

PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 306, NĂM THỨ 25

THÁNG 1-2020



Điện Tử Thư (E-Mail): huynhaitong@gmail.com

Mạng Nhện Toàn Cầu (World Wide Web): <http://www.nsphat-hoc.org>



NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:

PHÚC TRUNG

Thủ Quỹ:

DIỆU LAN

Kiểm Soát:

PHƯỚC SƠN

Ban Biên Tập:

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

Cộng Tác:

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

Kỹ Thuật:

**MINH HÒA
NHÂN CA**

Mục Lục

<u>Chúc mừng Xuân Di Lặc</u>	BBT	3
<u>Thiền định Một phương ...</u>	Đức ĐLLM-Hoang Phong dịch	4
<u>Pháp Cú 358</u>	HT. Thích Minh Châu dịch	12
<u>Thơ: Đieu hieu, Mươn chữ</u>	Minh Đức Triều Tâm Ảnh	12
<u>Đời sống trong 6 cõi</u>	Thanh Liên dịch	13
<u>Thơ: Cây khô</u>	Tuệ Sỹ	16
<u>Những điều cần biết khi hành thiền</u>	Bình An Sơn dịch	17
<u>Tìm hiểu về trào lưu Tịnh độ ở Việt Nam</u>	Thích Tâm Hải	20
<u>Giao điểm giữa Thiền và Hậu Hiền đại</u>	Phan Thạnh	25
<u>Hư Hư Lục: Sóng mắt khuyh thành</u>	Thích Nữ Như Thủy	29
<u>Thơ: Sang trang</u>	Phổ Đồng	31

Tranh bìa

Hoa Sen

Đôi lời thưa trước cùng quý tác giả có

bài đăng trong

Nguyệt San Phật Học

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

Ban Biên Tập

Nguyệt San Phật Học

Mừng Xuân Di Lạc

Kính chúc chư tôn đức Tăng Ni năm Canh Tỷ

- Phật sự viên thành
- Pháp thể an Khang

Kính chúc quý Đệ tử năm mới

- Tu học tinh tấn
- Thân tâm thường an lạc



BBT/NS PHẬT HỌC

Thiền định

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

(Khởi đăng từ PH số 302)

Bài 6

Ba cấp bậc cảm-nhận và phi-cảm-nhận về chính mình

Trước hết chúng ta sẽ tìm hiểu sự phi-cảm-nhận về thân xác. Có nhiều lý do tại sao thể dạng này lại được nêu lên trước nhất. Một trong số các lý do đó và cũng là lý do quan trọng nhất là sự cố tình chối bỏ không chịu cảm nhận một cách trung thực các cảm giác trên thân thể mình, nhất là đối với các thứ cảm giác tính dục. Sự chối bỏ đó thường là do sự giáo dục sai lầm từ lúc thơ ấu. Chẳng hạn như trường hợp của những người được giáo dục dựa vào các ý niệm hay cảm tính mập mờ cho rằng - vì một lý do nào đó - thân thể là một điều xấu hổ, hoặc ít ra cũng không được cao quý và đáng kính như tâm thức. Điều đó cũng chẳng khác gì như người ta nhồi vào đầu một số người ý nghĩ cho rằng các cảm giác tính dục là tội lỗi. Tất cả các ý nghĩ hay cảm nghĩ đó là di sản của Ki-tô giáo (*tội tổ tông do ông Adam và Bà Eva để lại*). Dù rằng dưới nhiều khía cạnh - và không một chút nghi ngờ nào cả - chúng ta đã vượt thoát được Ki-tô giáo, hoặc ít nhất cũng là các giáo điều Ky-tô và sự quản lý của hàng giáo phẩm, thế nhưng cách suy nghĩ đó vẫn còn ảnh hưởng rộng rãi và tiếp tục mang lại thật nhiều điều tai hại. Chúng ta có thể cho rằng một trong các công trình khảo cứu giá trị nhất của Wilhelm Reich (1897-1957, là một bác sĩ tâm thần và phân

tâm học nổi tiếng, và cũng là khảo cứu gia đầu tiên trong ngành "tâm lý sinh học và xã hội học"/psychosociobiology. Người ta biết đến ông nhiều nhất qua các công trình nghiên cứu của ông về ngành tính dục học/sexology) là đã nghiên cứu toàn bộ vấn đề này và nêu lên thật rõ ràng là nếu ức chế các cảm giác thích thú trên thân thể lúc ấu thời, thì đến khi trưởng thành có thể sẽ gặp phải tình trạng phủ nhận và khước từ toàn bộ sức sống của chính mình (*sự "đòi hỏi" tính dục - nói theo Phật giáo là sự "thèm khát" tính dục - là một xu hướng bản năng, một sự thúc dục mang tính cách "bẩm sinh". Sự thúc dục đó là động lực cần thiết góp phần vào sự tồn vong của giống người, đối với các loài sinh vật khác cũng vậy, các côn trùng nhỏ bé kể cả các sinh vật đơn bào cũng không tránh khỏi bản năng truyền giống. Bản năng đó rất mạnh, chi phối và trói buộc con người trong thế giới hiện tượng. Một số tín ngưỡng xem sự thúc dục của bản năng truyền giống là tội lỗi. Ngày nay nhiều người giàu có, quyền thế, kể cả một số nguyên thủ quốc gia nếu không kềm chế được bản năng truyền giống của mình thì cũng sẽ bị luật pháp trừng trị, dư luận chê cười. Thời xưa trong lịch sử Trung quốc mỗi vị hoàng đế chính thức có quyền được hưởng sự hầu hạ của 3000 cung phi mỹ nữ. Đó là một vài hình thức lạm dụng uy quyền của mình. Đối với những người tu hành trong các tín ngưỡng Tây phương, thì sự đè nén tính dục là một lý tưởng giúp mình vượt lên trên kẻ khác, thế nhưng đôi khi trong số họ cũng có một vài người ngã gục trước thứ tội lỗi rất hấp dẫn*

đó và lý tưởng cao cả đó, khiến mang lại không biết bao nhiêu đổ vỡ cho cá nhân mình và cả tín ngưỡng của mình. Đối với Phật giáo tinh dục - hay bản năng truyền giống - không phải là một thứ tội lỗi, mà chỉ là một thứ chương ngại thật to lớn trên đường tu tập, chương ngại đó trước mắt là sự bon chen, chê cười và dèm pha trong xã hội, tiếp theo đó là các thứ khổ đau gây ra bởi các sự "giao du" của mình, và sau cùng, sâu xa và nặng nề hơn nữa, là sự trói buộc và vướng mắc triền miên trong thế giới hiện tượng tức là cõi luân hồi. Trong Phật giáo có nhiều giới luật giúp người tu hành - kể cả những người thế tục - chủ động các sự thúc dục bản năng của mình trên cả hai phương diện: đạo đức xã hội và cả "tâm lý" và "triết học", tức là xem tính dục, qua các cảm nhận giác cảm, không những phù du và vô nghĩa mà còn mang lại sự "bất-toại-nguyện" tạo ra tình trạng "thèm khát" triền miên, và đó chính là nguyên nhân sâu xa nhất, chủ yếu và hiển nhiên nhất trói buộc con người bất tận trong thế giới hiện tượng).

Cấp bậc thứ hai mà chúng ta sẽ đề cập là thể dạng phi-cảm-nhận về các cảm giác và xúc cảm của mình. Sự phi-cảm-nhận đó sẽ hiện ra qua nhiều thể dạng khác nhau. Chẳng hạn như trường hợp chúng ta được răn dạy là phải xem một số xúc cảm nào đó là nguy hại, không được đồng lõa với chúng, nhất là đối với các thứ xúc cảm tiêu cực. Người ta cũng có thể sẽ dạy bảo chúng ta phải tin rằng sự nổi nóng là tai hại. Vì thế nên mỗi khi nổi nóng vì một lý do nào đó, thì chúng ta sẽ cảm thấy mình mang tội. Do vậy nên mỗi khi nổi nóng thì đôi khi chúng ta cũng cố gắng tìm cách tự bào chữa cho rằng mình không hề nổi nóng. Chúng ta gạt bỏ điều đó không chấp nhận là mình nổi nóng. Nói một cách khác là mình đè nén các cảm giác của mình: không chấp nhận các cảm nhận ấy là

của mình (tức là thể dạng phi-cảm-nhận nói đến trên đây), hậu quả là sự cảm nhận đó bị chôn vùi thật sâu kín [bên trong tâm thức mình] (các xúc cảm tiêu cực bị ức chế bên trong chính mình, nằm sâu trong tiềm thức mình).

Cũng có thể xảy ra trường hợp chúng ta cảm nhận được một thứ xúc cảm nào đó, thể nhưng một người nào khác có uy quyền đối với mình, thì lại bảo rằng mình không hề cảm nhận một thứ xúc cảm nào như thế cả. Thí dụ lúc ấu thời, chúng ta không thích em gái của mình - chuyện này cũng có thể là chuyện bình thường trong cuộc sống gia đình - thế nhưng mẹ hay cha mình thì lại bảo với mình như sau: "Tất nhiên là con thương nó. Con thương nó vì nó là em gái của con". Trong bối cảnh đó chúng ta không còn biết là phải đứng vào vị trí nào nữa. Chúng ta cảm nhận được một thứ cảm tính nào đó, thế nhưng người khác thì lại bảo rằng mình không hề có một cảm tính nào như vậy cả. Không những người khác chỉ đơn giản bào mình không được phép tạo ra cho mình sự cảm nhận đó mà còn cho biết là mình không hề tạo ra cho mình một sự cảm nhận nào như thế (điều đó sẽ mang lại cho mình một sự hoang mang, nếu mở rộng hơn nữa thì chính trị và tuyên truyền đôi khi nêu lên những điều trái ngược với các sự cảm nhận của mình, thế nhưng những người cầm quyền thì vẫn cứ cho rằng những lời tuyên truyền và những câu tuyên bố chính trị đó là đúng với sự thật, vì thế mình phải đè nén các sự cảm nhận riêng của mình, và các cảm nhận đó sẽ trở thành những sự ức chế thật sâu kín bên trong chính mình. Đó là thể dạng phi-cảm-nhận thuộc cấp bậc thứ hai của sự nhận thức điên loạn. Thể dạng đè nén, ức chế hay phi-cảm-nhận đó, tức là sự nhận thức điên loạn đó, sẽ tạo ra cho chúng ta một cuộc sống không thật, đầy hoang mang và lo sợ

thật sâu kín, thế nhưng chúng ta thì lại không hề ý thức được điều đó. Chạy theo các sự sinh hoạt ồn ào trong cuộc sống thường nhật chỉ là cách vùi lấp sâu kín thêm các sự hoang mang và lo sợ phi-cảm-nhận bên trong chính mình. Tình trạng đó rất nguy hiểm, không những không cho phép chúng ta phát huy một sự chú tâm đúng đắn cần thiết trong việc thiền định, mà còn là một quả bom nổ chậm có thể tàn phá mình và kẻ khác một lúc nào đó).

Chúng ta hãy nêu thêm một thí dụ khác, một người mẹ dạy cậu con trai nhỏ của mình không nên sợ bóng tối "bởi vì các đứa bé trai chẳng bao giờ biết sợ bóng tối là gì". Đứa bé tất nhiên muốn mình phải là một đứa bé can đảm, bèn tìm cách gạt bỏ sự sợ hãi đó ra khỏi tầm nhìn của mình - sự sợ hãi đó hóa thành một sự đè nén [bên trong tâm thức]. Đứa bé không còn cảm nhận sự sợ hãi đó một cách ý thức nữa, thế nhưng sự sợ hãi đó cũng có thể sẽ hiện lên với nó trong các giấc mơ hay các cơn ác mộng. Chúng ta lại nêu thêm một thí dụ nữa, chẳng hạn như trường hợp một đứa bé thốt lên: "Tôi muốn giết cha tôi", thế nhưng người mẹ thì lại bảo: "Không được làm như vậy, con không được phép mong muốn điều đó. Không có ai lại mong muốn giết cha mình cả". Hoặc trong một trường hợp khác, một đứa bé trai hay gái không thích ăn bánh mì nâu (*brown bread/pain bis/loại bánh mì có nhiều cám*), thế nhưng người mẹ thì lại bảo: "Con phải thích chứ, con phải ăn bánh mì nâu, bởi vì nó rất tốt cho con". Cả hai trường hợp trên đây đều tạo ra sự lẫn lộn (*confusion/mập mờ, dễ nhầm lẫn*) và một sự trấn áp nào đó (*repression/một sự đàn áp, bắt buộc hay kèm chế*). Trong cảnh huống đó đứa bé sẽ trở nên bất loạn thần kinh trước các xúc cảm của mình.

Hậu quả của những gì trên đây sẽ có thể tạo ra các ảnh hưởng lâu dài trong cuộc sống [của một cá thể]. Trên thực tế, các sự bất loạn đó không những sẽ còn tiếp tục tác động mà còn được các nguyên nhân khác xen vào làm cho chúng trở nên sâu đậm hơn (*trong cuộc sống có thể xảy ra các biến cố hay cơ duyên khiến cho những sự bất loạn sâu kín đó bên trong chính mình trở nên gay gắt hơn*). Khi lớn thêm, chẳng hạn như vào lúc vị thành niên, chúng ta bỗng dưng cảm thấy mình không thích ra ngoài chẳng hạn (*không thích giao du, hoặc đi đây đi đó*), chúng ta quả quyết rằng mình thích như vậy, lý do là tất cả mọi người - theo sự suy nghĩ của mình - đều thích (*các cảm tính hay phản ứng ngược lại với người khác đôi khi là hậu quả tạo ra bởi các sự áp bức của người lớn khi còn ở tuổi ấu thơ*). Ở một cấp bậc cao hơn (*tinh tế hơn chuyện không thích ra ngoài hay đi đây đi đó*) chúng ta có thể khám phá ra là mình hoàn toàn không cảm thấy một chút xúc động nào trước một tác phẩm (*một bức tranh, một pho tượng, một bản nhạc, một bài thơ v.v.*) của một nghệ sĩ lừng danh nào đó. Chúng ta hoàn toàn đứng đưng trước tác phẩm của người nghệ sĩ đó, thế nhưng tất cả bạn hữu của mình, trong số họ có những người rất thông minh, thì lại xúc động trước tác phẩm ấy. Họ vô cùng say mê tác phẩm đó. Thế nhưng tại sao chỉ có riêng mình là cho rằng tác phẩm ấy tại sao lại có thể tởi đến thế được. Rốt cuộc chính mình cũng phải [bắt buộc] cảm thấy say mê tương tự như bạn hữu của mình (*tạo thêm cho mình một sự bất loạn sâu kín khác*). Thiết nghĩ đến đây cũng là đủ, không cần phải nêu thêm các thí dụ khác nữa, kết quả sau cùng là mình sẽ rơi vào tình trạng bất loạn thần kinh đối với các cảm tính và xúc cảm của chính mình - chỉ ít hay nhiều mà thôi.

