



**TẬP SAN PHẬT HỌC ONLINE
SỐ 45, VOL. XI
SPRING 2020
www.chuaphatgiaovietnam.com**

Editor's Words

Buddhist Study Magazine online, presented by Vietnam Buddhist Temple – Los Angeles, will be issued on the first Monday of every month and posted on the website:

www.chuaphatgiaovietnam.com

The Magazine focuses on various issues of Buddhist Study, including: Buddhist Literature, History of Buddhism, Buddhist Scriptures, and Translations...

Thank you.

MỤC LỤC

A GOODWILL MESSAGE	
<i>Thích Như Minh</i>	5
INVITATION	
<i>Thích Như Minh</i>	6
DIỄN VĂN KHAI MẠC	
<i>Thích Như Minh</i>	8
BẢN THỆ	
<i>Thích Pháp Trí</i>	12
KHAI MẠC TRIỂN LÃM	
<i>Thích Phước Toàn</i>	13
LỜI CẢM TẠ	
<i>Thích Tâm Hiền</i>	16
CHƯƠNG TRÌNH	
<i>Thích Tâm Hiền</i>	20
BUDDHIST SUMMIT HEADQUARTER	26
ĐỨC PHẬT TỬ BI	
<i>Phapvien.weebly.com</i>	27
Ý NGHĨA PHẬT THÀNH ĐẠO	
<i>Thích Nữ Liên Chương</i>	90
THIỆN ĐỊNH MỘT PHƯƠNG PHÁP BIẾN CẢI TÂM LINH	
<i>Đức Đạt Lai La Ma – Hoang Phong chuyển ngữ</i>	105
NGÔI CHÙA GẦN 2000 TUỔI	
<i>Kiều Dương</i>	245
HANG ĐỘNG PHẬT GIÁO 2200 NĂM TUỔI TRONG RỪNG SÂU	
<i>Phạm Hoàn Khải</i>	252
NHỮNG NGÔI CHÙA ĐẸP VÀ NỔI TIẾNG HÀN QUỐC	
<i>Intertour Viet Nam</i>	257
VŨ TRỤ VÀ VẬT LÝ GIA, QUANG THỂ ÂM	
<i>Lê Huy Trứ</i>	262
CHÙM ẢNH ĐẠI HỒNG CHUNG Ở HÀN QUỐC	
<i>Thích Vân Phong</i>	268
PHẬT GIÁO PHÁT TRIỂN Ở HOA KỲ	
<i>Thúy Loan</i>	312
VIỆT NAM CÓ HAI NGÔI CHÙA PHẬT GIÁO VÀO TOP ĐẸP NHẤT THẾ GIỚI	
<i>Huỳnh Phương</i>	329
HÌNH ẢNH ĐẠI HỘI GHPGLHNV	
<i>Võ Văn Tường</i>	338

AUGUST 09, 2019

**A GOODWILL MESSAGE
TO THE EIGHTH BUDDHIST SUMMIT
AND THE OPENING OF NALANDA
MAHAVIHARA**

THÍCH NHƯ MINH

To The Most Venerable Dr. Kyuse Enshinjoh
Founder High Priest of Buddhist Summit
World Buddhist Suprem Conference
Founder High Priest
Nenbutsushu Samposan Muryojuji Temple

Dear Your Most Venerable:

I am pleased to extend my congratulation you and all the world Buddhist leaders on the Eghth Buddhist Summit, of which you are the founder, be held from November 2 to 8, 2019 at the Royal Grand Hall of Buddhism and Nalanda Mahavihara in Japan.

In the context of conflicts in the world nowadays, by reviving the glory of Nalanda Mahavihara as a symbol of compassion and wisdom of Buddhism and by your compassion so you are actually building a great world Buddhist organization for the peace world and the happiness for human beings.

We hereby know you were, are and will work hard from this sacred mission. May you be healthy and happy in the light of Buddha Dharma.

Your-in-Dharma

The Most Ven. Thich Nhu Minh
President of Vietnam Buddhist Temple
President of VAFB

INVITATION

GIÁO HỘI PHẬT GIÁO LIÊN HỮU MỸ VIỆT VIETNAM AMERICA FELLOWSHIP BUDDHIST SANGHA

Office: 857 S BERENDO STREET, LOS ANGELES,
CA 90005

OCTOBER 27, 2019

MOST VENERABLE DR. KYUSE ENSHINJOH
Founder High Priest of Buddhist Summit
Founder High Priest Nenbutsushu Sampozen Muryojuji
Temple
Headquarters of Buddhist Summit
1-2, 5-Chome Motomachidori, Chuo-ku
Kobe, Hyogo 650-0022 JAPAN

Your Most Venerable:

We hereby announce to Your Most Venerable that the Vietnam America Fellowship Buddhist Sangha (VAFB) Conference – First session of 2020-2024– is to be held on December 14-15, 2019 at Anaheim Convention Center in the beautiful city, 800 W Katella Avenue, Anaheim of California, United States. The VAFB is founded by the High Priests in the United States at the beginning year of 2019 with the mission of preaching in the benefits of the common people, following the tradition of Mahayana Buddhism. The purpose is to propagation of Buddhism throughout the world: Buddha's words of compassion and wisdom to people so that they would have confidence in their life and follow the path of Morality, Concentration and Wisdom, thus would contribute to transferring all terrorist acts caused by hatred, extreme nationalism and would bring peace to our present world.

The VAFB Conference to be held at the end of the year to welcome the new year of 2020 will coincide with a great event of World Buddhism: The Eighth Buddhist Summit which was founded by Your Most Venerable and the inauguration ceremony of the Nalanda Mahavihara in Japan. The Nalanda Mahavihara was constructed under the directions of Your Most Venerable and the Fourth Buddhist Summit's Leaders of Buddhism of 51 member countries. This new Nalanda Mahavihara will be constructed on the basis of the tradition of the ancient Nalanda in the ancient kingdom of Magadha (modern-day Bihar in India), also known as the first University in the world, where well known Master Xuan Zang (602 – 664) studied sastras with famous teachers of Vijnaptimatravadin in the 7th century. It was an important centre of learning from the fifth century to c. 1200 CE.

We cordially invite you to join us for this important event. With deep respect toward Your Most Venerable, the VAFB High Priests will be honored to welcome you and your Good Will Message for the VAFB Conference.

With great respect and gratitude,
Yours-In-Dharma

Most Ven. THICH NHU MINH
President of Vietnamese Buddhist Temple
Chairman of Organizing Committee
Los Angeles, USA

DIỄN VĂN KHAI MẠC
ĐẠI HỘI GIÁO HỘI LIÊN HỮU MỸ VIỆT
TẠI ANAHEIM CONVENTION CENTER
DECEMBER 15, 2019

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Kính Bạch Chư Tôn Hòa Thượng Giáo Phẩm
Chư Tôn Hòa Thượng Thượng Tọa Đại Đức Tăng Ni
Kính Thừa Quý Quan Khách
Quý vị Dân cử
Quý Hội Đoàn, Quý nhân sĩ trí thức
Quý Cơ quan Truyền Thông Báo Chí
Quý Đồng Bào Phật Tử

Hôm nay ngày 15 tháng 12 năm 2019 là cuối năm để đón mừng năm mới 2020 về với niềm tin tưởng của chúng ta sẽ có một năm tràn đầy hy vọng đạt được mục tiêu cho cuộc sống của mỗi chúng ta. Hoa kỳ cùng với thế giới lật sang trang mới với nhiều an lạc hòa bình, còn đối với người Phật tử, lời dạy của Đức Phật về vô thường là để chúng ta có thể thăng tiến và thành tựu những tâm nguyện cao cả và thiện lành của chính mình là khát vọng cháy bỏng cho lý tưởng phụng sự cho cuộc đời bằng tình thương và trí tuệ mà Đức Phật khi xưa đã giáo hóa trong suốt 49 năm thuyết Pháp độ sanh sau khi Ngài chứng ngộ Vô thượng Chánh Đẳng Chánh Giác dưới cội cây Bồ đề nơi thành Gaya ở Ấn độ. Đây là khổ. Đây nguyên nhân khổ. Đây là sự diệt khổ. Và đây là con đường dẫn đến diệt khổ là Bát Chánh Đạo: thấy đúng, suy nghĩ đúng, lời nói đúng, hành động đúng, nghề nghiệp đúng, tinh tấn đúng, nhớ đúng, tập trung đúng. Đó chính là con đường giải thoát giác ngộ đem an vui hạnh phúc cho cuộc đời. Phật tính đều bình đẳng trong mỗi chúng ta.

Ban Tổ chức Đại lễ Đức Phật Thành Đạo và Đại Hội Khoáng Đại kỳ thứ nhất hân hoan cung nghinh chư tôn Hòa Thượng Giáo phẩm, Chư Tôn Hòa Thượng Thượng Tọa Đại Đức Tăng Ni. Vinh hạnh chào mừng Quý Quan Khách, Quý vị dân cử, Quý Hội Đoàn, Quý

nhân sĩ trí thức, Quý Cơ quan Truyền Thông Báo Chí, Quý Đồng Bào Phật Tử đã đến tham dự lễ tại Anaheim Convention Center của thành phố xinh đẹp Anaheim. Sự hiện diện của Chư Tôn Đức và Quý vị hôm nay là một niềm vui vô cùng cho Ban tổ chức. Đó là Đạo tình và sự ưu ái mà quý vị dành cho Tăng Ni trên con đường hoằng dương Chánh Pháp khắp 50 tiểu bang Hoa Kỳ.

Kính bạch Chư Tôn Đức,
Kính thưa Quý vị,

Hoằng Pháp lợi sanh là bản hoài của Đức Phật mà lịch đại Tổ sư đã truyền ngọn đèn Chánh Pháp cho đến tận hôm nay để Phật pháp mãi mãi lưu truyền. Kể từ năm 1966, Đại Sư Thích Thiên Ân là vị Tăng sĩ Việt nam, tiên sĩ văn học Phật tại Đại học Wasada của Nhật Bản, Khoa Trưởng Phật Khoa Đại Học Vạn Hạnh, Giáo sư Đại Học Văn Khoa Sài gòn, Đại Học Huế, sang Hoa kỳ giảng dạy Triết học Phật giáo tại Đại Học UCLA theo lời mời của cơ quan Văn hóa Á châu Liên Hiệp Quốc và Bộ ngoại giao Hoa Kỳ đã truyền Phật giáo Việt nam vào Hoa kỳ, sau đó thành lập Trung tâm Thiên Phật giáo quốc tế (IBMC) tại Los Angeles và tiếp độ cho những người trí thức Mỹ bản xứ trở thành những tu sĩ người Mỹ theo truyền thống Phật giáo Việt nam. Từ đó Phật giáo Việt Nam đã đơm hoa kết trái trên mảnh đất này. Kể từ biến cố lịch sử của Việt nam năm 1975, khi người dân Việt nam ly hương đến tỵ nạn định cư ở Hoa kỳ đến nay trải qua 45 năm thì Phật giáo Việt nam đã phát triển sâu rộng khắp 50 tiểu bang Hoa kỳ. Nơi nào có người Phật tử Việt nam thì nơi đó có ngôi chùa với vẻ đẹp truyền thống Việt Nam. Những ngôi chùa Việt nam là những trung tâm Phật giáo để người Phật tử có thể lễ Phật, tu tập, và giữ gìn những tinh hoa truyền thống văn hóa dân tộc và tiếng việt. Ngày nay chư Tăng Ni Việt nam và chư Tăng Ni nhiều sắc dân khác tại Hoa kỳ cũng cùng hạnh nguyện cao cả là phổ biến lời dạy về lòng từ và trí tuệ của Phật để người Phật tử thực hành có được an lạc và hạnh phúc cho cá nhân, cho gia đình và cho xã hội. Chính vì sứ mệnh hoằng Pháp lợi sanh của chư Tăng Ni Việt và các

nước ở Hoa kỳ, Giáo Hội Phật giáo Liên Hữu Mỹ Việt tên tiếng Mỹ là Vietnam America Fellowship Buddhist Sangha được thành lập vào đầu năm 2019 là một tổ chức tôn giáo phi lợi nhuận với 100 vị Tăng Ni Việt Mỹ cùng hành hoạt Phật sự ở Hoa kỳ và Phật giáo quốc tế.

Kính bạch chư Tôn Đức Tăng Ni
Kính thưa quý vị,

Những gì mà người Phật tử Phật giáo Việt nam thành tựu trong 45 năm qua từ khi ngôi chùa Việt nam đầu tiên ở thành phố Los Angeles có mặt với danh xưng Chùa Phật Giáo Việt Nam. Đây là ngôi chùa mà Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Thiên Ân sáng lập năm 1975 đến năm 1978 thì Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Mãn Giác vượt biên đến Hoa Kỳ cùng làm Phật sự. Có nhiều Tăng Ni hoặc du học các nước trước 1975 không về nước được hoặc từ trong nước vượt biên qua đảo tỵ nạn được Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Thiên Ân bảo lãnh sang Hoa kỳ. Khi đến Hoa Kỳ trước tiên đều trú ngụ tại ngôi chùa mang tính chất lịch sử này để tu học và hoằng Pháp. Rồi về sau những vị Tăng sĩ ở đây ra thành lập nhiều Đạo tràng, trung tâm tự viện Phật giáo để đáp ứng nhu cầu tu học của người Phật tử. Do vậy, chùa Phật giáo Việt nam ở Los Angeles được xem như là cái nôi Phật giáo Việt Nam tại Hoa kỳ. Chúng ta sẽ nhận thấy qua hơn bốn thập kỷ con đường hoằng Pháp của Tăng Ni và Phật tử Việt Nam đã thành tựu rực rỡ với hàng trăm ngôi chùa trên 50 tiểu bang Hoa kỳ là những trung tâm tu học, hoằng Pháp và giữ gìn văn hóa và ngôn ngữ của dân tộc trong một xã hội văn minh đa văn hóa của Hoa Kỳ. Qua sự triển lãm 45 năm Báo chí Phật giáo Việt Nam tại Hoa kỳ, với 160 chủ đề do chùa Việt Nam sưu tập, thì chúng ta cũng sẽ thấy được chư Tôn Đức Tăng Ni và Phật tử từ buổi ban đầu đến nay đã cống hiến và phục vụ cho Phật Pháp tại Hoa Kỳ là như thế nào.

Kế tiếp chúng ta cũng nhìn thấy những ngôi chùa mang vẻ đẹp của kiến trúc chùa Việt Nam của hơn 80 bức hình chùa khắp 50 tiểu bang Hoa kỳ do nhiếp ảnh gia

Giáo Sư Võ Văn Tường là tác giả được triển lãm trong Đại hội. Qua đó người ta cảm nhận được tinh thần hộ pháp và hoằng Pháp của người Phật tử Việt nam suốt chiều dài lịch sử 45 năm ở Hoa Kỳ là xứng đáng tán dương và tự hào..

Mảng triển lãm khác trong ngày Đại hội này là về những bức tranh thủy mặc tuyệt vời của tác giả Họa Sĩ Lư Tông Đạo, người họa sĩ Phật tử Việt gốc Hoa tài hoa này là một trong bốn danh họa được giới nghệ thuật tôn xưng danh hiệu “Tứ Đại Thiên Vương” khi còn ở Việt nam. Tranh của ông đẹp đậm chất thiền của nhà Phật đã được các nhà sưu tập tranh ở Châu Á ưa chuộng khi tranh ông được triển lãm ở các nước này.

Kính Bạch Chư Tôn Đức Tăng Ni,
Kính thưa Quý vị,

Đại lễ Thành Đạo và Đại Hội VAFB được tổ chức trong tuần cuối năm để đón năm mới về. Ngày Thành Đạo người Phật tử tôn kính Đức Phật đã chứng đạt Đạo quả Vô thượng Chánh Đẳng Chánh Giác và giảng dạy chân lý đó cho mọi tầng lớp dân chúng trong 49 năm khi xưa. Suốt hai mươi sáu thế kỷ qua lời dạy của Đức Phật vẫn thiết thực và thành niềm cảm hứng cho những công trình kỳ vĩ ở thế gian này. Như trong lời kinh buổi sáng:

“Đem Tâm nguyện phụng sự khắp cùng
Ấy mới gọi là báo Phật Ân
Cung thỉnh Thế Tôn vị chứng minh
Trong đời năm trước con vào trước
Như một chúng sanh chưa thành Phật
Con Nguyện chưa thể nhập Niết Bàn.”
Đây là lời thệ nguyện của chư Tôn Đức Tăng Ni trong Giáo Hội Phật Giáo Liên Hữu Mỹ Việt.
Trân trọng kính tri ân chư Tôn Đức và liệt quý vị.

GIÁO HỘI PHẬT GIÁO LIÊN HỮU MỸ VIỆT ĐẠI HỘI KHOÁNG ĐẠI KỲ I (2020 – 2024)

BẢN THỆ

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Một thời Đức Thế Tôn an trú ở Bala Nại, tại chư Thiên Đọa Xứ, chỗ Vườn Nai. Tại đây Đức Thế Tôn dạy: Này các Tỳ Kheo, có hai cực đoan này, là người đệ tử Như Lai, không nên thực hành theo. Đắm say trong các dục, hạ liệt đê tiện, phạm phu không xứng bậc Thánh, không liên hệ gì đến mục đích giải thoát, giác ngộ. Tránh xa hai cực đoan này là con đường trung đạo. Như Thế nào là con đường trung Đạo, Này các Tỳ Kheo, là do Như Lai Chánh Giác Tác thành Mắt, tác thành Trí, đưa đến an tịnh thắng trí, Giác ngộ Niết Bàn. Chính là con đường Thánh Đạo Tám ngành, Tức là Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. là con đường trung Đạo, do Như Lai Chánh Giác Tác thành Mắt, tác thành Trí, đưa đến an tịnh thắng trí, Giác ngộ Niết Bàn. Này các Tỳ Kheo đây là Thánh Đế đưa chúng sanh ra khỏi sanh già bệnh chết, sầu bi khổ ưu não, đạt đến an lạc giải thoát.

“Hoằng pháp là Sứ Mệnh của Tăng Già” Nay **GIÁO HỘI PHẬT GIÁO LIÊN HỮU MỸ VIỆT** đã chính thức thành lập, Toàn thể Tăng Ni và Phật Tử xin nguyện bước trên đường Thánh Đạo mà Đức Thế Tôn đã chỉ giáo, để tu học đạt giác ngộ giải thoát an vui, lợi lạc chúng sanh, hoàn thành sứ mệnh Bản thể Tăng Già, chúng con xin nguyện tiếp nối sự Hoằng Pháp Lợi Sanh của Lịch Đại Tổ Sư.

Khai Mạc Triển Lãm Văn Hoá Nghệ Thuật Phật Giáo Lời mở đầu Của Tổng Vụ Trưởng Vụ Văn Hóa

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Kính bạch chư tôn thiên đức Tăng Ni
Kính thưa quý vị quan khách, quý đồng hương, quý Phật
tử xa gần,

Hôm nay nhân ngày Đại Hội Phật Giáo Liên Hữu Việt
Mỹ, chúng con/chúng tôi kính phụng hành tăng sai và
góp mặt trong ngày Đại Hội, trình bày vài nét Văn Hoá
Tâm Linh về Phật Giáo để khai mạc chương trình triển
lãm văn hoá nghệ thuật này.

Kính thưa đại chúng,

Nói về Văn Hoá Tâm Linh là phải nói đến nghệ thuật,
song trên các lĩnh vực nghệ thuật đều phải có hồn, mà cái
hồn đó phải được xuất phát từ nội lực. Nếu một tâm hồn
thiếu nội lực thì tâm hồn đó ắt sẽ rơi vào sự hoang tưởng.
Thế nên các văn nhân, thi sĩ, nghệ sĩ, nghệ nhân đều có
một tâm hồn thông thoáng và một nội lực sâu xa vững
chãi của một vị thiền sư mới thực sự toát lên vẻ đẹp sống
động của tâm linh ấy được. Trong đó chắc chắn rằng phải
được điều nghiên và tư duy bằng nhịp thở.

“Mỗi nhịp thở tôi thấy tôi
Trong từng thớ thịt làn hơi con người
Trong ánh mắt, nổi chơi vơi
Trong từng hoàn cảnh cả lời than van

Nhịp thở sâu tôi thấy gần
Trái tim chân thật ân cần trong tôi
Trong mưa nắng, cọng rau tươi
Trong từng hạt gạo của người nông phu” (Trong nhịp
thở-Tuệ Minh)

Thưa đại chúng,
Đó là nghệ thuật sống, nhịp sống này phải luôn được hoà
chan cùng nếp sống thật của con người. Và đạo đời, cả

hai là một không thể tách rời cho đến từng sự cảm xúc,
từng sự cảm nhận.

“Trong thời kinh bậc chân tu
Hạnh phúc liền cặp phạm trù đau thương
Sáng phía trước tỏ con đường
Thở vào hiện hữu muôn phương trong ngàn” (TNT-TM)

Khi con người sống với nội tâm thực sự thì không còn
thấy ta, cái ta nữa, mà phải là như tâm Phật thường nhiên
hiện hữu nơi mỗi chúng sanh.

“Không gian lặng có trong thân
Dạ minh châu toả vi trần sáng trong
Làn hơi thở sâu vào dòng
Chan hoà biển tuệ pháp thân diệu thường” (TNT-TM)

Người xưa nói, “một nét hoạ mà thành đôi cánh chim bay
thật”
Bởi khi tâm lắng đọng thì nét bút trở thành sống động.

“Xa rồi mãi tận mù khơi
sông xanh mây bạc biển đời cũng xa
chỉ còn hơi thở với ta
thở vào gió lặng, thở ra trăng ngàn” (Thở-TM)

Bởi hơi thở có thể mở tung cánh cửa của ba ngàn đại
thiên thế giới và thấy rõ cả quá khứ hiện tại và vị lai của
Đức Phật mà không cần đến dụng cụ tân tiến về khoa học
kỹ thuật.

“thở ta trong khắp hư lân
hoà tan vô ngại không phân ta người
xa chấp ngã, xa cái tôi
sắc màu đục lặc sương mai bụi mù

từng hơi thở nhẹ buông thư
tâm hồn lắng đọng vân du ba ngàn” (Thở-TM)

Kính bạch Chư Tôn Thiên Đức

Kính thưa đại chúng,

Giờ này chúng con/chúng tôi xin long trọng khai mạc phòng triển lãm văn hoá tâm linh, gồm ba lĩnh vực. Lĩnh vực thứ nhất là phần triển lãm sách báo Phật Giáo Việt Nam Hải Ngoại tại Hoa Kỳ về lịch sử kinh sách, văn thơ ca phú từ hơn bốn thập kỷ qua và đặc biệt là một chiều dài sống động của Tạp Chí Phật Giáo Việt Nam đã được điều hành và chủ nhiệm của cố HT thượng Mãn hạ Giác, nguyên Hội Chủ Tổng Hội Phật Giáo Việt Nam tại Hoa Kỳ. Qua quá trình dài điều nghiên sưu tập và trình bày của HT Thích Như Minh, đương kim Trú Trì Chùa Việt Nam Los Angeles và là Chủ Tịch Hội Đồng Liên Hữu Việt Mỹ. Xin mời đại chúng đưa mắt nhìn về phía bên phải của chúng tôi để cùng tường lãm.

Thứ hai là lĩnh vực tranh ảnh nghệ thuật gồm các bức ảnh của trên 200 ngôi chùa Phật Giáo Việt Nam tại Hoa Kỳ qua sự trình bày của Giáo sư, nhiếp ảnh gia Võ Văn Tường, đã đích thân đến tận nơi mỗi ngôi chùa để thị xác và ghi hình. Xin mời đại chúng đưa mắt nhìn quanh phía bên trái chúng tôi và phía trước lễ đài để cùng tường lãm.

Thứ ba, lĩnh vực hội hoạ được trình bày của họa sĩ Lư Tòng Đạo, một danh họa đã được một số các tạp chí, nhà báo bình chọn. Xin mời đại chúng đưa mắt nhìn quanh phía bên phải chúng tôi và phía sau lễ đài để cùng thưởng thức.,

Và chúng tôi xin mời GS Võ Văn Tường bước lên lễ đài để trình bày vài lời về những bức ảnh đã được trưng bày triển lãm hôm nay. Sau đó chúng tôi sẽ mời họa sĩ Lư Tòng Đạo trình bày hàng trăm bức họa thủy mặc đã được trưng bày quanh hội trường triển lãm. Chúng tôi chân thành tri ân Chư Tôn Thiền Đức đã cho chúng con có cơ hội để trình bày vài nét văn hoá nghệ thuật tâm linh về Phật Giáo hôm nay. Và kính cảm niệm toàn thể đại chúng. Kính chúc đại chúng an tường.

Tuệ Minh Thích Phước Toàn

**GIÁO HỘI PHẬT GIÁO LIÊN HỮU MỸ - VIỆT
CẢM TẠ CỦA BAN TỔ CHỨC**

TT Thích Tâm Hiền

Tổng Vụ Trưởng Vụ Hoàng Pháp

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Ngưỡng bái bạch Chư Tôn Trưởng Lão Hòa Thượng Chứng minh, Chư Tôn HT, Chư Thượng Tọa, Đại Đức Tăng Ni. Quý Quan Khách, Quý Vị Dân Cử, Quý Hội Đoàn, Đoàn thể, Quý vị Truyền Thanh Báo Chí, Quý Nhân Hào Văn Nghệ Sĩ. Quý Vị Đại Biểu, Đồng hương Phật tử các giới.

Kính bạch Quý Ngài, kính thưa quý liệt vị:

Hôm nay, bầu trời Anaheim California trở nên âm áp lạ thường, trong mùa Đông lạnh giá, chúng con/tôi cảm thấy âm áp, và vô cùng xúc động trước sự chấn tích quang lâm của quý Ngài, và quý liệt vị. đã không quảng tuổi già sức yếu, Phật sự đa đoan, đã đáp lại lời cung thỉnh của chúng con/tôi, quý Ngài đã chấn tích quang lâm chứng minh và cầu nguyện cho Đại Lễ Đức Phật Thích Ca Thành Đạo, Lễ Khai Mạc Đại Hội Khoáng Đại Kỳ I (2020 – 2024) GHPGLHMOV.

Kính bạch Quý Ngài, kính thưa quý liệt vị.!!!

Đức Phật là hiện thân của Từ Bi và Trí Tuệ, hướng đi của Phật Giáo luôn tỏ rõ rằng, con người chỉ có thể đạt được chân hạnh phúc, khi và chỉ khi ở nội tâm hiển diện tròn đầy tình thương yêu và sự hiểu biết, nơi một tâm hồn đầy hỷ xả vị tha. Với bi nguyện cứu độ chúng sanh, đem lại an lạc hạnh phúc cho chư thiên và loài người. Đức Thế Tôn và Thánh Chúng đã đem nguồn suối Từ bi xoa dịu bao nỗi đau thương, đem Trí tuệ mở đường cho muôn loài tìm về bến bờ giải thoát an vui, quý ngài đã để lại biết bao trang sử vẻ vang đầy tình thương và trí tuệ, Quý Ngài đã khơi nguồn cho mạch suối yêu thương tuôn chảy suốt hơn 2500 năm qua.

Kính bạch Quý Ngài, kính thưa quý liệt vị:

Ngày hôm nay chúng ta được thừa hưởng kho tàng vô giá từ Chánh pháp vi diệu của Phật Đà, và của Lịch Đại Tổ Sư trải qua các thời đại, từ Tây Thiên Đông Độ, cho đến Việt Nam, rồi truyền sang Hoa Kỳ này. Hôm nay Kỷ niệm Lễ Đức Phật Thích Ca Thành Đạo, chúng con/tôi mong muốn được tiếp nối sự nghiệp Hoàng Dương Phật Pháp, của Lịch Đại Tôn sư, chúng con thành lập GHPGLHMOV với mục đích “Hoàng Pháp là Sứ Mệnh của Tăng Già”. Nay đối trước Đức Phật uy nghiêm, trước hương trầm quyện tỏa, trước sự chấn tích quang lâm của quý Ngài và quý liệt vị, trong đạo tình thắm thiết này. Chúng con/tôi nguyện đem hết khả năng của mình, hoàng pháp lợi sanh, báo Phật ân đức, và thành kính đánh lễ tri ân:

- Chúng con/tôi thành kính đánh lễ tri ân, Chư Tôn Giáo phẩm thuộc Phật Giáo Hoa Kỳ, Chư Tôn Giáo phẩm thuộc Phật Giáo Trung Hoa, Chư Tôn Giáo phẩm thuộc Phật Giáo Sri Lanka, Chư Tôn Giáo phẩm thuộc Phật Giáo Tây Tạng, Chư Tôn Giáo phẩm thuộc Phật Giáo Thái Lan, Dhammakaya center Los Angeles, Chư Tôn Giáo phẩm thuộc Phật Giáo Nhật Bản, Chư Tôn Giáo phẩm thuộc Phật Giáo Việt Nam.

- Chúng con/tôi thành kính tri ân Most Ven. Dr Kyuse Enshinjo Sáng lập cố Tọa cao Buddhist Summit Vương Cung Phật Đường Tại Nhật Bản, và Most Ven ShiKai Kori Phó Chủ Tịch Vương Cung Phật Đường Tại Nhật Bản và Ven Shibu Toida Tổng Thư ký Vương Cung Phật Đường Tại Nhật Bản đã gửi điện thư chúc mừng..

- Chúng con/tôi thành kính tri ân Trưởng Lão HT đạo hiệu Thích Chơn Thành, Phó Thượng thủ GHPGVNTT, Viện Chủ Chùa Liên Hoa.

- Chúng con/tôi thành kính tri ân Trưởng Lão HT đạo hiệu Thích Tịnh Từ Viện Giám Luật GHPGLHMOV, Viện Trưởng Tu Viện Kim Sơn, Tu Viện Thôn Yên, Tu Viện Quan Âm Nam Hải.

- Chúng con/tôi thành kính tri ân HT đạo hiệu Thích Trí Viên, Hòa Thượng đạo hiệu Thích Viên Lý Chủ Tịch TĐGHPGVNTN, Viện Chủ Chùa Điều Ngự, HT đạo hiệu

Thích Minh Mẫn, HT Thích Thông Hải, HT đạo hiệu Thích Ân Giao, HT Santi president IBMC, HT Thích Nhật Quang, HT đạo hiệu Thích Thiện Long, HT Thích Tâm Thành.

- Dân biểu Hạ Viện Liên Bang Harley Rouda.

- Ông Thị trưởng Thành phố Los Angeles gửi email chúc mừng.

- Ông Thị Trưởng Anaheim và các vị Nghị viên Hội đồng thành phố đã duyệt chấp thuận cho thuê sử dụng Anaheim convention center cho ngày đại hội.

- Hội đồng chỉ đạo và giám sát Gia Đình Phật Tử Việt Nam Tại Hoa Kỳ, Ban hướng dẫn trung ương Gia Đình Phật Tử Việt Nam tại Hoa Kỳ.

- Đài TV Asian World Media, Giám đốc Hồng Sâm và BTV Thao Nguyen, Đài TV SET BTV Mỹ Lan, Việt báo Nữ Sĩ Nhã Ca, Nhật báo Viễn Đông, Trang nhà Quảng Đức, Thư Viện Hoa Sen, Pháp âm Phật giáo toàn cầu và các cơ quan truyền thông báo chí.

- Quý Hội Đoàn, Đoàn Thể, Quý vị Truyền Thanh, Báo Chí, quý Nhân Hào Văn Nghệ Sĩ, Hội Đồng Quản Trị Hội Hải Nam El Monte, Hội Ái Hữu Đại Học Vạn Hạnh, Quý Phật tử thân hữu, Nhiếp ảnh gia Giáo sư Võ Văn Tường, Họa Sĩ Lư Tòng Đạo, nghệ sĩ, ca sĩ.

- Ông Chánh án Nguyễn Trọng Nho là một đại Cư Sĩ tiêu biểu cho hàng Phật tử tại gia đã phát biểu về con đường hoằng Pháp của Phật giáo Việt Nam tại Hoa Kỳ.

Đặc biệt, chúng con/tôi thành kính tri ân HT Đạo hiệu Thích Như Minh, Chủ Tịch VAFB. Viện Chủ Chùa Việt Nam, Chư Tôn Đức Tăng Ni quý Phật tử các Đạo tràng trong BTC đã để hết sức lực và tâm lực chuẩn bị cho đại lễ hôm nay.

Được sự Từ bi hoan hỷ quang lâm của quý Ngài, và sự hiện diện của quý liệt vị, đã làm cho Đại lễ hôm nay hết sức trang nghiêm và long trọng. cũng là niềm khích lệ lớn lao cho chúng con trên

bước đường tu học và hoằng dương Phật pháp, phụng sự cộng đồng Việt Nam trên đất nước Hoa Kỳ.

Kính bạch quý Ngài, Kính thưa quý liệt vị:

Trong lúc tổ chức Đại lễ hôm nay, vì không gian và thời gian không cho phép, mặc dù chúng con/tôi đã cố gắng hết sức, nhưng không làm sao tránh khỏi sự thiếu sót, trong tổ chức cung đón quý Ngài và quý Liệt vị, kính xin quý Ngài và quý liệt vị từ bi hoan hỷ niệm tình hoan hỷ.

Nam Mô Hoan Hỷ Tạng Bồ Tát Ma Ha Tát

CHƯƠNG TRÌNH
ĐẠI LỄ ĐỨC PHẬT THÍCH CA THÀNH ĐẠO
LỄ KHAI MẠC ĐẠI HỘI KHOÁNG ĐẠI KỲ I
(2020 – 2024)
GIÁO HỘI PHẬT GIÁO LIÊN HỮU MỸ VIỆT

Kính bạch Chư Tôn Trưởng Lão Hòa Thượng
Chứng Minh

Kính bạch Chư Tôn Thiên Đức Tăng Ni, Kính
thừa quý vị Đại biểu, quý quan khách, quý Hội Đoàn,
Đoàn Thể, quý nhân hào văn nghệ sỹ, quý vị Đồng
Hương, Phật Tử.

Kính bạch quý Ngài, Kính thưa quý vị:

Giờ này trong khung cảnh thiêng liêng của Hội
trường tại trung tâm Anaheim Convention Center, Tăng
già Giáo Hội Phật Giáo Liên Hữu Mỹ Việt long trọng tổ
chức, Lễ Đức Phật Thích Ca Thành Đạo, Lễ Khai Mạc
Đại Hội Khoáng Đại Kỳ I, GHPGLHMOV. Là để đánh
dấu những bước chân mang sứ mệnh hoằng pháp lợi
sanh, mang hạnh phúc chân thật cho đời của Lịch Đại Tổ
 Sư, qua các thời đại, Từ Tây Thiên Đông Độ, qua đến
Việt Nam, sang Hoa Kỳ. Để chuẩn bị cho Đại lễ được
trang nghiêm trọng thể chúng con/tôi xin được thông qua
chương trình như sau

1. Tác Pháp Cung Thỉnh chư tôn Thiên Đức,
2. Cung thỉnh chư tôn Hòa thượng, Thượng tọa, Đại
đức Tăng Ni, quý Đại Biểu, Quý Quan Khách
quang lâm Lễ Đài
3. Tuyên bố lý do, thông qua chương trình
4. Khai Chuông Cầu Nguyện?
5. Giới thiệu thành phần tham dự
6. Lễ chào Cờ: Hoa Kỳ, Việt Nam, Phật giáo.
7. Phút nhập Từ bi quán.
8. Diễn Văn khai mạc (HT Thích Như Minh)
9. Pháp Từ Của Chư Tôn Giáo Phẩm:

Phật Giáo Hoa Kỳ- Phật Giáo Trung Hoa -
Phật Giáo Sri Lanka - Phật Giáo Tây Tạng -
Phật Giáo Thái Lan - Phật Giáo Nhật Bản-
Phật Giáo Việt Nam:

- a. Trưởng Lão HT Thích Chơn Thành
 - b. Trưởng Lão HT Thích Tịnh Từ
 - c. Trưởng Lão HT Thích Phước Thuận
 - d. Trưởng Lão HT. Thích Trí Viên
 - e. HT. Thích Viên Lý
 - f. HT. Thích Minh Mẫn
 - g. HT. Thích Nhật Quang
 - h. HT. Thích Như Minh
 - i. HT. Thích Thông Hải
 - j. HT. Thích Thiện Long
 - k. HT. Thích Tâm Thành
10. Phát biểu của Chánh Án Nguyễn Trọng Nho
11. Chúc Mừng và trao bằng tưởng lục của Dân cử Liên Bang:
12. Đạo từ của Chư tôn giáo phẩm chứng minh
13. Trao Tặng và Nhận Bằng Kỷ Lục Về Di Sản Văn Hóa
- Chùa Việt Nam Ngôi Chùa đầu tiên ở Hoa Kỳ
 - Tu Viện Trúc Lâm Atlanta, có nhiều Tôn Tượng Phật, Bồ Tát nhất Hoa Kỳ:
- 14.Tuyên đọc Điện thư chúc mừng của Buddhist Summit Vương Cung Phật Đường Tại Nhật Bản, Một tổ chức Phật Giáo Quốc Tế.
- 15.Tuyên Đọc Bản Thệ VAFB - **Vietnam-America Fellowship Buddhist Sangha** (TT. Thích Pháp Trí)
- 16.Cảm tạ của ban tổ chức (TT. Thích Tâm Hiền)
- 17.Khai Mạc Chương Trình Văn Nghệ Cúng Dường

1. Khai Chuông Cầu Nguyên

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật
Kính bạch chư Tôn Thiên Đức, Kính thưa quý liệt vị
Kể từ khi Đạo Phật có mặt trên quê hương VN yêu dấu,
tiếng chuông chùa vang vọng, đưa những người con Phật
quay về với đường chân, nẻo thiện, đưa tâm hồn lạc loài
trở về với giây phút tĩnh lặng, an nhiên hòa mình vào nếp
sống tinh thức, để gột rửa phiền não nội tâm, làm thẳng
hoa cuộc sống tu học hành đạo. Hôm nay trong giờ phút
thiêng liêng của ngày Đại Lễ Đức Phật Thích Ca Thành
Đạo, Lễ Khai Mạc Đại Hội Khoáng Đại Kỳ I,
GHPGLHNV, tiếng chuông chùa lại vang lên để mời gọi
mọi người con Phật cùng bước lên nẻo đường thực tập
thương yêu, chia sẻ và cảm thông, để cùng nhau tắm gội,
trong trái tim Từ bi của Đấng cha lành muôn thuở. Với ý
nghĩa thiêng liêng đó, lễ khai chung cầu nguyện xin được
mở đầu cho Đại Lễ hôm nay.

2. Giới thiệu thành phần tham dự

Tiếp theo chương trình kính giới thiệu Chư Tôn Hòa
Thượng Chư Thượng Tọa Đại Đức Tăng Ni, quý quan
khách, quý Đại biểu, quý Đồng hương Phật Tử.

3. Lễ Chào Cờ: Hoa Kỳ, Việt Nam, Phật giáo.

Tiếp theo chương trình là Lễ chào Cờ: Hoa Kỳ, Việt
Nam, Phật giáo. Chúng tôi trân trọng kính mời Huỳnh
trưởng Tâm Hòa Lê Quang Dật lên điều phối Lễ Chào
Cờ

4. Phút nhập từ bi quán

Với bi nguyện cứu độ quần sanh, đem lại an lạc hạnh
phúc cho chư thiên và loài người, Đức Thế Tôn đã thị
hiện giữa cuộc đời ngũ trược tối tăm. Ngài đã đem nguồn
suối từ bi xoa dịu bao nỗi đau thương, đem trí tuệ mở

đường cho muôn loài tìm về bến bờ giải thoát an vui. Trong giờ phút thiêng liêng của Đại Lễ Đức Phật Thích Ca Thành Đạo, Lễ Khai Mạc Đại Hội Khoáng Đại Kỳ I, GHPGLHMOV kính xin chư tôn đức, và quý vị khởi thân, cùng tắm gội trong nguồn suối từ bi của Chư Phật, đem hương lành rải khắp dân gian bằng phút nhập từ bi quán.

5. Diễn Văn Khai Mạc

Dòng thời gian cứ êm đềm trôi, có ai đã từng đi qua mà quay đầu lại nhìn dấu chân mình, nhưng lịch sử chỉ được viết lên trên những dấu chân như thế. Những dấu chân của Chư Tôn Thiên Đức, đã viết lên và để lại những trang sử đầy tình thương và trí tuệ, và đã khơi nguồn cho mạch suối yêu thương tuôn chảy suốt hơn 2500 năm qua. Để đánh dấu cuộc hoàng dương Phật pháp, tạo dựng già lam nơi đất khách quê người, tiếp theo là tuyên đọc diễn văn khai mạc Đại Lễ Đức Phật Thích Ca Thành Đạo, Lễ Khai Mạc Đại Hội Khoáng Đại Kỳ I, GHPGLHMOV, chúng con thành kính cung thỉnh HT đạo hiệu Thích Như Minh, Chủ Tịch GHPGLHMOV, Viện Chủ Thiền Viện Thích Thiên Ân, Trụ Trì Chùa Việt Nam Los Angeles, Trưởng Ban Tổ Chức Đại lễ hôm nay tuyên đọc, chúng con thành kính cung thỉnh HT.

6. Pháp Từ của Chư Tôn Giáo Phẩm Chứng minh Phật Giáo Các Nước

- Tiếp theo chương trình chúng con thành kính cung thỉnh Trưởng lão HT. đạo hiệu Thích Minh Mẫn Ban Pháp Từ cho Đại Lễ hôm nay.

8 Phát biểu của Đại diện Phật tử Chánh Án Nguyễn Trọng Nho

Tiếp theo chương trình là lời phát biểu của Đại diện Phật tử, chúng tôi trân trọng kính mời Chánh Án Nguyễn Trọng Nho quang lâm Lễ đài có đôi lời phát biểu trong Đại lễ hôm nay.

9 Phát biểu chúc mừng và trao bằng tưởng lục của Dân biểu Hạ Viện Liêng Bang

10 Đạo từ của Chư Tăng

*Tăng Là Đoàn thể đẹp- cùng đi trên đường vui
Tu tập hành giải thoát- Làm an vui cuộc đời*

Với ý nghĩa thiêng liêng đó, nên ở đâu có Phật sự, ở đó có sự chấn tích quang lâm và ban pháp ngữ của Ngài, tiếp theo chương trình là Ban Đạo Từ, chúng con thành kính cung thỉnh Trưởng Lão Hòa Thượng Đạo hiệu Thích Trí Viên Ban Đạo Từ cho Đại lễ Đức Phật Thích Ca Thành Đạo, Lễ Khai Mạc Đại Hội Khoáng Đại Kỳ I, GHPGLHMV hôm nay.

11 Trao và Nhận Bằng Kỷ Lục Về Di Sản Văn Hóa

Tiếp theo chương trình là lễ trao tặng Bằng Kỷ Lục Về Di Sản Văn Hóa của Tổ Chức Kỷ Lục Người Việt Toàn Cầu, chúng tôi trân trọng kính mời Giáo sư Võ Văn Tường Tổng thư ký Tổ chức Kỷ Lục Người Việt Toàn Cầu quang lâm Lễ đài trao bằng Kỷ Lục, và chúng con thành kính cung thỉnh HT Thích Như Minh, Trú trì Chùa Phật Giáo Việt Nam, Ngôi Chùa Người Việt đầu Tiên trên Nước Mỹ nhận bằng Kỷ Lục.

Tiếp theo chương trình là lễ trao tặng Bằng Kỷ Lục Về Di Sản Văn Hóa của Tổ Chức Kỷ Lục Người Việt Toàn Cầu, chúng tôi trân trọng kính mời anh Võ Văn Tường Tổng thư ký Tổ chức Kỷ Lục Người Việt Toàn Cầu trao Tặng bằng Kỷ Lục, và chúng con thành kính cung thỉnh TT Thích Tâm Hiền, Viện Chủ Tu Viện Trúc Lâm Atlanta GA, Ngôi Tu Viện Người Việt tôn trí Tôn Tượng Phật Bồ Tát bằng Đá Cẩm Thạch Nhiều Nhất.

12 Tuyên đọc điện thư chúc mừng của Vương Cung Phật Đường tại Nhật Bản

Tiếp theo chương trình chúng tôi trân trọng kính mời MC Leyna Nguyen và MC Nam Lộc tuyên đọc điện thư chúc

mừng của Buddhist Summit Cương Cung Phật Đường tại Nhật Bản, một tổ chức Phật Giáo Quốc Tế

13 **Tuyên Bố Tôn Chỉ của Giáo Hội Phật Giáo Liên Hữu Mỹ Việt**

Tiếp theo chương trình là Tuyên Bố về Giáo Hội Phật Giáo Liên Hữu Mỹ Việt, Chúng con thành kính cung thỉnh TT Thích Pháp Trí Tổng Thư Ký Tuyên Bố về Bản thể Giáo Hội Phật Giáo Liên Hữu Mỹ Việt.

14 **Lời Cảm Tạ của Ban Tổ Chức**

Tiếp theo chương trình là lời Cảm Tạ của Ban Tổ Chức, Chúng con thành kính cung thỉnh TT Thích Tâm Hiền tuyên đọc lời cảm tạ.

15 **Nghi Thức Lễ Thành Đạo**

Tiếp theo chương trình, là nghi thức cúng dường Đức Phật Thích Ca Thành Đạo, chúng con thành kính cung thỉnh Kính bạch Chư Tôn Trưởng Lão Hòa Thượng Chứng Minh, Chư Tôn Thiền Đức Tăng Ni, quang lâm Lễ Đài cử hành Đại lễ

Kính mời quý vị Đại biểu, quý quan khách, quý Hội Đoàn, Đoàn Thể, quý nhân hào văn nghệ sỹ, quý vị Đồng Hương, Phật Tử khởi thân cùng Chư Tôn Đức đốt nén tâm hương cầu nguyện cho Thế Giới Hòa Bình, Chúng Sanh an lạc. Phật pháp trường tồn.

- = **Nghi Thức Phật Giáo Bắc Tông**
- = **Nghi Thức Phật Giáo Nam Tông**
- = **Nhạc Phẩm Đêm Thành Đạo**

16 Khai Mạc Chương Trình Đại Nhạc Hội Ánh Đạo Vàng do ghê sỹ Ngọc Huyền biên tập.

**Conference of the Vietnam America Fellowship
Buddhist Sangha in December 2019**

Buddhist Summit Headquarters <wbschq@yahoo.com>
Wed 12/11/2019 4:05 AM
vubc@hotmail.com
ATTN: Most Ven. Thich Nhu Minh
Chairman of Organizing Committee

Dear Most Venerable Thich Nhu Minh,
On behalf of Most Ven. Dr. Kyuse Enshinjoh, Supreme
Advisor to Buddhist Summit and Most Ven. Dr. Shinkai
Kori, Vice President of Buddhist Summit,
I would like to thank you for inviting them to participate
in the official ceremony
and other events for the Conference of the Vietnam
America Fellowship Buddhist Sangha, which will be held
on Sunday, December 15, 2019.

We deeply appreciate your kind invitation to us.
Unfortunately, we are unable to attend this event in view
of prior commitments
and pressing various demands already scheduled in
December.

Nevertheless, allow us to take this opportunity to convey
our best wishes
for the success of the events.
We heartily pray to the Buddha for Your Most
Venerable's good health, happiness, and prosperity under
the protection of Buddha.

Sincerely yours in the Dharma,
Ven. Shibu Toida
Secretariat
Buddhist Summit Headquarters
1-2, 5-chome, Motomachi-dori, Chuo-ku,
Kobe-city, Hyogo, 650-0022 Japan
Tel : +81 78 367 6618
Mobile : +81 80 5356 4989

ĐỨC PHẬT TỪ BI

<http://phapvien.weebly.com>

1. Thái tử Tất Đạt Đa ra đời

Vào rằm tháng 4, năm 623 trước công nguyên tại vườn Lumbini (Lâm Tỳ Ni) gần thành Kapilavastu (Ca Tỳ La Vệ), một nơi hiện nay là vùng biên giới giữa Nêpan và Ấn Độ, Đức Phật Thích Ca đã giáng sinh, làm Hoàng tử con vua Suddhodana (Tịnh Phạn) và Hoàng hậu Maha Maya (Ma Da). Vua Suddhodana trị vì một vương quốc nhỏ của bộ tộc Sakya (Thích Ca).

Vì Hoàng hậu Maha Maya qua đời bảy ngày sau khi Thái tử sinh ra, cho nên Thái tử được bà dì Maha Pajapati Gotami (Maha Ba xà ba đề), trực tiếp nuôi nấng, dạy dỗ, còn người con trai của Bà dì là Nanda thì được giao cho các bảo mẫu nuôi dưỡng.





Tên riêng của vị Phật tương lai là Sĩ Đắc Ta (Tất Đạt Đa), tên giòng họ Ngài là Gotama (Cồ Đàm). Vì giòng họ này thuộc bộ lạc Sakya (Thích Ca), cho nên sau này có danh hiệu Sakya Muni (Thích Ca Mâu Ni). Muni là bậc Thánh, Sakya Muni là bậc thánh thuộc bộ lạc Thích Ca.

2. Đạo sĩ A Tư Đà và Thái tử

Ngày Thái Tử Sĩ Đắc Ta đản sanh là ngày hội vui lớn của toàn vương quốc. Dân chúng xa gần kéo về kinh đô Kapilavastu ăn mừng. Một vị Đạo sư già tên là Asita (A Tư Đà) cũng từ nơi ông tu hành trên núi Himalaya (Hy mã Lạp sơn) đến cung vua để chào mừng và xem tướng Thái tử. Gặp Thái tử, đạo sĩ Asita bỗng nhiên chấp tay vái chào với thái độ hết sức cung kính. Đạo sĩ tuy cười mà vẻ mặt thoáng buồn. Được hỏi vì có sao, Đạo sĩ Asita trả lời là ông mừng vì Thái tử tương lai sẽ thành Phật, bậc giác ngộ và thượng, nhưng ông buồn vì ông tuổi đã quá cao, ắt phải qua đời mà không được vị Phật tương lai trực tiếp giáo huấn, giác ngộ.



Trong kinh Sutta-Nipata (Kinh Tập, 101), có kể truyện đạo sĩ Asita đang tu trên núi Tuyết sơn, được chư Thiên mách bảo, bèn xuống núi, đến thành Kapilavastu xem tướng cho Thái tử.

"Thấy Thái tử chói sáng

Rực rỡ như vàng chói,

Trong lò đúc nấu vàng,

Được thợ khéo luyện thành

Bềng sáng và rực rỡ,

Với dung sắc tuyệt mỹ...

Sau khi thấy Thái tử,

Chói sáng như lửa ngọn,

Thanh tịnh như sao Ngưu,

Vận hành giữa hư không,

Chói sáng như mặt trời,

Giữa trời thu mây tạnh.

Ấn sĩ tâm hân hoan

Được hỷ lạc rộng lớn".

Và đạo sĩ Asita nói là Thái tử tương lai sẽ tu chứng Phật quả, vì lòng từ thương xót chúng sanh mà truyền bá chánh pháp trên thế gian này.

"Thái tử này sẽ chứng,

Tối thượng quả Bồ đề

Sẽ chuyển bánh xe Pháp,

Thấy thanh tịnh tối thắng

Vì lòng từ thương xót,

Vì hạnh phúc nhiều người,

Và đời sống phạm hạnh,

Được truyền bá rộng rãi".

Nhưng vì nghĩ mình đã già, không còn sống được bao lâu nữa, để có thể trực tiếp nghe Đức Phật thuyết pháp, cho nên đạo sĩ buồn và nói:

"Thọ mạng ta ở đời,

Còn lại không bao nhiêu,

Đến giữa đời sống Ngài

Ta sẽ bị mệnh chung.

Ta sẽ không nghe Pháp,

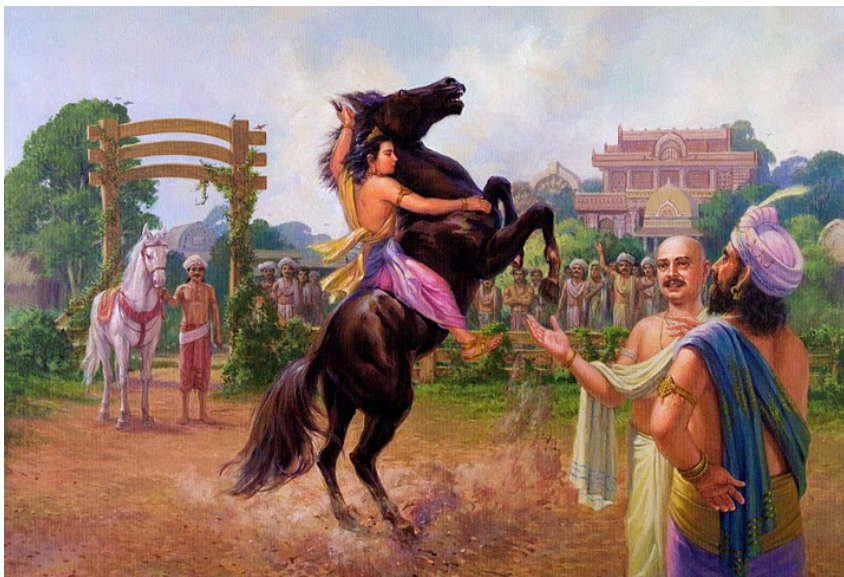
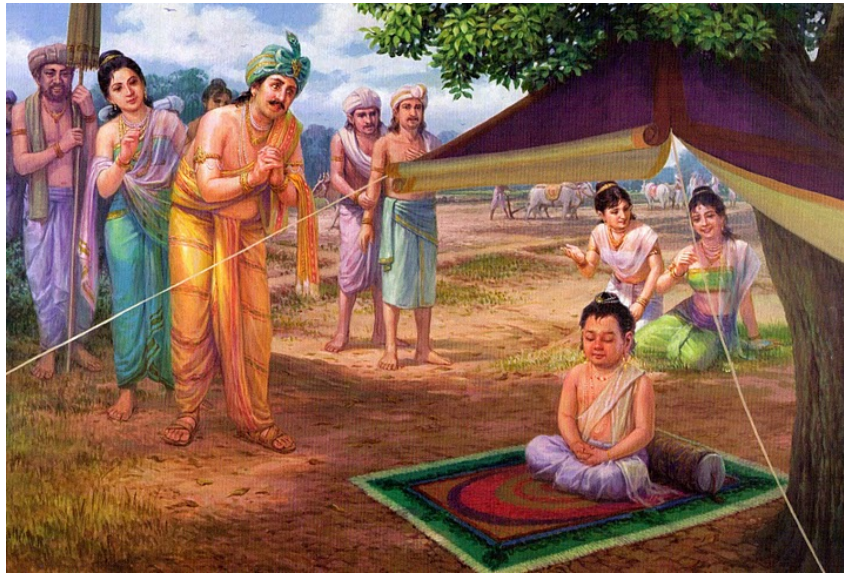
Bậc tinh cần vô tỷ,

Do vậy ta sầu não,

Bất hạnh và khổ đau..." (Kinh Tập, 103)

3. Cuộc sống của Thái tử trong thời niên thiếu

Thái Tử Sĩ Đắc Ta được nuôi nấng, dạy dỗ, giáo dục một cách toàn diện về hai mặt: văn chương và võ nghệ.



Khi Thái tử lên bảy tuổi, những thầy giáo giỏi nhất trong xứ được mời đến hoàng cung dạy cho Thái tử các môn học thế gian như Thanh minh (ngôn ngữ học và văn học), Công xảo minh (Công kỹ nghệ học), Y phương minh (môn học chữa bệnh), Nhân minh (Luận lý học), và Nội minh (Đạo học). Về Đạo học, Thái tử được dạy về 4 sách Thánh Veda, là các sách Thánh của Bà la môn giáo. Sách kể rằng: chỉ trong khoảng thời gian từ 7 đến 12 tuổi, Thái tử đã học thông thạo 5 môn học trên và 4 sách Thánh Veda. Đến năm 13 tuổi, Thái tử học võ thuật, theo truyền thống giòng dõi đẳng cấp võ tướng (Ksatryas, Sát đế lý). Nhờ có sức khỏe phi thường, Thái tử học môn võ gì cũng giỏi; về môn bắn cung, sách kể rằng, trong một cuộc hội thi, Thái tử đã bắn một mũi tên xuyên 7 lớp trống đồng, trong khi người giỏi nhất tại cuộc thi chỉ bắn xuyên được ba lớp trống đồng.



Vào tuổi 16, Thái tử cưới công chúa Yasodhara (Da du đà la), đồng lứa tuổi với Thái tử. Và trong gần 13 năm, sau ngày cưới, Thái tử sống một cuộc đời hạnh phúc trong nhung lụa, vô tư, không biết gì tới mọi nỗi khổ và bất hạnh ở đời. Về quãng đời ấy của Ngài, Đức Phật kể lại như sau với các Tỷ kheo, đệ tử của Ngài:



"Này các Tỷ kheo, Ta được nuôi dưỡng tể nhị, quá mức tể nhị. Trong cung của Phụ vương Ta, các hồ nước được xây lên, trong một hồ có hoa sen đỏ, trong một hồ có hoa sen trắng, tất cả đều phục vụ cho Ta. Không một hương chiên đàn nào Ta dùng, này các Tỷ kheo, là không từ Kasi đến. Bằng vải Kasi là khăn của Ta, này các Tỷ kheo, bằng vải Kasi là áo cánh, bằng vải Kasi là áo lót, bằng vải Kasi là áo khoác ngoài. Đêm và ngày, một lọng trắng được che trên đầu Ta để tránh xúc chạm lạnh, nóng, bụi, cỏ hay sương. Này các Tỷ kheo, ba lâu đài được xây dựng cho Ta, một cái cho mùa đông, một cái cho mùa hạ, một cái cho mùa mưa. Và Ta, này các Tỷ kheo, tại lâu đài mùa mưa, Ta được các vũ nhạc công đờn, múa hát xung quanh Ta..." (Tăng Chi 1, 161 - 162).

4. Quyết tâm xuất gia tầm đạo

Thế nhưng, với thời gian, do năng khiếu suy tư sâu sắc và lòng thương người bần sanh, Thái tử không thể nào cam tâm một mình sống mãi trong nhung lụa, giữa một xã hội bất công, một thế giới đau khổ. Thái tử sớm giác ngộ về tính tạm thời, tầm thường của hạnh phúc vật chất thế gian và có ý chí xuất gia cầu đạo giải thoát, tìm ra con đường cứu vớt chúng sanh ra khỏi già, đau, chết và mọi nỗi bất hạnh khác của đời người.



Một ngày nọ, Thái tử đi ra ngoài thành dạo chơi và lần đầu tiên trong đời được tiếp xúc với những sự thật đen tối và đáng sợ: Thái tử lần lượt gặp một người già yếu, một người bệnh tật, một xác chết và cuối cùng là một vị tu sĩ với dung sắc giải thoát, khoan thai đi trên đường. Thái tử nghiệm thấy mình dù là Thái tử con vua, cũng không thể thoát khỏi cảnh già, đau, và chết; những hình ảnh siêu thoát của vị Tu sĩ đã giúp Thái tử sớm thấy được con đường dẫn đến giác ngộ, vĩnh viễn khắc phục mọi nỗi khổ đau và bất hạnh của đời người, con đường dẫn tới cõi Niết bàn bất tử.

Từ đó, Thái tử nuôi dưỡng quyết tâm từ bỏ gia đình, xuất gia cầu đạo. Nhưng, một tin đến, khiến Thái tử không vui: công chúa Yasodhara mới hạ sinh một con trai. Thái tử nói: "Một trở ngại (ràhu) đã được sanh, một ràng buộc đã xây ra". Nhân đó, ông nội, vua cha Suddhodana đặt tên cháu là Ràhula (La hầu la).

5. Sự từ bỏ vĩ đại

Lâu đài, cung điện không còn là nơi ở thích hợp nữa cho Thái tử, lòng nặng trĩu tình thương chúng sanh chìm đắm trong bể khổ và Thái tử càng thêm quyết tâm xuất gia cầu đạo, tìm con đường cứu khổ cho muôn loài. Thế rồi vào một đêm Thái tử ra lệnh cho người nô bộc trong thành là Channa (Xa nặc) thắt con ngựa Kantaka (Kiền

trắc). Trước khi xuất phát, Thái tử đi dọc theo hành lang nội cung, đến trước phòng công chúa Yasodhara (Da du đà la) và người con trai đang ngủ thiếp. Thái tử hé cửa nhìn vào, Thái tử rất yêu thương người vợ và con trai của mình, nhưng đối với nhân loại đau khổ bất hạnh, lòng thương xót của Thái tử lại còn da diết hơn. Sau đó, Thái tử một mình lên ngựa ra đi, vượt khỏi hoàng thành, theo sau, chỉ có người nô bộc trung thành Channa.



Ra đi, Thái tử từ bỏ tất cả, phụ vương, ngai vàng, vợ và con, cuộc sống đầy đủ và hạnh phúc của một hoàng tử. Không phải là sự hy sinh từ bỏ của một người già, đau ốm, một người nghèo, bệnh tật, ngán ngẫm cuộc đời, mà là sự hy sinh từ bỏ của một vị hoàng tử đang tuổi thanh xuân, đang sống trong quyền quý giàu sang. Quả thật đó là một sự từ bỏ, hy sinh vĩ đại, có một không hai trong lịch sử loài người.



Năm ấy, Thái tử tròn 29 tuổi. Khi tới bờ sông Anomà, Thái tử dừng lại, bỏ ngựa, cạo râu, tóc, trao y phục và đồ trang sức cho Channa, lệnh cho Channa trở về. Còn Thái tử một mình ra đi, với bộ áo màu vàng đơn giản của người tu sĩ, từ nay cuộc sống không nhà của người xuất gia cầu đạo. Ngài không nơi ở cố định. Khi thì ngồi dưới bóng cây, khi thì nằm nghỉ qua đêm trong một hang đá. Chân không và đầu để trần, Ngài đi bình thản giữa nắng nóng cũng như trong sương đêm lạnh, tất cả mọi năng lực và ý chí của Ngài đều hướng tới lý tưởng cao cả tìm ra sự thật tối hậu, lý lẽ của sống và chết, ý nghĩa của nhân sinh, của cuộc đời, con đường dẫn tới giải thoát, cõi Niết bàn bất tử.

6. Đến học hai đạo sĩ Alara Kalama và Uddaka Ramaputta

Thời bấy giờ, tình hình chính trị tại các xứ ở Ấn Độ khá ổn định, nhiều nhà tri thức lỗi lạc, xuất gia tu đạo, trở thành đạo sư tâm linh với nhiều đệ tử theo học. Thái tử Sĩ Đác Ta, trên đường đi tầm đạo, đã tới thụ giáo với hai đạo sư danh tiếng nhất thời bấy giờ là Alara Kalama và Uddaka Ramaputta. Cả hai người đều tu theo phép Du già và đều chứng được những cấp thiền định cao nhất thời bấy giờ. Alara Kalama chứng được cấp thiền Vô sở

hữu xứ, còn Uddaka Ramaputta thì chúng được cấp thiền Phi tướng phi phi tướng xứ. Đó là hai cấp thiền thuộc Vô sắc giới, hai cấp thiền cao nhất mà tu sĩ Du già thời bấy giờ chúng đạt được.

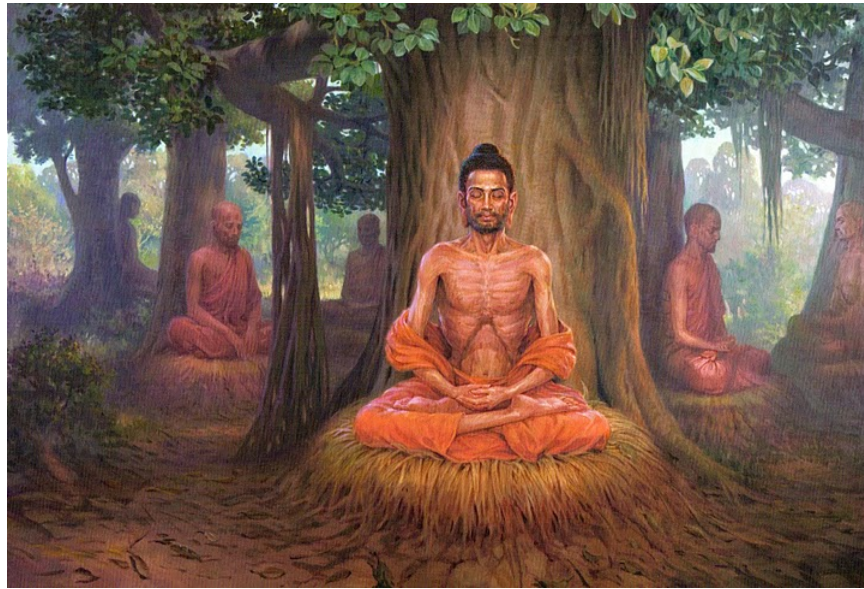


Nhưng chỉ một thời gian ngắn tu học, Thái tử cũng dễ dàng đạt được hai cấp thiền nói trên, và được hai đạo sư mời ở lại, cùng với họ lãnh đạo chúng đệ tử. Thái tử biết rõ, các cấp thiền mà Ngài chứng được chưa phải là chân lý tối hậu, Niết bàn, sự chấm dứt sanh tử và mọi khổ đau. Cho nên, Ngài từ chối lịch sự, rồi lại lên đường tiếp tục cuộc hành trình cầu đạo của mình. Qua thực nghiệm, Ngài thấy chân lý tối hậu, Niết Bàn, chấm dứt mọi đau khổ của sinh tử luân hồi, không thể cầu được ở bên ngoài, ở bất kỳ một bậc Đạo sư nào. Chân lý tối hậu đó phải chính do Ngài tự tìm lấy, tự chứng ngộ lấy ở bên trong nội tâm của Ngài, không thể dựa vào một tha lực nào khác.

7. Tu khổ hạnh sáu năm

Thái tử đến một nơi gọi là Uruvela, thị trấn của Senàni. Ngài tìm được một khoảnh đất đẹp và mát, có con sông nhỏ chảy qua giữa bờ cát trắng. Gần đây, lại có làng nhỏ, có thể đi khát thực hàng ngày. Đúng là một nơi yên tĩnh,

đẹp đẽ, rất thích hợp với trầm tư mặc tưởng và tu tập thiền định. Cùng đến nơi đây tu tập với Thái tử còn có các tu sĩ Kondana (Kiều Trần Như), Bhadhya, Vappa, Mahanama và Asaji. Kondanna vốn là vị đạo sĩ trẻ tuổi nhất, trong số các đạo sĩ được vua Suddhodana mời tới kinh đô để xem tướng Thái tử, lúc Ngài mới đản sanh.



Thời bảy giờ, ở Ấn Độ có tập tục và niềm tin rằng, người nào cầu đạo giải thoát, đều phải kiên trì tu khổ hạnh, ép xác. Cũng theo truyền thống đó, Thái tử cùng với 5 người bạn đồng tu trong 6 năm ròng rã, kiên trì khổ hạnh ép xác tới mức con người Thái tử gầy khô như bộ xương, đôi mắt sâu hoắm xuống, sức khỏe giảm sút đến nỗi Ngài không còn đi vững được nữa. Ngài nghiệm thấy, càng kiên trì khổ hạnh, chân lý tối hậu như càng lùi ra xa, tâm trí càng mê mờ, thân thể càng suy yếu. Ngài thấy rõ, khổ hạnh, ép xác không phải là con đường thoát khổ và cứu khổ.



Thái tử quyết định ăn uống bình thường trở lại. Năm người bạn đồng tu, vốn đặt niềm tin và hy vọng tuyệt đối vào Thái tử, tưởng rằng Thái tử đã thoái chí, bèn rời bỏ Thái tử, đến vườn Nai ở Isipatana gần thành phố Banares để tiếp tục tu hành. Họ nói rằng, Thái tử Si Đắc Ta đã trở về với cuộc sống tiện nghi và dục lạc vật chất..

8. Chứng Bốn Chân Lý Tối Hậu

Ở lại một mình, Thái tử quyết tâm tự mình phấn đấu để chứng ngộ chân lý tối hậu. Ngài lấy lại sức, nhờ uống bát sữa, do một thôn nữ tên là Sujata cúng dường, sau đó, Ngài tắm ở sông Nerañjara (Nì Liên Thuyền). Tối đến, Ngài đến ngồi dưới gốc cây Pippala, sau này được đổi tên là cây Bồ đề, để đánh dấu sự kiện thành đạo vĩ đại của Ngài.



Với tâm định tĩnh, nhu nhuyễn, trong sáng như gương, Ngài suy tư về lẽ sống chết, về những nguyên nhân tích tập dẫn tới luân hồi sanh tử và con đường giải thoát, dẫn tới Niết bàn, Ngài nhớ lại, thấy rõ các kiếp sống trước đây của mình, một kiếp, hai kiếp cho tới hàng trăm ngàn kiếp. Ngài nhớ lại, thấy rõ các chu kỳ thành hoại của một thế giới, nhiều thế giới. Ngài thấy rõ các chúng sanh, tùy theo nghiệp nặng nhẹ, thiện ác so mình tạo ra, luân hồi như thế nào trong các cõi sống, từ thời vô thủy cho tới ngày nay. Ngài thấy rõ, biết rõ tự bản thân Ngài đã đoạn trừ hết mọi tham ái, lậu hoặc, vô minh, đã được giải thoát và giác ngộ, và thành tựu đạo Vô thượng. Ngài đã thành Phật.

Sau này, Đức Phật đã kể lại cho các đệ tử Tỳ kheo nghe về cảnh giới chúng ngộ của mình như sau: "Này các Tỳ kheo! Ta tự mình bị sanh, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị sanh, tìm cầu cái không sanh, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết bàn, và đã chứng được cái không sanh, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết bàn; tự mình bị già, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị già, tìm cầu cái không già, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết bàn và đã chứng được cái không già, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết bàn; tự mình bị bệnh, sau khi biết rõ nguy hại của cái bệnh, tìm cầu cái không bệnh, vô thượng an

ổn khỏi các khổ ách, Niết bàn; tự mình bị chết, sau khi biết rõ nguy hại của cái bị chết, tìm cầu cái không chết, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách. Niết bàn và đã chứng được cái không chết, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết bàn... Tri và Kiến khởi lên nơi Ta. Sự giải thoát của Ta không bị giao động. Nay là đời sống cuối cùng của Ta, không còn sự tái sinh nữa". (Kinh Thánh Cầu, Kinh Trung Bộ I, 268).

Như vậy, sau 6 năm gian khổ, kiên trì, không mệt mỏi, vào năm 35 tuổi. Thái Tử Sĩ Đắc Ta đã chứng ngộ chân lý cứu kinh vô thượng và trở thành Đức Phật, bậc Toàn giác mà sự xuất hiện là chuyện hy hữu nhất trên đời này.



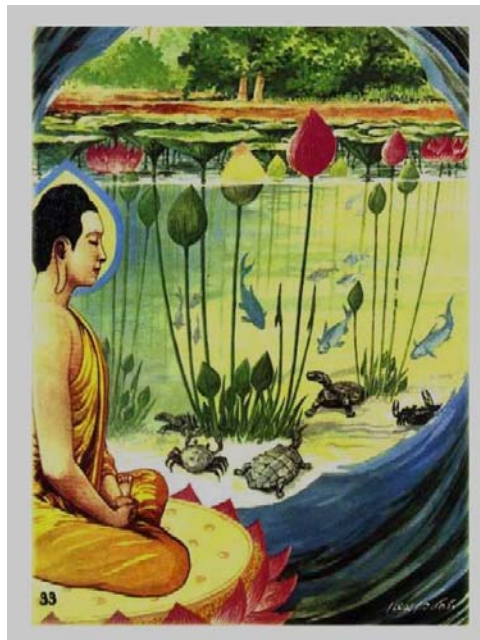
Từ nay, thế gian tôn xưng Ngài là Đức Phật Gotama hay là Đức Phật Thích Ca Cô Đàm. Từ Pali, "Buddha" (Phật Đà) có chữ gốc "Buddh" là hiểu biết, giác ngộ chân lý tối hậu, cứu kinh. Sách Pali gọi Ngài là Samma Sambuddha, với nghĩa là bậc Toàn giác, không gì không biết, không thấy; bậc Thánh, không những giác ngộ đầy đủ cho bản thân mình, mà còn giác ngộ đầy đủ cho tất cả mọi người khác, cho tất cả mọi chúng sanh.

9. Đức Phật do dự trước khi chuyển bánh xe Pháp

Chuyển Pháp Luân là chuyển bánh xe Pháp, tức là truyền bá cho thế gian biết về đạo Pháp mà Phật đã chứng ngộ. Ngồi tĩnh tọa dưới gốc cây Bồ đề, sau khi đã chứng quả giác ngộ vô thượng, Đức Phật có suy nghĩ như sau:

"Pháp này do Ta chứng được, thật là sâu kín, khó thấy, khó chứng, tịch tịnh, cao thượng, siêu lý luận, vi diệu, chỉ người có trí mới hiểu thấu. Còn quần chúng này thì ưa ái dục, khoái ái dục, ham thích ái dục. Đối với quần chúng ưa ái dục, khoái ái dục, ham thích ái dục, thật khó mà thấy được định lý 'duyên khởi ra các pháp' (Paticcasamuppada): sự kiện này thật khó thấy, tức là sự tịnh chỉ tất cả các hành, sự từ bỏ tất cả sanh y, ái diệt, ly tham, đoạn diệt, Niết bàn. Nếu nay Ta thuyết pháp thì các người khác không hiểu Ta, thời như vậy thật khổ não cho Ta, như vậy thật bức mình cho Ta" (Trung Bộ I, 268 - 269).

Nhưng rồi Đức Phật nhìn quanh một lượt khắp thế gian với con mắt trí tuệ và suy nghĩ rằng:



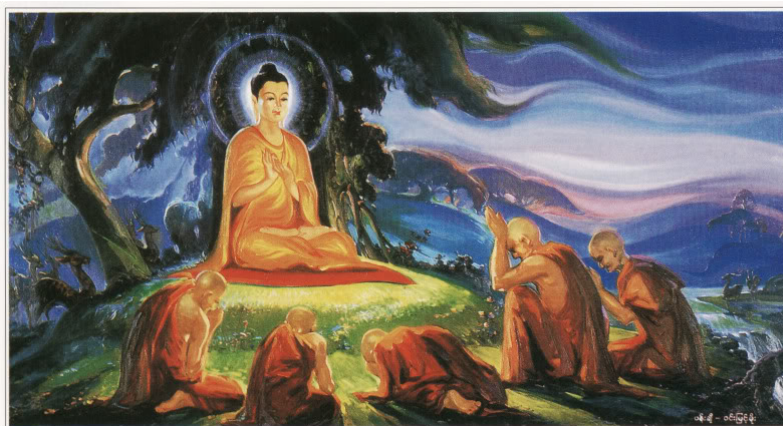
"... Có hạng chúng sanh ít nhiễm bụi đời, nhiều nhiễm bụi đời, có hạng lợi căn, độn căn, có hạng thiện tánh, ác tánh, có hạng dễ dạy, khó dạy, và một số ít thấy sự nguy

hiểm phải tái sinh ở thế giới khác và sự nguy hiểm làm những hành động lỗi lầm. Như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng, hay hồ sen trắng, sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, không vươn lên khỏi mặt nước, được nuôi dưỡng dưới nước. Có một số hoa sen xanh, sen hồng hay sen trắng sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, vươn lên khỏi mặt nước, không bị nước thấm ướt. Cũng vậy, này các Tỳ kheo, với Phật nhân, Ta thấy có hạng chúng sanh ít nhiễm bụi đời, nhiều nhiễm bụi đời, có hạng lợi căn, độn căn, có hạng thiện tánh, ác tánh, có hạng dễ dạy, khó dạy, và một số ít thấy sự nguy hiểm phải tái sanh ở thế giới khác và sự nguy hiểm làm những hành động lỗi lầm. Và này các Tỳ kheo, Ta nói lên bài kệ sau đây:

"Cửa bất tử rộng mở
Cho những ai chịu nghe
Hãy từ bỏ tin tâm
Không chính xác của mình.." (Trung Bộ I, 271)

Rồi Đức Phật quyết định sẽ gióng lên tiếng trống của Pháp, sẽ chuyển bánh xe Pháp, sẽ tuyên bố với thế gian, với loài người và loài Trời, con đường đạo cứu khổ và diệt khổ, con đường đạo dẫn tới cõi bất tử, cõi Niết Bàn. Thế là bánh xe Pháp bắt đầu chuyển.

10. Đức Phật giảng Pháp đầu tiên tại Vườn Nai, gần thành Ba La Nại (Benares)



The Buddha preached His first sermon to the five monks at the Deer Park in Varanasi.

Như đã nói trên, năm tu sĩ, bạn đồng tu của Thái tử, ở Uruvela, nay vẫn tiếp tục tu khổ hạnh ở vườn Nai gần thành phố Benares. Họ rời bỏ Thái tử, vì họ tưởng rằng Thái tử đã thoái chí, giữa đường bỏ cuộc. Nhưng thực ra, sau 6 năm tu khổ hạnh, Thái Tử đã thực nghiệm và thấy rõ tất cả sự vô ích và vô lý của lối tu khổ hạnh, ép xác chỉ làm con người suy yếu về thân xác, mệt mỏi về tinh thần. Và Thái tử ở lại một mình, kiên trì, phấn đấu và cuối cùng đã giác ngộ, thành Phật dưới gốc cây Bồ đề.

Sau khi đã quyết định truyền bá đạo lý cứu khổ cho thế gian, vì lòng thương xót loài người và loài trời, Đức Phật nghĩ ngay tới 2 vị thầy cũ của mình là Alara Kalama và Uddaka Ramaputta, nhưng cả 2 ông này đều đã qua đời cách đây không lâu. Với Phật nhãn, Đức Phật thấy năm người bạn đồng tu xưa kia của mình đang ở tại vườn Nai gần Benarès và quyết định họ sẽ là những người đầu tiên được nghe giáo pháp của Ngài.

Rồi Đức Phật lên đường đi Benarès. Tại đây, ở vườn Nai gần Benarès, Đức Phật thuyết pháp lần đầu tiên cho 5 người bạn đồng tu ngày trước của mình. Sự kiện đáng ghi nhớ này diễn ra vào một ngày trăng rằm, đúng hai tháng sau Đức Phật thành đạo. Sau này, nó được biểu trưng một cái bánh xe, có 2 con nai nâng đỡ hai bên.

Hai con nai biểu trưng cho địa điểm thuyết pháp, Vườn Nai, cũng gọi là Lộc Uyển. Bánh xe - Dhammacakka - tức là bánh xe Pháp, sách Hán dịch là Pháp luân. Cả đầu đề bài kinh là Dhammacakkappavattana, có nghĩa là "chuyển bánh xe Pháp".

11. Nội dung Kinh Chuyển Bánh Xe Pháp



Trong bài kinh này, Đức Phật mở đầu bằng lời khuyên các tu sĩ không nên mắc vào hai cực đoan: một cực đoan là đam mê thú vui nhục dục thế gian, thực ra chỉ là những cái tầm thường, nhất thời, ngăn cản mọi tiến bộ tâm linh. Một cực đoan thứ hai là khổ hạnh, ép xác vì nó làm mệt mỏi tinh thần, mê mờ trí tuệ, do đó cũng có hại, vô ích. Đức Phật khuyên cáo nên rời bỏ hai cực đoan trên, và theo con đường Trung Đạo dẫn tới cuộc sống thanh tịnh, trí tuệ sáng suốt và giải thoát tối hậu. Đó là con đường đạo tám nhánh nổi tiếng, sách Hán thường dịch là Bát Chánh Đạo:

Chánh tri kiến: Thấy biết chân chánh.

Chánh tư duy: Suy nghĩ chân chánh, ý chí chân chánh.

Chánh ngữ: Nói năng chân chánh, tức là không nói dối, không nói ác, không nói chia rẽ, không nói lời vô nghĩa.

Chánh nghiệp: Hành động chân chánh, tức là không sát sanh, không lấy của không cho, không tà hạnh, không rượu chè.

Chánh mạng: Sinh sống bằng nghề chân chánh, không phải bằng nghề bất lương, như buôn bán lừa đảo, buôn vũ khí và thuốc độc, buôn bán nô tỳ...

Chánh tinh tấn: Siêng năng chân chánh, diệt bỏ điều bất thiện, làm mọi điều tốt lành.

Chánh niệm: Nghĩ nhớ chân chánh, không nghĩ nhờ điều tà vạy, ác xấu, mê lầm.

Chánh định: Tập trung tư tưởng chân chánh, không để tư tưởng tán loạn, chạy theo dục vọng.

Con đường tám nhánh là con đường đạo chân chánh, dẫn tới chấm dứt mọi đau khổ, phát khởi trí tuệ, đưa đến Niết bàn, là sự giải thoát vĩnh viễn khỏi vòng sống chết luân hồi, là sự thanh tịnh tuyệt đối và an lạc tuyệt đối.

Trong bài thuyết pháp đầu tiên này, Đức Phật giảng về bốn chân lý cao cả, cũng gọi là bốn chân lý Thánh, bởi vì chúng được phát hiện và tuyên thuyết bởi bậc thánh vĩ đại nhất là Đức Phật. Đó là chân lý về sự khổ (sách Hán gọi là Khổ đế), chân lý về nguyên nhân của khổ (Tập đế), chân lý về diệt khổ (Diệt đế), chân lý về con đường đạo diệt khổ (Đạo đế).

Nghe xong bài thuyết pháp này, và một bài thứ hai có đầu đề "Anttalakkhana sutta", bàn về thuyết vô ngã (không có cái Ta), năm vị tu sĩ ở vườn Lộc Uyển được giác ngộ và không bao lâu trở thành A la hán.

12. Đức Phật giác ngộ cho Yasa và những người bạn

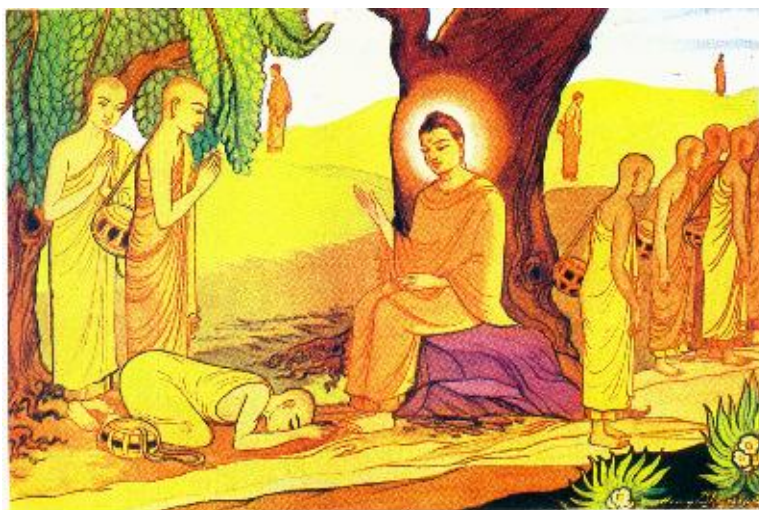
Gần Benares, có con trai người triệu phú tên là Yasa, tuy sống cuộc đời đầy đủ xa hoa, nhưng lại sớm chán cảnh sốngv thế gian tầm thường vô vị. Yasa tìm đến Đức Phật, bộc lộ với Đức Phật tâm trạng chán chường của mình, và được Đức Phật thuyết pháp về hạnh bố thí, về nếp sống đạo đức, về các cõi Trời, về nguy hại của dục lạc thế gian, về hạnh phúc của nếp sống Thánh, hỷ xả, không tham trước. Và sau đó, Đức Phật giảng cho Yasa về bốn chân lý cao cả: sự khổ, nguyên nhân của khổ, cảnh giới Niết bàn an lạc và con đường đạo tám nhánh dẫn tới Niết bàn.

