

TIÊU LUẬN VỀ PHẬT GIÁO

Nguyên tác: Een kleine inleiding in het boeddhisme

Tiến sĩ Edel Maex - Nguyễn Thanh Hùng Dịch

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 27-7-2009

Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

Mục Lục

Một đời sống tốt đẹp - Phật giáo, một sự thực tập

Giải phóng khỏi ảo tưởng – Phật giáo, một hệ thống triết học (Tiểu luận số 2 về Phật giáo)

Dừng lại và nhìn sâu – Thiền tập trong Phật giáo

Cho đi tất cả - Đạo đức học trong Phật giáo

Nhất nguyên trong đa dạng – Phật giáo như một tôn giáo (Tiểu luận số 5 về Phật giáo)

---o0o---

Bạt: Bài viết “Phật giáo, một sự thực tập” dưới đây là bài đầu tiên trong tập hợp năm bài viết đã được phổ biến trên nguyệt san Triết học (Filosofie), 2004-2005. Đây là những tiểu luận về Phật giáo nhìn từ phương Tây, được viết từ bối cảnh của một truyền thống Phật giáo rất mới, được gọi là Phật giáo Tây phương. Tác giả, tiến sĩ Edel Maex là một nhà tâm lý trị liệu làm việc ở bệnh viện Middelheim tại Antwerpen, Bỉ. Ông là một trong những người sáng lập và ở trong ban điều hành của Trường Triết học Tỉ giáo (School voor comparatieve filosofie) ở Antwerpen. Ông là một người thực tập Thiền.

Năm bài viết của ông đã được nhà xuất bản Lannoo gom lại và vừa cho xuất bản dưới tựa đề Tiểu luận về Phật giáo (Een kleine inleiding in het boeddhisme) trong tháng 10 năm 2005. Xin cảm ơn tác giả và nhà xuất bản đã vui lòng cho phép dịch thuật và phổ biến năm bài viết này.

Những chữ nằm trong dấu [] là phần thêm vào của người dịch.
Nguyễn Thanh Hùng

---o0o---

Một đời sống tốt đẹp - Phật giáo, một sự thực tập

(Tiểu luận số 1 về Phật giáo)

Phật giáo

Phật giáo được xem là một trong những tôn giáo lớn trên thế giới. Nhưng thế nào là một tôn giáo? Các tôn giáo và những trào lưu tư tưởng khác nhau trên thế giới vẫn chưa thành công trong việc đưa ra một định nghĩa chung cho danh từ “tôn giáo”. Trở thành một người Công giáo qua nghi lễ (lễ rửa tội), trở thành một người Do thái khi được sinh ra đời, trở thành một người Nhân bản tự do (vrijzinnig humanist) (cũng là một thứ tôn giáo đối với một số người) là khi ta chấp nhận một nhân sinh quan nào đó.

Nhưng làm thế nào để trở thành một Phật tử? Stephen Batchelor [1] nhận xét rằng từ “Phật tử” không có mặt trong các ngôn ngữ Á đông. Vấn đề là chúng ta [người Tây phương] khi xem xét các tôn giáo khác đã tùy tiện quy chiếu theo khuôn mẫu của Thiên chúa giáo, nói rõ hơn là của giáo hội Công giáo. “Phật giáo” với tính chất “ý niệm” là một sáng tạo của các triết gia Tây phương khi họ khám phá ra những mối quan hệ trong nội dung và lịch sử giữa những truyền thống và kinh điển “Phật giáo” dị biệt. Nếu một Lạt-ma Tây tạng nói về Phật giáo, điều ông nói có thể khác với điều mà một tu sĩ Tiêu thừa nói. Trước đây không lâu, các vị tu sĩ này chưa từng biết đến sự có mặt của nhau. Chỉ ở Tây phương các tông phái Phật giáo khác biệt mới gặp được nhau. Điều đó không có nghĩa là các truyền thống Phật giáo khác nhau không có những điểm tương đồng rộng lớn và căn bản. Trong bài viết này, khi từ “Phật giáo” được dùng, xin hiểu cho là từ đó không biểu đạt một truyền thống đặc thù nào mà bao gồm tất cả những yếu tố cơ bản được tìm thấy trong các truyền thống dị biệt, kể cả trong truyền thống Phật giáo Tây phương, một truyền thống đang được hình thành.

Chúng tôi biết phải tin ai?

Trong một đoạn kinh Phật giáo xưa cũ [2], dân làng Kalamas đã chất vấn Phật như thế này: “Các vị tu sĩ thường xuyên đi ngang qua làng chúng tôi. Từng người một, ai cũng nói chỉ có mình mới tuyên giảng sự thực, còn những người khác đều láo khoét. Vậy chúng tôi biết phải tin ai đây?” Câu hỏi này nghe thật hiện đại. Dường như 2500 năm qua, không có mấy điều thay đổi.

Phật trả lời: “Ta hiểu sự hoang mang của quý vị. Vì thế cho nên, quý vị hãy đừng dựa vào truyền thống, vào kinh điển, vào quyền lực cũng như vào triết học.”

Ngay tức khắc, một số điều mà xưa nay chúng ta vẫn cho là gắn liền với tôn giáo được câu trả lời này gạt sang một bên: truyền thống, giáo quyền, triết lý, kinh điển... Phật không cho rằng những điều này là sai lạc, nhưng chúng không phải là những cơ sở vững chãi để có thể đánh giá đúng đắn một giáo lý. Vậy thì phải dựa trên cơ sở nào đây?

Phật dạy tiếp: “Khi nào quý vị thấy sự thực tập (beoefenen) một giáo lý mang lại khổ đau (lijden) thì hãy buông bỏ giáo lý đó. Trái lại, nếu quý vị thấy sự thực tập một giáo lý mang tới hạnh phúc thì hãy hành trì giáo lý đó.”

Điểm nổi bật đầu tiên trong câu trả lời này là Phật nói tới khả năng tự thân của mỗi người trong việc tìm kiếm và đánh giá [một giáo lý]. Vì thế cho nên đoạn kinh này có khi được xem như là bản tuyên ngôn Phật giáo trong sự tự mình tìm cầu chân lý. Điểm thứ hai là giáo lý của Ngài không phải là một thứ lý thuyết, một nhân sinh quan hay một tín ngưỡng mà là một sự thực tập (praktijk) cần được hành trì. Điểm thứ ba là chỉ kết quả của sự hành trì này (khổ đau hay an lạc) mới đánh giá được giáo lý đó.

Phật giáo vì thế không phải là một niềm tin, một triết lý, một danh hiệu. Phật giáo là một sự thực tập để đối trị khổ đau. Phật nói “ta chỉ dạy về khổ đau và vượt thoát khổ đau” [3]. Điều này đã được Phật phát biểu trong công thức của bốn sự thực tâm diệu [tứ diệu đế]. Chân đế đầu tiên là sự thực về [sự có mặt của] khổ đau. Đây là một xác nhận thuần túy, giản đơn, không phải là một tín điều. Không ở đâu trong kinh điển nói rằng tất cả là khổ đau. Cuộc đời còn có rất nhiều điều lý thú, nhưng đời sống của chúng ta và của những người khác chứa đựng khổ đau. Mặc cho chúng ta chấp nhận hay phủ nhận, Phật giáo không làm một cố gắng vô ích nào để che đậy hoặc xoay chuyển sự thực này. Không đưa ra một ảo tưởng sai lầm, cũng không bịa đặt thêm ý nghĩa. Chỉ như thế này: chúng ta được sinh ra, lớn lên, già đi, mắc những tật bệnh và tử vong. Chúng ta thất vọng bởi vì chúng ta nhận được những điều chúng ta không muốn và không nhận được những điều chúng ta ước ao.

Tham ái (begeerte), sân hận (afkeer) và si mê (verwarring)

Câu trả lời của Phật cho câu hỏi của dân làng Kalamas đương nhiên dẫn đến những câu hỏi mới. Điều gì gây ra khổ đau? Sự thực tập nào mang lại an lạc? Phật dạy tiếp: “Nếu ai đó hành xử vì tham ái, sân hận và si mê, thì kết quả sẽ là khổ đau hay an lạc?” Người dân làng Kalamas đều thấy rõ ràng tham ái, sân hận và si mê gây ra khổ đau.

Tham ái, sân hận và si mê là một bộ ba cổ điển (klasieke triade) trong Phật giáo. Một thí dụ cụ thể có thể sẽ làm rõ hơn. Hãy tưởng tượng có kẻ tìm cách đến với bạn vì tham ái, sân hận và si mê. Có nghĩa người đó sẽ đặt một số câu hỏi, đại loại: người này có ích gì cho ta, có hợp với ta không, có giúp gì được cho ta, có cho ta được tiền tài, danh vọng hay không, ta có thể ngủ với người đó được không, mặt người đó không hợp nhãn ta, người đó muốn gì nơi ta? Bạn thấy rõ là một quan hệ như thế thật là không thú vị chút nào cả. Tùy theo mức độ tham ái, sân hận và si mê biểu lộ qua hành động cụ thể, bạn có thể bị người đó lợi dụng. Nhưng cho chính người đó, quan hệ này cũng là một nguồn khổ đau. Anh ta/chị ta sống thường trực trong một khung cảnh chiến tranh, mà mỗi lần gặp gỡ với bạn trở thành một cuộc giao chiến, trong đó có khi người đó thắng trận, nhưng cũng có thể thất bại ê chề và bị lợi dụng ngược lại. Ngoại trừ những giây phút ngắn ngủi, tỉnh thoảng được thỏa mãn nhu cầu, phần còn lại là sự bất ổn và ê chề.

Chân đế thứ hai là sự thực về nguyên nhân của khổ đau. Nguyên nhân này còn được gọi là sự khao khát (dorst). Sự khao khát ở đây chính là một danh từ khác để chỉ bộ ba tham ái, sân hận và si mê mới được nói đến ở phần trên. Một từ ngữ hiện đại hơn có thể được dùng thay cho sự khao khát: những đòi hỏi của chúng ta. Ở đây không nói tới những nhu cầu khách quan mà cách thức chúng ta xử sự với nhu cầu. Cần nhận thức rằng hạnh phúc không phải là sự thỏa mãn nhu cầu. Trái lại, hành động gấp rút để thỏa mãn nhu cầu chính là nguyên nhân mang lại khổ đau cho chúng ta và những người khác. Kể cả ý tưởng có thể có hạnh phúc, được trả giá bằng sự khổ đau của người khác cũng là một ảo tưởng cần được gạt bỏ.

Giải thoát

Cái gì là nguồn an lạc? Phật dạy tiếp: “Người nào mà cách hành xử không dựa trên tham ái, sân hận và si mê, người đó sẽ biểu lộ một cách hồn nhiên lòng từ (liefde), lòng bi (mededogen), sự hoan hỉ (blijheid) và sự xả bỏ (onbevangingheid)”. Bốn đặc tính này biểu hiện cho giải thoát được dịch từ một công thức rất quen thuộc bằng tiếng Pali [4] cần được chú thích cận kề hơn:

Phạn ngữ metta, vẫn được dịch là “từ”, có ý nghĩa đích thực là một ước muốn, thứ ước muốn [cho người khác] được điều tốt đẹp. Một ví dụ vẫn hay được dùng để diễn tả lòng từ là hình ảnh một người mẹ ôm một đứa con trong lòng. Người mẹ muốn đứa con được những điều tốt đẹp.

Bi – karuna – có nghĩa là cảm thông với sự khổ đau của người khác. (Trong tiếng Hòa Lan, karuna được dịch bằng từ mededogen, một từ hơi cổ so với từ medelijden; từ này về mặt lập ngữ thì chính xác hơn nhưng về mặt ngữ nghĩa thì gần với thương hại. Điều lạ lùng là tiếng Hòa Lan không có chữ tương đương để dịch từ compassion trong Anh ngữ mà chỉ biết có từ pity [trong Anh ngữ]).

Hi – mudita - chỉ thái độ cùng vui. Đó là khả năng biết trân quý điều đang xảy ra.

Xả – upekkha – có nghĩa là sự chú tâm không phân biệt, một cách nhìn không né tránh cái tệ hại cũng không tuyệt vọng đòi tìm cái không tệ hại.

Xin đơn cử tiếp một thí dụ để làm sáng tỏ:

Những người mắc phải một thứ bệnh hiểm nghèo như ung thư thường khám phá ra mình bỗng dưng mất đi một số người bạn. Những người [bạn] đâm ra sợ hãi, không biết phải ứng xử thế nào trong hoàn cảnh mới. Đối với một số người, những người mắc bệnh bỗng dưng không còn đáng chú ý nữa. Ngược lại, người bệnh thường nhận được những tình bạn mới, nảy sinh từ chỗ bất ngờ. Đó là những người mà bệnh nhân có thể nương tựa, nhận được sự giúp đỡ vô vụ lợi. Hãy tưởng tượng người bệnh đó đến với bạn. Tùy theo mức độ thoát khỏi sự ràng buộc của tham ái, sân hận và si mê mà bạn có thể: hy vọng rằng người bệnh được điều tốt đẹp (metta), cảm thông những giây phút lo sợ (karuna), vui với sự có mặt của người bệnh (mudita) và biết lắng nghe người bệnh nói (upekkha), dù là niềm hy vọng hay điều tuyệt vọng, trong lúc đau đớn cũng như trong khi hồi phục. Trong một số truyền thống Phật giáo, điều này được gọi là Phật tính. Điều này thực sự cũng chính là nhân tính cơ bản của chúng ta [5] .

Chân đế thứ ba là sự thực về sự chấm dứt khổ đau. Tâm lý học truyền thống Tây phương cũng biết đến sự thèm khát, và bộ tam độc là tham ái, sân hận và si mê. Ngành phân tâm học có nói tới dục vọng (lust), thất vọng (onlust) và vô thức (onbewuste). Ngành ứng xử trị liệu đề cập đến sự ân thưởng, trừng phạt và những nhận thức phi lý. Điểm khác biệt căn bản là tâm lý học, qua đó, tìm đủ cách để giải thích các cách ứng xử của chúng ta. Trong khi

đó, Phật giáo ngược lại chỉ đưa ra khả năng để giải thoát, điều đó nói về một cách ứng xử không bị chi phối [bởi tham ái, sân hận và si mê].

Con đường

Con đường nào đưa đến giải thoát? Chân đế thứ tư là sự thực về con đường đưa đến giải thoát. Đó là bát chánh đạo. Tám yếu tố của con đường không tạo thành một chuỗi tiến trình mà là một tổng thể hữu cơ gắn bó. Theo truyền thống (và nhờ đó rõ ràng hơn) tám yếu tố này vẫn thường được quy lại thành ba nhóm, đó là trì giới (deugd), thiền định (meditatie) và tuệ giác (inzicht).

Một lối thông đến con đường là tuệ giác. Trong bước đầu, đó là niềm tin vào sự hợp lý của con đường thực tập và quyết tâm lên đường tu học. Niềm tin này cũng giống như niềm tin của một bệnh nhân đối với vị bác sĩ trị liệu. Bệnh nhân không thể biết trước hiệu quả của dược liệu, nhưng bằng một tinh thần phê phán lành mạnh, bệnh nhân có đủ niềm tin để sử dụng những dược liệu này. Tuệ giác quan trọng nhất ở đây chính là ý thức về trách nhiệm tự thân.

Tới đây là sự tiếp cận với trì giới. Đạo đức trong Phật giáo không có tính chất luân lý như chúng ta vẫn thấy trong các tôn giáo Tây phương. Trong bước đầu, đạo đức [Phật giáo] có tính miêu tả. Một số hành vi như giết hại, trộm cắp, gian dối, tà dâm tạo ra khổ đau vừa cho thủ phạm lẫn nạn nhân. Phật giáo không lên án những hành vi tội phạm nhưng kêu gọi ý thức về trách nhiệm tự thân và chấp nhận những hậu quả của những hành vi đã làm. Điều này được Phật giáo diễn đạt qua ý niệm nghiệp (karma). Những giới luật đạo đức nêu lên những biên giới mà người thực tập tránh vượt qua nếu không muốn gây ra bất hạnh cho chính mình cũng như cho người khác.

Bước tới nữa là thiền định. Có thể không ở đâu mà sự thực tập thiền định lại được nhấn mạnh và hành trì nhiều như trong truyền thống Phật giáo Tây phương còn mới mẻ. Sở dĩ như thế là vì Phật giáo đã được phổ biến đúng vào thời kỳ của cuộc mở rộng ý thức, của các chất kích tạo ảo giác và sự bùng nổ những nhu yếu tìm hiểu về tâm lý học. Nhưng điều này cũng dễ đưa đến một hình ảnh sai lạc. Các phương pháp thiền định đúng là có thể được dùng để làm thuyên giảm căng thẳng hoặc là phương tiện mở rộng tri kiến nội tại. [Nhưng] thiền định chỉ thực sự trở thành một pháp môn Phật giáo khi được hành trì trong tổng thể hữu cơ của bát chánh đạo, nói khác đi, thiền định trong mối tương quan chặt chẽ với trì giới và tuệ giác.

Đối với Phật giáo, thiền định chính là nơi chốn của sự tự khảo sát. Thiền định là phòng thí nghiệm, là kính hiển vi, nơi mà bốn sự thực màu nhiệm có thể được khảo sát thật tỉ mỉ. Như trong một chương trình truyền hình đang thực sự diễn ra, bạn có thể thấy trong khi thiền định sự khổ đau xuất hiện như thế nào và sự giải thoát có thể sinh ra như thế nào. Cứ thử để ý đến hơi thở trong vòng vài phút, bạn sẽ thấy tâm thức của mình liên tục bị những ý tưởng nhiễm lòng tham ái, sân hận và si mê thao túng. Tùy theo mức độ học hỏi và hành trì, vào khả năng biết chú tâm, biết tỉnh giác đích thực trong sự hỗn loạn [của tham, sân, si] mà bạn khám phá ra khả năng hướng đến giải thoát.

Qua sự khảo sát này, tuệ giác sẽ phát sinh. Điều mà lúc ban đầu chỉ là niềm tin có phê phán vào kinh nghiệm và tuệ giác của người khác nay đã trở thành kinh nghiệm và tuệ giác của chính mình. Tuệ giác này sẽ giúp ta càng lúc càng thấu rõ hơn tính cách phi lý của những hành vi không đạo đức. Điều mà lúc ban đầu chỉ là sự tuân thủ giới luật càng lúc càng trở thành sự hành xử hồn nhiên. Làm sao ta có thể tiếp tục tạo ra khổ đau cho chính mình và người khác khi ta biết rõ đó là sai lầm?