Cấp bậc thứ ba là thể dạng phi-cảm-nhận về tư duy. Điều đó không có nghĩa là chúng ta không hội đủ khả năng để cảm nhận các tư duy của mình, mà là vì mình không tạo được cho mình một tư duy nào cả. Chẳng qua là vì trong cuộc sống có quá nhiều tác nhân ngoại lai xen vào - nào là cha mẹ, thầy cô, các cơ quan truyền thông, v.v - áp đặt cho mình những gì mà theo đó mình phải suy nghĩ. Những thứ đó không hề mang lại cho chúng ta các thông tin (*các sự hiểu biết*) cần thiết cũng như các sự kiện mà chúng ta cần tìm hiểu - mà chỉ toàn là những gì khác hẳn (*những gì mà người ta thường dạy bảo mình và muốn mình phải hiểu theo như thế, hoàn toàn khác hẳn với "thông tin" và "thực tế", đó chỉ là những gì mang dụng ý rõ rệt, chẳng hạn như quảng cáo, tuyên truyền, khẩu hiệu, các báo chí tả phái hay hữu phái, v.v.*). Các tác nhân đó (*cha mẹ, thầy cô, cơ quan truyền thông, chính trị...*) còn áp đặt cho chúng ta các sự thẩm định có sẵn, chẳng hạn như: "Cái này tốt, cái kia xấu, cái này đúng cái kia sai, v.v.". Báo chí, radio, truyền hình đưa ra các tin tức đã được chọn lựa trước và mang hậu ý rõ rệt. Các cơ quan đó bắt chúng ta phải suy nghĩ về tất cả mọi thứ đúng theo sự mong muốn của những người quản lý các cơ quan ấy. Trong khi đó thì chúng ta lại không mấy khi nhận biết được rõ ràng các ý đồ ẩn chứa bên trong các thông tin ấy, kể cả một số các trường hợp thật lộ liễu.

Sau khi nêu lên các thể dạng tâm thần trên đây, chúng ta hãy tiếp tục tìm hiểu - ít nhất cũng được một phần nào - xem tâm thức của phần đông chúng ta thuộc vào thể loại nào. Chúng ta [thường xuyên] bị bản loạn thần kinh về chính mình (*nếu đọc giả nghĩ rằng thuật ngữ "bản loạn thần kinh"/"alienated" nói lên một tình trạng quá đáng đối với trường hợp của mình thì cũng*

có thể thay vào đó bằng các thuật ngữ quen thuộc hơn, chẳng như "hoang mang", "xao lãng" hay "vô minh". Thật vậy, theo Phật giáo chúng ta không mấy khi sáng suốt như mình vẫn tưởng): bản loạn thần kinh về thân xác mình, bản loạn thần kinh về các cảm tính và xúc cảm của mình, và sau hết là bản loạn thần kinh về tư duy của mình (*câu ngắn gọn này cho thấy sự minh mẫn và sáng suốt khác thường của nhà sư Sangharakshita, đồng thời cũng cho thấy tình trạng lầm lẫn thường xuyên đối với thân xác, các cảm nhận và cả tâm thần mình*). Thế giới, thời đại, xã hội, cha mẹ, những người dạy dỗ chúng ta đã tạo ra cho chúng ta tình trạng đó - về phần chúng ta thì chúng ta cứ tiếp tục hành xử đúng theo như vậy. Chúng ta không hề cảm nhận được chính mình. Thế nhưng con người của chính mình thì lại là một thứ gì đó mà mình cần phải nhận biết được nó một cách trung thực hầu giúp mình chấp nhận nó và hòa nhập với nó (*tu tập Phật giáo là trở về với mình, bên trong chính mình, với con người đích thật của mình. Phóng tâm ra bên ngoài để cầu xin, van vái, tụng niệm liên miên, thì chỉ là cách giúp mình tạm thời bớt hoang mang và lo sợ, nếu nói theo nhà sư Sangharakshita thì đây là cách nâng tri thức của mình lên một cấp bậc tâm linh cao hơn so với cấp bậc tri thức thông thường và bình dị của mình mà thôi*). Chúng ta có thể so sánh sự kiện trên đây với một tảng băng (iceberg) trong đại dương, chỉ có một phần rất nhỏ của tảng băng là trôi lên khỏi mặt nước, phần còn lại to lớn hơn nhiều thì chìm sâu dưới nước. Cũng vậy, cái tôi của mình khá to lớn tương tự như phần khối băng chìm bên dưới mặt sóng, phần còn lại của con người mình mà mình dùng để cảm nhận, hoặc tiếp nhận các sự cảm nhận, hoặc có quyền sử dụng để cảm nhận, thì cũng chỉ tương tự như phần trôi lên khỏi mặt biển của khối băng, có nghĩa là rất nhỏ, trong nhiều

trường hợp thì chỉ bé tí xíu mà thôi.

Đó cũng chính là tình trạng bán loạn thần kinh của một số người trong chúng ta khi mới bắt đầu bước vào con đường Phật giáo. [Sau đó] nhờ Phật giáo chúng ta học hỏi được đủ mọi thứ thật tuyệt vời, một trong những thứ tuyệt vời đó là sự chú tâm. Những gì mà người ta giảng dạy cho mình về sự chú tâm dường như cũng chỉ đơn giản là cách khuyên chúng ta đứng ra xa với chính mình - nhất là đối với các thứ xúc cảm tiêu cực - và không nên cảm nhận bất cứ một thứ gì cả, mà chỉ cần quan sát chính mình, tương tự như nhìn vào một người nào khác vậy (*nói một cách quen thuộc hơn là "không bám víu vào bất cứ thứ gì, kể cả các xúc cảm trong tâm thức mình", nhà sư Sangharakshita cho đó là một sự sai lầm, bởi vì chú tâm là một sự ý thức chính xác và trung thực về mình, về hiện thực và sự hiện hữu của chính mình. Nhà sư này sẽ còn giải thích thêm về điểm này trong một phân đoạn khác dưới đây*). Tất nhiên chúng ta rất thán phục những lời giảng dạy đó của họ, bởi vì với thể dạng điên loạn [lúc ban đầu] của mình thì mình khó tránh khỏi xem các điều ấy là đúng và phù hợp với mình. Và cứ thế mà mà mình luyện tập sự chú tâm - hay ít ra cũng là những gì mà mình gọi là sự chú tâm. Chúng ta tập thật lùi lại trước các tư duy của mình, thật lùi lại trước các cảm tính của mình; tìm cách đẩy chúng ra "nơi khác" và nhìn chúng từ "đăng xa". Chín phần mười kết quả mang lại từ việc luyện tập đó chỉ là cách làm gia tăng thêm sự nhận thức bán loạn thần kinh của mình mà thôi.

Hơn nữa khi bước theo con đường Phật giáo chúng ta còn học được nhiều điều tốt đẹp khác nữa. Chúng ta học được các sự thèm khát, giận dữ và sợ hãi là các thể dạng tâm thần nguy hại. Người ta khuyên bảo chúng ta phải xem các thứ ấy là "các thể

dạng tâm thần bất thuận lợi" nhưng không phải là "tội lỗi" (sin/péché) (*nên hiểu chữ "tội lỗi" ở đây theo tinh thần văn hóa Tây phương, đó là một hành động đi ngược lại với các quy luật thiêng liêng quy định bởi tín ngưỡng*), bởi vì đối với Phật giáo thì không có chuyện tội lỗi (*theo Phật giáo thì đây chỉ là các hành động sai lầm, u mê hay lầm lẫn, mang tính cách "vô minh"*), tuy thế các thể loại tâm thần [u mê hay "vô minh"] đó dường như cũng gây ra tai hại không kém gì "tội lỗi", hoặc còn hơn thế nữa (*các hành động "vô minh" đối với Phật giáo không những có thể gây ra mọi thứ tai hại trước mắt mà còn có thể khiến một cá thể rơi xuống các cấp bậc hiện hữu thấp hơn và vướng mắc triền miên trong thế giới hiện tượng*). Chúng ta học được là phải loại bỏ các thể dạng tâm thần bất thuận lợi đó. Chúng ta nghĩ rằng mình thật may mắn được nghe những lời giảng dạy ấy - ngay trong lúc đó thì chúng ta cảm thấy rất hài lòng về những lời giảng dạy đó - thế nhưng trong lúc [nghe giảng] đó sự hài lòng của mình thật sự ra cũng chưa phải là hoàn toàn đúng. Chúng ta nghĩ rằng mình hài lòng vì cho rằng từ đây mình sẽ có thể bắt đầu kéo một tấm màn che kín tất cả các xúc cảm của mình và tin rằng các xúc cảm đó sẽ không còn thật sự "ở đó" nữa. Điều này thật ra chỉ làm gia tăng thêm sự nhận thức bán loạn thần kinh của mình mà thôi (*mình nghĩ rằng đã loại bỏ được các xúc cảm tiêu cực sau khi nghe giảng, thế nhưng thật ra thì chúng vẫn còn nguyên trong tâm thức mình, chúng chỉ bị đè nén và chôn vùi, chờ các cơ duyên thuận lợi để bùng lên. Đoạn trên đây rất tế nhị, tu tập không phải là cách tách các sự cảm nhận của mình ra khỏi chính mình mà phải ý thức được chúng, chấp nhận chúng, khơi động chúng để tìm hiểu... chính mình*).

Sau đó, khi bắt đầu học hỏi trong kinh sách thì chúng ta sẽ thấy có một thứ giáo lý

gọi là *anatman* (tiếng Pa-li là *anatta*), có nghĩa là không có cái tôi (*vô ngã*). Ở vào giai đoạn chấp chững này nếu may mắn có một nhà sư A-đông bên cạnh tươi cười nói với mình là theo Phật giáo thì không có cái tôi, đấy chỉ là một thứ ảo giác mà thôi. Nhà sư này còn cho biết thêm là chỉ cần nhìn thật kỹ thì chúng ta tất sẽ phải nhận thấy chẳng có cái tôi nào trong đó cả, nếu tin có cái tôi thì đấy là một sự sai lầm thật to lớn. Chúng ta rất thích các lời thuyết giảng này. Sở dĩ chúng ta hài lòng về những lời giảng dạy đó là vì lúc mới bắt đầu luyện tập về cái mà chúng ta gọi là sự chú tâm thì chúng ta cảm thấy mình không được thật (*unreal/irréel*) gì cho lắm (*độc giả có thể xem lại đoạn trên đây về sự luyện tập về sự chú tâm bằng cách tách rời mình ra khỏi các xúc cảm và các sự cảm nhận của mình, nói một cách khác là không được bám víu vào bất cứ thứ gì kể cả những gì hiện ra trong tâm thức mình*). Đối với chúng ta, qua sự cảm nhận về tính cách không thật đó của mình, thì dường như mình cũng bắt đầu cảm nhận được sự thật về "không có cái tôi" (*tính cách "vô ngã" của chính mình*). Nói một cách khác là chúng ta nghĩ rằng mình đã bắt đầu phát huy được khả năng "Quán thấy xuyên thấu của Nội Tâm" (*Penetrating Inner Vision tức là sự quán thấy sắc bén và sâu sắc mang lại bởi phép thiền định vipassana, kinh sách tiếng Hán gọi là "thiền minh sát"*). [Tiếc thay] nhà sư Đông phương [nói đến trên đây] không có một ý niệm nào về các sự sai lầm mà người Tây phương thường vướng phải, nên cứ tươi cười, và biết đâu cũng có thể sẽ khuyến khích chúng ta cứ tiếp tục suy nghĩ như thế (*tức là tiếp tục đẩy xa thêm sự hiểu biết sai lầm của mình về khái niệm vô ngã bằng cách xem mình là không thật*). Thêm một lần nữa, kết quả mang lại là chúng ta ngày càng thêm bấn loạn thân kinh. Vấn đề ở đây

không phải là giáo huấn [không có cái tôi/vô ngã] tự nó là một sự sai lầm, mà chỉ vì chúng ta áp dụng không đúng cách, hoặc vì phần đông các vị thầy A-đông, kể cả một số các vị thầy Tây phương, không hề chú ý đúng mức đến khía cạnh tâm lý học phương Tây, nên đã áp dụng sai [về khái niệm này]. Giáo huấn [không có cái tôi/vô ngã] hoàn toàn đúng trên phương diện triết học siêu hình. Điều đó có nghĩa là trong lãnh vực siêu hình thì cái tôi cá nhân (the individual self/le soi individuel) không hề có. Thế nhưng chúng ta thì lại không tìm hiểu khái niệm này trên phương diện siêu hình (*tức là triết học*) mà chỉ duy nhất nắm bắt nó trong lãnh vực tâm lý (*chúng ta không nhận thức được vô ngã trên phương diện triết học mà chỉ cảm nhận nó trên phương diện tâm lý xuyên qua sự vận hành của não bộ và tâm thức mình mỗi khi "cảm thấy" con người của mình không được thật gì cho lắm - trong khi đó thì mình rất thật qua các sự cảm nhận và nhận thức của mình. Đức Đạt-lai Lạt-ma thường nói cứ thử véo vào cánh tay mình xem có đau hay không! Nói một cách khác là chúng ta không "nhận thức" sự trống không của cái tôi của mình qua sự "nhận thức phi-cảm-nhận", mà chỉ "cảm nhận" sự trống không đó về cái tôi của mình qua sự vận hành của não bộ và của tâm thức mình xuyên qua các sự "cảm nhận phi-nhận-thức" của mình. Khi nào kết hợp được cả hai thể dạng tâm thần trên đây - "nhận thức trên phương diện siêu hình" và "cảm nhận trên phương diện tâm lý" - thì khi đó chúng ta mới có thể hòa nhập được với thể dạng không có cái tôi của chính mình dưới hình thức một sự quán thấy sâu xa mang lại từ phép thiền định vipassana. Sự nhận xét trên đây của nhà sư Sangharakdhita thật hết sức tinh tế, sâu sắc và tuyệt vời, xin chấp tay bái phục*). Đây là cách làm phát sinh ra mọi thứ tai hại (*hiểu sai về khái niệm vô ngã bằng*

cách xem mình là không thật sẽ tạo ra một thái độ hành xử chối bỏ các sự cảm nhận và nhận thức của mình, kể cả sức sống và sự hiện hữu của chính mình. Ngược lại nếu cảm-nhận được cái tôi rất thật trên phương diện tâm lý, nhưng lại phi-nhận-thức về sự trống không của nó trên phương diện triết học, thì có thể khiến mình rơi vào tình trạng bám víu vào đủ mọi thứ).