Cha của Yasa, trên đường đi tìm con trai, cũng đến Vườn

Nai và được nghe Phật thuyết pháp, ông xin Phật cho quy y và trở thành người đệ tử tại gia đầu tiên của Phật. Còn Yasa thì xin Phật cho xuất gia và không bao lâu chứng quả A la hán. Khi Đức Phật đến thăm nhà cha của Yasa theo lời thỉnh cầu của ông này, thì cả người mẹ và người vợ cũ của Yasa cũng xin quy y làm đệ tử tại gia của Đức Phật. Bốn người bạn của Yasa là Vimala, Subaha, Tunnaji và Barampati, noi gương Yasa cũng xin xuất gia, và không bao lâu đều chứng quả A la hán.

Ngoài ra, hơn năm mươi người bạn khác của Yasa, từ các gia đình và địa phương khác nhau, nghe tin Yasa chứng được Thánh quả, cũng đều tụ tập về đây xin xuất gia theo Đức Phật, và sau một thời gian, tất cả đều chứng quả A la hán.

13. Đoàn Tăng sĩ thuyết pháp đầu tiên



Bấy giờ, Đức Phật có sáu mươi đệ tử đều là A la hán. Ngày quyết định phái họ đi khắp nơi để truyền bá chánh pháp. Trước khi họ lên đường, Đức Phật đã động viên họ với lời lẽ như sau:

"Hỡi các Tỳ kheo, Ta đã được giải thoát khỏi mọi ràng buộc thế gian và xuất gian".

"Các người cũng vậy, hỡi các Tỳ kheo, cũng đã được giải thoát khỏi mọi ràng buộc thế gian và xuất thế gian".

"Hãy đi! Hỡi các Tỳ kheo, vì lợi lạc của số đông, vì hạnh phúc của số đông, vì lòng lân mẫn đối với thế gian, vì lợi lạc, vì hạnh phúc của loài Trời và loài người. Các người hãy đi, nhưng đừng đi hai người cùng một hướng. Hãy truyền bá đạo pháp, hỡi các Tỳ kheo. Đạo pháp toàn thiện, ở phần đầu, phần giữa cũng như phần cuối, cả trong ý tứ và lời văn, hãy tuyên bố về cuộc sống Thánh, toàn thiện và thanh tịnh..." (Mahavagga 19).

Tỳ kheo, dịch âm từ chữ Pali "Bhikkhu", nghĩa là "Người khát thực". Đức Phật, lần đầu tiên trong lịch sử thế giới, với 60 người học trò đã chứng quả A la hán, tổ chức thành một tăng đoàn những tu sĩ khát thực, không có nhà ở cố định, không có của cải vật chất nào khác ngoài tấm áo vàng che thân và bình bát để xin ăn... Thuyết giảng về đạo lý cứu khổ và cuộc sống thánh hạnh, tự mình nêu gương sáng về cuộc sống Thánh hạnh và giải thoát, đó là sự nghiệp, là nội dung công tác chủ yếu của Tăng đoàn đầu tiên, do Đức Phật đích thân thành lập và chỉ đạo.

14. Giác ngộ cho ba mươi thanh niên

Sau khi Đức Phật phái các đệ tử mỗi người đi một ngã để truyền bá chánh pháp, Ngài cũng lên đường đến Uruvela. Dọc đường, Ngài ngồi nghỉ ở một gốc cây, trong một khu rừng nhỏ. Lúc bấy giờ, có ba mươi thanh niên nhà giàu, đem vợ theo đến vui chơi giải trí trong chính khu rừng đó. Trong số này, có một thanh niên chưa vợ. đem theo một kỹ nữ. Trong khi họ đang vui đùa, thì người kỹ nữ lần trốn với nhiều của cải và đồ trang sức của họ. Các thanh niên lòng bắt người kỹ nữ trong khu rừng, gặp Đức Phật và hỏi Ngài có thấy người phụ nữ trẻ qua đây không?

Đức Phật hỏi: "Hỡi các thanh niên, tìm người kỹ nữ tốt, hay là tìm thấy bản thân mình tốt hơn?"

Họ đều trả lời là tìm thấy bản thân mình tốt hơn.

Đức Phật nói: "Thế thì được! Các bạn trẻ, hãy ngồi lại đây, Ta sẽ thuyết pháp cho".

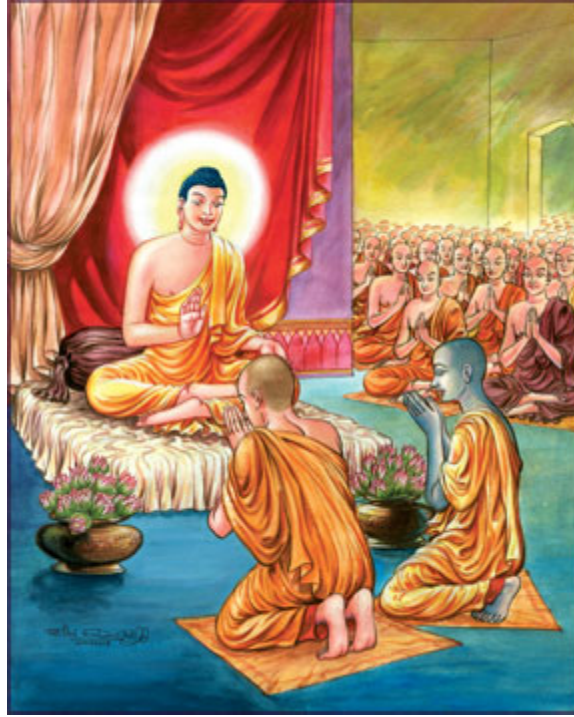
Các thanh niên kính lễ Phật với thái độ trân trọng rồi ngồi xuống nghe Phật giảng pháp. Nhờ nghe pháp, họ được giác ngộ và xin Phật cho xuất gia làm Tỳ kheo.

15. Ba anh em ông Kassapa (Ca Diếp) được giác ngộ

Gần Uruvela, có ba tu sĩ khổ hạnh là ba anh em ông Kassapa: Uruvela Kassapa, Nadi Kassapa, và Gaya Kassapa. Người anh lớn, Uruvela Kassapa có 500 đệ tử, hai người em có 300 và 200 đệ tử. Ba anh em ông Kassapa đều là những đạo sĩ có danh vọng lớn ở xứ Magadha, đặc biệt là người anh cả Uruvela Kassapa, ông này thờ thần lửa, và tự cho mình đã chứng quả A la hán. Đức Phật lại gặp ông đầu tiên và xin được phép ngủ qua đêm tại phòng riêng của ông này, ở đây có thờ một con rắn thiên rất độc. Ông Kassapa tưởng rằng Đức Phật thế nào cũng bị con rắn thiêng cắn chết, nào ngờ chính con rắn bị Đức Phật hàng phục bằng sức thần thông của Ngài. Cả ba anh em với số học trò đông đảo đều xin xuất gia theo Đức Phật.

Sau đó, cả đoàn người cùng đi với Đức Phật đến một nơi gọi là Gaya Sisa, không cách xa Uruvela mấy. Ở đây, Phật giảng kinh Adittapariyaya Sutta. Nghe xong kinh này, tất cả các Tỳ kheo có mặt đều chứng quả A la hán.

16. Sariputta (Xá Lợi Phất) và Moggallana (Mục Kiền Liên) trở thành hai đệ tử hàng đầu của Đức Phật



Gần thành Vương Xá (Rajagaha), tại làng Upatissa, có một thanh niên rất thông minh tên là Sariputta. Gia đình ông thuộc loại giàu có và danh tiếng nhất làng, cho nên ông cũng có tên là Upatissa. Tuy sống trong cảnh giàu sang quyền quý, nhưng ông sớm cảm thấy tính trống rỗng, vô vị của cuộc sống thế tục. Ông cùng với người bạn thân là Moggallana, ở Kokita thường xuyên khi khắp nơi, tìm thầy học đạo.

Đây cũng là thời điểm, Đức Phật phái các đệ tử đi truyền giáo. Sariputta được gặp A la hán Assaji đang đi khát thực trong thành Vương Xá và xúc động mạnh mẽ trước dung mạo trang nghiêm và khí sắc giải thoát của vị A la hán trẻ tuổi này. Sariputta đến gần và hỏi:

"Thưa Ngài tôn kính! Các căn của Ngài thật an tịnh, màu da của Ngài thật trong sáng. Được sự chỉ đạo của bậc đạo sư nào mà Ngài xuất gia? Bậc đạo sư của Ngài là ai? Ngài theo giáo lý nào?"

A la hán Assaji trả lời với thái độ khiêm tốn:

"Tôi còn rất trẻ trong Tăng đoàn, thưa Ngài, và tôi không có khả năng thuyết pháp được nhiều cho Ngài".

Nhưng vì Tôn giả Xá Lợi Phất khẩn khoản yêu cầu, cho nên A la hán Assaji đọc câu kệ:

"Sự vật bắt nguồn từ nhân duyên

Đức Như Lai nói rõ nhân duyên đó

Và bậc đạo sư cũng nói rõ

Sự vật đó tiêu diệt như thế nào".

Ngài Sariputta rất thông minh, chỉ mới nghe 2 câu kệ đầu đã chứng ngay Sơ quả. Sau đó, Ngài về báo tin cho người bạn thân Moggallana, và cả hai người cùng đến yết kiến Đức Phật ở tu viện Veluvana. Đức Phật thân nhận hai ông vào Tăng chúng với câu nói đơn giản: "Etha Bhikkhave!" (Hãy đến đây! Các Tỳ kheo).

Mười lăm ngày sau đó, Sariputta chứng quả A la hán, khi nghe Đức Phật giảng kinh Vedana Pariggaha cho du sĩ ngoại đạo Dighanakha, còn Mục Kiền Liên thì chứng quả A la hán trước đó một tuần. Ngay chiều hôm Ngài Sariputta chứng quả A la hán, Đức Phật triệu tập Tăng chúng lại và tuyên bố hai Ngài là hai vị thượng thủ của Tăng đoàn.

17. Đức Phật về thăm gia đình

Thân phụ Đức Phật, vua Suddhodana bây giờ đã già yếu, nghe tin Đức Phật thành đạo và đang thuyết pháp ở thành Rajagaha (Vương Xá), vua rất nóng lòng được gặp lại con. Vua liền phái sứ giả đến Rajagaha (Vương xá), thỉnh cầu Đức Phật trở về thăm cố đô và gia đình. Nhưng các sứ giả của Vua, đến Vương xá, được nghe Phật thuyết pháp, đều xin xuất gia làm Tỳ kheo và chứng quả A la hán.

Vị sứ giả thứ mười là Kaludayi, vốn là người bạn thân cũ của Đức Phật, lúc Ngài còn là Thái tử. Ông này đến Vương xá, nghe Phật nói pháp, cũng xin xuất gia và không bao lâu chứng quả A la hán như chín vị sứ giả trước, Kaludayi không quên chuyển tới Đức Phật lời phụ vương mời Đức Phật về thăm gia đình. Đức Phật nhận lời, lên đường cùng với đông đảo đệ tử.

18. Đức Phật và Phụ vương Suddhodana

Đức Phật và các đệ tử của Ngài được vua Suddhodana, quần thần và dân chúng đón tiếp rất long trọng. Được nghe Đức Phật thuyết pháp, vua chứng ngay Sơ quả (Tur đà hoàn). Khi nghe bài thuyết pháp thứ hai, nhà vua chứng quả Thánh thứ hai, Sakkadagami (Tur đà hàm), còn bà dì Pajapati Gotami thì chứng Sơ quả (Sotapana - Tur đà hoàn). Lần thứ ba, Đức Phật giảng kinh Dhammapala Jataka cho vua cha, và vua cha chứng quả Thánh thứ ba (Anagami - A na hàm). Sách kể rằng, sau này, trên giường bệnh, vua cha lại được Đức Phật về thăm và giảng pháp. Lần nghe pháp cuối cùng này, vua chứng quả A la hán. Và sau bảy ngày tận hưởng lạc thú giải thoát, vua qua đời vào năm Đức Phật tròn 40 tuổi.

19. Đức Phật và Công chúa Yasodhara (Da Du Đà La)

Công chúa Yasodhara (Da Du Đà La) vốn là con gái vua Suppahuddha (Thiện Giác), đứng đầu dòng họ Koliya. Sau khi Thái tử rời bỏ hoàng cung, xuất gia cầu đạo, công chúa cũng bỏ hết đồ trang sức, mặc áo vàng của người nữ tu sĩ, và tận tình nuôi người con trai là La Hâu La đến tuổi khôn lớn.

Ngày thứ hai Đức Phật đến thành Kapilavastu, Đức Phật cùng với đông đảo đệ tử đến dùng bữa ăn trưa tại hoàng cung, theo lời mời của vua cha. Sau bữa tiệc, Đức Phật cùng với vua cha và hai người đệ tử thân cận, Sariputta và Moggallana đến phòng công chúa. Sau khi Đức Phật vào phòng và ngồi vào chỗ xếp sẵn, công chúa đánh lễ Phật với thái độ vô cùng cung kính. Đức Phật giảng truyện bốn sanh Candakinnara và nói: "Thưa phụ vương,

không phải chỉ trong kiếp này, mà trong một kiếp sống trước, công chúa cũng đã từng bảo vệ tôi và thủy chung với tôi". Sau khi nhắc lại chuyện kiếp trước, Đức Phật an ủi công chúa và từ giã hoàng cung.

Sau khi vua Suddhodana qua đời, bà dì là Pajapati xuất gia làm Tỳ kheo ni. Công chúa cũng xuất gia và không bao lâu chứng quả A la hán. Trong số các Tỳ kheo ni, công chúa là người giỏi phép thần thông nhất. Năm 78 tuổi, công chúa nhập Niết bàn.

20. Đức Phật và Rahula (La Hầu La)



Rahula (Hán dịch âm: La Hầu La) là người con trai độc nhất của Đức Phật, khi Đức Phật còn là thái tử. Lần đầu tiên Đức Phật trở về thăm cố đô và gia đình, sau ngày thành đạo, Rahula lên 7 tuổi, được bà dì là Maha Pajapati Gotami trực tiếp nuôi dưỡng, săn sóc. Mặc dù còn nhỏ tuổi, nhưng Rahula vẫn được chấp nhận vào Tăng đoàn, và được Đức Phật giao cho Ngài Sariputta trực tiếp dạy dỗ.

Một trong những bài kinh nổi tiếng Đức Phật đích thân giảng cho Rahula sau khi Rahula xuất gia, là kinh Ambalatthika Rahulovada sutta, trong đó Đức Phật nhấn mạnh tầm quan trọng của tánh trung thực, của sự phản tỉnh để trừ diệt mọi ý niệm, lời nói và hành vi bất thiện, bất chánh.

Nhờ luyện tập phép tu thiền niệm hơi thở, theo lời chỉ dẫn của Đức Phật, và sau khi nghe giảng kinh Cula Rahulovada, Ngài Rahula chứng quả A la hán. Ngài qua đời trước Đức Phật và Ngài Sariputta.

Trong "Trường Lão Tăng Kệ", có hai bài kệ như sau, của Rahula, sau khi Ngài chứng quả A la hán:

"Nhờ ta được đầy đủ

Hai đức tánh tốt đẹp

Được bạn có trí gọi:

'Rahula may mắn'

Ta lại được pháp nhãn,

Các lậu hoặc đoạn tận,

Không còn có tái sanh

Ba minh ta đạt được

Thấy được giới 'bất tử'"

21. Đức Phật và bà di mẫu Pajapati Gotami (Ma Ha Ba Xà Ba Đề)



Maha Pajapati Gotami requesting for permission from the Buddha to establish the Order of Nuns (Bhikkhuni Sasana)

Bà dì Gotami là em hoàng hậu Maya, và là vợ thứ của vua Suddhodana. Sau khi hoàng hậu Maya qua đời, bà lãnh trách nhiệm săn sóc, nuôi nấng Thái tử Siddharta.

Lần đầu tiên Đức Phật về thăm thành Kapilavastu, sau ngày Ngài thành đạo, bà dì có trực tiếp xin Đức Phật cho xuất gia làm Tỷ kheo ni, nhưng Phật không chấp nhận, mà cũng không nói rõ lý do. Bà Gotami ba lần xin, Đức Phật đều từ chối. Sau khi rời Kapilavastu, Đức Phật cùng với số đệ tử đông đảo đến thành phố Vesali, ngụ tại tịnh xá Kutagara.

Bà Gotami cùng với nhiều bà khác thuộc giòng họ Sakya, đầu cạo tóc, thân đắp y vàng, kéo nhau đến Vesali và đứng chờ ngoài cửa tịnh xá, nơi Đức Phật an nghỉ. Từ Kapilavastu đến Vesali, con đường dài 150 dặm. Bà Gotami và các bà giòng họ Sakya, chân sưng phồng, quần áo đầy bụi, vẻ mặt buồn bã nhưng kiên quyết, yêu cầu Ngài Ananda cho được gặp Đức Phật. Ngài Ananda động lòng thương xót, vào xin Đức Phật cho phép các bà được xuất gia làm Tỷ kheo ni. Ngài Ananda hai ba lần nài xin, Đức Phật đều không chấp nhận. Ngài bèn thưa với Phật rằng:

"Nếu phụ nữ được xuất gia và tu học theo pháp và luật của đức Thế Tôn thì họ có thể chứng quả Thánh thứ nhất, quả Thánh thứ hai, quả Thánh thứ ba và cuối cùng có chứng được quả A la hán không?"

Đức Phật trả lời là họ có khả năng chứng các quả Thánh nói trên. Ngài Ananda bạch tiếp: "Nếu họ có thể chứng được các quả Thánh thì có sao bà dì Gotami lại không được xuất gia theo Pháp và Luật của Đức Thế Tôn, vì bà dì đã trực tiếp nuôi nấng săn sóc Thế Tôn, từ ngày Đức Thế Tôn còn tấm bé".

Đức Phật nói: "Nếu bà Gotami chấp nhận thực hành tám điều quy định nghiêm khắc sau đây, thì Ta cho phép Bà và các phụ nữ xuất gia, tu học dưới pháp và luật của Ta". Rồi Đức Phật nói ra tám điều qui định nghiêm khắc mọi quan hệ giữa Tỳ kheo và Tỳ kheo ni (xem luật Tỳ kheo ni). Ông Ananda đem 8 điều luật Phật nói thưa lại với bà dì Gotami và các bà khác. Các bà đều hoan hỷ nhận lời.

Cho phép bà dì Gotami xuất gia và thành lập đoàn Tỳ kheo ni, Đức Phật đã thấy trước hậu quả của quyết định của mình. Ngài nói với đại đức Ananda rằng: "Này Ananda, nếu phụ nữ không được phép xuất gia và sống trong Pháp và Luật của Ta, thì cuộc sống Thánh hạnh của các đệ tử của Ta có thể giữ vững dài lâu, Chánh pháp cao cả của Ta có thể duy trì một ngàn năm, nhưng vì phụ nữ được phép xuất gia, cuộc sống Thánh của các đệ tử Ta sẽ không duy trì dài lâu, và từ nay Chánh pháp cao cả của Ta chỉ còn tồn tại 500 năm nữa mà thôi".

"Cũng như, này Ananda, có những ngôi nhà có nhiều phụ nữ và ít đàn ông, những ngôi nhà đó rất dễ bị mất trộm. Nếu để phụ nữ xuất gia, sống trong Pháp và Luật của Như Lai, cuộc sống Thánh của các đệ tử sẽ khó mà duy trì dài lâu. Cũng như một người đắp một con đê để ngăn một bể nước lớn, không để cho nước tràn qua. Ta cũng vậy, Ta chế định ra 8 giới điều nghiêm khắc trên là để ngăn ngừa không để cho Tỳ kheo ni vi phạm".

Những lời Phật dạy, tuy có thể không được thuận tai đối với phụ nữ, nhưng cũng phải nhận rằng, Đức Phật đã sớm thấy rõ, đối với phụ nữ nói chung, bản tánh mềm yếu và dễ cảm xúc, cuộc sống xuất gia không phải dễ

dàng. Quan hệ giữa nam và nữ tu sĩ trong Tăng đoàn cũng dễ xảy ra nhiều chuyện rắc rối.

Mặc dù vậy, Đức Phật là vị giáo chủ đầu tiên trong lịch sử nhân loại, cho thành lập một Ni đoàn với đầy đủ giới luật và uy nghi. Bà la môn giáo, và các tôn giáo khác đương thời ở Ấn Độ đều không có đoàn thể phụ nữ tu hành như vậy. Hơn nữa, trong thời Đức Phật còn tại thế và sau này, nhiều Tỷ kheo ni đã chứng quả A la hán và trở thành nổi danh trong hành tu sĩ, như chúng ta có thể đọc thấy trong cuốn "Trường lão ni kệ" thuộc Tiểu Bộ Kinh.

22. Đức Phật và Tôn giả Ananda

Ananda là anh em cô cậu với Đức Phật và là con của Amitodana, em vua Suddhodana, thân phụ của Đức Phật. Vì ngày ông sinh ra đem lại niềm hoan hỷ cho mọi người trong gia tộc, cho nên Tôn giả được đặt tên Ananda (Khánh Hỷ).

Tôn giả Ananda xuất gia theo Phật, cùng với các thanh niên khác dòng họ Sakya, là Anuruddha, Bhadya, Bhaga, Kimbila, và Devadatta. Năm Đức Phật 55 tuổi, tôn giả Ananda được cử làm thị giả của Đức Phật. Trong suốt 25 năm trời, từ ngày ấy cho đến lúc Đức Phật nhập Niết bàn, Tôn giả Ananda luôn luôn ở bên cạnh Đức Phật, hầu hạ săn sóc Đức Phật, trong mọi nhu cầu sinh hoạt hàng ngày. Ông Ananda có một trí nhớ lạ lùng, ông ghi nhớ không bỏ sót tất cả các bài thuyết pháp của Đức Phật cũng như của một số đệ tử lớn của Đức Phật.

Khi một Bà La Môn hỏi Tôn giả nhớ được bao nhiêu bài kinh, Tôn giả trả lời là có 82.000 bài của Đức Phật thuyết và 2.000 bài của các Tỷ kheo, đệ tử của Đức Phật thuyết. Đúng là có tổng số 84.000 bài kinh tất cả.

Đức Phật tán thán năm đức hạnh của Tôn giả Ananda là: học uyên bác, trí nhớ tốt, kiên định, săn sóc chu đáo, ứng xử tốt.

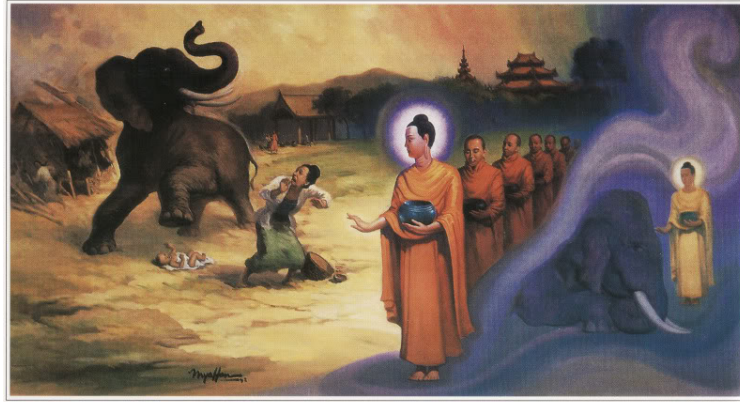
Mãi sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn. Tôn giả Ananda mới chứng quả A la hán. Đây là do khi Đức Phật còn tại thế, tôn giả bận làm công việc thị giả, cũng như bận ghi nhớ các bài giảng của Đức Phật, như một đệ tử bác học đa văn. Tôn giả Ananda nhập Niết bàn, năm ông 120 tuổi.

23. Đức Phật và Devadatta (Đề Bà Đạt Đa)

Devadatta là con vua Suppabuddha và hoàng hậu Pamita, Pamita là một bà cô của Đức Phật, Devadatta xuất gia theo Phật, cùng một lượt với ông Ananda và các thanh niên quý tộc khác, thuộc giòng họ Sakya. Devadatta không chứng được quả nào, nhưng lại giỏi một số pháp thần thông, và được vua Ajattasattu (A Xa Thế) xứ Magadha ủng hộ. Mặc dù lối sống hư hỏng, và tà kiến, tà hạnh, Devadatta vẫn được một số khá đông người tán thành và phục tùng. Khi Đức Phật về già, Devadatta yêu cầu Phật trao cho mình quyền lãnh đạo Tăng già, nhưng Đức Phật kiên quyết không chấp nhận.

Devadatta hết sức tức giận, và cùng với vua Ajattasattu âm mưu hại Phật. Nhưng các xạ thủ được Ajattasattu thuê giết Phật, đều bị Đức Phật thuyết giáo và trở thành đệ tử của Phật. Devadatta thấy tự mình phải hạ thủ sát hại Phật mới được. Một lần Đức Phật đang đi dọc bờ núi Gijjhakuta (Linh Thú), thì Devadatta từ trên đỉnh núi đẩy xuống một tảng đá lớn. May mà tảng đá này lăn đùng phải một tảng đá khác và bị vỡ. Đức Phật chỉ xây xát và chảy máu ở chân.

Một lần khác, Devadatta cho một con voi điên uống rượu, rồi xua voi húc Phật. Con voi chạy đến gần Phật thì bỗng nhiên đứng lại, bị thuần phục và được Phật xoa đầu. Sau lần âm mưu thất bại này, vua Ajattasattu sợ quá, không dám tiếp tục che chở cho Devadatta nữa.



The Buddha subduing the fierce, drunken elephant, Nalagiri; released by the wicked Devadatta.

Devadatta bèn nuôi một âm mưu khác, xảo quyệt hơn: với một số Tỷ kheo xấu như Kokàlika, Devadatta muốn phá hoà hợp tăng, chia rẽ nội bộ Tăng già, Devadatta kiến nghị Đức Phật ban hành 5 điều luật mới như sau:

Tăng sĩ phải sống suốt đời ở trong rừng.

Chỉ được khát thực để ăn.

Chỉ được mặc áo làm bằng giẻ rách lượm ở nghĩa địa.

Chỉ được sống dưới gốc cây.

Suốt đời không được ăn cá thịt.

Đức Phật chỉ trả lời là các đệ tử có thể tùy ý sống theo hay không theo 5 giới điều ấy, nhưng Ngài không ép buộc họ. Devadatta lợi dụng sự từ chối của Đức Phật, lôi kéo được một số tăng sĩ trẻ, thiếu học thức và không có căn bản vững vàng, đi theo mình đến Gayasisa. Nhưng hai đệ tử lớn của Phật là Sariputta và Moggallana, theo chỉ thị của Đức Phật cũng đến Gayasisa, thuyết pháp cho họ nghe, và dẫn họ về trở lại với chánh pháp.

Từ đó, tai nạn liên tiếp đến với Devadatta. Mắc bệnh nan y, trước khi chết, Devadatta ăn năn hối lỗi và tỏ ý muốn được gặp Đức Phật. Nhưng vì nghiệp ác quá nặng cho nên Devadatta chết mà không gặp Phật, và phải đọa địa ngục, chịu khổ trong nhiều kiếp.

Về việc Devadatta, Đức Phật răn các Tỷ kheo rằng, vì Devadatta bị chinh phục bởi các ác pháp, cho nên phải đọa địa ngục, tức là bị chinh phục bởi lợi dưỡng, danh vọng, cung kính, dục vọng xấu, tà kiến. (Xem Tăng Chi III, 20)

24. Đức Phật và Trưởng giả Cấp Cô Độc (Anāthapindika)



Nhà triệu phú, trưởng giả Anathapindika là vị thí chủ lớn nhất ủng hộ Đức Phật và tăng chúng, thời Đức Phật còn tại thế. Ông vốn tên là Sudatta, nhưng vì ông hay bố thí cho kẻ nghèo và người mồ côi, mồ cút cho nên người ta tôn gọi ông là Trưởng giả Cấp Cô Độc (Anathapindika). Ông sinh ra ở Savatthi.

Một lần đến thành Rajagaha (Vương Xá) có công việc, ông được biết là Đức Phật đang ngụ ở rừng Sitavana, ngoài thành Rajagaha. Ông vui mừng khôn xiết và sáng sớm hôm sau, trải qua một đêm dài mất ngủ vì quá sung sướng bồn chồn, ông lên đường đi đến rừng Sitavana. Tại đây, Đức Phật đang đi kinh hành ngoài trời và biết trước ông đến, gọi ông bằng tên riêng Sudatta và thân mật bảo ông lại gần Ngài.

Ông vấn an Phật, hỏi thăm Đức Phật có an lạc không,

Đức Phật trả lời:

"Tất nhiên, bao giờ cũng sống an lạc

Bậc A la hán trong lòng mọi ngọn lửa đã dập tắt.

Không còn đeo đuổi theo dục lạc vật chất nữa.

Cõi lòng mát lạnh, mọi sanh y đoạn tận.

Mọi trở ngại đều loại trừ, đã khéo chế ngự,

Mọi đau khổ trong tâm

Bậc A la hán sống an lạc, hạnh phúc

Vì trong lòng được an tịnh". (Tương Ưng I, 273)

a) Tỉnh xá Jetavana

Nghe lời Phật giảng, ông Anathapindika chứng được Sơ quả (Sotapanna), và ông thỉnh cầu Đức Phật sống qua mùa mưa ở Savatthi. Đức Phật nhận lời. Ông Anathapindika, trở về Savatthi, mua một khu vườn của Thái tử Jeta (Kỳ Đà), và xây ở đây tu viện Jetavana nổi tiếng.

Sách kể rằng, ông mua khu vườn bằng số tiền đồng vàng lát đầy diện tích vườn, theo sự đòi hỏi của Thái tử Jeta. Nhưng Thái tử không chịu bán cây ở trong vườn, và tự mình đem tất cả những cây đó cúng dường Đức Phật. Từ đó, công viên có tên gọi trong các kinh Phật (Hán dịch) là "Cấp cô độc viên Kỳ đà thụ". Đức Phật đã giảng nhiều kinh, và trải qua 19 mùa mưa ở Tịnh Xá này.

Các bài nói chuyện của Đức Phật với ông Anathapindika đều có ý nghĩa lớn đối với người Phật tử tại gia. Trong một bài thuyết pháp về hạnh bố thí, Đức Phật nói là "sự cúng dường cho Phật và chư Tăng là công đức rất lớn,

nhưng có công đức hơn nữa là quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng, có công đức hơn 3 quy y là tự mình giữ 5 giới, có công đức hơn giữ 5 giới là quán về lòng từ trong giây phút; nhưng có công đức hơn cả là phát triển tâm nhìn trí tuệ thấy được sự vật như thật và hiểu được tánh vô thường của sự vật" (Tăng Chi IV, 264 - 265)

Qua đoạn kinh trên, có thể thấy điều Đức Phật coi trọng hơn cả đối với người xuất gia hay tại gia là phát triển trí tuệ, để nhìn thấy sự vật như thật, đúng bản chất của chúng là vô thường, vô ngã. Tuy bổ thí, cúng dường cũng là điều quan trọng, đối với người tại gia, nhưng tự mình tu tập, thực hành nếp sống đạo đức theo 5 giới, nuôi dưỡng lòng từ lại càng quan trọng hơn, nhưng quan trọng hơn cả là phát triển trí tuệ, để nhìn được sự vật như thật, nhờ đó mà không còn bị tham đắm, nội tâm được giải thoát, tự tại, trí tuệ được trong sáng.

b) Bốn niềm vui của Phật tử tại gia

Đức Phật nói tới bốn niềm vui chính đáng của người Phật tử tại gia, niềm vui có của cải, niềm vui được giàu có, niềm vui không có nợ nần, và niềm vui không có gì bị chê trách.

"Thế nào là niềm vui có của cải? Ở đây, gia chủ có của cải nhờ phần đầu tích cực, góp gom được bằng sức của bàn tay, bằng mồ hôi, đúng pháp, và tích lũy được một cách đúng pháp, và có ý nghĩ: 'Của cải này là của tôi, có được nhờ phần đầu tích cực tích lũy đúng pháp', cho nên niềm vui và thỏa mãn đến với ông ta. Đó là niềm vui có của cải".

"Thế nào là niềm vui được giàu có? Ở đây, vị gia chủ được giàu có nhờ phần đầu tích cực, vui vẻ nhờ giàu có và làm nhiều việc lành. Vì có ý nghĩ 'Nhờ giàu có mà có thể hưởng thụ sự giàu có và làm các việc lành', cho nên niềm vui và sự thỏa mãn đến với ông ta. Đó là niềm vui được giàu có".

"Thế nào là niềm vui không có nợ nần? Ở đây, vị gia chủ không có nợ nần, lớn hay nhỏ đối với bất cứ một ai. Vì có ý nghĩ 'Tôi không có nợ nần, dù lớn hay nhỏ đối với bất cứ một ai', cho nên niềm vui và thỏa mãn đến với ông ta. Đó là niềm vui không có nợ nần".

"Thế nào là niềm vui không bị chê trách? Ở đây, Vị Thánh đệ tử có niềm vui vì các hành động của thân, miệng và ý đều không có gì là đáng chê trách. Với ý nghĩ 'Tôi không có gì đáng chê trách ở thân, miệng và ý', niềm vui và thỏa mãn đến với ông ta". (Tăng Chi III, 77 - 78)

Tiếp đó, Đức Phật nói trong ba niềm vui trên đây của người tại gia, niềm vui không có gì đáng bị chê trách nơi hành động, lời nói và ý nghĩ là ưu việt hơn cả.

c) Bảy loại người vợ

Một lần, Đức Phật đến thăm nhà ông Anathapindika, nghe có tiếng ồn ào thất thường trong nhà, bèn hỏi nguyên nhân, ông Anathapindika thưa:

"Bạch Thế Tôn, đó là Suyata, con dâu tôi đang ở với chúng tôi. Nó giàu có và đến đây từ một gia đình giàu có, nó không săn sóc gì tới mẹ chồng, bố chồng và cả chồng nó nữa. Nó cũng không kính trọng, tôn quý và đánh lễ Đức Thế Tôn". Đức Phật cho gọi Suyata lại và giảng cho nghe về bảy loại người vợ:

1. Người vợ có tâm địa ác, có ý xấu, không có lòng thương, bỏ rơi chồng mình, yêu những người đàn ông khác, một dâm nữ, chỉ muốn làm phiền lòng người. Đó là loại vợ sát nhân.
2. Người vợ hay hoang phí của cải tài vật, dù là ít do chồng làm ăn kiếm được, nhờ cày ruộng, buôn bán hay lao động khéo tay, đó là loại vợ ăn trộm.

3. Người vợ lười biếng, không muốn làm gì hết, lại tham ăn, ác độc, thô bạo, thích nói lời ác, lằn át người chồng siêng năng cần mẫn. Đó là loại vợ kiêu xa.

4. Người vợ trù mến, thân ái bảo vệ chồng như mẹ bảo vệ con, giữ gìn tài sản của chồng, đó là loại vợ như mẹ.

5. Người vợ kính trọng chồng, như em gái đối với anh cả, khiêm tốn, sống chiều đúng theo ý chồng. Đó là loại vợ như em út.

6. Người vợ sung sướng khi thấy chồng, như gặp người bạn cũ sau bao năm xa cách, thuộc giòng quý tộc, có đạo đức, sống thanh tịnh. Đó là loại vợ như bạn bè.

7. Người vợ dù là bị đối đãi không tốt, nhưng không giận hờn, vẫn bình tĩnh, chịu đựng mọi hành vi của chồng với lòng từ mẫn, tâm không biết giận, sống chiều đúng theo ý chồng. Đó là loại vợ như người phục vụ.

Đức Phật sau khi mô tả bảy loại người vợ nói trên, nói rằng: loại vợ sát nhân, loại vợ ăn trộm, loại vợ kiêu xa đều là không tốt, còn loại vợ như mẹ, như em út, như bạn bè, như người phục vụ là những người vợ tốt, đáng tán thán, và Đức Phật hỏi đó là bảy loại vợ mà một người đàn ông có được, và Suyata muốn là loại người vợ nào?

Suyata trả lời: "Xin đức Thế Tôn từ nay trở đi nghĩ về cháu là loại vợ như người phục vụ".

d) Cây bồ đề Ananda



Ông Anathapindika thường hay đến thăm Đức Phật hàng ngày và thấy các Phật tử tỏ ra thất vọng mỗi khi đến mà không được gặp Phật vì Phật đi thuyết pháp ở một nơi khác, cho nên hỏi Đại Đức Ananda xem có cách gì để cho Phật tử có thể cúng dường Phật, dù Ngài vắng mặt. Đại Đức Ananda bạch Phật về chuyện này và hỏi Phật về các vật đáng được cúng dường, đánh lễ. Đức Phật trả lời là có ba loại. Loại đồ vật thuộc về thân Đức Phật, loại đồ vật Đức Phật thường dùng, và loại đồ vật nhắc nhở nhớ tới Đức Phật.

Đại Đức Ananda hỏi: "Xây một tháp thờ khi đức Thế Tôn còn sống có thích hợp chăng?"

Không, một vật nhắc nhở nhớ tới Đức Phật không có cơ sở vật chất, chỉ có ý nghĩa thuần túy tinh thần. Như cây Bồ Đề, được Đức Phật sử dụng, là một vật đáng cúng dường, dù khi Đức Phật còn sống hay là khi Đức Phật đã diệt độ rồi."

Đại Đức Ananda nói: "Khi đức Thế Tôn đi thuyết pháp ở nơi khác, tu viện lớn Jetavana này không có nơi để quần chúng quy ngưỡng và cúng dường. Con có thể lấy hạt cây Bồ Đề lớn ở Bodhi Gaya (Bồ Đề Đạo Tràng) và gieo nó ở cửa Tinh xá Jetavana được không?"

Đức Phật trả lời: "Rất tốt, hãy trồng cây Bồ Đề ở đây. Như thế khác nào bao giờ Ta cũng có mặt ở Tinh xá Jetavana này".

Đại Đức Ananda nói ý kiến của Đức Phật với Phật tử tại gia như ông Anathapindika, nữ gia chủ Visakha và vua Pasenadi xứ Kosala. Đại Đức Ananda nhờ Tôn giả Moggallana (Mục Kiền Liên) tìm cho một quả Bồ Đề trên cây Bồ Đề lớn ở Bodhi Gaya. Đại Đức Ananda đem trồng ở cửa Tinh xá Jetavana. Cây Bồ Đề ấy hiện nay vẫn còn, và được gọi là cây Bồ Đề Ananda.

e) Ông Anathapindika qua đời và sinh lên cõi trời Đâu Suất

Khi ông Anathapindika lâm bệnh nặng, ông mời Tôn giả Sariputta đến giảng kinh tại nhà. Cả Ngài Sariputta và Ngài Ananda cũng đến vấn an ông. Tôn giả Sariputta giảng cho ông nghe một bài kinh sâu sắc. Nghe bài kinh gần xong, hai mắt ông trào đầy lệ vì quá cảm động. Ông Ananda hỏi vì sao, thì ông trả lời là ông chưa từng được nghe một bài thuyết pháp sâu sắc đến thế. Ngài Sariputta trả lời, đây vốn là một bài thuyết pháp chỉ giảng cho những Tăng sĩ có trình độ tu học cao.

Ít lâu, sau khi hai Ngài Sariputta và Ananda ra đi, ông Anathapindika qua đời và sanh lên cõi Trời Tushita (Đâu Suất).

Đến tối, thiên chủ Anathapindika, với thân hình sáng chói cả khu vườn Jetavana, đến chào Đức Phật, tán thán công đức của Tôn giả Xá Lợi Phất, và bày tỏ niềm vui sướng của mình được thấy Đức Phật và chư Tăng ngụ tại Tu Viện Jetavana. Thiên chủ Anathapindika nói:

"Ý lành và trí tuệ, tâm được tu tập đúng pháp, lối sống tối cao cả, dựa trên đạo đức chân chính. Chính điều ấy làm con người thanh tịnh, chứ không phải danh lợi thế gian".

25. An cư kiết hạ

Sự nghiệp giáo hóa và thuyết pháp của Đức Phật kéo dài 45 năm, từ năm Đức Phật thành đạo lúc 35 tuổi cho đến năm tuổi 80, Đức Phật nhập Niết bàn. Năm này qua năm khác, Đức Phật đi nơi này nơi kia, khi thì đi một mình, khi thì có đông đảo đệ tử đi theo, thuyết pháp độ sanh, giáo hóa quần chúng bằng gương sáng cao cả của bản thân, và bằng lời lẽ đầy trí tuệ. Chỉ vào mùa mưa, ở Ấn Độ, thông thường giữa tháng 7 và tháng 11, Đức Phật nghỉ lại trong các tu viện và thuyết pháp tại chỗ, không đi ra ngoài. Tục lệ này gọi là An cư kiết hạ, được Tăng ni

Phật tử duy trì liên tục cho đến ngày nay, ở khắp các nước có Phật giáo. Vào mùa an cư kiết hạ, quần chúng là tín đồ hay không tín đồ, hàng ngày kéo đến đông đảo tại tu viện hay công viên, nơi có Đức Phật và Chư Tăng trú ngụ, để được nghe thuyết pháp, cúng dường Phật và Chư Tăng.

26. Đức Phật và vua Pasenadi xứ Kosala

Như đã nói trên, trong 45 năm giáo hóa và thuyết pháp độ sanh, Đức Phật hoặc một mình, hoặc cùng với đông đảo học trò đi lại nhiều nơi ở vùng trung châu sông Hằng. Nhưng thời gian dài nhất, Đức Phật ở tại Savatthi, kinh đô của vương quốc Kosala.

Cũng như Trưởng giả Anathapindika, vua Pasenadi (Ba Tư Nặc) xứ Kosala là một thí chủ lớn của Đức Phật và Chư Tăng. Ở Savatthi, ngoài Tinh xá Jetavana của ông Anathapindika cúng dường Đức Phật, còn có tu viện Rajakarama do vua Pasenadi xây cất, để cúng dường Phật và Chư Tăng.

Hoàng hậu Malika, vợ vua cũng là một tín đồ thuần thành của Đức Phật và khéo hướng dẫn giúp đỡ vua một cách tốt đẹp trong các vấn đề tôn giáo. Có lần, vua nằm thấy liên tiếp 16 cơn mộng bất thường, các đạo sĩ Ba la môn ở trong triều nói đó là điềm gở và khuyên vua phải tổ chức tế đàn lớn, giết nhiều sinh vật để cúng tế thì mới tai qua nạn khỏi. Vua cũng nghe theo và chuẩn bị tổ chức tế đàn.

Khi Hoàng hậu Malika biết tin, bà khuyên vua, thay vì tổ chức tế đàn, hãy yết kiến Phật và hỏi Ngài về ý nghĩa của 16 cơn mộng. Và vua được yên tâm, sau khi nghe Phật giải thích đầy đủ về 16 cơn mộng bất thường của vua. Vua bèn thôi không tổ chức tế đàn nữa.

Một niềm hạnh phúc lớn của vua Pasenadi là được nghe Đức Phật thuyết pháp nhiều lần. Tương Ưng Bộ Kinh có một chương đặc biệt, có đầu đề "Tương Ưng Kosala" ghi

lại phần lớn các bài thuyết pháp của Đức Phật cho vua Pasenadi. Sau đây xin trích giới thiệu nội dung vài đoạn trong chương Kosala Tương Ứng:

a) Đánh giá một người là thế nào không phải là chuyện đơn giản.

Một lần, vua Pasenadi ngồi bên cạnh Phật, tại lâu đài Migaramatu, thì thấy có một số du sĩ ngoại đạo đi ngang gần đấy. Người thì bện tóc, người thì lỏa thể, người thì chỉ mặc một y. Vua hỏi Đức Phật là trong số các du sĩ đó, ai là người đã chứng quả A la hán, ai là người đang trên đường tiến tới chứng quả A la hán. Đức Phật trả lời là đối với nhà vua đang sống trong vòng dục lạc, dùng các loại hương chiên đàn từ xứ Kasi, trang sức với vòng hoa, hương thơm, dầu sáp, dùng nhiều vàng bạc, thì thật là khó biết trong số các du sĩ vừa đi qua, ai là A La Hán và ai đang trên con đường tiến tới chứng quả A La Hán. Hơn nữa phải cùng sống lâu với một người, lại phải biết chú ý, xem xét và phải có trí tuệ, thì mới có thể biết được người đó có giới hạnh hay không, phải cùng chung một nghề, mới biết được một người có thanh tịnh hay không, phải qua sự thử thách của một thời gian bất hạnh mới biết được một người có trung kiên hay không, phải qua đàm đạo với một người mới biết được người đó có trí tuệ hay không. Hơn nữa, phải trải qua một thời gian dài có chú ý, xem xét và phải có trí tuệ thì mới có thể đánh giá một con người là thế nào,... Và cuối cùng Đức Phật khuyên vua xem xét người, không nên chỉ nhìn bộ mặt bề ngoài, có thể là giả dối che đậy.

b) Đức Phật khuyên coi trọng phụ nữ, ngang hàng với nam giới.

Một lần, vua Pasenadi, được tin Hoàng hậu Malika hạ sanh con gái, tỏ vẻ không vui. Đức Phật, biết tâm trạng đó của vua, bèn đọc bài kệ:

"Này nhân chủ ở đời
Có một số thiếu nữ
Có thể tốt đẹp hơn
So sánh với con trai
Có trí tuệ giới đức
Khiến nhạc mẫu thánh phục
Rồi sanh được con trai
Là anh hùng, quốc chủ
Người con trai như vậy,
Của người mẹ hiền đức
Thật xứng là đạo sư
Giáo giới cho toàn quốc". (Tương Ưng I, 104)

c) Không nên coi thường Tỳ kheo trẻ.

Có lần vua Pasenadi hỏi vì sao, Đức Phật tuổi còn trẻ và xuất gia chưa bao lâu, mà chứng được quả Vô thượng Chánh đẳng giác, là quả Thánh cao nhất mà nhiều vị giáo chủ khác, tuy tuổi đời và đạo đều cao hơn Đức Phật, nhưng thừa nhận rằng mình chưa đạt tới được. Đức Phật trả lời, có bốn cái trẻ không thể coi thường. Thứ nhất là Sát đế ly trẻ (võ tướng trẻ thuộc đẳng cấp Sát đế ly), thứ hai là con rắn trẻ, thứ ba là ngọn lửa trẻ (mới nhen nhúm lên), và thứ tư là Tỳ kheo trẻ.

Ý từ Đức Phật là vị võ tướng trẻ có thể chiếm thiên hạ, rắn trẻ có thể cắn chết người, ngọn lửa trẻ có thể đốt cháy

cánh đồng lớn, Tỳ kheo trẻ - nếu tinh tấn tu hành - có thể chứng quả Thánh.

d) Chiến thắng nuôi dưỡng hận thù.

Pasenadi, làm vua xứ Kosala hùng mạnh không tránh khỏi chiến tranh với các nước láng giềng, đặc biệt là với chính cháu mình là Ajatasattu, vua xứ Magadha. Có khi vua Pasenadi bại trận, có khi vua Pasenadi chiến thắng, thậm chí có lần bắt sống được vua Ajatasattu. Vì vua Pasenadi là người có tâm địa tốt, sùng kính Phật, cho nên khi bắt sống được vua Ajatasattu, vua chỉ tịch thu toàn bộ binh mã, còn thì tha cho vua Ajatasattu trở về.

Khi các Tỳ kheo thuật lại chuyện này với Đức Phật. Ngài nói lên hai bài kệ. Bài đầu, khi vua Pasenadi thất trận:

"Thắng trận sinh thù oán

Bại trận nếm khổ đau

Ai bỏ thắng bỏ bại,

Tịch tịnh hưởng an lạc". (Tương Ưng I, 102)

Bài kệ thứ hai, Đức Phật nói lên khi nghe các Tỳ kheo thuật chuyện vua Pasenadi thắng trận và bắt sống được vua Ajatasattu:

"Vì nghĩ đến tư lợi,

Nên mới cướp hại người

Khi người khác cướp lại,

Bị hại lại hại người

Người ngu nghĩ như vậy,

Khi ác chưa chín muồi

Người ngu chịu khổ đau,
Sát người, bị người sát
Thắng người, bị người thắng
Mắng người, người mắng lại.
Não người, người não lại
Do nghiệp được diễn tiến
Bị hại, lại hại người". (Tương Ưng I, 103)

27. Đức Phật và nữ thí chủ Visakha



Cũng tại Savathi, Đức Phật còn có thêm một tinh xá thứ ba nữa, do nữ thí chủ Visakha xây. Tinh xá gọi là Pubbarama. Đức Phật và Tăng chúng đã trải qua sáu mùa kiết hạ tại Tinh xá này của bà Visakha. Bà là con gái nhà triệu phú Dhananjaya, mẹ là Sumanà Devi và ông nội của bà cũng là một nhà triệu phú tên là Mendaka.

Ngay từ năm bà lên 7 tuổi, bà được may mắn gặp Đức Phật, khi Đức Phật đến Bhaddiya, nơi sinh quán của Bà, tại vương quốc Anga. Do có trí thông minh và đạo đức bẩm sinh, sau khi nghe Phật giảng pháp, mặc dù tuổi còn

nhỏ, bà cũng chứng Sơ quả (Sotapanna).

Bà có một người chồng giàu có, Punnavadhana, con trai nhà triệu phú Migàra. Bố chồng vốn là một tín đồ thuần thành của Nigantha Nataputta, vị giáo chủ của đạo Jain. Bà đã khéo léo xin được phép mời Đức Phật đến nhà chồng thụ trai và sau đó, thuyết pháp cho cả gia đình nghe. Bố chồng cũng nghe nhưng ngồi sau một bức màn. Vào cuối bài thuyết pháp của Đức Phật, bố chồng giác ngộ, chứng ngay Sơ quả. Cả gia đình chồng trở thành một gia đình Phật tử hạnh phúc và thuần thành.

Bà yêu cầu Đức Phật đồng ý cho bà được làm tám việc đối với Tăng chúng như sau:

Tặng áo cà sa cho Tăng chúng vào mùa kiết hạ, từ nay cho đến ngày bà qua đời.

Cúng dường cho tất cả Tỳ kheo đến Savathi.

Cúng dường cho tất cả Tỳ kheo ra khỏi Savathi.

Cúng dường thức ăn cho Tỳ kheo ốm.

Cúng dường thức ăn cho những ai săn sóc người ốm.

Cúng dường thuốc men cho Tỳ kheo ốm.

Cúng dường cháo cho Tỳ kheo.

Cúng dường áo tắm cho Tỳ kheo ni.

Đức Phật vui vẻ nhận lời, Đức Phật nhiều lần thuyết pháp cho bà Visakha. Trong một bài thuyết pháp, Đức Phật có nói tới tám giới cho Phật tử tại gia nên theo trong những ngày Bố Tát (Uposatha). Hiện nay, tám giới này vẫn được Phật tử theo, trong các ngày Bố Tát ở các nước có đạo Phật.

Bà Visakha là nữ thí chủ lớn nhất của Đức Phật và Tăng chúng, cũng như ông Anathapindika là nam thí chủ lớn nhất.

28. Đức Phật và vua Bimbisara

Bimbisara (Tần Ba Sa La) là vua xứ Magadha, có kinh đô ở thành Rajagaha (Vương Xá). Vua từng gặp Đức Phật khi Phật mới xuất gia, và yêu cầu Đức Phật trở lại thăm vương quốc của vua, sau ngày thành đạo. Giữ đúng lời hứa cũ, Đức Phật cùng với đông đảo các vị A la hán đệ tử, đi từ Gaya đến thủ đô Rajagaha, và nghỉ tại đền Suppatittha trong một rừng cây cọ dừa. Được tin, vua Bimbisara cùng với quần thần đông đảo đến chào Đức Phật và Tăng chúng.

Vì trong số đệ tử đi theo hầu Đức Phật, có Tôn giả Kassapa vốn có uy tín lớn trong quần chúng ở đây, cho nên nhiều người phân vân không rõ ai là bậc Đạo Sư, Đức Phật hay là Tôn giả Kassapa. Đức Phật biết rõ mỗi phân vân đó của quần chúng, bèn hỏi ông Kassapa vì nguyên nhân gì ông bỏ tập tục tế thần lửa. Ông Kassapa thưa rằng, ông bỏ tập tục tế thần lửa, vì ông nhận thấy cảnh giới Niết bàn an tịnh, cao quý hơn nhiều so với dục lạc thế gian. Nói xong ông đánh lễ Phật và nói: "Đức Thế Tôn là bậc Đạo Sư, con là đệ tử của Ngài".

Đức Phật bèn giảng kinh bốn sanh của ông Kassapa cho mọi người nghe, kể rằng trong một kiếp trước, Đức Phật cũng đã từng độ cho ông Kassapa ở xứ Narada. Được nghe Phật thuyết pháp, vua Bimbisara chứng ngay Sơ quả. Hôm sau, vua thết trai tăng ở hoàng cung, mời Phật và Tăng chúng tham dự. Sau đó, vua tặng Đức Phật và Tăng chúng công viên Trúc Lâm, trong đó có đền Con Sóc và Tinh Xá Veluvanaràma, nơi đây Đức Phật trải qua 6 mùa an cư kiết hạ.

Bà Khema, vợ thứ của vua, sau này xuất gia và cùng với bà Gotami, lãnh đạo Ni chúng. Còn Hoàng hậu chánh thất của vua là bà Kosala Devi, con gái vua Pasenadi xứ

Kosala. Con bà Kosala Devi là Ajatasattu (A Xà Thế), sau này cướp ngôi và giết vua cha, đó là do nghiệp quá khứ của vua Bimbisara quá nặng nề. Nhưng vì vua đã chứng Sơ quả, cho nên cái chết của vua cũng nhẹ nhàng, đỡ phần bi thảm và sau khi qua đời, vua lập tức sanh lên cõi trời Lummaharajika với cái tên thiên chủ Janavasabba.

Ajatasattu sau khi cùng với Devadatta âm mưu giết hại Phật không thành, biết ăn năn hối lỗi, xin Phật cho quy y và trở thành một Phật tử tại gia hàng đầu của Đức Phật. Do nghiệp quá khứ nặng nề, cho nên đến lượt ông, ông cũng bị con ông giết và cướp ngôi.

29. Đức Phật và tướng cướp Angulimala



Một sự kiện đáng ghi nhớ, đánh dấu năm thứ 20 ngày thành đạo là Đức Phật giác ngộ cho Angulimala, tên tướng cướp khét tiếng hung ác của xứ Kosala. Tên thật của Angulimala là Ahimsaka (Kẻ vô tội). Cha ông vốn là một quan chức trong triều vua xứ Kosala. Thời niên thiếu, ông theo học ở Taxila, là trung tâm học vấn nổi tiếng đương thời ở Bắc Ấn Độ. Ông học rất giỏi và được thầy yêu thương nhất trong số các học sinh. Điều không may là các bạn đồng học ghen tỵ ông, vu cáo ông với thầy giáo và ông thầy giáo cả tin đâm ra căm thù ông, và muốn giết ông bằng cách bắt ông trả học phí bằng 1000 ngón tay phải của con người. Angulimala phải vâng lời thầy, mặc dù rất khổ tâm. Ông bèn rút lui vào rừng Jalini

ở Kosala và bắt đầu giết người để có đủ số ngón tay cần thiết.

Ban đầu, ông treo các ngón tay người trên cây, nhưng vì các ngón tay bị quạ mổ ăn, cho nên ông xâu ngón tay người lại thành vòng để đeo nơi cổ; do đó ông có tên Angulimala (vòng ngón tay). Sách kể rằng, khi ông đã thu thập được 999 ngón tay, thời Đức Phật xuất hiện. Angulimala rất mừng vì sắp có đủ số ngón tay cần thiết để nộp cho ông thầy giáo ác độc, Angulimala rút gươm, chạy đuổi theo Phật.

Vì Đức Phật dùng phép thần thông, nên Angulimala càng đuổi nhanh, càng không bắt kịp được Phật, mặc dù Phật vẫn đi khoan thai từ từ. Cuối cùng, thở hổn hển và ướm đầm mồ hôi, Angulimala đứng lại và gọi: "Này Tu sĩ, hãy dừng chân". Đức Phật nói bằng giọng từ tốn: "Mặc dù ta đang đi, nhưng ta đã dừng chân. Còn nhà ngươi đã dừng chân hay chưa?"

Angulimala không hiểu ý tứ câu nói của Đức Phật như thế nào? Bởi vì Đức Phật đang đi, lại nói là đã dừng chân. Còn Angulimala đã dừng chân rồi, thì Phật lại bảo "Hãy dừng chân!" Angulimala hỏi Phật và được Phật giải thích như sau:

"Đúng là ta đã dừng mãi mãi, này Angulimala,

Không bao giờ dùng bạo lực với chúng sanh.

Còn nhà ngươi, hãy dừng tay chớ có giết hại đồng loại

Vì vậy mà Ta nói rằng, Ta đã dừng,

Và bảo ngươi cũng hãy dừng tay!"

Nghiệp thiện ngày xưa của Angulimala tác động vào tư tưởng của ông, và ông biết rằng, ông đang đứng trước mặt Đức Phật Thích Ca, Ngài đã vì lòng thương xót ông mà đến cứu ông ra khỏi vòng tội lỗi. Ông rút gươm

xuống đất, xin Đức Phật cho ông được xuất gia làm Tăng. Đức Phật chỉ nói một câu đơn giản: "Ehi Bikkhu" (Hãy đến ! Tỳ kheo).

Thế nhưng, mặc dù xuất gia, tinh thần của Tỳ kheo Angulimala vẫn không được yên ổn. Thường xuyên, ông bị ám ảnh bởi tiếng kêu khóc của những người ông đã sát hại. Một hôm, đi khát thực, ông bị quần chúng đuổi đánh, ném đá, ông trở về tu viện, lở đầu, chảy máu. Đức Phật giải thích cho Angulimala biết, đó là Angulimala trả nợ nghiệp ác cũ của mình.

Một ngày, Angulimala đi khát thực, gặp một người đàn bà trở dạ, khó sanh và đang vô cùng đau đớn. Không biết làm sao được, Angulimala trở về hỏi Đức Phật. Đức Phật bày cho Angulimala đem lời sau đây nói với người đàn bà:

"Này bà chị, từ khi tôi sanh trở lại trong hàng Thánh chúng, tôi không có giết hại bất cứ một loại hữu tình nào. Cầu mong lời nói thật này giúp cho bà chị được khỏi đau đớn, con của bà chị được sanh nở an toàn".

Angulimala học thuộc lời Đức Phật, và đến nói với người đàn bà đau đớn, khó sanh. Lập tức, người đàn bà hết đau, và hạ sanh đứa con dễ dàng. Lời này của Đức Phật được gọi là Angulimala Paritta. Ngày nay, ở các xứ Phật giáo Nam phương, người ta vẫn có tập tục đọc lời Angulimala Paritta để làm dịu cơn đau đẻ của phụ nữ.

Sau này, Angulimala chứng quả A la hán.

30. Đức Phật và kỹ nữ Ambapali

Ambapali là người kỹ nữ nổi danh tài sắc của thành phố Vesali. Trên đường đi Kusinara, để nhập Niết bàn, Đức Phật dừng lại Vesali, và nghỉ ở vườn xoài của Ambapali. Được tin, Ambapali đến chào Đức Phật, và trân trọng mời Đức Phật và chúng Tăng đến dùng tiệc trai ngày mai tại nhà bà. Đức Phật nhận lời, và từ chối lời mời của hàng

quý tộc Liechavi. Họ hứa trả bà Ambapali một số tiền rất lớn, để bà nhường lại cho quý tộc Liechavi đặc ân được thiết com Phật và chúng Tăng nhưng bà từ chối và hôm sau, y lời hẹn, Đức Phật và chúng Tăng đến với nhà bà Ambapali dùng tiệc trai. Sau bữa tiệc, Ambapali kính tặng Đức Phật và chúng Tăng vườn xoài to lớn của bà để làm Tịnh xá. Sau này, Ambapali cũng xuất gia và chứng quả A la hán.

Hai sự kiện Angulimala và Ambapali cho thấy, cửa Đạo Từ Bi mở rộng cho tất cả mọi người, không phân biệt giàu sang, nghèo hèn và đẳng cấp xã hội. Một tướng cướp như Angulimala, một dâm nữ như Ambapali, nếu thành tâm hối lỗi, cũng có thể xuất gia, tinh tấn tu học và chứng Thánh quả cao nhất. Một lòng tin thuần thành, và một nỗ lực lớn nhất: đó là điều kiện cơ bản để đi vào đạo Thánh và trở thành bậc Thánh trên thế giới này. Đạo Phật không đòi hỏi một điều kiện nào khác.

31. Đức Phật tuyên bố sẽ nhập Niết Bàn

Đức Phật năm nay tròn 80 tuổi. Ngài nhận định sự nghiệp thuyết pháp, giáo hóa độ sanh của Ngài đã hoàn thành. Thời điểm đã đến để Ngài nhập Niết bàn. Trên đường đi Kusinara, khi Đức Phật dừng chân tại Vaisali, ở Tịnh Xá Capala, Ngài đã tuyên bố với tôn giả Ananda là ba tháng nữa, Ngài sẽ nhập Niết bàn. Ngài không chấp nhận lời yêu cầu của Ananda, xin Ngài sống thêm một kiếp nữa, vì hạnh phúc, vì an lạc của chúng sanh. Đức Phật giảng cho ông Ananda về tính vô thường của mọi sự vật trên thế gian này, và bảo ông Ananda tập hợp chúng Tỳ kheo ở Vaisali lại ở Tịnh Xá Mahavana, để nghe Phật thuyết pháp.

Rồi Đức Phật nói với chúng Tỳ kheo những lời lẽ như sau: "Này các Tỳ kheo! Mọi pháp đều vô thường. Hãy siêng năng phấn đấu. Như Lai sắp nhập Niết bàn. Từ nay trong vòng 3 tháng nữa, Như Lai sẽ nhập Niết bàn. Tuổi Ta đã già, cuộc sống con người ngắn ngủi. Ta sẽ vĩnh biệt các người. Hãy tinh tấn, chánh niệm tỉnh giác và

sống đạo đức. Người nào sống không phóng dật trong giới luật, người đó sẽ được giải thoát khỏi sanh tử luân hồi và chấm dứt mọi đau khổ".

Và một lần cuối cùng, nhìn thành phố Vaisali, Đức Phật nói chúng Tỳ kheo:

"Giới, định, và tuệ, giải thoát tối hậu. Đó là những điều Như Lai thực hiện".

32. Buổi ăn cuối cùng của Đức Phật

Từ Vaisali, Đức Phật cùng với tôn giả Ananda và chúng Tỳ kheo lên đường đi Kusinara. Dọc đường, Đức Phật cùng chúng Tăng dừng lại ở nhiều nơi, tiếp xúc với dân chúng, thuyết pháp độ sanh.

Ở Pava, người thợ rèn Cunda (Thuần Đà) thết tiệc trai Đức Phật và chúng Tăng. Cunda chuẩn bị riêng cho Đức Phật một món ăn đặc biệt, gọi là sùkaramaddava. Đức Phật khuyên Cunda dành riêng đĩa thức ăn đó cho Đức Phật, và phần còn lại của đĩa phải đem chôn đi. Và nói: "Chỉ có Như Lai mới ăn và tiêu hóa được thức ăn này mà thôi".

Ăn xong, Đức Phật bị kiệt lực nặng. Ngài tuy mệt nhưng vẫn giữ tinh thần bình thản và quyết định lại lên đường đi Kusinara, cách Pava khoảng 6 dặm. Đức Phật tắm lần cuối cùng ở sông Kakutthi, và sau khi nghỉ một lát, Ngài nói với Đại đức Ananda: "Có thể có người trách Cunda về bữa cơm cuối cùng dọn cho Ta, vì sau bữa ăn đó Ta sẽ nhập Niết bàn, và Cunda có thể ăn năn hối hận. Nhà ngươi cần nói cho Cunda biết rằng, có hai bữa ăn cúng dường cho Như Lai, đem lại công đức lớn nhất cho người cúng dường. Đó là bữa ăn cúng dường Như Lai trước giờ Như Lai thành đạo và bữa ăn cúng dường Như Lai trước giờ Như Lai nhập Niết bàn. Hãy nói cho Cunda biết rằng, nhờ đã cúng dường Như Lai bữa ăn cuối cùng trước khi Như Lai nhập Niết bàn, Cunda được phúc đức lớn, quả báo lớn, nhờ đó mà Cunda được thọ mạng lâu dài, tái

sanh ở cõi lành, giàu có, tiếng tăm, được sanh lên cõi trời và có quyền lực lớn. Nay Ananda, người hãy nói như vậy để loại bỏ mọi nỗi ân hận của Cunda, nếu có".

Nói xong, Đức Phật đến vườn cây Sala ở Kusinara, nơi có bộ tộc Mallas ở, và bảo Đại đức Ananda chuẩn bị chỗ nằm, để Đức Phật yên nghỉ, đầu hướng Bắc, nằm nghiêng mình, chân phải để trên chân trái, bình thản, tỉnh táo.

33. Cách tốt đẹp nhất để tôn trọng, đánh lễ, tán thán, quý mến Như Lai

Thấy các cây Sala trổ hoa trái mùa, và các biểu hiện khác của niềm tin tưởng, quý mến, tôn trọng Như Lai, Đức Phật bèn nói với các Tỷ kheo có mặt như sau:

"Này Ananda, không nên tôn trọng, đánh lễ, tán thán, quý mến Như Lai theo kiểu như vậy. Nhưng bất cứ Tỷ kheo hay Tỷ kheo ni nào, Ưu bà tắc hay Ưu bà di nào mà sống đúng với Chánh pháp, tự mình ứng xử hợp với đạo, có hành động chân chánh, thì chính người đó tôn trọng, đánh lễ, tán thán và quý mến Như Lai một cách tốt đẹp nhất. Do đó, này Ananda, các người phải tu tập như vậy. Mọi người hãy sống đúng với chánh pháp, tự mình ứng xử hợp với đạo, có hành động chân chánh".

34. Bốn địa điểm chiêm bái

Rồi Đức Phật nói tới bốn địa điểm có liên hệ tới Đức Phật, mà Phật tử có thể đến chiêm bái. Đó là:

Nơi Đức Phật giáng sinh, ở vườn Lumbini (Lâm tỳ ni) tại vùng biên giới Ấn Độ - Nepal.

Nơi Đức Phật thành đạo ở Bodhi Gaya (Bồ Đề Đạo Tràng).

Nơi Đức Phật bắt đầu chuyển thành bánh xe Pháp (Sarnath) tức là Vườn Nai gần Benarès.

Nơi Đức Phật nhập Niết bàn ở Kusinàra (nay là Kasia, cách 32 dặm nhà ga Gorakhpur).

Đức Phật dạy rằng: "Những người nào qua đời trong quá trình đi chiêm bái, với lòng có đức tin, thì sẽ được sanh lên các cõi trời".

35. Đức Phật hóa độ cho người cuối cùng: du sĩ Subhadda

Bây giờ có du sĩ Subhadda, đang sống ở Kusinara, biết tin Đức Phật sẽ nhập Niết bàn vào canh cuối cùng của đêm nay ở Kusinara. Du sĩ có suy nghĩ như sau: "Các đạo sư lớn tuổi, các du sĩ thường nói với ta rằng sự kiện Như Lai, bậc toàn giác xuất hiện ở đời là hiếm có, rất hiếm có. Vào canh cuối cùng đêm nay, Đức Phật Thích Ca, bậc Toàn giác sẽ nhập diệt. Ở đây ta có lòng tin Đức Phật, có thể là Ngài sẽ thuyết pháp cho ta để ta được giác ngộ".

Rồi du sĩ Subhadda đi đến rừng cây Sala, và xin Đại đức Ananda cho được gặp Đức Phật. Nhưng ông Ananda nói là Đức Phật đang mệt, không thể tiếp được. Subhadda ba lần thỉnh cầu, Đại đức Ananda đều không chấp nhận. Nhưng Đức Phật nghe câu chuyện giữa Đại đức Ananda và du sĩ Subhadda, bèn nói với Đại đức Ananda rằng: "Hãy để cho Subhadda vào. Ông ta đến đây để mong được nghe pháp, được giác ngộ, chứ không phải để làm phiền Ta, và những lời Ta nói, Subhadda sẽ có thể hiểu được".

Đức Phật nói cho Subhadda nghe về con đường đạo tám nhánh, và chỉ có những người tu học theo pháp và luật của Như Lai, mới thực hành con đường đạo tám nhánh và mới có thể trở thành đệ nhất Sa môn, đệ nhị Sa môn, đệ tam Sa môn, đệ tứ Sa môn. Subhadda vô cùng hoan hỷ và xin quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng. Đồng thời xin được xuất gia làm Tăng, ngay bây giờ trước mặt Đức Phật. Tuy rằng theo luật, đáng lý, Subhadda vốn là du sĩ ngoại đạo, phải trải qua 4 tháng thử thách và sau đó, nếu Tăng chúng chấp nhận, mới được thọ giới Tỳ kheo.

Nhưng vì trường hợp rất đặc biệt, Đức Phật đặc cách cho Subhadda miễn trải qua 4 tháng thử thách và bảo Tôn giả Ananda truyền thụ giới Tỳ kheo cho Subhadda. Subhadda sau một thời gian tu học tinh tấn, trở thành một A la hán. Ông là người được Phật hóa độ cuối cùng.

36. Những lời dạy cuối cùng của Đức Phật



Mahaparinibbana - The Buddha's final passing away for the attainment of the Ultimate Deliverance; and Done, the Brahman distributing the Buddha's relics thereafter.

Đức Phật thấy Đại đức Ananda buồn khóc, bèn thân mật an ủi, tán thán đức hạnh của Đại đức Ananda như là một thị giả, một đệ tử kiêu mầu, và khích lệ Đại đức phấn đấu tinh tấn để sớm được giải thoát, trở thành A la hán. Sau đó, Đức Phật nói với Đại đức Ananda đi báo cho dân chúng Mallas biết là Như Lai sắp nhập Niết bàn vào canh cuối đêm nay tại rừng cây Sala.

Được tin đông đảo dân chúng Mallas, đàn ông, đàn bà, người già, thanh niên, trẻ con tập nập kéo đến rừng cây Sala bày tỏ lòng tôn kính, thương tiếc và vĩnh biệt Đức Phật lần cuối cùng. Sau đây là những lời dạy của Đức Phật với chúng đệ tử, trước khi ngài nhập Niết bàn.

"Này Ananda, có thể các người nghĩ rằng: Chỉ còn lại giáo phái cao cả mà không còn bậc Đạo sư, chúng ta không còn có bậc Đạo sư nữa. Không! Ananda, các người không được nghĩ như vậy, Pháp và Luật mà ta đã dạy, tuyên bố sẽ là đạo sư của các người, sau khi Ta nhập Niết bàn."

"Này Ananda, Tăng chúng nếu muốn, có thể bỏ các giới luật phụ và nhỏ, sau khi Ta nhập Niết bàn".

"Này các đệ tử của Ta, nếu các ngươi còn có nghi ngờ gì về Phật, Pháp, Tăng hay về con đường đạo, về phương pháp thì hãy hỏi Ta, đừng để sau này hối tiếc, nghĩ rằng, đối diện với Như Lai mà không hỏi được Như Lai câu nào!"

Đức Phật nói xong, chúng đệ tử đều im lặng, Đức Phật hỏi tới ba lần, chúng đệ tử đều im lặng.

Đức Phật nói: "Có thể vì các ngươi tôn trọng bậc đạo sư mà không đặt câu hỏi chẳng? Thì hãy để một người nói thay vậy". Một lần nữa, chúng đệ tử vẫn im lặng.

Đại đức Ananda bạch Phật rằng: "Tuyệt vời thay! Hy hữu thay! Thưa đức Thế Tôn. Trong hàng đệ tử chúng con ở đây, không có một người nào nghi ngờ và thắc mắc gì đối với Phật, Pháp, Tăng, con đường đạo và phương pháp".

Đức Phật nói: "Này Ananda, nhà ngươi nói vì niềm tin đối với Như Lai, Như Lai biết rõ là, trong chúng đệ tử có mặt tại đây, không có người nào còn nghi ngờ thắc mắc đối với Pháp, Tăng, con đường đạo và phương pháp. Trong số năm trăm đệ tử này, này Ananda, người kém nhất cũng đã chứng quả Dự Lưu, không còn thoái chuyển nữa, cuối cùng chắc chắn sẽ được giác ngộ".

Câu nói cuối cùng của Đức Phật là: "Hỡi các đệ tử, Ta khích lệ các người, mọi pháp hữu vi đều biến hoại. Hãy tích cực phấn đấu!". Thế rồi đức Thế Tôn im lặng. Ngài lặng lẽ nhập định, tuần tự trải qua các cấp thiền từ thấp tới cao, rồi cuối cùng chủ động nhập Niết bàn.

37. Lễ Trà tỳ và sự phân chia xá lợi của Phật

Thi hài Đức Phật được dân chúng Mallas trân trọng đưa tới Makutabandhana, và để ở đó bảy ngày trước khi tổ

chức lễ trà tỳ chính thức (hỏa táng). Tôn giả Maha Kassapa cũng về đây để đánh lễ vĩnh biệt Đức Phật lần cuối cùng và chủ trì lễ hỏa táng. Sau lễ trà tỳ, dân chúng Mallas thu thập xá lợi để cúng dường. Các nước lân cận và nhất là vua Ajatasattu cũng đòi một phần Xá lợi. Vì ban đầu dân chúng Mallas không chịu, cho nên có nguy cơ bùng nổ một cuộc chiến tranh xung quanh việc phân chia xá lợi. Nhưng cuối cùng, các bên cũng thỏa thuận được với nhau là xá lợi Phật chia làm tám phần, phân phối cho dân chúng Mallas, vua Ajatasattu xứ Magadha, bộ tộc Liechavi ở Vaisali, bộ tộc Sakya ở Kapitavastu, bộ tộc Bulaka ở Calakalna, bộ tộc Krandya ở Ramagrama, những người Bà la môn ở Visudvipa, những người Mallas ở Pava.

Bà la môn Dona, người tổ chức thành công việc phân chia Xá lợi, dành lấy cho mình cái bình đựng Xá Lợi. Những người Maurya ở Pippalirana, vì đến chậm, chỉ nhận được tro còn lại của giàn hỏa. Các bên được phân chia Xá Lợi, đều xây tháp ở quốc gia mình để cúng dường. Như vậy, có tất cả 10 tháp: tám tháp đựng Xá Lợi của Phật, một tháp xây trên bình chứa Xá Lợi, và một tháp thờ tro của giàn hỏa.

Kết luận

Trên đây là sơ lược tiểu sử Phật Thích Ca, căn cứ vào các nguồn tư liệu chính thống của kinh sách Đạo Phật. Trong tiểu sử đó, phần nào là sự thật lịch sử, phần nào là huyền thoại và thần thoại, do các thế hệ đệ tử và tín đồ sùng kính Phật thêm vào về sau này, đó là điều chúng ta không thể xác định được. Thế nhưng, dựa vào các tài liệu rải rác và được hệ thống hóa lại, chúng ta có thể có mấy nhận định sau đây về nhân vật Thích Ca, khác với các giáo chủ các tôn giáo khác như thế nào.

1. Phật không phải là Thượng đế tạo thế và cứu thế. Phật, theo đúng nghĩa của từ Phật, là bậc giác ngộ, và ai giác ngộ được như Phật đều gọi là Phật. Vì vậy, theo Phật giáo thì đã có nhiều Phật trước Phật Thích Ca và sau Phật

Thích Ca, cũng sẽ có nhiều Phật ra đời nữa. Đạo Phật thủy chung bác bỏ quan niệm siêu hình về một cái nhân ban đầu, từ con số không mà sinh ra được thế giới, vạn vật, v.v. Chủ thuyết của Đạo Phật là mọi sự đều do nhiều nhân, nhiều duyên sinh ra, gọi là thuyết nhân duyên sinh. Phật cũng không phải là một đấng cứu thế, vì Phật "Chỉ dạy về con đường và nếu các người đi theo con đường này, mọi đau khổ sẽ đoạn tận". (Pháp Cú, kệ 275).

Phật luôn luôn nhắc nhở đệ tử là tự mình làm cho mình trở nên trong sạch. Và cũng tự mình làm cho mình đỡ khổ. Chứ không ai làm cho ai được trong sạch hay đỡ khổ cả.

"Tự mình điều ác làm,

Tự mình làm nhiễm ô.

Tự mình ác không làm

Tự mình làm thanh tịnh

Tịnh không tịnh tự mình

Không ai thanh tịnh ai". (Pháp Cú, kệ 165).

Chính vì những lý lẽ trên mà nhiều đạo giáo khác cho rằng đạo Phật là vô thần, theo nghĩa đạo Phật không công nhận có Thượng đế tạo thế và cứu thế. Nhưng ít có tôn giáo nào đề cao con người và tình thương con người như đạo Phật.

Thậm chí, có người nói đạo Phật không phải là tôn giáo, bởi vì đã là tôn giáo thì phải công nhận thế giới do Thượng đế sáng tạo và người phải có linh hồn. Nhưng đạo Phật đồng thời bác bỏ cả thuyết Thượng đế và thuyết linh hồn.

Nhưng đạo Phật vẫn là một tôn giáo, ở chỗ, thứ nhất, nó có một Giáo chủ, một đức Bổn sư là Phật Thích Ca, mặc

dù đã nhập diệt cách đây hơn 2500 năm, nhưng vẫn là đối tượng quy ngưỡng của hàng triệu triệu tín đồ Phật tử hiện nay trên khắp thế giới. Thứ hai, nó có một hệ thống giáo lý được ghi lại trong ba tạng kinh điển có nguyên tắc bằng hai cổ ngữ chính là Pali và Sanskrit, và hiện nay đã được dịch ra hầu hết các ngôn ngữ chính trên thế giới. Thứ ba, nó có một giáo đoàn tăng sĩ, chấp nhận và thực hành mọi quy tắc được Phật chế định ngay lúc khi Ngài còn tại thế, và được ghi lại trong giới bốn Patimokkha.

2. Phật luôn luôn khuyến cáo đệ tử là phải tin ở sức mình, ở khả năng của mình thành tựu đích giác ngộ và giải thoát tối hậu. Trong những ngày cuối cùng của cuộc đời mình, Phật nói với tôn giả Ananda, người đệ tử thân cận của mình như sau: "Hãy dựa vào bản thân mình, như là ngọn đèn sáng cho chính mình. Hãy dựa vào sức của bản thân mình là chính. Hãy dựa vững vàng vào Chánh Pháp. Đừng có tìm một chỗ dựa nào khác ngoài bản thân mình".



Có thể nói, đặc sắc của Phật Thích Ca như là một giáo chủ, là không áp đặt một quyền lực nào hết lên trên con người. Phật không bao giờ cưỡng điệu tính yếu hèn, tính tội lỗi nơi con người, trái lại, Phật luôn luôn nhấn mạnh con người có đầy đủ bản chất hướng thiện, đồng thời có đầy đủ khả năng tự hoàn thiện mình. Tự mình cố gắng và

phần đầu, thì mình sẽ được giác ngộ và giải thoát. Đó là lời khuyên thường được nhắc đi, nhắc lại của Phật Thích Ca.

3. Phật Thích Ca không phải là một nhà cách mạng và hoạt động xã hội theo ý nghĩa hiện đại của từ đó, nhưng quan điểm xã hội của Phật rất rõ ràng. Phật không tán thành chế độ đẳng cấp xã hội ở Ấn Độ. Giáo hội Tăng già do Phật sáng lập không phân biệt đẳng cấp xã hội. Phật nói: "Hỡi các Tỳ kheo, cũng như các con sông lớn, sông Hằng Hà, sông Yamuna, sông Aciravati, sông Sarabhu, sông Mahi, khi chúng đổ vào biển thì chúng mất tên gọi trước đây của chúng, và được gọi cùng một tên là biển cả mà thôi, cũng như vậy, bốn đẳng cấp Sát đế lợi, Bà la môn, Vệ xá, và Thủ đà la, một khi họ đã đến với Pháp và Luật do Như Lai giảng thuyết, từ cuộc sống gia đình đến cuộc sống không nhà thì họ cũng đều mất tên gọi trước đây của họ, bộ lạc cũ của họ, và được gọi cùng một tên là tu sĩ".

Trong hàng ngũ đệ tử của Phật khi Phật còn tại thế, xuất gia cũng như tại gia, đều có đủ các hạng người thuộc đủ mọi đẳng cấp, từ các vua chúa lớn nhất của các vương quốc hùng mạnh tại Ấn Độ thời bấy giờ như vua Bimbisara, vua Ajatassattu, vua Pasenadi v.v.. cho đến các giáo sĩ Bà La Môn nổi danh là thông minh, cao đạo như anh em Kassapa, hai ông Sariputta và Moggallana cho đến anh thợ cạo thuộc bộ tộc Sakya là Upali, người dân nữ nổi danh tài sắc thành Vaisali là Ambapali, tên cướp khét tiếng tàn ác là Angulimala ở Kosala.

Tất cả mọi người, không kể trí, ngu, sang, hèn, nếu thành tâm cầu đạo, ăn năn lỗi trước, đều có thể tu đạo, và chứng đạo, trở thành bậc Thánh giữa chúng sanh, chứng ngay Niết Bàn trên cõi thế. Phật luôn luôn nhấn mạnh tính bình đẳng giữa người và người với nhau. Phật nói về những người thuộc đẳng cấp Bà La Môn, vốn thường tự xem mình là tầng lớp xã hội thượng đẳng: "Là Bà La Môn hay là tiện dân không phải là do sinh đẻ mà là do hành động của bản thân mình. Người Bà La Môn hay là

tiện dân không phải là do sinh đẻ mà là do hành động của bản thân mình. Người Bà La Môn không phải sinh ra từ lửa, nhờ có hai thanh gươm xát nhau, cũng không phải từ trên trời rơi xuống hay là từ gió bay ra, cũng không phải từ dưới đất chui lên. Những người Bà La Môn cũng sinh ra từ bụng mẹ hoàn toàn giống nhau như người Thủ Đà la vậy. Mọi người đều có quan năng trong cơ thể tương tự nhau, không có gì khác nhau cả. Sao lại có thể có những người tự cho mình thuộc loại hay giống như người đặc biệt?".