Những kết quả mà bạn đạt được trên con đường tu tập sẽ tự tạo thêm động lực giúp ta đi xa hơn trên con đường thiền định, xa hơn trong sự khảo sát để hiểu thấu nguồn căn của khổ đau và an lạc. Tuệ giác mới này lại giúp ta trì giới vững chãi hơn, thiền định tinh tiến hơn... Một vòng tròn bất tận.

Kết

Triết gia Leo Apostel, một người thực tập thiền chuyên cần, từng đề nghị hãy xem mỗi đời người như một thử nghiệm về đạo đức. Cũng tương tự như trong truyền thống khoa học Tây phương, mỗi người có thể dựa trên kinh nghiệm đạt được qua những cuộc thử nghiệm của những người đi trước. Cũng giống như rất nhiều sinh viên vật lý đã thực hiện lại các thí nghiệm của Newton, với sách giáo khoa trong tay, để qua đó đạt được sự hiểu biết về những định lý cơ bản của vật lý học. Cũng vậy, Phật đề nghị với chúng ta một cuộc thử nghiệm. Nó bắt đầu bằng việc đảm nhận trách nhiệm cho cuộc sống của chính mình. Cuộc thử nghiệm này đã được Kinh Pháp Cú (Dhammapada) tóm gọn bằng những vần thơ hùng mạnh:

Không làm mọi điều ác (het kwade laten)
Thành tựu các hạnh lành (doen wat heilzaam is)

Tâm ý giữ trong sạch (de geest zuiveren)
Chính lời chư Phật dạy (dat is de leer van de Buddha) [6]

Trong kinh điển Phật giáo, sự thực tập được ghi nhận là “tốt từ khi bắt đầu, tốt ở giữa chừng và tốt ở chung cuộc”. Con đường đã đơm hoa kết trái ngay từ khởi điểm. Phật giáo là một truyền thống của giới xuất gia và cư sĩ. Không nhất thiết cứ phải ngồi thiền nhiều giờ hàng ngày trên tọa cụ mới là tu, cho dù điều đó khả dĩ làm được. Chỉ cần lên đường, nuôi dưỡng cái nhân tính cơ bản trong đời sống hàng ngày, như thế đã mang lại cho đời sống nhiều ý nghĩa và giải thoát. (Nếu không có giải thoát thì ngồi nhiều giờ trên tọa cụ cũng chẳng mang lại lợi ích gì). Các truyền thống Phật giáo luôn bác bỏ khuynh hướng thường tình là đánh giá điều này cao trọng hơn điều kia.

Là những người [sống ở] Tây phương, chúng ta vẫn được nuôi dạy với ý tưởng về sự bất khả hợp nhất của hai ý nghĩa của một “đời sống tốt đẹp”. Một đời sống tốt đẹp trong nghĩa một đời sống đạo đức và một đời sống tốt đẹp trong nghĩa tận hưởng đời sống. Kết quả hỷ lạc nhất và cũng là bất ngờ nhất của cuộc thử nghiệm Phật giáo là cả hai ý nghĩa trên của tốt đẹp, tựa như hai mặt của một chiếc mê-đai, hoàn toàn gắn bó với nhau.

[1]Stephen Batchelor: The Awakening of the West: The Encounter of Buddhism and Western Culture, Parallax 1994

[2]Các đoạn kinh được trích từ Kalama sutta (Tăng Nhất bộ kinh, Anguttara Nikaya 65) và Dhammacakkapavattana Sutta (Tương Ưng bộ kinh, Samyutta Nikaya LVI.11). Các đoạn kinh đã không được trích dịch nguyên văn mà ghi lại theo ngôn ngữ đương đại, ý nghĩa không thay đổi.

[3]Tương Ưng bộ kinh (Samyutta Nikaya) XXII.86

[4]Tiếng Pali là một ngôn ngữ có họ hàng với tiếng Phạn (Sanskrit). Phần lớn các kinh điển Phật giáo được ghi lại bằng thứ tiếng này.

[5]Han F. de Wit: De verborgen bloei: Over de psychologische achtergronden van spiritualiteit (Sự đơm bông âm thầm: những bối cảnh tâm lý học của tâm linh), Kok Angora 1993

[6]Kinh Pháp Cú (Dhammapada 183), lời Việt của Thích Minh Châu

Nguồn: Nguyệt san Triết học năm thứ 13, số 6, tháng Chạp/Giêng (Filosofie, jrg. 13, nr. 6, december/januari). Xuất bản bằng Hòa ngữ, phổ biến trong vùng Benelux.

Giải phóng khỏi ảo tưởng – Phật giáo, một hệ thống triết học **(Tiểu luận số 2 về Phật giáo)**

Trong bài viết trước, “Một đời sống tốt đẹp”, chúng ta đã có một cái nhìn tổng quát về Phật giáo. Trong những bài viết tới, chúng ta sẽ đi sâu hơn vào bộ ba: giới luật, thiền định và tuệ giác. Sự phân chia rạch ròi này thực ra chỉ có tính giả tạo. Như chúng ta đã biết, cả ba ý niệm này không thể suy xét tách rời được. Giáo pháp (dharma) của Phật là một tổng thể hữu cơ. Mọi thành phần đều gắn liền với nhau và mỗi yếu tố chỉ có thể được hiểu trong điều kiện của tổng thể ấy. Chúng ta hãy bắt đầu bằng tuệ giác.

Thế giới quan Phật giáo (Boeddhistische wereldbeeld)

Có hay không có một thế giới quan Phật giáo? Hiện tại ở Tây phương, chúng ta đang ở trong một tình trạng rất hi hữu, đó là nhiều truyền thống Phật giáo khác biệt đang cùng có mặt ở nơi này. Nếu chúng ta đảo mắt nhìn một vòng quanh các tông phái khác nhau, chúng ta sẽ thấy rõ ràng thế giới quan không phải là điểm chung, nối kết các truyền thống lại với nhau. Trong những tạng kinh xưa cũ nhất của Phật giáo nói về nhân vật lịch sử Thích Ca Mâu Ni, chúng ta sẽ nhận ra lại thế giới quan Ấn Độ. Trong truyền thống Thiền, chúng ta sẽ tìm thấy thế giới quan của Trung Hoa, và trong Phật giáo Tây Tạng, chúng ta cũng sẽ tìm thấy thế giới quan của Tây Tạng.

Phật giáo, như thế, không chịu ảnh hưởng của một thế giới quan nhất định nào đó mà luôn tự tìm cách diễn đạt và biểu lộ một cách mới mẻ qua ngôn ngữ và thế giới quan của địa phương, nơi mà Phật giáo phát triển và nảy nở. Điều này giải thích vì sao ý niệm luân hồi rất quan trọng trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng trong khi gần như không được nhắc đến trong truyền thống Thiền. (Chuyện kể một hoàng đế Trung Hoa hỏi một thiền sư điều gì sẽ xảy ra sau khi chết. Thiền sư trả lời là ông không biết. “Nhưng ngài là một thiền sư mà”, hoàng đế nói to. “Đúng thế, nhưng tôi đang còn sống đây”, thiền sư trả lời.) Vì thế cho nên muốn hiểu tường tận kinh điển, điều quan trọng tối thiểu là phải quen thuộc với thế giới quan tạo nên ngữ cảnh của kinh điển. Thông điệp đặc thù của Phật giáo nằm chính ở chỗ mà sự dị biệt so với thế giới quan truyền thống bắt đầu xuất hiện hoặc khi [Phật giáo] cho vào đó một số nét riêng biệt của mình.

Jack Kornfield kể lại, trong thời gian tu tập nhiều năm ở những tu viện sâu trong rừng già Thái Lan, anh tình cờ khám phá rằng một tăng sĩ Thái đồng tu mà anh rất kính phục, không biết rằng quả địa cầu chúng ta đang ở có hình cầu. Khi anh giải thích cho người bạn tu về sự kiện địa lý này, vị tu sĩ chăm chú lắng nghe và cuối cùng bình thản nói: “Hay đấy, nhưng cũng chẳng có chi quan trọng cho lắm”. Tương tự nếu Phật giáo đặt chân đến Âu châu vào thời trung cổ, thì chắc hẳn Phật giáo sẽ biết cách tự diễn đạt bằng ngôn ngữ và thế giới quan của thời trung cổ, để rồi uyển chuyển bước từng bước theo ông Copernicus và những khám phá khoa học.

Thế giới quan của Phật giáo Tây phương đương đại là [tổng hợp] của khoa học, tâm lý học và triết học hiện nay. Có thể điều này là một trong những lý do giải thích được sức thu hút của Phật giáo trong thời đại của thế tục hóa (secularisatie) ngày nay.

Nghiệp (Karma)

Trọng tâm của tuệ giác Phật giáo được gói trọn trong bốn sự thực mâu nhiệm:

Xác nhận [sự có mặt] của khổ đau
Nguyên nhân của khổ đau nằm trong sự ràng buộc (behoeftheid)
Có khả năng (mogelijkheid) để giải thoát

Con đường của tuệ giác, giới luật và thiền định sẽ đưa tới giải thoát. Những sự thực này không phải là những giáo điều (dogma). Tin hay không tin chẳng quan trọng gì. Bốn sự thực này (trong kinh sách ghi là “Tứ diệu đế”) phải được xem như những giả định có thể chứng minh được.

Tứ diệu đế còn bao hàm 2 điều:

Có một quan hệ nhân quả (oorzakelijke verband) giữa cách hành xử của chúng ta và hậu quả do chúng mang lại,

Sự nghiêm túc (intentie) và khéo léo (vaardigheid) khi hành xử là điều thiết yếu.

Đây là quan điểm của Phật giáo về nghiệp (karma). Nghiệp có thực nghĩa là “tác động” (werking). Danh từ này vẫn thường được dịch là lý nhân quả (causaliteit). Nhưng ở đây nghiệp không có dính dáng gì đến luật nhân quả của vật lý học mà là hệ quả đạo đức trong cách hành xử của chúng ta. Ý

niệm về trách nhiệm (verantwoordelijkheid) mà chúng ta thường nhắc đến khá sát với ý niệm này.

Câu chuyện về Angulimala trong kinh điển Pali đã minh họa một cách hùng hồn cho ý niệm về luân hồi của Phật giáo. Angulimala là một kẻ sát nhân khét tiếng. Tên của ông được lấy từ sự kiện ông đeo trên cổ một xâu chuỗi kết bằng những ngón trở tay phải của các nạn nhân mà ông đã giết hại (Anguli có nghĩa là ngón tay và mala là xâu chuỗi). Quân lính của triều đình lùng bắt ông, còn dân chúng thì hoảng sợ không dám ra khỏi nhà. Khi ông bắt gặp Phật đang đi khát thực trên đường, ông tiến lại gần, hươi gươm lên và bảo: “Ông thầy tu kia, dừng lại”. Phật nhìn ông và trả lời bình thản: “Ta đã dừng lại từ lâu rồi. Bao giờ thì ông dừng lại?”. Thái độ và câu trả lời của Phật đã làm cho Angulimala kinh ngạc và đột nhiên hối hận. Phật liền làm lễ thể phát cho Angulimala trở thành một tu sĩ ngay tại chỗ. Từ đó về sau, Angulimala [pháp danh mới là Ahimsaka] đã tu tập rất tinh tấn, trở thành một trong những đại đệ tử của Phật và đạt được giác ngộ sau đó.

Câu chuyện này như một gáo nước lạnh tạt vào thế giới quan truyền thống của Ấn Độ. Một kẻ sát nhân hàng loạt như Angulimala bình thường sẽ phải trải qua không biết bao nhiêu kiếp luân hồi trong địa ngục mới mong trả cho xong nợ nghiệp chướng và mới mong có được một cơ hội mới để đầu thai. Sự kiện ông đã đạt được đạo giải thoát ngay trong kiếp sống hiện tại là một điều hoàn toàn không thể hiểu được.

Chúng ta hãy thử quay về với ta, bây giờ và ở đây. Hãy quán chiếu đời sống của bạn lúc này. Vì đâu mà cuộc đời bạn [trở nên] như thế. Đó là một chuỗi kết hợp phức tạp của những quan hệ nhân quả. Một số yếu tố là kết quả từ những quyết định và hành xử của chính bạn. Bạn phải chịu trách nhiệm về những điều này. Nhưng còn một phần lớn những quan hệ nhân quả khác, theo như bạn thấy, không phải do bạn tạo tác ra. Dù [tình trạng] hiện tại được diễn biến theo những chọn lựa cá nhân hay không, nó vẫn là [tình trạng] duy nhất mà bạn hiện đang có. Trong giây phút tới, tình trạng sẽ chuyển biến ra sao tùy thuộc một phần do những quyết định bạn làm vào lúc này. Trách nhiệm duy nhất thực sự của chúng ta nằm ngay trong lúc này, tại đây; vì bây giờ và ở đây là [cơ hội] duy nhất mà chúng ta có để hành xử.

Trong tứ diệu đế, vấn đề hạnh phúc (geluk) hay không hạnh phúc (ongeluk) không dính dáng đến câu hỏi bạn có được hài lòng hay không trong lúc này, mà là bạn đã ứng xử như thế nào trong giờ phút hiện tại. Một ví dụ nổi bật là câu chuyện của Fleet Maul khi anh bị tòa tuyên một án rất nặng so với tội

[buôn bán] ma túy. Ở trong tù, anh đã tổ chức chăm sóc xoa dịu cho những bạn tù đang hấp hối. Nhiều người tuy bị xem là phạm tội nhưng vẫn cảm thấy mình vô tội. Chúng ta có thể kể ra rất nhiều yếu tố luôn luôn nằm ngoài trách nhiệm của chính chúng ta, chúng góp phần khiến ta đã hành xử như thế. Chẳng hạn như yếu tố giáo dục. Anh Fleet Maul chắc sẽ đau khổ hơn rất nhiều nếu trong suốt thời gian ngồi tù, anh đã liên tục cay đắng và bực tức về bản án nặng nề của mình, về sự tàn ác và bất công mà đời sống dành cho anh. Ngoài thí dụ trên đây – một trường hợp đặc biệt khắc nghiệt – đương nhiên còn vô số những thí dụ khác trong đời thường của những người đã nhận lấy trách nhiệm ngay bây giờ và ở đây cho tình trạng mà họ đang lâm vào.

Đặc tính của thực tại (werkelijkheid)

Theo Phật giáo, thực tại biểu hiện trước mắt chúng ta có ba đặc tính. Ba đặc tính này không gì khác hơn là ba nhận định đơn giản và hoàn toàn có thể kiểm chứng được. Danh từ Pali được dùng ở đây là dukkha, anicca và anatta, vẫn được dịch là khổ đau, vô thường và vô ngã. Lý do các thuật ngữ Pali còn được dùng ở đây là vì những danh từ này vẫn chưa được dịch một cách chính xác.

Dukkha xưa nay vẫn thường được dịch là khổ đau. Những phiên dịch khác là stress, thất vọng... Dukkha không phải chỉ là khổ đau bình thường. Ở đây, đó là sự kiện thực tại không bao giờ làm chúng ta hoàn toàn thỏa mãn. Không bao giờ những nhu cầu của chúng ta đạt được một sự thỏa mãn căn bản (fundamentele bevrediging). Bạn vui được bao lâu sau khi nhận được một món quà? Bao nhiêu lần bạn đã từng nghĩ: “Nếu mà được cái đó mình sẽ bằng lòng...”. Và sau đó không bao lâu bạn lại ao ước những điều khác nữa? Bạn hãy nhìn chung quanh. Rồi nhìn lại chính mình. Thật là một chuỗi bất tận.

Dukkha là đặc tính của thực tại và như thế không là một sự kiện khách quan thuần túy. Ý tưởng có được một [khả năng] diễn đạt thực tại một cách khách quan, một thực tại [tồn tại] độc lập với chủ thể quan sát là một phát kiến độc đáo của Tây phương, điều này cuối cùng đã làm nảy sinh ra khoa học. Còn các phát biểu trong Phật giáo nói tới mọi liên hệ của chúng ta với thực tại. Chẳng hạn như khi cho rằng tất cả chỉ là ảo tưởng, điều đó không nói chút gì về tự thân của thực tại (werkelijkheid an sich), mà chỉ có nghĩa là chúng ta làm tất cả hóa ra ảo tưởng đối với chúng ta. Điều được bàn tới ở đây là những hiện tượng trình hiện trước mắt chúng ta. Sự đào sâu một cách có hệ

thống trong cách tiếp cận với thực tại này trong Phật giáo đã cống hiến cho chúng ta một nền tâm lý học phong phú và đa dạng.

Anicca có nghĩa là tàn hoại (vergankelijkheid), vô thường (impermanentie). Điều này có thể dễ dàng được kiểm chứng. Tất cả có đó rồi mất đó. Ngay thực tại khách quan cũng thế. Tất cả đều đang chuyển động trong một dòng chảy liên tục. Điều này cũng đúng trong trường hợp của các cảm thọ và nhận thức của chúng ta. Niềm vui chất ngất rất đẹp nhưng không kéo dài mãi. Nỗi buồn quay quắt, may mắn thay, cũng thế. Chính nhờ sự liên tục thay đổi của tất cả mọi vật mà sự sống mới có thể có mặt. Một tình trạng bất biến liên tục chỉ có thể đồng nghĩa với sự chết. Tuy sự thực này đơn giản và rõ ràng như vậy, nhưng chúng ta vẫn không dễ dàng chấp nhận. Dù cho ta có được gì đi chăng nữa, ngày nào đó chúng ta cũng sẽ đánh mất nó. Có là ai đi nữa, một ngày kia chúng ta cũng không còn đó. Dù có gắn bó với ai đến đâu, một ngày kia chúng ta cũng phải chịu chia lìa. Chúng ta biết thế nhưng chúng ta cứ làm như không biết. Chúng ta sống như thể không có chuyện gì xảy ra cho đến khi chạm trán với thực tế thì chúng ta mới giật mình hoảng hốt, cuống cuồng lên.

Anatta có nghĩa đen là không có tự thân, vô ngã. Điều đó muốn nói rằng tất cả sự vật khi biểu hiện trước mắt chúng ta, chúng không có tự tính riêng biệt (eigen essentie).

