụ dân thân là một trong những tiêu điểm chính của mỗi tôn giáo. Tinh thần của chúng ta được biểu hiện trong đời sống hàng ngày và quét sạch những lo lắng và đau khổ của chúng ta. Qua sự phục vụ, chúng ta có thể vượt qua chủ nghĩa tự ngã, trở nên cao thượng và hoà ái với mọi người.

Trong bài diễn văn nhận giải Nobel Hoà bình, đức Đạt Lai La Ma thứ XIV, Tenzin Gyatso có nói: “Bởi vì tất cả chúng ta cùng chia sẻ sống trên trái đất nhỏ này, chúng ta phải sống trong hoà hợp lẫn nhau với bản chất của chúng ta. Đây không phải là giấc mơ mà là một sự cần thiết. Chúng ta tùy thuộc lẫn nhau trong nhiều cách. Chúng ta không phải sống trên một cộng đồng đơn lẻ và quên những gì đang xảy ra bên ngoài những cộng đồng này. Chúng ta

cần phải giúp đỡ lẫn nhau khi chúng ta khó khăn và chia sẻ những cơ hội tốt khi chúng ta đang có. Tôi nói với bạn với tánh cách như một con người, một tu sĩ bình thường đơn giản. Nếu bạn muốn tin cái gì tôi nói là hữu dụng, hy vọng bạn sẽ tự mình cố gắng và thực tập chúng, bạn sẽ thấy”.

Bất cứ khi nào chúng ta phạm một hành động ích kỷ hay trái luân lý, tôi không hy vọng nó mang đến hoà bình, hiểu biết và hạnh phúc cho thế giới này. Thay vào đó, nó sẽ tạo thêm vào sự rối loạn, ghen ghét và đau khổ. An lạc là một trạng thái nhẹ nhàng và nên được an trú thường xuyên. Vì vậy, chúng ta nên dùng lời nhẹ nhàng, tha thứ và biết trân trọng những người khác. Khi người khác đang cần, đặc biệt những người ngoài cộng đồng của chúng ta, chúng ta nên đến giúp họ. Chúng ta phải giúp họ bằng tình thương, bi mẫn và sự hiểu biết. Bằng cách làm như vậy, chúng ta sẽ phá vỡ những thành trì phân biệt tôn giáo, chủng tộc, văn hoá và cuối cùng thế giới của chúng ta sẽ được yên ổn hoà bình.

Tojin nói: «Thật khó trở thành ‘ông Phật’ trong nhà tù, đặc biệt là trong nhà tù của Mỹ. Nhưng tôi chân thành nghĩ rằng hầu hết những người đã tìm thấy đạo Phật trong khi ở tù và ngay cả chỉ sống với niềm tin này dù trong một thời gian ngắn nhưng cũng sẽ đạt hay hoàn thành được một vài mức độ nào đó của sự tỉnh thức, lợi lạc của tâm linh. Chúng tôi rất vui khi thấy mình đang làm một việc khá tốt trong nếp sống thiền môn từ khi chúng tôi gặp được sợi dây Phật pháp. Tôi hoàn toàn không biết làm thế nào tôi đến đây nhưng bây giờ tôi đã biết. Mọi pháp đều có nguyên nhân của nó.».

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ

(It is difficult to be a Buddhist in prison, especially in an American prison. I honestly think that most people that find Buddhism while in prison and stay with it for even a short period do attain or achieve some level of awakening. We are happy to see that we are going well on in the Buddha's teaching way. I do not know the reason why I am here in prison but now I understood it. Things have their causes.)

Trại tù là do người ta dựng nên. Nó có thể là địa ngục khiếp sợ phải né tránh hay có thể là ngôi chùa thanh tịnh để tù nhân tu tập, nương theo sự hướng dẫn của Đức Phật để ra khỏi sự si mê, chấp thủ và lừa đảo. Chí nguyện tu tập, chí nguyện trường chay giữa thế giới nhà tù hỗn loạn và thiếu thốn thực phẩm là những việc khó làm. Đứng là sen nở trong lửa. Một nguyện khó làm giữa địa ngục này.

Nguyện cho những tham vọng, chướng ngại được chuyển hóa và bình minh của tỉnh thức bản lai sẽ chiếu mãi nơi tù nhân. Cầu mong tất cả tù nhân như những bông sen nở trong bùn đen, như những bộ đồng phục tù nhân màu cam sáng nổi bật trong khung xám xịt của thành trại giam.

Những hạnh nguyện gì Đức Phật và Bồ tát đã làm? Khi hành Bồ tát đạo, các ngài đã từng ở những nơi tối tăm và đau khổ nhất để cảm hoá những chúng sanh khiến họ buông bỏ đường mê, thức tỉnh và giải thoát.

Một đệ tử hỏi Sư phụ: “Sau khi chết sư phụ sẽ đi về đâu?”

Sư phụ trả lời: “Ta đi vào địa ngục.”

Người đệ tử ngạc nhiên: “Tại sao?”

Sư phụ trả lời: “Vì nơi đó cần ta nhất.”

Bồ tát Địa Tạng phát nguyện: “Còn một chúng sanh nào nơi cõi địa ngục thì ngài chưa thành Phật. Chúng sanh độ tận rồi, mới chúng bồ đề.”