Phật không có thành kiến về giới tính, tuy rằng Phật cho rằng bản chất người phụ nữ là yếu đuối, và Phật đã tỏ ra dè dặt khi cho thiết lập đoàn thể nữ tu sĩ đầu tiên. Nhưng sau khi xuất gia, nhiều nữ tu sĩ đã trở thành nổi danh về đạo đức cao khiết và học lực uyên thâm. Cũng như hai ông Sariputta và Moggallana là Thượng thủ của Tăng chúng thời Phật, hai bà Khema và Gotami cũng được tôn là Thượng thủ của Ni chúng. Hai bà cũng đều chứng quả A la hán.

Giáo hội Tăng già do Phật Thích Ca sáng lập ra là một đoàn thể thật sự dân chủ. Giáo hội đó không biết đến giáo quyền. Giáo hội đó dựa trên tinh thần đoàn kết, tương thân, tương ái, gọi là lục hòa (sáu điều hòa hợp).

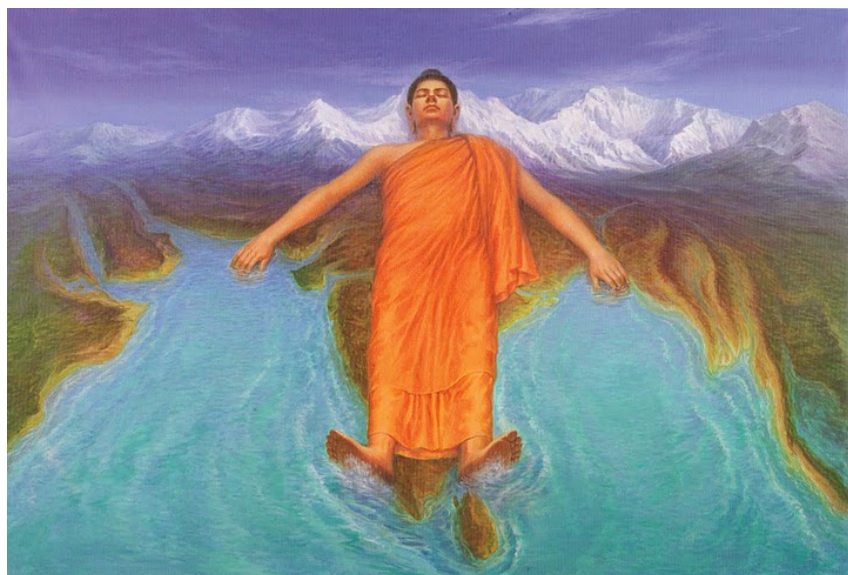
4. Phật Thích Ca là một giáo chủ rất rộng lượng và khiêm tốn, Phật thường ví Phật Pháp như cái bè qua sông, như ngón tay chỉ mặt trăng hay là con đường dẫn tới Chân lý, chứ bản thân Phật pháp không phải là chân lý tối hậu. Đã là cái bè qua sông thì có thể có nhiều thuyền, nhiều bè khác nhau cùng qua sông; đã là ngón tay chỉ mặt trăng thì có thể có nhiều ngón tay cùng một lúc chỉ mặt trăng; đã là con đường dẫn tới chân lý thì có thể có nhiều con đường khác nhau dẫn tới đích là Chân lý tối hậu.

Hai nữa, giác ngộ và giải thoát là một thực nghiệm cá nhân, nghĩa là không ai có thể giác ngộ hay giải thoát thay cho ai được cả. Có những điều mình làm được nhưng người khác không làm được, mình làm dễ nhưng

người khác làm khó, trong hoàn cảnh này làm được, nhưng trong hoàn cảnh khác lại không. Một tôn giáo tầm cỡ thế giới như đạo Phật không thể cứng nhắc hay hẹp hòi được. Đây là một lý do vì sao trong đạo Phật, có lắm tôn nhiều phái, và giữa các phái với nhau, trong quá khứ cũng như hiện nay, tuyệt đối không bao giờ có sự lấn áp trên thế mạnh dù rằng có nhiều lúc Phật giáo có ưu thế hơn, được chính quyền trọng đãi như quốc giáo (như trong hai triều đại Lý, Trần ở Việt Nam).

Những Tăng Ni Phật giáo, nếu sống đúng theo giới luật nhà Phật, là những người vô sản hoàn toàn. Họ không có quyền lực, cũng không có tiền bạc. Họ chỉ có hai điều: lòng Từ bi và Trí tuệ. Nhưng với hai vũ khí đó, đạo Phật trong một thời, đã từng chinh phục trái tim và khối óc của đại bộ phận nhân dân thế giới cổ đại và phong kiến [*], và hiện nay nó vẫn là một tôn giáo thế giới với hàng trăm triệu tín đồ.

[*] Toàn bộ thời kỳ từ nửa thế kỷ IV đến cuối thế kỷ VIII sau Công nguyên có thể được gọi là kỷ nguyên Phật giáo của lịch sử Trung Hoa. Trên thực tế, có thể gọi đó là kỷ nguyên Phật giáo của lịch sử châu Á. Và có thể nói, của cả thế giới, bởi lẽ vào thời kỳ đó, khoảng hơn một nửa dân số thế giới là tín đồ đạo Phật. Đạo Phật trải rộng trên toàn khắp châu Á, trừ hai vùng Siberi và Cận Đông, tạo thành cho cả châu lục này một sự thống nhất về văn hóa chưa từng có. (East Asia-The Great Tradition, - Đông Á - Truyền thống vĩ đại, tr. 147-148, Edwin O Reischauer and John K. Faichanks, Harvard University)



Trên đây là 4 đặc điểm về nhân cách của Phật Thích Ca, như là một giáo chủ. Các Tăng sĩ, tu sĩ Phật giáo của bất cứ một nước nào, trước đây cũng như hiện nay đều phải lấy đó làm gương. Không thể tưởng tượng được một Tăng sĩ Phật giáo, dù cao niên, dù bác học đến đâu mà có thái độ và giọng nói giáo quyền, sống không giản dị, không thiếu dục, trí túc, lại kích động, chống đối và bạo loạn, vì những mục đích danh lợi cá nhân, bày trò dị đoan để lôi kéo quần chúng, trong khi Phật Thích Ca tuyệt đối ngăn cấm không được làm như vậy, cho rằng đó là một việc làm xấu hổ, không nên làm.

Tăng sĩ phải là gương sáng của đạo đức và trí tuệ, là người thầy dạy giáo pháp và đạo đức và giới luật. Nhà chùa phải là trung tâm của trí tuệ và đạo đức, chứ không phải là nơi chỉ có cúng kiến và lễ bái. Kinh sách Phật phải được giảng diễn cho người đời hiểu và làm theo, chứ không phải để riêng cho giới tu sĩ đọc tụng. Đó là hướng tiến tới của đạo Phật chân chính sẽ còn tồn tại lâu dài trong lòng người Việt Nam, trong cuộc sống của người Việt Nam, trên đất nước Việt Nam chúng ta.

Nam mô Bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Ý NGHĨA PHẬT THÀNH ĐẠO

Thích Nữ Liên Chương

Phật thành đạo không chỉ là một cuộc chinh phục vĩ đại, một chiến thắng vẻ vang đối với bản thân Ngài mà còn là một sự khai sáng tuyệt vời cho hết thảy nhân loại, chúng sanh

Cách đây hơn 25 thế kỷ, ở tại Bồ-đề Đạo Tràng (Ấn Độ), Bồ Tát Tất-đạt-đa sau sáu năm tu khổ hạnh và 49 ngày đêm ngồi tĩnh tọa dưới cội Bồ-đề để thể nhập chân lý, chứng đắc quả vị tối thượng trở thành Phật Thích-ca-mâu-ni. Ánh đạo vàng Ngài phát huy ra sáng soi vạn loại trải qua bao thiên niên kỷ. Ngày nay, những người con Phật khắp năm châu đang hướng về Bồ-đề Đạo Tràng để kỷ niệm ngày Phật Thành Đạo. Sự kiện Phật thành đạo có ý nghĩa lớn lao đối với Đạo Phật: chính thức xuất hiện vị Giáo chủ Thích-ca-mâu-ni để dắt dẫn chúng sanh hướng về nẻo giác. Nhân ngày kỷ niệm Phật thành đạo Phật lịch 2545 và chào mừng thiên niên kỷ mới, Tăng-Ni, Phật tử hơn lúc nào hết, cần thấu đạt ý nghĩa Phật thành đạo, xác định rõ con đường Ngài đi, đích Ngài đến để bày tỏ tâm thành tri ân đối với vị Đạo sư đã sáng soi chánh đạo, phát sâu chí nguyện đi trọn hành trình này trong kiếp sống nhân sinh. Hiểu rõ ý nghĩa Phật thành đạo là điều kiện tiên quyết để tiếp nối bản nguyện của chư Phật mười phương.

Thái tử Tất-đạt-đa thuộc giai cấp Sát-đế-lị, dòng họ Thích-ca, là con của Vua Tịnh Phạn và Hoàng hậu Maya. Khi trưởng thành, Thái tử tìm cách thoát ra ngoài bốn bức tường bùng bít của ngai vàng điện ngọc để cảm nhận thực tế của cuộc sống đương thời và nỗi khổ lụy chung về sanh, già, bệnh và chết mà mọi người phải gánh chịu.

Trở về thành Ca-tỳ-la-vệ, dù ngày đêm ở bên cạnh người vợ hiền thực và kiều diễm bậc nhất, bao bọc bởi tiếng nhạc du dương cùng sơn hào hải vị của tiệc hội với đám

tùy từng đại diện thần dân túc trực, hầu hạ, chịu theo; Thái tử vẫn không sao quên được những nỗi đau buồn nhân thế và vòng quẩn quanh của kiếp sống. Những quyền rũ của vật dục thường tình không kèm hãm nổi một tâm hồn cao cả muốn vươn tới những gì có ý nghĩa hơn, cao cả hơn, đưa đến hạnh phúc thật sự và nẻo thoát cho mọi loài. Ngài tâu với Phụ hoàng xin phép rời thành, xuất gia tầm đạo. Vua Tịnh Phạn ngạc nhiên không hiểu được con mình còn thiếu món gì và đi tìm kiếm những gì? Thái tử trả lời là đi tìm con đường thoát khỏi nỗi khổ sanh, già, bệnh, chết và mang đến hạnh phúc lâu bền cho chúng sanh. Phụ vương không chấp nhận thỉnh cầu này. Cuối cùng đến năm 29 tuổi, Thái tử lúc đang đêm âm thầm từ giã Phụ vương, Mẫu hậu, vợ con, Hoàng gia và muôn họ, vượt thành để đi theo tiếng gọi thiêng liêng của giác ngộ và tâm cầu chơn lý.

Khắc khoải với lý tưởng cứu độ chúng sanh, Đạo sĩ Cù-đàm thấy thất vọng với những mục đích tối hậu của những đạo sĩ trừ danh nhất thời bấy giờ như Alara Kalama, Uddaka Ramaputta sau khi Ngài được những bậc thầy đó thừa nhận là đã chứng đạt được những tầng bậc cao nhất về niềm tin, năng lực, thiền định, trí tuệ và an lạc mà chỉ có họ và Ngài mới từng kinh nghiệm qua vì rốt cuộc nếu thoả mãn và dừng lại tại đây cả họ và Ngài rồi cũng bị trôi lăn trong nẻo luân hồi sanh tử. Nên sau đó, Ngài quyết định tự mình dẫn thân trong một cuộc hành trình vô tiền khoáng hậu, tìm tòi chân lý nhiệm mầu.

Theo niềm tin phổ biến thời đó, những vị xuất gia thoát tục cần tu tập khổ hạnh mới chứng đạo quả cao sâu. Hành giả Cồ Đàm trải qua nhiều phương pháp tu khổ hạnh tốt bậc được mô tả trong kinh Mahasacca Sutta như: nghiêng răng, đè lưỡi, tập trung cắt đứt tư tưởng, nhịn thở, nhịn ăn, ... và chịu đựng sự bức bách đau đớn khôn cùng nơi thể xác. Vóc dáng cường tráng, phương phi của Thái tử Tất-đạt-đa, một thời là hiện thân niềm kiêu hãnh của kinh thành Ca-tỳ-la-vệ, sau sáu năm tu khổ hạnh chỉ

còn lại tấm thân gầy trơ nắm xương da như ngọn lửa sắp tắt lụi.

Nhận thấy mục tiêu chưa đạt được mà thân chết đã cận kề nên Ngài quyết định thay đổi phương pháp tu hành, duy trì tấm thân mình để còn tiếp tục hành trình. Ngài nhận bát vàng đựng sữa với mật ong dâng cúng của nàng Sujata, con gái của Nadaca, vợ của trưởng giả Senani để phục hồi sức lực cho giai đoạn quyết định. Năm anh em Kiều Trần Như nghĩ rằng Ngài đã thối lui hạnh nguyện nên rời bỏ Ngài đi đến vườn Lộc Uyển tu riêng. Không thối chí, một mình một bóng, Ngài đến tắm nước sông Ni-Liên-Thuyền, thả bát vàng xuống sông để xác tín chí nguyện, rồi nhận bó cỏ kiết tường do một lão nông phu cạnh bờ sông dâng cúng, mang đến Gaya, nơi gốc cây Tất Bát La trải bó cỏ ngồi thiền và tự phát nguyện lớn:

“Nếu ta ngồi đây mà không tìm ra đạo lý nhiệm mầu, không tìm ra lẽ huyền vi của vũ trụ vạn pháp thì dù thịt nát, xương tan, ta quyết không rời bỏ chỗ này.”

Sau 49 ngày đêm thiền định, quán sát không gián đoạn, vào đêm cuối cùng khi nhìn sao mai mọc, Ngài chiến thắng tất cả ma quân, tượng trưng cho những tầng lớp vô minh của tâm thức từ vô thủy, chứng được Lục thông, Tam minh và thành Phật với danh hiệu Thích-ca-mâu-ni. Cây Tất-Bát-La trở thành cây Bồ-đề (cây Giác ngộ) và đất xung quanh cây Bồ-đề trở thành thánh địa gọi là Bồ-đề Đạo Tràng. Năm ấy Ngài 35 tuổi.

Nghiên cứu về lịch sử của Đức Phật, chúng ta thấy Ngài vừa là con người thật, cụ thể mang tính chất lịch sử vừa là con người biểu tượng. Ở nơi Ngài luôn chứa đựng những chân lý sống động, cao sâu. Học Đạo Phật, người Phật tử tiếp cận Thân giáo, Khẩu giáo và Ý giáo từ Đức Bốn Sư. Nhất cử, nhất động, nhất niệm, nhất ngôn của Đức Phật đều là những bài học quý giá, thiết thực muôn đời. Sự kiện quan trọng nhất trong cuộc đời của Đức

Phật, Phật thành đạo, hẵn nhiên để lại cho quần sanh bao ý nghĩa, điều dụng không thể nghĩ bàn.

Trước hết, Phật thành đạo có ý nghĩa đối với bản thân Ngài là một thành công viên mãn. Có trải qua biết bao tháng ngày dài trăm trở quên ăn bỏ ngủ, sáu năm trường khổ hạnh, công phu nhọc nhằn gạn lọc chân lý cạn sâu, dám hy sinh thân mạng và tất cả mọi thứ trên đời để tìm tòi mỗi đạo mới cảm nhận hết giá trị chói lọi huy hoàng của cái Ngày lịch sử Ngài được suy tôn lên ngôi Đại Giác. Một niềm an lạc sung mãn thấm đượm nơi Ngài đến nỗi Ngài trải qua tuần lễ đầu tiên sau khi Thành đạo để chứng nghiệm hạnh phúc tâm linh giải thoát và chính thức tuyên ngôn đoạn tuyệt với vòng luân hồi sanh tử khổ đau: “Xuyên qua nhiều kiếp sống trong vòng luân hồi, Như Lai thên thang đi đi mãi. Như Lai đi tìm mãi mà không gặp. Như Lai đi tìm người thợ cất cái nhà này. Lập đi lập lại đời sống quả là phiền muộn. Này hỡi người thợ làm nhà, Như Lai đã tìm được người. Từ đây người không còn cất nhà cho Như Lai nữa. Tất cả sườn nhà đều gãy, cây đòn dông của người dựng nên cũng bị phá tan. Như Lai đã chứng quả Vô sanh bất diệt và Như Lai đã tận diệt mọi ái dục.”

Phật thành đạo không chỉ là một cuộc chinh phục vĩ đại, một chiến thắng vẻ vang đối với bản thân Ngài mà còn là một sự khai sáng tuyệt vời cho hết thảy nhân loại, chúng sanh vì chí nguyện xuất gia của Ngài là để tìm phương cứu chữa cho đời sống chúng sanh ngập chìm trong đau thương, tăm tối như chính lời Ngài phân tỏ với Xa-Nặc lúc chia tay: “Chính vì đêm tối Ta mới đi tìm ánh sáng.” Trong khoảng thời gian 49 năm còn lại của đời mình, Ngài soi rọi Ánh Đạo Vàng đến khắp muôn phương và hiển thị rõ ràng rằng: “Nếu cõi đời không đau khổ tối tăm, Đức Phật đã chẳng xuất hiện ở đời.” Ngài ra đời là “Vì an lạc của số đông, vì hạnh phúc của số đông, vì lòng thương tưởng đối với đời, vì lợi ích, an lạc và hạnh phúc của chư thiên và loài người” (Tăng Chi I). Động cơ cao thượng này khiến Ngài cảm thất thất vọng nơi chúng đấng

tối hậu của hai đạo sĩ Alara Kalama và Uddaka Ramaputta mà bỏ ra đi.

Lời thố lộ tâm sự của Ngài với một chú cừu con què chân xấu số khi Ngài bế nó theo kịp cừu mẹ đến đàn tràng hy sinh tế lễ do Vua Tần-bà-sa-la tổ chức trong bước đường Ngài bôn ba tìm chơn lý phản ánh một tình thương lớn, chí nguyện lớn và trí tuệ lớn, cung cách ấy chỉ biểu lộ ở bậc thánh nhân: “Dù con về xa đến đâu, ta cũng sẽ bồng con theo mẹ con đến đây. Trong lúc ta chưa tìm ra được phương thuốc để cứu độ toàn thể chúng sanh, thì ít nữa, ta cũng cứu được một mình con thoát khỏi đau khổ. Vì như thế còn hơn là ngồi trên núi như những kẻ tu hành kia để tự hành hạ thân xác và để cầu được thoát khổ với những vị thần bất lực.” Ngài đã khuyên nhà vua đừng giết súc vật để tế thần. Đạo của Ngài là Đạo cho đời, Đạo của tình thương, đại nguyện của Ngài là cứu độ toàn thể chúng sanh thoát vòng đau khổ. Đó không phải là một Đạo đưa đến những sự chứng đắc lừng lợ, không ăn nhập với cuộc sống con người.

Sự kiện Phật thành đạo càng có ý nghĩa cứu tinh hơn nữa nếu chúng ta nhìn nhận vào chính ngay trong lòng xã hội thời Đức Phật. Thời kỳ này nảy sinh quá nhiều tư tưởng gia, gần một trăm hệ phái thần học, triết học khác nhau. Xã hội thật vô cùng phức tạp: tình trạng tâm linh con người rất đen tối, sự xáo trộn về trật tự gia đình, xã hội, tín ngưỡng đã bộc phát một cách mãnh liệt ở ngay nội tâm và ngoại giới. Con người lúc ấy chỉ còn là nạn nhân của các thánh kinh và các Đạo giáo. Tình trạng thật bi đát cho phụ nữ, cho giai cấp thấp bị bóc lột lao động và đối xử phân biệt, chiến tranh và thống trị diễn ra thường xuyên. Giữa hoàn cảnh bế tắc ấy, Đức Phật xuất hiện như một mặt trời sáng rỡ buổi sáng mai xua tan đi những bóng tối của đêm đen dày đặc đang che phủ cuộc đời. Không tuyên bố chính thức nhưng Ngài thực sự là một nhà cách mạng xã hội chân chính, mang đến bao nhiêu sự đổi đời theo chiều hướng tốt đẹp.

Nhìn lại hành trình đã đi qua, chúng ta càng thấm thía giá trị của tự nỗ lực và thực hành trong Phật giáo. Sự thành đạo của Ngài là kết quả tự nhiên của tự tu tự chứng chứ không may mắn chứa đựng bóng mờ của giao cảm với thần linh hay cứu rỗi. Hình ảnh gầy gò tiêu tụy của Ngài trong sáu năm đăng đẳng nôi Khổ hạnh lâm là ấn tượng sâu đậm nhắc nhở chúng ta tinh tiến trên con đường đã được khai quang bằng phẳng vì:

“Nếu chẳng bao phen sương buốt lạnh,

Hoa mai đâu tỏa ngát mùi hương!”

Suốt quãng đời giáo hóa, Ngài không ngớt nhắc nhở chúng ta qua bao lời dạy nôi kinh điển ghi lại: “Các con hãy tự mình cố gắng, Đức Như Lai chỉ là bậc Đạo Sư,” hay “Hãy tự mình làm hòn đảo, làm nơi nương tựa cho chính mình” và “Hãy tự mình thấp đuốc lên mà đi.” Đạo Phật chú trọng ở thực chứng: nước nóng lạnh uống vào tự biết chứ không chuyên hý luận suông, sáo rỗng vô ích hay cuồng tín và cầu nguyện che chở từ quyền uy tốt bụng của các đấng siêu nhiên. Con đường đời tranh đua danh lợi đã khó hướng nữa là con đường “Nghịch lưu” cắt đứt dòng triền miên của sự sanh tử luân hồi đưa đến giải thoát tối hậu? Mỗi người Phật tử phải là một hành giả, một chiến sĩ trung kiên trên chiến trường thâm lặng vì chính những vô minh phiền não nơi bản thân ta là những kẻ thù nguy hiểm nhất và: “Chiến thắng vẻ vang nhất là tự thắng được lòng mình.”

Một bài học mà Đức Phật suýt nữa phải trả giá bằng chính cái sinh mạng của mình mới nhận được và Ngài dạy lại thật ấn tượng ngay lời mở đầu của kinh Chuyển pháp luân cho năm anh em Kiều-trần-như, những người đã từng là bạn đạo đồng hành, chia xẻ cực nhọc tốt bụng với Ngài trên đỉnh Tuyết sơn, là: “Có hai tuyệt lộ mà người tìm chơn lý không nên theo. Hai tuyệt lộ ấy là những gì? Ấy là con đường buông lung theo dục lạc thấp hèn bất tịnh, không phù hợp với mục đích, và con đường khổ hạnh ép xác không sáng suốt, không phù hợp với

mục đích. Không theo hai đường ấy, người tìm chơn lý giữ theo Trung Đạo, con đường đưa đến tuệ giác, đến tri kiến, đến sự tỉnh thức, Niết-bàn ... Ấy chính là con đường cao cả của Bát chánh đạo ...” Đó là con đường của Giới, Định, Tuệ và Lục độ ba la mật. Như một dây đàn không quá chùn hay quá căng sẽ phát ra những âm thanh du dương, vi diệu, sự tu tập cần phải tránh hai cực đoan: lợi dưỡng, thọ hưởng, truy lạc với vật dục và ép xác, cưỡng bức quy luật phát triển tự nhiên, tham cầu chứng quả tức khắc. Phật tử phải là người cảm nhận an lạc, giải thoát, thăng hoa trong từng bước chân, từng hơi thở của cuộc sống hàng ngày. Bình thường tâm thị đạo.

Quan trọng hơn hết là chúng ta phải nhận chân được sự thành đạo chẳng qua là một sự trở về. Thực ra Đức Phật đã không vươn đến một ngôi vị cao xa, hay nắm bắt trong tay một đối tượng đặc biệt làm dấu ấn cho riêng mình mà đó là sự hiển lộ của gương sáng tự tâm sau khi bụi mờ vô minh đã tiêu tan. Sau này, Ngài dạy tất cả chúng sinh đều có: Phật tánh, Niết-bàn tự tánh, Viên giác diệu tâm, Chân như thật tánh, Bản lai diện mục, Như lai tạng ... Chúng ta mãi trầm luân sanh tử vì chúng ta như những còng tử mang viên ngọc trong ché áo mà không hề hay biết để đi lang thang, “bụi đời” khắp trong thiên hạ. Đó cũng là ý nghĩa mà Ngài dạy trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương: “Tu nhi vô tu, hành nhi vô hành, chứng nhi vô chứng.” Nếu có ai đó trong chúng ta cảm thấy sự dị thường, vượt trội chấp nhận và hãnh diện nơi sở đắc thì nên tự xem xét lại sự tu tập của chính mình.

Trong lịch sử nhân loại, chúng ta chưa hề thấy ai đã từng đề cao tinh thần bình đẳng như Ngài. Ngài bức xúc và chấn động tinh thần cao độ khi nhìn thấy mồ hôi nông phu trên luống cày và sự sống được đắp bồi bằng cái chết của sinh vật khác trong ngày lễ Hạ điền. Ngài kinh ngạc khi nhìn thấy nỗi khổ của kiếp nhân sinh ngoài thành và dừng xe lại hỏi Xa-nặc trước những cảnh tượng oái oăm mà ai cũng đều cho là bình thường, hiển nhiên trong đời sống: Cái gì vậy? Ai vậy? Có phải là người không? Ta có như vậy không? ... Có lẽ nếu mọi người đều đầy đủ tiện

nghe để được hạnh phúc như Thái tử Tất-đạt-đa thì Ngài đã không bắn khoăn trần trở đi tìm lối thoát làm gì? Cử chỉ yêu thương vuốt ve, chăm sóc của Ngài với các sinh vật bé nhỏ như chim bồ câu bị bắn cung, cừu con sắp bị giết để tế lễ là bài học về tính không sát hại, tôn trọng mạng sống và bình đẳng trong Phật giáo.

Trên tất cả là Ngài đồng hóa địa vị của một vị giáo chủ với môn đồ trong lời dạy quan trọng bậc nhất mà Ngài từng để lại: “Ta là Phật đã thành, các người là Phật sẽ thành.” Kinh Pháp Hoa, phẩm Thọ ký và Thường Bất Khinh Bồ tát lại tiếp tục hình tượng hóa lời dạy này. Cảm hứng cho chân lý ấy hẳn là những hình ảnh hoa sen thấp cao khác nhau, vươn trong hồ nước nhưng không vướng bùn nhơ hiện ra trong tâm trí Đức Phật giống như Phật tánh sẵn có nơi mỗi chúng sanh mà ngày nay chúng ta còn thấy hồ sen kỷ niệm bên phải Bồ-đề Đạo Tràng, để rồi Ngài quyết định thuyết pháp cao siêu nhiệm mầu đến với chúng sanh. Cánh cửa giải thoát đã mở ra cho tất cả chúng sanh. Phật tánh bình đẳng là cơ sở quan trọng để sau này Ngài thấu nhận một cách rộng rãi mọi tầng lớp trong xã hội: thiếu niên, kẻ phạm tội giết người, phụ nữ, kỹ nữ, người bần tiện, ngoại đạo, hoàng tộc ... vào trong giáo đoàn. Thật vĩ đại biết dường nào khi chúng ta nhìn thấy xã hội Ấn Độ ngày nay còn nặng đầu óc phân biệt giai cấp mà ngay từ thời tiền sử ấy, Đức Phật đã lên tiếng kêu gọi xóa bỏ giai cấp: “Tình thương là sợi dây liên lạc giữa người với người, không có giai cấp trong dòng máu cùng đỏ, trong nước mắt cùng mặn. Một người sinh ra không ai mang sẵn từ trong thai vòng dây ở cổ hay dấu Ti-ca trên trán.” Đức Phật đã đòi quyền làm người, nêu cao nhân phẩm mọi người. Sự việc Ngài đã cởi bỏ áo gấm tốt bọc cao sang của một Thái tử để khoác lên mình y bá nạp, cầm bát đi khát thực tận hang cùng, ngõ hẻm của đời sống là một sự hòa hợp lớn lao, thoát xác vĩ đại. Ngài là nhân tố tích cực quyết định trong việc cải sửa cái thành kiến khinh thường của vua Tịnh Phạn, đại diện cho tầng lớp cao quý nhất thời bấy giờ, đối với những người đi “xin ăn” này. Tất cả chỉ vì do đầu óc tham lam, muốn bóc lột và tự đề cao mình của con người mà nảy sinh ra

hàng rào ngăn cách phân biệt trong quan hệ giữa người và người. Con người nên sống trong sự bình đẳng, hòa ái, tương trợ để hạnh phúc và giải thoát.

Đức Phật thành đạo là một bằng chứng xác đáng nhất cho chân lý: Niết-bàn tại thế hay: “Phiền não tức bồ đề, sanh tử tức Niết-bàn.” Mọi người khỏi phải chờ đợi đến kiếp nào khác để đạt được quả vị tối cao và dừng công cuộc tìm kiếm vô bổ đến một Thiên đường, Niết-bàn xa xôi, huyền diệu. Hoa sen Niết-bàn nở ngay trong vũng bùn lầy thế gian nhơ nhớp, ô trược. Phật ra đời ngay trong lòng thế gian đau khổ và lìa chúng sanh là không có Phật. Cũng một con đường ấy nhưng mê là chúng sanh, ngộ là Phật. Với phàm phu, cõi đời này đầy rẫy ma chướng, ngũ trược ác thế nhưng với thánh nhân đây là bảo sở, là Phật quốc trang nghiêm, nghĩa là: Tâm tịnh, Phật độ tịnh. Chúng sanh mê mờ nên bị “Trần sử,” gây tạo thêm nhiều nghiệp chướng, xấu ác; góp phần tạo nên thế giới khổ đau, u tối nhưng bậc giác ngộ lại “Sử trần” chuyển hóa và thăng hoa cuộc đời.

Có một số học giả lại nghi ngại rằng: quả thật đối với hết thảy nhân loại và chúng sanh, Đức Phật tu hành thành đạo trở thành một đấng Đạo sư đáng tôn kính, nhưng đối với Phụ mẫu, vợ con, hoàng tộc và xã tắc, Ngài chưa hoàn thành trách nhiệm chăng? Xin thưa rằng: Không!!! Ngài là con người toàn hảo về giá trị luân lý và đạo đức.

Với Hoàng tộc, Ngài đã là một Thái tử xứng đáng, văn võ toàn tài, xuất chúng. Với Phụ mẫu Ngài là người con chí hiếu: chấp nhận lấy vợ và sinh con để có người nối dõi trước khi Ngài quyết định xuất gia dù biết trước làm như vậy là gây thêm khó khăn trở ngại cho Ngài vì ân ái buộc ràng. Sau này, Ngài thuyết pháp khiến Tịnh Phạn Vương đạt đến thành quả thứ ba trước khi băng hà. Ngài còn đích thân khiêng quan tài của vua cha.

Ngài đã bao phen lên cung trời Đao Lợi thuyết pháp cho mẹ, tiên nữ Maya. Khi đã nhập Niết-bàn, Ngài còn bật nắp kim quan để cho mẹ mình chiêm ngưỡng một phần

tấm thân do cha mẹ đã tạo ra trong kiếp người lần cuối trước khi thi thể Ngài được hỏa táng tại Câu-thi-na. Dì Mẫu Ma-ha Ba-xà-ba-đề được chấp nhận vào giáo đoàn dù Ngài biết trước rằng có những khó khăn phức tạp xảy ra khi chấp nhận nữ giới vào dòng thánh. Với vợ từ khi thành hôn, Ngài đã bao phen tâm sự, an ủi và gián tiếp báo trước rằng Ngài sẽ xuất gia một ngày không xa để mong nàng thông cảm, chấp nhận sự hy sinh, vắng bóng người chồng và nhờ đó nàng đã chịu đựng được sự đơn độc nhiều năm liền. Ngay trong đêm cuối cùng trước khi thành đạo, một lần nữa hình ảnh của công chúa Da-du-đà-la lại hiện ra vẫy gọi Ngài quay về với đời sống thế tục, điều đó chứng tỏ Ngài khó lòng quên được tình nghĩa, đời sống thủy chung và cố gắng lắm mới thoát khỏi vòng ân ái tục lụy. Khi thành đạo quay về thành Ca-tỳ-la-vệ, Ngài đã để cho Da-du-đà-la biểu lộ tình cảm tự nhiên theo ý thích của nàng dù bao người lo lắng là làm như vậy sẽ tổn thương uy tín và suy giảm lòng tôn kính đối với một vị giáo chủ. Không lâu sau đó, Ngài chấp nhận cho Da-du-đà-la cùng Dì Mẫu thành lập Giáo đoàn Ni. Còn với con mình, Ngài sẵn sàng để cho con tự quyết định đời mình và chia gia tài theo ý con thích. Ngài chấp nhận thỉnh cầu của La-hầu-la, thâu nhận vào hàng thánh chúng. Vậy cả gia đình Ngài và Hoàng tộc đều có dự phần lợi lạc giải thoát: Tịnh Phạn Vương là vị Ưu-bà-tắc đầu tiên được chứng quả A-Na-Hàm, Tiên nữ Ma-Gia là vị đầu tiên được Phật thuyết pháp ngay chính thiên cung, Dì Mẫu và công nương Da-du-đà-la là phụ nữ đầu tiên được Ngài chấp nhận vào Giáo Hội và La-hầu-la là vị thiếu niên đầu tiên trở thành Sa-di và sau này là một trong thập đại đệ tử của Phật. Nhiều vị trong hoàng tộc theo bước chân của Ngài xuất gia đắc quả. Ngài đã bao phen ngăn cản nghiệp chướng chung của dòng họ Thích về thảm họa tiêu diệt nhưng rốt cuộc đành chịu thua trước tai họa “Lưu Ly Vương.” Ngài đã dạy mọi người bỏ đi cái ân ái, hệ lụy thường tình để đi đến tình thương rộng rãi đại đồng hơn cùng vạn loại và xóa bỏ đi cái ranh giới hẹp hòi của quốc gia, xã tắc vì nó là mầm mống của chiến tranh, xung đột, hãy nghĩ đến các nước láng giềng và cộng đồng người. Bao quy tắc luân lý được Ngài thiết

đặt sau này cho quan hệ tốt đẹp giữa người và người cũng như bao giới luật mà Ngài chế định là nền tảng luân lý đạo đức cho một xã hội phồn vinh, hạnh phúc.

Đặc biệt Phật thành đạo là sự kiện đề cao giá trị nhân bản. Phật chứng quả ngay trong kiếp người, Phật là người giác ngộ; điều đó chứng tỏ con người có địa vị tối ưu để trở thành Phật như kinh Hoa Nghiêm dạy: “Nhân thị tối thắng, năng sinh nhất thiết chư thiện pháp cố.” Được làm thân người là rất quý báu, khó khăn. Trong khi bao đạo giáo khác dạy con người phải hướng đến thần linh, phải trút bỏ đi kiếp người lỡ vương mang, thì Đức Phật đã trả lại giá trị đích thực của kiếp người. Ngài là một bậc siêu nhân hơn tất cả mọi thần thánh mà loài người từng biết tới nhưng Ngài cũng mang một trái tim rất người. Ngài lấy con người làm cứu cánh để giải quyết hết mọi vấn đề bế tắc của thời đại, cả về nhân giới, tâm giới và siêu giới. Con người tự chịu trách nhiệm đối với cá nhân mình và hạnh phúc của chính mình chứ không có vấn đề ban phúc giáng họa từ một đấng tối cao. Đức Phật đã mang đến niềm tin, trí tuệ và giải thoát cho con người. Ảnh dụ “Người cùng tử” trong kinh Pháp Hoa là Đức Phật nhắc con người đừng đánh mất chính mình, hãy tìm và trở về với con người thật nơi chính mình. Đừng rồ dại vọng cầu nơi khác.

Một vấn đề mang tính chất thời đại mà nhân loại quan tâm là: bảo vệ môi trường sống. Đức Phật đã là chiến sĩ xung phong trên lãnh vực này. Ngài ra đời nơi một cảnh cây trong vườn Lâm-tỳ-ni, xuất gia tu học trên Khổ Hạnh Lâm, gần bó với Sông Ni-liên-thuyền và ngôi thiền định trên bó cỏ, chứng quả dưới cội Bồ-đề khi sao mai vừa mới mọc. Sau đó Ngài chuyển pháp luân ở Vườn Lộc Uyển, an cư kiết hạ nhiều năm nơi làng mạc, rừng núi và cuối cùng Ngài Thị tịch trên vùng Câu-thi-na còn hoang sơ thuở ấy. Ngài trải rộng tình thương đến tất cả mọi loài. Có lẽ do ảnh hưởng lớn của tinh thần tôn trọng sự sống nơi Ngài mà quan hệ giữa người và vật ở Ấn Độ rất thân thiện và xứ Phật còn có nhiều rừng nguyên sinh và số lượng cỏ cây, thú vật rất phong phú. Ngài sông hòa lẫn

với thiên nhiên, thiên về những vẻ đẹp nơi bản chất tự nhiên chưa có bàn tay con người làm méo mó, dị dạng, lệch lạc đi. Tiếc rằng số lượng lớn nhân loại chưa chịu học tập và thực hành đầy đủ theo lời dạy của Ngài nên môi trường sống của chúng ta càng ngày càng tệ hại hơn và đưa đến sự khủng hoảng đến mức độ báo động về sự hủy hoại cuộc sống.

Phật thành đạo còn mang một ý nghĩa căn bản cho việc thiết lập một nền giáo dục toàn diện. Nền giáo dục cần phải đặt trên nền tảng của chuyển hóa, hướng thượng tinh thần, tâm thức con người. Tâm là chủ quyết định cho mọi hành động của con người. Con người là chủ thể xã hội. Vậy một nền giáo dục đích thực phải bắt đầu từ việc cải tạo tâm. Bao cuộc cách mạng xã hội đã thất bại vì chính những người làm cách mạng muốn chinh phục thiên nhiên, chinh phục xã hội trong khi chưa làm chủ được tâm mình. Kinh nghiệm phong phú, quý giá và thực tiễn trong việc chế ngự và điều phục, quy hướng tâm và hiển lộ chơn tâm xuyên suốt quá trình 35 năm suy tư và 6 năm thiền định của Đức Phật, kho tàng giáo lý trong 49 năm thuyết pháp đều nhằm hướng đạo có hiệu quả cho mọi người tu tập đối trị tám vạn bốn ngàn hay vô lượng phiền não phát khởi từ nơi vọng tâm của con người. Đổi mới tư duy là yếu tố quyết định cho mọi công cuộc đổi mới. Chúng ta cũng nên dè dặt, cảnh giác trong mọi sự trá hình, lẫn lộn và nguy hiểm của tà tâm và ma đạo. Đạo Phật với tinh thần vô ngã, vị tha, từ vô lượng tâm, lực độ ba la mật sẽ cung cấp chất liệu tích cực cho sự nghiệp giáo dục và đưa xã hội loài người hướng đến Chân-Thiện-Mỹ và hiển lộ Niết-bàn tại thế.

Ngày nay, văn minh nhân loại đã vươn đến đỉnh cao, bao nhiêu nhà khoa học đã được cấp những bằng phát minh và đạt được giải thưởng danh dự nhưng thử hỏi xã hội loài người chúng ta đã thực sự yên vui hạnh phúc chưa? Đọc một trang báo, nghe một mẫu tin trên đài, thoáng nhìn vào màn ảnh ti vi là chúng ta thấy đầy dẫy những tệ nạn xã hội và nỗi đau khổ nhức nhối mà loài người còn đang gánh chịu: chiến tranh giữa các quốc gia, kỳ thị tôn

giáo, sắc tộc, bệnh hoạn, thiên tai, môi trường sống trở nên khô cằn đang hủy diệt dần, buôn lậu, tệ nạn tham nhũng, quan liêu, bóc lột, tệ nạn xã hội, biểu hiện văn đồi trụy nhan nhản, bao nhiêu người bế tắc tự tử ... Vậy những phát minh, tiến bộ ấy về khoa học kỹ thuật đã giúp cho loài người được bao nhiêu? Tỉ số phần trăm của những người trên hành tinh này được hạnh phúc là bao nhiêu? Hai cuộc chiến tranh thế giới xảy ra trong thế kỷ vừa qua, hai quả bom nguyên tử nổ tung nơi 2 thành phố Nhật Bản Hiroshima và Nagasaka, bao chất độc màu da cam và bom mìn trong lòng đất hủy hoại thế giới khủng khiếp còn tệ hơn tất cả những cuộc chiến tranh phá hoại sự sống từ thời nguyên thủy đến thế kỷ xx. Chính lòng tham lam, ích kỷ, sân hận và si mê của loài người đang tiêu diệt con người. Có một số nền văn minh mới đã sản sinh ra những con người muốn thôn tóm cả thế gian vào lòng mình, nhẫn tâm giẫm lên nỗi thương đau của bao người khác và bất chấp mọi thứ hậu quả nghiêm trọng nào sẽ xảy ra cho thế giới này. Thử nhìn một số nước, chúng ta ngậm ngùi khi bao nhiêu cuộc chạy đua, cạnh tranh sinh tồn đã làm cho xã hội nhân loại xáo trộn. Văn minh Tây phương hiện đại đã làm mọi giá trị đảo lộn, chỉ còn một giá trị duy nhất được tôn thờ là vật chất, hiệu quả sản xuất, khối lượng hàng hóa. Con người càng ngày càng lún sâu vào sự nô lệ của vật dục và sống một cuộc sống tâm hồn khô cằn, trống vắng, đơn điệu, nhàm chán. Thời đại công nghiệp đã quay cuồng mọi người trong nhịp độ sống khẩn trương đến mức có những người không còn có phút giây dừng lại để suy nghĩ trước khi hành động. Nhân loại có còn tồn tại không nếu một quả bom nguyên tử thứ ba bùng nổ.

Một điều thật trớ trêu là trong khi văn minh, khoa học kỹ thuật phát triển cao đến mây xanh thì văn hóa tâm linh của con người lại lún xuống bùn sâu. Nhân loại đang ở trong thế lựa chọn: thay đổi để tồn tại hay mặc nhiên chấp nhận sự diệt vong. Vậy nhân ngày Phật thành đạo này, nhân loại hãy dừng lại một phút giây để nhớ đến Ngài, học hỏi từ sự thành đạo của Ngài để tìm ra giải pháp thiết thực cho những khủng hoảng thời đại. Đức

Phật xuất hiện vì con người còn đau khổ. Ánh sáng chơn lý của Ngài vượt thời gian, không gian sáng soi khắp vũ trụ thiên thu bất diệt vì Ngài luôn quan tâm đến vấn đề muôn thuở của con người. Chính vô minh và tham ái là kẻ thù độc hại nhất của loài người. Câu nói của Cố Thủ Tướng Ấn Độ Jawaharlal Nehru là lời nhắc nhở canh cánh bên tai chúng ta khi Ông kêu gọi con người hiện đại hãy quay về với những chân lý mà Đức Phật Thích-ca đã phát hiện và tuyên bố với nhân loại cách đây hơn 2500 tại Ấn Độ:

“Chúng ta sống trong một kỷ nguyên xung đột và chiến tranh, hận thù và bạo lực ở khắp mọi nơi trên thế giới. Tất cả chúng ta cần thiết hơn bao giờ hết, phải nhớ lại bức thông điệp bất hủ của Đức Phật, người con vĩ đại nhất và cao cả nhất của xứ Ấn Độ, đã gửi đến chúng ta, đến các vị, đến tất cả mọi người trên thế giới. Bức thông điệp tuyên bố cách đây hơn 2500 năm, hiện nay vẫn sống động, vang động mãi trong tâm khảm chúng ta, cho chúng ta nguồn cảm hứng để đối phó với mọi khó khăn và rối ren, đang đe dọa tràn ngập làm chìm đắm chúng ta.”

Cùng với ý nghĩa ấy, cựu Tổng Thống Ấn Độ, tiến sĩ Radhakrishna cũng tuyên bố trước sự hiện diện 60 học giả danh tiếng thế giới trong cuộc hội thảo tại Tân Đề Ly, năm 1956:

“Khoa học đã mang lại cho nhân loại nhiều quyền lực đến nỗi họ có thể tự phá hủy đời sống của mình, cho nên có thể nói rằng, nếu không vun trồng cho mình những đức tánh từ bi, bất bạo động thì loài người hủy hoại tất

cả, hủy hoại hạnh phúc mình và chính bản thân mình nữa.”

Vậy hơn lúc nào hết, ngày nay cả nhân loại cần phải hướng về trong Ánh từ quang lan tỏa từ khi Phật thành đạo dưới cội cây Bồ Đề.

Hơn 25 thế kỷ trôi qua, thế giới đã trải qua bao cuộc đổi thay. Hôm nay chúng ta đến đây thì: núi vẫn là núi, sông vẫn là sông, khác một điều là chúng ta đã có ngôi chùa Việt Nam trên đất Phật. Chúng ta đang thừa hưởng gia tài của Đấng Từ Phụ để lại. Nhớ đến công lao khó nhọc Ngài đã tìm ra Ánh Đạo Vàng sáng soi muôn loại, chúng ta không phải kỷ niệm Phật thành đạo trong một ngày, một giờ là đủ mà cần chuyển hiện, khơi nguồn sáng đó vào đời sống, vào thời đại từng giây, từng khắc, từng sát na, từng hơi thở đời mình. Công đức Ngài là vô lượng, vô biên, sự thành đạo của Ngài là cao quý, hy hữu như hoa Ưu-đàm-tát-la trăm ngàn năm mới nở một lần thì chúng ta khó có thể hiểu biết và bàn tròn vẹn về ý nghĩa của sự Thành đạo của Ngài. Chúng ta đang lần theo dấu vết hành trình Ngài và những kỷ niệm nơi Sông Ni-liên ngàn năm vẫn rì rào tâm sự, ngọn Tuyết Sơn trơ gan cùng tuế nguyệt, cây Bồ-đề thiêng liêng che chở tinh thần bao người chiêm bái, Tháp Đại Giác sừng sững uy nghiêm như bảo sở và Phật quốc giữa lòng nhân loại và hình tượng từ bi trí tuệ Ngài đang ngự nơi chánh điện và hỷ lạc trước sự trở về của những đứa con lạc loài bao năm tháng sẽ là hành trang tâm linh vô giá cho những người con Phật trên hành trình tu học. Chúng ta đang từng bước đến gần Ngài để tìm được phút giây hòa hợp trọn vẹn trong nền giao cảm với Ngài, với cây Bồ-đề và với thể tánh nhất như.

Nalanda,

Hướng đến ngày Phật Thành Đạo

THIỀN ĐỊNH MỘT PHƯƠNG PHÁP BIẾN CẢI TÂM LINH

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

Vài lời giới thiệu của người chuyển ngữ

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

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

Giáo huấn của Đức Phật vô cùng trực tiếp, thiết thực, vượt lên trên mọi sự biện luận cùng các hình thức tự biện và siêu hình, thế nhưng người sau thì lại cứ muốn tìm hiểu và đào sâu các khía cạnh này. Đó cũng chính là lý do đã khiến Giáo huấn của Ngài đã được diễn đạt với nhiều khía cạnh mở rộng và thích ứng hơn với các xã hội tân tiến và đa dạng sau này, kể cả bên trong thung lũng sông Hằng cũng như bên ngoài nước Ấn. Phép thiền định theo đó cũng đã trở nên đa dạng hơn nhưng không phải vì thế mà mất đi sức sống và hiệu quả của nó. Dù mất dần ảnh hưởng tại một số các nước Á châu, nhưng tại các nước Tây phương thì trái lại phép luyện tập này ngày càng được quan tâm nhiều hơn. Tuy nhiên sự quan tâm đó thường chỉ xoay quanh các hình thức ứng dụng "đại

chúng", chẳng hạn như đưa thiền định vào học đường, bệnh viện..., và xem đó như là một khoa tâm lý trị liệu hay một phương pháp mang lại an bình và thanh thản trong cuộc sống.

Hai loạt bài chuyển ngữ dưới đây là cố gắng của một thiền sư vô cùng uyên bác và lỗi lạc là Urgyen Sangharakshita, nhằm giải thích và hệ thống hóa thật mạch lạc và sâu sắc các phép luyện tập thiền định nêu lên trong Giáo huấn của Đức Phật và cả trong các học phái Phật (2) giáo Đại thừa. Urgyen Sangharakshita (1925-2018) gốc người Anh, tên thật là Dennis Philip Edward Lingwood, có một trí thông minh khác thường, và thường được xem là một trong số các nhà sư uyên bác nhất của thế kỷ XX. Ông viên tịch vào tháng 10 năm 2018 trong sự kín đáo và đã để lại cho chúng ta khoảng 60 quyển sách và hàng trăm bài giảng vô cùng giá trị. Tại Anh quốc, ông khởi sự tu tập theo Phật giáo Theravada, nhưng sau đó sang Ấn-độ và lưu lại đây suốt hai mươi năm, trong thời gian này ông từng tiếp xúc và học hỏi với nhiều nhà sư Tây Tạng nổi tiếng. Tại đây ông cũng đã hợp tác với Bhimrao Ramji Ambedkar (1891-1956) bộ trưởng và thủ tướng Ấn, để tổ chức quy y tập thể cho những người tiện dân. Nhà sư Sangharakshita cũng là vị sáng lập "Hiệp hội Phật giáo Tam Bảo" (Triratna Buddhist Community) chuyên giảng dạy về thiền định. Hiệp hội này cũng còn mang một tên khác là "Hội thân hữu Dòng tu Phật giáo Tây Phương" (Friends of the Western Buddhist Order/FWBO), có mặt trên 30 quốc gia trên thế giới. Riêng tại Anh quốc cũng đã có 55 trung tâm Phật giáo Triratna (Tam Bảo). Sự sinh hoạt của các trung tâm này rất cởi mở và thân thiện, giữ một vị thế giữa sự khắt khe của một ngôi chùa và sự khoan hòa của một hiệp hội thế tục.

Loạt bài thứ nhất về thiền định dưới đây của nhà sư Urgyen Sangharakshita mang tựa "Hệ thống các phép thiền định" được trích ra từ quyển "Hướng dẫn trên đường tu tập Phật giáo" (A Guide to the Buddhist Path, Windhorse Publications, 1990). Loạt bài thứ hai mang tựa "Thiền định thật sự là gì" được trích ra từ quyển "Sự Giác ngộ của con người" (Human Enlightenment,

Windhorse Publications, 1980). Tuy nhiên trước hết thiết nghĩ chúng ta cũng nên đọc qua những lời giải thích ngắn gọn của Đức Đạt-lai Lạt-ma về thiền định dưới đây như là những lời dẫn nhập cho hai loạt bài này. Độc giả có thể xem bản gốc bài giảng của Đức Đạt-lai Lạt-ma trên trang mạng của bà Sofia Stril-Rever: <https://www.buddhaline.net/La-meditation-une-discipline-spirituelle> (3)

MỤC LỤC

A- THIỀN ĐỊNH MỘT PHƯƠNG PHÁP BIÊN CẢI TÂM LINH

Đức Đạt-lai Lạt-ma

B- HỆ THỐNG CÁC PHÉP THIỀN ĐỊNH

Urgyen Sangharakshita

Bài 1: Phép thiền định dựa vào hơi thở

Bài 2: Phép thiền định về sáu thành phần

Bài 3: Bốn giai đoạn trong hệ thống thiền định

Bài 4: Năm phương pháp thiền định căn bản nhất

Bài 5: Sự nhận thức điên loạn và sự nhận thức đúng đắn

Bài 6: Các cấp bậc cảm nhận và phi cảm nhận về cái tôi

Bài 7: Bốn thể dạng vô biên của tâm thức

Bài 8: Các cấp bậc *dhyana* liên quan đến thế giới hình tướng và vô hình tướng.

Bài 9: Cách biểu trưng về năm thành phần trong các stupa

Bài 10: Năng lực của năm thành phần

C- THIỀN ĐỊNH THẬT SỰ LÀ GÌ

Urgyen Sangharakshita

Bài 1: Thiền định thật sự là gì

Bài 2: Giai đoạn tập trung trong phép thiền định

Bài 3: Giai đoạn lắng sâu trong phép thiền định

Bài 4: Giai đoạn quán thấy xuyên thấu trong phép thiền định

D- PHỤ LỤC

- **Thiền định** (một bài thơ của nhà sư Sangharakshita)

- **Bàn thờ** nhà sư Sangharakshita tại trung tâm Phật giáo Triratna tại Anh quốc (4)

A- THIỀN ĐỊNH

Một phương pháp biến cải tâm linh

Đức Đạt-lai Lạt-ma

H.1 H.2

H.1: Đức Đạt-lai Lạt-ma và nhà sư Sangharakshita
(ảnh chụp tại Tây Tạng, năm 1957)

H.2: Đức Đạt-lai Lạt-ma và nhà sư Sangharakshita
(ảnh chụp tại Luân đôn, năm 2008)

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

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

Thoạt nhìn thì sự biến cải triệt để đó bên trong chúng ta dường như không sao có thể thực hiện được, thế nhưng nhờ vào phép thiền định chúng ta sẽ thành công. Vậy chúng ta hãy chọn một đối tượng để suy tư, sau đó thì tập cho tâm thức phát huy khả năng tập trung vào đối tượng đó thật vững chắc. Thông thường nếu chịu khó nhận xét một chút thì chúng ta tất sẽ phải thấy ngay là mình không sao tập trung hoàn toàn được tâm thức mình. Chúng ta đang suy nghĩ về một chủ đề rõ rệt nào đó, thế nhưng bất

thần một sự suy nghĩ khác lại hiện lên trong tâm trí khiến mình bị xao lãng. Tư duy của chúng ta luôn ở trong tình trạng đuổi bắt hết ý nghĩ này đến (5) ý nghĩ khác, đây chẳng qua là vì chúng ta không có một phương pháp nào khả dĩ có thể giúp mình tập trung tâm thức cả. Thế nhưng nhờ phép thiền định chúng ta sẽ làm được việc đó, thiền định sẽ tạo cho mình một khả năng tập trung giúp mình tha hồ hướng vào bất cứ một đối tượng nào tùy thích.

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

Thế nhưng nếu chỉ có *samatha* (*thể dạng tập trung và bình lặng của tâm thức*) thì chưa đủ. Thiền định đối với Phật giáo phải là sự kết hợp giữa phép "thiền định tập trung" và một phép thiền định khác là "thiền định phân giải" hay *vipassana*, là một phép thiền định nhằm mang lại cho chúng ta một sự quán thấy xuyên thấu (*sâu xa*). Phép luyện tập này cần phải có sự lý luận (*câu này vô cùng quan trọng nêu lên một sự khác biệt căn bản đối với*

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

Tôi muốn lưu ý một điều là hai thể loại thiền định (chú tâm và phân giải) mà tôi vừa trình bày trên đây sở dĩ khác nhau không phải là vì mỗi thứ chọn cho mình một đối tượng riêng, mà là vì phương cách thực hành khác nhau (thiền định chú tâm - samatha - là cách mượn một đối tượng để phát huy sự chú tâm, tạo cho tâm thức một sự thăng bằng vững chắc; thiền định phân giải - vipassana - là cách phát huy một sự hiểu biết sắc bén tức là trí tuệ). (6)

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

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

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

Tóm lại hai thể loại thiền định trên đây cũng có thể mang ra sử dụng đối với các tôn giáo độc thần. Một người Ki-tô giáo chẳng hạn cũng có thể lắng sâu vào sự suy tư và chiêm nghiệm về những điều huyền bí hiện ra trong thế giới này, hoặc hướng vào sự hiệu nghiệm trong sự ban

phúc của Trời, hoặc hướng vào bất cứ một đối tượng nào khác gọi lên với mình, tất cả đều làm gia tăng đức tin của mình đối với Đấng Sáng Tạo. Đó là cách mà người thực thi thiền định tập trung vào Thượng Đế nhờ vào sự lý luận phân giải. Đây cũng là cách cho thấy sự kết hợp giữa hai phép thiền định với nhau? *(phép thứ nhất - samatha - là cách tập trung tâm thần hướng vào các hiện tượng huyền bí hay ân huệ của Trời, v.v., phép thứ hai là dựa vào các hiện tượng đó để hình dung ra "quyền năng" của Trời hầu củng cố thêm "đức tin" của mình. Khi đã "tin" thì tất sẽ nhận thấy bàn tay của Vị Sáng Tạo trong bất cứ thứ gì xảy ra, kể cả những ý nghĩ và tác ý hiện ra bên trong tâm thức mình. Tuy nhiên cũng nên cẩn thận và dè dặt bởi vì biên giới giữa đức tin và cuồng tín rất mong manh).* (7 8)

A- HỆ THỐNG CÁC PHÉP THIỀN ĐỊNH

(A system of Meditation)

Urgyen Sangharakshita

Vài lời giới thiệu của người chuyển ngữ

Thiền định qua những lời giải thích trên đây của Đức Đạt-lai Lạt-ma thật dễ hiểu, thiết thực và cụ thể. Các lời giải thích này được dựa vào Giáo huấn của Đức Phật, thế nhưng trên dòng phát triển của Phật giáo nhiều phương pháp thiền định đã được khai triển thêm, mang lại cho thiền định nhiều khía cạnh mở rộng và do đó cũng đã trở nên phức tạp, phong phú và đa dạng hơn.

Trong loạt bài thứ nhất dưới đây nhà sư Sangharakshita lựa chọn các phương pháp luyện tập trung thực và quan trọng nhất để thiết lập một hệ thống mạch lạc, chính xác và sâu sắc về phép luyện tập cốt lõi này của Phật giáo. Hệ thống thiền định này gồm chung trong mười bài giảng, trích ra từ một chương mang tựa "Hệ thống các phép thiền định" (A system of meditation) trong quyển sách "Hướng dẫn trên đường tu tập Phật giáo" (A Guide to the Buddhist Path, 1990) đã được nói đến trong phần giới thiệu trên đây. Bản chuyển ngữ tiếng Việt này chủ yếu được dựa vào bản dịch tiếng Pháp của Christian Richard 2004.

Loạt bài thứ hai mang tựa "Thiền định thật sự là gì" (What Meditation Really Is) được trích ra từ quyển "Sự Giác ngộ của con người" (Human Enlightenment, 1980) gồm bốn bài giảng. Loạt bài này sở dĩ được trích dẫn thêm là nhằm giúp người đọc so sánh với loạt bài thứ nhất trên đây và cũng là dịp để tìm hiểu thêm về thiền định qua sự uyên bác và các kinh nghiệm thực tiễn của nhà sư Urgyen Sanghoarakshita. Bản chuyển ngữ tiếng Việt của loạt bài thứ hai này được dựa vào bản gốc tiếng Anh và cả bản dịch tiếng Pháp của Christian Richard, 2003). Sách và các bài giảng trên đây bằng tiếng Anh hoặc đã được dịch sang tiếng Pháp có thể tìm thấy trên mạng. Ngoài ra nhiều sách và nhiều bài giảng khác của nhà sư này cũng đã được diễn đọc và đưa lên một số các trang mạng Phật giáo và cả YouTube. (9)

Bài 1

Phép chú tâm dựa vào hơi thở

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

là Tứ diệu đế chỉ là một cách ứng dụng rút tĩa từ nguyên lý đó nhằm mục đích giúp con người vượt thoát sự vận hành nô lệ và trói buộc đó hầu giúp mình thoát ra khỏi thế giới hiện tượng). Chính đó là điểm mấu chốt làm phát sinh ra Phật giáo, và cũng chính là nhờ vào điểm đó (tức là sự quán thấy Hiện thực ở thể dạng bao trùm và toàn diện của nó) mà Phật giáo luôn giữ được sự sinh động và phóng khoáng suốt trên dòng lịch sử thật lâu dài qua hàng bao thế kỷ.

Trên dòng lịch sử phát triển đó của Phật giáo, nhiều kỹ thuật thiền định đã được sáng tạo thêm, trong số này tôi cũng chỉ chọn ra một vài kỹ thuật chủ yếu nhất để kết hợp lại nhằm tạo ra một cái gì đó có thể xem như là một "hệ thống" tổng quát - nếu có thể nói như vậy; sự dè dặt này là vì cách phát biểu trên đây khó tránh khỏi đôi chút tham vọng (thiền định là một khoa học nội tâm, vô cùng phức tạp và đa dạng, gồm nhiều phương pháp và kỹ thuật khác nhau, thích nghi với các cấp bậc hiểu biết khác nhau, nhà sư Sangharakshita phân tích và chọn lọc các phương pháp và kỹ thuật chủ yếu nhất để kết hợp lại thành một "hệ thống" mạch lạc. Công việc này đòi hỏi thật nhiều kinh nghiệm bản thân và một sự uyên bác rộng lớn. Sự rào đón trên đây quả là một sự khiêm tốn của nhà sư Sangharakshita): đó là một hệ thống mang tính cách sinh học (trong nguyên bản là chữ "organic", một chữ rất khó dịch trực tiếp vì không có từ tương đương trong tiếng Việt, có thể tạm hiểu là các thành phần hay các cơ quan giữ các chức năng riêng tạo ra sự vận hành chung nơi một cá thể) rất sinh động, không phải là một hệ thống chết khô, mang tính cách cơ khí (tương tự như một bộ máy), hay những gì được sáng chế một cách giả tạo (thiền định là một hình thức hay phương thức vận hành của sự sống, thuộc vào sự sống và nằm bên trong sự sống, không phải là một thứ gì đó mà người hành thiền học được từ bên ngoài và đem vào bên trong chính mình). Các phương pháp thiền định quan trọng nhất và phổ biến nhất gồm có: 1- sự chú tâm vào hơi thở (anapana-sati), 2- metta bhavana sự phát huy lòng nhân ái (hay từ ái) vô biên (được Đức Phật thuyết giảng trong kinh Karaniya Metta sutta, (10) Sutapitaka/Kinh Tập -

SN 1.8), 3- cách tập trung thật mạnh vào tư thế tọa thiền (học phái Zen), 4- phép quán thấy (tức là cách quán thấy một vị Phật hay một vị Bồ-tát nào đó và biến mình trở thành chính vị ấy, đây là một phương pháp thiền định đặc thù của Kim cương thừa và Phật giáo Tây Tạng gọi là sự "thể nhập"), 5- phép quán tưởng về sáu thành phần (tức là sáu thành phần cấu hợp tạo ra một cá thể: đất, nước, lửa, năng lực, khí và không gian), 6- sự nhận thức về chuỗi níu kéo của mười hai *nidana* (*nidana* có nghĩa là sự trói buộc, mười hai *nidana* là khái niệm nêu lên mười hai nguyên nhân hay mối dây "trói buộc chúng sinh trong cõi luân hồi, kinh sách Hán ngữ gọi là Thập nhị nhân duyên). Ngoài ra còn có thêm năm phương pháp thiền định căn bản khác gộp chung thành một nhóm, nêu lên trong quyển sách "*Thiền định Phật giáo – Phân loại và Thực hành*" (*Buddhist Meditation – Systematic and Practical*) của C. M. Chen (độc giả có thể xem quyển sách này trên trang mạng:

<http://www.yogichen.org/cw/cw35/bmlist.html>).

H. 3

H. 3: Người ngồi giữa là vĩ Thầy Du-già Chien Minh Chen (陳健民 /Trần Kiện Dân) đang thuyết giảng, bên trái là nhà sư Kantipalo người ghi chép, bên phải là nhà sư Sangharakshita và là tác giả của loạt bài về thiền định này. C.M. Chen/Trần Kiện Dân (1906-1987) gốc Trung quốc là một thiền sư du-già sống ẩn dật tại Ấn-độ từ năm 1947 đến 1972, sau đó thì sang Mỹ và lưu lại đây cho đến cuối đời. Các lời giảng trên đây của ông do nhà sư Kantipalo ghi chép được gộp chung trong quyển sách nói đến trên đây: "*Buddhist Meditation - Systematic and Practical*"/"*Thiền định Phật giáo - Phân loại và Thực hành*". Quyển sách này được xuất bản lần đầu năm 1967 và sau đó đã được tái bản nhiều lần. (hình ảnh và các lời ghi chú này là do người chuyển ngữ ghép thêm)

Mỗi phương pháp trong nhóm này là một liều thuốc hóa giải một trong năm thứ độc tố tâm thân. Phương pháp thứ nhất là phép thiền định về sự ô uế, là liều thuốc hóa giải sự thèm khát (thí dụ thiền định về xác chết sẽ hóa giải sự thèm khát dục tính). Phương pháp thứ hai là thiền định về

Metta bhavana (lòng nhân ái hay tình thương yêu vô biên) là liều thuốc hóa giải sự ghét bỏ (đố kỵ, thù hận). Phương pháp thứ ba là thiền định về sự chú tâm, chẳng hạn như chú tâm vào hơi thở hay bất cứ một động tác cụ thể nào trên thân thể (các cử động của thân thể (11) và các sự cảm nhận phát sinh từ ngũ giác) hoặc trong tâm thần (tư duy và xúc cảm) là liều thuốc hóa giải tình trạng hoang mang và xao lãng tâm thần. Phương pháp thứ tư là thiền định về mười hai *nidana* (tức là mười hai mối dây trói buộc một cá thể trong cõi luân hồi) là liều thuốc hóa giải tình trạng vô minh (tức là sự u mê hay thiếu hiểu biết, và cũng là nguyên nhân tiên khởi lôi cuốn và trói buộc một cá thể trong cõi luân hồi). Phương pháp thứ năm là thiền định về sáu thành phần (các thành phần cấu hợp: đất, nước, lửa, khí, v.v, tạo ra một cá thể) là liều thuốc hóa giải sự kiêu hãnh (cảm tính tự hào, kiêu ngạo). Khi nào loại bỏ được năm thứ độc tố đó (thèm khát, ghét bỏ, hoang mang, vô minh, kiêu hãnh) thì cũng đủ để các bạn đạt được một cấp bậc tiến bộ đáng kể, nếu không muốn nói là các bạn đã đến gần với sự Giác Ngộ. Thế nhưng sự "liên kết" đó, tức là sự kết hợp giữa kết quả mang lại từ năm phép thiền định trên đây, chỉ mang tính cách không gian - nếu có thể nói như vậy - (tức là theo chiều rộng, bởi vì cả năm phép luyện tập đều ngang hàng nhau) có nghĩa là chưa tạo được một sự thăng tiến nào cả (năm phép luyện tập này là chỉ để loại bỏ năm độc tố tâm thần tức là theo chiều rộng trên một mặt phẳng, trong khi đó thiền định đúng nghĩa của nó là phải giúp tâm thức vượt lên các thể dạng cao hơn, tức là theo chiều cao tức là thẳng đứng). Trong khi đó những gì mà chúng ta phải thực hiện cho bằng được [trong khi thiền định] là một quá trình thăng tiến, tức là một chuỗi tiến bộ mạch lạc và hợp lý qua từng bước một, mang lại cho chúng ta một sự tiến bộ tuần tự (quan điểm này cho thấy sự Giác Ngộ mang tính cách tuần tự theo nhiều cấp bậc, trái ngược với quan điểm cho rằng Giác Ngộ là một sự đột phát. Tuy nhiên chúng ta cũng có thể hiểu sự Giác Ngộ là một quá trình gồm có nhiều sự đột phát nói lên một sự diễn tiến tuần tự và liên tục. Các câu phát biểu như: "kiến

tánh thành Phật" hay "niệm Phật thành Phật" quả hết sức khó hiểu).

Phép thiền định chú tâm vào hơi thở

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

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

Thế nhưng đó lại là một phương pháp luyện tập vô cùng quan trọng, chẳng qua vì đó là bước đầu tiên giúp phát huy sự chú tâm trên phương diện tổng quát - một sự chú tâm hướng vào tất cả mọi hình thức sinh hoạt của sự sống (*hơi thở lúc nào cũng hiện diện cùng với sự chuyển động nhịp nhàng của ngực và bụng, giúp mình hướng sự chú tâm vào đó mỗi khi cần đến, sự hiện diện thường xuyên đó của hơi thở cùng với các động tác của ngực và bụng là một lợi điểm rất lớn*). Trước hết chúng ta hãy tập nhận biết hơi thở của mình (*ý thức được là mình đang thở*), thế nhưng đây chỉ là bước đầu, bởi vì sau đó chúng ta còn phải mở rộng thêm sự chú tâm hướng thật chính xác vào tất cả các động tác khác trên thân thể và cả những gì mà mình (12) đang làm. Tiếp theo đó chúng ta lại còn phải mở rộng sự chú tâm hơn nữa để nhận biết về cái thế giới đang chuyển động chung quanh mình, và cả những người khác nữa (*có nghĩa là ngoài chính mình còn có những người khác nữa trong thế giới đó, và nếu mở rộng hơn nữa thì chúng ta cũng có thể ý thức được cả tình trạng xao lãng, vô minh, khổ đau và cả các niềm hạnh phúc của họ cũng như của mình*). Ở cấp bậc tối hậu, chúng ta còn phải ý thức được cả Hiện Thực (*tức là Bản chất sâu*

xa của thế giới hiện tượng). Thế nhưng bước đầu thì chúng ta cũng chỉ cần đơn giản chú tâm vào hơi thở mà thôi.

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

xúc cảm. Sự chú tâm là cách siết sợi dây để buộc chặt các cái tôi đó lại). Các sự thèm khát và các cái tôi ấy mang tính cách ý thức (các xúc cảm bám víu hiện lên trong tâm thức mà mình nhận biết được chúng) và cả vô thức (các thứ thúc dục bản năng sâu kín thúc đẩy mình một cách kín đáo mà mình không hề hay biết, có thể xem những thứ ấy là những gì cất chứa bên trong tiềm thức của mình). Trong lúc còn đang luyện tập về sự chú tâm thì sự ý thức hướng vào hơi thở tuy còn yếu, thế nhưng vẫn có thể giúp mình kết hợp các thứ ấy lại (tức là các cái tôi ẩn nấp phía sau các tư duy, xúc cảm và các sự thèm khát), hoặc ít ra cũng có thể siết sợi dây chặt thêm một chút, không để cho nó quá lỏng lẻo. Cách cột chặt đó sẽ gộp chung các sự thèm khát và các cái tôi khác nhau thành một bó, giúp việc nhận diện và xác định những thứ ấy được dễ dàng hơn (luyện tập sự chú tâm là cách cột các cái tôi và các sự thèm khát của chúng lại thành một bó thật chặt hầu dễ nhận biết cái "tổng thể cá biệt" hay cái "cá thể" của mình là gì, nói một cách khác là cách giúp mình trở về với chính mình để hiểu mình là gì). (13)

Mở rộng tầm nhìn hơn nữa thì phép luyện tập về sự chú tâm là cách tạo ra cho mình một sự nhất thể và hòa đồng đích thật đối với các thể dạng đang tạo ra con người của chính mình trong hiện tại (*ý thức được con người của mình đang là như thế nào*). Nói một cách khác là nhờ vào sự chú tâm chúng ta sẽ bắt đầu tạo ra cho mình tính cách cá thể đích thật (*nhờ sự chú tâm chúng ta nhận biết được sự "cá biệt" hay sự "hợp nhất" của mình/individuality, unity, biểu trưng cho "tổng thể" nghiệp của mình. Trước khi phát động được sự chú tâm để nhìn vào chính mình và ý thức được tính cách cá thể hay sự hợp nhất đó của mình thì chúng ta luôn ở trong một tình trạng xao lãng thật khủng khiếp, nhưng mình không hề hay biết gì cả về điều đó. Kinh sách gọi tình trạng xao lãng và hoang mang đó là "vô minh", có nghĩa là rơi vào một tình trạng hiểu biết lầm lẫn và lệch lạc về mình và cả thế giới chung quanh*). Một cá thể tự nó phải là một sự kết hợp, nếu một cá thể ở thể dạng phân tán (ununified) thì ngay trên phương diện thuật ngữ cũng đã là một sự nghịch lý (*một cá thể không tạo được một sự hợp nhất biểu trưng cho*

con người của mình thì không thể gọi đó là một cá thể hay là chính mình được). Khi còn chưa tạo được cho mình một sự nhất thể (unified), chưa trở thành một con người tự chủ đích thật (một người tự chủ - autonomous - có nghĩa là một người có một tâm thức tập trung, vững chắc, không bị chi phối bởi các thứ tư duy và xúc cảm đủ loại), thì mình sẽ không thể nào tạo được cho mình một sự thăng tiến đúng nghĩa của nó. Sở dĩ sự thăng tiến đích thật không thể xảy ra được là vì không có một sự dẫn thân nào. Các bạn không thể nào dẫn thân được khi chưa tạo được cho mình tư cách một cá thể để mà dẫn thân (chỉ khi nào tạo được cho mình một sự kết hợp toàn vẹn và tròn đầy nhờ vào sức mạnh của sự chú tâm - còn gọi là "chánh niệm"/mindfulness/pleine conscience - thì khi đó mình mới có thể dẫn thân được. Một tâm thức hoang mang, xao động, bung ra tám hướng sẽ không thể nào thực hiện được một điều gì sâu sắc cả). Chỉ có những người đã tạo được cho mình một sự hợp nhất (tập trung) thì mới có thể dẫn thân được mà thôi, bởi vì khi đó tất cả các nguồn năng lực bên trong con người mình mới có thể kết hợp lại với nhau để cùng chảy theo một hướng, có nghĩa là không có một nguồn năng lực nào, một mối quan tâm nào, hay một sự mong muốn nào xung đột nhau. Sự chú tâm hay khả năng nhận thức gồm có nhiều cấp bậc khác nhau, điều này vô cùng quan trọng vì đó là chiếc chìa khóa của toàn bộ hệ thống [thiền định].

Tuy nhiên cũng có thể xảy ra một sự nguy hiểm. Thật ra thì sự nguy hiểm có thể xảy ra ở bất cứ giai đoạn nào, thế nhưng to lớn nhất là sự nguy hiểm ở bước đầu tiên này (tức là giai đoạn luyện tập sự chú tâm). Mối hiểm nguy trong khi luyện tập về sự chú tâm là chúng ta có thể tạo ra cho mình một sự chú tâm mà tôi gọi là "điên loạn" (alienated/bán loạn, điên rồ, lầm lẫn,...). Sự chú tâm điên loạn đó tất nhiên không phải là một sự chú tâm đích thật. Sự chú tâm điên loạn hiện ra khi chúng ta ý thức được là mình nhưng lại không hề cảm nhận được chính mình [thật sự đang là gì] (mà chỉ đơn giản nhận biết được cái tôi đang chi phối và kiểm tỏa mình mà thôi). Trong khi tập luyện về sự chú tâm - có nghĩa là lúc phát huy sự ý thức về mình - thì thật hết sức quan trọng là phải tạo

được sự tiếp xúc với các xúc cảm đang hiện ra với mình, dù các xúc cảm đó thuộc thể loại nào cũng vậy. Lý tưởng nhất là tiếp xúc với các xúc cảm mang tính cách tích cực - nếu chúng đang hiện ra với mình một cách tự nhiên thì càng tốt nếu không thì là phải tạo ra chúng. Thế nhưng đang trong lúc này (*tức là trong giai đoạn mới luyện tập*), rất có thể là chúng ta sẽ phải tiếp xúc với các xúc cảm tiêu cực. Tuy vậy chúng ta cũng cứ tiếp xúc với các xúc cảm ấy một cách ngay thật và sinh động (*có nghĩa là thừa nhận sự hiện hữu (14) của chúng để cảm nhận chúng, nhưng không đồng lõa với chúng*), thay vì cứ để mình bị lôi cuốn vào tình trạng điên loạn và tham gia vào các xúc cảm đó của mình.

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

Phép thiền định *Metta bhavana*

Chính vì lý do trên đây (*tức là tình trạng điên loạn tâm thần gây ra bởi các thứ xúc cảm tiêu cực*) mà phép thiền định *Metta bhavana* (là tiếng Pa-li, có nghĩa là Lòng nhân ái vô biên, và cũng là phẩm tính thứ nhất trong số "Bốn phẩm tính vô biên" hay "Bốn thể dạng vô biên" của tâm thức, kinh sách Hán ngữ gọi là "Tứ vô lượng tâm". Ba phẩm tính kia là: "Lòng từ bi vô biên", "Niềm hoan vô biên" và "Sự thanh thản vô biên") và một số các phép luyện tập khác cùng thể loại đã phải chen vào (*để hóa giải tình trạng điên loạn trên đây*), điều này có nghĩa

là không phải chỉ có phép thiền định gọi là *Metta* (lòng nhân ái, lòng từ tâm hay tình thương yêu) mà còn có các phép thiền định khác thuộc cùng một khái niệm chung là *Brahma-vihara* (tức là khái niệm về "Bốn phẩm tính vô biên của tâm thức" nói đến trên đây. *Brahma* là Vị Trời trong Ấn giáo, nhưng cũng có nghĩa là tối thượng, *vihara* có nghĩa là nơi an trú hay tự viện. *Brahma-vihara* cũng là tựa của một bài kinh do Đức Phật thuyết giảng về bốn phẩm tính này: *Anguttara Nikaya/Tăng chi bộ kinh, AN 10.208*) gồm các phép thiền định *Karuna* (Lòng từ bi), *Mudita* (Niềm hân hoan), *Upekkha* (Sự thanh thản). Ngoài bốn phép thiền định trên đây còn có thêm một phép thiền định nữa là *Saddha* (tiếng Phạn là *shraddha*), tức là "sự tin tưởng", "lòng tin" hay "đức tin". Thế nhưng tất cả các phép thiền định này nhất thiết đều được dựa vào *Metta*. *Metta* có nghĩa là "lòng nhân ái" (hay từ tâm), "sự thân thiện" hay "tình bằng hữu" - với ý nghĩa sâu xa nhất của nó - là một thể dạng xúc cảm tích cực và căn bản nhất. Trong những năm gần đây, tôi có dịp tiếp xúc với nhiều người trong Dòng tu Triratna của chúng tôi, và hiện nay số người này ngày càng đông hơn, đó là các vị *mitra* (*Mitra* hay *Mithra* là tên gọi một vị thánh trong nền văn minh Ấn-độ - Ba tư (Indo-Iranian), chữ này bắt nguồn từ tiếng Phạn *Maitreya/Di-lặc*, là tên gọi của một vị Bồ-tát. Nói chung *mitra* là những người có lòng tốt) cũng như các bạn hữu và cả những người bên ngoài Dòng tu Triratna. Qua các vị này tôi nhận thấy ngày càng rõ rệt tầm quan trọng của các xúc cảm tích cực trong cuộc sống, đối với những người tu hành và cả thế tục. Nêu lên điều này là để thấy rằng sự phát huy các xúc cảm tích cực: tình bằng hữu, niềm hân hoan, sự an bình, lòng tin, sự thanh thản, v.v. thật hết sức quan trọng, có thể biến chúng ta thành những con người tự chủ (tự lập trên phương diện tư duy và xúc cảm, tự đứng vững trên đôi chân của chính mình). Dầu sao xúc cảm luôn là động cơ thúc đẩy sự thăng tiến của chúng ta, thật vậy các ý tưởng trừu tượng không làm được việc đó (câu này vô cùng quan trọng: nghiên cứu kinh sách và tìm hiểu lý thuyết chẳng ích lợi gì nhiều. (15)

Các xúc cảm tích cực trong lòng mình, trong con tim mình mới có thể dẫn dắt mình đi xa). Các xúc cảm tích cực mới thật sự mang lại cho chúng ta nguồn cảm hứng và sự nhiệt tâm, v.v. đó là những thứ thật cần thiết giúp chúng ta bước theo con đường tâm linh thật vững chắc cho đến khi nào đạt được một sự Quán Thấy hoàn hảo (tức là sự Giác ngộ ở vào một cấp bậc nào đó) giúp mình ngày càng cảm thấy phấn khởi hơn.

Khi chưa khơi động được các xúc cảm tích cực, chưa tạo được cho mình thật nhiều *metta* (lòng nhân ái, tình thương yêu), *karuna* (lòng từ bi, sự xót thương), *mudita* (niềm hân hoan, vui sướng), *upekkha* (sự thanh thản, bình lặng) và *shraddha* (lòng tin, niềm tin tưởng) thì mình sẽ không thể nào mang lại cho Dòng tu của mình một sức sống đích thật được. Các xúc cảm tích cực, với ý nghĩa bình dị nhất của nó, chính là máu huyết và sức sống của Tập thể Triratna (tức là Tăng đoàn và Dòng tu do nhà sư Sangharakshita thành lập). Nếu thiếu các xúc cảm tích cực đó thì sẽ không có một sức sống nào bên trong Tăng đoàn cả. Nếu không có một sức sống nào trong Tăng đoàn, thì cũng sẽ chẳng có một sức sống nào trong Tập thể Triratna. Sự khơi động các xúc cảm tích cực nơi mỗi người cũng như giữa tất cả mọi người trong chúng ta, giữ một vai trò thật chủ yếu. Phép thiền định *Metta bhavana* (Lòng nhân ái vô biên) giúp phát huy xúc cảm căn bản nhất là *metta* (tình thương yêu, lòng nhân ái, lòng từ tâm), giữ một tầm quan trọng tuyệt đối, không thể thiếu sót được trong việc tu tập (chỉ cần phát động được tình thương yêu tất cả chúng sinh một cách thành thực và sâu xa thì cũng đủ biến mình trở thành một con người khác hẳn, và đó cũng là một phép thiền định căn bản và dễ thực hiện nhất). (16)

Bài 2

Phép thiền định về sáu thành phần

Tuy nhiên dù các bạn đã phát huy được khả năng nhận thức, khơi động được tất cả các xúc cảm tích cực trên đây (*metta*/lòng nhân ái, v.v...), biến mình thành một con người hoàn toàn tập trung, thật tích cực, ý thức được

trách nhiệm mình, kể cả trở thành một con người hoàn toàn tự chủ - ít nhất cũng trong lãnh vực tâm lý - thì các bạn cũng còn phải trải qua một giai đoạn khác tiếp theo sau đó, vậy giai đoạn này là gì? Đó là cái chết! Dù các bạn đang hưởng hạnh phúc, có một sức khỏe thật tốt - hoặc đã từng trải qua những giây phút tương tự như thế - nhưng rồi các bạn cũng sẽ phải chết. Nói một cách khác là [trong giai đoạn tiếp theo] các bạn phải vượt lên trên sự phân biệt giữa "chủ thể và đối tượng", phải đập tan cái cá thể trần tục (*có nghĩa là một cá thể chỉ biết suy nghĩ và hành động dưới sự kiểm tỏa và sai khiến của các thứ bản năng*), dù nó tinh khiết và hoàn hảo đến đâu cũng vậy. Do đó phép thiền định chủ yếu trong giai đoạn này là phải hồi tưởng lại sáu thành phần (tạo ra con người của mình là: đất, nước, lửa, khí/ether, không gian và tri thức/consciousness) (*xin lưu ý chữ khí trong trường hợp này không phải chỉ có nghĩa là không khí, tức các hình thức vật chất ở thể "hơi" mà còn có nghĩa là các luồng "khí lực" luân lưu trong các kinh mạch của cơ thể*).

