

PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 302, NĂM THỨ 24

THÁNG 9-2019



Điện Tử Thư (E-Mail): huynhaitong@gmail.com
Mạng Nhện Toàn Cầu (World Wide Web): <http://www.nsphathoc.org>



NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:

PHÚC TRUNG

Thủ Quỹ:

DIỆU LAN

Kiểm Soát:

PHƯỚC SƠN

Ban Biên Tập:

**BÌNH ANSON
CHÂN ĐẠI LƯỢNG
MINH HÒA
NHÂN CA
TÂM KHÔNG
TÂM TUỆ TỈNH
TUỆ VIÊN**

Cộng Tác:

**CHÍNH HẠNH
HÀN TRÚC
HỒNG DƯƠNG
MINH CHÁNH
MINH ĐỨC
TRẦN TRUNG ĐẠO**

Kỹ Thuật:

**MINH HÒA
NHÂN CA**

Mục Lục

| | | |
|--|---|----|
| <u>Đức Tin</u> | BBT | 3 |
| <u>Lược sử Phật Giáo</u> | Adward Conze - Ng~ Minh Tiên dịch | 4 |
| <u>Thiền định</u> | Đức Đạt Lai Lạt Ma Hoang Phong chuyên ngữ | 8 |
| <u>Pháp Cú 354</u> | HT. Thích Minh Châu dịch | 17 |
| <u>Thơ: Hạc nhàn</u> | Minh Đức - Triều Tâm Ảnh | 17 |
| <u>Bắc Tông là Tinh Đô ?</u> | Thích Trung Hữu | 18 |
| <u>Các phương diện của Mật điển</u> | Kyabje Trijang Rinpoche | 25 |
| <u>Sự phát triển của đạo Phật trong...</u> | Nguyễn Thế Đăng | 29 |

Tranh bìa

Hoa Sen

Đôi lời thưa trước cùng quý tác giả có

bài đăng trong

Nguyệt San Phật Học

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

Ban Biên Tập

Nguyệt San Phật Học

Đức Tin

Người có tôn giáo cũng như không tôn giáo đều có đức tin. Người có tôn giáo chẳng hạn như Thiên chúa giáo tin rằng mọi việc trên đời xảy ra là do ý Đức Chúa Trời. Chúa Trời là đấng cao cả, toàn năng, toàn thiện. Các tôn giáo khác cũng giống như thế.

Phật giáo cũng có đức tin vào đức Phật, vì đức Phật là bậc toàn giác nghĩa là Ngài đã giác ngộ, thấy rõ chân lý. Tin những lời ngài dạy là chân lý, mọi sự mọi vật xảy ra đều có nhân duyên, do nhân duyên tạo thành. Đức Phật cũng như những thần linh khác nếu có, đều không thể ban phúc, giáng họa cho ai cả.

Người tin và làm theo lời Phật dạy là đệ tử của Phật, đó là những người Phật tử, luôn luôn làm theo lời Phật dạy để gieo nhân tốt, sẽ được hưởng quả tốt trong hiện tại hay tương lai.

Người vô thần, tức là những người không có tôn giáo hay những người không tin rằng có một đấng linh thiêng hữu hình hay vô hình toàn năng, sanh hóa vũ trụ và vạn vật. Đó cũng là đức tin.

Những người này họ tin rằng, chết là hết không có đời sống nào sau khi chết.

Đối với người Thiên Chúa giáo họ tin rằng làm việc thiện, tốt lành sau khi chết linh hồn sẽ lên Thiên đường. Còn ngược lại kẻ làm ác sau khi chết, linh hồn sẽ xuống địa ngục, chờ đến ngày phán xét cuối cùng.

Người Phật tử tin theo lời Phật dạy có luân hồi, khởi thủy từ không sinh ra có hóa sinh, thấp sinh, muôn thú mới lên làm người, khi đã làm được kiếp người đã tiến hóa từ cầm thú lên, làm lành lánh dữ kiếp sau sẽ có đời sống tốt đẹp, cứ thế thăng tiến lên quả vị Phật, còn trái lại người làm ác sẽ bị đọa địa ngục, khổ sở trầm luân, trả hết quả xấu, ác ở địa ngục sẽ sinh lại cõi người để học lại, gieo nhân thiện để tiến hóa cao hơn.

Là người Phật tử, chúng ta phải tin lời Phật dạy tức giáo lý của đức Phật, nhưng tin không thôi chưa đủ, cần phải hành theo lời Phật dạy: Ăn hiền ở lành chưa đủ, cần phải chọn một trong các pháp môn Tụng kinh, Trì chú, Niệm Phật, ngồi Thiền. Có như vậy mới xứng đáng là người con Phật.

BBT/NS/PHẬT HỌC

LƯỢC SỬ PHẬT GIÁO

Adward Conze - Nguyễn Minh Tiến dịch

(Khởi đăng từ PHẬT HỌC số 298)

CHƯƠNG IV: MỘT NGÀN NĂM CUỐI

(TỪ NĂM 1000 ĐẾN NĂM 1978)

9. THỰC TRẠNG HIỆN NAY

Trong suốt thế kỷ vừa qua, Phật giáo đã phải dành phần lớn năng lực của mình để tự duy trì trước những thế lực mạnh mẽ của lịch sử hiện đại, và quả thật điều đó không dễ dàng. Không có nơi nào Phật giáo giành được thế chủ động. Vào thập kỷ 50, nhiều tín đồ Phật giáo châu Á chào đón lễ kỷ niệm lần thứ 2.500 sự giác ngộ của đức Phật, được biết đến với tên gọi là Buddha Jayanti, hàm ý về sự chiến thắng của ngài trước Ma vương, tượng trưng cho cái chết, cho tội lỗi, và cho thế giới trần tục này. Tuy nhiên, sự kiện này được đánh dấu bằng lòng nhiệt thành lớn lao trong mỗi quan tâm đến Phật giáo không phải về mặt tinh thần, mà là một lực lượng xã hội. Có lẽ còn hơn cả người châu Âu, ngày nay đa số người châu Á không còn quan tâm đến các vấn đề tôn giáo. Những vấn đề xã hội và chính trị dường như đối với họ cấp thiết hơn nhiều.

Phật giáo là yếu tố chung duy nhất đối với tất cả các nền văn hóa châu Á, ít nhất là kể từ sông Indus và rặng Hindu Kush cho đến Kyoto và đảo Java. Tất cả những ai sống ở châu Á đều có thể tự hào về một tôn giáo không những có trước tôn giáo của

phương Tây đến 5 thế kỷ, mà còn được truyền bá và tồn tại mà không dựa vào bạo lực, không vấy máu của các cuộc thánh chiến và không sử dụng đến những biện pháp tàn bạo, cuồng nhiệt.

Tinh thần dân tộc là động lực chính trong giai đoạn lịch sử này, và những thành quả mà tín đồ Phật giáo đạt được là rất đáng tự hào. Ấn Độ trân trọng đức Phật như một trong những bậc đạo sư vĩ đại nhất của họ, và vua A-dục, một người Phật tử, là một trong những nhà cai trị xuất sắc nhất của họ. Không chỉ ở Ấn Độ, mà cả ở Trung Hoa, Nhật Bản và Tích Lan, những giai đoạn lịch sử huy hoàng nhất đều đúng là những giai đoạn Phật giáo hưng thịnh nhất. Những công trình kiến trúc nguy nga và vô số tác phẩm nghệ thuật cũng như nền văn học đồ sộ, tinh tế và hoàn mỹ đã chứng tỏ được sức phát triển không ngừng của những giá trị văn hóa cao. Dĩ nhiên, theo quan điểm Phật giáo thì tất cả những điều này chỉ là tầm thường, là những thành quả phụ thuộc có được nhờ vào sự tận lực tu dưỡng tinh thần. Nhưng quả thật, sự tầm thường này là quá sức rực rỡ.

Những lời tiên đoán từ đầu Công nguyên đã đưa ra một hạn kỳ 2.500 năm như là thời

gian tồn tại của Phật giáo. Sau thời gian đó, ngay cả các vị tăng cũng sẽ chỉ giới việc tranh chấp và bất đồng, còn giáo lý thì dần dần ngày càng mờ nhạt.

Thực tế quan sát cũng cho thấy rằng, giống như những tôn giáo truyền thống khác, Phật giáo đã chịu ảnh hưởng nghiêm trọng của nền văn minh công nghiệp. Sự hủy hoại của nó gần như đã có thể kịp hoàn thành trong khoảng 20 năm kể từ dịp lễ kỷ niệm 2.500 năm của Phật giáo.

Cũng phải ghi nhận thêm rằng, đáng chú ý nhất là những công trình đáng kể đã được thực hiện trong những năm gần đây ở Miến Điện, Thái Lan, Nhật Bản và Tích Lan để duy trì sự sinh động của Phật giáo và khôi phục những phương pháp thiền định cổ xưa. Chính trong môi trường cách biệt của những trung tâm thiền định mà niềm tin xưa kia được khôi phục, và mang lại những lợi ích mới cho cuộc sống.

Trong khi những nền tảng vững chắc của Phật giáo ở phương Đông dần dần theo nhau sụp đổ, thì để bù đắp lại, tôn giáo này đã từng bước, chậm chạp nhưng vững chắc, lan rộng dần ra khắp các nước phương Tây. Tại đây, Phật giáo được tiếp nhận theo ba mức độ khác nhau: triết học, học thuật và tôn giáo.

1. Sự tiếp nhận về mặt triết học được khởi đầu với Athur Schopenhauer¹ vào năm 1819, và tiếp tục duy trì với một tốc độ khá ổn định kể từ đó. Mặc dù chỉ có được rất ít các kinh văn nguyên thủy, Schopenhauer đã

tái tạo hệ thống tư tưởng Phật giáo của những người Kantian thời cổ một cách chính xác đến nỗi người ta có thể tin chắc rằng ông đã nhớ lại những điều này từ trong tiền kiếp. Về phần mình, ông đã ảnh hưởng rất mạnh mẽ đến các nhạc sĩ như Richard Wagner,² triết gia như Bergson,³ và rất nhiều tài năng sáng tạo khác ở Tây Âu. Từ một góc độ khác biệt hơn, thiên tài Helena Petrovna Blavatsky⁴ đã giới thiệu với phương Tây nhiều giáo lý cơ bản của Phật giáo Đại thừa, và trong một chừng mực nào đó, tổ chức Theosophical Society⁵ của bà đã tạo điều kiện cho những nghiên cứu sâu xa hơn nữa. Trong những năm gần đây hơn, các triết gia khác biệt nhau như Rickert, Jaspers,¹ Wittgenstein² and Heidegger³ đã tỏ ra chịu nhiều ảnh hưởng từ Phật giáo. Trong 20 năm vừa qua⁴ đã hình thành một số lượng tác phẩm văn chương đồ sộ viết về mối quan hệ giữa các hệ thống tư tưởng khác nhau của Phật giáo với hệ thực hiện đồng tư tưởng của các tư tưởng gia châu Âu hiện đại. Những tác phẩm này hầu hết đều có giá trị cao đến mức đã để lại nhiều dấu ấn trong tư tưởng triết học phương Tây cũng như phương Đông.

2. Trong vòng 150 năm, vô số các tư liệu trong lịch sử Phật giáo, cho dù là dưới hình thức văn bản hay các tác phẩm nghệ thuật, đã lôi cuốn sự chú ý của rất nhiều học giả. Trong một chừng mực nào đó, mối quan tâm này được thúc đẩy bởi nhu cầu cai trị của những chính phủ xâm lược, những người đã nhận ra tín đồ Phật giáo trong số dân ở những vùng mới

bị chinh phục. Theo chiều hướng này, người Nga bắt đầu nghiên cứu quan điểm tín đồ Phật giáo vùng Siberia của họ. Người Anh, với Rhys David là một trong số đó, quay sang nghiên cứu về Phật giáo ở Tích Lan để tìm câu trả lời cho thái độ của người dân về quyền sở hữu đất đai đã làm họ bối rối. Người Pháp đã làm việc này một cách xuất sắc với Viện Viễn Đông⁵ đặt trụ sở tại Sài Gòn cũ. Về sau, ngay cả người Mỹ cũng đưa vào trong quân đội của họ một trường học dạy các ngôn ngữ phương Đông, đã đào tạo ra trước nhất những nhà Đông phương học mà hiện nay đang làm việc tại các trường đại học Hoa Kỳ. Sinh viên tốt nghiệp từ trường này được hưởng tài trợ từ ngân sách quốc phòng,⁶ được hưởng trợ cấp làm việc từ CIA, FBI và nhiều tổ chức lớn. Nhưng vẫn chưa phải đã hết. Vì Phật giáo tỏ ra là hình thức dễ truyền bá nhất của nền văn hóa Ấn Độ, nên không có bất cứ một hình thức tư tưởng nào khác của châu Á có thể thu hút được nhiều sự quan tâm hơn ở châu Âu. Không một tôn giáo nào khác có thể thu hút được một số lượng khổng lồ các tài năng học thuật đến như vậy. Không chỉ là các nhà ngôn ngữ học hàng đầu bị lôi cuốn vào những loại ngôn ngữ, thường là rất khó hiểu, mà Phật giáo sử dụng để trình bày, mà cả những trí huệ bậc thầy cũng phải hết sức tập trung vào việc diễn dịch sự tinh tế và thông tuệ trong tư tưởng Phật giáo. Phải mất một thời gian dài để có thể hiểu hết được cách suy nghĩ của tín đồ Phật giáo, hay thậm chí chỉ để hiểu được những thuật ngữ mà họ dùng. Ban đầu, người châu Âu xuất phát từ vị trí tương tự như các nhà nghiên

cứu Ai Cập cổ đại, với tất cả giáo sĩ đều đã chết, buộc phải suy đoán bừa bãi và loay hoay để giảm thiểu những gì mà đối với người Ai Cập là những thành quả trí tuệ cao nhất trở thành một mớ hỗn độn phi lý. Sự việc giờ đây cũng tương tự với những người phiên dịch đầu tiên – các viên toàn quyền, các nhà truyền giáo, các viên chức quân sự và các nhà quản lý tài chính. Với họ, Phật giáo dường như là một sự vô nghĩa đến phi lý. Dĩ nhiên cũng có một vài ngoại lệ, như trường hợp của R. C. Childers (khoảng năm 1870) là một. Và noi theo dấu chân ông, sau một thời gian thì những kẻ chinh phục châu Á ngạo nghễ kia đã phải cúi xuống và cố tìm học về Phật giáo từ những tăng sĩ còn sống sót ở Nhật Bản, Tích Lan và Siberia. Cho đến thập kỷ 1930 thì mọi việc tạm ổn, và người phương Tây giờ đây có thể phần nào tự tin trong việc nắm bắt những ý nghĩa tinh thần mà các giả Phật giáo muốn truyền đạt.