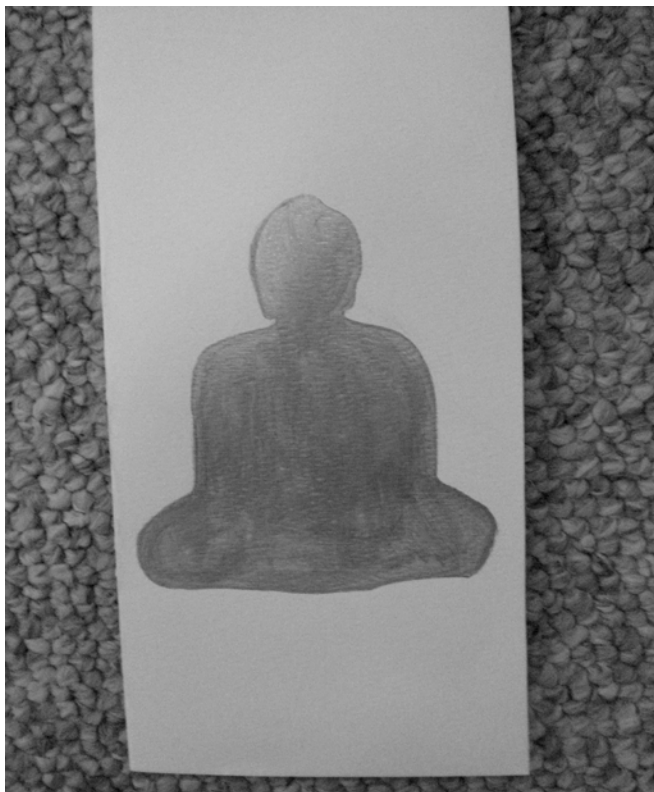
(Địa ngục vị không thì bắt thành Phật, chúng sanh độ tận, phương chúng bồ đề).

Thật là gương sáng muôn đời cho chúng con kính lễ học hỏi.

Phật Uyển trang nghiêm điễm hạnh Bồ đề.

Nam Mô Chúng Minh Sư Bồ Tát Ma Ha Tát.

NỮ TU VÀ TÙ NHÂN HOA KỲ



Thiệp Đức Phật do các tù nhân trại Green Bay làm cúng
dường nhân dịp lễ Mừng Ngày Phật Đản Sinh

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Dharma in Hell*, Fleet Maul, Prison Dharma Network, 2005

2. *Sitting Inside*, Buddhist Practice in America's Prisons, Kobai Scott Whitney, Prison Dharma Network, 2003

3. *Sosaku*, Ven. Tonen and Douglas Stream, Milwaukee Zen Centre, Wisconsin, 2005-2009

Websites:

www.milwaukeezencenter.org

www.engaged-zen.org/

www.thubtenchodron.org/

www.prisondharmanetwork.org/

www.hatecrimes.com

www.prison.com

www.inmates.com

www.lionheart.org

Google: Wisconsin Prisons

TỦ SÁCH BẢO ANH LẠC

- *Bodhisattva and Sunyata in the Early and Developed Buddhist Traditions*, Delhi-7: Eastern Book Linkers, 1st print 2004 & 2nd reprint 2005.

- *Boà-tàut vaø Taùnh-khoâng trong Kinh ñieån Pali vaø Ñãii thöøa*, Delhi-7: Tuû saùch Baøu Anh Laïc, 2005; Tái bản lần hai, Nhà Xuất Bản Tổng Hợp Tp HCM, 2008.

- *Ban Mai Xöù AÁN* (3 taäp), Delhi-7: Tuû saùch Baøu Anh Laïc, 2005; và tái bản lần hai năm 2006; Tái bản lần ba, Nhà Xuất Bản Văn Hoá Sài Gòn, 2008.

- *Vöøøn Nai - Chieác Noài Phaät giaøu*, Delhi-7: Tuû saùch Baøu Anh Laïc, 2005; Tái bản lần hai, Nhà Xuất Bản Phương Đông, 2008.

- *Xaù Lôii cuûa Ñöùc Phaät*, Tham Weng Yew, Thích Nữ Giới Hồng chuyeån ngữ, Delhi-7: Tuû saùch Baøu Anh Laïc, 2005 và tái bản lần hai tại Delhi 2006; Tái bản lần ba, Nhà Xuất Bản Tổng Hợp Tp HCM, 2008.

- *Quy Y Tam Bảo và Năm Giới*, Tủ Sách Bảo Anh Lạc, Wisconsin, USA, 2008.

- *Vòng Luân Hồi*, Thích Nữ Giới Hương, Nhà sách

Phuong Đông: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2008.

- *Hoa Tuyết Milwaukee*, Thích Nữ Giới Hương, Nhà Xuất bản Văn Hoá Sài gòn: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2008.

- *Luân Hồi trong Lăng Kính Lăng Nghiêm*, Thích Nữ Giới Hương, Nhà Xuất bản Văn Hoá Sài gòn: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2008.

- *Nghi Thức Hộ Niệm Cầu Siêu*, Thích Nữ Giới Hương biên soạn, Delhi-7: Eastern Book Linkers, 2008.

- *Sen Nở Nơi Chón Tử Từ*, Nhiều Tác Giả, Thích Nữ Giới Hương Chuyên Ngữ, Nhà Xuất bản Tổng Hợp: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2010.

- *Quan Âm Quảng Trần*, Thích Nữ Giới Hương, Nhà Xuất bản Tổng Hợp: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2010.