Đây là nguyên nhân làm phát sinh một hình thức tu tập giả tạo (*pseudo-spirituality/ một hình thức tâm linh mạo nhận*) thật lạ lùng trong vài giới Phật giáo. Nói chung đó là những kẻ tìm cách tỏ ra là mình rất chú tâm, khép cửa khe khẽ, hoặc vào một ngày mưa dầm thì chui chân cẩn thận trước khi bước vào nhà. Họ không hề nổi giận - hoặc ít ra cũng không để lộ cơn giận của mình. Họ chủ động thật giỏi, luôn giữ được sự bình tĩnh. Thế nhưng dường như họ đã chết một phần nào đó [từ bên trong họ]: họ không có vẻ gì là đang sống cả. Họ đè nén sức sống của mình, phát huy một sự nhận thức lạnh buốt và nhiều loạn (a cold and alienated awareness) (*đây là cách mà nhà sư Sangharakshita nêu lên trường hợp của một số người tu hành cố tình tạo cho mình một phong thái đạo mạo, nghiêm trang, thanh thoát. Thế nhưng đây chỉ là các thứ màu mè giả tạo, phản ánh một sự chú tâm hời hợt, họ quên mất sức sống đích thật của mình qua các cảm nhận và nhận thức bên trong chính mình. Hãy nhìn vào Đức Đạt-lai Lạt-ma thì chúng ta sẽ thấy Ngài luôn tươi cười, hân hoan và hóm hỉnh, tràn đầy sức sống và tình thương yêu*). Họ không phát huy được sự nhận thức hòa nhập đích thật, có nghĩa là bên trong sự nhận thức hòa nhập đó khả năng nhận thức và nguyên tắc sống cả hai thứ phải cùng "hợp nhất" với nhau.

Phát huy sự nhận thức hòa nhập

Đến đây một thắc mắc khác sẽ hiện ra: vậy phải làm thế nào để phát huy sự nhận thức hòa nhập (*kết hợp hay hội nhập/integrated awareness*)? Nếu muốn phát huy sự nhận thức hòa nhập thì trước hết phải nắm bắt được - ít nhất là trên phương diện lý thuyết - những gì đang hiện ra [với mình]; có nghĩa là phải nhận biết được sự khác biệt giữa sự "nhận thức điên loạn" và sự "nhận thức hòa nhập". Chúng ta phải lùi lại và khởi sự từ các bước đầu tiên để tháo gỡ các sự sai lầm (*các sự lầm lẫn và hiểu lầm*) do mình gây ra cho mình - hoặc do người khác tạo ra cho mình. Chúng ta phải để cho các cảm nhận về con người của mình tự chúng hiện lên. Nếu chẳng may bị lạc hướng (*bị xao lãng, không nhận thấy được các cảm nhận đích thực về mình*) hoặc nếu các sự nhận thức điên loạn phát sinh, dù ở một cấp bậc nào cũng vậy, thì phải quay lại từ đầu để tập cảm nhận trở lại chính mình. Chúng ta phải tập cảm nhận thân thể mình, tập cảm nhận các cảm giác và các xúc cảm bị đè nén của mình, tập suy nghĩ về tư duy của mình, phải nhìn thẳng vào tất cả các thứ ấy. Điều này không phải dễ, nhất là đối với những người trọng tuổi, bởi vì một số các cảm tính của họ đã bị chôn vùi quá sâu, khó có thể khơi động trở lại (*nếu trọng tuổi nhưng tâm thần mình mãi, trí nhớ tốt và nhiều kinh nghiệm sống, nhất là thường xuyên biết tìm hiểu mình, thì đó sẽ là các điều kiện thuận lợi giúp mình nhận thấy dễ dàng hơn các nguyên nhân sâu xa tạo ra các sự lầm lẫn của mình trong quá khứ*). Đôi khi cũng phải cần đến sự trợ giúp của các chuyên gia trong lãnh vực này (*các nhà tâm lý học hay phân tâm học chẳng hạn*). Đôi khi cũng phải làm cho các cảm tính [sâu kín] đó của mình trôi lên và phát lộ ra bên ngoài (*qua tác ý trong tâm thức, ngôn từ và động tác trên thân thể*). Điều đó không có nghĩa là đồng lõa với chúng (*làm sống lại*

một sự giận dữ hay một mối hận thù đã từ lâu), mà chỉ là cách đưa chúng dần dần hiện ra trong môi trường bên ngoài với tất cả sự khéo léo và thận trọng, hầu giúp mình cảm nhận và ý thức được chúng, đây là cách giúp mình bắt đầu biểu lộ trở lại tổng thể con người của mình, [nói một cách khác là] làm hiện lộ chính mình qua tổng thể của nó: [điều đó có nghĩa là] chúng ta sẽ cảm nhận được những gì mà người ta gọi là tốt, những gì mà người ta gọi là xấu, những gì mà người ta gọi là cao quý, những gì mà người ta gọi là tội tệ, tất cả gồm chung trong một tổng thể sinh động là con người của chính mình (*không giấu giếm gì cả*). Khi nào làm được như thế - có nghĩa là đúng với phương cách giúp mình cảm nhận được toàn thể con người của mình một cách thật sự và sinh động - thì khi đó chúng ta mới có thể bắt đầu luyện tập về sự chú tâm được, và việc luyện tập đó của mình mới có thể mang lại kết quả được (*khi nào chưa giải tỏa được các sự đè nén và ức chế sâu kín bên trong tâm thức mình, thì khi đó chúng ta vẫn chưa có thể phát huy được một sự chú tâm đúng nghĩa của nó*): và đó cũng là cách tạo ra cho mình một sự nhận thức hòa nhập - hay toàn diện (*integrated wareness/"chánh niệm", một sự kết hợp hoàn hảo giữa sự "cảm nhận" toàn diện về con người của mình và sự "nhận thức" sâu xa về hiện thực, trong đó gồm có cả sự hiện hữu của chính mình*).

(Các chữ "chánh niệm" trong kinh sách tiếng Hán, *mindfulness* trong tiếng Anh và *pleine conscience* trong tiếng Pháp có nghĩa khá tương đương với nhau. Nhà sư Sangharakshita thì gọi thể dạng tâm thức này là *integrated awareness/prise conscience intégrée/sự nhận thức hòa nhập hay hội nhập*, có nghĩa là "sự cảm nhận" (*experience*) và "sự nhận thức" (*awareness*) cả hai cùng kết hợp và

hòa nhập với nhau, chẳng hạn như "cảm nhận" được một xúc cảm hiện ra trong tâm thức mình thì cùng lúc mình cũng "nhận thức" được sự hiện hữu của nó và cả sự trống không/*shunyata* của nó và của cả sự cảm nhận đó của chính mình. Sự hòa nhập giữa sự "cảm nhận" và sự "nhận thức" đó là một sự "trực nhận" hiện lên với mình một cách thật tự nhiên, người ta thường gọi đó là một sự nhận biết "trực giác", hoặc đôi khi cũng được hiểu và được gọi là "chánh niệm"/*正念*, thế nhưng thuật ngữ tiếng Hán này tương đối tối nghĩa: chữ "niệm" trong tiếng Hán có nhiều nghĩa và trong trường hợp này thì có nghĩa là "nhớ lại" hay "ghi nhớ", chữ "chánh niệm" không nói lên được thể dạng tâm thức thẳng bằng, bình lặng, tròn đầy, nguyên vẹn, trong sáng, thanh thoát, bình thản và sâu sắc mà nhà sư Sangharakshita gọi là sự "nhận thức hòa nhập". Dầu sao thể dạng tâm thức đó cũng chỉ phản ánh một sự chú tâm cao độ, một sự "bằng phẳng" và "tĩnh lặng" của tâm thức gọi là *samatha*, nhưng chưa phải là kết quả mang lại từ phép thiền định Phật giáo đúng nghĩa của nó là một sự thẳng tiến và quán thấy sâu xa và sắc bén về Hiện Thực. Theo Phật giáo thiền định đúng nghĩa của nó phải là cách giúp tri thức vượt cao hơn và xa hơn thể dạng tâm thần bằng phẳng đó hầu mang lại cho mình một sự hiểu biết vượt bậc gọi là *vipassana*. Độc giả có thể xem lại hai thể dạng tâm thức này - *samatha* và *vipassana* - trong bài giảng của Đức Đạt-lai Lạt-ma thay cho phần dẫn nhập của hai loạt bài này của nhà sư Sangharakshita. Ngoài ra chúng ta cũng có thể tự hỏi tại sao lại không áp dụng tích cực hơn phép thiền định Phật giáo vào việc chữa trị các bệnh tâm thần? Thắc mắc này rất thực tế và chính đáng, thế nhưng việc luyện tập thiền định rất khó thực hiện đối với một số bệnh nhân kể cả một số người "bình thường" trong chúng ta, bởi vì

một khi tâm thức vẫn còn xao động, vẫn còn ẩn chứa các sự ức chế và đè nén sâu kín, thì thật hết sức khó có thể phát huy được sự chú tâm ở cấp bậc cao nhất của nó là samatha. Tóm lại nếu muốn việc luyện tập thiền định mang lại kết quả cụ thể, thì trước hết phải tạo được một tâm thức tròn đầy, minh mẫn, phát huy được một sự chú tâm cao độ. Điều đó cũng chẳng khác gì với một người nông dân cày bừa thửa ruộng của mình, lấp các hố sâu, khai thông các vũng nước đọng, làm bật gốc cây hoang và cỏ dại, tạo ra một mảnh đất thuận lợi (samatha), trước khi gieo trồng (vipassana)).

(Còn tiếp theo)

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Tham ái

358

Cỏ làm hại ruộng vườn,
Si làm hại người đời,
Bố thí người ly si,
Do vậy được quả lớn.

Chú thích:

[1] tham ái có 3 loại: dục lạc, chấp hữu, chấp phi hữu; kết hợp với 6 căn và 6 trần thành 36 dòng ái.

[2] Lìa ái dục gia đình, lại chạy theo khổ hạnh ở rừng núi .



Thơ



Minh Đức Triều Tâm Ảnh

Điêu hiu

Lỡ tay
Rớt xuống cuộc đời
Loay hoay số phận
Khóc cười điêu hiu
Bến sông
Còn chiếc đò chiều
Bạt ngàn sương nước
Liêu xiêu bóng người!

Mượn chữ

Mượn chữ
Rong chơi miền bụi trắng
Tờ trắng vàng
Pha lẫn khói sương xanh
Tay muốn hái
Thơ xưa rơi biển lặng
Nghe nổi buồn
Ngôn ngữ vỡ lan canh!

ĐỜI SỐNG TRONG SÁU CỠ VÀ THẦN CHÚ OM MANI PADME HUM

Jetsunma Ahkon Lhamo - Việt dịch: Thanh Liên

Để thấu hiểu giáo lý của Đức Phật ta phải hiểu những mối liên hệ nhân và quả, và để thấu hiểu những mối quan hệ nhân và quả, ta phải hiểu hai thái cực là thuyết vĩnh cửu và hư vô. Trong đất nước này chúng ta thực sự bị khốn khổ bởi thuyết hư vô lẫn vĩnh cửu. Về phương diện văn hóa chúng ta đã hấp thụ chúng. Chúng là một bộ phận của dòng tâm thức của chúng ta, chúng phổ biến trong toàn bộ nền văn hoá của ta, và chúng khó bị phát hiện.

Thuyết vĩnh cửu là sự tin tưởng rằng chúng ta sẽ tiếp tục như chúng ta là, dựa trên niềm tin nơi bản tánh của riêng ta và sự tiếp tục của nó. Điều này thì giống như việc đòi hỏi một cây gậy chỉ có một đầu: cây gậy bắt đầu ở một nơi nào đó và sau đó tiếp tục mãi mãi. Thuyết hư vô là sự tin tưởng rằng không có điều gì hiện hữu về mặt bản chất. Nó nói rằng các sự vật xuất hiện cùng một lúc trong một vài cách thế tự nhiên, có tính chất sinh lý học hay nhờ một vài phương tiện hoá học, nhưng không có trật tự thực sự cho nó hay không có bối cảnh trong đó hiện hữu một kiểu mẫu tiến hoá. Nó là sự tin tưởng rằng không có gì ngoài những gì ta nhìn thấy với đôi mắt ta hay cảm nhận với đôi bàn tay ta hoặc những mùi hương với mũi ta. Nó là niềm tin rằng, trong hoàn cảnh của chúng ta, ta có thể kinh nghiệm nhân mà không kinh nghiệm quả.

Đây không phải là định nghĩa giáo khoa về thuyết hư vô, nhưng nó là sự mô tả thuyết hư vô như chúng ta kinh nghiệm nó trong tâm thức ta. Ví dụ như chúng ta có thể hiểu những giáo lý của Đức Phật và nhận ra tính

chất luận lý của chúng, nhưng lại có những hành động và lối sống mâu thuẫn với niềm tin đó. Chúng ta có thể thấu hiểu rằng lòng bi mẫn gạt hái được những kết quả tốt đẹp và đem chúng ta lại gần sự giác ngộ hơn, vì thế chúng ta biểu lộ thiện tâm và có niềm tin. Tuy nhiên trong tâm ta, ta luôn xét nét những người khác và ôm giữ sự sân hận và tham muốn. Ta cho rằng có thể chấp nhận được việc xử sự tử tế với một người cho dù cùng lúc đó ta đang nghĩ ta muốn có những y phục của người đó hay ta không thích người đó. Đây thực sự là một hình thức của hư vô chủ nghĩa, bởi ta cảm thấy rằng những gì người ta nhìn thấy thì chẳng có gì quan trọng, mà không hiểu rằng ngay cả những gì tồn tại trong những tư tưởng và cảm xúc của ta cũng đem lại những hậu quả. Ta không thực sự thấu hiểu rằng những mối liên hệ nhân và quả xảy ra từ những bình diện vi tế nhất cho tới những mức độ to lớn nhất, và là cơ cấu tiềm ẩn của vòng luân hồi. Do đó ta không hiểu rằng bản tánh của ta và của mọi sự là một hoá thân của tâm thức ta. Chúng ta thực hành thuyết hư vô một cách bèn bí bởi ta tin rằng điều duy nhất được tính đếm bằng cách này hay cách khác trong quyển sách tính là những gì được nhìn thấy và có thể được phán đoán bởi những người khác.

