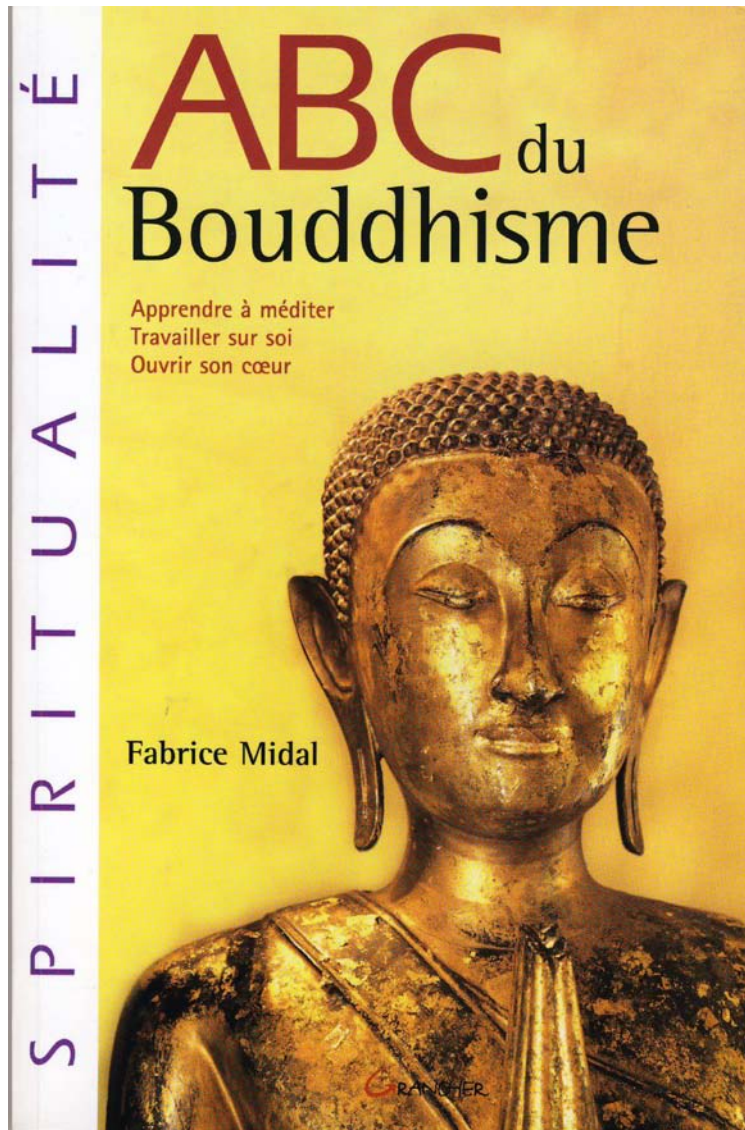


PHẬT GIÁO NHẬP MÔN

Fabrice Midal
(Hoang Phong chuyển ngữ)



Hình bìa quyển sách "*Phật Giáo Nhập Môn*"
(Thực tập thiền định - Biến cải chính mình - Mở rộng con tim)

Lời tựa

(của Tác Giả **Fabrice Midal**)

Một số người Tây Phương nhờ Phật Giáo đã tìm thấy được một sự thăng bằng và một ý nghĩa nào đó cho cuộc sống của mình, và số người này ngày càng đông hơn. Trước hết là vì Phật Giáo đã giúp cho họ biết phải làm gì (*một câu rất giản dị nhưng thật sâu sắc: chúng ta sống nhưng không biết tại sao chúng ta lại đang sống và sống để làm gì đây? Phật giáo giúp chúng ta hiểu được ý nghĩa của từng hành động của mình, nhìn lại từng hành vi của mình và giúp mình biết hành xử như thế nào trong từng cảnh huống*). Phật Giáo không hề đưa ra những lời hứa hẹn hão huyền mà chỉ vạch ra một con đường giúp mỗi người trong chúng ta loại bỏ được những hành động đã biến thành thói quen trong cuộc sống thường nhật (*giận dữ, thèm khát, hy vọng, ước mơ, tính toán, mưu mô, ăn nói huyên thiên, vui mừng, hờn hờ, đau buồn, ganh tị, lo sợ, v.v...*), chúng luôn trói buộc khiến chúng ta không thể nào sống một cách thật sự được.

Phật Giáo khuyên chúng ta nên xem trọng sự hiện hữu của chính mình và phải biết sống như thế nào cho phù hợp với những cảm nhận thật sâu kín trong nội tâm của mình, và đây cũng là những gì thật thiết yếu.

Đối với Phật Giáo không có gì là sẵn có cả. Chúng ta có đủ khả năng phấn đấu để vượt lên trên hận thù và hung bạo cũng như mọi sự bám víu và mọi niềm thất vọng để xây dựng một thế giới an bình hơn (*tác giả nêu lên mục đích của Phật Giáo thật giản dị và cũng hết sức khéo léo. Phật Giáo giúp chúng ta biết vững tin nơi khả năng của chính mình và nhất là không nên cứ chỉ chấp tay để cầu xin thêm mãi. Con nợ ời quả là tham lam, từ vật chất cho đến cả tâm linh. Phật Giáo giúp chúng ta quay về với hiện thực, với khả năng sẵn có của mình và với trách nhiệm của mình đối với thế giới và cả con người nói chung*).

Phật Giáo biểu dương cho một tính khí anh hùng nhằm mục đích giúp chúng ta khắc phục sự sợ hãi và để đương đầu với mọi hiểm nguy. Thật thế, sống giữa một thời đại không còn bảo tồn được những lý tưởng cao đẹp nữa thì quả thật những lời khích lệ của Phật Giáo là những gì có thể làm bùng cháy bầu nhiệt huyết của chúng ta. Thế nhưng Phật Giáo thì cũng lại chỉ là một thứ gì đó thật đơn giản. Đây là một nghệ thuật sống mà ngày nay thế giới Tây Phương hầu như đã đánh mất, một nghệ thuật sống bắt nguồn từ việc luyện tập thiền định, tức là một phương pháp cụ thể giúp biến cải chính mình hầu hòa nhập với thực tại và sự sống.

Thế nhưng phải trình bày Phật Giáo như thế nào để có thể chứng tỏ rằng đây là một con đường đích thật?

Công việc này không phải là đơn giản bởi vì Phật Giáo đại diện cho cả một lục địa gồm nhiều quốc gia rất khác biệt nhau. Chính vì thế mà Phật Giáo cũng đã trở nên thật đa dạng và phức tạp. Dòng lịch sử liên tục của Phật Giáo, kể từ khi được hình thành tại Ấn Độ và bành trướng sang hầu hết các quốc gia khác ở Á Châu, cho đến khi truyền vào thế giới Tây

Phương vào thế kỷ XX, đã kéo dài tất cả gần hai ngàn năm trăm năm. Trên dòng lịch sử dài đằng đẵng đó nhiều học phái khác nhau cũng đã được hình thành.

Tôi đã từng viết khoảng mười quyển sách nói về Phật Giáo, lịch sử Phật Giáo, các học phái Phật Giáo của Ấn Độ cũng như của Tây Tạng, và tôi cũng đã từng phân tích vai trò của huyền thoại cũng như nghệ thuật ảnh tượng trong Phật Giáo. Tôi hiểu rằng tôi đang đứng trước một sự thách đố lớn lao, đây là kỳ vọng làm thế nào giúp cho nhiều người Tây Phương có thể hiểu được Phật Giáo một cách đúng đắn, để họ có thể mang ra ứng dụng vào cuộc sống thường nhật của mình. Tôi quyết định hy sinh tất cả đời mình cho mục đích đó, tức có nghĩa là sẽ phải cố gắng giảng dạy cách luyện tập thiền định như thế nào để tất cả mọi người ai ai cũng đều có thể thấu triệt được.

Thế nhưng phải thú nhận rằng chưa bao giờ tôi dám nghĩ đến việc phải viết một quyển sách về "Phật Giáo Nhập Môn" sao cho thật giản dị để mọi người đều có thể hiểu được. Tôi rất lo ngại vì e rằng công việc đó sẽ làm cho Phật Giáo bị đơn giản hóa và biến thể đi chăng?

Vị giám đốc nhà xuất bản là ông Michel Grancher đã nhiều lần khuyên tôi không nên bó tay trước những thử thách ấy. Lời khích lệ của ông đã khiến tôi phải suy nghĩ nhiều.

Thế rồi một giải pháp chợt đến với tôi. Trong những lúc hành thiền, hoặc ngồi cạnh một vị thầy hay chiêm ngưỡng một tác phẩm điêu khắc (*một pho tượng Phật chẳng hạn*) thì người ta cũng có thể tiếp xúc được với Đức Phật một cách thật xác thực, xác thực hơn cả những lúc vui đầu vào các pho sách lý thuyết, hoặc các tập luận giải hay các tư liệu lịch sử. Do đó tôi quyết định sẽ không trình bày Phật Giáo qua các khía cạnh bao quát, cũng không triển khai các khái niệm căn bản về giáo lý, kể cả các nét chính yếu về lịch sử phát triển của Phật Giáo. Nội dung của quyển sách này vì thế cũng sẽ không nhằm vào mục đích tóm lược một cách khái quát các khái niệm căn bản trong Phật Giáo, mà chỉ nhất thiết giải thích một số thắc mắc mà quý vị có thể có đối với tín ngưỡng này, dù đây chỉ là những thắc mắc thật đơn giản. Tóm lại chủ đích của quyển sách là làm thế nào để Phật Giáo có thể tác động đến quý vị, vắn an và giúp đỡ quý vị, hầu giúp quý vị tìm thấy cho mình một chút cảm ứng thiêng liêng nào đó.

Tóm lại là tôi không có ý định đưa ra thêm một bản đúc kết về giáo lý Phật Giáo vì công việc này đã được quá nhiều tác giả khác thực hiện, mà đúng hơn là chỉ muốn giúp quý vị tìm thấy một chút hương vị ngọt ngào từ tín ngưỡng Phật Giáo. Đức Phật chính là sự thật trong từng giây phút của thực tại, là sự yên lặng sâu kín nơi con tim của chính quý vị, là một tình thương yêu tinh khiết nhất, một bầu không gian đang mở rộng... Đức Phật đang ngự tại nơi này, và đang hiện hữu trong lòng đôi bàn tay của chính chúng ta hôm nay.

Tôi tu tập kể đến nay cũng đã hơn hai mươi năm. Và khi mới bắt đầu đứng ra để thuyết giảng thì tôi cũng đã ý thức ngay rằng nếu muốn dương cao ngọn cờ Phật Giáo (*trong thế giới Tây Phương*) thì nhất thiết phải kiến tạo được một Phật Giáo với các đường nét phản ảnh phong cách Tây Phương, có nghĩa là một hình thức Phật Giáo tương đối đơn giản, tránh bớt một số các hình thức lễ lạc cúng bái đậm màu tín ngưỡng Á Đông. Tuy nhiên và dù sao đi nữa thì cũng phải giữ cho được sự trung thực và chiều sâu của tín ngưỡng đó và đồng thời thì cũng phải phản ảnh được các đường nét cá biệt của thời đại tân tiến trong thế giới phương Tây ngày nay.

Nếu muốn đạt được mục đích đó thì chắc hẳn là phải nhờ vào sức mạnh của thi phú với tất cả ý nghĩa rộng lớn của nó (*có thể hiểu là sự rung động thật tinh khiết của xúc cảm con người*). Thật thế đối với chúng ta, những người Tây Phương, thi phú là con đường hiển nhiên nhất giúp chúng ta hội nhập với hiện thực và thể dạng cụ thể nhất của sự tự do (*thi phú là một cách bộc lộ những xúc cảm sâu kín trong lòng mình vượt lên trên những lễ lối, quy ước và công thức thường tình, nhằm nối kết mình với một "góc cạnh" nào đó của hiện thực chung quanh. Nếu nhìn dưới khía cạnh ấy thì con người Tây Phương cũng như con người Á Đông không khác nhau lắm. Thật thế trên dòng lịch sử Phật Giáo Á Châu cũng đã từng có không biết bao nhiêu thi hào Phật Giáo đã sử dụng thi phú để mang những con người Đông Phương đến gần hơn với giáo lý của Đức Phật. Trong thế giới Á Đông thi phú - kể cả hội họa, âm nhạc và thư pháp - cũng là những nguồn cảm ứng lớn lao giúp được nhiều người vượt thoát khỏi những gì "tầm thường" nơi con người của họ để mở rộng con tim mình hầu giúp họ có thể hòa nhập với sự trong sáng và tinh khiết của thực tại. Thế nhưng tiếc thay một số người, cả Tây Phương lẫn Đông Phương, lại quá đổi "thực tế" và "khô cứng", đã khép kín con tim của mình lại để đè nén và quên đi những xúc cảm thật mong manh trong chính con người của họ. Thi phú - hay nghệ thuật nói chung - sẽ không thể tạo được một tác động nhỏ nhoi nào đối với họ. Vì thế con tim của những ai biết rung động với những vần thơ trong lòng mình thì cũng nên cố gắng hát lên và hát lên nữa để đánh thức những xúc cảm đang bị bóp nghẹt trong đáy lòng của một số người khác hầu cho tất cả chúng ta có thể cùng nắm tay nhau bước theo vết chân của Đức Phật*).

Tôi luôn tôn trọng các nguyên tắc căn bản của những khuynh hướng phi tôn giáo trong xã hội, cũng như luôn cố gắng giữ thái độ thận trọng đối với các tổ chức tôn giáo hiện hành, kể cả đối với Phật Giáo.

Một số tác giả lại chọn các phương cách khác hơn để trình bày về Phật Giáo. Thiết nghĩ cũng nên nói thẳng ra điều ấy (*một số học giả Phật Giáo hoặc không phải là Phật Giáo viết về Phật Giáo theo sự hiểu biết của họ nhắm vào những chủ đích riêng tư của họ. Thật thế cũng không phải là hiếm các học giả và triết gia Tây Phương viết về Phật Giáo, thế nhưng đây cũng chỉ là cách để phô trương sự uyên bác của mình mà thôi*). Tôi không hề có tham vọng tự cho rằng mình đã nói lên "sự thật", mà đơn giản chỉ nêu lên con đường giúp mọi người tìm hiểu và để sống với Phật Giáo.

Tôi cố gắng trình bày khá đầy đủ các khuynh hướng chủ yếu của Phật Giáo trong toàn bộ quyển sách, thế nhưng cũng xin đặc biệt nhấn mạnh hơn đến Phật Giáo Tây Tạng và thiền học Zen. Riêng ở Á Châu, và nếu căn cứ trên con số tín đồ thì hai học phái này chỉ giữ một vai trò thứ yếu, thế nhưng đối với hầu hết người Tây Phương (*theo Phật Giáo*), mà trong số này có cả cá nhân tôi, thì tất cả chúng tôi lại đều đã nhờ vào hai học phái trên đây để biết đến Phật Giáo và để trở thành những người Phật Giáo.

Để tránh bớt sự rườm rà, tôi không nêu lên các thuật ngữ tiếng Phạn, tiếng Pa-li, tiếng Nhật hay tiếng Tây Tạng. Tuy nhiên nếu muốn tránh không dùng đến các chữ ấy thì lại không phải là một việc dễ, bởi vì ngôn ngữ của chúng ta (*ngôn ngữ Tây Phương*) thiếu chính xác và khó có thể diễn đạt được một cách trung thực tính cách phi thường của các tư tưởng Phật Giáo, và hơn nữa thì các công trình dịch thuật (*sang các ngôn ngữ Tây Phương*) đã được thực hiện từ lâu nay lại thường quá sức vụng về (*dù sao theo thiên ý của người dịch thì các ngôn ngữ Tây Phương cũng cho thấy có một số thuật ngữ thuộc các lãnh vực khoa học và triết học đôi khi cũng khá thích hợp để diễn tả một số khái niệm Phật Giáo. Trong khi đó thì các thuật ngữ Phật Giáo bằng "tiếng Hán Việt" lại quá xưa và chịu ảnh hưởng quá sức nặng nề bởi Hán ngữ, đôi khi thiếu tính cách khoa học cũng như các khía cạnh bao quát và trừu tượng của triết học, do đó không diễn tả được một cách trung thực chiều sâu và sự chính xác của nhiều khái niệm trong giáo lý Phật Giáo. Đó là chưa nói đến việc ngày nay không mấy người biết rành tiếng Hán, và đây cũng là một trở ngại không nhỏ trong việc phổ biến Phật Pháp*). Các cố gắng trên đây của tôi chẳng qua cũng chỉ là một cách để giúp quý vị tránh bớt các khó khăn trên phương diện thuật ngữ, hầu giúp quý vị có thể cùng bước với tôi một cách dễ dàng hơn trên con đường thật tuyệt vời của Phật Giáo.

Mỗi khi bị buộc phải sử dụng một thuật ngữ do tôi tự dịch từ tiếng Phạn thì tôi luôn ghi thêm tiếng Phạn gốc vào giữa hai dấu ngoặc. Vì chưa có sự thống nhất nào về các từ dịch thuật nên cách ghi thêm tiếng Phạn gốc giữa hai dấu ngoặc trên đây cũng có thể giúp cho một số người có ít nhiều kiến thức về loại ngôn ngữ Phật Giáo thông dụng này có thể hiểu được đây là gì.

Chỉ có một ngoại lệ duy nhất, đây là trường hợp của chữ *Dharma* (*Đạo Pháp*). Tôi sẽ không dịch từ này mà dùng thẳng tiếng Phạn để chỉ giáo huấn của Đức Phật (*kinh sách tiếng Việt dịch chữ dharma là "pháp". Từ này có gốc từ chữ "dhr-" tức có nghĩa là mang, c âm, nắm giữ.... Chữ dharma nói chung có rất nhiều nghĩa khác nhau, tuy nhiên hai ý nghĩa chính yếu nhất của chữ dharma là: a) giáo huấn của Đức Phật, b) tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ, dù đây là hữu hình hay vô hình, vật chất hay tư duy, có nghĩa là tất cả những gì có thể hình dung được hay tưởng tượng được... Thông thường để tránh sự lầm lẫn giữa hai nghĩa này người ta thường viết hoa - Dharma - khi dùng để chỉ giáo huấn của Đức Phật còn gọi là "Đạo Pháp", và viết chữ thường không hoa - dharma - khi được sử dụng để chỉ định tất cả các hiện tượng trong vũ trụ, và kinh sách tiếng Việt thì gọi đây là "pháp". Tuy nhiên cũng cần ghi nhận là không phải tác giả Tây Phương nào cũng tuân thủ quy tắc về cách viết hoa hay không hoa này*). Trở thành một người Phật Giáo là cách bước theo *Dharma*, tức là ước mong được hòa nhập với nó.



Fabrice Midal

Vài lời giới thiệu của người dịch

Quyển sách "*Phật Giáo Nhập Môn*" của Fabrice Midal chỉ là một quyển sách nhỏ mang tính cách khá đại cương với chủ đích dành cho các độc giả của thế giới Tây Phương nơi mà Phật Giáo cũng chỉ mới đặt chân đến chưa đầy một thế kỷ nay. Thế nhưng chúng ta không đọc quyển sách này với mục đích tìm hiểu về một Phật Giáo "non trẻ" của một lục địa "xa lạ" mà đúng hơn là để nhìn lại về một tín ngưỡng Phật Giáo "lâu đời" đã bám rễ vào mảnh đất Á Châu "quen thuộc" của chúng ta đã từ ngàn năm.

Hiện nay người Tây Phương tu tập Phật Giáo rập khuôn theo người Tây Tạng, người Nhật, người Thái Lan, người Tích Lan hay Miến Điện, thế nhưng khi đọc qua quyển sách này thì chúng ta cũng sẽ nhận thấy được ngay mối âu lo của họ là làm thế nào để có thể thiết lập được một Phật Giáo Tây Phương cho người Tây Phương. Thật thế *tu tưởng* Phật Giáo mang tính cách nhân loại và vượt lên trên mọi ranh giới do con người thiết lập, thế nhưng *tinh thần* Phật Giáo thì lại luôn tìm cách thích ứng với từng con người, trong mỗi địa phương và qua từng thời đại, hầu có thể giúp đỡ được tất cả mọi con người. Tác giả Fabrice Midal cũng như một số các nhà sư Tây Phương khác, kể cả một số nhà sư Tây Tạng đang quảng bá giáo lý của Đức Phật trong thế giới phương Tây, vẫn thường nêu lên mối quan tâm của họ về chủ trương trên đây. Một trong những vị tiêu biểu nhất cho khuynh hướng này là nhà sư Tây Tạng quá cố Chögyam Trungpa, và trường hợp của ông cũng đã được tác giả nêu lên trong Chương 10 của quyển sách.

Trong khi các nhà sư Tây Phương và các nhà sư Tây Tạng hoằng Pháp trong thế giới Tây Phương luôn âu lo là phải làm thế nào để bảo tồn được sự tinh khiết và siêu việt trong giáo huấn của Đức Phật nhằm để quảng bá trong một thời đại tân tiến, thì chúng ta những người Á Châu nói chung lại chỉ đang tìm cách triển khai hoặc tạo thêm một số hình thức màu mè nhằm "phục hồi", hay đúng hơn là để "cứu vãn" một tín ngưỡng có sẵn từ lâu đời mà mình đang được thừa hưởng. Đây là chưa nói đến một số người còn tìm cách lợi dụng ảnh

hưởng của tín ngưỡng đó đã từng ăn sâu vào lòng lịch sử của quê hương mình như là một công cụ để lợi dụng hay một chiêu bài để mưu đồ nhằm nhắm đến một mục đích gì.

Sinh năm 1967 trong một gia đình Do Thái Giáo, năm 20 tuổi Fabrice Midal may mắn gặp được một nhà sư Tây Tạng khác thường là Chögyam Trungpa (1939-1987). Ông Midal bèn cạo đầu đi tu theo Phật Giáo Tây Tạng từ khi còn là sinh viên, và sau đó thì đỗ tiến sĩ triết học tại đại học Sorbonne (Paris). Tuy thấm nhuần các tư tưởng phóng khoáng, cấp tiến và "phi-giáo-điều" của vị thầy Chögyam Trungpa, ông cũng đã chịu ảnh hưởng rất nhiều từ các vị thầy Tây Tạng lừng danh khác mà ông đã được theo học, và đặc biệt nhất là đã được nhà thần kinh học nổi tiếng Francisco Varela (1946-2001) là một trong các đệ tử thân cận của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma, truyền thụ thêm cho ông về phép thiền định.

Người dịch cũng xin mạn phép được ghép thêm trong bản chuyển ngữ một vài lời ghi chú nhỏ nhằm để giải thích hay triển khai thêm vài điều mà tác giả đã nêu ra hầu giúp người đọc theo dõi nguyên bản rõ ràng hơn. Các lời ghi chú này được trình bày bằng chữ nghiêng và đặt trong hai dấu ngoặc.

Bures-Sur-Yvette, 17.07.12

Hoang Phong

Chương 1

Người Phật tử ngày nay trong thế giới Tây Phương

Lý do nào khiến người Tây Phương lại theo Phật Giáo đông đến thế?

Quả thật là đã không hề có một dấu hiệu nào báo trước sự thành công kỳ lạ của Phật Giáo tại Tây Phương trước khi Phật Giáo tiếp xúc với miền đất này vào thế kỷ XX. Alfred Foucher (1865-1952, là một học giả uyên bác của Pháp), tác giả một quyển sách thuật lại cuộc đời của Đức Phật hiện vẫn còn giá trị, đã viết vào năm 1949 một câu như sau: "Ngoại trừ một số người đặc biệt hiếu kỳ thích quan tâm đến những thứ ngoại lai ra thì Phật Giáo rồi cũng sẽ chỉ thu nạp được một số tín đồ thật ít ỏi trên đất nước của chúng ta". Theo ông thì tín ngưỡng đó không sao hòa hợp được với tâm tính của người Tây Phương.

Ngày nay nhiều khái niệm chủ yếu của Phật Giáo được biết đến và có thể nói rằng đã có rất nhiều người Tây Phương tán đồng các quan điểm ấy: dù đây là lòng từ bi, sự vững chắc của hiện tượng vô thường (chữ này là một đặc thù của Phật Giáo), các khái niệm về vô-ngã, về nghiệp hay là hiện tượng tương liên (*lý duyên khởi*). Người ta có thể quả quyết rằng rồi đây Tây Phương sẽ trở thành mảnh đất của Phật Giáo, dù không nhất thiết phải là dưới một hình thức tu tập thật chuyên cần đi nữa.

Sự lợi ích do thiên định mang lại thì mọi người đều biết và đã có hàng triệu người đang luyện tập hiện nay.

Khoảng hơn bảy-trăm-ngàn người Pháp tự nhận mình là Phật tử (*nước Pháp có 65 triệu dân*), và do đó Phật Giáo đã trở thành tôn giáo đứng hàng thứ ba tại quốc gia này. Con số ấy thật ra còn che khuất một sự thật quan trọng hơn thế nhiều: đây là có năm triệu người Pháp cho rằng Phật Giáo là một tín ngưỡng mà họ cảm thấy gần gũi với mình hơn cả. Phật Giáo du nhập vào nước Pháp vững chắc hơn so với các nơi khác: hàng nhiều trăm trung tâm thiên định đã được thiết lập trên đất Pháp. Ngôi chùa Tây Tạng lớn nhất Âu Châu tọa lạc trong vùng Bourgogne (*miền đông nước Pháp*), trung tâm thiên Zen quan trọng nhất ở Âu Châu được thiết lập tại Touraine (*miền tây nước Pháp*), và ngôi chùa mới của Phật Giáo Việt Nam thì ở Evry (*ngoại ô Paris*).

Có rất nhiều nguyên nhân đưa đến sự phát triển của Phật Giáo trên đây. Thế nhưng căn cứ vào một vài khía cạnh của tín ngưỡng Phật Giáo đã khiến cho con tim của người Tây Phương phải rung động thì có lẽ chỉ cần nhận ra hai nguyên nhân chính yếu nhất là đủ: trước hết là một nền móng đạo đức xây dựng trên sự khoan dung, lòng nhân ái, sự ý thức được trách nhiệm của mình đối với người khác trong cộng đồng xã hội; và kế đó là sự tập luyện về thiền định như là một nghệ thuật sống, giúp làm hiển lộ được bản chất đích thật nơi con người của mỗi chúng ta trong bất cứ một bối cảnh nào trong cuộc sống.

Các nguồn tài nguyên thiên nhiên bị tàn phá triệt để khiến cho tương lai của hành tinh này đang bị hăm dọa một cách trầm trọng, và nếu nhìn trên một bình diện rộng hơn nữa thì có thể nói rằng bất cứ thứ gì trên hành tinh này cũng đều đang bị khai thác một cách tận cùng - trong đó kể cả con người. Trong bối cảnh đó đối với nhiều người thì Phật Giáo đã xuất hiện như là một giải pháp cứu tinh mạnh mẽ, mạch lạc và thật cần thiết.

Đối với người Tây Phương muốn trở thành một Phật tử thì phải như thế nào?

Đây là ước vọng được bước theo bước chân của Đức Phật, thế nhưng đây không phải là cách thâm nhập cho mình một thứ gì ngoại lai, mà thật ra là để noi theo tấm gương của một Con Người cách nay hơn hai-ngàn-năm-trăm năm đã khám phá ra một con đường cho chúng ta bước theo, hầu giúp cho mình trở thành những con người xứng đáng hơn.

Nếu bắt buộc phải định nghĩa Phật Giáo bằng một câu duy nhất thì tôi sẽ nói rằng đây là một phương pháp giúp chúng ta sống thật trọn vẹn từng giây phút một trong cuộc đời này.

Tất cả chúng ta đều trải qua những giây phút khổ nhọc và đau buồn, và cả mọi thứ khó khăn khác mang ít nhiều gay gắt. Thế nhưng Phật Giáo cho thấy là chúng ta có thể triệt tiêu được những thứ ấy một cách hữu hiệu, và còn nhấn bảo với chúng ta không nên đổ lỗi cho hoàn cảnh bên ngoài hay cho người khác, vì đây chỉ là cách ngăn chặn không giúp chúng ta trưởng thành một cách đúng đắn được.

Phật Giáo khuyên chúng ta phải luôn giữ sự chính xác và phải chú tâm đến từng cảm nhận của mình trong cuộc sống, trong mỗi tư duy, trong từng xúc cảm, và mỗi hành động của mình. Nếu nhìn theo chiều hướng đó thì Phật Giáo không phải là một tôn giáo. Phật Giáo không bắt nguồn từ một thứ đức tin nào cả, và cũng chẳng cần phải chấp nhận một thứ hiểu biết nào mang tính cách giáo điều. Kể cả một Đấng Tối Cao cũng không có trong tín ngưỡng ấy.

Giáo huấn của Đức Phật là những lời chỉ dạy giúp chúng ta tiếp cận trực tiếp với những kinh nghiệm sống thật mà chúng ta cảm nhận được. Dầu sao thì chữ kinh nghiệm (experience) không hàm chứa đầy đủ được ý nghĩa cần thiết để diễn đạt được những gì nói

đến trên đây, bởi vì ngày nay chữ kinh nghiệm đã quen được sử dụng trong khoa học và mang ý nghĩa như là một sự thử nghiệm, không còn là một sự lắng nghe với tất cả sự cảnh giác nữa.

Bước theo vết chân của Đức Phật trước hết có nghĩa là khám phá ra rằng thực tại không hề hiển hiện ra đúng thật với nó, thế nhưng chúng ta thì lại không sẵn sàng để chấp nhận điều ấy. Vì thế phải cần đến một sự tập luyện cần thiết nào đó để giúp chúng ta tiếp cận thật gần, đúng thật với những gì đang hiển hiện ra. Thí dụ như khi viếng thăm một thành phố nào đó mà trước đây ta chưa hề biết, thì trong trường hợp ấy ta cũng cần phải có một thời gian để cảm nhận được các đặc điểm của nơi ấy, và khung cảnh sinh hoạt của nơi ấy. Thế nhưng vẫn có thể là ta không thể nào quả quyết là *mình đã cảm* nhận được một cách đích thật tất cả những gì trong bối cảnh cá biệt ấy hay không, do đó ta cần phải có thêm thì giờ để kiểm chứng lại. Nếu nhìn theo khía cạnh ấy thì sẽ hiểu rằng Phật Giáo khuyên chúng ta phải tập luyện thiền định. Đức Phật ngồi xuống để thiền định và đã tiếp cận trực tiếp và thật sát với tất cả mọi sự vật đúng với những gì chúng hiển hiện ra, đồng thời thì Ngài cũng đã nhìn thẳng vào những kinh nghiệm cảm nhận của chính Ngài với một sự sắc bén thật cao độ. Trở thành một người Phật tử chỉ đơn giản có thể, tức có nghĩa là biết hành xử như thế.

Tuy nhiên không phải dễ để thực hiện được điều ấy. Nếu nhiều người cùng tập luyện chung với nhau thì có thể sẽ dễ dàng hơn, nhất là biết tuân theo một số quy tắc được thiết đặt rõ rệt và biết cố gắng giữ sự thành tín mang tính cách "tôn giáo" trong lòng mình, phải tự tin rằng mình là một người tốt và mình có lý - không nên đổ lỗi cho người khác về các khó khăn của chính mình. Con người luôn bị thúc đẩy thật mạnh bởi một niềm mong muốn tạo lập được một cơ sở nào đó và dồn tất cả trí thông minh của mình vào đấy, và sau đó thì hy sinh tất cả cho lý tưởng ấy - thí dụ như thành lập một xí nghiệp, một hội đoàn, một cơ sở hành chánh, hay theo một Giáo Phái nào đó mà vì hoàn cảnh đưa đẩy đã trói buộc mình vào với nó. Tất cả những thứ ấy thật vô cùng khủng khiếp.

Đức Phật khuyên chúng ta phải biết tận hưởng, biết cảm nhận và biết sống trong từng giây phút một qua sự hiện hữu của chính mình, thế nhưng không phải vì thế mà phải loại bỏ trí thông minh của chính mình, và bắt buộc mình phải giao sự tự do của chính mình vào trong tay của bất cứ ai khác.

Các điều ấy có khác với những gì đang xảy ra ở các nước Tây Phương hay không?

Đúng là có, bởi vì tại Á Châu thông thường thiền định không được xem là tâm điểm của Phật Giáo. Thiền định chỉ được thực thi bởi một số người đặc biệt quan tâm đến nó mà thôi. Phật Giáo tại những nơi này đã hòa nhập một cách tự nhiên với cuộc sống thường nhật. Tại Tây Phương, chúng ta cũng thấy một hiện tượng tương tự như thế đối với Thiên Chúa Giáo, và cũng nên hiểu rằng nhiều người xem tất cả những thứ ấy chỉ là một khung trời thăm

đượm văn hóa và các tập quán lâu đời mà thôi, không phải là một con đường tâm linh đích thật.

Phật giáo tại Tây Phương trước hết phải được xem là một sự truyền thụ tâm linh. Phật Giáo không phải là một thứ tổng hợp gồm các tín điều, nghi lễ và các thái độ hành xử. Quả thật tất cả là nhờ vào những vị "anh hùng" (*đây là cách "mượn chữ" trong kinh sách Phật Giáo, nhất là kinh sách Phật Giáo Tây Tạng, chữ "anh hùng" dùng để chỉ những vị Bồ-tát xả thân cho lý tưởng của mình, và trong trường hợp này là những nhà sư Tây Tạng đã trốn thoát khỏi quê hương của họ để sống lưu vong tại Âu Châu*) đã mang Phật Giáo vào Tây Phương cho chúng ta vào hậu bán thế kỷ XX, đây là những người bị gạt ra khỏi các thể chế xã hội trên chính quê hương của họ. Họ ý thức được Phật Giáo đang trở thành một thứ hóa thạch (*địa khai - fossil*) trên quê hương họ, và khi đã đến được mảnh đất phương Tây thì họ cũng hiểu được rằng đây cũng là một cơ hội để giúp cho Phật Giáo tồn tại, và hơn nữa đây cũng là một dịp để phát huy cho mọi người biết đến các tiềm năng quý giá vô ngần của Phật Giáo. Những tiềm năng ấy không nhất thiết đề cao một nền luân lý hay quảng bá một thứ giáo điều nào cả, mà đúng hơn đây là những gì giúp chúng ta có thể nhìn thấy được một thể dạng hiện hữu nào đó (*thể dạng thanh cao, an vui và giải thoát của một người tu tập*).

Đối với các thế hệ trẻ tại Á Châu, Phật Giáo bị xem như là một thứ gì lạc hậu, và cũng chẳng giúp ích gì được cho họ trong cuộc chạy đua kinh tế toàn cầu mà họ đang muốn nhập cuộc để tham gia. Trong thế giới Tây Phương thì chúng ta may mắn hơn và đã ý thức được những giới hạn của chủ thuyết toàn cầu hóa đó cũng như của sự đua đòi tiện nghi vật chất. Kinh nghiệm bản thân giúp chúng ta chứng nghiệm được tính cách đích thật trong những lời giáo huấn của Đức Phật. Các lời giáo huấn ấy giúp chúng ta ý thức được là dù luôn cố tìm cách thỏa mãn sự ham muốn thế nhưng thực sự ra thì chúng ta sẽ không bao giờ hết thèm khát cả. Chúng ta nào có biết tìm lấy cho mình sự an vui sẵn có mà luôn chỉ muốn tìm cách để đuổi theo những thứ khác hơn.

Dẫu sau thì vấn đề vẫn còn hàm chứa một khía cạnh khác nữa. Trong thế giới Đông Phương, Phật Giáo đã ăn sâu vào toàn bộ nền văn hóa và thấm nhuần trong từng sinh hoạt cụ thể của cuộc sống thường nhật. Con người hít thở bầu không khí Phật Giáo một cách thật tự nhiên - hành động của họ đều thấm đượm tinh thần Phật Giáo, từ cách ăn ở, cách chào hỏi, cách ngắm nhìn muôn thú, núi đồi hay bất cứ một sự vật nào khác. Các nền văn hóa Đông Phương không hề gây chiến chống lại bất cứ gì chi phối bởi một thứ trật tự duy lý mang tính cách tính toán - mà luôn giữ được ý nghĩa của sự thiêng liêng và nghi lễ, biết quan tâm đến thân xác và cả tình yêu thương. Và đây chính là những gì mà chúng ta không có. Muốn thực hiện được những điều ấy thì nhất định phải cần đến một sự cố gắng thật lớn lao. Nếu không thiết lập được một nền móng văn hóa Phật Giáo đích thực tại Tây Phương thì cũng sẽ khó lòng mà giúp cho Phật Giáo bắt rễ vào mảnh đất ấy.

Sau hết cũng cần phải nêu lên thêm một sự khác biệt nữa giữa Phật Giáo Á Châu và Phật Giáo Tây Phương: đây là vai trò của những người xuất gia. Tại Đông Phương nhất là ở các nước Đông Nam Á, vị thế của người tu hành được nâng lên rất cao. Người thế tục thuộc

mọi thành phần đều phải cung cấp các tiện nghi vật chất cho các nhà sư trong cuộc sống thường nhật, và họ xem bốn phận ấy quan trọng hơn cả việc tu tập để hướng vào sự giác ngộ cho chính mình.

Ở Tây Phương thì lại khác, các người thế tục chỉ biết lo tu tập, tham gia vào các khóa ẩn cư hay các buổi thực tập. Họ tìm cách bước thẳng vào lãnh vực cao thâm nhất và linh thiêng nhất của Phật Giáo.

Nguyên nhân nào đã thúc đẩy ta trở thành người Phật Giáo?

Con người càng đa dạng bao nhiêu thì những nguyên nhân thúc đẩy cũng càng phức tạp bấy nhiêu.

Các nguyên nhân ấy có thể là sự bất an gay gắt trong lòng, sự bất toại nguyện dai dẳng (*vì khổ đau mà tu*), chấp nhận tự gánh vác tất cả mọi khó khăn của mình (*ý thức được nguyên nhân của khổ đau là do chính mình gây ra*), hay đây là tinh thần thượng võ, lòng ước vọng giúp đỡ tất cả chúng sinh (*lý tưởng của người bồ-tát*).

Hoặc cũng có thể là vì cảm nhận được ý nghĩa sâu xa trong những lời giảng huấn của Đức Phật, luôn vang lên trong lòng mình một cách thật thiết tha.

Dầu sao đi nữa thì đến một ngày nào đó, người ta cũng sẽ cảm thấy mình muốn được uống những ngụm nước tuôn ra từ con suối ấy (*tức Phật Giáo*). Nếu muốn đến được con suối thì phải sẵn sàng từ bỏ các thói quen chỉ biết hành xử nhắm vào quyền lợi cá nhân của mình. Quả thật chẳng có gì hẹp hòi hơn. Đây chỉ là một cách chạy quần chạy quanh. Chính vì thế mà đến một lúc nào đó chúng ta cũng sẽ muốn được nhìn thấy các sự vật gần hơn, đúng thật hơn với cách mà chúng hiển hiện ra.

Đây chính là cách giúp chúng ta bước vào "con đường".

Các nguyên nhân khiến chúng ta tìm đến với Phật Giáo tất nhiên cũng phải biến đổi. Những nguyên nhân thúc đẩy hẹp hòi rồi sẽ dần dần biến thành những nguyên nhân cao rộng hơn, sự ích kỷ rồi một lúc nào đó cũng sẽ chuyển thành lòng quyết tâm hy sinh vì sự lợi ích của kẻ khác.

Dù được thúc đẩy bởi bất cứ một động lực nào đi nữa thì luôn luôn ta cũng phải cần đến một con đường giúp cho ta theo đó mà đi.

Quả đây là một thứ gì thật khó. Con người lúc nào cũng muốn che chở mình bằng một lớp vỏ bên ngoài thật cứng nhắc mà chẳng bao giờ nghĩ đến là phải biến cải chính mình từ bên trong.

Thế nhưng đây lại là mục đích của Phật Giáo. Phải tu tập mà thôi, thế nhưng không phải tập để đơn giản trở thành một người Phật tử - chữ ấy mang một ý nghĩa thật đáng thương hại, bởi vì đây chỉ là cách gán thêm cho mình một thứ cá tính nào đó để tự nâng cao giá trị của mình, hầu để tự trấn an lấy mình - mà đúng hơn tu tập có nghĩa là phải **đi theo những bước chân của Đức Phật**.

Phật Giáo có nghi lễ nào tương tự như lễ rửa tội hay lễ Bar Mitsva (lễ thụ giới của Do Thái Giáo lúc con gái vừa đúng 12 tuổi và con trai thì 13 tuổi) hay không?

Khi sinh ra chúng ta không đương nhiên là người Phật Giáo, tương tự như trường hợp của Do Thái Giáo, hay là trường hợp của Thiên Chúa Giáo nhờ vào phép rửa tội. Chúng ta trở thành người Phật Giáo bằng một sự tự nguyện mang tính cách cá nhân gọi là "quy y Tam Bảo" tức là nương tựa vào Đức Phật, Đạo Pháp và Tăng Đoàn: đây là tấm gương để chúng ta noi theo (*Đức Phật*), con đường giúp ta bước theo (*Đạo Pháp*), và tập thể những người đảm trách việc truyền giáo (*Tăng Đoàn*).

Tại sao lại gọi là "quy y"?

Quyết tâm trở thành một người Phật Giáo là một cách (*gián tiếp*) chứng tỏ cho thấy là các mục tiêu trước đây không đáp ứng được nguyện vọng của mình. Các mục tiêu ấy không đủ vững chắc để cho ta có thể nương tựa vào đấy. Tìm kiếm lạc thú, lợi lộc, uy quyền thì rất cuộc cũng chỉ là cách chạy theo những thứ phù du. Sự nương tựa đích thật mang lại lợi ích thực sự chính là cái không gian mở rộng - cái không gian mà Đức Phật đã trở cho chúng ta thấy. Chỉ có Đức Phật là vững bền và không có bất cứ một thứ gì có thể làm cho Ngài bị ô uế được.

Đức Phật cũng như Đạo Pháp và Tăng Đoàn tất cả đều hiển lộ một cách thật xác thực, và được xem như ba viên ngọc quý giá không gì có thể so sánh được. Những viên ngọc vô giá đó có thể giúp chúng ta chữa lành những vết thương sâu kín nhất. Chúng ta có thể mạnh dạn nương tựa vào những viên bảo châu ấy mà không e ngại gì cả. Đây là những viên bảo châu không bao giờ phản bội chúng ta và cũng không bao giờ làm cho chúng ta phải bị lạc hướng...

Việc quy y thường được diễn ra trong một buổi lễ với sự chủ tọa của một vị thầy, có thể tổ chức ở chùa hay tại nhà. Thể thức thật giản dị, chỉ cần xướng lên ba lần:

Tôi xin quy y Phật

Tôi xin quy y Pháp

Tôi xin quy y Tăng

Để chính thức hóa sự kiện ấy, người chủ lễ sẽ cắt một lọn tóc của người tân đồ đệ, tương tự như khi Đức Phật rời bỏ cung điện vua cha đã cắt tóc để tỏ sự quyết tâm đi theo con đường mà mình đã chọn.

Ngay cả ở Phương Đông, tục lệ này đôi khi cũng không còn giữ được tính cách long trọng như xưa nữa, và tiếc thay đây lại là những gì thật cần thiết. Người tân đồ đệ dù có xướng lên những lời ước nguyện thế nhưng cũng chẳng cần biết đây có ý nghĩa là gì, và cũng chẳng cần phải đem ra để áp dụng trên con đường tu tập của mình. Vì thế nên ngày nay tại Tây Phương thiết nghĩ cũng nên tổ chức lễ quy y thật long trọng và nên chờ đến khi nào người tu tập thật sự sẵn sàng để quy y và quyết tâm tuân thủ những điều nguyện ước của mình thì mới làm.

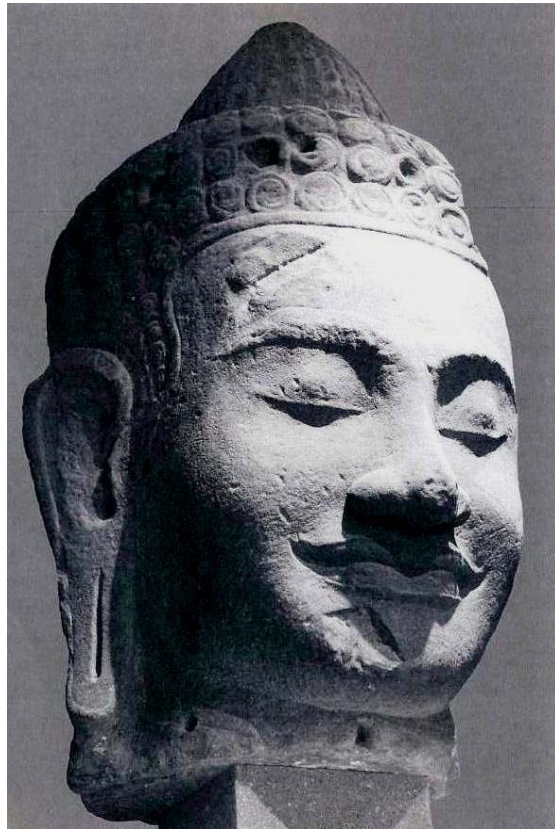
Hành động quy y không phải chỉ có ý nghĩa và giới hạn trong buổi lễ. Người tu tập trong từng ngày phải nhớ đến hành động quy y của mình, và phải xem đây như là một phép tu tập đích thật, và đây cũng là một cách nhắc nhở mỗi người chúng ta không được quên cái lý tưởng mà chúng ta hằng mong muốn là mang lại cho sự sống của chính mình. Mặc dù không hề ý thức được, thế nhưng thực ra thì lúc nào chúng ta cũng bám víu quá nhiều vào những thứ vô ích và phù du, vì thế tốt hơn hết chúng ta nên tìm cho mình một hướng đi (*tức là Phật Giáo*) để gỡ gắm con tim của chính mình.

Chương 2

Thiền định là gì?

*Hỡi những ai mong muốn bảo vệ tâm thức mình!
Với đôi bàn tay chấp lại,
tôi xin được khuyên họ một lời này:
Hãy cố gắng,
giữ cho sự chú tâm và cảnh giác luôn thật mạnh,
bằng tất cả nghị lực của chính mình.*

Tịch Thiên (Shantideva)



Đức Phật

(Campuchea (Angkor Thom, cuối thế kỷ XII
Sa thạch, bảo tàng viện Guimet, Paris)

Luyện tập thiền định là gì?

Lợi ích mang lại từ sự chú tâm là một trong những khám phá kỳ diệu nhất của Đức Phật. Sự chú tâm là một phương thuốc nhằm điều trị mọi thứ bệnh tật của chúng ta. Đây là chiếc chìa khóa mở ra cánh cửa của Giác Ngộ.

Thiền trong Phật Giáo không có nghĩa là suy tư về một thứ gì hay mô xê một chủ đề nào cả, mà đúng hơn là cách giúp chúng ta quán thấy ý nghĩa của thực tại trong sự toàn vẹn của nó. Lời khuyên sau đây thật hết sức giản dị: "**Hãy sử dụng tâm thức mình để quan sát tâm thức của chính mình**". Đây cũng chính là sức mạnh mầu nhiệm nhất của sự chú tâm. Nếu giữ được sự cảnh giác trước các biến cố xảy ra thì chúng ta cũng sẽ vượt thoát khỏi sự chi phối của chúng dễ dàng hơn. Mỗi khi cảm thấy bực dọc thì không nên tìm cách để lần tránh nó, cũng không nuôi dưỡng nó hay ra sức để mà tìm hiểu nó. Tốt hơn là chỉ nên chú tâm theo dõi xem nó xuất hiện, tồn tại và biến mất như thế nào. Đây là cách giúp chúng ta thâm nhập vào bản chất sâu kín nhất của nó để biến cải nó.

Quả thật không mấy khi khái niệm về sự chú tâm được nêu lên trong thế giới Tây Phương, ngoại trừ bởi vài học giả thật hiếm hoi chẳng hạn như nữ triết gia Simone Weil. Theo bà thì chúng ta không hề nhìn thấy vai trò đích thật của ý chí trong sự hiện hữu của chính mình, mà chỉ xem đây như là một thứ nỗ lực, một sự cố gắng gần như là máy móc để chủ động hiện thực: "Nếu chỉ biết gồng mình, cắn răng lại cho thật chặt để thực thi đạo đức, để làm thơ hay là để tìm kiếm một giải pháp nhằm gỡ rối cho một vấn đề nào đó, thì quả thật chẳng có gì lại có thể ngu ngốc hơn thế được? Sự chú tâm nào có dính dáng gì đến các thứ ấy".

Tại nơi thâm sâu nhất của sự chú tâm đã có tiềm ẩn sẵn một sự chấp nhận nào đó mang tính cách mặc nhiên giúp chúng ta tiếp cận trực tiếp với những gì hiển hiện ra và không thắc mắc gì cả (*sự chú tâm giúp chúng ta chấp nhận hiện thực hiển hiện ra như thế một cách thật "tự nhiên" và "hợp lý"*).

Tìm cách để hiểu biết thì cũng chẳng khác gì là một sự tránh né (*tìm hiểu tức có nghĩa là phân tích một thứ gì thuộc bên ngoài chúng ta và khác với chúng ta*). Một hình thức tự tránh ra xa. Con đường thì trái lại là một phương tiện giúp chúng ta đạt được một sự tiếp cận nào đó. Trở thành người Phật Giáo là một chuyện thật hết sức đơn giản: chỉ cần biết tiếp cận với những gì hiển hiện ra như thế, không tìm cách loại bỏ chúng và cũng không cố gắng nắm bắt lấy chúng (*trở về với chính mình và hòa nhập với hiện thực là cách giúp mình trở thành một người Phật Giáo*).

Tại sao lại luyện tập thiền định, nó mang lại cho ta những lợi ích gì?

Thiền định mang lại sự an lạc, chữa lành các bệnh tật của tâm thức và điều dưỡng cho thân xác.

Thiền định đưa chúng ta trở về với thực tại, giúp chúng ta hòa nhập trong từng giây phút một với các kinh nghiệm cảm nhận của chính mình trong cuộc sống. Đây cũng là cách giúp chúng ta thoát ra khỏi sự kiểm tỏa của các phản ứng tự động và máy móc của tư duy, luôn liên kết với nhau để trói buộc chúng ta. Sự sống của chúng ta thật ra chỉ là một sự sinh tồn máy móc, điều khiển bởi các phản ứng tự động (*sự sống ấy thật ra chỉ là một chuỗi dài các phản ứng tự động, chi phối bởi bản năng và các xu hướng sẵn có - tức là nghiệp - khiến cho chúng ta không còn kịp suy nghĩ hay xét đoán gì nữa cả mà chỉ biết giao phó cho các phản ứng quy ước và hời hợt của tư duy điều khiển mình một cách máy móc*); thiền định trái lại tập cho chúng ta biết trở về với thực tại và những gì mà chúng ta cảm nhận được. Sự trở về với chính mình sẽ mang lại cho ta một niềm an lạc vô biên. Chúng ta sẽ khám phá ra được một thể dạng thật đơn sơ, một thể dạng tự nhiên là như thế, nó không cần phải dựa vào bất cứ gì để mà hình thành (*nào có gì lại có thể hiển hiện ra một cách giản dị và đơn sơ hơn hiện thực được: nó chỉ là như thế!*).

Rất nhiều y sĩ và khoa học gia đã chứng minh cho thấy là thiền định có khả năng làm nhẹ bớt đi các chứng căng thẳng thần kinh và lo âu quá đáng và chữa lành được nhiều thứ bệnh phát sinh từ tình trạng trầm cảm.

Thiền định giúp mình tự biến cải một cách tích cực, nhìn thấy được nỗi khổ đau riêng tư và vượt lên trên những nhâm lẫn của chính mình.

Thiền định là cách giúp chúng ta trực tiếp quan sát các kinh nghiệm cảm nhận của chính mình. Nhờ đó chúng ta sẽ khám phá ra là các kinh nghiệm cảm nhận ấy luôn biến động, khi thì rất mù mờ, thế nhưng cũng có lúc thì khá minh bạch. Thật thế, khi thì chúng ta nổi nóng, khi lại ganh tị, lại cũng có lúc chúng ta tập trung được sự chú tâm. Tuy nhiên thông thường thì chúng ta nào cố ể ý làm gì đến các thứ mà chúng ta đang cảm nhận được hay đang suy nghĩ đâu. Tư duy và các kinh nghiệm cảm nhận cứ thế mà sinh ra, tồn tại được một lúc rồi biến mất.

Theo quan điểm của Phật giáo thì tư duy được hình thành một cách rất công thức dựa vào các ngôn từ hiển hiện ra trong đầu mình, để mà buộc chặt mình với chúng (*tư duy được công thức hóa xuyên qua các ngôn từ quy ước, chúng điều khiển các hành động của chúng ta một cách máy móc*); chúng liên tục hiển hiện và che khuất tâm thức của chúng ta khiến chúng ta không còn nhìn thấy thế giới một cách minh bạch được nữa (*nhìn thế giới xuyên qua các tư duy đã đư ợc công thức hóa*). Đây chỉ là các thứ tư duy không được đúng thật bởi vì tư duy đúng thật luôn mang tính cách trực tiếp và tự phát (*có nghĩa là không bị, hoặc trước khi bị công thức hóa*), biểu lộ qua một cử chỉ, một ngôn từ nào đó. Nói cách khác thì Phật Giáo xem

tư duy đúng thật chính là thực tại, tư duy ấy khác hẳn với các tư duy khác (*luôn bị chi phối bởi quy ước và điều khiển bởi bản năng*) chỉ nhằm tách rời chúng ta ra khỏi hiện thực.

Đôi khi chúng ta cũng mang trong trí những thứ tư duy thật dai dẳng tương tự như một sự ám ảnh, thí dụ: "Chẳng ai hiểu tôi cả"; "Tất cả mọi sự cứ theo nhau mà xảy đến với tôi thật tệ hại"; "Tôi chỉ là một tên vô dụng"; "Tôi chán ghét tôi vô cùng"; "Tôi chỉ là một đứa vô tích sự"; "Hắn là một tên quá hung ác và tôi thì chỉ muốn tìm cách làm thế nào để trả thù"... Thiền định chính là cách tập cho chúng ta biết quay trở về với thể dạng tâm thức không tự nhận diện mình qua các thứ tư duy đại loại như trên đây. Chẳng hạn như thay vì cho là mình đang bị sự giận dữ đầy đọa khiến cho mình trở nên hung dữ thì chỉ nên đơn giản (*đứng ra xa để mà*) quan sát nó thế thôi (*tức theo dõi và quan sát sự giận dữ và không hề xem sự giận dữ là của mình hay là chính mình*).

Thiền định giúp chúng ta mở rộng lòng mình để đón nhận một thể dạng tâm linh đích thật và để tận hưởng các kinh nghiệm cảm nhận về thực tại cũng như một tình thương yêu vô điều kiện.

Thiền định cũng là một con đường tu tập tâm linh. Mục đích của nó là giúp chúng ta buông bỏ tham vọng muốn chủ động được mọi thứ, hầu giúp chúng ta biết mở rộng lòng mình để đón nhận một thực tại to rộng hơn so với cái tôi nhỏ bé và đầy lo âu của chính mình. Đây cũng chính là cách giúp chúng ta buông bỏ quyết tâm chỉ biết nghiền ngẫm về các tham vọng riêng tư của mình, hầu giúp mình có thể tìm thấy được sự thanh thản trong một không gian rộng mở đầy sinh khí và nhiệt tình.

Tất cả các vị thánh nhân và các nhân vật thần bí dù thuộc vào bất cứ một dân tộc nào, nếu muốn nâng cao giá trị của mình lên thì cũng đều phải dựa vào một sự hậu thuẫn liên quan đến thiền định. Sự hậu thuẫn ấy không nhất thiết chỉ thuộc vào bối cảnh cá biệt của Phật Giáo. Nó cũng đã được học phái Sufi (*soufisme / sufism hay Ahl al-soufa*) của Hồi Giáo và một số học phái Ki-tô Giáo cũng như một số bộ tộc thổ dân của lục địa Mỹ Châu thực hành. Căn bản thiền định ấy chỉ đơn giản là như thế. Thế nhưng thật ra đây lại là một cách khám phá ra không gian rộng mở của tình thương yêu, giúp chúng ta vượt lên trên mọi sự trói buộc.

Nếu nhìn từ khía cạnh đó và một khi thiền định được giảng dạy thật đầy đủ và đúng đắn thì đây sẽ là một phương tiện giúp trực tiếp mang lại cho chúng ta một cuộc sống tâm linh đúng nghĩa của nó. Con đường ấy đòi hỏi chúng ta phải có một sự quyết tâm nào đó nhằm tháo gỡ cái mặt nạ của chính mình và loại bỏ mọi thứ ảo giác, hầu giúp chúng ta đối đầu với mọi chướng ngại có thể cản trở sự mở rộng của tâm hồn mình.

Vậy sự chú tâm là gì?

Sự chú tâm là một luồng ánh sáng soi rõ những gì mà nó rơi vào. Khi chúng ta chú tâm vào hơi thở thì tình trạng xao lãng thường chi phối chúng ta cũng sẽ tan biến hết, hơi thở theo đó cũng trở nên êm dịu khiến chúng ta cảm thấy thanh thản hơn.

Mục đích của thiền định là nhằm phát huy sự chú tâm và giữ cho sự chú tâm đó không rời khỏi đối tượng được quan sát. Thí dụ tôi không nhìn vào hơi thở của tôi mà tôi trở thành hơi thở của chính tôi.

Thiền định không phải là một sức mạnh cá biệt của tâm thức mà đúng hơn là bản chất của chính tâm thức. Tâm thức là một khả năng giúp chúng ta hợp nhất với những gì mà chúng ta quán xét. Tôi cắn một miếng táo. Sự chú tâm của tôi hòa nhập tôi với hương vị của miếng táo.

Tính cách nhị nguyên mà chúng ta thường tạo dựng ra như là một thứ ranh giới nhằm phân cách người quan sát và vật thể được quan sát - tức giữa chủ thể và đối tượng, hay là giữa ta và người khác - sẽ biến mất khi chúng ta phát động được sự chú tâm.

Muốn thiền định thì phải làm thế nào?

Thiền định là cách giữ thân xác, hơi thở và tâm thức của mình luôn an trú trong hiện tại.

Nói một cách tổng quát thì chúng ta có thể tự xem mình là nơi hội ngộ giữa thân xác và tâm thức của chính mình. Tuy nhiên cũng nên lưu ý là hình ảnh tạm mượn trên đây không phải là một khái niệm của Phật Giáo (*vì Phật giáo không xem tâm thức là một thực thể khác với thân xác*), do đó một người Phật Giáo không được xem thân xác độc lập với tâm thức mà chỉ nên xem hơi thở đảm nhiệm một vai trò trọng yếu hơn trong việc chuyển tải sự sống và giúp cho chúng ta trở nên sinh động.

Phải chọn một tư thế ngồi thật đúng

Ngồi không phải chỉ có nghĩa là một động tác riêng rẽ của thân xác mà liên quan đến toàn diện con người của mình.

Trước hết bạn hãy ngồi xuống. Sau đó thì hình dung ra hình ảnh của chính mình đang ngồi thật vững vàng trên mặt đất của địa cầu này.

Thân xác bạn biểu trưng cho một sự kết hợp giữa địa cầu và bầu trời cao, và con tim của bạn là chiếc vương miện của một vị đế vương. Hãy đặt chiếc vương miện của con tim bạn trở về đúng chỗ của nó (*trên đầu mình*). Sau đó thì hãy hình dung chi tiết vương miện nằm uy nghi tại vị trí thật hoàn hảo ấy và đón chào nó. Đây là cách tự đặt mình vào một tư thế sẵn

sàng để đón nhận bầu không gian của thực tại. Hãy cố gắng hòa nhập vào cái thể dạng hiện hữu đang phát động một cách tự nhiên ấy (*không cần kêu gọi đến một sức mạnh thiêng liêng nào cả*). Nhìn theo khía cạnh đó thì chỉ riêng tư thế ngồi cũng đủ để biểu trưng trọn vẹn cho toàn thể giáo huấn (*tư thế ngồi không những chỉ liên hệ với thân xác mà còn phản ảnh thể dạng tâm thần của mình nữa, sự liên kết đó giữa thân xác và tâm thức qua thể ngồi sẽ giúp buộc chặt sự hiện hữu của mình vào thực tại - tức đang ngồi thật vững chắc trên mặt đất này - và đấy cũng chính là nền móng căn bản nhất của giáo huấn nhà Phật*).

Tùy theo học phái mà các lời hướng dẫn về phương pháp thiền định cũng có đôi chút khác biệt, tuy nhiên tất cả đều xem trọng việc chuẩn bị cách ngồi như thế nào để có thể giúp người hành thiền hòa nhập vào thân xác của mình và giữ cho thân xác đó luôn thẳng đứng và trang nghiêm (*tư thế ngồi rất quan trọng vì nó sẽ phản ảnh thể dạng tâm thức của người hành thiền. Khi nhìn vào một người lão luyện đang ngồi hành thiền thì cũng có thể hình dung ra thể dạng tâm thần hay mức độ "nhập định" của người ấy. Tư thế ngồi của họ vững vàng như một trái núi, toàn thân tỏa ra một sự thanh thản, tĩnh lặng và trang nghiêm có thể khiến cho chúng ta phải bàng hoàng và kính phục*).

Nếu bạn muốn ngồi đúng theo tư thế trên đây thì phải giữ lưng cho thật thẳng đồng thời vẫn giữ được sự thoải mái. Cách ngồi đó sẽ giúp bạn cảm thấy được sự "vững chắc" và "thẳng đứng" của lưng liên hệ mật thiết với sự "mềm mại" và "mở rộng" của lồng ngực - đấy là một cách biểu trưng cho sự kết hợp giữa nghị lực giúp mình nhìn thẳng vào những gì là như thế và sự mong manh (*của nhịp thở nơi lồng ngực*) giúp mình trở nên mềm mại hơn.

Điều quan trọng là bạn phải giữ cho thân xác luôn thư giãn. Tùy theo học phái, hai chân có thể téo vào nhau theo tư thế hoa sen hay bán già, hoặc chỉ cần ngồi với hai chân gập lại cũng đủ. Tuy nhiên cũng có thể ngồi trên ghế - cách ngồi này cũng tốt thế nhưng phải giữ lưng thật thẳng và không được tựa vào lưng ghế (*muốn cho thể ngồi được thoải mái và vững chắc thì cần phải có một "tọa cụ", tức là một cái gối hình tròn, vuông hay bán nguyệt, nhồi bông, bề dày có thể gia giảm tùy theo từng người, đôi khi phải mất rất nhiều thời gian để điều chỉnh bề dày của tọa cụ sao cho thật thích hợp với mình. Cũng xin mạn phép nêu lên một chi tiết nhỏ khác là các người hành thiền trong các học phái Zen đều có những chiếc tọa cụ may đúng theo quy tắc, vải bằng chỉ sợi thiên nhiên, nhuộm bằng màu lấy từ vỏ cây, tọa cụ độn bằng các vật liệu thiên nhiên như bông gòn, rơm, hoặc các loại hạt phơi khô... Tuy nhiên người mới tập có thể dùng bất cứ gì để ngồi, chẳng hạn như gối nằm hay một vật gì khác, mục đích là mông và hai đầu gối tạo ra ba điểm tựa giữ cho thể ngồi được vững chắc*).

Dù sao thì bạn cũng không nên quá quan tâm hay lo lắng. Tư thế ngồi chưa phải là toàn bộ kỹ thuật tập luyện, đấy chỉ là một cách "loan báo" trước thể thôi. Ngồi thật đúng cách cũng là để biểu lộ quyết tâm của mình nhằm giữ cho thân người luôn được thẳng, linh hoạt và không ngủ gục. Chọn cho mình cách ngồi như thế cũng có nghĩa là bắt chước theo hình ảnh nhập định của Đức Phật. Một cách để trở thành Phật. Dù sao thì đấy cũng không phải là một phương tiện nhằm mong cầu đạt được một thứ gì cả. Tư thế ngồi thiền tự nó chỉ có nghĩa là sự

tu tập. Có thể ví tư thế ngồi là một quả núi mà người hành thiền có thể tìm thấy nơi đó một chỗ ẩn cư thuận lợi, dù là họ đang phải sống trong bất cứ một bối cảnh nào.

Sau khi ngồi xong thì tập thở!

Sau khi chuẩn bị xong cho tư thế ngồi thì bạn hãy bắt đầu chú tâm vào hơi thở và sự chú tâm phải thật vững vàng, dù sao thì đờ ỉa cũng không có nghĩa là phải gồng mình lên mới theo dõi được hơi thở. Có thể ví sự chú tâm như một chiếc neo giúp cho mình khỏi bị trôi dạt đi nơi khác. Cứ để cho không khí thâm nhập vào cơ thể mình, khiến cho bụng căng phồng và làm nở rộng lồng ngực, và sau đó thả ứ để cho không khí tự nhiên trở ra và tan biến vào không gian. Không khí thâm nhập vào bạn và buộc chặt bạn vào mặt đất này, nó lưu chuyển xuyên qua thân xác bạn và sau đó thả ra đi. Bạn không nên tìm cách giữ lại một thứ gì cả. Không bày ra thêm một thứ gì cả. Chỉ cần xem đây là như thế.

Sau hết thì phải giải quyết thế nào với các ý nghĩ của mình?

Tất nhiên là không thể nào tránh khỏi các thứ ý nghĩ và xúc cảm đến viếng thăm bạn, kể cả trường hợp chúng có thể tràn ngập tâm thức bạn. Thế nhưng chủ đích của phép thiền định là không nhằm vào việc xô đuổi chúng mà đúng hơn là chỉ tìm cách để quan sát quá trình xuất hiện và biến mất của chúng. Thật hết sức quan trọng phải ghi nhớ điều này.

Không có gì sai lầm hơn khi cho rằng luyện tập thiền định là cách giúp tạo ra cho mình một thể dạng không còn ý nghĩ gì trong tâm trí mình nữa. Thật thế, thiền định không phải là một phương tiện giúp mình đạt được một thành tích nào cả!

Tất nhiên là đôi khi chúng ta cũng có thể cảm thấy không được vừa ý lắm với các kết quả mang lại hoặc cũng có thể là hoàn toàn thất vọng sau khi nhận ra trong suốt buổi hành thiền mình chỉ thấy hiện ra toàn là những thứ chuyện tào lao vô tích sự, chúng liên tiếp thay nhau diễn ra trong tâm thức mình. Chủ đích của việc luyện tập là giúp thiết lập một mối tương quan đúng thật giữa chính mình và thực tại, thế nhưng trên thực tế thì mình lại vướng vào một cuộc phiêu lưu bất tận! Tuy nhiên cũng nên hiểu rằng luyện tập thiền định chính là cách giúp mình tiếp cận với thực trạng trên đây mà không bình luận gì cả (*theo dõi sự vận hành của tư duy nhưng "dừng dừng" không diễn đạt hay phát lộ một xúc cảm nào dù đây là vui hay buồn, chỉ quan sát các tư duy hiện ra và biến mất đi, chúng không phải là mình, cũng không phải là của mình*).

Phép luyện tập ấy thật đơn giản và dễ thực hiện. Ngoài sự chú tâm ra thì không có một mục đích nào khác hơn cần phải đạt được. Nhất thiết chỉ cần mở rộng lòng mình để tiếp đón bầu không gian biểu trưng cho sự hiện diện của mình và của thế giới mỗi khi chúng hiện ra thể thôi.

Thế nhưng tại sao phép luyện tập ấy lại khó thực hiện đến thế?

Nguyên tắc luyện tập thiền định tuy có vẻ đơn giản thế nhưng cũng khá khó. Thật thế, thiền định không giống như tập thể dục mà thật ra là một phương pháp toàn vẹn giúp cải biến tất cả những gì có thể làm phương hại đến bầu không gian sâu rộng của sự sống.

Đôi khi chúng ta cũng mu ốn đem ra thực hành những gì đã học được trong sách vở, thế nhưng khi bắt tay vào thì lại dễ thôi chí.

Chúng ta chỉ muốn có kết quả ngay tức khắc. Sự kiện này cũng dễ hiểu thôi, bởi vì chúng ta đều là nạn nhân của cuộc chạy đua nhằm vào hiệu quả và xu hướng hưởng thụ tối đa, cũng như của tình trạng thiếu kiên nhẫn đang lan tràn khắp nơi ngày nay. Thiền định trước hết là một nghệ thuật sống, thế nhưng ngày nay thì cái nghệ thuật ấy đã biến mất trong thế giới Tây Phương (*thật ra thì nó cũng đã biến mất trong thế giới Đông Phương khi cái thế giới này chỉ biết nhìn vào lý tưởng và các giá trị vật chất của các xã hội Tây Phương*). Thiền định luôn đòi hỏi phải kiên nhẫn và quyết tâm.

Thiền định cắt đứt cội rễ của lòng tham chỉ mong sao cho mọi sự xảy ra thật dễ dàng, thí dụ như khi bật đèn thì ánh sáng phải tỏa ra ngay tức khắc. Nếu chỉ biết nhìn mọi sự theo cách đó thì bạn sẽ chẳng bao giờ có thể trở thành một người hành thiền thành thạo được và cũng sẽ chẳng chủ động được một thứ gì cả. Có phải mỗi ngày khi dọn cơm thì chúng ta lại phải bày biện bát đĩa hay không? Có phải mỗi ngày chúng ta lại phải đối đầu với đủ mọi thứ xao lãng và các lầm lỗi của mình hay ch ẳng? Chúng ta chỉ có thể thắng tiến trên con đường thiền định khi nào đủ sức tự biến cải mình nhanh hơn ảnh hưởng chi phối bởi mọi thứ hoang mang. Thật hết sức quan trọng không được xem các thứ hoang mang ấy như là các trở ngại cần phải loại bỏ mà nên xem chúng là những cơ hội nhằm giúp mình gia ăng g ập đôi sức mạnh của sự chú tâm trong cuộc sống.

Thật lạ là giai đoạn đầu bao giờ cũng dễ. Khi mới khởi sự luyện tập thì tình trạng tâm thần của mình thường chưa đủ sáng suốt, và cũng chính vì thế nên chúng ta nhận thấy dễ dàng hơn các hiệu quả mang lại, kể cả một sự tinh táo nào đó. Thế nhưng càng luyện tập thì chúng ta lại càng thấy hiện ra các khó khăn tinh tế hơn, do đó chúng ta cũng sẽ phải khéo léo hơn để có thể loại bỏ được chúng. Nhờ thế chúng ta cũng sẽ biết sử dụng việc luyện tập thành thạo hơn để bảo vệ mình trước những thứ gai góc của thực tại. Nếu nhìn theo góc cạnh đó thì chúng ta cũng sẽ hiểu được dễ dàng tại sao thiền học Zen lại khuyên người hành thiền phải luôn giữ "tinh thần của một người mới tu tập".

