

ĐÔI BÀN TAY ĐỂ NGỪA

Hoang Phong
Biên - dịch

ĐÔI BÀN TAY ĐỂ NGỪA

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

LỜI MỞ ĐẦU

Gần đây nhà xuất bản Hồng Đức và nhà sách Văn Thành đã gom góp một số bài viết và dịch của tôi để xuất bản trong một quyển sách mang tựa là *Đôi bàn tay để ngừa*. Đây là quyển sách thứ hai và cũng hy vọng rằng như quyển trước đây sẽ mang lại cho chúng ta một chút hương thơm thoang thoảng từ khu vườn trăm hoa muôn vẻ của Đạo Pháp.

Nếu một màu hoa khiêm tốn hay một thoáng hương thơm có thể thoát ra được từ những dòng chữ của quyển sách này thì đây không phải là cách giúp chúng ta tìm kiếm một chút lắng đọng và yên ả trong tâm hồn mình mà là để mang lại một chút suy tư nào đó.

Trong sự sinh hoạt hối hả và xô bồ của xã hội ngày nay, không mấy ai còn thì giờ để học hỏi và nghiên cứu sâu xa kinh điển Đạo

Pháp, mà may lắm thì cũng chỉ có thì giờ đọc nhanh một vài bài ngăn ngăn thế thôi. Thật vậy, trong cuộc sống thường nhật, những gì lôi cuốn chúng ta thường là những tư duy và những hành động ích kỷ thúc đẩy bởi bản năng. Mong sao những góp nhặt trong quyển sách nhỏ bé này có thể mang lại cho chúng ta một chút suy tư hầu giúp hé thấy được những gì sâu sắc hơn trong cuộc sống của chính mình.

Bures-Sur-Yvette, 01.08.15

Hoang Phong

MẠNH ĐÀM VỀ CHIẾC BAO LÌ XÌ VÀ BÀN TAY CỦA THIỀN SƯ MA TUYẾN

Tập quán lì xì của người Việt chúng ta thực sự bắt nguồn từ một truyền thống lâu đời của Trung Quốc, và không nhất thiết là chỉ dành riêng cho trẻ con vào dịp Tết mà còn cho cả người lớn trong các dịp lễ lạc và giao tiếp xã hội quanh năm. Chịu ảnh hưởng văn minh Trung Quốc từ lâu nên không những ở nước ta mà còn ở nhiều nước châu Á thì tập quán này cũng rất phổ biến và dường như ngày nay lại càng được thực thi rộng rãi.

Hai chữ “lì xì” bắt nguồn từ tiếng Hán là “lì shì” (利市), dịch sang Hán Việt là “lợi thị”, có nghĩa là tốt lành, may mắn, thu được nhiều lợi lộc và “lì shì” lại cũng còn được gọi là “hồng bao” (紅包), tức là chiếc bao màu

đỏ. “Li shi” hay “lợi thị” là một từ ghép gồm hai chữ *lợi* và *thị*, và nếu tra cứu các quyển tự điển Hán Việt thì tất chúng ta sẽ hiểu được ý nghĩa của chữ *lì xì* hay *lợi thị* là gì.

Chữ “lợi” (利) có nhiều nghĩa:

- *Sắc bén*, chẳng hạn như *lợi khí* (利器) hay *binh khí sắc bén*, có nghĩa là một *phương tiện hữu hiệu*.

- *Thích nghi, thuận lợi*, chẳng hạn như **đại cát đại lợi** (大吉大利), có nghĩa là *thật tốt lành và thuận lợi*.

- *Có lợi ích*, chẳng hạn như “**ích quốc lợi dân**” (益國利民), có nghĩa là *có ích cho đất nước và có lợi cho người dân*.

- *Tiền lời hay tiền lãi sinh ra từ tiền vốn*, chẳng hạn như *lợi thị tam bội* (利市三倍), có nghĩa là *tiền lãi gia tăng gấp ba*.

- *Lợi dụng* (利用), có nghĩa là *mượn dịp hay thừa dịp để tìm kiếm lợi lộc*.

Chữ “thị” (是) cũng có nhiều nghĩa:

- *Chính sách, kế hoạch*, chẳng hạn như *quốc thị* (國是), có nghĩa là *kế hoạch quốc gia hay chính sách nhà nước*.

- Thuận tiện, tốt đẹp.

- Có lợi ích, có công dụng tốt, chẳng hạn như ngư ông đắc lợi (漁翁得利).

Tóm lại thật rõ ràng lì xì không phải chỉ là một tập tục trong mấy ngày Tết mà còn là một phương tiện hữu hiệu hay một sách lược hầu mang lại sự lợi lộc cho tất cả mọi người. Đối với dân làm ăn sành sỏi thì lì xì là một lợi khí giúp hoạch định các kế hoạch kinh doanh, họ cân nhắc chiếc “hồng bao” như thế nào cho vừa đủ, không quá hụt cũng không quá hời, hầu có thể đạt được chỉ tiêu lợi thị tam bội tức là tiền lãi thu về phải đạt gấp ba tiền vốn. Thế nhưng trong việc làm ăn thì cũng khó tránh khỏi rủi ro vì có thể sẽ mất cả chì lẫn chài mà lại không được việc gì. Chỉ đáng buồn cho những gia đình nghèo khó, vì lì xì là cả là một nỗi khổ tâm và lo âu khi ngày Tết gần kề. Trên đây chỉ là hai khía cạnh kém sắc thắm của chiếc hồng bao. Nếu nhìn vấn đề này một cách bao quát hơn thì nào là ma chay, cưới hỏi, công ăn việc làm, giấy tờ, phùng khóm, nhà nước... không biết bao nhiêu chiếc “hồng bao” đã và sẽ được chuyển tay.