Tuy nhiên cũng có nhiều phép luyện tập khác giúp chúng ta đập tan cái cá thể trần tục đó của mình (dù mình ý thức rõ rệt được nó và dù nó mang tính cách tích cực trên phương diện xúc cảm cũng vậy), chẳng hạn như các phương pháp suy ngẫm về vô thường, cái chết, hoặc thiền định về *shunyata* (là tiếng Phạn còn được viết là *sunyata*, tiếng Pa-li là *sunnata*, có nghĩa là sự "Trống không" của mọi hiện tượng dù vô hình hay hữu hình, thuộc bên trong hay bên ngoài tâm thức cũng vậy. Kinh sách Hán ngữ dịch chữ *shunyata* là "Không"/空 hay "Không Tánh"/空

性. Đối với Phật giáo tất cả mọi hiện tượng đều "trống không" về sự hiện hữu nội tại hay tự tại, có nghĩa là tất cả mọi hiện tượng không thể tự hiện hữu được bởi chính chúng và tự nơi chúng. Tất cả mọi hiện tượng chỉ có thể hiện hữu bằng cách liên kết và tương tác với nhau, nói một cách khác là bất cứ một hiện tượng nào cũng phải nhờ vào sự kết nối với thật nhiều các hiện tượng khác để hiện hữu, người ta thường gọi các hiện tượng đó là các hiện-tượng "do-điều-kiện-mà-có". Tất cả mọi hiện tượng do đó đều phải lệ thuộc vào nhau, nếu một hiện tượng

chuyển động thì tất cả các hiện tượng khác đều phải chuyển động theo. Đó là nguyên tắc vận hành chung của thế giới hiện tượng và cũng là bản chất vô thường của cả vũ trụ. Các ngôn ngữ Tây phương dịch chữ shunyata là emptiness/vacuité, có nghĩa là sự "trống không" hay "trống rỗng" với ý nghĩa là không có một sự hiện hữu nội tại hay tự tại nào nơi mọi hiện tượng. Nếu dịch chữ shunyata là "Tánh Không" thì chữ "tánh" tự nó là một sự nghịch lý, bởi vì nếu các hiện tượng tự chúng chỉ là một sự trống không thì chúng không có cái "tánh" nào cả. Khái niệm hay ý niệm về sự "trống không" trên đây liên hệ mật thiết với khái niệm "vô ngã" hay "không có cái tôi" của con người, Đức Phật tự xưng mình là "tathata" có nghĩa là [một người] "chỉ là (17) như thế" là vì vậy. Đối với các hiện tượng thì dù rất thật thế nhưng phía sau chúng và cả bên trong chúng chỉ là một sự "trống không" mà thôi, không hàm chứa một sự hiện hữu thật sự nào cả. Thiền định về shunyata là để nhận thấy bản chất đó của sự hiện hữu của mình. Cũng xin mạn phép nêu lên một cách giải thích rất đơn giản và cụ thể của Đức Đạt-lai Lạt-ma về khái niệm Shunyata như sau: shunyata là con số zero, nếu không có nó thì các con số khác chẳng có nghĩa gì cả), hoặc thiền định về chuỗi trói buộc của các nidana (nidana là tiếng Phạn, có nghĩa là các nút thắt hay mối dây trói buộc một cá thể trong cõi luân hồi. Chuỗi trói buộc đó gồm có 12 nidana tất cả, kinh sách Hán ngữ gọi là "Thập nhị nhân duyên", nói một cách khác là "Mười hai nguyên nhân và hậu quả" trói buộc con người trong thế giới hiện tượng, và đây cũng là một khái niệm ứng dụng từ nguyên lý "Tương liên, tương tác và tương tạo" giữa mọi hiện tượng). Thế nhưng phép thiền định về shunyata (sự trống không) có thể là quá trừu tượng (đối với một số người), nếu không muốn nói là quá trí thức. Sự hồi tưởng lại (thiền định) về sáu thành phần là cách "mang" các thành phần đất, nước, lửa, v.v. tạo ra con người của mình để trao trả lại cho đất, nước, lửa, v.v. của toàn thể vũ trụ, nói một cách khác là tuân tự không chấp nhận đất, nước, lửa, khí, không gian kể cả thành phần tri thức đã được cá thể hóa của mình, là con người của mình. Sự suy ngẫm này là một phép luyện tập

cụ thể và thiết thực, thích nghi hơn cả trong giai đoạn luyện tập này (*tức là sau khi đã phát huy được sự chú tâm và trước khi bước vào giai đoạn phải đối đầu với cái chết*). Đây cũng là phép luyện tập chủ yếu nhất giúp đập tan ý niệm về cái cá thể tương đối (*relative individuality, tức là "cái tôi" hay cái cá thể trần tục "*) của mình.

Chúng ta có thể xem phép luyện tập về sáu thành phần là một cách thiền định về *shunyata* (*sự trống không/Tánh Không*) bởi vì nó cũng có thể giúp chúng ta thực hiện được sự trống không của cái cá thể trần tục của mình (*worldly individuality, có thể hiểu như là "cái tôi" hay "cái ngã" của mình*) - và cũng có nghĩa là giúp chúng ta chết (*cái chết của mình là một sự phân tán của sáu thành phần, sự phân tán đó là cái chết của cái "tên gọi" tức là cái tôi của mình và cái "địa chỉ" tức thân xác của mình, đối với thế giới trần tục này, trong khi đó bản chất đích thật của mình chỉ là shunyata*). Có nhiều cách dịch khác nhau về chữ *shunyata*, đôi khi được dịch là sự "trống không" (emptiness), Guenther (*Herbert V. Guenter, 1917-2006, là một triết gia Phật giáo người Đức, rất nổi tiếng, thành thạo ít nhất 20 ngôn ngữ khác nhau, từng tu học và giảng dạy triết học Phật giáo tại các đại học Ấn-độ*) thì dịch chữ này là "chẳng có gì cả" (nothing/rien). Tuy nhiên chữ *shunyata* cũng có thể hiểu là "cái chết", bởi vì đây là cái chết của tất cả những gì nhờ vào các điều kiện mà có (*conditioned co-production, xin độc giả hãy liên tưởng đến nguyên lý tương liên/interdependence đã được giải thích trên đây*). Chỉ khi nào cái cá thể "do-điều-kiện-mà-có" (conditioned individuality) chết đi thì khi đó cái "Cá-Thể-phi-điều-kiện" (Unconditioned Individuality) - nếu chúng ta có thể gọi như vậy - mới có thể bắt đầu hiển hiện được (*cá thể phi-điều-kiện có nghĩa một cá thể đã được giải thoát khỏi thế giới hiện tượng*). Trong lúc hành thiền, chúng ta sẽ càng lúc càng lắng sâu hơn [vào bên trong chính mình], do đó chúng ta thường cảm thấy một sự sợ hãi thật to lớn. Trước sự sợ hãi đó nhiều người thụt lùi trở lại, thế nhưng tốt hơn cứ để mình cảm nhận nó. Sự sợ hãi sở dĩ hiện ra là vì chúng ta cảm thấy là mình đang chạm vào *shunyata* của cái tôi do-điều-kiện-mà-có của mình - nếu có thể nói như vậy - và

điều đó cũng có nghĩa là một sự chạm khế vào Hiện Thực. Chúng ta cảm thấy sự chạm khế đó với *shunyata* cũng có nghĩa là chạm vào cái chết. Thế nhưng thật (18) ra thì đây cũng chỉ là cái chết của cái tôi do-điều-kiện-mà-có. Chính vì thế nên nó - tức là cái tôi do-điều-kiện-mà-có - cảm thấy sợ hãi, và cũng có nghĩa là chính mình sợ hãi.

Sự hồi tưởng lại sáu thành phần cũng như các phép thiền định về *shunyata* (*sự trống không*) đều là các phép thiền định gọi là *vipashyana* (tiếng Pa-li là *vipassana*) là các phép thiền định nhằm mục đích mang lại cho mình một sự quán thấy xuyên thấu (*sâu xa*), trong khi đó các phép thiền định dựa vào hơi thở và *Metta bhavana* (*lòng nhân ái hay tình thương yêu vô biên*) là các phép thiền định *shamatha* (tiếng Pa-li là *samatha*) là thể loại thiền định mang lại sự an bình. Phép thiền định *shamatha* là cách phát huy và làm rõ nét (*làm sáng tỏ*) cái cá thể do-điều-kiện-mà-có của mình (conditioned individuality), trong khi đó thì phép thiền định *vipashyana* sẽ là cách đập tan cái cá thể ấy, hay đúng hơn là giúp chúng ta nhìn xuyên qua cái cá thể ấy (*tức là một sự quán thấy xuyên thấu vượt thoát các tấm màn giăng ra bởi các thể dạng khác nhau của cái tôi trần tục, nói một cách khác là các thứ tư duy và xúc cảm đủ loại hiện ra trong tâm thức mình*).

Phép thiền định quán thấy

Vậy thì điều gì sẽ xảy ra sau khi cái tôi trần tục đã chết? Nếu có thể mượn một cách diễn đạt khác hơn với các cách thường thấy, thì sau khi cảm nhận được cái chết của cái tôi trần tục (*worldly self, tức là cái cá thể chi phối bởi bản năng và do điều kiện mà có*) thì cái tôi siêu nhiên (*transcendent self, tức là cái tôi giải thoát*) sẽ hiện ra. Cái tôi siêu nhiên đó sẽ hiện ra giữa trời trong một bầu không gian trống không, và giữa bầu không gian đó chúng ta sẽ trông thấy có một đóa hoa sen hiện ra. Bên trên đóa hoa là một hạt giống mang hình dạng một chữ cái (*bằng Phạn ngữ*) mà người ta gọi là *mantra bija* (*bija* là tiếng Phạn có nghĩa là *hạt mầm* hay *hạt giống*, *phép thiền định bija* là cách phát lên một âm thanh, chẳng hạn như chữ *M* thì khi phát lên sẽ là *Mmmm...*, hoặc chữ *Om* thì khi phát lên sẽ là *Ommm...* đó là các chữ trong câu chú *Om*

Mani Padme Hum. Các âm thanh đó sẽ kích động các trung tâm khí lực trong cơ thể gọi là "luân xa"/chakra. Phương pháp thiền định dựa vào âm thanh trên đây bắt nguồn từ phép luyện tập Du-già/Yoga, rất phổ biến trong Ấn giáo và Kim cương thừa). Man-tra bija đó sẽ hóa thành một vị Phật hay một vị Bồ-tát rất thật. Đây là cách luyện tập về sự quán thấy mà chúng ta sẽ tìm hiểu chi tiết hơn dưới đây.

Bóng dáng vị Phật hay vị Bồ-tát mà các bạn quán tưởng sẽ hiện ra vô cùng rạng rỡ và tuyệt vời trước mặt mình, thế nhưng thật ra thì đây chính là các bạn, bóng dáng mới mẻ của các bạn - đúng với những gì mà các bạn sẽ trở thành - tất nhiên là với điều kiện là trước đó các bạn phải để cho mình chết đi (*trước khi trở thành một vị Phật hay một vị Bồ-tát mà mình quán tưởng thì trước hết mình cũng phải để cho cái cá thể trần tục của mình chết đi*). Sau khi đã thực hiện được trọn vẹn sự quán thấy trên đây, có nghĩa là ít nhất cũng đã đạt được một thể dạng rõ rệt nào đó, thì ngay sau đó chúng ta nên khởi sự tụng niệm câu man-tra: "*Om svabhavashuddhah sarvadharmah svabhavashuddho'ham*", câu này có nghĩa là: "*Om, tất cả mọi sự vật từ bản chất đều tinh khiết, đối với tôi cũng vậy, tôi cũng tinh khiết từ bản chất*". Chữ tinh khiết ở đây có nghĩa là sự Trống Không (Emptiness), nhưng cũng có nghĩa là Phi-khái-niệm (Without concept) hay Phi-điều-kiện (Unconditioned), chẳng qua là vì chúng ta không thể nào tái sinh mà lại (19) không bước qua cái chết được (*câu này khá khúc triết: tái sinh ở đây là để trở thành một vị Phật hay một vị Bồ-tát, và nếu muốn thực hiện được điều đó thì trước hết phải thoát khỏi các khái niệm và các điều kiện tạo ra cái cá thể trần tục của mình, sự vượt thoát đó là cái chết của cái cá thể trần tục của mình. Nếu cứ khư khư bám víu vào cái tôi hay cái cá thể của mình thì không thể nào "thành Phật" được*). Một cách vắn tắt người ta có thể bảo rằng nếu không có Mahayana (Đại thừa) thì sẽ không thể nào có Vajrayana (Kim cương thừa) được, tất cả là vì Mahayana chính là yana (*yana là tiếng Phạn và tiếng Pa-li, có nghĩa là "cỗ xe", kinh sách Hán ngữ gọi là "thừa"*) của shunyata và cũng có nghĩa là sự thực hiện shunyata (*câu này khá vắn*

tất: Đức Phật thuyết giảng shunyata như là một phương tiện thiện định cụ thể. Vào thế kỷ thứ I-II Đại thừa triển khai phương tiện này và biến nó thành một khái niệm triết học. Kim cương thừa được hình thành muộn hơn vào khoảng thế kỷ thứ VI-VII đã sử dụng khái niệm này như là một chủ đích hay lý tưởng tu tập, biểu trưng cho một cấp bậc cao nhất của phép quán thấy). Chính vì thế mà người bạn thân thiết của tôi là vị Thầy M. Chen (đã có dịp nói đến trong Bài 1), một vị thiền sư sống ẩn dật tại Kalimpong (đông bắc nước Ấn, vùng Darjeeling, dưới chân rừng Hy-mã-lạp-son) thường nói: "Khi nào chưa thực hiện được shunyata thì các sự quán thấy của Vajrayana cũng chỉ là một thứ ma thuật tầm thường mà thôi" (thiền định quán thấy là để trở thành một vị Phật hay một vị Bồ-tát, thế nhưng thật ra thì đây cũng chỉ là một cách giúp mình trở thành shunyata, một sự trống không tuyệt đối của các vị ấy. Nếu bám víu vào những vị mà mình trở thành thì đây cũng chỉ là một thứ ma thuật mà thôi. Nếu quán tưởng Đức Phật A-di-đà và cảnh giới của Ngài là cõi Tịnh độ và bám víu vào đó thì đây không phải là phép quán tưởng đúng nghĩa của nó mà chỉ là cách giúp mình tái sinh với cái tôi của mình trong cõi luân hồi).

Có nhiều phương pháp luyện tập về sự quán thấy khác nhau, thuộc nhiều cấp bậc khác nhau. Hơn nữa cũng có rất nhiều các vị Phật và Bồ-tát cũng như các vị daka (nam thần linh trong Kim cương thừa), dakini (nữ thần linh trong Kim cương thừa), các dharmapala (các vị thần linh bảo vệ Dharma/Đạo Pháp, kinh sách Hán ngữ gọi là Hộ Pháp Thần/护法神) để người luyện tập có thể quán tưởng tùy theo sở thích và sự mong muốn của mình. Các phép quán tưởng phổ biến nhất trong Dòng tu Triratna (do nhà sư Sangharakshita thành lập) là các phép luyện tập hướng vào Đức Phật Shakyamuni (Thích-ca-mâu-ni), Đức Phật Amitabha (A-di-đà), Padmasambhava (một vị thầy thế kỷ thứ VIII, xuất thân từ vùng Swat thuộc Pakistan ngày nay, và cũng là người đầu tiên đã đưa Phật giáo vào Tây Tạng, vị này được người dân Tây Tạng tôn vinh như một vị Phật),

Avalokiteshvara (Bồ-tát Quán thế âm), Tara (một vị nữ Bồ-tát, biểu trưng cho thể dạng nữ tính của lòng từ bi), Manjughosha (còn viết là Manjushri, là Bồ-tát Văn-thù-sư-lợi), Vajrapani (một vị Bồ-tát trong Kim cương thừa, có một sức khỏe phi thường và là vị thần linh bảo vệ Đức Phật), Vajrasattva (một vị Bồ-tát khác của Kim cương thừa, biểu trưng cho sự sám hối và tiêu trừ nghiệp chướng), Prajnaparamita (một vị nữ thần biểu trưng cho Trí tuệ Bát-nhã). Mỗi thành viên của Dòng tu Triratna đều có một phép quán thấy riêng và một man-tra liên quan với phép quán thấy ấy, thành viên này tiếp nhận phép quán thấy riêng cho mình vào lúc được thụ phong (còn gọi là lễ "quán danh", trong Phật giáo Tây Tạng, người thầy mượn các nghi thức lễ lạc này để "đưa" người đệ tử của mình vào mandala - hay "cảnh giới" - của một vị thần linh làm đối tượng trong phép thiền định quán thấy của người đệ tử của mình). Đối với cá nhân tôi thì tôi vẫn muốn các thành viên kinh nghiệm nhất trong Tăng đoàn phải (20) thành thạo ít nhất hai hoặc ba phép luyện tập về sự quán thấy (quán thấy hai hay ba vị thần linh khác nhau biểu trưng cho các phẩm khác nhau). Chủ đích tổng quát của phép luyện tập này có thể nhận thấy rõ rệt qua sadhana (sadhana là tiếng Phạn có nghĩa là "thành đạt") của vị Vajrasattva (là vị Bồ-tát biểu trưng cho sự sám hối và tiêu trừ nghiệp chướng đã được nói đến trên đây). Vajrasattva thật ra là một vị Phật, nhưng hiện ra dưới thể dạng một vị Bồ-tát, mang thân hình màu trắng biểu trưng cho sự tinh khiết. Sự tinh khiết trong trường hợp này có nghĩa là một sự thực hiện đã đạt đến chỗ tối hậu, tức không còn bị ô nhiễm trở lại nữa. Khi nào đạt được thể dạng đó thì các bạn sẽ trở thành tinh khiết từ khởi thủy, một sự tinh khiết không có điểm khởi đầu, một sự tinh khiết từ bản chất, tinh khiết một cách tuyệt đối, một sự tinh khiết thật sâu kín từ bên trong con người của các bạn, một sự tinh khiết không nhờ vào một điều kiện nào cả. Sự tinh khiết đó của các bạn vượt lên trên cả sự phân biệt giữa điều-kiện và phi-điều-kiện. Đây chính là cách mà các bạn hóa thành Trống Không (Tánh Không). Đối với một người lớn lên trong một nền văn minh ảnh hưởng bởi ý niệm tội lỗi, chẳng hạn như tại các

nước Tây phương của chúng ta (*các tín ngưỡng độc thần của Tây phương xoay quanh ý niệm tội lỗi, kể cả tội lỗi của tổ tông để lại. Phép rửa tội là điều kiện và cũng là nghi thức bắt buộc nếu muốn trở thành tín đồ của các tín ngưỡng đó*) thì sự khẳng định trên đây (*về sự tinh khiết nguyên sinh của con người*) nhất định sẽ là cả một sự thần khải (revelation) lớn lao - một sự chấn động to lớn mang tính cách tích cực (*người Phật giáo thay vì cảm thấy ngập tràn tội lỗi thì khám phá ra từ nơi sâu kín bên trong chính mình một sự tinh khiết tuyệt đối tức là Phật tính hay Bản thể của Phật. Người tu tập có thể cảm nhận được sự tinh khiết đó nhờ vào phép thiền định. Điều này cho thấy một sự trái ngược với cảm tính tội lỗi và phép rửa tội của các tôn giáo độc thần của thế giới Tây phương*).

Vajrasattva cũng liên hệ đến cái chết (*Vajrasattva là vị Bồ-tát biểu trưng cho sự sám hối và tiêu trừ nghiệp chướng nói đến trên đây*): không những đối với cái chết tinh thần mà cả thể xác. Sự liên hệ này được nói đến trong *"Quyển sách Tây Tạng về Cái chết"* (*The Tibetan Book of the Dead*), tiếng Tây Tạng là *Bardo Thödol*, nguyên nghĩa là *"Sự giải thoát nhờ lắng nghe trong khi trải qua thể dạng trung gian (có nghĩa là lắng nghe những lời chỉ dẫn của một vị lạt-ma ngồi bên cạnh thân xác mà trước kia là của mình, vị lạt-ma giải thích cho mình biết những gì sẽ xảy ra và những gì mà mình cần phải làm trong khi quá trình trung gian đang diễn tiến)*. Thể dạng trung gian là một thể dạng xảy ra giữa cái chết vật lý và sự tái sinh vật lý. Thế nhưng thiền định tự nó cũng là một thể dạng trung gian, bởi vì trong lúc chúng ta thiền định - đúng nghĩa của nó - thì cũng là lúc mà chúng ta chết. Thật vậy, cái chết vật lý cũng là một thể dạng thiền định, nhưng là một thể dạng thiền định bị ép buộc, một thể dạng *samadhi* (*một thể dạng lắng sâu của tâm thức trong khi thiền định*) ngoài ý muốn của mình. Trong cả hai giai đoạn trung gian đó - giai đoạn giữa cái chết và sự tái sinh và giai đoạn lắng sâu trong khi thiền định - chúng ta có thể trông thấy các vị Phật và các vị Bồ-tát, kể cả các mandala của các vị ấy (*mandala là tiếng Phạn, có nghĩa là khung cảnh hay bầu không gian, trong trường*

hợp này thì có nghĩa là "cảnh giới" của các vị Phật hay các vị Bồ - tát). Các vị ấy (và các cảnh giới của họ) không phải ở bên ngoài chúng ta mà đúng hơn là sự hiển lộ của Tâm thức đích thật của chính mình, bên trong chính mình, và cũng là sự hiển lộ của Dharmakaya (Thân Đạo Pháp hay Pháp Thân), nhờ vậy chúng ta có thể tự nhận diện chính mình xuyên qua các sự hiển lộ đó (21) nếu có thể nói như vậy - và đây cũng chính là cách mà mình tái sinh trong lãnh vực tâm linh, tức là tái sinh trong một thể dạng hiện hữu siêu nhiên (transcendent) (các cõi cao trong số sáu cõi luân hồi, chẳng hạn như các cõi phi hình tướng). Nếu không đủ sức tự nhận diện mình qua các sự hiển lộ đó thì chúng ta cũng sẽ tái sinh, thế nhưng chỉ tái sinh một cách bình thường, có nghĩa là sẽ rơi trở lại với cái tôi (hay cái ngã) do-điều-kiện-mà-có của chính mình trước đây.

(Đoạn trên đây thật quan trọng, giúp chúng ta hiểu tại sao trong quá khứ cũng như hiện tại nhiều nhà sư Tây Tạng và các thiền sư cao thâm thường viên tịch trong lúc tọa thiền. Trong khi lắng thật sâu vào các thể dạng thiền định thì các vị ấy sẽ cảm nhận được sự hiển lộ của "Tâm thức nguyên sinh của mình" tức là "Thân Đạo Pháp" của mình và họ tự nhận diện mình xuyên qua các sự hiển lộ đó. Đây cũng là cách mà họ tái sinh dưới các thể dạng siêu nhiên trong cảnh giới của các thể dạng đó. Chính vì vậy mà nhà sư Sangharakshita cho biết thiền định - đúng nghĩa của nó - cũng là một thể dạng trung gian giữa cái chết và sự tái sinh). (22)

Bài 3

Bốn giai đoạn trong hệ thống thiền định

Đến đây chúng ta bắt đầu tìm hiểu về toàn bộ hệ thống thiền định, ít nhất là qua các nét đại cương của nó. Hệ thống này gồm có bốn giai đoạn lớn, được tóm lược ngắn gọn dưới đây.

Giai đoạn lớn thứ nhất là sự hợp nhất (unification), và đó cũng là điều tiên khởi mà các bạn phải làm trong khi thiền định. Sự hợp nhất đó sẽ đạt được nhờ vào phép luyện tập về sự chú tâm dựa vào hơi thở, và cả các phép

luyện tập khác về sự chú tâm và sự ý thức tổng quát (*có nghĩa là sự chú tâm hướng vào các cảm nhận của ngũ giác, các cử động trên thân thể, tư duy và xúc cảm trong tâm thức, và cả những gì xảy ra chung quanh mình, thế giới, con người và vũ trụ...*). Điều chủ yếu nhất trong giai đoạn này là phải phát huy cho bằng được một cái tôi hợp nhất (*tâm thức không phân tán, không bung ra tám hướng, nói một cách khác là phát huy được một sự chú tâm thật mạnh giúp mình ý thức được chính mình qua từng hơi thở, từng động tác, từng tư duy và xúc cảm của mình*).

Giai đoạn lớn thứ hai là "tích cực hóa" xúc cảm. Nếu muốn thực hiện được điều đó thì phải nhờ vào sự phát huy *Metta* (lòng nhân ái, lòng từ tâm, tình thương yêu), *Karuna* (lòng từ bi), *Mudita* (niềm hân hoan), v.v. Trong giai đoạn này, cái tôi hợp nhất sẽ được nâng lên một cấp bậc cao hơn, tinh tế hơn và đồng thời cũng mạnh hơn (*các cảm tính thương người thật sâu xa sẽ nâng tâm thức mình lên một cấp bậc cao hơn so với tâm thức thông thường mang đầy những thứ bám víu và thèm khát trong cuộc sống thường nhật*). Thể dạng này được biểu trưng bởi một đóa sen trắng đang nở rộ.

Giai đoạn lớn thứ ba là cái chết tâm linh (spiritual death), cái chết này sẽ đạt được nhờ vào sự hồi nhớ đến sáu thành phần, tuy nhiên cũng có thể nhờ vào các phép suy ngẫm về vô thường, cái chết, hoặc bằng các phương pháp thiền định về *shunyata* (sự trống không/Tánh Không). Trong giai đoạn này chúng ta sẽ có thể nhìn xuyên qua cái tôi tinh tế của mình để cảm nhận được sự Trống Không của *shunyata*, cũng như sự Trống Không của cái chết.

Sau hết là giai đoạn lớn thứ tư, đó là giai đoạn liên quan đến sự tái sinh trong lãnh vực tâm linh (spiritual rebirth). Phép thiền định mang tính cách trừu tượng về sự quán thấy (*có nghĩa là không cần phải dựa vào các đối tượng cụ thể, chẳng hạn như các vị Phật hay các vị Bồ-tát thật chính xác nào đó, mà chỉ cần dựa vào các hình dạng hình học, chẳng hạn như các mandala hay các chữ cái trong tiếng Phạn*) cũng có thể thực hiện được giai đoạn

này. Trên đây là vài nét tổng quát về các giai đoạn chủ yếu trong hệ thống thiền định.

Thế nhưng các bạn cũng có thể nêu lên các thắc mắc như sau: vậy phép thụ phong (với ý nghĩa rộng là nghi lễ xuất gia, đối với Phật giáo Tây Tạng thì thụ phong là một nghi lễ đặc (23) biệt dành riêng cho các đệ tử hay các tỳ-kheo đã đạt được một trình độ nào đó) sẽ được thực hiện vào giai đoạn nào? Boddhicitta (Bồ-đề tâm) sẽ hiển hiện vào lúc nào? Phép thiền định chỉ cần dựa vào tư thế tọa thiền nghiêm túc là gì? Tôi sẽ giải thích ngắn gọn về các thắc mắc này dưới đây.

Trước hết chúng ta hãy tìm hiểu xem phép thụ phong thuộc vào giai đoạn nào [trong số bốn giai đoạn của hệ thống thiền định]? Thụ phong có nghĩa là *Bước vào nơi an trú*, nhưng cũng có nghĩa là *dấn thân*. Dấn thân thì có nhiều cấp bậc khác nhau. Về mặt lý thuyết, người ta có thể thụ phong cho một người nào đó chưa hề biết thiền định là gì, thế nhưng trên thực tế thì khác, tôi có thể bảo rằng chuyện đó khó có thể xảy ra, và theo sự hiểu biết của tôi thì chưa bao giờ xảy ra cả. Thật vậy, không bao giờ có thể dấn thân được - ít nhất là với ý nghĩa của sự thụ phong - khi mà mình chưa thực hiện được sự hợp nhất một cách nghiêm chỉnh (*có nghĩa là tâm thức vẫn còn bung ra khắp hướng, chưa tạo được cho mình một cái tôi tập trung và hợp nhất, một cá thể rõ nét, nói một cách vắn tắt là chỉ khi nào tạo được cho mình một sự quyết tâm thật mạnh và vững chắc nhờ vào sự hợp nhất của cái tôi thì khi đó mình mới có thể "đi tu" một cách vững chắc được*). Thiếu sự hợp nhất đó thì các bạn sẽ dấn thân hôm nay theo chiều hướng này, ngày mai lại bỏ để theo một hướng khác, chẳng qua vì các bạn chưa huy động được trọn vẹn con người của mình. Hơn nữa, các bạn cũng không thể nào dấn thân khi chưa tạo được cho mình một số vốn liếng xúc cảm tích cực. Thiếu cái vốn liếng đó các bạn sẽ không thể nào thăng tiến được. Ngoài ra nếu muốn dấn thân thì cũng cần phải có một chút lóe sáng của sự Quán thấy hoàn hảo (*tức là một tí xú Giác Ngộ nào đó*), hoặc ít nhất cũng phải là một chút phản chiếu từ tia lóe sáng đó. Tuy nhiên một tia lóe sáng - hay một chút phản chiếu từ tia sáng đó - vẫn chưa thật sự đủ

để biến các bạn trở thành một người *Bước vào Dòng chảy* ("*Bước vào Dòng chảy*" là một thuật ngữ Phật giáo dùng để chỉ những người gia nhập vào một Tăng đoàn để bước theo vết chân của Đức Phật, kinh sách Hán ngữ gọi là "*nhập lưu*") mà chỉ là một cái gì đó mang cùng một bản chất, thế nhưng tia sáng đó hay một chút phản chiếu từ tia sáng đó, cũng thật hết sức cần thiết (*giúp mình thoảng trông thấy Con Đường để bước theo*). Chính vì thế nên vị trí của việc thụ phong sẽ nằm vào giữa giai đoạn thứ hai và thứ ba của hệ thống thiền định trên đây (*xin nhắc lại: giai đoạn thứ hai là tạo được cho mình một số vốn liếng tích cực chẳng hạn như lòng nhân ái, lòng từ bi..., giai đoạn thứ ba là ý thức được vô thường, shunyata/sự trống không của thế giới hiện tượng và của cả cái chết, và chỉ khi đó thì mình mới "đi tu" một cách nghiêm chỉnh được*). Người ta cũng có thể cho rằng phép thụ phong có thể thực thi vào lúc mới bắt đầu giai đoạn thứ ba, tức là giai đoạn của cái chết tinh thần (spiritual death), hoặc ít ra cũng phải là một sự mở rộng sẵn sàng giúp mình cảm nhận được cái chết tinh thần đó (*có nghĩa là chỉ "cảm nhận" được cái chết tinh thần hay tâm linh nhưng chưa hoàn toàn thực hiện được cái chết đó hầu giúp mình tái sinh đúng với ước vọng mà mình muốn thực hiện, nói một cách khác là cảm nhận được shunyata/sự trống không, nhưng chưa hoàn toàn thực hiện được nó và hòa nhập với nó*). Tuy nhiên, những gì trình bày trên đây cũng chỉ là Con đường chủ trương từng bước một (*tức là các học phái chủ trương sự Giác Ngộ xảy ra tuần tự từng cấp bậc*), bởi vì chúng ta cũng hiểu rằng có một Con đường khác chủ trương những bước không tuần tự (*các học phái cho rằng Giác Ngộ mang tính cách đột phát và trực giác*). (24) Đến đây chúng ta sẽ đề cập đến điểm thắc mắc thứ hai là *Bodhicitta* (*Bồ-đề tâm*) sẽ hiển hiện ở đâu? *Bodhicitta* có nghĩa là "*Quyết tâm đạt được Giác Ngộ*" (desire to awaken). Quyết tâm đó không hề mang tính cách ích kỷ (*không mang chủ đích mang lại sự Giác Ngộ cho riêng mình*) mà đúng hơn là mang bản chất của một niềm ước vọng siêu-cá-thể (*supra-individual/vượt lên trên con người của chính mình*). *Bodhicitta* chỉ có thể hiển hiện

khi nào tính cách cá thể (individuality) (với ý nghĩa là một cá thể bình thường) đã bị đắm thủng ở một mức độ nào đó. Tóm lại *Bodhicitta* là ước vọng đạt được Giác Ngộ vì sự tốt lành của tất cả [chúng sinh] - thật ra thì đây cũng chỉ là một cách giải thích thông thường mà thôi, chưa phải là trường hợp ước vọng của một con người "tự chủ" (*tự chủ ở đây có nghĩa là đã tạo được cho mình một sự nhất thể, một cái tôi hợp nhất, cùng một số vốn liếng xúc cảm tích cực - độc giả có thể xem lại cách định nghĩa về con người "tự chủ" trong bài giảng thứ nhất*) tìm cách đạt được sự Giác Ngộ vì sự tốt lành của "những con người rất thật khác" (*có nghĩa là rất cụ thể, rất thật, không phải vì các "kẻ khác", các "chúng sinh khác" xuyên qua sự tưởng tượng của mình*). Sự hiển hiện của *Bodhicitta* vượt lên trên cái tôi (cái ngã) [của mình] và cả những người (mà chúng ta gọi là kẻ) khác - dù rằng chẳng có cái tôi nào và cũng chẳng có một người khác nào cả (*tất cả chỉ là shunyata/sự trống không*). *Bodhicitta* sẽ hiện ra khi cái tôi trần tục đã bị đắm thủng, thế nhưng thể dạng đó vẫn còn thuộc vào giai đoạn trước sự hiển lộ thật sự của cái tôi siêu nhiên. *Bodhicitta* chỉ thật sự hiện ra khi nào chúng ta không còn tìm kiếm sự Giác Ngộ cho cái gì đó mà chúng ta gọi là cái tôi (*cái ngã*) của mình - thế nhưng đây cũng vẫn chưa phải hoàn toàn là vì người khác. Vì thế *Bodhicitta* chỉ có thể hiện ra giữa giai đoạn thứ ba và thứ tư, có nghĩa là giữa cái chết tinh thần và sự tái sinh tâm linh. Do đó *Bodhicitta* là hạt giống đưa đến sự tái sinh tâm linh. Trong lễ thụ phong người đệ tử tiếp nhận một cái gì đó trước cả sự hiển hiện của *Bodhicitta*, đó là câu mantra (*do người thầy đưa vào bên trong người đệ tử qua các nghi thức thụ phong*). Đây là cách mà câu mantra trở thành "hạt giống của hạt giống" *Bodhicitta*. Tóm lại, sau khi được thụ phong chúng ta sẽ trở thành những người đi trước (*rút ngắn giai đoạn bằng cách nhờ người thầy đưa thẳng hạt giống Bodhicitta vào bên trong chính mình, không cần phải chờ hạt giống đó hiển hiện nhờ vào luyện tập phát huy ước vọng thực hiện sự tốt lành cho tất cả các chúng sinh khác rất thật, và đắm thủng được cái tôi trần tục của mình*). Phép thụ phong giúp chúng ta khởi hành sớm hơn, tách ra khỏi nhóm (*tức*

là những người cùng bước đi với mình), ít nhất cũng là trên phương diện tâm lý, nếu không muốn nói là cả thể xác. Đây cũng là cách mà chúng ta chết, chết vì nhóm (*cái tôi trần tục bị đâm thủng*) và cũng là vì niềm ước vọng đạt được Giác Ngộ (*để tái sinh trên phương diện tâm linh*). (Nói chung những gì trên đây là ý nghĩa của các nghi lễ thụ phong dành riêng - *private ordination* - cho một hay nhiều người đã hội đủ một số tiêu chuẩn nào đó. Điều này cho thấy không có gì là "mật" trong Phật giáo Tây Tạng để gọi "chi phái" này hay Phật giáo này là "Mật tông". Chữ "Mật tông" (密宗/mì-zong) trong các kinh sách Hán ngữ là để chỉ một giáo phái được hình thành tại Trung quốc vào thế kỷ thứ VII dưới thời nhà Đường). Thật hết sức hiển nhiên, điều đó cho thấy chúng ta không phải chỉ ước vọng vì sự tốt lành của riêng mình, mà trên phương diện tối hậu là vì tất cả mọi người khác. Chính vì thế nên quả không là một sự ngạc nhiên khi cảm thấy vào chính lúc đó (*trong khi lễ thụ phong đang diễn tiến*) một tia sáng mong manh phản chiếu từ *Bodhicitta* hiện ra với mình, ít nhất là trong một vài trường hợp nào đó. (25)

Thắc mắc thứ ba là phép thiền định chỉ cần chú tâm vào tư thế tọa thiền thật nghiêm túc có nghĩa là gì? Thật hết sức khó giải thích dông dài một khi đã khẳng định: chỉ cần ngồi thiền thật nghiêm túc cũng chỉ có nghĩa là chỉ cần ngồi thiền thật nghiêm túc " (*đây là phép hành thiền của các học phái thiền học nói chung - nhất là các học phái Zen - khi các học phái này chủ trương chỉ cần chú tâm vào tư thế tọa thiền thật đúng đắn và nghiêm túc, sự giác ngộ hay Ngộ/Satori là một sự đột phát không cần tìm kiếm*). Tuy nhiên ít ra người ta cũng có thể nêu lên một nhận xét là có những lúc người ta ngồi thật nghiêm túc, nhưng cũng có những lúc người ta ngồi không nghiêm túc. Đối với các phép thiền định khác thì không phải chỉ cần ngồi thật nghiêm túc là đủ, chẳng hạn như đối với các phép luyện tập về sự chú tâm hướng vào hơi thở, phép thiền định *Metta bhavana* (Lòng nhân ái vô biên) hay cách hồi tưởng lại sáu thành phần, v.v., thì không phải chỉ cần ngồi thật nghiêm túc là đủ, bởi vì tất cả các phép thiền định này đều đòi hỏi phải có một sự cố

gắng ý thức (*một sự cố gắng suy nghĩ, tìm hiểu, phân giải về một sự kiện hay một chủ đề nào đó*). Thế nhưng phải cẩn thận không nên để cho sự cố gắng đó trở thành một sự ước mong quá đáng, hay một sự quyết tâm căng thẳng. Nếu muốn hóa giải các xu hướng này (*tức là tình trạng thúc đẩy sự lý luận một cách quá mức*) thì chúng ta có thể thực thi phép thiền định "chỉ cần ngồi thật nghiêm túc", điều này có nghĩa là chúng ta sẽ thực thi phép thiền định "chỉ cần ngồi thật nghiêm túc" xen vào giữa các phép thiền định khác (*khi cảm thấy mình đang có xu hướng thúc đẩy sự lý luận quá đáng thì nên chú tâm ngay vào tư thế ngồi thiền của mình xem có thật đúng đắn và nghiêm túc hay không hầu tái lập sự tập trung của mình*). Điều đó cho thấy có những lúc năng hoạt (*tức là đang luyện tập về sự chú tâm hướng vào hơi thở hay đang thực thi phép hành thiền Metta bhavana chẳng hạn*), thế nhưng cũng có những lúc có thể xem như là thụ động, hay thụ cảm (*receptivity/tiếp nhận xúc cảm và các sự cảm nhận ngoài ý muốn của mình, tức là một thể dạng buông lỏng sự chú tâm của mình*). Đó là một sự diễn tiến mang tính cách liên tục và xen kẽ: năng hoạt - thụ cảm - năng hoạt - thụ cảm, v.v., thí dụ: chú tâm vào hơi thở - chỉ cần tọa thiền nghiêm túc - Metta bhavana - chỉ cần tọa thiền nghiêm túc - hồi tưởng sáu thành phần - chỉ cần tọa thiền nghiêm túc - luyện tập sự Quán thấy - chỉ cần tọa thiền nghiêm túc, v.v. Trong khi hành thiền chúng ta cứ tiếp tục theo phương cách đó với một nhịp độ đều đặn và một sự thăng bằng hoàn hảo: có lúc chúng ta chú tâm, nhưng cũng có lúc chúng ta buông lỏng, chúng ta nắm bắt trở lại và lại buông lỏng, "năng hoạt" và "phi-năng-hoạt xen kẽ nhau. Đây là cách giúp chúng ta hành thiền một cách hoàn toàn thăng bằng, có nghĩa là bao gồm toàn bộ hệ thống thiền định (*nhà sư Sangharakshita không bác bỏ phương pháp thiền định "chỉ cần ngồi thật nghiêm túc" mà ghép chung với các phương pháp "hành thiền phân giải" để tạo ra một hệ thống thiền định chung*). (26)

Bài 4

Năm phép thiền định căn bản

Trong Phật giáo có năm phép luyện tập thiền định căn bản, mỗi phép là một liều thuốc hóa giải một trong năm độc tố " [tâm thần] là sự xao lãng, giận dữ, kiêu hãnh, thèm khát và vô minh

Sự Xao lãng

Trước hết chúng ta hãy tìm hiểu xem độc tố này là gì. Xao lãng là xu hướng của tâm thức nhảy hết chuyện này sang chuyện khác. Đây cũng là trường hợp của những người có tâm thức giống như con cáo cáo hay con bướm, không sao có thể dừng lại với bất cứ một thứ gì, dù chỉ trong một khoảnh khắc. Câu thơ nổi tiếng sau đây của T.S. Eliot (*Thomas Stearns Eliot, 1888-1965, thi hào người Anh gốc Mỹ, đoạt giải Nobel văn chương năm 1948*): "*Giải khuây trước sự xao lãng bằng sự xao lãng*" (*Distracted from distraction by distraction/distracted de la distraction par la distraction*) nói lên thật ngắn gọn cuộc sống trong xã hội ngày nay: một chuỗi nối tiếp không ngưng nghỉ - hết ngày này sang ngày khác, hết tuần này sang tuần khác - giữa những sự "*giải khuây trước sự xao lãng bằng sự xao lãng*". Liều thuốc hóa giải sự xao lãng trong cảnh huống đó - ít nhất là đối với lãnh vực tâm thần - là sự phép chú tâm vào hơi thở. Sự tập trung thật mạnh hướng vào sự hô hấp của mình là một phương tiện rất hiệu nghiệm có thể hóa giải được tất cả mọi hình thức xao lãng.

Sự Giận dữ

Độc tố thứ hai là sự giận dữ. Liều thuốc hóa giải sự giận dữ tương đối khá giản dị. Đó là *Metta bhavana* ("*Lòng nhân ái vô biên*"), một phép thiền định giúp khơi động lòng nhân ái (*từ tâm*) bao la, một phép luyện tập thật tuyệt vời, thế nhưng tiếc thay một số người trong chúng ta lại cho là vô cùng khó khăn. Nhiều người qua kinh nghiệm riêng của mình đều công nhận phép luyện tập này đôi khi cũng có thể làm tan biến được phần nào các xúc cảm tiêu cực của mình, nhất là đối với sự giận dữ.

Phép thiền định *Metta bhavana* sẽ giúp chúng ta làm gia tăng sự chú tâm, phát huy tình thương yêu và lòng nhiệt tâm đối với tất cả chúng sinh. Đó chính là cách làm tan biến độc tố của sự giận dữ.

Sự Thèm khát

Độc tố thứ ba là sự thèm khát. Dưới một góc nhìn nào đó thì độc tố này vô cùng nguy hiểm. Độc tố đó không nhất thiết chỉ đơn giản là một sự "mong muốn" mà là một thứ mong muốn dưới hình thức một sự "bấn loạn thần kinh" (neurotic desire) *(nguyên nhân của sự thèm khát rất sâu kín, đó là các hình thức dục bản năng. Những sự thúc dục đó hiện ra trong cuộc (27) sống thường nhật dưới hình thức đòi hỏi và nhu cầu tự nhiên, thế nhưng nếu chúng ta đẩy các các thứ đòi hỏi và nhu cầu đó quá xa thì chúng sẽ có thể trở thành những sự thèm khát bệnh hoạn)*. Hãy lấy thí dụ về miếng ăn - hay thức ăn thường nhật. Tất cả chúng ta đều muốn ăn và thích ăn, điều đó rất tự nhiên và lành mạnh *(bản năng sinh tồn thúc đẩy sự thích ăn và muốn ăn, sự thúc đẩy đó cần thiết để duy trì sự sống)*. Thế nhưng sự ham muốn miếng ăn sẽ trở thành một hình thức bấn loạn thần kinh khi chúng ta tìm cách biến thức ăn thành một thứ thay thế cho các đòi hỏi khác mang tính cách tâm thần hay xúc cảm *(ăn thì phải thật ngon, các thức ăn phải cầu kỳ, ăn trong một khung cảnh sang trọng, có người hầu, có ca hát giúp vui, phải có rượu ngon để uống kèm, đó là các hình thức "tô điểm" miếng ăn, mang lại một sự thỏa mãn tối đa trước sự đòi hỏi tự nhiên của bản năng sinh tồn. Sự đòi hỏi một sự thỏa mãn tối đa vượt ra ngoài nhu cầu đơn giản của sự sinh tồn sẽ trở thành một sự "thèm khát bệnh hoạn")*. Mới chiều hôm qua tôi được đọc một bài báo trong một tạp san phụ nữ cho biết là nhiều độc giả từng viết thư cho biết cứ mỗi khi phải đối đầu với các khó khăn về mặt xúc cảm thì họ cảm thấy thèm ăn bánh kẹo và cứ thế mà ăn liên hồi, không sao dừng lại được. Sự thèm ăn đó mang tính cách bấn loạn thần kinh, nói một cách khác thì đây là sự "thèm khát" *(đó là cách tìm một sự thỏa mãn dễ dãi để che lấp một sự thèm khát sâu kín hơn đang khuấy*

động mình. Nghe nhạc liên miên, xem hát, chơi các trò chơi điện tử cũng là cách che lấp các khó khăn sâu kín của mình. Cố gắng làm việc để có miếng ăn là một sự "mong muốn" lành mạnh, một phương tiện mang lại sự thỏa mãn trước các đòi hỏi của bản năng sinh tồn. Mưu mô, tính toán, lường gạt, xả thân để làm giàu bằng mọi cách, sẽ biến mình trở thành con mồi của sự thèm khát bệnh hoạn, ẩn nấp phía sau bản năng sinh tồn).

Như chúng ta thấy trên đây sự thèm khát rất dễ nhận thấy, thế nhưng lại tạo ra cả một vấn đề khó khăn thật to lớn, nhất là trong thời đại của chúng ta. Trong các xã hội ngày nay có một thứ kỹ nghệ không lồ nhằm vào chủ đích kích động sự thèm khát của chúng ta. Thật hết sức hiển nhiên, đó là kỹ nghệ quảng cáo. Dù cho chúng ta có gán cho cái kỹ nghệ đó một cái tên gọi nào khác thì chủ đích của nó vẫn là tìm cách thuyết phục chúng ta nhất định phải có cái này hay cái kia cho bằng được - dù chúng ta ý thức hay không ý thức được sự cần thiết của các thứ ấy thì cũng vậy. Chúng ta có thể bảo rằng quảng cáo là một trong số các nghề đi ngược lại với bất cứ một hình thức đạo đức nào (*bị thu hút bởi quảng cáo - trá hình hay lộ liễu - là một hình thức đánh lạc hướng các nhu cầu bản năng tự nhiên của sự sống, thế nhưng sự thu hút đó cũng có thể trở thành một sự thèm khát bệnh hoạn. Hãy nêu lên một thí dụ thật nhỏ, chẳng hạn như phấn son, trang sức, áo quần, giày dép "thật đẹp" và "đúng mốt", v.v. tạo ra cho mình một sự "thu hút", một cách "quảng cáo" thân thể của mình và nuôi sống các kỹ nghệ sản xuất các thứ ấy, đây là chưa nói đến các trường hợp quần áo hở hang, thắt chặt chỗ này, độn thêm chỗ kia, giải phẫu thẩm mỹ, v.v., đó là các hình thức "quảng cáo lường gạt"*)

Sự thèm khát có thể loại bỏ được bằng nhiều phương pháp luyện tập khác nhau. Con số thật lớn các liều thuốc nhằm hóa giải sự thèm khát cho thấy mối hiểm nguy thật to lớn của thứ độc tố này. Một số các liều thuốc đó mang tính cách thật khắc nghiệt, chẳng hạn như phép suy ngẫm về mười giai đoạn phân hủy của một xác chết, phương pháp này rất phổ biến trong các nước theo Phật giáo. Người ta thường cho rằng phương pháp này rất hữu hiệu,

có thể chặn đứng sự thèm khát dục tính, nhất là dưới các hình thức bán loạn thần kinh (*bản năng truyền giống* (28) *tạo ra cho mình sự thèm khát tính dục rất mạnh, không khác gì với sự cào cấu của một con đoi. Sự thèm khát dục tính đó có thể tạo ra các xúc cảm bán loạn và tiêu cực đủ loại. Phép thiền định về thân thể của người mà mình thèm muốn dưới thể dạng một xác chết đang phân hóa, có thể làm giảm bớt tình trạng bán loạn thần kinh đó của mình. Mười sự ghê tởm - tiếng Pa-li là asubha - đối với một xác chết là: 1) uddhumataka: xác chết phình to; 2) vinilaka: xác chết xám đen hay tím ngắt; 3) vipubbaka: xác chết bốc mùi hôi; 4) vicchiddaka: xác chết bị cắt làm đôi; 5) vikkhayitaka: xác chết bị thú vật ăn; 6) Vikkhattaka: xác chết rời ra từng phần; 7) hatavikkhataka: xác chết bị cắt ra từng miếng; 8) lohitaka: xác chết chảy máu; 9) puluvaka: xác chết nhung nhúc dòi bọ; 10): atthika: xác chết chỉ còn lại bộ xương).*

Nếu không thực hiện đến cùng được phép luyện tập này (*quá kinh sợ vì các hình ảnh tâm thần liên quan đến một xác chết*) thì cũng có một phép luyện tập khác cùng thể loại nhưng nhẹ nhàng hơn: đó là cách suy tư về việc hỏa táng. Có thể các bạn cũng đã được biết là tại Ấn-độ người ta không chôn cất người chết mà mang ra hỏa táng. Người ta thường chọn một khu đất cạnh bờ sông làm nơi hỏa táng, Các bạn nên tìm đến nơi này một mình vào lúc ban đêm và ngồi xuống thiền định. Tôi có thể quả quyết với các bạn là các nơi này, nhất là vào ban ngày, không phải là các nơi vui mắt lắm. Các mẫu xương và quần áo cháy dở vung vãi khắp nơi, mùi hôi thối của thịt người chưa cháy hết bốc lên trong không khí. Thế nhưng khung cảnh đó có thể rất thuận lợi và hiệu nghiệm trong việc luyện tập thiền định về thân thể con người. Riêng đối với tôi thì tôi có thể đoán chắc với các bạn là phép luyện tập này vô cùng sinh động.

Cách nay nhiều năm trên bờ sông Hằng không xa thị trấn Lucknow, chính tôi cũng đã từng cảm nhận được cảm tính đó. Nơi này trước đây là một bãi cát trắng mênh mông dùng làm nơi hỏa táng. Đêm hôm đó vào ngày trăng rằm, cảnh vật nhuộm một màu trắng bạc, ánh sáng

trắng vừa đủ để trông thấy đây đó những đồng vun lên nho nhỏ là những nơi mà người ta mới hỏa táng xong, rải rác trên mặt cát khắp nơi là các mẫu xương và các mảnh sọ người. Khung cảnh thật vắng lặng và yên tĩnh, người ta cảm thấy mình tách xa với thế giới. Cảm tính đó không phảng phất một chút xúc cảm yếm thế hay đau buồn nào cả, mà tôi còn có thể khẳng định với các bạn là xúc cảm đó thật hết sức sinh động. Như tôi vừa nói trên đây, người ta cảm thấy mình tách ra khỏi tất cả, gần như là mình vừa hoàn tất việc hỏa táng của chính mình. Sự cảm nhận đó không khiến liên tưởng đến trường hợp của một người hindu (*người Ấn*) tự đứng ra lo toan công việc hỏa táng của chính mình và tìm thấy niềm vui qua từng giai đoạn trong công việc hỏa táng đó, giúp mình trở thành một người sannyasin chính thống (*sannyasin là tiếng Phạn có nghĩa khá gần với chữ bhikkhu/tỳ-kheo trong Phật giáo, sannyasin là một người theo Ấn giáo chính thống, đã được thụ phong qua một số các nghi lễ trước một ngọn lửa thiêng nhằm giúp mình trở thành một người tu hành phiêu bạt, sống lang thang, hết thánh địa này đến thánh địa khác*). Ý nghĩa của hành động đó là một khi đã chối bỏ thế giới để trở thành một người sannyasin thì cũng có nghĩa là mình đã chết trên phương diện dân sự (*tức là đã tách ra ngoài xã hội*), đối với thế giới thì sự hiện hữu của mình không còn nữa. Đó là những gì phải thực hiện sau cùng trước khi khoác lên người chiếc áo màu vàng (*của người tu hành*). Cảm tính kết nối giữa cái chết và việc "từ bỏ [thế giới]" (*có nghĩa là đi tu*) và lòng quyết tâm gạt bỏ tất cả mọi sự "thèm khát thế tục" mang cùng một ý nghĩa như nhau. (29)

Nếu không tìm được một nghĩa địa để thiền định (điều này quả hết sức khó đối với một số người), thì cũng có một phép luyện tập khác cùng một thể loại nhưng nhẹ nhàng hơn. Đó là cách thiền định về cái chết như là một thứ gì đó không sao tránh khỏi được, nó sẽ đến đúng hẹn với mỗi người, không ai thoát khỏi nó cả. Cái chết nhất định sẽ xảy ra với mình, vậy thì tại sao lại không sống cuộc đời này của mình một cách tốt đẹp hơn. Tại sao lại dồn cả đời mình vào các sinh hoạt không đáng thực hiện? Tại sao lại cứ để mình bị lôi cuốn bởi những thứ lạc thú

hạ cấp (*miserable/tâm thường, tồi tàn, vô nghĩa*) không mang lại cho mình sự thỏa mãn hay hạnh phúc lâu bền? Trên đây là cách thiền định về ý nghĩa của cái chết, và cũng là liều thuốc hóa giải sự thèm khát nói chung, dù là dưới hình thức chiếm hữu, danh vọng hay lạc thú.

Ngoài ra người ta cũng có thể thiền định về vô thường: tất cả đều phù du, không có bất cứ một thứ gì có thể kéo dài cả (kể cả thái dương hệ và từng hơi thở của chính mình), tất cả đều đổi thay trong từng khoảnh khắc một. Chúng ta phải ghi khắc trong tâm là tất cả mọi thứ sẽ đều trôi qua, chẳng khác gì như những áng mây trên trời. Cách thiền định này cũng sẽ tạo ra các tác động tổng quát tương tự như đối với các phép thiền định mà tôi vừa trình bày trên đây. Người ta không thể nào khẳng khẳng bám chặt vào những thứ mà mình biết rằng sớm muộn gì mình cũng sẽ phải buông bỏ chúng.

Sau hết còn có thêm một phép luyện tập khác nữa, đó là cách suy tư về bản chất ghê tởm của miếng ăn. Tôi sẽ không nêu lên chi tiết về phép luyện tập này, bởi vì chẳng có gì là thú vị cả, đây chỉ là một cách cố tình tạo ra như thế (*cố tình nêu lên sự ghê tởm và nguy hại của miếng ăn khiến mình không "thèm khát"*), tuy nhiên cũng khá hiệu nghiệm đối với các cô bé gái thích bánh kẹo một cách bản loạn thần kinh (*ham ăn bánh kẹo thì sẽ béo phì, thế nhưng một người tu hành thì không được phép đánh giá một "chúng sinh" là đẹp hay xấu, mảnh mai" hay "to béo". Đây là một cách nói ý nhị và khéo léo của nhà sư Sangharakshita. Nói chung hám ăn là hình thức xung năng sơ đẳng nhưng cũng căn bản nhất của bản năng sinh tồn*).

Trong số các phép luyện tập hóa giải sự thèm khát trên đây, các bạn phải chọn ra một phép phù hợp với mình. Nếu các bạn cảm thấy sự thèm khát của mình quá mạnh và mình thì lại cứ thích để cho sự thèm khát đó siết chặt mình trong nanh vuốt của nó, thì không nên do dự một chút nào cả: hãy cứ can đảm tìm đến một nơi hỏa táng, và dù không trông thấy thân xác người chết hay bất cứ một vật gì, dù chỉ là một vài mảnh xương, hãy giúp mình liên tưởng đến cái chết, thì cũng cứ làm hiện lên với mình ý nghĩ về cái chết. Một số người tập quen dần với ý

nghĩ đó bằng cách nhìn vào một vài mảnh sọ hay mảnh xương (của một con vật nào đó chẳng hạn) trông thấy chung quanh mình (bản năng sợ chết rất mạnh khiến nhiều người không dám nghĩ đến nó, thế nhưng đến khi nó sắp xảy ra với mình thì khi đó sẽ là cả một thảm trạng. Ý thức được cái chết cũng có nghĩa là biết nhìn vào thực trạng của chính mình một cách thẳng thắn. Sự ý thức đó sẽ giúp mình hóa giải - ít nhất cũng được một phần nào - các sự thèm khát, bám víu và đam mê của mình. Đối với người Tây phương sự ý thức đó thường được hiểu như là một sự yếm thế, nhưng đối với người Đông phương thì đây lại là một sự can đảm và thực tế, mang lại cho mình một sự thanh thản và an vui). (30)

Sau hết, các bạn có bao giờ cảm thấy sợ hãi một thứ gì đó hay không? Trong tư gia của tôi tại Highgate (ngoại ô phía bắc thành phố Luân-đôn), có một cái bát cổ làm bằng sọ người đánh bóng loáng. Một hôm có một phụ nữ đến chơi và cùng uống trà, bà này tò mò muốn biết về các vật dụng của người Tây Tạng mà tôi có, bà cho biết là mình rất thích tất cả những gì của người Tây Tạng. Tôi bèn nói với bà: "Vậy bà có muốn xem vật này hay không?" và đặt ngay cái bát vào tay bà ta. Bà này suýt đánh rơi cái bát xuống đất, cứ như là bốc phải một cục than hồng, và thốt lên: "Đây là một cái sọ người mà!". Tôi trả lời: "Đúng vậy, đây là một cái sọ người. Người dân Tây Tạng thường dùng các vật dụng như thế". Tôi muốn nói là người Tây Tạng rất thích các vật dụng làm bằng xương hay sọ người, chẳng hạn như các tràng hạt làm bằng các mảnh xương, các cái kèn làm bằng ống chân hay chén bát làm bằng sọ người. Chẳng qua vì cách nhìn cái chết của họ rất tự nhiên và bình thường. Họ không cho rằng cái chết là một thứ gì đó thật kinh hoàng hay khiếp đảm như chúng ta thường nghĩ. Phần đông trong chúng ta lớn lên với tín ngưỡng Ki-tô, và mỗi khi nghe nói đến "cái chết" thì cảm thấy lạnh cả xương sống. Phật giáo không nhìn vào cái chết như vậy. Đối với Phật giáo, cái chết là một cái gì đó thật tự nhiên như chính sự sống. Để nói lên điều này, tôi xin trích dẫn câu thơ tuyệt đẹp của một thi hào cận đại người Bengali (người Ấn sinh sống trong vùng Bengal, đông bắc bán lục địa Ấn-

độ, cũng mạn phép nói thêm là nhà sư Sangharakshita cũng là một thi sĩ với nhiều tác phẩm rất sâu sắc) là Tagore: "Tôi hiểu rằng tôi sẽ yêu cái chết chẳng khác gì như đang yêu sự sống". Thi hào Tagore xem sự sống và cái chết cũng chỉ là hai mặt của cùng một sự vật, vì thế nếu các bạn yêu sự sống thì cũng nên yêu cả cái chết. Điều đó có vẻ là một sự nghịch lý, thế nhưng quả đúng là như vậy.

Sự Kiêu hãnh

Độc tố thứ tư là sự kiêu hãnh (pridefulness/orgueil). Độc tố này thường được hiểu như là một thứ cảm tính tự hào "hay tự phụ" (self-regard/fierté), thế nhưng theo tôi thì nên xem cảm tính này là một sự "kiêu hãnh". Qua kinh nghiệm cá nhân của mỗi người thì bất cứ ai trong chúng ta cũng đã từng cảm thấy đôi chút kiêu hãnh về chính mình, do vậy nên tôi chẳng cần phải nói thêm gì cả. Sự kiêu hãnh có thể hiểu như là một sự cảm nhận của chính mình về một cái tôi (*cái ngã*) tách ra khỏi chính mình, thế nhưng không phải chỉ đơn giản là một sự tách rời mà là cả một sự cô lập hóa, thế nhưng cũng không phải chỉ đơn giản là một sự cô lập hóa mà là một sự cô lập hóa thuộc vào một cấp bậc cao hơn.

Liều thuốc hóa giải độc tố kiêu hãnh là phép thiền định về sáu thành phần: đất, nước, lửa, khí, ether hay không gian (tiếng Phạn là aksha) và tri thức.

Vậy cách luyện tập về phép thiền định về sáu thành phần là như thế nào? Trước hết là ngẫm nghĩ về thành phần đất. Chúng ta suy nghĩ như thế này: "Trong thân thể vật lý (*thân xác vật chất*) của tôi có thành phần cứng là đất", chẳng hạn như thịt, xương, v.v. Vậy thành phần đất đó từ đâu đến đây? Nó đến từ thành phần đất của vũ trụ, nói một cách khác là các chất cứng trong vũ trụ. Khi tôi chết thì thịt, xương, v.v. của tôi sẽ tan rã và sẽ trở về với thành phần đất của vũ trụ: tro hóa thành tro, bụi bặm hóa thành bụi bặm!". Cứ hãy suy tư và ngẫm nghĩ như (31) thế dù đây chỉ là vài nét đại cương, bởi vì phép thiền định này trên thực tế khúc triết hơn thế rất nhiều.

Đến đây chúng ta sẽ thiền định về thành phần nước. Chúng ta hãy suy nghĩ như thế này: "Bên trong tôi có máu, mồ hôi, nước mắt, v.v. đó là thành phần nước. Vậy thành phần nước đó từ đâu đến đây để tụ lại trong tôi như thế này? Nước nào có phải là của tôi đâu, nó không thật sự là của tôi. Nó đến từ nước trong môi trường chung quanh tôi: nào là nước mưa, biển cả, sông ngòi... Một ngày nào đó tôi sẽ phải trao trả nó. Một ngày nào đó thành phần nước trong tôi sẽ cùng chảy với thành phần nước của cả vũ trụ này".

Tiếp theo chúng ta sẽ thiền định về thành phần lửa, tinh tế hơn so với các thành phần đất và nước. Chúng ta hãy suy nghĩ như thế này: Trong tôi có hơi nóng. Hơi nóng ấy từ đâu đến? Nguồn gốc to lớn tạo ra hơi nóng trong toàn thể thái dương hệ là gì? Đó là mặt trời. Không có mặt trời thì thái dương hệ sẽ tối om và giá buốt. Hơi nóng trong tôi phát sinh từ nguồn năng lượng đó (*nhiều người - trong số đó kể cả một số khoa học gia - cho rằng hơi nóng trong cơ thể là do sự chuyển hóa sinh học của các tế bào tạo ra, thế nhưng phải hiểu rằng các tế bào tự chúng cũng phải nhờ vào nguyên liệu là thức ăn thực vật để tạo ra hơi nóng, và thực vật thì phải nhờ vào sức nóng và ánh sáng mặt trời để sinh sôi và phát triển*). Khi tôi chết, chuyện gì sẽ xảy ra? Hơi nóng là một trong các thứ cuối cùng rời khỏi thân xác, bắt đầu từ tứ chi và sau cùng chỉ còn lại một điểm ấm thật nhỏ trên đỉnh đầu. Khi điểm ấm này biến mất thì tôi chết. Thành phần nóng trước đây trong tôi sẽ quay trở lại với khối trữ lượng hơi nóng và ánh sáng của vũ trụ. Thiền định về thành phần lửa là như vậy, tức là phải suy nghĩ rằng hơi nóng là một thứ vay mượn và sẽ phải hoàn trả nó.

Sau đó chúng ta lại tiếp tục suy nghĩ về thành phần khí: "Vậy trong tôi thành phần khí là gì? Đó là không khí trong phổi. Tôi hấp thụ nó và hoàn trả nó qua từng khoảnh khắc một. Nó không thật sự là của tôi, nhờ sự hô hấp mà tôi có nó qua từng khoảnh khắc thật ngắn mà thôi. Tôi vẫn còn tiếp tục hít vào và thở ra, và lại hít vào rồi lại thở ra cho đến một ngày nào đó, tôi sẽ không còn hít vào nữa. Tôi hoàn trả sự hô hấp của tôi và tôi chết. Sự

hồ hấp trước đây sẽ không còn là của tôi nữa, kể cả trong lúc này nó cũng chẳng phải là của tôi".

Đến đây chúng ta lại tiếp tục thiền định về ether tức là không gian. Chúng ta hãy suy nghĩ như thế này: "Thân xác vật chất của tôi chiếm hữu một phần không gian nào đó. Thế nhưng khi thân xác này của tôi tan rã thì cái khoảng không gian giới hạn mà nó chiếm hữu trước kia sẽ trở thành như thế nào? Nó sẽ hòa lẫn với không gian vô tận chung quanh tôi, nói một cách khác là nó biến mất".

Sau hết những gì sẽ xảy ra với tri thức? Chúng ta hãy suy nghĩ như thế này: "Trong hiện tại thì tri thức tôi liên kết với thân xác vật chất của tôi và cả cái phần không gian mà nó chiếm hữu. Khi cái thân xác đó chấm dứt sự hiện hữu của nó, và cái không gian mà nó chiếm hữu trước đây đã hòa lẫn với không gian vô tận, thì cái tri thức giới hạn đó sẽ trở thành như thế nào? Nó cũng sẽ trở thành vô tận. Nó sẽ được tự do. Khi tôi chết trên phương diện vật lý (*thể xác*) thì vào lúc đó tôi sẽ cảm nhận được cái tri thức vô tận ấy trong một khoảnh khắc thật ngắn. (32)

Khi tôi chết trên phương diện tâm linh thì tri thức của tôi sẽ vượt lên trên tất cả các biên giới, dù các biên giới ấy là gì cũng vậy (*kể cả không gian và thời gian*), và tôi sẽ cảm nhận được một sự tự do hoàn toàn (*tức là sự Giải thoát*). Đây là cách thiền định về tri thức (*tức là một sự luyện tập trong hiện tại giúp mình "quen dần" với quá trình diễn tiến đó của dòng tri thức mình trong giai đoạn "trung gian" sẽ xảy ra sau này giữa cái chết và sự tái sinh của mình*). Trong sự diễn tiến của quá trình đó, khi cái chết tâm linh xảy ra, thì nhờ vào sự luyện tập trước đây mình sẽ cảm nhận được sự trống không tuyệt đối của tri thức vô tận hầu hòa nhập với nó, và đó chính là sự giải thoát, không rơi trở lại với cái tôi trần tục của mình trước đây qua sự tái sinh).

Trên đây chỉ là một cách giải thích vắn tắt thể nhưng cũng có thể mang lại cho các bạn một ý niệm nào đó về phương pháp thiền định về sáu thành phần: đất, nước, lửa, khí, không gian và tri thức. Đó là cách mà chúng ta sử dụng liều thuốc hóa giải sự kiêu hãnh. Chúng ta sẽ tuần tự tách ra khỏi thân xác vật chất gồm các thành phần

thô thiển và cả phần không gian mà nó từng chiếm hữu, cùng với tri thức giới hạn liên kết với cái thân xác đó và luôn cả phần không gian mà nó từng chiếm hữu trước đó (*"tri thức giới hạn" có nghĩa là tri thức vẫn còn ở trong tình trạng liên kết và lệ thuộc vào thân xác và cả phần không gian mà thân xác chiếm hữu*). Đó là cách mà người ta trở thành hoàn toàn tự do: có nghĩa là đạt được sự Giác Ngộ.

Vô minh

Độc tố thứ năm là vô minh, và trong trường hợp này thì có nghĩa là vô minh tâm thức, tức là tâm thức không nhận biết được Hiện Thực là gì. Qua một góc nhìn nào đó thì cũng có thể bảo rằng vô minh chính là sự ô nhiễm căn bản (*tức là nghiệp ghi khắc và tồn lưu trên dòng tri thức mình*). Liều thuốc hóa giải sự ô nhiễm đó (*tức là nghiệp hay tình trạng vô minh của tâm thức*) là phép thiền định về các mối dây trói buộc " (nidana) của sự tạo tác do-điều-kiện-mà-có (*nidana là các cái "khoen" kết nối với nhau tạo thành một sợi dây xích buộc chặt con người trong cõi luân hồi, kinh sách Hán ngữ gọi là "Thập nhị nhân duyên". Cõi luân hồi tức là "thế giới hiện tượng" hiện ra chung quanh chúng ta, trong đó tất cả mọi sự hiện hữu, kể cả chính mình, đều nhất thiết phải tương kết với nhau tức là phải lệ thuộc vào nhau để mà có, nói một cách khác thì đây là các sự tạo tác lệ thuộc vào thật nhiều điều kiện (conditioned co-production / interdependence / pratityasamutpada)*). Có tất cả hai mươi bốn mối dây trói buộc, mười hai mối dây thứ nhất là các mối dây thế tục, tạo ra sự hiện hữu luân hồi (*xoay tròn bất tận trong thế giới hiện tượng xuyên qua 12 nguyên nhân và hậu quả*). Mười hai mối dây thứ hai thuộc lãnh vực tâm linh, tạo ra sự hiện hữu theo cách xoắn ốc (*vừa xoay tròn vừa hướng lên cao đưa đến sự Giải Thoát*). Mười hai mối dây đầu tiên biểu trưng cho "Bánh xe của sự sống" (*cõi luân hồi*). Mười hai mối dây thứ hai biểu trưng cho các giai đoạn trên con đường [tu tập đưa đến sự Giải Thoát]. Nhóm thứ nhất mang tính cách tác động (*reactive, tạo ra nghiệp*). Nhóm thứ hai mang tính cách sáng tạo (*creative, đưa đến sự Giải Thoát*) (*đây là cách giải thích ngắn gọn nhưng vô cùng*

sâu sắc của nhà sư Sangharakshita về khái niệm "Mười hai mối dây trói buộc" chúng sinh trong cõi luân hồi. Khái niệm này thật ra gồm 24 mối dây tất cả: 12 mối dây đầu tiên mang tính cách nô lệ trong đó mối dây thứ nhất là vô minh, và mười hai mối tháo gỡ trong đó mối dây cuối cùng là sự Giải Thoát. Nhà sư Sangharakshita gọi nhóm thứ nhất là nhóm "tác động" tức là các sự thúc đẩy dây chuyền đưa đến sự tạo nghiệp, một sự xoay vần biểu trưng bởi "Bánh (33) xe của sự sống"; nhóm thứ hai là "nhóm sáng tạo" nói lên một sự quyết tâm, một sự tu tập, tạo ra một sự tháo gỡ tuần tự, và mối tháo gỡ cuối cùng là thể dạng vô minh trong tâm thức mang lại cho mình sự Giải Thoát).

Trên đây là năm phép thiền định căn bản: chú tâm vào hơi thở là liều thuốc hóa giải sự xao lãng; phát huy lòng nhân ái vô biên là liều thuốc hóa giải sự giận dữ; thiền định về vô thường, cái chết, sự ô uế, v.v., là liều thuốc hóa giải sự thèm khát; thiền định về sáu thành phần là liều thuốc hóa giải sự kiêu hãnh; và sau hết là thiền định về các *nidana*, là liều thuốc hóa giải các thể dạng vô minh tâm thần [đưa đến sự Giải Thoát]. (34)

Bài 5

Sự nhận thức điên loạn và sự nhận thức đúng đắn

Vậy sự nhận thức điên loạn (alienated awareness) và sự nhận thức đúng đắn là gì? Sự nhận thức hòa nhập (integrated awareness) là gì? Sự nhận thức này hòa nhập với cái gì? Khi nào chúng ta giải đáp thỏa đáng được các thắc mắc ấy thì bản chất khác biệt giữa "sự nhận thức điên loạn" và "sự nhận thức hòa nhập" sẽ hiện ra rõ rệt hơn.

Một cách vắn tắt, chúng ta có thể bảo rằng sự "nhận thức điên loạn" là sự nhận thức về chính mình, thế nhưng bên trong sự nhận thức đó chúng ta không thật sự cảm nhận được con người của mình, có nghĩa là trong sự nhận thức đó chúng ta không thật sự cảm nhận được các cảm giác và xúc cảm của mình. Ở thể dạng cao nhất của nó, sự nhận thức điên loạn là một sự nhận thức về thể dạng phi-cảm-nhận về con người của mình (our own non-

experience of ourselves). Có thể bảo đây là một sự nhận thức về mình nhưng mình thì lại dường như "không có ở đó", điều này quả hết sức phi lý (*ý thức được là mình, cái tôi của mình, thế nhưng đầu óc thì hoang mang và xao lãng, không cảm nhận được thật sự những gì đang xảy ra trên thân thể mình và trong tâm thần mình*). Thật hiển nhiên, rơi vào tình trạng đó thật hết sức nguy hiểm. Sự ý thức điên loạn đó có thể đi kèm với các triệu chứng đủ loại trên thân thể, tất cả các triệu chứng này đều trầm trọng, chẳng hạn như các cơn nhức đầu khủng khiếp. Triệu chứng nhức đầu càng dễ xảy ra hơn khi chúng ta cố tình làm gia tăng sự nhận thức điên loạn của mình bằng cách cho rằng triệu chứng đó là do sự cố gắng luyện tập chú tâm của mình tạo ra (tuy nhiên tôi không có ý nói rằng là tất cả các triệu chứng nhức đầu trong khi thiền định đều là do sự nhận thức điên loạn gây ra).

Sự nhận thức hòa nhập (*integrated awareness, tức là sự nhận thức ngược lại với sự nhận thức điên loạn/alienated awareness*) là một sự nhận thức về mình, thế nhưng đồng thời qua sự nhận thức đó mình cũng cảm nhận được cùng một lúc cả con người của mình. Sự cảm nhận đó về chính mình có thể là tích cực hay tiêu cực, có nghĩa là mình đang ở trong một trạng thái tâm thần mang tính cách tích cực hay tiêu cực. Nếu đang ở trong trạng thái tâm thần tiêu cực thì sự tiêu cực đó cũng sẽ được giải tỏa, bởi vì một khi cứ tự để mình cảm nhận được sự tiêu cực đó của mình thì mình cũng sẽ ý thức được tình trạng đó [để biến cải nó].

(Các phần trên đây là cách định nghĩa về sự "nhận thức" hay "ý thức" về chính mình. Sự nhận thức đó gồm có hai thể dạng. Thể dạng thứ nhất là sự nhận thức điên loạn (*alienated awareness*), có thể hiểu như là một sự "xao lãng tâm thần", không ý thức được mình là gì, đang là như thế nào, điều này cũng có nghĩa là "ý thức" được cái tôi của mình, thế nhưng mình không "cảm nhận" được cũng không "nhận thức" được một cách chính xác con người của mình đang là như thế nào, trong trạng thái tâm thần nào. Thể dạng thứ hai là sự nhận thức hòa nhập (*integrated awareness*) là một sự tập trung tâm thần cao độ, kết hợp cùng lúc cả hai khả năng "cảm nhận"

(experience) và "nhận thức" (awareness), mang lại cho mình một sự ý thức sắc bén (35) về thực trạng con người của mình, Sự nhận thức này cũng chính là điều kiện căn bản và tiên khởi nhất trong phép luyện tập về sự chú tâm).

Ba cấp bậc của sự cảm nhận và nhận thức

Tuy nhiên một số người trong chúng ta có thể không phân biệt rõ ràng được sự khác biệt trên đây *(giữa hai thể dạng nhận thức điên loạn và nhận thức hòa nhập)* qua các cảm kinh nghiệm cảm nhận riêng tư của mình. Vậy chúng ta hãy tìm hiểu thêm về sự khác biệt này qua một góc nhìn khác hơn với một vài thay đổi nhỏ. Đó là cách phân biệt sự cảm nhận của mình theo ba cấp bậc hay mức độ khác nhau. Cấp bậc thứ nhất là cấp bậc cảm-nhận (experience) phi-nhận-thức (without awareness) *(cảm nhận nhưng không có một sự nhận thức hay ý thức chính xác nào về sự cảm nhận đó của mình)*. [Trên thực tế] chúng ta gần như thường xuyên ở trong tình trạng này. Chúng ta cảm thấy hạnh phúc hay buồn khổ, đón đầu hay hân hoan, thương yêu hay hận thù, thế nhưng lại không thực sự hiểu được hay hoàn toàn nhận thức được *(ý thức được hay nhận biết được)* sự kiện chính con người của mình đang cảm nhận các thứ ấy. [Trong trường hợp này sẽ] không có một sự nhận thức nào cả, mà chỉ đơn giản là các cảm giác hay các cảm tính [hiện ra với mình] mà thôi. Chúng ta hoàn toàn bị lạc hướng trước các sự cảm nhận đó của mình. Chẳng hạn như rơi vào một cơn thịnh nộ mãnh liệt thì chúng ta "không còn biết mình là ai nữa" *(chúng ta cảm nhận được sự thịnh nộ, nhưng không nhận biết được vị trí và vai trò của mình trong cơn thịnh nộ đó, mình bị tràn ngập bởi cơn thịnh nộ và không nhận thức được là chính mình đang thịnh nộ, mình "quên mất con người đích thật của chính mình")*. Sau khi đã nguôi giận và hồi tỉnh lại, thì khi đó chúng ta mới nhận thấy các điều tai hại do mình gây ra. Chúng ta tự nghĩ: "Tôi không còn nhớ đã làm những gì. Lúc đó tôi không còn là tôi nữa. Tôi quên mất con người của chính tôi.". Nói một cách khác là khi nào mình vẫn còn nhận diện mình xuyên

qua các xúc cảm đó, và vẫn còn bị chúng chi phối, thì khi đó sẽ không có một sự nhận thức nào có thể xảy ra với mình cả. Ở vào cấp bậc thứ nhất này thì chỉ có sự cảm nhận mà thôi - thế nhưng cảm nhận thì nhiều vô kể (*luôn dồn dập, tiếp nối và xô đẩy nhau trong cuộc sống*) - nhưng không có một sự nhận thức (*hay ý thức*) nào đi kèm với các sự cảm nhận đó (*câu này vô cùng quan trọng cho thấy chúng ta sống trong một tình trạng cảm nhận thường xuyên: vui buồn, đôn đau, giận dữ, thương yêu, ghen tuông, ganh tị, thèm khát, hy vọng, tiếc nuối, sợ hãi, lo âu..., nhưng không có một ý niệm nào về con người của mình phía sau những sự cảm nhận đó, tức là vai trò và vị trí của mình trong cuộc sống thường nhật của chính mình. Nhà sư Sangharakshita gọi đó là cấp bậc tâm thần chỉ gồm toàn các thứ cảm nhận đủ loại, thế nhưng sự nhận thức thì không có, đây cũng chính là tình trạng xao lãng thường xuyên trong cuộc sống của mỗi cá thể, dưới một góc nhìn khác thì cũng có thể gọi đó là một cuộc sống "vô minh"*).

Cấp bậc thứ hai là sự nhận-thức phi-cảm-nhận (*tức là sự nhận thức nhưng trong đó không có sự cảm nhận nào cả có nghĩa là ngược lại với cấp bậc thứ nhất trên đây gồm toàn các sự cảm nhận nhưng bên trong các sự cảm nhận ấy không có một sự nhận thức thật sự nào cả*). Sự nhận thức đó gọi là sự nhận thức điên loạn (*alienated awareness*). Tình trạng đó cũng tương tự như mình lùi lại phía sau trước một sự cảm nhận nào đó đang xảy ra với mình (*chỉ nhận thấy mình, ý thức được là mình, thế nhưng hoàn toàn không ý thức được các sự cảm nhận đang xảy ra với mình. Chúng ta không hay biết gì cả về các sự cảm nhận đó ngoài cái tôi đang (36) chi phối mình. Đây cũng lại là một hình thức xao lãng khác*). Sự cảm nhận đó dường như không phải là của mình mà là một cái gì đó xảy ra ở "phía đằng kia" (*không liên hệ gì đến mình, không phải là trên thân thể mình hay trong tâm thức mình*). Trong trường hợp đó chúng ta không hề cảm nhận một cách thực sự, không hề cảm thấy chính xác các cảm tính của mình. Chúng ta yêu thương nhưng không thật sự là yêu thương, chúng ta thù hận nhưng không thật sự là thù hận. [Đó là cách mà] chúng ta tự

đứng ra một bên để nhìn vào các cảm nhận của mình, qua sự nhận thức điên loạn của mình (*xin mạn phép nhắc lại mục đích tiên khởi và sơ đẳng nhất của phép thiền định là sự chú tâm, đó là cách giúp mình trở về với chính mình... trước khi có thể đi xa hơn. Cả hai thể dạng tâm thần trên đây: cảm-nhận phi-nhận-thức và nhận-thức phi-cảm-nhận đều là các hình thức xao lãng, nhà sư Sangharakshita gọi hai thể dạng tâm thần này là sự nhận thức điên loạn hay bán loạn*).