Dưới đây là một thí dụ của nhà vật lý học Tây phương D. R. Hofstadter. Hãy nhìn một tờ nhật trình. Tờ nhật trình là gì? Có phải đó là tờ báo sáng nay nằm trong thùng thư không? Nếu bạn nói đã đọc được tin gì đó trên báo, không nhất thiết có nghĩa là tin đó đã được đăng trên tờ báo sáng nay. Rồi tờ báo sáng nay đó có còn là tờ báo của ngày mai không, nếu tối nay bạn dùng nó để châm lò sưởi? Hay có thể tờ nhật trình là một phần của bản hợp đồng mua báo hàng tháng? Rồi chúng ta phải gọi người làm việc cho tờ báo như thế nào? Ví dụ này cho tới đây vẫn mới chỉ là vấn đề ngôn từ (taalkundig). Trong mọi trường hợp, “tờ báo” không chỉ một cái gì đó nhất định. Cứ thử lấy ví dụ tờ báo sáng nay. Cái gì là tự tính của tờ báo? Tờ báo là một thứ tổng hợp của giấy, mực, thông tin, của người viết bài và người đọc, người đưa thư, thùng thư và bàn ăn sáng... Tất cả làm cho tờ báo trở thành tờ báo. Càng cố gắng đào sâu, bạn càng nhận thức rõ ra rằng không sao tìm ra được một tự tính nào tạo ra tờ báo. Tờ báo tự nó không có một cái ngã riêng biệt (eigen zelf).

Cũng vậy trong sự suy luận cho câu hỏi “ta là ai”? Tờ báo không có cái ngã riêng đã dành. Nhưng nếu như ta đây mà cũng không có hoặc không phải là ta...? Sự thực này cũng đơn giản rõ ràng như sự thực về khổ đau và vô thường. Một số nhân sinh quan đã gặp rất nhiều khó khăn với nhận định này nên đã bịa đặt ra những cái ngã vô thường hoặc thường hằng, linh hồn hoặc tự tính. Nhưng những tạo tác này không bao giờ có thể được minh chứng và được quy nạp qua suy luận biện chứng. Phật giáo bác bỏ các cách giải quyết giả tạo này. Phật giáo chấp nhận rằng con người không có một cái ngã riêng biệt, cho dù nhận thức này có làm cho một số người hoang mang, có cảm giác mình bị sỉ nhục. Ý tưởng có một linh hồn bất tử không gì khác hơn là một tưởng tượng không thể kiểm chứng được.

Con đường ở giữa (trung đạo)

Phật giáo tự nhận mình là một trung đạo. Trên mặt thực hành, điều này có nghĩa là Phật giáo nằm giữa khổ hạnh và dục lạc. Về mặt triết lý, đó là con đường đi giữa chủ nghĩa tuyệt đối và chủ nghĩa hư vô.

Ví dụ về tờ báo cho thấy, càng đào sâu, chúng ta càng không tìm ra cái có thể được gọi là tờ báo. Không có gì là một đặc tính rõ rệt (eenduidige identiteit) cho “tờ báo”. Nhưng cũng thật vô lý nếu nói tờ báo, người đọc và người hàng xóm không thực sự có mặt. Chủ nghĩa hư vô vì thế cũng không đúng. Sự phân tích về thực tại này không ngăn chặn việc tôi đọc tờ báo mỗi buổi sáng và sau đó chuyển cho người hàng xóm đọc. Trong Phật giáo, điều này được gọi là thực tại tương đối (relatieve) hay thực tại ước lệ (conventionele). Ngôn ngữ, cũng là một thứ ước lệ, là một công cụ hữu dụng của thực tại ước lệ đó.

Việc nhầm lẫn thực tại ước lệ với thực tại tuyệt đối là nguyên nhân của nhiều đau khổ. Đã bao lần chúng ta bám vào một cái gì đó, mà cái đó không giúp chúng ta được một mảy may? Đã có bao nhiêu người đã ngã xuống cho hàng loạt ý kiến và ý thức hệ [được mệnh danh là] chính thống (fundamentalismes)?

Thực tại ước lệ là một phần của chiếc mè-đai. Mặt kia của thực tại là một thực tại thoát ra khỏi ràng buộc của tất cả ước lệ, tất cả ý niệm, tất cả huyễn giác. Đương nhiên đó cũng cùng một thực tại [như thực tại ước lệ], nhưng được nhìn bằng cặp mắt khác. Phật giáo gọi đó là thực tại tối hậu (uiteindelijke) hoặc là thực tại tuyệt đối (absolute).

Trong Phật giáo, tuệ giác về thực tại tốt cùng này được đánh giá là tuệ giác cao nhất. Điều này đương nhiên dễ gây ra ngộ nhận. Nếu ai đó đem một từ ngữ như thực tại tuyệt đối ra sử dụng, kẻ đó sẽ tạo ra vô số những tưởng tượng lãng mạn hay thần bí có thể nghĩ bàn (denkbaar), những điều mà, trên thực chất, không dính dáng gì đến [thực tại tối hậu]. Thực tại tối hậu chính là việc bỏ lại phía sau những tưởng tượng cuồng loạn.

Điều này không có nghĩa là ta không thể nói điều gì về thực tại tối hậu. Thực tại rốt ráo này là một tầm nhìn (perspectief) về thực tại, khác biệt với tầm nhìn ước lệ về thực tại, nhưng cũng không phủ nhận tính hiệu lực (validiteit) của tầm nhìn ước lệ. Mỗi kinh nghiệm, dù là kinh nghiệm về ném thử rượu hay về thực tại tốt cùng, đều có thể bàn thảo được. Nhưng điều được nói ra không bao giờ có thể thay cho kinh nghiệm, tựa như ngón tay chỉ mặt trăng, sẽ không bao giờ có thể trở thành mặt trăng.

Sự tan biến ảo giác to lớn (grote desillusie)

Tuệ giác Phật giáo là một tiến trình tan biến càng lúc càng tăng (toenemende) của ảo giác. Sự tan biến ảo giác này không đưa đến tiêu cực chủ nghĩa (negativisme) hoặc hư vô chủ nghĩa (nihilisme) mà được trải nghiệm một cách tích cực như sự giải thoát khỏi ảo giác. Thực tại lúc đó sẽ được biểu hiện ra tròn đầy, rộng mở (toegankelijk) và có thể cảm nhận được (leefbaar).

Điều này đặt ra cho Phật giáo một vấn đề giáo khoa (didactisch). Với lý thuyết thuần túy chúng ta không thể đi xa. Chúng ta đã nói tới một tầm nhìn về thực tại. Điều này chỉ có thể thể nghiệm được khi chúng ta thực sự đứng vào vị thế của phối cảnh đó [để nhìn về thực tại]. Điều này lại đưa chúng ta trở về khởi điểm của bài viết này. Tuệ giác triết học tự nó (op zich) không có ý nghĩa gì đối với Phật giáo. Tuệ giác chỉ thực sự có ý nghĩa khi được thực tập trên con đường của trì giới, thiền định và tuệ giác.

Nguồn: Nguyệt san Triết học năm thứ 13, số 6, tháng Chạp/Giêng (Filosofie, jrg. 13, nr. 6, december/januari). Xuất bản bằng Hòa ngữ, phổ biến trong vùng Benelux.

Dừng lại và nhìn sâu – Thiền tập trong Phật giáo

(Tiểu luận số 3 về Phật giáo)

Nhìn hình tướng của Phật, bạn thường thấy người đượ vẽ hay tạc ở trong tư thế tọa thiền. Thiền tập vì thế chắc hẳn rất là quan trọng. Vậy Phật ngồi như thế để làm gì? Điều gì trong Tứ diệu đế đã thúc đẩy ta ngồi trong tĩnh lặng để thiền tập? Nói khác đi, làm sao ngồi trong tĩnh lặng lại có thể làm cho ta hiểu Tứ diệu đế sâu sắc hơn và đưa ta đến thực hành?

Giáo lý nhân quả (karmaleer) bao hàm trong Tứ diệu đế cho rằng chúng ta là tác giả và là người thừa kế những hành xử của chính mình. Vì thế, rất hợp lý khi ta không đi tìm ở [thế giới] bên ngoài những giải đáp cho các vấn đề và sự khổ đau của mình, mà bắt đầu tìm kiếm và lưu ý ở ngay nơi mà những hành động được khởi sinh, đó chính là tâm thức của chúng ta. Đối với Phật, làm sao để thực hiện việc đó không hề đơn giản. Đó là kết quả của một cuộc tìm kiếm lâu dài.

Phật ngồi đó để làm gì?

Trong kinh tạng Pali, Phật đã kể lại rất chi tiết cuộc tìm kiếm của người, từ lúc khởi đầu cho đến chung cuộc, tới khi người trở nên tỉnh thức (Danh từ Boeddha có nguyên nghĩa là “tỉnh thức”). Ở đây thiền tập đóng một vai trò rất quyết định. Cuộc đời của Phật mà ta thường được nghe kể lại thuộc dạng huyền thoại cổ điển, trong đó chứa đựng nhiều giá trị biểu trưng. Trong bài này chúng ta chỉ trưng dẫn những tài liệu tiểu sử tự thuật (autobiografisch) tìm được trong kinh điển Pali mà không động đến những huyền thoại vẫn được nhiều người biết đến hơn về Phật.

Phật kể người đã lớn lên như thế nào trong sự xa hoa (tên thật của người là Siddharta Gautama, là người thuộc giòng tộc Sakyans). Người đượ thừa hưởng ba tòa lầu đài, một tòa cho mùa mưa, một cho mùa đông và một cho mùa hè. Đi đến đâu người cũng đượ một đoàn vũ công ca nhạc toàn là phụ nữ tháp tùng (một hình thức walkman trước thời đại). Thế nhưng người vẫn không hài lòng. Lòng người thường xuyên bị xâm chiếm bởi một nhận thức sâu sắc về sự hoại diệt và ngăn ngại của cuộc sống. Vì phải đối diện không thể tránh né với khổ đau nên tâm hồn của người tràn ngập một niềm bi phẫn. Cha mẹ người vô cùng buồn rầu (khác với huyền thoại cổ điển, ở đây [kinh

tạng Pali] không thấy nhắc tới một người vợ và một đứa con), khi người quyết định bỏ nhà ra đi, để đi tìm câu trả lời cho những câu hỏi của mình.

Đầu tiên, cuộc tìm kiếm đã đưa người đến gặp hai vị đạo sư dạy thiền tập. Thiền tập ở Ấn Độ thời bấy giờ có vẻ đã là một phép hành trì phổ biến. Siddharta là một đệ tử đặc biệt thông minh, nhưng người không hài lòng với những điều gặt hái được. Người từ chối lời thỉnh cầu trở thành người truyền thừa của hai vị thầy. Điều mà người học hỏi được là những kỹ thuật vượt thoát ra khỏi hiện thực một cách có hệ thống để bước vào một thế giới khác, nơi mà cuối cùng mọi kinh nghiệm chấm dứt sự hiện hữu của nó. Điều phải thừa nhận, trong những giây phút đại định sâu sắc này, khổ đau cũng chấm dứt hiện hữu. Nhưng một khi thiền giả xuất ra khỏi trạng thái đó, thì tất cả cũng xuất hiện trở lại, kể cả khổ đau. Điều này không phải là điều người tìm cầu.

Phương pháp mà người chú tâm hành trì sau đó là phép tu khổ hạnh nghiêm ngặt (ascese). Ở đây người cũng đi đến mức tận cùng. Các kinh điển xưa cũ ghi lại sự kiện thân thể người còm cõi đến mức khi đứng trên cát, dấu chân gầy rạc của người để lại trên đó trông tựa như dấu móng của con lạc đà. Cũng thế, con đường khổ hạnh này không đem đến cho người kết quả mong đợi. Người ý thức rằng không thể tiến xa hơn được nữa trên con đường này. Một bước tới nữa chỉ có thể đồng nghĩa với cái chết. Người bắt đầu ăn uống trở lại và chăm sóc thân thể của mình. Người lang thang và không biết phải tiếp tục như thế nào.

Kinh điển kể lại, khi đó người chợt nhớ đến lúc còn nhỏ, vào một ngày đẹp trời, khi ngồi dưới một gốc cây ngắm nhìn người dân làm việc trên một cánh đồng, người tự dung nhập vào một trạng thái của sự tỉnh giác đầy tĩnh lặng và trí huệ. Vì thế cho nên người quyết định hành trì con đường thiền tập. Điều người đã làm lúc đó chính là một trực giác thiên tài. Thay vì thoát ra khỏi hiện thực, người dùng sự minh mẫn của tâm thức được nuôi dưỡng trong khi thiền tập, để hướng sự chú tâm của mình vào chính hiện thực. Bằng tâm tỉnh giác và sự cẩn trọng, người nghiệm ra rằng trong một quá trình liên tục, cách thế của tham ái và tư duy nối đuôi nhau xuất hiện, cũng giống như cách thế mà tâm thức nắm giữ và từ chối, tạo tác và hoại diệt. Cứ như thế mà quá trình liên tục này của sinh thành và hoại diệt, khi xảy ra không ngừng nghỉ cho chính người và cho người khác, đã tạo ra vô vàn những thế giới, những vọng tưởng. Nguyên nhân khiến cái này tạo tác ra cái kia bỗng hiển lộ thật rõ ràng đối với người. Cuối cùng, không phải không bắt ngờ, người khám phá ra trong sự tỉnh giác đó (heldere aanwezigheid) và

trong chính sự trong suốt của nó (doorzichtigheid) tiến trình này đã tan biến và dừng lại như thế nào. Vào lúc đó người thực sự chứng nghiệm rằng: đây là điều mình tìm kiếm lâu nay. Chính ở đây khổ đau không còn hiện hữu nữa.

Khám phá này đối với người còn quá mới mẻ, khiến người thoát đầu chưa biết phải chia sẻ với người khác như thế nào. Bằng một cách thức đặc biệt Ấn Độ, các kinh điển đưa ra hình ảnh của một vị thần đến thỉnh cầu Phật chia sẻ khám phá này với người khác vì “những kẻ có ít bụi trong mắt sẽ nhìn thấy được”.

Đầu tiên, Phật đi tìm hai vị thầy đầu tiên đã dạy người thiên tập, nhưng hai vị đã qua đời. Vì thế người mới đi tìm các người bạn đã cùng tu khổ hạnh. Khi các vị này thấy Phật từ xa đi đến, họ hẹn với nhau rằng sẽ làm như họ không trông thấy người. Trong mắt họ, Phật là một kẻ thất bại, một kẻ đã không chịu nổi sự từ bỏ kham khổ của phép tu khổ hạnh. Cho tới khi Phật tiến tới gần... Khuôn mặt của Phật rạng rỡ... Các vị tu sĩ không thể nào làm gì khác là đỡ lấy áo khoác và bình bát cho Phật, mời người ngồi xuống và hỏi thăm: điều gì đã xảy đến cho bạn? Phật thuật lại những gì người đã làm trong thời gian qua. Cuộc nói chuyện này đã được ghi lại như bài thuyết pháp đầu tiên, trong đó Phật lần đầu tiên giảng giải về giáo pháp Tứ diệu đế.

Dừng lại và nhìn sâu

Về thiên tập, có hai giai đoạn được nhắc đến trong bài giảng của Phật:

1 Samatha [chỉ]:

Các vị thầy đã chỉ dạy cho Phật một hình thức thiên tập đưa tới sự chấm dứt tất cả các hoạt động tâm ý (mentale activiteit). Đó là sự thiên tập nhằm tới sự dừng lại (samatha). Kỹ thuật đưa tới kết quả này là sự tập trung. Đây cũng là một phương pháp mà chúng ta vẫn thấy trong các kỹ thuật thiên tập và thư giãn không nằm trong Phật giáo.

Cho dù Phật đã là một bậc thầy trong kỹ thuật này, người vẫn không hài lòng và đã từ bỏ phương pháp tu tập này.

2 Samatha-vipassana [chi-quán]:

Sau khi các phương pháp khác không mang lại hiệu quả mong muốn, Phật quay lại với phương pháp thiền tập nhưng đó không chỉ là sự thiền tập đơn thuần. Phương pháp thiền tập mà người đã sáng chế ra là một tổng hợp của dừng lại (samatha) và nhìn sâu (vipassana). Với sự tỉnh giác của tâm thức, người hướng sự chú tâm vào hiện thực và đạt được tuệ giác. Tất cả những gì mà chúng ta đã bàn đến trong bài viết thứ hai ‘Giải thoát khỏi ảo tưởng – Phật giáo, một hệ thống triết học’ trở nên thật trong suốt rõ ràng đối với Phật.

Dừng lại đề cập đến sự ngưng nghỉ các tập quán máy móc của tâm thức, bằng cách tập trung sự chú tâm vào một đối tượng nhất định nào đó. Với nhìn sâu, chúng ta muốn nói đến việc hướng sự chú tâm vào điều đang xảy ra. Nhìn sâu không phải chỉ bằng đôi mắt, mà bao gồm tất cả các giác quan, kể cả tâm [mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý] (Trong Phật giáo, tâm được coi là giác quan thứ sáu, có chức năng ghi nhận những suy tưởng của chúng ta).

Như thế, cả hai phương thức samatha và vipassana hợp lại thành một tổng thể hữu cơ. Samatha và vipassana tương quan với nhau và được học hỏi như thể là sợi chỉ điều xuyên suốt các kinh điển thiền tập Phật giáo trong 2500 năm qua. Vì những lý do giáo khoa, một số truyền thống đã thực tập ‘dừng lại’ trước tiên rồi mới chuyển sang những thực tập nhắm nhiều hơn vào tuệ giác, vào nhìn sâu. Những truyền thống khác lại chú tâm từ lúc bắt đầu với những thực tập bao gồm cả hai phương thức.

Không lý thuyết suông

Không có ích lợi gì để tìm hiểu một cách lý thuyết về những điều thật thực tiễn. Thiền tập ngoài ra còn là một phương pháp rất dễ áp dụng. Tất cả những gì bạn cần chỉ là thân và tâm. Gối và nệm ngồi thiền, và những dụng cụ khác có thể có ích lợi nhưng không nhất thiết phải cần. Ngoài ra, bạn có thể thực hành thiền tập bất cứ lúc nào. Vài ba phút cũng đủ để học cách thực tập thiền.