Riêng tôi thì tôi rất thích câu chuyện sau đây của thiền sư Shunryu Suzuki, một trong số các vị thầy lớn nhất của thế kỷ XX (*xin chú ý Shunryu Suzuki, 1904-1971, không phải là Daisetz Teitaro Suzuki, 1870-1966, thế nhưng người ta lại thường hay nhầm lẫn giữa hai vị này, khiến đôi khi Shunryu Suzuki phải thốt lên: "Tôi nào có phải là vị Suzuki vĩ đại đâu, tôi chỉ là một tên bé tí"*). Câu chuyện như sau, có bốn con ngựa khác nhau, một con thật xuất sắc, một con khá tốt, một con trung bình và một con thật tệ. Con ngựa giỏi nhất thì phóng nước đại

một cách dễ dàng. Nó đoán trước được ý nghĩ của người kỵ mã trước khi nhìn thấy bóng của chiếc roi ngựa đưa lên. Con thứ hai thì cũng phóng nhanh như con trước và phản ứng trước khi chiếc roi chạm vào người nó. Con thứ ba thì chỉ phóng khi nào ngọn roi quất vào da thịt nó và làm cho nó đau điếng. Con thứ tư thì chỉ phóng khi nào sự đau đớn bắt đầu ăn sâu vào xương tủy của nó.

Khi nghe câu chuyện trên đây thì có lẽ tất cả chúng ta đều mong được như con ngựa thứ nhất, hay ít ra thì cũng phải được như con thứ hai. Thế nhưng nếu mong muốn được như thế trong khi luyện tập thì quả chúng ta không phải là người khôn ngoan.

Đối với việc luyện tập thì con ngựa tệ nhất lại là con ngựa xuất sắc nhất. Chính sự khiêm khuyết của bạn mới đúng là những gì sẽ giúp bạn bước vào con đường một cách vững chắc nhất. Thói thường những người gặp nhiều khó khăn khi luyện tập lại chính là những người sẽ tìm thấy ý nghĩa sâu xa nhất trong việc tu tập của mình (*tác giả muốn trấn an và khuyến khích chúng ta đấy*).

Dù có gặp khó khăn khi luyện tập hay trong những lúc tìm cách để quay về với thực tại, thì cũng không nên xem đây là các dấu hiệu bất lợi. Quyết tâm đơn giản được ngồi xuống mặt đất này và giữ lưng cho thật thẳng để hòa nhập với thực tại đang hiển hiện ra mới là điều quan trọng hơn cả.

Có phải mục đích luyện tập thiền định là làm cho chúng ta lãng đi xuống hay không?

Tại Tây Phương thiền định thường được xem là một phép luyện tập giúp mang lại sự thư giãn, hơn nữa nhiều người còn xem đây là một phương pháp trị liệu nữa. Thật thế, thiền định hàm chứa nhiều phẩm tính trị liệu thật đáng kể. Thế nhưng không phải vì thế mà có thể bảo rằng sự thoải mái là mục đích của thiền định, mặc dù trên thực tế thì các hiệu quả lợi ích ấy cũng có thể xảy ra. Chủ đích của thiền định thật ra khác hơn thế rất nhiều.

Mục đích của thiền định là nhằm biến cải toàn bộ mối tương giao giữa chúng ta và tất cả những gì mà chúng ta nhận biết được, cảm nhận được hay suy nghĩ được (*tức là cách giúp chúng ta nắm bắt và cảm nhận được hiện thực đúng như thế, không để cho các xung năng và tác ý trong tâm thức làm cho nó bị méo mó và biến nó thành ảo giác*).

Hành thiền không phải là cách tìm kiếm một thể dạng cá biệt nào cả vì như thế chỉ là cách nhằm thu hẹp tác động của nó mà thôi. Đây là một cách tạo thêm các điều kiện để trói buộc nó, và đây cũng là một trong những trở ngại hàng đầu trong việc luyện tập.

Thiền định không phải là một phương tiện giúp mình tìm thấy sự bình lặng, cũng không phải là một bát thuốc sắc để mà uống khi gặp phải khó khăn. Mục đích của thiền định

là giúp chúng ta phát huy sự chú tâm hướng vào tất cả những gì hiển hiện ra hầu giúp chúng ta thoát khỏi mỗi ràng buộc giữa chúng ta và các thứ ấy.

Việc luyện tập thiền định không nhằm vào chủ đích làm cho tâm thức lắng xuống hoặc trở nên vô cảm trước những trắc trở trong cuộc sống. Dù sao đi nữa thì thiền định cũng không hề là một phương cách nhằm cắt rời chúng ta với thực tại.

Vị tổ thứ sáu của Phật Giáo Trung Quốc (*ngài Huệ Năng*) sau khi nghe một vị thiền sư giảng cho đám đệ tử của mình như sau: "Phải giữ tâm thức tĩnh lặng hầu giúp mình suy tư về sự Tĩnh Tĩnh và Vắng Lặng, và nhất thiết phải luôn luôn giữ tư thế ngồi và không được ngưng nghỉ", thì ông đã phản ứng lại như sau: "giữ tâm thức tĩnh lặng" là một hình thức bệnh hoạn và nhất định đây không phải là con đường của Đức Phật.

Sau đó thì ông đã trước tác một bài thơ như sau:

"Trong khi sống, nếu chỉ biết ngồi không ngưng nghỉ,
Thì đến khi chết người ta sẽ được nghỉ, thế nhưng lại không được ngồi.
Trong cả hai trường hợp thì đây cũng chỉ là một đồng xương hôi thối!
Nào có liên quan gì đến bài học thật thiết yếu về sự hiện hữu này đâu".

Bài thơ trên đây chẳng phải là tuyệt vời hay sao! Cốt tủy của Đạo Pháp chính là đây. Thiền định giúp chúng ta phát huy sự hiểu biết sâu kín nhất về bản chất của hiện thực và của chính mình. Đức Phật tự đặt mình vào tâm điếm của thực tại hầu quán thấy thế giới một cách minh bạch hơn.

Mặc dù thiền định là một sự dừng lại nhằm giúp mình nhận thấy mình bạch hơn những gì là như thế, tuy nhiên các kinh nghiệm ấy tự nó không hề là một chủ đích.

Sự đình chỉ giúp mang lại một thể dạng thư giãn. Dừng lại đây. Một sự yên lặng tỏa rộng. Đây là một quá trình thật cần thiết giúp cho sự chú tâm trở nên sắc bén hơn. Thế nhưng nếu dừng lại đây thì quả thật đây không phải là con đường.

Điều quan trọng hơn cả chính là sự cảnh giác.

Chú tâm và sự cảnh giác sâu xa

Kiến thức Phật Giáo (*trí tuệ*) không dựa vào các giáo điều bất di dịch như các tôn giáo khác, cũng không phải là kết quả do sự phân tích khoa học mang lại như thường thấy trong thế giới ngày nay. Nó cũng chẳng phải là kết quả mang lại bằng cách tổng kết các quan điểm khác nhau. Kiến thức Phật Giáo được hình thành nhờ vào kinh nghiệm cảm nhận của chính chúng ta bằng cách dựa vào sự chú tâm và cảnh giác sâu xa (*tác giả không dùng chữ "trí tuệ" thế nhưng đã nêu lên ý nghĩa của thuật ngữ này thật khéo léo và đồng thời cũng không sử*

dụng chữ "giác ngộ" thế nhưng cũng gián tiếp giải thích được sự giác ngộ là gì bằng cách chỉ nêu lên thật ngắn gọn là "kiến thức Phật Giáo" được hình thành từ kinh nghiệm cảm nhận của chính chúng ta dựa vào sự chú tâm và cảnh giác - tức có nghĩa là nhờ vào thiền định).

Sự chú tâm là một cách hiển lộ tự nhiên là như thế khi nó tiếp cận với một vật thể nào đó và không hề phát lộ một sự bám víu nào. Thí dụ như tôi chú tâm vào làn gió đang luồn vào tóc tôi và trong trí thì không nghĩ đến bất cứ thứ gì cả (*tác giả là một nhà sư đầu nhẵn thín, thí dụ này được đưa ra có lẽ là để dành riêng cho chúng ta đấy! Nếu đầu ta nhẵn thín thế nhưng trong tâm trí thì ta lại cứ cảm thấy gió đang luồn vào mái tóc bông bênh của mình thì đấy chứng tỏ là mình đã rơi ra ngoài sự chú tâm và đang phiêu lưu ở một nơi nào khác bên ngoài hiện thực và bên ngoài chính mình*). Tôi đặt tâm thức tôi trong một thể dạng tiếp nhận thể thôi. Cái tâm thức ấy đang tập trung và hòa nhập vào một thể dạng thật thăng bằng của sự thanh thản. Nó không còn bị trói buộc trong các điều kiện chi phối nó nữa. Cái tâm thức ấy của tôi không hề tìm cách nói lên là nó thích cái này hay không thích cái kia.

Cảnh giác sâu xa là một sự hiểu biết trực tiếp, nó không cần đến bất cứ một hình thức trung gian mang tính cách khái niệm hay ngôn từ nào cả (*khái niệm hay ngôn từ đều mang tính cách quy ước, cảnh giác sâu xa là một sự hiểu biết trực giác vượt lên trên mọi hình thức lý luận dựa vào khái niệm và quy ước*). Nó giải thoát cho sự quán thấy nằm bên trong thị giác, nó giải thoát cho âm thanh nằm bên trong thính giác, nó giải thoát cho sự cảm nhận va chạm nằm bên trong xúc giác, nó giải thoát cho sự hiểu biết nằm bên trong trí thức. Đây cũng là cách mà cây cỏ thụ biểu trưng cho sự lầm lẫn bị đào lên tận gốc rễ (*nhìn thấy nhưng không diễn đạt, nghe thấy nhưng không diễn đạt, va chạm vào da thịt nhưng không diễn đạt, hiểu biết nhưng không diễn đạt: đấy là cách nhổ bỏ tận gốc rễ mọi ảo giác của hiện thực*).

Theo như các bài kinh nguyên thủy cũng như những trước tác của các vị đại sư thì trước hết ta phải phát động sự chú tâm và từ sự chú tâm ấy sẽ phát sinh ra sự quán thấy sâu xa mang tính cách cởi mở và sâu rộng hơn, giúp người hành thiền quán thấy một cách thật sắc bén các kinh nghiệm cảm nhận của mình về hiện thực, và từ đó sẽ dần dần hiểu được cái cấu trúc trọn vẹn của các kinh nghiệm ấy mà trước đây thì thông thường người ấy không hề nhận thức được. Chú tâm giúp mang lại sự an bình, bởi vì nó giải thoát cho tâm thức khỏi mọi thứ dao động thường tình khiến cho nó luôn bị rơi vào tình trạng bất định hướng.

Sự cảnh giác sâu xa phát hiện dưới hình thức của trí thông minh và của khả năng trực giác (*prajna hay bát nhã*) - đây là một hình thức hiểu biết không phát sinh bằng cách kiến tạo mà thoát ra từ một bầu không gian mở rộng và quen thuộc (*sự cảnh giác sâu xa không hình thành nhờ vào lý luận mà phát sinh từ sự cảm nhận của trực giác khi tiếp xúc với bầu không gian quen thuộc của thực tại, tức có nghĩa là nhìn vào thực tại và quán nhận được thực tại là như thế, cái thực tại ấy thật hết sức quen thuộc với mình và không cho thấy một mảy may nào xa lạ*).

Tuy nhiên tôi lại thường nhận thấy đối với nhiều người sự diễn tiến trên đây không xảy ra đúng theo thứ tự. Sự cảnh giác sâu xa và sự chú tâm có thể cùng xảy đến một lúc, hoặc đôi khi cũng xảy ra trường hợp một trong hai thể dạng giữ một vị thế lẫn át hơn.

Thiền định có phải là cách tạo ra một thể dạng trống không hay chẳng?

Nhờ vào sự tập luyện thì nhất định cũng có thể tạo ra một thể dạng trống không trong tâm thức được. Thế nhưng đạt được như thế để mà làm gì?

Đức Phật không khám phá ra sự trống không, mà thật ra là cả một trí thông minh trực giác (*trí tuệ*) giúp mở ra cho chúng ta một bầu không gian rộng lớn của hiện thực. Thiền định là cách tập cho chúng ta khám phá ra thật minh bạch cái trò vận hành của sự lầm lẫn, hầu giúp chúng ta nhận thấy là chúng ta đang tự trói buộc mình (*vào ảo giác*) như thế nào và cái không gian của sự giải thoát thì lại rộng rãi biết bao.

Luyện tập thiền định không phải là cách trút bỏ tất cả những gì trong đầu mình mà đúng hơn là để giúp mình đối đầu với thực trạng của mình trong hiện tại (*tức là tình trạng nô lệ bởi ảo giác*). Thói thường chúng ta chỉ là những người dung hoàn toàn xa lạ đối với chính mình. Chẳng những các cảm tính và phản ứng của chúng ta đôi khi có thể khiến cho chính chúng ta phải ngạc nhiên (*không ngờ mình lại có thể suy nghĩ hay hành động như thế được*) mà còn có thể làm cho chúng ta phải khiếp sợ nữa. Ta sống thế nhưng hình như là sự sống ấy đang được điều khiển bởi một con quái vật ẩn náu bên trong chúng ta.

Đối với Phật Giáo thì thật ra chẳng có con quái vật nào cả. Nói một cách chính xác hơn thì đây cũng chẳng khác gì như một đứa bé khiếp sợ một con ngáo ộp thể thôi. Cứ bật đèn lên thì sẽ thấy ngay là chẳng có con thú hay người nào ẩn nấp dưới gầm giường cả. Sự chú tâm chính là cái ánh sáng giúp cho chúng ta hết sợ.

Nơi trọng tâm của con người luôn có một cái gì đó thật tốt (*Phật tính*). Chúng ta chỉ cần đón tiếp nó. Sự khám phá ấy thật kỳ thú. Nếu con người hòa nhập được với nó thì cả đám ma quỷ cũng sẽ mất hết khả năng gây ra những điều tệ hại. Thật ra thì cái đám ma quỷ ấy cũng chẳng phải là gì khác hơn là các thứ tư duy trong đầu của chính mình. Thật thế chúng nào có khác gì những bọt bong bóng đang lơ lửng, rồi đây chúng cũng sẽ phải vỡ tan để hóa thành một bầu không gian mở rộng. Sự giải thoát cũng chỉ là như thế.

Ngoài thiền định ra thì còn có phương cách nào khác giúp phát huy được sự chú tâm hay không?

Thiền định là con đường hoàng đạo. Chẳng những đây là một phép tu tập vượt xa hơn các phép tu tập khác, mà còn là nơi hội tụ của mọi hình thức sinh hoạt. Nếu không thiền định

thì chúng ta cũng sẽ chẳng bao giờ có dịp để mà tận hưởng được hương vị của sự chú tâm và của thực tại.

Nếu khám phá ra được nó thì trong từng khoảnh khắc một chúng ta cũng sẽ khám phá thấy là mình có thể duy trì thật vững chắc được sự chú tâm đó và nó sẽ giúp cho mình biết sống một cách sâu xa hơn.

Đối với một số học phái, thì nếu muốn thực hiện được điều ấy thì chỉ cần theo dõi trong đầu mình từng động tác thật nhỏ trên thân xác, chẳng hạn như duỗi hay co tay, cầm một cây bút chì, khép hay mở một cánh cửa, nâng một ly nước lên hay là đặt nó xuống. Tuy nhiên cũng còn có nhiều phương pháp và các phép luyện tập khác có thể giúp chúng ta quay về với thực tại.

Nếu nhất quyết bước vào con đường thiền định thì cần phải tránh các thứ trở ngại nào có thể xảy ra?

Không nên tìm cách chủ động thân xác mà chỉ cần hòa nhập với nó

Điều căn bản nhất trong phép thiền định là phải dựa vào thân xác như một cơ sở hầu giúp mình phát động sự luyện tập. Gồng mình thật cứng để cố bắt chước theo tư thế của một người hành thiền lão luyện thì thật là vô tích sự! Hãy chú tâm vào những gì mà bạn đang có - đấy chính là điểm tựa duy nhất của bạn.

Không nên cố gắng phát động sự chú tâm mà đơn giản là chỉ cần chú tâm thể thôi

Không phải là cứ gồng người lên là giải quyết được mọi thứ khó khăn. Chỉ cần hòa nhập vào chính sự chú tâm. Không nên ước mong thực hiện một thứ gì cả mà chỉ cần tiếp cận thật gần với những gì đang hiển hiện ra với mình.

Không nên sử dụng thiền định để biến sự cảm nhận của mình trở thành trống không mà chỉ nên dựa vào thiền định để ý thức được sự cảm nhận của chính mình

Nhiều người sử dụng thiền định để tìm cách tạo ra một thể dạng vắng lặng hầu giúp mình tự bảo vệ trước những gì thật nghiệt ngã phát sinh từ sự cảm nhận của chính mình. Đấy chẳng khác gì là cách biến việc luyện tập trở thành một công cụ giúp mình trốn chạy, nhằm thoát ra khỏi thế giới và để loại bỏ các thứ xúc cảm cũng như mọi khó khăn. Thật ra thì đấy chỉ là một thứ ngục tù kiên cố hay một hình thức tự trấn an nào đó mà thôi và tuyệt nhiên không phải là một bầu không gian rộng mở giúp mình tự biến cải trước những gì đang hiện

hữu. Quả đúng là việc luyện tập có thể mang lại một sự vững tin nào đó thế nhưng nếu dựa vào đây để tìm cách biến nó thành một thứ công cụ để tự phòng vệ trước mọi sự tấn công trong cuộc sống thì quả không đúng với ý nghĩa của thiền định.

Không nên đặt ra một mục đích để tìm cách đạt được nó cho bằng được, hoặc là mong cầu một thứ gì đó, đây chỉ là những thứ chướng ngại ngăn chặn mọi sự tiếp xúc với thực tại

Nếu bạn cố tìm cách đạt được bất cứ một thứ gì thì tức khắc việc luyện tập của bạn sẽ bị lệch lạc ngay, bởi vì bạn đã bắt đầu rơi ra bên ngoài cái sự thật trần trụi của những gì là như thế. Chính vì lý do đó mà con đường thiền định không hề có mục đích gì cả. Khi nào còn hướng vào một điểm đến và mong đợi sẽ đạt được điểm ấy thì khi đó chúng ta cũng sẽ quên mất con đường mà mình đang phải đi. Nếu giác ngộ là thực thể của thực tại thì việc mong cầu thực hiện được sự giác ngộ sẽ là một sự lạc hướng - bởi vì trong khi tìm kiếm sự giác ngộ thì ta sẽ không còn nghĩ đến những gì đang sẵn có ngay bên cạnh mình (*người ta thường bảo rằng con đường thiền định thật ngắn, bởi vì chính nó đã là đi ẻm đến, nếu hành thiền mà lại hướng vào một thứ gì khác bên ngoài cái thể dạng trần trụi của chính mình và của hiện thực chung quanh mình thì nhất định đây sẽ là một sự lạc hướng hay là một cách đánh mất con đường*).

Không nên bám víu vào sự thoải mái do việc luyện tập mang lại

Thay vì phải nhìn vào các biến động trong tâm thức đúng với cung cách hiển hiện của chúng thì chúng ta lại cứ nhắm vào những gì sẽ mang lại sự thoải mái cho mình. Nên hiểu rằng chủ đích cao quý nhất của thiền định là giúp chúng ta loại bỏ được thái độ chỉ biết tìm kiếm lạc thú và xa lánh khổ đau. Thiền định chính là cách giúp chúng ta khám phá ra cái thực tại đích thật vượt lên trên mọi sự diễn đạt (*dù đây là thích thú hay đờn đau*).

Việc luyện tập thiền định có mang lại nguy cơ khiến chúng ta tự giam mình vào với chúng ta hay không?

Thực thi thiền định lắm khi cũng giống như là một cách tự khép mình và tự tách rời mình với thế giới và mọi người chung quanh mình. Vậy có phải đây là cách chỉ biết "nhìn vào cái rốn của mình" và không cần đếm xỉa gì đến muôn ngàn chuyện khác đang xảy ra trong thế gian này hay không?

Sự thắc mắc đó cho thấy một sự mù tịt về ý nghĩa của con đường thiền quán. Sở dĩ sự thắc mắc ấy xảy ra là vì nền triết học Tây Phương chủ trương một sự đối nghịch giữa hai thể

dạng năng động và bất động - sự năng động luôn được xem trọng và ngược lại thì sự bất động lại bị khinh thường.

Sự nhận định sai lầm đó sở dĩ xảy ra là vì cách phân biệt giữa năng động và bất động không được dựa vào các kinh nghiệm cảm nhận của từng cá thể trong cuộc sống (*chỉ tìm cách phân biệt hai thể dạng năng động và bất động trên mặt lý thuyết và không nghĩ đến là sự "bất động" cũng biểu trưng cho một nghị lực thật lớn, thí dụ như thái độ "bất bạo động" đòi hỏi phải có một sức mạnh nội tâm thật lớn vượt lên trên sự thúc đẩy của các phản ứng "bạo động"*). Giữ sự yên lặng thường cần đến rất nhiều nghị lực, nhiều hơn là cách nói ra bằng lời. Buông thả theo sự chi phối của các thứ xung năng luôn dễ dàng hơn là phải đương đầu với chúng (*nên ghi nhớ là thiền định không mang tính cách thụ động mà đòi hỏi một nghị lực rất lớn*).

Thiền định giúp chúng ta phát huy thể dạng sẵn sàng để tiếp nhận. Người hành thiền nào có phải là một nhà tu khổ hạnh chỉ biết tìm cách rút lui khỏi sự sống. Thiền định mang lại cho chúng ta một sự cởi mở, và hơn thế nữa còn giúp chúng ta ứng xử một cách thích đáng nhất trước mọi cảnh huống xảy ra.

Vậy chúng ta có thể tự luyện tập thiền định một mình bằng cách học hỏi từ sách vở hay không?

Chúng ta có thể bắt đầu tập luyện ngay bằng cách dựa vào các lời chỉ dẫn trong một quyển sách đúng đắn, thế nhưng sau một thời gian thì cũng phải tìm một người khác giúp đỡ thêm cho mình (*xin hiểu là tác giả tu tập theo Phật Giáo Tây Tạng*). Sự truyền giới là những gì thật hết sức đơn giản, cách xa hàng nghìn dặm với những thứ ảo tưởng mang tính cách thần bí. Thế nhưng nếu không có sự truyền giới thì sẽ khó lòng có thể đáp ứng được ước vọng chân thật của người xin thụ giới. (*nhân câu phát biểu này của tác giả cũng xin mạn phép nêu lên một gợi ý nhỏ là chữ "Mật Tông" - tiếng Hán là "Mi Zong" - là một "sáng chế" sai lầm trong ngôn ngữ Trung Quốc nhằm chỉ định một học phái Phật Giáo là Tan-tra Thừa hay Kim Cương Thừa. Học phái này được hình thành vào khoảng thế kỷ thứ V tại Ấn Độ và sau đó thì bành trướng sang hầu hết các quốc gia khác tại Á Châu, do đó học phái này không nhất thiết chỉ phát triển ở Tây Tạng để có thể đồng hóa với "Phật Giáo Tây Tạng" hay là để gọi học phái ấy là "Mật Tông Tây Tạng". Truyền giới là một nghi thức tu tập khá đặc thù của toàn thể học phái này và không có gì là "bí mật" cả, đây chỉ là một cách giúp tăng cường sức mạnh và quyết tâm trong lòng ngr ời tu tập. Tóm lại thiết nghĩ nên gọi học phái trên đây phát sinh từ Ấn Độ là "Tan-tra Thừa" hay "Kim Cương Thừa" thì có lẽ đúng hơn*).

Tiếc thay thời đại của chúng ta lại có khuynh hướng khinh thường phần nào tầm quan trọng và các nét tuyệt đẹp của nghi thức truyền giới, thế nhưng vào một lúc nào đó thì chúng ta cũng sẽ phải cần đến sự tương kết giữa hai con người (*giữa thầy và đệ tử*), đây là cả một nhu cầu (*nhằm mang lại tính cách thiêng liêng và thiết thực trong việc tu tập*).

Sự truyền giới đó không phải là một sự trói buộc nhằm giam mình trong một mối tương giao hạn hẹp với một người khác, mà đúng hơn là để kết nối giữa người tu tập với một dòng truyền thụ tâm linh. Những gì được truyền thụ không thuộc của ai cả, cũng không phải là một sự sáng tạo của một người nào cả (*thụ giới không có nghĩa là nô lệ cho một dòng truyền thừa, một nghi thức hay một vị thầy nào cả*).

Nhiều người đã sáng chế ra nhiều thứ kỹ thuật tập luyện thật hiệu quả giúp vào việc cải biến mang tính cách cá nhân. Thế nhưng phải hiểu rằng thiền định không mang một mục đích như thế. Thiền định là cách giúp chúng ta đến gần với Đức Phật, với cội nguồn giáo lý của Ngài.

Hơn nữa và cũng là một điều thật hệ trọng là dù cho sự luyện tập có vô cùng đơn giản đi nữa thì cũng thật hết sức cần thiết phải bàn luận với một người đã đạt được nhiều kinh nghiệm đích thật. Chúng ta cần phải được hướng dẫn trên con đường nhằm giúp mình có thể khám phá ra tất cả sự phong phú của nó (*tức là thừa hưởng được kinh nghiệm của một người lão luyện, tiếc thay tìm được một vị thầy chân chính và đầy đủ khả năng để hướng dẫn mình thì quả thật là khó trong hoàn cảnh hiện nay. Do đó nếu không tìm được một vị thầy như mong muốn thì tốt hơn tự mình phải cố gắng thật nhiều, và thật nhiều trước đã*).

Tại sao thiền định lại cần thiết cho sự sống đến thế?

Thật sự ra trên một khía cạnh nào đó thì chẳng có gì có thể gọi là tuyệt đối cần thiết cả và mỗi người đều có thể chọn cho mình một cuộc sống riêng tư. Thế nhưng cũng có nhiều người, trong số này có thể kể ra trường hợp của nhà điêu khắc Brancusi (*một điêu khắc gia người Pháp gốc Ru-ma-ni, 1876-1957, là một trong những nhà điêu khắc lừng danh nhất trong thế kỷ XX*), các người này nhất quyết xem Phật Giáo là lẽ sống của đời họ, dù rằng họ không hề tự nhận mình là một Phật tử trung kiên.

Dù sao thì đối với phần đông chúng ta (*tức là những người Phật Giáo*) nếu những ai không hề biết đến việc luyện tập thiền định là gì thì quả thật hết sức khó cho họ để có thể tìm thấy được hương vị trong những lời giáo huấn của Đức Phật (*dù có hiểu được bằng lý thuyết thật đúng đắn giáo lý Phật Giáo đi nữa thì cũng ví như chỉ nhìn thấy một đĩa thức ăn "thơm ngon" bằng tranh vẽ hay bằng hình chụp thế thôi. Chỉ khi nào biết tréo chân ngồi xuống để mở rộng sự cảm nhận của mình hầu giúp mình hòa nhập với hiện thực thì khi đó cái hương vị ngọt ngào và các ý nghĩa sâu sắc thoát ra từ những lời chỉ dạy của Đức Phật mới có thể tỏa rộng trong tâm hồn mình được*). Thật thế, mỗi người trong chúng ta đều có những lúc có thể phát lộ được một sự chú tâm cao độ giúp mình chợt thấy một vài kinh nghiệm cảm nhận nào đó. Các kinh nghiệm ấy hiển hiện ra với mình và mang lại cho mình một chút thư giãn. Thí dụ như khi ta tắm với một vòi nước hoa sen chẳng hạn, ta chú tâm vào các tia nước đổ xuống và chảy dài trên thân thể mình. Thay vì nghĩ đến những gì sẽ phải làm trong ngày hôm ấy thì ta cứ để cho các tia nước mang lại sự thoải mái cho mình. Phép luyện tập thiền định thật ra thì cũng chỉ là một phương tiện giúp chúng ta làm hiển hiện ra cái thể dạng là như thế, một thể

dạng giúp chúng ta hoàn toàn hòa nhập vào những gì mà chúng ta đang làm với một tâm thức thanh thản và một con tim mở rộng. Sự luyện tập ấy chẳng mang tặng cho chúng ta một thứ gì đặc biệt cả. Nó cũng chẳng gọi lên cho chúng ta một thể dạng kỳ thú nào cả.

Thế nhưng nếu không có nó thì quả là hết sức khó cho chúng ta bước đi một cách vững chắc trên con đường hướng về giác ngộ. Chúng ta sẽ cứ mãi bị chi phối bởi các cảnh huống đang xảy ra. Thiền định giúp chúng ta tiếp nhận trực tiếp được tất cả sự trong sáng hiển hiện ra một cách đột khởi từ sự chú tâm, nhằm giúp chúng ta biết tự trau dồi lấy mình và biến cải thể dạng mà chúng ta đang hiện có, cũng như giúp chúng ta đối đầu với bất cứ một cảnh huống nào có thể xảy ra với mình.

Đây là các lý do giải thích tại sao thiền định lại cần thiết đến thế. Nó giúp chúng ta hiểu được con đường của sự chú tâm là gì và cách biến sự chú tâm ấy thành một con đường.

Nên luyện tập thiền định một mình hay chung với một nhóm đồng?

Việc luyện tập thiền định liên quan đến các cảm nhận mang tính cách cá nhân. Trên một khía cạnh nào đó thì đây là những gì thật hết sức đơn giản, cũng chẳng khác gì tắm rửa vào buổi sáng khi thức dậy.

Đây chẳng qua cũng tương tự như cất lời chào nhau vào buổi sáng và sẵn sàng đón chào sự sống trước mặt. Sự hòa nhập ấy thật đơn giản. Sau khi tắm mát xong thì cứ tréo chân lại và ngồi lên tọa cụ (*cách luyện tập một mình*). Cứ để cho sự tinh khiết chuyển động một cách tự nhiên chung quanh ta.

Dù sao thì cách luyện tập chung với một nhóm nhiều người vẫn có thể giúp mình đi xa hơn (*nhờ vào sự trợ lực*). Luyện tập chung thường giúp mình thiền định được lâu hơn so với những lúc luyện tập một mình. Thí dụ như trong trường hợp đang luyện tập chung với nhiều người khác và mình cảm thấy không thể tiếp tục lâu hơn được nữa và cứ muốn đứng lên, thế nhưng nếu trông thấy các người khác vẫn còn ngồi im thì mình cũng sẽ phải cố gắng ngồi lại. Đây cũng là một cách nỗ lực tập thể nhằm giúp tất cả mọi người vượt xa hơn các giới hạn đã được định trước, tức có nghĩa là mọi người đều có thể ngồi được lâu hơn thời gian quy định mà mình không hề hay biết.

Thật thế luyện tập thiền định không phải là chỉ luyện tập cho riêng mình và vì mình. Chúng ta hiển dâng sự luyện tập của mình cho người khác và đây cũng là cách biến nó trở thành một viên bảo châu (*không nên giữ những gì mà mình thực hiện được mà nên hồi hướng cho người khác*).

Nên kéo dài một buổi luyện tập trong bao lâu?

Còn tùy vào hoàn cảnh của từng người - rảnh rỗi nhiều hay ít hoặc có những lúc quá bận rộn vì nhiều việc xảy đến. Có lúc tôi luyện tập thật chuyên cần và đều đặn mỗi ngày, thế nhưng cũng có khi thì kém hơn.

Nếu thực lòng muốn luyện tập thì cũng nên thi ền định ít nhất là hai mươi phút mỗi ngày. Tôi vẫn thường khuyên các người tu học với tôi nên luyện tập độ bốn mươi lăm phút mỗi lần. Giữ được như thế sẽ giúp cho thân xác, hơi thở và tâm thức của mình có đủ thời giờ để trở nên vững vàng hơn. Trong ngày hôm đó mọi sự xảy đến với mình sẽ diễn tiến khác hẳn đi *(ta sẽ có nhiều khả năng hơn để chủ động các biến cố xảy ra và biến cải chúng trở thành tốt đẹp hơn, hay ít ra cũng không đ ể cho chúng chỉ huy mình qua các phản ứng tự động và máy móc của mình)*. Nếu chúng ta luyện tập sự chú tâm thật đều đặn thì sự chú tâm cũng sẽ trung thành với mình và thường xuyên nhắc nhở mình.

Trước khi khởi sự một buổi ngồi thiền thì cũng nên định trước là mình sẽ ngồi trong bao lâu. Sau đó thì phải cố gắng giữ đúng như thế, điều này thật quan trọng.

Tốt nhất là nên ngồi thiền vào buổi sáng khi vừa thức dậy, tức là trước khi bắt tay vào công việc thường nhật, đây là lúc thuận lợi nhất. Nên tìm một chỗ yên tĩnh không bị ai quấy rầy.

Tuy nhiên nếu muốn tiến bộ nhanh hơn thì ngoài những buổi ngồi thiền hằng ngày ra thỉnh thoảng cũng nên tham dự các dịp ăn cư kéo dài nhiều ngày và đặc biệt chỉ dành riêng cho việc tập luyện thiền định. Trong các dịp như thế chúng ta sẽ có cơ hội tìm trở lại dễ dàng hơn tâm trạng của một người hành thiền khi mới tập tành, tương tự như được uống một ngụm nước tuôn ra từ cội nguồn của một con suối mát.

Sau khi hành thiền xong thì phải hành xử như thế nào trong cuộc sống hằng ngày?

Hành thiền trong tư thế ngồi yên chỉ có thể hàm chứa một ý nghĩa đích thật khi nào nó có thể mang lại cho chúng ta một sự cảnh giác cao độ giúp chúng ta biến cải được những gì xảy ra trong cuộc sống hằng ngày. Nói cách khác, thiền định bằng cách ngồi yên phải đi đôi với thiền định bằng hành động. Đây chính là cách làm phát sinh ra "đạo đức" Phật Giáo *(chuyển các kết quả thiền định mà mình gặt hái được thành những hành động mang lại sự thân thiện, lợi ích và an vui cho những người chung quanh)*.

Hành thiền bằng cách ngồi yên sẽ giúp cho sự chú tâm trở nên linh hoạt hơn và vững vàng hơn. Nhờ đó chúng ta sẽ ý thức được một cách minh bạch hơn từng hành động của chính mình.

Chúng ta cũng sẽ khám phá ra phẩm tính cao độ của sự yên lặng giúp chúng ta tìm thấy sự hăng say và mối tương giao thật sinh động giữa chúng ta và bầu không gian mở rộng. Triết gia Soren Kierkegaard (1813-1855, là nhà thần học và triết gia người Đan Mạch, chủ trương thuyết hiện sinh - existentialism) cho rằng: "Sự sống và cả thế giới theo cách nhìn của chúng ta đều lâm vào một cơn bệnh thật ngặt nghèo. Nếu như tôi là một vị bác sĩ và nếu có ai hỏi tôi nghĩ gì về cơn bệnh thì tôi sẽ bảo với người ấy rằng: "Hãy cầm ngay đi! Để tôi kê cho một toa thuốc về sự yên lặng".

Thiền định là một ngành y học thần kỳ. Nó mang lại cho chúng ta sự yên lặng ấy, một sự yên lặng thật cần thiết cho mỗi con người trong chúng ta.

Nhiều vị thầy khuyên chúng ta cứ mỗi giờ thì nên dành ra một phút yên lặng. Cứ đúng mỗi giờ thì ta dừng lại và giữ nguyên tư thế của mình vào lúc ấy, dù là đang ngồi, đang đứng hay đang nằm. Ta cứ thản nhiên làm những gì mà mình cần phải làm trong suốt năm mươi chín phút trước đó, thế nhưng đến cái phút sau cùng của mỗi giờ thì nên dừng lại để thiền định. Chúng ta có thể vịn chiếc đồng hồ để báo cho chúng ta cái phút ấy.

Khi nghe tiếng reo của chiếc đồng hồ thì hãy nên trờng tâm thức vào hơi thở của mình. Chú tâm theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra.

Nào có nghĩa lý gì một phút trôi qua, thế nhưng cũng chỉ cần một phút thôi cũng đủ để giúp chúng ta tận hưởng những gì mang lại từ tâm thức và con tim của mình khi chúng kết hợp với nhau để cùng hướng vào không gian đang mở rộng. *(Trong trường hợp không thể thiền định đều đặn một phút trong mỗi giờ thì cũng nên tự nhắc nhở mình cái phút yên lặng thật cần thiết ấy khi nào cảm thấy tâm thức mình bị dao động, bồn chồn, lo âu, tức giận, sợ hãi, hay chợt nhận thấy là mình đang cư ời nói huyên thiên mà không chủ động được. Những lúc ấy hãy nên cố gắng quay nhìn vào hơi thở của mình, theo dõi từng hơi thở vào và từng hơi thở ra..., sau một phút thì tự nhiên các xúc cảm bấn loạn trên đây ẽ lắng bớt xuống ngay. Dù đấy không phải là một hình thức thiền định đúng nghĩa của nó, thế nhưng cũng là một liều thuốc chữa chạy tạm thời giúp cho "cơn đau" đang hành hạ mình nhẹ bớt đi).*

Chương 3

Đạo Đức và Giới Luật Phật Giáo

*Các phương thuốc của thế giới này,
đa dạng và nhiều vô kể,
Thế nhưng chẳng có một phương thuốc nào có thể sánh với Đạo Pháp.
Vì thế, này các tỳ kheo, hãy cầm bát thuốc lên mà uống.*

*Uống bát thuốc Đạo Pháp,
sẽ không còn tuổi tác nữa, sẽ vượt sang bên kia cái chết,
và sẽ khơi động và quán thấy được sự thật,
Này các tỳ kheo, đây là cách giúp cho hết khát,
và sẽ giải thoát khỏi cái khát.*

Đức Phật

Phật Giáo có khuyến khích đạo đức hay không, và nếu có thì các nguyên tắc của đạo đức ấy là gì?

Câu hỏi trên đây có vẻ thật đơn giản thế nhưng thực ra thì vô cùng phức tạp. Vậy trước hết theo chúng ta thì đạo đức là gì?

Đối với cơ sở triết học siêu hình Tây Phương cũng như đối với các tôn giáo dựa vào Kinh Thánh thì đạo đức là sự tuân phục các tiêu chuẩn mang tính cách siêu nhiên, chẳng hạn như về cái xấu hay cái tốt do Thượng Đế quy định hay là do lý trí áp đặt.

Phật Giáo không hề chủ trương một khái niệm nào tương tự như thế.

Thật ra có thể nói đây là cách giúp chúng ta biết *cư xử một cách đúng đắn*. Các lời kinh trong Phật Giáo không phải là các giới luật được thiết đặt sẵn hay các sắc luật ghi trên các tấm bảng biểu trưng cho luật pháp (*ý muốn nói đến các tấm bảng bằng đá ghi khắc luật pháp của các tôn giáo dựa vào Kinh Thánh*). Các lời dạy của Đức Phật không phải là những phán lệnh của một vị Trời độc tôn, bất biến, toàn năng và sáng tạo ra tất cả. Luân lý Phật Giáo hoàn toàn độc lập với bất cứ một ý chí tối thượng hay một cách hành xử thiêng liêng nào.

Luân lý Phật Giáo được xây dựng dựa vào sự quan sát phương cách mà chúng ta đang sống, và mỗi con người trong chúng ta đều có thể làm được việc ấy (*có nghĩa là mỗi người trong chúng ta phải tự nhìn lại mình, quán xét hành động của chính mình và tạo cho mình một cách hành xử phù hợp với luân thường đạo lý*).

Theo một cách hiểu nào đó, nếu xem Phật Giáo như là một thứ giáo điều (*doctrine*) thì tức khắc chúng ta sẽ phải đối đầu với một sự bế tắc không lối thoát (*nếu xem Phật Giáo là một giáo thuyết với các giáo lệnh được quy định sẵn, thì luân lý Phật Giáo không thể mang tính cách tự nguyện được, vì đây sẽ là một sự nghịch lý*). Vậy thì có một hình thức Phật Giáo chính thống hay nguyên thủy nào tương tự như Ki-tô Giáo hoặc Hồi Giáo hay không?

Nhất định là không!

Điểm then chốt chính là chỗ đó. Nếu Phật Giáo trở thành một giáo thuyết với các lễ luật và quy tắc được quy định sẵn, thì đây sẽ là cách mà Phật Giáo tự chối bỏ mình. Chúng ta (*những người Phật Giáo*) không nên tìm kiếm một nền tảng đạo đức dưới hình thức giáo điều để theo đó mà nhắm mắt tuân thủ. Chúng ta phải tự quán xét xem mình đang làm gì, đang mong ước điều gì và đang sống như thế nào...

Đạo đức chỉ có thể phát sinh từ đáy lòng của mỗi con người nhằm giúp chúng ta hòa nhập một cách tuyệt đối với một thực tại đúng như thế, bằng một sự mở rộng thật kiên quyết của lòng mình.

Những lời mà Đức Phật đã nói lên sở dĩ luôn giữ được sự sinh động cho đến ngày nay cũng vì đây là những lời dành cho chúng ta, bảo vệ chúng ta và khiến cho chúng ta phải xúc động (*những lời khuyên bảo của Đức Phật vang lên trong lòng mình khiến cho mình phải xúc động thì cũng chẳng khác gì như Đức Phật đang dạy bảo mình, khuyên nhủ con tim của chính mình trong ngày hôm nay và trong những giây phút này, và đây chính là sự sống động trong những lời giáo huấn của Đức Phật. Sự sống động đó chính là căn bản của Đạo Đức Phật Giáo, và nhất thiết đây không phải là một cơ cấu luân lý áp đặt, mang tính cách tuyệt đối và bất di dịch*). Nếu nhìn theo góc cạnh đó thì nhất định sẽ không có gì phi lý hơn là cách cố tình thiết lập một căn bản lý thuyết nhằm dựa vào đó để tạo dựng một nền móng đạo đức Phật Giáo.

Tất cả các vấn đề đạo đức mà thế giới Tây Phương thường mang ra tranh cãi - chẳng hạn như các vấn đề tình dục (*đồng tính luyến ái, bao cao-su, thuốc ngừa thai, v.v...*), tự tử, gây chết bằng các phương tiện y khoa để tránh đau đớn (*euthanasia*), các thái độ hành xử trong xã hội (*comportement social / social behavior*)... - không mang cùng ý nghĩa với tinh thần Phật Giáo (*các xã hội Đông Phương ngày nay thật ra cũng đã bị thu hút bởi các giá trị vật chất của thế giới Tây Phương và cũng ôm luôn cả các vấn đề đạo đức không lối thoát và đôi khi rất phi lý mà không hề hay biết*). Động cơ thúc đẩy và sự cảnh giác trong tâm thức của mỗi cá nhân con người nhằm ứng xử với từng bối cảnh cá biệt xảy ra vào một thời điểm nhất định, sẽ quan trọng hơn nhiều so với cách chỉ biết tìm kiếm một giải pháp bất di dịch. Phật

Giáo không phải chỉ biết nhấn mạnh đến tính cách tương đối của mọi hiện tượng (*tính cách vô thường và ảo giác của mọi hiện tượng biểu trưng cho một sự thật tương đối*) mà còn nêu cao giá trị cá biệt nơi mỗi con người trong từng tình huống. Đối với Phật Giáo thì luân lý chỉ mang tính cách tạm thời và chấp vá, luôn tìm cách để thích ứng với chuỗi dài lôi kéo bất tận giữa hành động và hậu quả. Thật thế, nếu tìm cách cụ thể hóa cái chuỗi dài liên kết đó để biến nó trở thành một thứ gì cứng nhắc thì quả thật đấy sẽ chỉ là một chuyện hoài công.

Trên đây là những gì cho thấy Đức Phật khác hẳn với các vị sáng lập ra các tôn giáo khác. Moses (*vị sáng lập ra Do Thái Giáo*) cho khắc Luật Pháp vào một tấm đá và dân tộc của Ngài phải theo đó mà tuân thủ, nếu vi phạm vào đấy thì sẽ bị Trời trừng phạt (*xin ghi chú thêm là tác giả lớn lên trong một gia đình Do Thái Giáo*). Toàn bộ tập thể xã hội phải trung thành với Luật Pháp đó.

Viễn ảnh mà Đức Phật mở ra thì lại hoàn toàn khác hẳn. Đức Phật đã làm gương cho chúng ta noi theo để tự nhìn lại mình và biến cải lấy mình.

Đạo đức Phật Giáo luôn gắn liền với thiên định như thế nào?

Muốn thấu triệt ý nghĩa của đạo đức Phật Giáo là gì thì nhất thiết phải ý thức được là nền tảng đạo đức đó không thể tách rời ra khỏi thiên định, tức có nghĩa là chúng ta phải hành xử như thế nào để giữ cho sự an bình luôn sinh động trong con tim của mình.

Đối với chúng ta (*những người Tây Phương*) thì luân lý giữ vai trò quy định các lẽ lối hành xử mà chúng ta phải noi theo. Thế nhưng trên phương diện thực hành thì lại không hề bảo cho chúng ta biết là phải làm như thế nào. Chẳng hạn như dạy cho trẻ con và lứa tuổi vị thành niên phải tuân thủ một số các quy tắc nào đó, thế nhưng lại không giải thích cho chúng ta hiểu là sự tuân thủ đó nhất thiết phải phát xuất từ chính nội tâm của chúng (*thí dụ chúng ta dạy bảo trẻ con không được giết hại thú vật, thế nhưng lại không giải thích cho chúng ta hiểu đấy là cách giúp chúng biết kính trọng và yêu thương sự sống, và đấy cũng là cách tập cho chúng biết phát động tinh thần bất bạo động*).

Chúng ta (*những người Tây Phương*) không hề ý thức được là chúng ta chỉ biết quan tâm đến khía cạnh lý thuyết của đạo đức để nhằm phân biệt nó với thực hành, và đối với phần thực hành thì chúng ta lại chỉ xem đấy là cách ứng dụng các nguyên tắc đã được thiết đặt từ trước bằng lý trí (*tức là lý thuyết*).

Sự tách rời đó hoàn toàn xa lạ đối với Phật Giáo. Bởi vì theo quan điểm của Phật Giáo thì bất cứ một tư duy nào không phát sinh từ kinh nghiệm cảm nhận của con người tại nơi này và trong giây phút này đều nhất thiết chỉ là một thứ tư duy lạc hướng (*roi ra ngoài hiện thực và mất hết giá trị thiết thực của nó*). Con đường của Đức Phật cho biết rằng chúng ta luôn bị che khuất bởi các dấu vết lưu lại từ các sự tin tưởng quả quyết và các niềm tin sẵn có của mình. Tìm cách thoát ra khỏi những thứ ấy - thì đấy mới là một thứ tư duy sinh động! Trên

phương diện ứng dụng nếu tư duy ấy không đủ sáng suốt hầu giúp chúng ta đối phó với một cảnh huống xảy ra thì tư duy ấy cũng sẽ chỉ là một thứ tư duy mù quáng và vô hiệu lực (*thoát ra khỏi những sự quyết đoán và các niềm tin sẵn có mới có thể mang lại cho mình những tư duy sinh động - tức là sự tự do - thế nhưng các tư duy tự do đó nếu không hòa nhập được với các kinh nghiệm cảm nhận của chúng ta trước hiện thực nhằm giúp chúng ta ứng xử một cách thích nghi với mọi cảnh huống xảy ra thì các tư duy ấy dù là tự do nhưng cũng chỉ là các tư duy mù quáng và rời xa hiện thực*).

Đối với Đức Phật thì dù cho ta có hành động phù hợp với luân lý đi nữa thế nhưng nếu trong lòng mang đầy oán hận và lo sợ thì đấy không phải là một hành động đạo đức đích thật (*dù bên ngoài là một hành động đạo đức thế nhưng sự oán hận và lo sợ trong lòng sẽ in đậm dấu vết trên dòng tri thức của mình để tạo ra nghiệp không tốt lành cho chính mình*). Trái lại, đôi khi cũng cần phải hành động một cách thô bạo, bất chấp các tiêu chuẩn luân lý thông thường hầu có thể đáp ứng một cách thích đáng hơn với một cảnh huống xảy ra (*thí dụ như phản kháng thật quyết liệt nhằm chặn đứng một hành động hung bạo để bảo vệ sự công bằng và nhân đạo, hoặc để che chở cho một chúng sinh đang bị lâm nguy chẳng hạn*).

Vậy thì có những khác biệt nào giữa các giới luật đạo đức Phật Giáo và các phán lệnh bất di dịch của luân lý Tây Phương, chẳng hạn như những gì đã được triết gia Kant nêu lên và đã ăn sâu vào đời sống trong xã hội phương Tây?

Đạo đức Phật Giáo gồm có năm giới luật, và trong số này thì ba giới luật đầu tiên mang tầm quan trọng lớn hơn so với hai giới luật sau cùng.

Năm giới luật ấy như sau:

- Tránh không giết hại các sinh vật có giác cảm
- Tránh không trộm cắp
- Tránh không giao du tính dục gây ra phương hại
- Tránh không nói dối, không ăn nói ba hoa vô tích sự hay là nói những lời vu khống
- Tránh không dùng những chất độc hại

Đạo đức Phật Giáo không đặc biệt chú ý cấm đoán bất cứ một thứ gì và cũng không bắt buộc phải giữ một thái độ nhất định nào, mà đúng hơn chỉ khuyên chúng ta *phải tránh* một số thái độ hành xử nào đó. Các giới luật đạo đức Phật Giáo không phải là các phán lệnh mang tính cách tuyệt đối và được thiết lập dựa vào lý trí, và theo quan điểm của Kant (*một triết gia người Đức, 1724-1804, sáng lập ra thuyết "lý tưởng siêu nhiên" - transcendental idealism*) thì các phán lệnh ấy đồng thời cũng là các bổn phận mang tính cách thực dụng và có giá trị toàn cầu. Trái lại các giới luật đạo đức Phật Giáo thì chỉ là các chuẩn mực được thiết đặt dựa vào sự quan sát về cuộc sống con người. Theo Đức Phật thì con người cần phải biến cải tâm thức

mình tương tự như một nhà thể thao phải luyện tập cơ thể. Động cơ thúc đẩy chúng ta trong quyết tâm đó chính là đng mong muốn sao cho mình ngày càng biết xử thế một cách nhân bản hơn trước mọi cảnh huống và trong từng giây phút một. Sự quyết tâm đó chỉ có thể xuất phát từ nơi con người của chúng ta trong sự toàn vẹn của nó - không phải chỉ dựa vào các cách suy nghĩ đạo đức, vào lý trí hay luân lý là đủ.

Hầu hết những người bước theo con đường Phật Giáo đều tự nguyện tuân thủ ba giới luật đầu tiên, hoặc tất cả năm giới luật, hoặc có thể là nhiều hơn. Họ chọn một thời điểm nhất định nào đó trong ngày để ôn lại các giới luật phải giữ (*chẳng hạn như trước khi đi ngủ, vào buổi sáng khi thức dậy... phải dành ra vài phút để nhớ đến các giới luật mà mình quyết tâm tuân thủ*).

Tránh không sát sinh có nghĩa là gì?

Không sát sinh có nghĩa là không được phép tước đoạt sự sống của bất cứ một sinh vật nào. Sát nhân tất nhiên phải bị cấm đoán (*không thể chấp nhận án tử hình trong một quốc gia thấm nhuần Phật Giáo*) thế nhưng sự cấm đoán đó cũng phải được tôn trọng đối với tất cả sinh vật từ các loài sinh vật có vú, cho đến chim chóc, cá và cả các loại côn trùng. Đối với Phật Giáo, sự sống của tất cả các loài sinh vật có giác cảm nhận biết được khổ đau đều phải được tôn trọng. Chúng ta không được phép gây ra đau đớn cho bất cứ một sinh vật nào.

Đối với Đức Phật, sát sinh có nghĩa là *cố tình* tước đoạt sự sống của một chúng sinh. Người tu hành phải tuân thủ một số giới luật do chính Đức Phật đưa ra, và hơn thế nữa Ngài còn giải thích thật rõ ràng thế nào là một hành động sát sinh:

- [Trước hết] phải có một sinh vật (*sự hiện hữu đích thật của một chúng sinh bên ngoài tâm thức*)
- Chúng ta nhận biết là có một sinh vật (*sự xuất hiện của một đối tượng bên trong tâm thức*)
- Chúng ta phát lộ ý định sát sinh (*tác ý xuất hiện trong tâm thức*)
- Chúng ta giết con vật bằng cách sử dụng một phương pháp nào đó (*tác ý chuyển thành hành động*)

Sở dĩ Đức Phật phân tích quá trình trên đây là để nhấn mạnh đến vai trò của xung năng bên trong tâm thức thúc đẩy chúng ta hành động. Đây là cách nhắc nhở chúng ta luôn phải gia tăng sự cảnh giác, và phải hiểu rằng một con côn trùng cũng là một sinh vật có giác cảm (*être sentant, être sensible / sensitive being / một chúng sinh biết đau đớn. Một vài kinh sách tiếng Việt dịch chữ này từ tiếng Hán là "chúng sinh hữu tình" (?), thì lẽ ấy là một cách dịch không đúng nghĩa*) do đó chúng ta không được phép tước đoạt sự sống của nó; và nếu ý thức được như thế thì đây cũng sẽ đã là một cách tu tập. Nếu trông thấy một con côn trùng bò đến gần mình (*hay bám vào người mình*) thì đây cũng không phải là một lý do để mà đương nhiên giết nó. Tránh không giết nó sẽ giúp chúng ta ý thức được một cách thật minh bạch là chúng ta

vừa phát động được cả một cơ cấu vận hành (*trong tâm thức mình*) giúp mình không gây ra khổ đau, và hơn nữa còn giúp mình không áp đặt uy quyền của mình lên bất cứ một thứ gì.

Sát sinh là một hành động vô cùng hung bạo vì đây là một hành động hủy diệt hiện thực (*sự sống của một sinh vật cũng là thành phần của hiện thực và trong cái hiện thực đó cũng có sự sống của chính mình*). Trong khi đó con đường của Đức Phật lại là cách phải biết đón nhận hiện thực đúng như thế (*tức trong sự toàn vẹn của nó*).

Tại sao lại không được trộm cắp?

Đức Phật dạy chúng ta không được lấy bất cứ gì mà người khác không cho mình.

Hành động nghe người khác nói cũng đã là một cách cho thấy chúng ta đang tiếp nhận rất nhiều thứ không thuộc của mình, tuy rằng không mấy khi chúng ta ý thức được điều ấy. Đây là cách mà chúng ta thường vợ quàng nhiều thứ thuộc vào lãnh vực tình cảm và xem đây là sở hữu của chính mình, đây chẳng qua cũng vì chúng ta bị thúc đẩy bởi các thứ ham muốn dưới các hình thức tình cảm mà mình đang thiếu thốn hay không có.

Con đường của Đức Phật khuyên chúng ta nên can đảm nhìn thẳng vào các thứ cảm tính ấy để hiểu rằng chúng phát sinh từ một sự thiếu tự tin thật phi lý (*chúng ta cần đến một số xúc cảm yêu thương chẳng hạn và chúng ta tìm cách ôm lấy những thứ ấy từ bên ngoài để bù đắp cho sự thiếu thốn của mình, và sở dĩ chúng ta thiếu thốn chẳng qua cũng vì chúng ta đánh mất sự tự tin nơi mình*).

Trên con đường tu tập thì sự viên mãn (*plénitude / fullness, fulfillment / sự phong phú và tròn đầy*) không hề lệ thuộc vào những thứ vụn vặt mà chúng ta cứ muốn vợ vét để làm của riêng. Sự viên mãn phát sinh từ cách phát lộ sự tự tin nơi nhân phẩm của chính mình. Nên tuân theo quy tắc ấy, đây là một phương tiện giúp tái tạo lại nhân phẩm của mình và để tôn vinh nó. (*Giới luật liên quan đến hành động trộm cắp quả cũng không quá khó để hiểu nếu vật ăn cắp là một hiện vật nào đó. Có lẽ vì thế mà tác giả đã không giải thích dông dài về sự kiện này mà chỉ nêu lên một hình thức "ăn cắp" hay "vợ vét" tinh tế hơn trên phương diện tình cảm hay tâm lý, tức là một sự chiếm đoạt những thứ xúc cảm hay tình cảm mà mình cảm thấy "thiếu thốn". Sự chiếm giữ hay ôm quàng đó sẽ hiển hiện dưới hình thức tác ý, và đây chính là những gì sẽ lưu lại các vết hằn sâu đậm trên dòng tri thức của mình. Nói cách khác thì đây là cách tạo ra "nghiệp" tồn lưu trên dòng chảy liên tục của tri thức để buộc mình vào vòng luân hồi. Vì thế không những chỉ phải tránh không được phát lộ các tác ý tham lam khiến cho mình nhìn chăm chăm vào một vật thể nào đó, mà còn phải cảnh giác trước những sự "vợ vét" mang hình thức xúc cảm hay tình cảm tức là các thể dạng tâm lý hiển lộ trong tâm thức mình. Đây chính là cách tinh khiết hóa tâm thức và con tim của mình giúp cho mình tự tin hơn nơi nhân phẩm của chính mình. Nhờ đó tâm thức và con tim mình ững s ẽ trở nên tròn đầy và phong phú hơn, và sự giàu có đó sẽ khiến cho mình cảm thấy sẵn sàng hiến dâng bằng hai tay những gì mà mình có trong tim khi trông thấy những người khác đang thiếu thốn. Hơn nữa sự*

tròn đầy đó trong lòng mình cũng sẽ giúp cho mình nhận thấy là không còn có gì bên ngoài đáng để cho mình vor vét nữa dù đấy là một vật thể hay một thứ tình cảm nào cũng thế).

Tránh không phạm vào các giao du tính dục gây ra phương hại có nghĩa là gì, và tại sao lại phải tuân thủ giới luật ấy?

Tùy theo từng học phái mà vấn đề tính dục kém đạo đức được hiểu khác nhau, tuy nhiên thông thường thì đấy có nghĩa là một hành vi tính dục gây ra khổ đau. Hiểu một cách bao quát hơn nữa thì tính dục kém đạo đức có nghĩa là một hành vi tính dục không kính trọng người khác, không nhằm tạo ra một mối liên hệ thật sự nào với người ấy và cũng không cần biết đến các hậu quả xảy ra. Đấy là một hành vi làm phương hại đến sự hiện hữu thiêng liêng của Đức Phật trong lòng mình, và không khơi động được sự chú tâm cho chính mình.

Tại sao phải luôn giữ cách hành xử đạo đức?

Một số học phái triển khai nhiều phương cách suy luận thật tinh tế nhằm khuyến khích con người nên thực thi một thái độ hành xử đạo đức, và nếu dựa vào cách phát biểu chung trong kinh sách Phật Giáo thì có thể gọi đấy là cách giữ gìn không được gây ra khổ đau cho người khác.

Trong một xã hội Phật Giáo mỗi quan tâm lớn nhất là phải ý thức được rằng một hành động phương hại - chẳng hạn như sát sinh, hãm hiếp, ăn cắp, nói dối, phỉ báng - đương nhiên sẽ mang lại những hậu quả tiêu cực bấp bênh và nhận chìm chúng ta trong khổ đau. Hận thù đưa đến hận thù. Hung bạo kéo theo hung bạo.

Ở một cấp bậc sâu xa hơn và cũng thật hết sức dễ hiểu là nếu biết chọn cho mình một thái độ hành xử đạo đức thì đấy cũng là cách giúp mình trở về với chính mình. Vi phạm vào các hành động đáng hổ thẹn trái lại chỉ khiến cho mình rời xa khỏi chính mình, tách ra khỏi sự sống của chính mình. Quả cũng lạ, trong ngôn ngữ Pháp chữ *độc ác* (*méchant / nasty, evil.../ hung ác, biển lận, xấu xa...*) mang một ý nghĩa rất là Phật Giáo tức có nghĩa là "rơi vào sự sai lầm" (*mal chu / falling into the wrong*). Qua cách diễn đạt theo ngôn ngữ Pháp thì ngờ ời ta không cố tình độc ác mà chỉ vì "rơi vào sự sai lầm". Vì thế độc ác là một thái độ hành xử thuộc bên ngoài chúng ta và bên ngoài cả nguyện vọng của chính mình. Nếu không luyện tập thiền định thật kiên trì thì quả hết sức khó cho chúng ta giữ cho con tim mình không vướng vào sự ganh tị, hận thù và oán giận. Trong khi đó thì nh ững gì hiển nhiên nhất mà chúng ta phải tạo ra cho mình lại chính là hạnh phúc.

Người Phật Giáo nhìn vấn đề tính dục như thế nào, có sự nghi kỵ nào đối với vấn đề này giống như đối với các tôn giáo dựa vào Kinh Thánh hay không?

Dưới nhãn quan của Phật Giáo thì vấn đề tính dục không phải là một tội lỗi. Chỉ cần phải thận trọng thể thôi, đây chẳng qua là vì nó rất dễ đưa đến một tình trạng mù quáng khá lạ lùng (*bị thúc đẩy bởi xung năng của nghiệp và bị chi phối bởi bản năng truyền giống khiến ta có thể rơi vào một tình trạng si mê và say đắm - giống như bị sét đánh - không còn đủ sáng suốt để cân nhắc hay suy nghĩ gì nữa*). Cảnh giác trước sự ham muốn tính dục và không biến nó trở thành một thứ xung năng đơn thuần chỉ nhằm để kích động mình, chính là một cách tu tập lành mạnh, tươi tắn và thật cần thiết.

Phật Giáo nhìn vấn đề đồng tính luyện ái như thế nào?

Ai lại chẳng biết vấn đề đồng tính luyện ái xưa như trái đất, thế nhưng không hề thấy có một trang kinh sách nào đề cập đến vấn đề này. Sự giao du tính dục giữa hai người có cùng một giới tính hay không thì cũng không phải là một lý do để vin vào đó mà phán đoán là hành vi tính dục của họ có đúng đắn hay không. Xúc cảm và sự chú tâm của họ mới là các tiêu chuẩn giúp để đánh giá hành vi của họ. Điều thiết yếu nhất là không được gây ra khổ đau cho người khác.

Trên dòng lịch sử Phật Giáo người ta thấy phát sinh nhiều quan điểm khá khác biệt nhau.

Tại Nhật Bản, đồng tính luyện ái được cho phép ngay cả bên trong các tu viện, đôi khi còn được tổ chức dưới hình thức nghi lễ nữa. Các nhà sư thường xuất thân từ giới quý tộc hay võ biên, và trong các giới này thì đồng tính luyện ái được xem là một hình thức văn hóa tao nhã và đặc biệt được quý trọng, không như là sự giao hợp hạ cấp giữa người nam và nữ.

Phần đông trong các xã hội bảo thủ, chẳng hạn như Trung Quốc thì đồng tính luyện ái bị lên án vì đây là một sự tuyệt tự, không sinh con đẻ cái để nối dõi tông đường - tức là không có con cháu để thờ cúng ông bà và lưu truyền dòng họ.

Đồng tính luyện ái trước đây từng bị cấm đoán thật gắt gao trong xã hội Tây Tạng. Một số các vị thầy ngày nay vẫn còn tiếp tục giữ đúng theo quan điểm đã được nêu lên trong rất nhiều kinh sách Tây Tạng, cho rằng "các cơ quan sinh dục là để giúp vào việc sinh sản giữa hai thành phần nam và nữ giới; và theo quan điểm Phật Giáo thì mọi hình thức lệch lạc đều không thể chấp nhận được". Quả thật hết sức ngạc nhiên khi thấy các lời phát biểu mang tính cách "sinh học hóa" như trên đây lại được thốt ra từ miệng của các vị thầy thuộc lãnh vực tâm linh (*rất có thể quan điểm của các vị thầy trên đây đã chịu ảnh hưởng gián tiếp bởi một trong các khái niệm chủ yếu nhất của Phật Giáo Tây Tạng là sự kết hợp bất khả phân giữa từ*

bi và trí tuệ, và sự kết hợp này thì lại thường được biểu trưng bằng hình ảnh kết hợp giữa nam tính và nữ tính, do đó một số các vị thầy "bảo thủ" luôn muốn bảo vệ hình ảnh "cổ truyền" này và không muốn cho nó bị sút mẻ).

Tuy nhiên cũng có các vị thầy Tây Tạng khác cho rằng đồng tính luyến ái chẳng là vấn đề gì cả - những gì chủ yếu hơn là phải thành thật và biết kính trọng lẫn nhau trong sự giao du, đây mới đích thật là các tiêu chuẩn để đánh giá một hành vi tính dục có chính đáng hay không.

Tóm lại mỗi người tự nhìn ra cửa nhà mình để xem có phải đúng giữa trưa hay không (*câu tục ngữ này của Pháp có nghĩa là xét đoán một thứ gì hay một sự kiện nào đó tùy theo quan điểm riêng của mình).*

Ở phương Tây thì lại khác, chúng ta phải tự vấn xem có nên ngả theo khuynh hướng thù ghét đồng tính luyến ái (homophobie / homophobia) hay không, một thứ khuynh hướng luôn đi đôi với chủ nghĩa tôn thờ nam giới (machisme / male chauvinism) thật cực đoan của một vài dân tộc Á Châu (*ý của câu này vô cùng khúc triết nếu không muốn nói là rất khó để thấu triết: có thể tác giả muốn nói lên là đồng tính luyến ái chủ trương sự bình đẳng tuyệt đối trên phương diện giới tính - tức nam và nam, nữ và nữ - trong khi đó thì sự thù ghét đồng tính luyến ái là một hình thức gián tiếp chủ trương ngược lại, tức là trọng nam khinh nữ, và đây là một tình trạng lạc hậu mà người Tây Phương phải nên tự vấn trước khi ngả theo khuynh hướng thù ghét đồng tính luyến ái).*

Chúng ta (*những người Phật Giáo*) nào có bổn phận phải sửa đổi các giới luật đạo đức Phật Giáo và chỉ trích các thành kiến lâu đời mà theo chúng ta thì ngày nay không thể nào còn chấp nhận được? Phải chăng chúng ta cũng không hề có nghĩa vụ phải chấp nhận các điều ấy, mà theo chúng ta thì ngày nay không còn phù hợp với những lời giáo huấn của Đức Phật nữa, dù cho các điều ấy được khẳng định bởi các cấp lãnh đạo uy tín? (*ý của câu này lại còn khúc triết hơn cả ý của câu trên đây. Trước hết nên ghi nhận tác giả là người Tây Phương, viết cho người Tây Phương, trong bối cảnh của xã hội Tây Phương dưới áp lực nặng nề của xu hướng thù ghét đồng tính luyến ái, và áp lực đó là những gì phát sinh từ căn bản tín ngưỡng lâu đời của họ. Phần lớn những người Tây Phương bảo thủ cảm thấy mình có bổn phận phải chống lại đồng tính luyến ái vì "tệ nạn" này đi ngược lại với những nguyên tắc căn bản trong các truyền thống tín ngưỡng lâu đời của họ.*

Trong khi đó thì những người Phật Giáo có một thái độ phóng khoáng hơn, họ không hề có trách nhiệm phải sửa đổi đạo đức Phật Giáo nhằm thích ứng với bối cảnh ngày nay, họ cũng không có bổn phận phải chấp nhận những điều mà theo họ thì ngày nay không còn phù hợp với những lời giáo huấn của Đức Phật, dù rằng các điều ấy là do các "cấp lãnh đạo uy tín" buộc họ phải chấp nhận.

Đối với Phật Giáo thì đồng tính luyến ái là một hiện tượng tương tự như muôn ngàn hiện tượng khác trong vũ trụ. Nếu nhìn dưới một góc cạnh giới hạn hơn thì đây là một hiện tượng xã hội tương tự như các hiện tượng xã hội khác, và nếu đặt hiện tượng đó vào một lãnh vực thu hẹp hơn nữa thì đây là nghiệp của một cá thể. Đã nói đến nghiệp thì phải hiểu rằng

đấy không phải là một hình phạt, một định mệnh, cũng không biểu trưng cho một thứ tội lỗi nào cả.

Người ta thường hiểu sai một cách máy móc rằng nghiệp là một thứ hậu quả mang tính cách tiêu cực, tương tự như một hình phạt mà một cá thể phải gánh chịu. Thế nhưng nghĩa từ chương của nghiệp là "hành động" (karma), và ý nghĩa sâu xa nhất của nó cũng là "hành động". Nếu đã là một "hành động" thì nó luôn hàm chứa ý nghĩa của một sự tự do nào đó. Tương tự như thế thì đồng tính luyến ái cũng mang một khía cạnh tự do nào đó, một cá thể "tự do" nhận lãnh hậu quả mang lại từ hành động của mình và đồng thời cũng "tự do" tạo ra nghiệp cho mình bằng các hành động của chính mình. Tóm lại theo quan điểm Phật Giáo thì không có một giới luật hay một quy tắc nào nhằm lên án đồng tính luyến ái như là một sự sai lầm trầm trọng, một thứ tội lỗi mà người vi phạm phải bị gạt ra bên lề xã hội.

Đồng tính luyến ái cũng xuất hiện trong các xã hội Á Châu tương tự như trong các quốc gia Tây Phương thế nhưng với ít nhiều kín đáo và có vẻ khá bình thường. Trái lại trong các quốc gia Tây Phương thì đồng tính luyến ái lại là một vấn đề thật gai góc, hàng trăm ngàn cho đến hàng triệu người biểu tình hàng năm tại khắp các thành phố lớn để đòi hỏi quyền sống, nhân phẩm, cũng như sự bình đẳng của họ trong xã hội và trước pháp luật.

Các xã hội Tây Phương chủ trương tự do cá nhân tuyệt đối, thế nhưng trên phương diện "đạo lý" thì lại chịu ảnh hưởng quá nặng nề bởi các truyền thống tín ngưỡng lâu đời, luôn tìm cách lên án một số hành vi mang tính cách hoàn toàn thuộc vào lãnh vực cá nhân (ngừa thai, đồng tính luyến ái, bao cao-su...). Đấy chính là lý do đưa đến một sự mâu thuẫn và nghịch lý thật nan giải. Thật ra thì cái "của ấy" là của riêng của mỗi người, sử dụng nó như thế nào hay là không sử dụng nó, ấy là cái quyền tự do của từng người. Vai trò của đạo đức là phải tự đặt mình vào một vị thế cao hơn để hướng vào sự an vui và hài hòa trong xã hội, không nên rình mò những chuyện ấy để mà lên án, vì đấy chỉ là một hình thức đạo đức lạc hướng.

Đối với người Phật Giáo thì nên nhìn vào vấn đề tính dục nói chung - dưới mọi hình thức đa dạng và lệch lạc của nó - như là một cách "cụ thể hóa" của bản năng truyền giống. Nếu đã là bản năng thì đấy cũng chỉ là một phương tiện mà nghiệp sử dụng để chi phối và trói buộc con người. Nếu nhìn vào mớ ời hai mối dây trói buộc - còn gọi là thập nhị nhân duyên - buộc chặt chúng sinh vào cõi luân hồi, thì sẽ thấy rằng mối dây thứ nhất, tượng trưng cho vô minh nguyên thủy, là nguyên nhân sâu xa nhất đưa đến sự sinh. Vì thế nếu muốn kết án thì nên kết án sự sinh, không nên kết án một hình thức "cụ thể hóa" nào cả của bản năng truyền giống, dù cho chúng có bị lệch lạc nhiều hay ít, vì đấy chỉ là hậu quả tất yếu của sự sinh mà thôi).