Thật ra tập tục trao đổi và luân lưu những chiếc “hồng bao” của xã hội còn che giấu những khía cạnh thật tinh tế mà chúng ta ít khi quan tâm đến. Mỗi khi có một người nào đó cho tiền vào chiếc “hồng bao” thì ắt không tránh khỏi kèm theo các xúc cảm của mình. Các xúc cảm ấy có thể là một niềm vui, một sự hãnh diện, nếu là một người có chức phận và giàu sang, hoặc cũng có thể là một sự tính toán và cầu mong nếu là những người làm ăn sành sỏi, hoặc nếu những người dân bình dị bị ép buộc phải... lì xì, thì chắc hẳn cũng khó che dấu được các xúc cảm thù hận, khinh bỉ và đau buồn gói ghém trong những cái bao đỏ ấy. Người nhận khi mở chiếc “hồng bao” để lấy những gì trong đó thì cũng sẽ kéo theo những xúc cảm kèm với chiếc “hồng bao” ấy để mà biến chúng thành những niềm hân hoan và vui sướng trong lòng mình.

Chìa tay đưa chiếc “hồng bao” hay dứt chiếc “hồng bao” vào túi đều là các động tác mang tính cách chủ tâm. Theo Phật giáo thì bất cứ một hành động hay một động tác chủ

tâm nào cũng đều tạo ra nghiệp. Nếu chiếc hồng bao biểu trưng cho một sự tính toán hay một niềm vui sướng thì nghiệp đưa đến sẽ mang cùng một bản chất với nó, tức là sự bám víu, tham lam và thèm khát, một thứ nghiệp buộc chặt mình trong thế giới luân hồi. Nếu chiếc “hồng bao” là một sự oán hận, khinh bỉ và u buồn thì nghiệp tạo ra sẽ là hận thù, và đến một lúc nào đó nghiệp ấy sẽ biến thành quả gây ra tác hại cho mình và cho cả người đút chiếc “hồng bao” vào túi.

Sự luân lưu của những chiếc “hồng bao” trong cuộc sống có vẻ như là một động cơ thúc đẩy sự sinh hoạt và tạo ra các điều kiện thuận lợi trong các mối giao tiếp trong xã hội, thế nhưng thật ra sự luân lưu ấy dù là theo chiều hướng nào, hân hoan, hận thù hay mưu mô, đều tạo ra những mối dây trói buộc dày dạn con người. Thật ra sự trói buộc ấy cũng chỉ là sự vận hành tự nhiên của quy luật nguyên nhân hậu quả, không sơ hở cũng không nhân nhượng một ai cả, chỉ tiếc là không mấy người nhận thấy được sự vận hành của quy luật thật đơn giản ấy mà thôi.

Cách nay đã khá lâu tôi có dịp ghé thăm một cô giáo cấp 1. Cô ấy mời tôi ăn bánh trung thu và nói: “Anh biết không, cứ mỗi dịp Trung Thu thì học trò thay nhau biếu em có đến vài chục hộp bánh trung thu. Em thì không thích ăn bánh thập cẩm, thế nhưng gần như hộp nào cũng gồm toàn là thứ bánh ấy, đến độ em phải nhắc khéo với bọn trẻ con là em chỉ thích bánh nhân hạt sen hay là bánh dẻo”. Cầm miếng bánh dẻo trên tay tôi bâng khuâng và nghĩ ngợi rất nhiều, không biết mẫu bánh tôi đang cầm là được một gia đình khá giả mua biếu cô giáo, hay là của một gia đình phải chạy nợ để mua. Thiết nghĩ phạm làm một điều gì - dù chỉ ăn một miếng bánh - người Phật tử chúng ta cũng nên ý thức được nguyên nhân và hậu quả của nó có thể mang lại cho mình và cho người khác. Tất cả chúng ta đều trực tiếp hay gián tiếp tập cho các em tập tục “hồng bao” từ thuở nhỏ, vì thế đôi khi phải nhìn vào cách hành xử của chính mình mà không nên chỉ biết nhìn vào kẻ khác để chỉ trích họ là tại sao lại tận dụng quá đáng phương tiện sắc bén của chiếc “hồng bao”.

Suy đi nghĩ lại tất chúng ta cũng phải thú nhận rằng người Phật giáo cũng thực thi tập tục trao đổi ấy rất tích cực, thế nhưng có một sự khác biệt thật căn bản: họ không bao giờ chờ đợi một sự hồi đáp nào từ bàn tay xò ra của họ, dù họ có trao những chiếc “hồng bao” thì đấy không phải là một sự ép buộc mà chỉ là một cách gói ghém thật kín đáo lòng từ bi của mình mà thôi. Thật vậy bản tính con người là sống tập thể, không có ai tự sống một mình được, tất cả đều nương tựa vào nhau để cùng tạo ra xã hội, vì thế truyền thống “hồng bao” gói ghém một chút tương trợ và tình thương yêu thật hết sức cần thiết cho sự tồn vong của nhân loại. Nhân đây chúng ta hãy cùng đọc một câu chuyện thiên thật đơn giản liên quan đến cái truyền thống “hồng bao” ấy.

Câu chuyện được trích từ một quyển sách tiếng Nhật mang tựa “*101 Câu chuyện thiên Zen*”, gộp nhặt một số các công án thiên vào thế kỷ XIII và thế kỷ XX, và đã được xuất bản ở Nhật năm 1919. Bản dịch đầu tiên sang tiếng Anh được xuất bản ở Mỹ năm 1940, tức là vào một giai đoạn căng thẳng khởi đầu Thế Chiến Thứ Hai. Một điều khá thú vị là

ít nhất đã có bốn bản Việt dịch của quyển sách này: Ngô Tăng Giao (2004), Trần Trúc Lâm (2010), Nguyễn Minh (2009), Trần Đình Hoàn (?), và cả bốn bản dịch xuất hiện đồng loạt trong vòng vài năm và cùng được dựa vào bản dịch tiếng Anh của Paul Reps xuất bản hơn sáu mươi năm trước đó.