3. Từ đỉnh cao thượng tầng triết lý, thấp dần xuống triền núi học thuật, và giờ đây chúng ta xuống đến vùng đồng bằng với Phật giáo như một tôn giáo phổ cập cho mọi người. Các tổ chức Phật giáo đã hình thành nhanh chóng trong khoảng gần 80 năm qua, chủ yếu là ở các nước theo đạo Tin Lành. Ở đó, họ thành lập một trong những chi phái nhỏ hơn không theo tôn giáo chính.¹ Họ cố vượt qua lòng bác ái của Chúa với tâm từ bi của Phật vốn ôn hòa hơn, cố xác định ý nghĩa của kinh điển từ những bản dịch Anh ngữ thường là không chính xác mà lại không dùng nhiều đến nguyên bản, và cố đưa thêm phép thiền định với những sức hấp dẫn xa lạ vào trong số những việc thiện, một

cuộc sống không lỗi lầm và sự phê phán không ngừng của hàng trí giả. Trong vòng 20 năm qua, các nhóm này và những cuộc họp mặt trao đổi của họ đã nhanh chóng gia tăng về số lượng và sức mạnh tài chánh. Ban đầu, họ khơi nguồn cho những hoạt động của mình hầu như chỉ hoàn toàn từ những gì học được trong các kinh điển bằng tiếng Pli. Như những tín đồ Tin Lành thuần thành, họ tin rằng đây là một kiểu Phúc Âm nguyên thủy – giáo pháp của đức Phật trong sự thuần khiết hoàn toàn. Và rồi sau đó, những ấn bản đầy ấn tượng tuyệt vời của Daisetz Teitaro Suzuki vào thập kỷ 1930 đã khơi dậy một cao trào của những gì được tự mô tả là Zen (Thiền học). Conze và một số tác giả khác cung cấp thêm những kiến thức đầy đủ hơn về kinh Bát-nhã Ba-la-mật-đa và các kinh văn Đại thừa khác của giai đoạn đầu. Và từ năm 1950, đã có nhiều nỗ lực để đưa thêm một số kinh điển Tan-tra vào. Ở Hoa Kỳ, cùng với những nhóm Phật giáo có tổ chức, một số cá nhân tài năng như Alan Watts và Gary Snyder đã gieo rắc khắp nơi rất nhiều ý tưởng mới lạ, như những hạt giống được tung về mọi hướng. Và đến thập kỷ 1960, họ tạo được một số ảnh hưởng đối với lối sống “phản văn hóa” vốn là hệ quả kéo dài của sự chống đối lại áp lực từ một xã hội tiêu thụ công nghệ và nổi kinh hoàng trước cuộc chiến tranh ở Việt Nam. Tuy nhiên, nói chung thì những tín đồ Phật giáo thường chỉ sống trong cộng đồng của mình và có rất ít ảnh hưởng đối với thế giới bên ngoài. Hiện nay, không ai có thể ước đoán được những tiềm năng của họ. Mọi thứ liên quan đến họ đều

khó hiểu – cho dù đó là số lượng tín đồ, là năng lực tài chánh, nguồn gốc xã hội của các thành viên, những động lực, sự trưởng thành về tâm linh, quan điểm về giáo lý, hay mức độ ảnh hưởng... Vậy thì tại sao lại phải dự đoán chuyện tương lai? Tinh thần bất vụ lợi và sự quên mình đã từng là những vũ khí công hiệu nhất của tín đồ Phật giáo trong quá khứ. Nếu giờ đây họ lại bắt đầu lo lắng về việc liệu các tổ chức Phật giáo có tồn tại nổi trong thế giới phương Tây hay không, họ sẽ không còn giữ đúng theo được những gì mà các bậc tiền bối tinh thần của họ đã vạch ra.

Khi được hỏi rằng: “Làm thế nào để một giọt nước có thể chẳng bao giờ khô đi?” Đức Phật đã trả lời: “Hãy cho nó vào biển cả.” Chính vì những phát ngôn sâu sắc theo cách như thế này mà ngài đã được tôn xưng là Đấng Giác Ngộ.



Thiền định một phương pháp biến cải tâm linh

Đức Đạt-lai Lạt-ma và Ugyen Sangharakshita
Hoang Phong chuyển ngữ



Đức Đạt-lai Lạt-ma và nhà sư Sangharakshita (ảnh chụp tại Tây Tạng, năm 1957)

Vài lời giới thiệu của người chuyển ngữ

Thiền định là phương pháp luyện tập chủ yếu của Phật giáo, một tín ngưỡng lâu đời của Đông phương, thế nhưng ngày nay lại được nhắc đến rất nhiều tại các nước Tây phương. Vậy thiền định là gì ?

Thiền định tiếng Phạn và Pa-li là bhavana, nguyên nghĩa là sự phát triển, trau dồi hay biến cải liên quan đến sự hiện hữu của một cá thể con người, tiền ngữ bhava là một động từ có nghĩa là trở thành (becoming). Các ngôn ngữ Tây phương thì lại gọi thiền định là meditation là sự trầm tư, suy ngẫm hay ngẫm nghĩ, điều này có thể khiến gây ra hoang mang và hiểu lầm về một phương pháp luyện tập thực tiễn, cụ thể và siêu việt của Phật giáo, nhằm biến cải toàn bộ sự hiện hữu của con người từ tâm linh đến thân xác. Ở các cấp bậc tột đỉnh, phép luyện tập này còn có thể giúp con người thoát ra khỏi thế giới hiện tượng, kể cả các kích thước không gian và thời gian của cái thế giới đó.

Giáo huấn của Đức Phật vô cùng trực tiếp, thiết



Đức Đạt-lai Lạt-ma và nhà sư Sangharakshita (ảnh chụp tại Luân đôn, năm 2008)

thực, vượt lên trên mọi sự biện luận cùng các hình thức tự biện và siêu hình, thế nhưng người sau thì lại cứ muốn tìm hiểu và đào sâu các khía cạnh này. Đó cũng chính là lý do đã khiến Giáo huấn của Ngài đã được diễn đạt với nhiều khía cạnh mở rộng và thích ứng hơn với các xã hội tân tiến và đa dạng sau này, kể cả bên trong thung lũng sông Hằng cũng như bên ngoài nước Ấn. Phép thiền định theo đó cũng đã trở nên đa dạng hơn, thế nhưng không phải vì thế mà mất đi sức sống và hiệu quả của nó. Dù mất dần ảnh hưởng tại một số các nước Á châu, nhưng trong các nước Tây phương trái lại phép luyện tập này ngày càng được quan tâm nhiều hơn. Tuy nhiên sự quan tâm đó thường chỉ xoay quanh các hình thức ứng dụng « đại chúng », chẳng hạn như đưa thiền định vào học đường, bệnh viện... và xem đó như là một khoa tâm lý trị liệu hay một phương pháp mang lại an bình và thanh thản trong cuộc sống.

Loạt bài chuyển ngữ dưới đây là cố gắng của một thiền sư vô cùng uyên bác và lỗi lạc là

Urgyen Sangharakshita, nhằm hệ thống hóa thật mạch lạc và sâu sắc các phép luyện tập thiền định nêu lên trong Giáo huấn của Đức Phật và cả trong các học phái Phật giáo Đại thừa. Urgyen Sangharakshita (1925-2018) gốc người Anh, tên thật là Dennis Lingwood, có một trí thông minh khác thường, thường được xem là một trong số các nhà sư uyên bác nhất trong thế kỷ XX. Ông viên tịch vào tháng 10 năm 2018 trong sự kín đáo và đã để lại cho chúng ta khoảng 60 quyển sách và hàng trăm bài giảng vô cùng giá trị. Tại Anh quốc, ông khởi sự tu tập theo Phật giáo Theravada, nhưng sau đó thì sang Ấn độ và lưu lại đây suốt hai mươi năm, trong thời gian này ông từng tiếp xúc và học hỏi với nhiều nhà sư Tây Tạng nổi tiếng. Tại đây ông cũng đã hợp tác với Bhimrao Ramji Ambedkar (1891-1956) bộ trưởng và thủ tướng Ấn, để tổ chức quy y tập thể cho những người tiện dân. Nhà sư Sangharakshita cũng là vị sáng lập « Hiệp hội Phật giáo Tam Bảo » (Triratna Buddhist Community) chuyên giảng dạy về thiền định. Hiệp hội này cũng còn mang một tên khác là « Hội thân hữu Dòng tu Phật giáo Tây Phương » (Friends of the Western Buddhist Order/FWBO), có mặt trên 30 quốc gia trên thế giới.

Loạt bài về thiền định của nhà sư Urgyen Sangharakshita được chuyển ngữ dưới đây được trích ra từ một quyển sách của ông mang tựa: « Hướng dẫn trên đường tu tập Phật giáo » (A Guide to the Buddhist Path, Windhorse Publications, 1990). Tuy nhiên trước hết thiết nghĩ chúng ta cũng nên đọc qua những lời giải thích ngắn gọn của Đức Đạt-lai Lạt-ma về thiền định dưới đây như là những lời dẫn nhập cho loạt bài này. Độc giả có thể xem bản gốc bài giảng của Đức Đạt-lai Lạt-ma trên trang mạng của bà Sofia Stril-Rever: <https://www.buddhaline.net/La-meditation-une-discipline-spirituelle>

Thiền định

Một phương pháp biến cải tâm linh

Hai chữ thiền định mang ý nghĩa như thế nào? Theo quan điểm Phật giáo thì thiền định là một phương pháp luyện tập tâm linh giúp chúng ta chủ động - ở một mức độ nào đó - tư duy và xúc cảm của mình.

Tại sao chúng ta lại không thể nào tạo được cho mình một niềm an vui lâu bền mà mình mong ước? Tại sao chúng ta lại cứ phải đối đầu với khổ đau và mọi thứ bất hạnh? Theo thuyết nhà Phật thì thể dạng tâm thần của chúng ta trong tình trạng tự nhiên của nó rất hung hăng (*trong nguyên bản là chữ sauvage/savage, có nghĩa là rừng rú, thô bạo, hung dữ, bất trị, đó là một cách thả lỏng các thứ thúc đẩy của bản năng*) và vô kỷ luật, thế nhưng chúng ta thì lại không có một phương pháp luyện tập tâm thức nào khả dĩ có thể khống chế chúng. Hậu quả mang lại là các thứ xúc cảm đó (*tức các thể dạng tâm thần hung hãn và bất trị*) sẽ chỉ huy mình. Thật ra, về phần chúng thì chúng cũng bị điều khiển bởi các xung năng tiêu cực và cả tích cực của chúng ta. Do vậy phải tìm cách làm cho cái vòng lẩn quẩn đó phải chuyển hướng, hầu giải thoát tư duy và xúc cảm của chúng ta ra khỏi tình trạng nô lệ tạo ra bởi các xung năng tiêu cực. Nhờ đó dù với tư cách một cá thể con người, chúng ta cũng có thể chủ động được tâm thức mình.

Thoạt nhìn thì sự biến cải triệt để đó bên trong chúng ta dường như không sao có thể thực hiện được, thế nhưng nhờ vào phép thiền định chúng ta sẽ thành công. Vậy chúng ta hãy chọn một đối tượng để suy tư, sau đó thì tập cho tâm thức phát huy khả năng tập trung vào đối tượng đó thật vững chắc. Thông thường nếu chịu khó nhận xét một chút thì chúng ta tất sẽ phải thấy ngay là mình không sao tập trung hoàn toàn được tâm thức mình. Chúng ta đang suy nghĩ về một chủ đề rõ rệt nào đó, thế nhưng bất thần một sự suy nghĩ khác lại hiện lên trong tâm trí khiến mình bị xao lãng. Tư duy của chúng ta luôn ở trong tình trạng đuổi bắt hết ý nghĩ này đến ý nghĩ khác, đây chẳng qua là vì chúng ta không có một phương pháp nào khả dĩ có thể giúp mình tập trung tâm thức cả. Thế nhưng nhờ phép

thiền định chúng ta sẽ làm được việc đó, thiền định sẽ tạo cho mình một khả năng tập trung giúp mình tha hồ hướng vào bất cứ một đối tượng nào tùy thích.

Tất nhiên trong khi thiền định các bạn cũng có thể chọn cho mình một đối tượng mang tính cách tiêu cực. Thí dụ như các bạn đang si tình và tập trung tâm thức mình duy nhất hướng vào một người nào đó cùng với các nét hấp dẫn của người này, điều đó sẽ tạo ra các tác động làm gia tăng thêm sự thèm khát tính dục của các bạn đối với người ấy. Tiếc thay điều đó không phải là mục đích của thiền định. Theo quan điểm Phật giáo, thiền định phải được thực thi dựa vào một đối tượng tích cực hơn, có nghĩa là một đối tượng có thể làm gia tăng thêm khả năng tập trung của các bạn (*tập trung vào một người mà mình si tình và say đắm chỉ là cách mang lại cho mình mọi sự bất loạn: tư tưởng, ghen tuông, thất tình, hy vọng, lo sợ, sung sướng, sẵn sàng cải đạo... hoặc kể cả trường hợp cực đoan là tự tử*). Nhờ sự luyện tập đó các bạn sẽ dần dần tạo được cho mình một sự cảm nhận ngày càng thân thiết hơn với đối tượng. Trong các kinh điển căn bản của Phật giáo (*tức là Tạng kinh và Tạng luận trong Tam tạng kinh*) thì thể loại thiền định này được gọi là *samatha* (*là tiếng Pa-li, tiếng Phạn là samadhi, kinh sách Hán ngữ gọi là định*) tức là cách tạo ra cho mình một thể dạng bình lặng thật vững chắc, phép luyện tập này còn được gọi là phép thiền định tập trung hướng vào một đối tượng duy nhất.