Phải chăng đã đến lúc cần phải chống lại sự hung bạo của các tôn giáo, một thứ công an canh chừng tâm linh và thể xác con người mà các tôn giáo ấy chỉ muốn áp đặt cho con người, kể cả đôi khi bằng sức mạnh.

Phật Giáo quan niệm thế nào về cách sử dụng đồng tiền?

Phật Giáo rất ít đề cập đến cách kiếm tiền mà trái lại chỉ quan tâm đến thái độ đối với đồng tiền.

Thật vậy, chối bỏ của cải và phát nguyện chọn cho mình một cuộc sống nghèo khó (*xuất gia*) là một phương pháp thật sâu sắc giúp đối phó dễ dàng hơn trước sự chi phối của đồng tiền. Đây là con đường của các vị tu hành, họ khát thực từng ngày để kiếm miếng ăn và chẳng có một chút của cải nào ngoài manh áo cà-sa trên người cùng chiếc bình bát trên tay.

Trái lại, đối với người thế tục thì họ tự do tìm kiếm một phương tiện mưu sinh mang lại cho mình một cuộc sống thoải mái nhất, miễn là không nên để cho phương tiện mưu sinh ấy đưa mình đi quá xa để rồi phải rơi vào thất vọng (*không nên quá tham vọng, dự trữ quá lớn, hoạch định quá xa, vượt khỏi khả năng của mình để rồi phải gánh lấy thất bại*). Phật Giáo không xem sự nghèo khó là một lý tưởng giống như trong Thiên Chúa Giáo.

Ham muốn tiền bạc cũng chẳng khác gì ham muốn các thứ khác, nếu xem đây là một cách biểu lộ cái ngã của mình thì nó sẽ khiến cho mình dễ bị rơi vào sự mù quáng. Là một người Phật Giáo thì không được bám víu vào tiền bạc, không nên để mình nô lệ cho tiền bạc - thế nhưng không phải vì thế mà phải khước từ và chối bỏ tiền bạc, không được phép đụng chạm vào nó.

Con đường ấy gọi là con đường trung đạo. Thế nhưng trung đạo là gì? Quả thật đây là một thứ gì khá xa lạ đối với chúng ta (*người Tây Phương*), bởi vì chúng ta thường có thói quen suy nghĩ dựa vào nguyên tắc nhị nguyên (*nhị nguyên ở đây có nghĩa là một sự tương phản hay một sự đối nghịch: tham tiền hoặc là không tham tiền. Trung đạo là con đường ở giữa hai cực đoan đó*). Trung đạo có nghĩa là không được ham muốn tiền bạc, cũng không phải là không muốn có tiền bạc (*đây là cách diễn đạt theo "tứ đoạn luận" của Long Thụ: "không-muốn-có" cũng "không-phải là không-muốn-có", đây là hai vế trong số bốn vế của phép logic gọi là tứ đoạn luận*). Tóm lại là chúng ta phải phát động được một mối tương quan thật phóng khoáng đối với tiền bạc.

Nói một cách khác, nếu xem việc tìm kiếm tiền bạc là mục đích của sự hiện hữu con người thì đây sẽ là một thái độ vô cùng thiển cận và phi lý, và đây cũng chẳng khác gì với thái độ ngược lại tức là chối bỏ tiền bạc. Tóm lại điều quan trọng hơn cả chính là động cơ thúc đẩy từ bên trong nội tâm của chính mình.

Chúng ta có thể chỉ muốn kiếm được ít tiền thế nhưng lúc nào cũng cố gắng để cho đồng tiền ám ảnh mình, hoặc ngược lại thì cứ làm ra thật nhiều tiền thế nhưng biết tiêu xài đồng tiền để mang lại một cuộc sống tiện nghi hơn, và đồng thời chẳng những không bám víu vào đồng tiền mà biết đâu chúng ta lại còn biết sử dụng nó để biến mình trở thành một con người hào phóng nữa.

Làm thế nào để có thể biết được là hành động của mình có đúng hay không trong khi phải phản ứng nhanh chóng trước một biến cố đang xảy ra?

Đây là nhờ vào cách phân tích các dấu vết lưu lại từ các hành động của mình.

Bước theo bước chân của Đức Phật có nghĩa là phải phân tích được từng cảnh huống xảy ra ngày càng chính xác hơn hầu tìm cách ứng xử với chúng một cách thích nghi nhất. Không có một quy tắc nhất định nào được thiết lập sẵn để chúng ta có thể dựa theo đó mà ứng xử. Kinh sách có đề cập đến một trường hợp bắt buộc phải phạm vào hành động sát nhân - đây là trường hợp phải hạ sát một tên cướp sắp ra tay giết hết cả một đoàn thương nhân để cướp của. *(đây là một câu chuyện về một vị Bồ-tát tiền thân của Đức Phật giết tên cướp để cứu đoàn người trên thương thuyền).*

Cách ứng xử trên đây thật hoàn toàn khác lạ khi đem so với quan điểm của triết gia Kant. Đối với triết gia này thì dù khoản cấm nói dối chẳng hạn phải được tôn trọng một cách tuyệt đối, không được phép vi phạm bất cứ trong trường hợp nào. Nếu là như thế thì nào có khó khăn gì để biết rằng mình có đúng hay không, chỉ cần biết tuân hành luật pháp là đủ.

Phật Giáo mở ra một tâm nhìn hoàn toàn khác hẳn. Phải quán xét hành động của mình và cả động cơ thúc đẩy hành động ấy nữa *(hành động phát sinh từ một tác ý trong tâm thức, và tác ý thì phát sinh từ một vết hằn của nghiệp tồn lưu trên đồng ti ép nối liên tục của tri thức. Sở dĩ vết hằn chuyển thành tác ý là vì tri thức diễn đạt những gì mà ngũ giác cảm nhận được khi tiếp xúc với ngoại cảnh, và sự diễn đạt đó đã "đánh thức" và "kích động" vết hằn để chuyển nó trở thành tác ý. Tiếp theo đó thì tác ý phát lộ ra bên ngoài bằng hành động hay ngôn từ. Tóm lại các phản ứng đó - tức là hành động phát lộ trên thân xác hay ngôn từ - luôn phản ảnh các xung năng sâu kín tồn lưu trên đồng tri thức. Một người tu tập phải quán thấy và theo dõi được quá trình diễn biến đó hầu giúp mình chủ động được hành động và ngôn từ của mình, không cho phép các tác ý nguy hại điều khiển mình. Người tu tập không nên chỉ biết nhìn vào hành động tức là hậu quả mà còn phải nhìn vào nguyên nhân tức là các xung năng sâu kín trong tâm thức mình).*

Bạn có thể tự hỏi là mình hành động vì hạnh phúc của chúng sinh hay chỉ để thực hiện các ý đồ và tham vọng cá nhân của mình? Nói cách khác thì động cơ thúc đẩy hành động của bạn có phải là con tim thức tỉnh *(bodhicitta)* *(bồ-đề tâm)* của bạn, hay đây chỉ là cách biểu lộ nhằm đề cao bản thân mình *(narcissique / narcissistic)* hay là vì một sự lo sợ nào đó?

Nếu nhìn theo khía cạnh này thì đạo Phật Giáo sẽ gần với một hình thức đạo lý *(sagesse / wisdom / sự khéo léo hay khôn ngoan)* hơn là một hình thức luân lý.

Hối hận và mặc cảm tội lỗi có giữ một vai trò nào trong Phật Giáo hay không?

Không có lý do gì để phải mang nặng cảm tính tội lỗi. Chẳng những mặc cảm tội lỗi không có lợi ích gì mà còn có nguy cơ khiến cho chúng ta tự giam thân vào chính mình. Đây không phải là một cảm tính mang tính cách Phật Giáo, bởi vì đối với Phật Giáo khái niệm về tội tổ tông hoàn toàn xa lạ, và hơn nữa Phật Giáo lại luôn nhấn mạnh đến sự kiện là từ bên trong của tất cả mọi con người đều có tàng ẩn một sự toàn thiện, và chỉ cần làm cho nó hiện ra.

Trái lại hối hận có thể mang lại lợi ích. Nếu lỡ phạm một giới luật mà trước đây mình đã nguyện phải tuân thủ, và nếu cảm thấy mình không đủ nghị lực để thực thi lời nguyện ước đó của mình, thì điều quan trọng hơn hết là phải ý thức được thực trạng ấy. Không nên bó tay cam phận mà cũng không nên ngoảnh mặt làm ngơ trước sự kiện đó. Cả hai thái độ đều chứng tỏ mình là người thiếu trách nhiệm, không xứng đáng là một con người trưởng thành.

Hối tiếc đã tự buông thả (*để làm một việc không nên làm*) sẽ khiến cho con tim mình bị va chạm, đấy cũng là cách giúp mình nhìn thấy mình bạch hơn cách mà mình đã phạm vào lỗi lầm và nhờ đó mình sẽ biết giữ gìn đạo đức cẩn thận hơn.

Khi nào cảm giác hối hận không còn dày vò mình nữa thì cũng nên mượn cái đà đó để phát động lòng quyết tâm thật vững chắc bước theo con đường của Đức Phật.

Tại sao đạo đức Phật Giáo lại được phát huy dựa vào thiên định?

Đạo đức Phật Giáo luôn đòi hỏi mỗi giây phút trong cuộc sống đều phải là những giây phút hoàn hảo. Vị thiền sư Zen Shunryu Suzuki từng phát biểu như sau: "Làm bếp hay nấu ăn không nhất thiết chỉ là việc nấu nướng mà còn là một sự tu tập nữa. Khi làm bếp thì bạn phải biểu lộ được chính mình qua các động tác của việc làm bếp. Nấu ăn không chỉ có nghĩa là chế biến thức ăn cho một người nào đó hay là cho bạn; đấy là một dịp để biểu lộ sự ngay thật (*sincérité / sincerity / sự đơn sơ, giản dị và chân thật*) của mình. Khi nấu ăn thì bạn phải phát lộ được sự hiện hữu của bạn qua các động tác liên quan đến việc bếp núc. Bạn phải đặt tất cả sự chú tâm của mình vào việc làm bếp, bạn cứ nấu nướng thế nhưng tâm thức luôn trong một thể dạng thanh thản và không mong cầu bất cứ điều gì. Bạn chỉ cần biết là mình đang nấu ăn thế thôi! Đây là phương cách làm hiển lộ thể dạng chân thật và đơn sơ của bạn và đấy cũng là một cách góp phần vào việc tu tập của chính bạn".

Chúng ta sẽ bị đánh lạc hướng khi tin rằng việc tu tập tâm linh là một cách tạo ra một sự nổi kết nào đó với một thể dạng tuyệt đối, với một sự thật tối hậu, với Trời hay với sự giác ngộ. Đây là cách mà chúng ta nghĩ rằng con đường tu tập tâm linh mà chúng ta đang bước theo phải đưa chúng ta đến một nơi không còn các ảo giác của thế gian này. Thế nhưng thật ra thì đấy lại không phải là con đường của Đức Phật. [*Bước đi trên con đường ấy thì*] chẳng hề có một nơi nào khác (*để mà mong cầu*), cũng không có gì gọi là lý tưởng (*để mà nhắm đến*).

Tu tập Phật Giáo là cách trực tiếp quan tâm đến thực tại với tất cả sự đơn sơ của nó. Đây không phải là cách giúp mình tìm kiếm một lối thoát. Tất cả mọi cử chỉ và hành động đều góp phần vào việc tu tập, chẳng hạn như cất lời để chào một người nào đó khi gặp nhau, phát lộ một thái độ nào đó, mặc áo, ăn cơm... - tất cả đều là đạo đức (*phải luôn ý thức và cảnh giác trong từng cử chỉ nhỏ nhất của mình*).

Không được phép thả lỏng tâm thức để cho nó tha hồ đi nghỉ mát.

Không-hành-động có nghĩa là gì và tại sao nó lại biểu trưng cho ý nghĩa sâu xa nhất của đạo đức Phật Giáo?

Đối với Phật Giáo, sống một cuộc sống đạo đức có nghĩa là luôn quán thấy được sự đúng đắn và tốt lành trong từng cảnh huống xảy ra nhằm giúp mình ứng xử một cách tự nhiên và phù hợp theo chiều hướng đó.

Đạo đức Phật Giáo được hình thành từ các kinh nghiệm cảm nhận trong cuộc sống hằng ngày của con người. Ta đi ngoài đường và đang nghĩ đến buổi họp mà mình sắp tham dự, bỗng dưng trông thấy một người đang đi phía trước gặp nạn (*bị cướp giật, hành hung hay vấp ngã...*). Vậy ta phải phản ứng như thế nào? Một hành động đạo đức không nhất thiết chỉ được phát động dựa vào sự cân nhắc hay lý luận mà thông thường là nhờ vào khả năng ứng xử nhanh chóng trước một biến cố đang xảy ra.

Đây là một cách đáp ứng tự nhiên trước một cảnh huống đặc biệt nào đó, và sau đây thì nó phải được tiếp tục phát huy bởi trí thông minh trực giác (*prajna*) (*trí tuệ*). Phật Giáo gọi một hành động không phát sinh từ bất cứ một sự cân nhắc nào là "không-hành-động".

Không-hành-động không có nghĩa là "không làm gì cả" mà thật ra là có làm - thế nhưng không phải vì thế mà hành động "làm" không phát lộ được quyết tâm của một chủ thể rõ rệt nhằm mục đích làm nổi bật cái chủ thể ấy lên (*thí dụ ta bỏ thí thể nhưng lại không hề ý thức được là mình bỏ thí, bỏ thí cái gì và bỏ thí cho ai, như thế gọi là không-bỏ-thí thể nhưng thật ra thì lại là bỏ-thí, vì phía sau hành động bỏ thí ấy vẫn tàng ẩn một sự quyết tâm của một chủ thể với một con tim mở rộng và đôi bàn tay để ngửa*).

Sự kiện không-hành-động bên trong hành-động (*chẳng hạn như bỏ thí mà không biết rằng mình là người bỏ thí*) có vẻ như là một sự nghịch lý, thế nhưng cũng có thể hiểu như một cá thể hành động và hành động của cá thể ấy vượt lên trên tính cách nhị nguyên (*không có chủ thể và đối tượng*). Tuy cá thể ấy hành động, thế nhưng không để cho ý niệm về cái ngã trong đầu mình tìm thấy một khe hở nào khả dĩ có thể quan sát được bối cảnh đang diễn biến bên ngoài (*liên quan đến hành động của cá thể ấy*). Kinh nghiệm cảm nhận ấy thật hết sức đơn giản và bất cứ ai cũng có thể thực hiện được. Thí dụ như trong khi thi đấu thể dục (*phải*

chú tâm vào các động tác, chẳng hạn như nhảy cao, hay dùng chân đá vào một quả bóng), đi thi (chú tâm vào đề tài thi), nấu ăn (xem nồi nước đã sôi chưa, đã đến lúc phải cho rau vào nồi hay chưa...) - trong những lúc đó ý niệm về cái ngã của mình có thể sẽ bị xóa mờ đi giúp cho mình hoà nhập vào những gì mình đang làm.

Nghệ thuật Phật Giáo nói chung và đặc biệt nhất là nghệ thuật Nhật Bản thường gọi lên thật rõ rệt tính cách không-hành-động đó. Ngọn bút lông của một người viết thư pháp lướt trên mặt giấy có vẻ như theo ý muốn của chính nó, người nghệ sĩ không hề nghĩ đến chính mình là người điều khiển các chuyển động nơi đầu ngọn bút. Một nhạc sĩ đang kéo đàn hồ cầm thế nhưng lại có cảm giác là không phải mình đang chơi nhạc mà âm nhạc tự nó đang réo rắt. Người nhạc sĩ hoàn toàn hội nhập với những gì mình đang làm, đến độ không còn ý thức được chuyển động của các ngón tay, cũng không ý thức được nhạc cụ mà mình đang sử dụng kể cả sự kiện là mình đang chơi nhạc. Người quan sát - tức cái ngã - thông thường giữ vai trò phẩm bình và phán đoán những gì mà chúng ta đang thực thi (*diễn đạt các hiện tượng đang xảy ra*) bỗng dung biến mất. Chúng ta hoàn toàn hòa nhập vào hành động mà chúng ta đang thực thi. Thế nhưng không phải vì vậy để có thể bảo rằng chúng ta rơi vào một tình trạng "vô thức", trái lại là đàng khác bởi vì ngay chính những lúc ấy thì sự hiện diện của chúng ta trong thực tại trở nên vững chắc hơn bao giờ cả (*ta hội nhập vào những gì đang xảy ra và theo đó cái ngã cũng sẽ tan biến đi, ta trở thành hiện thực và hiện thực cũng chính là ta, không có con người nào cả, cũng chẳng có cái ngã nào cả*).

Tại sao trên dòng lịch sử Phật Giáo lại có những vị thầy bất chấp đến đạo đức, đôi khi lại còn có vẻ như khinh thường người khác nữa? Điều ấy có phải là một sự chướng mắt hay không?

Thật thế, tại các quốc gia như Trung Quốc, Triều Tiên, Tây Tạng..., quả không còn là chuyện lạ khi trông thấy một số các vị thầy thật quái dị, bất chấp đạo đức và rất thích tìm cách trêu chọc những ai có khuynh hướng suy nghĩ ngay thật và một chiều. Thái độ bất tuân thủ (*các quy ước và các lễ lối công thức*) đôi khi cũng được xem như là một phép tu tập đối với một số học phái Phật Giáo - đây cũng là một cách làm phát lộ sức mạnh và tính cách gây chấn động trong các lời giảng của Đức Phật.

Đúng ra thì chẳng có một vị thầy nào chế nhạo đạo đức cả. Đây chẳng qua là vì trong số họ có một vài vị nhận thấy đạo đức rất dễ bị biến thể để trở thành một thứ chủ nghĩa rập khuôn (*conformism*) đôi khi còn có thể xem như là một thứ đạo đức giả trong xã hội nữa.

Đây chỉ là cách ứng xử mà các vị thầy này đã dùng để thích ứng với các cảnh huống xảy ra (*có những cảnh huống phải ứng xử bằng sự khiêu khích và thô bạo*). Đây cũng là một cách nhắc cho chúng ta hiểu rằng sự giác ngộ đôi khi cũng phát hiện qua một một sự chấn động (*choquant / shocking*) nào đó. Đạo đức cũng là một phép tập luyện tuyệt vời nhất giúp chúng ta trút bớt gánh nặng của cảm tính hẹp hòi luôn tự xem mình là trung tâm, và nhất là ý

thức được là không phải chỉ biết tuân thủ đạo đức là đủ mà còn phải giải thoát con người ra khỏi những gì quá đỗi tầm thường và cả sự lo sợ trong lòng họ (*lo sợ phạm vào sai lầm hay không tuân thủ được các giới luật...*). Một thái độ hành xử thích nghi nhất đối với một cảnh huống xảy ra không nhất thiết có thể nhận biết được từ một góc nhìn thuộc bên ngoài thái độ đó (*có nghĩa là rất khó cho chúng ta đánh giá một hành động hay một cách ứng xử khi mình đứng vào vị trí thứ ba*).

Người ta thường nói đến hiện tượng này và xem đây như là một "sự điên rồ đầy khôn ngoan" ("*une folle sagesse*" / "*a mad wisdom*"), một sự khôn ngoan trở nên điên loạn khi bắt buộc phải ứng xử thật thích nghi với luân lý, một sự khôn ngoan dám chấp nhận sự điên rồ để có thể biểu lộ được quan điểm của mình một cách tự do hơn. Thế nhưng đây lại chính là một cách biểu lộ chân thật nhất của tình thương yêu, một thể dạng tối hậu của đạo đức (*vị thiền sư Lâm Tế không ngần ngại gì khi trợn mắt và chặt phăng ngón tay của một người đệ tử khi người này bắt chước ông đưa một ngón tay lên và không trả lời mỗi lần có ai hỏi bất cứ điều gì. Vị thiền sư không tức giận vì tên đệ tử dám cả gan bắt chước ông mà ông chỉ thương cho hấn bầm vù và bắt chước một cách ngu xuẩn những gì người khác làm. Tên đệ tử quá sợ ôm bàn tay đầy máu me và phóng chạy. Vị thiền sư chưa chịu tha mà còn cầm dao đuổi theo. Tên đệ tử quay lại thấy thầy mình trợn mắt và đưa một ngón tay lên, trong khi ngón tay của mình thì đã bị chặt mất, hấn chọt bưng tình và bất thần đạt được giác ngộ. Chỉ xin mạn phép nhắc nhở những ai mà tình thương trong lòng mình chưa đủ để phát lộ một sức mạnh tương tự như thiền sư Lâm Tế thì cũng không nên bắt chước theo cách giảng dạy ấy của ông*).

Thiền định, đạo đức và sự hiểu biết trực giác

Đối với phần đông các người tu tập Phật Giáo thì toàn bộ giáo huấn của Đức Phật có thể tóm lược thành ba điểm chính như sau: đạo đức (*shila*), thiền định (*samadhi*) và sự hiểu biết trực giác (*prajna*) (*trí tuệ*). Đây là ba sức mạnh góp phần giải thoát cho tâm thức của chúng ta. Con đường của Đức Phật là sự kết hợp của ba phép luyện tập ấy (*tu giới, tu định và tu tuệ*).

Đạo đức là chiếc áo đẹp nhất mà con người có thể khoác lên người mình. Chiếc áo đó phát sinh từ con tim mình để tỏa sáng và chiếu rọi bên trong con người mình, và sau đó thì tỏa rộng ra trong toàn thế giới. Nó giúp chúng ta bảo vệ được thể dạng vẹn toàn và xứng đáng nhất của mình. Chiếc áo ấy sẽ tác động đến từng hành động, cử chỉ và ngôn từ của chúng ta.

Thiền định giữ chúng ta trên mặt đất này và mở ra cho chúng ta một bầu không gian đầy sinh động. Nó cũng chẳng khác gì một con ngựa để chúng ta cưỡi hầu giúp chúng ta có thể quay trở về với tâm thức của chính mình và tránh cho mình không trở thành nạn nhân của mọi thứ lo âu và ngờ vực.

Sự hiểu biết trực giác giúp chúng ta quán nhận được một cách minh bạch mọi sự vật đúng như thế. Sự học hỏi đúng nghĩa của nó không nhất thiết chỉ là một cách gom góp sự hiểu

biết hay là để trở thành một nhà bác học, mà hơn thế còn giúp chúng ta nhận biết được tại sao và bằng cách nào chúng ta lại không thực sự là chính mình.

Người ta thường mượn hình ảnh một cái bình đựng nước và bóng của con trăng phản chiếu trong bình để biểu trưng cho tầm quan trọng và mối tương quan giữa ba nguồn năng lực trên đây (*đạo đức, thiên định và trí tuệ*).

Đạo đức là cái bình, biểu trưng cho thái độ hành xử của chúng ta và đáy cũng là những gì góp phần bảo vệ con người của chính mình.

Thiên định có thể ví như nước đựng trong bình. Chúng ta phải luyện tập như thế nào để giữ cho nước được yên lặng nhằm biến nó trở thành một tấm gương thật trong sáng.

Sự hiểu biết trực giác tượng trưng bởi hình bóng rạn ngời của mặt trăng phản chiếu trong đáy nước.

Nếu chiếc bình đ b ẫn và lắc lư thì m ặt nước sẽ chòng chành và không phản chiếu được bóng trăng của trí tuệ.

Nếu bóng trăng bị chao đảo thì làm thế nào nước trong bình và cả cái bình có thể đón nhận được vẻ đẹp tròn đầy của thiên thể ấy trong vũ trụ.

Chương 4

Tìm hiểu hình ảnh Đức Phật



Đức Phật chạm tay xuống mặt đất để chứng minh cho sự chiến thắng của mình trước bọn ma vương
(điều khắc nổi thuộc triều đại Pala-sena, Ấn Độ, thế kỷ thứ X, đá Basalt màu đen, bảo tàng viện Guimet-Paris)

Đức Phật có thật hay không?

Tất cả các tài liệu lịch sử đều chứng minh cho thấy là Đức Phật có thật và sống cách nay đã hai-mươi-sáu thế kỷ. Ngài là con của một vị vua thuộc dòng họ Thích-ca (Sakya) trị vì một vương quốc nhỏ dưới chân dãy Hy-mã-lạp sơn, trong một vùng thuộc lãnh thổ Nepal

ngày nay. Tên tục của Ngài là Tất-đạt-đa (Siddharta), họ là Cồ-đàm - vì thế mà người ta thường gọi Đức Phật là Ngài Cồ-đàm.

Trong thời gian khi còn tu khổ hạnh người ta còn gọi Ngài bằng một tên khác là Thích-ca Mâu-ni, có nghĩa là "Vị Thánh Nhân của Yên Lặng thuộc dòng họ Thích-ca".

Sau khi nhất quyết là sau này sẽ không đảm nhận chức vụ thủ lĩnh nắm giữ quyền bính tạm thời (*tức chính trị*) trong vương quốc của vua cha thì Ngài từ bỏ cung điện xa hoa để chọn cuộc sống của một người tu tập tâm linh. Khi ba mươi tuổi thì Ngài đạt được giác ngộ và sau đó thì bắt đầu thuyết giảng. Ngài đã mang lại một niềm khích lệ lớn lao và sáng lập ra tập thể những người xuất gia. Ngài tịch diệt bên cạnh các đệ tử của mình khi được tám-mươi tuổi.

Những kinh nghiệm cảm nhận chủ yếu nào đã khiên cho Đức Phật trở thành một người sáng lập tôn giáo?

Những vấn đề khúc mắc khiến cho Đức Phật hằng ray rút đều mang tính cách vô cùng sâu xa và khác thường. Có phải là Ngài đã hỏi tại sao chúng ta lại cứ dấn thân vào một cuộc sống luôn phải phấn đấu chỉ để mang lại sự hung bạo và để kéo dài bất tận sự hung bạo đó. Tại sao chúng ta lại phải gạt bỏ cái nhân tính tiềm tàng trong chính mình để chọn cho mình một cuộc sống đầy dẫy hận thù? Tại sao chẳng mấy khi chúng ta có dịp để chứng tỏ rằng mình là một con người? Tại sao chúng ta lại không thể thực hiện được những gì mình hằng mong ước mà lại cứ dấn mình vào những thứ không nên làm?

Đây là những gì mà Đức Phật đã ưu tư. Con người luôn bị lọt ra bên lề cuộc sống. Họ tranh đấu nhằm mang lại cho mình thành công và hạnh phúc, thế nhưng càng vùng vẫy bao nhiêu thì những mục tiêu ấy lại càng trở nên xa vời bấy nhiêu.

Tuy sống trong huy hoàng thế nhưng Đức Phật cũng biết là có nhiều người khác đã từng chối bỏ sự hào nhoáng ấy để quay lưng đi và quên nó (*các người tu khổ hạnh vào thời bấy giờ*). Ngài tự hỏi tại sao lại có thể như thế được.

Trái với những gì người ta thường hiểu một cách sai lạc, thật sự là chúng ta không thể tìm thấy được lời giáo huấn nào mang nhiều tính cách tự tin và lạc quan hơn những lời giảng dạy của Đức Phật.

Đức Phật luôn căn cứ vào hiện thực và nhận thấy chỉ có một con đường duy nhất có thể mở ra một lối thoát cho con người. Đây là cách không nên cố gắng tìm mọi cách để lẩn trốn khổ đau, bất toại nguyện và lo buồn mà phải nỗ lực quan tâm tìm hiểu chúng. Thật vậy có rất nhiều phương tiện giúp chúng ta nhìn vào cách mà chúng ta đang sống.

Cái lâu đài đầy tiện nghi mà vua cha đã dựng lên để cố kèm giữ Ngài thật ra chỉ là một nhà tù với các bức tường được dựng lên bằng sự sợ hãi. Tương tự như vậy, chúng ta cũng đang bị giam giữ trong cái ngục tù của sự kinh hoàng trước bệnh tật, già nua và chết chóc, và đây chính là những gì khiếp đảm nhất của hiện thực.

Suốt gần năm-mươi năm từ khi đạt được giác ngộ cho đến lúc tịch diệt, Đức Phật không một lúc nào lại không nhắc nhở cho chúng ta biết là chúng ta đang tự lừa dối mình. Chúng ta không nên trốn lánh sự sợ hãi và khổ đau mà phải lắng nghe chúng hầu tìm hiểu chúng, và đây là cách duy nhất để giúp chúng ta có thể loại bỏ được chúng.

Hãy nhìn thẳng vào sự hiện hữu của chính mình để phấn đấu. Chưa hẳn là mình sẽ thắng, thế nhưng cũng chưa phải là mình sẽ thua. Đã là con người thì chúng ta lúc nào cũng có đủ khả năng giúp mình tự giải thoát khỏi mọi thứ gông cùm xiềng xích - chẳng hạn như việc thay đổi thể dạng tâm thần của mình.

Phương pháp luyện tập thiền định sẽ giúp chúng ta thực hiện được điều ấy.

Đây cũng chính là con đường mà Đức Phật đã mở ra cho chúng ta.

Đức Phật là một vị trời hay một con người?

Đức Phật không giống như các vị sáng lập ra các tôn giáo khác bằng cách chỉ dựa vào Kinh Sách - chẳng hạn như Abraham, Moïse, Chúa Ki-tô hay Mahammed. Đức Phật không phải là một nhà tiên tri (*prophète / prophet, tiếng Hy Lạp là prophètes, có nghĩa là một vị tự cho mình mang tính cách linh thiêng, tiên đoán được những biến cố sẽ xảy và dựa vào đó để thuyết giảng bằng lời hay bằng chữ viết. Các biến cố mà các vị ấy tiên đoán thường là các tai ương sẽ xảy ra trong tương lai - tức có nghĩa là một sự hăm dọa*). Đức Phật trái lại chỉ là một con người bình dị đã nêu lên những kinh nghiệm cảm nhận mà mỗi con người đều có thể thực hiện được. Ngài không hề nắm giữ bất cứ gì mang tính cách thần khai. Không có ai trao truyền cho Ngài một thông điệp mang tính cách linh thiêng, siêu nhiên hay thuộc vào một thế giới khác hơn là cái thế giới này.

Thiên Chúa Giáo đòi hỏi các tín đồ phải tin vào Chúa Ki-tô tức là vị Con Trời đã chết trên cây thánh giá và sau đó thì sống lại. Trọng tâm của tôn giáo ấy dựa vào một đức tin vượt lên trên mọi khả năng lý luận.

Trái lại đối với sự thật nêu lên trong giáo huấn của Đức Phật thì đơn giản là chỉ dựa vào một thể dạng tự do và sinh động của thực tại - dù cho thể dạng ấy mang tính cách tiềm ẩn, tức là còn bị che khuất và u mê. Con đường chỉ là một cách đơn giản giúp chúng ta nhận thấy đích thật cái thể dạng ấy và giúp nó hiển lộ ra trong lòng mình. Đức Phật không hề quan tâm đến Đấng Tối Cao hay các vị trời khác. Dầu sao đi nữa theo Đức Phật thì các vị ấy không thể giúp mình tự giải thoát cho mình được. Con đường duy nhất là phải ngồi xuống để nhìn vào

những kinh nghiệm cảm nhận của chính mình trong từng giây phút một, với tất cả sự chân thật và ngay thẳng. Quả thật là chẳng ai có thể làm được việc ấy thay cho mình cả.

Vào thời khắc trọng đại nhất khi Đức Phật sắp đạt được sự Giải Thoát, nghĩa là lúc Ngài sắp bước sang phía bên kia (*để đạt được sự Giác Ngộ*) thì cũng chính là lúc mà Ngài bị ma quỷ tấn công mãnh liệt nhất. Chúng tìm đủ mọi cách làm cho Ngài phải bị hủ hóa, chúng quyến rũ để đánh lạc hướng Ngài, thế nhưng đồng thời đây cũng chính là lúc mà Ngài đã biểu lộ một hành động thật phi thường, một hành động độc nhất trong lịch sử nhân loại, mang một chiều sâu vô hạn: Ngài đã dùng bàn tay của mình để chạm vào mặt đất và mượn mặt đất làm nhân chứng cho Ngài.

Thay vì trở tay lên trời để bảo cho mọi người biết rằng sứ mạng của mình là do Trời giao phó thì Đức Phật lại hướng tay mình xuống mặt đất của thế gian này. Rất nhiều ảnh tượng biểu trưng cho cái dấu ấn thật tinh tế ấy của Đức Phật khi Ngài dùng bàn tay mình để chạm vào mặt đất. Thật vậy không thể có một biểu tượng nào mang nhiều ý nghĩa hơn thế để chứng minh cho thấy rằng trước hết Ngài chỉ là một con người bình dị, bình dị như mỗi con người trong tất cả chúng ta. Một con người bước đi trên mặt đất này và chỉ quan tâm đến những gì thật đơn sơ của hiện thực mà không hề chờ đợi những ước mơ và hy vọng xa vời.

Thế nhưng lại chính là nhờ vào sự khám phá ra cái thể dạng vượt thoát khỏi mọi bám víu và hận thù luôn lôi kéo tất cả chúng ta phạm vào lầm lẫn, mà Đức Phật đã trở thành một sinh linh thiêng liêng. Cuộc đời và những lời giáo huấn của Ngài là những gì vô cùng kỳ diệu tượng trưng cho một bầu không gian mở rộng, vượt lên tất cả các quan niệm của đời thường. Đối với nhiều học phái thì Đức Phật không phải là một con người được sinh ra, sống và chết đi, mà thực sự chính là một thể dạng sinh linh luôn hiện hữu trong thực tại và đồng thời cũng là sự thật của chính cái thực tại ấy.

Khi nhìn một pho tượng Phật chúng ta cũng có thể nhận thấy được sự biến đổi của một con người, đây là một tấm gương nêu lên lòng quả cảm và quyết tâm đã khiến cho một con tim ngập tràn bởi sự an bình và niềm yêu thương, là một bầu không gian mở rộng của tình thương yêu tinh khiết và của cả thực tại nữa - và đây cũng là những gì hiện hữu trong từng giây phút một.

Như vậy nếu hiểu được ý nghĩa đó thì chúng ta cũng nên tránh các thói quen suy nghĩ nhị nguyên của mình từ trước để nhìn vào Đức Phật như là một con người hoàn hảo và hoàn toàn thiêng liêng.

Các ảnh tượng biểu thị Đức Phật có trung thực với hình ảnh của chính Ngài hay không?

Người nghệ sĩ không phải là một phóng viên báo chí mà họ chỉ là người diễn đạt. Họ chỉ tìm cách thể hiện các phẩm tính nơi sự hiện hữu của Đức Phật mà không chú ý đến các đặc tính trên thân thể Ngài. Nhằm đạt mục đích đó các nghệ nhân trước hết đã dựa vào một số biểu tượng dễ nhận biết nhất để biểu thị cho Đức Phật: thí dụ như một chiếc ngai, vết chân của Ngài, chiếc bánh xe tượng trưng cho giáo huấn của Ngài, một đóa hoa sen...

Về sau này, chính xác hơn là vào thế kỷ thứ I, thì mới thấy nảy sinh ra ý kiến biểu thị Đức Phật qua nhân dạng con người. Điều này sở dĩ xảy ra có lẽ là do người Hy Lạp đã nhìn vào Đức Phật xuyên qua hình ảnh vị thần Apollo của họ.

Ngày nay chúng ta có thể biết thêm rằng Đức Phật vào thời bấy giờ rất có thể là một người gầy còm và da dẻ màu sậm đen chứ không như một số ảnh tượng mà chúng ta vẫn thường thấy ngày nay. Nhờ vào việc nghiên cứu Kinh sách Chính Thống bằng tiếng Pa-li và nhất là dựa vào các công trình khảo cứu của các sử gia hiện đại thì người ta mới hiểu rằng Đức Phật không phải là một vị hoàng thân tằm cỡ lớn, cũng không sống trong một lâu đài nguy nga, mà đúng hơn thì Ngài chỉ là con của một vị vương công khiêm tốn trong vùng. Thế nhưng điều ấy nào có gì là quan trọng.

Hình tượng chỉ giữ vai trò gọi lại những lời giáo huấn mà Ngài đã để lại cho chúng ta, nhưng tuyệt nhiên không phản ánh một sự thật nào về xác thân con người của Ngài. Hơn nữa tại mỗi vùng địa lý, người ta lại hiểu giáo huấn của Ngài một cách khác đi đôi chút, con người ở những nơi ấy đã thích ứng Phật Giáo với lịch sử của họ và cả những gì mà họ ước mơ, để rồi hình dung ra hình ảnh của Ngài một cách khác đi (*xin chú ý đây cũng là ý nghĩ mà tác giả sẽ khai triển khi trình bày về nguồn gốc của Đức Phật Di Lặc trong phần kết của chương này*). Thế nhưng phải hiểu rằng tất cả những hình ảnh ấy đều nói lên một sự thật duy nhất, dù không mang tính cách lịch sử đi nữa thì sự thật tâm linh ấy cũng hàm chứa một giá trị thật cao

Dù có cố gắng tìm lại hình ảnh Đức Phật lịch sử với bất cứ giá nào thì đấy cũng chỉ là một cách bám víu phát sinh từ bản chất vô minh của mình, và cũng cho thấy là mình chẳng hiểu gì cả về những lời giáo huấn của Ngài. Bản thân của Đức Phật chẳng có gì hệ trọng cả. Đấy chỉ là một biểu tượng sống thực của sự Giác Ngộ. Điều mà chúng ta cần tìm kiếm chính là sự giác ngộ chứ không phải là các chi tiết liên quan đến tiểu sử của Ngài hay là dáng vóc của Ngài.

Hãy nhìn lên hình tượng của Đức Phật. Cái hình tượng đó gọi lên trong trí ta điều gì?

Một thể dạng an bình và một lòng nhân ái mở rộng hướng thẳng vào con tim của mình. Đấy mới thật là những gì chính yếu.

Chúng ta học được những gì từ các ảnh tượng của Đức Phật?

Trước hết các ảnh tượng ấy cho biết Ngài là ai. Vào thời đại của chúng ta ngày nay, vai trò ảnh tượng không còn giữ được tính cách thiêng liêng như trước nữa. Đối với chúng ta, khá lắm thì đấy cũng chỉ là những tác phẩm gợi lên một sự say mê nào đó dưới khía cạnh thẩm mỹ. Thế nhưng đối với người Phật tử thì ảnh tượng của Đức Phật là những gì giúp họ tiếp cận trực tiếp với sự hiện diện của Ngài trong thực tại. Các ảnh tượng ấy không phải là các tác phẩm của một nghệ sĩ nhằm mô tả những cảm hứng của mình. Người sáng tạo ra các ảnh tượng ấy luôn tìm cách xóa bỏ chính mình để nhường chỗ cho những gì họ muốn diễn tả có thể bộc lộ ra với sự rạn vỡ nguyên sinh của nó. Nếu nhìn theo chiều hướng ấy thì bất cứ một tác phẩm Phật Giáo nào cũng đều mang tính cách thiêng liêng, đều nhằm phản ánh cái đẹp tinh khiết nhất của nó. Cái đẹp đó không có mục đích mang đến cho chúng ta một cảm xúc thích thú nào cả mà đúng hơn là giúp mở rộng con tim của chúng ta một cách thật kiên cường và quảng đại.

Quả thật hết sức khó để có thể đọc những gì được ghi trong các trang kinh sách viết bằng tiếng Phạn hay tiếng Pa-li hầu như triệt được các lời giảng dạy của Đức Phật. Hàng rào ngăn cách về ngôn ngữ là một trở ngại lớn. Việc dịch thuật không mấy khi mang lại các kết quả mong muốn và hơn nữa cuộc sống tân tiến ngày nay đã khiến cho một số các lời giảng huấn mà người ta cho là của Đức Phật có thể trở nên khó hiểu. Thế nhưng đơn giản hơn cả là chỉ cần nhìn vào ảnh tượng của Đức Phật thì chúng ta cũng có thể cảm nhận được sự hiện diện của Ngài. Con đường này thật vô cùng giản dị.

Đôi khi ảnh tượng cũng đủ để giúp chúng ta nhận thấy quyết tâm phi thường của Ngài trong khi thiền định: toàn thân Ngài rắn lại vì cố gắng. Còn có một tấm gương nào quý giá hơn để chúng ta nhìn vào hay không?

Đôi khi ảnh tượng cũng cho thấy Ngài dường như vượt thoát khỏi mọi thứ căng thẳng và hiện ra như một thực tại thật tinh khiết và tự nhiên không cần phải biểu lộ, bởi vì cái thực tại tinh khiết ấy đã vượt lên trên tất cả mọi tiêu chuẩn nhỏ hẹp.

Tại sao các ảnh tượng của Đức Phật lại thường giống nhau?

Bởi vì việc biểu thị Đức Phật chỉ có tính cách tượng trưng nhằm nói lên các phẩm tính của sự Giác Ngộ nơi Ngài. Ảnh tượng thường cho thấy trên đỉnh đầu của Ngài có một cái búi tóc (*tượng trưng cho trí tuệ*) và giữa hai lông mày thì có một túm lông nhỏ (*tượng trưng cho sự quán thấy sâu xa*). Hai trái tai thì thông xuống, đây là vì phải đeo các bông tai thật nặng khi Ngài còn là một vị hoàng thân. Tóc cắt ngắn tượng trưng cho cuộc sống xa lìa thế tục, bởi vì vào thời bấy giờ tóc để dài là cách biểu trưng cho quyền lực và uy thế. Động tác của hai tay thì luôn mang một ý nghĩa nào đó, chẳng hạn như để nói lên rằng: "Đừng lo sợ" (*bàn tay phải để giữa và đưa ra phía trước*), "Hãy cố lắng nghe những lời giảng huấn" (*hai bàn tay và các ngón kết vào nhau thành vòng bánh xe*) hoặc "Mặt đất này là nhân chứng duy nhất của Ta" (*bàn tay phải chạm xuống mặt đất*).

Khi nói rằng Đức Phật là bản thể đích thật của ta thì đây có ý nghĩa gì?

Đức Phật khuyên chúng ta nên thức tỉnh hầu giúp chúng ta có thể quán nhận được những gì cao quý trong sự hiện hữu của chính mình, bởi vì nếu thiếu sự tỉnh thức thì chúng ta nào có thể khám phá ra được thể dạng cao quý của chính mình. Nếu nhìn vào khía cạnh đó thì quả thật là không có gì sai lầm hơn khi biến Đức Phật thành một thần tượng điện ảnh Hollywood để nhìn vào đấy mà bắt chước theo. Điều đó không thể chấp nhận được. Đức Phật không thuộc vào bất cứ một nơi nào cả, bởi vì Ngài đang trú ngụ trong tâm thức của chính ta. Không nên tôn thờ Ngài từ bên ngoài mà phải nhận thấy được Ngài đang hiện hữu trong lòng mình.

Biết suy tư để nhận ra được điều ấy không phải là chuyện dễ chỉ vì chúng ta vẫn có thói quen luôn đi tìm những gì mong muốn ở những nơi không thể nào có được những thứ ấy, tức là những nơi mà chúng ta luôn phạm vào mọi sự sai lầm. Thế giới Tây Phương thường xem con người là kẻ phạm tội, luôn bị chi phối bởi tội lỗi. Đó đó phải tuân thủ một số quy luật và nghi lễ nào đó để chủ động lấy mình, để mình không lặn xuống vực sâu.

Đối với hầu hết các tín ngưỡng thì vấn đề mấu chốt là: làm thế nào để khống chế được mình, không để cho con thú ẩn nấp bên trong mình đè bẹp được mình?

Phật Giáo không chia sẻ quan điểm ấy. Phật giáo chỉ nhìn vào những nơi nào có thể phát huy được lòng tốt mà thôi. Phật Giáo không ngả theo và cũng không chống lại Rousseau (1712-1778, là nhà văn, triết gia và soạn nhạc gia người Pháp, chủ trương một khái niệm mang tính cách vừa triết học vừa chính trị liên quan đến bản chất tự nhiên của con người trước khi xã hội được hình thành, và cái bản chất đó là những gì mang lại hạnh phúc cho con người - ghi chú thêm của người dịch). Thế nhưng ông ta lại không hề khẳng định là con người chỉ có thể hoàn hảo dưới thể dạng rừng rú (tức thuộc vào thời bán khai khi chưa bị xã hội huỷ hóa). Ông ta xem đây là một thứ gì mang bản chất tốt (đại khái như khái niệm "nhân chi sơ tính bản thiện" của Khổng Tử) hướng vào các kinh nghiệm của sự cảm nhận, và ông dựa vào đấy mà phân tích một cách thật khắt khe để tìm hiểu tại sao chúng ta lại chối bỏ và làm cho ô uế cái bản chất tốt ấy đi.

Kinh Hoa Sen có thuật lại một câu chuyện về một người nghèo khó tìm gặp một người bạn thuở thiếu thời. Người bạn này thì lại thật giàu có và khi trông thấy cảnh khốn cùng của bạn mình bèn kín đáo nhét vào áo của người này một viên ngọc thật quý mà không nói gì cả, chẳng qua cũng vì không muốn cho bạn mình biết để khỏi ái ngại. Nhiều năm sau thì bất ngờ người này lại gặp lại bạn cũ và thấy bạn mình vẫn cứ nghèo đói như xưa. Quá đỗi ngạc nhiên, người này liền sờ vào vạt áo của bạn mình và nhận ra là viên ngọc vẫn còn đấy. Qua không biết bao nhiêu năm tháng dài mà người ấy vẫn không tìm được viên ngọc quý trong áo mình. Quả là chúng ta cũng chẳng khác gì với người ăn xin ấy vì mang trong người một viên bảo châu mà nào có hề hay biết.

Con đường của Đức Phật cũng không có mục đích nào khác hơn là giúp chúng ta tìm thấy cái kho tàng quý giá đó của chính mình.

Cái kho tàng ấy không phải là một món quà tặng của Đấng Tối Cao mà thật ra là sở hữu riêng của tất cả mỗi con người. Vậy làm thế nào để biết được cái giá tài đó?

Hãy lấy một thí dụ.

Khi ta đang tản bộ giữa một khung cảnh thiên nhiên và bỗng cảm thấy vô cùng xúc động, đến độ chỉ muốn hòa mình vào cảnh thiên nhiên đang tỏa rộng ấy để nhập thành một thực thể với nó, và sẽ không còn một ngăn cách nào giữa ta và thế giới chung quanh. Cái kinh nghiệm cảm nhận ấy cũng có thể xảy ra khi gặp được một con người nào đó, và từ cuộc gặp gỡ ấy bộc phát ra một thứ cảm tính tự nhiên của tình thương yêu. Đấy là giây phút tượng trưng cho một sự mở rộng, và con người ấy biết đâu cũng có thể là Đức Phật. Con đường sẽ tập cho chúng ta biết trú ngụ trong chính nét mặt của Ngài.

Khi nào kinh nghiệm cảm nhận về một sự mở rộng như trên đây giúp cho ta hòa nhập với nó thì nó sẽ đánh thức trong ta một sự hiểu biết thật căn bản để luôn ước vọng được đặt niềm tin của mình vào nó. Phật giáo không phải là một sự mong cầu tìm được một cái gì mà mình không có, mà đúng hơn chỉ là con đường giúp mình trở về với chính mình.

Đức Phật có phải là người lập ra một tôn giáo, một học phái triết lý hay một ngành tâm lý học hay không?

Phật giáo cũng có việc cúng kiến, cũng có chùa chiền, tất cả các thứ này có thể là nguyên nhân khiến người ta có cảm tưởng là Phật Giáo cũng không khác gì với các tôn giáo theo kiểu Do Thái Giáo, Thiên Chúa Giáo hay Hồi Giáo. Thế nhưng thật ra thì lại khác hẳn. Lý do chính yếu nhất là Phật Giáo không tin vào một vị Trời sáng tạo, và điều đó cũng cho thấy Phật Giáo là một tôn giáo duy nhất không tin tưởng có Thượng Đế (*non-theism*).

Phép thiền định mà Phật Giáo đưa ra không nhằm vào mục đích hòa nhập với một thể dạng linh thiêng, hoặc một sự tuyệt đối, hoặc bất cứ một thể dạng đơn thuần tri thức nào cả, mà đúng hơn là để phát huy một sự chú tâm chính xác và bền vững hướng vào tất cả những gì đang hiện hữu.

Phật Giáo cũng không phải là một tín ngưỡng dựa vào giáo điều. Người tu tập theo Phật Giáo không cần phải phát lộ đức tin của mình đối với bất cứ một thứ gì để dựa vào đó mà trở thành một người Phật tử. Trái lại là đằng khác, các vị thầy Phật Giáo thường nhắc nhở người tu tập phải luôn cảnh giác và thắc mắc để tự tìm hiểu thêm. Đức Phật đã từng nói rằng: *"Không được tin bất cứ gì Ta nói là đúng, chỉ vì đây là do Ta nói. Trái lại phải mang ra thử nghiệm những lời giáo huấn của Ta giống như một người thợ kim hoàn thử vàng. Nếu sau khi*

quán xét các lời dạy của Ta mà nghiệm thấy là đúng, thì lúc ấy mới nên mang ra thực hành. Dầu sao thì nhất định cũng không phải là vì kính trọng ta mà mang ra thực hành".

Có một điều cần phải khẳng định một cách dứt khoát là Đức Phật không thể nào cứu độ chúng ta được. Thật vậy Đức Phật không thể làm gì được cho chúng ta cả. Ngài chỉ có thể trở cho chúng ta thấy một con đường, và mỗi người trong chúng ta phải tự mình bước theo con đường đó.

Mỗi người phải nhận lãnh trách nhiệm về sự hiện hữu của chính mình.

Phật Giáo cũng không phải là một triết học, bởi vì Phật Giáo luôn tránh không trả lời các loại câu hỏi đơn thuần chỉ mang tính cách tự biện hay siêu hình.

Kinh sách kể chuyện về một người cứ khẳng khái nhất quyết đòi hỏi Đức Phật phải giải đáp cho bằng được, thế rồi Ngài đành phải thuật lại cho người ấy nghe một câu chuyện như sau: *"Nếu có ai bắn một mũi tên làm cho mình bị thương và mình biết rõ đấy là một mũi tên có tẩm một thứ thuốc độc thật mạnh. Vậy có nên tìm hiểu xem người bắn mũi tên mang tên gì, giai cấp xã hội của hắn là gì, hắn từ làng nào đến đây, cái cung và mũi tên của hắn làm bằng vật liệu gì? Tất nhiên là không nên thắc mắc về những điều ấy. Trái lại thì phải phản ứng nhanh chóng nào tốt chừng ấy để rút mũi tên ra khỏi vết thương và tìm ngay thuốc hóa giải chất độc để mà băng bó".* Chính vì lý do đó mà Đức Phật thường được xem như một vị lương y hơn là một hiền giả hay một triết gia.

Ngay cả các tư tưởng của Long Thụ thường được xem là các tư tưởng thuộc loại tinh tế nhất trong Phật Giáo cũng không thuộc vào lãnh vực triết học. Lý do thật hết sức đơn giản là vì triết học chỉ là một cách thắc mắc của người Hy Lạp mà thôi (*cũng xin mạn phép nhắc thêm là tác giả tốt nghiệp tiến sĩ triết học tại đại học Sorbonne Paris*).

Nếu không chú ý đến khía cạnh trên đây thì sẽ khó tránh khỏi những điều nghịch lý hết sức trầm trọng. Trong lãnh vực triết học người ta thường tìm cách chuyển những gì không biết trở thành biết (*hiểu biết bằng sự lý luận và tự biện triết học*) và đây cũng là cách phủ nhận những gì mang tính cách cá biệt của Phật Giáo (*tức phủ nhận Phật Giáo vượt lên trên triết học*). Phật Giáo không giống với bất cứ một cơ cấu triết học nào của Tây Phương - dù đây là chủ nghĩa hoài nghi, chủ nghĩa yếm thế, chủ nghĩa hưởng lạc.... Cũng không thể nào đưa Phật Giáo đến gần với các tư tưởng của Descartes, Spinoza, Kant hay Nietzsche (*ba triết gia đầu tiên chủ trương có Trời, vị thứ tư thì cho là "Trời đã chết"*). Phạm vi và cách nhìn của Phật giáo ở vào một nơi khác. Do đó thật hết sức quan trọng phải luôn bảo vệ sự độc đáo của Phật Giáo.

Phật Giáo cũng có những bài hát, những lời xiển dương, nghi thức cúng bái, lễ lạc - và nhất là thiền định. Do đó Phật Giáo không phải là một hình thức suy tư tự biện về hiện thực mà đúng hơn là một con đường đích thật liên quan đến từng hành động, ngôn từ và tư duy của chúng ta.

Phật Giáo mang đến cho tất cả mọi con người thuộc mọi giới tính một con đường giúp cho họ sống một cách toàn vẹn sự hiện hữu của chính họ. Con đường ấy không dẫn dắt chúng ta bước vào một xứ sở nào khác mà chỉ đơn giản là đưa chúng ta đến gần hơn với chính con người của mình, nơi đó đang vang lừng tiếng hát của cả một không gian rộng lớn.

Phật Giáo là một "con đường không chủ đích" hay là một "lối đi không lối đi" - đây là cách nói nhằm nhấn mạnh sự kiện là *hành động bước theo con đường* sẽ quan trọng hơn nhiều so với *kết quả mong cầu sẽ đạt được* do con đường đó mang lại.

Phật Giáo có phải là vô thần hay không?

Phật Giáo không tôn thờ một vị Trời Sáng Tạo, thế nhưng đây không có nghĩa Phật Giáo là vô thần. Thật thế Phật Giáo luôn cảnh giác chúng ta trước mọi hành vi mang tính cách tín ngưỡng và khuyên chúng ta phải luôn quán xét và thận trọng đối với khá nhiều điểm tương đồng trong cuộc phấn đấu của chủ nghĩa vô thần nhằm giải thoát cho mình ra khỏi các gông cùm tạo ra từ các thứ giáo điều.

Tuy nhiên mặt khác thì Phật Giáo cũng lại rất gần với các tôn giáo của chúng ta (*tức của người Tây Phương*), chẳng hạn như khi một vị tu sĩ Phật giáo gặp một vị tu sĩ Thiên Chúa Giáo thì cả hai đều cảm thấy là mình cùng chia sẻ một thứ gì thật chủ yếu.

Dẫu sao thì Phật Giáo cũng mang tính cách vô-thần thật sâu xa. Phật Giáo chủ trương một sự phân tích không nhân nhượng nhằm vạch ra cho thấy cái bẫy đang được giăng ra trong các tín ngưỡng hữu thần: đây là cách mà ta phải khẳng định là có một vị trời khác với mình, và tiếp theo đó thì vị trời lại dựa vào sự hiện hữu của ông ấy để mà xác nhận là có sự hiện hữu của ta và còn thiết đặt cả cho ta các kinh nghiệm cảm nhận của chính ta (*có nghĩa là vị ấy có thể ban cho ta hạnh phúc hoặc trừng phạt ta*).

Mỗi khi con người nói đến một vị trời nào đó thì đây cũng chỉ là cách khoác thêm cho vị ấy hình ảnh của chính mình, sau khi đã phóng đại nó và ghép thêm cho nó các phẩm tính thật hoàn hảo. Trời chỉ là một hình ảnh khuếch đại thật khổng lồ của chính chúng ta.

Khi nào vị trí của Vị ấy và của mình được phân định hai bên rõ rệt thì tất nhiên cũng sẽ xảy ra việc cầu khẩn Vị ấy, trông chờ vào sự nâng đỡ cũng như sự giải cứu của Vị ấy. Dẫu sao thì đôi khi chúng ta cũng có thể cảm nhận được một mối tương liên nào đó (*giữa Trời và chúng ta*) được thắt chặt, thế nhưng nhiều lúc thì chúng ta cũng có cảm giác là mối dây đó bị đứt (*thiếu đức tin*). Quả thật hết sức khó để có thể tạo ra một mối liên hệ với Trời khi ta vẫn còn hình dung ra được hình ảnh của Vị ấy (*khi vẫn còn hình dung ra hình ảnh của Vị ấy khác với mình thì làm thế nào mà mình có thể hội nhập với Vị ấy được*).

Thật vậy có một số nhà thần bí chủ trương là Trời không ở bên ngoài con người. Trong số này có thể kể ra vị Thầy Eckhart hay thánh nữ Thérèse de Lisieux, đây là những người mà Phật Giáo cảm thấy khá gần gũi.

Tại sao Phật Giáo vô thần mà lại có một số thánh thần địa phương đông đảo đến thế?

Nếu căn cứ vào các khái niệm của Tây Phương từng chịu ảnh hưởng nặng nề bởi Thiên Chúa Giáo và các cuộc chiến hung hãn và dai dẳng của tôn giáo này chủ trương để chống lại "dị giáo" (*tôn giáo đa thần của người La Mã trước khi Thiên Chúa Giáo thâm nhập vào Âu Châu*) thì sẽ không thể nào hiểu được sự nghịch lý trong câu hỏi trên đây. Đối với Thiên Chúa Giáo thì việc thờ cúng thần thánh địa phương và thế tục là một thứ nọc độc, một thứ dị đoan cần phải nhổ bỏ tận gốc khỏi đầu óc của quảng đại dân gian.

Phật Giáo không bao giờ chủ trương cách ứng xử ấy mà luôn tin vào sự hiện hữu của thật nhiều các vị thần thánh. Phật Giáo chỉ tìm cách chuyển họ trở thành những sinh linh phục vụ cho Đạo Pháp. Các vị thần núi hay các vị thần ao hồ đều có thể có thật, với điều kiện là phải tôn kính họ và không được tách họ ra khỏi nơi trú ngụ của họ. Ta chỉ cần xin phép họ được lưu trú trong lãnh địa của họ và nhờ họ giúp đỡ, thế nhưng tuyệt nhiên đây không phải là cách giúp mình có thể dập tắt được ngọn lửa của khổ đau (*chỉ có Phật Giáo đích thật mới giúp chúng ta thực hiện được việc ấy*).

Đây cũng là một cách biểu lộ sự bao dung của Phật Giáo đối với các tín ngưỡng khác. Tại Trung Quốc Phật Giáo cùng phát triển chung với Khổng Giáo, Lão Giáo và các tín ngưỡng dân gian khác. Tại Nhật Bản thì Phật Giáo và Thần Đạo cùng tồn tại bên nhau và cùng hướng vào việc tôn thờ thiên nhiên và các vị thần linh trú ngụ trong các bối cảnh thiên nhiên ấy.

Ngoài ra Phật Giáo còn ghép thêm vào số các vị thần linh của thiên nhiên vô số các vị Phật khác với mục đích biểu trưng cho muôn ngàn thể dạng phát hiện của sự giác ngộ. Chữ Phật không nhất thiết là một danh từ riêng mà đúng hơn là một "tước vị" mang ý nghĩa một "Vị Giác Ngộ". Ngay cả vào các thời kỳ nguyên thủy, tín ngưỡng Phật Giáo cũng đã bắt đầu chủ trương sự hiện hữu của nhiều Vị Phật khác từng sống trên địa cầu này vào những thời đại thật xa xưa, hoặc sẽ xuất hiện ra sau này.

Tại sao lại có nhiều Phật đến thế?

Nếu muốn giải đáp thắc mắc này thì trước hết phải tự hỏi: "Vậy Đức Phật là ai?".

Đấy có phải là một con người đã từng sống trong một thời đại lịch sử nhất định hay chỉ là những thể dạng hiện hữu dưới muôn ngàn gương mặt khác nhau?

Tương tự như đại dương mang các tính chất khác nhau như ướt, mênh mông và mặn, tâm thức của Đức Phật cũng thế và cũng có thể phát lộ dưới nhiều hình thức khác nhau, như lòng từ bi, trí tuệ và nhiều thể dạng sinh hoạt khác nhau...

Theo quan điểm của Phật Giáo, nếu xem chư Phật hàm chứa một sự hiện hữu riêng biệt mang tính cách cá thể thì nhất định đấy là một điều sai lầm và sự sai lầm đó cũng chẳng khác gì với sự sai lầm khi cho rằng chư Phật không hề hiện hữu. Tôi ý thức được rất rõ là cách nói đó khá khó hiểu. Thế nhưng cũng phải cố gắng để hiểu mà thôi. Phải cần có nhiều vị Phật khác nhau để giúp chúng ta mở rộng con tim và tâm thức của mình hầu có thể thích nghi với các cách suy nghĩ khác nhau. Nếu xem các vị ấy là thật thì sẽ có thể đưa đến tình trạng không nhận biết được thể dạng rộng mở mà họ có thể mang đến cho chúng ta, và chúng ta thì cũng sẽ rơi vào một hình thức đơn thuần của việc tôn thờ ảnh tượng. Trái lại, nếu xem các vị Phật ấy không thật và đơn giản chỉ là những gì mang tính cách huyền hoặc, một thứ ảnh tượng hay là các biểu trưng thần tượng, thì chính đấy cũng sẽ là cách mà chúng ta đánh mất đi sự giúp đỡ quý báu của họ.

Có một vị Phật mang một cái bụng thật to thường thấy trong các nhà hàng ăn của người Tàu, vị ấy mang ý nghĩa như thế nào?

Ở Trung Quốc người ta thường thấy một vị Phật đầu hói, béo phì, vui cười một cách hả hê, vị này khoác áo cà-sa và có một cái bụng thật to. Cách biểu thị đó đối với một vị Phật quả thật cũng đáng để chúng ta phải ngạc nhiên vì rõ ràng là lọt ra ngoài các cách biểu thị thông thường.

Nguồn gốc của nhân vật này là một vị thánh biểu trưng cho sự giàu sang. Cái bụng to tướng và cái vẻ hả hê của ông cũng như cả một đám trẻ con bu chung quanh ông là nhằm vào mục đích nêu lên sự giàu có của chính ông và đồng thời thì ông cũng sẽ sẵn sàng ban sự giàu có của mình cho những ai cầu xin mình. Vị này luôn mang bên người một cái túi vải đầy ắp các thứ quý giá, nào là lúa gạo, nào là kẹo bánh cho trẻ con. Tóm lại vị ấy là biểu tượng của hạnh phúc, sự may mắn và sung mãn.

Phật Giáo không hề loại bỏ các thói tục thờ phụng địa phương dù là ở bất cứ nơi nào tại Á Châu, mà chỉ tìm cách biến đổi phần nào ý nghĩa của sự thờ phụng đó. Phật Giáo biến vị thần linh có nguồn gốc xa xưa trên đây (*thần tài*) trở thành một vị biết tu tập Phật Giáo, hoặc xem đấy như chính là một thể dạng hóa thân của vị Phật lịch sử. Vì thế vị trên đây được xem là Phật Di Lặc, một vị Phật của tương lai (*mang lại giàu có và hạnh phúc*).

Chương 5

Giáo huấn của Đức Phật

*Hỡi những ai đang dần bước theo Con Đường,
hãy đón nhận những lời giảng huấn của ta,
đấy cũng chẳng khác gì như uống mật,
ngọt từ trong ra ngoài.
Các lời giảng huấn của ta đều đích thật,
và tràn ngập niềm hân hoan.
Mang áp dụng những lời ấy
chính là cách đạt được Con Đường.*

Đức Phật

Các kinh sách Phật Giáo nào quan trọng nhất?

Vào mùa mưa đầu tiên sau ngày Đức Phật tịch diệt thì một đại hội được triệu tập gồm năm trăm đệ tử của Ngài.

A-nan-đà, người em họ và cũng là đệ tử của Đức Phật đã đứng lên để thuật lại toàn bộ giáo huấn của vị Thầy gọi là *Sutra (Kinh hay Khế kinh)*. Khởi đầu từ đây một dòng truyền thừa được hình thành dựa vào cách học thuộc lòng. Đức Phật không hề tự tay viết ra một câu nào cả, vì thế nên tất cả các bài kinh đều bắt đầu bằng câu sau đây: "Tôi từng được nghe như vậy", và tiếp theo đó thì kể lại trong trường hợp nào Đức Phật đã giảng bài kinh ấy. Nhằm mục đích giúp cho việc học thuộc lòng được dễ dàng nên một số câu mang tính cách công thức (*stéréotypé - lập đi lập lại và mang một vài "sáo ngữ"*) và hoa mỹ đã được ghép thêm vào.

Sau phần trình bày của A-nan-đà thì đến lượt Ưu-ba-li (*Upali, một đệ tử uyên bác khác của Đức Phật*) nêu lên tất cả các quy luật về cách hành xử trong cuộc sống tập thể nơi tu viện, được gọi chung là *Vinaya (Luật Tạng)* - chữ *vinaya* có nghĩa là "*những gì giúp vượt thoát khỏi khổ đau*". Các quy luật này không phải là một tổng hợp đúc kết từ một hệ thống suy nghĩ logic (*hợp lý*) nào cả, mà đúng hơn thì đây chỉ là các quy luật mà Đức Phật đã tuân tự đưa ra suốt nhiều năm liền trong thời gian Ngài lãnh đạo Tăng Đoàn. Tóm lại là những quy luật ấy đã được đặt ra dựa vào các kinh nghiệm trực tiếp của chính Đức Phật.

Sau đó thì một bộ kinh gọi là *A-tì-đạt-ma Luận* (*Abhidharma - còn gọi là Luận Tạng*) được soạn thảo với mục đích tổng hợp toàn bộ giáo huấn của Đức Phật, và việc soạn thảo này đã kéo dài suốt trong một thời gian dài qua nhiều thế kỷ. Tạng kinh này phân tích tâm thức con người một cách vô cùng chính xác và sâu sắc, bằng cách miêu tả các thể dạng tâm thần và các sự lầm lẫn đã khiến cho tâm thức bị biến thể và phân hóa như thế nào.

Ba bộ kinh sách trên đây - *Sutra, Vinaya và Abhidharma* - biểu trưng cho toàn bộ giáo huấn căn bản của Đức Phật.

Vậy sutra (kinh) là gì?

Nguyên nghĩa của chữ *sutra* là "sợi chỉ" và nếu hiểu rộng ra thì có nghĩa là "may" - từ chữ này đã phát sinh ra chữ *sew* (*may*) trong tiếng Anh. Các lời giảng của Đức Phật đan kết vào nhau để tạo ra các văn bản - và đây là các *sutra*.

Cách nay đã hai mươi thế kỷ tức là vào thế kỷ thứ I sau kỷ nguyên, khi Sri Lanka (*Tích Lan*) lâm vào một thời kỳ nhiễu nhương, thì các nhà sư của xứ này quyết định sử dụng tiếng Pa-li, một loại chữ viết địa phương thuộc cổ ngữ Ấn Độ và khá gần với Phạn ngữ, để chép lại toàn bộ các lời giảng của Đức Phật. Các bản chép tay này đã trở thành một trong số các kinh điển chính thống xưa nhất của Phật Giáo. Việc ghi chép trên đây được thực hiện vào khoảng năm 80.

Về sau thì bộ kinh này cũng đã được dịch sang tiếng Trung Quốc và Tây Tạng và vẫn còn lưu giữ được đến nay.

Các kinh này dù chỉ được soạn thảo nhiều thế kỷ sau khi Đức Phật đã tịch diệt, thế nhưng được xem chính thực là ghi chép lại những lời giảng của Đức Phật. Đối với người Phật Giáo thì sự thật tâm linh mang một tầm quan trọng lớn lao và thiết yếu hơn nhiều so với sự thật lịch sử. Một bản kinh chỉ cần phản ánh được tinh thần giáo lý của Đức Phật là cũng đủ để được xem bản kinh ấy là của Ngài.

Các kinh điển nào của Phật Giáo được xem như tương đương với Thánh Kinh?

Đức Phật cũng như Chúa Giê-su không hề viết gì cả. Giáo huấn của các vị ấy đều mang tính cách truyền khẩu. Thế nhưng những gì đến với Phật Giáo thì lại hoàn toàn khác hẳn với Ki-tô Giáo ở điểm là kinh điển trong Phật Giáo không hoàn toàn thống nhất. Mỗi học phái tự chọn lựa và gom góp các lời giảng truyền khẩu của Đức Phật theo cách của mình, do đó đôi khi cũng cho thấy ít nhiều khác biệt. Tóm lại là không có một kinh điển chính thống nào đại diện cho Phật giáo được toàn thể tất cả các học phái nhất trí chấp nhận một cách tuyệt đối cả.

Ngoài ra lại còn một điểm khác nữa cũng thật đáng ngạc nhiên là tại nhiều quốc gia Phật Giáo thì việc tu học của các học phái không nhất thiết ưu tiên dựa vào các lời thuyết giảng trực tiếp của Đức Phật, mà chỉ dựa vào các tập sách riêng của các tông phái lớn mà các học phái này trực thuộc. Chẳng hạn như các người tu tập thiền Zen thì nghiên cứu các trước tác của Đạo Nguyên (*Dogen*) tức là vị thầy đã đưa thiền học Zen vào Nhật Bản (*câu này không được chính xác lắm, vì thiền học Tchan của Trung Quốc đã được đưa vào Nhật từ thế kỷ thứ VIII, còn Đạo Nguyên thì sinh vào năm 1200 và là người đưa học phái Tào Động từ Trung Quốc vào Nhật vào năm 1227, và do đó có thể xem ông là người đầu tiên thiết lập và triển khai học phái này tại Nhật Bản.*

Thiền học Nhật bản cũng như toàn thể Thiền học nói chung có nhiều học phái, trong số này có hai học phái lớn nhất là Lâm Tế và Tào Động. Học phái Lâm Tế chú trọng nhiều vào việc học hỏi các công án, và học phái Tào Động thì lại quan tâm hơn đến việc ngồi thiền.

Các trước tác trong bộ Chính Pháp Nhãn Tạng - Shobogenzo - của Đạo Nguyên được xem là các tác phẩm thâm thúy nhất của thiền học Nhật Bản nói chung và ông thì cũng được xem là nhà tư tưởng lớn nhất trong lịch sử văn hóa Nhật Bản. Các học phái và chi phái khác của thiền học Nhật Bản thường nghiên cứu các trước tác của ông để tu tập. Ngoài ra thì chữ Zen cũng mang ý nghĩa rất tổng quát và là chữ viết tắt của chữ Zenna, và chữ Zenna là một chữ dịch âm từ chữ Hán Chan-na - tiếng Việt dịch âm chữ này là Thiền-na. Chữ Chan-na của Trung Quốc cũng lại là một chữ dịch âm từ chữ Phạn Dhyana, và chữ Phạn Dhyana trong trường hợp này thì có nghĩa là phép thiền định kết hợp giữa dhyana - có nghĩa là sự tập trung -, và prajna - có nghĩa là trí tuệ), và các đệ tử của Tan-tra thừa Tây Tạng thì nghiên cứu các bài hát của Mật-lặc Nhật-ba, một vị "anh hùng" (tức là một người Bồ-tát) và cũng là một vị thánh nhân của Phật Giáo Tây Tạng. Tóm lại là các tác phẩm của các vị trên đây đều được xem như tương đương với các kinh điển sutra chính thống (xin chú ý trên đây chỉ là hai trong số hàng trăm thí dụ khác, và cũng chỉ mang tính cách tiêu biểu nhằm nêu lên một chút ý niệm tổng quát về số kinh sách vô cùng đa dạng và phong phú của Phật Giáo).