Câu chuyện được trích dẫn dưới đây là câu chuyện thứ 33 trong sách và mang tựa là “*Bàn Tay của thiền sư Ma Tuyền*” (“*Mokusen’s Hand*”). Mokusen Hiki (1846-1920) là một vị thiền sư thuộc học phái Tào Động và cũng là vị chính thức thừa kế của dòng truyền thừa này. Kinh sách Hán ngữ dịch âm tên ông là Moxian (魔线), chuyển sang tiếng Hán Việt là Ma Tuyền. Tào Động là một học phái Thiền của Trung Quốc được Đạo Nguyên (1200-1253) mang về Nhật, khai triển thêm và truyền bá trong quốc gia này. Năm 1244 Đạo Nguyên xây dựng một ngôi chùa nhỏ toàn bằng gỗ trên hòn đảo Honshu, miền nam nước Nhật. Chùa mang tên là Eihei-ji, và nhà sư Ma Tuyền đã trụ trì ngôi chùa này khi xảy ra câu chuyện bàn tay mang tên ông như sau:

“Thiền sư Ma Tuyền sống trong một ngôi chùa ở thị trấn Tamba. Một hôm có một đệ tử tâm sự với ông về người vợ quá ư keo kiệt của mình. Ma Tuyền bèn đích thân tìm đến nhà người này để gặp vợ anh ta. Khi gặp bà này ông nắm chặt bàn tay của mình lại và đưa ra trước mặt bà này rồi cất lời hỏi như sau:

- *“Nếu như bàn tay của ta cứ nắm chặt lại như thế này mà không sao mở ra được nữa, thì bà nghĩ thế nào?”*

Người phụ nữ khá sững sốt vì câu hỏi bất ngờ ấy, vội đáp rằng:

- *Nếu thế thì bàn tay của ông bị khuyết tật rồi!*

Vị thiền sư bèn xòe bàn tay ra và lại hỏi:

- *Thế nhưng nếu nó cứ xòe ra như thế này mà không còn nắm lại được nữa thì nghĩa là gì?*

Người đàn bà lại đáp:

- *Thế thì nó cũng lại bị khuyết tật chứ gì nữa!*

Vị thiền sư bèn nói với người đàn bà rằng:

- *Vậy thì khi nào bà hiểu được ý nghĩa sâu xa của những lời mà bà vừa nói, thì tất bà sẽ trở thành một người vợ xứng đáng.*

Nói xong vị thiền sư quay về chùa. Ít lâu sau người ta thấy người phụ nữ, một mặt rất tích cực giúp chồng bố thí, một mặt thì biết chi tiêu tiện tặn trong gia đình.



Ngôi chùa Eihei-ji trên đảo Honshu miền nam nước Nhật (quận Yoshida, tỉnh Fukui). Ngôi chùa này là một di tích lịch sử, do chính Đạo Nguyên xây dựng vào năm 1244. Nhà sư Ma Tuyên (1846-1920) thừa kế dòng Tào Động đã trụ trì ngôi chùa này khi xảy ra câu chuyện “*Bàn Tay của thiền sư Ma Tuyên*”.

Bàn tay của người nội trợ nếu chỉ biết xòe ra, tiêu xài hoang phí thì tan hoang cửa nhà, thế nhưng nếu chỉ biết bo bo nắm chặt

thì sẽ lại dẫn đến sự nghèo khó và thiếu thốn, nghèo với mình, với gia đình mình và cả với kẻ khác. Nếu biết xòe bàn tay giúp chồng bố thí thì sẽ mang lại một niềm hãnh diện và một ý nghĩa nào đó cho cuộc sống lứa đôi. Thế nhưng trong trường hợp nếu người chồng bê tha, rượu chè, cờ bạc, thì người nội trợ cũng phải biết nắm chặt bàn tay của mình lại.

Thiền học là một phép tu tập cao thâm không phải là chỉ để giải quyết những chuyện đạo đức thường tình của thế tục. Câu chuyện tất phải hàm chứa một ý nghĩa sâu xa hơn. Bàn tay nắm lại là trở về với chính mình, tìm hiểu mình, giúp mình trở nên phong phú hơn, trước khi ngửa bàn tay ra để chia sẻ sự phong phú ấy với kẻ khác. Trong kinh Pháp Cú có một câu như sau (câu 354):

Sabba danam Dhamma danam jināti
Hiển dâng Sự Thật vượt cao hơn những hiển
dâng khác

Nhằm thay lời kết, tôi cũng xin mạn phép được kể thêm ra đây một câu chuyện nhỏ trong một chuyến viếng thăm Tích Lan cách nay hơn 30 năm. Một hôm trên đường từ

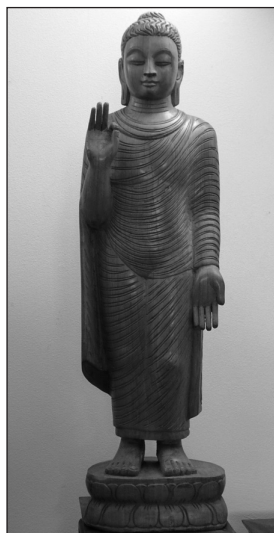
cao nguyên thánh địa Candy đổ xuống vùng bờ biển phía Nam, xe dừng lại ở một thị trấn nhỏ để nghỉ, tôi tản bộ quanh đó và chợt thấy một túp lều lụp xụp nằm chênh vênh giữa một khu đất hoang, bên trong bày bán các thứ lưu niệm cho du khách. Tôi bước vào xem thì một phụ nữ trung niên vụt đứng bật dậy từ một chiếc ghế đặt trong một góc tối của gian hàng, mừng rỡ mời mọc chỉ trở huyên thiên hết món hàng này đến món hàng khác. Tôi bước vào thực sự chính là vì tò mò hơn là có ý định mua sắm nên im lặng lắng nghe và liếc mắt nhìn các thứ nữ trang đủ loại và các vật kỷ niệm linh tinh bày trong một tủ kính cùng các pho tượng Ấn giáo và Phật giáo xếp ngay ngắn trên một chiếc bàn nhỏ. Bỗng dưng tôi chợt thấy một pho tượng Phật bằng gỗ lớn nhất, trong tư thế đứng thường thấy ở các nước theo Phật giáo Theravada. Nghĩ bụng biết đâu pho tượng ấy cũng có thể là một kỷ niệm hay hay để mang về từ xứ Phật, tôi bèn đánh tiếng hỏi giá, người phụ nữ đưa ra một cái giá khá cao. Đã sống quen với những người dân bản xứ tính tình vốn chất phát, lương thiện không có ý nói thách để