Chúng ta bằng lòng sống với loại tư tưởng đó, không bao giờ nhận ra những kết quả khủng khiếp mà nó đem lại. Ta tiếp tục dẫn mình vào hoạt động không dẫn tới giác ngộ, bởi ta không thấu hiểu chiều sâu và hậu quả thăm thẳm mà nhân và quả đặt lên chúng ta. Ta có thể hành động trong một cách thế khi người ta chỉ nhìn vào tâm

ta, vào những chỗ bí mật của ta nơi không ai nhìn, chúng ta ích kỷ, xét nét, thiếu lòng trắc ẩn, và ganh tị. Tất cả những phẩm tính này ta cho phép hiện hữu trong tâm ta, và ta không hiểu rằng nếu chúng hiện hữu trong dòng tâm thức chúng cũng sẽ xuất hiện bằng cách này hay cách khác trong thực tại vật lý của ta. Khi ôm giữ sự sân hận trong dòng tâm thức của ta, hay sự ganh tị, ích kỷ, bám chấp, sự cảm thấy luôn luôn thiếu thốn, sự cảm thấy là ta phải có thứ gì đó để được hài lòng, việc hành động trong một cách thế ích kỷ trái ngược với giáo lý của Đức Phật – những điều này đem lại những kết quả tương tự mà hoạt động thân xác của loại cảm xúc đó đem lại, mặc dù ta có thể không thấy lập tức những hậu quả chắc chắn sẽ chín mùi.

Đức Phật dạy chúng ta rằng có những nguyên nhân khác nhau mà ta nắm giữ trong dòng tâm thức của ta đã tạo nên những hoàn cảnh khiến ta bị tái sinh trong sáu cõi khác nhau của luân hồi sinh tử.

Trái ngược với triết học Hiện đại nói rằng ta luôn luôn đạt được một sự tái sinh cao hơn, hay do bởi giờ đây ta là con người ta có thể luôn luôn hy vọng ở loài người trong những sự tái sinh trong tương lai, Đức Phật dạy rằng chúng ta thành tựu sự tái sinh phù hợp với nội dung hay cơ cấu của dòng tâm thức của ta. Ví dụ như nếu ta ôm giữ rất nhiều sự căm thù hay giận dữ, ta có thể bị tái sinh trong những cõi thấp nhất được gọi là các cõi địa ngục. Những cõi này cực kỳ khó chịu; chúng rất nóng hay rất lạnh khiến không chịu đựng nổi. Việc sống ở đó thật quá sức chịu đựng khiến ta không thể thực hành. Nó giống như việc bạn cố gắng thiền định trong khi có người đang cưa đứt đầu gối bạn. Tất cả những gì bạn có thể nghĩ tới là kêu la, gào thét, và làm thế nào

nhANH chóng thoát ra khỏi nơi đó. Đó là bản chất của các cõi địa ngục.

Nếu bạn kinh nghiệm rất nhiều sự tham muốn, bám chấp, và sự thiếu thốn, bạn sẽ bị tái sinh trong nơi được gọi là cõi ngạ quỷ. Cõi giới này thì tràn đầy sự thèm khát tới nỗi chúng sinh không có thân xác ở đó có những cái miệng nhỏ xíu như một lỗ kim và bao tử của họ thì lớn như Núi Tu Di. Không thể làm thoả mãn họ. Đó là kinh nghiệm của sự tham lam vô độ. Chúng sinh ở đó rất trống rỗng và không thể hiểu được điều gì cần thiết.

Nếu chúng ta kinh nghiệm sự trầm trệ, ngu đần hay vô minh, chúng ta sẽ bị tái sinh trong cõi súc sinh. Những thú vật được coi là không thể có loại tư tưởng cần thiết trong việc lập nên những quyết định toàn giác. Chúng là nạn nhân của bất kỳ đau khổ nào mà con người có thể đổ lên chúng. Những con bò phải kéo những cỗ xe nặng nề suốt ngày với rất ít thực phẩm, những con vật phải chịu đựng sự thí nghiệm – những con vật này không thể tự cứu mình và đau khổ khủng khiếp. Những thú vật trong chôn hoang đã bị ăn thịt hay bị những con vật lớn hơn săn đuổi mà không biết nương tựa vào đâu. Ngay cả những con vật cứng của chúng ta cũng không biết làm thế nào để tự lo cho mình. Nếu ta nuôi chúng thì chúng được nuôi dưỡng, nếu ta quên chúng thì chúng bị lãng quên.

Được tái sinh trong cõi người được coi là hoàn cảnh tốt lành nhất bởi ở đây người ta có thể thực hành Phật Pháp và kinh nghiệm sự giác ngộ đích thực. Mặc dù cần có rất nhiều công đức mới được tái sinh trong loài người, nhưng cũng có một nguyên nhân tiêu cực đối với sự tái sinh này, và đó là sự nghi ngờ. Là con

người chúng ta thường xuyên kinh nghiệm sự hoài nghi. Nó lan rộng tới nỗi ta không hiểu sự hoài nghi của ta to lớn ra sao. Nếu ta thực sự khảo sát bản thân, ta sẽ khám phá rằng ta suy nghĩ và cảm xúc khác biệt với cách ta tin tưởng về mặt trí thức. Ta có thể theo một triết học nào đó, nhưng ta không bao giờ theo bất kỳ triết học nào một cách bền bỉ bởi ta quá đầy ngập sự hoài nghi. Trong việc theo giáo lý Đạo Phật thì cũng thế. Ta sẽ theo nó ở bề ngoài, nhưng không kiên định cho tới khi ta tới gần sát sự chứng ngộ và có thể tự mình hiểu biết đầy đủ và trọn vẹn về những mối liên hệ nhân quả.

Nếu chúng ta kinh nghiệm rất nhiều sự ganh tị và tranh đua, nêu tâm ta có một đặc tính thích tranh đấu, ta sẽ tái sinh ở nơi được gọi là một cõi trời ganh tị. Chúng sinh ở đó có rất nhiều năng lực với những kinh nghiệm siêu-nhiên. Họ rất mạnh mẽ, thường xuyên gây chiến tranh. Không có hoà bình, không có sự an toàn, không có thì giờ để suy nghĩ, cảm xúc hay thương yêu. Chỉ có một nhu cầu thường xuyên là tự bảo vệ mình để đối phó với sự xúc phạm và tấn công, và một nhu cầu thúc bách là gây hấn khi ôm giữ bất kỳ điều gì có vẻ là của bạn.

Cái cuối cùng trong sáu cõi là cõi trời. Nó được coi là cõi cao nhất bởi nó là cõi nhiều lạc thú nhất và hỷ lạc nhất. Chúng sinh ở đây tuyệt đẹp với những mùi hương kỳ ảo, những màu sắc chói lọi, và âm nhạc hoan lạc tới nỗi nếu ta nghe thấy ta sẽ lập tức lành bệnh. Thân thể các vị trời thuần khiết và ngát hương. Không có một chút tàn tạ, mồ hôi, vi khuẩn, tuổi già hay bất kỳ tiến trình nào khiến ta có những mùi hôi. Đó là một vẻ đẹp vượt khỏi sự hiểu biết của ta, hoàn toàn không có sự xấu xí hay suy hoại nào. Kiểu

ngạo là nguyên nhân chính để bị tái sinh ở đây, và mặc dù những vị trời sống hàng ngàn năm, nhưng cuộc đời ở đó không tồn tại mãi. Thực sự là cần có một khối lượng khổng lồ thiện nghiệp và đức hạnh thanh tịnh để được tái sinh trong cõi trời, nhưng trong thời gian ở đó bạn dùng cạn mọi thiện nghiệp bạn tích tập được rất nhanh chóng, giống như một chiếc máy V-8 khổng lồ đốt ga chạy lên đồi. Thành linh sau một thọ mạng rất dài, sự suy hoại bắt đầu. Đức hạnh mà ta tích tập được trở nên cạn kiệt và cái chết tới gần. Thật là khủng khiếp đối với họ bởi là những người không kinh nghiệm điều gì khác ngoài sắc đẹp, việc không có mồ hôi, sự hỷ lạc, âm nhạc kỳ diệu, và thực phẩm của cõi trời, giờ đây họ sắp sửa trải qua nỗi đau khổ ghê gớm. Sự vô thường này là nỗi khổ trội vượt nhất trong cõi trời.

Là con người, chúng ta có trong dòng tâm thức của mình mọi hạt giống của những đau khổ kỳ lạ và những đặc tính bất hạnh được liên kết với sáu cõi luân hồi sinh tử. Đức Phật khuyên dạy ta đừng sử dụng giáo lý này một cách tượng trưng, nhưng hãy dùng nó một cách tuyệt đối. Ngài có thể thực sự nhìn thấy sáu cõi và có thể nhớ lại việc Ngài đã từng sống trong những cõi đó. Sau khi đạt được sự giác ngộ cao quý, Ngài có thể nhớ lại Ngài đã di chuyển từ những cõi này tới sự giác ngộ ra sao. Vị lãnh đạo của dòng truyền thừa của chúng ta, His Holiness Penor Norbu Rinpoche, đã nói rằng giá như bạn có thể vén lên những tấm màn ngăn che đôi mắt bạn, giá như bạn nhìn thấy trong giây lát sáu cõi luân hồi sinh tử ra sao và làm cách nào bạn đến và đi trong từng cõi giới, và bạn đã kinh nghiệm điều gì và bây giờ bạn phải kinh nghiệm điều gì do bởi những phẩm tính cô hữu trong sự suy tưởng của bạn – nếu bạn có thể thấu hiểu điều này bạn

sẽ không làm điều gì ngoài việc liên tục trì tụng thần chú OM MANI PADME HUM. Bạn sẽ không bao giờ ngừng lại.

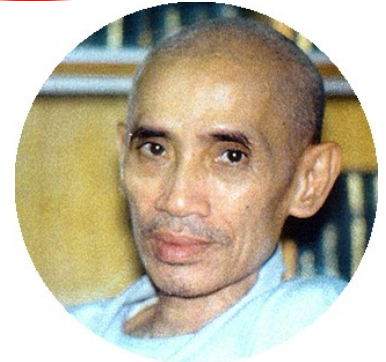
Thần chú của Đức Chenrezig (Quán Thế Âm) là OM MANI PADME HUM. Chenrezig là Đức Phật của lòng Bi mẫn, và có trong dòng tâm thức của Ngài một sự tỉnh giác trong trẻo và thuần tịnh như pha lê tương tự như tâm giác ngộ. Hiện diện bẩm sinh trong tâm thái đó là những phẩm tính đem lại việc chấm dứt sự tái sinh trong tất cả sáu cõi. Sự tỉnh thức thường xuyên về Đức Chenrezig, và việc học tập để phát triển tâm ta như Đức Chenrezig nhờ việc sử dụng sự quán tưởng, thần chú, sự trì tụng và ý hướng thanh tịnh, có thể tạo nên việc chấm dứt sự tái sinh trong vòng luân hồi sinh tử, ngay cả trong một đời người.

Tính chất luận lý ở đây là trong sự thực hành bạn là người phát triển chính mình như Bồ Tát Chenrezig. Bạn thành tựu tâm thái thanh tịnh này để làm lợi ích chúng sinh. Như vậy sự chấm dứt thực sự nỗi đau khổ có thể được hiểu như năng lực của bạn để phát triển bản thân bạn như vị Bồ Tát của lòng Bi mẫn đó, bằng cách ấy trở thành nguyên nhân cho sự chấm dứt mọi nỗi khổ. Khi làm như thế, ta cũng đem lại sự chấm dứt đau khổ của riêng ta.

Thần chú OM MANI PADME HUM của Đức Chenrezig có sáu âm. Mỗi âm có khả năng tiệt trừ những nguyên nhân của việc tái sinh trong mỗi một trong sáu cõi, bởi tự bản thân thần chú và mỗi một âm được coi là một sự cô đọng kỳ diệu của trí tuệ. Nhờ hoạt động của Guru Rinpoche (Đức Liên Hoa Sanh), chúng ta có thể kinh nghiệm trong việc lắng nghe hay trì tụng những âm này và quán tưởng bản thân ta như Đức Chenrezig, sự tịnh hoá toàn hảo

những nguyên nhân cho việc tái sinh trong tất cả sáu cõi luân hồi sinh tử. Điều này hoàn toàn có thể thực hiện được. Bạn được hứa hẹn rằng nếu bạn thực hành điều này mỗi ngày bạn có thể thành tựu việc chấm dứt sự tái sinh trong các cõi thấp. Và nếu nó được thực hành trong sự nối kết với những thực hành khác thì nó là một bộ phận của một khoa kỹ thuật đã được thử thách để chấm dứt đau khổ trong tất cả các cõi./.

Nguyên tác: Life in the Six Realms, Om Mani Padme Hum, A Teaching from Jetsunma Ahkon Lhamo
<http://tara.org/teachings.htm>
Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên



Cây khô

Tuệ Sỹ

*Em xoa tóc cho cây khô sâu mộng
Để cây khô mạch suối khóc thương nhau
Ta cúi xuống trên nụ cười chín mộng
Cũng mơ màng như phố thị nhớ rừng sâu*

Rừng Vạn Giã 77

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

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI HÀNH THIỀN

Tỳ kheo DHAMMIKA Bình An Sơn lược dịch



Một số người có vấn đề như buồn nản, sợ hãi vô lý hay có biểu hiện của bệnh tâm thần, họ nghĩ rằng Thiền là một phương cách điều trị tức thời cho những vấn đề của họ. Họ bắt đầu hành thiền, và đôi khi vấn đề của họ trở nên tồi tệ hơn. Nếu bạn có vấn đề như thế, bạn nên tìm sự giúp đỡ của một vị thầy có kinh nghiệm hoặc chuyên gia tâm lý; sau khi bạn cảm thấy khá hơn, bạn mới nên hành thiền...