Cấp bậc thứ ba là cấp bậc của sự "cảm nhận" và cả "nhận thức" (*cả hai cùng xảy ra chung với nhau tạo ra cho mình sự ý thức và chú tâm*). Đó là sự nhận thức hòa nhập (*integrated awareness, sự nhận thức thăng bằng và hợp nhất, có thể hiểu là "chánh niệm" trong kinh sách Hán ngữ*). Trong trường hợp này, nhờ vào sự nhận thức hòa nhập đó, các sự cảm nhận về các xúc cảm của chúng ta sẽ có chiều hướng tích cực hơn là tiêu cực. Trong trường hợp này không những chúng ta sẽ tạo được cho mình sự cảm-nhận mà còn bị tràn ngập bởi sự cảm-nhận và trở thành chính sự cảm-nhận đó, và đây cũng là cách mà mình tạo ra cho mình sự nhận-thức (*cấp bậc thứ ba này có thể xem như là một sự chú tâm thật cao độ và hoàn hảo, một thể dạng tâm thức tròn đầy, hoà nhập và thăng bằng. Xin mạn phép nhắc lại là kinh sách Tây phương gọi thể dạng này là mindfulness/pleine conscience, kinh sách Hán ngữ gọi là "chánh niệm"/正念*). Sự nhận-thức và sự cảm-nhận cả hai cùng kết hợp với nhau. Chúng ta có thể bảo rằng sự nhận thức mang lại sự trong sáng (*minh bạch, sáng suốt*) cho sự cảm nhận, và sự cảm nhận mang lại chất liệu (*đối tượng*) cho sự nhận thức. Một sự hợp nhất (*coalescence/một sự cô đọng hay hòa đồng*) sẽ xảy ra giữa sự nhận thức và sự cảm nhận, không thể nào vạch ra được một ranh giới rõ rệt để phân tách một bên là sự cảm nhận và một bên là sự nhận thức. Khi cảm nhận được một xúc cảm nào đó - tất nhiên là phải đầy đủ ý nghĩa của nó - thì các bạn cũng sẽ hoàn toàn hòa nhập với xúc cảm đó, đồng thời một sự nhận thức hòa nhập cũng sẽ hiện ra cùng lúc với xúc cảm đó, không mấy may khác biệt nào với chính xúc cảm đó (*thí dụ phát động*

lòng từ bi trong khi thiền định và cảm nhận được nó một cách đích thật, thì sự nhận thức của mình về xúc cảm đó, về lòng từ bi đó, cũng sẽ phát lộ và hòa nhập với sự cảm nhận đó của mình, biến mình trở thành một với chính lòng từ bi đó. Chúng ta thường nghe nói đến "chánh niệm" thế nhưng dường như không mấy ai giải thích được "chánh niệm" là gì. Trên đây nhà sư Sangharakshita định nghĩa thật rõ ràng thể dạng "nhận thức" đó trong tâm thần mình). Đó là một thể dạng rất cao, một thể dạng rất khó hình dung, trừ phi chính mình cảm nhận được nó. Thể dạng đó không nhất thiết là một sự nhận thức "về" sự cảm nhận, cũng không phải là một sự nhận thức "với" sự cảm nhận, mà đúng hơn là một sự nhận thức "bên trong" sự cảm nhận, cũng có thể nói là một sự nhận thức nằm ở trung tâm của sự cảm nhận (hãy trở lại với thí dụ trên đây là khi nào phát động được lòng từ bi trong lúc đang hành thiền thì chính con người của mình cũng sẽ trở thành sự cảm nhận từ bi đó, từ bên trong chính nó. Cảm nhận được Hiện Thực và trở thành Hiện Thực từ bên trong chính nó). (37)

Ba cấp bậc của sự cảm nhận và nhận thức là : 1) sự cảm-nhận phi-nhận-thức, tức là thể dạng [tâm thần] thông thường của chúng ta; 2) sự nhận-thức "phi-cảm-nhận" hay gần như "phi-cảm-nhận" (gần như "phi-cảm-nhận" có nghĩa là chỉ thoáng nhận biết được các cảm nhận của mình thế nhưng không thật sự ý thức một cách chính xác và rõ rệt về các sự cảm nhận đó, nói một cách khác là không hoàn toàn xao lãng, nhưng cũng không phải là sự chú tâm đúng nghĩa của nó, sự cảm nhận và sự nhận biết có lúc tách rời nhau, mỗi thứ một nơi, nhưng cũng có lúc tạm thời kết hợp với nhau), đó là tình trạng [tâm thần] giúp chúng ta thỉnh thoảng bước theo con đường tâm linh, nhưng cũng có những lúc đi trệch đôi chút ra khỏi con đường đó; 3) sự nhận-thức đi kèm với sự cảm-nhận hay sự cảm-nhận đi kèm với sự nhận-thức [thì cũng vậy], cả hai cùng kết hợp chung với nhau thật hoàn hảo.

Vậy sự nhận thức điên loạn (sai lầm, bán loạn, vô minh) hiện ra như thế nào? Vì lý do nào chúng ta lại không tạo được cho mình sự cảm nhận về chính mình? Chúng ta có thể khẳng định rằng điều đó - ít nhất cũng ở một mức độ

nào đó - là do nơi bản chất của thời đại mà mình đang sống, nhất là tại các nước Tây phương, Người ta thường nói chúng ta sống trong một thời đại chuyển tiếp, điều này quả rất đúng. Dù đôi khi chúng ta không ý thức được hết triển dúc của sự chuyển tiếp đó thẳng đứng đến đâu và sự hưng hãn của nó mãnh liệt đến mức độ nào, thế nhưng nó cũng hàm chứa một tiềm năng thật quý giá (*trong sự chuyển tiếp xã hội đôi khi xảy ra những sự biến động thật kinh hoàng, thế nhưng sự chuyển tiếp đó cũng mang lại một niềm hy vọng, một sự đổi mới nào đó*). Vô số các giá trị truyền thống đã bị sụp đổ, khiến chúng ta không còn phân biệt được chính xác điều nào là tốt, điều nào là xấu. Chúng ta không còn biết phải sống và phải hành xử như thế nào trong cuộc sống. Ý niệm của chúng ta về cá tính (*identity/thể tính, thể chất*) con người vì thế cũng trở nên mơ hồ, tạo ra một thứ cảm tính âu lo lan tràn cùng khắp (*những gì trên đây không phải là "lạc đề" trong khi đang tìm hiểu các thể dạng tâm thần của một cá thể, mà là một sự mở rộng nhằm nói lên sự xao lãng và mất định hướng của chúng ta trong một xã hội biến đổi quá nhanh, nhất là tại các nước Tây phương. Truyền thống và các tín ngưỡng lâu đời tại các nơi này suy sụp một cách thảm hại, khiến con người không còn biết là phải hành xử như thế nào trong cuộc sống. Tuy nhiên trong các xã hội Tây phương dường như cũng thấy phát triển một tinh thần tự do, dân chủ và nhân bản rất cao, kín đáo hơn là sự ảnh hưởng của tinh thần Phật giáo ngày càng gia tăng trong các nước Tây phương. Phải chăng đây là "tiềm năng quý giá" mà nhà sư Sangharakshita muốn nêu lên? Trong bài giảng thứ 6 tiếp theo dưới đây, nhà sư này sẽ đề cập trực tiếp hơn về vấn đề trên đây và sẽ phân tích các thể dạng tâm thần của chúng ta khi bước vào con đường Phật giáo*).

Dẫu sao tôi cũng không cố ý đặt nặng các yếu tố của thời đại mà chúng ta đang sống (*cuộc sống tân tiến ngày nay lôi cuốn chúng ta vào một sự xao lãng khủng khiếp*). Tôi chỉ muốn nhìn thật gần vào một vài yếu tố cấp bách hơn, tạo ra cho chúng ta một sự nhận thức điên loạn. Trong phần dưới đây (*bài giảng số 6*) tôi sẽ nêu lên ba cấp bậc nhận thức về cái tôi là: sự nhận thức về thân thể, sự nhận

thức các cảm giác và xúc cảm, và sự nhận thức tư duy. Tiếp theo, và cũng theo cách phân tích như trên đây, chúng ta sẽ đề cập về ba cấp bậc "cảm nhận" và ba cấp bậc "phi-cảm-nhận" về cái tôi. (38)

Bài 6

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

Trước hết chúng ta sẽ tìm hiểu sự phi-cảm-nhận về thân xác. Có nhiều lý do tại sao thể dạng này lại được nêu lên trước nhất. Một trong số các lý do đó và cũng là lý do quan trọng nhất là sự cố tình chối bỏ không chịu cảm nhận một cách trung thực các cảm giác trên thân thể mình, nhất là đối với các thứ cảm giác tính dục. Sự chối bỏ đó thường là do sự giáo dục sai lầm từ lúc thơ ấu. Chẳng hạn như trường hợp của những người được giáo dục dựa vào các ý niệm hay cảm tính mập mờ cho rằng - vì một lý do nào đó - thân thể là một điều xấu hổ, hoặc ít ra cũng không được cao quý và đáng kính như tâm thức. Điều đó cũng chẳng khác gì như người ta nhồi vào đầu một số người ý nghĩ cho rằng các cảm giác tính dục là tội lỗi. Tất cả các ý nghĩ hay cảm nghĩ đó là di sản của Ki-tô giáo (*tội tổ tông do ông Adam và Bà Eva để lại*). Dù rằng dưới nhiều khía cạnh - và không một chút nghi ngờ nào cả - chúng ta đã vượt thoát được Ki-tô giáo, hoặc ít nhất cũng là các giáo điều Ky-tô và sự quản lý của hàng giáo phẩm, thế nhưng cách suy nghĩ đó vẫn còn ảnh hưởng rộng rãi và tiếp tục mang lại thật nhiều điều tai hại. Chúng ta có thể cho rằng một trong các công trình khảo cứu giá trị nhất của Wilhelm Reich (1897-1957, là một bác sĩ tâm thần và phân tâm học nổi tiếng, và cũng là khảo cứu gia đầu tiên trong ngành "tâm lý sinh học và xã hội học"/psychosociobiology. Người ta biết đến ông nhiều nhất qua các công trình nghiên cứu của ông về ngành tính dục học/sexology) là đã nghiên cứu toàn bộ vấn đề này và nêu lên thật rõ ràng là nếu ức chế các cảm giác thích thú trên thân thể lúc ấu thời, thì đến khi trưởng thành có thể sẽ gặp phải tình trạng phủ nhận và khước từ toàn bộ sức sống của chính mình (sự "đòi hỏi" tính dục - nói theo Phật giáo là sự "thèm khát" tính dục - là một xu

hương bản năng, một sự thúc dục mang tính cách "bẩm sinh". Sự thúc dục đó là động lực cần thiết góp phần vào sự tồn vong của giống người, đối với các loài sinh vật khác cũng vậy, các côn trùng nhỏ bé kể cả các sinh vật đơn bào cũng không tránh khỏi bản năng truyền giống. Bản năng đó rất mạnh, chi phối và trói buộc con người trong thế giới hiện tượng. Một số tín ngưỡng xem sự thúc dục của bản năng truyền giống là tội lỗi. Ngày nay nhiều người giàu có, quyền thế, kể cả một số nguyên thủ quốc gia nếu không kèm chế được bản năng truyền giống của mình thì cũng sẽ bị luật pháp trừng trị, dư luận chê cười. Thời xưa trong lịch sử Trung quốc mỗi vị hoàng đế chính thức có quyền được hưởng sự hầu hạ của 3000 cung phi mỹ nữ. Đó là một vài hình thức lạm dụng uy quyền của mình. Đối với những người tu hành trong các tín ngưỡng Tây phương, thì sự đè nén tính dục là một lý tưởng giúp mình vượt lên trên kẻ khác, thế nhưng đôi khi trong số họ cũng có một vài người ngã gục trước thứ tội lỗi rất hấp dẫn đó và lý tưởng cao cả đó, khiến mang lại không biết bao nhiêu đổ vỡ cho cá nhân mình và cả tín ngưỡng của mình. Đối với Phật giáo tính dục - hay bản năng truyền giống - không phải là một thứ tội lỗi, mà chỉ là một thứ chướng ngại thật to lớn trên đường tu tập, chướng ngại đó trước mắt là sự bon chen, chê cười và dèm pha trong xã hội, tiếp theo đó là các thứ khổ đau gây ra bởi các sự "giao du" của mình, và sau cùng, sâu xa và nặng nề hơn nữa, là sự trói buộc và (39) vướng mắc triền miên trong thế giới hiện tượng tức là cõi luân hồi. Trong Phật giáo có nhiều giới luật giúp người tu hành - kể cả những người thế tục - chủ động các sự thúc dục bản năng của mình trên cả hai phương diện: đạo đức xã hội và cả "tâm lý" và "triết học", tức là xem tính dục, qua các cảm nhận giác cảm, không những phù du và vô nghĩa mà còn mang lại sự "bất-toại-nguyện" tạo ra tình trạng "thèm khát" triền miên, và đó chính là nguyên nhân sâu xa nhất, chủ yếu và hiển nhiên nhất trói buộc con người bất tận trong thế giới hiện tượng).

Cấp bậc thứ hai mà chúng ta sẽ đề cập là thể dạng phi-cảm-nhận về các cảm giác và xúc cảm của mình. Sự phi-cảm-nhận đó sẽ hiện ra qua nhiều thể dạng khác nhau.

Chẳng hạn như trường hợp chúng ta được răn dạy là phải xem một số xúc cảm nào đó là nguy hại, không được đồng lõa với chúng, nhất là đối với các thứ xúc cảm tiêu cực. Người ta cũng có thể sẽ dạy bảo chúng ta phải tin rằng sự nổi nóng là tai hại. Vì thế nên mỗi khi nổi nóng vì một lý do nào đó, thì chúng ta sẽ cảm thấy mình mang tội. Do vậy nên mỗi khi nổi nóng thì đôi khi chúng ta cũng cố gắng tìm cách tự bào chữa cho rằng mình không hề nổi nóng. Chúng ta gạt bỏ điều đó không chấp nhận là mình nổi nóng. Nói một cách khác là mình đè nén các cảm giác của mình: không chấp nhận các cảm nhận ấy là của mình (*tức là thể dạng phi-cảm-nhận nói đến trên đây*), hậu quả là sự cảm nhận đó bị chôn vùi thật sâu kín [bên trong tâm thức mình] (*các xúc cảm tiêu cực bị ức chế bên trong chính mình, nằm sâu trong tiềm thức mình*).

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

thuộc cấp bậc thứ hai của sự nhận thức điên loạn. Thế dạng đè nén, ức chế hay phi-cảm-nhận đó, tức là sự nhận thức điên loạn đó, sẽ tạo ra cho chúng ta một cuộc sống không thật, đầy hoang mang và lo sợ thật sâu kín, thế nhưng chúng ta thì lại không hề ý thức được điều đó. Chạy theo các sự sinh hoạt ồn ào trong cuộc sống thường nhật chỉ là cách vùi lấp sâu kín thêm các sự hoang mang và lo sợ phi-cảm-nhận bên trong chính mình. Tình trạng đó rất nguy hiểm, không những không cho phép chúng ta phát huy một sự chú tâm đúng đắn cần thiết trong việc thiền định, mà còn là một quả bom nổ chậm có thể tàn phá mình và kẻ khác một lúc nào đó).
(40)

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

Hậu quả của những gì trên đây sẽ có thể tạo ra các ảnh hưởng lâu dài trong cuộc sống [của một cá thể]. Trên thực tế, các sự bấn loạn đó không những sẽ còn tiếp tục tác động mà còn được các nguyên nhân khác xen vào làm

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

Cấp bậc thứ ba là thể dạng phi-cảm-nhận về tư duy. Điều đó không có nghĩa là chúng ta không hội đủ khả năng để cảm nhận các tư duy của mình, mà là vì mình không tạo được cho mình một tư duy nào cả. Chẳng qua là vì trong cuộc sống có quá nhiều tác nhân ngoại lai xen vào - nào là cha mẹ, thầy cô, các cơ quan truyền thông, v.v - áp đặt cho mình những gì mà theo đó mình phải suy nghĩ. Những thứ đó không hề mang lại cho chúng ta các thông tin (*các sự hiểu biết*) cần thiết cũng như các sự kiện mà chúng ta cần tìm hiểu - mà chỉ toàn là những gì khác hẳn (*những gì mà người ta thường dạy bảo mình và muốn mình phải hiểu theo như thế, hoàn toàn khác hẳn với*

"thông tin" và "thực tế", đó chỉ là những gì mang dụng ý rõ rệt, chẳng (41) hạn như quảng cáo, tuyên truyền, khẩu hiệu, các báo chí tả phái hay hữu phái, v.v.). Các tác nhân đó (cha mẹ, thầy cô, cơ quan truyền thông, chính trị...) còn áp đặt cho chúng ta các sự thẩm định có sẵn, chẳng hạn như: "Cái này tốt, cái kia xấu, cái này đúng cái kia sai, v.v.". Báo chí, radio, truyền hình đưa ra các tin tức đã được chọn lựa trước và mang hậu ý rõ rệt. Các cơ quan đó bắt chúng ta phải suy nghĩ về tất cả mọi thứ đúng theo sự mong muốn của những người quản lý các cơ quan ấy. Trong khi đó thì chúng ta lại không mấy khi nhận biết được rõ ràng các ý đồ ẩn chứa bên trong các thông tin ấy, kể cả một số các trường hợp thật lộ liễu.

Sau khi nêu lên các thể dạng tâm thần trên đây, chúng ta hãy tiếp tục tìm hiểu - ít nhất cũng được một phần nào - xem tâm thức của phần đông chúng ta thuộc vào thể loại nào. Chúng ta [thường xuyên] bị bán loạn thần kinh về chính mình (nếu độc giả nghĩ rằng thuật ngữ "bán loạn thần kinh"/"alienated" nói lên một tình trạng quá đáng đối với trường hợp của mình thì cũng có thể thay vào đó bằng các thuật ngữ quen thuộc hơn, chẳng như "hoang mang", "xao lãng" hay "vô minh". Thật vậy, theo Phật giáo chúng ta không mấy khi sáng suốt như mình vẫn tưởng): bán loạn thần kinh về thân xác mình, bán loạn thần kinh về các cảm tính và xúc cảm của mình, và sau hết là bán loạn thần kinh về tư duy của mình (câu ngắn gọn này cho thấy sự minh mẫn và sáng suốt khác thường của nhà sư Sangharakshita, đồng thời cũng cho thấy tình trạng lầm lẫn thường xuyên đối với thân xác, các cảm nhận và cả tâm thần mình). Thế giới, thời đại, xã hội, cha mẹ, những người dạy dỗ chúng ta đã tạo ra cho chúng ta tình trạng đó - về phần chúng ta thì chúng ta cứ tiếp tục hành xử đúng theo như vậy. Chúng ta không hề cảm nhận được chính mình. Thế nhưng con người của chính mình thì lại là một thứ gì đó mà mình cần phải nhận biết được nó một cách trung thực hầu giúp mình chấp nhận nó và hòa nhập với nó (tu tập Phật giáo là trở về với mình, bên trong chính mình, với con người đích thật của mình. Phóng tâm ra bên ngoài để cầu xin, van vái, tụng niệm liên miên, thì chỉ là cách giúp mình tạm thời bớt hoang

mang và lo sợ, nếu nói theo nhà sư Sangharakshita thì đây là cách nâng tri thức của mình lên một cấp bậc tâm linh cao hơn so với cấp bậc tri thức thông thường và bình dị của mình mà thôi). Chúng ta có thể so sánh sự kiện trên đây với một tảng băng (iceberg) trong đại dương, chỉ có một phần rất nhỏ của tảng băng là trôi lên khỏi mặt nước, phần còn lại to lớn hơn nhiều thì chìm sâu dưới nước. Cũng vậy, cái tôi của mình khá to lớn tương tự như phần khối băng chìm bên dưới mặt sóng, phần còn lại của con người mình mà mình dùng để cảm nhận, hoặc tiếp nhận các sự cảm nhận, hoặc có quyền sử dụng để cảm nhận, thì cũng chỉ tương tự như phần trôi lên khỏi mặt biển của khối băng, có nghĩa là rất nhỏ, trong nhiều trường hợp thì chỉ bé tí xíu mà thôi.

Đó cũng chính là tình trạng bấn loạn thần kinh của một số người trong chúng ta khi mới bắt đầu bước vào con đường Phật giáo. [Sau đó] nhờ Phật giáo chúng ta học hỏi được đủ mọi thứ thật tuyệt vời, một trong những thứ tuyệt vời đó là sự chú tâm. Những gì mà người ta giảng dạy cho mình về sự chú tâm dường như cũng chỉ đơn giản là cách khuyên chúng ta đứng ra xa với chính mình - nhất là đối với các thứ xúc cảm tiêu cực - và không nên cảm nhận bất cứ một thứ gì cả, mà chỉ cần quan sát chính mình, tương tự như nhìn vào một người nào khác vậy (*nói một cách quen thuộc hơn là "không bám víu vào bất cứ thứ gì, kể cả các xúc cảm trong tâm thức mình"*, nhà sư Sangharakshita cho đó là một sự sai lầm, bởi vì chú tâm là một sự ý thức chính xác và trung thực về mình, về hiện thực và sự hiện hữu của chính mình. Nhà sư này sẽ (42) còn giải thích thêm về điểm này trong một phân đoạn khác dưới đây). Tất nhiên chúng ta rất thán phục những lời giảng dạy đó của họ, bởi vì với thể dạng điên loạn [lúc ban đầu] của mình thì mình khó tránh khỏi xem các điều ấy là đúng và phù hợp với mình. Và cứ thế mà mình luyện tập sự chú tâm - hay ít ra cũng là những gì mà mình gọi là sự chú tâm. Chúng ta tập thụt lùi lại trước các tư duy của mình, thụt lùi lại trước các cảm tính của mình; tìm cách đẩy chúng ra "nơi khác" và nhìn chúng từ "đằng xa". Chín phần mười kết quả mang lại từ

việc luyện tập đó chỉ là cách làm gia tăng thêm sự nhận thức bản loạn thần kinh của mình mà thôi.

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

Sau đó, khi bắt đầu học hỏi trong kinh sách thì chúng ta sẽ thấy có một thứ giáo lý gọi là *anatman* (tiếng Pa-li là

anatta), có nghĩa là không có cái tôi (*vô ngã*). Ở vào giai đoạn chấp chững này nếu may mắn có một nhà sư Á-đông bên cạnh tươi cười nói với mình là theo Phật giáo thì không có cái tôi, đây chỉ là một thứ ảo giác mà thôi. Nhà sư này còn cho biết thêm là chỉ cần nhìn thật kỹ thì chúng ta tất sẽ phải nhận thấy chẳng có cái tôi nào trong đó cả, nếu tin có cái tôi thì đây là một sự sai lầm thật to lớn. Chúng ta rất thích các lời thuyết giảng này. Sở dĩ chúng ta hài lòng về những lời giảng dạy đó là vì lúc mới bắt đầu luyện tập về cái mà chúng ta gọi là sự chú tâm thì chúng ta cảm thấy mình không được thật (*unreal/irréel*) gì cho lắm (*độc giả có thể xem lại đoạn trên đây về sự luyện tập về sự chú tâm bằng cách tách rời mình ra khỏi các xúc cảm và các sự cảm nhận của mình, nói một cách khác là không được bám víu vào bất cứ thứ gì kể cả những gì hiện ra trong tâm thức mình*). Đối với chúng ta, qua sự cảm nhận về tính cách không thật đó của mình, thì dường như mình cũng bắt đầu cảm nhận được sự thật về (43) "không có cái tôi" (*tính cách "vô ngã" của chính mình*). Nói một cách khác là chúng ta nghĩ rằng mình đã bắt đầu phát huy được khả năng "Quán thấy xuyên thấu của Nội Tâm" (*Penetrating Inner Vision tức là sự quán thấy sắc bén và sâu sắc mang lại bởi phép thiền định vipassana, kinh sách tiếng Hán gọi là "thiền minh sát"*). [Tiếc thay] nhà sư Đông phương [nói đến trên đây] không có một ý niệm nào về các sự sai lầm mà người Tây phương thường vướng phải, nên cứ tươi cười, và biết đâu cũng có thể sẽ khuyến khích chúng ta cứ tiếp tục suy nghĩ như thế (*tức là tiếp tục đẩy xa thêm sự hiểu biết sai lầm của mình về khái niệm vô ngã bằng cách xem mình là không thật*). Thêm một lần nữa, kết quả mang lại là chúng ta ngày càng thêm bấn loạn thần kinh. Vấn đề ở đây không phải là giáo huấn [không có cái tôi/vô ngã] tự nó là một sự sai lầm, mà chỉ vì chúng ta áp dụng không đúng cách, hoặc vì phần đông các vị thầy Á-đông, kể cả một số các vị thầy Tây phương, không hề chú ý đúng mức đến khía cạnh tâm lý học phương Tây, nên đã áp dụng sai [về khái niệm này]. Giáo huấn [không có cái tôi/vô ngã] hoàn toàn đúng trên phương diện triết học siêu hình. Điều đó có nghĩa là trong lãnh vực siêu hình

thì cái tôi cá nhân (the individual self/le soi individuel) không hề có. Thế nhưng chúng ta thì lại không tìm hiểu khái niệm này trên phương diện siêu hình (*tức là triết học*) mà chỉ duy nhất nắm bắt nó trong lãnh vực tâm lý (*chúng ta không nhận thức được vô ngã trên phương diện triết học mà chỉ cảm nhận nó trên phương diện tâm lý xuyên qua sự vận hành của não bộ và tâm thức mình mỗi khi "cảm thấy" con người của mình không được thật gì cho lắm - trong khi đó thì mình rất thật qua các sự cảm nhận và nhận thức của mình. Đức Đạt-lai Lạt-ma thường nói cứ thử véo vào cánh tay mình xem có đau hay không! Nói một cách khác là chúng ta không "nhận thức" sự trống không của cái tôi của mình qua sự "nhận thức phi-cảm-nhận", mà chỉ "cảm nhận" sự trống không đó về cái tôi của mình qua sự vận hành của não bộ và của tâm thức mình xuyên qua các sự "cảm nhận phi-nhận-thức" của mình. Khi nào kết hợp được cả hai thể dạng tâm thần trên đây - "nhận thức trên phương diện siêu hình" và "cảm nhận trên phương diện tâm lý" - thì khi đó chúng ta mới có thể hòa nhập được với thể dạng không có cái tôi của chính mình dưới hình thức một sự quán thấy sâu xa mang lại từ phép thiền định vipassana. Sự nhận xét trên đây của nhà sư Sangharakdhita thật hết sức tinh tế, sâu sắc và tuyệt vời, xin chấp tay bái phục). Đây là cách làm phát sinh ra mọi thứ tai hại (hiểu sai về khái niệm vô ngã bằng cách xem mình là không thật sẽ tạo ra một thái độ hành xử chối bỏ các sự cảm nhận và nhận thức của mình, kể cả sức sống và sự hiện hữu của chính mình. Ngược lại nếu cảm-nhận được cái tôi rất thật trên phương diện tâm lý, nhưng lại phi-nhận-thức về sự trống không của nó trên phương diện triết học, thì có thể khiến mình rơi vào tình trạng bám víu vào đủ mọi thứ).*

Đây là nguyên nhân làm phát sinh một hình thức tu tập giả tạo (*pseudo-spirituality*/một hình thức tâm linh mạo nhận) thật lạ lùng trong vài giới Phật giáo. Nói chung đó là những kẻ tìm cách tỏ ra là mình rất chú tâm, khép cửa khe khẽ, hoặc vào một ngày mưa dầm thì chùi chân cẩn thận trước khi bước vào nhà. Họ không hề nổi giận - hoặc ít ra cũng không để lộ cơn giận của mình. Họ chủ động thật giỏi, luôn giữ được sự bình tĩnh. Thế nhưng

đường như họ đã chết một phần nào đó [từ bên trong họ]: họ không có vẻ gì là đang sống cả. Họ đè nén sức sống của mình, phát huy một sự nhận thức lạnh buốt và nhiều loạn (a cold and alienated awareness) (*đây là cách mà nhà sư Sangharakshita nêu lên trường hợp của một số người tu hành cố tình tạo cho mình một phong thái đạo mạo, nghiêm trang, thanh thoát. Thế nhưng đây chỉ là các (44) thứ màu mè giả tạo, phản ánh một sự chú tâm hời hợt, họ quên mất sức sống đích thật của mình qua các cảm nhận và nhận thức bên trong chính mình. Hãy nhìn vào Đức Đạt-lai Lạt-ma thì chúng ta sẽ thấy Ngài luôn tươi cười, hân hoan và hóm hỉnh, tràn đầy sức sống và tình thương yêu*). Họ không phát huy được sự nhận thức hòa nhập đích thật, có nghĩa là bên trong sự nhận thức hòa nhập đó khả năng nhận thức và nguyên tắc sống cả hai thứ phải cùng "hợp nhất" với nhau.

Phát huy sự nhận thức hòa nhập

Đến đây một thắc mắc khác sẽ hiện ra: vậy phải làm thế nào để phát huy sự nhận thức hòa nhập (*kết hợp hay hội nhập/integrated awareness*)? Nếu muốn phát huy sự nhận thức hòa nhập thì trước hết phải nắm bắt được - ít nhất là trên phương diện lý thuyết - những gì đang hiện ra [với mình]; có nghĩa là phải nhận biết được sự khác biệt giữa sự "nhận thức điên loạn" và sự "nhận thức hòa nhập". Chúng ta phải lùi lại và khởi sự từ các bước đầu tiên để tháo gỡ các sự sai lầm (*các sự lầm lẫn và hiểu lầm*) do mình gây ra cho mình - hoặc do người khác tạo ra cho mình. Chúng ta phải để cho các cảm nhận về con người của mình tự chúng hiện lên. Nếu chẳng may bị lạc hướng (*bị xao lãng, không nhận thấy được các cảm nhận đích thực về mình*) hoặc nếu các sự nhận thức điên loạn phát sinh, dù ở một cấp bậc nào cũng vậy, thì phải quay lại từ đầu để tập cảm nhận trở lại chính mình. Chúng ta phải tập cảm nhận thân thể mình, tập cảm nhận các cảm giác và các xúc cảm bị đè nén của mình, tập suy nghĩ về tư duy của mình, phải nhìn thẳng vào tất cả các thứ ấy. Điều này không phải dễ, nhất là đối với những người trọng tuổi, bởi vì một số các cảm tính của họ đã bị chôn

vùi quá sâu, khó có thể khơi động trở lại (*nếu trọng tuổi nhưng tâm thần mình mất, trí nhớ tốt và nhiều kinh nghiệm sống, nhất là thường xuyên biết tìm hiểu mình, thì đó sẽ là các điều kiện thuận lợi giúp mình nhận thấy dễ dàng hơn các nguyên nhân sâu xa tạo ra các sự lầm lẫn của mình trong quá khứ*). Đôi khi cũng phải cần đến sự trợ giúp của các chuyên gia trong lãnh vực này (*các nhà tâm lý học hay phân tâm học chẳng hạn*). Đôi khi cũng phải làm cho các cảm tính [sâu kín] đó của mình trôi lên và phát lộ ra bên ngoài (*qua tác ý trong tâm thức, ngôn từ và động tác trên thân thể*). Điều đó không có nghĩa là đồng lõa với chúng (*làm sống lại một sự giận dữ hay một mối hận thù đã từ lâu*), mà chỉ là cách đưa chúng dần dần hiện ra trong môi trường bên ngoài với tất cả sự khéo léo và thận trọng, hầu giúp mình cảm nhận và ý thức được chúng, đây là cách giúp mình bắt đầu biểu lộ trở lại tổng thể con người của mình, [nói một cách khác là] làm hiển lộ chính mình qua tổng thể của nó: [điều đó có nghĩa là] chúng ta sẽ cảm nhận được những gì mà người ta gọi là tốt, những gì mà người ta gọi là xấu, những gì mà người ta gọi là cao quý, những gì mà người ta gọi là tồi tệ, tất cả gồm chung trong một tổng thể sinh động là con người của chính mình (*không giấu giếm gì cả*). Khi nào làm được như thế - có nghĩa là đúng với phương cách giúp mình cảm nhận được toàn thể con người của mình một cách thật sự và sinh động - thì khi đó chúng ta mới có thể bắt đầu luyện tập về sự chú tâm được, và việc luyện tập đó của mình mới có thể mang lại kết quả được (*khi nào chưa giải tỏa được các sự đè nén và ức chế sâu kín bên trong tâm thức mình, thì khi đó chúng ta vẫn chưa có thể phát huy được một sự chú tâm đúng nghĩa của nó*): và đó cũng là cách tạo ra cho mình một sự nhận thức hòa nhập - hay toàn diện (*integrated wareness/"chánh niệm"*, một sự kết hợp hoàn hảo giữa sự "cảm nhận" toàn diện về (45) con người của mình và sự "nhận thức" sâu xa về hiện thực, trong đó gồm có cả sự hiện hữu của chính mình).

(Các chữ "chánh niệm" trong kinh sách tiếng Hán, mindfulness trong tiếng Anh và pleine conscience trong tiếng Pháp có nghĩa khá tương đương với nhau. Nhà sư

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

thì thật hết sức khó có thể phát huy được sự chú tâm ở cấp bậc cao nhất của nó là samatha. Tóm lại nếu muốn việc luyện tập thiền định mang lại kết quả cụ thể, thì trước hết phải tạo được một tâm thức tròn đầy, minh mẫn, phát huy được một sự chú tâm cao độ. Điều đó cũng chẳng khác gì với một người nông dân cày bừa thửa ruộng của mình, lấp các hố sâu, khai thông các vùng nước đọng, làm bật gốc cây hoang và cỏ dại, tạo ra một mảnh đất thuận lợi (samatha), trước khi gieo trồng (vipassana)). (46)

Bài 7

Bốn thể dạng vô biên của tâm thức

Vài lời ghi chú của người chuyển ngữ:

"Bốn thể dạng hay phẩm tính vô biên của tâm thức" là bốn phép luyện tập thiền định nêu lên trong một số bài kinh, đặc biệt hơn hết là kinh Brahma-vihara Sutta (Samyutta Nikaya/Tương ưng bộ kinh, SN 46.54), Brahma là vị Trời trong Ấn giáo, vihara là nơi an trú hay thường trú và cũng có nghĩa là một ngôi chùa, một tự viện. Vào thời đại của Đức Phật thì vihara có nghĩa là nơi dừng chân hay tạm trú của Tăng đoàn. Bài kinh Brahma-vihara trên đây đôi khi cũng được gọi là Metta Suttam (Bài kinh về Lòng nhân ái hay Từ tâm). Ngoài ra cũng có một bài kinh khác nói đến khái niệm này và cũng mang cùng một tựa là Brahma-vihara Sutta (Anguttara Nikaya/Tăng chi bộ kinh, AN 10.208). Xin lưu ý là tựa các bài kinh là do người sau đặt thêm để chỉ các bài giảng của Đức Phật. Nhà sư Sangharakshita mượn tựa của cả hai bài kinh trên đây - là Brahma vihara - để gọi "Bốn phẩm tính của tâm thức". Kinh sách Tây phương gọi bốn phẩm tính này là Four Immeasurables/Quatres incommensurables, kinh sách Hán ngữ thì gọi là "Tứ vô lượng tâm" (Từ, Bi, Hy, Xả). Phẩm tính thứ nhất trong số bốn phẩm tính này là maitri có nghĩa là tình thương yêu, lòng nhân ái hay nhân từ; ba phẩm tính kia là: karuna/lòng từ bi; mudita/niềm hân hoan và upeksha/sự thanh thản, bình lặng hay thanh thoát. Sở dĩ mạn phép

dài dòng là để giúp chúng ta theo dõi dễ dàng hơn bài giảng dưới đây của nhà sư Sangharakshita.

Bốn brahma-vihara

Maitri hay tình thương yêu

Brahma-vihara thứ nhất gọi là *maitri* (tiếng Pa-li là *metta*) có nghĩa là tình thương yêu. Chữ *maitri* là tiếng Phạn, bắt nguồn từ chữ *mitra* có nghĩa là bạn hữu. Theo kinh sách *maitri* là tình thương yêu (*thương mến, quý mến*) thật chân tình đối với một người bạn tâm giao và thân thiết. Các chữ "bạn hữu" (*ami*) (*friend*) và "tình bằng hữu" (*amitié*) (*friendship*) trong tiếng Pháp ngày nay cũng chỉ nói lên một chút gì đó gọi là "âm ẩm" thế thôi, riêng đối với chữ "tình bằng hữu" thì cũng chỉ được xem như là một cảm tính khá hời hợt. Thế nhưng tại các nước Á đông thì lại khác, *maitri* hay "tình bằng hữu" (*mạn phép xin nhắc lại kinh sách Hán ngữ dịch chữ này là "từ"*) là một cảm tính rất sâu sắc, tích cực, thường được định nghĩa như là niềm ước vọng thiết tha không đè nén được, đó là cách ước mong kẻ khác được thật nhiều hạnh phúc và an vui, sự mong cầu đó không những chỉ liên quan đến lãnh vực vật chất mà cả tâm linh. Kinh sách và Giáo Huấn của Đức Phật luôn cổ vũ chúng ta hãy phát động cảm tính "bằng hữu" ấy đối với tất cả chúng sinh. Cảm tính đó được thu gọn trong câu : "*Sabbe satta sukhi hontu*", có (47) nghĩa là "*Cầu xin tất cả chúng sinh đều được hạnh phúc!*", và đó cũng là ước vọng của tất cả những người tu tập Phật giáo nói chung. Nếu chúng ta phát động được cảm tính đó một cách thành thực - có nghĩa là không phải chỉ là cách hình dung trong tâm trí mình cảm tính đó mà phải tạo ra cho mình một sự cảm nhận thật sự về cảm tính đó - thì đây mới đúng là cách mà mình thực hiện được cảm tính thương yêu đó [bên trong chính mình] (*thiền định về tình thương yêu chúng sinh không phải chỉ có nghĩa là tập trung tâm thức hướng vào cảm tính đó mà phải cảm nhận được nó, hòa nhập với nó và trở thành chính nó*).

Đối với Phật giáo việc phát động *maitri* (lòng từ tâm, tình thương yêu) không phải là một chuyện tùy vào sở thích mình. Một số người có thể nghĩ rằng mình sẵn lòng

thương yêu kẻ khác, thế nhưng nếu không thương được thì cũng chẳng sao, con người mình là như thế, chẳng làm gì khác hơn được. Thế nhưng Phật giáo không nhìn mọi sự theo cung cách đó. Phật giáo có một số các phép luyện tập được quy định thật rõ ràng dựa vào các kỹ thuật thật chính xác nhằm mục đích giúp người tu tập phát huy *maitri* tức là tình thương yêu, phẩm tính này đôi khi cũng còn được gọi là *maitri bhavana* (tiếng Pa-li là *metta bhavana*) (*chữ bhavana trong tiếng Pa-li và tiếng Phạn có nhiều nghĩa, trong trường hợp này thì có nghĩa là sự "phát huy" [tình thương yêu]. Chữ bhavana cũng có nghĩa là "thế giới", "bầu không gian" hay "biên thù", do đó thuật ngữ maitri bhavana thường được dịch là "tình thương yêu vô biên"*). Những người từng luyện tập về bốn *brahma vihara* thường cho biết là phép luyện tập này không phải dễ. Thật vậy quả hết sức khó phát động tình thương yêu, thế nhưng nếu kiên trì thì chúng ta cũng sẽ thành công, và khi nào hòa nhập được với cảm tính đó thì chúng ta sẽ cảm nhận được một sự toại nguyện thật sâu xa (*phát động tình thương yêu là đi ngược lại với các tác động bản năng. Các xu hướng tự nhiên của các bản năng sinh tồn, truyền giống và cả sợ chết tạo ra cho mình các thái độ ích kỷ, tham lam, ganh tị, ghen tuông, hận thù, độc ác, hung dữ, v.v., đó là các phản ứng tự nhiên nhằm bảo vệ chính mình. Các xu hướng và xung năng đó ẩn chứa bên trong mỗi cá thể con người, đó là nguyên nhân sâu xa mang lại tất cả mọi sự xung đột và khổ đau trên toàn thể thế giới. Phát động tình thương yêu đối với kẻ khác, dù họ hung dữ đến đâu, giàu sang và hạnh phúc đến đâu cũng vậy, sẽ là cách giúp mình không chế và hóa giải các xung năng đó bên trong chính mình. Sự luyện tập maitri sẽ mở rộng tâm hồn mình, biến mình thành một con người dễ rung cảm và bén nhạy hơn, an vui và thanh thoát hơn. Nếu mở rộng tâm thức mình hơn nữa để yêu thương từng con côn trùng nhỏ bé, từng chiếc lá mong manh thì đây sẽ là thể dạng vô biên của maitri, thể dạng đó kinh sách gọi là maitri bhavana hay tình thương yêu vô biên, một thứ tình thương yêu cùng khắp và quên cả chính mình*).

Karuna hay lòng từ bi

Brahma-vihara thứ hai là *karuna* tức là lòng từ bi. Thật hiển nhiên lòng từ bi mật thiết liên hệ đến tình thương yêu (*maitri*). Mỗi khi trông thấy cảnh khổ đau của những người mà mình yêu quý thì tình thương yêu (*maitri*) nơi con người mình sẽ hóa thành lòng từ bi (*karuna*). Nếu các bạn yêu quý một người nào đó và bất chợt trông thấy người này đang lâm vào cảnh khổ đau thì tức khắc tình thương yêu của các bạn sẽ chuyển thành cảm tính từ bi không sao đè nén được. Theo Phật giáo thì *karuna* hay lòng từ bi là một xúc cảm thiêng liêng hơn bất cứ một xúc cảm nào khác, và đó cũng là xúc cảm chủ yếu nhất của chư Phật và chư Bồ-tát. (48) Avalokiteshvara (Quán thế âm/觀世音) có nghĩa là vị "Thánh Nhân từ trên cao Nhìn Xuống" (với một tấm lòng từ bi bao la) và cũng là "biểu tượng" tiêu biểu nhất của lòng từ bi. (Đức Đạt-lai Lạt-ma XIV là hoá thân của Bồ-tát Quán thế âm, trên dòng truyền thừa của các vị Đạt-lai Lạt-ma khởi đầu từ thế kỷ XV. Dù rằng Quán thế âm là một nhân vật huyền thoại, thế nhưng lòng từ bi của Đức Đạt-lai Lạt-ma rất thật, thật từ trong từng ánh mắt, cử chỉ, lời nói, và cả tâm hồn Ngài, và biết đâu lòng từ bi đó cũng có thể rất thật trong con tim và tâm thức của mỗi người trong chúng ta). Bồ-tát Avalokiteshvara (Quán thế âm) hiện ra dưới nhiều hình tướng khác nhau, một trong số các hình tướng đó có mười một đầu và một nghìn cánh tay. Mặc dù hình tướng đó có vẻ kỳ quái, thế nhưng về mặt biểu tượng là một hình ảnh rất mạnh. Mười một đầu giúp vị Từ Bi phóng nhìn ra mười một hướng của không gian, có nghĩa là khắp nơi không sót một phương hướng nào, và một nghìn cánh tay là để trợ giúp chúng sinh không hề mệt mỏi. Có một câu chuyện lý thú giải thích sự tạo dựng biểu tượng đặc thù đó của Bồ-tát Quán thế âm. Câu chuyện không nhất thiết là một "huyền thoại" đơn thuần mà được dựa vào các khía cạnh tâm lý mang tính cách thiêng liêng. Một hôm Bồ-tát Avalokiteshvara (Quán thế âm) trong khi thiền định về khổ đau của chúng sinh, chợt nhìn vào thế giới và trông thấy những người chết non, bị hỏa

hoạn, đắm tàu, bị hành quyết, một số khác thì khổ đau trước cảnh tang chế, thua thiệt, ốm đau, nghèo khổ, đói khát... Lòng từ bi bao la bùng lên và ngập tràn con tim của Ngài, mãnh liệt đến độ không sao đè nén được, lòng từ bi đó khiến đầu Ngài nổ tung thành thật nhiều mảnh. Mười một mảnh hóa thành mười một chiếc đầu để nhìn vào mười một hướng của không gian, các mảnh còn lại hóa thành một nghìn cánh tay để giúp đỡ tất cả chúng sinh đang khổ đau. Hình ảnh tuyệt đẹp đó của vị Bồ-tát Avalokiteshvara với mười một đầu và một nghìn cánh tay biểu trưng cho thực chất của Lòng từ bi, nói lên một con tim ngập tràn xót thương trước cảnh đón đau và khổ nhọc của toàn thể giới *(xin mạn phép nhắc lại: Quán thế âm tuy là một huyền thoại thế nhưng Đức Đạt-lai Lạt-ma là một con người rất thật, lòng từ bi của Ngài cũng rất thật. Đại Thừa và kinh sách Đại Thừa không nhất thiết là do Đức Phật trực tiếp thuyết giảng thế nhưng Đại Thừa đã giúp được không biết bao nhiêu con người hóa giải được khổ đau của mình và xoa dịu được tâm hồn mình qua hàng bao thế kỷ và cả ngày nay. Có thể hiểu Đại thừa Phật giáo là hiện thân của Đức Phật và Giáo Huấn của chính Ngài).*

Ngoài ra lòng từ bi của người bồ-tát cũng còn được biểu trưng bằng một cách khác qua dáng dấp xinh đẹp của một người phụ nữ, đó là Bồ-tát Tara *(dịch âm là Đà-la, một vị nữ thần linh trong Kim Cương Thừa)*, tên có nghĩa là "Vị cứu nạn" hay "Ngôi sao sáng". Có một câu chuyện huyền thoại tuyệt đẹp cho biết nữ thần Tara được sinh ra từ những giọt nước mắt tuôn trào của Bồ-tát Quán thế âm khi Ngài chứng kiến cảnh khổ đau và cơ hàn của thế giới. Chúng ta có thể nghĩ rằng các huyền thoại đó chỉ là những chuyện thêu dệt, khiến những người uyên bác *(sophistic/sành sỏi, thông thạo)* có thể phải mỉm cười. Các huyền thoại đó không nhất thiết chỉ đơn giản là những chuyện tạo dựng, cũng không phải là những chuyện mang tính cách biểu trưng nhằm nói lên một điều gì đó, mà hàm chứa một ý nghĩa rất thật và sâu xa, một biểu tượng, một hình ảnh lý tưởng, phản ánh một cách cụ thể thực chất của lòng từ bi. (49)

Đối với Phật giáo Mahayana (*Đại thừa*) có nghĩa là giáo huấn của "Cỗ Xe Lớn" thì điều quan trọng hơn cả, so với tất cả các điều quan trọng khác, là lòng từ bi. Trong một bài kinh Mahayana (*tức là của Đại thừa Phật giáo, và cũng có nghĩa là không có trong Tam Tạng Kinh*) có cho biết Đức Phật từng khuyên không nên giảng dạy quá nhiều thứ cho người bỏ-tát, là những người ước vọng sẽ trở thành Phật (*lời nguyện của các vị bỏ-tát nói chung là khi nào tất cả chúng sinh chưa được giải thoát khỏi khổ đau thì mình nhất định sẽ chưa thành Phật*). Chỉ cần giảng dạy cho họ về lòng từ bi và họ cũng chỉ cần luyện tập duy nhất về lòng từ bi, thì bấy nhiêu đó cũng đã thừa đủ. Người bỏ-tát không cần phải tìm hiểu gì cả về "quy luật tạo tác do điều kiện mà có" (*conditioned co-production / interdependence / Lý duyên khởi*), về Madhyamaka (*Trung quán luận*), Yogacara (*Du-già hành tông hay Duy thức tông*), về Abhidhamma (*Tạng Luận*) kể cả Con Đường Cao Quý gồm Tám Yếu Tố Đúng Đắn (*Bát chánh đạo*). Người bỏ-tát chỉ cần duy nhất nghĩ đến lòng từ bi, và bên trong con tim mình cũng chỉ có lòng từ bi, thì bấy nhiêu đó cũng đã thừa đủ. Trong một số các bài kinh khác, Đức Phật cũng có nói nếu chúng ta phát động được lòng từ bi trước sự khổ đau của chúng sinh thì các điều đạo hạnh, các phẩm tính khác, các thành quả tâm linh khác, và cả sự Giác Ngộ cũng sẽ theo nhau hiện ra với mình.

Những gì trên đây được thể hiện trong một câu chuyện khá cảm động của Phật giáo Nhật bản. Đó là câu chuyện về một người thanh niên tiêu tiền không cần đếm. Sau những cuộc vui chơi thỏa thích, không còn xu nào dính túi, anh ta cảm thấy chán ghét tất cả mọi thứ, kể cả chính mình. Mang nặng tâm trạng đó trong lòng, anh ta nghĩ rằng chỉ còn cách đi tu mà thôi. Anh ta bèn tìm một ngôi chùa Zen để xin xuất gia. Thật ra trong thâm tâm, anh ta không muốn trở thành người tu hành, thế nhưng chẳng có một lối thoát nào khác cả, nên đành phải tìm đến một ngôi chùa Zen là vì vậy. Tôi cứ nghĩ rằng anh ta sẽ phải quỳ gối trên tuyết trước sân chùa trong ba ngày liền như các kẻ khác - như người ta thường thuật lại - để xin được xuất gia, thế nhưng vị trụ trì tiếp anh ta ngay tức khắc. Vị

này là một nhà sư trọng tuổi, dáng dấp thật kỳ dị và lạ lùng, kiên nhẫn lắng nghe anh ta thuật lại hoàn cảnh của mình, và sau đó thì cất lời: "Tốt lắm..., vậy anh hãy suy nghĩ xem bên trong anh có một thứ gì đó đáng giá hay không?" Anh chàng này ngẫm nghĩ một lúc và nói với vị trụ trì: "Vâng, tôi chơi cờ tướng cũng không đến nỗi nào tệ lắm". Vị trụ trì bèn sai người hầu đi tìm một vị sư khác mà mình quen biết, vị này là một ông lão đã lớn tuổi, trước đây từng xuất gia trong một thời gian khá lâu. Vị trụ trì bèn quay sang người hầu cận và bảo người này hãy mang ra cho mình một thanh kiếm. Thanh kiếm được mang ra và đặt ngay trước mặt vị trụ trì. Vị trụ trì nói với người thanh niên và cả vị sư già như sau: "Hai người hãy đánh một ván cờ. Người nào thua thì ta sẽ chém đầu!". Cả hai đều nhìn vào vị trụ trì và thấy vị này rất nghiêm nghị, không có vẻ gì là đùa bỡn cả. Anh thanh niên đi ngay một nước.

Lão sư già cũng là một tay cờ có hạng, bèn đi một nước. Người thanh niên đi thêm một nước thứ hai. Lão sư già cũng đi thêm một nước. Sau một lúc thì anh chàng thanh niên cảm thấy mồ hôi chảy dài trên lưng, thấm xuống tận gót chân mình. Trước sự thắng thế đó của lão sư già, anh chàng trẻ tuổi tập trung tinh thần thật mạnh, dồn tất cả sinh lực của mình vào ván cờ để phản công trở lại. Anh ta thở phào nhẹ nhõm: "À há! Ván cờ xoay chuyển không đến nỗi tệ!". Anh ta nghĩ rằng nhất định mình sẽ thắng, bèn cất đầu lên và bất chợt nhìn thấy gương mặt (50) của vị sư già. Như tôi đã nói trên đây ông ta là một người trọng tuổi, một người tu hành lâu năm, có thể đã từ hơn hai mươi, ba mươi hay bốn mươi năm, đã từng chịu đựng thật nhiều khổ nhọc, phải vượt qua những lúc khó khăn, và cũng đã từng thiến định rất nhiều. Gương mặt mỗi mòn và khắc khổ. Người thanh niên trẻ chợt nghĩ: "Quả tôi là một con người vô tích sự! Kiếp sống này của tôi chẳng mang lại được một chút lợi ích nào cho kẻ khác. Vị sư già có một cuộc sống thật xứng đáng, nhưng lại sắp chết đến nơi". Một làn sóng từ bi thật mãnh liệt vụt dậy lên, tràn ngập tâm hồn người thanh niên. Anh ta cảm thấy vô cùng thương xót vị sư già đang ngồi trước mặt mình, chỉ vì tuân lệnh vị trụ trì mà phải đánh cờ với mình, và

sắp phải chết vì thua cờ. Một luồng xúc cảm từ bi tuyệt đẹp dâng lên tràn ngập con tim của người thanh niên trẻ, khiến anh ta vụt nghĩ: "Tôi không thể để cho chuyện này có thể xảy ra như thế được". Anh ta bèn cố tình đi sai một nước. Lão sư già đi thêm một nước. Anh ta lại cố tình đi sai thêm một nước nữa. Thật hết sức hiển nhiên anh ta sắp thua đến nơi, không còn cách nào chuyển được thế cờ nữa. Thế nhưng bất thần vị trụ trì xen vào: "Chẳng ai thắng cũng chẳng ai thua. Hòa!". Vị trụ trì quay sang người thanh niên: "Anh có nhận thấy hôm nay anh vừa học được hai bài học hay không? Bài thứ nhất là phép tập trung tâm thần, bài học thứ hai là lòng từ bi. Nhờ học được thế nào là lòng từ bi nên chính anh là người được lợi".

Câu chuyện đó cũng như các kinh Mahayana (Đại thừa) nói chung nêu lên cho chúng ta thấy điều thiết thực nhất [trong việc tu hành] chính là Lòng Từ Bi. Người thanh niên trẻ tuổi trên đây có một cuộc sống không ra gì, phung phí đời mình một cách vô ích, thế nhưng chỉ cần phát động được lòng từ bi thì cũng đủ mang lại thật nhiều hy vọng cho cuộc đời mình. Anh ta sẵn sàng hy sinh mạng sống của mình thay vì để cho vị sư già phải chết: chẳng phải là lòng từ bi cao cả đó từng được vùi sâu trong đáy tim của một con người mà bề ngoài chẳng có một giá trị nào hay sao? Vị trụ trì đã nhìn thấy điều đó và nghĩ rằng: "Trước mặt mình là một vị Bồ-tát sắp thành", và mình đã làm những gì mà mình phải làm.

(Câu chuyện trên đây quả hết sức tế nhị, sâu sắc và kín đáo. Vị trụ trì sẵn sàng nhận người thanh niên hư hỏng làm đệ tử của mình nhưng không nói ra. Vị trụ trì và bạn của mình là vị sư già khắc khổ cùng nhau xét đoán và thử thách người thanh niên trẻ, nhưng không để lộ ý định đó. Cả hai cùng tạo dịp để giảng dạy cho người thanh niên hai bài học về sự chú tâm là mục đích tiên khởi nhất trong việc tu tập, và lòng từ bi là nguyên nhân và điều kiện chủ yếu nhất mang lại sự giác ngộ. Câu chuyện có vẻ dàn dựng và giả tạo thế nhưng phía sau là những gì rất thật: khả năng chú tâm và lòng từ bi bên trong một con người hư hỏng rất thật, lòng từ bi và tám lòng rộng mở bên trong vị trụ trì và vị sư già cũng rất thật. Dù rằng

đã được trước tác hàng bao thế kỷ sau khi Đức Phật đã tịch diệt, thế nhưng các kinh sách Đại Thừa cũng rất thật, thật như tất cả những gì ẩn chứa bên trong những hành động từ bi ấy của hai vị sư già và cả người thanh niên trẻ tuổi.

Câu chuyện lại càng tế nhị, sâu sắc và kín đáo hơn nữa qua cách thuật chuyện của nhà sư Sangharakshita. Ông nghĩ rằng anh chàng thanh niên phải quỳ gối trên tuyết trước sân chùa ba ngày liền để được vị trụ trì chấp nhận cho mình được làm đệ tử. Đó là cách gọi lại thật khéo léo một câu chuyện khác về vị tổ thứ nhất của thiền học Trung quốc là Bồ-đề Đạt-ma và vị tổ thứ hai là nhà sư Huệ Khả. Theo truyền thuyết thì Huệ Khả lúc đó đã 40 tuổi, lặn lội đến Thiều (51) Lâm Tự để xin yết kiến Bồ-đề Đạt-ma, thế nhưng Bồ-đề Đạt-ma không tiếp, Huệ Khả phải quỳ gối trên tuyết suốt đêm và sau cùng phải chặt cánh tay trái dâng lên Bồ-đề Đạt-ma để được vị này tiếp và nhận làm đệ tử. Một chi tiết khác cũng cho thấy một sự tương đồng giữa hai câu chuyện: vị trụ trì ngôi chùa Zen cũng có dáng dấp thật kỳ dị, nghiêm khắc và "hung tợn" tương tự như Bồ-đề Đạt-ma. Nhà sư Sangharakshita nêu lên một cách kín đáo các nét tương đồng đó giữa hai nhân vật nhưng không giải thích ý nghĩa ẩn chứa phía sau sự tương đồng đó.

Huệ Khả phải quỳ gối trên tuyết - có sách thì nói là đứng trên tuyết - và chặt cánh tay trái của mình dâng lên Bồ-đề Đạt-ma thì mới được vị này tiếp, trong khi đó thì nhà sư Zen đón nhận người thanh niên ngay tức khắc. Thật vậy, những gì thù dật chung quanh nhân vật Bồ-đề Đạt-ma chỉ là các chi tiết nhằm mục đích tô điểm và thổi phồng, biến Bồ-đề Đạt-ma thành một nhà sư khác thường.

Kinh sách Trung quốc cho biết Bồ-đề Đạt-ma là một người Ấn-độ tóc tai rậm rịt, râu ria xồm xoàm, hai mắt trợn trừng, cách mô tả chi tiết đó là nhằm cho thấy Bồ-đề Đạt-ma đúng là người Ấn-độ, hay ít ra cũng không phải là người Trung quốc. Thế nhưng kinh sách thì lại bắt nhất về các chi tiết khác như năm sinh, con đường mà Bồ-đề Đạt-ma vào Trung quốc, và thuộc thời kỳ nào trong lịch sử Trung quốc... Sự kiện Huệ Khả phải quỳ gối

trên tuyết suốt đêm (hay ba ngày liền, tùy theo tư liệu) ngoài sân chùa và phải chặt cánh tay trái để tỏ lòng thành của mình để được Bồ-đề Đạt-ma tiếp là một sự thêm thắt và thổi phồng thật vụng về, bởi vì các hành động vô cùng hung bạo, thiển cận và cực đoan của Huệ Khả và cả Bồ-đề Đạt-ma đều đi ngược lại với giáo lý Phật giáo. Đức Phật sau một thời gian tu khổ hạnh đã nhận thấy đó là một sự sai lầm, một hình thức cực đoan hủy hoại chính mình. Trong khi đó thì Huệ Khả chặt cánh tay của mình để biến mình thành một kẻ tàn phế). Đức Phật từng thụ phong cho nhiều người khiến các đệ tử uyên bác chung quanh Ngài không khỏi cảm thấy ái ngại, chẳng hạn như Đức Phật đã cảm hóa và cho gia nhập Tăng một tên cướp giết người không góm tay là Angulimala, hoặc trước khi tịch diệt Ngài đã chính thức thụ phong tỳ-kheo cho một ông lão già nua và ốm đau. Trở lại với các truyền thuyết về Bồ-đề Đạt-ma thì thật rõ ràng Bồ-đề Đạt-ma là một nhân vật tạo dựng nhằm mục đích "chính thống hóa" nguồn gốc Ấn-độ của học phái "Tchan" hình thành tại Trung quốc. Thế nhưng dù chỉ là những chuyện tạo dựng thế nhưng phía sau các thứ ấy cũng có một cái gì đó rất thật. Các phép thiền định Tchan tại Trung quốc và Zen tại Nhật bản từng giúp cho nhiều người tu hành đắc đạo, trong quá khứ và cả ngày nay. Mở rộng hơn nữa thì Đại thừa Phật giáo là cả một lâu đài nguy nga và tráng lệ xây dựng trên nền tảng Giáo Huấn nguyên thủy của Đức Phật, không ai có thể chối cãi giá trị vô song của Đại thừa).

Mudita hay niềm hân hoan

Phẩm tính *brahma vihara* thứ ba là *mudita* tức là lòng hân hoan. Đó là niềm hạnh phúc hiện lên với mình khi trông thấy kẻ khác được hạnh phúc. Trông thấy kẻ khác hạnh phúc thì mình cũng phải cảm thấy hạnh phúc như họ, thế nhưng thật đáng tiếc điều đó không mấy khi xảy ra. Chỉ có những người kém đạo đức thì mới cảm thấy sung sướng khi trông thấy bạn bè (52) lâm vào cảnh bất hạnh. Tiếc thay thói thường là như thế. Vậy thì nếu có một người nào đó thuật lại với các bạn những điều không may của họ thì các bạn cũng nên nhìn vào thâm tâm mình

xem sao. Thông thường các bạn sẽ cảm thấy một chút nhấp nháy khe khẽ của một niềm vui thích trong lòng - thế nhưng ngay sau đó tất nhiên là một thứ phản ứng khác quy ước hơn sẽ đè bẹp phản ứng trung thực đó của các bạn. Mọi chuyện đều xảy ra tương tự như thế cả *(chúng ta sống với các phản ứng giả tạo, áp đặt bởi xã hội và giáo dục. Các cảm tính ích kỷ, ganh tị, tham lam, phát sinh từ bản năng sinh tồn, truyền giống và sợ chết rất kín đáo và khó trị. Giáo dục, truyền thống, luật pháp, luân lý... thường không đủ sức đè bẹp các thứ bản năng đó mà chỉ có thể che dấu chúng với ít nhiều khéo léo và kín đáo mà thôi. Thiên định là một phương pháp cụ thể và hiệu quả giúp chúng ta hóa giải từ cội rễ các sự thúc dục ích kỷ đó)*. Nói chung niềm hân hoan là một thứ xúc cảm đặc thù của Phật giáo. Nếu các bạn không hề cảm thấy mình hạnh phúc và hân hoan, hoặc chỉ thoáng qua trong một vài dịp hiếm hoi nào đó, thì nhất định các bạn không phải là một người Phật giáo [đúng nghĩa của nó].

Upeksha hay sự thanh thản

Phẩm tính *brahma vihara* thứ tư là *upeksha* tức là sự thanh thản *(hay thanh thoát)*. Chữ *upeksha* có nghĩa là một sự thanh thản *(tiếng Pa-li là upekkha, là một thể dạng tâm thức bình lặng, thăng bằng và thanh thoát)* hoặc nói một cách đơn giản hơn thì đó là sự an bình (peace). Thế nhưng thường thì chúng ta nghĩ rằng an bình là một thứ gì đó mang tính cách tiêu cực, chẳng hạn như tránh được sự ồn ào, không bị quấy rầy, hoặc trong trường hợp khi nói lên: "Tôi muốn mọi người để cho tôi yên". Thế nhưng sự an bình thật ra là một thứ gì đó vô cùng tích cực. An bình không những trên phương diện tích cực không thua kém gì so với tình thương yêu (*maitri*), lòng từ bi (*karuna*) và niềm hân hoan (*mudita*), mà theo quan điểm Phật giáo còn tích cực hơn cả ba phẩm tính đó rất nhiều. *Upeksha* không phải chỉ đơn giản có nghĩa là không có một thứ gì khác [quấy rầy mình] mà đúng hơn tự nó là một phẩm tính với đầy đủ ý nghĩa. Đó là một thể dạng tích cực tràn đầy rung cảm, rất gần với thể dạng phúc hạnh tối thượng, khác hơn với thể dạng an bình (*peaceful/bình yên*) mà chúng ta thường hiểu

(upeksha là một cảm tính "thoát tục" và "an vui" thật mênh mông, một cảm tính phẳng lặng trong tâm hồn. Kinh sách Hán ngữ dịch chữ upeksha là "xả", không nói lên được cảm tính đó, chẳng qua vì trong Hán ngữ không có chữ nào tương đương với chữ upeksha trong tiếng Phạn hay upekkha trong tiếng Pa-li). (53)

Bài 8

Dhyana trong thế giới hình-tượng và vô-hình-tượng

Chữ *dhyana* (tiếng Pa-li là *jhana*) bắt nguồn từ động từ *dhyai* có nghĩa là "suy nghĩ" "tưởng tượng", "suy tư", "suy ngẫm", "ghi nhớ" hay "gọi lên trong tâm trí" (*kinh sách Hán ngữ dịch chữ dhyana là "định"/禪, kinh sách tiếng Việt dịch lại từ tiếng Hán là "thiền", "thiền định" hay "thiền-na", kinh sách Tây phương dịch chữ này là "absorption" với ý nghĩa là một thể dạng lắng sâu của tâm thức*). Ý nghĩa của chữ *dhyana* sau đó lại dần dần được hiểu khác hơn, theo tôi thì Marion Matics (*một nữ dịch giả người Mỹ chuyên dịch kinh sách Phật giáo*) đã trở được ngón tay của mình đúng vào ý nghĩa của thuật ngữ này khi nêu lên mục đích của *dhyana* là cách "bước qua ngưỡng cửa của tâm thức để thâm nhập vào lãnh vực của các sự cảm nhận khác hơn là các sự cảm nhận đạt được qua khả năng thông thường của tư duy và các cơ quan cảm giác". Trên phương diện tổng quát cách định nghĩa trên đây thật hết sức chính xác. Tuy nhiên cũng có các cách định nghĩa khác thứ yếu hơn, trong số này có hai cách thường thấy nhất: cách thứ nhất cho rằng *dhyana* là một thể dạng "vô cảm" (insensitivity) hay "suy giảm" (suy yếu/weakening) liên quan đến các khả năng cảm nhận của các giác quan (*theo Phật giáo thì giác quan gồm có tất cả sáu thứ: ngũ giác và tâm thức, do đó kinh sách thường nêu lên "lục giác" là như vậy, tâm thức cũng là một cơ quan giác cảm. Sự sút giảm hay suy yếu ở đây có nghĩa là các sự sinh hoạt của lục giác "giảm xuống" trong lúc hành thiền*), các nhà thần bí Ki-tô giáo đôi khi cũng gọi thể dạng này là sự "Vô cảm Thánh thiện" (*Holy Insensitivity/Sainte Insensibilité. Nói một*

cách quen thuộc hơn thì đó là các sự cảm nhận "thoát tục", với ý nghĩa một sự "vô cảm"); cách định nghĩa thứ yếu thứ hai cho rằng dhyana là các hiển lộ tâm thần, phản ánh các phẩm tính đặc trưng của các vị thần linh, chẳng hạn như các vị làm đối tượng trong phép thiền định quán thấy (thí dụ lòng từ bi là biểu tượng đặc trưng của Bồ-tát Quán thế âm. Luyện tập thiền định quán thấy hướng vào vị này sẽ giúp mình trở thành vị này và mang lại cho mình các phẩm tính của vị này).

(Tóm lại các cách định nghĩa của chữ dhyana rất đa dạng: định, thiền, thiền na, absorption..., nhà sư Sangharakshita không dịch chữ này mà dùng thẳng tiếng Phạn là dhyana)

Chúng ta có thể hình dung *dhyana* qua hai khía cạnh khác nhau: trước hết là các thể dạng tri thức phi thường hay siêu việt (*super-normal/cao siêu, siêu nhiên*), có nghĩa các thể dạng tri thức vượt cao hơn và xa hơn thể dạng tâm thức bình dị và thường tình của chúng ta và đó cũng là sự giác ngộ, sau đó là khía cạnh thứ hai mang tính cách thực hành, đó là các phương pháp giúp tạo ra các thể dạng tri thức siêu việt trên đây.

Kinh sách Phật giáo đưa ra rất nhiều bảng mô tả và liệt kê các thể dạng tri thức siêu việt căn cứ vào các cấp bậc thâm sâu khác nhau. Chúng ta sẽ tìm hiểu hai trong số các bảng mô tả này: trước hết là bảng mô tả về "Bốn *dhyana* của thế giới hình-tượng" và sau đó là bảng mô tả về "Bốn *dhyana* của thế giới vô-hình-tượng". (54)

Bốn *dhyana* của thế giới hình-tượng

Dhyana gồm có bốn thể dạng khác nhau (*kinh sách Hán ngữ gọi là "tứ thiền"*), thế nhưng đôi khi cũng thấy nêu lên năm thứ. Điều này cho thấy không nên quá câu nệ trong việc phân loại các *dhyana*. Bốn *dhyana* biểu trưng cho bốn thể dạng siêu việt trong phép phát huy tâm thần (psychic) và cả tâm linh (spiritual), thế nhưng thật ra thì cả bốn thể dạng này đều thuộc chung trong một quá trình duy nhất nói lên một sự diễn tiến liên tục.

Bốn thể dạng *dhyana* trên đây thường được mô tả theo hai cách khác nhau. Cách thứ nhất liên quan đến lãnh vực tâm lý, đó là cách tìm hiểu xem các yếu tố tâm lý nào tiêu

biểu nhất cho từng mỗi thể dạng tri thức siêu việt đó. Cách thứ hai thuộc lãnh vực hình ảnh (*tức là cách so sánh bốn thể dạng "trừu tượng" và "siêu hình" của bốn dhyana với các hình ảnh "cụ thể" hơn, giúp chúng ta hình dung dễ dàng hơn các đặc tính tâm lý liên quan với các thể dạng dhyana đó*). Dưới đây chúng ta sẽ lần lượt tìm hiểu bốn *dhyana* thuộc lãnh vực tâm lý và sau đó là các hình ảnh cụ thể biểu trưng cho các thể dạng đó.

Điểm đặc thù trong sự cảm nhận thể dạng *dhyana* thứ nhất trong lãnh vực tâm lý là sự vắng mặt của các xúc cảm tiêu cực, chẳng hạn như các sự thèm khát, hung dữ, lười biếng, bồn chồn lo lắng, và sau hết là hoang mang, đó là "năm thứ chướng ngại tâm thần" (*kinh sách Hán ngữ gọi là "ngũ triền cái", kinh sách Tây phương gọi là five hindrances, obstructions/entraves, obstacles*). Khi tất cả các xúc cảm tiêu cực còn chưa bị khống chế, loại bỏ hay tạm thời chặn đứng, và khi tâm thức chưa thoát khỏi năm thứ chướng ngại tâm thần (*ngũ triền cái*) cùng cả các sự sợ hãi, giận dữ, ganh tị, lo âu, hối tiếc và các thứ cảm tính tội lỗi, ít nhất cũng là tạm thời, thì khi đó sẽ không thể nào có thể xảy ra sự hòa nhập với các thể dạng tri thức siêu việt được (*xin mạn phép nhắc lại: thiền định là cách nâng tri thức của mình lên các cấp bậc cao hơn, các cấp bậc này được gọi chung là dhyana. Bước đầu tiên là phải loại bỏ năm thứ chướng ngại quan trọng nhất - "ngũ triền cái" - cùng các thứ xúc cảm tiêu cực thứ yếu hơn*). Vì thế thật hết sức rõ ràng là nếu muốn luyện tập thiền định một cách nghiêm chỉnh thì việc trước nhất phải làm là ngăn chặn - ít nhất cũng phải được một phần nào - sự phát lộ thô bạo của tất cả các thứ xúc cảm tiêu cực trên đây.

Dhyana dưới thể dạng một sự cảm nhận siêu-tri-thức (super-conscious) phải là một cái gì đó thật tự nhiên (*hiện lên với mình thật đơn giản, không cần một sự cố gắng hay tìm kiếm nào cả*). Lý tưởng nhất là mỗi khi ngồi xuống hành thiền và lúc vừa mới bắt đầu khép mắt lại thì tức khắc cảm thấy mình đang hòa nhập vào *dhyana*. Tất cả đều giản dị và tự nhiên như vậy. Nếu tạo được cho mình một cuộc sống đúng đắn, phù hợp với bản chất con người (*xin liên tưởng đến "Con đường gồm tám*

yếu tố đúng đắn" do Đức Phật nêu lên. Kinh sách Hán ngữ gọi Con đường này là "Bát chánh đạo". Con đường gồm tám yếu tố đúng đắn sẽ giúp chúng ta loại bỏ phần lớn các xúc cảm tiêu cực và các chướng ngại tâm thần - ngũ triền cái - do cuộc sống tạo ra cho mình) thì điều đó sẽ chẳng có gì là khó khăn cả. Thế nhưng trong khi còn đang luyện tập thì lại khác, chúng ta phải phấn đấu, phải cố gắng và đổ mồ hôi, thế nhưng không phải là để luyện tập hành thiền hoặc giúp mình đạt được các thể dạng *dhyana*, mà là để loại bỏ (55) các thứ chướng ngại ("*triền cái*") ngăn chặn không cho phép mình đạt được các thể dạng *dhyana*. Nếu đủ sức gạt bỏ được các chướng ngại đó thì chúng ta sẽ tha hồ căng buồm lướt sóng để bắt đầu hòa nhập với *dhyana* thứ nhất.

Khía cạnh tích cực nổi bật nhất của *dhyana* thứ nhất trên đây là sự cô đọng và hợp nhất của tất cả các nguồn năng lực tâm lý và vật lý (*psychophysical*, có nghĩa là tất cả các nguồn năng lực trong tâm thần và trên thân thể). Các nguồn năng lực của chúng ta thường ở trong tình trạng bị phân tán, hướng vào đủ mọi thứ đối tượng khác nhau. Vì bung ra khắp hướng nên các nguồn năng lực đó bị thất thoát và phí phạm. Chúng không kết hợp được với nhau. Trái lại trong những lúc hành thiền thì tất cả các nguồn năng lực sẽ gom tụ lại, nếu nguồn năng lực nào bị bế tắc thì sẽ được khai thông, hoặc bị phung phí thì sẽ được tận dụng. Nhờ đó tất cả các nguồn năng lực sẽ kết hợp với nhau - có nghĩa là trở nên thật cô đọng và hợp nhất, cùng chảy theo một hướng. Luồng sóng năng lực hợp nhất đó, sự dâng trào của tất cả các nguồn năng lực đó, là điểm đặc thù và tiêu biểu của *dhyana* thứ nhất. .

Sự tập trung và hợp nhất giữa các nguồn năng lực bên trong toàn thể con người chúng ta trong thể dạng *dhyana* thứ nhất sẽ được cảm nhận như một thứ gì đó rất thích thú (*pleasant/agréable/êm ái, thú vị, êm ả*), có thể xem như là một niềm phúc hạnh. Các cảm giác thích thú đó gồm hai thể dạng: một thể dạng hoàn toàn thuộc lãnh vực tâm lý (*tâm thần*), và một thể dạng thuộc lãnh vực vật lý (*sự sáng khoái trên thân thể*). Thể dạng vật lý thường được mô tả như là một sự thích thú (tiếng Phạn là *priti*) (*delight/ravissement/vui sướng, hân hoan, vui thích, phần*

ảnh một niềm phúc hạnh sâu xa). Sự vui sướng hay thích thú đó hiển hiện dưới nhiều hình thức khác nhau, một số người mỗi khi hành thiền thì cảm thấy tóc dựng ngược trên đỉnh đầu, với một số người khác thì nước mắt ràn rụa. Đó là các hình thức biểu lộ của niềm vui sướng (*kinh sách Hán ngữ gọi là "hỉ"*) trên đây, các hình thức phát lộ đó [của niềm vui sướng] rất tốt, lành mạnh và tích cực, thế nhưng thường không kéo dài được lâu.

Thể dạng *dhyana* thứ nhất trên đây cũng được xác định bởi một số các sinh hoạt tâm thần mang tính cách lý luận (*discursive/sự suy nghĩ tản mạn và miên man*). Chúng ta có thể hội nhập với thể dạng *dhyana* thứ nhất này bằng cách tạm thời làm dừng lại tất cả các xúc cảm tiêu cực (*tư duy tản mạn cũng là một hình thức xúc cảm tiêu cực*), hoặc bằng cách hợp nhất các nguồn năng lực, hoặc tạo ra các cảm nhận thích thú (*priti/"hỉ" trong kinh sách tiếng Hán*) bên trong tâm thức và cả trên thân thể mình. Tất nhiên nếu muốn làm được như vậy thì vẫn phải cần đến sự sinh hoạt tâm thần mang tính cách lý luận (*sự suy nghĩ, tưởng tượng giúp mình cảm nhận sự thích thú hiện lên trong tâm thức và thân thể mình*), thế nhưng không nên để cho các tàn tích tạo ra bởi các sự sinh hoạt tâm thần đó trở nên quá mạnh, vì chúng có thể làm suy giảm sự tập trung của mình - ít nhất cũng không để chúng làm phương hại đến chủ đích hành thiền của mình (*có nghĩa là dù cảm nhận được các sự thích thú nhưng phải giữ sự tập trung hướng vào việc hành thiền, không nên để mình bị xao lãng bởi các cảm nhận thích thú đó và dừng lại đó rồi cho rằng mình đã đạt được mục đích của thiền định*). Sau một lúc thì dường như các sự sinh hoạt tâm thần trên đây (*các sự suy nghĩ tản mạn và các cảm tính thích thú*) cũng có thể sẽ bị gạt sang bên lề của sự cảm nhận, thế nhưng chúng vẫn còn tiếp tục tồn tại. (56)

Trong thể dạng *dhyana* thứ hai các sự sinh hoạt lý luận (*sự suy nghĩ liên tục, hết chuyện này sang chuyện khác*) sẽ dần dần tan biến hết. Sự tan biến dần dần đó diễn tiến song song với sự gia tăng tuần tự của sự chú tâm. *Dhyana* thứ hai do đó là một thể dạng phi-tư-duy. Nhiều người cảm thấy sợ hãi mỗi khi nghe nói đến thể dạng phi-tư-duy, chẳng qua là vì họ nghĩ rằng nếu không còn

tư duy nữa thì chẳng khác gì như không còn hiện hữu nữa (*chúng ta có thể liên tưởng đến câu phát biểu nổi tiếng của triết gia Descartes: "Tôi suy nghĩ tức là tôi hiện hữu", Sự suy nghĩ đó thuộc vào cấp bậc thấp nhất của tri thức, tức là thể dạng bình dị và thường tình của chúng ta. Trong các thể dạng dhyana, nhất là bắt đầu từ thể dạng dhyana thứ hai, sự suy nghĩ liên tục và miên man tan biến dần và chấm dứt sau đó, tạo ra cho người hành thiền một tâm thức trong suốt và rạng ngời. Thể dạng đó không phải là một thể dạng "không còn hiện hữu nữa" theo ý nghĩa của câu phát biểu trên đây của Descartes*) - và xem đó như là một trạng thái tâm thần ngây ngất (*trance/chẳng hạn như trạng thái tâm thần của những người lên đồng hay nhập hồn, đây chỉ là một trạng thái tâm thần bị chấn động cực độ*) hay hôn mê (coma). Do vậy điểm đặc thù và tiêu biểu nhất của thể dạng dhyana thứ hai là sự vắng mặt của tất cả mọi hình thức sinh hoạt lý luận (*discursive activity/sự suy nghĩ miên man và tản mạn*), và cũng chính nhờ đó mà chúng ta trở nên hoàn toàn tỉnh táo và minh mẫn. Trong thể dạng thứ hai này toàn thể tri thức và toàn bộ con người của mình sẽ được nâng lên một cấp bậc cao hơn: bén nhạy, tỉnh táo và ý thức hơn, so với thể dạng tri thức trong những lúc bình thường. Mặc dù các sự sinh hoạt tâm thần qua các hình thức lý luận (*sự suy suy nghĩ miên man*) đã tan biến hết, tâm thức không còn năng động trong lãnh vực này nữa (*tức là không còn lý luận liên miên nữa*), thế nhưng chúng ta vẫn tiếp tục cảm nhận được một thể dạng nhận thức trong sáng, tinh khiết và rạng ngời (*vẫn còn tiếp tục cảm nhận, nhưng không liên tưởng, suy nghĩ, tưởng tượng hay lý luận gì cả*). Trong dhyana thứ hai này, các nguồn năng lực tâm thần sẽ càng lúc càng trở nên cô đọng và hợp nhất hơn, nhờ đó các cảm tính thích thú (*an vui, êm ái, hân hoan, "hi",/priti*) thuộc lãnh vực tâm thần và vật lý (*trong tâm thức và trên thân thể*) hiện lên với mình trong thể dạng dhyana thứ nhất vẫn tiếp tục tồn lưu.

Tóm lại trong sự chuyển tiếp từ dhyana thứ nhất sang dhyana thứ hai, các sự sinh hoạt tâm thần dưới hình thức những sự suy nghĩ miên man sẽ bị loại bỏ. Trong sự

chuyển tiếp từ *dhyana* thứ hai sang *dhyana* thứ ba, các cảm giác thích thú tan biến hết, tâm thức tràn đầy phúc hạnh, thế nhưng sự nhận thức cũng sẽ dần dần rút khỏi thân thể, vì thế chúng ta sẽ không còn cảm nhận được bên trong thân thể hay kèm theo với thân thể mình các cảm giác thích thú (*priti*) nữa, thay vào đó là một niềm phúc hạnh thật tròn đầy. Thật sự ra trong giai đoạn này sự ý thức về thân thể cũng chỉ bị gạt sang bên lề sự cảm nhận, không còn chiếm giữ vị trí trung tâm như trong những lúc bình thường nữa (*trong những lúc bình thường chúng ta cảm nhận được thật rõ rệt thân thể mình kèm theo cả cái tôi của mình, trong thể dạng dhyana thứ ba, sự cảm nhận đó sẽ lu mờ dần, người hành thiền chỉ cảm thấy một niềm phúc hạnh mênh mông lan rộng. Điều đó cho thấy "thân thể" và "cái tôi" là nguồn gốc của mọi sự suy nghĩ và lý luận miên man, tạo ra đủ mọi thứ chướng ngại trên thân xác và trong tâm thức, mang lại cho mình mọi thứ khó khăn và vướng mắc trong cuộc sống*). Tuy nhiên trong thể dạng *dhyana* thứ ba này các yếu tố khác (*ngoài các cảm giác thích thú/priti*) không những vẫn được giữ nguyên như trước mà còn trở nên cô đọng hơn nhiều (*chẳng hạn như sự hợp nhất của các nguồn năng lực, sự cảm nhận về một niềm phúc hạnh, thể dạng phi-tư-duy, v.v. đều trở nên cô đọng và vững chắc hơn*). (57)

Trong *dhyana* thứ tư sự cảm nhận tâm thần về các niềm phúc hạnh cũng sẽ tan biến hết. Tất nhiên điều đó không có nghĩa là chúng ta sẽ cảm thấy bất an hay khổ sở, dù là dưới bất cứ một hình thức nào cũng vậy, mà đúng hơn đó là tình trạng tâm thức vượt lên trên sự thích thú và cả đón đau. Điều này có vẻ khá khó hiểu bởi vì chúng ta không khỏi nghĩ rằng tình trạng đó - tức là thể dạng không thích thú cũng không đón đau - là một thứ gì xám xịt hay trung hòa, thấp hơn cả sự thích thú và sự đón đau. Thế nhưng thật ra không đúng như vậy, trong thể dạng *dhyana* thứ tư, tâm thức vượt hẳn lên trên tất cả các thứ ấy, kể cả các niềm phúc hạnh tâm thần thuộc vào các thể dạng *dhyana* trước đó, và hòa nhập vào một thể dạng thật thanh thoát (*equanimity* - tiếng Pa-li là *upekkha* - tức là thể dạng thứ tư trong "Bốn thể dạng hay phẩm tính vô biên của tâm thức", nói lên một sự thanh thản, bình lặng, thăng bằng

và bền vững của tâm thức. Kinh sách Hán ngữ gọi "Bốn thể dạng vô biên" này là "Tứ vô lượng tâm", và gọi thể dạng thứ tư/upekkha/equanimity là "xả"). Nếu chấp nhận một chút phi lý nào đó thì chúng ta cũng có thể cho rằng thể dạng thanh thoát (upekkha) tạo ra một sự thích thú to lớn hơn cả thể dạng thích thú (trái lại nếu bảo rằng đón đau hơn cả thể dạng đón đau thì nhất định sẽ không được ổn) (sự thanh thản hay thanh thoát/upekkha/"xả" là một cảm tính siêu việt, vượt lên trên mọi sự phân biệt, mang lại cho người hành thiền sự cảm nhận tất cả chúng sinh đều bình đẳng với nhau. Sự cảm nhận thanh thoát đó "bao trùm" và "vượt lên trên" cả sự thích thú, có thể xem như là một niềm phúc hạnh tuyệt đối. Xin lưu ý thể dạng thanh thản hay thanh thoát - equanimity, tiếng Phạn là upeksha, tiếng Pa-li là upekkha, kinh sách Hán ngữ gọi là "xả" - chữ xả có thể khiến hiểu lầm là một sự "xả bỏ", "tha thứ" hay "không chấp nhất". Bốn thể dạng vô biên hay "Tứ vô lượng tâm" là bốn đối tượng hay chủ đề sử dụng trong phép thiền định, không phải là bốn cung cách hành xử trong cuộc sống thường nhật, như thường bị hiểu lầm). Trong thể dạng dhyana thứ tư này tất cả các nguồn năng lực đều trở nên hoàn toàn hợp nhất. Do vậy dhyana này là một thể dạng hài hòa, phản ánh một sự thăng bằng thật hoàn hảo về cả hai mặt tâm thần và tâm linh.