“bóc lột” du khách, tôi biết rằng đây là đúng giá của pho tượng, nhưng cũng còn phân vân và do dự trong lúc người bán hàng im lặng nhìn tôi có vẻ lo lắng và chờ đợi. Bỗng nhiên dường như có một sức mạnh dậy lên trong nội tâm thúc đẩy tôi phải “thỉnh” pho tượng ấy. Thế là việc mua bán được nhanh chóng giải quyết và người bán hàng quán vội pho tượng trong một tờ báo cũ và đưa cho tôi. Rời khỏi cửa hàng độ mười thước thì dường như có một sức mạnh khác khiến tôi ngoảnh đầu lại. Người phụ nữ còn đứng ở cửa lều nhìn theo với đôi mắt không che dấu được nét vừa ngạc nhiên vừa sung sướng, như thâm cảm ơn vừa được một sự may mắn bất ngờ xảy đến.

Pho tượng không phải là một tác phẩm nghệ thuật tuyệt hảo, nhưng nhất định là được tạc bằng bàn tay và tâm hồn của một nghệ nhân trong vùng, và khúc gỗ cũng là từ một gốc cây mọc lên từ mảnh đất Tích Lan. Cánh tay trái của pho tượng duỗi thẳng và bàn tay để ngựa, cánh tay phải co lại và bàn tay thì đưa ra phía trước, đầu gối chân trái hơi co lại. Thờ bấy giờ tôi cũng chưa hiểu hết ý nghĩa của các thủ ấn trên một pho tượng

và chỉ mãi về sau này tôi mới biết rằng bàn tay trái để ngửa biểu trưng cho sự bố thí, và bàn tay phải đưa ra phía trước biểu trưng cho sự che chở, ngón cái và ngón trỏ của bàn tay này chạm vào nhau biểu trưng cho sự thuyết giảng, chân trái hơi co lại biểu trưng cho sự đi tới, có nghĩa là pho tượng không đứng yên một chỗ.

Cho đến nay thỉnh thoảng tôi vẫn thường thắp một nén hương khi đứng trước pho tượng này. Với người phụ nữ bán hàng ở Tích Lan ngày nào thì món tiền lời mang lại từ pho tượng có thể cũng chỉ đủ để mua được thêm một món ngon cho cả gia đình trong một bữa ăn, nhưng đối với tôi thì pho tượng này và cái kỷ niệm hôm ấy lại là một sự thừa hưởng to lớn nhất và cao quý nhất về phần mình. Đôi mắt sung sướng của người phụ nữ khắc khổ ấy vẫn còn ám ảnh mãi trong trí tôi khi viết những dòng chữ này, và mỗi khi thắp một nén hương thì đôi bàn tay để ngửa của pho tượng đều nhắc nhở tôi về bổn phận của mình, là luôn phải cố gắng làm được những gì dù thật bé nhỏ để làm đẹp cuộc đời trong khoảng thời gian ngắn ngủi của mình trên cõi đời này.



Đức Phật Thích Ca
(Tượng gỗ-Tích Lan, chiều cao 60cm)

Khó có ai nghèo hơn Đức Phật được. Ngài đi chân đất, trên người chỉ có hai chiếc áo cà-sa thay đổi, khâu bằng những mảnh vải vụn nhặt được ở vệ đường hay trong các bãi tha ma, và trên tay chỉ có một chiếc bình bát để khát thực. Thế nhưng hai bàn tay của Ngài lúc nào cũng để ngừa là mang đến cho chúng ta những gì? Món quà quý giá nhất mà Ngài đã ban cho chúng ta là sự thật. Sự Thật của cả một Con Đường.

Bures-Sur-Yvette, 02.01.2015

Hoang Phong

CÂU CHUYỆN VỀ NHÀ SU TAI-LÔ-PA

Vị Lạt-ma đầu tiên
trong dòng truyền thừa Đại Thủ Ấn

Nhiều người tu tập Phật giáo cảm thấy hoang mang khi nghe nói có các vị thầy Phật giáo không tuân thủ một số giới luật, chẳng hạn như uống rượu, sống chung với các thành viên khác trong tập thể tu hành, v.v... Có những trường hợp ngoại lệ nào cho phép không tuân thủ giới luật hay không?

Câu hỏi này thực sự cũng không có gì đặc biệt lắm và có thể mang hậu ý chê trách tác phong lệch lạc của vài người tu hành Phật giáo. Các tác phong đại loại như thế thật ra cũng hết sức khó tránh trong lãnh vực tôn giáo, không riêng gì Phật giáo, cũng như trong các tổ chức sinh hoạt khác của xã hội nói chung.

Trong một buổi thuyết giảng của Đức Đạt-lai Lạt-ma vào mùa xuân năm 1984 tại thành phố Luân-đôn, câu hỏi này đã được một Phật tử nêu lên. Câu trả lời của Đức Đạt-lai Lạt-ma không những rất khéo mà còn mở ra một góc nhìn khác về một hướng đi “khác thường” của một số các nhà sư Phật giáo mà chúng ta thường không chú ý đến. Ngài đã trả lời câu hỏi trên như sau:

- “Nhằm biến cải dòng tri thức tâm thân được chín chắn hơn, kinh sách của *Bồ-tát Thừa* (*Đại Thừa nói chung*) khuyên những người tu hành nên học hỏi về *sáu điều hoàn hảo* (*sáu paramita/lục ba-la-mật, tức là các giới hạnh của người bồ-tát*): sự hào phóng, đạo đức, sự nhẫn nhục, lòng hăng say, sự tập trung, trí tuệ (*kinh sách gốc Hán ngữ gọi là: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tiến, thiền định, trí tuệ*). Nhằm biến cải dòng tri thức của người khác được chín chắn hơn thì sẽ có bốn phương pháp sau đây:

1- Bố thí cho họ của cải vật chất.

2- Thuyết giảng cho họ bằng những ngôn từ khả ái và thích nghi giúp họ ý thức được là

phải tu tập như thế nào hầu có thể mang lại cho mình các kiếp tái sinh tốt đẹp hơn qua các chu kỳ hiện hữu, hoặc là phải làm thế nào để có thể đưa đến sự giải thoát cuối cùng.