Thiền là gì?

Thiền là một nỗ lực có ý thức để làm thay đổi sự vận hành của tâm. Tiếng Phạn là “Bhavana”, nghĩa là tâm “tăng trưởng” hay “phát triển”.

Thiền có quan trọng không?

Vâng, Thiền rất quan trọng. Cho dù chúng ta

muốn tốt đẹp bao nhiêu, cũng khó mà thay đổi tâm ý, nếu chúng ta không thể thay đổi những tham dục vốn đã tạo nên cách hành xử của chúng ta. Ví dụ, một người có thể nhận ra rằng mình hay nóng nảy với vợ, và anh ấy tự hứa “Từ đây về sau, tôi sẽ không nóng nảy như thế”. Nhưng một giờ sau, anh ấy vẫn có thể la mắng vợ mình, đơn giản là anh ấy không tự biết mình, sự nóng nảy đã bùng phát mà anh không biết được. Hành thiền giúp phát triển sự tỉnh thức và năng lực cần thiết để chuyển hóa các thói quen đã ăn sâu vào tâm ý.

Tôi nghe nói rằng, hành thiền có thể rất nguy hiểm. Điều này có đúng không?

Chúng ta cần có muối để sống, nhưng nếu bạn ăn một ký lô muối, thì nó sẽ giết bạn. Để sống trong thế giới hiện đại, bạn cần xe ô tô, nhưng nếu bạn không tuân theo luật giao thông, hay trong lúc lái xe, bạn lại say rượu, thì xe ô tô trở thành cái máy nguy hiểm. Hành thiền cũng giống như thế, nó cần thiết cho sự an lạc tinh thần, nhưng nếu bạn thực hành một cách hời hợt, thiếu phương pháp, nó sẽ tạo ra nhiều vấn đề. Một số người có vấn đề như buồn nản, sợ hãi vô lý hay có biểu hiện của bệnh tâm thần, họ nghĩ rằng thiền là một phương cách điều trị tức thời cho những vấn đề của họ. Họ bắt đầu hành thiền, và đôi khi vấn đề của họ trở nên tồi tệ hơn. Nếu bạn có vấn đề như thế, bạn nên tìm sự giúp đỡ của một vị thầy có kinh nghiệm hoặc chuyên gia tâm lý; sau khi bạn cảm thấy khá hơn, bạn mới nên hành thiền. Một số người khác, khi hành thiền lại cố gắng quá mức, thay vì hành thiền từng bước một,

họ lại thực hành với quá nhiều năng lực và chẳng bao lâu họ kiệt sức.

Nhưng có lẽ phần lớn những vấn đề trong khi hành thiền xảy ra là do loại thiền "Kang-ga-ru" hay "thiền chạy nhảy" (Kangaroo, Đại thỏ, một loài thú có túi trước bụng đặc biệt ở Úc, có thể nhảy xa bằng hai chân sau rất khỏe). Một số người đi đến một vị thầy để học thiền rồi áp dụng phương pháp thiền của vị ấy trong một thời gian; sau đó, họ đọc sách rồi quyết định thực hành theo sự chỉ dẫn trong sách; một tuần sau, có một thiền sư nổi tiếng viếng thăm thành phố của họ và họ quyết định phối hợp một số lời dạy của vị ấy vào trong việc tu thiền của họ; và chẳng lâu sau đó, họ rơi vào tình trạng hoang mang, thất vọng. Chạy nhảy giống như con Kang-ga-ru, từ một phương pháp này sang một phương pháp nọ, là một việc làm sai lầm.

Dù sao, nếu bạn không có vấn đề bệnh tâm thần; và bạn hành thiền cũng chừng mực. Thiền là một trong những điều tốt nhất mà bạn có thể tự làm cho chính mình.

Có bao nhiêu phương pháp hành thiền?

Đức Phật dạy nhiều pháp hành thiền khác nhau, mỗi pháp để đối trị một vấn đề đặc biệt, hay để phát triển một trạng thái tâm lý đặc biệt. Tuy nhiên, hai pháp thiền phổ thông và hữu dụng nhất là Quán niệm hơi thở (anapana sati) và Quán từ bi (metta bhavana).

Làm thế nào để hành thiền Quán niệm hơi thở?

Bạn làm theo bốn bước đơn giản: chọn nơi thanh tĩnh, thoáng mát, giữ tư thế ngồi, theo dõi hơi thở, và đối phó những trở ngại. Trước hết, bạn tìm một nơi thích hợp, có thể

một căn phòng không ồn ào và tại nơi đó, bạn không bị quấy rầy. Thứ hai, ngồi trong tư thế thoải mái. Tư thế tốt nhất là ngồi với chân xếp lại, dưới mông có kê một cái gối, lưng thẳng, hai bàn tay xếp lên nhau đặt lên bắp đùi, và nhắm mắt lại. Cách khác, bạn có thể ngồi trên ghế nhưng cần phải giữ lưng cho thẳng.

Bước tiếp theo là phân thực hành. Trong lúc ngồi yên tĩnh với mắt nhắm lại, bạn tập trung vào sự chuyển động của hơi thở vào và hơi thở ra. Thực hiện điều này bằng cách đếm hơi thở hay theo dõi sự phồng xẹp của bụng. Trong khi hành thiền, vài vấn đề khó khăn có thể sinh khởi. Bạn có thể thấy ngứa ngáy khó chịu trong cơ thể hay đau nhức ở đầu gối. Nếu điều này xảy ra, hãy cố gắng giữ cơ thể thư giãn, không nhúc nhích và tiếp tục để tâm vào hơi thở. Có thể sẽ có nhiều ý nghĩ xuất hiện ở tâm bạn và làm xao lãng việc chú tâm vào hơi thở. Cách duy nhất để xử lý vấn đề này là phải kiên nhẫn để tiếp tục đem tâm trở lại với hơi thở. Nếu bạn tiếp tục làm như thế, cuối cùng, các ý nghĩ kia sẽ yếu đi, việc định tâm của bạn sẽ mạnh hơn, và bạn sẽ có được những giây phút đi sâu vào sự an lạc và thanh tịnh nội tâm.

Tôi nên hành thiền bao lâu?

Tốt nhất là hành thiền mỗi ngày 15 phút trong một tuần đầu; rồi gia tăng thêm 5 phút mỗi tuần, cho đến khi bạn có thể hành thiền trong 45 phút. Sau vài tuần lễ hành thiền đều đặn mỗi ngày như thế, bạn sẽ bắt đầu thấy việc định tâm trở nên tốt hơn, những ý tưởng tán loạn sẽ giảm dần và bạn sẽ có những giây phút an hòa và tĩnh lặng thật sự.

Còn Quán từ bi thì sao? Phương cách thực hành như thế nào?

Khi bạn quen thuộc với pháp thiền Quán

niệm hơi thở và thực hành đều đặn rồi, bạn có thể bắt đầu hành thiền Quán từ bi. Pháp hành này nên thực hiện hai hay ba lần mỗi tuần, sau khi bạn hành thiền Quán niệm hơi thở. Trước tiên, bạn chú tâm vào chính mình và tự hỏi những lời như: "Xin cho tôi được khỏe mạnh và hạnh phúc. Xin cho tôi được bình an và tĩnh lặng. Xin cho tôi thoát khỏi mọi hiểm nguy. Xin cho tâm tôi không còn sân hận. Xin cho tâm tôi tràn đầy tình thương. Xin cho tôi được khỏe mạnh và hạnh phúc". Sau đó, bạn nghĩ đến những người khác, từng người một, từ người thân thương cho đến những người bạn bình thường nghĩa là người mình không thương mà cũng không ghét, và cuối cùng là đến những người mà mình không ưa thích; ước nguyện cho họ an vui như bạn đã ước nguyện cho chính mình.

Pháp hành thiền Quán từ bi này có lợi ích gì?

Nếu bạn thực hành thiền Quán từ bi này một cách đều đặn với thái độ đúng đắn, bạn sẽ thấy trong người bạn có nhiều thay đổi tích cực. Bạn sẽ thấy mình có thể chấp nhận và tha thứ cho chính mình. Bạn sẽ thấy tình cảm dành cho người mình thương gia tăng thêm. Bạn sẽ thấy mình thân thiện hơn với người mà trước đây mình thờ ơ và không quan tâm; và bạn sẽ thấy những ác ý hay sân hận mà bạn đã có với người nào đó nay sẽ giảm đi, và cuối cùng sẽ tan biến. Tỉnh thoảng, nếu bạn biết ai đó đang lâm bệnh, buồn khổ hay gặp khó khăn, bạn có thể nghĩ đến họ trong lúc hành thiền từ bi, và thường thì bạn sẽ thấy tình cảnh của họ được cải thiện.

Điều ấy có thể xảy ra như thế nào?

Tâm ý khi được phát triển đúng đắn, là một công cụ rất hùng mạnh. Nếu chúng ta biết

tập trung năng lực tinh thần và hướng nó đến người khác, nó có thể có ảnh hưởng đến họ. Hẳn bạn đã có kinh nghiệm như thế. Có thể bạn đang ở trong một phòng đông người và bạn có cảm giác rằng ai đó đang chú ý đến mình. Bạn xoay một vòng xem và biết chắc là ai đang nhìn chăm chăm vào mình. Điều này đã xảy ra khi bạn bắt được năng lực tinh thần của người khác. Thiền Quán từ bi cũng giống như vậy. Chúng ta hướng năng lực tích cực của tinh thần tới người khác và dần dần sẽ chuyển hóa được họ.

Tôi có cần một vị thầy hướng dẫn hành thiền không?

Một vị thầy thì không tuyệt đối cần thiết, nhưng có được một sự hướng dẫn cá nhân của một người có kinh nghiệm hành thiền thì chắc chắn có lợi ích. Bạn hãy cố gắng tìm một vị thầy có tiếng tốt, có nhân cách thẳng băng và trung thành với những lời Phật dạy.

Tôi nghe nói rằng, Thiền định ngày nay được các chuyên gia về tâm thần, và các nhà tâm lý học áp dụng rộng rãi. Điều đó có đúng không?

Vâng, đúng như thế. Ngày nay Thiền được chấp nhận như có một ảnh hưởng cao cấp để trị liệu tâm thần, và được nhiều chuyên gia về sức khỏe tâm thần sử dụng, để giúp làm thư giãn, vượt qua những ám ảnh và mang đến tỉnh thức cho chính mình. Sự hiểu biết thâm sâu của Đức Phật về tâm ý nhân loại đang giúp rất nhiều cho con người hôm nay, cũng giống như Ngài đã từng giúp cho con người thời xưa.

Bình An Sơn lược dịch

(Trích từ Good Question, Good Answer)

Theo Tạp Chí Văn Hóa Phật Giáo số 10

TÌM HIỂU VỀ TRÀO LƯU TỊNH ĐỘ TẠI VIỆT NAM

Thích Tâm Hải



Qua thực tế sinh hoạt tâm linh, tín ngưỡng của Phật giáo Việt Nam hiện nay, có thể thấy rằng dấu ấn của pháp môn Tịnh độ là hết sức sâu đậm. Đây là một trong những vấn đề đáng quan tâm và cần sự nghiên cứu một cách kỹ lưỡng để xác định truyền thống tu học của người Phật tử Việt Nam, nhằm xây dựng các nguyên tắc tổ chức trong các tự viện nói riêng và đời sống tín ngưỡng, tu học của người Phật tử nói chung một cách hiệu quả, phù hợp với tâm lý, bối cảnh văn hóa và truyền thống của dân tộc. Vậy tư tưởng Tịnh độ du nhập Việt Nam bao giờ, phát triển ra sao và có đặc điểm gì, trong bài viết này, chúng tôi sẽ bước đầu tìm hiểu về những vấn đề trên qua các tư liệu hiện có.

1.- Sự du nhập và phát triển của tín ngưỡng Tịnh độ tại Việt Nam

Danh hiệu của Đức Phật A Di Đà được nhắc đến sớm nhất trong lịch sử Phật giáo VN là ở Cựu tập thí dụ kinh, truyện 60. Pháp môn niệm Phật cũng đã được đề cập trong Lục độ tập kinh do Khương Tăng Hội (?-280)

dịch sang chữ Hán. Đây là những bộ kinh xưa nhất lưu hành tại Việt Nam hiện biết được. Như vậy, ngay từ rất sớm, vào trước thế kỷ thứ III, trong khuynh hướng tư tưởng Phật giáo Đại thừa được giới thiệu tại nước ta, người Phật tử Việt Nam cũng đã bước đầu được tiếp xúc với tín ngưỡng Tịnh độ (A Di Đà). Tư tưởng này đã đi vào đời sống tu tập của người Phật tử và trở thành một trong những trào lưu lớn mạnh ở thế kỷ thứ V với sự có mặt của các bản kinh quan trọng làm nền tảng cho nó là Vô lượng thọ (Quán thọ), (1) do sư Đàm Hoằng (?-455), một vị Tăng người Trung Quốc chuyên hành trì pháp môn Tịnh độ với ước nguyện vãng sinh Cực Lạc, đến Việt Nam tu học tại nước ta truyền bá.

Theo Cao tăng truyện của Huệ Hạo, sư Đàm Hoằng (Thích Đàm Hoằng) người Hoang Châu, Trung Quốc, xuất gia từ nhỏ, là người giỏi hạnh tinh nghiêm, sâu sắc về Luật bộ. Khoảng năm 423, sư đến nước ta, ở tại chùa Tiên Sơn, chuyên hành trì kinh Vô lượng thọ và Quán Vô lượng thọ. Năm 455 sư tự thiêu nhưng không thành vì giữa

chừng học trò biết được và dập tắt lửa\ . Sau đó, nhân cả thôn làng bận rộn vì gần có hội, cả chùa đều đi Phật sự, sư lên vào hang núi tự thiêu lần nữa\ . Khi mọi người biết được đến nơi thì sư đã tịch. Tương truyền, hôm đó, dân làng nhìn thấy sư thân có sắc vàng, cỡi một con nai vàng, không nói năng gì mà đi về hướng Tây rất nhanh. Phật tử trong Tăng ngoài tục biết đó là điều thân dị nên thu nhặt tro xương, dựng tháp để tôn thờ.