. Trong Giáo Huấn của Đức Phật bốn thể dạng dhyana trên đây được mô tả bằng cách so sánh với các hình ảnh thích nghi và tuyệt đẹp:

"Tương tự như một người chuyên việc tắm rửa, hay người phụ giúp mình [trong công việc đó], rắc bột xà bông vào một chiếc đĩa, đổ thêm nước vào đó và khuấy đều, khiến bột [xà bông] tan hết trong nước, hoặc để nước ngấm hết vào bột xà bông, kết quả là không còn một chút bột [xà bông] nào không ngấm nước. Cũng vậy một nhà sư làm ngấm trong thân thể mình, hòa tan trong thân thể mình, ngập tràn trong thân thể mình bởi sự thích thú và niềm hân hoan hiện ra từ bối cảnh cô độc, không có một phần nhỏ nhoi nào của thân thể mình lại không thấm nhuần bởi sự thích thú và niềm hân hoan hiện ra từ sự cô độc đó (sự hòa tan giữa nước và bột xà-bông nói

lên sự hợp nhất, đó là đặc điểm tiêu biểu của thể dạng dhyana thứ nhất) [...].

"Tương tự như một hồ nước mênh mông, bên dưới đáy hồ là một nguồn nước ngầm, không có một con suối nào đổ vào hồ, dù là từ hướng đông, hướng tây, hướng bắc hay hướng nam. [Bầu trời] trên mặt hồ cũng không có một áng mây nào rót nước mưa vào hồ, duy nhất chỉ có mạch nước ngầm làm cho chiếc hồ ngập tràn nước mát, không còn một chỗ nào là không (58) ngập nước. Cũng vậy, một nhà sư [...] làm ngập tràn thân thể mình bởi sự thích thú và hân hoan phát sinh từ sự tập trung [tâm thần] (trong thể dạng dhyana thứ hai, cảm tính thích thú (priti/hân hoan/"hỉ") sẽ hiện lên và xâm chiếm toàn thể thân xác và tâm thần người tu hành) [...].

"Tương tự như các đóa hoa sen mọc trong một hồ nước, một số mọc lên từ đáy hồ, ngoi lên khỏi mặt nước, một số khác vẫn còn ngập trong nước, hút các chất dinh dưỡng thật sâu từ đáy hồ, rễ cũng như búp hoa đều ngấm nước. Cũng vậy, một nhà sư [...] làm ngập tràn thân thể mình bởi niềm thích thú, không thoáng hiện một chút hân hoan nào (trong dhyana thứ ba người hành thiền cảm nhận được một niềm phúc hạnh bao la, thế nhưng trong sự cảm nhận đó không còn vương mắc một sự thích thú nào cả, tương tự như các đóa hoa sen trước đây ngập trong nước nhưng đã ngoi lên khỏi mặt nước) [...].

"Tương tự như một người quấn toàn thân mình bằng một chiếc áo trắng, phủ kín từ đầu đến gót chân, không còn bất cứ một chỗ nào, dù nhỏ cách mây, lại không phủ kín bởi chiếc áo trắng. Cũng vậy, một nhà sư ngoi xuống phủ kín toàn thân thể mình bằng một thể dạng thanh thoát (upekkha) và sự tập trung tối thượng [...] (thể dạng dhyana thứ tư là thể dạng tâm thức thanh thản, bình lặng và thẳng bằng, vượt lên trên tất cả mọi sự cảm nhận, tạo ra cho mình một thể dạng tâm thần thật bình lặng, thanh thoát, bền vững, trong sáng, tương tự như những đóa hoa sen ngoi lên khỏi mặt nước, các cánh hoa nở rộ, rạng rỡ và yên lặng - xin mạn phép nhắc lại, thể dạng này kinh sách Hán ngữ gọi là "xả", quả thật không có nghĩa gì cả).

Bốn cách so sánh trên đây cho thấy rõ rệt một sự thăng tiến tuần tự từ các *dhyana* thấp đến các *dhyana* cao hơn. Trong cách so sánh thứ nhất trên đây, chúng ta thấy nêu lên nước và bột xà-bông, hai thứ đó nói lên một sự đối nghịch. Thế nhưng vẫn có một giải pháp để hóa giải sự đối nghịch đó, đây là cách hòa tan bột xà-bông vào nước (*hoặc để nước ngấm vào bột xà bông*). Trong *dhyana* thứ nhất đó sẽ xảy ra một sự hợp nhất hoàn toàn giữa tất cả các nguồn năng lực của tâm-thức-nhận-biết (*conscious mind/tâm thức bình thường hay bình dị*) ở vào một cấp bậc (*khả năng*) ý thức nào đó (*điểm tiêu biểu của dhyana thứ nhất này là sự kết hợp của tất cả các nguồn năng lực tâm lý và vật lý thuộc một cấp bậc tùy thuộc vào khả năng của mỗi cá thể, sự kết hợp hay hợp nhất đó được so sánh với sự hòa tan giữa nước và bột xà bông*).

Cách so sánh thứ hai mô tả một sự luân lưu, một thể dạng thông suốt, và trong giai đoạn cuối cùng (*và cao nhất*) có thể đưa đến sự dâng trào của các nguồn năng lực siêu-tri-thức (*super-conscious energies/các nguồn năng lực cao siêu hơn các nguồn năng lực của tri thức thông thường*), các nguồn năng lực này đã được kết hợp với nhau từ trước đó bên trong tâm-thức-nhận-biết (*có nghĩa là các nguồn năng lực đã được hợp nhất từ trước bên trong tâm thức thông thường hay bình dị trong giai đoạn dhyana thứ nhất, trước khi dâng trào trong giai đoạn dhyana thứ hai*). (59)

Cách so sánh thứ ba nêu lên hình ảnh các búp hoa sen chìm trong nước, đó là cách mô tả các nguồn năng lực của tâm-thức-nhận-biết bị tràn ngập bởi các nguồn năng lực siêu-tri-thức và được biến cải bởi các nguồn năng lực này (*để trở thành các búp hoa trong nước*).

Cách so sánh thứ tư nêu lên một người trùm kín toàn thân thể mình bằng một chiếc áo trắng, đó là cách nói lên các nguồn năng lực siêu-tri-thức (*super-conscious energies*) không những thâm nhuận mà còn lấn lướt, kiểm tỏa và phủ kín các năng lực của tâm-thức-nhận-biết (*tâm thức thường tình*). Trong *dhyana* thứ hai, các nguồn năng lực siêu-tri-thức - biểu trưng bởi nước tuôn ra từ mạch nước ngầm - cất chứa bên trong tâm-thức-nhận-biết đều được hợp nhất (biểu trưng bởi toàn thể hồ nước). Trong thể

dạng *dhyana* thứ tư, ngược lại tâm-thức-nhận-biết sẽ được cất chứa bên trong các nguồn năng lực siêu-tri-thức (biểu trưng bởi chiếc áo trắng phủ kín). Tình trạng đó là một sự đảo ngược toàn diện. *(một cách vắn tắt: trong thể dạng dhyana thứ nhất các năng lực tâm lý và vật lý trong tình trạng phân tán được kết hợp trở lại, trong thể dạng dhyana thứ hai các nguồn năng lực siêu-tri-thức hiển hiện và được cất chứa bên trong tâm-thức-nhận-biết đó, trong thể dạng dhyana thứ ba, các nguồn năng lực siêu-tri-thức trở nên trội hơn so với năng lực của tri-thức-nhận-biết. Trong thể dạng dhyana thứ tư, sự dâng trào của các nguồn năng lực siêu-tri-thức sẽ bao trùm và phủ kín các năng lực của tri-thức-nhận-biết).*

Bốn *dhyana* của thế giới vô-hình-tượng

Bốn *dhyana* phi-hình-tượng là bốn thể dạng cảm nhận ở các cấp bậc tế nhị và tinh tế khác nhau.

Thể dạng thứ nhất trong số bốn thể dạng tri thức siêu việt liên quan đến thế giới vô-hình-tượng là "bầu không gian vô tận" (sphere of infinite space) hay "sự cảm nhận về không gian vô tận" (experience of infinite space). Trong thể dạng đó sự cảm nhận của chúng ta sẽ không bỏ sót bất cứ một sự vật nào cả *(một sự quán thấy thật rộng lớn bao trùm toàn thể thế giới hiện tượng - không những đối với những gì chuyển động trong thế giới bên ngoài mà cả những gì đang hiển hiện bên trong tâm thức mình - sự quán thấy rộng lớn đó sẽ giúp mình nhận biết cùng một lúc bản chất vô thường và sự trói buộc - conditioned co-production - của tất cả mọi hiện tượng, và cả nguyên lý tương liên - interdependence - chi phối sự vận hành đó của chúng)*. Xin nhắc lại là một khi đã đạt được *dhyana* thứ tư về thế giới hình tượng *(tức là cấp bậc cao nhất mang lại bởi phép thiền định mang tính cách "cụ thể" trên đây/"Tứ vô lượng tâm")* thì khi đó chúng ta sẽ bỏ lại phía sau các sự ý thức về thân thể mình. Nếu chúng ta trừu tượng hóa *(xóa mờ hay loại bỏ)* ý nghĩa áp đặt cho các đối tượng mà chúng ta cảm nhận được trong không gian, thì những gì còn lại chỉ là một sự cảm nhận mênh mông về không gian vô tận - một không gian tỏa rộng khắp nơi, trở nên cùng khắp, tất cả chỉ là không gian. Sự

cảm nhận đó không phải là một sự cảm nhận thị giác, tức không phải là cách mà chúng ta nhìn vào không gian từ một điểm trong không gian, mà chỉ là một thứ cảm giác tự do, một sự cảm nhận toàn thể con người mình tỏa rộng đến vô biên. (60) *Dhyana* vô-hình-tượng thứ hai được gọi là "bầu tri thức vô tận". Chúng ta sẽ đạt được thể dạng này bằng cách "suy nghĩ" về sự kiện mình cảm nhận được không gian vô tận, và bên trong sự cảm nhận đó cũng hàm chứa cả sự ý thức [của mình] về không gian vô tận. Điều đó có nghĩa là kèm theo sự vô tận của không gian là sự vô tận của tri thức, tức là một sự liên tưởng (*correlative/liên kết, đồng hóa*) mang tính cách chủ quan về thể dạng khách quan hay sự cảm nhận khách quan đó (*hình ảnh không gian tỏa rộng mang tính cách khách quan, sự ý thức của mình về sự tỏa rộng đó của không gian mang tính cách chủ quan. Sự liên tưởng hay liên kết, hay đồng hoá đó giữa "tri thức bao la" với "không gian tỏa rộng" sẽ giúp tri thức trở thành tương tự như chính không gian vô tận đó*). Nếu trừu tượng hóa hay xóa mờ sự cảm nhận về không gian và chỉ duy nhất tập trung vào sự cảm nhận về tri thức và sự vô tận của nó, thì chúng ta sẽ cảm nhận được "tri thức vô biên" tỏa rộng ra hơn nữa, lan ra khắp hướng, nhưng tuyệt nhiên không xuất phát từ một điểm khởi thủy nào cả - tri thức sẽ tỏa rộng và hiện hữu cùng khắp (*tri thức và không gian đều vô tận như nhau, nếu xóa mờ sự cảm nhận không gian vô tận thì chỉ còn lại sự cảm nhận tri thức vô tận, tri thức đó tỏa rộng ra khắp hướng, cùng khắp, và đó là tri thức của người hành thiền đạt được dhyana thứ hai*).

Dhyana vô-hình-tượng thứ ba càng khó đạt được hơn nữa, dù cấp bậc *dhyana* này vẫn còn thuộc vào thế giới trần tục. Thể dạng siêu-tri-thức tiêu biểu của *dhyana* thứ ba được gọi là "bầu không gian chẳng có gì cả" (*sphere of nothing*) hay là "bầu không gian chẳng-có-gì-đặc-biệt cả" (*sphere of non-particularity*). Trong sự cảm nhận đó, chúng ta không thể nào nắm bắt được một thứ gì riêng biệt, hầu có thể nhận diện nó khác biệt (*tách biệt*) với các thứ khác. Với tri thức thường tình trong cuộc sống thường nhật của mình khi nhìn vào một đóa hoa thì chúng ta có thể phân biệt nó với toàn thể một cội cây,

hoặc khi nhìn vào một người nào đó thì chúng ta nhận biết đây không phải là một gian nhà. Trong tình trạng đó (*tức là sau khi đã đạt được dhyana thứ ba*) sẽ không còn bất cứ một sự hiện hữu riêng biệt (*tách biệt*) nào của bất cứ một sự vật nào với tư cách là một sự vật cả. Chúng ta không thể xác định được cái này là "cái này", cái kia là "cái kia". Điều đó cũng chẳng khác gì như mọi sự vật đều trở nên hư ảo và hòa lẫn với nhau, không thể nào xác định (*nắm bắt*) được một thứ gì cả. Thể dạng đó không phải là một thể dạng hư vô (nothingness/néant) mà là một thể dạng "chẳng có một thứ gì cả" (nothing, nil, void/nulle chose).

Dhyana vô-hình-tướng thứ tư là "bầu không gian phi-nhận-thức nhưng cũng không phải là không-nhận-thức". Trên đây (*dhyana thứ hai*) chúng ta chuyển từ đối tượng vô tận (*không gian*) sang chủ thể vô tận (*tri thức*), đến đây (*trong thể dạng dhyana thứ tư*) chúng sẽ vượt lên trên cả hai thứ đó. Đây là cách chúng ta đạt được một thể dạng mà trong đó không thể bảo rằng mình cảm nhận được một cái gì đó hay là không cảm nhận được một cái gì cả, bởi vì chẳng có ai để mà cảm nhận (*trong thể dạng đó chủ thể và cả đối tượng đều không có*). Thế nhưng điều đó cũng không có nghĩa là chúng ta đã hoàn toàn thoát khỏi chủ thể và đối tượng, mà chỉ vì chúng ta không còn suy nghĩ hay cảm nhận được với tư cách là chủ thể và đối tượng (*một sự cảm nhận mang tính cách trống không tuyệt đối về chính mình và thế giới, một sự "giải thoát" tối thượng. Thế nhưng sự trống không đó không hề là một thể dạng hư vô, mà chỉ là một thể dạng thoát ra khỏi sự suy nghĩ và cảm nhận trói buộc và vướng mắc nhị nguyên. Chúng ta không còn suy nghĩ hay cảm nhận bất cứ gì xuyên qua chủ thể và đối tượng. Một sự trong suốt (61) tuyệt đối sẽ hiện ra với mình qua sự cảm nhận về tâm thức mình và cả thế giới. Đó là sự Giải Thoát tuyệt đối và tối thượng*). (62)

Bài 9

Cách biểu trưng năm thành phần trong các stupa
Vài lời ghi chú của người chuyển ngữ

Nhằm giúp theo dõi dễ dàng hơn các bài giảng 9 và 10 dưới đây, thiết nghĩ chúng ta cần tìm hiểu thêm về các chữ "stupa" và "Tantra" được nêu lên trong hai bài giảng này.

Stupa là tiếng Pa-li và tiếng Phạn, là một kiến trúc mang tính cách thiêng liêng trong Ấn giáo nói chung. Đối với Phật giáo stupa là nơi tưởng niệm và cất giữ xá lợi và tro hỏa táng của Đức Phật và các vị cao tăng. Chữ stupa được dịch sang tiếng Việt là "bảo tháp". Kiến trúc này thường có hình bán cầu, bằng đất hoặc gạch hay đá. Riêng đối với Phật giáo các stupa thường được xây dựng rất đồ sộ, đôi khi có thể biến thành một "ngôi chùa" (tiếng Ấn là "pagôdi", các ngôn ngữ Tây phương mượn lại chữ này và gọi là pagoda/pagode). Ý nghĩa cũng như kiến trúc của các stupa theo đó cũng dần dần biến đổi với thời gian và không gian sau khi Phật giáo phát triển rộng rãi tại các nước Á châu khác. Đặc biệt nhất là tại Trung quốc các kiến trúc stupa biến dạng thành các tháp cao với mái cong gồm nhiều tầng, v.v. Trong phần dưới đây, nhà sư Sangharakshita sẽ giảng về ý nghĩa của các kiến trúc stupa theo quan điểm Phật giáo và Kim cương thừa.

Tantra (Tan-tra) là một trào lưu hay một đường hướng tu tập bắt nguồn từ phép luyện tập du-già (yoga) xuất hiện từ các thời kỳ thật xa xưa, trước Ấn giáo và cả Phật giáo. Đường hướng tu tập này đặc biệt ảnh hưởng đến Ấn giáo và đạo Ja-in, nhưng cũng ảnh hưởng đến cả Phật giáo, tuy muộn hơn nhiều, tức là vào các thời kỳ khi Kim cương thừa được hình thành trong thung lũng sông Hằng vào khoảng thế kỷ thứ VI hay VII. Sau đó Kim cương thừa và Phật giáo nói chung được đưa vào Tây Tạng, và sau khi phát triển rộng rãi tại quê hương này, đã trở thành một nền Phật giáo rất sâu sắc, cao siêu nhưng cũng rất đại chúng, thường được gọi một cách tổng quát là "Phật giáo Tây Tạng".

Tantrism là một thuật ngữ do người Tây phương đặt ra vào thế kỷ XIX, có nghĩa là học phái, giáo phái hay đạo "Tantra", và đôi khi cũng còn được gọi là "Phật giáo Tantra", các cách gọi này đều thiếu chính xác, nếu không muốn nói là sai. Đối với Phật giáo, Tantra không phải là

một giáo phái, học phái hay tông phái nào cả, mà chỉ là một "phương tiện thiện xảo" (tiếng Phạn và tiếng Pa-li là *upaya*), tức là một "phương pháp" hay "hình thức" tu tập, đặc biệt được sử dụng trong Kim cương thừa. Nếu đã là một "phương pháp" hay "hình thức" tu tập thì thường phải có sự chỉ dẫn của một vị thầy. Sự chỉ dẫn trực tiếp đó thường được hiểu như là một phép tu tập biệt truyền, đôi khi còn được gọi là "bí truyền". nhưng không thể gọi Phật giáo Tây Tạng hay Kim cương thừa là "Mật tông" được.

*** (63) Các cách biểu trưng về năm thành phần được đưa vào kiến trúc của các stupa trong giai đoạn hình thành và phát triển của Vajrayana (Kim cương thừa) vào thời kỳ hưng thịnh của Phật giáo nói chung tại Ấn-độ (từ thế kỷ thứ VI đến thứ VIII và IX).

Năm thành phần là đất, nước, lửa, không khí và không gian. Bốn thành phần đầu tiên là các thành phần "vật liệu" kết hợp lại với nhau để tạo ra vũ trụ "vật chất". Trong nền tư tưởng của tất cả các học phái Phật giáo, bốn thành phần này được gọi chung là *rupa* (kinh sách Hán ngữ gọi là "sắc") (chữ *rupa* sau đó còn được gán thêm một ý nghĩa khác nữa nhằm chỉ định "cấu hợp" (*skandha/aggregate*/kinh sách Hán ngữ gọi là "uẩn") thứ nhất trong số "Năm Cấu hợp" (*Pancaskandha/Five aggregates*/kinh sách Hán ngữ gọi là "Ngũ Uẩn", là một khái niệm nêu lên năm thành phần kết hợp tạo ra một cá thể, đó là: thân xác/*rupa*, các cảm giác/*vedana*, sự nhận thức/*samjna*, các tạo tác tâm thần/*samskara* và tri thức/*vijnana*). Sự hiện hữu của tất cả mọi hiện tượng do-điều-khien-mà-có (conditioned things) đều được hình thành từ "Năm Cấu hợp" trên đây (Tất cả mọi hiện tượng chuyển động trong thế giới và hiển hiện bên trong tâm thức một cá thể đều phát sinh từ sự kết hợp và tương tác giữa năm thành phần căn bản trên đây).

Các nhà dịch thuật kinh sách Phật giáo đầu tiên từ tiếng Phạn và Pa-li sang các ngôn ngữ Tây phương thường dịch chữ *rupa* là "vật chất" (material/matière/vật liệu), nhằm nêu lên sự đối nghịch giữa hai lãnh vực vật chất và tâm linh, thế nhưng cách dịch này hoàn toàn sai (đối với Phật giáo, nhất là các phép tu tập Tantra, không hề có

chuyện đối nghịch hay tương phản mang tính cách nhị nguyên/dualism). Nghĩa từ chương của chữ *rupa* là "hình tướng" (*form, figure, shape/hình thể, kinh sách Hán ngữ* gọi là "sắc"/色), các triết gia Tây phương gọi là "sự cất chứa khách quan của trạng thái nhận thức" (*objective content of the perceptual situation, nói một cách khác giản dị hơn đó là "đối tượng" cụ thể và khách quan của sự nhận biết hay nhận thức*). Vậy chúng ta hãy tìm hiểu xem điều đó có nghĩa là gì. Khi chúng ta phát động một sự cảm nhận (*make an experience*), thì một sự nhận thức (*hay nhận biết/perception*) sẽ xảy ra. Thí dụ chúng ta trông thấy một đóa hoa hoặc nghe thấy một điệu nhạc, thì đây là một trạng thái cảm nhận (*a perceptual situation*). Chúng ta có thể phân biệt trạng thái đó qua hai khía cạnh khác nhau. Khía cạnh thứ nhất là một sự góp phần của mình vào sự cảm nhận đó, chẳng hạn như các cảm giác về màu sắc: đỏ hay trắng. Đó là một sự đóng góp của chúng ta. [Trong trường hợp âm thanh] thì chúng ta sẽ có cảm giác êm dịu hay chói tai - đó cũng là một sự góp phần của mình. [Trong cả hai trường hợp trên đây: (*tức cánh hoa hay một điệu nhạc*)] nếu có một sự thích thú xảy ra thì đây cũng sẽ là một sự đóng góp của chúng ta. Khía cạnh thứ hai là trong trạng thái nhận biết (*hay nhận thức*) ấy cũng có một cái gì đó mà mình không hề góp phần mình trong đó: có nghĩa là có một cái gì đó mà dường như mình có thể xác định (*refer*) được, một cái gì đó mà trạng thái cảm nhận dường như có thể chỉ định (*designate, point out*) được. [Thế nhưng] cái gì đó ngay trong lúc hiện tại này là một thứ gì mà mình không biết (*the unknown*) và cũng không nhận diện được (*not identified*), [tuy nhiên] trên phương diện thuật ngữ thì phải chăng đó là những gì mà chúng ta gọi là "sự cất chứa khách quan" bên trong trạng thái nhận thức trên đây. Sự cất chứa khách quan đó Phật giáo gọi là *rupa* (*thí dụ nhìn vào một đóa hoa*, (64) *chúng ta cảm nhận được màu sắc, mùi hương..., đó là các sự "đóng góp" của mình. Trong khi đó thì các thành phần đất, nước, lửa, thân khí...tạo ra đóa hoa là các thành phần vật chất mà chúng ta chưa nhận biết và xác định được ngay tức khắc*

trong lúc trông thấy đóa hoa, các thành phần đó gọi chung là "cấu hợp vật chất", kinh sách gọi là rupa hay hình tướng, kinh sách tiếng Hán gọi là "uẩn". Nói một cách khác là khi chúng ta trông thấy một đóa hoa thì chúng ta chỉ trông thấy những đóng góp của mình, chẳng hạn như màu sắc, mùi hương..., nhưng không trông thấy những gì mà mình không đóng góp vào đó tức là rupa hay các cấu hợp gồm: đất, nước, lửa, khí, là những thứ mà mình không góp phần mình vào đó, và dường như mình cũng có thể "biết" được nó, thế nhưng ngay trong lúc mà mình đang góp phần mình vào sự cảm nhận đó của mình thì các thứ ấy - đất, nước, lửa, khí - là những gì mang tính cách khách quan lại lọt ra khỏi sự nhận biết hay nhận thức của mình, tuy rằng chúng là những thứ cất chứa tự nhiên và khách quan bên trong sự nhận thức của chính mình).

Rupa - với tư cách là một sự cất chứa khách quan bên trong trạng thái nhận thức - không những được nhận biết mà còn được nhận biết như hàm chứa một số phẩm tính nào đó. Rupa gồm có bốn phẩm tính chủ yếu, các phẩm tính này trên phương diện thuật ngữ được gọi là mahabhuta (mahabhuta là tiếng Phạn và Pa-li, nghĩa từ chương là các "thành phần lớn", đó là: đất, nước, lửa, khí. "Bốn phẩm tính" hay "Bốn thành phần" này tiếng Pa-li gọi là Cattaro mahabhutani). Rupa được nhận thức (nhận biết) như là một thứ gì đó rắn chắc và bền bỉ (đất), như là một thứ gì đó mang tính cách luân lưu và liên kết với nhau (cohesive) (nước), như là một thứ gì đó có một nhiệt độ (lửa), như là một thứ gì đó rất nhẹ và linh động (khí) (kinh sách Phật giáo thường nêu lên bốn thành phần trên đây, thế nhưng kinh sách Ấn giáo thì thường nêu thêm một thành phần thứ năm là không gian). Trong nền tư tưởng và nghệ thuật Phật giáo, bốn phẩm tính của rupa được biểu trưng bởi bốn thành phần vật chất là: đất, nước, lửa và không khí. Các thành phần này không phải là các "sự vật" hay "vật thể" (things) (đất không có nghĩa là một hòn đất, nước không có nghĩa là nước chảy ra từ một vòi nước) mà chỉ là các cách biểu trưng các phẩm tính chủ yếu của rupa (rắn chắc, luân lưu, có một nhiệt độ và linh động, có nghĩa là các "đặc tính" của rupa/hình

tướng/"sắc") Nói một cách khác là tất cả những gì cứng và bền chắc bên trong trạng thái nhận thức (*xuyên qua các giác cảm và sự nhận biết của mình*) sẽ được biểu trưng bởi đất; tất cả những gì mang tính cách luân lưu và liên kết với nhau bên trong trạng thái nhận thức của mình sẽ được biểu trưng bởi nước; tất cả những gì có một nhiệt độ bên trong trạng thái nhận thức của mình sẽ được biểu trưng bởi lửa; tất cả những gì nhẹ và linh động bên trong trạng thái nhận thức của mình sẽ được biểu trưng bởi không khí.

Chữ *mahabhuta* nghĩa từ chương là các "thành phần lớn" hay các "thành phần tiên khởi" (*primary/nguyên thủy, thô sơ*), sở dĩ gọi là tiên khởi là vì tất cả các thành phần phụ thuộc của *rupa* đều phát sinh từ bốn thành phần tiên khởi đó (*chỉ là bốn thành phần sơ đẳng - đất, nước, lửa, khí - thế nhưng chúng có thể liên kết và tương tác với nhau để tạo ra một con người xinh đẹp hay xấu xí, to béo hay thấp lùn, tạo ra rừng sâu và biển cả, địa cầu và thế giới, thiên hà và cả vũ trụ, đây là các thành phần "phụ thuộc" của rupa hay hình tướng*) Thế nhưng thật ra thì đây cũng chỉ là ý nghĩa lộ liễu của chữ *mahabhuta* mà thôi, bởi vì thuật ngữ này còn hàm chứa một ý nghĩa khác lý thú hơn nhiều, nói lên một sự chuyển hóa thật kỳ diệu. Sự kỳ diệu đó cũng tương tự như một ảo thuật gia đưa ra cho chúng ta trông thấy một cái gì đó, thế nhưng thật ra (65) thì lại là một thứ gì khác hẳn, điều đó cũng có nghĩa là tạo ra một bóng ma khổng lồ, một con ma hung dữ và khiếp đảm. Một ảo thuật gia biến đất sét thành vàng ròng, khiến chúng ta nhìn vào đất sét và tin đó là vàng. Cũng tương tự như vậy, chúng ta nhìn vào *rupa*, tức là sự cất chứa khách quan của trạng thái nhận thức - có nghĩa chỉ là đất, là nước, là lửa, là không khí - [thế nhưng chúng ta lại nhất quyết cho đây là vàng]. Bên trong *rupa* - dù có cất chứa một cái gì đi nữa (*đất, nước, lửa, khí*) - thì chúng ta không trông thấy, và cũng chẳng cần biết đến để mà làm gì. Chúng ta có thể tự bào chữa rằng mình không hề cảm nhận được đất sét - không nhận biết được đây là đất sét - mà chỉ trông thấy toàn là vàng ròng.

Cũng tương tự như vậy, người ta thường thuật lại câu chuyện sau đây về con ma Yakshini (*một nữ thần linh*

trong Ấn giáo, Phật giáo và cả đạo Ja-in, có một thân hình mang các đường nét nữ tính thật kêu gọi). Con ma này rất hung dữ, hiện ra trong đêm tối qua bóng dáng một người con gái tuyệt đẹp. Các bạn không ngờ được đây là một con ma nữ thật khiếp đảm có thể nuốt sống các bạn trước khi mặt trời ló dạng. Các bạn cứ nghĩ rằng đó là một cô gái xinh đẹp. Các bạn tự tạo ra cho mình sự cảm nhận về một cô gái tuyệt vời, nhưng không nhận thức được hiện thực của một con ma ẩn nấp phía sau sự cảm nhận đó. Cũng tương tự như vậy, chúng ta không nhận thức được sự cất chứa khách quan bên trong trạng thái cảm nhận của mình, có nghĩa là không nhận biết được đây là chỉ là đất, nước, lửa và không khí, mà chỉ nhận thấy đây là một thứ gì đó mà thôi (tức là một thể dạng "hình tướng"/rupa nào đó. Điều đó có nghĩa là chúng ta chỉ nhận thấy hình tướng: hình dáng, màu sắc, mùi vị..., nhưng không nhận thấy đất, nước, lửa, không khí tạo ra các thứ ấy. Trở lại với thí dụ trên đây về một đóa hoa, thì chúng ta chỉ "trông thấy" màu sắc, nét cong của từng cánh hoa, "ngửi thấy" hương thơm tỏa ra từ đóa hoa, tức là những gì mà chúng ta góp phần mình vào sự cảm nhận đó của mình, thế nhưng những gì cất chứa mang tính cách khách quan bên trong sự cảm nhận đó - tức là là đất, nước, lửa và khí - thì chúng ta không cảm nhận được, không cần biết chúng là gì, cũng chẳng cần quan tâm đến những thứ ấy để mà làm gì).

1 2 3

H.1: Nữ thần Yakshini, thế kỷ thứ III, bảo tàng viện Patna (Ấn-độ)

H.2: Nữ thần Yakshini, hang động Ellora (Ấn-độ), khoảng thế kỷ thứ VI đến thứ X)

H.3: Nữ thần Yakshini, thế kỷ thứ X, Mathura Ấn-độ (bảo tàng viện Guimet, Paris)

Thật ra Yakshini, là tên gọi chung của 36 nữ thần linh trong huyền thoại Ấn-độ, mỗi vị biểu trưng cho một "bản tính" khác nhau, từ tốt lành đến hung ác, vị nói đến trên đây có thân hình đội lốt sự độc ác. Phật giáo Việt Nam chịu ảnh hưởng của Phật giáo Trung quốc do đó cũng kết nạp các "huyền thoại" trong Phật giáo (66) và nên văn hóa Trung quốc, chẳng hạn như Bồ-

tát Mục Kiền Liên xuống địa ngục cứu mẹ, Bồ-tát Địa tạng cứu độ những người bị đày xuống địa ngục...
(Hình Internet và các lời giải thích do người chuyên ngữ ghép thêm)

Trong bối cảnh trên đây, không gian là thành phần thứ năm và cũng là thành phần chứa đựng tất cả bốn thành phần kia. Theo một cách hiểu nào đó thì không gian là một cái gì đó giúp cho đất, nước, lửa và không khí có thể hiện hữu được. Chúng ta cũng có thể bảo rằng không gian chống đỡ và tạo điều kiện cần thiết cho sự hiện hữu của toàn thể vũ trụ vật chất. Vì vậy, đối với nền tư tưởng Phật giáo và qua một góc nhìn nào đó thì không gian được xem là rất thật, tinh tế và sâu sắc hơn so với bốn thành phần vật chất kia.

(Tất cả mọi người đều "hiểu" không gian và thời gian là gì, đó là các kích thước có thể đo đạc được, ghi nhận được, thế nhưng chưa có ai "biết" được bản chất đích thật của hai thứ đó là gì, kể cả các triết gia, các nhà toán học và vật lý học lỗi lạc nhất. Khoa học chỉ có thể đo đạc, ghi nhận sự vận hành của hai yếu tố không gian và thời gian trong vũ trụ, thế nhưng không thể mô tả, phân tích hay nắm bắt được "bản chất đích thật" của hai yếu tố ấy là gì. Đây là một khoảng trống to lớn nhất trong sự hiểu biết của nhân loại.

Qua tầm nhìn của Phật giáo và xuyên qua nguyên lý tương liên, tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng - Interdependence / Pratityasamutpada - thì tất cả những gì mà chúng ta cảm nhận được và hình dung được, từ hữu hình đến vô hình, bên trong tâm thức cũng như bên ngoài thế giới, tất cả đều liên kết và lệ thuộc vào nhau. "Không gian" và "Thời gian" là hai "yếu tố" hay hai "hiện tượng" gắn liền và nối kết với tất cả các hiện tượng khác.

Tất cả những gì mà chúng ta có thể cảm nhận và nắm bắt được bằng ngũ giác của mình và các máy móc khoa học thuộc thế giới hay lãnh vực vật lý hay thế giới "hữu hình", tất cả những gì hình dung được và cảm nhận được bằng tri thức của mình thuộc thế giới hay lãnh vực "vô hình" hay "siêu hình". "Không gian" và "thời gian" là hai "yếu tố" liên kết, tương tác và nối liền hai lãnh vực hay

hai "thế giới" đó. Nói một cách khác đơn giản và ngắn gọn hơn thì "không gian" và "thời gian" vừa là các hiện tượng "hữu hình" vừa là các hiện tượng "vô hình". Hãy nêu lên một thí dụ cụ thể, sự vận hành của não bộ thuộc lãnh vực vật lý, xúc cảm và tư duy của chúng ta thuộc lãnh vực siêu hình, cả hai lãnh vực đó đều biến đổi với không gian và thời gian.

Tâm nhìn đó hay cách hiểu đó tỏ ra hợp lý trên cả hai phương diện "vật lý" và "tâm linh", liên hệ và tương quan với hai mặt của một Hiện Thực chung. Nhà sư Sangharakshita dường như đã nhận thấy được điều đó khi cho rằng không gian là điều kiện cần thiết góp phần vào sự hiện hữu của toàn thể vũ trụ vật chất, và đối với Phật giáo không gian mang tính cách rất thật và rất tinh tế, điều đó có nghĩa là không gian - và cả thời gian - là những gì hiện hữu thật sâu kín và cùng khắp trong vũ trụ, trên thân xác và cả bên trong tâm thức của mỗi người trong chúng ta).

Mỗi thành phần trong số năm thành phần trên đây được biểu trưng bởi một màu và một hình thể hình học riêng. Thành phần đất được biểu trưng bởi màu vàng và hình lập phương (hình khối với sáu mặt vuông); nước được biểu trưng bởi màu trắng và hình cầu (đôi khi là hình (67) bán cầu); lửa được biểu trưng bởi màu đỏ và hình nón hay hình tháp (pyramidal); không khí được biểu trưng bởi màu lá cây nhạt và hình bán cầu (với mặt đáy quay ngược lên trên) hoặc đôi khi là hình một cái bát; không gian được biểu trưng bởi màu xanh dương và hình giọt nước bốc cháy.

4 5

6 7 8 9

H.4 - Sơ đồ nêu lên ý nghĩa, cấu trúc và cách biểu trưng năm thành phần bằng các hình thể hình học, theo thứ tự từ thấp lên cao: đất, nước, lửa, khí và không gian.

H.5 - Một cách biểu trưng khác của stupa: các bậc thềm bên dưới biểu trưng cho chiếc áo cà-sa đã được xếp lại, trên các bậc thềm (tức là chiếc áo cà-sa) là chiếc bình đã được úp xuống, trên chiếc bình bát là

chiếc gậy của người khát thực không nhà, trên hết là chiếc lọng.

H.6- Stupa Sanchi (Ấn-độ); H.7- Stupa Boudhanath (Nepal); H.8- Chùa hay Stupa Schwedagon (Miến Điện); H.9- Một Stupa Tây Tạng tại Ladakh (Ấn-độ).
(Hình Internet).

Cấu trúc của stupa

Sau khi tìm hiểu sơ lược về các cách biểu trưng trên đây chúng ta sẽ tìm hiểu thêm cách Tantra đưa các biểu trưng đó vào bên trong kiến trúc của các stupa. Thật ra những gì mà Tantra muốn nêu lên cũng khá đơn giản nhưng đồng thời cũng thật hết sức sâu sắc. Tantra xếp các hình thể hình học chồng chất lên nhau - bên dưới là hình lập phương, sau đó là hình cầu, hình nón, hình bán cầu lật ngược, và trên hết là hình giọt nước bốc cháy - và xem đó là toàn thể cấu trúc của stupa. Có nghĩa là stupa được xây dựng bởi các hình thể hình học đó. Nói một cách khác stupa là một kiến trúc biểu trưng cho toàn thể vũ trụ vật chất đúng với sự hiện hữu của nó trong không gian.

Sau khi nêu lên các điều trên đây, Tantra còn đi xa hơn nữa bằng cách ghép thêm vào biểu tượng năm thành phần và cả toàn thể biểu tượng stupa một ý nghĩa tantra sâu sắc hơn nữa. Cách sắp xếp các dạng thể hình học chồng lên nhau theo một thứ tự rõ rệt căn cứ vào các cấp (68) bậc tinh tế của các thành phần biểu trưng bởi các hình thể hình học đó: thành phần thô thiển nhất nằm bên dưới và thành phần tinh tế nhất nằm trên cùng. Nước tinh khiết và tinh tế hơn đất, lửa tinh khiết và tinh tế hơn nước, không khí tinh khiết và tinh tế hơn lửa, và trên hết là không gian, và cũng là thành phần tinh khiết và tinh tế hơn cả. Điều này nêu lên ý niệm về một sự tương đồng giữa hai thế giới vật chất và tâm thần: những gì xảy ra trong thế giới vật chất cũng xảy ra trong thế giới tâm thần. Nếu trong thế giới vật chất có các thành phần thô thiển, nhưng cũng có các thành phần tinh khiết và tinh tế hơn, thì trong thế giới tâm thần cũng vậy, cũng có các thành phần thô thiển và tinh tế hơn, có nghĩa là tâm thức có nhiều cấp bậc khác nhau, từ các cấp bậc thấp và thô thiển đến các cấp bậc cao hơn và tinh tế hơn. Trong cách hoán chuyển

sự biểu trưng đó - và cũng là cách hoán chuyển một stupa - từ thế giới vật chất sang thế giới tâm thần và tâm linh, các cấp bậc tâm thần và tâm linh cũng có thể được biểu trưng bởi năm thành phần (*nói một cách dễ hiểu hơn là cách biểu trưng một stupa trong thế giới vật chất cũng có thể áp dụng cho thế giới tâm thần và tâm linh, nói một cách khác thì các cấp bậc tâm thần và tâm linh cũng có thể biểu trưng bởi các hình ảnh của năm thành phần trong thế giới vật chất*). Đó là cách mà Tantra biến stupa không những trở thành biểu tượng của thế giới vật chất mà cả thế giới tâm thần, có nghĩa là thế giới của các cấp bậc tri thức từ thấp lên cao, hay đúng hơn là các giai đoạn thăng tiến tuần tự trong sự biến cải các nguồn năng lực tâm lý và tâm linh (psychospiritual) [của một người tu tập] (*đoạn trên đây khá khúc triết, xin tóm lược như sau: sự sắp xếp các thể dạng hình học biểu trưng cho năm thành phần trong thế giới vật chất theo thứ tự thăng tiến từ thấp lên cao trong thế giới vật chất, đồng thời cũng phản ánh một sự thăng tiến tương tự như vậy đối với tri thức trong thế giới tâm thần. Nếu trong thế giới vật chất có những thành phần từ thô thiển đến tinh tế hơn, thì trong thế giới tâm thần cũng có các cấp bậc tri thức từ thấp đến cao: có những người hung dữ, đần độn, mất trí, nhưng cũng có những nhà nghệ sĩ có một tâm hồn bén nhạy, các triết gia, khoa học gia và các nhà sư cao thâm có một trí óc siêu việt. Nếu đẩy ý niệm về sự tương đồng đó xa hơn nữa, thì chúng ta cũng có thể "hình dung" trong thế giới tâm linh có các bóng ma hung dữ và các vị thánh nhân vô hình, và nếu tiếp tục đẩy xa hơn nữa thì sẽ là hiện tượng tái sinh đưa đến các cá thể rất đa dạng từ thân thể đến các cấp bậc tâm thần*). (69)

Bài 10

Năng lực của năm thành phần

Đến đây chúng ta sẽ tiếp tục tìm hiểu về thế giới tâm thần và tâm linh, vậy hãy lưu ý là những gì mà chúng ta sẽ bàn thảo với nhau trong phần dưới đây đều thuộc vào thế giới đó, và năm thành phần (*đất, nước, lửa, không khí và không gian*) sẽ biểu trưng cho các giai đoạn biến cải năng

lực tâm lý và tâm linh (*các thể dạng tri thức từ thấp đến cao trong tâm thần của một người tu tập*). Vậy trong lúc này chúng ta đang ở trong bối cảnh của thể giới nội tâm, không còn là thể giới bên ngoài nữa.

Trong thể giới đó (*tức là thể giới tâm thần và tâm linh*), đất biểu trưng cho năng lực tĩnh (static/bất động), đó là năng lực ở thể dạng tiềm năng, hơn là năng lực đúng nghĩa của nó, hoặc cũng có thể xem đó là một thứ năng lực bị ngăn chặn hay tắc nghẽn (*bởi tác động của năm thứ chướng ngại tâm thần/"ngũ triền cái"*). Tiếc thay đây cũng là thể dạng tâm thức của nhiều người. Các bạn cảm thấy mình có thừa sinh lực bên trong con người mình, thế nhưng thật ra năng lực đó ở trong tình trạng bị tắc nghẽn, tương tự như lửa bị vùi lấp thật kín bên trong một ngọn núi lửa. Năng lực đó không tìm được một lối thoát, không có một kẽ hở nào giúp nó thoát ra ngoài. Trong tình trạng đó năng lực không những bị tắc nghẽn mà còn bị đè nén. Nếu không tìm cách giúp nó thoát ra thì cuối cùng nó sẽ tiếp tục bị dồn nén [không tạo ra được một tác động nào].

Toàn bộ quá trình phong tỏa, ngăn chặn, dồn nén và loại trừ đó có thể tiếp tục qua những năm tháng dài. Sau cùng các năng lực đó thường trở thành đông cứng, tê liệt và lạnh buốt. Một khi đã rơi vào tình trạng năng lực đông cứng đó thì chính mình cũng sẽ trở thành một khối khô cứng và cứng nhắc. Đối với một người như thế, có nghĩa là năng lực của mình đã bị tê liệt, thì khó tránh khỏi ngày càng hóa đá, không buồn trả lời khi có người hỏi, cũng không muốn giao tiếp với ai cả. Họ mất dần sức sống và trở thành tương tự như một người đã chết. Đôi khi họ cũng muốn làm nhẹ bớt cảnh buồn chán của mình bằng cách tạo ra một sự bùng nổ nào đó. Các mảnh vụn của khối đá - các chất liệu khô cứng - bắn tung khắp nơi. Thế nhưng cách hành xử đó không mang lại một chút gì tốt đẹp cả. Tiếc thay tình trạng đó lại thường thấy xảy ra.

Rất nhiều người không thật sự bị bế tắc, cũng không có một sự trấn áp hay gạt bỏ nào thật sự xảy ra với mình, thế nhưng họ chỉ có thể tận dụng được một phần rất nhỏ năng lực tiềm tàng của mình, tiếc thay không mấy người ý thức được tình trạng đó. Khi nào vẫn còn rơi vào thể

dạng đất, thì năng lực của chúng ta sẽ là một thứ năng lực bất động, một hình thức năng lực tiềm tàng, không phải là một thứ năng lực đúng thật (*đoạn trên đây nói đến những người ở thể "đất", ù lì, bất động, không có một ý chí nào cả, các nguồn năng lực của mình bị tắt nghẽn và đông cứng*). (70)

Thể dạng nước là năng lực tương đối được giải thoát, thể nhưng chỉ trong một giới hạn nào đó. Trái ngược với đất và đá, nước linh động hơn, có thể chảy từ đầu này đến đầu kia trên một mặt phẳng, hoặc gần như phẳng. Năng lực của nước chỉ có thể chảy xuống phía dưới nhưng không chảy ngược lên phía trên được. Cũng tương tự như vậy, một phần nhỏ năng lực [bên trong chúng ta] có thể được giải thoát và trở thành tương tự như nước, nó có thể di chuyển từ chỗ này đến chỗ khác. Năng lực đó dù không thể di chuyển thật xa, nhưng có thể chảy đến một điểm nào đó và quay lại chỗ cũ. Nói một cách khác, năng lực đó hay thể dạng nước đó, luân lưu theo từng cặp đối nghịch nhau: giữa thương yêu và hận thù, giữa thu hút và ghê tởm, giữa hy vọng và sợ hãi, giữa thích thú và đôn đầu. Ở cấp bậc này năng lực chỉ có thể tạo được các tác động trong một không gian hạn hẹp. Dù đã được giải thoát, thể nhưng năng lực đó chỉ tạo ra được một tầm ảnh hưởng thật giới hạn, tương tự như một con dê bị cột vào một cái cọc, nó chỉ có thể gặm cỏ bên trong một ranh giới nhất định nào đó mà thôi. Khi chỗ này hết cỏ thì nó sẽ phải chuyển sang chỗ khác.

Lửa là năng lực di chuyển lên phía trên, nhờ đó thể loại năng lực này sẽ được giải tỏa ngày càng nhiều. Nhờ đó trình độ toàn thể con người và toàn thể tri thức sẽ dần dần được nâng lên cao hơn. Chúng ta sẽ cảm nhận được một niềm hân hoan thật thanh thoát và tràn đầy phúc hạnh, v.v. Khi ngọn lửa bốc cao và năng lực căng tràn, thì các sự xung đột và các khó khăn trong nội tâm sẽ được giải tỏa - tất cả các thứ ấy sẽ trở thành tương tự như những lọn khói tỏa ra khắp hướng, hoặc tương tự như những tia lửa nhỏ bắn ra khắp nơi. Đó là một thể dạng hình thành liên tục, thường xuyên có một cái gì đó mới lạ và vượt bậc hơn hiện ra với mình. Thể dạng lửa là một thể dạng cảm nhận tâm thần mang tính cách thăng tiến liên tục. Đó

là thể dạng tâm thần của những người nghệ sĩ đích thật hay những bậc tu hành cao thâm. Thể dạng đó không phải là thể dạng bình dị trong cuộc sống thường nhật của họ, thể dạng đó chỉ hiện ra với họ trong những lúc cảm hứng và ngọn lửa dâng cao, chẳng hạn như trong lúc sáng tác, hoặc hòa nhập với một thể giới siêu phàm.

Nếu lửa là năng lực hướng lên trên, thì không khí là năng lực tỏa ra khắp hướng. Đó là một thứ năng lực phát tán từ một điểm trung tâm và bung ra khắp hướng trong cùng một lúc. Không khí là năng lực tuôn trào không ngưng nghỉ, phát sinh từ một nguồn suối trung tâm, tương tự như ánh sáng và hơi nóng tỏa ra từ mặt trời trong thái dương hệ. Sự tỏa rộng đó không có một giới hạn nào cả. Thể loại năng lực đó tuôn trào bất tận và khắp nơi trong cùng một lúc.

Tiếp theo là năng lực không gian. Đó là một thể loại năng lực gần như vượt lên trên mọi ngôn từ và tư duy (*không thể hình dung hay mô tả được*). Người ta có thể bảo rằng thể loại năng lực đó thuộc vào một lãnh vực khác mang những kích thước khác - có thể là kích thước thứ tư, thứ năm hay thứ sáu (*không gian thường được hiểu là có ba chiều, một số các nhà vật lý và toán học trên lý thuyết cho rằng không gian có nhiều chiều hơn. Nhà sư Sangharakshita không phải là một khoa học gia nhưng có "cảm giác" là năng lực ở thể dạng cao nhất dường như vượt thoát ra khỏi không gian ba chiều để tiếp cận với một thể giới với các kích thước mới lạ và to rộng hơn*). Người ta có thể bảo rằng không gian là một thể dạng trong đó năng lực tự nó có thể tỏa rộng đến vô tận và lưu lại vĩnh viễn trong bầu không gian đó. (71)

Trên đây là năm thành phần mang ý nghĩa tâm lý và tâm linh (psychospiritual). Năm thành phần này được biểu trưng bởi các kiến trúc stupa theo quan điểm Tantra, nói lên một sự thăng tiến tuần tự đối với sự biến cải năng lực trong lãnh vực tâm lý và tâm linh.

Dưới đây tôi sẽ nêu lên các thể loại người tương quan với mỗi thể dạng trên đây, tức là tâm thần của những người ở thể dạng đất, thể dạng nước, thể dạng lửa, v.v.

Một người ở thể dạng đất sẽ không khác gì với một tù nhân, chân tay bị trói chặt. Theo tôi hầu hết mọi người

đều ở trong tình trạng này, nếu không phải là đang trong lúc này thì cũng là lúc khác. Đã là một người tù thì không cử động được, không cựa quậy được. Đôi mắt cũng có thể bị bịt kín, muốn chớp mắt cũng không được. Người tù không làm được việc gì cả, hoàn toàn không phát động được một cử chỉ nào, năng lực hoàn toàn bị tắc nghẽn. Đó là một người ở thể dạng đất.

Trong khi đó một người tù khác biết cời trói cho mình, tháo khăn bịt mắt. Người này thấy mình đang ở trong một gian ngục bé xiu, mỗi bên hai thước. Người này có thể cử động được: đưa tay hay duỗi chân được, đi đứng được, có thể đi tới đi lui suốt ngày (*có nghĩa là tri thức tha hồ hướng vào hai đối tượng ngược chiều nhau: thương yêu - hận thù, thèm khát - ghét bỏ, v.v., nhưng không thể vượt xa hơn hay cao hơn các tư duy và xúc cảm đó, chẳng hạn như nhiều người rất lanh lợi, nhưng thật ra cũng chỉ loanh quanh với các tư duy và xúc cảm đại loại như trên đây*), thế nhưng cũng chỉ bên trong phòng giam chật hẹp của mình mà thôi - hai thước theo chiều này, hai thước theo chiều kia. Nói một cách khác là chỉ có một phần rất nhỏ năng lực chuyển động trong một không gian giới hạn: năng lực đó có thể tiến đến một bức tường theo hướng này hay một bức tường khác theo hướng khác, tóm lại chỉ có vậy. Đây là thể dạng nước, chòng chành đôi chút giữa các cặp đối nghịch - thể dạng đó đôi khi cũng có thể tạm gọi là "tự do".

Trong thể dạng lửa thì người tù khoét được một lỗ hồng trên nóc nhà giam, giúp mình chui qua lỗ hồng để bay bổng lên bầu trời cao, tương tự như một người du-già Tây Tạng [đang hành thiền], và cảm thấy bầu trời đó càng lúc càng cao.

Trong thể dạng không khí, người tù sẽ khám phá ra là mình không những có thể bay lên cao mà còn có thể tỏa ra khắp hướng, lan ra chung quanh, hoặc hướng xuống phía dưới hay bay lên cao. Nó có thể tỏa rộng theo mọi chiều hướng. Đến đây cách so sánh bằng hình ảnh tương đồng sẽ không còn đủ khả năng để diễn tả nữa, bởi vì thể dạng không khí có thể du hành cùng một lúc trong tất cả mọi phương hướng (*người tù được giải thoát "ở thể dạng không khí" không thể nào trong cùng một lúc chính mình*

du hành trong tất cả mọi phương hướng được, do đó hình ảnh này không thể dùng để diễn tả thể dạng năng lực ở thể dạng không khí). Tuy nhiên chúng ta cũng có thể hình dung một ảo thuật gia hay một người du-già Tây Tạng có một khả năng siêu việt biến mình trở thành vô số các nhân dạng khác giống như mình, có nghĩa là chính mình hóa thành hàng triệu người khác, giúp mình phát xuất từ một điểm duy nhất để có thể cùng một lúc du hành khắp mọi hướng trong vũ trụ, vĩnh viễn và vô biên. (72) Không gian là thể dạng cao hơn tất cả các thể dạng trên đây. Thật ra tôi không có ý định mở rộng cách so sánh bằng hình ảnh hay ngôn từ đối với không gian, chẳng qua vì trong lãnh vực này ngôn từ và hình ảnh sẽ không còn đủ khả năng để diễn tả, vì vậy chỉ còn cách phải tưởng tượng mà thôi (chỉ có thể trực tiếp cảm nhận được bằng phép thiền định).

Trên đây là các giai đoạn thăng tiến tuần tự trong việc biến cải năng lực tâm lý và tâm linh: từ đất chuyển sang nước, từ nước chuyển sang lửa, từ lửa chuyển sang không khí, từ không khí chuyển sang không gian. Đó là các giai đoạn trên con đường tu tập Tantra mang lại sự Giác Ngộ. Các giai đoạn này được biểu trưng bởi năm thành phần (đất, nước, lửa, không khí và không gian) dưới hình thức các biểu tượng Tantra (các hình thể hình học) trong kiến trúc của các stupa. (73)

C- THIỀN ĐỊNH THẬT SỰ LÀ GÌ

(What Meditation Really Is)

Urgyen Sangharakshita

Bài 1

Thiền định thật sự là gì

Trong các thập niên gần đây, nhiều nơi trên thế giới, nhất là tại các nước Tây phương, từng xảy ra nhiều chuyển biến quan trọng, từ chính trị, xã hội, văn hóa cho đến kỹ thuật. Chúng ta có thể bảo rằng thế giới, nhất là thế giới Tây phương, trong các thập niên sau này các chuyển biến đó diễn ra trong một khoảng thời gian thật ngắn. Nói

chung trong lịch sử nhân loại chưa bao giờ xảy ra những sự biến đổi trọng đại trong một khoảng thời gian ngắn như vậy.

Trong thời buổi ngày nay chúng ta không khỏi nhận thấy những sự chuyển biến thật dồn dập, ít nhất là trong các lãnh vực sinh hoạt xã hội của con người, Những sự chuyển biến đó dường như diễn ra ngày càng nhiều trong những khoảng thời gian ngày càng ngắn. Trước đây nhịp sống chậm hơn, con người có nhiều thì giờ hơn để "lớn" (*để sống và để trưởng thành*), giúp mình già dặn hơn. Nhiều thế hệ tiếp nối nhau [thật êm ả] trước khi xảy ra một sự thay đổi quan trọng một lãnh vực sinh hoạt nào đó trong cuộc sống xã hội. Ngày nay quả khác hẳn, các sự chuyển biến có thể nhận thấy trong vòng một thế hệ, đôi khi cũng chỉ cần năm hay mười năm. Hơn nữa chúng ta cũng nhận thấy nhịp độ đổi thay cũng ngày càng dồn dập hơn đối với hầu hết mọi lãnh vực sinh hoạt, kể cả các thành quả do con người đạt được, dù thuộc lãnh vực nào cũng vậy: từ chính trị, xã hội, kinh tế cho đến văn hóa.

Tuy thế chúng ta cũng chỉ quan tâm đến một trong các lãnh vực trên đây mà tôi mạn phép gọi bằng một từ thực dụng, rộng nghĩa, nhằm tránh mọi sự va chạm: đó là "văn hóa" (*tránh không dùng chữ "tín ngưỡng" hay "tôn giáo"*). Trong lãnh vực đặc biệt này, nhất là trong những năm gần đây, đã xảy ra một sự chuyển biến to lớn nhất, vĩ đại nhất, mang một tiềm năng rộng lớn nhất: đó là thiền định (*bài giảng này được trích từ quyển sách "Sự Giác Ngộ của Con Người" / "Human Enlightenment", xuất bản năm 1980, tức cách này 40 năm. Ngày nay không những thiền định phát triển nhanh chóng trong các nước Tây phương mà tinh thần từ bi của Phật giáo đối với mọi loài sinh vật cũng đã bắt đầu ăn sâu vào sự sinh hoạt xã hội của các quốc gia Tây phương. Xin đơn cử một thí dụ cụ thể và điển hình. Nhật báo ngày 26.08.2019, cùng các cơ quan truyền thông khác tại Pháp, đưa tin cho biết một người đàn ông 34 tuổi ở tỉnh Montpellier ném một con chó qua cửa sổ từ tầng lầu ba, bị truy tố ra tòa và lãnh án ba năm tù: hai năm tù giam và một năm tù treo. Cách nay 40 năm, khi nhà sư Sangharakshita nêu (74) lên nhận xét trên đây, thì dường*

như không mấy ai bị tù tội vì ngược đãi thú vật. Phải chăng đó cũng là một sự tiến bộ nhanh chóng và tích cực trong các xã hội Tây phương ngày nay. Trong khi đó tại một vài nước Á châu tự nhận là Phật giáo lại có những quán nhậu "cây tơ và tiểu hổ").

Trong thế giới Tây phương, cách nay mười lăm, hai mươi năm, không mấy ai nghe nói đến thiền định. Thời bấy giờ, sự hiểu biết về thiền định và các lợi ích mang lại từ phép luyện tập này dường như chỉ được vài nhóm người có một thái độ khó hiểu hay lập dị (*những người có một phong cách lạ lùng, chẳng giống ai. Ý nói đến các nhóm người hành thiền và tu tập Phật giáo đầu tiên tại Âu châu*) quan tâm mà thôi. Thế nhưng ngày nay chúng ta có thể bảo rằng hầu hết mọi người đều nghe nói đến hai chữ "thiền định" (meditation). Dù chữ này đã trở thành quen thuộc đối với hầu hết mọi người, thế nhưng không phải vì thế mà ý nghĩa của nó được mọi người hiểu đúng.

Tôi thường nghe người ta nói như thế này: "Thiền định có nghĩa là không còn suy nghĩ nữa, đó là cách tạo ra một sự trống rỗng trong tâm trí mình". Một số người khác thì lại cho rằng thiền định là cách chỉ cần đơn giản ngồi xuống, không phải làm bất cứ gì khác cả. Ngồi yên nhưng không làm gì cả có thể - nhưng cũng không có thể - là một điều tốt. Dầu sao thì đây cũng không phải là thiền định. Đôi khi các bạn cũng nghe nói, hay đọc thấy trong sách rằng thiền định là cách ngồi xuống và nhìn vào rốn của mình - nếu thế thì phải có đôi mắt lác [thì mới nhìn thấy rốn của mình] -, hoặc thiền định là một "thể dạng nhập hồn" (*trance/thể dạng "hoán chuyển" tâm thần hay "nhập bóng" của những người lên đồng*) (thật đáng tiếc một tác giả được nhiều người biết đến và cũng đã từng viết lách về Phật giáo không đến nỗi tệ, thế nhưng qua một góc nhìn mang tính cách đại chúng lại cho rằng "nhập hồn" (trance) đồng nghĩa với thiền định) (*cũng thật đáng tiếc là có quá nhiều bài viết và bài dịch về thiền định do các tác giả và dịch giả chưa bao giờ có một chút kinh nghiệm thực tiễn và cá nhân nào về phép luyện tập này. Họ chỉ "nghe nói" hoặc "dựa vào" sự tưởng tượng của mình hoặc căn cứ vào các bài viết khác. Do vậy nên các bài viết và dịch của họ chỉ tạo thêm*

hoang mang cho những người tu tập có thiện chí mà thôi). Nhiều người khác thì cho rằng thiền định là cách chỉ cần đơn giản ngồi xuống trong yên lặng và suy nghĩ về các sự việc, có nghĩa là "suy đi nghĩ lại" trong tâm trí về những thứ chuyện nào đó. Nhiều người khác nữa thì lại nghĩ rằng thiền định là cách tự tạo ra cho mình một tình trạng tương tự như bị "thôi miên". Thật ra trên đây cũng chỉ đơn cử một vài trường hợp điển hình về sự hiểu lầm về phép thiền định thường thấy trong quảng đại quần chúng mà thôi.

Nguyên nhân đưa đến các sự hiểu lầm đó cũng không phải quá khó hiểu. Thiền định là một cái gì đó tương đối mới mẻ trong thế giới Tây phương, ít nhất là trong cái thế giới tân tiến của các nước Tây phương ngày nay (*thế nhưng dường như tại Tây phương người ta nhận thấy rõ ràng hơn về sự ích lợi của thiền định và cũng áp dụng phép luyện tập này tích cực hơn so với một số các nước Á châu có truyền thống Phật giáo lâu đời*). Trong toàn thể các lãnh vực hiểu biết của chúng ta (*những người có nguồn gốc văn hóa La-mã và Hy-lạp*), ít nhất cũng là trong giai đoạn lịch sử cận đại này, dường như không có bất cứ một thứ gì tương tự với thiền định cả. Chúng ta cũng không có một thuật ngữ nào thích nghi hay phù hợp để mô tả các thể (75) dạng thiền định và các quá trình diễn tiến của các thể dạng đó. Do vậy, thật hết sức dễ hiểu, các sự hiểu lầm đã xảy ra ngay từ lúc đầu (*chữ meditation/thiền định trong các ngôn ngữ Tây phương có nghĩa là nghiền ngẫm hay suy tư, trong khi đó thiền định đúng nghĩa của nó là một phép luyện tập nhằm tạo ra một thể dạng tâm thức hay một thái độ tâm thần trong sáng, thẳng bằng, an bình và thanh thản, giúp mang lại một sự quán thấy sâu xa và sắc bén về Hiện Thực và cả con người của chính mình bên trong Hiện Thực đó. Trong bài giảng của Đức Đạt-lai Lạt-ma thay cho phần dẫn nhập các bài giảng của nhà sư Sangharakshita, cũng đã nêu lên định nghĩa và mục đích đó của thiền định*).

Chúng ta cũng phải hiểu rằng thiền định nhất thiết là một cái gì đó dùng để luyện tập, một cái gì đó mà chính mình phải làm, phải tự cảm nhận bởi chính mình. Thế nhưng hầu hết mọi người chỉ hiểu thiền định qua những gì mà

mình nghe nói. Các sự hiểu biết đó không hề được dựa vào sự luyện tập của mình và các kinh nghiệm do chính mình thực hiện cho mình. Họ chỉ căn cứ vào những gì đã được truyền tai hai, ba hay bốn lần, từ hết người này sang người khác. Một số khác thì tìm hiểu - hoặc đánh phải tìm hiểu - thiền định qua sách vở vì chẳng có phương tiện nào khác hơn. Ngày nay có rất nhiều sách về thiền định hoặc cho rằng đó là thiền định. Thế nhưng tiếc thay các loại sách này thường chỉ dựa vào những gì nghe thấy, thay vì sự hiểu biết và các kinh nghiệm do chính mình thực hiện. Trong một vài trường hợp còn tệ hơn như thế, tức là chỉ duy nhất dựa vào sự tưởng tượng, nếu không muốn nói đây chỉ là những điều tự biện (speculation). Do vậy mà ngày nay không thiếu những người tự cho mình là các chuyên gia lão luyện trong lãnh vực này. Điều đó khiến tôi nhớ lại các nhận xét của riêng tôi vào dịp vía Phật Buddha Jayanti (*lễ Phật đản hay lễ Dâng y/Vesak của Phật giáo Theravada*), đánh dấu 2500 năm Đức Phật hòa nhập vào *Parinirvana* (Đại bát niết bàn). Dịp lễ này đã được tổ chức thật long trọng trên toàn thế giới. Chính phủ Ấn chính thức đứng ra tổ chức buổi lễ quốc tế này, đồng thời các nước tại Đông Nam Á cũng đứng ra tổ chức riêng tại quốc gia mình. Dịp lễ này đã làm dấy lên một phong trào phục hồi Phật giáo thật ào ạt, tạo ra một nhu cầu khẩn thiết trong quảng đại quần chúng về sách báo Phật giáo. Vô số tác giả thuộc mọi trình độ tranh nhau viết lách, thế nhưng hầu hết sách báo và các bài ca ngợi (pamphlet/bài hùng biện) do họ đưa ra không có một chút giá trị nào cả. Họ chỉ gom góp các tư liệu đủ loại, đủ mọi khuynh hướng, đôi khi được rút tĩa từ các nguồn tư liệu đáng tin cậy, những đôi khi cũng đáng nghi ngờ, và cứ thế mà mỗi vị tự nhào nặn và tạo ra các "tác phẩm" của mình về Phật giáo (*nhà sư Sangharakshita nêu lên tình trạng này cách nay đã 40 năm. Ngày nay các phương tiện truyền thông tân tiến, nhanh chóng và tiện lợi hơn đã tạo ra một làn sóng sách báo, bài viết, bài giảng về Phật giáo tràn ngập thị trường - đây là chưa nói đến các hậu ý chính trị và tư lợi ẩn nấp phía sau làn sóng đó. Dầu sao các phương tiện truyền thông đại chúng*

cũng chỉ có thể tạo ra một nền tín ngưỡng đại chúng mà thôi).

Trong thế giới Tây phương ngày nay đang xảy ra một cuộc bùng nổ lớn (a boom) trên phương diện tâm linh nói chung và thiền định nói riêng. Nhiều người cảm thấy không hài lòng trước cuộc sống thường nhật của mình, họ cũng không hoàn toàn chấp nhận sự sinh hoạt và cung cách hành xử quy ước mà mình phải tôn trọng trong cuộc sống (*trong sự sinh hoạt xã hội*). Mặc dù khoa học ngày nay đã thực hiện được thật nhiều tiến bộ ngoạn mục trong lãnh vực tiện nghi vật chất, thế nhưng đối với sự sống thì họ không thể chấp nhận được các sự giải thích duy (76) nhất chỉ dựa vào các hiểu biết khoa học, (*khoa học chỉ có thể tìm hiểu các hiện tượng cụ thể, có nghĩa là cân đo, mô tả, xác định và có thể lập lại được. Trong khuôn khổ hạn hẹp đó khoa học chỉ "trông thấy", "nhận biết" và "hiểu được" một nửa hiện thực mà thôi*), mặt khác họ cũng không thể chấp nhận được các cách giải thích của các truyền thống tín ngưỡng lâu đời của họ, nhất là Do-thái giáo và Ki-tô giáo (Judeo-Christian). Họ mong cầu tìm được một cái gì đó có thể mang lại cho mình một sự hài lòng sâu xa và vững bền hơn, nhiều sáng tạo và xây dựng hơn. Vì thế một số người đã quay ra tìm hiểu các truyền thống tín ngưỡng Đông phương, nhất là phép thiền định. Họ học hỏi và thực tập phép luyện tập này. Họ tham dự các khóa học và các khóa ẩn cư vào dịp cuối tuần. Tình trạng đó đã tạo ra một nhu cầu mới [trong các xã hội Tây phương ngày nay].

Tất nhiên là sẽ có nhiều người sẵn sàng đáp ứng nhu cầu đó - đôi khi họ cũng nhận đôi chút thù lao. Trong số họ, nhiều người hoàn toàn hội đủ khả năng, nhưng cũng có những người không được thành thạo lắm, đây chính là nguyên nhân tạo ra đủ mọi thứ hiểu lầm. Thiền định thường được nhận định giới hạn trong khuôn khổ của một phép thiền định chuyên biệt nào đó, hoặc chỉ xoay quanh một phép luyện tập duy nhất nào đó về sự chú tâm. Nhiều người không hiểu được là có rất nhiều thể loại thiền định khác nhau và rất nhiều phương pháp khác nhau trong việc luyện tập về sự chú tâm. Nhiều người nếu chỉ biết đến hoặc chỉ luyện tập về một phép thiền

định chuyên biệt nào đó thì thường hay nghĩ rằng phép thiền định mà mình luyện tập là tốt nhất, hoặc cũng có thể cho rằng phương pháp đó là phương pháp duy nhất. Điều này có thể sẽ khiến họ nghĩ rằng các bạn cũng phải luyện tập đúng như vậy, nếu không thì không phải là thiền định. Theo họ thì các phép luyện tập khác, các phương pháp khác, các truyền thống khác không có giá trị gì cả. Đó là tình trạng thường thấy xảy ra. Chính vì thế nên thật hết sức quan trọng là phải làm sáng tỏ những gì mập mờ và xóa bỏ các sự hiểu lầm. Do vậy việc tìm hiểu thiền định thật sự là gì quả hết sức quan trọng. Nếu muốn làm được điều đó thì phải nhận biết được sự khác biệt thật to lớn giữa lý tưởng và thực tế, nói một cách khác là giữa một người Giác Ngộ tức là một vị Phật và một người bình dị không-giác-ngộ. Chúng ta phải luôn ghi nhớ trong tâm bản chất đó của Phật giáo (*bản chất, hay lý tưởng đó của Phật giáo là nhằm biến một con người bình dị (thực tế) trở thành một vị Phật (lý tưởng), và thiền định là phương tiện và cũng là phương pháp giúp biến "thực tế" - tức là con người không-giác-ngộ của mình - trở thành một cái gì đó "lý tưởng" hơn - tức là một vị Phật. Các sự sinh hoạt màu mè và đại chúng chỉ là các phương tiện thiện xảo giúp chúng ta "trông thấy" cái lý tưởng đó từ xa mà thôi. Xin người đọc lưu ý những lời nhận xét trên đây của nhà sư Sangharakshita*).

Đức Phật, là một con người Giác Ngộ, phản ánh một thể dạng, một sự thực hiện, một cung cách hiện hữu và nhận thức nào đó mà chúng ta, [những người Tây phương], hoàn toàn không có một một từ nào, một thuật ngữ nào tương đương và thích nghi trong nền văn hóa Tây phương có thể diễn tả được (*trong nền văn hóa Hy Lạp và La Mã không có một từ nào tương đương với chữ Giác Ngộ/Bodhi. Chữ Bodhi/Giác Ngộ trong Phật giáo có nghĩa là sự hiểu biết của một vị Phật giúp mình trông thấy bản chất đích thật và sâu kín của mọi sự vật. Người Tây phương tạm dịch chữ Bodhi là Enlightenment/Awakening/Eveil... và các chữ này cũng chỉ có nghĩa là "Thức tỉnh" hay "Bùng tỉnh", trong khi đó chữ Bodhi vượt cao hơn sự thức tỉnh hay bùng tỉnh rất nhiều, nói lên một sự "Hiểu Biết" siêu việt, một sự "Quán*

Thấy" sâu xa và sắc (77) bèn về Hiện Thực của thế giới hiện tượng và cả thế giới tâm linh, trong đó gồm cả con người và tri thức của chính mình). "Đức Phật" không có nghĩa là một vị Trời (God/Dieu), một Nhân vật Tối Thượng (Supreme Being/Être Suprême) hay vị Sáng Tạo ra vũ trụ, và cũng không phải là hiện thân của Thượng Đế. Thế nhưng "Đức Phật" cũng không phải là một con người với ý nghĩa thông thường của nó. Đúng hơn nên xem Đức Phật là một Chúng Sinh đã đạt được Giác Ngộ, phản ánh một sự thăng tiến nào đó. Đức Phật hay Vị Giác Ngộ là một con người, nhưng là một con người vô cùng đặc biệt, một con người thăng tiến hơn chúng ta. Thật vậy Ngài là một con người phát triển đến vô tận. Điều đó có nghĩa là Ngài là một con người đã hoàn toàn đạt được một thể dạng tâm linh thật hoàn hảo mà chúng ta gọi là Giác Ngộ. Ý nghĩa của chữ "Đức Phật" là như vậy, và Phật giáo là một cái gì đó, một phương tiện nào đó, giúp chúng ta xóa bỏ sự phân tách giữa lý tưởng và thực tế, và cũng là cách biến một con người không-giác-ngộ trở thành một con người Giác-Ngộ. Sự chuyển biến tuyệt vời đó có thể hiểu như là một sự biến cải sâu rộng nhất, một sự thăng tiến to lớn nhất mà con người có thể thực hiện được. Chúng ta gọi sự thăng tiến đó là cuộc sống tâm linh, quá trình của sự thăng tiến đó đôi khi cũng được gọi là sự Tiến Hóa Siêu Việt. Vậy sự tiến hóa đó thật sự là gì? Sự thăng tiến đó gồm có những gì? Tất nhiên sự biến đổi trọng đại đó không thuộc lãnh vực thân xác, bởi vì thân xác của một vị Giác Ngộ và thân xác của một người không-giác-ngộ không có gì khác biệt nhau. Sự khác biệt nhất thiết thuộc vào lãnh vực tâm thần - với nghĩa rộng của thuật ngữ này. Những gì thăng tiến chính là tri thức thăng tiến, và đó cũng là sự khác biệt to lớn nhất - giữa sự Tiến Hóa Siêu Việt và sự tiến hóa thấp kém - nếu có thể nói như vậy.

Những gì mà chúng ta gọi là sự tiến hóa thấp kém là quá trình chuyển biến từ một con amib (*amoeba*/một sinh vật đơn bào, nói chung là các thể loại sinh vật thô sơ xuất hiện đầu tiên trên dòng tiến hóa sinh học) đưa đến sự hình thành của một con người bình dị, có nghĩa là một con người không-giác-ngộ. Quá trình đó chủ yếu là một

quá trình sinh học, nó chỉ trở thành một quá trình tâm lý (psychological) trong giai đoạn cuối cùng mà thôi (*các vi sinh vật cũng như các sinh vật thô sơ khác trong giai đoạn đầu tiên trên dòng tiến hóa sinh học không có hoặc chưa có một sự sinh hoạt tâm lý nào cả. Các sự sinh hoạt này chỉ dần dần xuất hiện sau đó nơi các sinh vật tiến hóa hơn, và trong giai đoạn cao nhất đã trở thành phong phú và vô cùng phức tạp nơi giống người. Thế nhưng chính sự phức tạp và phong phú đó nơi con người lại là nguyên nhân sâu xa nhất mang lại đủ mọi thứ khổ đau cho toàn thể nhân loại. Các sự sinh hoạt "tâm lý" phức tạp và phong phú đó - của con người và các sinh vật tiến hóa khác - còn được gọi là trí "thông minh". Trí "thông minh" đó - nhất là đối với giống người - đã tạo ra các cung cách hành xử khôn ngoan cũng như xảo quyệt, sáng chế ra khí giới, tạo ra chiến tranh, triết học, tôn giáo, tín ngưỡng, chính trị. Thế nhưng trí "thông minh" đó, các sự "sinh hoạt tâm lý" tiến hóa đó, cũng có thể tạo ra tình thương yêu, lòng từ bi và sự Giác Ngộ*). Sự Tiến hóa Siêu Việt là một quá trình toàn vẹn - một sự diễn tiến hoàn hảo - mang lại một sự thăng tiến giúp một con người không-giác-ngộ trở thành một con người Giác-Ngộ. Quá trình đó hoàn toàn thuộc lãnh vực tâm lý và tâm linh, và quá trình đó, ở giai đoạn thăng tiến cao nhất của nó, có thể tự nó hoàn toàn tách ra khỏi thân xác vật lý (*dòng luân lưu của tri thức tinh khiết và trong sáng của một con người Giác-Ngộ sẽ trở thành vô tận, không có điểm khởi thủy, cũng không có điểm chấm dứt nào cả, dòng tri thức đó vượt ra khỏi các yếu tố không gian và thời gian. Trong khi đó tất cả mọi hiện tượng cấu hợp trong vũ trụ và cả trong tâm thức của một cá thể - có nghĩa (78) là tất cả mọi sự hiện hữu - đều được sinh ra và chấm dứt, rồi lại được sinh ra... để mà chấm dứt. Mọi hiện tượng cứ tiếp tục chuyển động như thế trên dòng tiến hóa "thấp kém" của thế giới hiện tượng*).

Kinh sách xưa (*Tam Tạng Kinh*) có nêu lên bốn giai đoạn hay bốn cấp bậc tri thức từ thấp đến cao (*còn gọi là tứ thiên*). Trước hết (*thấp nhất*) là cấp bậc tri thức liên quan đến "thế giới" - hay "cấp bậc" - của các cảm nhận giác quan (*các cảm nhận phát sinh từ ngũ giác*). Cấp bậc thứ

hai là cấp bậc tri thức liên quan đến "thế giới" - hay "cấp bậc" - của các hình tướng tâm thần và tâm linh (*tức là các sự sinh hoạt nội tâm, nói chung là các tư duy, khái niệm và xúc cảm*) - có nghĩa là "thế giới" - hay cấp bậc - của các thứ khuôn mẫu (*archetype/các sinh hoạt tâm thần mang tính cách quy ước, công thức hay mẫu mực, nói chung là những gì tạo ra bởi giáo dục và các kinh nghiệm hiểu biết của từng mỗi cá thể*). Cấp bậc thứ ba là cấp bậc tri thức liên quan đến "thế giới" - hay "cấp bậc" - vô-hình-tướng (*thuộc lãnh vực tâm linh*). Sau cùng (*tức cấp bậc thứ tư*) là tri thức liên quan đến Con Đường Siêu Việt (*Transcendent Path/Con đường Siêu Nhiên hay Tối Thượng, một thể dạng tâm thần thượng thặng vượt lên trên các sự hiểu biết thông thường và quy ước*), có nghĩa là con đường trực tiếp hướng vào Nirvana (Niết-bàn) hay sự Giác Ngộ, hay Phật Tính, (Buddhahood/Bodhicitta/Bồ-đề tâm) và cùng kết hợp với các thứ này.

Ngoài ra cũng còn có một phương pháp phân loại khác khá thực dụng mà đôi khi chúng ta cũng cần đến. Phương pháp phân loại này cũng gồm có bốn giai đoạn hay bốn cấp bậc tri thức khác nhau, nhưng không hoàn toàn tương đồng với bốn cấp bậc nói đến trên đây. Trước hết là Tri thức cảm giác (Sense-consciousness), có nghĩa là tri thức liên quan đến các đối tượng mà chúng ta cảm nhận được bằng các giác quan vật lý (*ngũ giác*) của mình. Thể loại tri thức này đôi khi cũng được gọi một cách ngắn gọn là "tri thức", nhưng cũng có thể hiểu như là "tri thức của hàng thú vật" (*animal consciousness/nói chung là tri thức phát sinh từ các cảm nhận của các cơ quan giác cảm*). Đó là thể loại tri thức mà chúng ta và các thành phần khác của thế giới động vật (*animal kingdom*) đều có như nhau.

Cấp bậc thứ hai là Tri thức về cái tôi (Self-consciousness), cái tôi ở đây không mang ý nghĩa thông thường của nó (*tức là các sự sinh hoạt tâm thần mà mình đồng hóa với cái tôi, cái "linh hồn" hay "cái ngã" của mình*) mà đúng hơn là sự ý thức về cái tôi với tư cách là một con người ý thức được là mình hàm chứa một khả năng ý thức, có nghĩa là mình hiểu được là mình hiểu biết. Thể loại tri thức này đôi khi cũng còn được gọi là

"tri thức suy ngẫm" (*reflexive consciousness/tri thức đảm trách chức năng suy nghĩ hay ngẫm nghĩ, tâm lý học gọi là tri thức "phản xạ"*), bởi vì trong trường hợp này tri thức tự thu mình (*gập mình*) vào chính nó, tự nó nhận biết nó, cảm nhận được nó, ý thức được chính nó (*đó là một hình thức nội quán/introspection*). Chúng ta cũng có thể bảo rằng tri thức về cái tôi hay tri thức suy ngẫm đó (*tức là tri thức "phản xạ"/reflexive hay tri thức tự nhận biết được chính nó*) là thể dạng tri thức chủ yếu của một con người, đúng với ý nghĩa đầy đủ của chữ này (*khả năng suy ngẫm và biết rằng mình đang suy ngẫm là yếu tố chủ yếu nhất xác định một cá thể đúng thật là một là con người*). (79)

Cấp bậc thứ ba là Tri Thức Siêu Nhiên (Transcendental-Consciousness) có nghĩa là Tri thức về Hiện Thực (*tức là Tri thức "nhận biết" được Hiện Thực*) và cũng có thể gọi đó là sự tiếp xúc cá nhân và trực tiếp với Hiện Thực - một thể dạng Hiện Thực Tối Hậu - được cảm nhận như là một đối tượng "ở đằng kia" (*tức "bên ngoài" tâm thức, nói một cách khác là trong thể dạng tri thức thứ ba đó vẫn có một chủ thể nhận biết được một đối tượng khác hơn với chính nó*).

Sau hết là Tri Thức Tuyệt Đối (Absolute-Consciousness), bên trong thể dạng Tri Thức này sự liên kết nhị nguyên giữa chủ thể và đối tượng sẽ hoàn toàn biến mất, qua sự biến mất đó Hiện Thực Tối Hậu sẽ được thực hiện một cách trọn vẹn, hoàn toàn vượt lên trên sự đối nghịch nhị nguyên giữa chủ thể và đối tượng ("*nhìn*" vào một *cội cây thì cội cây cũng chính là mình và mình cũng chính là cội cây, cả hai đều "biến mất"*, một khi chủ thể và đối tượng đã bị xóa bỏ. Nói một cách khác là chủ thể và đối tượng là một cách phân tách, "*cắt*" hiện thực ra từng mảnh nhỏ. "*Nhìn*" vào một pho tượng Phật cũng vậy, nếu không có chủ thể và đối tượng xen vào, thì tất cả cũng chỉ là một sự trống không. Tri thức hiểu biết hay giác ngộ đó gọi là "*Tri Thức Tuyệt Đối*").

Cấp bậc tri thức thứ nhất nêu lên trong cả hai cách phân loại trên đây (*hình-tượng và vô-hình-tượng*) là cấp bậc thông thường của những người bình dị, tức là không-giác-ngộ, và cũng có nghĩa là những người không phát

huy một chút cố gắng nào giúp mình tự biến cải mình trên phương diện tâm linh (*chỉ biết sống với các sự thức đầy và chi phối bản năng, xuyên qua các cảm nhận của ngũ giác, đối với những người tu tập thì chỉ biết cầu xin, van vái, nhưng không hề nghĩ đến là phải nâng cao trình độ tri thức mình*). Cấp bậc tri thức thứ tư (*tức là cấp bậc cao nhất*) trong cả hai cách phân loại trên đây là cấp bậc của một con người Giác-Ngộ.

Đến đây chúng ta sẽ bắt đầu tìm hiểu xem cuộc sống tâm linh - tức là việc tu tập mang lại sự Thăng tiến Cao nhất - cơ bản là gì?