Bây giờ, tôi xin đọc giả tạm thời để bài viết này qua một bên và thử thực tập trong tư thế bạn đang có. Nếu bạn khám phá tư thế đang có chưa được thoải mái lắm thì hãy thay đổi tư thế cho thật thoải mái.

Hãy đặt sự chú tâm của bạn vào hơi thở. Bạn không cần phải thay đổi cách thở. Chỉ theo dõi, cảm nhận hơi thở vào như thế nào, hơi thở ra như thế nào. Khi nào cảm thấy mình đang đánh mất sự chú tâm, thì bạn lại đặt sự chú tâm vào lại nơi hơi thở. Bạn hãy thử thực tập như thế trong vòng vài phút.

*

Bài tập vừa rồi mà bạn đã làm, trước hết, có thể được xem như một thực tập của dừng lại. Lời hướng dẫn là đặt sự chú tâm vào hơi thở. Nếu nói đó đơn thuần là một thực tập samatha thôi thì có lẽ bạn cũng đã không thành công rồi. Trong vòng hai phút, gần như tất cả mọi người đều khám phá rằng sự chú tâm của chúng ta đã bị thất tán. Vào lúc này có thể kể ra hai cạm bẫy:

Cạm bẫy thứ nhất là sự khó chịu. Khả năng cụ thể là qua sự thực tập thường xuyên bạn trải nghiệm được sự tĩnh lặng, dễ chịu và tính trị liệu của phép hành trì theo dõi hơi thở này. Nhưng có một khả năng lớn hơn nữa là bạn hoàn toàn không trải nghiệm điều gì giống như thế cả ở lần thực tập đầu tiên. Rất nhiều người đã cảm thấy thật khó chịu vì liên tục đánh mất sự chú tâm. “Thấy chưa, tôi đâu có thể làm được...”. Sự khó chịu tự nó không phải là một vấn đề lớn. Nó chỉ làm lộ ra một cung cách phản ứng (reactiepatroon) cũ kỹ bình thường. Cạm bẫy nằm ở kết luận sai lầm, là mình không làm được bài tập này. Nhưng kinh nghiệm khó chịu là chuyện thông thường xảy ra và tự chúng không phải là những lý do để ta bỏ cuộc.

Như thế lòng nhẫn nại là một điều kiện tuyệt đối phải có để thực hành thiền tập.

Cạm bẫy thứ hai, thật kỳ lạ, lại chính là sự tập trung. Một sự tập trung trong chừng mực nào đó là điều tốt nhưng sự thực tập sẽ hoàn toàn rời xa mục đích của nó nếu người hành thiền, trong suốt thời gian thực tập, thành công trong việc chỉ biết chú ý đến giòng chảy lên xuống của hơi thở với sự dễ dàng thoải mái. Bởi vì nếu đi xa hơn theo phương pháp này, chúng ta sẽ bị kẹt trong cái mà Phật đã học được của các vị thầy dạy thiền tập, đó là sự thực tập samatha đơn thuần.

Điều mà lời khai thị muốn hành giả đạt được là làm hiển lộ những điều đang xảy ra. Trong khi theo dõi hơi thở và sự thất bại kèm theo, chúng ta thấy được sự vận hành của tâm thức. Ở đây không chỉ là samatha mà là kết hợp của samatha và vipassana, dừng lại và nhìn sâu. Cho một thực tập samatha đơn thuần, hơi thở không phải là một đối tượng tập trung thật thích hợp. Hơi thở của chúng ta luôn chuyển động và ngoài ra còn phản ứng theo với mọi thứ xảy ra ở trong và xung quanh ta. Cũng chính vì lý do đó mà phép theo dõi hơi thở là một cách dẫn nhập tuyệt hảo để thực tập samatha-vipassana.

Đã nói thế, bây giờ xin mời bạn thử làm lại bài tập vừa rồi một lần nữa, bắt đầu bằng cách theo dõi hơi thở và sau đó cứ quan sát điều gì đang xảy ra.

Với một sự chú tâm nhẹ nhàng, rộng mở, bạn hãy để cho những điều gì đến cứ đến, không bám víu vào đó cũng không từ chối nó, không đi sâu vào cũng không ngăn chặn. Cứ mỗi khi biết mình đang mất sự chú tâm hoặc đánh mất mình trong những điều đang xảy ra, bạn lại trở về với hơi thở và với sự chú tâm nhẹ nhàng, rộng mở.

*

Samatha-vipassana là dừng lại và nhìn sâu những điều đang xảy ra, với sự chú tâm nhẹ nhàng, rộng mở. Lời khai thị này thật hết sức đơn giản. Đơn giản nhưng không phải dễ dàng. Để có thể ứng xử [tốt] với những điều đang xảy ra, bạn nên tìm một vị thầy nhiều kinh nghiệm để học hỏi. Cho tới giai đoạn này, tôi đã chỉ nhắc chừng bạn về hai cạm bẫy vừa kể. Cạm bẫy thứ ba là sự khởi tâm (suggestie). Lời khai thị thật rõ ràng: bạn hãy quan sát bất kỳ điều gì đang xảy ra. Nhưng bởi vì là con người, chúng ta có thể biết khá chắc chắn rằng những điều đang xảy ra [trong tâm thức] không hoàn toàn đẹp đẽ và tốt lành. Mỗi nguy to lớn ở đây nằm chính ở chỗ chúng ta tìm cách sắp đặt (manipuleren) kinh nghiệm của mình theo chiều hướng nào đó mà chúng ta thấy thích hợp với mình và với việc thiền định. Hậu quả thường là sự tỉnh ngộ, vì cuối cùng ta đành phải chịu thú nhận rằng những điều ta mong cầu không xảy ra, và như thế những điều [thật sự] xảy ra đã vượt thoát ra khỏi sự chú ý của ta.

Cạm bẫy thứ tư là lòng say mê với nội dung mà những điều đang xảy ra mang đến. Bằng cách học hỏi tâm thức qua cách [quan sát] này mà Phật giáo, qua thời gian, đã trở thành một ngành tâm lý học rất có hệ thống. Tâm lý học đương đại Tây phương, hãy còn trong giai đoạn phát triển, đã bắt đầu có ý thức về sự hữu dụng của hệ thống [tâm lý học Phật giáo] này. Nhưng cần ghi nhớ rằng tâm lý học trong bối cảnh này chỉ là một sản phẩm phụ. Điều quan trọng nhất vẫn là sự giải thoát, chứ không phải là một ngành tâm lý học.

Nhìn sâu điều gì?

Tất cả những điều được nói trong bài trước (“Giải thoát khỏi ảo tưởng – Phật giáo, một hệ thống triết học”), có thể trước đây còn như một mớ triết lý trừu tượng, bỗng trở nên sinh động dưới tác động tài tình của samatha-vipassana. Chỉ mới trong vòng hai phút thử chú tâm theo dõi hơi thở, đã đủ cho phần đông chúng ta thấy được sự hỗn loạn của tâm thức. Nếu nhìn kỹ hơn, bạn sẽ thấy được sức mạnh của si mê, sân hận và những khuôn mẫu mù quáng

(blinde patronen) hợp lại xô đẩy tâm thức. Những gì xảy ra ngay lúc này trong tâm thức và điều mà bạn có thể cảm nhận được ngay lúc này chính là những quy luật (wetmatigheid) của nguyên nhân và hậu quả và sự hình thành của khổ đau. Để có thể thấy được điều đó, điều duy nhất bạn phải làm là chịu đứng yên và nhìn cho kỹ.

Trong khi dõi theo những xuất nhập của ấn tượng, tình cảm và ý tưởng, bạn nhận chân được tính vô thường của tất cả những điều chúng ta có thể tưởng tượng được. Không có điều gì cố định. Không có gì đủ vững chãi để ta có thể bám víu vào. Tiến trình [nhận thức] này có thể đôi lúc làm ta đau khổ. Nếu không nhẹ nhàng và từ bi với chính mình, chúng ta sẽ khó chấp nhận được. Một thái độ nhẹ nhàng nhưng quyết tâm và lòng từ bi không những làm cho tiến trình [nhận thức] này khả dĩ thành công mà còn tạo nên liều thuốc giải độc tốt lành (heilzaam antidotum) cho những tình trạng tâm lý không lành mạnh xuất hiện trong lúc chúng ta thiền tập. Cho tới khi chúng ta nhận thức rằng bám víu vào bất kỳ một cái gì cũng chỉ là một cố gắng hoàn toàn vô ích, và chỉ có sự chú tâm rộng mở, nhẹ nhàng và không thỏa hiệp là đủ và [điều này] có nghĩa là một sự giải phóng vĩ đại.

Đây là bối cảnh của hiện thực tốt cùng. Sự tinh ngộ càng trọn vẹn chừng nào thì sự ám ảnh của những vọng tưởng chế ngự ta càng lúc càng nhỏ đi chừng nấy. Điều còn lại là một sự rộng mở trọn vẹn, vắng bóng vọng tưởng (totale, gedesillusioneerde openheid). Một sự rộng mở không còn trông mong bất cứ điều gì nữa, không còn nhu cầu để thêm thắt chút gì vào hiện thực, kể cả những ý niệm mà chúng ta vẫn thường dùng để xoay chuyển hiện thực theo ý mình (naar onze hand te zetten) và [qua đó] tạo ra ảo tưởng rằng hiện thực rất quen thuộc.

Trạng thái này của sự rộng mở vốn là một trạng thái rất tự nhiên, được nhiều người biết đến. Kể cả Phật cũng đã nhớ lại lúc còn nhỏ, ngồi dưới bóng mát của một gốc cây, người cũng đã tự nhiên cảm nhận được. Sự rộng mở tự nhiên của tâm thức này trên nguyên tắc, luôn luôn có mặt. Không có sự rộng mở này, chúng ta khó lòng có thể sinh hoạt được. Nhưng sự rộng mở này thường xuyên bị lấp đầy bởi những ý niệm, suy tưởng, mong chờ, dự định... cho đến mức chúng ta gần như không còn ý thức được sự có mặt của nó nữa. Trong khi thiền tập, chúng ta học giữ cho sự rộng mở này được thênh thang trong khi theo dõi trò chơi của những thứ lấp đầy tâm thức chúng ta tiếp tục đi đến và lại ra đi.

Như thế, ở đây hoàn toàn không nói đến một thứ kinh nghiệm “huyền bí” đặc biệt (‘mystieke’ ervaring) nào cả. Nhận thức về sự rộng mở có thể đôi lúc được cảm nhận thật mãnh liệt, nhất là khi nó được thể nghiệm trong tương phản với sự khép kín cứng nhắc (krampachtige afgeslotenheid) mà chúng ta thường có trong đời sống. Sự mãnh liệt của kinh nghiệm này đôi khi trở thành một thứ cạm bẫy. Sự rộng mở [có thể] bị lấp đầy ngay tức khắc bằng một ước ao giữ chặt và sống lại [kinh nghiệm về] sự mãnh liệt này. Nó dễ trở thành một thứ kinh nghiệm mà chúng ta muốn xem như một đạo bùa được may chặt vào cổ, để không bao giờ có thể đánh mất được. Sự dụng công bám víu cứng nhắc này có thể là một cản trở cho những cảm nhận về sự rộng mở cần được tiếp tục xảy ra. “Gặp Phật, giết Phật”, đó là câu tuyên bố bất hủ của Thiền sư Lâm Tế về cạm bẫy này.

Xuống núi

Trong ngành hội họa Phật giáo Trung Hoa, Phật Thích Ca Mâu Ni (vị Phật lịch sử) vẫn thường được minh họa trong tư thế đang đi, trong khi người xuống núi, chứ không phải trong tư thế tọa thiền. Cái nguyện vọng được an trú mãi trong trạng thái của thực tại tốt cùng tự nó đã là một mâu thuẫn nội tại (contradictio in terminis). Nhận thức về thực tại tối hậu tức khắc đưa chúng ta trở về với thế giới qui ước, thế giới của ý niệm và suy tưởng, của quan hệ và mơ ước, nhưng lần này với một số ảo tưởng ít hơn hẳn. Như Mark Epstein đã diễn tả: vấn đề không nằm ở chính sự ước ao mà ở sự kiện chúng ta chờ đợi nơi đối tượng của sự ước ao hơn quá cái mức mà đối tượng của sự ước ao có thể cung cấp cho chúng ta.

Dừng lại làm hiển lộ. Qua nhìn sâu mọi sự trở nên sáng tỏ. Sự minh bạch rõ ràng này đưa đến giải thoát. Câu chuyện [đời] không chấm dứt nơi chiếc gối tọa thiền. Với sự tự tại này, chúng ta sống đời sống hàng ngày bằng một thái độ khác. Và như thế, đương nhiên trong bài viết tiếp, chúng ta sẽ nhận định về đạo đức.

Nguồn: Nguyệt san Triết học năm thứ 13, số 6, tháng Chạp/Giêng (Filosofie, jrg. 13, nr. 6, december/januari). Xuất bản bằng Hòa ngữ, phổ biến trong vùng Benelux.

Cho đi tất cả - Đạo đức học trong Phật giáo

(Tiểu luận số 4 về Phật giáo)

Chiếc xe vận tải với hai tài xế dừng lại trước một đường hầm. Trước công hầm có treo một bảng cấm với hàng chữ “Chiều cao tối đa 3,5 mét”. Chiếc xe hàng của họ cao gần 4 mét. Họ nhìn sang trái, họ xoay sang phải... “Không có cảnh sát. Minh cứ đi đại thôi”.

Câu chuyện khôi hài ở trên chế giễu cách ứng xử với những luật lệ (đạo đức) thường thấy ở Tây phương. Đạo đức (ethiek) được xem như là sự hạn chế những ước muốn riêng, áp đặt từ bên ngoài. Một thành ngữ như “làm tất cả những gì mà Thượng đế cấm đoán” biểu lộ chuyện hưởng thụ thoải mái. Điều này làm nảy sinh câu hỏi về nền tảng của đạo đức. Có khi ước muốn của Chúa (God's wil) được xem là nguồn gốc của luật lệ. Nhưng điều này lại làm nảy sinh một câu hỏi khác: Cái gì làm Chúa muốn điều này chứ không phải là điều kia? Có phải đó thật sự là ý muốn tùy thích của Chúa hay còn có một lý do sâu xa hơn? Điều Chúa muốn có quả thật là tốt đẹp? Đạo đức triết học (filosofische ethiek) tìm đủ cách để biện minh, củng cố cho đạo đức. Điều này đưa tới một vấn đề quen thuộc là quan hệ giữa sự kiện và giá trị, giữa sự xảy ra và sự đáng lẽ phải xảy ra. Làm thế nào để chuyển tiếp từ một ghi nhận khách quan tới sự đánh giá bằng những thang giá trị như tốt và xấu. Đó là cả một cuộc thảo luận dài lâu, tế nhị và đa dạng.

Ở đây, đạo đức Phật giáo có một quan điểm rất rõ ràng và quả quyết. Phật chỉ dạy về khổ đau và sự đoạn tuyệt khổ đau. Các giá trị, đức hạnh, luật lệ, hay là gì đi nữa đều được căn cứ trên luận lý là: nếu ta không muốn khổ đau và gây ra khổ đau thì có một số điều ta nên làm và một số điều chúng ta tốt nhất là không nên làm. (Sự kiện con người mong ước thoát khỏi khổ đau có thể được xem như đương nhiên, không cần lập lại (tautologie)). Đạo đức là một giả định có thể kiểm nghiệm được (toetsbare hypothese). Những giải pháp rẻ tiền không giúp ta đi xa. Cung cách sống hưởng thụ dễ dãi, theo thời gian sẽ thua cuộc. Một lối sống khổ hạnh ức chế tất cả các hạnh phúc đời thường cũng sẽ thế. Phật giáo là một con đường giữa (trung đạo).

Đạo đức Phật giáo có quan hệ trực tiếp với tuệ giác Phật giáo. Cả hai không thể được suy tư tách biệt nhau. Hoa trái của con đường Phật giáo và những đặc tính của giải thoát là: tuệ giác (wijsheid) và từ bi. Cả hai gắn bó với nhau như hơi ấm và lò sưởi. Từ bi là thành tựu, là kết quả cụ thể và đương nhiên của tuệ giác.

Trong một cuộc đối thoại với đức Dalai Lama [1], một triết gia Tây phương đã đặt câu hỏi con người tự bản chất (van nature) là ích kỷ (zelfzichtig/selfish) hay từ bi (mededogen/compassionate). Câu hỏi này đã gây ra một cuộc thảo luận sôi nổi giữa các dịch giả Tây Tạng ngữ. Thì ra danh từ Tây Tạng cho “compassion” (lòng từ bi) vừa bao gồm chính mình [người cho] lẫn kẻ khác [người nhận]. Đức Dalai Lama đã rất ngạc nhiên khi thấy Anh ngữ không có thuật ngữ tương đương. Trong Hà Lan ngữ điều này còn tệ hại hơn. Chữ medelijden [thương xót] ngoài ra còn hàm ý thương hại, và zelfmedelijden [tự thương hại] thì rõ ràng là điều đáng buồn nhất. Để có thể giải quyết được vấn đề, chúng ta đành phải lôi danh từ mededogen ra khỏi lớp bụi phủ. Câu hỏi vì thế không phải là cho chính mình hay cho người khác (zelf of ander) mà là với hoặc không với lòng từ bi. Ứng xử với lòng tốt, lòng từ bi trong Phật giáo vừa mang lại niềm an vui cho chính mình vừa tạo ra niềm an vui cho người khác.

Trong bài này, chúng ta sẽ dõi theo cách phân chia cổ điển của sáu paramita's [ba la mật – hạnh bồ tát]. Đó là những hoạt động mà khi được hoàn thiện, sẽ dẫn đến giải thoát. Cũng như nhiều tông hợp [pháp số] khác trong Phật giáo, các yếu tố không phải chỉ hỗ trợ nhau theo cách riêng rẽ (mutueel exclusief) mà là hỗ trợ bao hàm (mutueel inclusief). Điều đó muốn nói: mọi yếu tố thật ra bao gồm các yếu tố khác. Điều này cũng đúng cả cho Tứ diệu đế. Diệu đế thứ tư là bát chánh đạo trong khi chánh đạo đầu tiên cũng lại là tứ diệu đế. Chuỗi gấn bó vô tận của những quan hệ hỗ tương nhắc ta đến sự liên tục làm tuệ giác sâu sắc hơn và hoàn thiện cách ứng xử. Đây cũng chính là điều mà thuật ngữ paramita muốn diễn tả: đi cho đến tận bên bờ kia [đáo bỉ ngạn].