3- Giúp họ nhận thấy những gì thật sự ích lợi trong việc tu tập của mình và những gì tai hại cần phải tránh.

4- Phải tuân thủ những gì mà mình mang ra giảng dạy cho kẻ khác.

(Kinh sách gốc Hán ngữ gọi bốn phương pháp trên đây là Tứ Nhiếp Pháp: bố thí nhiếp, ái ngữ nhiếp, lợi hạnh nhiếp và đồng sự nhiếp)

“Tóm lại, những gì mình giảng cho kẻ khác thì mình cũng phải áp dụng cho chính mình. Thật không có gì mâu thuẫn hơn khi khuyên kẻ khác những gì cần phải tu sửa thế nhưng về phần mình thì chính mình lại không chấp hành. Nói thẳng ra là nếu nhận thấy việc tu tập của một người nào đó không phù hợp với những lời giảng huấn của họ, thì có nghĩa là người này không hội đủ phẩm tính của một người hướng dẫn tinh thần.

“Nói thế để hiểu rằng trước khi tu tập với một người thầy nào thì người đệ tử phải xét

đoán thật cẩn thận xem người ấy có thật sự hội đủ các phẩm tính cần thiết của một vị đạo sư, đúng theo những gì mà chính Đức Phật đã nêu lên trong các tập luận về đạo đức (*Luật Tạng*) cũng như qua các bài thuyết giảng của Ngài và các kinh sách tan-tra hay không. Cũng thế, nếu một người nào đó muốn trở thành một vị Lạt-ma thuyết giảng cho kẻ khác thì phải trau dồi và thực hiện được các phẩm tính ấy cho mình.

“Kinh sách tan-tra cho biết những người tu tập khi đã đạt được các cấp bậc thực hiện thật cao cũng có thể hành xử một cách khác thường. Cấp bậc tối thiểu xác nhận một người tu tập tan-tra mang khả năng hành xử bất bình thường, được gọi là *sự thực hiện được khả năng*. Vậy *sự thực hiện được khả năng* có nghĩa là gì? Đại sư Droukpa Kagyupa Padma Garbo (còn được gọi *vắn tắt hơn là Péma Karpo, 1527-1592, là một vị đại sư và học giả rất uyên bác của học phái Ca-nhĩ-cu/Kagyupa*) cho biết rằng sự thực hiện cấp bậc này đòi hỏi người du-già phải đủ khả năng dựa vào sức mạnh của các phép luyện tập du-già nhằm giúp mình loại bỏ được tình trạng bị mất lòng tin của kẻ khác nhờ vào các

cách hành xử bất bình thường của mình. Đó cũng là trường hợp của vị đại sư uyên bác Tai-lô-pa (*Tilopa, 988-1069?*, một vị đại sư rất nổi tiếng và cũng là người sáng lập ra học phái Mahamudra/Đại Thủ Ấn) đã từng thực hiện nhiều phép màu nhiệm khiến nhà sư Na-rô-pa (*Naropa, 1016-1100, trụ trì đại học Na-lan-đà*) phải hết lòng thán phục. Tai-lô-pa là một người đã hoàn toàn hội đủ khả năng tái lập lại sự *tin tưởng* và đức tin mà người đệ tử của mình đã có từ trước (*Na-rô-pa nghe nói vị đại sư khác thường Tai-lô-pa là người có thể thực hiện được nhiều phép màu nhiệm, bèn rời tu viện Na-lan-đà đi tìm và đã đích thân chứng kiến các phép thần thông do vị này thực hiện*). Các hành vi khác thường trên đây chỉ có thể thực hiện được với một “*khả năng*” nào đó mà thôi. Đối với một vị lạt-ma chưa thực hiện được “*khả năng*” ấy mà cứ cho rằng cách hành xử của mình là các sự “*sinh hoạt siêu việt và khác thường*” mà chỉ có các vị Đại Sư mới có thể thực hiện được, thì đây cũng chỉ đơn giản có nghĩa là mình đang đứng trước một bức tường”.

Câu trả lời trên đây của Đức Đạt-lai Lạt-ma gồm có hai phần:

Trong phần thứ nhất Ngài trả lời một cách thật trực tiếp và thẳng thắn về các thắc mắc liên quan đến tác phong của một số nhà sư, thế nhưng Ngài không chê trách họ theo ẩn ý phía sau câu hỏi. Thật vậy bất cứ một tôn giáo nào hay một tổ chức sinh hoạt nào trong xã hội cũng đều có những người lợi dụng: hoặc vì tư lợi, hoặc bị thúc đẩy bởi các hình thức bản năng thấp kém, hoặc vì mục đích chính trị, v.v... Quả cũng không có gì để quan tâm và bàn thảo thêm về vấn đề này.

Tuy nhiên trong phần thứ hai của câu trả lời, Đức Đạt-lai Lạt-ma có nêu lên một “thê loại” nhà sư khác thường, có thể là khá xa lạ và ít được biết đến đối với những người tu tập theo Phật giáo Theravada và đối với cả những người tu tập theo một số các tông phái Đại Thừa khác như Tịnh Độ hay Thiền Học... Họ được gọi là các vị *mahasiddha*: *maha* có nghĩa là lớn, *siddha* có nghĩa là khả năng kỳ diệu (miraculous power), kinh sách gốc Hán ngữ dịch âm là *Ma-ha Tát-đạt*, hoặc dịch nghĩa là Đại thành tựu giả, hoặc còn gọi là Đại Giác. Đức Đạt-lai

Lạt-ma nêu lên trường hợp của hai vị đại sư Tai-lô-pa (Tilopa) và Na-rô-pa (Naropa) tiêu biểu cho các vị *mahasiddha* trên đây.