Thế nhưng nếu chỉ có *samatha* (*thể dạng tập trung và bình lặng của tâm thức*) thì chưa đủ. Thiền định đối với Phật giáo phải là sự kết hợp giữa phép "thiền định tập trung" và một phép thiền định khác là "thiền định phân giải" là *vipassana*, là một phép thiền định nhằm mang lại cho chúng ta một sự quán thấy xuyên thấu (*sâu xa*). Phép luyện tập này cần phải có sự lý luận (*câu này vô cùng quan trọng nêu lên một sự khác biệt căn bản đối với một số các học phái Thiền học cho rằng Ngộ/Satori là một sự đột phát phi lý luận, một sự nhận thức mang tính cách trực giác. Nếu mở rộng hơn nữa đối với các tín*

ngưỡng độc thần thì thay vì vận dụng sự lý luận thì lại sử dụng đức tin, tránh né những điều phi lý, ngoảnh mặt đi trước hiện thực và bóp ngạt trí thông minh của mình). Chỉ khi nào nhận thấy được sức mạnh và cả sự yếu đuối của các thứ xúc cảm (*có những thứ xúc cảm tích cực mang lại các tư duy cao cả và thiêng liêng, nhưng cũng có những thứ xúc cảm tạo ra mọi sự đổ vỡ và tàn phá*) và ý thức được các khía cạnh thuận lợi và bất thuận lợi của các thể loại tư duy, thì khi đó chúng ta mới mong phát huy được cho mình các thể dạng tâm thức tích cực, hầu mang lại cho mình một sự cảm nhận trong sáng, thanh thản và hài hòa, và đồng thời thái độ hành xử và các thứ xúc cảm mang lại khổ đau và bất toại nguyện cho mình cũng sẽ theo đó mà giảm bớt đi. Trong quá trình luyện tập đó (*tức là phép thiền định phân giải vipassana*) lý trí (*sự lý luận*) sẽ giữ một vai trò chủ động.

Tôi muốn lưu ý một điều là hai thể loại thiền định (*chú tâm và phân giải*) mà tôi vừa trình bày trên đây sở dĩ khác nhau không phải là vì mỗi thứ chọn cho mình một đối tượng riêng, mà là vì phương cách thực hành khác nhau (*thiền định chú tâm - samatha - là cách mượn một đối tượng để phát huy sự chú tâm, tạo cho tâm thức một sự thăng bằng vững chắc; thiền định phân giải - vipassana - là cách phát huy một sự hiểu biết sắc bén tức là trí tuệ*).

Để làm sáng tỏ điểm này, tôi xin nêu lên trường hợp thiền định về vô thường chẳng hạn. Thí dụ một người nào đó trong khi thực thi thiền định chỉ tập trung duy nhất sự chú tâm của mình hướng vào « ý nghĩ » cho rằng mọi sự vật đều đổi thay trong từng khoảnh khắc một, thì đây chỉ đơn giản là phép thiền định chú tâm (*samatha*), trong khi đó một người khác cũng thiền định về vô thường nhưng dựa vào các phương cách lý luận khác nhau giúp mình quán thấy bản chất vô thường của tất cả những gì hiện ra với mình (*vô thường hiện ra trong thế giới, chung quanh mình, trên thân xác mình và cả bên trong tâm thức mình*). Quá trình phân giải đó sẽ làm gia tăng thêm sự vững tin của mình về bản chất vô thường của toàn thể vũ trụ, thì đây là cách mà người này

thực thi phép thiền định phân giải hướng vào vô thường. Cả hai cùng chọn một đối tượng giống nhau là vô thường, thế nhưng phương thức thực thi thì khác hẳn nhau (*một người "mượn" tính cách vô thường của mọi sự vật để tập trung tâm thức của mình vào đó để nhận thấy mọi sự đều biến động; một người khác thì quan sát, vận dụng khả năng nhận thức của mình để tìm hiểu và ý thức thật sâu xa sự chuyển động của thế giới hiện tượng xuyên qua nguyên lý tương liên, tương tác và tương tạo của mọi sự vật, đó là cách giúp người này quán thấy sự vận hành của cả vũ trụ. Mở rộng hơn nữa thì người này, qua sự quán thấy đó, có thể hòa nhập bản chất vô thường bên trong chính mình với bản chất vô thường của toàn thể vũ trụ, và đó cũng chính là một hình thức giải thoát. Hai người cùng thiền định về vô thường nhưng một người thì chỉ đạt được thể dạng samatha, trong khi đó thì người thứ hai đạt được thể dạng xuyên thấu của phép thiền định vipassana và vượt xa hơn).*

Theo tôi thì hầu hết các tôn giáo lớn đều sử dụng hai phương pháp thiền định trên đây. Chẳng hạn như tại Ấn độ vào các thời kỳ cổ đại, hai phép thiền định này cũng đã từng được các tín ngưỡng lớn, Phật giáo và cả ngoài Phật giáo, sử dụng. Cách nay vài năm trong một cuộc đàm thoại với một người bạn Ki-tô giáo, người này cũng đã xác nhận với tôi là trong Ki-tô giáo - nhất là đối với tông phái Chính thống (Orthodox) của Hy-lạp - phép thiền định dựa vào sự suy nghiệm (contemplative meditation) từng có một quá khứ lâu dài. Các pháp sư rabbin của Do-thái giáo cũng cho tôi biết về một số các phương pháp luyện tập thần bí của tín ngưỡng này cũng được dựa vào các hình thức thiền định tập trung vào một đối tượng duy nhất.

Tóm lại hai thể loại thiền định trên đây cũng có thể mang ra sử dụng đối với các tôn giáo độc thần. Một người Ki-tô giáo chẳng hạn cũng có thể lắng sâu vào sự suy tư và chiêm nghiệm về những điều huyền bí hiện ra trong thế giới này, hoặc hướng vào sự hiểu nghiệm trong sự ban phúc của Trời, hoặc hướng vào bất cứ một đối tượng nào khác gọi lên với mình, tất cả đều làm gia tăng đức tin của mình

đối với Đấng Sáng Tạo. Đó là cách mà người tín đồ thực thi thiền định tập trung vào Thượng Đế nhờ vào sự lý luận phân giải. Đây cũng là cách cho thấy sự kết hợp giữa hai phép thiền định với nhau? (*phép thứ nhất - samatha - là cách tập trung tâm thần hướng vào các hiện tượng huyền bí hay ân huệ của Trời, v.v., phép thứ hai là dựa vào các hiện tượng đó để hình dung ra "quyền năng" của Trời hầu củng cố thêm "đức tin" của mình. Khi đã "tin" thì tất sẽ nhận thấy bàn tay của Vị Sáng Tạo trong bất cứ thứ gì xảy ra, kể cả những ý nghĩ và tác ý hiện ra bên trong tâm thức mình. Tuy nhiên cũng nên cẩn thận và dè dặt bởi vì biên giới giữa đức tin và cuồng tín rất mong manh).*

Vài lời ghi chú của người chuyên ngữ

Thiền định qua những lời giải thích trên đây của Đức Đạt-lai Lạt-ma thật dễ hiểu, thiết thực và cụ thể. Các lời giải thích này được dựa vào Giáo huấn của Đức Phật, thế nhưng trên dòng phát triển của Phật giáo nhiều phương pháp thiền định đã được khai triển thêm, mang lại cho thiền định nhiều khía cạnh mở rộng và do đó cũng đã trở nên phức tạp, phong phú và đa dạng hơn. Nhà sư Uryen Sangharakshita lựa chọn các phương pháp luyện tập trung thực và quan trọng nhất tạo thành một hệ thống mạch lạc, chính xác và sâu sắc về phép luyện tập cốt lõi này của Phật giáo. Hệ thống thiền định này gồm chung trong mười bài giảng, trích ra từ một chương mang tựa « Hệ thống các phép thiền định » (A system of meditation) trong quyển sách « Hướng dẫn trên đường tu tập Phật giáo » (A Guide to the Buddhist Path, 1990) đã được nói đến trong phần giới thiệu trên đây. Bản chuyên ngữ tiếng Việt được dựa vào bản dịch tiếng Pháp của Christian Richard 2004. Độc giả có thể tham khảo bản tiếng Pháp này trên mạng:

http://www.centrebouddhisteparis.org/Meditation/Systeme_de_meditation/systeme_de_meditation.html

Hệ thống các phép thiền định

(Un système de méditation)

Urgyen Sangharakshita

Hoang Phong chuyển ngữ

- Bài 1: Phép thiền định dựa vào hơi thở
- Bài 2: Phép thiền định về sáu thành phần
- Bài 3: Bốn giai đoạn trong hệ thống thiền định
- Bài 4: Năm phương pháp thiền định căn bản nhất.
- Bài 5: Sự nhận thức điên loạn và sự nhận thức đúng đắn
- Bài 6: Các cấp bậc cảm nhận và phi cảm nhận về cái tôi
- Bài 7: Bốn thể dạng vô biên của tâm thức
- Bài 8: Các cấp bậc *dhyana* liên quan đến thể giới hình tướng và vô hình tướng.
- Bài 9: Cách biểu trưng về năm thành phần trong các Bảo tháp
- Bài 10: Năng lực của năm thành phần.

Bài 1

Phép chú tâm dựa vào hơi thở

Phật giáo được hình thành từ thiền định, sinh ra từ sự thực thi thiền định của Đức Phật khi Ngài ngồi dưới cội Bồ-đề cách nay hai ngàn năm trăm năm. Vì thế có thể nói rằng Phật giáo phát sinh từ phép thiền định ở cấp bậc cao nhất của nó (*tức là từ kết quả thiền định của chính Đức Phật*), điều đó có nghĩa là phép thiền định đó không phải chỉ đơn giản là một phép luyện tập nhằm phát huy một sự chú tâm (*chẳng hạn như « chánh niệm » hay « tập trung tâm thân », các ngôn ngữ Tây phương thì gọi là mindfulness hay pleine conscience*) cũng không phải là để tạo ra một sự cảm nhận về một thể dạng tri thức cao siêu nào cả, mà là một thể dạng thiền định phát sinh từ sự chiêm nghiệm (*suy tư và phân giải nhằm tìm hiểu một điều gì đó hay một sự kiện nào đó*), chính vì thế nên tôi nghĩ rằng thiền định phải là một sự quán thấy mang lại một sự cảm nhận trực tiếp bao trùm toàn bộ Hiện thực tối hậu (*theo người chuyển ngữ các dòng này thì sự quán thấy của Đức*

Phật là nguyên tắc vận hành của thế giới hiện tượng, đó là nguyên lý tương liên, tương tác và tương tạo của mọi hiện tượng trong vũ trụ. Bốn sự thật cao quý còn gọi là Tứ diệu đế chỉ là một cách ứng dụng rút tía từ nguyên lý đó với mục đích giúp con người vượt lên trên sự vận hành tương liên và trôi buộc đó hầu giúp mình thoát ra khỏi thế giới hiện tượng). Chính đó là điểm mấu chốt làm phát sinh ra Phật giáo, và cũng chính là nhờ vào điểm đó (*tức là sự quán thấy Hiện thực ở thể dạng bao trùm và toàn diện của nó*) mà Phật giáo luôn giữ được sự tươi mát (*sinh động và phóng khoáng*) suốt trên dòng lịch sử thật lâu dài qua hàng bao thế kỷ.

Trên dòng lịch sử phát triển đó của Phật giáo, nhiều kỹ thuật thiền định đã được hình thành, trong số này tôi cũng chỉ chọn ra một vài kỹ thuật chủ yếu nhất để kết hợp lại nhằm tạo ra một cái gì đó có thể xem như là một "hệ thống" tổng quát - nếu có thể nói như vậy; sự dè dặt này là vì cách phát biểu trên đây khó tránh khỏi đôi chút tham vọng nào đó (*thiền định là một khoa học nội tâm, vô cùng phức tạp và đa dạng, gồm nhiều phương pháp và kỹ thuật khác nhau, thuộc các cấp bậc khác nhau, nhà sư Sangharakshita phân tích và chọn lọc các phương pháp và kỹ thuật chủ yếu nhất để kết hợp lại tạo thành một «hệ thống» mạch lạc. Công việc này đòi hỏi thật nhiều kinh nghiệm bản thân và một sự uyên bác rộng lớn. Sự rào đón trên đây quả là một sự khiêm tốn của nhà sư Sangharakshita*): đó là một hệ thống mang tính cách sinh học (*trong nguyên bản là chữ "organic", một chữ rất khó dịch trực tiếp vì không có từ tương đương trong tiếng Việt, có thể tạm hiểu chữ này là các thành phần hay các cơ quan tạo ra một cá thể*) rất sinh động, không phải là một hệ thống chết khô, mang tính cách cơ khí (*tương tự như một bộ máy*), hay những gì được sáng chế một cách giả tạo (*thiền định là một hình thức hay phương cách vận hành của sự sống, thuộc sự sống và nằm bên trong sự sống, không phải là một thứ gì đó mà người hành thiền học được từ bên ngoài và đem vào bên trong chính mình*). Các phương pháp thiền định quan trọng nhất và phổ biến nhất gồm có: 1- sự chú tâm vào hơi thở (*anapana sati*), 2- *metta bhavana* sự phát huy lòng

nhân ái vô biên (do Đức Phật thuyết giảng trong kinh Karaniya Metta-sutta, Sutapitaka/Kinh Tập - SN 1.8), 3- cách tập trung thật mạnh vào tư thế tọa thiền (học phái Zen), 4- phép quán thấy (tức là cách quán thấy một vị Phật hay một vị Bồ-tát nào đó và biến mình trở thành chính vị ấy, đây là một phương pháp thiền định đặc thù của Kim cương thừa và Phật giáo Tây Tạng), 5- phép quán tưởng về sáu thành phần (tức là sáu thành phần cấu hợp tạo ra một cá thể: đất, nước, lửa, năng lực, khí và không gian), 6- sự nhận thức về chuỗi níu kéo của mười

hai nidana (nidana có nghĩa là sự trói buộc, mười hai nidana là khái niệm nêu lên mười hai nguyên nhân hay « mối dây » trói buộc chúng sinh trong cõi luân hồi, kinh sách Hán ngữ gọi là Thập nhị nhân duyên). Ngoài ra còn có thêm năm phương pháp thiền định căn bản khác gộp chung thành một nhóm, nêu lên trong quyển sách « Thiền định Phật giáo – Phân loại và Thực hành » (Buddhist Meditation – Systematic and Practical) của C. M. Chen (độc giả có thể xem quyển sách này trên trang mạng: <http://www.yogichen.org/cw/cw35/bmlist.html>).