Chúng ta có thể nói đó là một sự thăng tiến tuần tự của các thể dạng hiện hữu của tri thức, từ thấp lên cao: từ thế giới của các sự cảm nhận giác quan đến thế giới hình tướng tâm thần và tâm linh, từ thế giới tâm thần và tâm linh đến thế giới phi-hình-tướng và sau cùng là Nirvana (Niết-bàn). Nói một cách khác thì sự thăng tiến đó là sự chuyển tiếp từ tri thức cảm giác (*Sense-consciousness, tri thức ở cấp bậc thấp nhất của con người và cả hàng thú vật*) đến tri thức về cái tôi (*Self-consciousness, tri thức không-giác-ngộ của một người bình dị, tức là tri thức giúp mình nhận biết và ý thức được là "mình" đang nhận biết, và đó là yếu tố chủ yếu xác nhận một cá thể là "con người"*), từ tri thức về cái tôi đến Tri Thức Siêu Nhiên (*Transcendental-Consciousness, tri thức "sáng suốt" và "siêu việt" của người hành thiền*), và sau hết là từ Tri Thức Siêu Nhiên đến Tri Thức Tuyệt Đối (*Absolute Consciousness, tri thức Giác Ngộ của một vị Phật*) (*thật hết sức rõ ràng: đó là sự thăng tiến tuần tự từ tri thức giác cảm và tri thức về cái tôi của một con người bình dị đến Tri Thức Siêu Nhiên của một người hành thiền và sau cùng là Tri Thức Tuyệt Đối của một vị Phật. Đó là quá trình mà người tu tập chân chính phải thực hiện trong cuộc sống tâm linh của mình*). (80)

Đến đây chúng ta sẽ tiếp tục tìm hiểu xem thiền định thật sự là gì. Tuy nhiên trước hết chúng ta cũng nên tìm hiểu một số định nghĩa cơ bản hầu giúp chúng ta có thể xác định rõ ràng hơn thế nào là thiền định. Thế nhưng vẫn còn có thêm một điều nữa mà chúng ta phải đặc biệt lưu ý. Trên đây chúng ta có nói đến "đời sống tâm linh" (*tức*

là việc tu tập của mình) nhất thiết phải mang lại một sự "thăng tiến" cho tri thức mình, và Phật giáo - tức là *Dharma* (Đạo pháp) hay Giáo Huấn của Đức Phật - là những gì giúp chúng ta thực hiện sự thăng tiến đó. Thế nhưng cũng có hai đường hướng hay hai phương pháp khác nhau trong việc thực hiện sự thăng tiến đó của tri thức. Phương pháp thứ nhất mang tính cách "chủ quan" và phương pháp thứ hai mang tính cách "khách quan", thế nhưng chúng ta cũng có thể gọi phương pháp thứ nhất (*chủ quan*) là phương pháp "trực tiếp" và phương pháp thứ hai (*khách quan*) là phương pháp "gián tiếp". Khi nào nắm vững được sự khác biệt giữa hai phương pháp hay đường hướng đó thì khi ấy chúng ta mới tạo được sự nhận định cần thiết giúp mình bước vào con đường thiền định. Thiền định [chủ yếu] là một phương pháp chủ quan (*có nghĩa là phải hướng vào bên trong chính mình để biến cải tâm thức mình*) và trực tiếp (*chính mình phải trực tiếp cảm nhận các thể dạng tâm thần do chính mình tạo ra cho mình*) nhằm nâng cao trình độ tri thức của mình, bằng cách trực tiếp luyện tập tâm thức mình.

Tuy nhiên trước hết tôi cũng phải giải thích thêm về phương pháp "khách quan" hay "gián tiếp" giúp nâng cao trình độ tri thức. Nhiều người nghĩ rằng thiền định là phương tiện duy nhất có thể nâng cao tri thức, điều đó có nghĩa là phải trực tiếp luyện tập tâm thức mình thì mới có thể nâng cao được trình độ tri thức mình, ngoài ra không có cách nào khác cả. Chính vì thế nên họ đồng hóa thiền định với cuộc sống tâm linh, và cuộc sống tâm linh nhất thiết là thiền định (*tu tập là thiền định và thiền định chính tu tập, không có cách nào khác hơn*). Họ nhất quyết cho rằng các bạn không thể nào tạo được cho mình một cuộc sống tâm linh nếu không thiền định. Đôi khi họ còn đồng hóa cuộc sống tâm linh với một phép luyện tập thiền định chuyên biệt hay một phương pháp tập trung tâm thần duy nhất nào đó. Thế nhưng quan điểm này quả hết sức hạn hẹp, khiến chúng ta không còn quan tâm tìm hiểu xem một cuộc sống tâm linh đích thật phải như thế nào - tức có nghĩa là phải nâng cao tri thức mình - điều này đôi khi cũng có thể khiến chúng ta không còn nghĩ đến phải tìm hiểu xem thiền định đích thật là như thế nào.

Thật vậy, đối với việc luyện tập giúp nâng cao trình độ tri thức thì tất nhiên phương pháp trực tiếp là quan trọng hơn cả, thế nhưng các phương pháp gián tiếp cũng quan trọng không kém, nếu không muốn nói là có thể quan trọng hơn nhiều (*tu tập Phật giáo bằng phép thiền định là cách tu tập "trực tiếp" và "thiết thực" nhất, thế nhưng cũng có rất nhiều hình thức tu tập "gián tiếp" - tức không cần phải ngồi xuống để thiền định - cũng có thể nâng cao trình độ tri thức mình, các hình thức tu tập này rất đa dạng, đôi khi rất dễ thực hiện và hầu hết mọi người đều có thể làm được, tính cách "đại chúng" đó nói lên tầm quan trọng của các phương pháp "gián tiếp". Các phương pháp này sẽ được nhà sư Sangharakshita lần lượt nêu lên dưới đây*).

Dẫu sao chúng ta cũng phải hiểu rằng còn có rất nhiều các phương pháp khác (*ngoài phép thiền định*). Nếu không ý thức được điều đó thì việc luyện tập của mình sẽ phiến diện, và nếu cứ khăng khăng giữ thái đó thì chúng ta sẽ khó tránh khỏi tạo ra cho mình một cuộc sống tâm linh (*con đường tu tập của mình*) vô cùng hạn hẹp, đây là chưa nói đến điều đó có thể tạo (81) ra cho mình thái độ ghét bỏ một số người khác, chẳng hạn như những người có tánh khí khác hơn với mình, hoặc không tích cực thiền định [giống như mình]. Vậy chúng ta hãy tìm hiểu lướt qua một vài phương pháp "gián tiếp" có thể nâng cao tri thức mình nhưng không bắt buộc phải hành thiền.

Phương pháp trước nhất (*và cũng dễ thực hiện nhất*) là thay đổi môi trường. Đó là một phương tiện gián tiếp có thể nâng cao trình độ tri thức mình. Chúng ta tìm một dịp nào đó để tham gia một khóa ẩn cư tại một trung tâm Phật giáo xa những nơi đông đúc. Chúng ta sinh hoạt vài ngày hay vài tuần trong khung cảnh thú vị và thanh tịnh đó, không có điều gì khiến mình phải bận tâm, (*tìm một khung cảnh thích nghi trong môi trường "bên ngoài" để biến cải tâm thức "bên trong" chính mình là một phương pháp "gián tiếp" hay "khách quan"*). Khung cảnh đó đôi khi cũng có thể mang lại nhiều lợi ích hơn cả việc hành thiền, nhất là trong trường hợp bối cảnh sinh sống và làm việc thường nhật của mình không được thích hợp với mình - có nghĩa là không giúp mình nâng cao được trình

độ tri thức mình. Đối với nhiều người, chỉ cần tìm một môi trường tích cực hơn cũng đủ để nâng cao tri thức mình, không cần phải làm gì khác cả (*đó là một phương pháp thiền định nhưng không cần hành thiền, thế nhưng nếu biết lợi dụng khung cảnh thuận lợi đó để hướng vào bên trong tâm thức mình để "hành thiền" một cách tích cực và "trực tiếp" hơn, thì dịp ẩn cư đó sẽ càng mang lại nhiều lợi ích hơn cho mình*).

Ngoài ra cũng có một phương pháp gián tiếp khác rất đơn giản nhưng có thể nâng cao trình độ tri thức mình, Phật giáo gọi phương pháp này là việc thực thi đạo đức. Gần như hầu hết mọi người trong xã hội đều phải làm việc để sống. Hầu hết trong số chúng ta, ngày nào cũng phải làm cùng một thứ công việc, năm ngày trong một tuần, năm mươi tuần trong một năm. Và cứ thế trong suốt năm năm, mười năm, hai mươi năm, hai mươi lăm năm hay ba mươi năm..., cho đến khi nào đến tuổi về hưu. Điều đó thường xuyên tác động và ảnh hưởng đến thể dạng tâm thần của mình. Nếu công ăn việc làm thiếu lành mạnh trên phương diện tâm thần, đạo đức và tâm linh, thì các tác động ảnh hưởng đến tâm thần mình cũng sẽ kém lành mạnh. Phật giáo - có nghĩa là Giáo Huấn của Đức Phật - khuyên chúng ta phải đặc biệt quan tâm đến phương tiện sinh sống và việc giữ gìn đạo đức, có nghĩa là kẻ sinh nhai không làm hạ thấp tri thức mình, cũng không ngăn chặn mình nâng cao trình độ tri thức mình, nhất là sinh kế đó không được gây ra tai hại cho các chúng sinh khác (*đó là yếu tố thứ tư gọi là "phương tiện sinh sống đúng đắn", tiếng Pa-li là Samma ajiva. Yếu tố này được nêu lên trong khái niệm về "Con đường gồm tám yếu tố đúng đắn", tiếng Pa-li là Atthangika magga, kinh sách Hán ngữ gọi là "Bát chánh đạo", và yếu tố thứ tư là "chánh nghiệp"*). Tín ngưỡng Phật giáo đưa ra một danh sách các nghề có hại cho sự phát triển tâm linh: đó là các nghề đồ tể, buôn bán khí giới, bán rượu, v.v. Cách thay đổi công ăn việc làm (chẳng hạn như trong trường hợp nghề mà mình đang làm thiếu đạo đức) chẳng hạn như chọn một nghề khác, tìm một nơi khác, một môi trường khác, hoặc lánh xa một vài người nào đó mà mình đang làm việc chung với họ - cũng là một cách tạo ra các tác động tích

cực hơn cho mình trong từng ngày, giúp mình nâng cao trình độ tri thức của mình - hoặc ít ra cũng không ngăn chặn mình nâng cao tri thức mình (*lánh xa các đồng nghiệp hung dữ, ác tâm, ích kỷ cũng là một cách gián tiếp mang lại cho mình một sự thanh thản, không tức bực hay oán giận, thế nhưng đồng thời cũng phải nghĩ đến họ, thương yêu họ và cầu mong họ thay đổi để tạo ra cho mình một nếp sống thân thiện, đạo đức và tích cực hơn*).
(82)

Ngoài ra, một cuộc sống đều đặn và kỷ cương cũng hết sức quan trọng, một lối sống mà ngày nay dường như không mấy ai quan tâm đến. Đó là cách giữ gìn và thực thi một số giới luật và quy tắc đạo đức, chẳng hạn như ăn uống đúng giờ, đều đặn trong công ăn việc làm, dành ra những phút nghỉ ngơi, ngủ nghỉ đúng lúc, biết học hỏi và ý thức trong từng lời nói - thỉnh thoảng cũng nên nhịn ăn, giữ sự yên lặng đôi ba ngày hay đôi ba tuần. Khi đã tạo được cuộc sống kỷ cương đó thì chẳng khác gì như mình sống trong một cảnh chùa. Cuộc sống đó sau một thời gian dài sẽ mang lại cho mình thật nhiều biến cải. Những người đã tạo được cho mình cuộc sống ngăn nắp và kỷ cương đó sẽ nhận thấy trình độ tri thức mình được nâng lên cao hơn, dù mình không hề biết đến việc hành thiền là gì.

Ngoài ra cũng còn có các phương pháp [gián tiếp] khác nữa, chẳng hạn như phương pháp hatha-yoga (là phép luyện tập du-già dựa vào các tư thế trên thân thể. Hatha là tiếng Phạn có nghĩa là "sức mạnh", hatha-yoga có nghĩa là cách phát huy sự "cố gắng" dựa vào một số tư thế trên thân thể liên quan đến các thể dạng nội tâm). Đặc biệt hơn cả là các "asana yoga" (các tư thế du-già), các tư thế này không những ảnh hưởng đến cơ thể mà cả tâm thần. Đó là cách mượn các asana (tư thế) trên thân thể để gây ra các tác động trong nội tâm. Nhiều người hành thiền lâu luyện từng công nhận các asana đó rất hiệu nghiệm. Sau một ngày làm việc mệt nhọc hoặc vì một chút ưu phiền nào đó, một người hành thiền lâu luyện đôi khi cũng có thể cảm thấy mệt mỏi, khiến mình không thể hành thiền nghiêm túc được, họ phải luyện tập vài tư thế asana giúp tâm thức mình tìm lại sự thanh thản và tập

trung. Mọi sự mệt mỏi sẽ tan biến hết và người này sẽ cảm thấy tươi mát tương tự như vừa mới hành thiền xong.

Ngoài ra cũng có một số các phương pháp đặc thù của người Nhật gọi là "*Do*", có nghĩa "con đường" (*đọc là "đô", tiếng Hán là "đạo"*), chẳng hạn như ikebana hay nghệ thuật cắm hoa. Cắm hoa vào một chiếc bình là một cử chỉ thật đơn giản và bình dị, thế nhưng sau những năm tháng dài, công việc đó nhất định sẽ tạo ra các tác động ảnh hưởng đến nội tâm người cắm hoa (*tất nhiên người cắm hoa cũng phải chú tâm vào việc cắm hoa của mình: chiêm ngưỡng màu hoa, ngắm nghía sự cân đối của từng cành hoa, nét cong của từng chiếc lá... Sự chăm chú nhằm tạo ra một "tác phẩm" nghệ thuật sẽ nâng cao trình độ tri thức mình*). Chúng ta cũng có thể nêu lên một số các phép tập luyện khác, chẳng hạn như T'ai chi ch'uan (Tài chí), v.v. , các cách tập luyện này đều tạo ra các tác động ảnh hưởng đến tâm thần mình. Nói chung đó là các phương pháp gián tiếp có thể giúp nâng cao tri thức. Cũng vậy, mỗi khi thưởng thức các tác phẩm nghệ thuật có giá trị - một bài thơ, một khúc nhạc hay một bức tranh chẳng hạn - thì sự thích thú mang lại có thể nâng cao trình độ tri thức mình. Sự thích thú đó trước một tác phẩm thật sự có giá trị, phản ánh thể dạng tri thức vượt bậc của người nghệ sĩ sẽ [gián tiếp] nâng cao trình độ tri thức mình.

Phương pháp dễ dàng nhất là sự giúp đỡ kẻ khác, đó là cách hy sinh đời mình để ủy lạo kẻ tù tội, giúp đỡ kẻ ốm đau, những kẻ bị ruồng bỏ, các bệnh nhân tâm thần, v.v. Chúng ta làm việc đó với tất cả lòng nhiệt tâm và vui sướng, không nề hà khổ nhọc, thiệt thòi, cũng không vì một mục đích cá nhân hay ích kỷ nào. Đây là những gì mà Ấn giáo gọi là *nishkama karma* (83) *yoga*, có nghĩa là luyện tập du-già bằng các hành động bất vụ lợi. Đó cũng là một phương pháp gián tiếp giúp nâng cao trình độ tri thức mình.

Ngoài ra chúng ta cũng có thể kết thân với những người đã chọn cho mình cuộc sống tâm linh (*những người tu hành hoặc các cư sĩ chẳng hạn*), họ là những người có một tâm linh phát triển hơn mình, vấn đề là mình có tìm

được những người như thế hay không. Đối với một số tín ngưỡng và một số các vị thầy thì sự kết thân đó là một trong các phương pháp gián tiếp quan trọng hơn cả. Kinh sách của các tôn giáo và các trào lưu tín ngưỡng Ấn-độ luôn khuyến khích tín đồ về sự kết thân này, và gọi đó là *satsangha*. Tiền ngữ *sat* có nghĩa là đúng thật, đích thật, tinh khiết, thiêng liêng và siêu việt; hậu ngữ *sangha* có nghĩa là sự kết hợp hay đồng cảm và cũng có nghĩa là tình bằng hữu. Chữ *satsangha* thật ra cũng chỉ đơn giản có nghĩa là cùng kết hợp với nhau, thường là trong tinh thần hân hoan và bất vụ lợi, để cùng nhau bước theo một con đường tâm linh và hướng vào các giá trị cao cả của con đường đó. Điều này sẽ ảnh hưởng đến việc tu tập của mình mà không cần phải cố gắng gì cả. Vì vậy *satsangha* cũng là một phương pháp gián tiếp có thể nâng cao tri thức mình, và đó cũng là những gì mà Phật giáo gọi là *kalyana mitrata*, tức là tình bằng hữu trong lãnh vực tâm linh.

Ngoài ra cũng còn có một phương pháp khác nữa, đó là việc tụng niệm các câu mantra và thực thi nghi lễ. Ngày nay người ta thường chê trách việc lễ lạc, nhất là những người [tự xem mình] thông minh [hơn kẻ khác] - có lẽ nên gọi họ là những người "trí thức" thì đúng hơn. Thế nhưng lễ lạc là một phương pháp giúp nâng cao trình độ tri thức và đã từng mang lại hiệu quả. Đôi khi chỉ cần một cử chỉ thật đơn giản, chẳng hạn như đặt một cành hoa hay thắp một ngọn nến trước một ảnh tượng, cũng đủ khiến mình cảm nhận được một sự biến cải thật sâu xa trong tâm thức mình. Tất nhiên chúng ta cũng có thể đọc thật nhiều sách về con đường tâm linh hoặc cũng có thể thử luyện tập thiền định xem sao (biết đâu cũng có thể thành công), thế nhưng thật ra đôi khi cũng chỉ cần đơn giản thực thi một nghi lễ tượng trưng nhưng hàm chứa thật nhiều ý nghĩa, cũng có thể mang lại cho mình thật nhiều lợi ích.

Ngoài ra chúng ta cũng có thể nêu thêm rất nhiều phương pháp gián tiếp khác, một số có thể ghép chung với nhau để bổ khuyết cho nhau. Một số khác có thể ghép chung với việc hành thiền tức là các phương pháp "trực tiếp". Dầu sao cũng phải hiểu rằng một số các phương pháp

"gián tiếp" đó dù hữu hiệu đến đâu đi nữa thì cũng không đi xa được, không giúp chúng ta đạt được toàn thể các cấp bậc tri thức. Hơn nữa các phương pháp gián tiếp trên đây thường đòi hỏi phải cần đến một thời gian thật lâu dài thì mới có thể nâng tri thức mình lên một cấp bậc cao hơn. Do vậy, dù các phương pháp gián tiếp có thể giúp mình đạt được một trình độ nào đó, thế nhưng đồng thời cũng phải luyện tập thiền định ngày càng chuyên cần hơn, thì mới có thể mang lại cho mình một sự thăng tiến. Vì thế tốt nhất là nên bắt đầu ngay với các phép luyện tập trực tiếp nhằm biến cải tâm thức mình (*tức là phải ngồi xuống để hành thiền, các phương pháp khác chỉ là cách chạy vòng ngoài để nhìn vào Giáo Huấn của Đức Phật mà thôi*).

Vậy thì phải làm thế nào?

Trực tiếp luyện tập tâm thức mình sẽ gồm có những gì?
(84)

Trên đây tôi chỉ nói đến "thiền định" (meditation) trong bối cảnh tổng quát của thuật ngữ này và nhất là chỉ dựa vào cách hiểu của người Tây phương (*trên đây nhà sư Sangharakshita phân tích thiền định qua hai khía cạnh "trực tiếp" và "gián tiếp" thuộc lãnh vực hiểu biết của ngành tâm lý học Tây phương, đồng thời nêu lên các sự lợi ích có thể mang lại bởi các phương pháp gọi là "gián tiếp" có nghĩa là bên ngoài phép thiền định. Nếu nói theo Phật giáo thì đó là các các "phương tiện thiện xảo"/upaya giúp chúng ta đến gần với Phật giáo, nhưng không thể đi sâu hơn được. Trong phần dưới đây nhà sư Sangharakshita sẽ phân tích phép luyện tập thiền định theo quan điểm Phật giáo, nhằm mục đích giúp chúng ta tiếp cận trực tiếp, chính xác, đúng đắn và sâu xa hơn với Giáo Huấn của Đức Phật*). Chữ "thiền định" (*tức là chữ meditation của người Tây phương*) không mang một ý nghĩa tương đương nào với bất cứ một thuật ngữ nào của Ấn-độ cũng như của Phật giáo. Những gì mà chúng ta [những người Tây phương] gọi là "thiền định" trên thực tế gồm ít nhất ba thứ khác nhau, ba phương cách (*phương thức hay phương pháp*) khác nhau nhằm trực tiếp biến cải tâm thức mình. Tuy nhiên chúng ta cũng có thể hiểu ba "phương cách" này là ba "giai đoạn" trong một quá

trình chung nhằm phát huy tri thức (*thiền định gồm có ba giai đoạn thăng tiến, mỗi giai đoạn biểu trưng cho một sự thực hiện nào đó trong khi hành thiền*). Phật giáo và các tín ngưỡng khác của Ấn-độ gọi ba giai đoạn của quá trình này bằng ba thuật ngữ đặc thù và chuyên biệt. Thuật ngữ "thiền định" do đó gồm có ba thứ [hoàn toàn khác biệt nhau]: **sự tập trung** (*concentration, phát huy sự chú tâm*), **thể dạng lắng sâu** [của tâm thức] (*absorption, lắng vào các thể dạng thật sâu kín của tâm thức*) và **sự quán thấy xuyên thấu** (*insight/vue profonde, vue pénétrante/giúp đạt được khả năng quán thấy hay quán xét sâu xa và sắc bén, kinh sách Hán ngữ gọi là "minh sát" hay "quán"/觀*). (85)

Bài 2

Giai đoạn tập trung trong phép thiền định

Sự tập trung (*tức là giai đoạn thứ nhất trong phép thiền định còn gọi là phép "chú tâm" hay giai đoạn "chú tâm", chẳng hạn như "chú tâm" vào hơi thở giúp tâm thức không bị xao lãng*) gồm có hai khía cạnh khác nhau: khía cạnh thứ nhất là sự gom tu (*tập trung*) sự chú tâm (*focalisation*) (*dồn tất cả sự chú tâm của mình hướng vào một đối tượng duy nhất nào đó*), khía cạnh thứ hai là sự hợp nhất (*unification*) các nguồn năng lực [bên trong chính mình]. Vì thế người ta có thể bảo rằng sự tập trung là một sự kết hợp trên bình diện "mặt phẳng" nhưng đồng thời cũng hướng lên phía trên trên, tức là theo chiều "thẳng đứng". Sự kết hợp theo mặt phẳng có nghĩa là sự kết hợp của tri thức bình dị (*bình thường hay thường nhật của mình*) hướng vào chính nó, tức là vào cấp bậc (*hay thể dạng*) bình thường của nó (*chẳng hạn như chú tâm vào công việc mà mình đang làm hay một sự vật nào đó trong cuộc sống thường nhật của mình*), trong khi đó thì sự kết hợp theo chiều thẳng đứng là sự hợp nhất giữa "tri-thức-hiểu-biết" (*conscious, aware/conscient/tức là thể dạng tri thức giúp mình nhận biết, ý thức, hay nhận thức, tức là "thể dạng nổi" của tâm thức thường tình hay thường nhật của mình*) và "vô thức" (*unconscious/inconscient*) (*tức là "vô thức" hay thể dạng*

tâm thức cất chứa những gì rơi ra bên ngoài tri-thức-nhận-biết của mình, chẳng hạn như một vết thương tâm thần, một sự tiếc nuối nào đó mằm thật sâu bên trong tâm thức mình mà mình không hề hay biết). Sự kết hợp theo chiều thẳng đứng đó là một quá trình giải thoát các năng lực bị bế tắc trong cơ thể và cũng là cách tận dụng các năng lực phát sinh từ tâm thần (psyche) càng lúc càng sâu xa hơn (tóm lại sự chú tâm gồm có hai khía cạnh: trước hết là tập trung sự chú tâm - trên phương diện hiểu biết và ý thức - hướng vào một đối tượng nào đó để giúp nó tìm thấy một sự thăng bằng và vững chắc trên bình diện "mặt phẳng"; khía cạnh thứ hai là sự tập trung theo chiều "thẳng đứng", đó là cách khơi động trở lại những gì nằm thật sâu trong tiềm thức mình để kết hợp với phần tri-thức-nhận-biết của mình, hòa hợp nhất con người của mình và tận dụng trọn vẹn tất cả các nguồn năng lực tiềm tàng trong con người mình, trong tiềm thức mình và cả trong phần tri-thức-nhận-biết của mình. Bởi vì khi nào tiềm thức vẫn còn cất chứa các xúc cảm ức chế bên trong nó thì sự chú tâm của mình - duy nhất chỉ dựa vào phần tri-thức-nhận-biết - sẽ phiến diện. Chỉ khi nào hợp nhất được tiềm-thức và tri-thức-nhận-biết hòa tận dụng các nguồn năng lực của cả hai thể dạng tâm thức đó, thì sự chú tâm của mình mới đủ sức giúp mình chuyển sang giai đoạn thứ hai của phép hành thiền là sự "lắng sâu").

Sự hợp nhất theo mặt phẳng là những gì mà người ta gọi là sự chú tâm và sự kết hợp. Chữ "kết-hợp" (assemblage/rassemblement) nói lên thật đầy đủ ý nghĩa của nó, tức là một sự hòa nhập hay hội nhập, nói lên một sự góp nhặt tất cả những gì bị phân tán. Vậy những gì bị phân tán? Chính là cái tôi (*seff/soi/cái ngã*) bị phân tán, cái tôi đó là cái tôi nhận biết (*conscious-self/cái tôi nhận thức hay ý thức*, tức là "cái tôi" mà chúng ta "tưởng tượng" ra nó, "cảm nhận" được nó và "hình dung" được nó bên trong tâm thức mình, và đó cũng là cái tôi giúp chúng ta hiểu biết và nhận thức) - hay ít nhất thì cũng là một cái gì đó mà người ta gọi là cái tôi nhận (86) biết (*hay cái tôi ý thức*). Chúng ta bị phân tách ra thành thật nhiều cái tôi hay thật nhiều thành phần của cái tôi - mỗi

cái tôi hay mỗi thành phần của cái tôi đó đều có những mối quan tâm riêng và những sự thèm khát riêng của nó, v.v. Mỗi cái tôi bung ra một hướng. Lúc thì cái tôi này thắng, lúc thì cái tôi kia thắng (*chẳng hạn vào một lúc nào đó hiện ra một cái tôi này đòi lột một sự thèm khát hoặc chủ tâm làm một điều gì đó không tốt, thế nhưng trong khi đó thì lại có một cái tôi khác "đạo đức" hơn, không cho phép nó làm như vậy, hoặc cũng có trường hợp cái tôi này thì thích cái này, cái tôi kia thì thích cái kia, cái tôi này chèn ép hay lấn lướt cái tôi kia, v.v.. Trong tâm trí mình luôn luôn có cả một tập thể cái tôi, mỗi cái tôi có một cá tính, các ước mơ và các đòi hỏi riêng của nó*), điều đó cho thấy chúng ta đôi khi không còn biết mình là ai nữa. Có một cái tôi ngoan ngoãn và một cái tôi bướng bỉnh. Có một cái tôi thích đi xa và từ bỏ tất cả, nhưng cũng có một cái tôi thích ru rú trong nhà như một đứa bé ngoan ngoãn, v.v. Chúng ta thường không biết mình thật sự thuộc vào cái tôi nào trong số các cái tôi đó. Mỗi thứ trong số các cái tôi đó đều là cái tôi của mình, thế nhưng chẳng có cái tôi nào là của mình cả. Sự thật là chúng ta chẳng có một cái tôi nào cả - cái tôi tổng thể chỉ hiện ra với mình một ngày nào đó nhờ vào việc luyện tập sự chú tâm của mình và sự kết hợp tất cả các cái tôi ấy lại với nhau.

Đối với tín ngưỡng Phật giáo, sự chú-tâm hay kết-hợp gồm có ba thứ. Trước hết là sự chú tâm hướng vào "thân thể" và các động tác trên "thân thể": nhận biết thật chính xác thân thể đang ở đâu và nó đang làm gì. Chúng ta không được phép tạo ra một cử chỉ vô tình nào, không để một động tác nào xảy ra mà mình không ý thức được nó. Chúng ta phải cảnh giác mỗi khi nói năng, hoàn toàn ý thức những gì mình đang nói, và tại sao mình lại nói những lời đó. Chúng ta phải hoàn toàn tỉnh táo, cảnh giác, ý thức.

Sau đó là sự chú tâm hướng vào "các cảm tính và các xúc cảm". Chúng ta phải ý thức thật minh bạch các tâm trạng nhất thời và luôn biến đổi của mình: đang buồn khổ hay hạnh phúc, đang vừa lòng hay bất mãn, lo âu hay sợ hãi, vui vẻ hay bồn chồn... Chúng ta phải quan sát, phải trông thấy hết, phải biết rõ mình đang là như thế nào? Tất

nhiên điều đó không có nghĩa là mình phải thụt lùi lại trước các cảm tính và xúc cảm của mình, tương tự như một khán giả nhìn vào các thứ ấy từ đằng xa, hoàn toàn tách biệt với mình, mà đúng hơn là phải cảm nhận được các cảm tính và xúc cảm ấy của chính mình - cảm thấy mình là những thứ ấy, không "tách rời" ra khỏi những thứ ấy - luôn quan sát và ý thức được chúng [trong từng khoảnh khắc một của hiện tại].

Sau hết là sự chú tâm hướng vào "tư duy": chúng ta nhận biết được thật chính xác những gì mình đang suy nghĩ, nhận biết được thật chính xác tư duy của mình đang ở đâu (*đang "bay nhảy" hay "ngao du" ở nơi nào trong không gian và thời gian*) qua từng khoảnh khắc một. Chúng ta đều hiểu rằng tâm thức bay nhảy thật dễ dàng. Nói chung, chúng ta thường xuyên rơi vào tình trạng không sao chú tâm được, cũng không kết hợp được các tư duy của mình. Đây là lý do tại sao chúng ta lại phải tập nhận biết tư duy của mình, phải tập ý thức những gì mà mình đang suy nghĩ trong từng khoảnh khắc một. (87)

Làm được như thế là cách giúp chúng ta tạo cho mình một sự hợp nhất thật trọn vẹn trên bình diện "mặt phẳng". Chúng ta sẽ trở thành "cô đọng" hơn, nhờ đó một "cái tôi" [hợp nhất] sẽ được hình thành. Khi nào những gì trên đây được thực hiện một cách đúng đắn và hoàn hảo thì chúng ta sẽ phát huy được sự ý thức về chính mình một cách toàn diện: chúng ta sẽ trở thành một con người đúng với ý nghĩa của nó. Thế nhưng sự hợp nhất đó phải vừa là mặt phẳng vừa là thẳng đứng, có nghĩa là bắt đầu từ lúc đó, [trong tình trạng đó], tâm thức nhận-biết (conscious mind) phải kết hợp được với tiềm thức (subconscious mind). Sự hợp nhất đó có thể đạt được bằng cách hướng vào một đối tượng tập trung, tức là vào một cái gì đó mà mình dồn tất cả sự chú tâm của mình vào đó. Các nguồn năng lực của tâm thức phi-nhận-thức (unconscious mind/tiềm thức) của mình theo đó cũng sẽ dần dần được hấp thụ vào bên trong đối tượng đó (*đây là cách làm trỗi dậy năng lực ẩn chứa trong tiềm thức để kết nối với năng lực "nổi" thuộc phần tâm-thức-nhận-biết của mình*).

Trong giai đoạn trên đây, người hành thiền - hoặc đang cố gắng hành thiền - đã đạt được sự hợp nhất trên

phương diện mặt phẳng, có nghĩa là đã vượt qua được giai đoạn thật then chốt (*giai đoạn phát huy sự chú tâm*) và đang tiếp cận với một giai đoạn chuyển tiếp thật quan trọng, nối liền giữa "lãnh vực" hay "thế giới" của các sự "*cảm nhận giác quan*" và "lãnh vực" hay "thế giới" của các "*hình tượng tâm thần và tâm linh*". Thế nhưng sự diễn tiến đó vẫn còn bị ngăn chặn bởi những gì mà người ta gọi là năm thứ chướng ngại tâm thần (*kinh sách Hán ngữ gọi là ngũ triền cái*), do đó phải loại bỏ các thứ chướng ngại này trước khi có thể hòa nhập vào thể dạng lắng sâu của tâm thức (absorption) (thật ra sự loại bỏ này cũng chỉ tạm thời mà thôi, bởi vì năm thứ chướng ngại (*ngũ triền cái*) chỉ bị loại bỏ vĩnh viễn khi nào đã thật sự đạt được sự Giác Ngộ).

Chướng ngại thứ nhất là sự thèm khát (*tham dục triền cái*) các cảm nhận phát sinh từ ngũ giác, chẳng hạn như thèm khát các sự thích thú mang lại bởi thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác và xúc giác, nhất là những gì liên quan đến ẩm thực (*bản năng sinh tồn*) và các sinh hoạt tính dục (*bản năng truyền giống*). Khi nào tâm thức vẫn còn cảm nhận được các sự thèm khát đó thì không thể nào chuyển sang thể dạng lắng sâu được, bởi vì các sự thèm khát đó sẽ ngăn chặn không cho người hành thiền dồn tất cả sự chú tâm của mình vào đối tượng của sự tập trung.

Chướng ngại thứ hai là hận thù (*sân hận triền cái*), đó là các cảm tính oán hận và độc ác bùng lên mỗi khi sự thèm khát các cảm nhận giác cảm của mình không được thỏa mãn - cảm tính [oán hận và độc ác] đó đôi khi cũng có thể hướng thẳng vào đối tượng của chính sự thèm khát (*sự thèm khát dục tính chẳng hạn khởi đầu chỉ là một sự thúc đẩy bản năng bên trong chính mình, sự thiếu thỏa mãn trước sự thúc đẩy và thèm khát đó sẽ chuyển thành hận thù, và sự hận thù sẽ hướng thẳng vào một con người cụ thể nào đó đã gây ra sự thèm khát đó cho mình. Đây xa hơn nữa thì sự thiếu thỏa mãn đó sẽ đưa đến ghen tuông, oán hận và có thể là cả án mạng*). Chướng ngại thứ ba là sự lười biếng và đờ đẫn (*hôn trầm thủy miên triền cái*) các chướng ngại này tiếp tục kèm giữ chúng ta trong vòng kiềm tỏa của các sự thèm khát giác cảm (*thích*

lười biếng, không buồn suy nghĩ, cũng chẳng muốn làm gì cả), đó cũng là cấp bậc bình dị và thường xảy ra nhất trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta, và đó cũng là hình thức bế (88) tắc chung của hàng thú vật trong cả hai lãnh vực tâm thần và vật lý (*nhìn vào một con mèo ngái ngủ thì tất sẽ nhận thấy tình trạng lười biếng và đờ đẫn thường xảy ra với chính mình. Tu tập là lúc nào cũng phải tỉnh táo, cảnh giác và tích cực*). Chương ngại thứ tư mang tính cách trái ngược lại với sự lười biếng và đờ đẫn trên đây, đó là sự bồn chồn và lo lắng (*trạo cử hồi quá triển cái*). Tình trạng đó sẽ khiến mình không làm được việc gì cả trong một khoảng thời gian nào đó, đó là tình trạng bồn chồn và bức rức thường xuyên, khiến mình không làm được việc gì đến nơi đến chốn cả. Chương ngại thứ năm, và cũng là chương ngại sau cùng, là sự nghi ngờ (*nghi triển cái*), sự nghi ngờ đó không phải là một sự nghi ngờ chính đáng của một người trí thức (*thắc mắc về một vấn đề gì đó*), mà là một sự do dự, một hình thức thiếu sự cố gắng, không quyết tâm làm bất cứ một công việc nào cả. Thật ra thì đó là tình trạng mất hết lòng tin, mất hết sự tự tin, một hình thức chán nản không nghĩ rằng con người lại có thể đạt được một thể dạng tri thức thượng thặng. Trên đây là năm thứ chương ngại tâm thần mà chúng ta phải loại bỏ trước khi nghĩ đến việc tập trung sự chú tâm giúp mình chuẩn bị hòa nhập vào các thể dạng lắng sâu [trong thiền định].

Năm thứ chương ngại tâm thần (*ngũ triển cái*) làm cho tâm thức bị u tối, và đó cũng là tình trạng thường xảy ra với tất cả chúng ta. Kinh sách so sánh tình trạng tâm thức đó với nước. Tâm thức bị ô nhiễm bởi sự thèm khát các cảm nhận giác cảm (*tham dục triển cái*) được so sánh với nước pha với đủ thứ màu sắc lóng lánh. Nước có thể rất đẹp (*quần áo, phấn son, trang sức, thức ăn ngon, âm thanh thánh thót, lời nói ngọt ngào, sự đụng chạm sờ mó êm ái...*) nhưng nó có thể mất đi sự tinh khiết và trong suốt của nó. Tâm thức bị ô nhiễm bởi hận thù (*sân hận triển cái*) được so sánh với nước đang sôi, rít lên, nổi bọt và kêu sùng sục. Tâm thức bị ô nhiễm bởi sự lười biếng và đờ đẫn (*hôn trầm thụy miên triển cái*) tương tự như nước bị xâm chiếm và phủ lấp bởi một lớp bèo và rong

rêu, ánh sáng không xuyên qua được. Tâm thức bị ô nhiễm bởi sự bồn chồn và lo lắng (*trạo cử hồi quá triền cái*) tương tự như nước bị gió tạt làm dậy sóng, những luồng gió đó có thể trở thành cả một trận cuồng phong. Sau hết là tâm thức bị ô nhiễm bởi sự bất định, hoang mang, lưỡng lự (*nghi triền cái*) sẽ tương tự như nước pha bùn. Chỉ khi nào loại bỏ được năm thứ chướng ngại trên đây thì tâm-thức-nhận-biết (conscious mind) mới có thể trở thành tinh khiết, mát mẻ, yên lặng và trong suốt. Trong tình trạng đó tâm thức mới có thể hòa nhập vào đối tượng của sự tập trung được.

Các thể loại đối tượng sử dụng trong phép luyện tập về sự chú tâm, riêng đối với Phật giáo, cũng thật hết sức phong phú và đa dạng, từ các vật tầm thường trong cuộc sống thường nhật cho đến các vật thật cầu kỳ. Đối tượng chú tâm quan trọng hơn cả là sự hô hấp, tức là hơi thở vào và ra của chính mình. Riêng phép luyện tập này (*sự chú tâm hướng vào hơi thở*) cũng đã gồm có rất nhiều phương pháp và kỹ thuật khác nhau. Một thể loại đối tượng tập trung khác cũng rất quan trọng, đó là âm thanh - nhất là các âm thanh thiêng liêng phát lên từ các câu mantra (*các câu thiêng liêng dùng để tụng niệm*). Chúng ta cũng có thể tập trung vào một hình tròn có màu thật sáng và tinh khiết, chẳng hạn như màu đỏ, xanh dương hay xanh lá cây, tùy theo sở thích của mỗi người. Chúng ta cũng có thể dùng một mảnh xương người làm đối tượng cho sự chú tâm, mảnh xương phải khá lớn để tạo ra một nền tảng vững chắc cho sự chú tâm. Chúng ta cũng có thể chọn một ý niệm hay một phẩm tính đạo đức nào đó mà mình mong muốn phát huy cho mình - chẳng hạn như lòng hào hiệp - để làm đối tượng cho sự chú tâm của mình. (89)

Ngoài ra chúng ta cũng có thể chọn một vật thật đơn giản và tầm thường, chẳng hạn như ngọn lửa của một chiếc đèn dầu hay một ngọn nến, để dồn sự chú tâm của mình vào đó. Chúng ta cũng có thể tập trung vào các trung tâm tâm lý trên thân thể mình (*tức là các cơ quan cảm giác và các sự cảm nhận phát sinh từ các cơ quan đó*), hoặc nhìn vào các ảnh tượng biểu trưng cho các phẩm tính tinh thần của Đức Phật, của một vị Bồ-tát linh thiêng (*Quán*

thể âm chẳng hạn) hay một vị Thầy uyên bác (*Đức Đạt-lai Lạt-ma hay thiền sư Nhất Hạnh, v.v.*). Tâm thức đều có thể hòa nhập - đôi khi rất sâu xa - vào tất cả các đối tượng đó, dù đó là hơi thở, âm thanh, các câu mantra, ngọn lửa, ảnh tượng hay các cách biểu trưng Đức Phật. Không bắt buộc phải luyện tập với tất cả các đối tượng đó, thế nhưng cũng có thể chọn ra một số trong các đối tượng đó và sắp xếp theo một thứ tự nhất định nào đó để tạo ra một hệ thống chung, nhằm thiết lập một phép luyện tập hay một truyền thống thiền định thật chuyên biệt. Hoặc cũng có thể ghép chung một số đối tượng với một vài phương pháp thiền định gián tiếp, chẳng hạn như cách tụng niệm hay các việc thực thi i lễ lạc, để cùng góp phần nâng cao trình độ tri thức mình (*đốt một nén hương, thắp một ngọn nến, niệm một vài câu mantra, mở rộng hơn nữa là bày biện và trang trí trong gian phòng làm việc hay nơi ngồi thiền của mình tạo ra một khung cảnh "thiên nhiên", là cách phối hợp các đối tượng của sự chú tâm để "gián tiếp" tạo ra cho mình các điều kiện thuận lợi trong khi tụng niệm hay thực thi nghi lễ góp phần nâng cao tri thức mình*).

Nếu luyện tập đúng như vậy, có nghĩa là hợp nhất được tâm-thức-nhận-biết (*conscious mind, tức là tâm thức giúp mình ý thức và suy nghĩ*) với chính nó (*không để nó bung ra thành nhiều cái tôi*), đồng thời cũng hợp nhất được nó với tiềm thức (*subconscious mind, tức là tâm thức thật sâu kín cất chứa những gì mà mình không ý thức được, thế nhưng các thứ ấy vẫn tạo ra các tác động ảnh hưởng đến phần tâm-thức-nhận-biết của mình*), và đồng thời cũng loại bỏ được năm thứ chướng ngại tâm thần (*ngũ triền cái*), và cùng lúc cũng tập trung được sự chú tâm hướng vào một hay nhiều đối tượng, và nếu các nguồn năng lực sâu kín của mình bắt đầu luân lưu càng lúc càng mạnh bên trong các đối tượng tập trung đó của mình, thì một sự biến đổi to lớn sẽ xảy ra: trình độ tri thức của mình nhất định sẽ bắt đầu thăng tiến, chuyển đổi từ cấp bậc - hay thế giới - của "các cảm nhận giác quan" sang cấp bậc - hay thế giới - "hình tướng tâm thần và tâm linh" (*câu này khá dài nêu lên nhiều điều kiện mà chúng ta phải hội đủ trước khi có thể giúp mình chuyển từ giai*

đoạn tập trung sang giai đoạn lắng sâu trong thiền định). Nói một cách khác là chúng ta bắt đầu chuyển từ giai đoạn thứ nhất sang giai đoạn thứ hai của thiền định, có nghĩa là từ thiền định ở thể dạng tập trung tâm thần sang thiền định ở thể dạng lắng sâu (và cũng có nghĩa là từ thể dạng "mặt phẳng" sang thể dạng thẳng tiến theo chiều "thẳng đứng"). (90)

Bài 3

Các giai đoạn lắng sâu trong thiền định

Sự lắng sâu (*absorption/sự hấp thụ hay hòa nhập sâu xa vào các thể dạng sâu kín của tâm thức*) biểu trưng cho giai đoạn hay cấp bậc thứ hai trong phép thiền định sẽ gồm có bốn cấp bậc khác nhau, nói lên một sự diễn tiến và hợp nhất theo chiều thẳng đứng. khởi đầu bằng thể dạng [thấp nhất là sự] "Tập trung thẳng bằng" (*sự chú tâm vững chắc và thường xuyên*). Dầu sao cũng nên lưu ý sự hợp nhất trong giai đoạn này không liên hệ gì đến "tri thức" [nhận biết] và "vô thức" (*tiềm thức*), bởi vì hai thứ này đã được hợp nhất từ trước (*trong giai đoạn thứ nhất của phép luyện tập thiền định - tức là sự chú tâm - đã được nói đến trên đây*). Trong trường hợp này - có nghĩa là trong giai đoạn thứ hai này - tâm-thức-nhận-biết đã được hợp nhất (*tức là đã tạo được một cái tôi duy nhất*) và tinh khiết hóa từ trước (*tạm thời không còn bị năm thứ chướng ngại/ngũ triền cái ngăn chận*) sẽ tự nó hòa nhập với "Siêu-tri-thức" (*Super-conscious/Supra-conscious/có thể hiểu như là tri thức mang khả năng nhận thức siêu việt và trực tiếp, vượt lên trên tri-thức-nhận-biết và cả tiềm thức đã được hội nhập với nhau trong giai đoạn thiền định thứ nhất*). Các nguồn năng lực của Siêu-tri-thức - hoàn toàn thuộc lãnh vực tâm linh - sẽ bắt đầu được tận dụng. Tóm lại sự lắng sâu [trong thiền định] là một sự hợp nhất giữa tâm thức và các cấp bậc tri thức dần dần trở nên cao hơn bên trong một cá thể. Trên dòng thẳng tiến tuần tự đó, các thể dạng và các chức năng tâm thần thô thiển cũng sẽ dần dần trở nên tinh tế hơn, các nguồn năng lực theo đó cũng sẽ hòa nhập vào các cấp bậc cao hơn và đảm trách các vai trò thượng thặng hơn.

Bên trong thể dạng mà chúng ta gọi là cấp bậc thứ nhất của sự lắng sâu trên đây, cũng vẫn còn tồn tại một số sinh hoạt tâm thần, có nghĩa là chúng ta vẫn còn nghĩ đến thứ này hay thứ kia, hoặc suy nghĩ vài điều thật tế nhị nào đó về thể giới thể tục, và cũng có thể vẫn còn suy nghĩ [trong tâm trí] về việc đang hành thiền của mình. [Thế nhưng] sau khi chuyển sang cấp bậc thứ hai này của sự lắng sâu, thì các sinh hoạt tâm thần trên đây sẽ tan biến hết. Các thể loại tư duy mà chúng ta có thể cảm nhận được (*ý thức được*) sẽ hoàn toàn biến mất. Chúng ta có thể nghĩ rằng vì mình không còn suy nghĩ được nữa nên mình sắp chết và đầu óc đang bị tê liệt. Đó là một sự sai lầm to lớn, thế nhưng mặt khác chúng ta cũng có thể nghĩ rằng vì không còn suy nghĩ nữa nên tri thức nhờ đó sẽ trở nên trong sáng, rạng ngời, cô đọng và tỏa sáng hơn bao giờ hết. Vì lý do tư duy hoàn toàn vắng bóng trong cấp bậc thứ hai này và cả các cấp bậc sau đó, nên thật hết sức quan trọng là không nên quá suy nghĩ về các cấp bậc lắng sâu đó, tốt hơn nữa là không suy nghĩ gì cả về các thứ ấy. Thay vì suy nghĩ về các thể dạng lắng sâu đó thì chúng ta nên tìm cách cảm nhận những gì tương tự với các thứ ấy (*hình dung ra các hình ảnh tương đồng biểu trưng cho các thứ ấy*), nhưng không nên tìm hiểu bằng cách phân tích hay suy luận mang tính cách trí thức, trái lại chỉ nên dựa vào các hình ảnh, các biểu tượng hay các hình thức biểu trưng [cho các thể dạng lắng sâu đó]. Dầu sao chúng ta cũng không thể làm gì khác hơn được ngoài cách dựa vào bốn hình ảnh biểu trưng bốn giai đoạn lắng sâu nêu lên trong Giáo Huấn của Đức Phật (*dưới đây nhà sư Sangharakshita sẽ nêu lên các hình ảnh tương đồng do* (91)

Đức Phật đưa ra giúp chúng ta dựa vào đó để "hình dung" trong tâm thức mình các thể dạng lắng sâu trong lúc hành thiền).

Cấp bậc lắng sâu thứ nhất được so sánh với bột xà bông và nước. Đức Phật khuyên chúng ta hãy hình dung một người giúp việc tắm rửa, một tay vốc một ít bột xà bông (điều này cho thấy người Ấn vào thời bấy giờ đã biết sáng chế ra một thứ bột để pha nước tắm), tay kia vốc một ít nước. Người này hòa lẫn hai thứ trong một cái bát,

khiến nước thấm hết vào bột xà bông, và bột xà bông hút hết nước, không còn một hạt xà bông nào không ngấm nước, và cũng không còn một giọt nước nào không thấm vào bột xà bông. Đức Phật dạy rằng giai đoạn lắng sâu thứ nhất cũng tương tự như vậy: trong cấp bậc đó toàn bộ cơ thể gồm tâm lý và vật lý (*psychophysical, có nghĩa là tâm thần và thân xác*) trở nên bão hòa (*saturated*) bởi một thứ cảm tính chan hòa phúc hạnh, sáng khoái, một niềm phúc hạnh tối thượng. Tuy nhiên các cảm tính đó vẫn còn ở thể dạng cất chứa (*contained/contenu/tồn lưu, không tỏa rộng hay bùng lên được*). Đồng thời tất cả con người của mình đều trở nên bão hòa - không có một phần thân thể vật lý hay tâm thần nào không bão hòa, cũng không có bất cứ gì rơi ra bên ngoài cả. Tóm lại là không có một sự chênh lệch hay bất quân bình nào [nơi con người của mình]. Tất cả đều phẳng lặng, thăng bằng và vững chắc. Tất cả đều ở thể dạng tập trung một cách tự nhiên.

Đối với cấp bậc lắng sâu thứ hai, Đức Phật khuyên chúng ta hãy hình dung [bên trong tâm thần mình] một cái hồ thật lớn, đầy nước thật trong và phẳng lặng. Nước trong hồ được cung cấp bởi một mạch nước ngầm thật tinh khiết, bắt nguồn từ một nơi thật sâu kín không thăm dò được. Cấp bậc lắng sâu thứ hai cũng tương tự như vậy: phẳng lặng, rạng ngời, an bình, tinh khiết và trong suốt. Thế nhưng ở một nơi thật sâu kín (*bên trong tâm thức và con người mình*) vẫn còn có một cái gì khác, âm thầm, tinh khiết, rạng rỡ và tuyệt vời hơn thế rất nhiều (*biểu trưng bởi mạch nước ngầm*). "Cái gì đó" chính là thành phần tâm linh thượng thặng hay tri thức thượng thặng, ngấm vào bên trong chúng ta, gọi lên cho chúng ta những nguồn cảm ứng.

Cấp bậc thứ ba của sự lắng sâu theo Đức Phật giảng thì cũng vẫn là hồ nước đó, khối nước đó, thế nhưng từ trong nước mọc lên những đóa hoa sen. Các đóa hoa đó mọc lên trong nước, ngập trong nước và hòa mình với nước. Chúng ta có thể bảo rằng những đóa hoa đó tìm thấy sự thích thú trong nước. Cũng vậy, trong cấp bậc thứ ba của sự lắng sâu chúng ta hoàn toàn bị ngập tràn bởi thành phần tâm linh thượng thặng đó, ngấm vào bên trong tri thức tâm linh siêu việt đó - nếu có thể nói như vậy.

Chúng ta tắm mát trong đó, ngâm mình trong đó, thấm nhuần và bao bọc bởi thành phần đó (*tương tự như một đóa hoa sen ngập trong nước*).

Đối với cấp bậc thứ tư và cũng là cấp bậc sau cùng (*tức là cao nhất*) của sự lắng sâu thì Đức Phật khuyên chúng ta hãy tưởng tượng vào một ngày thật nóng bức, có một người tắm trong một bể nước mát. Sau khi tắm xong, người này trèo ra khỏi bể, choàng lên người một tấm khăn mới tinh, trắng toát, thật sạch (người Ấn gọi tấm khăn này là dhoti), bao phủ toàn thân thể mình không để hở một chỗ nào. Đức Phật bảo rằng cấp bậc thứ tư của sự lắng sâu cũng tương tự như vậy: tri thức tâm linh siêu việt tách rời chúng ta ra khỏi mọi sự tiếp xúc và các ảnh hưởng tạo ra bởi các cấp bậc thấp hơn. Điều đó cũng tương tự như chúng ta được bao phủ bởi một (92) vầng hào quang thật sáng (điều đó không có nghĩa là chúng ta bị tràn ngập bởi vầng hào quang mà chỉ tương tự như vầng hào quang phủ lên người mình, chan hòa con người mình). Hơn thế nữa thể dạng tỏa sáng đó cũng tương tự như một vầng ánh sáng phát sinh từ phép thiền định tỏa ra từ bên trong con người mình và lan rộng ra khắp nơi. Khi nào làm được như vậy thì không những chúng ta sẽ không còn dễ dàng bị ảnh hưởng hay nhận chịu các tác động do kẻ khác gây ra, mà [ngược lại] còn có thể ảnh hưởng và tác động đến kẻ khác dễ dàng hơn.

Trên đây là bốn cấp bậc lắng sâu của thiền định. Nếu muốn ghi nhớ và cảm nhận được các cấp bậc ấy thì chúng ta chỉ cần ghi khắc trong tâm các hình ảnh biểu trưng tuyệt đẹp do Đức Phật nêu lên (*hồ nước, hoa sen, một người tắm mát và phủ lên người một tấm khăn trắng mới tinh, v.v.*). Sau khi hoàn tất được toàn bộ bốn cấp bậc lắng sâu đó - ít nhất cũng bằng cách tưởng tượng - thì chúng ta sẽ có thể chuyển sang giai đoạn thứ ba và cũng là giai đoạn sau cùng (*và cao nhất*) của thiền định. (93)

Bài 4

Giai đoạn của sự quán thấy xuyên thấu trong thiền định

Sự quán thấy xuyên thấu (*Insight/Pleine conscience/Chánh niệm*) là gì? Đó là một sự quán thấy

trong sáng, một sự nhận thức minh bạch về bản chất tự tại (*nội tại*) của mọi sự vật - trên phương diện thuật ngữ, thì kinh sách Phật giáo xem mọi sự vật cũng chỉ là "những gì đúng là như thế". Nói một cách khác với các thuật ngữ trừu tượng và triết học hơn, thì đây là một sự nhận thức trực tiếp về Hiện Thực trung thực với chính nó. Và đây cũng là phép thiền định ở cấp bậc cao nhất - đó là sự quán thấy xuyên thấu (Insight/Vue pénétrante) hay sự "Quán thấy" (Sight) (*kinh sách Hán ngữ gọi là "Quán"/觀*). Sự nhận thức về Hiện Thực đó gồm có hai khía cạnh: khía cạnh thứ nhất là sự quán thấy xuyên thấu về những gì do-điều-kiện mà có (conditioned things) (tức là "thế giới" này hay là những gì phù du trong thế giới đó) (*nói chung là tất cả các "hiện tượng" hiện ra trong thế giới và cả bên trong tâm thức của một cá thể. Các hiện tượng "hữu hình" và "vô hình" đó không thể tự chúng hiện hữu được, mà phải tương tác và liên kết giữa chúng với nhau để hiện hữu, nói một cách khác là chúng không thể tự hiện hữu tự nơi chúng và bởi chính chúng, kể cả "Thượng Đế" nếu không liên kết và tương tác với trí tưởng tượng của con người thì cũng sẽ không thể nào hiện hữu được, nói một cách khác là "Thượng Đế" không thể hiện hữu bên ngoài sự vận hành của não bộ hay khả năng "tưởng tượng" của con người. Mỗi người trong chúng ta tùy theo tánh khí, vốn liếng hiểu biết và ảnh hưởng giáo dục và truyền thống văn hóa của xứ sở mình sẽ tự hình dung ra một vị "Thượng Đế" cho riêng mình, do đó không thể nào có hai vị "Thượng Đế" giống nhau như đúc. Tóm lại điều đó cho thấy bản chất "lệ thuộc" của toàn thể thế giới hiện tượng, phản ánh nguyên lý tương liên, tương tác và tương tạo chi phối sự vận hành của tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ và cả trong tâm thức của mỗi con người. Toàn thể các hiện tượng trôi buộc và lệ thuộc vào nhau trong "thế giới" được gọi chung là các "hiện tượng do-điều-kiện mà có"/conditioned things*); khía cạnh thứ hai là sự Quán thấy Phi-điều-kiện, vượt lên trên thế giới [hiện tượng]: đó là Thế giới Tuyệt Đối (the Absolute) hay Thế giới Tối Hậu (the Ultimate) (*dù gọi thế giới Tuyệt Đối đó là Niết*

Bàn, cỡi Cực Lạc hay Thiên Đường thì tri thức phải trải qua một quá trình thăng tiến theo chiều thẳng đứng, vượt lên trên tất cả các thể dạng u mê của tâm thức, thì mới có thể trông thấy và hòa nhập với Thế Giới đó. Tụng niệm, cầu xin, lễ lạc..., nói chung là các "phương tiện thiện xảo" rất ích lợi, thế nhưng chỉ có thể tạo ra cho mình một thể dạng an bình tạm thời trên bình diện mặt phẳng. Dù thể dạng đó an bình, phẳng lặng, thăng bằng và thanh thản đến đâu đi nữa thì cũng không thể tạo được một sự thăng tiến theo chiều thẳng đứng, giúp tri thức đạt được các cấp bậc cao hơn).

Sự quán thấy xuyên thấu về những gì do-điều-kiện-mà-có (conditioned things) gồm có ba thứ hay ba khía cạnh khác nhau. Qua khía cạnh thứ nhất chúng ta nhận thấy những gì được tạo tác bởi điều kiện - có nghĩa là những gì thuộc vào thế giới - từ bản chất không mang lại cho chúng ta một sự thỏa mãn vững chắc và lâu bền (*tất cả các hiện tượng đều biến động, bám víu vào chúng chỉ mang lại khổ đau mà thôi, đó là bản chất "bất toại nguyện" của mọi hiện tượng*), (94) vì thế chúng ta phải tìm một cái gì khác hơn. Qua khía cạnh thứ hai, chúng ta nhận thấy tất cả những gì do-điều-kiện-mà-có "**đều vô thường**" (*phù du và luôn biến đổi*), chúng ta không thể chiếm giữ chúng vĩnh viễn được. Sau cùng, qua khía cạnh thứ ba, chúng ta nhận thấy những gì do-điều-kiện-mà-có chỉ có thể "**hiện hữu trong ngắn hạn**" mà thôi, tất cả các thứ ấy không hiện hữu một cách tuyệt đối, không hàm chứa một hiện thực trường tồn, tối hậu và đích thật nào cả (*mọi hiện tượng đều hiện ra và biến mất, rồi lại hiện ra để tiếp tục biến mất. Sự sống và cái chết của chúng ta cũng vậy cũng nằm trong sự chuyển động không ngừng đó. Phật giáo gọi sự chuyển động hay sự xoay vần bất tận đó của mọi hiện tượng bằng thuật ngữ "luân hồi". Thế nhưng dưới tác động của các thứ xung năng sinh tồn, truyền giống và sợ chết, con người lại nhìn vào sự xoay vần và chuyển động tự nhiên đó theo chiều ngược lại, tức là muốn mọi hiện tượng phải hiện hữu thật sự, vững chắc và trường tồn để bám víu vào chúng. Đây chính là nguyên nhân sâu xa nhất, nặng nề và gay gắt nhất nhất mang lại khổ đau cho từng mỗi con*

người, xã hội và toàn thể nhân loại. Mở rộng hơn nữa thì sự khổ đau đó còn lan rộng ra với cỏ cây và muôn loài sinh vật khác trên khắp hành tinh này).

Trái lại sự quán thấy xuyên thấu về [thế giới] Phi-điều-kiện (the Unconditioned) - theo một cách diễn đạt nào đó - là những gì được gọi là "Năm sự Hiểu biết" hay "Năm Trí tuệ" (tức là khái niệm về Năm bát-nhã hay *prajna*: bát-nhã như là một tấm gương, bát nhã như là một sự quán thấy bình đẳng, bát-nhã như là một sự quán thấy phân biệt (quán thấy từng chi tiết một của tất cả mọi hiện tượng), bát-nhã như là trí tuệ hoàn thiện (hay hoàn hảo, tức là ý thức trọn vẹn về bốn phận mình phải giúp đỡ chúng sinh), bát nhã như là trí tuệ của *Dharmadhatu* ("Pháp giới", tức là cảnh giới hay bầu không gian Đạo Pháp/Dharma), Năm sự hiểu biết hay Năm bát-nhã đó cũng liên hệ với khái niệm "Ngũ Phật"). Các sự hiểu biết đó không phải là những sự hiểu biết thông thường, mà là một cái gì đó vượt cao hơn rất nhiều. Trước hết là "cái gì đó" được mô tả như là một sự hiểu biết (*trí tuệ/bát nhã/prajna*) bao hàm toàn thể mọi sự vật, không những dưới hình thức các cấu hợp tạo ra các đặc tính của chúng, mà còn xuyên thẳng vào tận bên trong tâm điểm tối hậu của chúng, và cả thể tính tâm linh của chúng - xuyên qua ánh sáng của một nguyên lý chung (đó là nguyên lý tương liên, tương tác và tương tạo/*interdependence* - tiếng Phạn là *Pratittyasamutpada* - chi phối sự vận hành của tất cả mọi hiện tượng).

Sau đó là sự hiểu biết [thứ hai] bao gồm tất cả mọi sự vật, từ các sự vật do điều-điện-mà-có và cả những gì Phi-điều-kiện, sự hiểu biết đó không bị một chút méo mó nào do sự chủ quan tạo ra. Sự hiểu biết đó đôi khi cũng được gọi là sự "*Hiểu biết tương tự như một tấm gương*". Sở dĩ gọi như vậy là vì sự hiểu biết đó cũng giống như một tấm gương thật lớn, phản ảnh tất cả mọi sự vật đúng như thế, không mang một dấu vết chủ quan hay thành kiến nào, không thêm, không bớt, không che dấu, cũng không bị xóa mờ. Mọi sự vật đều được quán thấy đúng với chúng là như thế.

Sự hiểu biết thứ ba là sự hiểu biết mọi sự vật qua đặc tính giống như nhau của chúng và qua thể tính (*identity/cá*

tính) tuyệt đối của chúng - tức là chỉ thấy cùng khắp bản chất hay hiện thực, hay *shunyata* (sự trống không hay *Tánh không*) của chúng. (95)

Sự hiểu biết thứ tư là sự hiểu biết mọi sự vật dựa vào sự khác biệt giữa chúng với nhau (*mọi sự vật đều duy nhất, mang các đặc tính riêng biệt, không thể có hai sự vật giống nhau trên tất cả mọi khía cạnh*). Sự đồng nhất tuyệt đối (*tức là sự hiểu biết thứ ba nói đến trên đây*) không hề xóa bỏ sự khác biệt tuyệt đối. Sở dĩ chúng ta trông thấy sự đồng nhất tuyệt đối và cả sự đa dạng tuyệt đối của chúng - tức là tính cách độc nhất (uniqueness) của từng mỗi sự vật - là vì chúng ta **trông thấy cả hai thứ cùng một lúc**. Đó là cách mà chúng ta trông thấy mọi sự vật qua hai khía cạnh khác nhau.

Sau hết là sự hiểu biết thứ năm, đó là sự hiểu biết về những gì mà bốn phận mình phải làm hầu mang lại sự an vui tâm linh cho tất cả các chúng sinh khác (*khi đã quán thấy được bốn sự hiểu biết trên đây thì chúng ta không khỏi nghĩ đến các chúng sinh khác không quán thấy được các sự hiểu biết đó như mình*). Sự "suy nghĩ" và "ý thức" đó mang lại cho chúng ta sự hiểu biết thứ năm là **lòng từ bi**, một sự hiểu biết phát sinh từ trí óc và cả con tim của mình).

Năm thứ Hiểu biết đó hay năm Trí tuệ đó (*hay năm Bát-nhã/Prajna đó*) được biểu trưng bởi các biểu tượng mà người ta gọi là "*mandala/mạn-đà-la của năm vị Phật*" (*khái niệm Ngũ Phật*). Nếu chúng ta luyện tập về phép quán thấy hướng vào mandala đó thì chúng ta sẽ trông thấy trước hết một bầu trời thật rộng, màu xanh dương, sâu thẳm và rạng ngời. Nơi trung tâm của bầu không gian đó hiện ra một vị Phật màu trắng thật tinh khiết, cầm trong tay một bánh xe màu vàng tỏa sáng. Về hướng đông, chúng ta sẽ trông thấy một vị Phật màu xanh dương đậm thật sẫm, cầm trong tay một *vajra* tức là một cái chùy kim cương. Về hướng nam chúng ta sẽ trông thấy một vị Phật màu vàng, cầm trong tay một viên bảo châu màu đỏ rực. Về hướng tây chúng ta sẽ trông thấy một vị Phật màu đỏ sẫm, cầm trong tay một đóa hoa sen màu đỏ. Về hướng bắc chúng ta sẽ trông thấy một vị Phật cầm hai chùy kim cương bắt chéo vào nhau.

Khi nào Năm Sự Hiểu Biết hiện ra thì sự Giác Ngộ sẽ đạt được. Chúng ta sẽ trở thành hiện thân của năm vị Phật ấy. Vào giai đoạn đó sự quán thấy xuyên thấu của chúng ta sẽ được thực hiện một cách hoàn hảo, và việc hành thiền của chúng ta cũng sẽ đạt được giới hạn tốt cùng của nó, và khi đó chúng ta cũng sẽ tự mình hiểu được thiền định thật sự là gì. (96)

D- PHỤ LỤC

Dưới đây là một bài thơ của nhà sư Sangharakshita trước tác lúc ông 22 tuổi

Meditation

Here perpetual incense burns;
The heart to meditation turns,
And all delights and passions spurns.
A thousand brilliant hues arise,
More lovely than the evening skies,
And pictures paint before our eyes.
All the spirit's storm and stress
Is stilled into a nothingness,
And healing powers descend and bless.

Refreshed, we rise and turn again

To mingle with this world of pain,
As on roses falls the rain.

Sangharakshita, 1947

Dưới đây là bản dịch tiếng Pháp của Ujumani:

Méditation

*Ici l'encens perpétuel brûle; Le coeur à la méditation
tourne, Et tous les plaisirs et toutes les passions sont
ignorés. Mille teintes brillantes apparaissent,
Plus beau que le ciel du soir, Et les images peignent
devant nos yeux. Toute la tempête et le stress de l'esprit
Est immobile dans un néant,
Et les pouvoirs de guérison descendent et bénissent.
Rafraîchis, nous nous levons et retournons Se mêler à
ce monde de douleur, 97*

Comme sur les roses tombe la pluie.

Ujumanii dịch năm 2014

Ujumanii là pháp danh của một đệ tử người Pháp của nhà sư Sangharakshita

tại trung tâm Phật giáo Triratna Paris, được chính thức thụ phong năm 2011

Dưới đây là bản Việt dịch

THIỀN ĐỊNH *Vì thiền định, nén hương này muôn thuở,*

Cho con tim xoay vần,

Cho lạc thú và đam mê dừng lại, Rạng rỡ và tuyệt vời,

Hơn cả bầu trời, một buổi chiều sắp tắt. Muôn hình ảnh hiện ra trước mắt,

Trong tâm thức giông tố và khổ đau, Vụt im lìm trong hư vô.

Sức mạnh chữa lành nào tỏa xuống

Tươi mát, ta đứng lên và quay lại, Hòa mình với thế giới khổ đau này,

Như cơn mưa, trên những cánh hồng rớt xuống. 98

NGÔI CHÙA GẦN 2000 TUỔI TRUNG TÂM PHẬT GIÁO CỔ NHẤT VIỆT NAM

Kiều Dương

Chùa Dâu ở Bắc Ninh là nơi khởi nguồn tín ngưỡng thờ Tứ pháp - bốn vị nữ thần tương ứng với các hiện tượng mây, gió, sấm, chớp.



Theo Cục Di sản Văn hóa, chùa Dâu (xã Thanh Khương, huyện Thuận Thành, tỉnh Bắc Ninh) được khởi dựng năm 187 và hoàn thành năm 226 ở vùng Dâu, thành Luy Lâu. Nơi đây được coi là trung tâm Phật giáo đầu tiên của Việt Nam và nơi khởi nguồn tín ngưỡng thờ Tứ pháp - 4 vị nữ thần hình thành từ sự kết hợp giữa Phật giáo Ấn Độ và tín ngưỡng dân gian của người Việt. Mặt trước chùa Dâu nhìn từ khoảng sân hướng ra đường quốc lộ 17.



Điểm nhấn về kiến trúc của chùa Dâu là tháp Hòa Phong cao khoảng 17 m nằm giữa sân. Toà tháp có kết cấu bằng gạch mộc nung thủ công. Năm 1313, dưới triều của vua Trần Anh Tông, trạng nguyên Mạc Đĩnh Chi đã tu bổ chùa và cho xây dựng ngôi tháp 9 tầng, đến nay chỉ còn lại 3. Trên tầng hai của tháp có tấm bảng khắc ba chữ “Hòa Phong tháp”. Bên trái tòa tháp là tấm bia đá dựng năm 1738, bên phải là tượng cừu đá có từ 1.800 năm trước.



Bên trong tháp có bộ chuông khánh bằng đồng đúc lần lượt vào năm 1793 và 1817. Khi xưa, trong dân gian lưu truyền câu thơ về tháp: “Dù ai đi đâu về đâu/ Hễ trông thấy tháp chùa Dâu thì về”.



Tháp Hoà Phong có 4 cửa vòm ở mỗi tầng. Tại các góc ở chân tháp có bệ thờ “Tứ vị Thiên Vương” với quan niệm đây là các vị thần cai quản bốn phương trời. Tượng làm từ gỗ phủ sơn, cao 1,6 m và có niên đại từ thế kỷ 18.



Gian thiêu hương của chùa nằm ở chính giữa với bàn thờ đặt tượng Cửu Long, hành lang hai bên có tượng các vị Diêm Vương, Tam Châu Thái Tử và Mạc Đĩnh Chi. Chùa Dâu có kiến trúc theo lối “nội công ngoại quốc” với hai hành lang dài nối nhà tiền đường ở phía trước với hậu đường (còn gọi là nhà tổ hay nhà tăng) phía sau, tạo thành tổng thể hình chữ nhật bao lấy nhà thiêu hương, thượng điện và các kiến trúc khác ở giữa.



Tại nhà thượng điện, bức cao nhất của gian giữa đặt pho tượng bà Dâu hay nữ thần Pháp Vân, một trong Tứ Pháp, theo tín ngưỡng bản địa của người Việt kết hợp với Phật giáo Ấn Độ. Tứ Pháp gồm các nữ thần Pháp Vân, Pháp Vũ, Pháp Lôi và Pháp Điện tương ứng với các hiện tượng tự nhiên là mây, gió, sấm, chớp. Chất liệu tạo nên bộ tượng đến nay vẫn chưa có câu trả lời khoa học, chỉ dựa vào truyền thuyết là gỗ cây dung thụ. Theo nghiên cứu của tác giả Nguyễn Hữu Toàn công bố trên tạp chí *Di sản văn hóa* năm 2006, dung thụ có thể là một loại cây không có thật với ý nghĩa biểu tượng nhiều hơn. Chất liệu làm nên bốn bức tượng theo phỏng đoán là một cây cổ thụ trong chốn rừng thiêng.



Phía dưới Pháp Vân là tượng Kim Đồng và Ngọc Nữ ở hai bên đang thực hiện một điệu múa cổ xưa. Trong ảnh là chân dung pho tượng Ngọc Nữ có niên đại từ thế kỷ 18. Đặt trước tượng Pháp Vân là hộp đựng Thạch Quang, viên đá nằm trong thân cây dung thụ tạc nên tượng Tứ Pháp mà theo sự tích là hoá thân của con gái vị tăng sĩ Ấn Độ, Khâu Đà La và bà Man Nương người Luy Lâu, học trò của ông.



Tiền đường của chùa là nơi đặt tượng Hộ pháp, Bát bộ Kim Cương (trong hình), Đức Ông, Đức Thánh Hiền đa phần đều có niên đại từ thế kỷ 18. Vị trí tiền đường nằm trước mặt gian thiêu hương theo lối kiến trúc “nội công ngoại quốc”.



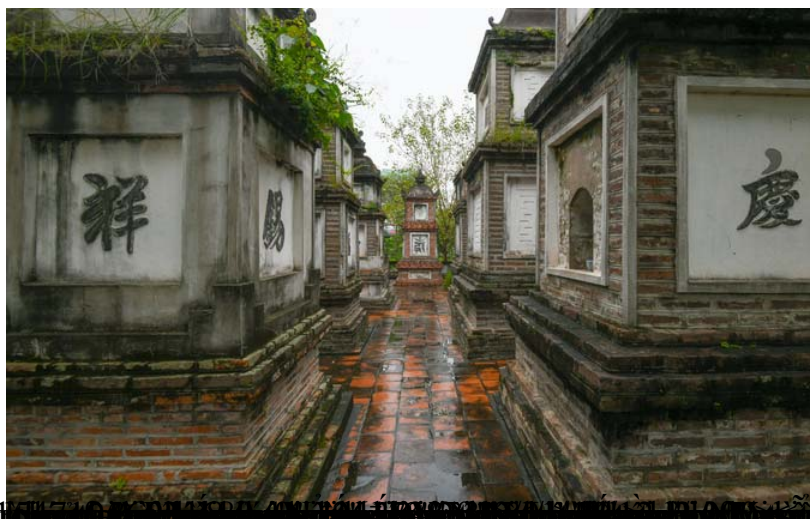
Hai dãy hàng lang song song với nhau, nối tiền thất và hậu đường, là nơi thờ Thập bát La Hán - 18 đệ tử đắc đạo của Phật đã tu đến cảnh giới La Hán.



Chân dung một bức tượng La Hán tại chùa Dâu. Hình tượng Thập bát La hán là chủ đề phổ biến trong nghệ thuật Phật giáo, xuất hiện nhiều nhất ở Trung Quốc và Việt Nam trong các tác phẩm điêu khắc, hội họa.



Khoảng sân chùa nhìn ra tháp Hòa Phong. Tại chùa còn lưu giữ khoảng 100 tượng thờ các loại, trong đó có nhiều tác phẩm được coi là mẫu mực của nghệ thuật điêu khắc cổ Việt Nam. Chùa Dâu là niềm tự hào của xứ Kinh Bắc xưa nay, đã được công nhận là di tích quốc gia đặc biệt vào năm 2013.



Vườn tháp hiện có 8 tháp gạch là nơi yên nghỉ của các vị sư từng tu tại chùa, có niên đại từ thời Lê đến thời Nguyễn, khoảng từ thế kỷ 14 đến 19.

HANG ĐỘNG PHẬT GIÁO 2200 NĂM TUỔI TRONG RỪNG SÂU

Phạm Hoàn Khải



Tại sao nó bị bỏ hoang suốt ngàn năm? Chuyện gì đã xảy ra với những tu sĩ và có gì trong kho tàng quý giá này của nhân loại. Hãy cùng khám phá hang động Ajanta của Ấn Độ.

Huyền tích bí ẩn

Ngủ yên trong rừng sâu hơn 1.000 năm, hang động Ajanta được phát hiện vào năm 1819, do một quân sĩ người Anh trong lần đi săn đã phát hiện ra một báu vật đó chính là một quần thể các hang động huyền bí với các tượng Phật và công trình chạm khắc vào vách đá vô cùng tinh vi và tinh xảo. Công trình này được Unesco công nhận là di sản thế giới, và cho đến ngày nay hang động vẫn mang nhiều bí ẩn đối với các chuyên gia khảo cổ học: Làm sao người xưa có thể tạo ra một công trình vĩ đại như thế.

Khoảng năm 200 trước công nguyên, dưới vương triều của Ashoka đại đế, tức khoảng 300 năm sau khi Đức Phật nhập niết bàn, một nhóm các tăng đoàn đã tìm chốn thâm sâu cùng cốc này để tu hành. Và họ bắt tay vào đục đẽo

hoàn toàn thủ công vào vách đá để làm nơi ẩn trú, thực hành các giáo lý của Đức Phật. Hang Ajanta nằm cách thành phố Aurangabad khoảng 100km về phía Bắc, thuộc bang Maharashtra của Ấn Độ, một nơi hoang vắng và xa xôi.



Chùa hang Ajanta tọa lạc ở lưng chừng núi, bên dưới hang động là dòng sông Waghora uốn khúc. Hang động được bố trí theo dạng hình móng ngựa, khoét sâu vào bên trong vách núi đá thẳng đứng cao 76m. Di tích quần thể hang động Ajanta có tất cả 30 hang, bao gồm Thánh đường Phật giáo và các khu phụ cận. Các nhà khảo cổ đã đánh dấu các hang theo số thứ tự.

Quần thể hang động Ajanta không được tạo dựng trong một thời kỳ liên tục, nên các nhà nghiên cứu phân chia các hang động theo từng thời kỳ xây dựng. Cụm hang được tạo dựng vào giai đoạn đầu thế kỷ 2 trước Công nguyên mang nhiều màu sắc của Phật giáo nguyên thủy. Cụm hang sau được xây dựng vào thế kỷ 5 mang màu sắc Phật giáo mới, và một số hang vẫn đang dang dở chưa được hoàn tất.

Mặc dù còn nhiều chỗ chưa hoàn thiện, nhưng chùa hang vẫn là một trong những công trình lớn được tạo ra do bàn tay của con người. Một trong những điểm đặc biệt của quần thể hang động này chính là một số lượng khổng lồ những bức tượng điêu khắc về đạo Phật. Đây được coi là những tác phẩm hội họa đẹp nhất của nghệ thuật Phật giáo ở Ấn Độ.

Đến thế kỷ thứ 7, Phật giáo ở Ấn Độ bắt đầu suy tàn và từ những cuộc loạn lạc của thời thế, chùa hang Ajanta đã bị bỏ hoang suốt hơn 1.000 năm trong vùng hoang vu hiu quạnh trong rừng già. Thậm chí có câu chuyện kể rằng, khi được tìm thấy những hang động này thì bên trong các hang chứa đầy những phân và xác động vật, hang trở thành nơi trú ẩn của các loài thú hoang.

Người ta cho rằng hang động Ajanta hoàn toàn phù hợp với những mô tả của nhà sư Đường Tam Tạng. Đường tăng Huyền Trang đã đến Nalanda, Ấn Độ để học Phật và đã đến thăm vùng Ajanta vào khoảng năm 638. Sau khi Đường tăng Huyền Trang, Tam tạng Pháp sư trở về bản quốc, ngài cảm hứng hạ bút ghi lại hồi ký với tựa đề “Đại Đường Tây vực ký”.

Bảo tàng sống của Phật giáo

Ngày nay có rất đông du khách trong nước và quốc tế đến để chiêm ngưỡng công trình điêu khắc tỉ mỉ và tinh xảo của người xưa để lại. Những chuỗi hang động chạy dọc vách núi với các dốc đá cao nên một số du khách phải thuê người mang kiệu khuân vác đi tham quan.

Đến Ajanta, du khách sẽ được chiêm ngưỡng những căn phòng, tu viện, sảnh đường và các tượng Phật khổng lồ được chạm khắc vào vách đá, cùng với những cột đá nguyên khối có trang trí nhiều hoa văn. Đặc biệt là các bức bích họa vẫn còn phần nào nguyên vẹn trên cách bức vách. Tổng cộng ở Ajanta có đến 500 bức.



Các nhà khoa học cho rằng người xưa pha màu bằng việc lấy các chất khoáng từ đá và màu thiên nhiên rồi trộn với nhựa cây, sau đó vẽ lên tường. Từ chất liệu đơn sơ mà màu sắc vẫn giữ nguyên qua mấy ngàn năm dù có một chút mờ phai. Toàn bộ các bức tranh đều tập trung thể hiện cuộc đời Đức Phật và thể hiện các câu chuyện tiền thân của Ngài.

Ngoài ra, các bức tranh không chỉ giới hạn trong cuộc sống tăng viện mà còn có cả cuộc sống cung đình, cuộc sống của bao người bình dị nơi thị thành thôn xóm, thế giới chim thú, hoa lá và cả thế giới của các tiên nữ, các tạo vật thần linh trên thiên giới. Trong hang rất tối vì không có ánh sáng lọt vào, tưởng tượng cách đây hơn ngàn năm các nghệ nhân phải làm việc tỉ mỉ trong những ánh lửa le lói thế nào để vẽ nên một tác phẩm nghệ thuật đặc sắc đến thế.

Ở Ajanta có 2 công trình tiêu biểu. Thứ nhất là các chaitya, là nơi cử hành các nghi thức cúng bái, thờ tự và hành lễ có kiến trúc Phật giáo nguyên thủy. Ở các chùa động thời kỳ đầu, đối tượng thờ phụng chính yếu là bảo tháp, bởi vì thời kỳ này tín ngưỡng thờ phụng tượng Phật chưa thịnh hành, Đức Phật chủ yếu được tượng trưng qua những biểu tượng như hoa sen, bánh xe pháp luân, bảo tháp... Thứ hai là các tịnh xá, nơi để các tăng đoàn nghỉ ngơi và chay tịnh.

Đến Ajanta không chỉ đơn thuần là một cuộc dạo chơi, mà đó còn là thời khắc để chúng ta sống lại quá khứ huy hoàng của Phật giáo tại Ấn Độ cách đây hơn 2.000 năm, và để ta cảm nhận về một chiều sâu của tôn giáo theo chiều dài của nhân loại. Ajanta không chỉ là một bảo tàng sống mà nó còn vươn lên trên cả một di tích, một di sản để những người đời sau hiểu được các tăng đoàn ngày xưa đã tu hành thế nào và cũng một phần ảnh hưởng đến thế hệ sau này về các kiến trúc và giáo lý được truyền lại.

Cách thức đến Ajanta chiêm bái



Từ Việt Nam, du khách có thể bay đến sân bay New Delhi hoặc Mumbai từ Hà Nội hoặc TPHCM (quá cảnh Bangkok) của hãng AirIndia, khoảng 7 triệu đồng khứ hồi, rồi tiếp tục đáp chuyến bay đến thành phố Aurangabad (khoảng 2,2 triệu đồng).

Sau đó, du khách sẽ đến trạm xe buýt thành phố để mua vé xe buýt đi đến Ajanta. Trong trường hợp khó khăn khi di chuyển, du khách có thể thuê taxi đi thẳng. Vé tham quan Ajanta là 600 ruppee (200.000 đồng). Tuy nhiên, du khách cần nắm một thông tin đó là hang Ajanta sẽ đóng cửa vào mỗi thứ 2 hàng tuần.

NHỮNG NGÔI CHÙA ĐẸP VÀ NỔI TIẾNG NHẤT HÀN QUỐC

INTERTOUR VIỆT NAM

Du lịch Hàn Quốc ngoài việc tham quan những thắng cảnh đẹp, hấp dẫn, hòa mình bên dòng sông hiền hòa, thơ mộng, bạn còn có thể ghé thăm những ngôi chùa để tìm hiểu rõ hơn về văn hóa, lịch sử, tín ngưỡng. Những ngôi chùa Hàn Quốc mang đậm dấu ấn các giai đoạn thịnh suy của Phật giáo trong suốt chiều dài lịch sử.