Không có một tập kinh sách nào của Phật Giáo giữ vị thế và vai trò của một quyển Thánh Kinh, chẳng hạn như đối với trường hợp của Do Thái Giáo. Do đó kinh sách Phật Giáo hiển nhiên không phải là các văn bản "cuối cùng", không thể nào còn có thể diễn giải khác hơn được. Kinh điển Phật Giáo cũng không phải là cội nguồn làm phát sinh ra tất cả luật pháp mà người tu hành phải học tập trong suốt cuộc đời mình. Hơn nữa tín ngưỡng Đông Phương đó (tức là Phật Giáo) cũng không hề cần đến một thứ ngôn ngữ mang tính cách thiêng liêng nào cả, chẳng hạn như trường hợp tiếng Hebrew (đối với Do Thái Giáo). Dù kinh sách được ghi chép bằng tiếng Phạn, tiếng Pa-li hay tiếng Trung Quốc thì tất cả đều chính thống và tự chúng đều mang tính cách thiêng liêng.

Đức Phật luôn khuyên các đệ tử của Ngài nên thuyết giảng lại những gì mình đã được nghe bằng chính thổ ngữ (tiếng mẹ đẻ) của họ. Đây cũng là cách mà Ngài cố tình chủ trương làm ngược lại với những gì mà người Bà-la-môn đã làm, vì họ tuyệt đối chỉ giảng dạy bằng Phạn ngữ - tức là một thứ tiếng mà chỉ có ba giai cấp cao nhất trong xã hội là có thể hiểu được nhờ có học hành, còn lại thì các người khác hoàn toàn mù tịt. Đối với Phật Giáo thì các người

đảm trách việc dịch thuật luôn giữ một vai trò rất quan trọng và những ai có năng khiếu khiến cho những lời giảng của Đức Phật có thể hát lên được bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của họ đều rất được kính nể.

Phật Giáo chẳng những không hề đưa ra một khái niệm giáo lý nào mang tính cách tuyệt đối không sai lầm mà hơn thế nữa là còn chủ trương sự tự do bình giải. Quả thật đây là những gì độc nhất vô nhị trong lịch sử tín ngưỡng nói chung.

Tại sao người ta lại ít đọc kinh sách *sutra* - dù đây là các lời giảng được xem của chính Đức Phật?

Ở Tây Phương con số kinh sách *sutra* đã được dịch đến nay vẫn còn quá ít, do đó việc nghiên cứu đã phải gặp nhiều khó khăn. Việc dịch thuật thì gần như chỉ sử dụng một thể văn nhằm giúp người đọc dễ hiểu, tuy đôi khi cũng thây được một vài nét bóng bẩy. Do đó các đặc tính thật đặc thù trong thuật ngữ Phật Giáo đã bị mất đi hoặc không được làm cho nổi bật lên, đây chẳng qua cũng là vì các cấu trúc lý luận của ngôn ngữ Tây Phương được hình thành từ thời Platon và Aristote (Aristoteles) (*các triết gia thuộc thời cổ đại Hy Lạp*) với cách diễn đạt quá khác biệt so với các ngôn ngữ đã được sử dụng trong Phật Giáo. Có nhiều tác phẩm dịch thuật sử dụng các thuật ngữ (*Tây Phương*) thiếu chính xác nên rất dễ gây ra hiểu lầm, lý do là vì ý nghĩa của các thuật ngữ này chịu ảnh hưởng của các truyền thống triết học lâu đời và gò bó (*triết học Hy Lạp*) đã thấm sâu vào ngôn ngữ của chúng ta (*tức các ngôn ngữ Tây Phương*) mà chúng ta không hề hay biết.

Xin nêu lên một thí dụ trong số hàng trăm thí dụ khác, chữ "essence" (*bản chất, bản thể, sự tinh túy / nature, spirit*) được sử dụng trong nhiều bản dịch (*từ tiếng Phạn hay Pa-li sang các ngôn ngữ Tây Phương*) là một chữ phát xuất từ tư tưởng triết học Platon (*triết gia Hy Lạp*), và ý nghĩa của chữ này đã tạo ra cho toàn bộ thế giới Tây Phương một sắc thái cá biệt. Ý nghĩa của chữ này nêu lên một khái niệm thật then chốt cho toàn thể nền triết học siêu hình của cả thế giới Tây Phương, đây là ý niệm về một nền tảng vững chắc nhằm nêu lên sự trường tồn và bất biến của một thứ gì đó. Thí dụ như khi nêu lên *bản chất (essence) của một con chó* thì đây là một thứ gì đó giúp cho chúng ta nhận biết được là một *con chó* dù là nó thuộc vào giống chó labrador hay là giống chó bichon (*hai giống chó rất khác biệt nhau*). Trong khi đó thì triết học Phật Giáo lại cách xa hàng nghìn dặm với cách hình dung ấy về thế giới, bởi vì Phật giáo đặt lên hàng đầu khái niệm về sự phù du (*vô thường, biến động*) và tính cách không nắm bắt được của hiện thực (*các đặc tính chung giúp nhận biết "đây là một con chó" đối với Phật Giáo không phản ánh một bản chất hay một bản thể trường tồn và cố định nào cả mà đây chỉ là một số quy ước giúp hiểu ngầm với nhau "đây là một con chó"*). Ngay cả danh xưng "*con chó*" cũng là một quy ước vì cũng có thể gọi nó bằng những danh xưng khác, thí dụ như *con cầy, con cẩu, a dog, un chien...*, các danh xưng ấy không hàm chứa một "*bản chất*" nào cả. Trong khi đó theo Phật Giáo thì tất cả mọi hiện tượng đều tương tác với nhau và biến động không ngừng. Tóm lại vì chịu ảnh hưởng của giáo dục, tín ngưỡng, văn hoá,

ngôn ngữ nên phần lớn người Tây Phương thường mang trong đầu một ý niệm nào đó về sự trường tồn và theo Fabrice Midal thì cái ý niệm đó cũng phản ánh kín đáo qua một vài thuật ngữ trong các bản dịch kinh sách Phật Giáo sang ngôn ngữ Tây Phương).

Tóm lại chúng ta chỉ biết hy vọng rồi đây sẽ đón nhận được những công trình dịch thuật hoàn hảo hơn trong tương lai.

(Việc viết lách đôi khi chỉ cần sử dụng tiếng mẹ đẻ để diễn đạt sự suy nghĩ của mình, trong khi đó thì việc dịch thuật phức tạp hơn nhiều vì đòi hỏi phải chủ động được cách diễn đạt của ít nhất hai ngôn ngữ khác nhau và nhất là phải nắm bắt được các ý nghĩ và chủ đích của tác giả. Ngoài ra còn phải tìm hiểu bối cảnh của một truyền thống văn hóa và lịch sử khác lồng phía sau những dòng chữ mà mình đang dịch, đây là chưa nói đến là phải thấu triệt chủ đề trình bày trong bản gốc. Một thí dụ cụ thể là kinh sách tiếng Việt thường được dịch từ tiếng Hán và do đó đã chịu ảnh hưởng nặng nề về văn hóa, lịch sử cũng như tư tưởng (Lão Giáo, Khổng Giáo...) của Trung Quốc.

Phạn ngữ và Hán ngữ là hai hệ thống ngôn ngữ với các cấu trúc lý luận hoàn toàn khác biệt nhau. Người Trung Quốc đã phải mất nhiều thế kỷ để dịch kinh sách gốc tiếng Phạn. Ngoài các ảnh hưởng về văn hóa và tư tưởng Lão Giáo cũng như Khổng Giáo có thể nhận thấy dễ dàng trong một số kinh sách dịch thuật tiếng Hán thì các học giả Tây Phương còn khám phá ra nhiều thứ thêm thắt không có trong các bản gốc tiếng Phạn. Ngoài ra cũng có một số công trình "tự nhận" là dịch thuật từ tiếng Phạn, thế nhưng thật ra thì đây chỉ là những sản phẩm mạo nhận.

Tóm lại việc dịch thuật câu thả, thiếu trung thực có thể làm lệch lạc đi giáo lý của Đức Phật. Các học giả và các chuyên gia dịch thuật Tây Phương về Phật Giáo thường thông hiểu rất tường tận các tiếng Phạn, Pa-li, Trung Quốc, Nhật Bản..., và việc dịch thuật của họ từ lâu nay cũng đã rất "khoa học" và cẩn thận, thế nhưng Fabrice Midal lại vẫn hy vọng trong tương lai sẽ được đón nhận các công trình dịch thuật khá hơn!).

Hầu hết các người Phật Giáo mà tôi quen biết thì chỉ quan tâm đến việc nghiên cứu các kinh sách do các vị thầy thuộc học phái hay tông phái của họ *(thí dụ như các người tu tập theo thiền học Zen Nhật Bản thì quan tâm nhiều hơn đến các công trình trước tác của Đạo Nguyên như đã được nêu lên trong thí dụ trên đây)*. Do đó sự hiểu biết của họ đối với những lời thuyết giảng của Đức Phật còn được lồng thêm một cách diễn đạt mới vừa sinh động lại vừa gần gũi hơn với họ, và có thể nói là điều đó còn có thể tác động thật sâu xa đến cả tâm hồn họ nữa *(một người Nhật tu thiền hiểu được những lời giảng của Phật thế nhưng lại còn được thừa hưởng thêm về văn hoá, ngôn ngữ, tập quán... của quê hương họ là nước Nhật, và cả cách suy nghĩ cũng như một sức sống mới xuyên qua con người của một vị thầy là Đạo Nguyên. Tất cả những hình thức "màu mè" và "trang trí" đó đã được lồng thêm vào giáo huấn của Đức Phật và nhờ đó đã mang lại một nguồn sinh lực mới đi thẳng vào tâm hồn của người tu tập)*. Đối với nhiều người Phật Giáo thì mối dây tương kết với vị thầy của mình giữ một vai trò quan trọng hơn nhiều so với kinh sách - người thầy là một biểu trưng cụ thể và sinh động cho những lời giảng huấn do chính họ đưa ra.

Bài thuyết giảng đầu tiên của Đức Phật là gì, tại sao đây lại là những điều chủ yếu nhất?

Sau khi Đức Phật đạt được giác ngộ thì ngay lúc ấy Ngài chưa có ý định gì cả. Ngài đã phân vân suốt trong bảy ngày liền. Ta phải làm gì đây? Có nên thuyết giảng và truyền lại những gì mà Ta đã khám phá được hay không?

"Một sự an bình thật sâu xa và mênh mông, đây là khám phá của Ta, là Giáo Huấn của Ta. Thế nhưng nào biết ai hiểu được, vì thế nên Ta chỉ biết giữ yên lặng và lưu lại trong khu rừng này".

Thế nhưng cái giây phút quyết định đã xảy đến. Một giây phút vô cùng trọng đại.

Tuy quyết định không nói ra bằng lời thế nhưng đã bùng lên trong con người của Ngài một lòng từ bi tuyệt diệu và một sức mạnh vô song nhằm mang lại những hoàn cảnh lợi lạc hơn cho con người. Tuy đã không nghĩ đến việc cứu giúp chúng sinh và chỉ muốn lưu lại trong khu rừng, thế nhưng trong lòng Ngài lại đã vang lên tiếng réo gọi của cảm tính từ bi hoàn toàn vô ngã.

Ngài không còn đắn đo như trước đây như là một vị thầy có một cái gì đó có thể mang ra giảng dạy, mà Ngài chỉ biết một cách thật giản dị và tự nhiên trong cái bối cảnh đang hiển hiện ra như thế rằng mình sẵn sàng phục vụ (*không biết là mình có một cái gì đó để hiển dâng, cũng không cần biết đến đối tượng của hành động hiến dâng tức là chúng sinh, mà chỉ biết rằng mình hiến dâng cho những gì đang hiển hiện ra trước mặt mình*).

Ngài gặp lại các vị đồng tu với Ngài trước đây. Các vị này đã bỏ rơi Ngài khi thấy Ngài từ bỏ lối tu khổ hạnh để chọn con đường tu tập bằng sự chú tâm, ít nghiêm ngặt hơn. Khi trông thấy Ngài bắt đầu ăn uống trở lại và không còn ra sức đè nén những sự thèm khát của mình như trước đây nữa thì họ đã đánh giá Ngài như một con người hèn yếu, một con người bỏ đạo.

Thế nhưng vào cái hôm mà họ trông thấy Ngài tiến về phía họ, bừng sáng và rạng ngời, thì họ hiểu ngay rằng phải có một cái gì đó đã xảy ra, và họ đã tiếp đón Ngài thật nồng hậu.

Bài giảng mà Đức Phật đã ban cho họ trong dịp này đối với Phật Giáo cũng thật chủ yếu tương tự như Bài *Thuyết Giáo trên Núi* đối với Ki-tô Giáo. Đây là một trong số các bài giảng huấn thật hiếm hoi bởi vì dù đã hằng bao nhiêu thế kỷ trôi qua thế nhưng cái bài giảng ấy vẫn cứ giống như một bài giảng mà Ngài vừa mới truyền cho chúng ta hôm nay.

Dầu sao thì Đức Phật cũng hoàn toàn khác hẳn với những vị sáng lập ra các tôn giáo khác, nhất là đối với Chúa Giê-su, bởi vì Đức Phật nói thẳng ra sự thật, một sự thật không một chút màu mè và cũng chẳng kèm thêm một lời hứa hẹn nào cả. Ngài chỉ nhìn vào mọi thứ đúng như thế. Vậy cái sự thật ấy là gì?

Chúng ta đang đau khổ đây này. Tất cả mọi con người đều đau khổ. Chúng ta phải biết nhìn vào niềm khổ đau ấy trong lòng của tất cả mọi con người. Niềm khổ đau ấy có thể chỉ là một sự bất toại nguyện, một chút lo âu cảm nín trong lòng, một vết thương nào đó hay cũng có thể là cả một khối đau buồn mênh mông.

Tìm kiếm lạc thú nhằm để mong che đậy sự thật đó thì quả là một cách xử thế thật hời hợt và ngu ngốc. Thế nhưng ngược lại nếu cố tình hành xác và chịu cảnh thiếu thốn thì cũng chẳng phải là cách có thể mang lại một giải pháp.

Chúng ta không thể tránh khỏi được sự thật đó. Chúng ta đang khổ đau.

Chúng ta nghĩ là có thể ngoảnh mặt làm ngơ trước sự thật đó hầu tìm cách khác nhằm biến cải cuộc sống của mình và để đạt được những gì mà mình mong muốn. Quả thật là hoài công. Đức Phật bảo rằng: "Không có gì lại có thể sai lầm hơn thế được!". Quả thật là chúng ta sẽ chẳng bao giờ thành công bằng cách ấy.

Trước sự thật đó chúng ta phải đối đầu một cách ngay thật hơn: tức là phải thừa nhận rằng có một cái gì đó không được suôn sẻ trong cuộc sống của chính mình. Ngay cả những người được đầy đủ, từ tiền bạc cho đến sức khỏe, từ hạnh phúc gia đình cho đến cả sự hiểu biết - thế nhưng họ vẫn luôn cảm thấy một sự bất an nào đó ray rứt trong lòng mình bởi vì hình như vẫn có một thứ gì đó khiến cho mình không được toại nguyện hoặc vẫn còn có một thứ gì đó mà mình chưa thực hiện được.

Thói thường thì chúng ta luôn mong muốn tìm cách đạt được ngày càng nhiều kinh nghiệm hơn nhằm giúp mình tránh né mọi nỗi sợ hãi và bất toại nguyện, cũng như các mối lo lắng trong lòng. Thế nhưng sự cố gắng đó chỉ vô ích mà thôi. Nếu không chấp nhận cái sự thật của khổ đau thì quả khó cho chúng ta có thể cải biến được cuộc sống của chính mình.

Bài giáo huấn đầu tiên của Đức Phật gọi là "Bốn Sự Thật Cao Quý" (*Tứ Diệu Đế*).

Sự thật thứ nhất cho thấy tất cả đều là khổ đau. Sự thật thứ hai nói đến nguồn gốc của khổ đau. Sự thật thứ ba cho biết là có thể tự giải thoát khỏi khổ đau và sự thật thứ tư đưa ra con đường mang lại sự giải thoát.

Tại sao Bốn Sự Thật Cao Quý lại được trình bày theo thứ tự đó?

Bởi vì Đức Phật đã suy luận theo phương pháp của một vị lương y hơn là của một vị hiền nhân hay một đấng tiên tri (*mang một sứ mạng thiêng liêng - a prophet*). Ngài chẩn bệnh (1). Căn cứ vào kết quả của việc chẩn bệnh Ngài suy ra nguyên nhân của căn bệnh (2). Biết được nguyên nhân gây ra căn bệnh Ngài hiểu được phải làm thế nào để chữa khỏi (3). Nhờ vào đó Ngài đã tìm ra phương thuốc để điều trị (4).

Cũng thế, trước hết chúng ta phải nhận ra được là sự khổ đau đang hành hạ mình. Sự khổ đau đó có thể chỉ mang một hình thức thô thiển (bệnh tật, tai nạn...) hay có thể tinh tế hơn thế. Người ta thường nói đối với một người thường tình thì sự cảm nhận khổ đau đôi khi chỉ như một hạt bụi vương trong tay, thế nhưng đối với một người tu tập, thì hạt bụi đó lại nằm trong mắt họ (*một con người thường tình sống nhõn nhơ và không ý thức được khổ đau dưới đủ mọi hình thức đang ngấm ngấm hành hạ mình, đang chờ đợi mình. Vì vô minh che khuất nên họ không trông thấy được những khổ đau đó, nếu có thoáng thấy được một chút nào đi nữa thì đấy cũng chỉ là một hạt bụi vương trên tay. Họ cũng không đủ sức để hiểu được rằng cái thể dạng vô minh đang giúp họ sống nhõn nhơ cũng đã là một niềm khổ đau mênh mênh. Thế nhưng đối với một người tu tập thì tất cả những thứ khổ đau đó không phải là một hạt bụi làm bẩn tay mình mà làm xốn đau trong mắt họ. Khi nào chúng ta cảm thấy cái hạt bụi ấy làm cho chúng ta xót cay trong mắt và xốn xang trong lòng thì đấy cũng sẽ là bước đầu của sự giác ngộ*).

Chỉ khi nào chúng ta ý thức được những khổ đau của mình (1), hiểu được rằng chính mình đã gây ra chúng (2), và nhận thấy rằng có thể loại bỏ được chúng (3), thì khi đó chúng ta mới có thể cảm thấy phải quyết tâm bước theo Con Đường hầu giúp mình đạt được mục đích ấy (4).

Lời giảng của Đức Phật rằng "Tất cả đều là khổ đau" có nghĩa là gì, và làm thế nào để có thể chấp được điều ấy trong khi đó thì nhiều lúc chúng ta vẫn cảm thấy mình đang hạnh phúc?

Khổ đau là một sự bực bội ghép thêm vào những gì đang là như thế (*tức là hiện thực*). Đây là một sự bất toại nguyện dày vò chúng ta, một trò nứu kéo giữa hy vọng và sợ hãi, tạo ra một mạng lưới quấn chặt lấy chúng ta.

Tìm cách đối đầu với những gì không suôn sẻ là phản ứng trước nhất của chúng ta, và đấy cũng là một thứ phản ứng thiết yếu nhất giúp chúng ta bước vào Con Đường. Tại sao mỗi khi vừa về đến nhà thì tức khắc chúng ta lại mở ngay máy truyền hình, có phải đấy là một cách nhằm đánh tan cái yên lặng đang tìm cách bóp ngạt chúng ta, một thứ yên lặng phản ánh một sự lo âu thật tinh tế nào đó? (*đôi khi đấy chỉ là những động tác máy móc mà chúng ta không hề nghĩ đến các nguyên nhân sâu xa tàng ẩn phía sau những hành động ấy. Chúng ta mở máy truyền hình không phải để xem hay để nghe mà chỉ để làm cho vẫn đục cái bầu không gian của hiện thực trong gian phòng, nhằm giúp mình lẩn tránh chính mình. Tuổi trẻ ngày*

nay thường nghe nhạc liên miên, dù đang đi ngoài đường hay ngồi trên xe công cộng thì lúc nào cũng có máy nghe nhạc trong túi, ở nhà thì chơi các trò chơi điện tử liên miên ngày đêm. Phải chăng đây là chúng tìm cách tránh né những lo âu và sợ hãi tàng ẩn thật sâu kín trong lòng của chúng trước cuộc sống đầy khó khăn - mà Phật Giáo gọi thẳng là khổ đau - đang chờ đợi chúng trước mặt. Thật thế chỉ có những người hành thiền mới ý thức được từng cử chỉ thật nhỏ nhất của mình mà đôi khi có vẻ như là vô nghĩa, thế nhưng đây lại là cách giúp họ trở về với chính họ, với sự tự tin nơi họ và Phật Tính trong lòng họ).

Đây có nghĩa là chúng ta đang tìm cách trốn chạy sự thật của khổ đau. Con Đường là cách giúp chúng ta tiếp cận được với nó. Biết thừa nhận mình đang khổ đau là một sự thật cao quý, là cửa ngõ giúp mình bước vào Con Đường. Quả thật đây là cả một quyết tâm thật vĩ đại.

Thật vậy ngay cả đối với những người Phật Giáo, đôi khi họ cũng không hề chú ý đến sự kiện khổ đau là một sự thật, và hơn thế nữa đối với Phật Giáo nói chung thì đây lại là một Sự Thật vô cùng Cao Quý. Phải luôn ý thức được điều này.

Khổ đau là một kinh nghiệm cảm nhận về sự giác ngộ, bởi vì khi mà chúng ta đau khổ thì đây chính là dịp giúp chúng ta tự vấn lấy mình. Nhờ đó chúng ta sẽ biết quán xét kỹ lưỡng hơn một thứ gì đó, suy nghĩ về nó và cố gắng tìm hiểu nó (tại sao đau khổ lại cứ hành hạ mình như thế này (1), nguyên nhân nào làm phát sinh ra nó (2), ở thế ra là cái khổ đau ấy cũng có thể loại bỏ đi được, và cũng chẳng có gì là khó cả vì chỉ cần loại bỏ được nguyên nhân của nó (3), trông kìa Đức Phật đang cầm cái bát thuốc ấy trên tay để sẵn sàng đưa cho chúng ta (4)).

Nếu nghĩ rằng một con người giác ngộ sẽ được sống trong một thể dạng đại phúc hạnh thì đây sẽ là một sự lầm lẫn. Đây chỉ là một con người luôn biết mở rộng lòng mình để đón nhận tất cả khổ đau trong thế gian này. Trong khi đó, ngược lại thì hầu hết những người khác lúc nào cũng cố tìm đủ mọi cách để lẩn trốn khổ đau. Con tim của một con người giác ngộ luôn rộng mở để hứng chịu và không hề tìm cách để ẩn náu dưới sự che chở của một thái độ hành xử khôn ngoan, tương tự như chui vào một pháo đài kiên cố (*chữ khôn ngoan trên đây được tạm dịch từ chữ sagesse - hay wisdom - trong nguyên bản, chữ này thường được người Tây Phương dùng để dịch chữ trí tuệ bởi vì trong các ngôn ngữ Tây Phương không có chữ nào tương đương với chữ trí tuệ*). Nên hiểu rằng khôn ngoan mang hậu ý của một sự gánh chịu hơn là một phương tiện giúp tự che chở lấy mình (*nên nhìn thẳng vào khổ đau đang hành hạ mình hơn là tìm cách để lẩn tránh nó, bởi vì khổ đau cũng rất khôn ngoan và quý quyết, nó luôn có cách làm cho mình phải chạm trán với nó một lúc nào đó*).

Lúc thiếu thời Đức Phật sống trong một lâu đài cách biệt với những cảnh khổ đau, già nua, bệnh tật và cái chết. Một nhà tiên tri cho cha của Ngài biết là sau này đứa bé hoặc sẽ trở thành một vị quốc vương vĩ đại hoặc một người tu hành khác thường. Vua cha vì không muốn con mình bước theo con đường từ bỏ thế tục nên đã cho xây dựng cả một thế giới lạc thú để giam giữ con mình. Ông giam con mình vào một đại siêu thị hay là một thứ Disneyland (*khu*

tổ chức các trò chơi cho trẻ con và người lớn). Nơi đó tất cả mọi thứ ham muốn của Ngài đều được thỏa mãn.

Đây cũng là một thứ giấc mơ luôn hiển hiện trong lòng tất cả nhân loại nhằm giúp cho mỗi người trong chúng ta không còn biết lo nghĩ đến bất cứ gì nữa cả, thế nhưng cái giấc mơ ấy thật hão huyền. Thế rồi, dù cho cha mình có cố tình che giấu, một hôm Đức Phật cũng đã nhận ra được điều ấy. Ngài khám phá ra rằng bệnh tật là những chuyện có thật, già nua và cái chết là những gì sẽ xảy đến - cố tình không thừa nhận chúng quả thật là hoài công.

Thản nhiên sống và xem như không có gì xảy ra thì đây không phải là sống một cách thực sự và đúng nghĩa của nó.

Thật vậy chúng ta có thể sống suốt đời mình bằng cách khẳng khăng tin rằng sẽ không hề có gì bất định có thể xảy ra được với mình và đồng thời lại còn thuyết phục người khác cũng nên tin như mình. Thế nhưng đây nào có phải là cách giúp mình tránh né sự thực tế đâu.

Rất có thể là tác động của những niềm bất hạnh và những mối thất vọng xảy ra không hội đủ sức mạnh khiến cho chúng ta thức tỉnh. Chúng ta cứ tiếp tục cho rằng mọi thứ buồn phiền mà mình đang phải gánh chịu chẳng qua là do người khác hay là do hoàn cảnh gây ra.

Đây là cách xử thế thường tình. Thế nhưng Đức Phật thì lại vạch ra cho chúng ta một con đường khác hẳn.

Sự Thật Cao Quý thứ hai nêu lên nguyên nhân của khổ đau, thì đây có nghĩa là gì?

Tùy theo học phái và kinh điển, nguyên nhân của khổ đau có thể hiểu được bằng hai cách khác nhau: a) hoặc đây là sự ham muốn hay thèm khát - cũng có thể hiểu như là một sự bám víu hay chiếm giữ, b) hoặc là vô minh - tức là một hình thức cố tình để cho bị mù quáng.

Tại sao sự thèm khát lại là nguyên nhân của khổ đau?

Bởi vì nó thường xuyên tạo ra cho chúng ta một cảm tính bất toại nguyện. Chúng ta luôn cứ muốn được một thứ gì đó khác hơn. Đây là một quá trình chuyển động không ngưng nghỉ, không bao giờ để cho chúng ta yên.

Tại sao vô minh lại là nguồn gốc của khổ đau?

Chẳng qua bởi vì chúng ta tự tách rời mình ra khỏi bầu không gian nguyên thủy và mở rộng của chính mình (*tức là thể dạng vô ngã tiên khởi hay nguyên thủy của chính mình*) bằng

cách dựng lên mọi thứ biên giới ngăn cách cái này với cái kia, tương tự như chúng ta tự thiết lập riêng cho mình một lãnh vực (*một không gian, một thế giới riêng*), chúng ta tự xem mình là một cá thể riêng biệt, hoàn toàn độc lập với người khác và thế giới (*cảm tính về cái ngã khiến cho mình tự tách rời khỏi hiện thực, tự cô lập hoá mình với thế giới, và đây là nguồn gốc của khổ đau*).

Học phái mà tôi theo học trước đây chủ trương sự thèm khát phát sinh từ vô minh, và đây là nguyên nhân tiên khởi nhất của khổ đau (*Phật Giáo Theravada - còn gọi là Phật Giáo Nguyên Thủy - cho rằng nguyên nhân sâu xa nhất của khổ đau là sự thèm khát, thế nhưng Phật Giáo Đại Thừa nói chung thì cho rằng sở dĩ có sự thèm khát hay ham muốn là do vô minh mà ra*). Thèm khát sẽ đưa đến sự bám víu, và sự bám víu sở dĩ tạo ra một tình trạng căng thẳng chẳng qua cũng là vì chúng ta đã đánh mất bầu không gian nguyên thủy luôn mở rộng của chính mình (*tức một bầu không gian không vướng mắc trong cái ngã - tác giả có ý muốn nói là cái bầu không gian ấy cũng chính là Hiện Thực, là Phật Tính hay là sự Giác Ngộ*).

Có đúng là Phật Giáo thật sự chống lại tất cả mọi thứ ham muốn hay không?

Quả là một điều đáng ngạc nhiên khi nhận thấy một số vị tự nhận mình là những người nghiêm túc, hoặc được mọi người xem họ là như thế (*ý của tác giả là muốn nói đến các học giả uyên bác, các triết gia lỗi lạc, hay các người có học thức cao tại Tây Phương*) lại có thể thắc mắc về những điều phi lý đến thế? Thật vậy đã có không biết bao nhiêu học giả, các nhà thần học đã từng xác nhận và vẫn còn xác nhận là Phật Giáo chống lại mọi sự ham muốn và đối với họ thì đây là một cách chống lại sự sống, một cách tự thu hẹp chính mình, một hình thức phủ nhận tính khác biệt (*altérité / otherness...*, *một khái niệm triết học nêu lên tính khác biệt nơi người khác*). Ý của câu trên đây là chủ trương không được ham muốn của Phật Giáo là một hình thức vô hiệu hóa tính cá biệt của một cá thể - bởi vì theo họ thì sự thèm muốn biểu trưng cho chính "sức sống" và một hình thức đa dạng nào đó của con người).

Nếu quả đúng như thế thì chúng ta sẽ không thể hiểu nổi tại sao lại có hàng triệu và hàng triệu người từ bao nhiêu thế kỷ nay đã đi theo một tín ngưỡng vô lý đến thế! Cứ nhìn vào Đức Đạt-lai Lạt-ma hay bất cứ một vị thầy chân chính nào khác cũng sẽ nhận thấy ngay tính cách phi lý của sự khăng định ấy. Họ (*Đức Đạt-lai Lạt-ma và các vị thầy Phật Giáo khác*) luôn phát lộ một sức sống tràn đầy vui tươi và một lòng nhiệt tâm thật đáng kính phục.

Nhất định là không, Phật Giáo không hề chống lại sự ham muốn chính đáng được thể hiện dưới hình thức một động cơ thúc đẩy trong cuộc sống. Chẳng hạn như ham muốn thực hiện được một điều gì đó tốt hơn, được giúp đỡ người khác, tự vượt lên trên con người của chính mình..., thì tất cả những ham muốn ấy đều thật là tuyệt vời.

Thế nhưng trên một khía cạnh khác thì Phật Giáo luôn lên án sự ham muốn nguy hại dưới hình thức dục vọng, bám víu, tham lam và thèm khát, đây là những chướng ngại ngăn chặn không cho phép chúng ta trông thấy được bầu không gian mênh mông của thực tại.

Nếu sự ham muốn là một cách ngoảnh mặt đi với chính mình, một thể dạng luôn bị thúc đẩy bởi xung năng âm ki ếm các phương tiện nhằm làm thỏa mãn cái tôi một cách mù quáng, thì sự ham muốn ấy sẽ chỉ là một thứ chướng ngại. Trái lại sự ham muốn thúc đẩy chúng ta biết mở rộng lòng mình và biết hiến dâng nhiều hơn nữa, thì luôn biểu trưng cho một sự phong phú và đây là những gì thật cần thiết.

Có phải chúng ta lúc nào cũng muốn mọi sự phải xảy ra đúng như chúng ta mong muốn hay chẳng, và có bao giờ chúng ta cảm thấy mình đã sẵn sàng hòa nhập với hiện thực đúng với sự hiển hiện của nó hay không?

Chính trong cái thể dạng hòa nhập đó chúng ta sẽ tự buông thả và cứ mặc cho sự sống khơi động mình. Quả đây là một sự nghịch lý vô cùng kỳ thú (*một người tu tập buông mình vào hiện thực có vẻ như là một sự buông lời không "ham muốn" hay "thèm khát", "thiếu nghị lực", thế nhưng thật ra là một cách cùng chuyển động với thực tại bằng cách mượn sức mạnh yên lặng của chính hiện thực*). Suốt thế kỷ XIX, khi nhận thấy Phật Giáo chủ trương tánh không thì chúng ta (*những người Tây Phương*) cứ nhất quyết cho rằng đây là một thứ tín ngưỡng tôn thờ chủ nghĩa hư vô (*nihilism - còn gọi là đoạn diệt*). Chúng ta (*những người Tây Phương*) đã phản ứng bằng hai thái độ khác nhau: ca ngợi hoặc là lên án Phật Giáo qua khía cạnh đó - thế nhưng chúng ta chẳng bao giờ chịu tìm hiểu ý nghĩa thực sự của khái niệm ấy là gì. Trái lại người Tây Phương mới lại là những người mang khuynh hướng hư vô một cách thật sâu đậm. Họ chỉ biết say mê tìm cách đạt được tất cả những gì mình ham muốn, do đó họ đã thu hẹp hiện thực để biến nó trở thành một khối vật chất có thể cân đo được, nhằm mục đích giúp họ có thể khống chế thế giới một cách toàn diện nhất. Thế nhưng thật ra đây lại là cách mà họ đã hủy diệt tất cả tình thương (*cao trào đánh chiếm thuộc địa phát sinh vào thế kỷ XIX và đây cũng là thời kỳ mà người Âu Châu sử dụng sức mạnh kỹ thuật và khí giới, và kể cả tín ngưỡng, nhằm khống chế thế giới, thế nhưng cũng thật oái oăm là chính vào thế kỷ này mà Phật Giáo cũng đã đặt chân vào thế giới Tây Phương*).

Phật Giáo luôn nhất thiết chủ trương phải vượt lên trên chủ nghĩa hư vô hầu có thể đón nhận bầu không gian bao la của hiện thực với tất cả các khía cạnh tinh tế nhất của nó. Phật Giáo luôn khích động sự ham muốn chính đáng của chúng ta nhằm mang lại cho chúng ta một luồng sinh khí mới, bằng cách nêu lên cho chúng ta thấy sự khác biệt giữa sự ham muốn chính đáng và những thứ xung năng bất định và hời hợt luôn tìm cách nhận chìm chúng ta. Và đây cũng là cách kêu gọi sự quyết tâm của chúng ta (*hãy mạnh dạn bước lên Con Đường*).

Sự Thật Cao Quý thứ ba và thứ tư là gì?

Đức Phật đã chứng minh cho chúng ta thấy rằng Giác Ngộ là một sự thật, một thể dạng biểu trưng cho một sức khỏe tốt nhất và hoàn toàn nằm trong tầm tay con người. Ngài khuyên chúng ta hãy ứng xử như một vị lương y để chữa chạy cho chính mình. Thật thế chúng ta có thể làm cho khổ đau chấm dứt được! Sự giác ngộ tàng ẩn phía sau cái nút thắt của sự bám víu. Không cần phải tìm cách sáng chế ra giác ngộ, cũng không nên tìm kiếm nó ở một nơi nào cả, bởi vì nó đang ở ngay đây, phía sau cái nút thắt ấy.

Này các tỳ kheo, Sự Thật Cao Quý của sự chấm dứt khổ đau là gì? Đây chính là sự chấm dứt hoàn toàn, không một chút bám víu, sự thèm khát đó, chối bỏ nó, từ bỏ nó, giải thoát ra khỏi nó.

Thế nhưng phải làm thế nào? Đây chính là vai trò của Sự Thật Thứ Tư. Cái Sự Thật đó chỉ cho chúng ta trông thấy một Con Đường.

Đạo Phật vì thế có thể hiểu như là một con đường giúp chúng ta đối đầu một cách trực tiếp nhất với khổ đau hầu tự giải thoát ra khỏi nó. Chính vì thế mà con đường ấy đã từng khiến cho biết bao nhiêu con người, cả nam lẫn nữ, đã phải xúc động và cảm phục. Quả thật là có một phương pháp giúp chữa trị được những nỗi khổ đau dai dẳng và trầm kha của con người. Đây là các phương cách mà Sự Thật Cao Quý Thứ Tư đưa ra nhằm loại bỏ mọi sự bám víu và mở ra cho chúng ta một cánh ruộng để gieo trồng. Các phương cách đó được trình bày dưới hình thức một Con Đường Gồm Tám Điều Chính Đáng (*Bát Chính Đạo*), tức là một tổng hợp gồm tám thái độ hành xử mang lại lợi ích:

1- Sự hiểu biết đúng về khổ đau và những phương cách mà nó đã thể hiện để trói buộc tất cả chúng ta.

2- Tư duy đúng, tức là các tư duy giúp cho chúng ta biết mở rộng lòng mình, biết buông xả, luôn phát lộ được tình nhân ái và lòng từ bi.

3- Ngôn từ đúng, có nghĩa là tránh những lời nói gây ô uế và mang lại chán chường, mà ngược lại thì nên tìm những lời phù hợp với sự rộng mở (*của con tim mình*), và luôn cố gắng giữ được phong cách ấy.

4- Hành động đúng, đây là những gì mà chúng ta gọi là đạo đức, có nghĩa là chúng ta phải biết cảnh giác trong từng cử chỉ của mình sao cho thật phù hợp với ước vọng của chúng ta là mong cầu đạt được giác ngộ.

5- Các phương tiện sinh sống đúng, có nghĩa là nên chọn những nghề nghiệp nào không đi ngược lại với sự tu tập của mình (*thí dụ như làm đồ tể, nuôi gia súc để giết thịt, chứa chấp cờ bạc, chặt cây phá rừng, buôn gian, bán lận, lừa đảo, áp bức những kẻ yếu đuối, lợi dụng những kẻ thật thà, dựa vào vị thế "nghề nghiệp" của mình để ép buộc người khác phải hối lộ, v.v. và v.v...*).

6- Cố gắng đúng, có nghĩa là biết giữ một sự thăng bằng giữa hai thái cực là sự thờ ơ và cách luyện tập khổ hạnh mang tính cách bệnh hoạn.

7- Sự chú tâm đúng, đây là nền tảng của tất cả các phép tu tập nhằm giúp thực hiện:

8- Sự thiền định đúng.

Giáo huấn quan trọng thứ hai mà Đức Phật đã thuyết giảng là gì?

Theo truyền thuyết thì Đức Phật đã giảng về sự quán thấy tánh không trên đỉnh núi Linh Thứu với một cử tọa thật đông đảo - quán thấy tánh không là một cấp bậc giáo huấn thâm sâu hơn nhiều so với lần giảng huấn thứ nhất, tức là vòng quay đầu tiên của bánh xe Đạo Pháp (*giảng về Bốn Sự Thật Cao Quý*). Thật vậy đây là một khái niệm mà ngay cả ngày nay chỉ có những ai đã từng quan tâm học hỏi may ra mới có thể thấu triệt được - ngoài ra thì quả là khó cho những người khác hiểu được đây là gì.

Thế nhưng trước khi giải thích ngắn gọn về tánh không là gì thì thiết nghĩ cũng nên trình bày sơ lược về khái niệm của Phật Giáo về hiện thực. *A-tì-đạt-ma Luận (Abhidharma)* là một bộ kinh được thực hiện vài thế kỷ sau khi Đức Phật đã tịch diệt, đây là một công trình thu góp và sắp xếp lại các lời giảng huấn của Ngài theo một hệ thống mạch lạc và thứ tự. Nội dung chính yếu nhất của bộ kinh này là nhằm nêu lên bản chất đa dạng và biến động (*của hiện thực*) - đối nghịch hẳn lại với các giáo điều của Ấn Giáo. Phật Giáo phủ nhận khái niệm về một thực thể trường tồn và sự hiện hữu của một cái Ngã - tức là *atman (linh hồn)* của đạo Bà-la-môn. Sự trường tồn của một sự vật thật ra cũng chỉ như một ảo giác, chẳng khác gì như một ngọn lửa hay một dòng suối. Tất cả những gì hiện hữu đều là những cấu hợp (*tổng hợp gồm nhiều thành phần*). Một cái bàn được ráp lại từ nhiều bộ phận, các bộ phận cũng được tạo thành từ các hạt vi thể. Một cá thể là một sự kết hợp tạm thời và luôn biến động của các cấu hợp, và tự nó một cá thể không hề hàm chứa bất cứ một sự hiện hữu độc lập nào.

Chẳng những sự quán thấy đó không những có thể thực hiện được bằng cách suy tư mà còn được kiểm chứng bằng phép luyện tập thiền định, vì chính thiền định mới có thể giúp cho chúng ta hội nhập trực tiếp được với sự quán thấy đó. Nhờ đó chúng ta có thể nhận thấy được qua từng giây phút một là không có bất cứ một thứ gì có thể giữ được nguyên vẹn. Tất cả những gì chúng ta nhận thấy được, nghiệm thấy được, suy nghĩ được, đều chỉ hiện ra, tồn tại được một lúc rồi biến mất trong bầu không gian mở rộng của tâm thức chúng ta.

Quá trình cố gắng giúp ghi nhận sự kiện biến động trên đây dù có thể duy trì lâu bền xuyên qua tất cả các cảnh huống xảy ra trong sự hiện hữu đi nữa thì nó cũng luôn đi đôi với một sự biến thể thật sâu xa ngay trong các cấu trúc cảm nhận của người hành thiền (*ý nghĩa của câu này khá khúc triết: thí dụ ta vẫn còn nhớ được một kỷ niệm nào đó lúc tuổi nhỏ, thế nhưng kỷ niệm đó cũng đã biến đổi qua thời gian, nó sẽ không còn gợi lên những hình ảnh và tạo ra những xúc động đúng như vào lúc ta còn trẻ. Một vết hằn của nghiệp trên dòng tiếp nối liên tục của tri thức không bao giờ "ngủ yên" mà luôn "biến động", nó tương tác với các vết hằn có sẵn từ trước và cả các vết hằn sẽ xảy ra sau đó để biến đổi khác đi.*)

Khi một vết hằn tạo ra bởi một "hành động" (nghiệp) được ghi khắc vào một "đơn vị" mang tính cách thời gian của dòng chuyển động liên tục của tri thức thì ngay tức khắc nó tương tác với những gì lưu lại từ "đơn vị" trước nó, tất cả lại tương tác với nhau để tạo ra những vết hằn mới (hậu quả) nhằm tác động vào "đơn vị" tri thức xảy ra tiếp theo đó. Sự chú tâm của người hành thiền giúp nhận ra được bản chất tương kết và biến động của mọi hiện

tượng - vật chất cũng như phi vật chất - và cả những sự biến thể và chuyển động thật tinh tế của chúng trong tâm thức, tất cả đều không thể nào giữ được sự nguyên vẹn khi một "đơn vị" thời gian - hay tri thức - này chuyển sang một "đơn vị" thời gian khác. Sự biến thể đó của mọi hiện tượng có thể nhận biết được bằng sự suy luận, thế nhưng đối với một người hành thiền thì người này còn có thể cảm nhận trực tiếp được nó, hòa nhập với nó và để "sống" với nó. Tóm lại không có bất cứ gì có thể giữ được sự nguyên vẹn, dù đây là vật-chất hay phi-vật-chất, dù là thuộc bên trong hay bên ngoài tâm thức. Đây là bản chất tánh không của mọi hiện tượng).

Các lời giáo huấn của Đức Phật về tánh không đã mở ra một kỷ nguyên mới trong lịch sử Phật Giáo.

Trong khi đó thì các lời giáo huấn trong *A-tì-đạt-ma Luận* lại không đạt được một chiều sâu đúng như thế đối với mọi sự vật. Thật vậy những lời giáo huấn ấy (*trong A-tì-đạt-ma Luận*) đã thành công trong việc chia cắt hiện thực (*phân tán các thành phần của hiện thực nhằm chứng minh tánh không của nó*) thế nhưng thật ra thì đây lại là một cách duy trì sự hiện hữu của các thành phần cấu tạo ra hiện thực (*có nghĩa là chưa đi hết được con đường suy luận hay quán nhận. Thí dụ phân tách con người thành ngũ uẩn là để chứng minh tánh không của một cá thể, tiếp theo đó thì phân tách ngũ uẩn thành tứ đại để cho thấy tánh không của ngũ uẩn, thế nhưng tứ đại thì vẫn còn đây để chờ cho chúng ta phân tách thêm nữa. Trong khi đó thì Fabrice Midal còn nêu lên cho thấy là cái tánh không ấy còn nằm trong cả tâm thức và sự cảm nhận luôn biến thể của người hành thiền. Tóm lại là chúng ta cũng có thể xem đây là cách chứng minh cái tánh không của khái niệm về tánh không, hay là nói một cách trực tiếp hơn thì đây là **tánh không của tánh không***).

Tánh không hỗ trợ cho sự suy tư đạt đến chỗ tối hậu của nó. Hiện thực không hề có một cơ sở (*nền tảng*) nào cả (*hiện thực tự nó chẳng có một cơ sở nào để hỗ trợ cho sự suy luận hay là để đạt được nó*).

Giáo huấn trong *A-tì-đạt-ma Luận* còn tìm cách giúp cho người tu tập đạt được Niết Bàn, nói một cách khác là đạt được một cái gì đó mà chúng ta sẽ không có (*hiện thực hay niết bàn cũng chỉ là tánh không*).

Tánh không thì lại cho chúng ta biết không có gì để mà đạt được, cũng chẳng có gì để mà tìm kiếm. Tất cả sự mong cầu đều khiến cho chúng ta bị lạc hướng (*người tu tập muốn đi xa nên suy nghiệm về điểm này*).

Câu phát biểu đó của Đức Phật (*nêu lên tánh không của tất cả mọi hiện tượng*) đã nhổ bỏ tận gốc rễ tất cả mọi chủ đích nhằm cố gắng phân tích giáo huấn của Ngài bằng phương tiện trí thức. Chính vì thế mà ngay cả khái niệm "Phật Giáo" ("*Bouddhism*") cũng trở nên phi lý và là một sự lạc hướng. Không có bất cứ thứ gì để có thể gọi đây là "Phật Giáo". Không có gì có thể gọi là giáo lý Phật Giáo cả.

Chúng ta chỉ là những người con, nam và nữ, sinh ra từ một sự Mở Rộng (*tức là Hiện Thực*).

(Những gì mà tác giả Fabrice Midal vừa phát biểu trên đây khiến cho người dịch liên tưởng đến một vị thiền sư Zen và ững là một học giả thật lỗi lạc về Phật Giáo là Eric Rommeluère, ông vừa cho xuất bản một quyển sách mang tựa đề khá "khiêu khích" là "Không hề có Phật Giáo" (*Le Bouddhisme n'existe pas*, nhà xuất bản Sueil, tháng 10, năm 2011). Tuy Phật giáo đối với ông không hề có, thế nhưng ông đã ngồi thiền hơn 30 năm nay và rất hăng say trong việc hoằng Pháp cũng như giảng dạy và hướng dẫn về cách luyện tập thiền định! Theo ông khi càng đi sâu vào Phật Giáo thì người ta sẽ càng khám phá ra Phật Giáo thật ra chỉ là một bầu không gian mở rộng và cái bầu không gian ấy lại cứ ngày càng mở rộng thêm ra và không thể nào nắm bắt được nó. Do đó theo ông thì Phật Giáo theo cách mà người ta thường hiểu như một giáo thuyết, một triết học siêu hình hay là một tín ngưỡng mang những lời hứa hẹn, thì hoàn toàn không có. Người ta bước vào cái không gian Phật Giáo như là một người lữ hành đạt đến cái trạm cuối cùng trên con đường mà mình đang đi, một nơi thật huyền bí và tinh tế nhất của hiện thực, tương tự như một bầu không gian mở rộng biểu hiện cho một sự tự do tuyệt đối. Eric Rommeluère ngồi thiền hơn ba mươi năm để chẳng thấy Phật Giáo đâu cả mà chỉ cảm thấy trong lòng mình một sự tự do tuyệt đối - không biết lo âu, sợ sệt cũng không mong cầu hay chờ đợi bất cứ thứ gì - và hiện thực thì mở ra cho ông một bầu không gian rộng lớn giúp cho sự hiện hữu của ông có thể tỏa rộng ra tám hướng mười phương.

Xin mạn phép trích ra đây một đoạn trong Duy-ma-cật Sở Thuyết Kinh mà chính Eric Rommeluère đã trích dẫn trong quyển sách của ông (trang 134):

"Ai mong cầu Dharma (Đạo Pháp) sẽ không mong cầu [đạt được] một hình tướng nào, một giác cảm nào, một sự nhận thức nào, một sự tạo tác tâm thân nào, một tri thức nào cả. Người ấy cũng không mong cầu một cảnh giới nào hay cội nguồn của một sự nhận thức nào. Người ấy cũng không mong cầu [đạt được] một cõi tham dục, một cõi hình tướng hay vô hình tướng nào. Nay Xá-lợi-phất, ai mong cầu [đạt được] Dharma (Đạo Pháp) thì không mong cầu bằng cách bám víu vào Đức Phật, vào Đạo Pháp và vào Tăng Đoàn. Ai mong cầu Dharma [thì cứ] mong cầu [thế nhưng] không cần phải nhận biết được khổ đau, cũng không cần hủy diệt được nguyên nhân của khổ đau. Người ấy mong cầu [thế nhưng] không cần hoàn tất sự thực hiện cuối cùng, không cần luyện tập về con đường. Tại sao lại như thế? [Bởi vì] bên trong Đạo Pháp không hề có sự sinh khởi nào mang tính cách khái niệm. Nếu có bất cứ ai bảo rằng: "Tôi phải hiểu được khổ đau là gì, phải hủy diệt được nguyên nhân của khổ đau, phải thực hiện được sự đình chỉ và phải trau dồi về Con Đường", thì đấy sẽ chỉ là cách làm phát động thêm sự sinh khởi của khái niệm và đấy không phải là cách mong cầu Dharma (Đạo Pháp)". (trên đây là phần thoát dịch từ đoạn kinh Kinh Duy-ma-cật do Eric Rommeluère trích dẫn trong quyển sách của ông (tr.134) - Vimalakirti Sutra, T, XVIII, N° 475, trang 546a).

Làm thế nào để có thể hiểu được tánh không là gì?

Đến đây chúng ta lại tiếp tục thử suy tư trở lại về những gì đã đư ọc trình bày trong phân đoạn trên đây (*tức là tánh không*). Hiện thực thì hoàn toàn trống không về bất cứ một đặc tính nhất định nào. Con người bao giờ cũng tìm cách xác định các vật thể và mọi chúng sinh khác đúng như là đang hiện hữu trước mặt mình, thế nhưng đây chỉ là một cách nhìn lạc hướng. Thật vậy đây chỉ là một cách thu hẹp những gì trông thấy (*cái nhìn của mình chỉ phát hiện được một phần rất nhỏ đối tượng mà mình trông thấy, nói một cách khác thì đây là một cách nhằm giới hạn hay thu hẹp thực chất của một đối tượng*). Chồng hay vợ tôi mà tôi đã từng sống chung năm mươi năm nay, thế nhưng thật ra thì tôi không hoàn toàn biết hết được người ấy. Những gì mà tôi biết vẫn còn thuộc vào bên này (*en deçà / in below / còn thiếu sót, không đầy đủ*) những gì mà vợ tôi hay chồng tôi đang hiện hữu. Người ấy hoàn toàn trống không về tất cả mọi thứ khái niệm mà tôi cố tình áp đặt cho người ấy (*vợ tôi hay chồng tôi, giỏi giang, đẹp, xấu, khéo léo, vụng về, biển lận, đạo đức, béo lùn, to lớn, là người đàn bà khôn ngoan, người đàn ông tháo vác, v.v... và v.v..., tất cả các thứ ấy đều là những khái niệm. Khi nhìn vào người chồng hay người vợ mình thì xung rãng bám víu trong tâm thức mình - tức là sự phán đoán hay diễn đạt trong trí mình chi phối bởi các vết hằn trên dòng tiếp nối liên tục của tri thức, tức là nghiệp - nhằm áp đặt cho người ấy, thường là rất mạnh, dù đây là tích cực hay tiêu cực. Trái lại khi trông thấy một người đàn ông hay một người đàn bà ngoài đường chẳng hạn thì các khái niệm mà mình áp đặt lên người ấy cũng sẽ hời hợt hơn. Tóm lại là tất cả những thứ ấy hoàn toàn không biểu trưng cho thực chất của đối tượng mà mình đánh giá*). Chính nhờ thế mà người ấy (*vợ tôi hay chồng tôi*) luôn khiến cho tôi phải thán phục và ngạc nhiên (*hoặc cũng có thể là ngược lại, hoặc nói cách khác thì những gì mà mình đánh giá người ấy thường bị lầm lẫn hay không hoàn toàn đúng*). Đây cũng chính là một cách thật đơn giản giúp tìm hiểu tánh không là gì (*những gì mà mình áp đặt cho người chồng hay người vợ mình là những khái niệm do mình tạo dựng ra trong đầu mình và trên thực tế thì người phối ngẫu của mình hoàn toàn trống không về những khái niệm ấy*).

Điều đó cho thấy là mọi sự vật không hiện hữu (*đúng với chúng*). Phật Giáo không phải là một chủ nghĩa hư vô - mà trái lại là đấng khác. Mọi sự vật đều hoàn toàn độc lập với bất cứ một sự phóng tưởng, tính toán hay tạo dựng nào mà mình muốn áp đặt cho chúng.

Chẳng phải là sự hiểu biết đó thật hết sức tuyệt vời hay sao?

Khi đã nhìn thấy được tánh không thì ấy cũng có nghĩa là bầu không gian nguyên thủy được khai mở giúp con người hòa nhập với cội nguồn của những cảm nhận thật minh bạch và đơn sơ (*tức cảm nhận được sự giác ngộ, sự giải thoát, sự tự do tuyệt đối, sự đình chỉ, sự tắt nghỉ hay niết bàn v.v... tùy theo cách diễn đạt bằng các ngôn từ hay các thuật ngữ khác nhau*).

Sở dĩ chúng ta gặp phải khó khăn khi tìm hiểu tánh không, ấy chẳng qua là vì lý do tánh không hoàn toàn không phải là một khái niệm có thể áp đặt thêm cho hiện thực (*tánh không chính nó cũng là một khái niệm như tất cả các khái niệm khác. Thí dụ theo tôi thì vợ tôi có thể là đẹp, trung bình hay xấu. Đẹp, xấu, trung bình là một khái niệm nêu lên một đặc tính nào đó - cái đẹp chẳng hạn - để áp đặt cho vợ tôi. Thế nhưng nếu như tôi không có một khái*

niệm nào về chuyện này và tôi không hề hay biết là vợ tôi đẹp hay xấu, hay là nhìn cũng tạm được..., bởi vì trong đầu tôi hoàn toàn không có một khái niệm nào về chuyện đó để căn cứ vào đấy mà đánh giá vợ tôi - thì nhất định tôi sẽ không thể nào biết được là vợ tôi đẹp, xấu hay trung bình. Do đó tánh không rất khó thấu triệt vì nó không có một cơ sở cụ thể nào để dựa vào đấy để mà nắm bắt được nó). Đây là một bằng chứng cho thấy rằng tất cả các khái niệm triết học dù là thuộc vào lãnh vực nào đi nữa cũng không hề hàm chứa bất cứ một thực thể vững chắc nào cả (một khái niệm triết học cũng là một sự tạo dựng trong tâm thức của một triết gia dùng để áp đặt cho một thể dạng hay một thực trạng nào đó của hiện thực). Sự cố gắng tìm hiểu tánh không như trên đây ững có thể xem như là một liều thuốc nhằm hóa giải bất cứ một học thuyết triết học nào về hiện thực.

Chính vì lý do đó mà việc học hỏi trong kinh sách về chủ đề tánh không thường là một chuyện vừa khổ nhọc lại vừa chán ngắt. Kinh sách thật ra chỉ nhắm vào mục đích vật chúng ta ngã lăn xuống đất bằng một thứ kỹ thuật nhu đạo (judo) về lý luận. Kinh sách bắt mạch từng niềm tin của chúng ta - và kể cả những niềm tin mà chúng ta không ngờ đến - nhằm vào mục đích chứng minh cho chúng ta thấy rằng tất cả (*các sự tin tưởng ấy*) đều là vô ích (inanity / inanity)

Theo cách nhìn đó thì có thể nói là không có một vị thầy nào có thể sánh kịp với Long thụ (Nagarjuna). Ông sống ở Ấn độ vào khoảng thế kỷ thứ II sau Tây lịch. Nhiều tác phẩm mà người ta xem là do chính ông đã trư ớc tác vẫn còn lưu giữ được đến nay, tuy nhiên một phần lớn trong số này là các bản đã được dịch sang các tiếng Tây Tạng hay Trung Quốc (*một số các bản gốc bằng tiếng Phạn đã bị thất truyền*). Tác phẩm quan trọng nhất của ông là tập *Trung Quán Luận (Madhyamakakarika)*, gồm 449 tiết thơ (*karika*) viết bằng một thể văn thật ngắn gọn giúp người đọc có thể học thuộc lòng một cách dễ dàng (*thế nhưng nếu muốn thấu triệt thì hoàn toàn không dễ dàng như thế*).

Long Thụ đã tạo ra cả một cấu trúc tư tưởng thật vững chắc nhằm đả phá bất cứ một sự tạo dựng mang tính cách khái niệm nào. Các cách diễn đạt nghịch biện, các chủ trương quái lạ (*về triết học*), cũng như các cách giảng dạy vượt khỏi ngôn từ phát sinh ra sau này đều phải dựa theo cách lập luận đó của Long Thụ (*xin đơn cử một thí dụ ngắn gọn về phép suy luận lôgic gọi là tứ đoạn luận do Long Thụ triển khai như sau: 1) người ta không thể xác nhận được rằng: "có một cái gì đó"; 2) người ta không thể xác nhận được rằng: "không có cái gì cả"; 3) người ta không thể xác nhận được rằng: "có một cái gì đó và [đồng thời cũng] không có một cái gì cả; 4) người ta không thể xác nhận được rằng: "vừa không có một cái gì cả và [đồng thời cũng] không phải là không có một cái gì cả"; sau khi suy luận theo phép tứ đoạn luận như trên đây thì chúng ta cũng có thể hình dung ra "bản chất" của tánh không là gì*). Mọi vật thể hoàn toàn trống không về bất cứ một phóng tượng nào mà tôi ghép thêm vào cho chúng, và đây cũng cho thấy là thật ra luôn luôn chúng ta cởi mở hơn là chúng ta tưởng (*bản chất nguyên thủy của chúng ta khá đơn giản tức là cởi mở, chỉ vì chúng ta liên tục tạo dựng ra thêm đủ mọi thứ khái niệm vì thế mà chúng ta đã trở nên ngày càng phức tạp và gò bó hơn. Một thí dụ cụ thể là một đứa trẻ dễ thích ứng với những gì xảy ra chung quanh nó, trong khi đó thì một người lớn tuổi lại mang đầy các khái niệm trong đầu, và vì thế đã trở nên*

cứng nhắc, hay nói cách khác là trở nên thật buồn bực và khó chịu khiến cho con cháu phải vô cùng khổ sở. Những người mang trách vụ quản lý con người - nhất là những người "làm" chính trị - thường hay tìm cách nhồi sọ những người khờ khạo và thật thà hoặc là trẻ con các khái niệm nhằm vào các chủ đích muốn áp đặt cho họ, bởi vì trẻ con và các người khờ khạo hay thật thà chưa hoặc không đủ khả năng để tạo dựng ra trong đầu mình những khái niệm phức tạp và lắt léo). Nếu muốn hòa đồng được dễ dàng với thế giới chung quanh thì tánh không sẽ là một phương tiện vô cùng sắc bén (và thật "giản dị" : cứ hãy xóa bỏ hết những khái niệm trong đầu mình đi).

Chính đây là điểm cao nhất của tư tưởng Phật Giáo. Chúng ta không sao tránh khỏi bối rối khi phải đối mặt với một thứ tư duy logic thật vô cùng bất ngờ ấy của Phật Giáo.

Ở Tây Phương thì thần học hình thành từ sự kết hợp giữa các lời giảng của Chúa Ki-tô và căn bản triết học Hy Lạp - dưới hình thức của một sự pha trộn thật lạ lùng và thực sự đầy cũng là một điều đáng buồn.

Đối với Phật Giáo, suy tư về "thần học" không phát sinh từ một mảnh đất nào khác hơn là mảnh đất Phật Giáo (*do đó không phải là kết quả của một sự pha trộn*). Đây quả là một điều may mắn.

Tại sao giáo huấn về tánh không lại không phải là một thứ chủ nghĩa hư vô?

Tánh không là một phương tiện nhằm vạch ra con đường trung đạo của Phật Giáo. Chủ đích của nó là tìm cách tránh khỏi hai thái cực là chủ nghĩa trường tồn (*eternalism / vĩnh hằng, bất biến*) và chủ nghĩa hư vô (*nihilism / còn gọi là đoạn diệt*).

Đối với chủ nghĩa trường tồn thì chúng ta sẽ tin rằng có một cái tôi thường hằng, bất biến, không gánh chịu một sự biến thể nào, cái tôi đó làm hậu thuẫn cho mọi hành động, cảm tính, tư duy và các kỷ niệm của chúng ta; cái tôi đó làm cơ sở chống đỡ cho con người chúng ta và cá thể của chúng ta, nó biểu trưng cho "bản chất" (*essence / essence, base*) trường tồn của những thứ ấy.

Đối với chủ nghĩa hư vô thì ngược lại chúng ta tin rằng chẳng có gì hiện hữu cả, tâm thức của chúng ta chỉ là sự vận hành của một bộ máy. Đứng trên quan điểm đó thì cái tôi sẽ bị thu hẹp lại như là một sự vận hành của não bộ hay các chức năng sinh học. Không có gì thật sự có thể gọi là một con người. Các hành động của chúng ta không thật sự dính dáng gì với chúng ta bởi vì chúng chỉ là sản phẩm của định mệnh (*determinism*) mà chúng ta không có quyền hạn gì để nhúng tay vào: "Các lỗi lầm ấy là do kích thích tố (*hormon, các chất nội tiết*) mà ra", "Đây là hậu quả di truyền", "Tôi chẳng dính dáng gì vào đây", "Đây là do giáo dục, do cha mẹ tôi..."

Quả thật hết sức lạ lùng, hầu hết mọi người lúc thì ngã sang thái độ này lúc lại nghiêng sang thái độ khác (*trước một tình huống xảy ra, người ta thường thốt lên: "Đây là nhờ Trời thương, Trời cho, nhờ ơn Trời..." hoặc là: "Số mạng xui khiến như thế, đây là vận rủi của tôi, phần số của tôi..."*, và họ không hề ý thức được rằng nếu ghép chung hai quan điểm ấy lại với nhau thì sẽ là một thứ nghịch lý không thể hiểu được). Mục đích của Phật Giáo là nhằm giải thoát chúng ta ra khỏi cả hai quan điểm sai lầm ấy.

Giáo huấn quan trọng thứ ba của Phật Giáo là gì?

Đây là sự hiện hữu của bản-thể-của-Phật hay Phật-Tính nơi tất cả chúng sinh. Giác ngộ đã sẵn có trong mỗi con người chúng ta. Chúng ta chỉ cần phát hiện được nó để có thể khởi động nó.

Nhiều người tu tập dựa vào giáo huấn của lần chuyển Pháp Luân thứ hai (*tức chủ trương tánh không tuyệt đối của hiện thực*) có thể sẽ cho rằng những lời giáo huấn mới trên đây (*vòng quay thứ ba của bánh xe Đạo Pháp chủ trương Phật Tính hiện hữu nơi mỗi chúng sinh*) là một hình thức cụ thể hóa của thể dạng mở rộng, và họ cũng rất lo ngại vì nghĩ rằng đây có thể là một cách biến Phật Tính trở thành một hình thức mới của "atman" (*cái ngã hay linh hồn*) - một điều hoàn toàn đi ngược lại với Dharma (*Đạo Pháp*).

Thế nhưng đối với chính những người tu tập theo giáo huấn của lần chuyển Pháp Luân thứ ba thì lại quan niệm khác hơn và cho rằng nếu cứ nhất quyết tôn trọng tính cách tiêu cực của tánh không tuyệt đối thì đây sẽ là một hình thức giới hạn hiện thực. Chẳng những họ không hề phủ nhận tính cách vững chắc của khái niệm về tánh không dù là dưới bất cứ một hình thức nào, mà còn phát hiện ra nơi tánh không một chiều sâu thật lớn, tránh cho người tu tập không bị lạc hướng một cách nguy hiểm (*dễ rơi vào quan điểm hư vô nếu không thấu triệt được tánh không là gì*).

Tất cả chúng sinh đều hàm chứa hạt giống hay là khả năng giúp đạt được giác ngộ. Bản thể của Phật luôn tròn đầy và hoàn hảo một cách tự nhiên và đều hiện hữu nơi mỗi cá thể. Chỉ có một trở ngại duy nhất là nó bị vô minh che lấp và do đó đã khiến cho chúng ta không nhận biết được nó.

Mục đích duy nhất trong việc tu tập là nhằm xóa bỏ bóng tối và sự hoang mang che khuất Phật Tính, tương tự như những đám mây phủ kín bầu trời. Thế nhưng dù cho những đám mây ấy có dày đặc cách mấy đi nữa thì một ngày nào đó chúng cũng sẽ phải tan biến và không thể nào ngăn chặn được mãi mãi sự rộng mở của bầu trời cao. Cái bản-thể-của-Phật ấy hoàn toàn trống không - và không hề phản biện lại giáo huấn về tánh không. Không thể nào nắm bắt được cái bản-thể ấy mà chỉ có thể thực hiện được nó (*tức là đạt được nó*) mà thôi.

Niềm tin của tôi là những lời giáo huấn trên đây (*về Phật Tính*) chính là những lời giáo huấn hữu ích nhất cho tất cả chúng ta hôm nay. Chúng ta cần phải rút tĩa từ những lời giáo huấn ấy những gì có thể giúp ích cho chúng ta trong cuộc sống hiện tại. Nhân loại chưa từng sống trong một bối cảnh xã hội nào lại chất chứa đầy thất vọng như xã hội của chúng ta ngày nay. Đùng như những gì mà Nietzsche (1844-1900, là một triết gia người Đức) đã từng nêu lên: đây là cái khía cạnh nổi bật nhất trong thời đại chúng ta biểu trưng cho một thái độ cư xử thiếu hẳn sự tôn trọng nhân phẩm giữa con người với nhau. Đối với chúng ta không có gì mang một phẩm giá khả dĩ đáng để cho chúng ta kính trọng nữa, kể cả con người của chúng ta.

Quốc xã (*nazism*) là một chủ nghĩa khiếp đảm nhất, là một tình trạng "trật đường rầy" (*déraillement / derailment / trật bánh xe hay là sự sai lầm*) của thế giới Tây Phương (*thật ra thì đây không phải là lần đầu tiên thế giới Tây Phương đi "trật đường rầy" mà trước đó các phong trào lừa bắt nô lệ, áp đặt tín ngưỡng, đánh chiếm thuộc địa và chủ nghĩa thực dân, cũng như các chủ nghĩa không tưởng khác do người Tây Phương chủ xướng cũng đã mang lại những tác hại và đau thương không kém cho nhân loại. Sở dĩ người ta chỉ nói nhiều đến chế độ quốc xã là vì hơn mười triệu người Âu Châu bị giết trong các lò hơi ngạt đầy thôi*). Theo một góc nhìn này thì chủ nghĩa quốc xã cũng như các chế độ độc tài (*totalitarisme / totalitarianism*) mang các hình thức cực đoan nhất cũng chưa hẳn là đã biến mất. Thí dụ như trường hợp của một nhà tâm lý học làm việc trong ban quản lý nhân viên của một công ty đa quốc gia được ban giám đốc yêu cầu phải nghiên cứu "các tiêu chuẩn nhằm gạt bỏ nhân viên" khi công ty này phát động một kế hoạch bí mật sa thải bớt số công nhân viên trong công ty, (François Emmanuel, *La question humaine*, nhà xuất bản Stock, 2000).

"Tôi (*tác giả của quyển sách trích dẫn trên đây*) đã từng tìm thấy một tài liệu chính thức, đây là một bản thông tri do chính các người quốc xã soạn thảo ghi ngày 5 tháng 6 năm 1942, trong đó có nêu lên bảy điều khoản nhằm cải thiện việc điều hành các xe vận tải hiệu Saurer dùng vào việc chuyên chở hơi ngạt để giết người Do Thái. Cách giết người bằng khí độc vừa hiệu quả lại "sạch sẽ" hơn so với cách đem họ ra bắn từng loạt. Trong thông tri đó, các chữ như "hàng hóa", "hàng vận tải"..., được đồng loạt sử dụng để tránh né không cần phải trực tiếp nêu lên chữ "con người". Con người đã được vật thể hóa để trở thành những con số kế toán. Đây cũng là một cách giúp cho những người mới đọc bản thông tri lần đầu không cảm thấy quá ghê tởm. Thật thế lần đầu tiên khi đọc bản thông tri này tôi cảm thấy lạnh cả xương sống và tôi đã liên tưởng ngay đến những gì xảy ra trong công ty mà tôi đang làm việc. Đây là cách sử dụng các bản thông tri hành chánh thật lạnh người với các chữ dùng làm bình phong như "cải tổ", "kế hoạch bảo vệ công ăn việc làm"..., nhằm bào chữa cho việc sa thải nhân viên. Điều đó đã làm cho tôi rợn cả người. Đây là loại ngôn từ lôgic của chủ nghĩa tôn thờ hiệu quả mà ngày nay người ta thấy sử dụng nhan nhản trong lãnh vực công ăn việc làm và kể cả trong sự sinh hoạt chung của toàn thể xã hội nữa".

Đề cập đến tánh không trong một bối cảnh xã hội như thế cũng có thể sẽ mang lại một mối hiểm nguy lớn lao, đây là cách xúi dục chúng ta mượn chữ "trống không" để bào chữa cho các hành động thiếu lương thiện của mình. Chúng ta nào có phải là trống không đâu, mà

thật ra là đầy ắp mọi thứ khả năng. Giáo huấn về bản-thể-của-Phật có thể giúp chúng ta chống lại khuynh hướng chà đạp nhân bản con người đang lan tràn khắp nơi - và biết đâu còn có thể giúp chúng ta hiểu được một cách sâu sắc hơn tầm quan trọng thực sự về lời giáo huấn về tánh không của Đức Phật (*phía sau của tánh không còn tàng ẩn cả một bầu không gian rộng lớn của Phật Tính, vì thế chúng ta không nên sử dụng bản án tử hình để giết một con người và cả Phật Tính trong lòng họ*).

Phật Giáo không phải là một tín ngưỡng dựa vào giáo điều. Đức Phật ngộ lời với con người bằng cách nhìn vào tâmđĩ ẽm của sự đau khổ đang hành hạ họ để vạch ra cho họ một con đường giúp họ tự giải thoát cho mình khỏi tình trạng khổ đau đó. Vậy trong bối cảnh ngày nay thì những gì đã làm cho chúng ta phải khổ đau khủng khiếp đến thế?