Người ngồi giữa là vị Thầy Du-già Chien Minh Chen (陳健民/Trần Kiện Dân) đang thuyết giảng, bên trái là nhà sư Kantipalo người ghi chép, bên phải là nhà sư Sangharakshita và là tác giả của loạt bài về thiền định này. C.M. Chen/Trần Kiện Dân (1906-1987) gốc Trung Quốc là một thiền sư du-già sống ẩn dật tại Ấn độ từ năm 1947 đến 1972, sau đó thì sang Mỹ và lưu lại đây cho đến cuối đời. Các lời giảng trên đây của ông do nhà sư Kantipalo ghi chép được gộp chung trong quyển sách nói đến trên đây: *Buddhist Meditation - Systematic and Practical/Thiền định Phật giáo - Phân loại và Thực hành*. Quyển sách này được xuất bản lần đầu năm 1967 và sau đó đã được tái bản nhiều lần, độc giả có thể xem quyển sách này trên mạng:

<http://www.yogichen.org/cw/cw35/bmlist.html> (hình ảnh và các lời ghi chú này là do người chuyển ngữ ghép thêm)

Mỗi phương pháp trong nhóm này là một liều thuốc hóa giải một trong năm thứ độc tố tâm thần. Phương pháp thứ nhất là phép thiền định về sự ô uế, là liều thuốc hóa giải sự thèm khát (*thí dụ thiền định về xác chết sẽ hóa giải sự thèm khát dục tính*). Phương pháp thứ hai là thiền định về *Metta bhavana (lòng nhân ái hay tình thương yêu vô biên)* là liều thuốc hóa giải sự ghét bỏ (*đố kỵ, thù hận*). Phương pháp thứ ba là thiền định về sự chú tâm, chẳng hạn như chú tâm vào hơi thở hay bất cứ một động tác cụ thể nào trên thân thể (*các cử động của thân thể và các sự cảm nhận phát sinh từ ngũ giác*) hoặc trong tâm thần (*tư duy và xúc cảm*) là liều thuốc hóa giải tình trạng hoang mang và xao lãng tâm thần. Phương pháp thứ tư là thiền định về mười hai *nidana (tức là mười hai mối dây trói buộc một cá thể trong cõi luân hồi)* là liều thuốc hóa giải tình trạng vô minh (*tức là sự u mê hay thiếu hiểu biết, và cũng là nguyên nhân tiên khởi lôi cuốn và trói buộc một cá thể trong cõi luân hồi*). Phương pháp thứ năm là thiền định về sáu thành phần (*các thành phần cấu hợp: đất, nước, lửa, khí, v.v, tạo ra một cá thể*) là liều thuốc hóa giải sự kiêu hãnh (*cảm tính tự hào, kiêu ngạo*). Khi nào loại bỏ được năm thứ độc tố đó (*thèm khát, ghét bỏ, hoang mang, vô minh, kiêu hãnh*) thì cũng đủ để các bạn đạt được một cấp bậc tiến bộ đáng kể, nếu không muốn nói là các bạn đã đến gần với sự Giác Ngộ. Thế nhưng sự "liên kết" đó, tức là sự kết hợp giữa kết quả mang lại từ năm phép thiền định trên đây, chỉ mang tính cách không gian - nếu có thể nói như vậy - (*tức là theo chiều rộng, bởi vì cả năm phép luyện tập đều ngang hàng nhau*) có nghĩa là chưa tạo được một sự thăng tiến nào cả (*năm phép luyện tập này là chỉ để loại bỏ năm độc tố tâm thần tức là theo chiều rộng trên một mặt phẳng, trong khi đó thiền định đúng nghĩa của nó là phải giúp tâm thức vượt lên các thể dạng cao hơn, tức là theo chiều cao*). Trong khi đó những gì mà chúng ta phải thực hiện cho bằng được [trong khi thiền định] là một quá trình thăng tiến, tức là một chuỗi tiến bộ mạch lạc và hợp lý qua từng bước một, mang lại cho chúng ta một sự tiến bộ tuần tự (*quan điểm này cho thấy sự Giác Ngộ mang tính cách tuần tự theo nhiều cấp bậc, trái ngược với quan điểm cho rằng Giác Ngộ là một sự đột phát*).

Phép thiền định chú tâm vào hơi thở

Trong số các phương pháp thiền định trên đây thì phép chú tâm vào hơi thở đứng hàng đầu. Đối với phần đông các bạn thì phương pháp này có thể là bước đầu tốt nhất. Trong Tăng đoàn Triratna (Tam Bảo) của chúng tôi thì phương pháp này cũng được mang ra thực hành nhiều nhất.

Chúng tôi xem phép luyện tập này là bước khởi đầu vì nhiều lý do. Trước hết là vì phương pháp này thuộc lãnh vực « tâm lý », điều đó có nghĩa là đối với những người mới học thì chỉ cần luyện tập họ trong lãnh vực này, bởi vì phép luyện tập đó không cần phải có một số vốn liếng hiểu biết chuyên biệt nào về giáo lý Phật giáo cả.

Thế nhưng đó lại là một phương pháp luyện tập vô cùng quan trọng, chẳng qua vì đó là bước đầu tiên giúp phát huy sự chú tâm trên phương diện tổng quát - một sự chú tâm hướng vào tất cả mọi hình thức sinh hoạt của sự sống (*hơi thở lúc nào cũng hiện diện cùng với sự chuyên động nhịp nhàng của ngực và bụng, giúp mình hướng sự chú tâm vào đó mỗi khi cần đến, sự hiện diện thường xuyên đó của hơi thở cùng với các động tác của ngực và bụng là một lợi điểm rất lớn*). Trước hết chúng ta hãy tập nhận biết hơi thở của mình (*ý thức được là mình đang thở*), thế nhưng đây chỉ là bước đầu, bởi vì sau đó chúng ta còn phải mở rộng thêm sự chú tâm hướng thật chính xác vào tất cả các động tác khác trên thân thể và cả những gì mà mình đang làm. Tiếp theo đó chúng ta lại còn phải mở rộng sự chú tâm hơn nữa để nhận biết về cái thế giới đang chuyển động chung quanh mình, và cả những người khác nữa (*tức là ý thức được sự hiện diện của họ trong thế giới, nếu mở rộng hơn nữa thì chúng ta cũng có thể ý thức được tình trạng xao lãng, vô minh, khổ đau và cả các niềm hạnh phúc của họ*). Ở cấp bậc tối hậu, chúng ta còn phải ý thức được cả Hiện thực (*tức là Bản chất sâu xa của thế giới hiện tượng*). Thế nhưng khi mới khởi sự thì chúng ta cũng chỉ cần đơn giản chú tâm vào hơi thở.

Sự chú tâm sơ dĩ giữ một vai trò quan trọng như vậy là vì đó là chiếc chìa khóa kết hợp (*hợp nhất/unify*) [mọi sinh hoạt] tâm lý của mình. Chính

vì lý do này nên phép luyện tập sự chú tâm dựa vào hơi thở thường được mang ra giảng dạy trước nhất cho những người mới gia nhập các trung tâm của chúng tôi (*các Tăng đoàn Tam Bảo do nhà sư Sangharakshita thành lập*). Khi mới bắt đầu tham dự khóa nhập môn chúng ta chưa ý thức được tính cách cá thể (individuality) đích thật của mình là gì (*chúng ta thường nghĩ rằng mình biết mình là ai, thế nhưng thật sự ra thì tâm thức mình bung ra tám hướng, suy nghĩ hết chuyện này đến chuyện khác, luôn bị chi phối bởi mọi thứ xúc cảm hiện lên với mình, sự xao lãng và tình trạng nô lệ đó của tâm thức không cho phép chúng ta trở về với chính mình và con người của mình để nhận thấy tính cách cá thể/individuality của mình. Xin độc giả lưu ý về điểm này vì nhà sư Sangharakshita sẽ còn trở lại với khái niệm về tính cách « cá thể » này trong các phần sau*). Thông thường con người chúng ta chỉ là một mớ hỗn tạp gồm các sự thèm khát xung đột nhau, và có thể xem chúng như là một mớ các cái tôi kinh chống nhau (*mỗi cái tôi gắn liền với một thứ xúc cảm, chẳng hạn như thương yêu, bám víu, ghét bỏ, hận thù, rộng lượng, ích kỷ, v.v*), được buộc lại thành một bó bằng một sợi dây lỏng lẻo là cái tên gọi và địa chỉ tức là cái thân xác cái của mình (*thiếu sự chú tâm, con người của mình chỉ là một mớ cái tôi bung ra khắp hướng, các cái tôi đó được nhận diện xuyên qua những sự thèm khát khác nhau, gồm cả tốt lẫn xấu, đôi khi hung dữ nhưng cũng có những lúc yêu thương...*, chúng được cột chung với nhau thành một bó bằng một sợi dây thật lỏng lẻo là tên gọi mà cha mẹ đặt cho mình, và thân xác mình là địa chỉ của cái tên gọi đó. Cái mớ hỗn tạp đó thường được đồng hóa với cái tôi tổng thể hay cái « linh hồn » của mình. Người mới bắt đầu tu tập thường chưa ý thức được tính cách "cá thể"/individuality của mình, tức là một sự hợp nhất và đồng bộ phía sau cái bó hỗn tạp đó của tư duy và xúc cảm. Sự chú tâm là cách siết sợi dây để buộc chặt các cái tôi đó lại). Các sự thèm khát và các cái tôi ấy mang tính cách ý thức (*các xúc cảm bám víu hiện lên trong tâm thức và mình nhận biết được chúng*) và cả vô ý thức (*các thứ thức dục bản năng sâu kín thúc đẩy mình một cách kín đáo mà mình không hề hay biết*). Trong lúc còn đang luyện tập về sự chú tâm thì sự ý thức hướng vào hơi thở tuy còn

yếu thế nhưng vẫn có thể giúp chúng ta kết hợp các thứ ấy lại (*tức là các cái tôi ẩn nấp phía sau các tư duy, xúc cảm và các thứ thèm khát*), hoặc ít ra cũng có thể siết sợi dây chặt thêm một chút, không để cho nó quá lỏng lẻo. Cách cột chặt đó sẽ gộp chung các sự thèm khát và các cái tôi khác nhau thành một bó giúp việc nhận diện và xác định nó được dễ dàng hơn (*luyện tập sự chú tâm là cách cột các cái tôi và các sự thèm khát của chúng lại thành một bó thật chặt hầu để nhận biết cái « tổng thể cá biệt » hay cái « cá thể » của mình là gì, nói một cách khác là cách giúp mình trở về với chính mình*).

Mở rộng tầm nhìn hơn nữa thì phép luyện tập về sự chú tâm là cách tạo ra cho mình một sự nhất thể và hài hòa đích thật đối với các thể dạng đang tạo ra con người của mình trong hiện tại (*ý thức được con người của mình đang là như thế*). Nói một cách khác là nhờ vào sự chú tâm chúng ta sẽ bắt đầu tạo ra cho mình tính cách cá thể đích thật (*nhờ sự chú tâm chúng ta nhận biết được sự "cá biệt" hay sự "hợp nhất" của mình/individuality, unity, biểu trưng cho « tổng thể » nghiệp của mình. Trước khi phát động được sự chú tâm để nhìn vào chính mình và ý thức được tính cách cá thể hay sự hợp nhất đó của mình thì chúng ta luôn ở trong tình trạng xao lãng thật khủng khiếp, nhưng không hề hay biết gì về điều đó. Kinh sách gọi tình trạng xao lãng và hoang mang đó là "vô minh", có nghĩa là rơi vào một tình trạng hiểu biết lầm lẫn và lệch lạc về mình và cả thế giới chung quanh*). Một cá thể tự nó phải là một sự kết hợp, nếu một cá thể ở thể dạng phân tán (un unified) thì ngay trên phương diện thuật ngữ cũng đã là một sự nghịch lý (*một cá thể không tạo được một sự hợp nhất biểu trưng cho con người của mình thì không thể gọi đó là một cá thể được hay chính mình được*). Cho đến khi nào chưa tạo được cho mình một sự nhất thể (unified), chưa trở thành một con người tự chủ đích thật (*autonomous, có nghĩa là một người có một tâm thức tập trung, vững chắc, không bị chi phối bởi các thứ tư duy và xúc cảm đủ loại*), thì mình sẽ không thể nào mang lại cho mình một sự thăng tiến đúng nghĩa của nó. Sở dĩ sự thăng tiến đích thật không thể xảy ra được là vì không có một sự dẫn thân nào. Các bạn không thể nào dẫn thân được khi chưa tạo được cho mình tư cách một cá thể để mà dẫn thân

(chỉ khi nào tạo được cho mình một sự kết hợp toàn vẹn và tròn đầy nhờ vào sức mạnh của sự chú tâm - còn gọi là « chánh niệm »/mindfulness/pleine conscience - thì khi đó mình mới có thể dẫn thân được. Một tâm thức hoang mang, xao động, bung ra tám hướng sẽ không thể nào thực hiện được một điều gì sâu sắc cả). Chỉ có những người đã tạo được cho mình một sự hợp nhất (tập trung) thì mới có thể dẫn thân được mà thôi. bởi vì khi đó tất cả các nguồn năng lực bên trong con người của họ mới có thể kết hợp lại với nhau để chảy theo cùng một hướng, có nghĩa là không có một nguồn năng lực nào, một mối quan tâm nào, hay một sự mong muốn nào xung đột nhau. Sự chú tâm hay khả năng nhận thức gồm có nhiều cấp bậc khác nhau, điều này vô cùng quan trọng vì đó là chiếc chìa khóa của toàn bộ hệ thống [thiền định].

Tuy nhiên cũng có thể xảy ra một sự nguy hiểm. Thật ra sự nguy hiểm có thể xảy ra ở bất cứ giai đoạn nào, thế nhưng to lớn nhất là sự nguy hiểm ở bước đầu tiên này (tức là giai đoạn luyện tập sự chú tâm). Mỗi hiểm nguy trong khi luyện tập về sự chú tâm là chúng ta có thể tạo ra cho mình một sự chú tâm mà tôi gọi là "điên loạn" (alienated/bán loạn, điên rồ, lầm lẫn,...). Sự chú tâm điên loạn đó tất nhiên không phải là một sự chú tâm đích thật. Sự chú tâm điên loạn hiện ra khi chúng ta ý thức được là mình nhưng lại không hề cảm nhận được chính mình [thật sự đang là gì] (mà chỉ đơn giản nhận biết được cái tôi đang chi phối và kiểm soát mình mà thôi). Trong khi tập luyện về sự chú tâm - có nghĩa là lúc phát huy sự ý thức về mình - thì thật hết sức quan trọng là phải tạo được sự tiếp xúc với các xúc cảm đang hiện ra với mình, dù các xúc cảm đó thuộc thể loại nào cũng vậy. Lý tưởng nhất là tiếp xúc với các xúc cảm tích cực - nếu chúng đang hiện ra với mình thì càng tốt hoặc là phải tạo ra chúng. Thế nhưng đang trong lúc này (tức là trong giai đoạn mới luyện tập), rất có thể là chúng ta sẽ phải tiếp xúc với các xúc cảm tiêu cực. Tuy vậy chúng ta cũng cứ tiếp xúc với các xúc cảm đó một cách thẳng thắn và sinh động (có nghĩa là thừa nhận sự hiện hữu của chúng và cảm nhận chúng, nhưng không đồng lõa với chúng), thay vì cứ để mình bị lôi cuốn vào tình trạng điên loạn và tham gia vào các xúc cảm đó của mình.