Dana [bồ thí]: trong tận cùng giản dị

Phật giáo có khi thật là đơn giản. Ai thích phức tạp sẽ nhận được [giáo pháp] phức tạp, thích đơn giản sẽ nhận được đơn giản. Lời khuyên đầu tiên của Phật vẫn luôn là: dana, cho đi. Xuất phát điểm đương nhiên vẫn là Tứ diệu đế. Không phải với sự thỏa mãn những nhu cầu mà ta tìm thấy hạnh phúc. Cứ khăng khăng bám vào những gì đang có và ước ao những gì chưa có chỉ tạo thêm nhiều vướng víu. Một lối thoát rất đơn giản chính là cho đi, chia sẻ những gì đang có. Ta có thể bồ thí bằng tiền bạc, nhưng cũng có thể bằng thời giờ, năng lực và sự tinh thức. Ta có thể cho điều tốt nhất mà ta có được. Ta có thể cho với tất cả thân tâm của ta. Ta có thể cho cả sinh mệnh của mình. Trong văn học Phật giáo Đông phương, những câu chuyện được nhiều người biết đến nhất là những jakata's. Đó là tập hợp những cổ tích, được lấy

ra từ các tiền kiếp, các tiền thân của Phật. Như những chuyện cổ tích ở Tây phương, các câu chuyện này được chấm dứt với một ‘luân lý của câu chuyện’. Trong một jakata, chuyện kể có một bầy khỉ bị một đám thợ săn xua đuổi ra khỏi cây xoài mà bọn khỉ dùng làm nơi cư ngụ. Con khỉ chúa bằng lòng hy sinh thân mạng để có thể cứu lấy bầy khỉ. Người trưởng đám thợ săn mới hỏi con khỉ chúa sắp chết: ‘Tại sao ngươi lại chịu mất mạng như thế, ngươi là chúa của bầy khỉ mà?’. Con khỉ chúa mới đáp: ‘Chính bởi vì tôi là chúa của bầy khỉ mà tôi đã làm như thế’. Chúng ta đang sống một đời sống của cho đi hay chỉ nhận lãnh? Người được hưởng đầu tiên khi [thực hiện] dana, bố thí, chính là người cho. Cho đi giải phóng ta khỏi sự vương vãi vẫn thường hay làm cho đời sống của ta trở thành một tù ngục. Thật là nhẹ nhõm biết mấy. Còn những gì mà người nhận lãnh được có bổ ích hay không, tùy thuộc vào cách biết tiếp nhận của người đó. Đối với người nhận cũng thế, tuệ giác là biết rằng sự thỏa mãn các nhu cầu không tạo ra hạnh phúc. Đại đột cho đi tất cả những gì đang có để làm thỏa mãn ước ao và đòi hỏi của người khác thường không phải là chuyện tốt. Có những cách cho đi tất cả những gì đang có sáng suốt hơn.

Một số truyện cổ tích Phật giáo Trung Hoa nhắc đến “cư sĩ Pang (leek Pang)”, một nhân vật nổi tiếng hiểu biết và giàu tuệ giác. Trong một trong những câu chuyện, “cư sĩ Pang” đã chất tất cả của cải lên một chiếc xe và đem đi tất cả xuống biển. Hàng xóm của ông hỏi ông với vẻ khó chịu: “Tôi hiểu rằng bác không gắn bó với của cải, nhưng có sao lại không đem cho những kẻ khác?”. Pang trả lời rằng: “Nếu chúng không làm cho tôi hạnh phúc, thì làm sao tôi lại dám đem cho người khác được?”.

Mặc dù hạnh bố thí dana là lời khuyên đầu tiên của Phật, đó không phải là một lời dạy đơn giản cho những tâm hồn đơn giản. Để hiểu thấu suốt và rõ ràng giáo pháp này là chuyện không đơn giản chút nào. Trái lại là khác. Nếu chúng ta quả thực hiểu ngộ nhanh như chúng ta nghĩ, thì Phật chỉ cần dạy một giáo pháp dana – cho đi, là đủ. Thật sự cũng chỉ cần chừng đó. Điểm tận cùng của ba la mật bố thí (danaparamita) chính là sự giải thoát viên mãn (volmaakte bevrijding). Bạn cứ thử tưởng tượng xem thế giới chúng ta đang sống sẽ như thế nào nếu dana – cho đi vượt qua tất cả mọi biên giới để trở thành lương tri (common sense) của toàn thể nhân loại.

Sila [trì giới]: lãnh trách nhiệm

Phật giáo truyền thống biết đến 5 thứ kiêng cử vẫn được gọi là sila (ngũ giới). Đó là:

không được sát hại
không được trộm cắp
không được tà dâm
không được sử dụng tà ngữ
không được sử dụng các chất ma túy

Những giới luật bắt đầu với “không được” nghe như không lọt được vào những đôi tai Tây phương từng trải, như một thứ luân lý hạn chế (beperkende moraal). Nhưng đề nghị con đường nào ta tốt nhất không nên theo, cho ta nhiều không gian hơn là lên giọng chỉ rõ con đường nào ta phải theo. Phật giáo không thể chỉ định ta sống đời sống của ta như thế nào. Chúng ta phải sống đời sống của chúng ta. Phật giáo chỉ hướng dẫn ta nên tránh những gì có thể gây ra bất hạnh không lường được (onoverzichtelijk onheil). Ở đây, đó là những thứ bất hạnh cho chính chúng ta cũng như cho người khác.

Trong cách nhìn đời sống như một thử nghiệm đạo đức, như triết gia Leo Apostel đã từng đề nghị, ta có thể xem sila (trì giới) như là kết quả kinh nghiệm của nhiều con người. Cũng như trong các ngành khoa học, chúng ta có thể tiến xa hơn, đào sâu hơn, dựa vào thành quả của những thử nghiệm trước đó. Chúng ta không cần phải trải qua kinh nghiệm vấp ngã của chính mình để có thể thấu hiểu đâu là ranh giới [đạo đức] và những bất hạnh nào có thể bị tạo ra khi vượt qua những ranh giới đó.

Nếu nhìn năm giới kỹ hơn, ta sẽ thấy chúng rất đương nhiên. Một tập thể xã hội không thể nào được dựa trên sự sát hại vô tội vạ mạng sống của con người và các loại sinh vật khác. Chiếm hữu của cải vật dụng của người khác cũng vậy. Còn những bất hạnh do ta liêu lĩnh gây ra thì chúng ta đã được các phương tiện thông tin bấy lâu nay thông báo khá đầy đủ. Ngôn ngữ cũng rất quan trọng. Nếu chúng ta sử dụng ngôn ngữ một cách gian trá để che giấu sự thực, để làm tổn thương hay tâng bốc kẻ khác, chúng ta đã lạm dụng một công cụ đáng lẽ nối kết chúng ta lại với nhau, và biến ngôn ngữ trở thành một công cụ của sự cô lập và thói tranh giành.

Tầm quan trọng của sự không sử dụng các chất ma túy chứa độc tố (intoxicantia) được minh họa qua câu chuyện tiếp đây. Một người đàn bà giàu có mời một tu sĩ đến nhà dự tiệc để mong được nghe vị tu sĩ thuyết giảng về giáo pháp của Phật. Khi vị tu sĩ dùng bữa xong, ông đứng dậy tính ra về thì thấy cửa đã đóng. Người đàn bà chỉ bằng lòng cho ông bước ra khỏi nhà với điều kiện ông sẽ phải phạm vào một trong năm giới. Vị tu sĩ hiền

lành nghĩ rằng uống rượu có lẽ là ít tai hại nhất. Qua đó, ít ra đi nữa, ông không làm hại đến ai. Tiếc thay, hậu quả của cơn say rượu sau đó đã làm ông phạm vào bốn giới còn lại. Các chất ma túy nguy hiểm vì chúng khiến chúng ta hành động một cách mù quáng với tất cả những hậu quả có thể xảy ra.

Trong nghi lễ truyền thống của quay về nương tựa [quy y] tam bảo, người được quy y cũng phát nguyện gìn giữ ngũ giới. Trì giới (sila) trở thành một sự luyện tập (oefening) (sikkha-padam). Phật giáo là một con đường, là một phép thực tập (praktijk). Ở đó không có rao giảng về thương yêu nhưng có thực tập để thương yêu. Thoạt đầu, những giới luật có vẻ rất đơn giản. Ta biết ta nên giữ gìn những gì. Nhưng trên thực tế, ta mới thấy không phải dễ dàng. Thử đơn cử giới đầu tiên là không được sát hại. Thế chúng ta phải ứng xử với các động vật có hại (ongedierte), các thứ vi khuẩn gây bệnh như thế nào? Rồi vấn đề ăn thịt? Ngay cả khi ta ăn chay, chúng ta nghĩ gì khi biết có rất nhiều loại sâu bọ, côn trùng đã bị giết hại khi đất đai được cày xới để trồng tía? Chúng ta suy nghĩ thế nào về sự phá thai (abortus) hay sự tự nguyện chấm dứt sự sống (euthanasie)? Giới luật tỏ ra hoàn toàn không phải là một giải pháp đơn giản cho những vấn đề nan giải. Vì thế, trì giới là một sự thách đố thường xuyên để ứng xử một cách có ý thức với tất cả những tình huống luân lý rối rắm (morele dilemma) vẫn xảy ra hàng ngày trong đời sống. Một thái độ “Có ăn nhằm gì đến tôi đâu?” hay một thái độ vô tâm, vô ý không còn được chấp nhận nữa. Trì giới kêu gọi ý thức trách nhiệm.

Ksanti [an nhĩn]: dung chứa

Chúng ta không ngây thơ. Bạn cố gắng hết sức, bạn lên đường và thực tập tuân giữ giới luật. Và rồi bạn thấy những người chung quanh sống như thế nào. Bạn nhận ra sự gian trá, bạo lực, bất công diễn ra khắp nơi. Sự thực tập Phật giáo càng làm cho bạn nhạy cảm hơn. Vấn đề còn trở nên khó khăn hơn nữa nếu chính bạn trở thành nạn nhân. Giận dữ kích thích giận dữ. Bạo động làm nảy sinh bạo động và trả thù. Không dễ dàng gì để vẫn tiếp tục sống thành thật khi mình biết mình đang bị lừa đảo.

Trong thời điểm đó, ksanti là khả năng không để bị trôi cuốn vào hoàn cảnh. Một hình ảnh cổ điển là khi bạn cho một nắm muối vào ly nước, nước trong ly thành mặn. Nhưng nếu bạn cho nắm muối đó vào giòng sông Hằng, nước sông không trở nên mặn. Điều đó gắn liền với không gian, với khả năng dung chứa (tựa một thùng hàng container chứa đựng hàng). Ngành tâm lý

học Tây phương sử dụng danh từ dung chứa (containing) với một ý nghĩa tương đương. (Trong ngôn ngữ Trung Hoa, từ ksanti cũng được dịch bằng một Hán tự vẫn dùng cho từ thùng hàng container). Điều này không có nghĩa là bạn trở thành một nạn nhân mềm yếu, không sức kháng cự. Trái lại. Càng phát triển ksanti bao nhiêu, bạn lại càng phóng tầm mắt rộng hơn, càng ứng xử đúng đắn hơn với sự bất công, và biết giữ mình không dục phần vào đó.

Thiền tập giúp bạn nhận diện và dung chứa. Thiền sư gốc Âu Mỹ Genpo Roshi cho rằng tư thế ngồi thiền là tư thế trong đó bạn có thể chịu đựng được tất cả. Những cơn giận, cũng như đau khổ, thèm muốn, tham ái... có thể xảy đến với bạn. Trong tư thế ngồi trên tọa cụ, bạn có thể đón nhận tất cả, [đó là] những tai họa chưa xảy ra và bạn có thể học cách ứng xử với chúng để không bị chúng chế ngự.

Ksanti không chỉ giới hạn trong những gì mà thái độ của người khác gợi lên trong bạn. Bạn nghĩ sao khi bạn rất nỗ lực và thấy chính mình thất bại? Bạn muốn tiếp tục giữ sự bình tĩnh, trong khi nhận thấy mình đang nổi nóng vô lý và đánh mất kiểm soát. Chính lúc đó bạn cần sự dịu dàng và không gian [của ksanti] để lại tiếp tục thực tập, không đánh mất mình trong nỗi bực dọc về chính mình. Điều này càng trở nên khó khăn hơn khi qua sự thực tập này, bạn khám phá ra những khổ đau mà bạn đã từng gây ra trong quá khứ. Một kẻ loạn luân đã nói: “Nếu thế giới dừng lại chỉ một phút để nghĩ về tất cả những điều đã xảy ra, thì thế giới này sẽ chết mất vì hối hận”. Ông ta chỉ có thể nói chừng đó. Đó là giây phút ông ta cởi mở nhất. Sự phải chấp nhận điều ghê tởm mà ông ta đã gây ra đó quá lớn lao, nó khiến ông không chịu nổi và ông chỉ còn có cách duy nhất là tự chối bỏ và lại tiếp tục loạn luân.

Theo Phật giáo, hối hận được xem là một cảm thọ mang tính hủy hoại (destructieve emotie). Ta không dùng được. Lỗi lầm và tội phạm phải được nhìn nhận, ta phải dám nhận trách nhiệm và chịu học hỏi để không lặp lại lần nữa. Mức độ căng thẳng của hối hận cần được không gian dịu dàng của ksanti ôm ấp để sự chuyển hóa có thể diễn ra.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh kể một cựu chiến binh Mỹ đã thuật lại cho ông nghe cuộc đời của anh ta đã trở thành một địa ngục như thế nào. Vào ngày mà một số chiến hữu của anh bị giết chết trong một trận phục kích, nổi điên vì giận dữ, anh đã ném một quả lựu đạn vào sân chơi một trường tiểu học Việt Nam. Niềm hối hận dai dẳng đã làm anh từ đó không bao giờ có thể đến bên cạnh một đứa trẻ nào được nữa. Hàng đêm, tai nạn xưa lại trở về trong những cơn ác mộng. Thích Nhất Hạnh trả lời người chiến binh, bình tĩnh và

rõ ràng: “Anh biết thế nào là khổ đau và anh cũng biết khổ đau có thể gây ra những gì, anh có sổ thông hành của một công dân Mỹ, nhờ đó anh có thể đi khắp thế giới. Vì thế, anh còn có thể cứu giúp được thật nhiều sinh mạng trẻ em.”

Lời dạy này bao hàm một lòng khoan dung lớn. Giáo pháp Phật giáo không thích hợp cho một thứ luân lý cứng nhắc. Giáo pháp nhắc nhở người thực tập cẩn thận để không bị gánh nặng của mặc cảm tội lỗi đè bẹp, gây ra bởi vô số thất bại của chính mình. Đó là nhân tính của chúng ta (onze “condition humaine”). Không nên nhìn chúng với con mắt phê phán và chối bỏ, nhưng với lòng khoan dung độ lượng. Tuệ giác và từ bi cũng phải được áp dụng trong cách ứng xử với các thất bại của chính mình.

Vì thế cho nên, ksanti không chỉ thuần túy là nhiệm vụ của một cá thể. Phật giáo đánh giá cao vai trò của một cộng đồng, của sangha [tăng thân]. Tăng thân là một trợ giúp thiết yếu cho sự tự học. Cộng đồng của những người cùng đi trên con đường vui, cùng thực tập là sinh môi thích hợp cho chúng ta. Trong những kinh điển xưa cũ, chúng ta gặp hình ảnh của một con cọp sống an toàn trong môi trường thiên nhiên, trong rừng rậm ở xa con người, nhưng cọp sẽ lâm nguy nếu nó bỏ rừng, dám đến gần làng mạc.

Trong những truyền thống Phật giáo về sau này, một vị bồ tát (bodhisattva) được xem là biểu tượng cho lòng từ bi và tuệ giác, làm lợi lạc cho muôn loài. Truyện kể bồ tát Bodhisattva Kshitigarbha (Địa Tạng) đi ngang cõi địa ngục và nghe bên trong có tiếng người kêu gào thảm thiết. (Trong Phật giáo, địa ngục – cứ giả thử như chốn đó có thật – cũng vô thường như tất cả mọi sự, và như thế cũng không đòi đòi miên viễn). Bồ tát Bodhisattva Kshitigarbha bước vào bên trong địa ngục, những người đàn ông ở trong đó đã la lớn lên khi thấy người bước vào: “Ngài hãy đi đi, ngài dư biết rằng ngài không thể đem tôi ra khỏi nơi này được, cũng như không thể làm bản án của tôi giảm đi dù chỉ một giây phút”. Bồ tát Kshitigarbha trả lời: “Đúng vậy, tôi không tới đây để đem anh ra khỏi chốn này, tôi đến đây chỉ để được ở bên cạnh anh thôi.”

Ksanti là khả năng đối trị được với một niềm đau như thế, để có thể hiểu và vượt qua được. Ksanti giúp ta nhìn nhận và gánh vác được nỗi khổ nhân sinh lớn lao, nhưng đồng thời cũng giúp ta tiếp nhận được niềm vui vô bờ của kiếp sống và sinh tồn tiếp tục. Đời sống không chỉ là một bể khổ làm than. Cả những điều thật sự tốt đẹp và màu nhiệm cũng cần có sự lưu tâm và một không gian rộng rãi.

Virya [tinh tiến]: cho tất cả

“Bạn có dám làm đủ mọi cách để được hạnh phúc không?”, nhân vật chính trong cuốn phim Reconstruction hỏi một người bạn. Thoạt đầu, đó là một câu hỏi kỳ cục. Điều gì có thể làm chúng ta hăm hở hơn là hạnh phúc? Thế nhưng chúng ta vẫn thấy mọi người chung quanh, cũng như họ thấy chúng ta, liên tục bận rộn với đủ mọi thứ kỳ thực không làm [đời sống] chúng ta tốt đẹp hơn. Có vẻ như cái hấp lực hão huyền của nhiều sự vật mạnh đến nỗi chúng làm chúng ta quên đi mất phải thực sự làm gì để đời sống của chúng ta và người khác được hạnh phúc. Cái cảm giác ê chề khi tỉnh rượu được nhiều trong chúng ta biết đến.