Chúng ta khổ đau vì bị mất gốc, bị tách rời ra khỏi bầu không gian sâu rộng của thân xác mình. Cái thân xácđó là nh ằm giúp chúng ta kết nối với cỏ cây, với chim chóc và suối rừng, với những con bòđang g ặm cỏ. Thế nhưng nào chúng ta có biết hoà mình với muông thú đâu - mỗi khi có một con vật nào đến gần và chạm vào quyền lợi của chúng ta thì chúng ta sẵn sàng giết chúng một cách không gớm tay (*khi có một con côn trùng bay đến và bám vào người chúng ta thì chúng ta hãy nhìn nó với tất cả sự tò mò, niềm vui thích và tình thương dâng lên trong lòng. Nếu ta không đủ khả năng để làm được việc ấy thì cứ tìm cách hất cho nó văng đi, không nên đập bẹp nó. Là một con côn trùng thì nó nào có đủ sức để phân biệt đâu là một người hung dữ để mà lánh xa*).

Làm thế nào chúng ta có thể tồn tại được trong một thế giới mà tất cả đã bị công cụ hóa và khiến nó biến thành một thứ đại siêu thị?

Vào năm 1989, một cuộc hội kiến được tổ chức giữa các vị đại sư Phật Giáo Tây Phương và Đức Đạt-lai Lạt-ma. Trong buổi hội kiến đó mọi người đều nhận thấy ngay là phải ưu tiên trao đổi với nhau về các khó khăn mà họ đang gặp phải trong việc quảng bá giáo huấn của Đức Phật. Họ trình với Đức Đạt-lai Lạt-ma rằng trở ngại lớn nhất của họ là người Tây Phương thiếu hẳn tình thương đ ối với chính mình. Ngài rất đỗi ngạc nhiên và phải nhờ các người thông dịch giải thích thêm cho Ngài về ý nghĩa của sự nhận xét đó. Thế rồi Ngài đã phải thốt lên : "Thật là khủng khiếp, đã là một con người thì bất cứ ai cũng đều xứng đáng để được yêu thương".

Sự kinh ngạc đó của Đức Đạt-lai Lạt-ma cho thấy là có hai thế giới khác nhau. Chúng ta những con người Phương Tây, chúng ta không hề tự động thiết lập được một mối tương giao hiển nhiên với con tim của chính mình như những con người Phương Đông. Đối với họ mối tương giao đó là một điều thật hiển nhiên.

Giáo huấn của Đức Phật về bản-thể-của-Phật đã chứng minh cho thấy rằng chúng ta không phải là những con người có thể hoán chuyển lẫn nhau một cách dễ dàng theo ý muốn của kẻ khác. Có một cái gì đó thật tự hào tàng ẩn nơi mỗi con người chúng ta mà chúng ta cần phải nhìn thấy nó hầu để bảo toàn và trau dồi nó.

Thiền định là cách giúp chúng ta tìm về với từng hơi thở của mình, giúp chúng ta đạt được một sự cảm nhận tròn đầy, mở rộng và thanh thoát. Có một cái gì đó thật tốt lành đang hiện hữu. Cái tốt (*bonté / goodness / lòng nhân từ, sự tốt bụng*) ấy không mang tính cách đối nghịch lại với cái xấu, mà đúng hơn là một cái gì đó rất chủ yếu và rất thật.

Tôi tin rằng giáo huấn của Đức Phật mang một chủ đích thật rõ rệt nhằm trở cho chúng ta trông thấy cái tốt ấy, tập cho chúng ta nhận biết được nó để mà hòa nhập với nó.

Phật Giáo đề cập đến cái tốt như thế nào?

Đối với chúng ta (*những người Tây Phương*) cái tốt là một cảm tính đối nghịch với lý trí là một thứ duy nhất mang tính cách khách quan. Chúng ta phải phát động tất cả nghị lực của mình để vượt từ thể dạng này sang thể dạng kia, có nghĩa là từ lòng từ thiện - mang tính cách tình cảm và chủ quan - sang công lý - mang tính cách duy lý và khách quan. Chúng ta thường do dự hoặc có xu hướng nghiêng hẳn về một thứ lòng tốt nào đó điều khiển bởi lý trí. Chúng ta cứ nghĩ rằng các đam mê trong con tim mình phải lệ thuộc vào sự chi phối của tâm thức mình (*tức lý trí*) hoặc ngược lại (*thì tâm thức bị lấn át bởi các niềm đam mê, tức lý trí bị tình cảm lấn át*) đúng như Pascal (*triết gia và khoa học gia người Pháp, 1623-1663*) đã từng tuyên bố: con tim có cái lý của nó mà lý trí không thể hiểu được.

Thế nhưng đối với Phật Giáo thì lại khác, sự phân biệt đó không mang một ý nghĩa nào cả. Không thể hình dung con người như là một con thú có lý trí, có nghĩa là không phải là một sự kết hợp giữa bản năng (*sự đam mê*) và tri thức mang khả năng lý luận (*lý trí*).

Lòng tốt tự nó là một bầu không gian giúp cho ánh sáng rạng rỡ của sự hiện hữu của chúng ta có chỗ để tỏa rộng. Cái lòng tốt đó lúc nào cũng thật thông minh (*có nghĩa là tự nó cũng đã là lý trí hay là trí tuệ*).

(Xin lưu ý người đọc là tác giả trình bày giáo huấn của Đức Phật xuyên qua ba vòng quay của bánh xe Đạo Pháp : Tứ Diệu Đế (1), Tánh Không và Tánh Không của Tánh Không biểu trưng cho sự Tự Do Tuyệt Đối hay là sự Giải Thoát (2), Phật Tính hay là một Bầu Không Gian rộng mở và rạng ngời giúp cho sự hiện hữu của chúng ta hòa nhập với nó (3). Thế nhưng trong phần kết luận thì tác giả lại mang chúng ta trở về với lòng từ bi mà lương tri của chúng ta đang réo gọi, đây là động lực và sức mạnh giúp chúng ta quay hết cả ba vòng bánh xe).

Chương 6

Các Học Phái Phật Giáo

Các học phái chính yếu trong Phật Giáo

Con đường của Đức Phật luôn nhắc nhở chúng ta cố tránh sự suy đoán cũng như tạo dựng ra những khái niệm, vì đây là những gì thường hay đánh lừa mọi người khiến cho chúng ta dễ bị lạc hướng trong cuộc hành trình đưa đến Giác Ngộ. Cũng thế, nếu quan trọng hóa một cách quá đáng sự khác biệt giữa các học phái thì điều này sẽ khiến cho chúng ta dễ bị rơi vào sự sai lầm.

Toàn bộ các học phái cũng như các giáo phái đều đi đúng với con đường của Đức Phật. Tất cả đều mang tính cách đích thật.

Đạo Nguyên (Dogen), một trong các vị sáng lập ra thiền phái Zen của Nhật Bản đã từng nói như sau: "Bất cứ ai xem Zen như là một giáo phái Phật Giáo và gọi đây là "zen-shu" tức có nghĩa "môn phái Zen", thì người ấy nhất định là một con quỷ sứ" *(có nghĩa là Zen cũng chính là Phật Giáo như tất cả các hình thức tu tập Phật Giáo khác, đây không phải là một giáo phái - sect)*.

Lời giảng dạy của Đức Phật không thể nào được diễn dịch giống nhau tại mỗi nơi, và qua từng thời đại thì những lời thuyết giảng ấy của Ngài cũng không thể nào còn giữ nguyên vẹn và hoàn toàn bất biến được *(Đức Phật tuy đã tịch diệt, thế nhưng hóa thân của Ngài vẫn hiện hữu dưới nhiều thể dạng khác nhau, xuyên qua các hình tướng thân xác khác nhau để thuyết giảng tùy theo nhu cầu và trình độ của mỗi chúng sinh, thuộc vào các không gian và thời gian khác nhau. Nói cách khác là giáo huấn của Đức Phật thích nghi với văn hóa và tâm tính con người tại mỗi địa phương qua dòng tiến hóa của lịch sử)*. Cũng thế, xuyên qua từng bối cảnh các vị hiền nhân lần lượt xuất hiện qua các phong thái khác nhau để nêu cao và quảng bá Đạo Pháp của Đức Phật, thế nhưng chẳng có một vị nào giống với vị nào cả *(Long Thụ, Thánh Thiên, Đạo Nguyên, v.v và v.v..., và hiện nay là Đức Đạt-Lai Lạt-ma, tất cả đều nắm tay chúng ta để cùng ca ngợi Đạo Pháp của Đức Phật, dù đây là bằng một thứ ngôn ngữ nào, trong một không gian nào hay một thời đại nào)*.

Một số người hình dung Đức Phật như là một vị Giác Ngộ đang trong tư thế thiền định - để cứ như vậy mà bất chước theo - , trong khi đó thì một số người khác lại quan tâm nhiều hơn đến ý nghĩa hàm chứa trong những lời giảng huấn của Ngài - để mang các lời giảng huấn ấy ra mà hăng say nghiên cứu và học hỏi - , một số người khác nữa thì lại nhìn Đức Phật như là một thể dạng mở rộng của thực tại - để phát động những kinh nghiệm cảm nhận qua tâm linh tinh thức của mình... *(tác giả tóm lược thật ngắn gọn tất cả các đường hướng tu tập trong Phật Giáo theo ba xu hướng khác nhau).*

Riêng về phần chúng ta thì sao? Chúng ta đang hướng nhìn vào Đức Phật dưới một khía cạnh như thế nào?

Dù sao đi nữa nếu nhìn vào hiện trạng thời nay thì chúng ta cũng có thể phân loại các khuynh hướng khác nhau trong Phật Giáo dựa trên các tiêu chuẩn địa lý.

Trong vùng Đông Nam Á thì Theravada *(có thể tạm thời xem là đại diện cho "Phật Giáo Nguyên Thủy")* chủ trương một con đường mang tính cách khá lý tưởng: tức là con đường của những người xuất gia.

Ở Trung Quốc và Nhật Bản thì Phật Giáo lại mang tính cách đa dạng hơn, nhiều học phái cùng sinh hoạt song song với nhau. Trong số này có Thiền Học Ch'an và Zen (Zen là một thuật ngữ Nhật Bản dịch âm từ thuật ngữ Ch'an của Trung Quốc) và các học phái này thì lại chú trọng nhiều hơn đến hình thức tu tập mang tính cách đơn giản *(đơn sơ, tinh khiết)* dựa vào phép thiền định.

Phật Giáo Tịnh Độ tuy rất ít phát triển ở Tây Phương thế nhưng ở Á Châu thì từ nhiều thế kỷ nay đã từng tạo được nhiều ảnh hưởng sâu rộng, thí dụ như tại Nhật Bản thì Tịnh Độ chiếm giữ một vị thế hàng đầu. Đây là một tông phái Phật Giáo chủ trương phải đặt hết niềm tin của mình vào những lời ước nguyện của vị Phật biểu trưng cho Lòng Từ Bi *(Phật A-di-đà)*, đây là lời ước nguyện nhằm cứu độ bất cứ chúng sinh nào cầu khẩn đến Ngài - chúng ta sẽ trở lại vấn đề này trong các đoạn sau.

Trong tất cả các quốc gia khác thuộc vùng Hy-mã-lạp-son thì Phật Giáo lại phát triển dựa vào một hình thức thụ giáo gồm có các nghi lễ truyền giới, và được gọi là Tan-tra *(chính ở điểm này mà nhiều người hiểu sai Phật Giáo Tan-tra và gọi đây "Mật Tông", thụ giới hay thụ pháp chỉ là các hình thức nghi lễ mang tính cách thiêng liêng biểu trưng cho lòng quyết tâm của người tu tập bước theo con đường của Đức Phật)*. Hình thức Phật Giáo này đặc biệt chú trọng đến các nghi lễ và các biểu tượng nhằm giúp hoán chuyển một cách thật đột ngột thể dạng u mê để trở thành thể dạng trí tuệ. Phép tu tập của Phật Giáo Tan-tra nhất thiết dồn tất cả nỗ lực nhằm hướng thẳng vào sự Giác Ngộ.

Cách phân loại trên đây dù rất khái quát nhưng cũng có thể giúp để xác định được các đường hướng chính trong Phật Giáo là: Theravada, Zen, Tịnh Độ và Tan-tra.

Trong khi đó thì kinh sách nói chung lại không dựa vào cách phân loại căn cứ vào các tiêu chuẩn địa lý như trên đây mà chỉ nêu lên hai khuynh hướng khác nhau đấy là *Tiểu Thừa* (*Hinayāna*) và *Đại Thừa* (*Mahayāna*). Thuật ngữ *Thừa* (*cỗ xe*) dùng để chỉ định các phép tu tập khác nhau trên Con Đường.

Sự phân biệt giữa *Tiểu Thừa* (*Hinayāna*) và *Đại Thừa* (*Mahayāna*) có thể xem là chính đáng hay không?

Chữ *Thừa* (*yana*) được sử dụng để biểu trưng cho giáo huấn của Đức Phật dựa vào một hình ảnh cổ truyền và lâu đời trong nền văn hóa Ấn Độ, đấy là hình ảnh một người lái đò đưa khách sang sông. Người lái đò biểu trưng cho một vị thầy tâm linh đưa chúng sinh vượt sang bờ bên kia của con sông khổ đau hay cõi luân hồi (*samsara*). Kinh Hoa Sen thì lại ví giáo huấn của Đức Phật như là một cỗ xe giúp chúng sinh vượt thoát khỏi một gian nhà đang bốc cháy tượng trưng cho sự lầm lẫn (*vô minh*).

Cách phân chia Phật Giáo thành hai khuynh hướng là Đại Thừa và Tiểu Thừa đã thành hình vào thế kỷ thứ I. Một nhà sư người Trung Quốc là Yijing (*Nghĩa Tịnh*, 635-713) sang Ấn Độ hành hương vào thế kỷ thứ VII có kể lại như sau: "Những ai tôn thờ các vị *bodhisattva* (*bồ-tát*) và trì tụng kinh sách *mahayāna* thì được gọi là những người tu theo Đại Thừa, các người khác là những người tu theo Tiểu Thừa. Tất cả các vị này đều cùng sinh hoạt chung trong một ngôi chùa và giữa họ không hề xảy ra một sự phân chia nào cả".

Các nhà sư đại thừa vẫn tôn trọng các nguyên tắc giáo lý do Đức Phật đã đưa ra, thế nhưng lại giải thích một cách khác hơn bằng một số tư tưởng mới mẻ và khá đặc thù.

Thế nhưng theo thời gian, dần dần hai hình thức Phật Giáo này lại cho thấy có xu hướng tách rời nhau, các vị chủ xướng Phật Giáo xưa không chấp nhận con đường của phong trào cải tiến.

Thật sự ra thì thuật ngữ *Hinayāna* (*Tiểu Thừa*) chỉ mang một ý nghĩa nào đó đối với những người chủ trương khuynh hướng đại thừa mà thôi, bởi vì đấy chỉ là một thuật ngữ do những người đại thừa đặt ra nhằm phê bình và xem thường quan điểm của những người không chia sẻ cùng một khuynh hướng với mình, và cũng để đánh giá quan điểm ấy là "*nhỏ hẹp*" (*tiểu*).

Thế nhưng thật sự ra thì cũng phải nói là trên một khía cạnh khác thì sự phân biệt giữa *Hinayāna* và *Mahayāna* lại là một phương tiện hết sức hữu ích để giúp tìm hiểu Phật Giáo - tất nhiên là riêng đối với những người đứng vào phía quan điểm của *Mahayāna* mà thôi (*nhên hiểu rằng người "tiểu thừa" không cần biết đến "đại thừa" là gì cả, bởi vì đấy chỉ là một chủ trương hay một khuynh hướng "mới" trong Phật Giáo, hoặc giả cũng có thể là một "khía cạnh" nào đó đã có sẵn trong Phật Giáo từ nguyên thủy và chỉ được triển khai rộng rãi hơn*

sau này mà thôi). Do đó *Mahayâna* có thể xem như là một cách giải thích về một số lời giáo huấn của Đức Phật dựa vào một phép suy luận mạch lạc và khác hơn. Vậy chúng ta hãy thử tìm hiểu hai khuynh hướng này xem sao.

Hinayâna (Tiểu Thừa) là gì?

Thật ra trên thực tế thì thừa này chẳng hề đại diện cho bất cứ một học phái thật sự và cụ thể nào cả, và sở dĩ gọi là "con đường hẹp" bởi vì nó không hề gạt ra một bên bất cứ gì cả (*gò bó*). Không được phép loại bỏ ra khỏi con đường bất cứ một thể dạng nào trong cuộc sống của chính mình. Con đường ấy luôn khuyên chúng ta phải chú tâm thật mạnh vào từng hành động (*dù là nhỏ nhặt*) mà mình đang thực thi nhằm giúp mình không phạm vào sự lầm lẫn (*tức là tránh được những hành động vô minh, nói cách khác là phải luôn giữ tâm thần trong trạng thái tĩnh thức*). Đây là một con đường vô cùng vững chắc, cứng rắn, kiên trì, trung thực và nghiêm ngặt. Thế nhưng đây cũng lại là những gì thật cần thiết và không thể thiếu sót đối với bất cứ ai thật sự muốn bước theo con đường của Đức Phật.

Không cần phải quan tâm đến sự khổ đau mênh mông đang chi phối mình, cũng không cần phải âu nê và lo lắng quá đáng đến các chủ đích của mình, mà phải biết lắng nghe và tuân theo những lời giảng dạy của Đức Phật.

Hinayâna (*Tiểu Thừa*) là cách chú tâm nhằm biến cải từng chi tiết trong cuộc sống, tức không được phép làm cho thế giới bị ô uế vì các hành vi thiếu cảnh giác của mình, trên phương diện ngôn từ, hành động cũng như tư duy.

Mahayâna (Đại Thừa) là gì?

Mahayâna (*Đại Thừa*) được triển khai không phải là để thay thế cho Hinayâna (*Tiểu Thừa*), mà từ căn bản tự nó đã hàm chứa sẵn các tính cách đặc thù của nó, tương tự như một gian nhà được xây dựng thẳng trên nền móng của chính nó. Muốn hiểu Đại Thừa là gì thì cũng phải nắm vững được hết ý nghĩa của chữ "Đại". "Đại" là một thứ gì đó thật to lớn, bao hàm tất cả và có khả năng đón nhận được tất cả (*trong Phật Giáo Đại Thừa thì ngoài Đức Phật lịch sử là Đức Thích-ca Mâu-ni ra còn gồm có cả vô số các vị Phật khác, các vị Bồ-tát, các vị thánh thần địa phương - nào là thổ địa, quan công, ông táo... và cả thần tài. Đối với việc tu tập thì cũng gồm nhiều phương pháp khác nhau: từ thiền định đến các cách thực thi nghi lễ, phát động lòng từ bi, tụng niệm hồng danh của một vị Phật, trì tụng các câu thần chú mang tính cách linh thiêng, v.v...*). Không thể nào nắm bắt được cái "Đại" to lớn ấy bởi vì nó vượt lên trên mọi khái niệm, thoát ra khỏi mọi giới hạn chật hẹp thuộc lãnh vực quy ước của chúng ta (*tuyệt vời thay một câu định nghĩa về Đại Thừa của tác giả, chúng ta hãy nhìn vào đây để đừng chê trách những người thờ ông địa, ông táo... và ông thần tài. Mở rộng lòng*

mình, kính trọng tất cả, yêu thương tất cả, kể cả ông táo lọ lem đang cầm chiếc quạt trong bếp).

Bước vào con đường rộng lớn là cách tự chọn cho mình một thái độ quả cảm, không để cho sự sợ hãi và cách so đo tính toán cũng như các quyền lợi cá nhân chi phối và kiểm tỏa mình.

Quả cũng hết sức ngạc nhiên là thế giới Tây Phương không hề nhận thấy được khía cạnh "Vĩ Đại" đó của con đường Phật Giáo (*Tây Phương chỉ biết chú trọng đến tính cách khoa học, triết học và lôgic của Phật Giáo*), đây là con đường phản ánh một hình thức biểu dương phong cách "anh hùng tính" (*heroism*) tuyệt đối nhất, thế nhưng Phật Giáo dưới khía cạnh đó lại chính là hình thức Phật Giáo phổ biến hơn hết tại hầu hết Á Châu (*một thái độ thật "anh hùng" tàng ẩn một cách kín đáo phía sau các thái độ bao dung, buông xả, tha thứ, từ bi và sẵn sàng chấp nhận tất cả... của một người quyết tâm bước theo con đường của Đức Phật*).

Cái phong cách "anh hùng" đó đã được Tịch Thiên (*Shantideva, 683-763*) đề cao trong tác phẩm thật tuyệt vời của ông là *Nhập Bồ-đề Hành Luận (Bodhicaryâvatara)*:

"Tôi ước nguyện xin được làm người bảo bọc cho những kẻ lang thang,
 Tìm đường cho những người đi lạc,
 Được làm thân con đò, một khoang thuyền lớn, một nhịp cầu cao,
 Giúp cho tất cả những ai muốn vượt sang bên kia dòng sông nước cuốn!

Tôi nguyện ước được làm một hòn đảo cho những ai muốn tìm chốn dung thân,
 Một ngọn đèn cho những ai đang bước đi trong tối,
 Một chiếc giường cho những người mỏi mệt,
 Một kẻ nô tì cho những ai cần người sai bảo!

Tôi cầu xin được làm viên bảo châu giúp thực hiện tất cả những lời nguyện ước,
 Một chiếc bình mầu nhiệm, một câu thần chú mang lại sự viên mãn,
 Một phương thuốc chữa được mọi bệnh tật, một gốc cổ thụ để mọi người đến cầu xin,
 Một con bò cho thật nhiều sữa để hiến dâng cho cả thế giới này!"

Thoạt nhìn thì các câu thơ trên đây có vẻ khá phóng đại! Thế nhưng Đại Thừa thì lại chính là như thế, luôn khuyên chúng ta hãy thực hiện những gì vượt cao hơn khả năng của chính mình bằng một sự quyết tâm thật mãnh liệt, và đây cũng là cách giúp chống lại sự dửng dưng chỉ biết tính toán và cân nhắc vì quyền lợi riêng tư của chính mình.

Đại Thừa là một bước nhảy xổ vào một nơi mà không cần biết trước đây là đâu, chỉ hiểu rằng mình đang xông pha vào một sự rộng mở, trung thực và không bao giờ làm lẫn.

Sự cao quý đó chỉ đòi hỏi chúng ta một điều kiện duy nhất là sẽ không rời bỏ thế giới luân hồi (*samsara*). Vì lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh, chúng ta nguyện cầu sẽ mãi mãi lưu lại bên cạnh họ trong cảnh tù đày nơi cái thế giới đó.

Sự quyết tâm ấy sẽ cắt đứt lòng tham chỉ biết vợ vét tất cả cho riêng mình, và thúc đẩy người tu tập đến một mức độ khiến cho họ chối bỏ cả sự giác ngộ. Nếu nhìn dưới khía cạnh ấy thì sự mong cầu đạt được giác ngộ cho chính mình cũng chỉ sẽ là một niềm ước vọng quá hẹp hòi và thấp kém. Phải dồn tất cả mọi sinh hoạt của mình vào mục đích giải thoát tất cả chúng sinh thoát khỏi khổ đau, và không được loại trừ một chúng sinh nào.

Thật thế nếu mong cầu đạt được giác ngộ cho riêng mình thì tất nhiên tự nó cũng đã là một sự mâu thuẫn đối với ý nghĩa trên đây. Nếu giác ngộ là một cách "loại bỏ" mọi sự bám víu vào cái ngã tức là vào tất cả các ý đồ cá nhân, thì làm thế nào để mà "đạt" được nó? (*"loại bỏ cái ngã" nhằm để đạt được giác ngộ, thế nhưng "mong cầu đạt được giác ngộ" - cho mình - thì lại là một hình thức "nuôi nấng cái ngã", sự mâu thuẫn chính là ở chỗ ấy*). Đại Thừa Phật Giáo thật mạch lạc. Chối bỏ giác ngộ chính lại là con đường đưa đến giác ngộ. Đây là cách giúp chúng ta biết mở rộng lòng mình. Có một thứ gì đó đang réo gọi chúng ta (*vậy thì cái gì đang réo gọi chúng ta bây giờ? Đây là lòng từ bi, và tàng ẩn thật kín đáo phía sau lòng từ bi vô biên ấy là sự giác ngộ của chính mình. Tóm lại không nên đặt sự giác ngộ ra phía trước để nhìn vào đây để làm mục tiêu mà hãy nêu cao lòng từ bi và "cắt đứt" đi cái ngã của chính mình*).

Tất cả các học phái Phật Giáo không chia sẻ cùng một cách nhìn như thế. Tuy nhiên theo tôi thì quan điểm ấy lại là đỉnh cao nhất và cũng là khía cạnh tuyệt vời nhất trong toàn bộ giáo huấn của Đức Phật. Đây là cách giúp chúng ta biết lắng nghe tiếng réo gọi của sự thật vang lên từ trái tim của con người.

Nên chọn Tiểu Thừa hay Đại Thừa, và có thể bắt đầu tu tập ngay với Đại Thừa hay không?

Tiểu Thừa và Đại Thừa không phải là hai học phái khác nhau mà thật ra chỉ là hai thái độ hành xử khác nhau trên con đường. Thái độ thứ nhất (*Tiểu Thừa*) thì khuyên chúng ta phải hành xử thật chính xác và luôn buông xả, còn thái độ thứ hai (*Đại Thừa*) là phải mở rộng con tim của mình đến vô tận.

Không thể nào thực hiện được cách thứ hai (*phép tu tập Đại Thừa*) nếu chưa đủ sức nắm vững được cách thứ nhất (*phép tu tập Tiểu Thừa*). Tuy nhiên sự chuyển tiếp đó cũng có thể tự động xảy ra. Vào một lúc nào đó trên con đường, tiếng réo gọi của sự rộng mở ấy cũng chợt vang lên một cách tự nhiên.

Sự réo gọi đó không phải chỉ xảy ra một lần và sau đó thì im bặt. Khi đã bước theo được con đường tiểu thừa thì đến một lúc nào đó nhất định là các ước vọng mang tính cách đại thừa cũng sẽ hiện ra với chúng ta (*cứ nhìn vào sự sinh hoạt xã hội ở Thái Lan, Miến Điện, Tích Lan... thì sẽ thấy ngay là lòng từ bi Phật Giáo tuy không được thường xuyên nêu cao và ca ngợi như trong các quốc gia đại thừa thế nhưng luôn thấm đượm và bàng bạc khắp nơi trong sự sinh hoạt xã hội của các quốc gia này*). Tuy nhiên không phải vì thế mà Tiểu Thừa sẽ bị loại bỏ (*sau khi đã bước vào Đại Thừa*). Tiểu Thừa lúc nào cũng là một căn bản tối cần thiết trên con đường mà chúng ta đang bước đi.

Hình thức Phật Giáo Theravada như đang được phát triển ngày nay ở Á Châu có đúng thật là Phật Giáo xưa và trung thực nhất với giáo huấn do Đức Phật thuyết giảng khi còn tại thế hay không?

Không!

Trước nhất là Theravada không hoàn toàn thừa hưởng toàn bộ Phật Giáo xưa, mà chỉ đại diện cho một trong số mười tám học phái xưa tồn tại. Tất cả các học phái xưa khác đều đã mai một.

Phật Giáo Theravada cũng đã bị biến đổi rất nhiều qua dòng lịch sử hàng nhiều thế kỷ (*đối với một người Phật Giáo thấu hiểu được thế nào là quy luật tương liên và vô thường thì cũng sẽ phải hiểu rằng không có gì là bất biến cả*). Phật Giáo Theravada tự nhận là chính thống và bảo thủ và cũng do đó đã tự cho mình là đã giữ được nguyên vẹn giáo huấn của Đức Phật. Nhiều học giả Tây Phương cũng có khuynh hướng chủ trương quan điểm này - thế nhưng việc tu học của riêng họ thì lại phản ảnh một khuynh hướng cải cách nào đó (*nhận xét này của tác giả rất chính xác và tinh tế, bởi vì có nhiều người Tây Phương tu tập theo Theravada thế nhưng sự sinh hoạt và tư tưởng của họ phản ảnh khá rõ rệt các khía cạnh đại thừa*). Dù sao đi nữa thì tất cả các học phái Phật Giáo đều tự cho mình là theo đúng nguồn gốc giáo lý của Đức Phật. Nếu nhìn trên khía cạnh đó thì cũng thật khó để khẳng định giữa Theravada và Phật Giáo Tan-tran là học phái nào theo đúng với giáo lý hơn.

Trên phương diện lịch sử thì nhất định Theravada không phải là Phật Giáo xưa nhất trong các vùng Đông Á. Hình thức Phật Giáo bám rễ trước tiên vào toàn vùng đất này là Phật Giáo Đại Thừa và đặc biệt nhất là Tan-tra Thừa - Theravada chỉ đại diện cho một thiểu số không đáng kể (*trong thời kỳ khởi nguyên này*).

Vào thế kỷ XII ở Tích Lan, vì lý do chính trị chỉ có Phật Giáo Theravada là được phép chính thức sinh hoạt, do đó đã lấn lướt tất cả các học phái khác. Sở dĩ Theravada đã phát triển mạnh tại Tích Lan đây chính là nhờ vào sự hậu thuẫn chính trị của thể chế quân chủ thời bấy giờ và cũng vào lúc đó thì Phật Giáo đang bước vào một thời kỳ suy thoái ở khắp nơi khác tại Á Châu. Thời kỳ vàng son trước đây đã bắt đầu chấm dứt (*Phật Giáo bắt đầu phát triển rất*

mạnh tại các vùng Cận Đông, Ấn Độ và Á Châu từ các thế kỷ thứ III và thứ II trước Công nguyên và đã đạt đến mức tột đỉnh vào các thế kỷ thứ V đến VIII sau Công nguyên, hầu hết các vị đại sư trong lịch sử Phật Giáo đều xuất hiện trong giai đoạn tột đỉnh này: từ Long Thụ vào thế kỷ thứ II đến Tịch Thiên vào thế kỷ thứ VIII. Tan-tra Thừa cũng được hình thành vào khoảng thế kỷ thứ V. Ở Trung Quốc thì Phật giáo rất hưng thịnh dưới thời nhà Đường tức vào khoảng thế kỷ thứ VI đến thứ VIII, Thiền Học được hình thành vào thế kỷ thứ V và VI và đã phát triển nhanh chóng sau đó. Phật Giáo cũng đã được đưa vào Nhật Bản vào thế kỷ thứ VI. Sau thời kỳ hưng thịnh kéo dài khoảng mười thế kỷ trên đây thì Phật Giáo bắt đầu suy tàn, và riêng tại Ấn Độ thì có thể xem như hoàn toàn biến mất sau thế kỷ thứ XII).

Dù sao thì cũng không thể nào xem học phái Theravada (của Tích Lan) như là một nhánh của Phật Giáo chính thống được, bởi vì học phái này đã dựa vào Phật Giáo Miến Điện để phục hưng và làm sống lại truyền thống xuất gia mà trước đây đã bị mai một ở Tích Lan (Phật Giáo được vua A-dục đưa vào Tích Lan vào thế kỷ thứ III trước Công nguyên. Phật Âm (Buddhaghosa) từ Ấn Độ đã đến Tích Lan vào thế kỷ thứ V và là người đã trước tác tập Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) và đây cũng là tập luận giải giáo lý quan trọng nhất của Theravada. Phật Giáo Đại Thừa và Tan-tra thừa được đưa vào Tích Lan vào thế kỷ thứ VIII và đã phát triển tại đây đến thế kỷ thứ XI, thế nhưng sau đó thì suy tàn. Nói chung thì sau thời kỳ này Phật Giáo suy yếu dần và mất hết ảnh hưởng tại Tích Lan sau khi bị các sắc dân khác - như Tamil và Hindi - từ Ấn độ đến xâm chiếm và sau đó thì đến lượt người Bồ-đào-nha và người Anh đổ bộ và xâm chiếm Tích lan trong thời kỳ thuộc địa. Phật Giáo Theravada tại Tích Lan ngày nay chỉ là một sự phục hồi với ít nhiều vay mượn từ Phật Giáo Miến Điện. Cũng xin nhắc thêm là chính người Anh đã mang Tam Tạng Kinh bằng tiếng Pa-li từ Tích lan về Anh Quốc để dịch ra tiếng Anh và bản tiếng Anh này đã tạo được nhiều ảnh hưởng lớn trong các quốc gia Phật Giáo Theravada ở Á Châu, trong đó có cả Tích lan, Miến Điện và Thái Lan, và đồng thời cũng đã góp phần vào sự quảng bá Phật Giáo trên toàn thế giới. Lý do là trước đó Tam Tạng Kinh hầu như đã chìm vào quên lãng vì không có mấy ai đọc được tiếng Pa-li kể cả những người sinh sống trên đảo Tích Lan).

Có thể đồng hóa Theravada với Tiểu Thừa hay không?

Nói chung thì từ kinh sách cho đến một số các quan điểm liên quan đến các khái niệm đặc thù về giáo lý, kể cả các phương pháp tu tập của Theravada..., tất cả đều mang ít nhiều khía cạnh rất gần với cách định nghĩa về Tiểu Thừa.

Thế nhưng khái niệm về "Tiểu Thừa" thì lại chỉ nhất thiết mang một số ý nghĩa nào đó khi được sử dụng để làm nổi bật các đặc tính cá biệt của "Đại Thừa", và do đó không thể nào nêu lên để biểu trưng cho bất cứ một học phái Phật Giáo nào cả. Thật vậy trên thực tế không có một học phái nào lại tự nhận mình là thuộc Tiểu Thừa. Dù sao đi nữa thì đối với một vài khái niệm nhất định nào đó - chẳng hạn như cách hiểu về cái ngã - thì cả hai, Theravada và Đại Thừa, đều đưa ra các cách giải thích khác nhau (xin mạn phép tóm lược lại là thuật ngữ Tiểu Thừa chỉ được sử dụng trong trường hợp khi phải định nghĩa Đại Thừa là gì và trên thực

tế thì không hề đại diện cho một học phái nào cả. Theravada là một học phái phát xuất từ một trong số 18 học phái xưa và do đó không thể hoàn toàn đại diện cho toàn bộ học phái Phật Giáo "Nguyên Thủy" được).

Nếu xét trên mặt thực tế và phương pháp tu tập thì sẽ nhận thấy ngay là Theravada cũng không phải là không mang một vài khía cạnh huyền bí và diệu kỳ nào đó như chúng ta đã từng hiểu sai. Phật Giáo Theravada đôi khi cũng cho thấy một vài ảnh hưởng từ Tan-tra, kể cả việc tôn thờ các thần linh địa phương. Do đó không thể nào xem Theravada như là Phật Giáo xưa của Ấn Độ được, và cũng không thể xem đây là một hình thức Phật Giáo tuyệt đối tôn trọng ý nghĩa của khái niệm Tiểu Thừa, mà đúng hơn đây chỉ là một hình thức Phật Giáo đã thu nhập thêm nhiều tập quán địa phương sau khi bành trướng ở Đông Nam Á (*tại các nước như Campuchia, Tích Lan, Thái lan, Miến Điện người ta cũng nhận thấy một vài hình thức dị đoan và "thờ cúng" nào đó trong sự sinh hoạt dân gian, thế nhưng đây không phải là Phật Giáo, mà đúng hơn chỉ là những ảnh hưởng phản ánh "văn hóa" và "phong tục" địa phương, chẳng khác gì với trường hợp của Đại Thừa*).

Nếu muốn bước theo con đường Đại Thừa thì phải làm thế nào?

Trong khi Phật Giáo xưa nhất thiết chủ trương phải rời bỏ gia đình, phải cắt đứt mọi sự ràng buộc và bám víu vào thế tục để bước vào một cuộc sống biệt lập với thế giới, thì Đại Thừa lại chủ trương một lối tu tập thật dũng cảm, tức là phải phục vụ cho toàn thể nhân loại và giúp đỡ tất cả chúng sinh có giác cảm, tức biết cảm nhận được sự khổ đau.

Phải thật dũng cảm

Bất cứ những ai khi đã bước theo vết chân của Đức Phật thì đều có thể được xem là những vị anh hùng, quan điểm này cũng khá giống với quan điểm về người hiệp sĩ trong văn hóa Tây Phương. Người hiệp sĩ vừa phải xả thân để giúp đỡ người khác, lại vừa phải rèn luyện hầu giúp mình có thể vượt lên trên sự sợ hãi và yếu hèn, tính ích kỷ và sự lười biếng.

Đôi khi chính Đức Phật cũng được xem như là một vị Anh Hùng. Nhiều câu chuyện dân gian gọi là *jataka* (*được gom góp trong Bốn Sinh Kinh*) thuật lại các tiền kiếp của Đức Phật. Trong các câu chuyện này tiền thân của Đức Phật thường mang hình tư ớng thú vật và trong mỗi câu chuyện thì Ngài đều hy sinh mạng sống của mình. Thí dụ như trong một tiền kiếp Ngài là vị vua của các loài hươu nai và đã hy sinh mạng sống của mình vì sự an lành của toàn thể thần dân của mình tức là tất cả hươu nai; hoặc trong một câu chuyện khác thì Ngài từng là một con cọp cái và đã hy sinh thân xác mình để làm thức ăn nuôi đàn con giúp cho chúng không bị chết đói.

Khi đã bước theo con đường Đại Thừa thì người tu tập lúc nào cũng phải ước mong sẽ hóa thành chính con đường của Đại Thừa hầu giúp mở rộng "con tim giác ngộ" của chính mình, một con tim biết yêu thương, sẵn sàng hy sinh tất cả nhằm giúp cho lòng từ bi của mình có thể bùng lên khiến cho mọi khổ đau phải chấm dứt.

Tuy nhiên chúng ta cũng nên thận trọng vì lòng từ bi không phải là một cách cố gắng tỏ ra tử tế hay phát lộ sự thương hại. Không có gì tồi tệ hơn khi cảm thấy rằng người khác tìm cách giúp mình chỉ vì họ thương hại mình. Theo Đức Phật thì đây không phải là một con đường chính đáng. Một thái độ anh hùng đích thật không phản ảnh một cảm tính phân biệt nào giữa mình và người khác, cũng không mang một hậu ý phân chia thứ bậc nào giữa người giúp đỡ và người được giúp đỡ.

Hồi hướng công đức của mình cho sự tốt lành của tất cả chúng sinh

Những gì tối quan trọng chính là động cơ thúc đẩy trong lòng người tu tập: đây là sự quyết tâm đặt sự tốt lành của tất cả chúng sinh lên trên hết, vượt hơn cả quyền lợi của chính mình. Cách hành xử đó không hẳn chỉ giản đơn là một thứ mục tiêu để cho "người anh hùng mong cầu tìm được giác ngộ" hướng vào đây mà chính người anh hùng phải xem đây là tất cả lẽ sống của đời mình.

Ngoài ra người anh hùng chẳng những phải tuân thủ các giới luật chi phối từ bên ngoài cuộc sống của mình như đã được quy định trong các kinh sách xưa, mà còn phải quan tâm đến nội tâm của mình nữa, và điều này thật hết sức quan trọng. Phải loại bỏ tất cả các ý nghĩ tự xem mình là trung tâm, đây là cách giúp mình tập trung nghị lực để kiên quyết hướng vào người khác. Đồng thời đây cũng là cách giúp mình loại bỏ được tận gốc rễ thái độ ích kỷ tự cho mình luôn phải gánh chịu cảnh thiếu thốn mọi thứ và thiệt thòi đủ điều, trong khi các người khác thì lại được hưởng đủ mọi thứ ưu đãi. Theo Phật Giáo thì thái độ ấy hoàn toàn phi lý và nhất thiết chỉ mang lại khổ đau cho mình mà thôi (*đây là một cách suy nghĩ phát sinh từ sự ganh tị và không hề nghĩ đến quy luật nhân quả cũng như không hiểu gì về sự vận hành tự nhiên của mọi hiện tượng*).

Tại sao lại phi lý? Bởi vì tất cả chúng ta đều tương kết với nhau - nếu một người nào đó làm thương tổn đến một người khác thì đây cũng chính là cách mà mình tự làm thương tổn đến chính mình.

Tại sao lại đau buồn? Bởi vì chúng ta luôn tìm đủ mọi cách để xông vào những cuộc xung đột bất tận chống lại toàn thể nhân loại (*đau buồn tại vì ganh tị với tất cả mọi người khác và tự xem mình là trung tâm và xem tất cả nhân loại không phải là mình*). Trong khi đó thì hạnh phúc lại là một thể dạng thư giãn thật sâu xa, vì thể trạng thái căng thẳng trong lòng sẽ không thể nào mang lại cho mình cái thể dạng an vui ấy được.

Trên khía cạnh đó nếu muốn trở thành một người anh hùng thì phải thật sự phát huy được một tấm lòng yêu thương thật bao la.

Phải thực hiện được sáu điều hoàn thiện (Lục Ba-la-mật)

Muốn bước theo con đường Đại Thừa thì phải thực hiện cho bằng được sáu điều hoàn thiện là: rộng lượng (*bố thí*), giữ giới, nhẫn nhục, nghị lực, thiền định (*sự chú tâm*), sự hiểu

biết đúng - tức là trực giác - mang tính cách siêu nhiên (*prajna / trí tuệ*). Đây là các phẩm tính giúp vượt qua con sông của sự lầm lẫn để đến được bờ bên kia.

Trong số sáu điều hoàn thiện chúng ta thử tìm hiểu xem điều thứ nhất tức là sự rộng lượng có nghĩa là gì (*vì đây là một quyển sách nhập môn nên tác giả Fabrice Midal chỉ giải thích về một trong sáu điều hoàn thiện như một thí dụ điển hình, vì nếu phải giải thích tất cả sáu điều hoàn thiện thì biết đâu cả một quyển sách cũng không đủ. "Sáu Điều Hoàn Thiện" hay "Lục Ba-la-mật" của Đại Thừa Phật Giáo cũng có thể xem như tương đương với "Con Đường Của Tám Điều Đúng Đắn" hay "Bát Chánh Đạo" của Phật Giáo Theravada, chỉ khác ít nhiều trên phương diện trình bày*).

Rộng lượng biểu trưng cho sự bố thí đích thật, có nghĩa là bố thí mà không chờ đợi hồi đáp, một sự buông xả thật sự. Nếu cho mà còn chờ đợi một sự biết ơn hay một thứ lợi lộc nào đó thì đây chỉ là một cách hối lộ. Hành động ấy không thể biểu trưng cho một sự hiến dâng đích thật được mà đây chỉ là một hình thức buôn bán.

Sự hào phóng đó đương nhiên liên hệ đến ý nghĩa của tánh không. Đối với sự bố thí đích thật thì không hề có ai cho bất cứ gì mà cũng chẳng hề có ai nhận bất cứ gì - không có ai là con nợ mà cũng chẳng có ai là chủ nợ cả. Bố thí chỉ vì yêu thương Đại Thừa, giúp mình hòa nhập với sự chuyển động của Đại Thừa, và nhất là không nên để cho bất cứ một hành động nào của mình có thể khiến cho ý nghĩa của hành động bố thí ấy bị giới hạn đi. Chúng ta bố thí với những xúc cảm thật tròn đầy hiện ra trong lòng, và đây cũng chẳng khác gì một cách làm hiển lộ sự phong phú của chính mình.

Đại Thừa gồm có rất nhiều học phái khác nhau và tất cả đều chọn cho mình con đường từ bi của người anh hùng. Tuy nhiên cũng có thể chia Đại Thừa thành ba nhóm chính là: Thiền học Zen, Phật Giáo Tịnh Độ và Phật Giáo Tan-tra (đôi khi còn được gọi là Tan-tra Thừa, hay Kim Cương Thừa) (*dù sao đi nữa thì cũng xin đừng gọi là "Mật Tông" vì không có gì có thể sai lầm hơn*).

Thiền học Zen là gì?

Vị thiền sư Zen là Shou Shan (*Thủ Sơn - còn gọi là Thủ Sơn Tịnh Niệm - một vị thiền sư Trung Quốc, 926-993*) cầm một cành tre đưa lên và hỏi các đệ tử như sau: "Này các tăng, nếu gọi đây là một cành tre thì hãy nhìn vào nó cho thật kỹ nhé (*để xem có đúng hay không, bởi vì cũng có thể xem đây là một ảo giác, một cấu hợp gồm nhiều thành phần, v.v...*). Nếu các tăng không cho rằng đây là một cành tre thì có nghĩa là các tăng chống lại một sự kiện hiển nhiên nào đó (*chống lại một sự thật nào đó: tức là cành tre trước mặt mình*). Vậy hãy nói cho ta biết, tức khắc phải nói ngay cho ta biết: "Đây là cái gì?"

Thiền học Zen thường hay đưa ra các thí dụ hoặc các câu chuyện đại loại như thế (*apologue*) để chứng minh hay để gợi lên sự thật hay một ý nghĩ nào đó, thay vì sử dụng cách

giảng giải dông dài. Đây là cách mà Thiền học Zen chặt đứt tận gốc rễ cái tâm thức nhỏ hẹp và thiền cận bên trong mỗi con người chúng ta, cái tâm thức đó luôn tìm cách chia cắt và phân loại tất cả mọi thứ và đây là cách khiến cho chúng ta không thể nào hòa nhập được với thực tại (*chia cắt, quy định, diễn đạt các thành phần của hiện thực bằng tâm trí mình là một cách làm biến thể hay phá vỡ hiện thực*).

Học phái Zen được hình thành ở Trung Quốc và gọi là Ch'an (*Thiền*). Học phái này cho rằng các hình thức lễ lạc cầu kỳ, các phương pháp biện luận phức tạp cũng như các phép tu tập khổ hạnh khắc nghiệt không đúng là con đường, mà chỉ có thiền định mới chính là con đường đích thật. Thiền định không đơn giản chỉ là một phép tập luyện, mà đúng hơn đây là cả một phương pháp tu hành đưa đến giác ngộ, tương tự như cách mà chính Đức Phật đã mang ra thực hiện cho mình. Tuy nhiên cũng nên hiểu rằng thiền định không phải là một phương tiện giúp thực hiện một chủ đích nhất định nào cả - chẳng hạn như sự giác ngộ - mà thật ra thì tự nó cũng đã trực tiếp biểu trưng một cách cụ thể cho sự giác ngộ ngay trong cuộc sống của chúng ta trong hiện tại (*thiền định không phải là phương tiện tìm kiếm sự giác ngộ mà tự nó và chính nó cũng đã là sự giác ngộ*).

Có một huyền thoại kể lại rằng một hôm Đức Phật dùng tay phải cầm một cánh hoa đưa lên nhưng lại không thốt ra một lời nào. Trong số các đệ tử chỉ duy nhất có một vị là Ca Diếp vụt mỉm cười và quán nhận được bản chất của con đường. Câu chuyện này biểu trưng cho cốt tủy của thiền học Zen. Sự truyền thụ (*giáo lý, sự hiểu biết, quán thấy...*) xảy ra một cách bất thần, các hình thức khúc mắc (*bí hiểm, mang tính cách biểu trưng...*) chỉ là các cách giúp khám phá ra bản chất đơn sơ của sự truyền thụ mà thôi. Không nên ôm đồm và phức tạp một cách vô ích. Ngài Ca-diếp còn mang tên là Ma-ha Ca-diếp (*tiếng Phạn Maha có nghĩa là Đại hay Lớn*) được xem là vị tổ thứ nhất của học phái Ch'an (*Thiền Học*) Ấn Độ.

Bồ-đề Đạt-ma (Bodhidharma) là vị tổ Ấn Độ thứ 28 sau Ma-ha Ca-diếp, và chính ông đã mang phép tu tập này sang truyền bá ở Trung Quốc.

Thiền học Zen nhất thiết chú trọng đến sự kiện ngôn từ phải thật trung thực với bầu không gian mở rộng của hiện thực. Thiền học Zen không hề chú ý đến các tập luận giải tràn giang đại hải mà chỉ chú trọng đến các quyển sách nhỏ gom góp một số lời phát biểu của các vị đại sư trong lịch sử. Các tập sách này phần lớn được trình bày dưới dạng các câu vấn đáp, hoặc tường thuật lại các cuộc tranh biện với những câu đối đáp cực mạnh nhằm chủ đích làm bùng dậy những kinh nghiệm cảm nhận trực tiếp và chính xác khi tiếp cận với hiện thực (*nếu nắm bắt được ý nghĩa tàng ẩn trong các công án và trong các câu chuyện thiền thì sẽ hiểu rằng Thiền Học không phải là một phép tu tập bí hiểm hay cầu kỳ gì cả, ít nhất là trên phương diện lý thuyết, thế nhưng rất tiếc là nhiều người thường đem các công án hay các câu chuyện thiền ra để diễn giải dông dài qua sự phán đoán và hiểu biết cá nhân của mình, kể cả đôi khi sự diễn giải ấy còn mang ít nhiều tính cách tưởng tượng nữa. Đây là những gì hoàn toàn đi ngược lại với chủ đích của Thiền Học, tức là một sự cảm nhận trực tiếp hiện thực bằng trực giác. Thí dụ mục đích ngồi thiền của phái Tào Động là "cứ thế mà ngồi", cứ chú tâm vào tư thế ngồi cho thật đúng, không chiêm nghiệm gì cả, không phân tích gì cả, không*

tìm hiểu gì cả và cũng chẳng chờ đợi gì cả. Nếu bị xao lãng thì quay về với hơi thở của mình, hoặc nhìn lại xem tư thế ngồi của mình có thật đúng hay không. Không nên thấy các vị thầy trơn mắt, thét to lên một tiếng hay lấy gậy đập học trò mà khiếp sợ hay bị mặc cảm, đây chỉ là cách biểu lộ những gì không nói ra đợc bằng các ngôn từ quy ước. Phía sau những cử chỉ hay tiếng thét ấy chỉ tàng ẩn một sự kiện duy nhất: hiện thực là như thế, không tên tuổi, không đẹp xấu, không luân hồi cũng chẳng giác ngộ, nó là như thế!). Thiền Học cách xa hàng ngàn dặm với cách đối đáp theo kiểu của triết gia Platon (triết gia thời cổ đại Hy Lạp, 428-347 trước kỷ nguyên), đây là cách chỉ biết đây chúng ta đến ranh giới tốt cùng của sự biện luận. Tóm lại vấn đề then chốt trong Thiền Học là phải làm bùng lên Sự Thật tương tự như một tia sáng, loé lên một cách bất thần. Sự quán nhận trực giác nhanh như chớp, đến độ có thể làm rách toạc cả tấm "màn ảnh chiếu phim" và đánh tan cả mọi sự mong đợi (tấm màn ảnh chiếu phim tượng trưng cho những biểu hiện ảo giác luôn biến động của thế giới hiện tượng, người hành thiền bằng một tia chớp của trực giác nắm bắt đợc hiện thực tàng ẩn phía sau những ảo giác đó và thực hiện đợc tức khắc sự giác ngộ, ngoài cả sự mong đợi của chính mình. Thế nhưng cũng cần phải hiểu rằng sự giác ngộ ấy cũng thật "ngắn ngủi" như một tia chớp, bởi vì ảo giác sẽ tràn ngập trở lại trong tâm thức người hành thiền. Vì thế tu tập Zen là phải làm thế nào để các tia chớp ấy xảy ra thường xuyên hơn, kéo dài lâu hơn, ngày càng loé sáng mạnh hơn, cho đến một lúc nào đó chúng sẽ không còn phải là các tia chớp bất thần của trực giác nữa mà trở thành ánh sáng bền vững của trí tuệ giúp người hành thiền đánh tan cái ngã của mình và quán thấy hiện thực trong thể dạng tinh khiết, an bình và trong sáng nhất của nó).

Một khi con người hiểu đợc một điều gì đó thì tức khắc sẽ không còn thắc mắc về điều ấy nữa và nó sẽ bị gạt bỏ ra khỏi sự chú tâm của của người ấy. Sự tò mò cũng theo đó mà chấm dứt.

Chính vì thế mà thiền học Zen đã gán cho ngôn từ một vai trò thật lớn (*một lời phát biểu thật mạnh, chính xác và đúng lúc biểu trưng cho một phản ứng của trực giác, không phải là một lời giải thích*). Người thầy thúc dục người đệ tử phải mở miệng ra để nói ngay lên một điều gì đó. Phải thật linh hoạt ngay trong thời điểm đang xảy ra nhằm giúp vượt thoát khỏi sự chi phối của các thứ tư duy quy ước, vì đây là những gì vừa tầm thường lại vừa gây ra thêm sự mệt mỏi.

(Thiền học Zen có vẻ khá khó hiểu cho một số người chưa quen vì thế cũng xin mạn phép đưa thêm một vài thí dụ điển hình khác với hy vọng có thể làm sáng tỏ hơn về học phái này. Đức Phật cầm một cành hoa đưa lên và không nói gì cả. Trong thí dụ do tác giả Fabrice Midal nêu lên thì thiền sư Thủ Sơn (Shou Shan) cầm một cành tre đưa lên và hỏi các đệ tử đây là gì và phải trả lời ngay tức khắc. Fabrice Midal dừng ở đây và không kể tiếp vì có thể ông đã nghĩ rằng như thế cũng đã đủ để hiểu Zen là gì. Sau đây là một thí dụ khác đông dài hơn một chút, một vị thiền sư Trung Quốc là Bách Trượng Hoài Hải (Baizhang huaihai, người Nhật gọi là Hyakujo ekai, 724-814) lúc ấy đã lớn tuổi và muốn chọn một đệ tử lên thay mình, ông bèn đặt một cái bình r nước giữa chính điện và hỏi các đệ tử như sau: "Nếu ta không cho phép gọi đây là một cái bình r nước thì các tăng sẽ gọi đây là gì?". Chỉ có một vị

tăng trẻ là Quy Sơn Linh Hựu (Guishan linyou / Wei Shan / Tung Shan, người Nhật gọi là Isan reizu hay Tozan, 771-853. Sở dĩ đông dài về một số chi tiết ấy là để giúp các người đọc nào muốn tra cứu thêm, lý do là vì các sách nêu tên các nhân vật có khi khác nhau, kể cả các chi tiết trong các câu chuyện đôi khi cũng có vài điểm không giống nhau) không tìm cách trả lời loanh quanh như các vị khác mà chỉ đưa chân đá văng chiếc bình, nước bắn tung tóe và bước ra khỏi chính điện. Quách Trượng gọi giật lại và giao phó cho trọng trách thay ông quản lý ngôi chùa và tăng đoàn.

Công án là như thế, thiền học là như thế: sự quán thấy bộc phát bằng một lời nói, một tiếng hét hay bằng một cử chỉ, chẳng hạn như vớ một chiếc gậy để đánh hay đá vào một vật gì đó... Bởi vì sự quán thấy hiện thực bằng trực giác không thể giữ im lặng được mà cũng không thể giải thích bằng các ngôn từ quy ước được.

Tóm lại là hầu hết các công án được nêu lên trong Thiền Học đều nhằm vào chủ đích cắt đứt dòng tư duy và các phẩn ứng mang tính cách quy ước luôn chi phối và trói buộc chúng ta. Nếu thấu triệt được chủ đích của các công án và các câu chuyện thiền... thì Zen cũng chẳng có gì là khó hiểu cả).

Đối với thiền học Zen, những gì trung thật nhất chính là bầu không gian của Hiện Thực trước khi nó bị nắm bắt và phân tích bởi các thứ ngôn từ thông dụng (tức có nghĩa là lúc mà bầu không gian nguyên sinh của Hiện Thực chưa bị nắm bắt, diễn đạt và định nghĩa bởi tri thức hạn hẹp, quy ước của mỗi cá thể, nói cách khác là chưa bị biến thể bởi ảnh hưởng của giáo dục, kinh nghiệm cảm nhận cá nhân và cũng chưa bị tô đậm bởi đủ thứ màu sắc của nghiệp tồn lưu trên đong tri thức của mỗi cá thể. Muốn tiếp cận được với bầu không gian nguyên sinh ấy của hiện thực thì phải gạt bỏ được cái ngã của chính mình tư óc đã). Thiền học Zen dưới khía cạnh đó đã đạt được đỉnh cao nhất của vòng quay thứ hai của bánh xe Đạo Pháp - tức là tánh không. Chúng ta luôn có khuynh hướng vật thể hóa (chosifier, réifier / reify / chuyển bất cứ gì hiện hữu thành một vật thể, tức có nghĩa là hình dung những gì trông thấy qua một hình thức nào đó dựa vào kinh nghiệm và sự hiểu biết cá nhân và quy ước của mình). Trong khi ấy thì thiền học Zen lại tìm cách hòa nhập với sự tuyệt đối (không diễn đạt "thành hình tướng" bất cứ gì cả - xin người đọc liên tưởng đến một câu bất hủ trong Kinh Bát Nhã: "sắc tức thị không, không tức thị sắc", có nghĩa là "hình tướng là trống không, trống không là hình tướng", nếu người đọc liên tưởng xa hơn nữa thì biết đâu cũng sẽ hiểu rằng tại sao Đức Phật lại tự xưng mình là "Như Lai". "Như Lai" trong Hán Ngữ có nghĩa là không từ đâu đến và cũng không đi về đâu cả, "Hiện Thực" là "Như Thế", "Như Lai" là "Như Thế", "Như Lai" đã đến với chúng ta hơn hai mươi lăm thế kỷ trước và "Như Lai" vẫn là "Như Thế" trước mặt chúng ta hôm nay. "Như Thế" gọi là Zen và Zen ững có nghĩa là "Như Th ế"). Không bao giờ nên đánh giá một người nào đó một lần duy nhất và sau đó thì cứ giữ nguyên cách đánh giá ấy, mà chỉ nên tiếp cận với người ấy đúng với thực tại của họ, phù hợp với từng khoảnh khắc đang xảy ra, và trong mỗi khoảnh khắc ấy đều tạo ra cho mình một sự cảm nhận mới mẻ, tươi mát, sinh động và đầy bất ngờ (có nghĩa là một chủ thể nhìn vào sự biến động của đối tượng trước mặt bằng sự chuyển động trong tâm thức của chính mình xuyên qua sự chuyển động chung của tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ. Tóm lại cái thể dạng "Như Thế" mô tả trên đây không bất biến hay khô cứng mà luôn chuyển động với "Thực Tại" trong từng

giây phút một. Tác giả tu tập theo Phật Giáo Tây Tạng thế nhưng mô tả cái nhìn của một người tu thiền thật tuyệt vời).

Thiền học Zen không chấp nhận sự phân biệt giữa phàm tục (*để loại bỏ*) và thiêng liêng (*để cầu xin*) mà chỉ chú tâm vào từng hành động của mình nhằm hướng chúng vào việc hành thiền. Do đó người tu thiền thường hay dành ra một phần lớn sự sinh hoạt thường nhật của mình vào các công việc chân tay. Trong các tu viện Nhật Bản lao động chân tay được xem như thuộc vào thành phần giáo trình đào tạo thiền sinh, đây là cách giúp người tu thiền luôn hội nhập với thực tại qua từng giây phút một trong cuộc sống của họ.

Phật Giáo Tịnh Độ là gì?

Thuở xa xưa có một vị tu hành, tại Ấn Độ thì mang tên là Amitabha và tại Nhật thì mang tên là Amida (*tại Việt Nam là A-di-đà. Thật ra theo kinh A-di-đà - Sukhavathivyuhasutra - thì vị này là một nhà vua, và khi xuất gia thì mang pháp danh là Dharmakara / Pháp Tạng*). Vị này phát nguyện rằng nếu ngày nào thành Phật thì sẽ nhất định cứu độ bất cứ chúng sinh nào thành kính cầu khẩn đến mình. Ngài sẽ tiếp dẫn các chúng sinh ấy về cõi Tịnh Độ - một cõi toàn thiện nhất không có gì có thể cản trở việc tu tập và nghe Pháp (*nếu chú ý thì ngay trong câu dẫn nhập về Tịnh Độ tác giả cũng đã nhắc khéo cho chúng ta biết là Đức Phật A-di-đà không phải là một vị Phật lịch sử và cõi Tịnh Độ chỉ là "một nơi" giúp cho việc tu tập và nghe Pháp được dễ dàng*). Sau thật nhiều kiếp hành trì tu tập thì vị này đạt được sự giác ngộ, và nhờ đó mà lời ước nguyện của Ngài trước đây cũng đã trở thành hoàn toàn hiệu lực.

"Lời nguyện ước nguyện thủy" đó là một cách biểu lộ lòng từ bi hướng về sự giác ngộ. Câu phát biểu : "Tôi tự nguyện sẽ không bước vào thế dạng đại phúc hạnh khi nào vẫn còn một cái hố ngăn cách giữa tôi và các chúng sinh khác, không cho phép họ đạt được thế dạng đại phúc hạnh", là một cách thực hiện sự nối kết giữa lòng từ bi và sự tuyệt đối (*"Lời nguyện ước nguyện thủy" của Đức Phật A-di-đà mà tác giả đặt trong hai dấu ngoặc kép cho thấy đây là một cách biểu lộ lòng từ bi vô biên của Ngài đối với chúng sinh, và đây là một phép tu tập giúp mình hòa nhập với sự tuyệt đối của hiện thực - tóm lại là một phương tiện thiện xảo (upaya). Thế nhưng một số người lại mượn câu phát biểu ấy để phát lộ sự thúc dục của cái ngã của chính mình nhằm hướng vào một chủ đích hoàn toàn ngược lại, tức là chờ đợi Đức Phật A-di-đà "tiếp dẫn" cái "ngã" của mình đến cõi Cực Lạc*).

Lời nguyện ước trên đây của Phật Giáo Tịnh Độ đã giữ một vai trò tương tự như sự hy sinh của Chúa Giê-Su đối với Ki-tô Giáo. Đây là hành động giúp giải thoát tất cả nhân loại (*thật ra thì có thể hình dung Tịnh Độ theo hai khía cạnh khác nhau. Khía cạnh thứ nhất là phát lộ lòng tin tưởng vững chắc của mình nơi Đức Phật A-di-đà và để cầu khẩn Ngài, dưới khía cạnh này thì Tịnh Độ rất gần với Ki-tô Giáo. Khía cạnh thứ hai là nhìn vào Đức Phật A-di-đà để bắt chước Ngài và làm như Ngài, tức là phát lộ lòng từ bi vô biên và mong cầu khi*

nào đạt được giác ngộ thì mình cũng sẽ cứu độ tất cả các chúng sinh còn vướng mắc trong cõi luân hồi. Nếu nhìn dưới khía cạnh đó thì Tịnh Độ sẽ hoàn toàn khác hẳn với Ki-tô Giáo).

Những người tu tập theo học phái này quan niệm rằng thời đại của chúng ta ngày nay là một thời đại đầy hoang mang và lầm lẫn do đó con người không thể nào hiểu được giáo huấn của Đức Phật Thích-ca Mâu-ni là gì nữa. Vì thế khẩn cầu Đức Phật A-di-đà là con đường đơn giản nhất cho họ.

Trong thế giới Tây Phương rất ít người chú ý đến Phật Giáo Tịnh Độ, thế nhưng Phật Giáo này lại hết sức phổ biến tại Á Đông và đã vạch ra một con đường dựa vào sự hy vọng và các niềm tin tưởng như là một phương tiện nhằm giúp xóa bỏ cái ngã của chính mình, và sự buông xả đó sẽ giúp người tu tập hòa nhập vào giáo huấn của Đức Phật.

Ở Nhật người ta thường so sánh học phái Zen với học phái Tịnh Độ. Thiên học cho rằng sở dĩ thực hiện được sự giác ngộ ấy là do sự tu tập của chính mình, nhờ vào "sức mạnh của chính mình", vì thế phải thật chuyên cần luyện tập thiền định và giữ giới.

Học phái Tịnh Độ thì lại cho rằng giác ngộ chỉ có thể đạt được nhờ vào tha lực tức là nhờ vào Đức Phật A-di-đà. Con người không thể tự giải thoát cho mình được, bởi vì thực chất của con đường là phải loại bỏ cái tôi tự xem mình là trung tâm (*có nghĩa là cái ngã không thể tự loại bỏ được nó, "cái tôi" không thể tự loại bỏ được "cái tôi", "chủ thể" không thể tự loại bỏ được "chủ thể" mà chỉ có thể loại bỏ được "đối tượng". Thế nhưng cũng có thể hình dung sự giác ngộ như là một sự quán thấy và không cần phải loại bỏ bất cứ gì cả*).

Sự phân biệt trên đây (*giữa Zen và Tịnh Độ*) dù sao thì cũng chỉ mang tính cách bề ngoài. Học phái Zen ý thức một cách minh bạch là hành động buông xả chính thực là cốt tủy của phép tu tập Tịnh Độ, và hành động thì không mặc nhiên có nghĩa là không sử dụng đến phép luyện tập thiền định và cũng không đương nhiên có nghĩa là không cần phải biến cải con tim của chính mình.

Hơn nữa cả hai học phái đều được phát triển song hành với nhau tại Nhật Bản, và ngoài những khác biệt như vừa kể thì cả hai đều hướng chung vào một hình thức Phật Giáo đã được đơn giản hóa tối đa bằng cách chỉ nhờ vào một hành động duy nhất. Đối với học phái Zen thì hành động ấy là tư thế ngồi thiền, và đối với Tịnh Độ thì đây là việc niệm hồng danh của Đức Phật A-di-đà. Cả hai học phái đều tìm cách gạt ra một bên vai trò của kinh sách và các cách suy luận khúc triết của lý trí.

Phật Giáo Tan-tra là gì?

Đây là cách lắng nghe lời giảng huấn của Đức Phật với tất cả ý nghĩa thật toàn vẹn của nó.

Chúng ta có ba giải pháp để đối phó với một loại cây chỉ cho ra toàn quả độc biểu trưng cho sự lầm lẫn (*tức là vô minh*) và cảm tính tự xem mình là trung tâm (*tức cái ngã của mình*).

Cách thứ nhất là thực thi việc giữ giới thật nghiêm ngặt, đây là một cách giúp mình hái bỏ đi tất cả các quả độc do cây sinh ra. Công việc ấy thật công phu và kiên trì, và đây cũng chính là phương pháp tu tập theo cách định nghĩa của Tiểu Thừa (Hynayâna) (*hay Theravada*).

Cách thứ hai là vận dụng sự quán thấy tánh không và phát động lòng từ bi để nhỏ bỏ tận gốc rễ cây ấy, có nghĩa là phải chặt bỏ mọi sự bám víu đưa đến sự lầm lẫn (*vô minh*). Phương pháp này mang tính cách triệt để hơn - và đây cũng chính là phép tu tập của Đại Thừa (Mahayâna).

Cách thứ ba là phép tu tập của Tan-tra, phép tu tập này chủ trương cứ hái và ăn các quả độc sinh ra từ cây ấy, thế nhưng tức thời sau đó sẽ phải biến chúng trở thành một phương thuốc trường sinh. Không hái bỏ gì cả, cũng không chặt bỏ gì cả. Chính vì thế mà cách tu luyện này cũng thường được so sánh với "phép luyện kim" nhằm biến chì - tức mọi thứ phiền não - trở thành vàng ròng - tức là thể dạng đại phúc hạnh. Đối với Tan-tra thì cả hai phép tu tập vừa trình bày trên đây (*Tiểu và Đại Thừa*) cho thấy chưa hội đủ khả năng giúp chúng ta đặt hết được lòng tin vào tinh thần giáo lý của Đức Phật. Hai cách tiếp cận ấy còn mang nặng tính cách nhị nguyên, có nghĩa là chưa loại bỏ được một hình thức thật tinh tế nào đó của bạo lực, bởi vì đối với cả hai học phái này thì người tu tập vẫn còn phải cố gắng để tìm cách loại bỏ sự lầm lẫn (*vô minh*) hầu đạt được sự giác ngộ (*cái tôi tức chủ thể phải phấn đấu để loại bỏ vô minh tức là đối tượng nhằm giúp mình đạt được sự giác ngộ tức là chủ đích. Sự phấn đấu giữa chủ thể và đối tượng để hướng vào một chủ đích nào đó chính là một hình thức bạo lực, có nghĩa là chưa đạt được tinh thần bất-bạo-động tuyệt đối hay thể dạng an bình thật tinh khiết do Đức Phật nêu lên*).

Phật Giáo Tan-tra quán thấy được sự hiện diện của Đức Phật trong từng sự kiện đang xảy ra (*dù là bất cứ một sự kiện nào*). Thí dụ Tan-tra có thể giúp chúng ta quán nhận được một hành động dù là mang tính cách hung hãn thế nhưng phía sau nó vẫn tàng ẩn thật kín đáo một sự mong muốn sao cho mọi sự phải được minh bạch và trong sáng hơn, thế nhưng chỉ vì không đủ khả năng để quán thấy được cội nguồn của thể dạng tốt đẹp ấy nên đã khiến cho hành động của chúng ta trở thành hung hãn (*thể dạng hung hãn phản ảnh một cách thật sâu kín một sự ước mong nào đó muốn cho mọi sự phải tốt đẹp hơn, thế nhưng chỉ vì không quán thấy được cội nguồn tốt đẹp đó nên đã khiến cho chúng ta hành động hung hãn và sai lầm. Khi nhìn vào một người hung dữ chúng ta cũng nên cố gắng quán thấy một ước vọng thiện tâm nào đó tàng ẩn phía sau những hành động của người ấy*). Tan-tra có vẻ thiếu thận trọng là ở chỗ ấy: thay vì dập tắt đám cháy thì lại cứ xô chúng ta vào đấy để thiêu đốt chúng ta, thế nhưng thực ra thì đây lại là cách nhằm giúp chúng ta buông xả tất cả hầu để hòa mình với vô tận (*người tu tập Tan-tra không e ngại hay khiếp sợ gì cả, họ chấp nhận sự nhịn nhục, sợ hãi, hận thù, giận dữ,... thế nhưng họ hoá chuyển tất cả những thứ ấy trở thành một sức mạnh vô*

song để hướng họ vào sự tu tập. Sự giận dữ chẳng hạn có thể tạo ra một sức mạnh thật khủng khiếp thế nhưng thay vì cứ để cho nó thiêu đốt mình thì hãy lợi dụng sức mạnh ấy để chuyển nó trở thành quyết tâm và nghị lực của chính mình).

Tuy nhiên điều ấy cũng có thể khiến cho chúng ta phải lo sợ bởi vì chúng ta e ngại sẽ không kiểm soát được nó. Thế nhưng có một lời chỉ dạy quan trọng nhất trong giáo huấn nhà Phật: đây là dù bất cứ thứ gì đi nữa thì cũng đều có thể buông xả được cả. Sự buông xả ấy không có nghĩa là một sự buông tay hay là một sự lơ là, mà thật ra nó có thể giúp chúng ta đạt được sự toàn thiện.

Tan-tra là một hình thức thách đố đối với lòng tin của chúng ta khi phải đối đầu với sức mạnh của sự sinh tồn, Tan-tra vừa khuyến khích lại vừa tập cho chúng ta biết tin tưởng hơn vào sức mạnh đó của sự sống. Phải xông thẳng vào sự vinh quang. Và nếu đã gọi là xông thẳng thì cũng chẳng cần phải đắn đo gì nữa. Đến lúc cần phải nhảy vọt thì cứ nhảy, và chỉ có thể thôi.