(Phát huy sự chú tâm hướng vào các xúc cảm của mình là một cách giúp mình trở về với chính mình, "trông thấy" mình, con người của mình xuyên qua sự hiển hiện của các xúc cảm đó. Sự tiếp xúc với các xúc cảm của mình là một cách phát động sự chú tâm, thế nhưng xúc cảm thì rất phức tạp và đa dạng, chúng ta thì lại thường có xu hướng nuôi dưỡng xúc cảm này và đè nén xúc cảm kia, đó cũng chỉ là một sự phân tâm. Thiền định ở cấp bậc tiên khởi - tức là giai đoạn tập phát huy sự chú tâm - thì phải ý thức được tất cả các xúc cảm hiện lên với mình, dù là tích cực hay là tiêu cực cũng vậy. Đối với các xúc cảm tiêu cực - thường là các thứ thúc đẩy bản năng - thì cũng phải tiếp xúc với chúng, nhưng không được gia nhập và đồng lõa với chúng)

Phép thiền định Metta bhavana

Chính vì lý do trên đây (tức là tình trạng điên loạn tâm thần gây ra bởi các thứ xúc cảm tiêu cực) mà phép thiền định Metta bhavana (là tiếng Pa-li, có nghĩa là Lòng nhân ái vô biên, và cũng là phẩm tính thứ nhất trong số « Bốn phẩm tính hay thể dạng vô biên của tâm thức », kinh sách Hán ngữ gọi là « Tứ vô lượng tâm ». Ba phẩm tính kia là: "Lòng từ bi vô biên", "Niềm hân hoan vô biên" và "Sự thanh thân vô biên") và một số các phép luyện tập khác cùng thể loại đã phải chen vào, điều này có nghĩa là không phải chỉ có phép thiền định gọi là Metta (lòng nhân ái, tình thương yêu) mà còn có các phép thiền định khác thuộc cùng một khái niệm là Brahma-vihara (tức là khái niệm về « Bốn phẩm tính vô biên của tâm thức » nói đến trên đây. Brahma là Vị Trời trong Ấn giáo, nhưng cũng có nghĩa là tối thượng, vihara có nghĩa là nơi an trú hay tự viện. Brahma-vihara cũng là tựa của một bài kinh do Đức Phật thuyết giảng về bốn phẩm tính này: Anguttara Nikaya/Tăng chi bộ kinh, AN 10.208) đó là các phép thiền định Karuna (Lòng từ bi), Mudita (Niềm hân hoan), Upekkha (Sự thanh thân). Ngoài bốn phép thiền định trên đây còn có thêm một phép thiền định nữa là Saddha (Sự tin tưởng, Lòng tin hay Đức tin, tiếng Phạn là shraddha). Thế nhưng tất cả các phép thiền định này nhất thiết đều được dựa vào Metta. Metta có nghĩa là « Lòng nhân ái », « Sự thân thiện » hay « Tình bằng hữu » (với ý nghĩa sâu xa nhất của nó),

là một thể dạng xúc cảm tích cực và căn bản nhất. Trong những năm vừa qua, tôi từng được tiếp xúc với nhiều người trong Dòng tu Triratna của chúng tôi, và hiện nay số người này ngày càng đông, đó là các vị mitra (*Mitra hay Mithra là tên gọi một vị thánh trong nền văn minh Ấn độ - Ba tư (Indo-Iranian), chữ này bắt nguồn từ tiếng Phạn Maitreya/Di-lặc, là tên gọi của một vị Bồ-tát. Nói chung mitra là những người có lòng tốt*) cùng các bạn hữu và cả những người bên ngoài Dòng tu Triratna. Qua các vị này tôi nhận thấy ngày càng rõ rệt tầm quan trọng của các xúc cảm tích cực trong cuộc sống, dù trong giới thế tục hay chốn tu hành. Nếu lên điều này là để thấy rằng sự phát huy các xúc cảm tích cực: tình bằng hữu, niềm hân hoan, sự an bình, lòng tin, sự thanh thản, v.v. thật hết sức quan trọng, có thể biến chúng ta thành những con người tự chủ (*tự lập trên phương diện tư duy và xúc cảm, tự đứng vững trên đôi chân của chính mình*). Dầu sao xúc cảm luôn là động cơ thúc đẩy sự thăng tiến của chúng ta, thật vậy các ý tưởng trừu tượng không làm được việc đó (*câu này vô cùng quan trọng: nghiên cứu kinh sách và tìm hiểu lý thuyết chẳng ích lợi gì nhiều*). Các xúc cảm tích cực mới thật sự mang lại cho chúng ta nguồn cảm hứng và sự nhiệt tâm, v.v. là những thứ thật cần thiết giúp chúng ta bước theo con đường tâm linh được vững chắc cho đến khi nào đạt được một sự Quán thấy hoàn hảo (*tức là sự Giác ngộ*) giúp mình càng cảm thấy phấn khởi hơn.

Khi chưa khởi động được cho mình các xúc cảm tích cực, chưa tạo được cho mình thật nhiều metta (lòng nhân ái, tình thương yêu), karuna (lòng từ bi, sự xót thương), mudita (niềm hân hoan, vui sướng), upekkha (sự thanh thản, bình lặng) và shraddha (lòng tin, niềm tin tưởng sâu xa) thì mình sẽ không thể nào mang lại cho Dòng tu một sức sống đích thật được. Các xúc cảm tích cực, với ý nghĩa bình dị nhất của nó, là máu huyết và sức sống của Tập thể Triratna (*tức là Tăng đoàn và Dòng tu do nhà sư Sangharakshita thành lập*). Nếu thiếu các xúc cảm tích cực đó thì sẽ không có một sức sống nào trong Tăng đoàn cả. Nếu không có một sức sống nào trong Tăng đoàn thì cũng sẽ chẳng có một sức sống nào trong Tập thể Triratna. Sự khởi động các xúc cảm tích cực nơi mỗi người cũng như giữa tất cả mọi người trong chúng ta giữ một vai trò thật

chủ yếu. Phép thiền định *Metta bhavana (Lòng nhân ái vô biên)* giúp phát huy xúc cảm căn bản nhất là metta (*tình thương yêu, lòng nhân ái, lòng từ tâm*), giữ một tầm quan trọng tuyệt đối, không thể thiếu sót được trong việc tu tập (*chỉ cần phát động được tình thương yêu tất cả chúng sinh một cách thành thực và sâu xa cũng đủ biến mình trở thành một con người khác hẳn, và đó cũng là một phép thiền định căn bản và dễ thực hiện nhất*).

(Còn tiếp)

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Tham ái

354

*Pháp thí, thắng mọi thí!
Pháp vị, thắng mọi vị!
Pháp hỷ, thắng mọi hỷ!
Ái diệt, thắng mọi khổ!*



Hạc nhàn

Minh Đức Triều Tâm Ảnh

*Chân mỗi, gói chùn ghé ngoạ am
Đường xưa, cảnh cũ đá tro gan
Ba ngàn tình thức rùng hoa lá
Bóng hạc đầu non, cõi Phật nhàn*

Nguồn: Nguyệt san Giác ngộ, số 94, 2004

BẮC TÔNG LÀ TỊNH ĐỘ ?

Thích Trung Hữu

Có một lần tôi bảo đưa sư cháu trong chùa rằng hãy tập ngồi thiền. Cháu, người đang học Trung Cấp Phật Học, liền trả lời một cách thật thà rằng, Bắc Tông tu tịnh độ, Nam Tông mới ngồi thiền. Trong lúc chuyện trò với nhiều vị thầy và phật tử, tôi cũng thấy rằng, quan niệm chung của họ là các chùa Bắc Tông, đều là chùa Tịnh Độ, để mà phân biệt với những chùa Nam Tông và những thiền viện thuộc phái Thiền Trúc Lâm của Hòa Thượng Thanh Từ. Một số người còn “ngoaan đạo” đến mức cho rằng Tịnh Độ là truyền thống của Bắc Tông, Tổ mình đã vậy từ bao nhiêu thế hệ, gần đây như Hòa thượng Thích Hành Trụ, HT. Thích Thiện Hoa, HT. Thích Thiện Hòa... Thì mình phải theo. Nếu tu thiền thì là thay đổi truyền thống, là đua đòi, bắt chước, chạy theo thời thượng...

Trên cơ sở tự do tín ngưỡng, tôi không có ý phân biệt pháp môn nào. Trong kinh Tứ Thập Nhị Chương, Phật cũng dạy rằng, giáo pháp của Phật như mật trong chén, dù ở giữa chén hay ở xung quanh chén đều đồng một vị ngọt như nhau. Pháp môn Phật có tám muôn bốn ngàn, nếu chịu tu thì pháp nào cũng đưa đến giải thoát như nhau. Cho nên không có pháp môn nào là cao hay thấp, vi diệu hay bình thường. Tu theo pháp nào là cái duyên của mỗi người. Nhưng vì do có một số người hiểu phiến diện như trên, cho nên tôi xin có đôi lời chia sẻ, gọi là “Kiến hòa

đồng giải” vậy.

Để cho dễ hiểu, tôi xin đi hơn xa về nguồn cội một chút. Thật ra, sự bắt đầu của Đạo Phật là Thiền. Một số người không thích Thiền xin đừng sốt ruột khi nghe kể hèn này khảng định như vậy, mà hãy tĩnh tâm từ theo dõi. Vâng, sự bắt đầu của Phật giáo là Thiền, Đức Phật do tu thiền mà chứng đạo. Điều này trong kinh nói rất rõ, rằng ngài tu khổ hạnh bao năm không đem lại kết quả như mong muốn, sau đó Ngài đến cội cây Bồ Đề ngồi thiền 49 ngày thì giác ngộ, Ngài tuyên bố đã thoát khỏi lưới ma, thoát khỏi sự ràng buộc của sinh tử, và đây là kiếp sống cuối của Ngài. Suốt những năm còn lại của cuộc đời, Đức Phật đem cái đã chứng ngộ dạy cho người khác. Cho nên có thể nói rằng, thời đức Phật chưa có cái gọi là Tịnh Độ Di Đà.

Trong các kinh A Hàm Đức Phật cũng có dạy pháp môn Niệm Phật, nhưng không phải là niệm Phật để vãng sinh qua cõi Tây Phương của Đức Phật A Di Đà như ngày nay ta thấy. Thời ấy niệm Phật là niệm công đức của Phật Thích Ca Mâu Ni để trừ các loạn tưởng, đạt đến Niết Bàn. Như trong Kinh Tăng Nhất A Hàm, Ngài dạy: “Nếu có Tỳ kheo nào chánh thân, chánh ý, ngồi bất t্রেo chân, chuyên tinh Niệm Phật, không có niệm tưởng nào khác. Quán hình của Như Lai, mắt không hề rời. Trong khi

mắt không rời, niệm tưởng công đức Như Lai” (Đại chính 2, tr.554).

Có câu chuyện kể về hoàng hậu Vi Đề Hi. Rằng trong khi Bà bị Thái tử A Xà Thế nhốt trong ngục, Đức Thế Tôn đến và phóng hào quang sáng chói hiện ra tất cả thế giới trong mười phương để cho hoàng hậu chọn, và Bà đã chọn cõi Tây Phương Cực Lạc của Phật A Di Đà, nhân đó Đức Phật dạy cho bà pháp môn Tịnh Độ là chuyên niệm danh hiệu đức Phật A Di Đà để cầu vãng sanh theo chí nguyện. Câu chuyện này không có trong các kinh A hàm mà là trong kinh Niệm Phật Ba La Mật, một trong những kinh Tịnh Độ sau này.

Trong bài Tịnh Độ tông và pháp môn niệm Phật trong giáo pháp của Phật tử của tác giả Tâm Tịnh cũng có đoạn như sau: “Kinh Bát Chu Tam Muội, Đại Vô Lượng Thọ Kinh góp phần hình thành tư tưởng Di Đà Tịnh Độ vào thời kỳ sơ khai. Tuy nhiên, mãi đến thế kỷ thứ tư, pháp môn Niệm A Di Đà Phật mới hình thành ở Trung Hoa bằng sự ra đời của Huệ Viễn Đại sư, Sơ Tổ Tịnh độ là một Cao tăng Trung Quốc đời nhà Tấn (334 -414).” Qua đó ta thấy tín ngưỡng Di Đà là sự phát triển của Phật giáo Đại Thừa về sau này. Trong các kinh A Hàm, chỉ có một vị Phật được đề cập, đó là Phật Di Lạc với thọ ký là vị Phật tương lai mà thôi.

Chúng ta cũng nên nhớ rằng, Phật Giáo Bắc Tông hay còn gọi là Phật Giáo Đại Thừa không phải chỉ có một tông phái Tịnh Độ, mà có đến 10, gọi là 10 tông phái đại thừa, đó là:

1. Niết Bàn tông;
2. Địa Luận tông;
3. Nhiếp Luận tông.
4. Thiền tông.
5. Luật tông
6. Thiên Thai tông;
7. Pháp tướng tông (Duy Thức Tông)
8. Hoa Nghiêm tông;
9. Tịnh Độ tông;
10. Mật tông.

Như vậy, ta thấy Tịnh độ tông chỉ là một tông phái trong nhiều tông phái khác của cái gọi là Phật giáo Đại thừa/Bắc tông. Có nghĩa là người hành giả Bắc tông vẫn có thể tu theo những pháp môn khác như Thiền tông, Mật tông... Cho nên không thể đồng nhất Chùa Bắc tông là Chùa Tịnh độ hay người tu theo Bắc Tông nhất thiết phải là niệm Phật. Chùa Bắc tông cũng có thể là chùa Thiền, chùa Mật, chùa Luật... và tăng ni tại chùa Bắc tông cũng có thể niệm Phật hoặc ngồi thiền hoặc trì chú.