Nguyên nhân sự tự thiêu của sư Đàm Hoằng là do đâu? Như chúng ta biết, vào thế kỷ thứ V, tại nước ta đang diễn ra một cuộc đấu tranh tư tưởng gay gắt. Nền tư tưởng Phật giáo quyền năng được thiết định mấy thế kỷ trước tỏ ra không còn sức thuyết phục trước bước phát triển của dân tộc, đặc biệt ở giai đoạn đấu tranh vận động cho sự ra đời của nhà nước độc lập Vạn Xuân. Những tranh luận này đã để lại cho chúng ta ngày nay tư liệu 6 lá thư giữa Lý Miểu và hai vị thầy của ông là các ngài Pháp Minh (k.370-460) và Đạo Cao (k.365-445), tranh luận xung quanh vấn đề tại sao nói Phật thân thông biến hóa nhưng người Phật tử không thấy chân hình của Ngài ở đời (nạn Phật bất kiến hình sự). Sự kiện tự thiêu của sư Đàm Hoằng xảy ra vào thời điểm cao trào của cuộc đấu tranh này và chắc chắn đó không phải là một trường hợp ngẫu nhiên. Thêm nữa, sư Đàm Hoằng tự thiêu là một sự kiện lớn thời bấy giờ. Bởi lẽ tiếng tăm của nó đã vang dội vượt ra ngoài nước ta, đến cả Trung Quốc và mấy trăm năm sau, Huệ Hạo đã ghi vào tác phẩm của mình là Cao tăng truyện. Phải chăng sự tự thiêu này, cùng với những tương truyền về việc dân làng thấy điều thân dị là một câu trả lời trong nỗ lực củng cố niềm tin đối với nền tư tưởng Phật giáo quyền năng, mà khuynh

hướng Tịnh độ sư Đàm Hoằng chuyên tâm thực hành là một trong những đại biểu.

Như vậy, có thể nói rằng, ở thế kỷ thứ V, tư tưởng Tịnh độ đã phát triển và trở thành một trào lưu tại nước ta\ . Đó cũng là giai đoạn quan trọng với sự lưu hành rộng rãi các bộ kinh căn bản của tư tưởng Tịnh độ mà chúng ta đã được biết qua tiêu sử của sư Đàm Hoằng, chùa Tiên Sơn. Tuy nhiên, giai đoạn tiếp theo, tức từ sau sư Đàm Hoằng đến nửa đầu thế kỷ thứ IX, chúng ta hiện không có tư liệu nào để lại đề cập đến Tịnh độ, mà mãi đến năm 826, nó mới được nhắc đến trong bài kệ của sư Vô Ngôn Thông (759?-826) nói cho đệ tử là sư Cảm Thành (?-860). Trong bài kệ có câu : "Tây Thiên là đất này, Đất này là Tây Thiên Á" (Tây Thiên thứ độ, Thứ độ Tây Thiên Á). Chữ Tây Thiên ở đây có thể hiểu theo hai nghĩa, chỉ cho thế giới Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà, đồng thời cũng có thể hiểu đó là nước Án Độ, quê hương của Phật giáo.

Từ giữa thế kỷ thứ XI trở đi, khuynh hướng Tịnh độ được phổ biến rộng rãi, với sự hình thành của nhiều ngôi Tam bảo, đạo tràng Á Đặc biệt là vào thời vua Lý Thánh Tông (1023-1072), nhà vua tuy thuộc thế hệ thứ 1 dòng thiền Thảo Đường, nhưng đã cho tạc một pho tượng Phật A Di Đà độc đáo có một không hai trong lịch sử nghệ thuật điêu khắc của dân tộc hiện nay vẫn còn (2) và cho dựng một ngôi tháp để thờ tại chùa Vạn Phúc. Ngoài ra, còn có tượng Phật A Di Đà do sư Trì Bát (1049-1117), người thuộc thế hệ thứ 12 của dòng thiền Tỳ Ni Đa Lưu Chi, chủ trương tạo dựng năm 1099 (3), tượng A Di Đà trong hội đền Quảng Chiếu trước Đoan Môn, được tạo lập để cầu nguyện cho hoàng hậu Linh Nhân siêu sinh Tịnh độ (4) v.v.Á Củng

với tín ngưỡng A Di Đà, tín ngưỡng Quán Thế Âm, vị Bồ tát thân cận của Phật A Di Đà, ở thời này cũng trở nên phổ biến. Từ giai đoạn này trở về sau, trên phương diện tín ngưỡng, trào lưu Tịnh độ đã thực sự có một vị trí quan trọng trong đời sống văn hóa tâm linh của nhân dân ta.

Thế kỷ XII, qua một các tiểu truyện về các thiền sư được Thiền uyển tập anh ghi lại, chúng ta biết được có thiền sư mặc dù được coi là thuộc hệ truyền thừa của các thiền phái nhưng vẫn hành trì theo pháp môn này, chẳng hạn Thiền sư Tịnh Lực (1111-1175), thuộc thế hệ thứ 10 dòng thiền Vô Ngôn Thông, 12 thời thực hành sám hối và thâm nhập được pháp môn niệm Phật tam muội (5); Thiền sư Trì Bát "nhân tướng niệm Phật A Di Đà ở thế giới Phương Tây Cực Lạc, nên đã phổ khuyến đạo tục, dựng một đạo tràng lớn" (6). Đến đời Trần, các nhà tư tưởng lớn như Tuệ Trung Thượng Sĩ, Trần Thái Tông Ấ cũng bàn đến vấn đề niệm Phật. Tư tưởng Tịnh độ với cơ bản là quan niệm về Đức Phật A Di Đà và 48 lời nguyện của Ngài cũng được đặt ra trong các kỳ thi tuyển nhân tài do triều đình tổ chức mà hiện biết được qua bài thi của tiến sĩ Lê Ích Mộc (1459-?), kỳ thi năm 1502. Dòng thiền Trúc Lâm Yên Tử do Trần Nhân tông chủ trương cũng có nói về Đức Phật A Di Đà và thế giới Cực Lạc, tuy ở một sắc thái khác, chúng tôi sẽ đề cập trong phần sau.

Sự phát triển này ngày mỗi mạnh mẽ, nhất là từ cuối thế kỷ XVI trở đi. Nhiều tác phẩm về Tịnh độ được viết, phiên âm và chú giải nhằm cổ súy và truyền bá cho trào lưu này. Có thể kể một vài tên tuổi như ngài Viên Văn (1590-1644) viết tác phẩm Bồ đề yếu nghĩa, thuyết minh về Tự tính Di Đà; thiền sư Minh Châu Hương Hải (1628-

1708) phiên âm A Di Đà kinh số sao của ngài Châu Hoằng; thiền sư Chân Nguyên (1647-1726) với nhiều tác phẩm mang đặc điểm tư tưởng Tịnh độ của Trung Hoa như Phật tâm luận, Tịnh độ yếu nghĩa Ấ, đặc biệt là đã cho thiết kế ba đài Liên hoa cửu phẩm làm pháp khí trong lễ nghi thực hành niệm Phật (7); thiền sư Tánh Thiên với Phổ khuyến niệm Phật, v.v.Ấ Sự phát triển đó được tiếp nối cho đến ngày nay, chúng ta có thể thấy tín ngưỡng và pháp môn niệm Phật A Di Đà câu vãng sinh Cực lạc là một trong những khuynh hướng tín ngưỡng lớn, nếu không nói là chủ yếu, của Phật giáo nước ta hiện tại. Tuy nhiên, quan niệm Tịnh độ của người Phật tử Việt Nam mang những điểm đặc thù, đều có sự ảnh hưởng nhưng vẫn khác biệt so với Tịnh độ tông của Trung Hoa hay của Nhật Bản.

2.- Đặc điểm của trào lưu Tịnh độ tại Việt Nam

Nói "trào lưu" mà không phải là "tông phái", đây cũng là một trong những đặc điểm về sự phát triển của tư tưởng Tịnh độ tại Việt Nam.

Sự lưu hành của các bộ kinh quan trọng thuộc hệ tư tưởng Tịnh độ là Vô lượng thọ và quán Vô lượng thọ ở nước ta vào khoảng nửa đầu thế kỷ thứ V là một điều đáng chú ý, nó cho phép chúng ta nghĩ rằng Việt Nam thời bấy giờ có thể là một trung tâm Tịnh độ có tiếng tăm ở vùng Viễn Đông mà chùa Tiên Sơn, nơi sư Đàm Hoằng, một vị Tăng Trung Quốc chọn làm chỗ dừng chân tu tập, là một thí dụ. Bởi khi sư Đàm Hoằng đến chùa Tiên Sơn, sau năm 422, cách thời điểm thành lập Bạch Liên xã của ngài Huệ Viễn (334-416), người sáng lập Tịnh độ tông ở Trung Hoa, chỉ khoảng 20 năm (năm 402).

Tuy du nhập Việt Nam từ những thế kỷ đầu của kỷ nguyên Tây lịch, được phổ biến và trở thành một trong trào lưu chủ yếu của đời sống tín ngưỡng của Phật giáo nước ta, và dần có lúc phát triển mạnh mẽ, nhưng tư tưởng Tịnh độ không như ở Trung Hoa và Nhật Bản, hình thành một tông phái với chủ trương, lịch sử truyền thừa chặt chẽ và độc lập, tách biệt với các tông phái khác như Thiên, Mật hay Luật tông. Ở nước ta, nó không đứng biệt lập và không hề thấy xảy ra những tranh luận với các hệ tư tưởng khác cũng như đấu tranh trong tư thân nó để phát triển. Vậy, đặc điểm chung của tư tưởng Tịnh độ tại nước ta là thế nào?

Để có một nhận định chính xác về điều này, chúng ta cần khảo sát và so sánh với Tịnh độ tông ở Trung Hoa và Nhật Bản. Tuy nhiên, ở khuôn khổ một bài báo, chúng tôi không tiện làm việc đó và cũng không thể khảo sát sự phát triển, các mặt tư tưởng của trào lưu này ở các giai đoạn lịch sử, mà chỉ đưa ra vài nhận xét bước đầu qua một số quan niệm đặc thù mang tính chủ yếu mà thôi.

Như đã nói, từ thời vua Lý Thánh Tông, trào lưu Tịnh độ đã phát triển mạnh mẽ. Tuy nhiên, các quan niệm bàn luận về A Di Đà và Tịnh độ thì mãi đến thế kỷ XIII mới được vua Trần Thái Tông (1218-1277) đề cập một cách chính thức. Trong sách Khoá hư lục, Trần Thái Tông đã có hẳn một đề mục là "Niệm Phật luận", bàn về những lợi ích của phương pháp niệm Phật. Nhà vua quan niệm con người có ba loại : thượng, trung và hạ trí. Bậc thượng trí thì tâm tức Phật, do đó pháp môn niệm Phật chỉ dành cho hai đối tượng là trung và hạ trí. Bên cạnh đó, cũng trong tác phẩm này, về phương diện thực hành, Trần Thái

Tông cũng đã soạn "Lục thời sám hối khoa nghi" mà kính lễ Phật a Di Đà và các vị Bồ tát thân cận để sám hối nghiệp chướng là chủ yếu. tự tính Di Đà và Tịnh độ được Trần Thái Tông quan niệm chỉ có ở ngay hiện tiền, trong tâm của con người này mà không phải thuộc một quốc độ khác tồn tại ngoài thế gian. Quan điểm đó cũng thống nhất trong các tác phẩm của Tuệ Trung Thượng Sĩ (1230-1291) và Trần Nhân Tông (1258-1308) (8). Như vậy, trên mặt lý luận, quan niệm Tịnh độ ở đây được nhìn và giải thích theo đôi mắt thiền. Đây là một trong những đặc điểm của trào lưu Tịnh độ ở giai đoạn thời Trần nói riêng và cũng là một trong những đặc điểm căn bản trên phương diện lý luận của tư tưởng Tịnh độ tại Việt Nam nói chung.

Sau đó, từ thế kỷ XVII trở đi, tư tưởng Tịnh độ tông Trung Hoa cũng đã được giới thiệu và truyền bá ở nước ta, bắt đầu là sư Viên Văn Chuyết Chuyết (1590-1644) với tác phẩm Bồ đề yếu nghĩa, Minh Châu Hương Hải với A Di Đà kinh sớ sao, tư tưởng của ngài Châu Hoằng qua sự giới thiệu của sư Chân Nguyên Á Những mô tả về sự toàn thiện của thế giới Cực lạc, chủ trương niệm Phật để nhẹ nghiệp chướng được phước đức trong đời này, vãng sinh về thế giới Cực lạc sau khi chết cũng được truyền bá rộng rãi, phù hợp với nhu cầu tâm linh, tín ngưỡng của đông đảo quần chúng Phật tử, nhất là cuối thế kỷ XIX đến nửa đầu thế kỷ XX, khi đất nước ta đang rơi vào một hoàn cảnh bị xâm lược, đời sống nhân dân cơ cực lầm than dưới sự đô hộ khắc nghiệt của thực dân Pháp (9). Cũng trong giai đoạn này, nhiều nhóm chuyên thực hành niệm Phật (Liên Trì xã, Niệm Phật liên xã) được thành lập khắp nơi trong nước. Dấu ấn của trào lưu này được thấy qua Phổ khuyến niệm

Phật của Thiên sư Tánh Thiên (1784-1847), các tác phẩm của thiên sư Toàn Nhật (1755-1832), Phật Thầy Tây An Ô Đoàn Minh Huyền (1807-1856), các sư Tâm Truyền (1832-1911), Phước Huệ (1875-1863)...

Tóm lại, trào lưu Tịnh độ ở nước ta đều có một lịch sử lâu dài nhưng không tự thân phát triển thành một tông phái, không có vị trí độc lập, tách biệt với các pháp môn khác; đồng thời cũng không phong phú trong lý luận và phương pháp thực hành như Tịnh độ tông Trung Hoa hay Nhật Bản. Ở phương diện lý luận, Đức Phật A Di Đà chủ yếu được quan niệm như một mẫu hình con người lý tưởng tuyệt đối và phương pháp thực hành nổi bật gần như duy nhất là phương pháp niệm Phật. Sự không tách biệt độc lập này, có lẽ thuộc về đặc tính của dân tộc ta, cũng như đã thấy trong truyền thống Phật giáo Việt Nam, qua sự ra đời, sinh hoạt và truyền thừa của các dòng thiền. Đây là thiên sư, nhưng trong thực hành tâm linh thì vẫn trì tụng thần chú và niệm danh hiệu Phật. Trường hợp các thiên sư Lý Thánh Tông, Tịnh Lực, Trì Bát, Trần Nhân Tông v.v. đã nói sơ lược trên có thể xem là những tiêu biểu.