Chúng ta thường quen nhìn vào các nhà sư theo hai đường hướng tu tập của họ là Phật giáo Theravada và Phật giáo Đại Thừa, thế nhưng có thể là ít quan tâm hơn đến các vị *mahasiddha* là các nhà sư tu tập theo Tan-tra Thừa hay Kim Cương Thừa. Các vị này có một cuộc sống rất đa dạng, vượt khỏi các lễ lối và khuôn mẫu thường tình. Họ có thể là nam hay nữ, và không nhất thiết chỉ sinh hoạt trong chốn chùa chiền mà thường hòa mình vào cuộc sống thế tục hoặc có thể rút lui vào các hang động hẻo lánh và chỉ chuyên luyện tập cho các đệ tử của mình. Điểm khác biệt và cũng tiêu biểu nhất là họ đã đạt được các khả năng kỳ diệu và thực hiện được nhiều phép mầu nhiệm và thường có những tác phong “quái dị”, vượt khỏi các quan niệm thông thường trong cuộc sống thường tình. Các khả năng kỳ diệu và phong cách sống đó của họ tương phản một cách rõ rệt với sự nghiêm túc của các nhà sư Phật giáo Theravada và sự uyên bác của các vị tu hành theo Phật giáo

Đại Thừa, nhất là trong giai đoạn bộc phát của tông phái này từ thế kỷ thứ II đến thứ VI, chẳng hạn như các ngài Long Thọ, Vô Trước, Thế Thân, Trần Na....

Các vị *mahasiddha* xuất hiện vào giai đoạn khi Kim Cương Thừa phát triển sâu rộng nhất tại Ấn Độ, kể từ thế kỷ thứ VIII đến thế kỷ XII, trước khi Phật giáo nói chung hoàn toàn biến mất trên toàn thể bán lục địa này vào thế kỷ XIII. Họ gồm có 84 vị tất cả, thế nhưng đối với nền văn hóa Ấn Độ thì con số này cũng chỉ mang tính cách tượng trưng, tương tự như con số 84.000 phương tiện thiện xảo thường được nói đến trong kinh sách. Tuy nhiên và cũng thật may mắn là Phật giáo Tan-tra đã được đưa vào Tây Tạng trước đó khoảng hai thế kỷ và đã được tiếp tục phát triển trên mảnh đất này cho đến nay.

Tai-lô-pa là vị *mahasiddha* đầu tiên trong dòng truyền thừa Đại Thủ Ấn (Mahamudra) của học phái Ca-nhĩ-cư (Kagyupa) của Tây Tạng. Ông sinh ra trong một gia đình Bà-la-môn trong vùng vịnh Bengale thuộc Đông Bắc nước Ấn. Lúc cậu bé Tai-lô-pa được tám tuổi một hôm khi đứng cạnh mẹ thì có một bà lão

xấu xí, da xanh mét trông thật kinh khiếp, tiến đến gần và ra lệnh cho người mẹ phải cho con mình đi học và giao đàn trâu của gia đình cho nó chăn giữ. Một hôm trong khi vừa học vừa chăn trâu thì cậu bé trông thấy bà lão hiện ra và cho biết rằng đàn trâu đang chăn giữ chính là các kinh nghiệm cảm nhận sâu xa của cậu, quê hương đích thật của cậu là xứ Oddiyana (một vương quốc nhỏ theo Phật giáo vào thế kỷ thứ I, nằm trong thung lũng Wat thuộc Pakistan ngày nay), cha đích thật của cậu là Cakrasamvara (một vị thần linh nam giới), và mẹ đích thật của cậu là Vajrayogini (một vị thần linh nữ giới), và bà lão là Dakini (một nữ thần phù trợ, kinh sách gốc Hán ngữ gọi là không hành nữ) chính là chị của cậu.

Truyền thuyết còn ghi rằng một hôm cậu bé có gặp Long Thụ (Long Thụ sống vào thế kỷ thứ II, nếu gặp được vị này thì đây chỉ là hóa thân của Long Thụ). Long Thụ nhờ cậu công mình vượt sang một con sông. Cậu bé chấp nhận, Long Thụ bèn biến thân xác mình trở nên thật nhẹ cho cậu bé công, thế nhưng đến giữa dòng thì Long Thụ lại biến thân xác trở lại sức nặng bình thường. Tuy nặng nhưng cậu

bé vẫn cố sức đưa Long Thụ sang được đến bờ bên kia. Sau đó nhờ vào sức mạnh phù trợ của Long Thụ cậu bé đạt được các khả năng vượt bực và khi lớn lên được mọi người kính phục và phong làm vua trong một dịp thật kỳ lạ và bất ngờ. Thế nhưng không lâu sau đó thì cậu ta thoái vị và xin xuất gia trong tu viện Somapuri (Somapuri Mahavihara, là một tu viện đại học đồ sộ không thua kém tu viện đại học Nalanda, ngày nay nằm trong lãnh thổ của xứ Bangladesh. Di tích của tu viện đồ sộ này trải rộng trên một diện tích khoảng hai mươi bảy mẫu đã được UNESCO thừa nhận là di sản thế giới vào năm 1985). Ông được thụ phong tỳ kheo và được dịp tu học về Tan-tra Thừa với nhiều vị đại sư trong tu viện này, và cũng đã học được phép “nội nhiệt” (*tiếng Phạn là candali, tiếng Tây Tạng là gtum-mo hay tumo, là một phép luyện tập giúp làm tỏa nhiệt trong cơ thể, giữa mùa đông cũng chỉ cần mặc một chiếc áo mỏng. Các nhà sư Tây Tạng ngày nay vẫn còn giữ được phép luyện tập này*).

Thế nhưng tác phong của ông khiến nhiều người trong tu viện không thích nên đã khai trừ ông. Lang thang trong mười hai năm

liền, bỗng dung một hôm bà lão ngày xưa lại hiện ra và khuyên ông không nên giữ những lời thệ nguyện của mình nữa mà hãy sống hòa mình vào thế giới trần tục, nhưng phải kín đáo tiếp tục tu tập. Trong khu chợ của thị trấn Pancapana (trong vịnh Bengale ngày nay) ông gặp một người phụ nữ làm điểm tên là Darima và sau đó đã trở thành người bảo hộ cho người phụ nữ này, đêm thì ông dẫn khách ngày thì giã mè lấy dầu để bán. Tên gọi Tai-lô-pa của ông là do nghề giã mè này mà ra: chữ tila trong tiếng Phạn có nghĩa là “mè”.