Hàn Quốc có rất nhiều ngôi chùa đẹp và nổi tiếng, có tuổi đời lên đến ngàn năm, với nét kiến trúc cổ kính, hòa mình cùng thiên nhiên sẽ mang đến cho du khách không gian bình yên, nhẹ nhàng. Và những thông tin về các ngôi chùa đẹp, nổi tiếng ở Hàn Quốc sau đây sẽ rất hữu ích cho một tour du lịch hay một chuyến **hành hương Phật giáo** trong thời gian sắp tới của bạn.

Chùa Bulguksa thuộc Gyeongju

Hay còn được gọi Phật Quốc Tự, ngôi chùa Hàn Quốc Bulguksa tọa lạc trên sườn núi Tohamsa, được xây dựng vào năm 528 dưới thời Vương triều Silla và là ngôi chùa cổ nhất của Xứ Kim Chi. Bulguksa là niềm tự hào của các vua Silla lúc bấy giờ, và hiện nay trở thành bảo vật quý giá cần được bảo tồn của Hàn Quốc.



Kiến trúc của ngôi chùa khá độc đáo và hoành tráng, toàn bộ phần móng được xếp bởi những phiến đá có nhiều kích cỡ khác nhau và không sử dụng một loại keo kết dính nào, phía bên trong sảnh chính sử dụng loại gỗ lâu đời nên đến ngày nay vẫn giữ được vẹn nguyên cấu trúc. Quang cảnh thiên nhiên xung quanh khá trong lành, thoáng mát, cùng với đó là những loài cây có thể chuyển màu theo mùa được trồng phía trước mang đến cho khách **du lịch Hàn Quốc** một màu xanh biếc vào mùa xuân hay sắc đỏ vàng khi thu sang.



Chùa Tapsa

Ngôi chùa Hàn Quốc Tapsa được xây dựng bằng đá khá nổi tiếng ngay dưới chân ngọn núi hùng vĩ Maisan. Chùa Tapsa được xây dựng bởi công sức của vị học giả già tên

Lee Gapyong, ban ngày ông tự mình đi nhặt đá để đem về xây. Dù tồn tại đã hơn 100 năm những khách du lịch Hàn Quốc có thể dễ dàng nhận ra sự vững chãi, chắc chắn, bền vững cùng thời gian. Từ vị trí của ngôi chùa bạn có thể thỏa sức ngắm nhìn vẻ đẹp của các loài hoa.



Chùa Haedong Younggungsa – Busan

Là ngôi chùa Hàn Quốc được xây dựng năm 1376, triều đại Cao Ly, đây cũng là thời kỳ Phật giáo được coi như Quốc giáo và sức ảnh hưởng đến đời sống của người dân rất lớn. Tọa lạc bên bờ biển chùa Haedong Younggungsa – Busan rất linh thiêng, nhất là những ai thành tâm cầu khẩn.



Trên đường dẫn vào chùa, khách du lịch Hàn Quốc sẽ nhìn thấy 12 vị Thần Giáp tượng trưng cho số mệnh con người, ngoài ra hai bên là hai con rồng uốn lượn với ý nghĩa thực hiện nhiệm vụ canh giữ và bảo vệ Cõi Phật. Từ cổng chùa vào đến Thánh điện, du khách sẽ bước qua

đúng 108 bậc đá và một cây cầu bán bán nguyệt thay cho những phiến nãi mà con người sẽ phải trải qua trước đến với Cõi phật.



Chùa Hyangiram

Thuộc phía Nam đảo Dolsando, từ ngôi chùa Hyangiram bạn có thể phóng tầm nhìn thu gọn trong tầm mắt khung cảnh tuyệt đẹp của eo biển Hàn Quốc cùng nhiều đảo nhỏ khác. Đường dẫn đến chùa Hàn Quốc Hyangiram khá dốc và khó đi nhưng khi lên đến nơi bạn sẽ cảm nhận được sự yên tĩnh giữa thế giới tâm linh, giúp bạn tịnh tâm trút bỏ mọi ưu phiền.



Chùa Seokbulsa

Được ví như viên ngọc quý bởi chùa Seokbulsa ẩn mình giữa khu rừng rậm rạp thuộc núi Geumjeongsan tỉnh Busan. Khác với nhiều chùa Hàn Quốc, Seokbulsa ngôi chùa này làm hoàn toàn bằng đá, những tượng Phật bên

trong thánh điện còn được tạo ra từ đá vàng. Du khách dễ dàng bị hấp dẫn ngay khi nhìn thấy các bức tượng khổng lồ được chạm khắc công phu, tinh tế trên vách đá.



Chùa Beopjusa

Điểm đặc biệt thu hút du khách của chùa Beopjusa là bức tượng Phật cao 33 mét bằng vàng. Là ngôi chùa Hàn Quốc tọa lạc trên sườn núi Songnisan, khi đến đây vào đúng ngày sinh của Đức Phật, bạn sẽ được chiêm ngưỡng sắc màu rực rỡ của những chiếc đèn lồng giăng đều ở khắp nơi. Khi tham quan bên trong chánh điện khách du lịch Hàn Quốc còn có hội nhìn thấy những kho báu giá trị hơn 1.500 năm, qua đó giúp bạn hiểu rõ hơn về văn hóa Phật giáo của xứ Kim Chi.



Đây là những ngôi chùa Hàn Quốc tiêu biểu, đẹp và nổi tiếng mà trong hành trình khám phá vẻ đẹp cũng như tìm hiểu nét độc đáo riêng về văn hóa Phật Giáo, đất nước con người Hàn Quốc.

VŨ TRỤ VÀ VẬT LÝ GIA, QUANG THẾ ÂM

Lê Huy Trứ

Chapter 26, page 186 of *Phật Giáo và Vũ Trụ Quan*

*

Version 2

November 17, 2019

Quán Thế Âm (Tiếng Phạn: अवलोकितेश्वर nghĩa là "Đấng quán chiếu âm thanh của thế gian") là một vị Bồ Tát hiện thân lòng từ bi của tất cả chư Phật. Được miêu tả trong nhiều nền văn hóa khác nhau, cả thân nam lẫn nữ giới, Quán Thế Âm là một trong những vị Bồ Tát được tôn kính thờ phụng rộng rãi nhất trong Phật Giáo Đại Thừa, cũng như được tôn thờ không chính thức trong Phật Giáo Nguyên Thủy.

Tên nguyên bản tiếng Phạn của vị Bồ tát này là Avalokiteśvara. Tên tiếng Hán, Quán Thế Âm Bồ Tát (觀世音菩薩) được phiên dịch từ tên tiếng Phạn này, "Avalokiteśvara Bodhisattva." Bồ tát này thường được mô tả dưới nhiều dạng thân nam hay nữ, và cũng có thể được biết đến với tên gọi đơn giản là Quán Âm.

Namo Avalokiteshvara Bodhisattva là câu niệm hồng danh của ngài Quán Thế Âm Bồ Tát.

Quán Âm Bồ Tát bên Ấn Độ là người nam, bên Đại Hàn là người nữ. Việt Nam ‘chờ chờ’ chuyện của Đại Hàn chế ra chuyện Quán Âm Thị Kính giả trai làm sư trụ trì.

Theo tôi thì nên gọi Ngài là "Quang Âm" mới chính xác với khả năng thần thông quảng đại của ngài - Đấng quán chiếu âm thanh, ánh sáng của vũ trụ hữu sắc.

Theo khoa học, trong quang (light) có âm (noise) nhưng trong âm không có quang. Cối vô sắc (dark matter and dark energy) không có quang âm.

Có thể đây là thế giới vô sắc của Đại Thế Chí Bồ Tát (Tara) mà Phật A Di Đà (Tiếp dẫn đạo sư) là gạch nối tiếp, và là trung đạo, điểm quân bằng giữa hữu sắc (quang âm) và vô sắc (cõi tối, vô âm)?

Trong Kinh Lăng Nghiêm, Quyển 6, trang 389 – 390, trong phần trình bày về pháp môn Nhĩ Căn Viên Thông, Điều 14, Đức Quán Thế Âm Bồ Tát đã nói:

“Trong cái Thế giới Tam thiên đại thiên này có trăm ức mặt trời, mặt trăng.”

Tương tự, Đức Phật cũng đã nói rằng *“Trong bầu trời có vô vàn, vô số thế giới nhiều như số cát sông Hằng.”*

Trong kinh Phật thường hay dùng những danh từ như Na do tha, Hằng hà sa, nghĩa là nhiều quá không đếm được; hoặc dùng những con số tượng trưng như 84,000 con vi trùng, hay 84,000 pháp môn ...

Thái Dương Hệ là một hệ thống gồm có Mặt Trời ở chính giữa và có 9 Hành Tinh (trong đó có Trái Đất của chúng ta) chạy vòng quanh quỹ đạo của nó.

Còn Hành Tinh hệ là những hệ thống mà khoa học mới khám phá gần đây gồm có Sao Mặt Trời ở giữa và những Hành Tinh chạy chung quanh quỹ đạo của nó.

Sao Mặt Trời không có nghĩa là Mặt Trời mà là ngôi sao đứng giữa, định tinh. Thí dụ, Sao Pulsar star PSR 1257 + 10 có những Hành tinh chạy quanh quỹ đạo của nó.

Sau đây chỉ là vài trích dẫn kiêm nhường trong một số bài báo Mỹ tường trình về việc khám phá những Tinh Tú, Thiên Hà, (Galaxy), và Hành Tinh Hệ (Planetary system) ở ngoài dải Ngân Hà (The Milky Way Galaxy) của chúng ta.

Những đề tài này quá phổ thông với cả rừng sách vở và tin tức và không thể trình bày hết được trong bài này.

Trước khi triển khai thuyết Tương Đối Tổng Quát

(General Relativity,) Einstein nghĩ rằng vũ trụ chỉ có một Thiên Hà (Galaxy) duy nhất là Giải Ngân Hà (The Milky Way Galaxy.)

Cho đến năm 1924, nhà Thiên Văn Edwin Hubble, bây giờ được cả thế giới biết đến qua viễn vọng kính không gian Hubble Telescope, chứng minh rằng có hàng tỉ Thiên hà và hàng tỉ tỉ (trillion) Tinh Tú ở ngoài giải Ngân Hà của chúng ta.

Quan Thế Âm chiêu kiến và đã nói đến những điều này ở phần trên, *“Trong cái thế giới tam thiên đại thiên này có trăm ức mặt trời, mặt trăng.”*

Cơ quan Hàng Không Không Gian (NASA) đang tìm kiếm đời sống sinh vật ở ngoài Trái Đất. Để tìm kiếm đời sống sinh vật ở ngoài Trái Đất, những viễn vọng kính đặt tại miền nam California và Puerto Rico sẽ nghe ngóng 400 tỉ tinh tú ở trong giải Ngân Hà để tìm kiếm dấu vết của những nền văn minh khác lạ.

Nhà Thiên Văn Frank Drake thuộc SETI (Search for Extra Terrestrial Intelligence,) tạm dịch là *‘Tìm kiếm những nền văn minh khác,’* phỏng đoán có chừng 10,000 nền văn minh ở trong Giải Ngân Hà đã cố ý hoặc vô tình gửi tín hiệu đi, và những tín hiệu này đã băng qua Trái Đất.

Drake không chú trọng đến việc nghe ngóng tín hiệu của 200 tỉ Thiên Hà trong vũ trụ bởi vì chúng ở quá xa. Nếu Drake nói đúng và nếu những hành tinh có đời sống sinh vật được đặt trong những khoảng cách bằng nhau thì hành tinh gần nhất chúng ta cũng cách xa chừng 1,000 quang niên.

Gửi một tín hiệu từ Trái Đất và nhận điện đáp phải mất 2,000 năm. Một phi thuyền bay nhanh 10 lần tốc độ của những phi thuyền hiện nay phải mất 40,000 năm mới tới những vì sao chỉ cách Trái đất 10 quang niên. Phối hợp những sự kiện khoa học với những lý thuyết mới triển khai, Drake làm bản ước lượng những may mắn

(chance) giúp chúng ta phát hiện đời sống sinh vật ở một Hành Tinh khác với Trái Đất của chúng ta như sau:

- Tinh tú ở trong Giải Ngân hà: 400 tỉ.
- Tinh tú giống như Mặt trời: 40 tỉ.
- Sao Mặt trời (Sun like star) chạy quanh Hành tinh: 20 tỉ.
- Sao Mặt Trời có những hành tinh giống Trái đất chạy quanh quỹ đạo trong 10 tỉ năm lịch sử của Giải Ngân Hà: 10 tỉ.
- Những nền văn minh gửi tín hiệu bằng qua Trái Đất ước lượng đời sống sinh vật kéo dài 1,000 triệu năm, và những nền văn minh này gửi tín hiệu trung bình trong 10,000 năm.

Ngoài Thái Dương Hệ, khoa học đã dần dần khám phá ra một số hành tinh hệ, và họ tin rằng còn vô số vô vàn hành tinh hệ ở ngoài giải Thiên Hà đang chờ chúng ta phát hiện.

Nếu tạm lấy Phật Lịch 2,540 làm thời điểm thì các Ngài đã thấy vì trần số thế giới cùng hình dạng của nó trên 25 thế kỷ bằng con mắt trí tuệ của Phật Nhãn. Chư Phật thấy được sắc dạng của vũ trụ vì các ngài ở ngoài vũ trụ. Các Ngài không cần đến những phương tiện kém tối tân, kém hiện đại, và không chính xác của khoa học để quan sát thực tại của vũ trụ.

Đức Phổ Hiền cũng dạy, *“Có vì trần số hình dạng thế giới như vậy.”*

Đức Quán Thế Âm, Đức Phổ Hiền, và Đức Văn Thù Sư Lợi đều là những vị cô Phật đã xuất hiện cách đây Na do tha, Hằng hà sa, và vô lượng kiếp trước Đức Phật Thích Ca lịch sử. Đối với các Ngài, không có thời gian và không gian có nghĩa là không có quá khứ, hiện tại và vị lai. Vũ trụ vô thi vô chung thì sự trường tồn của các Ngài cũng vô sanh vô diệt.

Tiền nhân Đại Thừa kiến tánh, giác ngộ chân lý này qua thiền định nhưng vì các ngài không phải là khoa học gia

lần triết gia cho nên họ thuyết giảng những điều bất khả tư nghị cho đại đa số độn căn làm cho tam thế tổ oan.

Nhất nhất khi nghe giảng thuyết từ độn căn ni sư cứ như là đồng ma thuyết, đầy hoan đường, mê tín dị đoan.

“Quang” Âm Bồ Tát phổ thông trong quần chúng với tâm lòng đại từ đại bi, và thần thông cứu khổ nạn trong cõi tam giới hữu sắc. Đại Thế Chí Bồ Tát (Tara) ít được phàm phu vô minh biết tới vì Ngài tượng trưng trung cho trí tuệ.

Cả ba - Quang Âm Bồ Tát, Phật A Di Đà (Tiếp dẫn đạo sư), Đại Thế Chí Bồ Tát (Tara) chỉ là phương tiện tải đạo, giả danh, hư cấu pháp. Tuy nhiên, tâm Phật từ Tây phương, ý tổ Đại Thừa - từ bi, trí tuệ, độ khổ ách, tiếp dẫn vẫn là chân lý vượt không thời gian.

Lời dạy của chư Phật và các Bồ Tát đã được khoa học xác nhận qua những phát hiện thường xuyên của vô số Hành Tinh Hệ và Thái Dương Hệ mới lạ. Khoa học cứ tiếp tục tìm kiếm mãi nhưng không bao giờ tìm hết được những thế giới trong kinh Phật vì họ đa số không nhìn thực tại với con mắt trí tuệ như chư Phật.

Như đã nói ở trên, Albert Einstein đã lầm tưởng trong vũ trụ chỉ có độc nhất một Giải Ngân Hà. Thế mà, các chư Phật đã nói trong vũ trụ có vô vàn vô số – hay nói theo nhà Phật – có Na do tha, Hằng hà sa, Bất khả xưng, Bất khả số, Bất khả thuyết vi trần số Thái Dương Hệ và Hành Tinh Hệ.

Có thể vì vậy mà Einstein thú nhận: Những gì tôi biết, kinh điển Phật Giáo đã ghi rõ.

Ngày nay, có vài khoa học gia đang ứng dụng triết lý Phật Đà vào trong những công trình nghiên cứu của họ khi cần giải thích thực tại.

Trong quá khứ rất gần đây, Aristote nói rằng tất cả vạn

vật trong vũ trụ đều được bốn chất căn bản tạo thành: Đất, Nước, Gió và Lửa. Những chất này hoạt động nhờ hai năng lực: Hấp lực (sau này được biết là attraction hay gravity) khiến đất và nước chìm xuống, và tính phiêu bồng (thăng hoa, bốc hơi, độ rung, vibration) khiến gió lửa lên cao.

Aristotle cho rằng người ta có thể chia cắt mãi mãi một vật thành những phần tử nhỏ hơn. Trái lại, người ta Hy Lạp cho rằng Nguyên Tử (atom) là lượng tử nhỏ nhất không thể chia cắt hơn nữa được.

Trong bài “*Tứ Đại Cực Vi*,” trang 52, 53, và Câu Xá luận Cương Yếu, bản dịch của Hòa Thượng Thích Đức Niệm nói rằng, “*Vật chất tức là sắc pháp, bốn chất của nó do gì tạo thành? Cái tạo thành vật chất [trong vũ trụ] gọi là cực vi mà trước ngày hoặc ra đời, người ta thường gọi là Lân [Hư] Trần [tương đương với hạ nguyên tử, Neutrino. THL] Cực vi là đem vật chất phân tích thành những phần tử nhỏ vì tế không còn phân tích được nữa. Nếu đem cực vi phân tích nữa thì thành Không. Trường hợp này, Phật Học gọi là tích không quán tức [là] quán cái không thể tích ...*”

Những sự kiện trùng hợp trên đây đã chứng tỏ là 2600 năm về trước, Phật Giáo đã khám phá ra những gì khoa học mới tái khám phá ngày nay.

CHÙM ẢNH ĐẠI HỒNG CHUNG Ở HÀN QUỐC

Thích Vân Phong

Chuông không biết bắt đầu có từ bao giờ, nhưng việc dùng chuông thì trong các kinh truyện thường có nhắc đến. Kinh Tăng Nhất A Hàm có chép: “Mỗi khi tiếng chuông chùa ngân vang thì những hình phạt trong ác đạo được tạm thời dừng nghỉ, chúng sinh chịu hình phạt được tạm thời an vui”

Truyện Cảm Thông chép: “Ngày xưa đức Phật Câu Lưu Tôn ở tại viện Tu Đa la xứ Càn Trúc, đã tạo một quả chuông bằng đá xanh đánh vào những lúc mặt trời mọc. Khi chuông ngân thì trong ánh sáng mặt trời có các vị hóa Phật hiện ra, diễn thuyết 12 bộ kinh, làm cho người nghe chứng được chính quả không thể kể xiết”.

Bộ Kim Lăng Chí chép: “Vua Hiếu Cao Hoàng đế đời Đường, nhân vì nghe lời sàm tấu của Tổng Tề Khuru giết lầm kẻ tội trung là Hòa Châu, nên khi chết bị đọa vào địa ngục. Một hôm có người bị bạo tử (chết thành linh), hồn thần đi lạc vào địa ngục, thấy một tội nhân bị gông cùm đánh đập rất khổ sở, hỏi ra mới biết vua Hiếu Cao nhà Đường.

Vua gọi người bạo tử bảo rằng: “Nhờ người trở lại dương thế nói với Hậu chúa ta rằng: Hãy vì ta mà đúc chuông cúng dường và làm các việc phước thiện.” Khi tỉnh lại, người bạo tử trên liền đến bái yết Hậu chúa và chuyển lời nhắn gửi của vua Hiếu Cao. Nghe vậy, Hậu Chúa liền thân đến chùa Thanh Lương, phát nguyện đúc một quả chuông để cúng dường và cầu siêu cho Hiếu Cao Hoàng đế”. (Bách trượng Thanh Qui, quyển 87, trang 68).

Và trong kinh Lăng Nghiêm, đức Phật cũng đã bảo ngài La Hâu La đánh chuông để giảng lý viên thường cho ngài A-nan nghe.

Ý nghĩa và cách sử dụng: Có 3 loại chuông thường dùng trong các tự viện là Đại hồng chung, báo chúng chung và gia trì chung.

- Đại hồng chung là loại chuông lớn. Chuông này gọi là chuông u minh, thường đánh vào lúc đầu đêm và cuối đêm. Đánh vào lúc đầu đêm có ý là nhắc nhở cơn vô thường nhanh chóng cho mọi người và đánh vào lúc cuối đêm là có ý thức tỉnh mọi người tỉnh tấn tu hành để chóng vượt ra ngoài vòng tối tăm đau khổ.

Đánh chuông này thường đánh 108 tiếng, tiêu biểu ý nghĩa đoạn trừ 108 phiền não căn bản (88 kiến hoặc, 10 tư hoặc, 10 triền: Vô tâm, vô quý, hôn trầm, ác tác, não, tật, trạo cử, thù miên, phận, phú = 108 phiền não) của chúng sanh. Vì vậy, trong bài kệ chuông có câu: “Văn chung thanh phiền não khinh – dịch: nghe tiếng chuông phiền não nhẹ...” là ý nói nghe tiếng chuông thì 108 phiền não được tiêu trừ, tâm trí được nhẹ nhàng thanh thoát vậy. Bài kệ đọc trong khi nghe chuông đánh: “Văn chung thanh phiền não khinh, trí huệ trưởng bồ đề sinh, ly địa ngục xuất hỏa khanh, nguyện thành Phật độ chúng sinh, Ân già ra đế gia toá ha”.

Còn khi đánh chuông thì đọc bài kệ: “Nguyện thử chung thanh siêu pháp giới, thiết vi u ám tất giai văn, văn trần thanh tịnh chứng viên thông, nhất thể chúng sinh thành chánh giác”, tiếp đến niệm danh hiệu Quán-thế-âm và thông thả đánh cho đủ 108 tiếng.

- Báo chúng chung, cũng gọi là Tăng đường chung, tức là thứ chuông dùng để báo tin trong khi nhóm họp, thọ trai và khóa tụng v.v... trong các Tự viện.

- Gia trì chung, là thứ chuông dùng điều hòa và ra hiệu trong khi tụng kinh, lễ Phật cho được nhịp nhàng đều đặn.

Kệ thỉnh Chuông Đại Hồng

Ba nghiệp lắng thanh tịnh
Gửi lòng theo tiếng chuông
Nguyện người nghe tỉnh thức
Vượt thoát nẻo đau buồn.

Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe
Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm.

Nguyện tiếng chuông này vang pháp giới
Khắp nơi u tối mọi loài nghe
Siêu nhiên vượt thoát vòng sanh tử
Giác ngộ tâm tư một hướng về.

Nguyện tiếng chuông này vang pháp giới
Xa xôi tăm tối cũng đều nghe
Những ai lạc bước mau dừng lại
Tỉnh giấc hôn mê thấy nẻo về.

Nghe chuông phiền não tan mây khói
Ý lặng, thân an, miệng mỉm cười
Hơi thở nương chuông về chánh niệm
Vườn tâm hoa tuệ nở xinh tươi.

Nghe tiếng chuông
Lòng nhẹ buông
Tâm tĩnh lặng
Hết sầu thương
Tập buông thả
Thôi vẩn vương
Lắng nghe thấu
Tận nguồn cơn
Học nhìn lại
Hiếu và thương.

Chuông đại hồng mới vọng
Tiếng kệ xướng đã vang
Trên vọng tới thiên đường
Dưới thông về địa phủ.

Nam Mô Bụt Tỳ Lô Giá Na, Pháp Thân Thanh Tịnh.
Nam Mô Bụt Lô Xá Na, Báo Thân Viên Mãn
Nam Mô Bụt Thích Ca Mâu Ni, Hóa Thân ngàn muôn
úc.
Nam Mô Bụt A Di Đà cõi nước Tịnh Độ.
Nam Mô Bụt Di Lặc hạ sanh trong tương lai.
Nam Mô Bụt Dược Sư Lưu Ly.
Nam Mô Bụt Bất Động cõi nước Diệu Hỷ.
Nam Mô Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi.

Nam Mô Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền.
Nam Mô Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm.
Nam Mô Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương.

Nguyện ngày an lành đêm an lành
Ngày đêm sáu thời đều an lành
An lành trong mỗi giây mỗi phút
Cầu ơn Tam Bảo luôn che chở.

Bốn loài sinh lên đất Tịnh
Ba cõi thác hóa tòa Sen
Hằng sa nga quý chứng Tam Hiền
Vạn loại hữu tình lên Thập Địa.

Tám nạn ba đường đều thoát khỏi
Bốn ân ba cõi thấm hồng ân
Thế giới khắp nơi không chiến tranh
Gió hòa mưa thuận dân an lạc.

Đại chúng chuyên tu càng tinh tiến
Muối địa đi lên không khó khăn
Tăng thân an lạc sống tươi vui
Mọi giới quy y thêm phước tuệ.

Nguyện chúc đạo Bụt sáng thêm
Pháp môn càng ngày càng tỏ rạng
Gió hòa mưa thuận
Đất nước bình an.

Khắp nơi thành thị nông thôn
Mọi giới biết noi theo đường tu tập.

Thiên nhiên được bảo vệ an lành
Xã hội được tự do bình đẳng.

Xin thổi ngọn gió từ bi thanh lương vào thế gian nóng
bức
Đem mặt trời trí tuệ rạng rỡ về ngự giữa không gian âm
u.

Khắp nơi đạo giải thoát được tuyên dương
Mưa pháp thấm nhuần chúng sanh đều lợi lạc.

Hiện tiền đại chúng tu tập tinh chuyên
Biết thương yêu nhau như ruột thịt
Chuyển hóa nội tâm trang nghiêm Tịnh Độ.

Nguyện noi gương Phổ Hiền và Quán Tự Tại
Cùng các bậc Bồ Tát Ma Ha Tát
Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật.

Lạy đức Bồ Tát Quán Thế Âm, chúng con xin học theo
hạnh Ngài, biết lắng tai nghe cho cuộc đời bớt khổ.

Ngài là trái tim biết nghe và biết hiểu.
Chúng con xin tập ngồi nghe với tất cả sự chú tâm và
thành khẩn của chúng con.
Chúng con xin tập ngồi nghe với tâm không thành kiến.

Chúng con xin tập ngồi nghe, mà không phán xét, không
phản ứng.
Chúng con nguyện tập ngồi nghe để hiểu.

Chúng con xin nguyện ngồi nghe chăm chú, để có thể
hiểu được những điều đang nghe, và cả những điều
không nói.

Chúng con biết chỉ cần lắng nghe thôi, chúng con cũng
đã làm vui bớt rất nhiều khổ đau của kẻ khác rồi.

Nam Mô đức Bồ Tát Lắng Nghe Quán Thế Âm.
Nam Mô đức Bồ Tát Lắng Nghe Quán Thế Âm.
Nam Mô đức Bồ Tát Lắng Nghe Quán Thế Âm.

Lạy đức Bồ Tát Địa Tạng, chúng con xin học theo hạnh
Ngài, tìm cách có mặt ở bất cứ nơi nào mà bóng tối, khổ
đau, tuyệt vọng và áp bức còn đang trấn ngự, để có thể
mang đến những nơi ấy ánh sáng, niềm tin, hy vọng và
giải thoát.

Chúng con nguyện không bao giờ quên lãng và bỏ rơi những người còn đang bị kẹt trong những tình huống tuyệt vọng.

Xin nguyện cố gắng thiết lập liên lạc với những ai đang không còn lối thoát, những ai bị bưng bít không có phương tiện lên tiếng kêu gọi công bình, nhân phẩm và quyền được làm người.

Chúng con biết địa ngục có mặt khắp nơi trên thế giới và chúng con nguyện sẽ không bao giờ tiếp sức xây dựng thêm những địa ngục trần gian như thế.

Chúng con xin nguyện nỗ lực giải trừ những địa ngục còn đang có mặt.

Chúng con nguyện tu học để đạt được đức vững chãi và kiên trì của Đất, để có thể trở thành trung kiên và không kỳ thị như Đất.

Và cũng được như Đất có thể làm nơi nương tựa cho tất cả những ai cần đến chúng con.

Nam Mô đức Bồ Tát Đại Nguyện Địa Tạng Vương.
Nam Mô đức Bồ Tát Đại Nguyện Địa Tạng Vương.
Nam Mô đức Bồ Tát Đại Nguyện Địa Tạng Vương.

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức.

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyển hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập.

Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người, thể
nhận được giác tính, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người,
nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyển hóa.

Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người,
xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài.

Nghe chuông phiền não tan mây khói
Ý lặng, thân an, miệng mỉm cười
Hơi thở nương chuông về chánh niệm
Vườn tâm hoa tuệ nở xinh tươi.

Nghe tiếng chuông
Lòng nhẹ buông
Tâm tĩnh lặng
Hết sầu thương
Tập buông thả
Thôi vẩn vương
Lắng nghe thấu
Tận nguồn cơn
Học nhìn lại
Hiểu và thương.

Thịnh chuông pháp thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sanh mọi miền.

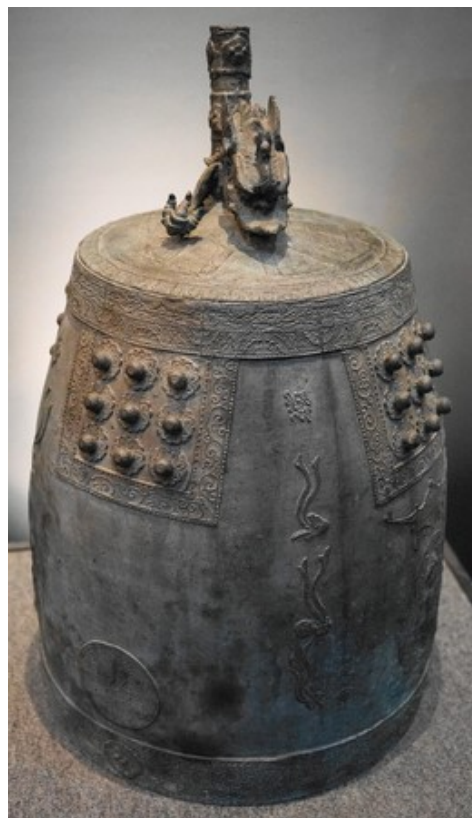
Pháp môn xin nguyện học
Ân nghĩa xin nguyện đền
Phiền não xin nguyện đoạn
Quả Bụt xin chứng nên.

Chùm ảnh: Đại Hồng chung Hàn Quốc, trân trọng giới
thiệu đến quý bạn đọc, mỗi người giống lên một vài tiếng
chuông của xứ Kim Chi, để cảnh tỉnh Bành trướng Bắc
Kinh giảm bớt cơn thịnh nộ để biển Đông được bình an,
cầu nguyện thế giới hòa bình thịnh vượng:











































































PHẬT GIÁO PHÁT TRIỂN Ở HOA KỲ

THÚY LOAN

I. Phật giáo du nhập vào Tây Phương:

Đã có nhiều tài liệu nói về Phật Giáo du nhập vào Tây Phương. Bài tiểu luận này chỉ sơ lược về một vài điểm then chốt của tiến trình du nhập, trọng tâm là những nghiên cứu về sự phát triển của đạo Phật trên đất Hoa Kỳ.

Khoảng năm 1840, làn sóng Đông Á nhập cư vào Hoa Kỳ mang theo Phật giáo đến Bắc Mỹ. Đại Hội Tôn Giáo Thế Giới năm 1893 tại Chicago, có sự tham gia của các Phật tử từ Ấn Độ, Trung Quốc, Nhật Bản, Thái Lan, và Tích Lan. Ba người được mời phát biểu ý kiến là tu sĩ Phật giáo Anagarika Dharmapala từ Tích Lan đại diện cho Nguyên Thủy, Soyen Shaku, đại diện cho Thiền Tông, người thứ ba đại diện cho Tịnh Độ là Hoà Thượng từ Nhật Bản Kiyozawa Manshi. Tuy Hoà Thượng đại diện Tịnh Độ vắng mặt, nhưng bài phát biểu của ông vẫn được đọc trước đại hội với chủ đề Cốt Lõi Của Triết Lý Tôn Giáo (Skeleton of the philosophy of religion). Trong bài mở đầu đại hội, Charles Carroll Bonney, một luật sư cũng là một thẩm phán ở Chicago, nói, *“Hội đồng Tôn Giáo không được nuôi nấng bởi riêng Kitô giáo, mà từ quỹ của chính quyền và xã hội; Vì vậy tôn giáo phải được phản ánh trong tâm nhìn của quốc gia, và Hoa Kỳ phải*

là trung tâm của mọi tôn giáo.” Nhưng Phật giáo thời đó cũng chưa ai biết nhiều đến để bàn bạc hoặc khai triển như những tôn giáo khác, vì vậy những khía cạnh của Phật giáo bị hạn chế trong việc thảo luận ở đại hội. Tuy nhiên Đại Hội là chìa khóa mở cửa đón chào Phật giáo vào Hoa Kỳ.

Theo một tài liệu vừa được khám phá, vào năm 458 Tây Lịch, một nhà sư Phật Giáo gốc Trung Hoa có tên là Hwui Shen [Huệ Thâm] cùng với 4 nhà sư Phật Giáo khác gốc Kabul đã đến Mỹ Tây Cơ và hoằng pháp khoảng 40 năm. Sau đó về diện kiến vua Võ Đế vào năm 502 để trình tấu về Phật sự của phái đoàn đã thực hiện ở Trung Mỹ. Bảng trình tấu được lưu truyền trong văn khố nhà Lương cho đến ngày nay. Như vậy, sau một sự gián đoạn dài gần 1400 năm, Phật giáo mới chính thức du nhập và phát triển tại Hoa Kỳ. Có tài liệu cho rằng Hồi Giáo đã chặn đứng, tàn phá chùa chiền và triệt hạ Phật Giáo Ấn Độ trong toàn vùng lãnh thổ từ thế kỷ XII cho đến thế kỷ XX.



Thiền Sư Soyen Shaku

Trở lại phần đại hội, Thiền Sư Soyen Shaku trở lại Hoa Kỳ theo lời mời của một cặp vợ chồng giàu có Alexander and Ida Russell. Ông bắt đầu công cuộc hoằng Pháp ở San Franciscovà đã trở thành Tổ Thiền đầu tiên ở Hoa Kỳ. Nối tiếp Thiền sư Soyen Shaku, là vị Thiền Sư nổi tiếng Daisetz Teitaro Suzuki, môn đệ của Soyen Shaku, tác giả của bộ sách có ảnh hưởng rất lớn đến xã hội Hoa Kỳ là bộ Thiền Luận (Essay in Zen Buddhism) được ấn hành tại Hoa Kỳ năm 1927. Bộ Thiền Luận 3 cuốn này đã được Trúc Thiên và Tuệ Sỹ dịch và xuất bản 1972 tại miền Nam Việt Nam. Suzuki Daisetsu Teitarō, là người Nhật, một học giả nổi tiếng. Người đã góp công rất nhiều trong việc truyền bá Thiền tông sang Tây phương.



Anagarika Dharmapala

Vài năm sau, giáo sĩ uyên thâm Anagarika Dharmapala cũng đến Hoa Kỳ. Ông nói tiếng Anh là chính và bắt đầu hoằng pháp tại các tiểu bang như New York, Chicago, San Francisco, Cincinnati, Minneapolis, Iowa, California, District of Columbia. Đề tài đầu tiên được

Ngài tuyên thuyết là "Sự hòa giải của Phật giáo và Ki Tô giáo" (Reconciliation of Buddhism and Christianity) đã đi sâu vào lòng dân chúng Hoa Kỳ qua truyền thông báo chí. Đại lễ Phật Đản đầu tiên được ngài Dharmapala tổ chức tại Hoa Kỳ với ba mươi bảy ngọn nến (tượng trưng cho 37 phẩm trợ đạo) được thắp sáng. Ngài qua đời 1933.

II. Phật Giáo Tại Hoa Kỳ: Lịch Sử và Phát Triển

Phật Giáo thực sự bắt rễ vào Hoa Kỳ vào khoảng giữa thế kỷ thứ 19 qua giới văn nghệ sĩ trí thức như Henry David Thoreau (1817-1862), nhà thơ Ralph Waldo Emerson (1803-1882), và thi hào Walt Whitman (1819-1892). Năm 1844, nhà văn, nhà thơ và cũng là một triết gia Henry David Thoreau, dịch một chương Kinh Pháp Hoa sang tiếng Anh đầu tiên, đó là “Diệu Pháp Bạch Liên Hoa Kinh” (White Lotus Of The Good Law). Cùng năm đó, bài phát biểu của Edward Salisbury tại Đại học Yale về Phật giáo trong hội nghị thường niên của Hội Đông Phương Mỹ đã tác động mạnh mẽ vào văn học Hoa Kỳ.

Người Phật Tử Hoa Kỳ đầu tiên là Đại Tá Hải Quân Henry Steel Olcott (1832-1907). Ông thọ trì tam quy, ngũ giới với Thượng Tọa Bulatgama tại chùa Wijayananda, Tích Lan có sự hiện diện của hàng ngàn chư Tăng, Ni, Phật Tử. Sự quy y của ông đã gây xúc động mạnh mẽ cho những Phật Tử đã chứng kiến, vì đây

cũng là lần đầu tiên Giáo Hội Tăng Già Tích Lan làm lễ quy y cho một người Phật Tử Âu Mỹ.

Ông có công lớn nhất trong công cuộc chấn hưng Phật Giáo Tích Lan. Giáo sĩ Phật học uyên thâm Anaragika Dharmapala người Tích Lan, môn đệ của Olcott, đã khôi phục nền Phật Giáo Ấn Độ ngày 21-1-1891, và cũng từ đó dần dần Phật Giáo được truyền bá sang phương Tây, rồi lan tràn khắp thế giới.



Đại Tá Hải Quân

Henry Steel Olcott

Đại Tá Henry Steel Olcott cũng là người sáng chế ra lá cờ Phật Giáo, được Tích Lan công nhận năm 1889, nhưng mãi đến 61 năm sau mới được Đại Hội Phật Giáo Thế Giới tại Tích Lan (Sri Lanka) công nhận là cờ Phật Giáo Thế Giới vào năm 1950. Năm màu của lá cờ Phật giáo được mang những ý nghĩa riêng trong đạo Phật và cũng tượng trưng cho tinh thần đoàn kết của Phật giáo trên toàn thế giới.

Tổ chức Phật Giáo đầu tiên có ảnh hưởng rộng lớn tại Hoa Kỳ là Hội Thông Thiên Học Phật Giáo (Buddhist Theosophical Society) được thành lập vào năm 1875 tại New York bởi hai vị Nam Phật Tử Henry Steel Olcott và Nữ Phật Tử Petrova Blavatsky.

Đây là một tổ chức có người chống, người không, vì họ cho Phật Giáo không có liên quan đến Thông Thiên Học. Tuy nhiên đó là tổ chức Phật Giáo đầu tiên tại Hoa Kỳ và tổ chức này đã nhanh chóng gây được sự chú ý của giới trí thức. Cùng với sự nỗ lực của Olcott và Blavatsky, các thành viên quan trọng khác có công truyền bá trong giai đoạn đầu ở đất nước này phải được kể đến như R. W. Emerson, W. Whitman (người Mỹ); A. Dharmapala (người Tích Lan); Soyen Shaku (người Nhật); Paul Carus (người Đức). Sự nghiệp truyền bá và chấn hưng Phật Giáo của ông Olcott không thể nói hết trong khuôn khổ bài này. Không chỉ riêng ở Tích Lan, ông còn vận động để mở các trường học Phật Giáo ở các quốc gia khác như Nhật Bản, Thái Lan, Miến Điện, Ấn Độ.



Tiền sĩ Paul Carus

Không thể nào quên Paul Carus (18/7/1852 – 11/2/1919), người chủ chốt trong việc giới thiệu Phật giáo với người Tây Phương. Mặc dầu ông sinh tại Đức, nhưng sinh sống tại Hoa Kỳ. Ông là một trong hai người đã tổ chức Đại Hội Thế Giới Tôn Giáo năm 1893. Ông tốt nghiệp Tiến sĩ trường Đại Học Tübingen, Đức năm 1876 và cũng là một nhà Triết học, làm chủ bút 2 tờ báo lớn thời đó và tác giả của 75 quyển sách và 1500 bài báo. Ông dịch nhiều tài liệu Phật giáo từ Suzuki Teitaro Daisetz và là một cảm tình viên mạnh mẽ của tư tưởng Phật giáo.

Phật Giáo Hoa Kỳ thực sự phát triển và gây ảnh hưởng sâu rộng trong xã hội chỉ xảy ra vào đầu năm 1960. Sự tiếp nối và phát triển đó là nhờ có nhiều nhà truyền giáo từ châu Á sang như Đại sư Suzuki, Lạt ma Thubten Yesbe, Hòa Thượng Seon Sanim, Hoà Thượng Thiên Ân, Thiền Sư Nhất Hạnh, Hòa Thượng Tuyên Hóa, Kalu Rinpoche. Phật giáo ở Hoa Kỳ đã phối hợp nhiều nhánh của Phật giáo như mang tính chất Hợp Chúng Quốc của đất nước đang ngự như Theravada (Nguyên Thủy), Mahayana (Đại Thừa) và Vajrayana (Kim Cương Thừa).

Năm 1967, nhiều Trung tâm Thiền học mọc lên, đặc biệt là tiểu bang California. Hầu hết hội viên của các trung tâm này đều là giới trí thức, giới thượng lưu, giàu có, và những người có quyền thế trong xã hội. Họ kết hợp những kiến thức nghiên cứu từ nền văn minh Đông-

Tây cùng với pháp môn thiền Phật Giáo để tạo nên một lối tu riêng cho mình. Người có chủ trương này là một tăng sĩ người Hoa Kỳ Roshi Philip Kapleau. Ngài xuất gia theo truyền thống của Phật Giáo Nhật và cũng là tác giả của hai tác phẩm nổi tiếng là "Ba Trụ Thiền" (Three Pillars of Zen) và "Thiền, ánh bình minh ở phương Tây" (Zen, Dawn in the West)."



Roshi Philip Kapleau

Cũng trong năm 1967, một trung tâm Thiền Học Quốc tế được thành lập tại California do một tăng sĩ người Việt, Hòa thượng Thích Thiên Ân khởi xướng. Trung tâm này thu hút đông đảo giới trẻ Mỹ đến học và hành thiền. Đến năm 1973, HT Thiên Ân còn kết hợp với các nhà giáo dục Hoa Kỳ, Nhật, Triều Tiên, Tây Tạng, Tích Lan để sáng lập Trường Đại học Đông phương (University of Oriental Studies).



Hòa thượng Thích Thiên Ân

Riêng Phật giáo Việt Nam ở Hoa Kỳ bắt đầu phát triển mạnh từ 1992 đến nay. Họ bắt đầu xây dựng chùa chiền, phát tâm cúng dường, đi hành hương những danh lam thắng cảnh có liên quan đến Phật Giáo như Tứ Động Tâm ở Ấn Độ, in sách, làm báo, CD, DVD, Internet websites v.v.... Ba Phật Học Viện điển hình của Phật Giáo Việt nam trên Hoa Kỳ là: Phật Học Viện Quốc Tế Nam California, Chùa Đức Viên Bắc California, Chùa Tịnh Tâm ở Tennessee.

III. Phật Giáo Thực hành ở Hoa Kỳ:

Tịnh Độ Chân Tông: Thành lập ở San Francisco vào cuối thế kỷ 19. Thập niên 1960-1970 là giai đoạn tăng trưởng và đã rất thành công. Tuy nhiên, kể từ năm 1980 đã xuống. Phát triển nhiều ở Hawaii, có 36 ngôi chùa.

Nhật Liên Tông: vào nước Hoa Kỳ khoảng thế kỷ 20. Được sự ủng hộ của nhiều chủng tộc. Niệm "Namu-

myoho-rengo-kyo"(Nam Mô Diệu Pháp Liên Hoa Kinh). Không áp dụng Thiền, nhưng cũng được nhiều người giàu có như Tina Turner, Herbie Hancock, và Orlando Bloom ủng hộ.

Thiền:

Thiền là phân thực hành rộng rãi và phổ biến nhiều hơn những nhánh khác. Theo thống kê, số người Hoa Kỳ đổi qua đạo Phật chiếm nhiều nhất. Phần lớn số người này đều muốn hành thiền để nếm được sự lợi lạc hiện thực vì họ không muốn tôn thờ thêm một Thượng đế khác. Tịnh độ không được phát triển mạnh ở Hoa Kỳ vì những người Hoa Kỳ này cho rằng Phật A-Di-Đà và Thế giới Tịnh Độ giống như Thượng Đế và Thiên Đàng của Ki Tô giáo.

Thiền Thực Hành của Phật Giáo được thông qua những nhánh chính thống sau:

-*Thiền Nhật Bản*: Phát triển liên tục và rộng rãi vào quần chúng vì họ không cần một giáo sĩ. Cư sĩ vẫn có thể học thiền và trở thành những nhà hướng dẫn thiền ở những trung tâm Thiền học nổi tiếng. Vì mang tính chất bình đẳng nam nữ của người Tây Phương, nhiều nữ cư sĩ đã trở thành Thiền sư như Merle Kodo Boyd là người phụ nữ Hoa Kỳ gốc Phi đầu tiên được truyền ấn pháp trong Thiền Phật giáo năm 2006 và Taitaku Pat Phelan trở

thành Sōtō Zen linh mục và tu viện trưởng hiện tại của Trung Tâm Chapel Hill Zen Center in Chapel Hill, Bắc Carolina, 2000.



Taitaku Pat Phelan

-*Thiền Tây Tạng* có nhiều dòng, Dòng Gelug-pa: do Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 hướng dẫn có Robert A. F. Thurman, tu sĩ Hoa Kỳ đầu tiên của Phật Giáo Tây Tạng. Ra đời năm 1967, hiện tại là người ủng hộ đức Đạt Lai Lạt Ma, giúp duy trì trung tâm trung ương Phật Giáo ở Namgyal Monastery ở Ithaca, New York. Ông là Tiến Sĩ trường Harvard và là người chơi Violon trong ban hòa tấu Detroit Symphony Orchestra. Dòng Kagyu-pa (Karma Kagyu) hướng dẫn bởi Karmapa, thịnh nhất khoảng 1990 ở Mỹ. Vị Lạt ma Tây Tạng Phật giáo nổi tiếng nhất đã sống ở Hoa Kỳ là Chögyam Trungpa. Ông thành lập trung tâm thiền Pháp Giới (Dharmadhatu), sau này trở thành Shambhala quốc tế. Dòng Nyingma (Cổ Mật) ngày càng mạnh, hướng dẫn bởi cả giáo viên phương Tây và

Tây Tạng. Jetsunma Ahkon Lhamo là người phụ nữ phương Tây đầu tiên được tấn phong như một Tulku, và thành lập những trung tâm thiền học tại Arizona, Poolesville và Maryland.



Chögyam Trungpa

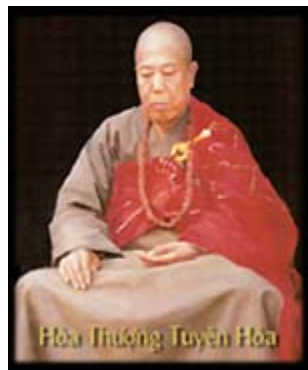


Lễ Tấn phong Jetsunma Ahkon Lhamo

-*Thiền Vipassana* (Thiền Minh Sát): Phát xuất từ Thiền Nguyên Thủy, được phổ biến từ Tích Lan, ảnh hưởng của ngài Anagarika Dharmapala. Năm 1965, các nhà sư từ Tích Lan (Sri Lanka) đã thành lập trung tâm Washington Phật giáo ở Washington, DC. Đến năm 1974, Goldstein, Kornfield và Salzberg, trở về từ

Calcutta, cùng với Jacqueline Schwarz, thành lập Hội Thiền Minh Sát khoảng 80 mẫu Anh (324,000 m²) gần Barre, Massachusetts. Tuy nhiên về sau nhánh Thiền này lại được phát triển mạnh hơn ở Hoa Kỳ là nhờ những cư sĩ người Mỹ qua Tích Lan học và về dạy lại, trong đó có Jack Kornfield, một tu sĩ người Hoa Kỳ ra đời, nhưng vẫn tiếp tục con đường Phật Học. Ông thành lập trung Tâm Thiền ở Spirit Rock Meditation Center, ở Marin County. Goenka cũng là người nổi tiếng dạy Thiền Vipassana, và có nhiều trung tâm trên thế giới.

-*Thiền Trung Hoa*: Nổi tiếng mạnh mẽ là nhờ Thiền sư giác ngộ Hòa Thượng Tuyên Hóa (Hsuan Hua) đã dọn đến vùng San Francisco's Chinatown năm 1962. Bên cạnh dạy Thiền, ngài còn dạy Tịnh Độ, Thiên Thai Tông (Tiantai), Giới (Vinaya), và Kim Cang Thừa (Vajrayana). Nhánh Thiền này không phát triển nhiều vào xã hội Hoa Kỳ.



Hòa Thượng Tuyên Hóa

-*Thiền Việt Nam*: Nổi tiếng nhờ 2 Hòa Thượng Thích Thiên Ân và Thiền Sư Thích Nhất Hạnh. Hai ngài đã mang Thiền vào xã hội Hoa Kỳ và được nhiều người biết đến. Hòa Thượng Thiên Ân đã viên tịch sớm nên phạm vi của ngài còn nhỏ hẹp, phần lớn là chung quanh Los Angeles, California, nơi ngài là Giảng Sư của trường Đại Học nổi tiếng UCLA. Thiền Sư Thích Nhất Hạnh đã mang Thiền đến cho mọi người trên thế giới. Ngài thành lập 3 trung tâm Thiền cỡ lớn ở Hoa Kỳ là Deer Park Monastery ở Escondido, California, Blue Cliff Monastery ở Pine Bush, New York, và Magnolia Grove Monastery ở Batesville, Mississippi.



Thiền Sư Thích Nhất Hạnh

Kết Luận:

Đại Hội Tôn Giáo Thế giới năm 1893 đã mở cửa đón chào Phật giáo vào Hoa Kỳ. Số lượng người Hoa Kỳ đổi đạo qua Phật giáo khoảng 1.300.000, gần như một nửa của tổng số Phật tử Hoa Kỳ, phần lớn họ thực hành Thiền. Hoa Kỳ có đầy đủ phương tiện truyền thông, nên Phật giáo dễ dàng phát triển. Phật Giáo Hoa Kỳ có nhiều phụ nữ nắm giữ vị trí lãnh đạo hơn Á Châu. Họ gần như bác bỏ lối sống ở chùa, nên phần lớn tu sĩ người Hoa Kỳ ra đời, lập gia đình và có một đời sống bình thường, mặc dù vẫn còn sinh hoạt ở chùa. Đối với người Hoa Kỳ, Phật giáo quan tâm đến đời sống hạnh phúc của nhiều người, nhất là những người đang đau khổ. Và điều đáng chú ý hơn nữa, người Hoa Kỳ có thể tập Thiền ở nhà mà không bị ai quấy rầy, đặc điểm này nói lên sự tự do về tinh thần cũng như tâm linh. Riêng Phật tử Việt Nam ở Hoa Kỳ vẫn còn mang nặng văn hóa Việt, thờ cúng ông bà tổ tiên, ăn chay, cúng dường để tạo công đức, tụng kinh để chết vắng lai cực lạc, nhưng không thực hành thiền tích cực như Phật Tử Hoa Kỳ.

California, Những ngày cuối năm 2016

Tài Liệu tham khảo:

- Dramatic Growth of American Buddhism:
An Overview by Kenneth K. Tanaka
- The Best Kept Secret of Buddhism: Shin Buddhism in
America by Alfred Bloom
- Tại sao Phật Giáo lại trở thành một tôn giáo Á Châu và
tại sao ngày nay lại đặt chân vào thế giới Tây Phương?
By Fabrice Midal - Hoang Phong chuyển ngữ
- <http://daovanbinh.cattien.us/?p=38>
- Giáo dục Phật Giáo ĐI TÌM MỘT PHẬT GIÁO MỸ -
Ký giả Linda Heuman (Providence, RI) phỏng vấn học
giả Phật học Charles Prebish
- The Direction of Buddhism in America today-
<http://www.urbandharma.org/udharma5/tension2.html>
- <https://worldreligionnews.wordpress.com/2012/10/26/cultural-arts-review-buddhism-in-the-simpsons/>
- http://www.huffingtonpost.com/candy-gunther-brown-phd/mindfulness-stealth-buddh_b_6243036.html
- <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,136680,00.html>

□ Năm Mươi Năm Phật Giáo Việt Nam Tại Mỹ -
Monday, January 18, 2016 - Huynh Kim Quang

□

<http://www.tuvienquangduc.com.au/Danhnhanvn/htthicht-hienan.html>-

Thích Đồng Bổn

□ Buddhism In America: What Is The Future? By
Jaweed Kaleem National Race and Justice
Correspondent, Los Angeles Times

□ (Theo tài liệu của The Pew Forum:

Asian Americans: a mosaic of faiths - Poll 7/19/12)
<http://www.pewforum.org/Asian-Americans-A-Mosaic-of-Faiths-overview.aspx>

□ <http://www.dharma.org/joseph-goldstein>

□ Vietnamese Buddhism in America by Quang Minh
Thich

□ Phật Giáo Đại Chúng – Thích Nguyên Tạng dịch từ tài
liệu VG NAIR, Realist Buddhist Malaysia, 1992

Thúy Vũ
1/2017

VIỆT NAM CÓ HAI NGÔI CHÙA PHẬT GIÁO VÀO TOP ĐẸP NHẤT THẾ GIỚI

HUỲNH PHƯƠNG

Chùa Trấn Quốc và Thiền viện Tổ Đình Bửu Long được tạp chí Mỹ National Geographic đưa vào danh sách 20 kiến trúc Phật giáo đặc sắc nhất thế giới.



Chùa Trấn Quốc tọa lạc trên một hòn đảo phía đông hồ Tây, nép mình bên đường Thanh Niên thuộc quận Tây Hồ, Hà Nội. Chùa từng là trung tâm Phật giáo của kinh thành Thăng Long. Ban đầu chùa mang tên Khai Quốc, xây dựng vào thế kỷ thứ 6 thuộc thời Tiền Lý. Sau đó chùa được đổi tên thành Trấn Quốc vào đời vua Lê Hy Tông (1663 - 1716) với ý nghĩa đem lại cuộc sống bình yên cho toàn dân, tên gọi này phổ biến tới ngày nay.

Khuôn viên chùa có Bảo tháp lục độ đài sen cao 15 m được xây dựng năm 1998. Tháp gồm 11 tầng, mỗi tầng có 6 ô cửa hình vòm, mỗi ô đặt một pho tượng Phật A Di Đà bằng đá quý. Phần đỉnh tháp là Cửu phẩm liên hoa - tháp sen 9 tầng tạc bằng đá quý.

Năm 2016, trang Thrillist cũng đưa ra danh sách những ngôi chùa, đền thờ, cung điện, tháp có cảnh quan và kiến trúc đẹp nhất thế giới. Chùa Trấn Quốc là đại diện duy nhất ở Việt Nam nằm trong bảng xếp hạng này. Theo

đánh giá của tờ báo Mỹ, chùa có kiến trúc giống như một bông sen đang nở. Ảnh: *Stefano Di Chiara*.



Chùa Bửu Long (hay còn gọi là Thiền viện Tổ Đình Bửu Long) tọa lạc ở quận 9, cách trung tâm TP HCM khoảng 20 km. Khuôn viên chùa rộng hơn 11 ha, nằm trên một ngọn đồi bao quanh bởi rừng cây xanh, hướng ra bờ sông Đồng Nai. Ngôi chùa mang vẻ đẹp riêng so với những địa điểm tâm linh khác trong nước, do có sự kết hợp của kiến trúc từ Ấn Độ, Myanmar, Thái Lan và Việt Nam. Bảo tháp trong chùa có tên Gotama Cetiya, là bảo tháp lớn nhất Việt Nam với chiều cao 70 m cùng bốn tháp phụ xung quanh. Trước mặt tháp là hồ nước hình bán nguyệt với màu xanh ngọc, được xem là điểm nhấn giúp ngôi chùa thêm lộng lẫy. Ảnh: *Renan Gicquel*.



Thánh địa Phật giáo Bagan ở Myanmar có hàng nghìn đền chùa linh thiêng, trong đó nổi bật là đền Dhammayangyi (ảnh). Công trình do vua Narathu cho xây dựng từ năm 1167 sau khi giết vua cha và anh trai, chiếm ngai vàng.

Ngôi đền được dựng bằng gạch nung và không hề có mạch vữa. Tương truyền, Dhammayangyi mãi dở dang do những tội ác mà Narathu gây ra. Điều đó cũng lý giải vì sao công trình không có chóp như những ngôi đền khác. Ảnh: *Ben The Man*.



Chùa Wat Benchamabophit tại Bangkok, Thái Lan hoàn thành vào năm 1911 và còn được gọi là chùa Cẩm Thạch do xây bằng đá cẩm thạch nhập khẩu từ thị trấn Carrara, Italy. Bên trong chính điện là nơi thờ những bức tượng Phật Shinnarat, phía sau điện chính là một phòng trưng bày hiện vật 52 bức tượng Phật. Ảnh: *My Thailand Tours*.

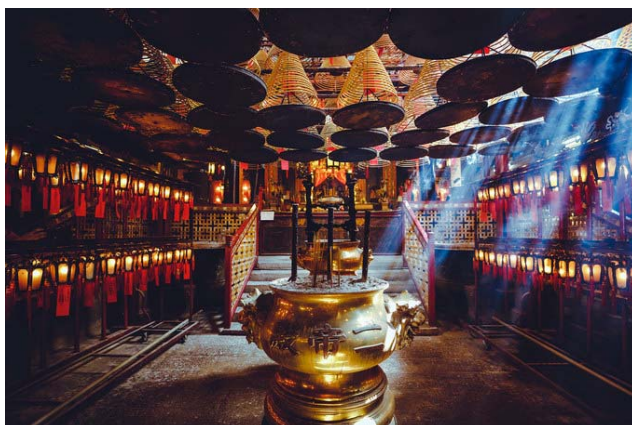


Chùa Seiganto-ji tọa lạc tại tỉnh Wakayama, cao 3 tầng được xây dựng cạnh thác Nachi 133 m, thác nước đơn có dòng chảy không bị gián đoạn cao nhất Nhật Bản. Seiganto-ji được cho là thành lập vào đầu thế kỷ thứ 5 bởi một nhà sư từ Ấn Độ, là một phần trong di sản thế giới “Con đường hành hương và thánh địa vùng núi Kii” được UNESCO công nhận năm 2004. Ảnh: *Besthq Wallpapers*.

Quảng cáo



Bhutan có nhiều tu viện và công trình Phật giáo linh thiêng, nổi tiếng. Một trong số đó là tu viện Paro Taktsang xây dựng từ năm 1692, tọa lạc trên một vách đá cao giữa tầng mây nhìn xuống thung lũng Paro. Theo truyền thuyết, ngài Padmasambhava bay đến thung lũng Paro dưới hình dạng hóa thân của thần Dorji Drolo cưỡi trên lưng con hổ cái. Sau đó, ngài đã ngồi thiền suốt ba năm liên tục vào thế kỷ thứ 8 tại 13 hang động, trong đó Paro Taktsang là hang nổi tiếng nhất, nên người dân địa phương còn gọi hang này là Hang Hổ (Tiger Nest). Trên đường dẫn lên tu viện Paro Taktsang, du khách sẽ nhìn thấy làng Lakhang và chùa Urgyan Tsemo tọa lạc trên một khu núi đá khá bằng phẳng. Dọc lối mòn dẫn lên tu viện còn có một thác nước 60 m và đổ vào một hồ thiêng, cuối đường là chính điện của tu viện. Ảnh: *Ruminate*.



Đền Man Mo, Hong Kong được xây dựng vào năm 1847, nhằm tôn vinh Thần Man và Thần Mo. Thần Man là vị thần của văn học, mặc áo màu đỏ và trên tay cầm bút thư pháp. Thần Mo là vị thần chiến tranh, mặc áo màu xanh lá cây và trên tay cầm thanh kiếm. Vào bên trong, du khách sẽ ấn tượng với những khoanh nhang khổng lồ được thả từ trên trần nhà xuống, khói nhang luôn ngập tràn trong không gian. Ngoài ra, trên trần treo những tờ giấy màu đỏ ghi điều ước về thi đậu, học giỏi, gặp mọi sự may mắn trên đường công danh sự nghiệp, cầu làm hòa, giải quyết mọi tranh chấp với nhau. Ảnh: *Patrick Foto*.



Nằm ở cuối đường Sakkarin, gần với ngã ba tiếp giáp giữa sông Mekong và sông Nam Khan, chùa Wat Xieng Thong được xây dựng năm 1560 dưới thời vua Setthathirat. Đây được xem là một trong những ngôi chùa cổ nhất của cố đô Luang Prabang, Lào. Chùa Wat Xieng Thong có chánh điện mang phong cách kiến trúc đặc trưng của Luang Prabang cổ với mái lợp ba

tầng hạ sâu hướng về mặt đất, bao quanh là những miếu đường nhỏ có cùng một lối kiến trúc. Ngoài ra, chùa còn nổi bật với những bức tranh đa sắc màu về lịch sử Phật giáo và lịch sử dân tộc, được các họa sĩ dùng miếng sành, sứ lắp ghép tỉ mỉ lại với nhau hoặc trực tiếp vẽ lên tường, tạo nên các tác phẩm nghệ thuật độc đáo. Ảnh: *Maria Globetrotter*.



Tu viện Kopan tọa lạc trên đỉnh đồi gần bảo tháp Boudhanath nổi tiếng, nằm cách thủ đô Kathmandu, Nepal khoảng 5,6 km về phía đông bắc, được đức Lama

Yeshe thành lập nên vào đầu những năm 1970. Tu viện theo đuổi sứ mệnh bảo tồn, truyền bá đạo Phật, hiện quy tụ hơn 300 nhà sư đang tu tập. Nơi đây cũng cho những người mộ đạo ghi danh các khóa học thiền định kéo dài ba tháng và hàng ngày có các buổi pháp thoại từ thứ hai đến thứ sáu dành cho du khách. Tại ngôi đền chính tu viện, du khách được chiêm ngưỡng bức tranh bốn vị Pháp Vương của Tây Tạng và pho tượng Lama Tsong Khapa cao tới 6 m. Đây chính là nhà truyền thừa đã sáng lập ra trường phái Gelug của Phật giáo Tây Tạng. Ảnh: *TMM Nepal*.



Nằm cách Siem Reap khoảng 6 km về phía bắc, đền Angkor Wat được vua Suryavarman II xây dựng vào nửa đầu thế kỷ 12. Diện tích của cả quần thể kéo dài hơn 400 km², bao quanh bởi một hào nước sâu và rộng. Sự rộng lớn của công trình được nhiều người mô tả như thiên đường nơi hạ giới.

Ban đầu, Angkor Wat được xây dựng để thờ Vishnu, một vị thần Hindu, nhưng sau này do sự du nhập và phát triển mạnh của đạo Phật, Angkor Wat đã chuyển sang thờ Phật giáo vào gần cuối thế kỷ 12. Các đền Angkor đều nằm bên trong Công viên khảo cổ Angkor. Có thời gian quần thể này từng bị lãng quên. Đến cuối thế kỷ 19, các nhà khảo cổ phương Tây mới tiếp tục tìm hiểu về quần thể đền đài này và đưa vào khôi phục trong khoảng các năm 1907 - 1970.

Toàn bộ Angkor Wat được xây bằng đá sa thạch và đá tổ ong, nổi bật và đặc trưng với lối điêu khắc cổ đại. Dù trải qua nhiều thế kỷ, những ngôi đền trong quần thể vẫn gìn giữ được vẻ đẹp và thường xuyên có người đến thờ cúng. Angkor Wat được UNESCO công nhận là di sản văn hóa thế giới năm 1992. Ảnh: *Tipnadovolenku*.



Chùa Mahabodhi (hay chùa Đại Giác Ngộ, chùa Đại Bồ Đề) tọa lạc ở Bodh Gaya, thuộc huyện Gaya, bang Bihar, cách thủ phủ của bang là thành phố Patna, Ấn Độ khoảng 96 km. Di tích này có một tháp trung tâm bằng đá cao 55 m và bốn tháp nhỏ hơn bao quanh, là nơi hành hương lớn nhất của các tín đồ Phật giáo trong hơn 2.000 năm. Khuôn viên chùa Mahabodhi có cây bồ đề linh thiêng được cho là nơi Đức Phật đã giác ngộ, dưới gốc cây là tòa kim cương vajrasana sa thạch đánh dấu nơi Đức Phật đã từng ngồi. Theo kinh Phật, sau khi thiền định và giác ngộ, Phật tổ đã dành cả đời mình để giảng dạy Phật pháp cho đến khi qua đời ở tuổi 80. Ngôi đền Mahabodhi được UNESCO công nhận là di sản thế giới vào năm 2002. Ảnh: *Goibibo*.



Khu phức hợp đền Borobudur tọa lạc trên đỉnh một quả đồi, giữa vùng đồng bằng phì nhiêu, nổi bật với phong nền là dãy núi Menoreh thuộc miền trung Java, Indonesia. Đền nằm cách thành phố Yogyakarta khoảng 40 km về phía bắc, là khu di tích Phật giáo lớn nhất trên thế giới có niên đại từ thế kỷ thứ 9. Ngôi đền có chín tầng, xếp chồng lên nhau bao gồm 6 vuông, 3 tròn và trên cùng là một mái tròn, tổng chiều cao 42 m, tương đương chiều cao của một tòa nhà 10 tầng hiện đại. Kiến trúc Borobudur được trang trí với 3.000 tác phẩm phù điêu chạm khắc nổi, 72 tháp chuông hình mắt cáo và 504 pho tượng Phật. Tất cả bậc thềm từ tầng 1 đến tầng 9 đều được phủ kín bằng những phù điêu, chạm trổ cầu kỳ mô tả cuộc đời của đức Phật Thích Ca, các bồ tát và anh hùng đã giác ngộ Phật pháp. Bên cạnh đó là những nội dung về thiên đàng và về địa ngục. Ngày nay, Borobudur là công trình kiến trúc thu hút nhiều khách du lịch nhất tại Indonesia. Ảnh: *Koemeshi*.

Tạp chí National Geographic của Hội Địa lý Quốc gia Mỹ, ra mắt lần đầu năm 1888. Hiện tạp chí được lưu hành trên toàn thế giới với gần 40 phiên bản ngôn ngữ khác nhau.

Huỳnh Phương (Theo *National Geographic*)

**HÌNH ẢNH ĐẠI HỘI GIÁO HỘI PHẬT GIÁO
LIÊN HỮU MỸ VIỆT TẠI ANAHEIM
CONVENTION CENTER THÀNH PHỐ ANAHEIM
NGÀY 15 THÁNG 12 NĂM 2019**







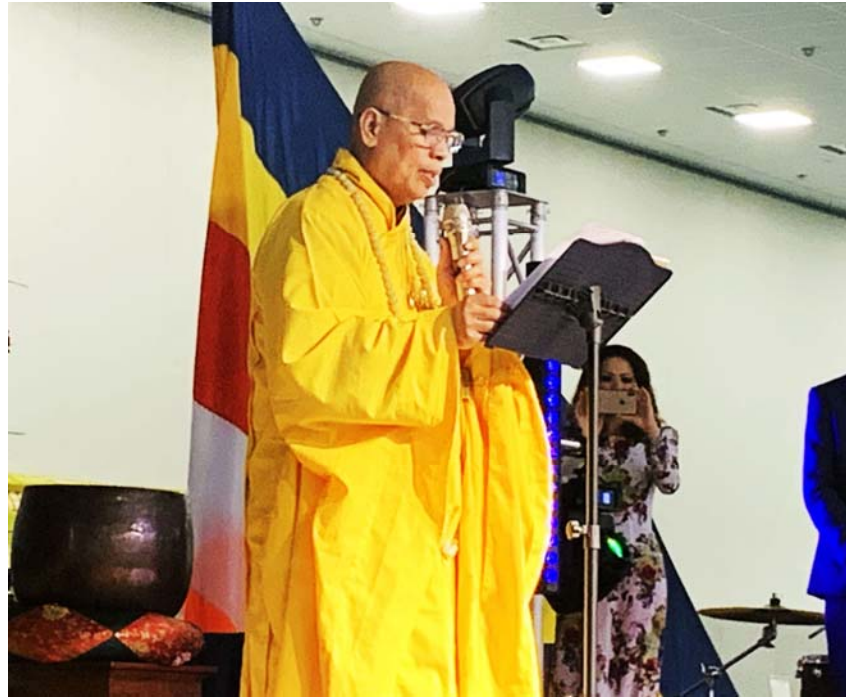
















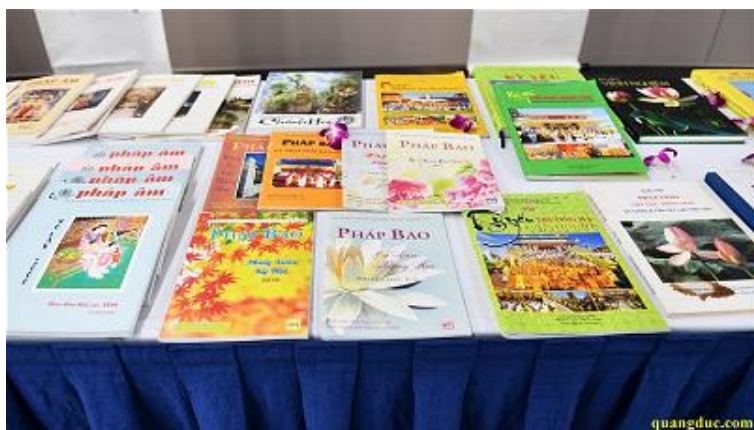














































**GIÁO HỘI PHẬT GIÁO
LIÊN HỮU MỸ - VIỆT**
**VIETNAM - AMERICA
FELLOWSHIP BUDDHIST SANGHA**
ĐẠI HỘI KHOÁNG ĐẠI
Kỳ I: 2020-2024

Tại Anaheim Convention Center
800 W Katella Ave. - Anaheim - CA 92802
Lễ Chính Thức Lúc 2:00PM
Ngày 15 Tháng 12 Năm 2019
TEL.: (213) 739-0017; (213) 858-9294; (310) 985-0908

Hoàng Pháp Là Sứ Mệnh Của Tăng Già

GIÁO HỘI PHẬT GIÁO LIÊN HỮU MỸ - VIỆT
VIETNAM - AMERICA FOLLOWSHIP BUDDHIST SANGHA



ĐẠI HỘI KHOẢNG ĐẠI

KỲ I - 2020-2024

- ❖ Đại lễ đức Phật thành đạo.
- ❖ Lễ khai mạc Đại hội khoảng đại kỳ I -
Giáo hội Phật giáo Liên Hữu Mỹ - Việt.
- ❖ Lễ bế mạc.
- ❖ Đại nhạc hội cúng dường đại lễ.

vào lúc
2:00PM - 8:00PM
ngày
15/12/2019
tại

Anaheim Convention Center

ANAHEIM CONVENTION CENTER
800 West Katella Avenue
Anaheim, California 92802
Tel: (714) 765-8950
(213) 858-9294
(213) 739-0017



Văn phòng:
857 S. Berendo St.,
Los Angeles, CA 90005
Tel: (213) 739-0017

GIÁO HỘI PHẬT GIÁO LIÊN HỮU MỸ - VIỆT
VIETNAM - AMERICA FELLOWSHIP BUDDHIST SANGHA

ĐẠI HỘI KHOÁNG ĐẠI

KỲ I - 2020 - 2024

Pháp Hội Đại Thừa Diệu Pháp Liên Hoa Kinh

Diễn Thuyết, Thảo Luận và Trao Đổi
với tuổi trẻ gốc Việt tại Mỹ



Anaheim Convention Center
800 West Katella Avenue
Anaheim, California 92802
Tel: (714) 765-8950
(213) 858-9294
(213) 739-0017

Vào Lúc

12:30 PM

Ngày

15-12-2019

Tại

Anaheim Convention Center

Văn Phòng

857 S. Berendo Street
Los Angeles, CA 90005
Tel: (213) 739-0017

GIÁO HỘI PHẬT GIÁO LIÊN HỮU MỸ - VIỆT
VIETNAM - AMERICA FOLLOWSHIP BUDDHIST SANGHA

Đại nhạc hội

Ảnh Đạo Vàng

vào lúc 4:00PM ngày 15/12/2019

tại Anaheim Convention Center

Kính mừng
Đại Lễ
Đức Phật
Thành Đạo

Đại Hội Khoáng Đại Kỳ I -
Giáo Hội Phật Giáo
Liên Hữu Mỹ - Việt



MC. Nam Lộc



MC. Leyna Nguyễn



Ca Sĩ Ngọc Huyền



Ca Sĩ
Phương Hồng Quế



Ca Sĩ Công Thành



Ca Sĩ
Trang Thanh Lan



Ca Sĩ Lynn



Ca Sĩ Gia Huy



Ca Sĩ Hòa Hiệp



Ca Sĩ
Nguyễn Lê Bá Thắng



Ca Sĩ Ái Mỹ Vân



Ca Sĩ Hà Tiên



Ca Sĩ
Vũ Quang Vinh



Ca Sĩ
Thy Nhung



Ca Sĩ
Đồng Thanh Tâm

ANAHEIM CONVENTION CENTER
800 West Katella Avenue
Anaheim, California 92802
Tel: (714) 765-8950
(213) 858-9294
(213) 739-0017

Văn phòng:
857 S. Berendo St.,
Los Angeles, CA 90005
Tel: (213) 739-0017

**GIÁO HỘI PHẬT GIÁO LIÊN HỮU MỸ - VIỆT
VIETNAM - AMERICA FOLLOWSHIP BUDDHIST SANGHA**

ĐẠI HỘI KHOÁNG ĐẠI

KỲ I - 2020-2024

❖ **Thuyết pháp**

- ❖ Khai mạc phòng triển lãm hình ảnh chùa Phật giáo Việt Nam tại Hoa Kỳ.
- ❖ Khai mạc phòng triển lãm 45 năm báo chí Phật giáo Việt Nam tại Hoa Kỳ - Hải ngoại.
- ❖ Khai mạc phòng triển lãm tranh thủy mặc của danh họa Lư Tông Đạo.



Anaheim Convention Center
800 West Katella Avenue
Anaheim, California 92802
Tel: (714) 765-8950
(213) 858-9294
(213) 739-0017

vào lúc
10:00AM
ngày
15-12-2019
tại
Anaheim Convention Center

Văn phòng:
857 S. Berendo St.,
Los Angeles, CA 90005
Tel: (213) 739-0017

CHƯƠNG TRÌNH

Ngày 14 Tháng 12 Năm 2019

Tại Chùa Việt Nam - Los Angeles

03:00 PM: Tiễn Đại Hội

Ngày 15 Tháng 12 Năm 2019

Tại Anaheim convention Center

10:00 AM: Mở Cửa Phòng Triển Lãm:

- Triển Lãm Hình Ảnh Những Ngôi Chùa Việt Nam tại Hoa Kỳ.
Nhiếp Ảnh Gia: Giáo Sư Võ Văn Tường
- Triển Lãm 45 Năm Báo Chí Phật Giáo Việt Nam Tại Hoa Kỳ
Chùa Việt Nam – Los Angeles
- Triển Lãm Tranh Thủy Mạc
Tranh của Hòa Sĩ Lư Tòng Đạo, Danh họa gốc Hoa trong sổ “Tứ Đại Thiên Vương” của Việt Nam

12:30 PM: **Pháp Hội Đại Thừa Diệu Pháp Liên Hoa:**

Thuyết Pháp của Tăng Già VAFB

12:30 PM: Sinh Hoạt Với Giới Trẻ: *Diễn Thuyết, thảo luận và trao đổi với tuổi trẻ gốc Việt tại Mỹ cách áp dụng lý thuyết Phật giáo, đặc biệt là chánh niệm, để có được sự an lạc, hạnh phúc và thành công ở học đường hoặc sở làm.*

Tiếng Việt và Anh. Diễn Giả:

- 1) Huỳnh Trường Bửu Thành Phan Thành Chính, Phó Trưởng Ban Nghiên Cứu & Huấn Luyện Ban Hướng Dẫn GDPTVN tại Hoa Kỳ
- 2) Huỳnh Trường Tâm Thường Định – Dr. Bạch Xuân Phê
- 3) Huỳnh Trường Diệu Nguyệt - Giáo Sư Nguyễn Kiều Dung
- 4) Tiến Sĩ Phan Mẫn, Giáo Sư & Phân Khoa Trưởng, Cosumnes River College, Sacramento

02:00 PM: Đại Lễ Đức Phật Thành Đạo 2563

KHAI MẠC ĐẠI HỘI GIÁO HỘI PHẬT GIÁO LIÊN HỮU MỸ VIỆT

(Có Chương Trình Riêng)

04:00 PM: Đại Nhạc Hội ÁNH ĐẠO VÀNG

MC Nam Lộc – MC Leyna Nguyễn – Biên tập nội dung Nghệ Sĩ Ngọc Huyền

08:00 PM: Bế Mạc

KÍNH MỜI THAM DỰ

PROGRAM

Dec 14, 2019

3:00 pm: Pre-Conference at Vietnam Temple in Los Angeles.

Dec 15, 2019

10:am: Greeting of Guests and Opening of Exhibition

- Exhibition of the Pictures of Vietnam Buddhist Temples in USA.

by Professor Vo Van Tuong

- Exhibition of 45 years of the publications of Vietnam Buddhism in the USA

By Vietnam Temple in Los Angeles.

- Exhibition of ink wash paintings

by artist Lu Tong Dao –one of the four well-known artists of Vietnam - Tu Dai Thien Vuong,

12:30 pm: Mahayana Buddhism Festival of the Lotus Sutra –

12:30 PM: Sermon - Interaction with the youth:

Sermons and discussions are held to exchange ideas with the Vietnamese youth currently studying or working in the US about how to practice mindfulness, acquire joy, happiness and success at school and at work. The discussion will be held in both Vietnamese and English.

Lecturers:

1) Truong Buu Thanh – Phan Thanh Chinh - Leader assistant of Board of Research and Training – Board of guidance of Vietnamese Buddhist Youth in the USA.

2) Tam Thuong Dinh – Dr. Bach Xuan Phe

3) Dieu Nguyet – Professor Nguyen Kieu Dung

4) Dr. Phan Man, Professor & Dean of Cosumnes River College, Sacramento

02:00 PM: Ceremony of Buddha's Enlightenment – OPENING OF
CONFERENCE OF VIRTNAM AMERICA FELLOWSHIP BUDDHIST
SANGHA

(with separate program)

04:00 PM: Golden Dharma Light – Musical performance

08:00 PM: Closing Ceremony

CHƯƠNG TRÌNH

Ngày 14 Tháng 12 Năm 2019
Tại Chùa Việt Nam - Los Angeles
 03:00 PM: Tiến Đại Hội

Ngày 15 Tháng 12 Năm 2019
Tại Anaheim convention Center
 10:00 AM: Mở Cửa Phòng Triển Lãm:
 - Triển Lãm Hình Ảnh Những Ngôi Chùa Việt Nam tại Hoa Kỳ.
 - Triển Lãm 45 Năm Báo Chí Phật Giáo Việt Nam Tại Hoa Kỳ
 - Triển Lãm Tranh Thủy Mạ của Hòa Sĩ Lư Tông Đạo

12:30 PM: Pháp Hội Đại Thừa Diệu Pháp Liên Hoa
 12:30 PM: Sinh Hoạt Với Giới Trẻ: *Diễn Thuyết, thảo luận và trao đổi với tuổi trẻ gốc Việt tại Mỹ cách áp dụng lý thuyết Phật giáo, đặc biệt là chánh niệm, để có được sự an lạc, hạnh phúc và thành công ở học đường hoặc sở làm. Tiếng Việt và Anh.*

02:00 PM: Đại Lễ Đức Phật Thành Đạo 2563:
KHAI MẠC ĐẠI HỘI GIÁO HỘI PHẬT GIÁO LIÊN HỮU MỸ-VIỆT (Có Chương Trình Riêng)
 04:00 PM: Đại Nhạc Hội ÁNH ĐẠO VÀNG
 08:00 PM: Bế Mạc

Thiệp Mời

INVITATION



**ĐẠI HỘI GIÁO HỘI PHẬT GIÁO
LIÊN HỮU MỸ-VIỆT**
 tại Anaheim Convention Center
 Ngày 15 Tháng 12 Năm 2019

Homage to the Buddha

The Conference of the Vietnam America Fellowship Buddhist Sangha will be solemnly opened at 2:00 PM on Sunday December 15, 2019 at Anaheim Convention Center 800 Katella Ave, Anaheim, CA 92802.

I cordially invite you to join with us be in the important event.

Your presence at the official ceremony and other events of the day is an honor to the Organizing Committee

With respectful appreciation.

Sincerely yours,

Chairman of Organizing Committee

The Most Venerable THICH NHU MINH

R.S.V.P.
 Hung Doan - Mobile (310) 985-0908
 Email: vubc@hotmail.com

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Đại Hội Khoáng Đại GIÁO HỘI PHẬT GIÁO LIÊN HỮU MỸ VIỆT Nhiệm Kỳ I (2020-2024) sẽ được long trọng khai mạc vào lúc 2 giờ chiều Chủ Nhật ngày 15 tháng 12 năm 2019 tại ANAHEIM CONVENTION CENTER, 800 W KATELLA AVE., ANAHEIM CA 92802

Trân trọng

Kính mời Quý Đồng Bào Phật Tử và Quý Vị hoan hỷ tham dự buổi lễ này.

Ban Tổ Chức vô cùng vinh dự được cung đón Quý ngài và Quý vị tại buổi lễ chính thức và các sự kiện quan trọng khác trong ngày hôm đó.

Kính cảm ơn.

Trưởng Ban Tổ Chức
 Hòa Thượng Thích Như Minh



Đám Tiệc Chầu
gây quỹ

đức
Đại Hồng Chung
Hòa bình thế giới

tổ chức đại hội
**GIÁO HỘI TĂNG GIÀ
PHẬT GIÁO VIỆT - MỸ**

Vé ủng hộ: \$25.00

Liên lạc
Chùa Việt Nam
857-863 S. Berendo St -
Los Angeles - CA 90005
(213) 858-9294
(213) 210-5860
(714) 713-0611

vào lúc **5:00PM**
ngày **13/10/2019**
tại nhà hàng
Diamond Sea Food Palace
6731 Westminster Blvd #122 -
Westminster - CA 92683
(714) 379-2338