Chúng ta cũng cần tránh một lối suy nghĩ nữa rằng, thiền Việt Nam là thiền của Hòa thượng Thanh Từ, cho nên tu thiền là bắt chước Hòa Thượng. Thật ra, Thiền của Thiền Phái Trúc Lâm của Hòa Thượng Thanh Từ là Thiền gì? Có phải thuộc 10 tông phái Đại thừa không? Có phải là Thiền của Phật Thích Ca không? Hay là cái gì khác? Ai cũng biết rằng Hòa Thượng Thanh Từ sáng lập Thiền Phái Trúc Lâm, một phần là để phục hưng và phát huy truyền thống Phật giáo dân tộc Việt Nam, rằng Phật giáo Việt Nam cũng không kém gì Phật giáo Trung Hoa, các Tổ Việt Nam cũng có nhiều vị chứng đạo chứ không riêng gì các Tổ Trung Hoa. Đây là niềm tự

hào dân tộc, rất đáng trân trọng. Tuy nhiên phải khẳng định một sự thật rằng, không có pháp môn nào đi ra ngoài đường lối của Đức Phật của chúng ta cả. Kỹ thuật có thể có khác chút ít, nhưng mục đích vẫn quy về nhất tâm mà thôi.

Xét trên mọi phương diện, đâu có thiền nào ra ngoài thiền Tứ Niệm xứ (Thiền quán Thân, Thọ, Tâm, Pháp) mà đức Phật đã dạy từ xa xưa. Thiền Việt Nam không phải là độc quyền của Hòa Thượng Thanh Từ. Chỉ có điều trong thời đại ngày nay, tín đồ Phật giáo đa số tu theo tịnh độ, duy Hòa Thượng Thanh Từ phát khởi Thiền tông nên người ta mới đồng nhất, nói đến Thiền là nói đến Thiền phái Trúc Lâm của Hòa Thượng. Đây là cực kỳ phiến diện. Đến đây chúng ta có thể thấy rằng chúng ta tu thiền là tu theo Đức Phật, không phải tu theo một cá nhân nào vậy.

Bây giờ tôi xin nói qua Tịnh Độ. Như đã nói, một số vị cố chấp rằng, tu tịnh độ là theo truyền thống của thầy tổ, hoặc thầy tổ của thầy tổ mình... Nhưng thử hỏi cái gì gọi là truyền thống? Có một vị tăng hỏi thiền sư Bankei rằng: Những bậc thầy ngày trước như Engo và Daie sử dụng công án để dạy môn đệ. Tại sao Ngài không dùng công án? Bankei trả lời rằng: Còn những thiền sư trước cả Daie và Engo thì sao, họ có dùng công án không? Lại hỏi: Đức Sơn có gậy, Lâm Tế có tiếng hét, tất cả các bậc thầy ngày xưa đều sử dụng gậy và tiếng hét, tại sao ngài không sử dụng gì cả? Sư nói: Đức Sơn và Lâm tế biết cách sử dụng gậy và

tiếng hét, còn tôi thì biết cách sử dụng ba tất lưỡi. Như vậy đâu có cái gì gọi là truyền thống. Còn nếu nói truyền thống thì phải kể từ thời Đức Phật kia. Mà thời Đức Phật thì như đã nói, chỉ có truyền thống thiền chứ chưa có khái niệm Di Đà Tịnh Độ. Hơn nữa, thiết tình mà nói, các chùa bây giờ nói rằng tu theo Tịnh Độ, nhưng có thật sự đúng với tinh thần của Tịnh Độ Tông chưa? Tịnh Độ Tông chủ trương vắng sinh bằng cách quán tưởng cõi Tây Phương và Niệm danh hiệu Phật A Di Đà cho đến mức nhất tâm bất loạn.

Nhưng tôi lại thấy rằng, đa số các chùa bây giờ, thời gian bỏ ra cho việc quán tưởng và niệm Phật lại quá ít so với thời gian bỏ ra cho việc cúng kiến, đám xá, họp hội, xây dựng, và thậm chí buôn bán. Và thử hỏi trong số đó có ai thật sự có phát nguyện vắng sinh. Như vậy thì sao lại nói rằng mình tu theo Tịnh Độ?

Ngày này qua ngày nọ, mình cứ chạy theo những cái gọi là “Phật sự” bên ngoài như thế, thì lấy gì để làm nền tảng tâm linh. Tôi biết rằng, nói ra những điều này thật không dễ dàng chút nào. Nhưng tôi cũng biết rằng, ngoài những người thích làm những “phật sự” bên ngoài, cũng có những người thực sự khao khát con đường tâm linh, chứng nghiệm tâm linh. Và những khao khát như thế là chính đáng, vì suy cho cùng, mục đích của đi tu là giác ngộ và giải thoát kia mà! Họ muốn nhưng họ không làm được, vì tìm đâu ra một môi trường thích

hợp cho việc trao dồi tâm linh như thế trong các chùa hiện nay.

Chùa đám xá càng nhiều, khách thập phương tham quan càng nhiều thì được coi là chùa hưng thịnh. Và chùa, thay vì là chỗ người ta tu tâm dưỡng tánh thì lại trở thành khu du lịch lúc nào không hay. Ở một số chùa, tăng chúng, nhất là ni chúng phải nấu nướng, bưng bê đãi ăn cho phật tử, cho thập phương bá tánh suốt ngày. Đâu rồi những chốn thanh u tịch nhĩ của chốn thiền môn, đâu rồi những cảnh giải thoát như thế này:

*Thỏ thẻ rừng Mai chim cúng trái
Lửng lơ khe Yến cá nghe kinh
Thoảng bên tai một tiếng chày kinh
Khách tang hải giặt mình trong giặt
mộng.*

(Chu Mạnh Trinh, *Hương Sơn Phong Cảnh*).

Có một giảng sư đã giảng rằng, người tu hành ngày nay không thể giác ngộ. Vị nào sống mô phạm, đạo đức là đáng quý rồi. Đành rằng trong hàng tăng ni ngày nay có những vị không mô phạm, đạo đức, nhưng cho rằng tu hành ngày nay không thể giác ngộ, không có người giác ngộ là không thỏa đáng. Nếu yêu cầu mô phạm, đạo đức thì Nho giáo, những người bình thường cũng làm được, cần gì phải là người xuất gia. Nếu chặn con đường giác ngộ giải thoát lại thì đạo Phật không còn là đạo Phật nữa rồi. Thiền là con đường độc nhất mà đức Phật đã dạy để đưa đến nhận thức tự thân và nhận thức thế giới.

Khi thiền, tâm hồn ta yên tịnh, an lạc. Nhờ an lạc và yên tịnh mà ta nhận thức được những vô minh, phiền não còn tồn đọng và đang khởi lên trên biển tâm thức mình, từ đó chuyển hóa chúng dần dần, dần dần cho đến hết. Đành rằng, trong tụng niệm cũng có thiền, nhưng tụng kinh chủ yếu là trừ tai, cầu phước, còn niệm Phật là để vãng sanh hoặc cầu Phật gia bị. Khi tụng niệm người ta cũng có thể đạt được nhất tâm, nhưng không thể tự nhận thức mình để có thể thể chuyển hóa phiền não.

Không phải ngẫu nhiên mà chùa Phật được gọi là Thiền môn. Vì Thiền là phát minh vĩ đại của đức Phật, là gia tài mà Ngài đã để lại cho chúng ta, cũng là đóng góp to lớn của Phật giáo đối với nhân loại. Thiền là hạnh phúc an lạc tối cao mà người con Phật có quyền hưởng thụ. Vậy nên, tôi tha thiết kêu gọi các vị trụ trì các tự viện, ngoài những “phật sự” bắt buộc phải làm, cần nên tạo điều kiện cho Chúng có cơ hội ngồi thiền, ít nhất một lần mỗi ngày. Có như thế mới không uổng phí cái chí nguyện của người xuất gia vậy. Mong thay!

Thích Trung Hữu



Ảnh hưởng của Phật giáo với con người Việt Nam

Nguồn: chungta.com (Chưa rõ tác giả)

Từ khi du nhập Việt Nam đến nay, Phật giáo đã tồn tại và gắn liền với lịch sử dân tộc, nó ngấm sâu vào tư duy và trở thành một bộ phận văn hoá, nếp sống của người Việt. Vậy nó ảnh hưởng đến con người Việt Nam như thế nào?

1. Đặc điểm tư duy người Việt Nam ta trong truyền thống là hướng nội.

Hướng ngoại là thiên về nghiên cứu thế giới vật chất bên ngoài. Hướng nội là thiên về nghiên cứu thế giới tinh thần bên trong. Thiền tông đã đề xuất chủ trương “dĩ tâm truyền tâm”. Do đạo Phật quan niệm vạn vật đồng nhất thể, nên bản thể vũ trụ cũng tiềm ẩn trong mỗi con người. Bởi vậy khi làm cho bản thể trong mỗi cá nhân hoà đồng với bản thể vũ trụ, thì ta và thế giới hoà làm một. Muốn đạt được điều đó thì phải có trí tuệ hay Phật học gọi là Bát Nhã. Nhưng để đi đến cái đó, mỗi người phải tự khai mở tâm mình, “hãy tự thấp đuốc lên mà đi”, mà bước đầu là phải có sự biến đổi về mặt đạo đức theo hướng thiện. Điều này hợp với người Việt với truyền thống nghiêng về trau dồi tâm tính, đạo đức luân lý hơn là học hỏi trau dồi tri thức hiện đại.

Điểm này khiến người Việt trong cuộc sống đề cao cái tâm, lối sống tình cảm. Cách suy nghĩ và lối sống mang nặng màu sắc tình cảm, một mặt giúp nhân dân ta trong những thời hoạn nạn, thiên tai, địch hoạ... nhưng

nó cũng làm hạn chế sự tiến bộ của khoa học - kỹ thuật.

2. Đặc điểm tư duy người Việt là chú ý nhiều tới các quan hệ.

Cùng một sự vật, hiện tượng chúng ta thường hoặc quan tâm đến cấu trúc, bản chất hoặc nghiên cứu những mối liên hệ, quan hệ với những sự vật, hiện tượng khác. Đương nhiên phương Đông chú trọng mối quan hệ nhiều hơn. Xuất phát từ “dịch”, “vô thường”, người phương Đông cho rằng không có gì là trường tồn, đứng yên mà vạn vật luôn vận động, biến đổi không ngừng. Vì vạn vật sinh sinh, hoá hoá, sắc sắc, không không nên cái ta thấy được chỉ là những mối liên hệ thoáng giữa các trạng thái của sự vật trong quan hệ với những sự vật khác.

Để chỉ những mối liên hệ, Phật giáo có luật nhân quả. Nhân quả là chỉ mối quan hệ phổ biến mọi sự vật, hiện tượng. Không có cái tôi độc lập, không có thế giới tác rời “cái tôi, không có “cuộc sống” tách rời - tất cả những cái đó là những tương tác chặt chẽ và chỉ bị tách rời nhau trong tưởng tượng. Do vậy mà người phương Đông, Việt Nam theo đạo Phật thường để ý nhiều đến mối quan hệ, chủ yếu cảm tính, đạo đức nên nhiều nhìn nhận sai lệch, có tính chủ quan duy ý trí. Do đó, cuộc sống người Việt Nam thường chú ý nhiều đến quan hệ họ hàng, làng xóm, xã hội sao cho khôn khéo, tế nhị.

Chiều sâu ảnh hưởng của Phật giáo.

Tư duy người Việt có thêm 1 loạt khái niệm lấy từ Phật giáo. Những khái niệm đó góp phần làm tăng những khái niệm mang tính triết lý của người Việt, khiến tư duy người Việt mang tính khái quát hơn, trừu tượng hơn. Ngoài ra, ảnh hưởng của Phật giáo lên cách tư duy còn thể hiện ở quan niệm về sự phát triển của vạn vật qua 4 giai đoạn: sinh (ra đời, xuất hiện), trụ (tồn tại, hiện hữu), di (phát triển, tiến hoá, biến đổi) và diệt (tử, chết, biến mất), còn ở con người đó là sinh, lão, bệnh, tử. Đó là sự phát triển tự nhiên, tất yếu của mọi sự vật, hiện tượng, mọi sự sống.

Các khái niệm “vô thường”, “vô ngã” cũng ảnh hưởng nhiều tới hệ tư tưởng phong kiến Việt Nam. Theo quan niệm nhà Phật thì mọi sự vật, hiện tượng là sự kết hợp động của những yếu tố, động (Pháp), bởi vậy chúng luôn vận động không ngừng. Phật giáo đóng góp 1 cách nhìn nhận thế giới động, phù hợp với sự phát triển sự vật.

Áp dụng triệt để luật vô thường vào việc phân tích con người, Phật giáo cho rằng người là kết hợp động của 5 yếu tố - ngũ uẩn, bởi vậy con người không có cái gọi là bản ngã mà là vô ngã. Cách nhìn này đã khiến con người sống một cách không sợ và vị tha.

Khi quan sát thế giới bên ngoài, Phật giáo đã nhìn ra một mối quan hệ phổ biến, cơ bản giữa các sự vật, hiện tượng – đó là mối quan hệ nhân – duyên - quả. Thuyết này là sự phản ánh khái quát rút ra từ thế giới hiện tượng, đặc biệt là khi xem xét sự phát triển

của tự nhiên. Cách nhận thức hợp lý này đã cung cấp cho người Việt một cách suy nghĩ mang tính chất nhân quả để nhìn con người, cuộc sống, vạn vật: “nhân nào, quả nấy”, “gieo gió, gặt bão”, “ở hiền gặp lành”....

Các học giả đều cho rằng chưa có một học thuyết, một tôn giáo nào phân tích thế giới nội tâm, trong đó có tư duy sâu sắc như Phật giáo. Theo Phật học thì tư duy, ý thức của con người tựa như một dòng sông của ý niệm tuôn chảy không ngừng. Trong một sátna (thời gian búng ngón tay), tâm ý ta đã trải qua 960 lần chuyển niệm, trong thời gian một ngày đêm, nó trải qua 13 ức triệu niệm. Dưới dòng sông tuôn trào này, ở nơi sâu thẳm vô hình đâu đó là A lại da thức (Tạng thức) – nơi tàng trữ mọi mầm mống của vũ trụ. Tuy khó hình dung nhưng Phật giáo đã cung cấp cho ta một cái nhìn động về tư duy, ý thức. Phật giáo chỉ cho ta rằng muốn có tư duy, suy nghĩ đúng thì điều kiện cần là phải tập trung tư tưởng.

Tư tưởng, tư duy, ý thức của con người giống như ngọn đèn. Nếu cứ để bình thường thì tỏa sáng 4 phương, nhưng nếu biết tập trung toàn bộ ánh sáng vào một điểm, hội tụ chúng lại, thì điểm này trở nên rất sáng và mạnh. Vai trò của Thiền đối với tư duy cũng giống như việc tập trung ánh sáng vậy. Nó là một phương pháp khoa học.