Con đường của Phật giáo là một thứ phương tiện, qua đó bạn càng hiến tặng bao nhiêu, bạn càng nhận lãnh được bấy nhiêu. Bạn cho đi một chút, bạn nhận lại được một chút. Bạn cống hiến cuộc đời mình vào đó, bạn nhận cuộc đời của mình trở lại. Virya có nghĩa là nhiệt tâm, là nỗ lực. Phật giáo mời gọi chúng ta cho đi tất cả. Không chỉ nửa vời mà là tận cùng. Hết mình như một nhạc công trên sân khấu, sống trọn vẹn với âm nhạc và dâng tặng tất cả. Mọi thính giả sẽ nhận ra và tán thưởng sự hiến tặng hết mình này. Điều này không có nghĩa là bạn phải buông bỏ những gì đang làm và bắt đầu một đời sống mới. Trái lại, điều này gắn liền với chính đời sống hiện tại, như đời sống đến với ta. Trong cuốn sách “Những chỉ dẫn cho người đầu bếp”, thiền sư Bernie Glassman đã ví dụ điều ấy với việc chuẩn bị một bữa ăn [2]. Một người đầu bếp giỏi sử dụng tất cả các vật liệu có sẵn trong tay. Cũng với một cách thức như thế, bạn chuẩn bị đời sống của mình, với những gì đang có, trong hoàn cảnh bạn đang ở trong, với những người đang cùng có mặt với bạn trong giờ phút này đây...

Kinh điển Pali có kể một vị tu sĩ, Sona, thực tập rất say mê. Từ sáng đến tối, anh ta ngồi thiền liên tục, còn trong những giờ nghỉ, anh lại thực tập thiền hành tới mức hai chân anh bị nứt nẻ. Anh cố gắng tận lực và trở nên tuyệt vọng vì sự tu học của anh đã không đạt được kết quả mong ước. Biết anh là một người chơi đàn sitar thiện nghệ, Phật mới nói với anh: “Nếu một sợi dây đàn được lên quá căng, thì tiếng đàn sẽ sai, cũng như một sợi giây đàn được lên rất chùng. Chỉ khi nào giây đàn được căng đúng mức, tiếng đàn mới ngân đúng trong hòa điệu”. Sona hiểu ý Phật dạy. Cho tất cả không phải là cuồng tín mù quáng. Nhưng là ở trong một hòa điệu. Cần bám sát vào thực tế. Cũng như người nhạc công tấu nhạc hết mình, nhưng vẫn không đi ra ngoài bản nhạc đang trình tấu.

Cái gì là âm nhạc của đời sống? Trong nhạc jazz, âm nhạc không được trình diễn từ một bản nhạc được chép đầy đủ (partituur) mà được diễn tấu tự do (geïmprovised) dựa trên những biến tấu ‘changes’, một thay đổi hợp âm (akkoordwisseling). Những biến tấu là sự kiện, còn âm nhạc là những câu trả lời độc đáo của các nhạc công. Virya paramita là dâng tặng trọn vẹn thân và tâm vào những biến động liên tục, những biến đoạn “changes” của cuộc đời.

Không ai [có thể] nói với bạn phải làm điều này. Không có cái gì bắt buộc cả. Cũng như một nhạc công tấu nhạc hết mình, một nhà thể thao chơi hết mình, những đôi tình nhân không ngần ngại dâng tặng trọn vẹn, như một đứa trẻ hết mình với một trò chơi... Và như thế, cho đi, dâng tặng – ngay cả khi chúng làm ta đau khổ – đều chứa đựng một niềm hỷ lạc lớn lao. Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã diễn đạt điều này bằng thứ ngôn ngữ thi ca đặc biệt của ông: “Vị bồ tát an lạc cỡi trên những đợt sóng của sinh tử” (The bodhisattva joyfull rides the waves of birth and death).

Dhyana [thiền định]: rộng mở

Dhyana là một trong nhiều từ ngữ Sanskrit mà chúng ta có thể dịch là thiền tập. Điều này muốn nói một sự có mặt càng lúc càng sâu sắc, rộng mở và một sự chú tâm không vướng bận, phê phán. Thiền tập chính thật là một cách phát triển sự rộng mở (openheid). Đó là ngồi yên, vô tâm và có mặt trong lúc này, ở đây. Có gì là cao siêu đâu?

Các tu sĩ Phật giáo cho rằng, có tới 84.000 cánh cửa mở vào giáo pháp [pháp môn] (cũng nhiều như số lượng các lỗ chân lông trên thân thể con người theo y học Trung Hoa). Thiền tập là một trong những pháp môn đó. Trong ngành tâm lý học Tây phương, nhằm vào sự hoàn thiện cá nhân, đó [cũng] là một cánh cửa rất quan trọng. Nhiều người bắt đầu ngồi thiền vì gặp khó khăn, để làm thuyên giảm sự căng thẳng (stress), bởi vì họ đi tìm câu trả lời cho những câu hỏi của họ. Đó là một lý do thật vững chắc, tuyệt diệu để bắt đầu với sự thực tập của Phật giáo. Bởi vì, nói cho cùng, chính Phật, Boeddha cũng đã từng bắt đầu như thế.

Trong thời gian đầu, đối với nhiều người, đây là một kinh nghiệm dễ chịu. Cuối cùng rồi họ cũng tìm được chút nghỉ ngơi, cuối cùng rồi cũng có thì giờ và lưu tâm đến chính bản thân. Thật là dễ chịu để được quay về với chính mình, có mặt một cách thân nhiên, không áp đặt. Đó cũng là một thực tập hữu hiệu mà chính Phật đã chỉ dạy cho các vị cư sĩ, chẳng hạn cho vị thương gia và nhà tu thiền Cấp Cô Độc (Anathapindika) [3] . Thiền tập là

một hành động của thương yêu và chăm sóc. Cách thức ngồi thiền này và sự lưu tâm đến bản thân không những tốt cho chính bạn mà còn ảnh hưởng đến mọi người chung quanh. Bạn có thể dừng lại ở sự thực tập này, điều này cũng tốt thôi, nhưng bạn cũng có thể tiến xa hơn trên con đường đã dẫn bước. Rồi tới một lúc nào đó, bạn sẽ giáp mặt với những bất an của chính mình, những niềm đau nỗi khổ của bạn, sự giận dữ và ghê sợ... Qua thái độ rộng mở, chú tâm nhẹ nhàng, tất cả [những cảm thọ vừa kể] sẽ hiện ra trong tâm thức. Điều này ngược lại với sự chờ mong của bạn. Thay vì tìm thấy bình an, bạn nhận được bất an, thay vì hạnh phúc thì là đau khổ. Với sự chú tâm nhẹ nhàng rộng mở, bạn để cho tất cả xảy ra và nhìn ngắm chúng. Thiền tập là một hành động của thương yêu. Đó là sự thực tập về chú tâm với tất cả từ bi. Thiền sư người Pháp Catherine Pages nói: “Không sợ hãi, hãy để giây phút hiện tại thâm nhập vào người bạn” (Sans peur, laisse-toi penetrer par le moment present).

Chuyện kể nhà du già (yoga) Tây Tạng Milarepa, sau một buổi thiền tập thành công, đã rời khỏi động tu của ông để đi lượm củi. Khi trở về, ông thấy trong động tu của mình đầy đầy ma quỷ. Thoạt đầu, ông còn thân thiện yêu cầu chúng đi ra, rồi ông cố gắng đuổi chúng đi, rồi ông lại xuống nước, khuyên bảo chúng. Làm cách gì đi nữa, kết quả vẫn không như ông chờ đợi, mà ngược lại, lũ ma quỷ càng lúc càng tỏ vẻ giận dữ và đe dọa hơn. Cuối cùng, ông mời bọn chúng ở lại, và chia sẻ động tu chung với ông. Bọn ma quỷ dần dần nguôi ngoai cơn giận và sau cùng đã chịu rời hang động của ông.

Trên đường thực tập, rồi bạn sẽ khám phá rằng với bất kỳ con quỷ nào mà bạn phải giáp mặt, sống chung với nó có vẻ đỡ khổ hơn là tranh đấu với nó một cách vô hiệu quả trong nhiều năm tháng. ‘Hãy nhảy múa với những con quỷ của bạn (Dance with your demons)’, Tenkei Senzei đã từng nói. Đây là một kinh nghiệm mang tính trị liệu (helende ervaring). Nỗi đau sẽ mềm ra và tan chảy, trở lại vị trí của nó. Đời sống, với tất cả khó khăn, trở nên dễ sống hơn bất cứ lúc nào.

Nhưng bạn có thể đi xa hơn nữa. Với sự chú tâm rộng mở nhẹ nhàng để có mặt thật sự, một tiến trình khác sẽ xảy đến. Hai tiến trình này thường xảy ra song song với nhau. Một mặt, sự rộng mở của tâm thức sẽ tước đi tất cả những đảm bảo mà trước giờ bạn vẫn cho rằng đang có. Đó là tiến trình của sự tăng trưởng (và tới một giai đoạn nào đó chính là sự giải thoát) mà chúng ta đã nói đến trong bài viết trước. Đồng thời, qua sự rộng mở này, bạn càng lúc càng trở nên nhạy cảm hơn với những gì xảy ra chung quanh. Thiền tập

càng sâu sắc bao nhiêu, bạn càng có ý thức chính xác hơn về những đau khổ ở quanh bạn và tiếng kêu cầu của những người khác.

Trong những kinh điển xưa cũ nhất, Phật đã từng giảng dạy: “Có hai hình thức tu tập: cho [riêng] mình và cho mình cùng cho người khác. Hình thức thứ nhất là sai, thứ hai thì đúng” [4] . Trong truyền thống Đại thừa (Mahayana) có quan niệm là không ai có thể được giải thoát chừng nào tất cả mọi người chưa được giải thoát. Chừng nào còn có người đau khổ, thì chừng đó thế giới cũng đau khổ lây. Thiền tập cho phép chúng ta trải nghiệm thế giới một cách rộng mở, và hòa nhập vào thế giới bằng một tấm lòng bao dung. Sự rộng mở cũng làm chúng ta có khả năng không vướng mắc [vô tâm], có thể lắng nghe và đối thoại với thực tại bằng một lòng từ bi và tâm hiểu biết.

Đây chỉ là một con đường khả dĩ của thiền tập. Cũng có những cách thức rất khác biệt. Một thiền sư đã kể với tôi rằng trong vòng hai mươi năm đầu, ông không thấy chút thích thú nào trong việc thiền tập. Ông đã bị ném vào cuộc va chạm không thương xót với chính bản thân mình. Chính ông cũng không hiểu nổi tại sao ông lại cứ tiếp tục thực tập. Bằng cách này hay cách khác, cái la bàn (compas) của cuộc đời ông cứ chỉ theo hướng đó. Chỉ sau nhiều năm tháng, ông mới khám phá rằng [thiền tập] cũng thoái mái, dễ chịu và lợi lạc như thường. Cho dù thứ tự của sự thiền tập mà bạn khám phá ra có là gì chăng nữa, thì thiền tập cuối cùng vẫn là một hành động của thương yêu; một sự chăm sóc bản thân (zelfzorg) đem lại nhiều lợi lạc, một nơi chốn dễ chịu cho những cảm thọ phá hoại (những ‘con quỷ’ của bạn) và một sự quan tâm đầy từ bi cho thế giới.

Prajna [Trí huệ]: tốt tận cùng

Prajna có nghĩa là tuệ giác, là trí huệ. Đạo đức đương nhiên chảy ra từ nguồn tuệ giác này. Bốn sự thật màu nhiệm [Tứ diệu đế], tuệ giác về sự xuất hiện của khổ đau và con đường đưa đến giải thoát, tất cả hợp lại thành một tổng thể hợp lý và gắn bó. Tuệ giác cao nhất trong Phật giáo là tuệ giác về thực tại tối hậu, một bối cảnh của thực tại trước khi ý niệm về chủ thể và đối tượng được hình thành. Làm thế nào để từ đây phát sinh ra được một cung cách ứng xử hợp đạo đức (ethisch handelen)?

Sau khi một tòa nhà của chính phủ ở bang Oklahoma bị đánh bom đẫm máu, tổng thống Clinton đã khen ngợi nhân dân Hoa Kỳ trong một bài phát biểu. Vô số người đã tự nguyện đến giúp đỡ các nạn nhân, trong số đó có nhiều

trẻ em, mặc dù việc cứu trợ có thể nguy hiểm đến tính mạng của họ. Đối với ông Clinton, đây là bằng chứng rằng nhân dân Hoa Kỳ không ích kỷ như họ vẫn thường được miêu tả. Trong trại tập trung Đức Quốc Xã, nơi bà đã chết một năm sau đó, Etty Hillesum đã viết trong nhật ký rằng bà vẫn không thể căm thù con người, mặc dù tất cả những điều tàn ác đã đổ lên thân phận của bà và những người Do Thái ở chung trại.

Nếu bạn nhìn chung quanh cho kỹ, bạn sẽ nhận ra vô số thí dụ tương tự. [Những điều đó chứng tỏ] sự có mặt của một tính thiện cơ bản (fundamentele goedheid), cái nhân tính cơ bản của chúng ta, nó chọc thủng mọi tư duy (logica) của dục vọng và thất vọng, của ân thưởng và trừng phạt, của những lợi điểm và khuyết điểm cá nhân. Đó là một sự kiện tự nhiên (natuurlijk gegeven), cũng như bàn tay trái ôm lấy bàn tay phải nếu bàn tay phải bị đau. Cũng như sự rộng mở tự nhiên của tâm thức chúng ta luôn luôn có mặt, cái tính thiện cơ bản này cũng luôn luôn hiện diện. Cũng ví như mặt trời luôn chiếu soi, nhưng bị những đám mây che khuất làm mắt chúng ta không trông thấy được, cũng thế, tính thiện, lòng cởi mở, tuệ giác và tâm từ bi cũng thường xuyên bị vọng tưởng và lòng ích kỷ che lấp. Có vẻ như chúng hoàn toàn không hiện hữu. Có khi phải cần đến những hoàn cảnh khắc nghiệt mới có thể làm chúng xuất hiện ra ánh sáng. Phật giáo mời gọi chúng ta làm một chọn lựa. Chúng ta có thể chọn con đường của tuệ giác, của thiền tập và đạo đức và đi cho đến tận cùng con đường và để cho trí tuệ và lòng từ bi hiển lộ ra tràn đầy trong mọi hoàn cảnh.

Trong Tâm kinh (paramita sutra), một bài kinh sau này vẫn được trì tụng mỗi ngày trong nhiều thiền viện, có đoạn tả Bồ Tát Quan Âm (Guanyin bodhisattva) trong khi thiền định thâm sâu đã thấy được tính không (leegheid) của vạn sự và do đó vượt thoát khỏi mọi sợ hãi. Bồ Tát Quan Âm là sự nhân cách hóa (verpersoonlijking) của lòng từ bi. Ở khắp miền Đông Á, chúng ta gặp hình ảnh của người trong vô vàn hình tướng. Có khi ta thấy người được miêu tả với một bàn tay đặt lên trái tim, có khi với một cành hoa trong tay, có khi với cả ngàn cánh tay giơ ra, trong lòng mỗi bàn tay có chứa một vật có khả năng làm vơi dịu niềm đau nỗi khổ. Quan Âm có ngụ nghĩa là nhìn và nghe. Người nghe và thấy được nỗi đau khổ của thế giới và tiếng kêu gọi của muôn loài sinh vật, người để cho niềm đau nỗi khổ xúc chạm và đáp trả lại. Lòng từ bi của đức Quan Âm là hệ quả tất nhiên của tuệ giác, được hiện thực bằng sự thiền tập sâu sắc trong thực tại tối hậu. Người lắng nghe và nhìn sâu, chuẩn bị sẵn sàng và biết ứng xử.

[1]Daniel Goleman: những cảm thọ mang tính hủy hoại – Một cuộc đối thoại với Đức Dalai Lama (Destructieve emoties – Een dialoog met de Dalai Lama), nhà xuất bản Contact, A'dam, 2003.

[2]Bernie Glasman, Rick Field, Những chỉ dẫn cho người đầu bếp (aanwijzingen voor de kok), Asoka, 2004

[3]Anguttara Nikaya V.176

[4]Anguttara Nikaya VII.64

Nguồn: Nguyệt san Triết học năm thứ 13, số 6, tháng Chạp/Giêng (Filosofie, jrg. 13, nr. 6, december/januari). Xuất bản bằng Hòa ngữ, phổ biến trong vùng Benelux.

---o0o---

Nhất nguyên trong đa dạng – Phật giáo như một tôn giáo **(Tiểu luận số 5 về Phật giáo)**

Khi những giáo sĩ Dòng Tên (Jezuïten) đến Trung Hoa năm 1549 và khám phá ra Phật giáo, phản ứng của họ là “Ma quỷ đã đến đây trước chúng ta”. Đối với họ, ma quỷ đã phồng tay trên, đã đặt đẽ ở Trung Hoa một cái gì đó có hình dáng bề ngoài rất giống tôn giáo, nhưng nếu quan sát lại cho kỹ thì không phải như vậy.

Không phải các vị giáo sĩ hoàn toàn vô lý. Những gì họ bắt gặp là chùa chiền, là bàn thờ, hình tượng, nhang đèn, tu sĩ, nghi lễ, kinh điển và lễ nhạc... Nói tóm lại, tất cả những gì khiến ta nghĩ ngay đến một tôn giáo. Nhưng đúng như thế, sự giống nhau chỉ tới đó rồi thôi. Chiêm nghiệm kỹ lưỡng hơn, ta lại thấy thiếu vắng gần như tất cả những gì gọi là trọng yếu của tôn giáo, thí dụ như [niềm tin có] một Thiên Chúa.

Jan van Bragt, một linh mục Công giáo sống ở Nhật và là giáo sư đại học, kể có lần ông ngủ đêm trong một thiền viện và nghe các vị tu sĩ tụng kinh. Buổi sáng hôm sau, ông hỏi vị thiền chủ: “Nếu quý vị không tin có Thiên Chúa, thế thì quý vị tụng kinh cho ai vậy?”. Vị thiền chủ trả lời rằng: “Không có ai để cho chúng tôi tụng kinh cả, nhưng cũng chẳng có ai đã tụng kinh cả”. Cho người Tây phương, đây là một thí dụ điển hình về tính cách nghịch lý (paradoxale) và sắc sảo của Thiền tông. Thế nhưng đối với vị thiền chủ, có

lẽ chẳng có gì đáng để gọi là nghịch lý và sắc sảo trong câu trả lời của ông cả. Ông chỉ tìm cách diễn tả điều mà ông cho là đương nhiên: cái bối cảnh của thực tại tôi hậu trước khi ý niệm về cái ta [ngã] và người khác [tha nhân] xuất hiện. Đối với tín đồ Cơ Đốc, mối liên hệ giữa tôi và người khác lại chính là trọng tâm của vấn đề. Sự ngộ nhận [ở đây] trở nên trọn vẹn, và hố phân cách đã quá lớn để có thể vượt qua được.