Tan-tra là con đường hướng thẳng vào các biểu tượng

Tan-tra giúp chúng ta hòa nhập với thế giới trong từng thể dạng của nó, và nhất là giúp chúng ta vượt thoát khỏi mọi sự căng thẳng và xung đột bằng cách tập cho chúng ta tiếp cận trực tiếp với các biểu tượng không cần phải dựa vào một sự "quy chiếu" nào cả (*non reference - tức có nghĩa là các biểu tượng tự chúng trở thành sự thật không nhờ vào một sự cố gắng gượng ép hoặc một hình thức trung gian - quy chiếu - nào cả. Thí dụ quán tưởng đến biểu tượng của một vị thần linh thì biểu tượng ấy tự nó trở thành sự thật tức là sự hiện diện trực tiếp của vị thần linh ấy*).

Vậy thì một biểu tượng không cần thông qua một sự "quy chiếu" nào thì có nghĩa là gì?

Đây là một phương tiện trực tiếp và không màu mè nhằm giúp chúng ta hòa nhập vào sự vận hành của mọi hiện tượng đúng như chúng hiện ra. Mặt trăng không phải là một biểu tượng của lòng tốt căn cứ vào một dữ liệu (*corpus*) mang tính cách lý thuyết cần phải phân tích để tìm hiểu, mà đây là tiếng réo gọi trực tiếp từ cội nguồn của một sự mở rộng hướng chúng ta vào thế giới (*thí dụ mặt trăng biểu trưng cho lòng nhân từ, và mỗi khi nhìn vào mặt trăng thì đây không phải là một dịp để nhắc nhở chúng ta nên phát lộ lòng nhân từ, mà mặt trăng chính là lòng nhân từ đang hiển lộ trong nơi sâu kín của lòng mình để réo gọi con tim của chính mình*). Biểu tượng thật ra cũng chẳng phải là gì khác hơn là sự tỏa rộng cái vẻ đẹp của chính nó.

Biểu tượng tỏa rộng sự toàn vẹn của nó dưới tất cả mọi thể dạng, thí dụ như biểu tượng gọi là mạn-đà-la chẳng hạn. Mạn-đà-la biểu trưng cho sự quán thấy về thế giới trong thể dạng đồng nhất của nó. (*mạn-đà-la là một thuật ngữ dịch âm từ tiếng Phạn mandala, có nghĩa là một vòng tròn, nếu hiểu rộng ra thì có thể xem đây là một bầu không gian biểu trưng*

cho một sự thiêng liêng mang tính cách vừa tượng hình lại vừa trừu tượng, dùng làm nền tảng trợ giúp cho việc thiền định hay sự quán thấy).



Vài thí dụ về mạn-đà-la
(do người dịch thêm vào)

Trong cuộc sống thường nhật của chúng ta các sự nhận thức, các cảm tính cũng như tư duy thường xảy ra rất rời rạc và lộn xộn, đôi khi cũng rất bất nhất. Chúng ta nghĩ thế này nhưng lại làm thế kia; đang suy nghĩ chuyện này lại vụt quay sang suy nghĩ chuyện khác; nghĩ trước thì lại quên sau. Chủ đích của mạn-đà-la là giúp chúng ta biết tận hưởng những kinh nghiệm cảm nhận thoát ra từ một thể dạng mà tất cả đều hợp nhất với nhau. Chẳng hạn như trong lúc đang đi tản bộ giữa thiên nhiên đôi khi chúng ta cũng cảm nhận được thể dạng nhất thể đó. Chúng ta trực tiếp tương kết mình với tất cả những gì đang là như thế, từ tiếng gió thổi bên tai cho đến cả hơi mát thấm vào da thịt, từ màu xanh của cành lá cho đến cái thân xác nặng nề của mình, của một con thú vụt chạy ngang ... Đây là các kinh nghiệm cảm nhận phản ảnh từ biểu tượng mạn-đà-la: và đó cũng chính là cách giúp chúng ta hòa nhập với tâm điểm của thế giới. Phép tu tập về mạn-đà-la trên đây giúp duy trì được sự cảm nhận trong tất cả mọi sự sinh hoạt của chúng ta.

Trên quan điểm đó mạn-đà-la hàm chứa một bản chất đầy thi vị và thật hài hòa, biểu trưng cho một thế giới trung thực nhất, và trong cái thế giới đó mỗi vật thể đều tương liên với các vật thể khác và hiện ra qua sức mạnh của sự hiện hữu của chính chúng ta cũng trong cái thế giới đó.

Tan-tra có phải là một phép luyện tập mang tính cách tính dục hay không?

Sở dĩ Tan-tra bị hiểu lầm là mang tính cách tính dục là vì có nhiều học giả thiếu thận trọng không đủ sức thấu triệt được sự tinh khiết của Tan-tra nên đã rơi vào sự lầm lẫn to lớn đó. Tan-tra thật ra là một phương pháp giúp bước theo vết chân của Đức Phật một cách đúng đắn nhất, và nếu muốn thực hiện được điều ấy thì trước hết phải buông xả. Tất cả các học phái Phật Giáo đều nhất trí với nhau trên một điểm thật căn bản là chỉ có thể thật sự quay về với chính mình khi nào đã tẩy xóa được cái ngã của mình, và nếu muốn thực hiện được điều đó thì phải loại bỏ được tất cả mọi **hình thức bám víu** vào thân xác và tâm thức của chính mình. Nếu biến Tan-tra thành một mớ kỹ thuật luyện tập nhằm để cải thiện sự thích thú bệnh hoạn của mình (*tức là tính dục*) thì đây quả thật là một sự xúc phạm đến tính cách thiêng liêng của cả Phật Giáo (*tính dục là một hình thức phát lộ hay một thể dạng cụ thể hóa của tình trạng kích thích phát sinh từ bản năng truyền giống. Thay vì gánh chịu tác động của sự kích thích ấy thì Tan-tra chuyển nó thành một hình ảnh biểu trưng cho sự kết hợp giữa Từ Bi và Trí Tuệ giúp vào việc thiền định*).

Trong các cách biểu tượng hóa của Tan-tra thì sự kết hợp giữa một người nam và một người nữ quả đúng đã giữ một vai trò quan trọng. Biểu tượng đó phản ánh sự kết hợp giữa trí tuệ - tức nữ tính - với sự sinh hoạt đúng đắn và tràn ngập từ bi - tức nam tính, và đây cũng là cách biểu thị cho tánh không, một thể dạng mà mỗi chúng ta đều phải thực hiện cho chính mình.

Tính dục có thể là một bối cảnh giúp chúng ta tiếp cận được với kinh nghiệm cảm nhận ấy (*tức tánh không*), tuy nhiên đây cũng là một dịp giúp cho một sự chuyển động thật cởi mở nào đó của sự buông xả và không bám víu có thể bùng dậy trong tim ta. Dục tính dưới thể dạng mãnh liệt nhất của nó có thể khiến cho chúng ta bị mù quáng và bấn loạn, luôn xúi dục chúng ta chạy theo sự thỏa mãn. Ngược lại, nếu biết tự giải thoát mình ra khỏi sự thúc dục của nó thì dục tính sẽ là thể dạng căng tràn của phúc hạnh hướng chúng ta vào không gian mở rộng của thế giới.

Tan-tra luôn tìm cách thả lỏng năng lực dục tính nhằm không để cho nó biến thành một sự căng thẳng hay rối loạn. Dù sao đi nữa thì cũng phải công nhận rằng không phải ai cũng thực hiện được điều đó, muốn thành công thì tư óc hết phải nắm vững được các nguyên tắc thật tinh tế trong phép ngồi thiền, đây là cách giúp chúng ta đạt được khả năng trên đây mà không gây ra một sự nguy hiểm nào, và cũng nên hiểu rằng phép luyện tập ấy không liên hệ gì với sự khoái lạc mù quáng, mà thật ra thì đây chỉ là một sự mở rộng thật quả quyết và triệt để (*một cách hóa giải các xung năng của dục tính*).

Tan-tra có thể giữ một vai trò như thế nào đối với thế giới Tây Phương ngày nay?

Sau khi đọc qua những gì tôi vừa trình bày về tất cả các học phái trên đây thì quý vị cũng có thể hình dung được sự chọn lựa cũng như lòng quyết tâm của tôi trong việc quảng bá và giảng dạy Tan-tra. Tôi tin rằng thế giới Tây Phương thật hết sức cần đến Tan-tra (*không phải chỉ có Tây Phương mà cả Đông Phương nữa, tất cả chúng ta đều cần phải tìm cho mình một con đường thật hiệu quả để giúp mình quay về với chính mình*).

Tan-tra lúc nào cũng là mũi lao bén nhọn của Phật Giáo. Chính nhờ mũi lao ấy mà Phật Giáo đã khắc phục được những đám man rợ biểu trưng bởi sự lầm lẫn, dị đoan, hung bạo và bướng bỉnh, hận thù cũng như mọi thứ đức tin sai lầm khác hầu giúp cho đóa sen của lòng nhân từ có thể nở rộ. Trái với những gì mà một số lớn các học giả thường đưa ra, Tan-tra không hề là một học phái thứ yếu, chỉ phản ánh được ít nhiều tính cách chính thống, và sự quảng bá của Tan-tra thì chỉ giới hạn trong một vài nơi nào đó, chẳng hạn như Tây Tạng. Thật ra Tan-tra là một trong những viên bảo châu quý giá nhất trong giáo huấn của Đức Phật. Chính nhờ Tan-tra mà Phật Giáo đã bành trướng khắp Á Châu. Ngôi đền Borobudur, một kiến trúc khổng lồ được xây dựng theo mô hình của mạn-đà-la trên đảo Java (*Indônêxia / Nam*

Dương), di tích Pagan (*Myanmar / Miến Điện*) và Angkor (*Campuchia*) là những bằng chứng cụ thể nhất.

Một phần lớn Á Châu theo Tan-tra cho đến thế kỷ thứ XIII, và sau thế kỷ này thì mới bắt đầu thoái lui khắp nơi và ngày nay thì chỉ còn tồn tại ở một vài nơi thật giới hạn.

Thế nhưng đối với thời đại của chúng ta ngày nay thì dù cho nó có huy hoàng cách mấy đi nữa thì vẫn thấy có một sự "man rợ" (*phi lý, điên rồ, không thương tiếc*) nào đó đang chi phối nó. Xu hướng phải biến tất cả trở thành thành đồng nhất, thí dụ như chánh sách toàn cầu hóa chẳng hạn, là một trong những bằng chứng thật hiển nhiên cho thấy sự hiện diện của sự hung hãn đó. Chủ trương này áp đặt con người trên khắp hành tinh phải ăn mặc cùng một thứ quần áo, nghe cùng một thứ âm nhạc, ăn cùng một thứ thực phẩm do kỹ nghệ sản xuất với một số lượng khổng lồ...

Thế giới chúng ta ngày nay luôn nêu cao các giá trị về một số sự thật nào đó, thế nhưng các sự thật ấy thật ra thì chỉ là những thứ tin tưởng vào một huyền thoại nêu lên một thế giới đã chết. Cái huyền thoại đó nghĩ rằng và tin rằng sự sống chỉ đơn giản là một sự vận hành mang tính cách cơ học. Nó đẩy con người văng ra khỏi sự sống! Đối với cái huyền thoại ấy thì từ địa cầu cho đến một gốc cây hay một con vật..., tất cả đều không hàm chứa một sự sống thật nào cả, vì thế cứ tha hồ mà hủy hoại chúng hoặc chế tạo ra chúng tùy theo sở thích của mình.

Một con sông không còn biểu trưng cho sự hiện hữu của một quê hương trong sự toàn vẹn nguyên sinh của nó nữa, tương tự như những gì mà thi hào Hölderlin từng ca ngợi trước đây (*Friedrich Hölderlin, 1770-1843, là một thi hào và triết gia người Đức từng sáng tác rất nhiều bài thơ ca ngợi các con sông lớn ở khắp Âu Châu*). Ngày nay con sông đã trở thành một nguồn năng lượng được đánh giá bằng con số kilôwatt mỗi giây do các con đập thủy điện cung cấp. Một khu rừng đối với chúng ta không còn là một nơi lý tưởng để nô đùa mà chỉ là một kho dự trữ gỗ và phải quản lý nó như thế nào để mức thu hoạch đạt được tối đa. (*cũng xin lưu ý là rừng ở Âu Châu thường là một nơi hoang dã để tản bộ, du ngoạn và vui chơi thế nhưng ngày nay người ta thường có khuynh hướng bảo trì rừng chỉ nhằm vào mục đích giúp việc khai thác gỗ được hiệu quả hơn*). Thân xác con người trở thành một bộ máy và chỉ cần chờ thêm một thời gian ngắn nữa thì tất cả các bộ phận trong cơ thể đều có thể thay thế được.

Thật hết sức khó để tìm thấy một lẽ sống đúng nghĩa của nó trong một thế giới đã chết (*cái thế giới đang nhộn nhịp, náo loạn và sinh đẻ không kịp đếm này mà tác giả bảo là đã chết thì quả thật là một sự liều lĩnh. Cái nhìn thiên quán thật sâu sắc và tinh tế ấy quả cũng có khác với cái nhìn thiên cận, thô thiển, u mê và đầy dục vọng của những con người thế tục*). Thật thế không phải là vô có mà ngày nay 27% dân chúng Âu Châu phải sử dụng thuốc an thần và một phần lớn người Pháp để ra trung bình ba giờ mỗi ngày để xem truyền hình (*đấy là những phản ứng giúp tránh né và quên đi cái thế giới khủng hoảng và bất định hướng này. Tuy nhiên người Pháp xem truyền hình ba giờ mỗi ngày thì vẫn còn thua các dân tộc Á Châu xem "phim bộ" của Hàn Quốc, Hồng Kông, Trung Quốc hết ngày này sang ngày khác... Con*

người ngày càng đánh mất đi tiềm năng quý giá nhất của mình, ấy là khả năng biết suy nghĩ và trầm tư giúp để mình quay về với chính mình).

Tan-tra là những lời giảng phù hợp nhất do Đức Phật đưa ra nhằm ứng phó với tình trạng đó. Những lời giảng ấy giúp chúng ta đối đầu với các khó khăn do nó gây ra và phát huy các khả năng sẵn có của chúng ta. Tan-tra là những lời giảng của Đức Phật giúp để viết lên những vần thơ và để đưa chúng ta bước vào sự rộng mở đầy thi vị của thế giới, qua âm hưởng của các nguyên âm và phụ âm, qua sự tỏa rộng của muôn màu nghìn sắc. Tan-tra biểu trưng cho sự tự tin rộng lớn, sự nóng bỏng của một thứ tình thương đích thật. Bất cứ nơi nào vang lên âm hưởng của Tan-tra thì nơi đó sẽ không có một thứ đạo đức giả nào còn có thể tồn tại được nữa.

Thật thế Tan-tra khiến chúng ta phải hoảng sợ và luôn thách đố chúng ta, thế nhưng nó lại rất cần thiết bởi vì vào thời buổi này thì nào mấy khi chúng ta có dịp được nghe một bài thuyết giảng thuộc lãnh vực tôn giáo nêu lên các giới luật đạo đức và các thái độ hành xử phải tuân theo đâu. Thật thế khổ đau đang lan tràn khắp nơi, do đó cũng cần phải gióng lên tiếng trống của sự thật nhằm kêu gọi tất cả chúng ta hãy quay về với Đạo Pháp và không nên chần chờ gì nữa.

Chúng ta quá yếu hèn, mù quáng và đang khổ đau, trong khi trí thông minh tuyệt vời của chúng lại không thiếu, các niềm ước vọng luôn sâu xa, và nỗi thất vọng thì lại ngày càng to lớn, đây chính là những lý do cho thấy tại sao Tan-tra đã trở nên thiết yếu hơn bao giờ cả. Không biết bao nhiêu thế kỷ đã trôi qua trong lịch sử con người thế nhưng chưa bao giờ cái nhu cầu đó lại tỏ ra thật cần thiết như ngày nay.

Phật Giáo Tây Tạng là gì?

Phật Giáo bành trướng từ lâu đời trong hầu hết các vùng Nam Á và đã được truyền vào Trung Quốc từ đầu kỷ nguyên, thế nhưng mãi cho đến thế kỷ thứ VII thì Tây Tạng mới bắt đầu mở cửa để đón nhận tín ngưỡng này (*lý do chính yếu nhất cho sự chậm trễ đó là địa thế quá hiểm trở của quốc gia này*).

Tuy nhiên sau đó Tây Tạng lại hết sức tích cực trong việc tìm kiếm và gom góp kinh sách thuộc giáo huấn của tất cả các học phái còn tồn tại ở Ấn Độ.

Nhiều người Tây Tạng không ngại hiểm nguy tánh mạng đã vượt Hy-mã-lạp-son sang Ấn Độ nhằm tìm kiếm các vị danh sư để tu học (*cách nay hơn mười thế kỷ vượt Hy-mã-lạp-son là cả một sự liều lĩnh vì những ngọn đèo trên dãy núi này thật hiểm trở và thường gây ra tai nạn, đây là chưa kể đến đói khát, bệnh tật, giặc cướp, v.v...*). Họ học hỏi được nhiều phép tu tập và gom góp được thật nhiều kinh sách thuộc đủ mọi khuynh hướng, và sau đấy thì kiên trì và nỗ lực dịch thuật.

Tóm lại Phật Giáo Tây Tạng đã bao gồm và phản ảnh được tất cả các học phái, từ Phật Giáo xưa đến Phật Giáo Đại Thừa, và ngày nay Tây Tạng cũng đại diện cho một trong những nơi cuối cùng mà Phật Giáo Tan-tra còn lưu truyền qua các thể dạng chính thống và nguyên thủy nhất của nó. Sự thành công sáng chói của Phật Giáo Tây Tạng ngày nay quả là một phép lạ. Thật thế người ta có thể tự hỏi tại sao Phật Giáo của một quốc gia nhỏ bé như thế (*cũng xin mạn phép nhắc lại là xứ Tây Tạng tuy nhỏ bé trên phương diện dân số : gồm 5 triệu dân Tây Tạng và 1,5 triệu người Hán di dân, thế nhưng lại rất lớn về mặt diện tích đất đai: 2.500.000 km², tức 7 lần lớn hơn diện tích nước Việt Nam*) lại vượt lên hàng đầu (*tại Âu Châu*) so với với vô số các học phái Phật Giáo khác?

Trên dòng lịch sử, một số biến cố bất ngờ đã liên tiếp xảy ra vào giữa các thế kỷ thứ XI và XIII đã khiến cho Phật Giáo biến mất ở Ấn Độ, một phần là do sự xâm lược của các đạo quân Hồi Giáo. Vì các biến cố đó mà Tây Tạng đã trở thành một mảnh đất lánh nạn cho rất nhiều học phái Phật Giáo khác nhau. Chính nhờ thế mà rất nhiều kinh sách quan trọng còn lưu giữ được đến nay đều là các bản dịch sang tiếng Tây Tạng - các bản gốc của Phật Giáo Ấn Độ đã bị thất truyền.

Qua hàng bao thế kỷ các học giả uyên bác cũng như các vị thầy Tây Tạng đã dồn tất cả tâm trí mình vào việc nghiên cứu và tìm hiểu sự mạch lạc trong toàn bộ khối kinh sách khổng lồ trên đây. Họ quả thật là những vị xuất chúng trên con đường, đã phân loại và sắp xếp kinh sách thành một hệ thống vô cùng mạch lạc, chính xác và minh bạch.

Hơn nữa họ còn biết mang giáo huấn của Đức Phật ra để tu tập và đã biến xứ sở họ trở thành một lò hun đúc vô số các thánh nhân và những người giác ngộ, mặc dù trong lịch sử các thế chế của Tây Tạng đã tỏ ra khắc nghiệt hơn ở bất cứ một nơi nào khác. Tóm lại họ là những người đã vạch ra cho chúng ta một con đường vô cùng hiệu quả.

Năm 1959 người Trung Quốc xâm chiếm Tây Tạng. Một chính sách diệt chủng và tiêu diệt văn hóa đã được thực hiện nhằm xóa bỏ tất cả các tàn tích lịch sử cũng như các truyền thống lâu đời của xứ sở này. Người Trung Quốc đốt phá gần 95% chùa chiền, giết hại tăng sĩ, đày những người chống đối đi lao động tại các trại tập trung... Ước tính có đến hơn một triệu rưỡi người trong số sáu triệu dân đã bị giết (*tổng số tử vong do chiến tranh và sau đó là chính sách diệt chủng*). Một vài vị thầy chạy thoát và đến được Tây Phương. Họ mang ra giảng dạy những gì mà họ đã được thừa hưởng từ nơi quê hương họ và nhờ đó đã mở ra cả một thời đại mới trong lịch sử Phật Giáo. Sự can đảm và lòng mộ đạo của họ đã làm thay đổi hẳn quan điểm bất nhất của Tây Phương trước đây đối với Phật Giáo - nếu chúng ta nhớ lại những gì mà Foucher đã tuyên bố và đã được trích dẫn trong chương I của quyển sách này - thì cũng có thể bảo là họ đã tạo ra cả một phép lạ (*mạn phép xin trích dẫn lại như sau: A. Foucher là một học giả lỗi lạc người Pháp đã vi ết vào năm 1949 một quyển sách nói về cuộc đời của Đức Phật và đã tiên đoán trong quyển sách này như sau: "Ngoại trừ một số người đặc biệt hiếu kỳ thích quan tâm đến những thứ ngoại lai ra thì Phật Giáo rồi cũng sẽ chỉ thu nạp được một số tín đồ thật ít ỏi trên đất nước của chúng ta". Thế nhưng trên thực tế thì chỉ nửa thế kỷ sau đó tại Pháp cũng như trong thế giới Tây Phương, Phật Giáo đã trở thành một tín ngưỡng thật*

tân tiến, khoa học, tạo được một uy tín lớn lao và một vị thế vững chắc trong các xã hội hoàn toàn thất vọng trước những truyền thống tín ngưỡng lâu đời của mình).

Đức Đạt-lai Lạt-ma là ai và Ngài đã gi ữ một vai trò như thế nào đối với Phật Giáo?

Đức Đạt-lai Lạt-ma không phải là vị giáo hoàng của Phật Giáo. Uy danh của Ngài là do chính Ngài đã tạo ra cho mình và không liên hệ gì đến tước vị sẵn có của Ngài. Thật vậy Ngài chỉ là một vị lãnh đạo tạm thời (*tức có nghĩa là trên lãnh vực chính trị, và thật ra thì Ngài cũng đã chính thức từ bỏ chức vụ này vào ngày 22 tháng 11 năm 2010, và quyển sách này thì đã được xuất bản trước đó vào năm 2008*) của một quốc gia nhỏ bé đã bị sáp nhập vào Trung Quốc, và cũng biết đâu cái xứ sở đó rồi đây với thời gian cũng sẽ chìm vào sự quên lãng trong cái hồ sâu của lịch sử.

Sở dĩ Đức Đạt-lai Lạt-ma đã tạo được cho mình một uy danh lừng lẫy ấy là nhờ vào phong cách sống của Ngài và các công trình quảng bá Phật Giáo mà Ngài đã thực hiện được, và cũng nhờ vào thiện chí của Ngài luôn tìm cách đ ối thoại với các vị thầy Phật Giáo khác đang đảm trách việc hoằng Pháp trên toàn thế giới, và nhất là Ngài đã can đ ảm nêu cao tính cách vững chắc của tín ngưỡng của mình để thách đ ố với mọi chỉ trích dù trên phương diện nào - quả đ ấy là một sự kiện hết sức hiếm hoi trong lịch sử tôn giáo nói chung. Phật Giáo Tây Tạng sẵn sàng mở rộng để đ ối thoại với khoa học và các tôn giáo khác của nhân loại, nhất là đ ối với Thiên Chúa Giáo, đ ấy là những bằng chứng hùng hồn đã chứng minh cho những điều vừa nêu lên.

Cậu bé Tenzin Gyatso chào đời vào năm 1935 trong một gia đình nông dân thật khiêm tốn trong một nông trại thuộc tỉnh Amdo tại miền đông Tây Tạng. Dựa vào các tập quán lâu đời, cậu bé này khi vừa được ba tuổi đã được chính thức công nhận là một vị Đạt-lai Lạt-ma. Từ ba thế kỷ nay các vị Đạt-lai Lạt-ma đã luân phiên cai trị xứ Tây Tạng, một quốc gia có một diện tích năm lần lớn hơn nước Pháp, thế nhưng dân số thì lại ít hơn đến mười lần.

Cuộc xâm lăng của người Trung Quốc đã phá tan cái thời gian dài êm ả trên quê hương đó. Năm 1949, Trung Quốc dưới thời của Mao đã xua quân tràn vào Tây Tạng với danh nghĩa là để giải phóng xứ này. Thế nhưng người dân Tây Tạng thì lại cứ xem họ như là kẻ thù của mình. Quân lính Trung Quốc sử dụng bạo lực thật tàn nhẫn. Họ muốn người Tây Tạng phải tin rằng nền văn minh cộng sản của Trung Quốc rồi đây sẽ mang lại cho họ một khung cảnh xã hội thoát khỏi các tín ngưỡng cổ hủ và lâu đời, và sẽ đem thay vào đó bằng những tiến bộ rực rỡ của nhân loại. Thế nhưng thật oái oăm, người Tây Tạng thì lại cứ kháng cự lại. Họ chỉ muốn bảo tồn tập quán, truyền thống, ngôn ngữ và tín ngưỡng của mình mà thôi. Người Trung Quốc thất bại với chiêu bài ý thức hệ bèn quay sang sử dụng bạo lực, họ bèn đốt phá chùa chiền, giết hại dân lành và nhất là truy lùng các nhà sư để tàn sát (*năm 1959 Tây Tạng có 100.000 sư sãi và 6.000 ngôi chùa, năm 1990 chỉ còn 400 sư sãi sống sót và 30*

ngôi chùa còn sót - tài liệu trích trong "Atlas of the World 's Religions", chủ biên Ninian Smart, nhà xuất bản Calmann & King, London, 1999). Một kế hoạch diệt chủng thật khủng khiếp được phát động và đã tàn sát một phần sáu dân số Tây Tạng tức gần một triệu người (đây là con số tử vong trong lúc đang chiến tranh, con số này còn tiếp tục gia tăng sau đó trong các trại cải tạo và trong các vùng kinh tế mới).

Vì tánh mạng bị hăm dọa nên Đức Đạt-lai Lạt-ma đành phải trốn sang tị nạn ở Ấn.

Tại đây trong khi mọi người chờ đợi những lời tuyên bố căm phẫn đối với kẻ thù đang đàn áp xứ sở mình, hay ít ra thì cũng phải là những lời hứa hẹn sẽ phục thù thì Đức Đạt-lai Lạt-ma lại đọc lên một bài diễn văn chan hòa tình thương và nêu cao chủ trương hòa bình. Để đối đầu với hận thù Ngài không hề đáp lại bằng hận thù. Với tư cách một vị lãnh đạo tôn giáo Ngài luôn giữ cách hành xử phù hợp với tín ngưỡng của mình!

Thông điệp của Ngài lúc nào cũng nhắc nhở mọi người phải mở rộng lòng từ bi, và đó cũng là những gì đã khiến cho nhiều người Tây Phương phải cúi lòng vì đây là chính những thứ mà họ đang thiếu thốn, và nhất là đã khiến cho họ phải kính phục một tín ngưỡng phi giáo điều. Đức Đạt-lai Lạt-ma không hề khuyên bất cứ ai theo Phật Giáo, mà chỉ nhắc nhở họ nên biết yêu thương nhiều hơn và lấy quan tâm đến sự an vui của tất cả mọi người. Những lời giảng huấn của Ngài đều nhắm vào việc chỉ dạy mọi người phải làm như thế nào để có thể thực hiện được điều ấy, và cũng chính nhờ thế mà đã đạt được nhiều thành quả lớn lao.

Chương 7

Các Khái Niệm chủ yếu trong Phật Giáo

Các khái niệm chủ yếu trong Phật Giáo

Các khái niệm trong giáo lý Phật Giáo không phải là những gì được soạn thảo một cách trí thức nhằm vào mục đích nghiên cứu, mà đúng hơn là một số phương tiện giúp chúng ta nhìn thấy chính xác hơn sự hiện hữu của chính mình. Do đó thì ít nghĩ cũng nên dành ra chút thì giờ để suy nghĩ về từng khái niệm một hầu lắng nghe tiếng vang của chúng trong tim ta và để cảm thấy sự thôi thúc của chúng luôn nhắc nhở chúng ta nên cố gắng bằng cách nào để thay đổi cách nhìn của mình về những kinh nghiệm cảm nhận của chính mình.

Cõi Luân Hồi - Samsara

Chữ *samsara* của Phật Giáo đã đạt được nhiều thành quả thật bất ngờ trong thế giới Tây Phương. Nhiều xí nghiệp đã mượn chữ này để làm thương hiệu và chữ này cũng đã được dùng để đặt tên cho một loại nước hoa đắt tiền. Tóm lại là chữ *samsara* (*cũng xin lưu ý là người Tây Phương không dịch chữ samsara mà giữ nguyên gốc tiếng Phạn*) được hiểu như là những gì thật tích cực. Thế nhưng đúng ra thì chữ ấy lại có nghĩa là một cái vòng xoay vùn vụt bất tận của khổ đau nhằm trói buộc tất cả chúng ta. Cái bánh xe của sự hiện hữu ấy buộc chặt chúng ta vào các xu hướng của chính mình khiến chúng ta luôn phải gánh chịu những gì xảy ra ngoài sự mong muốn của mình. Chẳng hạn như chúng ta luôn bị xô đẩy vào hết cảnh huống này sang cảnh huống khác trước sự bất lực của chính mình. Theo các kinh sách thì cái bánh xe của sự hiện hữu ấy được phân chia thành sáu cảnh giới, biểu trưng cho sáu loại ngục tù như sau :

* **Địa ngục** : trong cõi này thực phẩm vun bồi cho chúng sinh là sự giận dữ và hận thù. Nếu rơi vào cõi đó thì chẳng những chúng ta luôn bị chi phối bởi sự giận dữ mà bối cảnh chung quanh cũng luôn tạo ra những mối đe dọa khiến chúng ta không còn nhận biết được là mình đang giận dữ hay là đang lo sợ.

* **Thế giới của ma quỷ đói khát (preta)** : Trong cõi này lan tràn một tình trạng đói khát vô cùng nghiệt ngã. Tất cả đều chỉ là thèm khát và bất lực : thực phẩm, của cải, tiền bạc, giao du..., tất cả những thứ ấy không thể mang lại được một sự thỏa mãn nào. Các loại ma quỷ đói khát đó (*preta*) là các chúng sinh có một cuống họng teo nhỏ như một cái kim, thế nhưng cái bụng thì lại to tướng, to đến độ không có bất cứ gì có thể làm giảm bớt đi sự thèm khát bất tận. Cũng không khác gì cách nói "con mắt to hơn cái bụng", trong cái thế giới đó chúng sinh luôn bị đầy đọa bởi sự bất toại nguyện.

* **Thế giới của súc vật** : đây là thế giới của sự u mê xô đẩy chúng ta rơi vào một cái hang thật sâu khiến chúng ta không còn trông thấy gì cả. Chúng ta cứ bước đi thế nhưng lại không biết là mình đang đi về đâu. Sự hiện hữu ấy thật căng thẳng, một mặt thì lo sợ sẽ bị nuốt sống, một mặt thì lại thèm khát muốn được ăn. Thế giới ấy ngập tràn lo âu, thiếu mọi sự nhận định sáng suốt, nói chung là một thế giới đầy đe dọa.

* **Thế giới của con người** : đây là thế giới của sự bất toại nguyện triền miên thúc đẩy con người thèm muốn đủ mọi thứ, thế nhưng lại chẳng bao giờ tìm thấy sự hài lòng. Chúng ta lúc nào cũng khao khát muôn đạt được một cái gì khác hơn, luôn tìm cách cân nhắc và lựa chọn những gì hiển hiện ra với chúng ta, khiến chúng ta luôn vướng mắc vào các cảnh huống bất định gây ra bởi tình trạng xao lãng của mình.

* **Thế giới của các chúng sinh đại ganh ghét (asura)** : thế giới này cũng chẳng khác gì với khu Wall Street (*khu vực sinh hoạt chứng khoán của thành phố New York*)! Chúng sinh trong cái thế giới đó lâm vào một cuộc chiến bất tận. Đây là cái thế giới bị chi phối bởi sự ganh ghét, tranh dành và mọi thứ xu hướng, tất cả luôn thúc đẩy họ phải ganh đua với nhau để chứng tỏ mình là người giỏi nhất. Đây là thế giới của sự ganh ghét triền miên, và trong cái thế giới ấy chỉ có hiệu quả là đáng kể mà thôi.

* **Thế giới của các vị trời (deva - thiên nhân)** : thường được hiểu lầm là một thế giới ưu đãi và cao sang. Đặc tính tiêu biểu nhất của thế giới này là một thể dạng cực lạc triền miên. Thế nhưng thật ra thì cái thể dạng ấy thiếu hẳn chiều sâu. Chúng sinh trong thế giới này thật giàu có, họ luôn chuyển từ sinh hoạt này sang sinh hoạt khác, hết cách giải trí này sang cách thụ hưởng khác, chẳng khác nào như đang bị giam hãm trong một khung cảnh đầy tiện nghi thế nhưng những tiện nghi ấy lại không mang một ý nghĩa nào cả (*tác giả so sánh thật khéo léo "thế giới của các vị trời" với cảnh huống của những người giàu có và sang trọng trong xã hội chúng ta. Nói chung thì cách mô tả sáu cảnh ngục tù trong cõi luân hồi trên đây cũng ám chỉ một cách khéo léo sáu cảnh huống trong xã hội con người, hay sáu thể dạng tâm thức của một cá thể*).

Đây cũng là cái vòng lẩn quẩn mà nơi đó liên tục xảy ra một sự chuyển đổi từ hết thể dạng này sang thể dạng khác. Sự chuyển đổi đó có thể xảy ra giữa hai kiếp sống khác nhau, hoặc cũng có thể xảy ra qua từng khoảnh khắc một trong một kiếp sống. Sự xoay vần đó không bao giờ ngưng nghỉ. Một số thể dạng có vẻ như dễ chịu, một số khác thì lại mang tính cách khổ đau. Dù sao thì trên phương diện *Dharma (Đạo Pháp)* cũng chẳng có gì khác biệt giữa các thể dạng ấy (*tất cả đều là khổ đau, sâu xa và kín đáo hay lộ liễu thể thôi*). Dù có sơn các song cửa sắt của một nhà tù bằng màu nào thì cũng không làm thay đổi được gì cả. Điều quan trọng hơn hết là phải thoát ra khỏi cái cảnh ngục tù ấy.

Niết bàn - Nirvana

Niết bàn là một thể dạng mà tất cả mọi khổ đau đều được loại bỏ. Thế nhưng thông thường thì kinh sách lại không đề cập nhiều đến cái thể dạng ấy - lý do là vì đây là một thể dạng không thể diễn tả được bằng các thuật ngữ và các kinh nghiệm cảm nhận thông thường. Điều thiết yếu là phải bước theo Con Đường trước đã. Ước mơ đạt được niết bàn thật ra chỉ là cách thúc đẩy chúng ta nuôi dưỡng sự lầm lẫn bất tận của mình mà thôi. Tóm lại là không nên nhắm vào bất cứ một mục đích nào mà chỉ nên cố gắng luyện tập thiền định và học hỏi Đạo Pháp, có nghĩa là những gì đang thúc bách chúng ta tại nơi này và trong từng giây phút này. Niết bàn là một thể dạng của tâm thức khi mà nó không còn có gì để phải làm nữa. Đây là thể dạng không sinh, không tạo tác, không còn bị trói buộc bởi bất cứ một điều kiện nào. Không hư vô. Không hiện hữu. Vượt lên trên cả sự an bình cũng như mọi hình thức xung đột.

Vô-Ngã

Khái niệm về vô-ngã thường gây ra thật nhiều ngộ nhận. Chúng ta thường thấy những người đã bước vào con đường (*tức các Phật tử và các người tu hành*) trong khi hàn huyên với nhau thì hay nêu lên các câu như "cái ngã của tôi", "cái ngã của anh", "phải buông bỏ cái ngã" v.v..., thật ra thì đây là những sự lầm lẫn rất lớn, là một cách hiểu hoàn toàn méo mó về những lời giáo huấn của Đức Phật.

Đây chỉ là một cách củng cố thêm một cái gì đó (*cái ngã*) mà giáo lý Phật Giáo không hề chủ trương, và đồng thời cũng gián tiếp gợi lên ý niệm về một sức mạnh tội lỗi không hề có trong Phật Giáo (*nói lên cái ngã của tôi, của anh... là gián tiếp che dấu phía sau hậu ý của một sự sai lầm và tội lỗi và đó là những gì không phải là Phật Giáo. Nhận xét này của tác giả thật hết sức tinh tế*).

"Cái ngã" của chúng ta được hình dung xuyên qua ba đặc tính khác nhau nhằm để xác định nó một cách dứt khoát. Cái ngã là vô thường, phải gánh chịu mọi thứ khổ đau và không hàm chứa bất cứ một hình thức hiện hữu nào có thể xác nhận được. Khi hiểu được cái ngã

chính là như thế thì dần dần chúng ta cũng sẽ quán nhận được đây cũng là nền móng toàn bộ giáo huấn của Đức Phật. Đây cũng là những gì thật quan trọng mà chúng ta luôn phải giữ lấy trong tâm.

Chúng ta rất thích người khác quan tâm đến mình hoặc giúp mình tìm hiểu chính mình, lý do là chúng ta luôn bị tác động bởi một thứ gì đó tương tự như một khoảng trống không, khiến cho chúng ta luôn bị lo sợ: chúng ta không bao giờ có thể hiểu rõ được thật sự mình là gì. Chúng ta luôn cảm thấy bị lệ thuộc vào những cảnh huống đang xảy ra và những mối giao tiếp mà chúng ta đang duy trì. Đây cũng là cách gián tiếp cho thấy sự vắng mặt của cái ngã (*sở dĩ chúng ta hiện hữu là nhờ vào các điều kiện và các cơ duyên đang xảy ra cũng như các mối giao du với người khác mang lại cho chúng ta cái cảm tính là chúng ta biệt lập với họ cũng như với cả bối cảnh chung quanh, cái cảm tính ấy tạo ra ảo giác của một cái tôi hay là "cái ngã"*). Nếu thật sự mà chúng ta có một cái ngã thì sớm muộn chúng ta cũng bắt buộc phải nhận thấy nó. Thế nhưng vì là nó không có cho nên các nhà tâm lý học tất sẽ còn nhiều việc phải làm (*mắt thì giờ trong việc nghiên cứu và tìm hiểu một "cái gì" đó không hề có*).

Nghề nghiệp, tuổi tác, vóc dáng, chiếc xe hơi của mình, gian nhà của mình, bằng cấp, lương bổng của mình, các phẩm tính cũng như các thú khiếm khuyết của mình..., tất cả đều không đủ để xác định mình là gì. Có một cái gì đó thật huyền bí từ nơi sâu kín của mỗi con người: đây chính là cái vô-ngã. Chẳng có bất cứ gì thuộc vào chúng ta lại có thể mang tính cách dứt khoát và bất biến.

Khi nào nhận biết được là cái ngã chỉ là một sản phẩm tưởng tượng đã từng đánh lừa được chúng ta thì khi đó chúng ta mới nhận ra một điều là tất cả chúng ta đều liên kết với người khác. Khi nào nhận thức được là các bức tường mà chúng ta luôn tìm cách xây lên cho thật cao thật ra chỉ là những chiếc bóng không mang tính cách vững chắc nào cả, thì khi ấy chúng ta mới không còn tự tách rời mình với thế giới chung quanh. Đồng thời chúng ta cũng sẽ cảm nhận được cái thể dạng vô-ngã ấy như là một sự hiện hữu thật tự nhiên, không cần phải xác nhận thêm gì cả. Đây mới chính là cái bản ngã đích thật - tức là con người của chính mình khi đã lột bỏ được cái ngã.

Các câu chuyện võ thuật trong thiền phái Zen giúp tìm hiểu thật rõ ràng thế nào là vô-ngã. Thí dụ như trường hợp một người chiến sĩ luôn bị bủa vây bởi cái ngã của mình thì khó lòng tìm thấy được chiến thắng, lý do là hẳn quá quan tâm tìm đủ mọi cách để đạt được chiến thắng và để bảo vệ lấy chính mình. Cái ngã thật ra cũng chỉ là một sự giằng co giữa hy vọng và sự sợ hãi, đây là hai tên cướp đã tước đoạt mất sự cảm nhận của người chiến sĩ trước bối cảnh hiện tại trong từng cảnh huống xảy ra (*một cá thể luôn bị chi phối bởi lo sợ và hy vọng khiến không còn nhìn thấy được thực tại trong từng giây phút một*). Nếu luôn bị ám ảnh bởi niềm hy vọng là mọi sự sẽ mang lại tốt đẹp, và e sợ những gì bất lợi có thể sẽ xảy ra thì hẳn sẽ không thể nào nhìn thấy được thực tại đúng với nó, và như thế hẳn sẽ không sao tránh khỏi thất bại.

Các câu chuyện đại loại như trên đây cho chúng ta thấy rằng vô-ngã chính thật là không gian của sự sống biểu trưng cho một thể dạng tự do, và tuyệt nhiên không phải là một sự chiếm đoạt nào cả. Đây là cả một không gian mở rộng giúp cho con người trong mỗi chúng ta có thể phát triển một cách trọn vẹn hơn, thoát khỏi mọi thứ gông cùm do cái tôi tạo ra nhằm trói buộc chúng ta và khiến cho chúng ta luôn phải sống trong lo sợ.

Chính vì thế mà Đạo Pháp là những gì thật triệt để và hoàn toàn khác biệt với các phương pháp tiếp cận tâm linh khác. Ngoài Đạo Pháp ra thì bất cứ một phương tiện tiếp cận nào dù có giúp cho chúng ta trở nên khá hơn đi nữa cũng không thể nào mang lại cho chúng ta một niềm hạnh phúc đích thật được. Các phương tiện đó từ căn bản không thể giải quyết được các khó khăn. Bởi vì bất cứ nơi nào vẫn còn có cái ngã thống trị thì nơi đó chúng ta cũng chỉ có thể cảm nhận được sự bất hạnh mà thôi.

Vô-Thường (hay là sự chuyển động tự nhiên của các hiện tượng)

Thoạt nhìn thì khái niệm này không có gì là khó hiểu lắm, tuy thế chữ này vẫn chưa được các quyển tự điển của chúng ta (*tức của người Tây Phương*) nhắc đến. Vô-thường có nghĩa là chẳng có gì trường tồn, bởi vì tất cả mọi sự vật đều phải gánh chịu sự đổi thay. Thời gian trôi qua và chẳng có gì tồn tại. Bất cứ ai cũng đều có thể biết được điều ấy và cảm nhận được sự kiện ấy. Một số học giả thường hay so sánh khái niệm này với khái niệm của triết gia Hy Lạp Heraclite, và họ đã tóm lược quan điểm của triết gia này bằng một câu như sau : "Người ta không bao giờ có thể tắm hai lần trong cùng một dòng sông". Nếu hiểu theo cung cách đó thì ý nghĩa đích thật trong tư tưởng của Heraclite cũng như của Đức Phật đều bị xuyên tạc. Tuy rằng giáo huấn của Đức Phật và của Heraclite không hề gặp nhau ở bất cứ một điểm nào cả, thế nhưng cả hai vị ấy nào có phát biểu một cách vô vị và nông cạn đến thế (*hình ảnh trên đây thật quá thô sơ và không giải thích được thế nào là vô thường theo ý nghĩa của Héraclite và theo giáo lý của Đức Phật*).

Thuật ngữ vô-thường có vẻ phản ánh khá trung thực ý nghĩa của chữ *anitya* trong tiếng Phạn - chữ *-nitya* có nghĩa là "thường hằng" và đầu ngữ *a-* thì có nghĩa là "không" tức phủ định cái thể dạng thường hằng ấy.

Thế nhưng nếu nhìn một hiện tượng dưới khía cạnh của một sự tiếp nối liên tục giữa nguyên nhân và hậu quả (*causal concatenation*) và xem nó như là một hiện tượng vật lý thì đây cũng sẽ là một điều sai lầm lớn : tương tự như khi nhìn tất cả các hiện tượng đều phát sinh từ nguyên nhân và điều kiện, và chúng nhất thiết sẽ phải biến mất khi các nguyên nhân và điều kiện tạo ra chúng không còn hội đủ.

Những gì mà giáo huấn của Đức Phật muốn chỉ đích danh thì thật ra không liên hệ gì đến các quy luật vật lý chi phối sự hình thành của các hiện tượng, mà đúng hơn thế ấy là niềm hy vọng điên rồ của chúng ta cứ muốn cho mọi sự vật mà chúng ta hằng bám víu sẽ

trường tồn bất tận. Vô-thường chính là khía cạnh tự do của thực tại (*nói một cách khác là sự vận hành tự nhiên của hiện thực*) thách thức sức mạnh bám víu của chúng ta. Giáo lý Phật Giáo liên quan đến sự kiện *không-thường-hằng* cũng là một cách chứng minh cho thấy là thế giới này không hề hàm chứa một cái ngã nào cả (*đã là vô-thường thì không thể hàm chứa một thứ gì bất biến để mà có thể gọi đấy là một cái ngã*).

Sự tương liên (hay phản ảnh của hiện thực)

Chúng ta không hề là các chúng sinh biệt lập. Tất cả mọi sự vật đều gây ra tác động có ảnh hưởng đến chúng ta và ngược lại thì chúng ta cũng tác động và ảnh hưởng đến tất cả mọi thứ. Những gì mà chúng ta thực thi đều gây ra tác động ảnh hưởng đến quá trình diễn tiến của mọi sự vật.

Các lời giáo huấn trên đây của Phật Giáo chính là nhằm vào mục đích thôi thúc chúng ta nên sớm thay đổi cách nhìn của mình về thế giới này, nghĩa là phải quan tâm đến sự kiện tất cả chúng sinh đều hiện hữu bằng cách tương liên với nhau và cả với toàn thể vũ trụ, đồng thời các hiện tượng tương tác thuộc vào cả hai lãnh vực vật lý và tâm lý đó cũng liên tục tác động đến toàn thể mọi lãnh vực từ cá nhân, gia đình, xã hội cho đến địa lý.

Chúng ta cứ luôn muốn là mình hiện hữu một cách độc lập. Cái ảo giác đó tất nhiên sẽ trấn an chúng ta bởi vì nó tạo ra một thứ cảm tính nào đó về sức mạnh của chính mình, thế nhưng thật ra thì đấy lại là cái mang đến cho chúng ta mọi thứ đọa đày. Thuật ngữ "tương liên" (*interdependence - tức có nghĩa là phụ thuộc lẫn nhau*) dù có phản ảnh trung thực cách mấy đi nữa ý nghĩa của từ tiếng Phạn *pratityasamudpada* thì cũng vẫn cho thấy một cái gì đó không được suôn sẻ cho lắm. Khái niệm về sự tương liên thật ra mang tính cách khá giới hạn. Thay vì chỉ biết nhìn thấy bất cứ một vật thể nào cũng phải lệ thuộc vào các vật thể khác thì chúng ta có nên suy nghĩ sâu xa hơn như thế để quán thấy rằng tất cả mọi vật thể đều phụ thuộc lẫn nhau qua một sự tương liên xuyên-cá-thể và xuyên-hiện-hữu hay không? (*có nghĩa là quy luật tương liên chẳng những vượt xa hơn lãnh vực vận hành của sự hiện hữu mang tính cách cá thể mà còn tương tác và liên hệ đến các kiếp sống trong quá khứ cũng như tương lai, và đấy cũng là một cách giải thích về sự vận hành của nghiệp và hiện tượng tái sinh mang tính cách xuyên-cá-thể và xuyên-hiện-hữu, tức có nghĩa là tương liên giữa cá thể của một sự hiện hữu này sang cá thể của một sự hiện hữu khác*).

Tánh không

Tánh không là một trong các khái niệm then chốt nhất trong giáo lý Phật Giáo. Long Thọ, một nhà sư người Ấn sinh ra sau Đức Phật khoảng bảy hay tám thế kỷ, là người đầu tiên đã triển khai khái niệm này một cách toàn vẹn và mạch lạc nhất. Dựa vào các phép lý luận

logic (*nguyên tắc hợp lý*) Long Thụ đã chứng minh cho thấy rằng những gì mà chúng ta cảm nhận được về thực tại đều sai lầm.

Phật Giáo không hề xác định là không có gì cả, mà chỉ nêu lên cho chúng ta thấy là những gì do chúng ta tạo dựng ra nhằm áp đặt cho thực tại mới là những gì không hề hiện hữu. Mọi vật thể hoàn toàn trống không về các khái niệm mà chúng ta áp đặt cho chúng. Sự trống không đó không hàm chứa một thứ gì cả, không được xác định bởi bất cứ một thứ gì cả, và nhất là không hề biểu trưng cho một sự vắng mặt nào hay một sự hiện diện nào cả.

Long Thụ từng nói như sau : "Khi đề cập đến một sự hiện-hữu thì đây là quan điểm chủ trương sự trường tồn, nếu đề cập đến một sự phi-hiện-hữu thì đây là quan điểm chủ trương sự hủy diệt (*hư vô*). Vì thế nên các vị hiền nhân không thường trú trong sự hiện-hữu cũng không thường trú trong sự phi-hiện-hữu". Tánh không có nghĩa là như thế : đây tức là cách phủ định tất cả các quan điểm, phá bỏ tất cả mọi luận đề, không chấp nhận bất cứ gì ngoài sự mở rộng đối với các hiện tượng được nhận biết một cách tự nhiên.

Lòng từ bi

Từ bi cũng là một khái niệm chủ yếu trong Phật Giáo. Đây là một thể dạng thật thanh cao của con tim, là mối âu lo thiết tha mong cầu sao cho tất cả chúng sinh đều tránh khỏi khổ đau.

Nếu muốn nắm vững khái niệm này thì nhất thiết phải hiểu rằng đây không phải là một thứ bồn phận cũng không phải là một sự tự nguyện. Chúng ta không trở thành một người có lòng từ bi. Bởi vì từ bi là một động lực bộc phát từ con tim của mình trong thể dạng nguyên sinh của nó. Quả thật không có gì khổ sở hơn cho những ai mong muốn được trở thành người từ bi. Họ chỉ có thể trở thành những con người từ bi giả mạo vì mục tiêu của họ là muốn che đậy một sự hung hăng nào đó. Lòng từ bi đích thật phải là một động lực bùng lên và không thể đè nén được, tương tự như lòng thương xót của một người mẹ khi nhìn thấy con mình đang ốm đau

Bất cứ nơi nào có sự hiện diện của lòng từ bi thì nơi ấy chúng ta sẽ không hề cảm thấy sợ hãi và hoang mang, đây là một thể dạng vượt lên trên mọi sự tính toán nhỏ mọn của cái ngã. Thật vậy, cái ngã luôn tìm đủ mọi cách để bảo vệ vòng ảnh hưởng của nó, trong khi ấy thì lòng từ bi lại là một thể dạng hoàn toàn mở rộng và thân thiện. Lòng từ bi giúp chúng ta hiểu rằng không có một biên giới thật sự nào ngăn cách giữa chúng ta với tất cả các chúng sinh khác.

Phật Giáo triển khai nhiều phép luyện tập giúp phát huy lòng yêu thương sâu xa đối với tất cả mọi sinh linh.

Tại sao tánh không và lòng từ bi lại được xem như không thể tách rời khỏi nhau?

Phần lớn các học phái Phật Giáo đều quan niệm rằng lòng từ bi đối với chúng sinh không thể tách rời khỏi sự hiểu biết *prajna* (*bát nhã hay trí tuệ*), và đồng thời thì đây cũng là khả năng tiên quyết nhất giúp nhìn thấy được tánh không. Do đó có thể so sánh lòng từ bi như một con cá lội trong nước và nước thì tượng trưng cho sự hiểu biết.

Người ta không thể tách rời hai thứ ấy ra khỏi nhau. Lòng từ bi phải luôn kết hợp với sự hiểu biết. Thật vậy không thể nào tách nó ra khỏi sự sáng suốt nhằm giúp chúng ta nhìn thẳng vào những gì đúng như thế. Nếu không thực hiện được điều ấy thì lòng từ bi cũng sẽ chỉ đơn thuần là một sự đại dốt. Thí dụ như hành động thật vô ý thức đem cho trẻ con kẹo bánh mỗi khi chúng vòi vĩnh. Chúng ta đều hiểu rằng đây không phải là một hành động giúp đỡ trẻ con mà chỉ là cách làm hại chúng. Lòng từ bi thiếu trí thông minh thì quả thật là thâm hại.

Tịch Thiên (Shantideva) một nhà sư sống vào thế kỷ thứ VIII, đã trước tác một tập thơ rất nổi tiếng mang tựa đề là "*Con đường của những vị Anh Hùng hướng đến Giác Ngộ*" (*Bồ-tát Đạo*) mà các nhà sư Tây Tạng đều phải học thuộc lòng. Tập thơ nói lên sự tương quan giữa tánh không và sự bùng dậy của một con tim biết mở rộng (*bodhicitta*) (*bồ đề tâm*). Khi nào hiểu được là cái tôi không hề hàm chứa một sự hiện hữu cố định nào và cũng không thể nào xác định được nó một cách minh bạch, vì thật ra thì đây chỉ là những gì lệ thuộc vào các điều kiện đang xảy ra với chúng ta, thì khi đó bấn loạn hẹp hòi của các thứ cảm tính ích kỷ xem mình là trung tâm sẽ hiển hiện ra thật rõ ràng như là một quan niệm sai lầm về thực tại.

Tịch Thiên đã viết như sau :

"Nếu nhìn thấy hai chân hai tay,
Thì ta cũng có thể hình dung ra được đây là tứ chi của một thân xác nào đó.
Vậy khi nhìn thấy chúng sinh,
Thì tại sao ta lại không thể hình dung ra được đây chính là những thành phần của sự sống?"

Cũng thế, nếu ta biết đưa tay để xoa chỗ đau trên bàn chân của mình khi bị vấp ngã, thì tại sao ta lại không đủ sức hành động tương tự như thế trước những khổ đau của người khác?

Tịch Thiên nhận thấy sự hẹp hòi đó là đã phát sinh từ sự bám víu mang tính cách bản năng và sai lầm của chúng ta vào ý nghĩ cho rằng chúng ta là những con người biệt lập. Vì thế chỉ khi nào quán nhận được bản chất đích thật (*của hiện thực*) là như thế, thì khi đó chúng ta mới có thể khơi động được lòng từ bi trong lòng mình (*khi nào hiểu rằng chúng ta không phải là những chúng sinh biệt lập mà hoàn toàn tương liên với các chúng sinh khác thì khéo chúng ta mới có thể mở rộng lòng từ bi của mình một cách đích thật được*).

Dù cho cách lý luận ấy có tỏ ra sắc bén đến mấy đi nữa thì quả cũng chưa đủ. Không cần phải giải thích dông dài, chúng ta cũng đều hiểu rằng lòng từ bi là một thứ gì thật tốt. Thế nhưng vấn đề then chốt hơn là *phải làm thế nào* để giúp cho nó được bộc lộ. Có khi nào chúng ta cảm thấy con tim mình khép lại quá kín hay chằng?

Người Phật tử trong thế giới Tây Phương (*thật ra thì nếu đã là một người Phật tử thì dù ở phương nào cũng thế*) phải biết tìm hiểu xem lòng từ bi đang nấp ở cái xó nào để lấy ngón tay mà trở thẳng vào cái chỗ nhạy cảm ấy, tức là vào cái chỗ thật xót xa và bức xúc trong lòng mình, hầu giúp cho mình có thể phát huy được nó. Lòng từ bi chính là cái vết thương ấy, nó đang rướm máu và đang thôi thúc chúng ta trước những khổ đau của thế gian này. Nếu muốn làm giảm đi sự thôi thúc ấy thì phải hòa nhập vào tâm điểm của sự đau xót đó, và đây cũng là cái điểm mong manh nhất của trái tim nhân loại, để mà đặt hết niềm tin của mình vào đấy.

Nghiệp - Karma

Thuật ngữ *karma* phát sinh từ chữ *kr* và chữ này thì có nghĩa là "làm", và chữ này cũng làm phát sinh ra chữ "*créer*" ("*create*" trong tiếng Anh, tức có nghĩa là "tạo ra") trong ngôn ngữ của chúng ta (*tức là tiếng Pháp*). Do đó thiết nghĩ chúng ta cũng nên quan tâm đến âm hưởng vọng lại từ các hành động của chính mình.

Quả thật khó có một khái niệm nào lại có thể đối nghịch một cách dứt khoát hơn với chủ nghĩa định mệnh (*determinism*) bằng khái niệm về nghiệp trong Phật Giáo, thế nhưng thật oái oăm là người ta lại thường hiểu sai khái niệm này và cho rằng nghiệp là một thứ định mệnh. Thí dụ như khi ốm đau thì ta cho đấy là vì nghiệp của mình mà ra, và quả thật nếu hiểu theo cách đó thì không có gì khôi hài hơn. Quả đúng là điều đó có thể giúp chúng ta liên kết nghiệp với cơn bệnh của mình và không tự xem mình như là một nạn nhân (*phải gánh chịu bệnh tật phát sinh từ các nguyên nhân bên ngoài*), thế nhưng Đức Phật đã từng giảng rằng không phải bất cứ ai cũng có thể nhìn thấy được nghiệp (*karma*) bởi vì tiềm năng tác động của nó thật hết sức phức tạp, vượt khỏi tầm hiểu biết của con người (*sự vận hành của nghiệp rất phức tạp vì bị chi phối bởi trùng trùng điệp điệp các nguyên nhân và điều kiện, trong khi đó thì trí thông minh của con người lại quá đơn giản và thô thiển*).

Tuy nhiên điều quan trọng không phải là ở đấy. Những gì mà chúng ta cần phải quan tâm hơn chính là cách phải hành động như thế nào để có thể tạo ra các bối cảnh thuận lợi nhằm mang lại sự an vui cho chúng sinh. Dầu sao thì cũng phải vượt xa hơn thế để tìm hiểu xem nghiệp có nghĩa là gì. Nghiệp là một tổng hợp các hành động thực thi trong tình trạng tâm thần lâm lẩn. Có thể so sánh nghiệp như là một mạng nhện được dệt và giăng ra trong cái khoảng không gian tạo ra bởi dục vọng và sự thèm muốn, và cái mạng lưới đó sẽ lôi kéo theo với nó một sự chuyển động bất tận, một thứ phản ứng dây chuyền.

Bước theo vết chân của Đức Phật là cách làm cho sự chuyển động bất tận ấy phải chấm dứt. Đây là cách dừng lại, không để cho các tín điều sai lầm và các thứ xúc cảm xung khắc đưa đẩy chúng ta từ cảnh huống này sang cảnh huống khác. Hãy để cho không gian (*từ bi*) và sự trong sáng (*trí tuệ*) tìm thấy nhau trong con tim của mình, sự kết hợp đó sẽ mở rộng và làm tan biến đi cái ảo giác của sự trường tồn mà chúng ta luôn tìm cách để bảo vệ nó trong từng giây phút một. Đây là cách giúp cho các hành động đúng đắn và phù hợp với cái không gian rộng mở đó giúp cho các hành động ấy có thể tự bộc phát một cách tự nhiên. Mỗi một khoảnh khắc phải được chấm dứt một cách trọn vẹn hầu giúp cho khoảnh khắc tiếp theo sau có chỗ để hiển hiện ra. Đây là cách hành động không tạo nghiệp vì đây chỉ là những gì đột phát một cách tự nhiên.

Sự tái sinh (không phải là đầu thai)

Khái niệm về sự tái sinh không phải là một khái niệm đặc thù của Phật Giáo mà đây chỉ là một học thuyết chủ trương sự "đầu thai" (*métempsychose / metempsychosis, rebirth*), Học thuyết này phát sinh từ một chủ thuyết bí truyền (*esotericism*) thiếu hẳn sự minh bạch và chủ trương một linh hồn có thể trú ngụ trong nhiều thân xác khác nhau. Đây cũng chẳng khác gì với các trò chơi điện tử mà người chơi phải trải qua nhiều "kiếp sống" thì sau đó mới thắng được (*tức đội lột một nhân vật nào đó trong cuộc chơi và phải chơi đi chơi lại nhiều lần cho "quen tay" thì mới thắng được*). Quan điểm ấy mang tính cách tự xem mình là trung tâm và vì thế là những gì hoàn toàn trái ngược lại với giáo huấn của Đức Phật.

Hơn nữa như chúng ta đã biết, Phật giáo phủ nhận sự vĩnh cửu và đặc tính bất biến của linh hồn. Chẳng những linh hồn sẽ phải chết mà thật ra thì nó cũng đã chết khi phải chuyển đổi từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Chúng ta không còn giống với những lúc còn ấu thơ nữa, và sự sống thật ra sẽ còn tiếp tục biến chúng ta trở thành khác hơn với những gì mà chúng ta hiện đang có trong ngày hôm nay.

Thuật ngữ "tái sinh" có vẻ phù hợp nhất với giáo huấn của Đức Phật. Thuật ngữ này phản ánh thật trung thực với từ *punarbhava* trong tiếng Phạn mà nghĩa từ chương là "sinh ra trở lại". Khi cái chết xảy đến thì tất nhiên sẽ phải có một cái gì đó mất đi, thế nhưng cũng không phải vì thế mà bắt buộc phải có một cái gì khác còn giữ nguyên như cũ. Cũng thế, nếu đem ngọn lửa của một ngọn đèn này để thắp cho một ngọn đèn khác thì nó có còn gì ử được đúng với ngọn lửa trước kia, tức là sau khi đã được chuyển từ ngọn đèn này sang ngọn đèn khác hay không?

Một người nào đó sau khi tái sinh thì sẽ không còn giống như trước nữa thế nhưng cũng không phải là hoàn toàn khác hẳn.

Một mẫu đàm thoại rất nổi tiếng giữa nhà Vua Di-lan-đà (Milinda) và một đệ tử của Đức Phật là Na-tiên (Nâgasena) sẽ được trích dẫn dưới đây nhằm nêu lên tất cả sự khó khăn trong việc tìm hiểu về chủ thuyết này.

"Nhà vua Di-lan-đà hỏi nhà sư Na-tiên như sau :

- Thế linh hồn có hiện hữu hay không?

- Trong lãnh vực của sự thật tuyệt đối thì không ! *(linh hồn chỉ là một khái niệm quy ước)*

- Nay tỳ kheo Na-tiên, phải chăng là có một con người hoán chuyển từ thân xác này sang một thân xác khác hay không?

- Không.

- Thế nhưng tại sao người thứ hai lại phải gánh chịu các lỗi lầm đã có từ trước *(người tái sinh gánh chịu nghiệp do người quá cố gây ra)*.

- Nếu giả sử không có sự tái sinh thì nhất định là người ấy phải tiếp tục gánh chịu lỗi lầm từ trước. Thế nhưng vì chúng có sự tái sinh cho nên người ấy không còn gánh chịu lỗi lầm nữa *(có nghĩa là người tái sinh - hay là người "thứ hai" - sẽ phải gánh chịu các lỗi lầm từ trước. Khái niệm này tương đối khó nắm bắt bởi vì một mặt thì sự lý luận của chúng ta luôn bị chi phối bởi sự trường tồn, tức bởi "cái tôi" hay "cái ngã", và mặt khác thì chúng ta lại xem cái chết và sự tái sinh tượng trưng cho những sự "gián đoạn", và mỗi kiếp sống thì mang tính cách "độc lập". Nếu muốn nắm vững khái niệm này thì có thể xem thêm "Na-tiên Tỳ kheo Kinh", vì trong kinh này có nhiều đoạn giải thích khá rõ ràng về sự tiếp nối và biến đổi giữa các kiếp sống của một cá thể dưới sự chi phối của nghiệp, hoặc cũng có thể xem thêm một bài viết ngắn mang tựa đề "Khái niệm về nghiệp trong Phật Giáo" của người dịch đã đăng trên các trang thuvienhoasen.org, hoặc quangduc.com..., hoặc cũng có thể sử dụng phép thiền định để quán thấy sự biến đổi của thân xác và tâm thức mình trong từng khoảnh khắc một và tiếp tục suy ra sự biến đổi ấy qua những kích thước sâu rộng hơn).*

Đối với một số người thì khái niệm tái sinh như vừa được trình bày trên đây thật minh bạch và dễ hiểu. Âm hưởng của nó vang lên thật phù hợp với kinh nghiệm mà bất cứ ai cũng có thể cảm nhận được trong khi thiền định. Trong những lúc thiền định đó thì người ta sẽ nghiệm thấy được các sự gián đoạn làm phát sinh ra sự tiếp nối liên tục như thế nào. Thế nhưng sẽ là một điều sai lầm lớn nếu cho rằng khái niệm này giữ một vai trò chủ yếu trong việc xây dựng đạo đức Phật Giáo : có nghĩa là các hành động hiện tại sẽ đưa đến các cảnh huống trong kiếp sống tương lai, và vì thế mà chúng ta phải làm điều lành và tránh điều dữ. Ngày nay sau những chỉ trích thật gay gắt đối với tôn giáo của Marx, Freud và Nietzsche thì đối với tôi thật hết sức khó để mà chống đỡ cho quan điểm trên đây *(tức xem sự tái sinh như một hình thức hăm dọa để xây dựng đạo đức)*. Nếu luân lý phải cần đến một người cảnh sát để đe dọa khiến cho chúng ta phải khiếp sợ để mà áp đặt nó cho chúng ta, thì cái nền luân lý ấy tất không được chính đáng lắm.

Mặc dù có nhiều người Phật Giáo đưa ra những ý kiến khác hơn, thế nhưng riêng tôi thì vẫn tin rằng sự tái sinh quả thật không giúp ích gì cả cho việc thiết đặt đạo đức Phật Giáo. Không gian mở rộng do thiên định mang lại, biết lắng nghe con tim mở rộng và mong manh của mình cũng thừa đủ để giúp một người tu tập biết chọn cho mình một thái độ thích nghi nhất trong từng hành động của chính mình (*đối với tác giả thì đạo đức Phật Giáo có thể phát động một cách tự nhiên và dễ dàng trong lòng mình, thế nhưng đối với một số người tu tập thuộc vào một cấp bậc còn yếu thì sự rắn đẽ biết đâu đôi khi cũng cần thiết. Dầu sao thì "quả báo" cũng chỉ là một cách hiểu đã được đơn giản hóa về quy luật nguyên-nhân-hậu-quả khiến người tu tập e sợ phải "đầu thai" trong những hoàn cảnh tệ hại mà không dám làm điều ác trong kiếp sống này*).

Vào thời kỳ Đức Phật còn tại thế thì tất cả người dân Ấn đều xem sự tái sinh như là một sự kiện hiển nhiên (*sự tái sinh không phải là một khái niệm đặc thù của Phật Giáo, hầu hết các tín ngưỡng khác vào thời bấy giờ đều chủ trương có sự tái sinh*). Thế nhưng ngày nay thì đã khác hơn nhiều. Tuy nhiên đây không phải là những gì hệ trọng để chúng ta phải quan tâm. Trong từng khoảnh khắc một, chúng ta có một chút gì đó để chết đi và đồng thời cũng có một chút gì khác để tái sinh trong một hoàn cảnh mới. Vậy thì có cách nào giúp chúng ta tập buông xả những gì mà chúng ta luôn tìm cách để bám víu hay không? Và làm thế nào để vượt thoát khỏi các chuẩn mực giới hạn hành động của chúng ta, hầu giúp chúng ta trở nên cởi mở hơn?

Tôi tin rằng đây mới đích thật là những gì thiết yếu trong những lời giáo huấn của Đức Phật. Trong từng giây phút một chúng ta phải biết tự giải thoát cho mình khỏi những gì đang bóp ngạt và giam hãm mình.

Phật Giáo và cái chết

Đối với Phật Giáo thì cái chết hiện hữu thường xuyên trong mỗi chúng ta. Thế nhưng vì vô minh nên chúng ta lại cứ xem nó như là điểm kết thúc cuối cùng của đời mình và không hề ý thức được là mình đang chết trong từng giây phút một. Thế dạng mà chúng ta từng có trước đây (*trong quá khứ*) dù vẫn còn lưu lại một chút nào đó trong chúng ta hôm nay (*hiện tại*), thì chúng ta cũng sẽ phải tiếp tục buông bỏ nó để có thể trưởng thành (*trong tương lai*).

Tập luyện thiên định là một cách tuyệt vời nhất để chuẩn bị cho cái chết, bởi vì đây là cách giúp chúng ta hòa nhập với thực tại trong từng giây phút một. Thiên định sẽ giúp chúng ta hiểu được rằng phải buông xả tất cả mọi thứ bám víu. Chọn con đường thiên định là cách hòa nhập với cái thể dạng vô thường của cái chết, để luôn nghĩ đến nó và để chuẩn bị cho nó.

Theo quan điểm của Phật Giáo thì mỗi khi có một người đau ốm sắp phải ra đi thì nên khuyên nhủ người ấy hãy chuẩn bị cho cái chết của chính mình.

Khi người hấp hối sắp ra đi thì tốt hơn là người thân không nên khóc lóc, bởi vì nước mắt sẽ tạo ra một bầu không khí bất thuận lợi, khiến có thể làm bùng lên những gì mà người hấp hối từng quặn luyến, thí dụ như chúng ta chẳng hạn. Thế nhưng sự vô cảm cũng có thể tạo ra cho người hấp hối một bầu không khí đầy lo âu và bất hạnh. Người sắp chết cần được cảm thấy là mình không bị bỏ rơi. Vì thế tốt hơn hết là nên nghĩ đến người sắp ra đi với tất cả lòng thương cảm của mình.

Sự gia hộ của chư Phật

Nếu thu hẹp Phật Giáo để biến nó thành một con đường chỉ dựa vào sức cố gắng đơn thuần của con người thì quả thật là không có gì sai lầm hơn. Thật thế, dù cho rất nhiều học phái xem việc tu tập thiền định là quan trọng hơn hết (*tức chủ trương dựa vào sức cố gắng cá nhân của con người*). Thế nhưng trọng tâm của việc tu tập lại là một thể dạng buông xả (*tức có nghĩa là ngược lại với sự cố gắng*).

Sự Giác Ngộ không thể nào đạt được bằng cách chỉ nhờ vào các hành động đạo đức có tính cách cá nhân và một ý chí đơn thuần. Phải cần đến một cái gì khác nữa để bổ khuyết thêm. Chẳng hạn như một số phép tu chủ trương người tu hành cần phải mong cầu xin tiếp nhận được một sự thương xót hay một sự thông hiểu nào đó. Thế nhưng theo một cách nhìn khác thì sự bổ khuyết ấy cũng không phát xuất từ một nơi nào khác hơn là chính mình. Đồng thời thì cái trí tuệ giúp nhận biết được vô-ngã lại hiển hiện ra trong lòng mình như là một sự gia ân nào đó, một khả năng thiên phú thật hết sức bất ngờ và vô cùng quý báu.