Phật giáo còn dạy muốn suy nghĩ thật khách quan cần phải có cái tâm bình tĩnh, tỉnh táo. Tâm nháy nhót như khi vượn, bị thiêu đốt bởi tham lam, hận thù, si mê, tâm đứng ở nhị kiến, thích và không thích, yêu và ghét, thì nhận thức không thể nào khách quan

được. Tâm như vậy giống như mặt nước hồ qua trận cuồng phong làm nổi sóng, vẫn đục và không thể nào thấy được những viên cuội dưới đáy sông.

Muốn cho tâm được yên tĩnh, tỉnh táo thì việc đầu tiên là nên nghỉ và làm những điều thiện. Đạo Phật hướng người Việt tới việc suy nghĩ về làm những điều thiện, làm lành lánh dữ. Trong các loại nghiệp của con người có 3 loại nghiệp quan trọng nhất là thân, khẩu, ý. Trong đó Phật giáo coi nghiệp ý (về tư duy, suy nghĩ) là quan trọng nhất. “Tổng vệ sinh”, “làm sạch” tư duy vừa là công việc khẩn thiết vừa là công việc thường xuyên từng giờ, từng phút với mỗi Phật tử. Tư tưởng từ bi bác ái, chủ trương khuyến thiện trừ ác, hỷ xả, cứu khổ, cứu nạn là những tư tưởng lõi cuốn đông đảo người Việt và trở thành lòng thương người, tính nhân đạo của họ. Chính vì quan tâm cứu vớt con người trước bất công đau khổ nên người Việt đã tiếp thu và nhiệt tình ủng hộ đạo Phật.

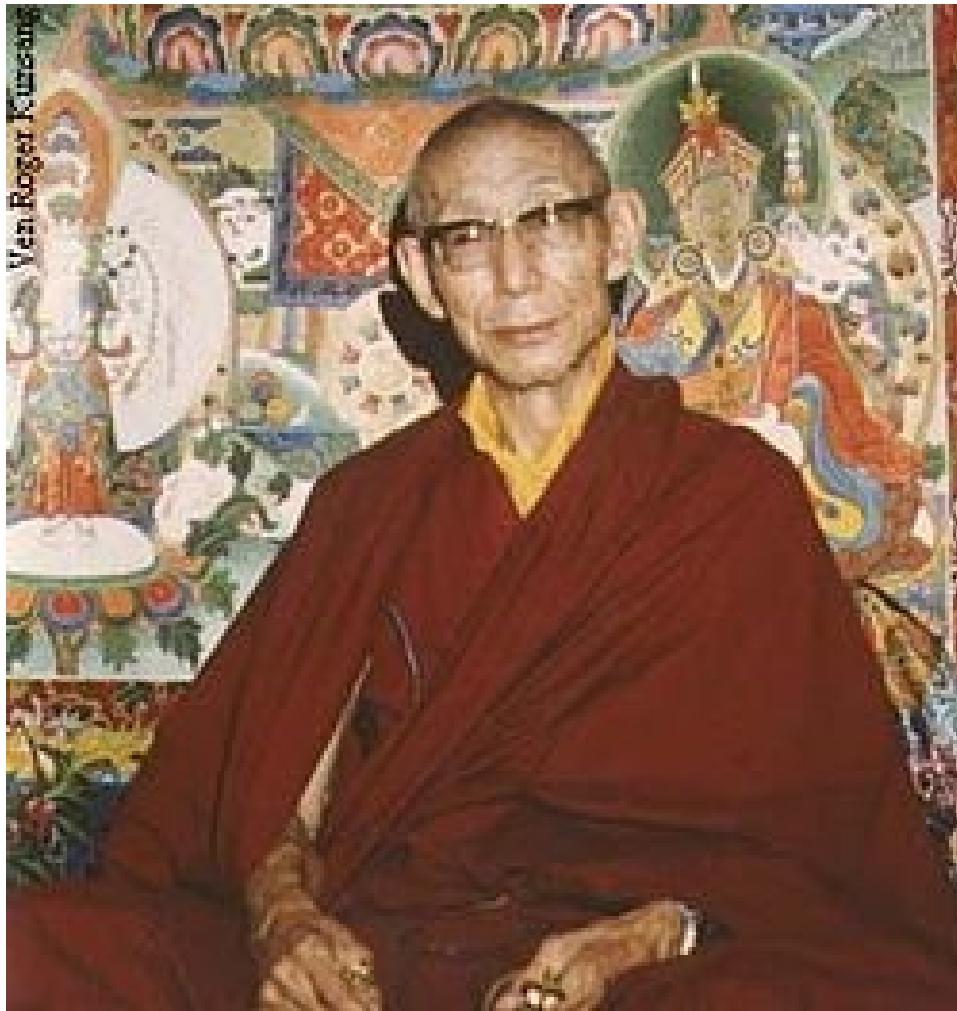
Đạo Phật cũng đóng góp một khía cạnh phương pháp nhận thức quan trọng – đó là mối quan hệ giữa vật chất và ý thức, tinh thần và tự nhiên hay tâm và vật. Một mặt thì tâm và vật không tách rời nhau. Không có vật thì cũng chẳng có tâm. Ngược lại, không có tâm thì vật như thế nào ta cũng không biết. Sở dĩ có vật là vật do ta đã quẳng cái tâm vào đó rồi.

Mặt khác, không chỉ có vật chất, giới tự nhiên, vật luôn vận động mà ý thức, tinh thần, tâm cũng luôn vận động. Hai cái luôn vận động như vậy, cậy làm thế nào để nắm bắt, nhận thức được cái thứ hai. Đứng trước vấn đề này Phật giáo đã đưa ra giải pháp như đã trình bày là tập trung tư tưởng, giữ cho tâm yên tĩnh, tỉnh táo. Như vậy ở đây Phật giáo dùng cái tĩnh trong sáng được tập trung cao độ để nắm bắt cái động, “dĩ biến bất biến ứng vạn biến”. Đây là một vấn đề khá lý thú so với nhận thức thông thường.



CÁC PHƯƠNG DIỆN CỦA MẬT ĐIỂN

Trijang Rinpoche thuyết pháp tại Dharamsala, Ấn Độ
Gavin Kilty chuyển Anh ngữ; Michael Hellbach hiệu đính và xuất bản



Kyabje Trijang Rinpoche (1901-81), cố trợ giáo của Đức Đạt Lai Lạt Ma, cũng là bốn sư gốc của Lama Yeshe, Lama Zopa Rinpoche, Geshe Rabten, Geshe Dhargyey và nhiều đạo sư vĩ đại khác của truyền thống Gelug, trong thế kỷ 20. Ngài là đại đệ tử của Pabongka Rinpoche, và là người hiệu đính tác phẩm *Liberation in the Palm of Your Hand* (*Giải Thoát Trong Lòng Bàn Tay*).

Bài giảng sau đây là trích đoạn trong một bài pháp Kyabje Trijang Rinpoche đã thuyết giảng cho các đệ tử Tây phương tại Dharamsala, Gavin Kilty chuyển Anh ngữ, Michael Lewis chuẩn bị, đã được in trong *From Tushita*, Michael Hellbach hiệu đính và xuất bản, Tushita Editions, 1977. Hiện nay, bài đã được đăng trong 2005 LYWA publication *Teachings From Tibet*.

Mối Liên Hệ Giữa Mật Điển Phật Giáo và Ấn Giáo

Dù một số học giả cho rằng Mật điển của Phật giáo phát xuất từ Ấn giáo (Hinduism), điều này không đúng. Lý thuyết này thịnh hành trong số những người theo học thuyết Tiểu thừa, dựa trên sự tương đồng bề ngoài của các yếu tố trong hai hệ thống, chẳng hạn như sắc tướng của các Hộ Phật, pháp thiền quán về kinh mạch và khí, nghi lễ lửa, v.v... Tuy một số hành trì như trì tụng mật chú đều phổ biến trong cả hai truyền thống Mật điển Ấn giáo và Phật giáo, sự diễn dịch của chúng, ý nghĩa nội tại, có một sự khác biệt lớn. Hơn nữa, Mật điển Phật giáo cao cấp hơn, bởi vì không như Ấn giáo, nó chứa đựng ba điểm tinh yếu của đường tu giác ngộ: tâm xả ly, bồ đề tâm và chánh kiến về tánh Không.

Bởi vì ngay cả thú vật cũng muốn thoát khổ, có những hành giả ngoại đạo muốn thoát khỏi lạc thọ ô nhiễm, vì vậy, họ trưởng dưỡng trạng thái chuẩn bị của tầng thiền định thứ tư. Thậm chí còn có một số thiền giả ngoại đạo tạm thời xả ly lạc thọ ô nhiễm và thành tựu các tầng thiền định cao hơn tứ thiền.¹ Tuy nhiên, chỉ có Phật tử là xả ly tất cả những điều này, cũng như thọ vô ký và nỗi khổ thâm nhập khắp cùng (hành khổ). Tiếp theo, bằng cách thiền quán về nỗi khổ và nguyên nhân tạo khổ, đó là phiền não, chúng có thể được diệt trừ mãi mãi. Điều này giải thích lý do tại sao dù người ngoại đạo nhập định trong trạng thái của sắc giới và vô sắc giới, đạt được sự hiện hữu thể tục tốt đỉnh, nhưng không thể diệt trừ phiền não trong trạng thái này. Vì vậy, khi họ gặp

đúng hoàn cảnh, tâm sân và các ảo tưởng khác sẽ biểu lộ, nghiệp sẽ được tạo tác và họ sẽ mắc kẹt trong luân hồi.

Vì lý do này và những lý do tương tự, những hành trì như vậy không thích hợp nằm trong pháp tu Đại thừa. Chúng không giống các hành trì của đường tu phổ quát theo Kinh điển [Kinh thừa, hay Ba La Mật thừa] – gồm có tâm xả ly mong thoát khỏi toàn bộ kiếp luân hồi; trí tuệ thấu hiểu tánh Không một cách đúng đắn, tức chánh kiến, là pháp đối kháng với vô minh, nguồn gốc của luân hồi; và bồ đề tâm, tâm quyết đạt được giác ngộ vì lợi lạc của tất cả chúng sanh – cũng không thuộc về hành trì riêng biệt của đường tu Mật điển Phật giáo của Đại thừa [Kim Cương thừa, Mật thừa, hay Mật Chú thừa].

Nguồn Gốc của Mật Điển

Chính Đức Phật đã giảng dạy Mật điển trong sắc tướng hiện thân tối thượng như một vị Tăng, như Đức Kim Cương Trì (Vajradhara) cao cả và trong các hiện thân khác nhau của vị Hộ Phật chủ trong các mạn đà la đặc thù. Nhờ sự khuyến khích của Đức Phật, các bậc thánh nhân cao cả như Đức Văn Thù Sư Lợi, Đức Phổ Hiền (Samantabhadra), Đức Kim Cương Thủ (Vajrapani) và các vị khác cũng đã thuyết giảng một số Mật điển.

Về bốn cấp độ Mật điển, Mật điển Kriya [Action] do Đức Phật thuyết giảng trong sắc tướng của một vị Tăng trong cõi trời Tam Thập Tam Thiên, trên đỉnh núi Tu Di và trong thế giới của con người, nơi mà Đức Văn Thù Sư Lợi và những vị khác là các đại

hành giả Thanh văn. Các Mật điển mà Bồ tát Pungasang thỉnh cầu đã được thuyết ở cõi giới của Đức Kim Cương Thủ. Các Mật điển khác do chính Đức Phật thuyết giảng, hay do Đức Quán Thế Âm, Đức Văn Thù Sư Lợi và Đức Kim Cương Thủ thuyết, nhờ lực gia trì của Đức Phật. Cũng có một số Mật điển do chư Thiên thể tục thuyết giảng.

Mật điển Charya [Performance] do Đức Phật thuyết giảng trong sắc tướng hiện thân tối thượng ở các cõi trời và ở cõi gọi là Nền Tảng và Tinh Túy Hoa Nghiêm (Base and Essence Adorned with Flowers).

Mật điển Yoga do Đức Phật giảng dạy, khi Ngài xuất hiện trong sắc tướng Hộ Phật chủ của mỗi mạn đà la ở những nơi như đỉnh núi Tu Di và cõi trời thứ năm của dục giới.

Tối Thượng Du Già Mật Điển (Anuttara tantras) cũng do Đức Phật thuyết giảng. Ở lãnh thổ Ogyan, sau khi đã hóa hiện mạn đà la Guhyasamaja, Ngài đã dạy Mật điển này cho vua Indrabodhi. Đức Phật đã thuyết các Mật điển Yamantaka vào lúc hàng phục các lực lượng yêu quái, khi các giáo pháp này được vị phối ngẫu của Yamantaka hay vị phối ngẫu của Kalachakra thỉnh cầu. Ngài đã dạy Mật điển Hevajra khi xuất hiện trong sắc tướng Hevajra trong lãnh thổ của Madgadha, vào lúc hàng phục tứ ma; do sự thỉnh cầu của Đức Kim Cương Tạng (Vajragarbha) và vị phối ngẫu của Hevajra. Sau khi được Đức Vajrayogini thỉnh cầu, Đức Phật đã hóa hiện thành Heruka và giảng Mật điển gốc Heruka trên đỉnh núi Tu Di, và khi được Đức Kim Cương Thủ thỉnh cầu, Ngài đã dạy Mật điển giảng giải

(explonatory tantra). Còn về Mật điển Thời Luân (Kalachakra), do Vua Suchadra thỉnh cầu, nhà vua chính là hiện thân của Đức Kim Cương Thủ, Đức Phật vĩ đại đã đi đến ngôi đền Dhanyakataka tráng lệ ở Nam Ấn Độ, Ngài biến hóa ra mạn đà la của ngôn ngữ Pháp giới (Dharmadhatu speech), bao phủ bằng mạn đà la Thời Luân và thuyết giảng về nó tại đó.

Dù Ngài đã hóa hiện trong nhiều hiện thân khác nhau, các Mật điển đã thật sự do vị thầy giác ngộ, Đức Phật, thuyết giảng.

Điều Gì Sẽ Xảy Ra Trong Lễ Quán Đảnh

Có nhiều sự khác biệt, đôi khi ít, đôi khi nhiều, trong các lễ quán đảnh của mỗi cấp độ trong bốn cấp độ Mật điển. Vì vậy, một lễ quán đảnh sẽ không đầy đủ cho tất cả các mạn đà la. Khi thọ nhận một lễ quán đảnh từ một đạo sư hội đủ phẩm chất, những đệ tử nào may mắn và hội đủ phẩm chất sẽ phát triển trí tuệ của lễ quán đảnh trong dòng tâm thức của mình. Nếu không thì việc tham dự một lễ quán đảnh, trải nghiệm lễ quán đảnh bình, quán đảnh nước và các quán đảnh khác sẽ gieo dấu ấn của việc lắng nghe giáo pháp trong tâm bạn, nhưng không có điều gì khác xảy ra. Tuy nhiên, bạn cần một lễ quán đảnh, nếu muốn tu học Mật điển. Nếu bí mật của Mật điển được giải thích cho những ai chưa nhận quán đảnh, vị bổn sư (guru) sẽ phạm giới Mật điển gốc thứ bảy và việc giảng giải sẽ không có lợi ích gì cho đệ tử.