Sau sáu năm âm thầm tu tập ông đạt được sự viên mãn (cấp bậc “*thực hiện được khả năng*” mà Đức Đạt-lai Lạt-ma đã nói đến trong câu trả lời cho một thánh giả thắc mắc về tác phong của một số nhà sư) và sau đó đã đặt một cánh hoa lên đầu Darima và giải thoát cho người phụ nữ này khỏi vòng luân hồi. Một hôm bà lão lại hiện ra và trao cho Tai-lô-pa một chiếc thang bằng thủy tinh, một chiếc cầu bằng ngọc và một chiếc chìa khóa làm bằng các cành lá quý và khuyên ông hãy tìm đến lâu đài của các vị nữ thần dakini (kinh sách tiếng Hán gọi là *không hành nữ*) trên một

hòn đảo ở giữa một cái hồ lớn mà nước trong hồ toàn là độc dược (xin lưu ý là các chi tiết nêu lên trong tiểu sử của các vị thánh nhân thường là mang tính cách biểu trưng. Trong trường hợp trên đây, chiếc cầu bằng ngọc biểu trưng cho các điều xứng đáng giúp mình tiếp nhận những lời giáo huấn; chiếc thang bằng thủy tinh biểu trưng cho trí tuệ, cành lá làm chiếc chìa khóa là dược thảo, v.v...). Sau khi đã vượt được tất cả các thử thách, Tai-lô-pa thâm nhập được vào mạn-đà-la (thế giới) của chính vị nữ thần Vajrayogini (vị thần linh nữ giới biểu trưng cho trí tuệ). Tai-lô-pa không quỳ lạy mà còn sai khiến vị nữ thần này phải truyền đạt cho mình phép tu tập Đại Thủ Ấn (Mahamudra) và sau đó đã hòa nhập với vị nữ thần này (tức là trí tuệ) và đã đạt được giác ngộ toàn vẹn. Ông trở thành người đầu tiên trong dòng truyền thừa Đại Thủ Ấn.

Nai-rô-pa cũng là một vị *mahasiddha*, con vua Kalyanavarman trong một vương quốc thuộc vùng vịnh Bengale. Lớn lên ông có ý định xuất gia, thế nhưng vua cha và hoàng hậu ngăn cản và buộc ông phải cưới một nàng công chúa tên là Vimalapidi. Sau

tám năm chung sống ông lại có ý định xuất gia, công chúa Vimalapidi cũng không ngăn cản (một số tư liệu còn cho biết thêm là bà Vimalapidi sau này đã trở thành đệ tử của ông). Ông được nhận vào đại học Na-lan-đà và tu học rất chuyên cần, và đã trở thành một luận gia vô cùng xuất sắc về triết học Phật giáo, và sau đó được đề cử giữ chức trụ trì trấn giữ cửa bắc (tức là vị trụ trì cao nhất trong số bốn vị đồng trụ trì của đại học).

Một hôm đang nghiên cứu trong thư viện thì có một bà lão xấu xí hiện ra và cất lời hỏi ông rằng ông hiểu “ý nghĩa” hay là “hiểu chữ”. Nai-rô-pa trả lời là “Hiểu chữ” nhưng chưa kịp nói thêm là “hiểu cả ý”, thì bà lão đã vội bảo rằng: “Em ta là Tai-lô-pa hiểu được ý nghĩa” và liền biến mất. Nai-rô-pa bèn rời bỏ đại học Na-lan-đà đi tìm Tai-lô-pa, mặc dù tăng đoàn đều khuyên ông ở lại với họ.

Trên khắp các nẻo đường tìm kiếm, không biết bao nhiêu lần Tai-lô-pa đã hiện ra với ông, nhưng ông không hề trông thấy. Tai-lô-pa hiện ra dưới nhiều hình thức khác nhau: một người phụ nữ cùi hủi thật kinh khiếp, một con chó ghẻ lở dồi bọ bám đầy, một người

đàn ông mổ bụng một người còn đang sống và móc ruột gan trụng vào nước sôi, một người chài lưới rán các con cá còn sống đang giãy dụa, một người ăn mỳ xin bắt rận cho ông, v.v... và v.v... Quá thất vọng vì không tìm được Tai-lô-pa ông suýt tự tử, thế nhưng đúng vào lúc ấy, ông nghe văng vẳng dường như có ai nói với ông: *“Này anh chàng kia, tiếc cho ngươi chẳng tìm thấy vị đạo sư của mình? Làm thế nào ngươi có thể tìm thấy được vị ấy khi mà chính mình đã giết chết vị Phật trong lòng mình? Thật vậy ta nào có phải là kẻ để cho mi tìm kiếm đâu!”* (Tai-lô-pa hiện ra qua các thể dạng thật ghê tởm và kinh khiếp là để thử lòng từ bi của Nai-rô-pa, thế nhưng ông thất vọng vì không nhận thấy một chút phản ứng nào của Nai-rô-pa cả. Dù thành tâm đi tìm Tai-lô-pa nhưng ông đã “giết chết” vị Phật tức là lòng từ bi trong lòng mình). Sau khi nghe câu nói ấy thì Nai-rô-pa mới chợt hiểu là Tai-lô-pa đã từng ở bên cạnh mình từ những ngày đầu tiên khi rời đại học Na-lan-đà.

Một cách vắn tắt là sau sự gặp gỡ đó Tai-lô-pa trực tiếp thử thách Nai-rô-pa thêm nhiều lần nữa trước khi truyền thụ giáo pháp Đại

Thủ Ấn cho ông và ông đã đạt được giác ngộ toàn vẹn. Sau nhiều biến cố và các cuộc phiêu du khác Na-rô-pa dùng chân nơi ngôi chùa Siromani và thu nạp nhiều đệ tử rất giỏi.