Chương 8

Ý nghĩa và vai trò của lễ bái

Tại sao lại có các nghi thức lễ bái trong Phật Giáo? Người Phật tử, hay ít ra là đối với một Phật tử Tây Phương thì có nên tránh các vi ệc lễ bái hay không?

Sự suy tư và chiêm nghiệm trong Phật Giáo là nhằm vào chủ đích giúp khơi động lòng từ bi, sự kính trọng và lòng biết ơn, đây cũng là những gì thật thiết yếu trong phép thiền định mà nhiều người (*Tây Phương*) đều biết và thường xuyên mang ra luyện tập. Thế nhưng phần đông lại chẳng có một chút kiến thức nào về vai trò của lễ bái trong Phật Giáo (*tác giả muốn nói là hầu hết các người Tây Phương theo Phật Giáo đều chú tâm vào việc luyện tập thiền định và không chú ý tìm hiểu vai trò của lễ bái*).

Càng coi thường việc lễ bái bao nhiêu thì chúng ta lại càng mù tịt bấy nhiêu về giá trị của nó. Những ai (*tác giả muốn nói đến những người Phật Giáo Tây Phương*) từng đã tham dự các buổi lễ lạc thì dường như thường hay có cảm giác rằng đây là những thứ giả tạo. Thế rồi chúng ta cứ ước mong sao cho Phật giáo bỏ bớt đi những hình thức trừu tượng ấy.

Do đó chúng ta cũng nên tìm hiểu sâu xa hơn về cái cảm tính e ngại trên đây hầu có thể hiểu được nó một cách tường tận hơn.

Tại các quốc gia Tây Phương ngày nay thì mối tương quan thiêng liêng đó (*giữa lễ bái và tôn giáo*) dần dần đã mất đi cái ý nghĩa của nó (*tại Pháp hiện chỉ còn 4.50% dân chúng đến nhà thờ*). Tuy thế cũng không có nghĩa là trong thế giới Tây Phương mối dây thiêng liêng ấy đã hoàn toàn bị cắt đứt. Các tác phẩm nghệ thuật cũng như các cảnh vật thiên nhiên vẫn còn gây được nhiều tác động trong lòng một số người và điều ấy đã chứng tỏ một cách hùng hồn là mối dây thiêng liêng trên đây không hề mất hẳn. Thật vậy chúng ta đều cảm thấy là đôi khi mình cũng phải cần đến một vài phút giây thư giãn, tự do và cởi mở nào đó trước thực tại

- chẳng hạn như những lúc ngắm nhìn một tác phẩm hội họa hay tản bộ trên bãi biển. Trong những giây phút ấy một cảm giác thanh thản dâng tràn trong lòng mình.

Thế nhưng mỗi dây thiêng liêng đó không còn phải là một thứ độc quyền của các tôn giáo nữa, và đối với phần đông chúng ta thì đúng ra đây chỉ là một cách mà các tôn giáo lợi dụng để tạo ảnh hưởng và củng cố quyền lực, hơn là giúp cho con người tìm thấy cội nguồn của sự sống. Do đó đối với chúng ta (*người Tây Phương*) các nghi thức lễ lạc đã trở thành những thứ xiềng xích còn sót lại từ những thời đại xa xưa, mà ngày nay đã hoàn toàn lỗi thời. Đây là những gì được xem như mê tín dị đoan hay là những thứ công cụ dùng để thống trị và cần phải được loại bỏ.

Thật ra thì xu hướng trên đây còn có một lý do khác nữa.

Thời đại của chúng ta ngày nay không còn tin vào các thứ nghi thức lễ bái, huyền thoại, các loại biểu tượng hay các thứ biểu hiệu, mà chỉ nhìn vào tính cách minh bạch của sự thuần lý - dù không hề ý thức được các khía cạnh cứng nhắc của sự minh bạch đó. Trong thời buổi này chúng ta chỉ muốn gỡ bỏ các tấm màn u mê của huyền thoại và nhất mực cho rằng nghi lễ chẳng có ích lợi gì cả. Đối với thế hệ chúng ta thì cái thế giới chỉ biết tôn thờ sự hiệu quả này chỉ có thể trở nên toàn vẹn khi nào những ray rứt về ý nghĩa của sự hiện hữu đã hoàn toàn bị loại bỏ, và tất cả mọi sinh hoạt đều nhất loạt phải được đặt dưới sự chi phối của các tiêu chuẩn thiết lập bởi các nguyên tắc hiệu quả.

Thế nhưng mục đích của các nghi thức lễ bái lại là để mang con người trở về với cội nguồn của họ, nhằm cắt đứt mỗi dây trần thế và xóa bỏ các thói tục thường tình - tức có nghĩa là những gì vô-hiệu-quả. Nếu nhìn dưới khía cạnh đó thì bất cứ một hình thức lễ bái nào cũng đều giữ được một chút thi vị trong từng khoảnh khắc thời gian nhằm giúp chúng ta tìm thấy một chút ý nghĩa nào đó trong cuộc sống của mình và để mang lại cho sự sống ấy một khía cạnh sâu sắc hơn.

Chính vì mục đích đó mà nhiều người theo Phật Giáo đã tạo được cho mình một cuộc sống luôn hòa nhịp một cách thật hài hòa với các nghi thức lễ bái, đôi khi các nghi thức ấy cũng chỉ là những gì thật đơn giản (*chẳng hạn như thấp một nén hương lên bàn thờ Phật, hay đánh một tiếng chuông vào buổi sáng*). Trước hết đây là cách giúp họ biết chú tâm hơn vào cái đẹp trong con người họ và của thế giới này và để nối kết họ với cội nguồn của họ.

Thế nhưng nếu muốn tìm thấy cái ý nghĩa sâu xa ấy của nghi lễ thì quả thật khá khó cho những người Tây Phương chúng ta. Bởi vì không phải chỉ biết thực thi các nghi thức lễ bái là đủ mà còn phải ý thức được ý nghĩa của chúng trong nếp sống thường nhật và hình dung ra được cái ý nghĩa ấy trong từng giây phút một.

Ý nghĩa của lễ bái trong Phật Giáo

Lễ bái là một tổng hợp gồm một số hành động biểu trưng cho một sự hài hòa giữa các hành vi, ngôn từ và sự chú tâm của chúng ta. Trong sự hài hòa ấy mỗi cử chỉ đều phát lộ được sự thiết tha, một thể dạng thật ý thức và trọn vẹn, và mỗi ngôn từ thì đều giữ được sự tinh khiết. Chúng ta không thể bảo đây là một thứ gì độc đáo, duy nhất hay biểu trưng cho một sự thông minh nào cả - mà thật ra đây chỉ đơn giản là những gì hiện hữu đúng như thế.

Nếu muốn cho nghi thức lễ bái đạt được ý nghĩa ấy thì nó phải đi đôi với một phép tu tập thật chính xác và trang nghiêm. Thiền học Zen khai triển các phép nghi lễ đẹp một cách phi thường, thí dụ như trà đạo chẳng hạn. Trà được đưa vào Nhật vào thế kỷ thứ XII và chỉ được xem như là một dược thảo. Mãi bốn thế kỷ sau thì việc uống trà mới được một vị thiền sư là Thiên Lợi Huru (Rikyu) biến thành một nghệ thuật và một phép tu tập hẳn hoi, bằng cách đưa ra một số nghi thức chính xác, và nhất là làm phát lộ được thi tính trong các nghi thức ấy.

Đối với bất cứ một nghi thức lễ bái nào, thân xác phải hòa nhập với từng ngôn từ khi thốt lên - có nghĩa là mỗi cử chỉ phải phù hợp với từng lời nói. Tất cả đều hòa nhập với nhau để trở thành một nếp sinh hoạt đồng nhất.

Sự suy tư và lý luận mang tính cách phân tích sẽ tuyệt nhiên không còn cần đến nữa. Điều quan trọng hơn hết chính là sự chính xác và nghiêm túc trong từng cử chỉ. Không cần phải tìm cách để sáng tạo ra thêm một thứ gì nữa cả mà chỉ cần đơn giản thực thi những gì cần nên làm.

Do đó vai trò của nghi thức trước hết là giúp chúng ta hòa nhập với một thứ quy củ nào đó nhằm giúp chúng ta biết đặt chân trên mặt đất này và đồng thời kết nối với cái bao la của toàn thể vũ trụ, và giúp cho tất cả mọi người chung quanh cũng được hưởng lây cái bầu không khí đó.

Đối với thế giới Tây Phương thì nghi lễ không nhất thiết phải mang tính cách tôn giáo. Thí dụ như đi nghe một buổi hòa nhạc cũng có thể giúp chúng ta nhận thấy được ý nghĩa sâu xa và đích thật của nghi lễ là gì. Chúng ta bước vào nhà hát và ngồi xuống. Các nhạc công bước vào sau và bắt đầu chơi nhạc. Tiếng nhạc mang lại cho chúng ta một sự thích thú nào đó. Chúng ta có cảm giác như trút bỏ được những gì luôn òn ằng trong cuộc sống của mình. Chúng ta vỗ tay thật nồng nhiệt để khen thưởng và cảm ơn họ.

Lễ bái cũng có một chủ đích tương tự như thế. Đây là những gì thật đơn giản, không hề bắt chúng ta phải suy nghĩ rắc rối, thế nhưng lại có thể giúp chúng ta tìm thấy được sự tự do luôn bị che lấp và bị đè nặng bởi mọi thứ hiểm nguy và lo lắng, bởi sự mất mát và những nỗi kinh hoàng trong cuộc sống.

Theo quan điểm của Phật Giáo thì mục đích của lễ bái là nhằm giúp chúng ta đến gần hơn với Đức Phật, cái bầu không gian ấy rộng mở và ấm áp biết bao, đây chính là sự thật trong từng khoảnh khắc mà chúng ta không mấy khi nhận thấy được. Phật Giáo là một tín

ngưỡng vô thần vì thế nên việc lễ bái dù cho có tạo ra được một sự cảm ứng trực tiếp và thật sự nào với Đức Phật hay không thì cũng chẳng quan hệ gì cho lắm. Vì thế mỗi khi suy tư về Đức Phật, về Chúa Giê-Xu hay chỉ là một cọng cỏ - thì điều quan trọng hơn hết lại chính là tâm hồn mình, sự mở rộng của con tim và nhịp thở của chính mình.

Vào thời kỳ khởi nguyên của Phật Giáo tại Ấn Độ, các nghi thức lễ bái chủ yếu nhất chỉ liên quan đến các kiến trúc biểu trưng cho tâm linh của Đức Phật gọi là *stupa* (*tức là các bảo tháp*). Bảo tháp được xây dựng khắp mọi nơi tại Á Châu. Nghi thức lễ bái thì đơn giản chỉ là cách đi quanh các kiến trúc đó theo chiều kim đồng hồ. Bên trong các kiến trúc ấy thường thì cũng chẳng có phòng ốc gì cả. Cách đi quanh các bảo tháp thì gọi là diễn hành (*circumambulation - diễn hành chung quanh một biểu tượng mang tính cách tôn giáo*). Cách bước đi thật trang nghiêm và sự chú tâm vào từng động tác của cơ thể giúp mình hoà nhập với sự hiện diện của Đức Phật. Việc đi chung quanh một kiến trúc - chẳng hạn như một bảo tháp trong trường hợp trên đây và trục của bảo tháp là biểu tượng của sự nối kết giữa trời và đất - chỉ là một hình thức tượng trưng mang tính cách rất phổ quát, thí dụ như trường hợp các vị giáo sĩ (*druide / druid*) trong các bộ tộc bán khai (*của Âu Châu vào thời cổ đại*) đi quanh các gốc cây hay các con suối.

Theo dòng lịch sử các nghi thức lễ bái ngày càng trở nên phức tạp hơn, và các nghi thức đó thì được dựa vào các thói tục sẵn có của người Ấn khi hầu tiếp một vị thượng khách. Lời mời được chuyển đến vị thượng khách nhằm tỏ bày niềm hoan hỷ của mình nếu được người này viếng thăm, sau đó là cách hầu tiếp người này, việc tặng quà hoặc thông thường hơn thì mời một bữa cơm, sau hết là đưa tiễn người này với tất cả sự tôn kính tương xứng với cấp bậc của người ấy. Cũng thế thay vì tiếp rước một nhân vật nào đó thì chúng ta mở rộng tâm hồn mình để đón nhận Đức Phật - xem Đức Phật như một vị khách quý. Chúng ta lập bàn thờ, đặt lên một bát nước ướp hoa thơm và một ít lễ vật. Sau đó thì chúng ta cũng có thể xưng lên những lời tán tụng Đức Phật. Đây là cách tạo ra một bầu không gian mở rộng và mang lại những phút giây biểu dương cho một sự sinh động nào đó.

Thật hết sức đáng tiếc là chúng ta thường quên rằng lễ lạc và các nghi thức lễ bái cũng có thể giúp giải thoát được tâm thức mình, mà nghĩ rằng chỉ có phép thiền định và sự học hỏi (*Đạo Pháp*) mới có thể thực hiện được việc ấy. Dù sao thì nếu chỉ biết thực thi nghi lễ như một thói quen mà không ý thức được ý nghĩa là gì thì cũng chỉ hoài công mà thôi. Khi nào hội nhập được với nghi lễ và hiểu được đây là gì thì khi đó nghi lễ mới có thể trở thành một sự trợ lực lớn lao được.

Mỗi khi đứng ra thuyết giảng thì không mấy khi tôi quan tâm đến việc thực thi các nghi thức lễ bái đúng theo truyền thống (*tức các nghi thức tụng niệm trước khi thuyết giảng, và cũng xin mạn phép ghi chú thêm là tác giả tu tập theo Phật Giáo Tây Tạng và rất tích cực trong việc hoằng Pháp, và ông cũng là chủ tịch và sáng lập viên của một hiệp hội Phật Giáo*) mà chỉ nhất thiết chú trọng và đề cập đến việc thực hành thiền định. Đây là cách đơn giản ngời xuống và không cần đến một hình thức màu mè nào khác. Không để cho bất cứ một thứ gì trở nên dư thừa. Chỉ cần hội nhập trực tiếp với cái thể dạng trần trụi nhất nơi con người của

chính mình - và cả với những gì đang kèm kẹp nó và giam hãm nó. Có nghĩa là chỉ cần đón nhận cái đẹp hiển hiện ra trong hiện tại.

Thế nhưng ngoài những lúc phải giảng dạy ra thì lúc nào tôi cũng để cho các nghi thức lễ bái chi phối nếp sống của tôi qua từng hành động của tôi. Thiết nghĩ đôi khi chúng ta cũng nên thực thi lễ bái, thế nhưng phải luôn chú tâm làm phát lộ được ý nghĩa của nó và để sống với nó một cách hoàn toàn ý thức.

Tại sao nên lập bàn thờ Phật?

Một trong các lý do chính yếu khiến chúng ta không thích việc lễ bái và không lập bàn thờ Phật là ý nghĩ cho rằng vật chất không liên hệ gì với tâm linh.

Phật Giáo không hề chủ trương phân biệt giữa vật chất và tinh thần, giữa thân xác và tâm thức mà chỉ khuyên chúng ta phải loại bỏ mọi sự bám víu và các thứ gò bó khác, và luôn phải mở rộng con tim của mình. Nào có gì khác lại có thể tỏ ra thiết thực hơn thế được ! Tuy nhiên điều ấy chỉ có thể thực hiện qua những kinh nghiệm cảm nhận trong cuộc sống thường nhật mà thôi (*có nghĩa là cần đến sự chi phối của các nghi thức lễ bái trong cuộc sống của mình*).

Tất cả chúng ta đều cất giữ trong nhà một vài tấm ảnh của cha mẹ hay con cái mình, một vài cái lọ con con kỷ niệm các chuyến du lịch trước đây của mình. Thật thế tâm trí chúng ta nào có đủ sức để ghi nhớ hết được hình ảnh của những người thân yêu và các kỷ niệm của những chuyến du ngoạn trước đây. Phải chăng vì thế mà chúng ta thường hay trang trí nhà cửa với các vật gọi lại cho mình các kỷ niệm xưa?

Các vật ấy giữ một vai trò rất lớn trong cuộc sống của mỗi người trong chúng ta. Lần khi chúng ta đã phải dồn hết tâm trí mình vào việc chọn lựa các vật thân thiết nhất với mình.

Thế thì tại sao chúng ta lại không biết ghép thêm vào cuộc sống của mình một chút gì đó mang tính cách thiêng liêng hơn như thế? Chẳng hạn như một vài vật có thể nhắc nhở chúng ta tưởng nhớ đến Đức Phật? (*tác giả muốn ám chỉ nên lập một bàn thờ Phật hay bày một pho tượng Phật trong nhà*).

Cúng dường cũng là một cách để bày tỏ sự quý mến của mình đối với Đấng Giác Ngộ, nói lên mối quan tâm của mình luôn phải nhớ đến Đức Phật.

Tuy nhiên vẫn có thể xảy ra một mối hiểm nguy nào đó mà Phật Giáo không phải là đương nhiên có thể tránh khỏi được: đây là cách làm biến dạng cái khía cạnh thi vị trên đây khiến nó trở thành một mớ quy tắc cứng nhắc, và nếu lỡ mà vi phạm vào đấy thì phải gánh chịu những điều "bất hạnh". Đây chỉ là một thứ đạo đức dựa vào các tiêu chuẩn mang tính cách bồn phận và mê tín. Cúng dường Đức Phật không phải là cách giúp mình tránh khỏi

những gì bất hạnh, hay là để chúng tỏ mình là một Phật tử gương mẫu, mà đúng hơn đây là hành động giúp mình mở rộng con tim và tâm thức của chính mình.

Chẳng hạn như khi ta tặng một món quà cho một người bạn thì đây cũng có nghĩa là lòng thiện cảm của mình đối với bạn phải quan trọng hơn là giá trị của món quà. Chúng ta tìm thấy một sự vui thích nào đó qua cử chỉ hiến dâng. Cũng thế, hành động cúng dường mang nhiều ý nghĩa nội tâm hơn là giá trị của vật hiến dâng - cái ý nghĩa nội tâm ấy biểu trưng cho lòng biết ơn, sự tự tin và lòng kính mến của mình.

Tại sao chúng ta nên cúng dường các ảnh tượng biểu thị Đức Phật?

Câu trả lời thật hết sức đơn giản, đây là vì chúng ta thường hay quên bẵng đi sự hiện diện của Đức Phật, của tình thương yêu và sự trìu mến. Chính vì thế mà chúng ta cần phải phát lộ một hành động thiết thực nào đó giúp chúng ta hội nhập với cái bầu không gian rộng mở ấy.

Tuy nhiên sau đây là cách giải thích thông thường hơn. Nhiều học phái chủ trương nếu muốn đạt được Giác Ngộ thì một mặt phải khai mở tâm thức mình (*trí tuệ*) và con tim mình (*từ bi*) và một mặt thì phải tạo ra các cảnh huống thuận lợi (*đạo đức*). Đây là sự kết hợp giữa trí tuệ và đạo đức. Thiền định và học hỏi (*Đạo Pháp*) giúp chúng ta đạt được khía cạnh thứ nhất (*trí tuệ*). Hành động sẽ mang lại khía cạnh thứ hai (*đạo đức*). Cử chỉ dâng lên Đức Phật một cánh hoa dù chỉ mang tính cách tượng trưng đi nữa thế nhưng đây chính là cách tốt nhất để gọi lên sự hiện diện của Đức Phật.

Khía cạnh thứ nhất (*trí tuệ*) mang tính cách tối thượng, khía cạnh thứ hai (*đạo đức*) mang tính cách tương đối. Phật Giáo chủ trương hai khía cạnh ấy luôn phải đi đôi với nhau.

Tất cả các nghi lễ đó có phải là những hình thức tôn thờ hình tượng hay không?

Các tôn giáo dựa vào Kinh Thánh đánh giá Phật Giáo như là một tôn giáo tôn thờ hình tượng.

Thế nhưng tôn thờ hình tượng là gì? Đây là cách làm cho sự tuyệt đối ngưng đọng lại trong các hình tượng giúp chúng ta chế ngự được nó và tiếp cận được nó, và đồng thời cảm nhận được một tình thương yêu buộc mình vào các hình tượng ấy. Đối với các tôn giáo dựa vào Kinh Thánh thì đây là cách giúp đạt được sự hiện thực của Trời vượt lên trên tất cả các hình thức biểu thị của con người.

Tuy nhiên Phật giáo cũng nhất thiết đối nghịch lại một cách triệt để đối với bất cứ một hình thức tôn thờ hình tượng nào. Thật thế, cũng giống như các tôn giáo khác dựa vào Kinh Thánh, Phật Giáo cũng bác bỏ cách làm cho sự tuyệt đối phải bị khô cứng, thế nhưng Phật Giáo lại sử dụng một phương cách khác hơn. Chẳng những Phật Giáo bác bỏ bất cứ một hình thức xác định nào về một sự tuyệt đối bất động sau khi đã thu nhỏ để biến nó trở thành những hình tượng biểu thị, mà hơn nữa Phật Giáo còn xem đó là những gì sai lầm và ảo giác. Đối với Phật Giáo, khái niệm về một vị Trời mang hình tượng con người là một cách thu hẹp sự tuyệt đối, một hình thức tôn thờ hình tượng. Và dù cho Phật Giáo có chủ trương tôn vinh hình tượng đi nữa, thì Phật Giáo cũng ý thức được rằng đây chỉ là cách giúp tiếp nhận được một cách cụ thể kinh nghiệm cảm nhận của chính mình đối với Đức Phật, tức là những gì không thể mô tả được bằng ngôn từ.

Chủ trương một tín ngưỡng Phật Giáo tinh khiết, hoàn toàn duy lý và phi-lễ-bái chỉ là một chuyện giả tưởng của thế giới Tây Phương. Nếu nghĩ rằng cần phải thanh lọc để loại bỏ ra khỏi cuộc đời của Đức Phật tất cả những gì mang tính cách huyền thoại để viết lại một tiểu sử duy lý hơn, thì đó sẽ là cách loại bỏ ra khỏi Phật Giáo tính cách phức tạp của các kinh sách giáo lý, và đó cũng chính là cách không nhìn thấy được tầm quan trọng của các nghi thức lễ bái trong việc tu tập. Đây là cách làm khô cạn dòng máu của Phật Giáo.

Tại sao lễ bái lại rất giống với thi phú?

Tại Trung Quốc dưới thời nhà Đường (518-907), người ta thấy phát sinh một khuynh hướng xem cảm hứng trong thi phú và trực giác phát sinh từ kinh nghiệm cảm nhận của một người hành thiền rất gần với nhau. Thi hào Li Tche-yi trong một bức thư viết cho bạn có một câu như sau: "Không có sự khác biệt nào giữa con đường của Đức Phật và thi phú; sự giác ngộ nơi đầu ngọn bút lông cũng chẳng khác gì với sự Giác Ngộ của Đức Phật".

Bước sang thời đại nhà Tống (960-1279), chủ trương nêu cao tầm quan trọng của mối tương quan trên đây (*giữa thi phú và những cảm nhận khi hành thiền*) đã đạt được một cấp bậc thật cao, và chủ trương này cũng đã được truyền sang Nhật Bản vào thế kỷ XII. Thiền học Zen dựa vào một số phương pháp thật uyên bác đã nâng những gì mà chúng ta gọi là "thi phú" lên một vị thế thật quan trọng. Theo chủ trương đó thi phú không những chỉ là một sự "thực hiện" hay một sự "sáng tạo" mà còn là con đường giúp bước vào sự tĩnh lặng. Hầu hết các hành động của con người đều có thể hướng vào con đường mang lại sự hoàn thiện, hay là một phép tu tập giúp cho tâm thức bừng tỉnh dậy trong ta nhằm giúp nó trực tiếp với chính nó, tương tự như vô-hình cất lên tiếng hát với vô-hình.

Thiền học Zen sáng tạo ra một con đường, hay đúng hơn là một thứ nghi lễ nhằm hướng dẫn hầu hết các hành động của con người: chẳng hạn như cắm một cành hoa vào bình hay rót một tách trà. Thật thế, trà đạo là một phương tiện đơn giản thế nhưng đã nêu lên được thế nào là đạo đức Phật Giáo. Sự chú tâm vào cách sử dụng các dụng cụ (*pha trà*) và vào từng

cử chỉ sẽ làm phát lộ được mối tương quan với toàn thể giới, và đồng thời thì toàn thể thế giới cũng tiếp tay để ca ngợi sự tương quan ấy (*ý thức được sự tương quan với toàn thể thế giới là một phương tiện giúp phát lộ lòng từ bi và để hòa nhập với sự sống và thực tại*).

Người hầu trà chú tâm vào việc pha trà thế nhưng cùng lúc cũng hoà đồng nhịp thở và các động tác của mình với nhịp thở và động tác của các vị khách đang ngồi trước mặt. Người hầu trà dùng một chiếc khăn lụa để lau chiếc lọ sứ đựng trà và cái thìa múc trà bằng tre. Chính xác trong từng cử động một. Sau đó thì dùng một cái gáo nhỏ bằng tre để múc nước sôi trong ấm và rót vào một cái bát. Nước trong bát được dùng để rửa một túm chổi tre và sau khi rửa xong thì túm chổi tre cũng được kiểm tra lại cẩn thận. Nước trong bát được đổ đi và bát thì được lau sạch bằng một chiếc khăn ẩm bằng chỉ gai.

Tiếng nước sôi tắm trong ấm reo lên khe khẽ. Người hầu trà cho bột trà vào bát (*trà đạo sử dụng trà đã xay nhuyễn thành bột*), rót nước nóng vào, dùng túm chổi tre để khuấy cho tan đều, sau đó lại thêm vào một ít nước nữa, lại tiếp tục khuấy đều và sau khi khuấy xong thì mời người khách thứ nhất.

Thoạt nhìn thì nghi lễ ấy có vẻ thật đơn giản và tự nhiên, thế nhưng thật ra thì lại vô cùng tinh tế và phải mất nhiều năm để học hỏi và thực tập. Mỗi giai đoạn của phép trà đạo đều được quy định một cách thật tỉ mỉ: bắt đầu là việc chuẩn bị và mời khách, tiếp theo thì người hầu trà pha trà với các động tác thật chính xác, sau cùng là các vị khách lần lượt thay nhau thưởng thức. Không để cho bất cứ một sơ hở nhỏ nhoi nào có thể xảy ra một cách bất ngờ. Sự chuyển động của toàn thân và cả các cử động của từng ngón tay tất cả đều nhịp nhàng như một vũ điệu! Đồng thời tỏa ra một bầu không khí làm hiển lộ một sự tự nhiên thật nghiêm khắc và trang trọng.

Cái bầu không khí đó sẽ khiến cho người khách thưởng thức trà có cảm tưởng là mình đang trải qua một khoảnh khắc nào đó vượt ra khỏi mọi kích thước của thời gian, hay nói đúng hơn thì đây cũng là một cách hội nhập với cái thời gian thật tinh khiết mà nơi đó những gì sâu xa nhất của sự sống đang ngự trị. Thật thế nghi thức trà đạo giúp mình hòa nhập với người khác và với cả thiên nhiên.

Đây cũng là nơi ngự trị của những gì quan trọng và mâu nhiệm nhất của lòng từ bi Phật Giáo. Cái lòng từ bi đó ẩn nấp phía sau những động tác thật kín đáo, đây là sự quan tâm đến từng chi tiết thật nhỏ bé nhằm tạo ra một bối cảnh thuận lợi giúp biến cải con tim mình ăn nhịp với từng động tác. Và đây cũng chính là ý nghĩa đích thật của các nghi thức lễ bái.

Chúng ta có nên bày ra thêm các nghi thức mới hay không?

Các nghi thức lễ bái dù là do các vị thầy Tây Tạng hay các vị thiền sư Zen thực thi thì cũng đều là các nghi thức lễ bái đích thật của Phật Giáo, thế nhưng đồng thời thì các nghi thức

ấy cũng chịu ảnh hưởng nặng nề từ các nền văn hóa và các thần linh địa phương. Tuy rằng các thói tục lễ bái ấy là những gì hoàn toàn xa lạ đối với người Tây Phương thế nhưng họ vẫn cứ mang ra để thực thi. Tất nhiên là việc thực thi ấy không mang lại nhiều lợi ích cho họ, lý do cũng dễ hiểu vì đây không phải là những gì đã từng ăn sâu vào ngôn ngữ, phong cách cũng như lịch sử của họ (*người dịch cũng xin mạn phép góp thêm một chút thiếu ý. Quả đúng là người Phật Giáo Tây Phương tùy theo học phái của mình có thể tụng niệm bằng tiếng Nhật, tiếng Tây Tạng, tiếng Pa-li... và ăn mặc theo các nhà sư Nhật Bản, Tây Tạng hay Theravada... Tuy rằng các nghi thức ấy dù không phản ảnh ngôn ngữ, phong cách và lịch sử của họ, thế nhưng cũng giúp họ hội nhập được với nguồn gốc và lịch sử nói chung của Phật Giáo. Xin đơn cử một bằng chứng khá cụ thể là trước đây hội thiền học Zen của Pháp dịch bài Tâm Kinh ra tiếng Pháp để trì tụng, thế nhưng sau đó không lâu thì lại quyết định quay lại tụng niệm bài kinh này bằng tiếng Nhật, bởi vì cách trì tụng bằng tiếng Pháp hình như không mang lại "hiệu quả" như mong muốn).*

Theo tôi thì phải bày ra các nghi lễ khác hơn, ăn sâu hơn vào nền văn hóa sẵn có của người Tây Phương và phù hợp hơn với bối cảnh sinh sống của họ (*ý kiến này cũng khá đúng vì các vị tu hành theo thiền học Zen, Phật Giáo Tây Tạng, Tích Lan, Trung Quốc... tụng niệm bằng các ngôn ngữ khác nhau, cách ăn mặc và các nghi thức lễ bái cũng có phần khác nhau, thế nhưng cũng có nhiều nét rất gần nhau. Do đó nếu người Tây phương thật sự muốn tìm cho mình các nghi thức lễ bái phù hợp với văn hóa và lịch sử của mình thì nhất thiết là một việc nên làm, thế nhưng ăng không phải là một việc dễ. Người ta thường thấy tác giả Fabrice Midal mặc áo sơ-mi và áo vét màu đen, đeo cà-vạt hình lá cờ Phật Giáo, trên ngực áo thì cái một cái trâm hình chiếc lá bồ-đề, đầu thì cạo nhẵn thín. Có phải chẳng đây là cách mà ông muốn nêu lên hình ảnh tiêu biểu của một nhà sư Tây Phương? - ghi chú thêm của người dịch).* Cũng xin mạn phép được nhắc lại rằng chủ đích sâu xa của nghi lễ là giúp tạo ra một sự hòa nhập giữa thân xác, các kinh nghiệm cảm nhận cũng như các xúc cảm của mình với sự hiện diện của Đức Phật, nhằm giúp mình vượt lên trên các mối tương quan mang tính cách hoàn toàn "trí óc" đối với thế giới này. Tóm lại là quả hết sức khó cho chúng ta (*tức người Tây Phương*) phải học theo các nghi thức lễ bái thực thi ở Trung Quốc hay Campuchia từ những thời đại xa xưa.

Tất nhiên không phải là quá khó cho người Tây Phương học hỏi và thực hành các nghi thức trà đạo hay các nghi lễ thụ giới Tan-tra của người Tây Tạng. Tất cả các nghi thức ấy đều thật hết sức tuyệt vời, tuy nhiên chỉ có một số ít người Tây Phương có thể theo kịp. Chính vì thế sẽ rất khó để có thể giúp cho Phật Giáo trở nên sinh động và khởi sắc trong lòng mọi người ở khắp nơi.

Phải chăng đã có nhiều buổi lễ long trọng từng được tổ chức nhằm đánh dấu các biến cố trọng đại trong cuộc đời của mỗi người hay chăng?

Dân tộc nào cũng có những nghi thức lễ lạc cầu kỳ mang ít nhiều ý nghĩa liên quan đến cuộc sống. Các nghi thức lễ lạc ấy là nhằm đánh dấu các biến cố trọng đại trong mỗi kiếp người: chẳng hạn như lúc sinh, sự chuyển tiếp từ giai đoạn trẻ thơ sang tuổi thiếu thời (*người Do Thái tổ chức các nghi lễ để đánh dấu sự chuyển tiếp hay "trưởng thành" này, tức là lúc đưa trẻ được 13 tuổi đối với con trai và 12 tuổi đối với con gái*), ngày thành hôn hay khi chết.

Chúng ta sẽ không sống một cách thật sự nếu như các biến cố xảy ra trong cuộc đời mình chẳng còn mang một ý nghĩa nào nữa. Có rất nhiều người lúc bình thường thì thờ ơ với tôn giáo thế nhưng vẫn quay về với tôn giáo mỗi khi xảy ra các biến cố trọng đại trong đời mình. Kể cả đối với những người vô thần cực đoan nhất thì đôi khi người ta vẫn thấy họ tổ chức hôn lễ tại nhà thờ hoặc xin làm thánh lễ vào các dịp ma chay (*tác giả nói đến những gì xảy ra trong các xã hội Tây Phương, thế nhưng thực trạng đó thật phổ quát và có thể xảy ra trong bất cứ một xã hội nào hay một quốc gia nào*).

Chúng ta luôn cần đến các hành động, các ngôn từ và cử chỉ giúp chúng ta hòa nhập với một môi trường hầu giúp chúng ta tìm thấy một sự trợ lực nào đó. Phật Giáo luôn khuyên chúng ta nên chọn cho mình những biểu tượng nào thích nghi nhất trong từng cảnh huống. Chính vì thế nên lúc nào tôi cũng sẵn sàng và luôn tìm thấy một niềm hân hoan khi đứng ra làm chủ lễ các cuộc hôn phối và tôi luôn xem đây như là một dịp để làm hiển lộ những gì đích thật trong tình yêu thương.

Ngày nay người ta thường xem cái chết như là một biến cố mang tính cách hung bạo, một sự thất bại trong cuộc sống. Thế nhưng các nghi lễ đánh dấu sự xa lìa giữa chúng ta và người quá vãng hình như không còn giữ được như trước nữa. Nhiều nhà xã hội học và tâm lý học rất quan tâm đến các vấn đề khó khăn sinh ra từ sự thờ ơ đó. Việc loại bỏ các nghi lễ là một cách chối bỏ tầm quan trọng của sự xa lìa do cái chết gây ra và cả nhu cầu ước mong tìm thấy cho mình một sự an ủi tâm linh luôn hiện hữu trong lòng mỗi con người. Phật Giáo là một tín ngưỡng có thể giúp chúng ta giải quyết được những khó khăn này.

Phật Giáo là một tín ngưỡng phi giáo điều do đó có thể giúp cho nhiều quốc gia khác nhau sáng tạo ra thêm các nghi thức lễ bái mới.

Phật Giáo đồng thời cũng mang các khía cạnh phi-tôn-giáo và do đó có thể giúp chúng ta nhìn thấy được những gì thiết thực dễ dàng hơn: đây là cách gọi lên các động tác và biểu tượng (*tức có nghĩa các nghi thức lễ bái*) nói lên được một cách cụ thể ý nghĩa của thực tại và niềm hân hoan trong sự hiện hữu của mình vào những giây phút hiện tại đang xảy ra.

Phật giáo cũng như tất cả triết chủ trương vô thần, và chính vì thế mà mỗi khoảnh khắc cũng sẽ đúng thật là như thế, không cần phải ghép thêm cho nó một ý nghĩa ngoại lai nào khác (*hiện thực là như thế không cần đến bàn tay của một đấng Tối Cao nào cả*). Nghi thức lễ bái chỉ nhằm làm hiển lộ sự thật trong từng bối cảnh khác nhau.

Vài lời ghi chú của người dịch

(Phật Giáo Đại thừa đưa ra nhiều nghi thức lễ bái đôi khi khá cầu kỳ và Phật Giáo Theravada cũng có nhiều nghi lễ dù bề ngoài có vẻ đơn giản thế nhưng thực ra cũng không kém phần trang trọng và nghiêm túc. Trong khi đó thậm ột số người Phật Giáo Tây Phương lại có khuynh hướng muốn biến Phật Giáo trở thành một "tín ngưỡng" hoàn toàn khoa học, thực dụng và duy lý. Đại diện cho khuynh hướng này là một vị thiền sư và học giả Phật Giáo lỗi lạc là Stephan Batchelor, và khuynh hướng này của ông ững hi ện đang gây ra nhiều tranh cãi tại Tây Phương.

Sở dĩ nêu lên sự kiện trên đây là ìm ột vài học giả Phương Tây thường hay ghép chung một cách sai lầm khuynh hướng trên đây của Stephan Batchelor với chủ trương tu tập của một vị đại sư và tư tưởng gia Phật Giáo thuộc tầm cỡ lớn của Thái Lan là Buddhadasa Bhikkhu (1906-1993). Stephan Batchelor chủ trương biến cải Phật Giáo để thích nghi với khuynh hướng duy lý trong các xã hội Phương Tây, trong khi đó thì Buddhadasa Bhikkhu một mặt vẫn tôn trọng phần giáo lý tinh khiết của Phật Giáo và một mặt thì chỉ nêu lên và triển khai những khía cạnh nào thật thiết thực giúp người tu tập hướng thẳng vào giác ngộ. Chủ trương này có thể nhận thấy khá rõ nét qua một tác phẩm rất nổi tiếng của ông mang tựa đề là "Quyển Sách cho Nhân Loại".

Dù sao thì các nghi thức lễ bái hiểu theo nghĩa rộng, cũng thật hết sức cần thiết cho bất cứ một tín ngưỡng nào, đây là nguồn sinh lực của tôn giáo nói chung. Đối với trường hợp của Phật Giáo thì dù đây là Đại Thừa hay Theravada thì cũng đều có những nghi thức lễ lạc mang các ý nghĩa thật gần nhau. Thật vậy, nếu một người Phật tử Đại Thừa viếng thăm một nước Phật Giáo Theravada, chẳng hạn như Miến Điện, Thái Lan hay Tích Lan thì cũng rất có thể là sẽ không cảm thấy một chút xa lạ nào cả.

Riêng tại Việt Nam thì lại thường xảy ra một sự "pha lẫn" thật lạ lùng và đầy thú vị, rất nhiều Phật tử Đại Thừa đến chiêm bái các ngôi chùa Theravada, họ thấp hương và lễ bái cũng chẳng khác gì như khi họ đến với một ngôi chùa Đại Thừa, và ngược lại thì các Phật tử Theravada cũng thường xuyên tham gia vào các dịp lễ lạc của Đại Thừa.

Nếu người Phật tử Nguyên Thủy chú tâm vào việc thực thi các nghi thức lễ bái thật tinh khiết giúp mang lại cho mình một nội tâm trong suốt thì ngr ời Phật tử Đại Thừa lại chăm lo và quan tâm đến từng chi tiết thật nhỏ phần ảnh qua từng động tác và ngôn từ của mình nhằm giúp cho các xúc cảm từ bi và một sức mạnh nội tâm thật phi thường trở dậy và tràn ngập con tim của mình.

Thiết nghĩ cũng nên nêu lên một vài nhận xét về thiền học Zen mà trên đây tác giả cũng đã trình bày một vài nét về ý nghĩa của trà đạo. Thật thế, thiền học Zen dù bề ngoài chủ trương sự đơn sơ và tinh khiết thế nhưng thật ra thì đã sáng tạo ra vô số những quy tắc và nghi thức lễ bái thật chính xác, quy củ và vô cùng tinh tế).

Thí dụ sau đây nêu lên sự diễn tiến của một buổi hành thiền cũng sẽ có thể nói lên được sự tinh tế đó. Trước khi bước vào thiền đường thì người hành thiền phải cởi dép và xếp thật ngay ngắn và thứ tự nơi bậc thềm ở cửa thiền đường, mũi của đôi dép hướng ra phía

ngoài. Khi ôm tọa cụ để bước vào bên trong thì phải bước bằng chân trái, và ngay sau đó thì hướng nhìn lên bàn thờ Phật và vái lạy trước khi tìm một chỗ để ngồi xuống. Khi đã bước vào bên trong thì phải giữ yên lặng và không còn được phép nói một lời nào nữa. Không được đi chéo ngang phòng thiền, hoặc đi ngang trước bàn thờ Phật mà phải giữ hướng đi thẳng, nếu muốn đổi hướng thì phải xoay mình theo một góc 90 độ và lại tiếp tục đi thẳng, nếu cần thì lại đổi hướng cho đến khi nào tìm được chỗ ngồi. Đến nơi ngồi thì đặt tọa cụ xuống, chiếc quai bằng vải của tọa cụ phải hướng ra phía trước. Trước khi ngồi thì xoay ngr ời và hướng vào bàn thờ Phật vái lạy, sau đó thì vái lạy chỗ mình sắp ngồi và vén áo cà-sa thật gọn và ngồi lên tọa cụ. Phải chú ý so thật thẳng với các người ngồi cùng một hàng với mình, và giữ một khoảng cách đối với bức tường trước mặt đúng như những người khác. Nếu phải ngồi vào hàng thứ hai thì không được ngồi sau lưng người ngồi ở hàng phía trước mà phải ngồi đúng vào khoảng cách giữa hai người trước mặt...

Trong khi hành thiền thì nơi bốn góc thiền đường có bốn vị thiền sư ngồi đối mặt với các người hành thiền để "canh chừng", tay thì cầm một cái chuông nhỏ. Nếu có vị nào tâm không yên hoặc bị xao lãng thì thể dạng dao động ấy sẽ phản ảnh ngay trên tư thế ngồi, chẳng hạn như ngồi không yên, thường xuyên sửa tư thế, lưng không được thẳng hoặc hai vai bỗng nhiên xệ xuống..., và các dấu hiệu đó không sao tránh khỏi sự quan sát của vị thiền sư phụ trách việc canh chừng, và vị này liền đánh một tiếng chuông thật khẽ để cảnh giác và để kéo người hành thiền trở về với thể dạng chú tâm. Vị thiền sư chủ trì thì ngồi trên một cái bục thấp, hướng vào bàn thờ Phật trong tư thế nhập định. Vị này thỉnh thoảng cũng có thể cất lời để nêu lên một công án hay giảng một vài câu kinh ngắn với một giọng nói thật thấp, chậm rãi và thật êm ả.

Tóm lại nếu người hành thiền không nắm vững được ý nghĩa của các nghi thức trên đây thì rất có thể sẽ nghĩ rằng đây là những quy tắc quá đổi nghiêm túc, khắt khe và cầu nệ. Thế nhưng khi đã ý thức được chủ đích sâu xa của các nghi thức ấy thì người hành thiền cũng sẽ hiểu rằng sự trang trọng và nghiêm túc đó lại chính là một phương tiện giúp mình quên đi cái ngã của chính mình và để hòa nhập với cái bầu không gian vắng lặng, trang nghiêm và âm áp đang tỏa rộng chung quanh, một bầu không gian thật sâu xa và tinh khiết, vượt ra khỏi không gian và thời gian, cắt đứt các mối dây trói buộc mình với thế giới trần tục.

Sau khoảng một giờ (hay một tuần nhang) thì buổi hành thiền tạm thời dừng lại, mọi người đứng lên nói đuôi nhau hành thiền. Việc hành thiền cũng được quy định bởi nhiều quy tắc thật nghiêm ngặt không kém gì so với những điều quy định cho tư thế ngồi.

Sau khi phần hành thiền chấm dứt thì mỗi người lại lần lượt quay về vị trí của mình để tiếp tục thiền định và lần này thì cũng kéo dài khoảng một giờ. Buổi hành thiền chấm dứt bằng ba tiếng chuông của vị sư chủ trì, và tiếp theo đó là chín hồi trống thật mạnh kéo người hành thiền trở về với hiện thực chung quanh. Mọi người xoay lưng lại, hướng vào nhau và đọc kinh theo nhịp mõ. Sau đó thì tất cả đứng lên hướng vào nhau vái lạy và quỳ mọp xuống để lạy nhau ba lần. Sau cùng thì mỗi người ôm tọa cụ của mình nói đuôi nhau chậm rãi bước ra khỏi thiền đường. Khi gần đến cửa thì xoay ngr ời lại hướng vào bàn thờ Phật để vái lạy một lần chót. Trước khi bước ra thì lại có một vị thiền sư đứng sẵn bên cạnh cửa, tay cầm một cái chuông nhỏ vừa đánh nhẹ một tiếng vừa vái lạy mình và mình cũng phải vái lạy lại để trả lễ. Khi bước ra khỏi cửa thì phải bước bằng chân phải...

Trên đây là tóm lược diễn tiến tiêu biểu của một buổi hành thiền theo học phái Zen, một vài chi tiết có thể thay đổi tùy theo các chi phái hay các vị chủ trì. Tóm lại chỉ cần nhìn vào khía cạnh "duy lý" và "thực dụng" của các nghi thức trên đây thì chúng ta cũng có thể nhận thấy được đây là một cách biểu dương sức sống của một tín ngưỡng, sức mạnh của lòng quyết tâm nơi mỗi cá thể, và tất cả đều liên hệ mật thiết đến sự tồn vong của một tôn giáo. Thật thế nếu một tôn giáo không còn đủ sức bảo tồn và duy trì các nghi thức lễ bái của mình thì cũng sẽ mai một mà thôi. Nếu ý thức được một cách sâu xa hơn như thế thì cũng có thể hiểu được các nghi thức lễ bái chính là một trong các "phương tiện thiện xảo" (upaya) giúp chúng ta bước theo Con Đường một cách vững chắc hơn. Nói cách khác thì ở đây là hiện thân của giáo lý hoặc cũng có thể khẳng định đây chính là hóa thân (nirmanakaya) của Đấng Như Lai).

Chương 9

Mười lời khuyên để giúp chúng ta biết sống và bước theo vết chân của Đức Phật

1- Tất cả đều có thể biến cải được

Niềm tin sâu xa nhất trong giáo lý nhà Phật là tất cả mọi người đều có thể tự cải biến mình trong từng giây phút một. Chẳng có gì gọi là định mệnh cả. Thế nhưng đây không phải là một điều dễ để cho mọi người có thể thực hiện được. Phần đông chúng ta chỉ biết sống với những gì xảy đến với mình. Khi mọi sự không được suôn sẻ thì lại nhất định không tự vấn để tìm hiểu nguyên nhân do đâu mà ra để cải thiện lấy mình, mà lại cứ khăng khăng tìm cách thay đổi cả thế giới này và buộc người khác phải chấp nhận quan điểm của mình.

Chúng ta đều có khuynh hướng khư khư tin rằng các khó khăn của mình đều do người khác gây ra hoặc là do hoàn cảnh mang đến cho mình. Nếu ta nổi giận thì ấy là vì người khác chọc cho ta bực tức - mà không hề nghĩ rằng chính cái tâm thức của mình nổi giận và hành hạ mình và không hề nhận ra là mình có thể ứng xử khác hơn thay vì chỉ biết nổi giận.

Tương tự như thế, nếu có ai xúc phạm đến mình thì ta cứ cho là vì người ấy không biết kính nể mình; nếu mình có tính hay nhút nhát thì cứ đổ lỗi cho người khác thiếu dịu dàng và hành xử thô bạo khiến cho mình khiếp sợ; nếu mình cảm thấy cô đơn thì ấy lại là vì trong cái thế giới này chẳng còn ai biết cố gắng đối xử ngay thật và sâu xa với mình.

Bước theo con đường của Đức Phật có nghĩa là ý thức được rằng sự hiện hữu của mình nhất thiết không chỉ lệ thuộc vào các cảnh huống xảy ra để từ đó chúng ta sẽ không quy hết tất cả lỗi lầm cho chúng.

Thật vậy giáo dục, bối cảnh xã hội và sự tàn phá môi sinh khiến cho chúng ta khó mà tìm được một cuộc sống đúng nghĩa của nó - thế nhưng dù sao đi nữa thì chúng ta cũng vẫn có thể cải thiện được chính mình (*bối cảnh bên ngoài tuy không hoàn toàn thế nhưng ta có thể*

biến cải nội tâm của chính mình để mang lại cho ta một cuộc sống nhiều ý nghĩa hơn). Hạnh phúc không nhất thiết chỉ lệ thuộc vào các cảnh huống bên ngoài. Chẳng phải là chúng ta vẫn thường nghe nói là có nhiều người phải chịu đựng mọi thứ khó khăn cay nghiệt, sống trong cảnh cơ hàn hoặc bị tật nguyền trầm trọng, thế nhưng họ vẫn tìm thấy được niềm hân hoan và một sự an bình sâu xa.

Chúng ta thường hay tìm cách đở ỏ thừa cho những gì không đư ợc hoàn hảo trong thế gian này nhằm lẫn tránh không muốn đối mặt với các khó khăn và âu lo của mình trong cuộc sống. Thật thế, phê phán sự tàn phá của tư bản chủ nghĩa, chỉ trích những kẻ gây ra các thảm họa môi sinh đều là những gì hết sức chánh đáng hầu mang lại một thế giới công bằng hơn. Thế nhưng không có một lý do nào khiến ta có thể vin vào đấy để không tự biến cải lấy mình, để tránh không làm ô nhiễm cái thế giới này và gây thêm khổ đau cho người khác. Nếu muốn hành động một cách đúng đắn, để có thể giúp đỡ những người chung quanh và rộng hơn nữa là cả toàn thể nhân loại một cách hữu hiệu hơn, thì ít nhất chúng ta cũng phải tập cải thiện lấy mình và mang lại một sự an lạc cho chính mình trước đã.

Thiền định là một phương pháp tuyệt vời nhất có thể giúp chúng ta thực hiện được việc ấy. Nó giúp chúng ta nhận ra được các cơ cấu vận hành đang kèm kẹp chúng ta để mà tháo gỡ chúng. Việc ấy quả thật hết sức gay go, tế nhị và vì thế cũng sẽ khó cho chúng ta có thể tránh hết được mọi khó khăn. Thế nhưng đấy lại là cách hữu hiệu nhất giúp chúng ta biết xem trọng cuộc sống của chính mình.

Nhìn vấn đề từ góc cạnh đó thì quả không sai lạc khi nhận thức được rằng những lời giáo huấn của Đức Phật đã dạy cho chúng ta biết là có một con đường giúp chúng ta tự cải thiện lấy mình và vượt lên trên các khó khăn từ lâu đã ngăn chận không cho mình tìm thấy những gì cao quý hơn trong cuộc sống.

2- Tìm hiểu nội tâm của chính mình

Phép thiền định giúp chúng ta khám phá ra những gì mà chúng ta có thể cảm nhận được trong từng giây phút một và giúp chúng ta tiếp cận được với những thể dạng xúc cảm cũng như những kinh nghiệm cảm nhận mà trước đây hoàn toàn xa lạ với mình. Theo cách nhìn đó thì bước theo con đường của Đức Phật trước hết có nghĩa là dấn thân vào một cuộc phiêu lưu. Thế nhưng thật hết sức lạ lùng bởi vì trong cuộc phiêu lưu đó chúng ta sẽ khám phá ra những cảnh vật hình như rất quen thuộc và gần gũi với mình. Ấy chẳng qua là vì trước đây chúng ta vẫn thường sống quá xa với chính mình, chẳng khác một người dưng không hề quen biết với mình.

Thật thế, nội tâm của chúng ta hoàn toàn khác hẳn với những gì mà chúng ta thường tưởng tượng. Cái nội tâm đó không hề tự khép mình phía sau những quan điểm quá hời hợt đối với mọi sự vật - chẳng hạn như "tôi chỉ thích màu đỏ và không thích màu xanh", hoặc là "trưa nay tôi muốn được ăn một cốc kem dâu tây" (*chúng ta thường có những khuynh hướng*

suy nghĩ và hành động thật hời hợt mà chúng ta không hề ý thức được). Cái nội tâm ấy đúng hơn là nên biết lắng nghe những âm hưởng sinh động vọng lại từ thế giới này. Nếu nhìn trên bình diện đó thì nội tâm nhất thiết phải là một sự mở rộng và không hề là một cái hang sâu thật bí hiểm để tự giam mình vào đấy.

Đi nghe một buổi hòa tấu là một dịp để hé mở lòng mình hầu tạo ra một khoảng không gian giúp cho tiếng nhạc có thể vang lên và làm hiển lộ được toàn bộ ý nghĩa của nó trong tâm hồn mình..

Giáo huấn của Đức Phật luôn khuyên chúng ta phải chận đứng mọi sự mê hoặc của các hiện tượng bên ngoài. Chúng ta không nên chỉ biết phóng nhìn vào mọi vật và xem đấy như những thứ chết khô, mà thật ra thì chúng luôn hiển hiện ra để đối đầu với chính chúng ta, do đó chúng ta cần phải nhận biết được chúng đúng với cung cách mà chúng đang tác động với chính mình. Chúng ta nhìn thẳng vào các vật thể ấy qua sự cảm nhận của chính mình trong từng giây phút một (*những gì trình bày trên đây thật sâu sắc: mọi sự vật không phải là những đối tượng vật chất vô tri, vô giác và bất động mà chúng hiện ra như những ảo giác luôn biến động trước mặt chúng ta và tác động trực tiếp vào sự cảm nhận của chúng ta trong từng khoảnh khắc một. Có thể xem đây là một cách ứng dụng của Duy Thức Học, thế nhưng có lẽ tác giả không muốn đề cập đến lý thuyết và những khái niệm trừu tượng mà chỉ khuyên chúng ta hãy nhìn vào tác động của các đối tượng qua sự cảm nhận của chính mình để quán thấy sự tương tác giữa chúng ta và mọi sự vật chung quanh).*

Thế rồi chúng ta sẽ khám phá ra rằng không có một bức tường nào ngăn cách các vật thể bên ngoài với chúng ta. Khi nào mà bạn đã hoàn toàn toàn hội nhập được với các cảm nhận nội tâm của mình thì khi đó bạn cũng sẽ mở rộng được lòng mình với ngoại cảnh - và đấy cũng là cách giúp mình có thể hiện hữu một cách thật sự (*mở rộng lòng mình để hòa nhập với thế giới và để cho thế giới tràn ngập tâm hồn mình*). Thật ra thì sự phân biệt giữa bên trong và bên ngoài như trên đây cũng chỉ là một phương tiện khéo léo giúp chúng ta tiếp cận hài hòa với thực tại mà thôi (*trên thực tế thì thực tại bên ngoài và chính chúng ta cũng chỉ là một*).

Chính sự cố gắng hội nhập với những gì mà chúng ta cảm nhận được sẽ giúp chúng ta vượt lên trên ảnh hưởng tác động bởi thực trạng khái niệm hóa luôn chi phối chúng ta và tách rời chúng ta ra khỏi thế giới (*có nghĩa là khi nào đã hội nhập được với thực tại thì khi đó chúng ta cũng sẽ vượt thoát khỏi mọi ngõ ngách của tư duy luôn bị chi phối bởi các khái niệm mang tính cách quy ước và công thức*). Nếu bảo rằng: "đây là gốc cây", "đây là cái ghế", "đây là con người" - thì đấy là những cách phát biểu trong số muôn ngàn cách phát biểu khác, không hề nhắm vào việc nói lên sự thật về gốc cây, cái ghế hay con người (*vì đấy chỉ là các danh xưng mang tính cách quy ước do con người sáng chế ra để "trao đổi" và "hiểu ngầm" với nhau*). Do đó chúng ta phải tập khám phá ra những thứ ấy dưới những thể dạng hoàn toàn mới mẻ (*gạt bỏ những quy ước sẵn có*). Giác Ngộ chính là như thế mà chẳng phải là thứ gì khác hơn. Đấy là cách cứ để cho mọi sự vật, mọi bối cảnh hiển hiện ra đúng như thế (*không gán thêm cho chúng một sự diễn đạt nào cả*).

Nghệ thuật cũng có thể là một phương tiện hữu hiệu giúp chúng ta nhận biết được thể dạng tâm thần ấy. Người nghệ sĩ ngoài việc phải trau dồi các khía cạnh thật chuyên biệt và vô cùng nghiêm ngặt ấy trong con người mình thì còn phải nghĩ đến là phải làm thế nào để tạo ra được sự xúc động tương ứng cho người khác. Thế nhưng thói thường thì chúng ta lại cứ tin là phải làm ngược lại thì mới đúng, tức tự nghĩ rằng nếu muốn cho người khác hiểu được mình thì nhất thiết mình phải từ bỏ những gì cá biệt nhất của mình. Chúng ta chấp nhận một ngôn ngữ chung (*quy ước*) mà mọi người đều chấp nhận, và oái oăm thay chính cái ngôn ngữ ấy thì lại tẻ nhạt và hời hợt biết bao (*sống với những gì quy ước chúng ta sẽ quên khuấy đi cái bản chất đích thật của chính mình*).

Tất cả sự sống của con người chẳng qua đều bị bủa vây bởi cái áp lực nặng nề đó: "thế thì tôi có đủ can đảm trở thành như thế đó hay không, bằng cách sẵn sàng chấp nhận là điều ấy có thể sẽ bị các người khác không chấp nhận, hay tốt hơn thì tôi chỉ nên rập khuôn theo các quy ước thường tình?". Con đường của Đức Phật cho biết là càng quay về với chính mình thì mình lại càng hiểu được rằng cái tôi không hề là một trò thao túng của cái ngã mà đúng hơn là một thể dạng rạng ngời của sự giác ngộ (*tác giả muốn ám chỉ bản thể đích thật hay Phật Tính nơi mỗi con người*). Đây chính là thực thể của nội tâm, nơi trú ngụ của sự tự do đích thật luôn che chở cho mình tránh khỏi mọi thứ đầu độc của các tín điều tôn giáo và mọi sự tin tưởng vào các thể chế xã hội.

3- Tự vấn lấy mình

Bước theo bước chân của Đức Phật có nghĩa là không được phép sống một cuộc sống buông thả mà phải cang đáng trọng trách đối với sự hiện hữu của chính mình. Thật hết sức quan trọng phải biết tự quán xét lấy mình, theo dõi các dấu vết do sự vận hành của tâm thức lưu lại (*tức là nghiệp*), có nghĩa là phải thật trọng đối với từng hành động của mình. Phải quán xét xem chúng có được đúng đắn hay không? Khi nói đến hành động thì trên con đường bao giờ lại chẳng có ít nhiều điều đáng tiếc xảy ra. Có phải là ta thường bị bắt quả tang đang che dấu những chuyện mà mình cố tình lèo lái khác đi hay chẳng, ho ặc đôi khi có phải là ta cũng từng làm bộ như là một người thật khả ái, và đây thì cũng chỉ là cách đeo vào cho mình một chiếc mặt nạ nhằm che dấu các dụng ý của mình. Đối với những người Phật Giáo nếu phải đối đầu với những điều đáng tiếc ấy thì cũng chẳng có một lý do gì để phải lo sợ hay nao núng, bởi vì họ luôn biết tự cải thiện lấy mình và xem sự lương thiện là chất men quý giá nhất cho sự sống.

Đây cũng chính là lý do tại sao phải luyện tập thiền định. Thiền định giúp mang lại một thể dạng thông minh thật chính xác (*prajna - bát nhã hay trí tuệ*) giúp chúng ta quán nhận được sự trung thực khi nhìn vào những gì giả mạo luôn tìm cách lẫn át và che khuất cái trí thông minh ấy. Khi nào biết giữ không để cho sự lệch lạc và các hành động sai lầm làm mờ bản chất của mình thì khi đó chúng ta cũng sẽ không còn lo ngại bị bắt quả tang nữa

(trước sự giả dối và lèo lái thiếu lương thiện của mình). Thật ra thì đây cũng chỉ là những thứ sai trái và bất-định-hướng mà mình có thể biến cải được dễ dàng.

Khi nào bạn đủ sức để tự nhận biết mình là một người ganh ghét thật cay độc khiến mình luôn rơi vào một tình trạng căng thẳng thật nghiệt ngã và thường xuyên hơn là mình tưởng, hoặc khi nào bạn nhận thấy mình thường hay nổi giận hơn là mình tưởng, thì đây sẽ là một điều đáng mừng. Không còn gì có thể khiến cho bạn phải lo lắng nữa, bởi vì vào đúng lúc mà bạn ý thức được thực trạng ấy thì đây cũng chính là lúc mà bạn thoát ra khỏi sự mù quáng, và cũng có nghĩa là bạn đã thoát ra khỏi ngục tù *(nhìn thấy được sự khiếm khuyết của mình cũng đã là "một" sự giác ngộ, quán nhận được bản chất đích thật của mình và của mọi hiện tượng sẽ là "một" cấp bậc giác ngộ khác cao hơn, chỉ còn cần bước thêm một bước nữa để đạt được sự Giác Ngộ toàn thiện)*. Đây là cách mà bạn ý thức được trách nhiệm đối với cuộc sống của chính mình. Và đây cũng chính là cách giúp cho bạn trở về với chính bạn.

Cứ từ tốn quán xét xem chúng ta phải hành động như thế nào và tại sao mình lại xem đây là cách có thể giúp cho mình tránh được mọi hiểm nguy. Khi nào tìm thấy được giải đáp *(ý thức được trách nhiệm của mình đối với chính mình)* thì khi ấy tất nhiên là chúng ta cũng sẽ trút bỏ được cả cái gánh nặng trên vai, và nhất là ý thức được cái gánh nặng ấy từ lâu nay vẫn thường xuyên đè bẹp mình mà mình không hề hay biết. Khi phải đối đầu với sự sợ hãi và yếu hèn của mình - thì mình cũng sẽ hiểu rằng cần phải xắn tay áo lên mà hành động *(phải trông cậy vào sự cố gắng của chính mình)*.

4- Buông xả

Con Đường không phải là một phương tiện giúp gom góp một mớ hiểu biết, mà đúng hơn là một cách hành xử thật triệt để nhằm giúp chúng ta biết mở rộng lòng mình để mà buông xả.

Mỗi khi gặp phải một chuyện bực dọc thì tức thời ta cố tìm cách gỡ rối. Theo Phật Giáo thì phải loại bỏ ngay cách phản ứng như thế và không bao giờ nên mong muốn mọi sự sẽ xảy ra đúng như sở nguyện của mình.

Đây chính là điều tuyệt vời nhất trong giáo huấn của Đức Phật về sự buông xả.

Bạn không thể nào tự mình quyết định buông xả được mà phải có một sự vận hành nào đó giúp cho bạn buông xả. Con đường mà Đức Phật mở ra chính là cách giúp cho sự vận hành đó tác động đến bạn. Thế rồi chúng ta sẽ khám phá ra rằng mở rộng lòng mình thì nào có mất mát hay thiệt thòi gì cho mình đâu *(và biết đâu trái lại còn tốt hơn cho mình là đằng khác)*.

5- Phải nhận biết được đây là gì để mà buông xả

Mỗi khi gặp phải một cảnh huống khó khăn, hoặc phải đối đầu với những điều thất vọng hay bất hạnh, thì giáo huấn nhà Phật luôn khuyên chúng ta hãy buông xả ngay-tức-khắc những oán hận trong lòng mình. Tuy nhiên phải cẩn thận, không được mượn những lời giáo huấn ấy để biến chúng trở thành một thứ sách lược hầu giúp mình lần tránh mọi sự bất an.

Nếu muốn phát động được sự buông xả thì trước hết chính mình phải nhận biết được các kinh nghiệm cảm nhận của chính mình. Cái bầy giăng ra là thái độ dựa vào các lời giáo huấn như một phương tiện tránh né các khó khăn có thể xảy ra cho mình. Chúng ta cảm thấy bức dọc thế nhưng nếu biết nghĩ đến là mình đang bước theo con đường của Đức Phật thì phải loại bỏ ngay các sự bức dọc ấy ra khỏi lòng mình. Nếu cho rằng phải vô cảm với tất cả mọi thứ thì đây quả không phải là con đường của sự buông xả.

Trái lại, con đường đó đòi hỏi chúng ta phải thật trầm tĩnh để cảm nhận được sự bức dọc đang bóp nghẹt mình, và không nên ghép thêm cho nó bất cứ một sự phán đoán nào, không nuôi dưỡng nó, cũng không thừa nhận nó.

Nếu muốn thực hiện được điều đó thì lời khuyên sau đây sẽ là một trong những lời khuyên hữu hiệu nhất: "phải nắm được nó để mà buông bỏ nó ra" (*ý thức được sự bức dọc, cơn giận dữ hay sự lo buồn của mình, nhìn thấy được chúng một cách trầm tĩnh để nắm cổ chúng mà vứt bỏ ra khỏi lòng mình*).

Hãy nhẹ nhàng đối mặt với các thử thách mà mình cảm nhận được trong cuộc sống đúng thật như thế, để rồi buông bỏ chúng ra. Một hành động vừa giản dị lại vừa sâu xa. Thật vậy, hãy buông xả và chỉ biết có thể thôi.

Nếu chúng ta gặp phải những cảnh huống khó khăn thì cứ mời sự đau buồn và lo lắng ngồi xuống với mình để cùng nhau uống một tách trà, đẩy chướng qua là vì chúng đang ở trước mặt mình, giản dị chỉ có thế. Hãy kính trọng chúng (*như những người khách*), quan sát xem chúng tác động đến mình như thế nào, nhưng tuyệt nhiên không phải vì thế mà để cho chúng tiếp tục dung túng trong ngôi nhà của mình. Đến một lúc nào đó thì cũng nên chào tạm biệt chúng. Đây mới chính thật là ý nghĩa của sự buông xả. Đau buồn và lo lắng đang sờ sờ ra đây, và chúng ta chấp nhận sự hiện diện của chúng để rồi buông bỏ chúng.

Mỗi khi bị tràn ngập bởi những thứ suy nghĩ nặng nề hay bị các thứ xúc cảm bồn loạn xâm chiếm lấy mình trong cuộc sống thường nhật, thì ta hãy ngồi lên chiếc tọa cụ thiền định để mà buông xả chúng.

6- Không nên lần tránh khổ đau

Không nên tìm cách lẩn tránh khổ đau mà phải chú tâm tìm hiểu chính mình là gì và mình đang sống như thế nào. Khổ đau quả là một khối chì, thế nhưng cái khối chì ấy lại có thể biến thành vàng ròng của tình nhân ái.

Cái bẫy giăng ra bởi bất cứ một con đường nào hay bất cứ một tín ngưỡng nào là một mực chỉ biết nói đến vàng ròng, nêu lên toàn là vàng ròng để mê hoặc chúng ta khiến chúng ta chỉ mơ ước đạt được nó, thế nhưng các con đường ấy hay các tín ngưỡng ấy lại không hề dạy cho chúng ta biết phải làm thế nào để biến đổi cái khối chì đang đè bẹp chúng ta trong những giây phút hiện tại này (*để biến nó trở thành vàng ròng*).

Cách duy nhất có thể giúp chúng ta bước vào con đường là phải chấp nhận mọi sự lầm lẫn và lo âu của mình một cách thực lòng. Đây chính là mảnh đất bằng phẳng cho mình đặt chân.

Có hai con đường hay nói đúng hơn là hai cái bẫy mà chúng ta phải tránh. Đây là thái độ nhất mực cho rằng tất cả sẽ phải xảy ra tốt đẹp và đồng thời không chấp nhận là mình đang khổ đau.

Hoặc ngược lại thì chỉ biết liên tục ta thán, và sống như một nạn nhân thật khổ sở luôn phải gánh chịu đủ mọi thứ hy sinh - chẳng hạn như lúc nào cũng có cảm giác là phải đưa lưng để gánh chịu mọi sự nhịn nhục.

Con đường trung đạo có nghĩa là không than vãn mà phải xét thật kỹ xem những gì không được suôn sẻ đang xảy ra với mình để chấp nhận nó một cách thành thực hầu tự giải thoát mình ra khỏi nó.

7- Sự từ bỏ

("Từ bỏ" - renoncement / renunciation - là một thuật ngữ thông dụng và rất thường thấy nêu lên trong vô số các bài kinh Nguyên Thủy, và mang ý nghĩa là "từ bỏ thế tục và rời xa tổ ấm để bước theo bước chân của Đức Phật". Tuy nhiên theo những gì mà tác giả trình bày dưới đây thì trong xã hội ngày nay "từ bỏ" không còn nhất thiết có nghĩa là từ bỏ tất cả để chọn cho mình "một kiếp sống vô gia cư và để ôm bình bát đi hết nhà này sang nhà khác" mà từ bỏ phải là trọng tâm của từng hành động, cử chỉ và ngôn từ của mình. Thật vậy, "xuất gia" biết đâu cũng có thể ngự trị trong nơi sâu kín của lòng mình, tàng ẩn bên trong từng hành động và cử chỉ nhỏ bé của mình).

Rất nhiều người cứ ước muốn được bước theo con đường của Đức Phật nhằm giúp cho mình biết chú tâm hơn và để chia sẻ với người khác một quan điểm nào đó về thế giới này mà mình hằng tâm nguyện, hoặc để mang lại cho mình một thể dạng thanh thản nào đó, thế nhưng họ lại không muốn mở rộng lòng mình và quên mình một cách thật sự. Thật thế từ bỏ là hành động trước tiên giúp mở ra con đường của Đức Phật. Bước theo con đường đó tức có

nghĩa là từ bỏ cái ý nghĩ tự cho mình là trung tâm. Đây là cái bài ca mà chúng ta thường xuyên đem ra mà hát đi hát lại, thật thế vào một lúc nào đó thì cái bài ca ấy cũng sẽ phải trở nên chán ngấy (*thế những vẫn có nhiều người chỉ biết sống với những gì hơi hợt, vô nghĩa mà không biết "chán ngấy", sống như thế cũng chẳng khác gì những người mê mãi hát ka-ra-o-kê mà thôi*).

Thế nhưng từ bỏ cũng không có nghĩa là phải loại bỏ những gì mà mình yêu quý - chẳng hạn như của cải, những điều tự nguyện và bạn hữu của mình - mà đúng hơn là loại bỏ ý niệm cho rằng mọi sự nhất thiết phải lệ thuộc vào mình. Bạn có thể tự nguyện chọn một cuộc sống thanh bần thật khát khe thế nhưng không phải vì thế mà nhất thiết phải từ bỏ bất cứ gì cả, ngược lại là đằng khác, bởi vì khi đã chọn cho mình quyết tâm ấy thì chính đấy đã là cách xác định cái tham vọng thật lớn lao được trở thành một con người toàn thiện.

Sự từ bỏ phải thể hiện bằng một sự rút lui, tức là ẩn náu thật kín đáo trong từng hành động của chính mình, và không nên khoe khoang để cho mọi người kính phục mình. Một người mẹ trong gia đình nấu nướng cho con cái thì nào có bao giờ nghĩ đến là cần phải nói lên với chúng rằng "này các con hãy nhìn xem mẹ có tuyệt vời lắm không". Người mẹ chỉ biết là phải làm những gì mình cần phải làm, và chỉ có thể thôi. Và như thế chẳng phải là đã tuyệt vời hay sao (*người tu hành phục vụ chúng sinh giản dị như người mẹ làm cơm trong bếp*). Theo một cách hiểu nào đó thì trước hết sự từ bỏ chỉ đơn giản có nghĩa là sẵn sàng chấp nhận tất cả mọi khó khăn.