Mối Liên Hệ Giữa Kinh Điển và Mật Điển

Đối với tâm xả ly và bồ đề tâm thì không có khác biệt gì giữa Kinh thừa và Mật thừa,

nhưng về phương diện thực hành thì có sự khác biệt. Ba loại thực hành đã được giảng dạy: các đệ tử ngưỡng mộ và có niềm tin vào Tiểu thừa nên cách ly với tất cả các dục vọng; các đệ tử nào ngưỡng mộ Kinh thừa nên trải qua các giai đoạn tu tập và hành trì các Ba la mật; những ai ngưỡng mộ giáo huấn thâm thâm của Mật thừa nên tu tập theo thực hành đường tu của dục vọng.

Từ quan điểm triết lý, không có khác biệt gì về tánh Không làm đối tượng của nhận thức, nhưng có một sự khác biệt về phương tiện thực chứng tánh Không. Trong truyền thống Kinh điển, tâm ý thức nhập định về tánh Không; trong Mật điển, trí tuệ bản sinh, tâm cực kỳ vi tế, sẽ hoạt động, vì vậy nên có sự khác biệt lớn. Hành trì chánh của Kinh thừa, dẫn thân vào đường tu như một nguyên nhân để đạt được sắc thân và thân trí tuệ của một vị Phật, là việc tích tập trí tuệ và công đức trong ba vô lượng a tăng kỳ kiếp và thành tựu cõi Phật (buddha fields) của riêng mình. Vì vậy, Kinh thừa được xem là nhân thừa.

Trong Mật điển, ngay khi còn là một hành giả sơ học, đương sự sẽ chú trọng và thiền quán về bốn sự thanh tịnh hoàn hảo tương tự với kết quả, đó là thân thanh tịnh hoàn hảo, cõi thanh tịnh hoàn hảo, tài nguyên thanh tịnh hoàn hảo và hạnh thanh tịnh hoàn hảo của một bậc giác ngộ. Vì thế, Mật điển được xem là quả thừa.

Bốn Truyền Thống

Đối với Kinh điển, giảng giải về Tiểu thừa và Đại thừa đều giống nhau trong tất cả bốn truyền thống lớn của Phật giáo Tây Tạng.

Hơn nữa, về mặt hành trì sơ khởi, không có sự khác biệt nào ngoại trừ tên gọi. Trong truyền thống Gelug, chúng được gọi là “các giai đoạn của đường tu trong ba phạm vi”; trong truyền thống Kagyu, chúng được xem là “bốn pháp chuyển tâm”; trong Drigung Kagyu là “bốn Pháp của Dagpa và năm Pháp của Drigung”; và truyền thống Sakya nói về “thoát khỏi bốn sự bám chấp”. [Kyabje Rinpoche không có đề cập đến truyền thống Nyingma ở đây.]

Đối với Mật điển, cách mỗi vị thầy dẫn dắt đệ tử trên đường tu tùy thuộc vào kinh nghiệm riêng, dựa vào chỉ giáo của những bản văn gốc và luận giải của các đại hành giả. Dựa vào đó, cách giảng dạy về bước đầu tu tập có chút ít khác biệt. Tuy nhiên, tất cả đều giống nhau, vì chúng đều đưa đến thành tựu quả vị sau cùng của Đức Kim Cương Trì.

Chú Thích

1. Về chi tiết thiền định và nhập định trong vô sắc giới, xin xem Lati Rinpoche & Denma Lochö Rinpoche. *Meditative States in Tibetan Buddhism (Các Trạng Thái Thiền Định Trong Phật Giáo Tây Tạng)*, do Leah Zahler & Jeffrey Hopkins dịch. Boston: Wisdom Publications, 1997.

Nguyên tác: *Various Aspects of Tantra*
Trijang Rinpoche



Sự phát triển của đạo Phật trong thời đại ngày nay

Nguyễn Thế Đăng - Vườn hoa Phật giáo
 Tạp chí Văn Hóa Phật Giáo số 249

Từ hơn 25 thế kỷ nay, Phật giáo không chỉ dừng lại là một nền tảng của văn hóa văn minh nhân loại mà còn phát triển song hành cùng lịch sử để phổ cập khắp thế giới. Ngày nay, Phật giáo phát triển khắp các nước Âu Mỹ, sách Phật giáo chiếm số lượng lớn, là một phần không thể thiếu của văn hóa toàn cầu. Đạo Phật đã và đang là một động lực lớn thúc đẩy và hướng dẫn sự tiến hóa của nhân loại.

Năm 1949, trong cuốn Nguồn gốc và Mục đích của Lịch sử, Karl Jaspers (1883-1969), triết gia hiện sinh Thiên Chúa giáo, một trong vài triết gia quan trọng nhất của thế kỷ XX, đã nêu lên khái niệm thời trục và sau đó được công nhận như là một cột mốc khách quan của lịch sử nhân loại. Thời trục (axial age) là thời gian khoảng thế kỷ thứ VIII đến thứ III trước tây lịch.

Trong thời gian này, ở Ba Tư, Ấn Độ, Trung Hoa và Hy Lạp, La Mã đồng thời xuất hiện những triết gia mở đầu cho văn hóa và văn minh nhân loại. Ấn Độ có Đức Phật và bộ kinh Upanisad, Trung Hoa có Khổng Tử và Lão Tử, ở Iran có Zarathustra, ở Palestine là những vị lập ra Do Thái giáo, Hy Lạp thì có Socrates, Parmenides, Heraclitus, Platon... Thời trục là bình minh của văn hóa văn minh nhân loại. Nói như Jaspers, "...trong thời trục, những nền tảng đó đồng thời nhưng độc lập được thiết lập ở Ấn Độ, Trung Hoa, Ba Tư, Judea và Hy Lạp. Trên

chính những nền tảng này mà nhân loại tồn tại và phát triển cho đến ngày nay".

Như bất kỳ một công trình vật chất hay tinh thần nào được sáng tạo trên trái đất, nếu không đáp ứng được nhu cầu của con người hiện thời thì sẽ dần dần mai một. Phật giáo càng ngày càng có sức sống mạnh mẽ khắp thế giới, vậy Phật giáo đáp ứng cho nhu cầu nào của con người hiện đại?

Thoát khỏi cái chết, sự vô thường

Đây là nhu cầu, sự ước ao căn bản của con người. Chưa bao giờ con người được đáp ứng hầu hết các nhu cầu vật chất như ngày nay, nhờ khoa học kỹ thuật. Nhưng vẫn luôn luôn có đó nỗi bất an, sự buồn phiền, mau chán, sự mong manh và hữu hạn của thân phận con người. Mỗi chúng ta đều có thể biết bản đồ gien của mình, có thể biết những hạt và sóng tạo thành thân thể mình là hạt nào, sóng nào, nhưng gien nào hạt nào sóng nào cũng vô thường, không ai có thể thỏa mãn với những sự trả lời "*khách quan*" như vậy.

Tôi là cái gì, tôi từ đâu sanh ra và chết tôi đi về đâu, đây vẫn là câu hỏi treo trên đầu mỗi người.

Trong khi đó, Đức Phật là người đã chiến thắng số phận sanh già bệnh chết của thân phận con người, khám phá con đường đưa

đến “*cánh cửa bất tử*” . Thế nên Đức Phật được xưng là bậc Chiến Thắng (Jina).

“Rồi này các Tỳ-kheo, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị sanh, già, bệnh, chết, ta tìm cầu cái không sanh, không già, không bệnh, không chết, cái vô thượng an ổn các khổ ách tức Niết-bàn, và đã chứng được cái không sanh, không già, không bệnh, không chết, cái vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, tức Niết-bàn.

Những cửa mở đến Bất Tử đang rộng mở Cho những ai muốn nghe”.

(Kinh Thánh Cầu, Trung bộ).

Những cánh cửa mở vào cái không sanh, không già, không bệnh, không chết đã được mở ra, đang mở ra, và mãi mãi còn mở ra. Đó là lý do sự hấp dẫn của đạo Phật trong một thời đại mà mọi thứ đã được bão hòa như ngày nay.

Có trong hiện tại

Nhưng chúng ta không phải đi ngược về quá khứ mấy ngàn năm hay chờ đợi ở tương lai bao lâu nữa. *“Pháp được Thế Tôn khai thị là thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, trực tiếp hưởng thụ, mỗi người trí tự mình chứng nghiệm”.*

Đạo Phật không phải là một tôn giáo theo nghĩa tin và chờ đợi một cách thụ động mà là trực tiếp chứng nghiệm cái đang có trong hiện tại. *“Thiết thực hiện tại”* nghĩa là luôn luôn có trong bất kỳ không gian thời gian nào. Nó hiện diện bình đẳng khắp không

gian và thời gian.

“Mỗi người” nghĩa là ai cũng có thể. Mọi người đều bình đẳng trước *“cánh cửa bất tử”* ấy, không có điều kiện gì khác ngoài việc phải *“tự mình chứng nghiệm”*. Sự việc có trong hiện tại và mỗi người tự mình chứng nghiệm là sự bình đẳng rốt ráo của đạo Phật.

Có nhiều phương tiện, nhiều con đường

Trong cuốn kinh nào cũng nói đến nhiều phương tiện để thực hành. Những phương tiện ấy không bị giới hạn trong hoàn cảnh sống nào. Những phương tiện để thực hành ấy dựa vào những cơ sở mà mọi người đều có như hơi thở, cảm thọ, thân thể, tâm thức, sắc thọ tưởng hành thức, đất nước lửa gió...

Những pháp môn của đạo Phật khởi từ những yếu tố hàng ngày mà ai cũng có chứ không bắt nguồn từ một yếu tố siêu nhiên. Chính vì những phương pháp thực hành đặt cơ sở trên những yếu tố cụ thể của cuộc sống mà đạo Phật là hiện thực cụ thể: *“thiết thực hiện tại, đến để mà thấy”*. Hơn nữa, mỗi một phương tiện, pháp môn đều huy động toàn bộ thân khẩu ý, lý trí và tình cảm, nói theo ngôn ngữ ngày nay là chỉ số thông minh và chỉ số cảm xúc.

Tóm lại, vì lấy nguyên liệu là tất cả những gì của trần gian này nên những phương pháp, con đường của đạo Phật đáp ứng cho mọi loại khuynh hướng, mọi loại cấu trúc thân tâm, bởi thế, đạo Phật trở nên phổ quát cho toàn nhân loại. Đó là con đường rộng lớn đến

bao la, chứa đựng tất cả những con đường nhỏ khác thích hợp với từng loại người. Như kinh xưng tán Đức Phật là Đại Y vương, vua thầy thuốc, có thể chữa tất cả mọi loại bệnh của con người.

Tương tục kế thừa

Sau khi có một số đệ tử đã đạt đạo quả A-la-hán, Đức Phật nói các đệ tử hãy truyền bá chánh pháp khắp nơi:

“Này các Tỳ-kheo! Hãy ra đi khắp nơi, vì hạnh phúc cho đại chúng, vì an lạc cho đại chúng, vì lòng thương tưởng cho đời, vì hạnh phúc, lợi ích, an lạc cho loài người loài trời. Chớ có đi hai người một chỗ. Này các Tỳ-kheo, hãy hoằng dương chánh pháp, toàn hảo ở giai đoạn đầu, toàn hảo ở giai đoạn giữa, toàn hảo ở giai đoạn cuối cùng; toàn hảo trong cả hai, ý nghĩa và văn tự. Hãy công bố đời sống thiêng liêng cao thượng, vừa toàn thiện, vừa trong sạch...”

Hãy đưa cao ngọn cờ của bậc thiện trí. Hãy truyền dạy giáo pháp cao siêu. Hãy mang đến sự tốt đẹp cho người khác. Được như vậy, là các con đã hoàn thành nhiệm vụ”.

Ngay khi còn tại thế, Đức Phật đã cho các đệ tử truyền bá giáo pháp khắp nơi. Khi sắp nhập diệt, Đức Phật không nói ai là người duy nhất có trách nhiệm với việc hoằng pháp, như một “giáo chủ”; mà “Pháp và Luật, sau khi ta diệt độ, sẽ là đạo sư của các ông”.

Chính vì không có một giáo chủ mà đạo Phật đã mọc lên ở từng nước, riêng biệt nhưng thống nhất trong Pháp và Luật. Như vậy, đạo

Phật dù về sau được chia thành những tông phái, nhưng tất cả đều y vào Pháp và Luật, Pháp ấy có thể là từ kinh, tức là những lời dạy của Đức Phật.

Trong các kinh Đại thừa, Đức Phật dạy các Bồ tát tiếp tục ở trong sanh tử giáo hóa cho chúng sanh. Như Kinh Viên Giác nói, *“Thiện nam tử! Bồ tát chỉ sống bằng đại bi, từ đó khởi phương tiện vào các thế gian khai phát cho những người chưa ngộ, cho đến thị hiện đủ thứ hình tướng, cảnh giới khi thuận khi nghịch cùng họ đồng sự mà giáo hóa cho. Tất cả đều y vào nguyện lực thanh tịnh từ vô thủy.”*

Sự truyền thọ giữa các đệ tử về sau, trong cả bốn chúng, không đứt đoạn, đã tạo thành những dòng truyền thừa tiếp nối chuyển giao Pháp của Phật. Những dòng truyền thừa này chính là sức mạnh của đạo Phật để trụ vững và phát triển với thời gian. Sức sống để tồn tại và phát triển của đạo Phật chính là dòng truyền thọ từ đời này sang đời khác Phật Pháp bất biến mà Đức Phật đã giác ngộ.

Qua thế kỷ 21 này, sự tiến bộ về vật chất hình như đã quá đủ cho con người, nhưng sự thiếu hụt về tâm linh lại lớn lao hơn bao giờ hết. Trong hoàn cảnh đó chúng ta có thể hình dung sự phát triển của đạo Phật sẽ như thế nào.

Tạp chí Văn Hóa Phật Giáo số 249

Nguyễn Thế Đăng - Vườn hoa Phật giáo

VỀ bài đăng báo Phật Học

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

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

**Ban Biên Tập
Nguyệt San Phật Học**



HỘ PHÁP

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

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

TO:

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