Tư tưởng Tịnh độ cũng đã có những ảnh hưởng sâu sắc đến đời sống tâm linh, văn hoá, tín ngưỡng của Phật giáo Việt Nam nói riêng và của dân tộc ta nói chung, đặc biệt là trong lĩnh vực nghệ thuật (văn học, kiến trúc, điêu khắc...). Chúng tôi hy vọng sẽ giới thiệu đến độc giả những ảnh hưởng này một cách tập trung hơn vào dịp khác, nhằm góp phần vào việc tìm hiểu những điểm đặc thù của tư tưởng và phương pháp thực hành tâm linh trong truyền thống Phật giáo Việt Nam.

Ghi chú:

- 1. Vô lượng thọ kinh chủ yếu trình bày những tiền thân của Đức Phật A Di Đà và 48 lời nguyện lớn của Ngài khi chưa thành Phật, khi còn là một tỳ kheo có tên là Pháp Tạng (Dharmakara). Quán vô lượng thọ chủ yếu nói về 16 phép quán liên hệ đến thế giới của Đức Phật A Di Đà và các vị Bồ tát Quán Thế Âm, Đại Thế Chí.*
- 2. Tượng được tạc vào năm 1066, hiện được thờ tại chùa Phật Tích (Vạn Phúc tự), thuộc tỉnh Bắc Ninh.*
- 3. Chùa Một Mái, tức chùa Hoàng Kim, nay thuộc xã Hoàng Ngô, huyện Quốc Oai, tỉnh Hà Tây.*
- 4. Theo văn bia tháp Sùng Thiện Diên Linh ở chùa Đọi.*
- 5. Xem tiểu truyện Thiên sư Tịnh lực, trong Lê Mạnh Thát, Nghiên cứu về Thiền Uyên Tập Anh, Nxb. TP HCM, 1999, trang 223.*
- 6. Theo những dòng chữ khắc trên bệ tượng hình sư tử đội tòa sen ở chùa Một Mái, xã Hoàng Ngô, huyện Quốc Oai, tỉnh Hà Tây*
- 7. Một trong các đài Liên hoa cửu phẩm đồ hiện còn tại chùa Bút Tháp (Ninh Phúc tự), tỉnh Bắc Ninh.*
- 8. Trong bài phú nổi tiếng nói lên chủ trương của dòng thiền Trúc Lâm Yên Tử : "Cư trần lạc đạo phú", ngài Trần Nhân Tông đã viết : "Tịnh độ là lòng trong sạch, chớ còn hỏi đến Tây phương, Di Đà là tính sáng soi, mưa phải nhọc tìm về Cực Lạc."*
- 9. Chẳng hạn, trong Phổ khuyến niệm Phật, thiên sư Tánh Thiên đã viết :*

*"Niệm Phật tội nghiệp tiêu khô
Như sương tan nắng như hồ nước trong
Niệm Phật để đặng tâm lòng
Kéo mà trặc ấn mắc vòng gian nan
Niệm Phật Cực lạc hân hoan
Ta bà khổ não giàu sang mấy hồi"*

Giao điểm giữa Thiền và Hậu hiện đại

Phan Thanh



Hiện nay, khái niệm Hậu hiện đại không còn xa lạ đối với người Việt. “Nó ra đời khi mà các chủ thuyết hiện đại trở nên già cỗi, đã trở thành những đại tự sự”. Lyotard xác định: “Hậu hiện đại là sự hoài nghi đối với các siêu tự sự”. [3; tr.11]. Với bài viết này chúng tôi đem Hậu hiện đại soi chung với Thiền tông để thấy được giữa Thiền tông Phật giáo với chủ nghĩa Hậu hiện đại có những “giao lộ”.

1. Từ ngôn ngữ đạo đoạn hay siêu ngữ

Daisetz Teitaro Suzuki bàn trong *Thiền luận* rằng “Thiền cởi bỏ tất cả những gì ràng buộc chúng ta” [4; tr 9]. “Thiền là sáng tạo, không thể phô diễn được bằng thứ ngôn ngữ cứng nhắc, thiếu sinh khí của hàng bác học và mô phạm” [4; tr.443].

Luận bàn đến sự chứng ngộ của thiền thì ngôn ngữ không thể giải quyết được. Đến với quan điểm Thiền tông là rời bỏ ngôn ngữ, nếu không thì chỉ quanh quẩn trong vòng lưới tư duy nhị nguyên. Khi cảm khái và nhận chân giá trị cái hiện hữu thì một tiếng hét làm “lạnh cả bầu trời” của Thiền sư Không Lộ vượt ra khỏi ngôn ngữ hay khi Tổ Bồ-đề Đạt-ma hỏi Huệ Khả về sự chứng ngộ chùng nào thì Tổ Huệ Khả chỉ biết im lặng lạy ba lạy khiến Tổ Đạt-ma cho rằng ông đã đạt đến phân tử của Đạo. Sự chứng ngộ của thiền là tự thân cảm nhận, không dùng ngôn ngữ để biểu đạt nên tâm ấn thường truyền cho những ai đạt đến cảnh giới thông suốt, nghĩa là giữa người truyền và người được truyền thông tâm như gương trong, lúc này không nói cũng hiểu. Khi dùng ngôn ngữ biểu đạt

Thiền thì ngôn ngữ gãy đoạn không đi trọn vẹn chức năng của nó, lâm vào bế tắc.

Lê Huy Bắc nói rằng: “Hậu hiện đại lấy trò chơi ngôn ngữ làm diễn ngôn của mình. Tính chất vừa quy ước vừa đả quy ước của trò chơi ngôn ngữ là nền tảng vận động của tư duy hậu hiện đại. Theo đó, mọi ràng buộc và sùng tín ngôn ngữ là cội chết của tư duy và sự sống của con người” [2; tr.19]. Hậu hiện đại cho phép người đọc tự mình phát huy những cảm quan sáng tạo, không còn hoàn toàn phụ thuộc vào ý đồ tác giả. Cũng có nghĩa là vai trò tác giả chỉ là để tạo ra văn bản còn người đọc sẽ khuấy động trong ngôn ngữ như một trò chơi. Trong khi đó, Thiền dùng thoại đầu, công án như một văn bản và nhấn mạnh đến “Nhất tự quan” – cửa ải một chữ để cho thiền sinh đạt đạo.

Trong *Lý thuyết phê bình hậu hiện đại như một siêu ngữ*, GS.Lê Huy Bắc có nói rằng: “đành rằng tất cả tồn tại đều được diễn đạt qua ngôn ngữ nhưng cứ nhất tin vào khả năng đó của ngôn ngữ thì con người sẽ là một kẻ thiền cận hết chỗ nói” [tr.20]. “Hậu hiện đại không còn sử dụng ngôn ngữ theo kiểu thông thường mà nó trở thành một siêu ngữ. Nó khiến cho người đọc cảm nhận bằng một cảm quan mới lạ”. Cũng trong bài viết đó, Lê Huy Bắc đã lấy ví dụ về việc Đức Phật Thích-ca truyền tâm ấn lại cho ngài Ca-diếp bằng cách đưa cành hoa sen lên. Ngài Ca-diếp mỉm cười và được cho là đã ngộ được ý chỉ của Thiền tông. “Ngày nay chúng ta xem Ca-diếp là một ông Phật bởi vì Đức Phật đã nói như thế, chứ còn lâu hoặc chẳng thể nào chúng ta tiếp cận được Phật tính của bậc tôn giả kia. Vậy sự đạt đạo hoặc ngộ được chân lý thì không thể diễn đạt bằng ngôn ngữ” [2; tr.20].

Thiền chú trọng đến *ngôn ngữ đạo*

đạo và *tâm hành xứ diệt*. *Ngôn ngữ đạo đạo* là cắt đứt con đường ngôn ngữ; *tâm hành xứ diệt* nghĩa là tiêu diệt chỗ vận hành của tâm, tức là đừng để tâm ý đi tìm những ý niệm: có- không, sanh-diệt... để mong cắt nghĩa sự thật.

Tông chỉ của Thiền tông là:

*Giáo ngoại biệt truyền
Bất lập văn tự
Trực chỉ nhân tâm
Kiến tánh thành Phật.*

Thiền tông vượt qua ngôn ngữ, dùng nhiều phương tiện đưa con người trở lại bản thể Tánh Không mà chứng nhập Phật tính. Ngôn ngữ là phương tiện như thuyền qua sông, như ngón tay chỉ mặt trăng (tiêu nguyệt chỉ). Phải biết bước ra khỏi thuyền để lên bờ hay phải biết nhìn theo hướng ngón tay để thấy mặt trăng.

Tác giả Insara viết rằng: “Tính giải thiêng và giải hoặc cùng sự phi nghiêm cần của hậu hiện đại cũng dễ tìm được tiếng nói tương đồng trong tư tưởng và hành động của thiền sư. Cuối cùng, trong khi Phật giáo Thiền tông vận dụng nhiều phương tiện – có khi rất khắc nghiệt – để đưa người tu tập đạt giác ngộ tối thượng thì chủ nghĩa hậu hiện đại cho phép văn chương sử dụng mọi thủ pháp cần thiết – có chất liệu ngôn từ – thể nào chúng mang lại hiệu quả nghệ thuật cao nhất”.

2.- Đến *phi trung tâm* hay *tánh Không*

Khi Nietzsche thông thiết tuyên bố rằng: “Thượng đế đã chết” hay tuyên bố “đây là buổi hoàng hôn của những thần tượng” nghĩa là vấn đề trung tâm không còn tồn tại, không còn được xem trọng nữa. Phi trung tâm, phi chủ thể đã hướng đến sự đổ vỡ, phá bỏ vai trò trung tâm chủ thể, tạo nên những mảnh rời rạc.

Theo Nguyễn Nguyên Căn thì “phi trung tâm hóa nghĩa là tạo ra nhiều trung tâm, mỗi nhân vật trong tác phẩm trở thành một trung tâm của câu chuyện nào đó, giữa câu chuyện có thể có hoặc không có mối liên hệ nào và không có khả năng kết hợp lại với nhau, tất cả tạo thành những mảnh vỡ được khớp lại theo ý thích của tác giả”.

Soi xét vào truyện ngắn Việt Nam ta bắt gặp rất nhiều truyện được tác giả xây dựng theo kiểu phi trung tâm, không có chủ thể. Chẳng hạn trong *Sang sông* của Nguyễn Huy Thiệp. Một chuyến đò ngang chở khách sang sông lại đầy đủ tất cả các hạng người; từ những nhân vật đại diện cho tầng lớp trí thức học giả như nhà giáo, nhà thơ cho đến kẻ buôn bán; từ đại diện cho tầng lớp sang trọng về đạo đức như nhà sư cho đến kẻ trộm, giết người, dâm dăng; từ người già cho đến trẻ nhỏ; cả đàn ông đàn bà... tất cả cùng chung trên một chuyến đò. Lẽ ra chủ đò thì lái đò đưa khách sang sông thế mà bị tên cướp tranh lấy nhiệm vụ ấy. Cách xây dựng hệ thống nhân vật như vậy không nằm ngoài một việc phi trung tâm hóa, phi chủ thể hóa. Trên chuyến đò ấy không còn nhân vật trung tâm nữa. Qua đó ta thấy được rằng Nguyễn Huy Thiệp đang mã hóa nhân vật trên chuyến đò của mình như toàn thể xã hội, toàn thể vạn loại chúng sanh. Phi trung tâm để cho thấy sự bình đẳng, ai cũng có vai trò như nhau trên cùng một chuyến đò.

Trong truyện *Tướng về hưu* của Nguyễn Huy Thiệp, vai trò của vị tướng-người cha trong gia đình không còn được thể hiện. Lẽ ra khi tại chức thì vị tướng là trung tâm của mọi hoạt động nhưng nay về hưu, mọi giá trị bị xóa bỏ. Hình tượng nhân vật trung tâm không còn giá trị.

Ở truyện *Không có vua* ta cũng nhận thấy

cách xây dựng phi trung tâm này một lần nữa được Nguyễn Huy Thiệp vận dụng. Một gia đình nhiều người mà toàn là đàn ông thì nhân vật trung tâm lại càng bị xóa nhòa. Không có vua nghĩa là không có ai cai trị, nghĩa là sẽ loạn lạc, tôn ti trật tự sẽ bị xóa bỏ. Con không là con, cha không là cha, anh em không rõ vai trò anh em, cũng có nghĩa là không có trung tâm, không còn trung tâm.

Trong *Thành phố nhà thờ* của Donard Bartheline thì tính phi trung tâm rất rõ rệt. Lẽ ra mỗi khu vực hay địa bàn nào đó chỉ cần một nhà thờ là đủ để chặn dất đàn cừu-con chiên. Đằng này, nhà thờ dày đặc, nằm sát nhau nguyên một thành phố; có nghĩa là vai trò của nhà thờ không còn nguyên giá trị nữa. Khi tất cả con chiên tập trung về nhà thờ thì nhà thờ là trung tâm, là một địa điểm vô cùng thiêng liêng và quan trọng. Thế mà ở đây, nhà thờ mất đi tính thiêng liêng của nó. Ngay ở lầu chuông là cảnh sông bụi trần như nhớp của những con chiên.

Nhật Chiêu nói rằng: “tư tưởng hậu hiện đại không cho phép một cực nào trong một hệ thống trở thành trung tâm-vì trung tâm không phải là trung tâm. Tâm điểm là phi tâm điểm. Với Thiên, ngoại vi và tâm điểm là một, không cần phải giải cấu trúc về trung tâm, không cần phải nghĩ bàn làm chi cho nhọc”.

Tánh Không của Thiên tông là “đứng ngoài”- “vượt lên” đối đãi nhị nguyên phân biệt. Khi nhận ra không phải không có và không phải không không thì thấy cái giây phút hiện tại hiện hữu. Đồng thời không còn thấy cái bản ngã trong mỗi con người. Nghĩa là Tánh Không phá ngã, phá chấp, gạt bỏ bám víu đối đãi nhị nguyên để đạt đến vô ngã, trở lại giây phút hiện tại.