Sự từ bỏ không phải là một quyết tâm chưa hề có ai nói đến mà đúng hơn đây là một tấm gương mà nhiều người đã từng trông vào, đây là tấm gương mà Đức Phật đã nêu lên cho chúng ta noi theo nhằm giúp chúng ta biết cương quyết hơn trong từng cảnh huống của đời mình.

"Biết tuân thủ" cũng có thể là một cách khác để nói lên sự từ bỏ. Chúng ta tự nguyện hy sinh cho kẻ khác và cứ để cho bản phận hướng dẫn con tim mình. Theo tôi thì câu phát biểu sau đây của nữ thi hào người Nga là Zvétaïeva có thể nói lên được cái đẹp của ý nghĩ trên đây: "Tôi tuân thủ một thứ gì đó tuy rằng không được đều đặn cho lắm, bởi vì lúc thì nó điều khiển tôi, lúc thì lại ra lệnh cho tôi, tuy thế sự liên tục đó không hề bị gián đoạn. Khi nào mà nó điều khiển tôi - thì tôi đối thoại với nó, thế nhưng khi mà nó ra lệnh cho tôi - thì tôi lại nghe lời nó" (*khi lòng từ bi hướng dẫn mình thì mình bàn thảo với nó, thế nhưng nếu mà nó đã ra lệnh cho mình rồi thì mình chỉ biết mở rộng lòng mình mà thôi*).

Đây là một thứ kỷ cương đúng đắn và cũng là cội nguồn mang lại một niềm hân hoan sâu xa. Có lẽ chúng ta cũng đều biết rằng kinh sách mô tả những người xuất gia từ bỏ tất cả là những con người "sung sướng và hạnh phúc, hân hoan một cách chân thật, vô cùng khả ái, tâm hồn trong sáng, trầm tĩnh, thanh thản, sinh sống bằng vật hiến dâng, tâm thức thì chẳng khác gì như con hươu (*giữa cánh đồng cỏ mênh mông*)". Thế thì chúng ta cũng nên tự hỏi tại sao họ lại sung sướng đến thế?

Chẳng qua là vì họ quyết tâm bất tuân lệnh cái cảm tính tự xem mình là trung tâm của tất cả và khi đã ý thức được điều đó thì chúng ta cũng sẽ biết mở rộng lòng mình và hy sinh cho cái bầu không gian tinh khiết đó. Tất cả chúng ta đều có đủ sức để làm được như họ.

8- Phải bảo vệ môi trường mà chúng ta đang sống

Kinh sách thường nhắc nhở là nếu mình có nhiều bạn hữu cao quý chăm lo cho mình thì nhất định đây sẽ là một điều đáng quý. Sự nhấn nhủ này không phải là những lời khuyên hời hợt không đáng để quan tâm.

Đức Phật có kể một câu chuyện như sau:

"Thuở xưa có một chú voi thật hiền hòa. Thế nhưng sự thể lại xoay chiều thật bất ngờ, chẳng qua vì có một bọn trộm cắp đêm đêm cứ kéo nhau đến tụ tập nơi gần chuồng voi để bàn thảo các kế hoạch bất chính, chúng khuyên nhau chớ nên khiếp sợ khi phải giết người hay phải sử dụng các phương tiện hung bạo. Chú voi cảm nhận được sự hung bạo ấy và nghĩ rằng cần phải hành động và vì thế đã trở nên hung hăng một cách lạ thường. Nhà vua chủ con voi bèn sai một vị quan của triều đình - tiền thân của Đức Phật - đến tận nơi xem thực hư như thế nào. Vị quan rình nghe được các lời nói hung dữ của bọn trộm cắp và đồng thời cũng nhận thấy các lời hung dữ ấy đã tác động đến con voi. Vị quan bèn ra lệnh di chuyển con voi đi nơi khác để sống gần các vị hiền nhân. Thế là chịu ảnh hưởng bởi những người tốt lành, chú voi lại trở lại hiền hòa và ngoan ngoãn như xưa".

Được bạn bè nâng đỡ thì chúng ta sẽ phát lộ được những gì cao quý nơi con người mình, đây quả thật là một sự hỗ trợ hữu hiệu. Nếu những người chung quanh không ngó ngang gì đến mình hoặc còn ngầm ám hại mình, thì tất sẽ khiến cho cuộc sống của mình trở nên khó khăn hơn gấp bội. Thật vậy, chẳng có gì giản dị hơn lời khuyên trên đây thế nhưng các lời khuyên ấy lại hết sức cần thiết để nhắc nhở chúng ta phải biết quan tâm đến những người đang sống cạnh ta và luôn cả môi trường chung quanh chúng ta nữa.

Tất nhiên là nếu đã bước theo con đường của Đức Phật thì chúng ta đều có khả năng hành động thật thích nghi với mọi cảnh huống. Thật thế quả khó cho tất cả chúng ta có thể hội đủ mọi điều kiện để được sống trong những ngôi nhà lý tưởng và có được thật nhiều bạn hiền, thế nhưng cũng phải hiểu rằng có những thứ khác quan trọng hơn thế nhiều, đây là khả năng quán nhận được là cái thế giới bao quanh chúng ta đang tác động và ảnh hưởng mạnh mẽ đến thể dạng tâm thức của chính mình như thế nào. Tôi luôn nhấn mạnh đến điều này, bởi vì có một xu hướng vô cùng đáng tiếc là mình cứ ngỡ rằng khi đã bước vào con đường tâm linh thì môi trường bao quanh chúng ta tất sẽ không còn gì là quan trọng nữa và chỉ có thể dạng tâm thức của mình mới là điều đáng quan tâm. Quả thật không có gì sai lầm hơn thế.

9- Biết hân hoan đón nhận cái đẹp

Bước đi trên con đường của Đức Phật đòi hỏi chúng ta phải biết đón nhận cái đẹp hiển hiện ra ở bất cứ nơi nào, biết khơi động một tâm hồn tươi trẻ để thán phục tất cả những gì tuyệt vời. Thế nhưng nếu muốn thực hiện được điều đó thì không nên ra sức tìm hiểu đủ mọi thứ mà cứ để cho lòng mình kinh ngạc trước mọi sự tuyệt vời (*không cần tìm cách giải thích gì cả mà chỉ nên để cho con tim tràn ngập bởi những gì tuyệt đẹp hiển hiện ra với mình*).

Một hôm người đệ tử thân cận của Đức Phật là A-nan-đà có hỏi Ngài rằng: "Thưa Đấng Thế Tôn, có phải là nên để nửa đời người để kết thân với cái đẹp, để buộc mình vào cái đẹp và để hội nhập với cái đẹp hay chăng?". Đức Phật trả lời như sau: "Không phải là chỉ dành ra nửa kiếp người mà phải dồn tất cả cuộc đời thánh thiện của mình vào việc ấy".

Muốn đón nhận được cái đẹp thì phải biết chú tâm vào mọi thứ. Chính đây cũng là cách làm cho sự xao lãng biến mất nhằm giúp cho một sự tương quan thiêng liêng có thể phát hiện để nối kết mình với thế giới sinh động này.

10- Chỉ cần cảm nhận được là như thế

Chúng ta đều có thể ước nguyện mong sao cho mình trở nên một con người ích lợi, tốt lành, hoặc biết đâu cũng lại có thể là một con người đáng kính. Chúng ta mong muốn phát huy được các phẩm tính ấy. Thực ra thì cũng có rất nhiều con đường giúp mình thực hiện được điều ấy. Các con đường ấy đôi khi cũng tỏ ra vô cùng hữu ích, thế nhưng lắm khi cũng có thể là những con đường lừa đảo lợi dụng sự ngây thơ của kẻ khác (*bằng sự hứa hẹn chẳng hạn*).

Con đường của Đức Phật thì lại hướng vào một chiều khác hơn. Đây là những gì thật đơn giản. Không có gì cần phải thay đổi. Không có gì cần phải đạt được. Chỉ là như thế. Cái thể dạng hiện hữu mà chúng ta đang có, đúng vào cái giây phút thực tại này, thì nó chỉ là như thế. Đây chính là cái thể dạng thanh thân đích thực: chẳng còn có gì để làm cho thăng tiến thêm, cũng chẳng có gì khác tốt hơn để mà đạt được. Con đường không đưa ra bất cứ một thứ gì khác hơn là những thứ đang hiển hiện ra như thế và con đường cũng khuyên chúng ta cứ nên hân hoan được là như thế.

Đây là cách mà bạn cảm thấy mình được yêu thương vô điều kiện. Sự yêu thương ấy chẳng phải là do một con người nào cả, mà chỉ đơn giản biết rằng mình đang được yêu thương thế thôi. Nhất thiết được yêu thương một cách tuyệt đối. Không một khiếm khuyết nào. Đây là một sự tự tin vô điều kiện đang bùng dậy trong ta (*tác giả mô tả sự giác ngộ thật khéo*).

Chương 10

Tại sao Phật Giáo lại trở thành một tôn giáo Á Châu và tại sao ngày nay lại đặt chân vào thế giới Tây Phương?

Tại sao và bằng cách nào Phật Giáo đã phát triển ra ngoài lãnh thổ Ấn độ

Phật Giáo được hình thành tại Ấn Độ trong khung cảnh của một nền văn hóa Ấn-Âu, nghĩa là có liên hệ ít nhiều đến thế giới Tây Phương. Tóm lại là đã không có một dấu hiệu nào báo trước là Phật Giáo sẽ bành trướng riêng tại Á Châu. Thật thế Á Châu là cả một thế giới hết sức xa lạ đối với Phật Giáo trên rất nhiều khía cạnh. Ấn Độ và các quốc gia khác ở Á Châu hoàn toàn khác biệt nhau từ ngôn ngữ cho đến các cơ cấu xã hội cũng như các loại biểu tượng và huyền thoại.

Thật vậy Phật Giáo đã bành trướng trước nhất về phương Tây và đã phát triển sâu rộng ở A-phi-hãn và Ba Tư (*ngày nay là I-ran*) và đã từng đặt chân đến xứ Tadjikistan (*trong vùng cận đông, thuộc Liên Bang Xô Viết trước đây*). Toàn thể vùng này lúc bấy giờ được đặt dưới sự cai trị của A Lịch Sơn Đại Đế (Alexander the Great) và do đó không tránh khỏi ít nhiều đã bị "Hy Lạp hóa". Tuy số tài liệu còn lưu giữ được đến nay khá ít ỏi thế nhưng cũng đủ để cho thấy là Phật Giáo đã từng tiếp xúc với nền văn hóa Hy Lạp. Các pho tượng Phật tìm thấy trong vùng Gandhara (*một đế quốc nằm giữa biên giới tây bắc A-phi-hãn và đông Pakistan ngày nay*) rất có thể là các pho tượng đầu tiên được tạc để biểu trưng cho hình tư ớng Đức Phật. Các pho tượng này đều mang các đường nét tiêu biểu của vị thần Apollo của Hy Lạp, và đây là một trong những bằng chứng rõ rệt nhất.

Phật Giáo cũng ảnh hưởng đến cả xứ Ba Tư lúc đó là một xứ đang sùng đạo Mazdeism và sau đó là đạo Zoroastrism (*trước Công nguyên xứ Ba Tư theo đạo Mazdeism, một tôn giáo độc thần thờ vị Trời tên là Ahura Mazda sáng tạo ra trời và đất. Đến thế kỷ thứ I thì có một nhà tiên tri tên là Zorathoustra đã cải tổ đạo này, và cũng kể từ đây người ta gọi đạo này là*

đạo Zoroastrism). Phật Giáo cũng đã ảnh hưởng thật sâu đậm đến cả lịch sử của xứ này (*các bảo tàng viện quốc gia của I-ran, I-rắc và A-phú-hãn cũng như của Pakistan vẫn còn lưu giữ được rất nhiều di tích Phật Giáo gồm các tác phẩm điêu khắc vô cùng tinh xảo, thế nhưng rất tiếc là các biến động gần đây đã làm hư hại và mất mát khá nhiều*).

Sự bành trướng của Phật Giáo vào thế giới Tây Phương đã bị các đạo quân xâm lược Hồi Giáo chặn đứng một cách đột ngột vào thế kỷ XII. Các đạo quân này đã tàn phá chùa chiền và triệt hạ Phật Giáo Ấn Độ trong toàn vùng lãnh thổ này. Các đạo quân Hồi Giáo đã dựng lên cả một bức tường kiên cố chia cắt hai thế giới: Đông Phương và Tây Phương, và do đó cũng đã chặn đứng sự phát triển của Phật Giáo về phương Tây kể từ thời bấy giờ (*từ thế kỷ XII*) cho đến thế kỷ XX. Mãi đến thế kỷ này thì Phật Giáo mới thật sự bắt đầu trở lại với thế giới Tây Phương (*bằng các con đường khác hơn với thế kỷ XII: trước hết là từ phong trào thực dân mà người Tây Phương đã khám phá ra Phật Giáo vào thế kỷ XIX, và gần đây hơn thì nhờ vào các nhà sư Tây Tạng lánh nạn sang Tây Phương sau khi xứ sở của họ bị Trung Quốc xâm chiếm vào năm 1950*).

(*Ở phương đông thì*) Phật Giáo lan dần vào các nước Á Châu. Một nhánh bành trướng lên phía Bắc theo con đường tơ lụa xuyên ngang các vùng lãnh thổ thuộc A-phú-hãn và sau cùng đã đến Trung Quốc, và tiếp theo đó thì bành trướng sang Hàn Quốc và Nhật Bản.

Nhiều nhánh khác mượn con đường phía Nam để đến Tích lan vào thứ III trước kỷ nguyên và dần dần bành trướng sang các nước xa hơn thuộc bán đảo Đông Dương.

Phật Giáo đặt chân vào Trung Quốc là một trong những biến cố ngoạn mục hơn cả. Quả thật không có một dấu hiệu nào có thể giúp tiên đoán trước được sự kiện đó. Hầu hết các quan niệm cổ điển của Trung Quốc đều trái ngược hẳn lại với tinh thần giáo lý của Phật Giáo.

Chọn cho mình một cuộc sống xa lìa thế tục, quyết tâm không sinh con đẻ cái để nối dõi tông đường, cắt đứt mọi sự ràng buộc với gia đình và làng mạc, không quan tâm đến xã hội mà chỉ biết chuyên cần tu tập cho bản thân mình và đây là lý tưởng của một nhà sư Phật Giáo (*lý tưởng xuất gia của Phật Giáo vào thời kỳ nguyên thủy*) - thế nhưng đây lại là tất cả những gì thật nghịch lý và không thể hiểu nổi đối với tư tưởng Trung Quốc. Trong khi đó thì tư tưởng Phật Giáo lại cho thấy rất gần với các cách suy nghĩ trừu tượng và phức tạp dựa trên các nguyên lý lôgic tiêu biểu của văn hóa Ấn-Âu - và đây thì cũng lại là những gì trái ngược lại với tư tưởng Trung Quốc là chỉ quan tâm đến kinh sách (*tứ thư ngũ kinh của Nho Giáo*) nêu lên các chuẩn mực đạo đức phải noi theo. Người Trung Quốc sử dụng một loại ngôn ngữ tượng hình (*Hán tự*) mang tính cách ẩn dụ (*métaphorique / metaphorical*) và gợi ý (*allusif / allusive*) để nêu lên chiều sâu và ý nghĩa của các sự vật mà không mấy quan tâm đến cách lý luận dựa vào sự chính xác (*tác giả nêu lên một cách thật ngắn gọn nhưng rất chính xác sự tương phản trên phương diện tư tưởng giữa hai nền văn hóa khác nhau tức Ấn-Âu và Trung Quốc*).

Trước các khó khăn đó Phật Giáo vẫn thành công khi đặt chân vào lãnh thổ Trung Quốc để hòa đồng với Lão Giáo và Khổng Giáo. Phật Giáo vừa thích ứng được với các cơ cấu xã hội sẵn có của Trung Quốc lại cũng lại vừa giúp người Trung Quốc xét lại các nguyên lý tư duy của chính họ (*nên hiểu rằng Phật Giáo đã giải thoát phần nào nền luân lý "gò bó" và "chật hẹp" của Khổng Giáo và đồng thời cũng đã giúp cho Lão Giáo thu nạp thêm một số khía cạnh sâu sắc hơn trên phương diện triết học. Nhờ đó nền văn minh Trung Quốc đã trở nên vô cùng phong phú. Thật thế đạo đức cứng nhắc của Khổng Giáo và các tư tưởng "vô vi" ("không làm gì cả") của Lão giáo không đủ sức để đưa nền văn minh Trung Quốc đến tột đỉnh vào thời nhà Đường cũng như các thời đại về sau, như người ta thường hiểu sai. Quả thật chủ trương then chốt của Lão Tử là "Vi vô vi nhi vô bất vi" - đại khái có nghĩa là "làm [hay] không làm thì [tốt hơn] không [nên] làm" - quả hết sức trái ngược lại với lòng quyết tâm tu tập của Phật giáo. Nền đạo đức của Khổng Tử nhằm tạo ra một trật tự xã hội với hậu ý củng cố vương quyền cũng thật trái ngược với chủ trương từ bi và giải thoát tất cả chúng sinh của Phật Giáo).*

Tại sao và bằng cách nào ngày nay Phật Giáo lại đặt chân vào thế giới Tây Phương ?

Quả thật đây cũng lại là một sự kiện khác không kém ngoạn mục so với biến cố trước đây khi Phật Giáo được truyền vào Trung Quốc - mặc dù tư tưởng Tây Phương đã mang s ẵn một vài đường nét khá gần với văn hóa Ấn Độ (*cách suy nghĩ trừu tượng và logic*) như tôi đã nêu lên trên đây (*thật ra thì sự bành trướng nhanh chóng và ngoạn mục của Phật Giáo tại Tây Phương còn do một số nguyên nhân thuận lợi khác nữa: trước hết là sự sụp đổ của các truyền thống tín ngưỡng lâu đời của họ và sau đó là sự tàn phá nặng nề của chủ nghĩa tư lợi và tính toán của một nền văn minh vật chất*).

Tính cách ngoạn mục đó không phải chỉ vì Phật Giáo là một tín ngưỡng Đông Phương mà lại có thể thâm nhập được vào thế giới Tây Phương, mà đúng hơn vì Phật Giáo là một tín ngưỡng nghìn năm đang tạo ra một chỗ đứng trong một thế giới đã tàn phá các tín ngưỡng lâu đời của mình để nêu cao chủ trương "tân tiến hóa". Nhiều nhà quan sát cũng như nhiều nhà bình luận (*tức các triết gia, học giả, sử gia, nhà báo, các nhà xã hội học, v.v...*) và cả nhiều người Phật Giáo (*Tây Phương*) khác nữa cũng chỉ nhìn vào sự gặp gỡ đó (*giữa Phật Giáo và thế giới Tây Phương*) như là một sự kiện tự nhiên. Thế nhưng thật ra thì đây là một biến cố thật hết sức bất ngờ và đáng kinh ngạc (*con số sách báo về Phật Giáo xuất bản và phát hành mỗi tháng tại Tây Phương nhiều đến độ một người dù có khả năng đọc nhanh cũng khó có thể đọc hết được*).

Sự gặp gỡ đó sơ dĩ đã xảy ra ấy là nhờ vào một sự kiện mà rất ít người chú ý đến: đó là sự thối nát mang tính cách thật căn bản của nhiều người Tây Phương về chính dòng lịch sử của họ và nhất là về số phận đang chờ đợi tất cả nhân loại ngày nay (*khi nhìn trở lại Á Châu, với dân tộc đông đảo nhất là Trung Quốc và các dân tộc khác nữa, thì thử hỏi chúng ta có*

nhận thấy được là các dân tộc ấy có thắc mắc gì về dòng lịch sử và số phận của dân tộc họ trong tương lai hay không? Đây là chưa nói đến bốn phận và trách nhiệm của họ đối với vận mệnh của con người nói chung). Phật Giáo không đến với thế giới Tây Phương như một trào lưu (*hời hợt*) của các trào lưu tín ngưỡng khác - mà đây là cả một giải pháp nhằm giải quyết sự khủng hoảng cho cả thời đại chúng ta.

Sở dĩ Phật Giáo đã bắt rễ được vào mảnh đất Tây Phương là vì Phật Giáo trước hết đã mang đến cho thế giới này một con đường tâm linh có thể hiểu được (*tức là hợp lý và thiết thực, có thể chấp nhận được*) đúng vào cái thời đại mà "Trời đã chết". Nietzsche (*một triết gia người Đức, 1844-1900*) đã loan báo cho chúng ta biết về cái chết của Trời, thế nhưng cái tin buồn ấy không chỉ có nghĩa là Trời không còn nữa mà đúng hơn là Trời không còn đủ sức để làm nền móng cho tất cả mọi sự thật. Trước đây Trời đã từng đứng ra bảo đảm cho bất cứ một sự thực nào. Một cội cây, một định lý (*về toán học chẳng hạn*), sự hiện hữu của kẻ khác (*đương nhiên chính mình thì đã là một tác phẩm của Trời, thế nhưng các người khác dù cho họ có là thế nào đi nữa thì họ cũng vẫn là một sự sáng tạo của Trời*) - tất cả đều được bảo đảm bởi sự hiện diện của Trời. Trời cũng là nền móng của mọi trật tự xã hội - làm vua thì lẽ tất nhiên là có sẵn cái quyền thiêng liêng đó (*do Trời ban*) -, và Trời thì cũng là nền móng của luân lý - vì đây là cách biểu lộ ý chí của Trời. Ngày nay thế giới Tây Phương xem tầm nhìn ấy chẳng khác gì như là một thứ ảo giác. Chỉ trích chủ thuyết hữu thần (*theism*) cũng là một khía cạnh chính yếu trong giáo lý Phật Giáo (*Phật Giáo được hình thành trong một khung cảnh tín ngưỡng hữu thần của nhiều tôn giáo khác tại Ấn Độ, trong số này và quan trọng hơn hết là đạo Bà-la-môn. Phật Giáo không những bác bỏ khái niệm về một vị Trời sáng tạo mà còn bác bỏ cả các khái niệm triết học cũng như các phép tu tập sẵn có của các trào lưu tín ngưỡng thời bấy giờ và nhất là chống lại cả chủ trương phân chia giai cấp xã hội của đạo Bà-la-môn*). Thật ra thì Phật Giáo chỉ trích chủ thuyết hữu thần bằng một cách khác hơn (*so với triết gia Nietzsche*), Phật Giáo cho rằng ý nghĩ về một vị Trời đứng ra làm cơ sở cho hiện thực là một sự lầm lẫn vì đây chỉ là một cách vật thể hóa hiện thực (*to reify / biến một thứ gì đó mang tính cách trừu tượng trở thành một vật thể. Nói cách khác là tìm hiểu hay nắm bắt một khái niệm xuyên qua hình tr ờng của một vật thể: thí dụ biến "sự sáng tạo" trở thành một vị Trời mang hình tr ờng cụ thể của một con người. "Khái niệm" ấy, hay "hành động" ấy, hay "sự kiện" ấy tự nó đã là một sự sai lầm. Bởi vì Phật Giáo xem cách "cụ thể hóa" hay "vật thể hóa" một khía cạnh nào đó của hiện thực chỉ là cách tạo ra thêm ảo giác*). Tóm lại là hai quan điểm trên đây (*Phật Giáo và Nietzsche*) mang một vài đường nét tương đồng nào đó. Phật Giáo cho thấy cái chết của Trời (*theo lời tuyên bố của Nietzsche*) là một tin mừng (*nên hiểu như là một sự giải thoát cho con người*).

Phật giáo rất chú trọng đến thiền định vì phép luyện tập này sẽ có thể giúp chúng ta phát hiện ra một thể dạng của sự thực tâm linh nào đó mà trước đây không hề hiển hiện ra với chúng ta (*sự tỉnh thức hay giác ngộ*).

Cái thể dạng tâm linh ấy không hẳn là một sự tin tưởng nơi Thượng Đế, giới hạn trong lãnh vực của một tôn giáo, mà đúng hơn chính là sự quan tâm tìm cách vượt thoát khỏi mọi sự lầm lẫn và khổ đau, và để ý thức được rằng mình không còn là trung tâm của tất cả mọi sự

thật nữa (*tức có nghĩa là lo ngại bỏ được cái ngã của mình*), hầu giúp mình hòa nhập với sự nóng bỏng của tình thương yêu.

Dù đây là những người không hề tin vào bất cứ một thứ tôn giáo nào đi nữa thì họ vẫn có đủ khả năng để khám phá ra được một sự thực nào đó qua tiếng réo gọi thật thiết tha vang vọng từ nơi sâu thẳm trong con tim của họ. Họ đều có thể bước theo tiếng réo gọi đó. Ước vọng mang anh hùng tính nhằm kiến tạo một thế giới công bằng hơn thì nào có phải là một giấc mơ của trẻ con đâu (*trẻ con thường mơ ước mình là một người "anh hùng" thực hiện được những việc phi thường, thế nhưng lòng ước vọng góp phần kiến tạo một thế giới công bằng và nhân bản hơn không phải là một ước mơ viễn vông của một đứa bé*). Tất cả chúng ta đều mang một trọng trách nào đó trên địa cầu này vì thế trong từng khoảnh khắc chúng ta cũng nên cố gắng thực hiện được một cái gì đó, ho ặc ít ra thì cũng không nên khóc r òng lên để vùi vĩnh như một đứa trẻ con, và nhất là cũng đừng tạo ra thêm các niềm oán hận và những nỗi khổ đau cho người khác.

Các vị thiền sư Zen bắt đầu đặt chân đến thế giới Tây Phương từ thập niên 1950, và tiếp theo đó vào thập niên 1960 thì đến lượt các vị thầy thuộc Phật Giáo Tây Tạng. Họ tạo ra cả một luồng chấn động thật mạnh, đến độ người ta có thể xem việc du nhập của Phật Giáo vào thế giới Tây Phương ít ra cũng quan trọng tương đương như khi Âu Châu khám phá ra thế giới Hy Lạp vào thời Phục Hưng (*tức là vào các thế kỷ XV-XVI, thời kỳ mà người Âu Châu bắt đầu biết đóng tàu lớn để khám phá thế giới và cũng là thời kỳ xảy ra nhiều biến cải quan trọng trong các lãnh vực tôn giáo và văn hóa*). Đây cũng là một cơ hội giúp chúng ta nhìn lại mọi sự vật dưới một khía cạnh mới mẻ hơn (*tư tưởng Phật Giáo có thể giúp cho người Tây Phương nhìn vào sự sống và thế giới này cũng như quá khứ của họ qua một tầm nhìn khác hơn*).

Theo ý nghĩa đó, tôi tin rằng khi quyết tâm bước theo Phật Giáo thì nhất định đây không phải là một cách biểu lộ sự hận thù của mình đối với thế giới Tây Phương - dù rằng tình trạng này cũng rất thường thấy xảy ra. Và ngược lại thì cũng không nên sáp nhập Phật Giáo vào thế giới Phương Tây một cách đơn giản nhằm để biến nó thành một thứ gia tài riêng của chúng ta.

Phật Giáo giúp chúng ta quay về với cội nguồn của chính mình và giúp chúng ta nhận ra được các mầm mống đưa đến sự diệt vong. Và đây cũng chính là cách mà Phật Giáo giúp chúng ta trở thành những con người Tây Phương đích thật.

Tại sao Chögyam Trungpa đã g iữ một vai trò thật quan trọng trong việc quảng bá Phật Giáo trong thế giới Tây Phương?

Chögyam Trungpa (1940-1987) là một vị tiên phong thuộc tầm cỡ lớn đã đưa Phật Giáo vào thế giới Tây Phương.

Cuộc đời của ông là cả một pho tiểu thuyết. Ông tu học đúng theo nghi thức cổ truyền trên đất nước Tây Tạng của ông, thế nhưng rồi phải bỏ xứ để trốn sang Ấn Độ khi quê hương của ông bị người Trung Quốc xâm chiếm. Ở Ấn Độ ông học tiếng Anh, và vào năm 1963 thì nhờ đạt được học bổng của trường Oxford nên ông đã rời Ấn Độ để sang Anh Quốc. Tại đại học Oxford ông nghiên cứu về tất cả các tôn giáo dựa vào Kinh Thánh, cả triết học và mỹ thuật, nhất là Nghệ Thuật Hiện Đại (modern Art). Ông là người Tây Tạng đầu tiên được hấp thụ cả hai nền văn hóa khác nhau (*văn hóa Tây Tạng và Anh Quốc*), và ông cũng đã chấp nhận sự hòa đồng ấy bằng một việc đầy ý nghĩa, ấy là chấp nhận để trở thành một người dân Anh Quốc (*nhập quốc tịch Anh*). Sau đó thì ông thuyết giảng và quảng bá Phật Giáo trong nhiều năm liền, thế nhưng ông cũng đã gặp phải quá nhiều khó khăn.

Người ta chỉ thích được tu học với các vị thầy đến từ xứ Tây Tạng xa xôi mà thôi (*Chögyam Trungpa thì đã trở thành một người Anh như họ*), và đôi khi còn xem đây là một dịp để tôn sùng họ - thế nhưng thật ra thì đây chỉ là cách để tự tách ra xa người thầy. Chögyam Trungpa cảm thấy mình đã thất bại. Thế nhưng phải làm thế nào đây để vượt qua các khó khăn hầu có thể quảng bá tín ngưỡng mà mình đã được thừa hưởng trực tiếp từ quê hương Tây Tạng của mình.

Trong lúc chưa biết phải xử trí như thế nào thì Chögyam Trungpa lại gặp tai nạn giao thông và bị thương nặng, cánh tay trái và cả chân trái của ông bị bại liệt. Thế nhưng biến cố đó lại bất ngờ chuyển thành một dịp thuận lợi giúp ông tìm thấy cho mình một con đường: ông nhất quyết sẽ đẩy xa hơn nữa những gì ông đã từng làm trước đó. Ông không tuân thủ các lời nguyện của một người tỳ kheo nữa mà cởi bỏ manh áo cà-sa của người tu hành và khước từ cả cương vị của một nhà sư. Ông cưới một phụ nữ trẻ người Anh, và sau đó thì cả hai sang định cư ở Mỹ. Ông quyết định chọn một cuộc sống thật bình dị như tất cả mọi người khác chung quanh hầu giúp mình có thể hành động một cách phóng khoáng hơn. Mặc dù ông hoàn toàn ý thức được rằng tín ngưỡng của xứ Tây Tạng thật hết sức tuyệt vời thế nhưng các cách điều hành chính trị và xã hội của xứ sở ông (*nói chung là các tập quán xã hội*) thì không thể nào đem xuất cảng sang Tây Phương được, đây chỉ là những gì có thể gây thêm chướng ngại cho việc hoằng Pháp mà thôi (*có nghĩa là Chögyam Trungpa chọn một phương pháp hoằng Pháp khác hơn mọi người*).

Ông quay sang sử dụng con tim của mình để hàn huyên với con tim của người khác và đây cũng là chính phương pháp mới mà ông đã nghĩ ra để quảng bá Phật Giáo. Ông cũng đã sử dụng phương pháp này để viết và các quyển sách của ông đã trở thành những quyển sách không thể thiếu sót cho những ai muốn tìm hiểu Phật Giáo.

Đồng thời thì ông cũng phát hiện ra một thứ nọc độc ngăn chặn không cho người tu tập quán thấy được con đường đích thật: ấy là "chủ nghĩa duy vật tâm linh" (*hoặc có thể viết là "tâm linh duy vật chủ nghĩa" / spiritual materialism*). Sự khám phá này của ông thật vô cùng quan trọng.

Mỗi khi người ta quán nhận được một giá trị tâm linh dưới một khía cạnh nào đó dù theo bất cứ một chiều hướng nào, với mục đích là để mong cầu đạt được một sự hiểu biết sâu rộng hơn (*có thể hiểu là sự giác ngộ*) hay một sự thực hiện nào đó (*đạt được sự giải thoát hay một thể dạng tâm linh nào đó chẳng hạn...*) thì Chögyam Trungpa đều nhận thấy theo chiều hướng ấy và dưới khía cạnh ấy luôn tàng ẩn một mối nguy cơ mang lại một sự lừa phỉnh thật nguy hiểm. Nếu chúng ta hướng vào một thứ gì đó mà chúng ta mong cầu sẽ đạt được nó - thay vì sẵn sàng để xả bỏ nó - thì đây sẽ chỉ là một cách khiến làm gia tăng thêm sự khốn quẫn cho chúng ta. Thay vì gom góp tiền bạc để tậu một chiếc xe thật sang trọng thì tốt hơn nên tìm đến với Phật Giáo (*câu này là để giải thích một cách đơn giản và cụ thể phần trình bày khá trừu tượng và bao quát trong phần trên - đọc đến câu "tóm lược" này chúng ta cảm thấy nhẹ nhõm vì các câu trình bày trước đó rất súc tích và khá khó để nắm bắt. Nếu chúng ta hướng vào sự mong cầu đạt được một chủ đích nào đó, dù đây là cõi cực lạc, thiên đường, một sự hiểu biết siêu nhiên..., thì phía sau những thứ ấy đều tàng ẩn một cách kín đáo một sự phỉnh gạt nào đó - imposture / lừa phỉnh, mạo nhận, dối gạt, giả mạo*) và Chögyam Trungpa gọi đây là một thứ "chủ nghĩa duy vật tâm linh". Thế nhưng tiếc thay lúc nào động cơ thúc đẩy chúng ta thì cũng chỉ có vậy: tìm sự thoải mái (*cõi cực lạc, thiên đường hay chiếc xe hơi thật sang*) và trốn tránh hiện thực (*không hội nhập được với sự chuyển động của thực tại tức không đến gần được với Phật Giáo*). Thật thế chúng ta chưa sẵn sàng để mở rộng con người của chính mình.

Chögyam Trungpa luôn hằng say thuyết giảng và giải thích về chủ thuyết tâm linh duy vật của ông (*tức tu tập hướng vào một chủ đích nhằm đạt được một thứ gì đó - duy vật*) và các thứ cạm bẫy của nó - đây cũng là những gì đã giúp cho Chögyam Trungpa trở thành một cây bút thật đáng nể: tương tự như ông đang cầm trong tay một con dao giải phẫu để cắt sâu vào cái khối ung bướu làm độc từ sự lầm lẫn của chúng ta (*xin lưu ý là Fabrice Midal luôn tránh các thuật ngữ đặc thù đôi khi khó thấu triệt của Phật Giáo: chữ lầm lẫn ở đây có thể hiểu là vô minh, và phần trình bày trên đây cho thấy rõ ràng quan điểm ếm của Chögyam Trungpa: tu tập theo phương pháp duy vật tâm linh là một sự sai lầm*).

Thời đại của chúng ta được đánh dấu bởi khuynh hướng xét lại giá trị của những bộ mặt đại diện cho uy quyền, đây là những bộ mặt chỉ biết hướng vào chủ đích bào chữa tối đa cho mọi sự hung bạo độc đoán. Chögyam Trungpa luôn bày tỏ sự tán đồng của mình đối với chủ trương vạch mặt đó. Theo ông thì không có một thứ uy quyền nào, một giới luật đạo đức nào, một học thuyết nào hay một triết lý nào có thể gọi là chánh đáng để có thể tạo ra một tấm màn ngăn cách giữa chúng ta và thế giới được (*tất cả mọi tiêu đề đều là giả tạo và lừa phỉnh và không thể nào ngăn chặn hay giới hạn được sự tự do của con người, và thật ra thì con người cũng chỉ có thể tìm thấy được sự tự do tuyệt đối bằng con đường thiền định để giúp mình hòa nhập với thế giới và thực tại - tóm lại là chỉ có Phật Giáo mới có thể mang lại cho chúng ta một sự tự do đích thật, một sự tự do mang ý nghĩa của sự giải thoát*).

Chögyam Trungpa đặt chân lên đất Mỹ vào năm 1970, và ông đã tìm đủ mọi phương cách ngày càng sáng tạo hơn để thuyết giảng về Dharma (*Đạo Pháp*). Qua sự cố gắng đó và tương tự như là một phép lạ, ông đã khám phá ra được những khó khăn chính yếu trong việc

hoàng Pháp trong thế giới Tây Phương và các khó khăn này khiến người lại không đề ý đến (*Chögyam Trungpa rất bén nhạy và sâu sắc và ông đã tìm đư ợc một phương pháp mang những người Tây Phương đến gần hơn với Đạo Pháp qua các ngành nghệ thuật*).

Ông tìm mọi cách để kết thân với các thi sĩ, nghệ sĩ, các nhà tư tưởng thuộc thời đại của ông và ông cũng đã thi ết lập được một trường dạy kịch nghệ và một Viện Đại Học Phật Giáo đầu tiên cho toàn thể thế giới Tây Phương. Trong suốt cuộc đời mình không lúc nào ông lại không nghĩ đến việc nêu lên quan điểm của ông là nếu thiết lập được tín ngưỡng Phật Giáo tại Tây Phương thì đ ầu tiên chính là cách duy nhất để giữ được sự trung thực đối với tinh thần giáo lý của Đức Phật (*câu viết này của ông Fabrice Midal nêu lên quan điểm của Chögyam Trungpa đáng cho tất cả chúng ta phải suy nghĩ và để nhìn lại chính chúng ta và thực trạng của Phật Giáo tại một vài nước Á Châu. Theo Chögyam Trungpa thì Phật Giáo chỉ có thể trở thành một tín ngưỡng tinh khiết và trung thực được trong thế giới Tây Phương mà thôi. Thật thế ở Á Châu tuy Phật Giáo đã bám rễ từ hàng ngàn năm, thế nhưng đôi khi trong một vài quốc gia Phật Giáo lại cho thấy có chiều hướng trở thành một chiều bài chính trị, một kế hoạch kinh tế hay chỉ đơn giản là một phương kế sinh nhai. Chính những thứ này đã khiến cho Phật Giáo trong các quốc gia đó lắm khi có vẻ như bị sa lầy và chỉ còn giữ được một ít màu mè giả tạo. Trong khi đó vừa mới đặt chân đến thế giới Tây Phương chưa đầy một thế kỷ mà Phật Giáo đã cho thấy có nhiều dấu hiệu "hồi sinh" với tất cả sự tinh khiết và trong sáng của nó - ít nhất là theo quan điểm của Chögyam Trungpa*).

Tại sao lại phải thiết lập một tín ngưỡng Phật Giáo đặc thù cho Tây Phương?

Nếu không cố gắng tìm hiểu minh bạch mảnh đất quê hương của chính chúng ta thì chúng ta cũng sẽ không thể nào quán thấy được sự tinh khiết nguyên sinh ẩn chứa trong những lời giảng huấn của Đức Phật được. Nói một cách khác thì giáo huấn của Đức Phật cũng có thể ví như một hạt giống cho ra một cội cây và những quả ngọt thật màu nhiệm có thể giúp chữa khỏi tất cả mọi khổ đau.

Chúng ta phải đem hạt giống ấy để gieo vào ngôi vườn của mình để giúp nó nảy mầm và trở thành một gốc cây lớn. Chúng ta không nên chỉ biết say mê hạt giống và quên đi mảnh đất của chính mình - nếu không thì sẽ chẳng có gì nảy mầm trên mảnh đất đó được (*một hình thức Phật Giáo "ngoại lai" và "vay mượn" sẽ tự cô lập và tự tách rời ra khỏi cộng đồng xã hội và sẽ không thể nào bắt rễ thật sâu vào một nền văn hóa khác được*). Chúng ta có thể chiêm ngưỡng và ngắm nghía cái hạt giống đó, viết ra vô số những tập luận giải về cái hạt giống đó: thế nhưng sớm muộn gì thì cái hạt giống ấy cũng sẽ chết khô và chúng ta cũng sẽ chẳng bao giờ tận hưởng được những quả ngọt. Nếu chúng ta không biết quan tâm đến lịch sử của dân tộc chúng ta thì Phật Giáo cũng sẽ trở thành những gì thật xa vời với chúng ta. Thật thế có một số người Tây Phương đã biến thành người Nhật hay người Tây Tạng và đôi khi còn Tây Tạng hơn cả người Tây Tạng nữa (*các người Tây Phương tu tập theo Thiền Học Zen*

thì mặc áo cà-sa màu đen hay màu trà may theo kiểu của các thiền sư Nhật, lễ bái cũng giữ đúng theo các nghi thức trong các thiền viện ở Nhật; nhang đèn, chuông mõ cũng mua từ bên Nhật. Các người tu theo Phật Giáo Tây Tạng thì cũng lập bàn thờ Phật đúng theo các nghi thức Tây Tạng, mặc áo cà-sa màu nâu đỏ...). Trong khi đó thì một số đông người Tây Tạng (hiện đang lưu vong tại tây Phương) thì lại chỉ muốn được trở thành người Tây Phương và được thụ hưởng sự tiện nghi của thế giới Tây Phương. Thật ra thì phần đông những người Tây Phương chúng ta (*tu tập theo Phật Giáo*) thường không hội đủ điều kiện để thực hiện được cách tu tập như thế, chẳng qua vì chúng ta có gia đình, nghề nghiệp, bổn phận..., chúng ta không thể rút bỏ tất cả được để sống trong một tu viện như ở Nhật hay trong một ngôi chùa như ở Nepal.

Khi nào vẫn còn là một thứ tín ngưỡng ngoại lai thì khi đó Phật Giáo dù có chứng tỏ là sẽ mang lại một sự lợi ích, cũng sẽ chẳng bao giờ thật sự giúp ích chúng ta một cách thiết thực được. Trong trường hợp ấy thì tu tập Phật Giáo cũng sẽ chẳng khác gì học một thứ ngoại ngữ: dù cho có thể nói được ngoại ngữ ấy đi nữa thế nhưng chẳng bao giờ nó có thể tạo ra được một sự xúc động nào trong lòng chúng ta như khi chúng ta sử dụng ngôn ngữ mẹ đẻ của chính mình. Tu tập Phật Giáo dưới một hình thức ngoại lai như thế sẽ là một cách ngăn chặn không cho Phật Giáo bắt rễ trong lòng chúng ta, và cũng sẽ không giúp cho chúng ta biến cải lấy chính mình được. Phật Giáo trong trường hợp ấy cũng sẽ chỉ là một chiếc áo khoác ngoài và cũng chỉ giữ được một lúc nào đó trên người mà thôi. Một hình thức Phật Giáo như thế sẽ không thể nào biểu trưng cho nguồn sinh khí của chính sự sống được.

Người đại diện tiêu biểu nhất cho chủ trương ấy là Chögyam Trungpa và tôi cũng đã dựa vào chủ trương này để thành lập hiệp hội *Prajna và Phila*. Tiếng Phạn *Prajna* có nghĩa là sự trong sáng của trí thông minh (*tức là Trí Tuệ, một từ gốc Hán-Việt có vẻ quen thuộc hơn với người đọc. Và cũng xin mạn phép nhắc lại là tác giả thường cố tránh không dùng các thuật ngữ Phật Giáo quen thuộc và cũng không đồng ý với cách dịch của một số học giả khác, và do đó ông cũng đã tự dịch các thuật tiếng Phạn, Pali, Tây tạng... khi viết. Chữ Prajna thông thường được dịch sang các ngôn ngữ Tây Phương là Sagesse hay Wisdom, đây là một cách dịch hoàn toàn gượng ép và rất sai*), là nhãn quan của Đức Phật, hay còn gọi là quả mang lại từ sự tu tập. Đây là cách giúp chúng ta không bị sa lầy trong cái ngã của mình để có thể quán nhận được mọi sự vật đúng với sự hiện hữu của chúng. *Phila* là một thuật ngữ trong tiếng Hy Lạp, thật vậy ngôn ngữ Hy Lạp đã bắt rễ rất sâu vào mảnh đất quê hương của chúng ta. *Phila* có nghĩa là tình thân thiện, nếu hiểu theo ý nghĩa rộng hơn thì đây là lòng nhân ái ngập tràn phúc hạnh.

Tuy nhiên và dù sao đi nữa thì cũng không được phép vơ đũa cả nắm, tức không được lầm lẫn giữa những lời giảng huấn của Đức Phật với các cách phát biểu của người Hy Lạp - đây cũng chính là sự lầm lẫn của không biết bao nhiêu tín ngưỡng khác trong lịch sử (*tức là các tín ngưỡng độc thần của Tây Phương*). Tóm lại là phải ý thức được cội nguồn đó (*tức ngôn ngữ Hy Lạp*) hầu có thể giữ được một vị thế độc lập nào đó đối với nó nhằm để giúp chúng ta có thể tìm thấy được những từ riêng biệt trong chính ngôn ngữ của chúng ta, những từ đó không thuộc vào ngôn ngữ Hy Lạp và cũng không thuộc vào các ngôn ngữ khác của

Phuong Đông. Chúng ta phải sáng chế ra các thuật ngữ sao cho thật thích nghi ngay trong những bước đầu chập chững này (*khi nhìn lại Phật Giáo Việt Nam chúng ta không khỏi nhận thấy đầy rẫy những thuật ngữ ngoại lai gồm các từ Hán Việt của một thời đại xa xưa, chẳng hạn như các từ vô minh, vô thường, vô ngã, duyên khởi, hỷ xả, diệu đế, bát nhã, chính kiến, tà kiến, vô sắc, chánh đạo, ngũ giới, tam giới, dục giới, sắc giới v.v. và v.v...* Các thể hệ ngày nay không còn hiểu được ý nghĩa của các từ ấy là gì nữa. Một Phật Giáo tách rời khỏi sự sinh hoạt của một xã hội đương thời thì sớm muộn cũng sẽ bị đào thải. Một hình thức Phật Giáo già nua vay mượn với những bước chân khập khễnh sẽ khó lòng tiến xa được. Fabrice Midal đã nhìn thấy ngay vấn đề này khi Phật Giáo Tây Phương mới chập chững với những bước đầu tiên, ông cảnh giác các học giả khác không nên sử dụng các ngữ tự mang nguồn gốc Hy Lạp phản ánh một triết lý thật xa vời với tư tưởng Phật Giáo để nói lên giáo lý của Đức Phật).

Phụ Lục

**Tôi muốn được tu tập Phật Pháp,
Tôi muốn bước theo con đường của Đức Phật,
Vậy tôi cần phải làm gì?**

Có cần phải dẫn thân (*xuất gia*) hay không?

Ý nghĩ bước theo một con đường tu tập tâm linh (*xuất gia*) lắm khi cũng khi ến cho chúng ta phải sợ hãi. Chúng ta e ngại là rồi đây sẽ đánh mất sự tự do "của mình" và quyền quyết định cuộc đời "của mình".

Nguyên nhân của sự e ngại ấy chẳng qua một phần cũng là do chúng ta quá mơ tưởng đầy thôi (*mơ tưởng rằng mình đang được hưởng sự "tự do" - ít nhất là đối với người Tây Phương - và chủ động được "vận mạng" của chính mình. Trong câu trênđây tác gi ả đặt các chữ "của mình" trong hai dấu ngoặc kép, đây là cách cho biết rằng chẳng có thứ gì là "của mình" cả, từ sự tự do cho đến quyền quyết định cuộc đời "của mình". Mạng lưới kinh tế, quảng cáo và bàn tay của những người làm chính trị đã tạo cho chúng ta cái ảo giác của sự tự do và quyền chủ động cuộc sống "của mình" đầy thôi*). Thật ra thì tất cả chúng ta đang bị bủa vây trong một mạng lưới chiến lược do các nhóm tài phiệt khổng lồ, các tổ chức quảng cáo cũng như bàn tay của các chính trị gia giăng ra để kiểm tỏa và chi phối chúng ta. Trước đây chúng ta có bao giờ nghĩ đến việc tranh đấu để đòi hỏi tự do với một mức độ căng thẳng như ngày nay đâu? - thật thế trước đây nào có mấy khi chúng ta lại bị đẩy vào một tình trạng đồng nhất hóa thật cực đoan như hiện nay. Từ đầu này đến đầu kia của địa cầu, con người

ngày càng có xu hướng tiêu thụ cùng một loại thực phẩm, ăn uống trong các đường dây nhà hàng được tổ chức giống nhau, ăn mặc cũng giống nhau, nghe cùng một thứ âm nhạc, truyền hình thì trình chiếu các thứ phim bộ sản xuất hàng loạt bằng phương pháp kỹ nghệ (*các xu hướng tiêu thụ và cách sinh hoạt rập khuôn ấy là do quảng cáo tạo ra và phía sau lưng của quảng cáo là bàn tay của các nhóm tài phiệt khổng lồ, và nơi bàn tay của các nhóm tài phiệt ấy thì lại hình như có một sợi dây lòng thông do một bàn tay khác của những người làm chính trị buộc vào, hay cũng có thể là ngược lại. Sống trong một xã hội thật đơn sơ của hơn hai mươi lăm thế kỷ trước thế mà Đức Phật đã chọn cho mình một sự tự do nào đó với chiếc bình bát trong hai tay và một manh áo cà-sa trên người. Sự tự do trên thân xác đó là để giúp Ngài tìm thấy một sự tự do cao rộng hơn, tuyệt đối hơn và đích thật hơn trong tâm thức của mình. Bước chân vào một ngôi chùa là để tìm thấy cho mình một sự tự do nào đó, ngồi vào một chiếc xe sang trọng là cách đánh mất sự tự do ấy).*

Cảm tính về sự tự do không mấy khi còn giữ được đúng với ý nghĩa đích thật của sự tự do nữa.

Đối với Phật Giáo thì sự tự do trước hết phải là sự giải thoát khỏi guồng máy tư duy của chính mình (*tác ý chi phối bởi nghiệp*) và loại bỏ được các thái độ hành xử quen thuộc sẵn có của mình (*hành động và ngôn từ điều khiển bởi tác ý*). Do đó nếu không bước theo con đường tu tập thì không thể nào có thể tự giải thoát cho mình được.

Trên một bình diện nào đó thì việc bước vào con đường không phải là không gặp các khó khăn thật sự. Quyết tâm luyện tập thiền định nào có giống như việc ghi danh theo học một khóa thể dục hay là đi nghỉ mát trong một vùng núi vào dịp cuối tuần đâu. Chúng ta đương nhiên cảm thấy việc quyết định bước vào con đường tu tập sẽ nhất định đòi hỏi chúng ta một sự *dấn thân* thật sự nào đó. Tôi vẫn còn nhớ rõ trường hợp của riêng tôi, thật thế trước khi quyết định tìm đến một ngôi thiền viện thì chính tôi cũng đã từng do dự rất nhiều, tôi có cảm giác hình như ở đây là một lời mời được dành riêng cho tôi và riêng tôi thì tôi cũng nghĩ rằng rồi đây cái quyết định ấy biết đâu cũng sẽ có thể biến cải được cả sự hiện hữu của chính tôi sau này.

Phật Giáo là một con đường nhắm vào chủ đích giúp chúng ta khám phá ra sự tỉnh thức trong hiện tại để hội nhập vào tâm điểm của hiện thực. Phật Giáo là cả một sự thử thách thật sâu xa, nào có phải là một thứ gì đó hời hợt chỉ có tính cách bề ngoài đâu.

Sự dấn thân phải phát xuất từ nơi sâu kín của con người chúng ta, từ những ước vọng thâm sâu nhất của chúng ta. Sự dấn thân đó chỉ có thể thực hiện được khi nào chúng ta nhận thấy có một thứ gì đó đang tàn phá sự sống của chính mình và làm mất đi cả sự bao la của bầu không gian tràn đầy thi tính và cả những kích thích vô tận của hiện thực, và khiến cho chúng ta cũng không còn giữ được nguyên vẹn con tim của mình nữa (*đau buồn*). Tất cả những thứ ấy sẽ thúc dục chúng ta nên hướng vào những gì cao rộng hơn của tình thương yêu.

Chỉ khi nào hội đủ can đảm để nhìn nhận một cách thành thật là những gì xảy ra trong đời mình không được hoàn hảo cho lắm, và chỉ khi ấy thì sự quyết tâm tu tập mới có thể phát sinh được. Có một cái gì đó trắc trở và chúng ta thì không còn muốn cứ tiếp tục sống như thế nữa, tức là cứ nhờn nhờn làm như chẳng có gì xảy ra. Chỉ khi nào đã ý thức được thực trạng đó thì khi ấy sự dần thân của mình mới có thể mang đầy đủ ý nghĩa của niềm ước vọng sâu xa nhất của mình, tức là muốn quay về với con người đích thật của chính mình. Thiếu sự quyết tâm ấy thì nhất định chúng ta sẽ chẳng làm được gì cả. Hoặc là chúng ta chỉ biết theo dõi các chương trình Phật Giáo trên truyền hình để mơ ước, hoặc là ghi danh tham dự hết khóa tu học này đến khóa tu học khác thế thôi, và trên thực tế thì chẳng bước được một bước nào đáng kể cả.

Có cần phải nhờ đến một vị thầy để giúp chúng ta bước theo con đường của Đức Phật hay không?

Sự giúp đỡ của một người thầy thật cần thiết. Người thầy giúp chúng ta tiếp cận một cách cụ thể, sinh động và thực tế nhất với giáo huấn của Đức Phật. Qua sự tiếp xúc với một người thầy chúng ta sẽ không còn quán thấy Đức Phật như một huyền thoại nữa mà đây sẽ là một kinh nghiệm cảm nhận đích thật, và những kinh nghiệm ấy thì tất cả mọi người đều có thể cảm nhận được.

Ngược lại nếu không có một người thầy hướng dẫn thì dù cho có cố gắng tu tập cách mấy đi nữa thì hình như chúng ta vẫn cứ cảm thấy còn thiếu một cái gì đó trong các kinh nghiệm cảm nhận của mình, và cũng sẽ rất khó cho chúng ta hoàn toàn vững tin vào những cảm nhận ấy (*người thầy là một "cơ sở cụ thể" để chúng ta nhìn vào và để trông thấy Phật*).

Nhờ những gì mà người thầy chỉ dạy chúng ta chúng ta sẽ nắm bắt được cội nguồn giáo lý mênh mông của Phật Giáo. Chúng ta sẽ không còn cảm thấy là mình đang đứng trước một thư viện khổng lồ nữa mà đã nắm được trong tay chiếc chìa khóa để giúp mình bước vào. Người thầy là hiện thân của một hiểu biết mạch lạc về Đạo Pháp do chính vị ấy đã phát huy được qua kinh nghiệm của mình trên đường tu tập.

Hơn nữa người thầy phải luôn tìm cách đối thoại với từng người, và phải giảng giải như thế nào để có thể hồi đáp được sự mong đợi của mỗi người, của chính bạn, của cá nhân bạn - *Dharma (Đạo Pháp)* qua sự hiện diện mang tính cách cá nhân đó của một người thầy sẽ trở nên cụ thể và sinh động hơn.

Dù sao thì cũng phải giữ một sự thận trọng nào đó, phải tránh các thứ ước mơ và ảo tưởng khi nhìn vào người thầy, đây là những gì dễ khiến cho chúng ta bị lạc hướng. Người thầy không phải là một ngôi sao màn ảnh mà bạn phải tôn sùng như một thần tượng. Sử dụng sự mê hoặc không phải là một cách hành xử đúng đắn, thế nhưng đây lại là những gì thường thấy xảy ra trong chốn chùa chiền. Vị thầy uy nghi trên bục giảng và thật khó để đến gần. Bạn

đến chùa là để thán phục vị thầy không phải là để tiếp xúc với vị ấy. Con đường đó không phải là con đường của *Dharma (Đạo Pháp)* mà chỉ là con đường của chính trị.

Một trong các ảo tưởng thường thấy xảy ra trong thế giới Tây Phương là khi đã là thầy thì tất nhiên là đã đạt được giác ngộ. Càng ít dịp để tiếp xúc với người thầy thì bạn lại càng dễ tạo ra cho mình nhiều hình ảnh tưởng tượng về vị ấy. Một người thầy càng có vẻ xa lạ, càng tỏ ra cách biệt với bạn thì mọi thứ ảo tưởng của bạn về sự giác ngộ của vị ấy lại càng dễ để phát sinh ra hơn.

Thật ra thì cũng chẳng có gì là rắc rối lắm. Một người thầy đích thật là một người mà ngôn từ khi thốt ra có thể mang bạn đến gần với giáo huấn của Đức Phật. Nguyên nhân khiến không thể đến gần được với một vị-thầy-siêu-sao chính là vì sự ngưỡng mộ của bạn đối với vị ấy đã được thành hình dựa vào sự cách biệt giữa tính cách vĩ đại của vị ấy và sự tầm thường của bạn. Một người thầy đích thật thì lúc nào cũng chỉ nghĩ đến là phải làm cách nào để có thể giúp bạn tìm thấy được sự vĩ đại của chính bạn. Vị ấy giảng dạy cho bạn chính là để giúp bạn nhận thấy được là *Dharma (Đạo Pháp)* đang hiện hữu trong lòng đôi bàn tay của bạn. Đức Phật cũng chẳng ở đâu khác hơn là trong con tim của chính bạn.

Thế nhưng một vị thầy chỉ có thể giúp bạn khi nào bạn biết mở rộng lòng mình để đón nhận vị ấy và thừa nhận vị ấy là một người thầy.

Nếu bạn nghĩ rằng người giảng dạy cho bạn chỉ là một người dốt nát thì bạn cũng sẽ nhận được những lời giáo huấn của một người ngu đần.

Nếu bạn cho rằng vị giảng huấn cho bạn là một người hiểu xa biết rộng thì bạn cũng sẽ nhận được sự truyền thụ của một người uyên bác.

Nếu bạn nghĩ rằng người thầy chính là người đã mở ra cho bạn cách cửa của *Dharma (Đạo Pháp)* thì bạn cũng sẽ đón nhận được giáo huấn của chính Đức Phật. Điều ấy thật hiển nhiên.

Người thầy trước hết phải là người biết hướng dẫn bạn trong việc tu tập và giúp bạn tìm hiểu kinh sách dựa vào sự hiểu biết cũng như các kinh nghiệm của người ấy. Tóm lại đây là cách mà người thầy vạch ra cho bạn một con đường đúng đắn.

Ở một cấp bậc cao thâm hơn thì người thầy sẽ giúp bạn biết mở rộng con tim của mình. Khi nhìn vào thái độ hành xử luôn trung thực của người thầy đối với *Dharma (Đạo Pháp)* thì bạn cũng sẽ phát lộ được sự trù mến và tình thương yêu mà trước đây bạn chỉ biết nhốt chặt chúng trong đáy bụng mình. Người thầy luôn khuyến khích bạn phải bạo dạn và tự tin. Lòng trân quý *Dharma (Đạo Pháp)* của người thầy có khả năng lan tỏa sang người khác. Lòng trân quý đó sẽ biến cải được bạn.

Chỉ khi nào xảy ra sự gặp gỡ với tư cách hoàn toàn cá nhân giữa hai con người với nhau (*giữa người thầy và người đệ tử với một sự riêng tư và bình đẳng nào đó*) thì khi ấy người thầy mới có thể mang đầy đủ ý nghĩa của một người thầy. Đây là một sự gặp gỡ của tình yêu thương. Một con tim hòa nhập với một con tim.

Nếu muốn biết là mình đã tìm thấy đúng vị thầy của mình hay không thì chỉ cần nêu lên một vài câu hỏi thật đơn giản. Mỗi khi được ở bên cạnh vị ấy thì đây có phải là thêm một dịp khiến cho bạn cảm thấy mình muốn bước theo vết chân của Đức Phật hay không, tức có nghĩa là bạn có cảm thấy mình muốn được trau dồi thêm khả năng chú tâm của mình để quán thấy hiện thực với một ý nghĩa cao rộng hơn hay không? Những lời giảng dạy của vị ấy có giúp bạn tìm thấy sự tự tin nơi phẩm giá của chính bạn hay không? Vị ấy có chỉ dạy cho bạn con đường thiền định hay không? Vị ấy có hàn huyên với bạn một cách ngay thật và không tìm cách ẩn náu phía sau cái vẻ đạo mạo của mình hay không? Vị ấy có tận tình giúp bạn kết nối với một dòng truyền thụ nào hay không? Vị ấy có đủ sức để trả lời "không" với tất cả sự dè dặt nhưng đầy quả quyết nhằm để giúp bạn biết tự vấn lấy mình hay không?

Đây là các câu hỏi sẽ giúp bạn tìm thấy được một người thầy.

Lắm khi cần phải để ra một thời gian dài để tìm được một vị thầy mà mình có thể đặt hết lòng tin. Dù cho mất thì giờ thì cũng vẫn hay hơn. Không thể nào hấp tấp được. Thế nhưng một khi sự tin tưởng đã phát động trong lòng mình thì khi đó nhất thiết phải hỏi người thầy cho thật rõ ràng là có sẵn sàng chấp nhận bạn làm đệ tử của vị ấy hay không? Nếu vị ấy chấp nhận thì khi đó sự tương kết mới có thể xảy ra được. Sự tương kết đó tuy đơn giản nhưng mang đầy xúc động.

Nếu thật sự bạn muốn tìm cho mình một vị thầy thì phải loại bỏ ngay mọi ý nghĩ là vị ấy phải như thế này hay là như thế kia. Hãy đặt hết lòng tin nơi con tim của bạn và cứ để cho nó hướng dẫn bạn. Khi nào đã gặp được người thầy thì cứ bước theo vị ấy.

Sự tương kết đó phải được xây dựng trên sự kính trọng và tình yêu thương. Kính trọng người thầy là cách giúp bạn biết giữ gìn *Dharma* (*Đạo Pháp*) như là tiếng réo gọi màu nhiệm của vô-ngã (*biết kính trọng người thầy là một cách quên đi cái ngã của chính mình để có thể đến gần hơn với Đạo Pháp*). Yêu quý người thầy là cách đặt tình yêu thương vào một vị trí ngày càng cao hơn. Nếu cần thì cứ để cho con tim hướng dẫn bạn. Tình thương yêu và sự kính trọng đó là một nguồn năng lực tuyệt vời giúp bạn có thể đi thật xa trên con đường.

Nếu bạn được một người nào đó thật siêu việt giảng dạy cho bạn thì biết đâu bạn cũng sẽ dễ bị choáng ngợp bởi vị ấy. Và đây cũng sẽ là những gì có thể khiến cho bạn dễ bị thối chí bởi vì bạn có thể cảm thấy mình không sao theo kịp vị ấy được.

Đối với *Dharma* thì khác hẳn. Bạn tiếp nhận những lời giáo huấn của một vị thầy thì đây cũng chỉ là cách mà vị ấy truyền đạt lại những gì mà vị ấy đã tiếp nhận được từ trước. Đây cũng chính là cách giúp bạn kết nối với một dòng truyền thụ mà chính Đức Phật là người

khởi xướng. Dù cho người thầy có xuất chúng đến đâu đi nữa thì vị ấy cũng chỉ truyền đạt lại những lời giáo huấn không phải là do chính mình sáng tạo ra. Vị ấy chỉ giúp bạn nối kết với một thứ gì đó vượt cao hơn cả vị ấy. Sự kính trọng của bạn đối với vị thầy chẳng những không hề khiến cho bạn bị bóp nghẹt (*những lời giảng huấn của người thầy không phải là một sự áp đặt của người thầy mà đây là giáo huấn của Đức Phật vượt lên trên cả người thầy*) mà đúng hơn là chỉ nhằm giải thoát cho bạn - và sự kính trọng ấy đôi khi cũng được gọi là lòng mộ đạo. Cũng giống như trường hợp của bạn, người thầy cũng được thúc đẩy bởi sự kính trọng và tình yêu thương đối với Đức Phật. Và Đức Phật thì trước đây cũng từng là một chúng sinh phục vụ cho chúng sinh.

Phải tu tập ở đâu? Và phải làm thế nào để tìm được một tu viện thích hợp với mình?

Các tu viện thì thật đa dạng thể nhưng con người (*tức các nhà sư nơi tu viện*) thì cũng chỉ là những con người, có thể đôi khi họ còn tỏ ra vụng về nữa, và biết đâu họ cũng có thể đã đánh mất cả sự nối kết với cội nguồn (*tức giáo lý Phật Giáo*). Dù cho các thể chế tôn giáo có đứng ra để chứng nhận tước vị của họ đi nữa thế nhưng không có gì bảo đảm cho sự xứng đáng mà họ đang được thừa hưởng.

Ngay cả Phật Giáo Tây Tạng đôi khi cũng quay lưng lại với di sản ngàn năm và cả ngọn đuốc sáng ngời do các vị đại sư tiên phong đã trao lại, chẳng hạn như các vị đại sư Kalou Rinpoché, Dilgo Kyentse, Lama Guendune, Lama Yéshé, Chögyam Trungpa (*một số nhà sư thật lỗi lạc có những tư tưởng thật cấp tiến thế nhưng vẫn bị một số đệ tử thủ cựu sau này chê trách*). Một vài đệ tử của các vị ấy đã quên mất đi bài học của những người cha mình để lại (*chữ "cha" trong câu trên đây có thể hiểu theo quan niệm của người Á Đông về người thầy: thầy ngang hàng với cha, đây là "đáng từ phụ", gọi tắt là "sư phụ"*), đây là chưa kể đến các trường hợp còn phản bội lại cả thầy mình nữa. Lắm khi trông thấy việc truyền giáo bị bóp méo đã khiến cho tôi phải bật khóc nức nở (*một người Tây Phương bật khóc khi nhìn thấy một vài vị thầy Tây Tạng thuyết giảng không trung thực. Còn phân chúng ta thì sao? Chúng ta nên cười hay nên khóc khi trông thấy Phật Giáo bị biến thành một công cụ để mưu đồ, một chiêu bài để lợi dụng, một phương kế để sinh nhai?*).

Chính Thiền Học Zen cũng đã từng gặp những khó khăn thật trầm trọng. Học phái này (*tại Tây Phương*) đã lâm lẩn giữa thứ bậc trong hàng giáo phẩm được quy định ở Nhật với sự quán triệt về giáo huấn của Đức Phật - mặc dù Taisen Deshimaru tại Pháp và Shunryu Suzuki tại Hoa Kỳ đã từng cảnh giác về sự sai lầm này (*đây là hai vị thiền sư người Nhật đã mang thiền học Zen vào Âu Châu và Hoa Kỳ*). Cả hai vị này đã từng giải thích là nếu được phong làm thầy - tức là một vị *shiho* - thì đây chỉ có nghĩa là một người được cầm trên tay một mảnh bìa do hàng giáo phẩm cấp phát chứng nhận là mình có hạnh kiểm tốt thể thôi, cái mảnh bìa ấy không hề biểu trưng cho một thành quả tu tập nào cả.

Tuy nhiên cũng có rất nhiều trung tâm Phật Giáo giảng dạy về thiền định có thể giúp bạn tu học về giáo huấn của Đức Phật trong những điều kiện thật tốt, kể cả có thể giúp cho từng người thực hiện được những ước vọng của riêng mình (*có nghĩa là xuất gia*). Nơi các trung tâm đó nhờ có đông đảo các Phật tử làm công quả, và nhất là nhờ vào sự cố gắng và nhiệt tình của tăng đoàn cũng như sự tận tụy của các vị thầy, bạn sẽ có dịp thu đạt được nhiều kinh nghiệm học hỏi quý giá, được tra cứu các cách kinh sách thật tuyệt vời, và nhất là được thực hành việc tu tập.

Tôi chỉ có một lời khuyên duy nhất: phải thật cảnh giác, phải xét đoán với tất cả sự thận trọng tu viện mà bạn muốn xin vào để tu học. Bạn đang bước một bước thật tuyệt diệu, và do đó cũng không nên bước mà không suy nghĩ, phải xét đoán thật cẩn thận bối cảnh trước mặt và gia tăng gấp đôi sự cảnh giác. Nhận định thật minh bạch bao giờ cũng tốt hơn.

Đấy chẳng phải là một bài học của chính Đức Phật để chúng ta nhìn vào hay sao? (*Đức Phật đã gặp nhiều vị thầy và đã tu tập khổ hạnh nhiều năm nhưng không có kết quả*).

Không nên để xảy ra như thế.

Đối với riêng tôi thì bước theo con đường Phật Giáo là một dịp may mà tôi cho là đẹp nhất trong cuộc đời tôi. Trong lòng tôi luôn dâng trào niềm biết ơn sâu xa và vô tận đối với các vị thầy của tôi. Ngày còn nhỏ tôi đã phải trải qua nhiều đau thương thật cay nghiệt, và tôi đã từng phải xa lìa tất cả. Lúc ấy nào tôi có ngờ trước là cuộc đời lại có thể tuyệt vời đến như thế này đâu. Nếu biết nhìn cuộc sống xuyên qua *Dharma (Đạo Pháp)* thì tất cả mọi sự không những sẽ trở nên hoàn hảo và thấm đượm một màu hồng, và không những mình được sống trong sự thanh thản và phúc hạnh, mà còn hơn thế nữa là bất cứ một cảnh huống nào xảy ra thì cũng đều trở thành những dịp may để giúp mình tự biến cải lấy mình và giúp mình quán nhận được hiện thực ngày càng sâu sắc hơn (*đây là một khía cạnh thật đặc thù của Phật Giáo Tan-tra: dù là nghịch cảnh thì đấy cũng vẫn là một dịp may giúp mình tu tập nhằm biến cải chính mình và giúp cho cuộc sống của chính mình ngày càng trở nên tươi đẹp hơn*). Bước theo vết chân của Đức Phật, cuộc sống của mình sẽ biến thành một cuộc phiêu lưu tràn đầy một sức sống thật cô đọng và sâu xa không có gì có thể so sánh được. Thật giản dị: vì đấy là cuộc sống của chính bạn (*chúng ta sống thế nhưng sự sống ấy thật ra chỉ là sự vận hành của nghiệp lực lôi kéo bởi sự trôi buộc của các hiện tượng đang chuyển động chung quanh. Bước theo vết chân của Đức Phật là cách giúp mình quay về với chính mình để sống thật với chính mình*).

Liên lạc với tác giả: fmidal@club-internet.fr

Trang web của tác giả: www.fabrice-midal.org

MỤC LỤC

| | |
|--|-----|
| Lời tựa (của tác giả Fabrice Midal)..... | 2 |
| Vài lời giới thiệu của người dịch | 6 |
| Chương 1 | 8 |
| Người Phật tử ngày nay trong thế giới Tây Phương | |
| Chương 2 | 15 |
| Thiền định là gì? | |
| Chương 3 | 34 |
| Đức Phật và Giới Luật Phật Giáo | |
| Chương 4 | 51 |
| Tìm hiểu hình ảnh Đức Phật | |
| Chương 5 | 63 |
| Giáo Huấn của Đức Phật | |
| Chương 6 | 86 |
| Các học phái Phật Giáo | |
| Chương 7 | 111 |
| Các khái Niệm chủ yếu trong Phật Giáo | |
| Chương 8 | 124 |
| Ý nghĩa và vai trò của lễ bái | |
| Chương 9 | 137 |
| Mười lời khuyên để giúp cho chúng ta biết sống và bước theo vết chân của Đức Phật | |
| Chương 10 | 147 |
| Tại sao Phật Giáo lại trở thành một tôn giáo Á Châu và tại sao ngày nay lại đặt chân vào thế giới Tây Phương? | |