Tôn giáo là gì? Những tôn giáo lớn trên thế giới [tới nay] vẫn chưa thống nhất được với nhau về một định nghĩa chung. Nếu chúng ta muốn hiểu Phật giáo như là một tôn giáo, thì chúng ta sẽ phải buông bỏ một số quan niệm ẩn tàng vẫn thường có về thế nào là một tôn giáo.

Những khác biệt cơ bản

Một bác sĩ hỏi tôi: “Các Phật tử có được phép ghép nội tạng

(orgaantransplantatie) không?” Sự phi lý của câu hỏi đã khiến tôi suy nghĩ. Đúng từ kinh nghiệm của anh ta mà xét, thì câu hỏi có vẻ hợp lý. Là một bác sĩ, anh thường xuyên phải đương đầu với những trường hợp bệnh nhân từ chối những chữa trị thiết yếu để bảo vệ sinh mệnh vì những lý do thuộc về nhân sinh quan (levensbeschouwendijk). Đối với anh ta, Phật giáo cũng là một trong những nhân sinh quan [như các tôn giáo khác].

Câu hỏi, đối với tôi là phi lý, bởi vì Phật giáo hoàn toàn không dính dáng gì đến chuyện [từ chối ghép nội tạng] đó. Ngay cả danh từ Phật tử nghe cũng đã có vẻ xa lạ. Cho dù tôi vẫn xem mình là một người thực tập (beoefenaar) đạo Phật, tôi sẽ rất ngại ngùng khi tự nhận mình là Phật tử.

Khi suy tư về câu hỏi của vị bác sĩ, tôi nhận thức rằng Phật giáo khác biệt với những tôn giáo độc thần (monotheïsche religies) và phái Nhân bản tự do (Vrijzinnig humanisme) nhiều hơn so với sự khác biệt giữa các tôn giáo độc thần và phái Nhân bản tự do với nhau. Đúng từ quan điểm của Phật giáo mà xét, thì tín ngưỡng và tự do chỉ là những dạng biến thiên quanh một số luận đề giống nhau, [mà] những luận đề như vậy không nhất thiết phải có mặt trong Phật giáo. Hãy cho phép tôi đóng vai một người bàng quan chất phác và nhìn ngắm khung cảnh nhân sinh quan Tây phương. Bốn luận đề hiện ra trước mắt:

1. Một thẩm quyền tối thượng (een ultieme autoriteit)

Đối với những tôn giáo độc thần, đây là Thiên Chúa (chữ hoa) [hoặc những tên gọi khác]. Cách thừa nhận và minh họa cho khái niệm này tuy thay đổi mạnh mẽ giữa các tôn giáo khác nhau, nhưng nguyên tắc thì vẫn vậy. Ở chủ nghĩa Nhân bản (humanisme), [tiến trình] thế tục hóa (secularisatie) và trừu tượng hóa (abstrahering) cho khái niệm này đã được đẩy đi xa nhất, [ở đó, khái niệm này] tiến hóa thành ra lý trí phê phán (kritische rationaliteit) như một thẩm quyền tối thượng.

2. Ý thức về sự đồng nhất (identiteit) như sở hữu tối cao (de hoogste goed)

Các nhân sinh quan Tây phương có một quan hệ nào đó với ý thức đồng nhất. Ý thức đồng nhất là sở hữu tối cao. Trong truyền thống kinh thánh, ý thức đồng nhất này được lòng trong dân tộc. Thiên Chúa là Thiên Chúa của người dân Israël, của dân tộc Do Thái. Vào thời Trung Cổ, mối quan hệ giữa cá thể và Thiên Chúa bắt đầu xuất hiện. Thời nay, [người ta] đặt ra vấn đề linh hồn cá thể (individuele ziel). Một đời sống đời đời là một lý tưởng cần đạt được, còn tử vong chính thực là cái ác. Trong chủ nghĩa Nhân bản, cá thể và cái tức khắc (het onmiddellijke) còn được đặt nặng nhiều hơn nữa. Chủ quyền cá thể (individuele autonomie) trở thành sở hữu tối cao.

3. Tính mệnh lệnh (imperatief) trên bình diện nhân sinh quan và đạo đức

Sự khái niệm hóa (conceptualisering) của thẩm quyền tối thượng và của sở hữu tối cao có thể còn đang tiến hóa, [nhưng] tính mệnh lệnh dựa trên đó thì không thay đổi. Cho dù một lời răn dạy đạo đức (ethisch gebod) có dựa trên ý muốn của Chúa hay dựa trên lý trí [nói khác đi: duy thần hay duy lý] thì cái sức mạnh áp đặt của nó vẫn không khác đi. Niềm tin vào khoa học như là nền tảng của nhân sinh quan của chúng ta [hiện nay] cũng không thua kém gì niềm tin vào sự mặc khải (openbaring) của Thiên chúa.

4. Sự xung đột giữa đạo đức và hạnh phúc

Nền đạo đức Tây phương bị khắc chế bởi sự xung đột giữa ta (zelf) và người khác (de ander). Điều đó muốn nói: hoặc chỉ đề tâm vào hạnh phúc riêng [của ta] hoặc là chỉ lưu tâm đến hạnh phúc của kẻ khác. Ý niệm cũ kỹ về đức hạnh là gạt hạnh phúc riêng sang một bên, nhường chỗ cho hạnh phúc của người khác. Lý tưởng hiện đại là tìm cho ra thế quân bình giữa hai thái cực kể trên.

Cho những ai không biết Phật giáo từ bên trong, điều này nghe có vẻ xa lạ bởi vì những luận đề này, đối với các nhân sinh quan Tây phương cổ điển, là những luận đề rất đương nhiên. Thế thì Phật giáo là gì, nếu [Phật giáo] không hoàn toàn dính dáng gì tới những luận đề như vậy?

Phật giáo bàn về khổ đau. Phật giáo không cố gắng giải thích, cũng không cho đó một ý nghĩa. Từ một xác nhận đơn giản, Phật giáo tự đặt cho mình câu hỏi: khổ đau là một sự kiện, cách tốt nhất mà chúng ta phải ứng xử [với khổ đau] là thế nào? Nếu dựa trên quan điểm của Phật giáo, thì câu hỏi về vấn đề ghép nội tạng của vị bác sĩ sẽ như thế này: bạn có nghĩ rằng, với cách chữa trị này [ghép nội tạng], thì nỗi đau của bệnh nhân có thể thuyên giảm không? Nếu có thể thuyên giảm, thì tại sao lại không thực hiện ngay đi?

Những luận đề, mà chúng ta cho là đặc thù của các tôn giáo độc thần và Nhân bản tự do, vừa được nêu trên, sẽ được Phật giáo nhìn nhận như thế nào?

Phật giáo không biết đến một thẩm quyền tối thượng. Phật, Boeddha, là một vị thầy. Là một con người, như tất cả chúng ta, người cũng đã phải đối chọi với khổ đau và đã đi tìm một câu trả lời. Quan hệ giữa một người thực tập với Phật cũng giống như quan hệ giữa người học trò và một vị thầy giỏi. Từ đấy, một cách tự nhiên, sự kính trọng và lòng biết ơn sẽ nảy sinh. Những ảnh tượng của Phật, kể cả sự thánh tượng hóa phức tạp (complexe iconografie) xuất hiện về sau này, tốt nhất nên được hiểu như là những sáng tạo [bất nguồn] từ những trạng thái tinh thần và những thái độ, phát sinh [từ sự kính trọng và lòng biết ơn] qua việc tu tập.

Nỗi ám ảnh về một ý thức đồng nhất được Phật giáo xem như là một nguồn khổ đau lớn. Chúng ta không cần nhìn đâu xa cũng đủ thấy rằng phần lớn những tranh chấp chung quanh ta đều bắt đầu với ý thức đồng nhất như là một lý do. “Là” một Phật tử [như một mệnh đề] đã hàm chứa trong nó một sự mâu thuẫn. Tốt hơn ta nên thay vào đó danh từ người thực tập đạo Phật.

“Bắt buộc, áp chế” không được đề cập đến trong Phật giáo. Phật giáo công hiến một con đường cho tất cả ai muốn đi theo nhưng sẽ không bắt buộc bất kỳ ai phải đi theo con đường đó cả. Trong Phật giáo không có cái để tôn sùng, chỉ có cái để thực tập. Phật giáo vì thế không thể được gọi là một nhân sinh quan hay một niềm tin tưởng được. Từ bản chất, Phật giáo đã luôn có

thái độ phê phán với tất cả mọi hình thức của nhân sinh quan, đừng nói gì tới sự tin tưởng. Ngay cả sự đạo đức, một trong những trụ cột của Phật giáo, cũng không phải là vấn đề của sự bắt buộc. Không có một thẩm quyền nào chế tác ra những luật lệ. Đạo đức trong Phật giáo luôn luôn liên quan trực tiếp với khổ đau. Không có gì tự nó là tốt hoặc xấu. Đạo đức trong Phật giáo không có tính quy định (prescriptief) nhưng có tính miêu tả (descriptief). Mọi giới luật trong Phật giáo luôn mang trong nó cấu trúc là ‘Nếu ta không muốn tạo ra khổ đau cho ta và cho người khác thì ta ...’.

Trong đạo Phật, ý tưởng rằng hạnh phúc [của ta] được trả giá bằng hạnh phúc của người khác là một mâu thuẫn nội tại (contradictio in terminis). Những đức hạnh như tình yêu và từ bi đã hiển nhiên bao hàm trong nó [tình yêu và từ bi cho] tự thân và tha nhân. Sự phân chia một cách nguyên tắc giữa ta và người khác được xem như là nguồn gốc của khổ đau (đương nhiên cho chính ta và cho người khác). Như đã được giải thích ở phần trên [cuối bài một], cả hai ý nghĩa của tốt đẹp, [đó là] đạo đức và hạnh phúc, đã hòa nhập lại với nhau thành một.

Phải thú nhận rằng, những phần trên đã được viết từ một quan điểm chất phác và có tính chất tổng quát. Câu chuyện của chúng ta còn có một khía cạnh khác. Có một người đàn ông, nguyên là hội viên tích cực của một nhà thờ Tin Lành (Protestantse kerk), hàng năm vẫn tham dự một cuộc tĩnh tu trong một tu viện Phật giáo. Càng lúc ông càng thấy khó xử hơn với tín ngưỡng [Tin Lành] của mình. Ông kể với vị thiền sư trong tu viện Phật giáo rằng ông gần như không thể đọc trôi một câu [kinh] như thế này: “...và người lên ngự bên tay phải của Chúa Cha”. Vị thiền sư hỏi ông: “Thế ông muốn người ngự bên tay nào của Chúa Cha?”. Người đàn ông chột tinh ngộ rằng ông không nhất thiết phải hiểu câu kinh theo cách thông thường, cụ thể, và ý nghĩa của việc Thiên Chúa xuống thế làm người (menswording) có thể được thông hiểu và cảm nhận bằng một cách rất khác.

Nhiều người Tây phương, tín đồ của các tôn giáo độc thần và phái Nhân bản tự do, đang thực tập đạo Phật bằng hình thức này hay hình thức khác, nghiệm ra rằng sự thực tập này chính là một sự đào sâu hơn vào tôn giáo hoặc nhân sinh quan của họ. Với tính chất đặc thù, Phật giáo không tự đặt mình vào vị trí cạnh tranh. Do đó, đã có những linh mục Công giáo chính thức được nhìn nhận là thiền sư, và điều này đã không được coi là một mâu thuẫn.

Những tương đồng cơ bản

Jack Kornfield kể chuyện người bạn ông, vị tu sĩ Phật giáo Mahagosananda, đã dựng một ngôi chùa trong một trại tị nạn Khmer Đỏ như thế nào [1]. Trước đó, những người cộng sản Khmer đã tàn phá tất cả các chùa chiền Phật giáo và dùng án tử hình để đe dọa, họ đã cải tạo mọi người trở thành những người cộng sản. Họ [người Khmer Đỏ] đe dọa sẽ tàn sát tất cả mọi người nếu có ai dám đặt chân vào ngôi chùa mới. Dù vậy, vào ngày khai mạc ngôi chùa mới, cả ngàn người đã đổ đến tham dự. Jack Kornfield tự hỏi rằng vị tu sĩ Mahagosananda có gì để dâng tặng những con người đã đau khổ đến tận cùng này. Cuộc nội chiến đã để lại dấu ấn quá đậm nét trên từng thân phận. Làng xóm của họ bị thiêu hủy, nhiều người trong gia đình họ đã bị giết hại. Có những đứa bé thiếu cha mẹ, cũng như những người cha người mẹ mất con. [Trong buổi lễ,] sau khi mọi người đã hát chung những ca khúc cổ truyền đã bao đời tô điểm cho đời sống thôn làng, tu sĩ Mahagosananda bắt đầu xướng tụng một trong những bài kinh nổi tiếng nhất của Phật giáo:

*oán báo oán, oán ấychap chừng (haat houdt nooit op door haat)
từ bi báo oán, oán ấy tiêu tan (maar wordt alleen genezen door liefde)
đây là quy luật cũ xưa, muôn đời (dit is een oude en eeuwige wet) [2]*

Câu chuyện này minh họa chức năng mà Phật giáo đã đảm trách trong những vùng đất mà Phật giáo đã phát triển và nở rộ. Ở đây không đề cập đến tính cách dũng cảm của một biến cố đặc biệt, nhưng là nội dung của sự kiện. Phật giáo cho rằng một đời sống tốt đẹp không thể được dựa trên ảo tưởng và sự ích kỷ. Rộng hơn nữa, kể cả xã hội cũng không thể phát triển được nếu chỉ dựa trên ảo tưởng và sự ích kỷ. Hạnh phúc không đơn thuần là vấn đề cá nhân mà là điều cần được chia sẻ. Đối với xã hội, Phật giáo có nhiệm vụ nhắc nhở và nuôi dưỡng tính thiện của con người, điều này bao hàm lòng từ bi và trí tuệ. Tuệ giác này vốn dĩ đã gắn chặt với sự thực tập trong đạo Phật và đã được các trường phái Phật giáo khác nhau biểu đạt cụ thể. Thực tập đạo Phật, thật sự có nghĩa là hành xử với tuệ giác và tâm từ bi trong đời sống thường nhật, trong công việc và trong sự dần thân vào xã hội. Tất cả các hình thức, nghi lễ và những biểu hiện khác trong Phật giáo chỉ có thể được hiểu rõ trong ánh sáng này.

Đây chính là một trong số ít những điểm tương đồng mà các tôn giáo lớn và các truyền thống nhân sinh quan trên thế giới có thể chia sẻ với nhau. Trong một thế giới được biểu hiện một cách đặc trưng bằng tham muốn, căm thù và si mê, tôn giáo có khả năng gìn giữ và nuôi dưỡng tính thiện của con người và làm cho [tính thiện] đơm hoa. Ở điểm này, các tôn giáo lớn trên thế giới nhìn nhận nhau như là những đồng minh, chứ không phải là những đối thủ

cạnh tranh. [Thế nhưng] mỗi tôn giáo có một phong cách riêng để cụ thể hóa và lý thuyết hóa nhiệm vụ này.

Lịch sử dạy cho chúng ta biết rằng tôn giáo thường hay thất bại trong việc đảm nhận trách vụ này. May mắn là Phật giáo không có một quá khứ với dấu tích của các cuộc thánh chiến, Tòa án dị giáo thời Trung cổ (Inquisitie) và khủng bố. Có thể trong phương cách thực tập của mình, Phật giáo đã chứa trong nó sự đoạn tuyệt với bạo lực và cuồng tín. Nhưng chúng ta cũng không nên lý tưởng hóa Phật giáo. Chẳng hạn, chúng ta đều biết rằng Thiên tông đã đóng một vai trò hoàn toàn không đẹp đẽ một chút nào ở Nhật Bản [với chủ nghĩa] quốc gia (nationalistisch) trong thời kỳ Thế chiến thứ hai. Phật giáo là một tổ chức của con người, và đã là con người thì đều có ưu và khuyết điểm.

Nhất nguyên trong đa dạng

Chỉ bắt đầu từ thế kỷ thứ 19, khi Eugène Burnouf so sánh những kinh văn chưa từng được dịch trước đó, ông khám phá ra rằng một số đoạn kinh có quan hệ rất mật thiết với nhau. Trong cuốn sách Lịch sử Phật giáo Ấn Độ (Histoire du Bouddhisme Indien), xuất bản năm 1844, ông đã đặt tên cho những đoạn kinh văn và truyền thống này là “Phật giáo”. Ông chứng minh rằng Phật (Boeddha) không phải là một trong nhiều vị thần từ cõi cung điện của thần linh Ấn Độ (Indiase pantheon) mà là một nhân vật lịch sử, đã sinh sống vào khoảng 500 năm trước Tây lịch tại miền Bắc Ấn Độ. [Với quyển sách này] ông đã tạo ra từ ngữ “Phật giáo” (het Boeddhisme), điều chưa từng có mặt trước đó, dựa trên những chứng cứ của ngành ngữ văn (filologische argumenten). Danh từ “Phật tử” (boeddhist) không có mặt trong các ngôn ngữ Á Đông [3] .

Phật là bậc thầy chỉ dạy. Cái mà chúng ta gọi là Phật giáo thật ra là kết quả của sự trao truyền giáo pháp của nhiều thế hệ thầy trò. Phật nổi tiếng là một vị thầy tuyệt vời. Người biết đối thoại với mọi người bằng ngôn ngữ của riêng họ. Người cũng được biết đến như một vị thầy sẵn sàng chỉ dạy cho tất cả mọi người, không chừa bỏ một ai, không ép cuộc bất cứ ai, và cũng không dấu diếm bất cứ điều gì.