Trong *Khóa hư lục*:

Một hôm vua (Trần Thái Tông) đến thăm chùa Chân Giáo. Có vị Tăng tên Đức Thành người nhà Tống hỏi: Thế Tôn chưa rời Đâu-suất đã giáng sanh vương cung, chưa ra khỏi thai mẹ độ người đã xong. Là ý nghĩa thế nào?

Vua đáp:

*Ngàn sông có nước ngàn trăng hiện,
Muôn dặm không mây muôn dặm trời.*

Tăng hỏi:

*Chưa rời cung, chưa ra đời đã được chỉ dạy.
Đã rời cung, đã ra đời việc thế nào?*

Vua đáp:

*Mây sanh đánh núi toàn màu trắng,
Nước đến Tiêu, Tương một dáng trong.*

Tăng hỏi:

*Mưa tạnh sắc núi sáng,
Mây đi trong động ngời.
Vì sao ẩn hiện như một?*

Vua đáp:

*Trừ người quả thật con ta đó,
Ai kẻ bạo chân vào đường này.*

Như vậy ta thấy rằng, câu trả lời không đúng với mục đích của vị thiền sinh muốn nhận. Câu hỏi một đằng, câu trả lời một nẻo. Đối thoại không còn là đối thoại nữa. Phá vỡ ý đồ của người hỏi, dẹp bỏ việc thấy “cái ta” trong đối thoại. Những mảnh vỡ đối thoại theo kiểu này chẳng xa lạ gì và chẳng khó bắt gặp trong văn học hậu hiện đại.

Ngôn ngữ không còn là một tự sự truyền thông mà nó rời rạc, hỗn độn. Cũng có

nghĩa là đánh vỡ trung tâm, giải thiêng, phá chấp trở về với tánh Không. Thiền đưa hành giả về với thực tại, rời xa sự bám víu, đối đãi nhị nguyên. Hậu hiện đại giúp người tiếp nhận vạch tìm và nhận thấy giá trị của tác phẩm.

Chẳng phải trong một truyện thiền khác, khi Đức Phật đưa ngón tay chỉ mặt trăng thì siêu ngữ của hành động này là chân lý, là trăng chứ không phải là ngón tay. Ngón tay là phương tiện chứ không phải là mục đích, mặt trăng mới là mục đích. Việc nhận ra vấn đề này trong văn học hậu hiện đại chính là cách cho chúng ta xâu chuỗi các hình tượng phi trung tâm. Muốn hiểu rõ được giá trị khi xây dựng phi trung tâm thì ta cần vượt qua ngôn ngữ, hiểu rõ cái siêu ngữ hiện đằng sau văn bản như việc muốn hiểu rõ chân lý cần phải vượt qua ngôn ngữ, vượt qua phương tiện chứ không bám vào phương tiện. Muốn hiểu được đạo cần phải nắm cốt yếu, muốn thấy mặt trăng thì phải nhìn theo hướng ngón tay chỉ chứ không phải nhìn ngón tay.

Trong quá trình xây dựng phi trung tâm hóa của hậu hiện đại và tánh Không của Thiền chính là việc xây dựng đối thoại. Văn học truyền thống xây dựng đối thoại theo kiểu tự sự còn hậu hiện đại lại không theo mẫu ấy. Nhân vật tùy ngôn phát ngôn, đẩy ngôn từ ngày càng ra xa so với hiện thực. Cũng chính vì vậy mà phi trung tâm càng hiện rõ trong mỗi tác phẩm. Không có trung tâm thì ngôn ngữ cũng không trung tâm, ngôn ngữ trở nên hỗn độn. Trong khi nhân vật của hậu hiện đại trở thành những mảnh vỡ thì Thiền lại đưa con người về với những im lặng, vô ngôn.

Như vậy Siêu ngữ hay Vô ngôn; phi trung tâm hay Tánh Không giữa hậu hiện đại và Thiền trở thành giao điểm. Trong

quá trình xây dựng phi trung tâm, hậu hiện đại đã sử dụng những yếu tố siêu ngữ, phá bỏ chủ thể, tạo ra những mảnh vỡ khiến ta nhìn thấy toàn là một mớ hỗn độn. Còn tánh Không của Thiền giúp người ta phá bỏ bản ngã, vượt ra khỏi ngôn ngữ bằng nhiều phương tiện khác nhau mà chứng nhập chân lý, chứng nhập Phật tính.

Với những cách tiếp cận như vậy ta thấy Thiền và Hậu hiện đại có những giao điểm, những mắt xích chung.

Nhật Chiêu viết: “Những đề tài như ngôn ngữ, bản ngã, thời gian, cái chết, hư không, hoài nghi... đều được quan tâm. Tư tưởng đôi bên có khi chạm phốt qua nhau, lướt qua nhau và sau đó mỗi bên lại đi trên con đường của mình, bay đi: con đường của trò chơi dấu vết ở hậu hiện đại và con đường vô ngân tích ở Thiền” [2; tr.54].

Kể từ lúc Đức Phật “niêm hoa vi tiếu”, Thiền tông không phải là một khái niệm trừu tượng mà nó đi trước những giới hạn của ngôn ngữ để mở rộng cường độ và phạm vi tiếp nhận của những người tham gia. Và trong thời đại hôm nay ta có Hậu hiện đại, cái vượt qua, phá vỡ “đại tự sự”.

Tài liệu tham khảo chính:

1. Thiện Chánh dịch (2009), *Thiền Nhật Bản*, Nxb Thuận Hóa.
2. Lê Huy Bắc (2013), *Phê bình văn học hậu hiện đại Việt Nam*, Nxb Tri Thức.
3. Nguyễn Thành, Hồ Thế Hà, Nguyễn Hồng Dũng (chủ biên) (2013), *Văn học hậu hiện đại – diễn giải và tiếp nhận*, Nxb Văn Học.
4. Daisetz Teitaro Suzuki (2011), *Thiền luận 3 tập*, Nxb Tổng Hợp TP.Hồ Chí Minh.

Theo Văn Hóa Phật Giáo

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Sống Một Khuyết Thành

Xưa có một cô gái mù, nghèo nàn, xấu xí tên gọi là Mai. Đến tuổi dậy thì Mai không ngớt than khóc cầu trời khẩn Phật, ước ao sao cho được sáng mắt để làm lụng nuôi thân.

Tiếng than thở của cô làm động lòng một cô tiên nhỏ trên thượng giới. Cô tiên nghĩ thầm: “Thật là bất công khi để cho một mình cô gái này chịu đến mấy tai họa, mình mà không ra tay giúp thì còn ai trông khoai đất này.”

Một hôm thừa dịp các bà tiên lớn ngủ say, nàng tiên bé bỏng liền ăn cắp chiếc đĩa thần vội vã bay xuống trần và gõ lên đầu cô gái xấu số... xong cô tiên cũng vội vã bay về thượng giới lòng vui khôn tả xiết.

Việc đầu tiên của Mai khi sáng mắt là hối hả chạy ra bờ suối để soi mặt. Thấy khuôn mặt xấu xí của mình lung linh qua ánh nước, Mai lại khóc nức nở, vật vã than trách:

- Cô tiên nào ác thì thôi! Cho tui sáng mắt làm chi để thấy cái bản mặt xấu xí thế này. Hu hu, thà chết quách cho rồi còn sướng hơn. Cô tiên bé bỏng điếng hồn, cô không hồn giỗi khi nghe những lời vong ân bội nghĩa của Mai. Cô chỉ sợ nàng Mai nhảy xuống suối tự vận thì các nàng tiên lớn sẽ khám phá ra hành động nhanh nhẩu đoán của cô. Cô tiên ngẫm nghĩ:

- Cô ta than khóc cũng phải. Nếu gương mặt mình mà xấu như cô ấy thì có lẽ mình cũng sẽ than khóc suốt ngày. Thôi, thì làm ơn cho

trót... trước sau gì người lớn cũng biết chuyện này thôi kia mà.

Và nàng tiên thơ ngây lại vung đũa thần lên. Mai liền biến thành một thiếu nữ khá mặn mà sống bằng nghề gánh nước mướn.

Như một nghệ sĩ lưu tâm đến tác phẩm nghệ thuật của mình, nàng tiên bé bỏng cũng vén mây theo dõi đời sống của Mai bằng tất cả tấm lòng từ ái. Cô xót xa không ít khi thấy Mai nhin ăn nhin uống, không dám mua gạo mà lại để dành tiền mua dưa chuột, cà chua... đắp mặt cho nó mịn màng... xót xa cả ruột, cô tiên lại vung chiếc đũa thần lần nữa... Mai liền có một làn da đẹp như hoa đào.

Lần này Mai vẫn nhin ăn để mua quần áo, giày dép và đồ trang sức... Cô tiên lại cảm thấy chạnh lòng, cô liền đánh cắp chiếc đũa thần lần nữa... nàng Mai liền biến thành một tiểu thơ cảnh vàng lá ngọc, lược giắt trâm cài, quần là áo lượt, nhiều không biết cơ man nào mà kể, không phải làm lưng mà vẫn có ăn. Mai dành hết thì giờ cho việc trang điểm trau chuốt... suốt ngày cô ngồi trước gương để tô lục chuốt hồng, chuyện mới lạ hơn là Mai nảy ra ý định kén chồng... lần này khỏi cần sự trợ giúp của đũa thần nữa, cái nhan sắc yêu kiều, tuổi trẻ cùng một gia tài kếch sù đã giúp Mai kén chọn được một người bạn trăm năm ưng ý: một thanh niên đẹp trai, con nhà giàu, học giỏi. Cô tiên an lòng, mỉm một nụ cười hiền hậu rồi chấp cánh bay về thượng giới.

Đến cổng nhà trời, cô gặp bà tiên trưởng nhìn cô một cách nghiêm khắc, cô tiên không hề nao núng, việc làm của cô tuy có sai nguyên tắc thật, nhưng mọi việc há chẳng tốt đẹp, xuôi chèo mát mái đó sao? Một thiếu nữ tàn tật xấu xí nghèo

nàn nay đã trở thành một mệnh phụ phu nhân yêu kiều, sang giàu tốt bụng... mà chẳng tốn hao công của gì của trần gian hết... Nếu bà tiên già cho phép, cô tiên bé bỏng sẽ chẳng hề ngại lao ngọc mang đũa thần xuống hạ giới, giúp cho thế nhân người nào cũng cầu được ước thấy cả... cõi hồng trần sẽ hóa ra miền tiên cảnh cho mà xem...

Như đọc được luồng tư tưởng của cô bé ngây thơ bà tiên già lạnh lùng lột đôi kính trắng trao cho cô bé. Qua cặp kính cô sẽ nhìn thấy tương lai của nàng Mai. Không đợi bà tiên ra lệnh cô tiên bé nhỏ vội vã mang kính vào... Người đàn bà vô hạnh lại có nhan sắc khuynh thành đã gây không biết bao nhiêu là điều rắc rối cho trần thế... Mai thay chồng như thay áo, con cái vất vả... Cô tiên nhỏ bỗng òa lên khóc, những giọt lệ tiên lóng lánh như hạt trân châu lăn tròn trên đôi má bầu bĩnh.

Nàng Mai đang xui chồng, người chồng thứ mười bảy này là một tướng lãnh quân phiệt, mở cuộc xâm lăng trừng phạt nước láng giềng vì nghe đâu ông vua nước này bảo rằng bà hoàng hậu của ông là một giai nhân vừa đẹp người vừa tốt nét hơn hẳn nàng Mai gấp bội. Hai nước đang chuẩn bị chiến tranh, lệnh tổng động viên ban hành, các trường học đều đóng cửa...

Cô tiên nhỏ không còn thấy gì nữa, lệ trào tuôn như suối làm nhoè cặp kính. Bà tiên già lại lạnh lùng vung chiếc đũa thần lên và ra lệnh cho cô tiên lau sạch nước mắt. Nàng Mai trở lại nguyên hình như cũ. Một cô gái mù xấu xí đang ngồi than thở trong chòi tranh dột nát. Tất cả giống hệt như thuở ban đầu có khác chẳng là những điều vừa xảy ra kỳ diệu quá... khiến cô gái không thể nào chấp nhận được sự thực phũ phàng... cô hóa điên từ đó.

Sau khi sự vụ của nàng Mai xảy ra, Thượng đế bèn ban sắc lệnh cấm chỉ chư tiên giao tiếp với người trần. Ý của đấng tối cao muốn rằng mọi việc phải diễn tiến bình thường. Phép lạ mà đem trình diễn ở cõi hồng trần thì chỉ đem lại những hậu quả bất bình thường mà thôi. Vì thế mà ngày hôm nay chúng ta không có được chiêm ngưỡng dung nhan một nàng tiên nào hết. Chư tiên mà có giáng trần thì cũng vứt hết đũa ngọc và cánh đi, cũng đổ mồ hôi sôi nước mắt hết như chúng ta - những con người phàm phu tục tử vậy.

Và trên đường đời, nếu gặp phải một cô gái xấu nét nào có sắc đẹp khuynh thành, người ta lại ngờ rằng đó là tác phẩm hư hỏng của một cô tiên bé nhỏ nào đó. Nhưng may mắn là những người đẹp thường chóng già hoặc chết sớm, nên cõi hồng trần này sau những ngày gió mưa giông bão, mây giăng đen nghịt... vẫn còn có khối ngày trời xanh nắng ấm, gió mát trăng thanh... nữa là!



Sang trang

Phổ Đồng

*Đưa người
qua cuộc tử-sanh
Biến dâu thành bại
hư danh một đời
Buông tay
giọt nắng bồi hồi
Vô thường lay động
chơi vui phận buồn.*

*Trăm năm
bóng ngã hao mòn
Nghìn năm bụi đỏ
cuốn nguồn tịch liêu
Chim trời
cánh mỗi điều hiu
Đường qua mắt dấu
ảnh chiều hư vô.*

*Ráng hồng
nú hạt chơ vơ
Nằm nghe trăng đỏ
bên bờ thời gian
Mây buồn
gió đuôi lang thang
Cho ta hỏi thử
không gian mấy bờ?*

*Đâu rồi
giọt lệ bơ vơ
Đâu rồi tiếng nói
nguyên sơ nụ cười!?
Từ cuối kiếp
đến đầu đời
Bỗng dưng phút chốc
đôi đời sang trang.*

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