Cũng với một cách thức như thế, giáo pháp (dharma) đã tự thích hợp với ngôn ngữ của con người qua các thời đại và các nền văn hóa. Phật giáo không giáo điều mà thực tiễn và mang tính giải đáp. Vì thế giáo pháp trở nên muôn màu muôn vẻ, để từ đó hình thành một giải gắm vóc của nhiều truyền

thống Phật giáo. Câu hỏi Phật giáo là một tôn giáo hay là một nhóm giáo phái thực ra không mấy hệ trọng. Do hoàn cảnh địa lý, nhiều truyền thống Phật giáo dị biệt đã không biết đến sự hiện hữu của nhau. Chỉ ở Tây phương, các truyền thống mới có dịp gặp gỡ nhau. Cuộc trùng phùng giữa các truyền thống đôi khi rất khác nhau này, vui sao, lại làm hiển lộ ra nhận thức về các tương đồng huynh đệ lớn lao.

Trong lịch sử Phật giáo, chúng ta nghiệm thấy có một mô hình tuần hoàn (terugkerende patroon) của sự suy thoái và phục hưng. Nhiều nhận thức sai lạc xuất hiện và lại được cải thiện. [Có] những truyền thống trở nên xơ cứng và được thay đổi bằng những truyền thống mới. Những kinh điển xưa cũ dần dà không còn được dùng tới và những kinh điển mới lại được chế tác. Có vẻ như Phật giáo biết cách tự làm cho mình trẻ lại.

Làm thế nào để có thể gìn giữ một sự hợp nhất, không thông qua một thẩm quyền trung ương, với một tập hợp kinh điển nhiều thay đổi và phức tạp? Chính bởi vì Phật giáo là một sự thực tập và không là một tín ngưỡng, do đó những hoa trái của sự thực tập đã liên tục đưa Phật giáo trở về bản chất của mình. Giáo pháp cần được liên tục xét nghiệm qua thực tế và hiệu quả giáo pháp mang lại cần được liên tục đánh giá. Chỉ với cách thức ấy mà Phật giáo có thể giữ mình tồn tại, và giữ được tính thời đại.

Ở đây, sự đa dạng của Phật giáo công hiến một cơ hội để tự bảo vệ. Các truyền thống dị biệt (không chỉ bên trong mà cả bên ngoài Phật giáo) có thể che chở cho nhau khỏi những ngộ nhận. Có khi sự phê phán liên tôn giáo (interreligieuze) quan trọng hơn là sự đối thoại liên tôn giáo. Phật giáo trong sự đa dạng của mình đã từng biết đến truyền thống thảo luận và trao đổi với nhau, mà không cần thông qua một thẩm quyền trung ương nào.

Truyền thống

Philippe Kapleau ghi lại trong nhật ký cuộc viếng thăm lần đầu một Thiền viện ở Nhật Bản [4]. Ông kể rằng ông đã giật mình như thế nào khi thấy vị thiền sư trú trì cung kính đánh lễ trước một pho tượng. Ông phát biểu lớn tiếng: “Các vị thiền sư Trung Hoa khi xưa đã nhổ nước bọt vào các pho tượng, còn ông tại sao lại quỳ xuống đánh lễ?”. Vị sư trú trì trả lời, bình tĩnh nhưng cương quyết: “Nếu anh thích nhổ nước bọt thì cứ việc làm, riêng tôi thì thích quỳ xuống lạy hơn”.

Trong không ít những giai thoại về Thiền tông, ta được biết chuyện các vị Phật đã bị báng bổ, các pho tượng biến thành củi đốt và kinh điển bị xé bỏ.

[Cung cách] biện luận đầy hình tượng (iconoclastische retoriek) trong Thiên tông kích thích óc tưởng tượng. Nhiều người, vì muốn thoát ra khỏi những truyền thống xơ cứng và những nghi lễ trống rỗng đã tìm thấy [ở Thiên tông] một nơi chốn để phóng chiếu vào đó những tư duy lãng mạn của mình. Kapleau, sau này trở thành một thiền sư, đã phải cần một thời gian dài để hiểu được rằng cách lý luận của Thiên tông cũng chỉ có thể được hiểu trong khung cảnh toàn bộ của Phật giáo.

Genpo Roshi so sánh truyền thống như những bao bì: chúng gìn giữ và che dấu. Nếu không có những tổ chức nhân văn cụ thể với những lệ luật, thứ bậc và nghi lễ, thì Phật giáo chắc đã không được gìn giữ. Vì thế, trong toàn bộ Phật giáo, chúng ta nhận ra một thái độ rất mực kính trọng và biết ơn đối với truyền thống. Nhưng tổ chức có thể bị nhầm lẫn với giáo pháp, điều này là một nguy cơ. Ngón tay chỉ mặt trăng không thể được xem như là mặt trăng. Bởi thế ta thấy trong tất cả các truyền thống Phật giáo, không nhất thiết chỉ trong Thiên tông, không nhiều thì ít có khuynh hướng hạ bệ thần tượng (iconoclasme). Truyền thống quả thật là quan trọng nhưng phải luôn luôn được đặt đúng vị trí của chúng.

Nghi lễ giữ một vai trò chủ chốt trong các truyền thống khác nhau. Càng học hỏi sâu sắc về sự thực tập bao nhiêu, ta lại càng khám phá ra sự diễn đạt đầy ý nghĩa của nghi lễ bấy nhiêu. Nhiều người đã biết tán thưởng nghi lễ như một hòa quyện chặt chẽ giữa ý nghĩa (betekenis), hiệu quả (efficiëntie) và cái đẹp (esthetiek). Trong những kinh điển xưa cũ nhất, [Phật giáo] đã cảnh giác chúng ta về sự lý giải sai lạc cho nghi lễ. Sự bám víu vào nghi lễ và giới luật thậm chí còn được coi như là những trở ngại cần được khắc phục đầu tiên trên con đường dẫn tới tuệ giác và giải thoát. Phật giáo không cho rằng luật lệ và nghi lễ là sai lạc, mà [sai lạc] là ý tưởng cho rằng chỉ cần thực thi những nghi lễ và giới luật theo lối thi triển thần thông (magische manier) là một cách có thể góp phần đưa tới giải thoát. Nghi lễ chỉ có ý nghĩa như một phương tiện để diễn tả và phụ trợ cho sự thực tập.

Các truyền thống dị biệt đã mang tới những hình thức nghi lễ khác nhau. Một nghi lễ mà bạn có thể nhận thấy trong tất cả các truyền thống, trong nhiều hình thức và màu sắc khác biệt, là sự quay về nương tựa ba viên ngọc quý (tam bảo). Đây là một tuyên bố với quyết tâm (intentie-verklaring) của một người dám dấn thân đi theo con đường của đạo Phật. Ba viên ngọc quý đó là Phật, Pháp và Tăng.

Quay về nương tựa Phật có nghĩa là xem Phật như là một gương sáng để noi theo. Điều đó muốn nói, bạn không còn trông mong tìm cầu hạnh phúc ở những sự tình cờ, nơi các vị thần linh hay trong những hoàn cảnh có thể xoay sở được, nhưng là biết nhận lấy trách nhiệm cho các hành động và đời sống của mình.

Pháp là giáo pháp. Ở Tây phương, khi đề cập tới Phật giáo, thường là chúng ta nói tới giáo pháp. Chúng ta đã trao đổi với nhau rất kỹ rằng giáo pháp không phải là một lý thuyết mà là một sự thực tập. Quay về nương tựa Pháp là sự biểu lộ quyết tâm dẫn thân thi hành sự thực tập này. Bạn không thực tập giáo pháp trong cô độc. Con người sống trong môi trường tập thể. Vì thế mới có Tăng, Sangha, một trong tam bảo. Trong kinh tạng Pali, có một đoạn kinh rất cảm động, khi ngài Ananda hỏi Phật: “Có phải tình huynh đệ là phân nửa của sự tu tập của chúng ta?”. Phật trả lời: “Ananda đừng nói thế, tình huynh đệ là tất cả sự tu tập của chúng ta.” [5]

Ở nghi lễ qui y tam bảo, có kèm theo cách rất tự nhiên, phần tuyên hứa trì giới (sila) như một sự thực tập. Trì giới là tâm điểm của tu tập Phật giáo. Đó là lời tuyên hứa xin sống có trách nhiệm. Sự tuyên hứa trong Phật giáo không phải là một dẫn thân dựa trên một kết quả nào đó, nhưng là dựa trên quyết tâm để hành xử [đúng theo tinh thần của giáo pháp].

Giáo hóa

Giáo hóa đứng ở vị thế trung tâm của Phật giáo. Đó là lý do tồn tại của các truyền thống khác nhau. Nhiệm vụ của chúng là quảng bá giáo pháp, theo cách thức riêng của Phật giáo. Điều đó muốn nói: sẵn sàng chỉ dạy cho tất cả mọi người, không chừa bỏ một ai, không ép buộc bất cứ ai, và cũng không giấu diếm bất cứ điều gì.

Kinh điển Pali thuật lại Phật nhìn một vị thầy tu Bà-la-môn trẻ tuổi cử hành một nghi lễ xưa cũ, khi vị thầy tu này cúi đầu lạy về sáu hướng. Phật hỏi người tu sĩ trẻ vì sao anh ta lại làm như thế. Vị tu sĩ trả lời rằng anh ta làm như thế là vì đã hứa với bố anh ta lúc lâm chung bên giường bệnh. Phật không hài lòng với câu trả lời này và vì thế người tu sĩ trẻ mới hỏi ngài lý do. Phật dạy anh ta rằng: “Khi thầy cúi đầu lạy về hướng đông, là thầy cúi đầu lạy cha mẹ... hướng nam cho các vị thầy ... hướng tây cho người vợ ... hướng bắc cho bè bạn và đồng nghiệp ... hướng xuống đất cho công nhân và người dưới quyền ... hướng lên trời là cho các đấng Phạm thiên (brahmanen) và các vị tu khổ hạnh (asceten)”.

Đoạn kinh này tiêu biểu cho cách giáo hóa trong đạo Phật. Phật đã không yêu cầu người tu sĩ trẻ chấm dứt những nghi lễ Vệ đản (vedisch ritueel) và cử hành một nghi lễ khác nào đó của Phật giáo. Trái lại, người trao một ý nghĩa cho nghi lễ đó bằng cách đặt nó trở lại vào khung cảnh xã hội của nó. Trong kinh điển Pali, ta thấy có cả hàng trăm nhân vật. Sigalo là người duy nhất mà Phật đã chỉ dạy điều này. Về mặt nội dung, đoạn kinh này gắn liền với những phần còn lại của kinh điển. Giáo hóa trong Phật giáo luôn luôn là một trao đổi năng động giữa thầy, trò, và giáo pháp. Giáo lý đúng đắn chưa đủ, người thầy chỉ dạy cũng phải có khả năng chỉ dạy cho người nghe, tùy theo vị trí và trình độ của người học trò đó.

Jack Kornfield kể, có lần ông đã bực bội trách móc thầy của ông là Achaahn Chaa đã không nhất quán và phát ngôn mâu thuẫn, cứ mỗi học trò lại chỉ dạy một cách khác nhau [6]. Achaahn Chaa cười và so sánh sự giáo hoá với việc chỉ dẫn người khác đi một con đường mà mình biết rõ. “Với người này, tôi sẽ nói đi sang phía trái, nếu không sẽ lọt xuống hố, còn với người kia, tôi sẽ nói đi sang phía phải, vì nếu không sẽ đụng một bụi gai...”. Giáo hóa không phải là việc trao truyền một khẩu hiệu, giáo hóa cũng không dựa trên giáo điều và những sắc lệnh của vị Giáo chủ. Khi nhà tu khổ hạnh Vacchagotta đến gặp Phật và đặt câu hỏi triết lý về sự có mặt hay không của một cái ngã (een zelf), Phật đã từ chối không trả lời. Thầy Ananda đã ngạc nhiên hỏi Phật, tại sao Ngài lại không chỉ dạy về giáo pháp vô ngã như Ngài vẫn thường chỉ dạy. Đáp lại câu hỏi của thầy Ananda, Phật nói rằng một câu trả lời thuần túy triết lý, trên thực tế sẽ không giúp Vacchagotta đi thêm được một bước nào [7].

Điều mà một vị thầy tìm cách trao truyền là một sự thực tập đã được trải nghiệm bằng chính đời sống của mình. Trong cương vị này, người thầy không sử dụng chỉ hai tay không, nhưng có trên tay là cả một gia tài quý giá bao gồm kinh điển, nghi lễ, các phương thức thiền tập và một truyền thống khẩu truyền từ các thế hệ tổ sư. Còn phần mình, người học đạo cuối cùng sẽ chịu trách nhiệm về sự chọn lựa vị thầy của mình, đồng thời về những gì mình sẽ làm với pháp môn đã được nhận lãnh.

Mục đích của giáo hóa không phải để làm mọi người trở nên Phật tử. Sự giáo hóa chỉ muốn đóng góp làm sao để cho một vị bác sĩ trở nên một vị bác sĩ giỏi hơn, một công nhân trở thành một công nhân tốt hơn, một người mẹ thành một người mẹ tốt hơn ... Nếu giáo hóa có thể giúp con người có thêm được nhiều tuệ giác, an lạc và từ bi hơn, thì giáo hóa mới thật sự có ý nghĩa.

Tùy theo tâm tính mỗi người mà mức độ yêu thích giáo hóa có thể khác biệt rất lớn. Một số người chỉ cần nghe qua một đoạn kinh ngắn đã thấy cảm khái và thấy được nâng đỡ. Những người khác thì đọc sách hoặc đi nghe giảng và tìm thấy ở đây sự nuôi dưỡng. Còn những người khác thì thiền tập một cách miên mật và học hỏi với một vị thầy. Phật giáo sử dụng tất cả những phương tiện đó.

Điều đó có nghĩa là mức độ thiết tha với Phật giáo có rất nhiều hình thức, bắt đầu từ một đồng cảm mơ hồ cho tới việc trở thành một tu sĩ (monnik). Danh từ tu sĩ là một trong nhiều từ ngữ tây phương mà chúng ta bắt đầu dùng để chỉ một thành tố tương đương trong Phật giáo, nhưng ý nghĩa của cả hai thật sự không giống nhau. Định nghĩa về sự trở thành một tu sĩ trong truyền thống Phật giáo là: rời khỏi nhà và chọn một đời sống vô gia cư. Điều này vừa có thể được xem như là một ẩn dụ, vừa được thực thi thật sự như thế. Ẩn dụ vì có sự buông bỏ sự bám víu chịu giam mình trong thực tại qui ước. Thực thi thực sự là bỏ lại phía sau tất cả những cam kết khác và dành tất cả đời sống cho giáo pháp.

Đây là một con đường theo truyền thống đã chào đón tất cả mọi người, không phân biệt giai cấp và địa vị trong xã hội. Ở những nơi mà Phật giáo phát triển rực rỡ, ở đó luôn luôn có một nhóm nhỏ những người cống hiến trọn cả cuộc đời cho giáo pháp. Ở Tây phương, con đường vô gia cư này còn đang được nhiều người đóng góp để định hình. Trong những nền văn hóa Phật giáo truyền thống ở Á châu, ta thấy một sự tùy thuộc hỗ tương (wederzijdse afhankelijkheid) giữa hai giới tu sĩ và cư sĩ. Các vị tu sĩ tu học chuyên cần, nghiêm mật và để ý đến việc tiếp nối truyền thống và trao truyền giáo hóa. Các vị cư sĩ đến tham vấn các vị tu sĩ, học hỏi và luân phiên nhau bố thí tiền bạc, phẩm vật để nuôi dưỡng cộng đồng tu sĩ.

Giới tu sĩ cần giới cư sĩ và ngược lại. Trong quan hệ đó, cả hai đều có giá trị như nhau. Khi đọc trong lịch sử Phật giáo, nếu ta thấy có sự xuất hiện của khuynh hướng tôn vinh giới tu sĩ hơn giới tại gia, thì ta cũng lập tức thấy ngay một phản ứng ngược lại. Một thí dụ điển hình cho trường hợp này được tìm thấy trong Duy Ma Cát (Vimalakirti Sutra), một kinh điển xuất hiện về sau này, trong đó tường thuật vị cư sĩ Duy Ma Cát, nằm trên giường bệnh, đã lôi từng vị tu sĩ cao cấp ra phê bình về tuệ giác kém cỏi của họ và sau đó đã thuyết pháp chỉ dạy cho từng vị tu sĩ một.

Tóm lại

Vậy thì Phật giáo chỉ dạy ta điều gì? Chắc chắn không phải là để trở thành một “Phật tử”. Điều duy nhất mà Phật giáo mời gọi ta nên lưu tâm là một đời sống tốt đẹp. Điều đó được tóm gọn trong hai lời khuyên thế này:

**đừng bám vào những ảo tưởng
chia sẻ những điều tốt đẹp đang có**

Những điều này nghe có vẻ dễ hơn là làm, đúng thế, nhưng bạn vẫn thiết tha muốn biết thêm và đi tiếp. Vậy thì Phật giáo sẽ hiến tặng bạn thật nhiều cơ hội để học hỏi, thiền tập và thực hành. Điều quan trọng nhất là bạn tìm được một nơi chốn mà bạn thấy gần gũi như ở trong nhà của mình, nơi đó bạn có cơ hội để thực tập với nhịp độ và hình thức mà bạn thấy thích hợp với mình nhất.

[1]Jack Kornfield, Een licht voor jezelf (Một tia sáng cho chính bạn), Servire, 1997

[2]Pháp Cú (Dhammapada) 5

[3]Philip Kapleau, The three Pillars of Zen (Ba trụ Thiền), Anchor, 1989

[4]Stephen Batchelor: the awakening of the West: the encounter of Buddhism and Western culture (Sự thức tỉnh của phương Tây: cuộc gặp gỡ giữa Phật giáo và nền văn hóa Tây phương), Parallax 1994

[5]Tương Ưng Bộ kinh (Samyutta Nikaya) XLV.2

[6]Jack Kornfield, Living Dharma (Giáo pháp hiện sinh), Shambala 1996

[7]Tương Ưng Bộ kinh (Samyutta Nikaya) XLIV.10

Nguồn: Nguyệt san Triết học năm thứ 13, số 6, tháng Chạp/Giêng (Filosofie, jrg. 13, nr. 6, december/januari). Xuất bản bằng Hòa ngữ, phổ biến trong vùng Benelux.

<http://www.talawas.org/talaDB/showFile.php?res=7213&rb=0303>

---o0o---

HẾT