Nếu muốn tìm hiểu thêm về cuộc đời của các vị này thì có thể xem các tập luận giải của học phái Đại Thủ Ấn. Ngoài ra nếu muốn tìm hiểu về các phép thần thông và màu nhiệm của các vị *mahasiddha* Tây Tạng thì có thể đọc các sách của một nữ phật tử người Pháp thật phi thường nhưng cũng thật khác thường là bà Alexandra David-Néel (1868-1969). Bà từng biệt tu trong một hang động trên dãy Hy-mã Lạp-sơn và cũng đã từng chứng kiến các phép thần thông của các nhà sư Tây Tạng. Chính bà cũng đã học được phép phát động nội nhiệt. Ngoài ra cũng xin thuật lại một câu chuyện nhỏ về nhà sư người Pháp rất nổi tiếng tu tập theo Phật giáo Tây Tạng là Matthieu Ricard. Trong một quyển sách ông có kể lại rằng một hôm đang ngồi thiền trong một tu viện trên miền Bắc Ấn, bỗng dưng ông nhớ lại ngày nhỏ mình có bắn chim. Ông bèn đi tìm vị thầy của mình để hỏi về việc này. Trong dãy hành lang thật dài của tu viện ông trông thấy thầy

mình từ xa đi đến, chưa kịp hỏi thì thầy ông đã mỉm cười và cất lời hỏi trước rằng ông đã bắn chết bao nhiêu con chim! Các việc thân giao cách cảm như thế rất thường xảy ra với các nhà sư Tây Tạng cao thâm.

Đức Đạt-lai Lạt-ma lúc nào cũng cho biết mình chỉ là một nhà sư Phật giáo thật bình dị và khiêm tốn. Trong một vài quyển sách Ngài có nêu lên, hoặc nghe người khác thuật lại về một vài *khả năng* phi thường và lạ lùng của các nhà sư Tây Tạng trong quá khứ cũng như trong hiện tại. Trong Luật Tạng có nêu lên giới luật cấm các vị tỳ kheo huênh hoang về các khả năng của mình, nếu vi phạm giới luật này thì sẽ bị khai trừ vĩnh viễn khỏi tăng đoàn. Thật vậy mục đích tối thượng của giáo huấn Phật giáo là sự giác ngộ, các *khả năng* nếu đạt được trên con đường thì cũng chỉ là các phương tiện thiện xảo nhằm trợ giúp kẻ khác cùng bước đi với mình, hoặc đây cũng chỉ là các thể dạng tự nhiên, thứ yếu và phụ thuộc xảy đến với mình trên con đường mà mình đang bước đi.

Bures-Sur-Yvette, 01.09.14

Hoang Phong

PHƯƠNG PHÁP PHÁT HUY SỰ QUÁN THẤY SÂU XA VÀ LOẠI BỎ TẬN GỐC CÁC UẾ TẬP TÂM THẦN

Ajahn Mun

Lời giới thiệu của người dịch

Bài chuyên ngữ dưới đây được trích từ một quyển sách của nhà sư Thái Lan Ajahn Mun (1870-1949), mang tựa là *Muttodaya (Un Coeur Libéré/A Heart Released/Con Tim Giải Thoát)*. Quyển sách gồm tất cả 17 phần:

Phần 1: Tu tập là phải bảo toàn Đạo Pháp thật tinh khiết

Phần 2: Nếu muốn bước theo vết chân của Đức Phật thì trước hết phải tự mình luyện tập trước đã và sau đó thì mới có thể luyện tập cho kẻ khác

Phần 3: Nguồn gốc mà mình được thừa hưởng sẽ là vốn liếng giúp mình tự luyện tập

Phần 4: Nền tảng căn bản của việc luyện tập

Phần 5: Nguyên nhân cội rễ của tất cả mọi thứ trong vũ trụ

Phần 6: Căn nguyên khởi động chu kỳ xoay vần của cái chết và sự tái sinh

Phần 7: Vị thế tối thượng: căn bản giúp mình bước vào con đường, thực hiện kết quả và niết-bàn

Phần 8: Thành trì bảo vệ sự tu tập của chính mình.

Phần 9: Phương pháp phát huy sự quán thấy sâu xa và loại bỏ tận gốc các uế tạp tâm thần

Phần 10: Từ bản chất tâm thức nguyên sinh trong sáng và rạng ngời thể nhưng đã bị các thứ ô nhiễm tâm thần biến thành u mê.

Phần 11: Phương cách luyện tập của một người hành thiền phải thích nghi với tính khí của người ấy.

Phần 12: Bài giảng về Mulatika

Phần 13: Chỉ có các vị visuddhi deva mới thật sự đạt được sự an bình

Phần 14: Sự bất động là điểm tột cùng của thế giới, vượt lên trên mọi sự giả định và tạo dựng tâm thần.

Phần 15: Năm cõi chúng sinh

Phần 16: Ý nghĩa trong bài thuyết giảng thứ nhất, trong bài thuyết giảng ở giữa và trong bài thuyết giảng cuối cùng.

Phần 17: Bất cứ một vị A-la-hán nào nếu muốn đạt được sự Giải Thoát bằng sự tập trung và bằng trí tuệ thì đều phải luyện tập đến chỗ tột cùng của phép tu về ba điểm.

Bài chuyên ngữ dưới đây là phần 9 của quyển sách. Phần 10 sẽ được chuyển ngữ tiếp theo phần 9 trên đây. Ngoài ra độc giả cũng có thể tham khảo toàn bộ quyển sách này qua bản dịch tiếng Anh của Thanissaro Bikkhu và tiếng Pháp của bà Jeanne Schut trên các trang mạng sau đây:

- Tiếng Anh: <http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/mun/released.html>

- Tiếng Pháp: http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/mun/coeur_libere.pdf

(Phần 9)

Phương pháp phát huy
sự quán thấy sâu xa và loại bỏ
tận gốc các uế tạp tâm thân

Ajahn Mun

Trên nguyên tắc những gì tốt đẹp sinh ra từ những gì không tốt đẹp. Quý vị hãy nhìn vào những cánh hoa sen thì sẽ rõ: chẳng phải là xinh đẹp và tươi mát hay sao! Những cánh hoa ấy mọc trong bùn đất dơ bẩn và hôi tanh, thế nhưng một khi đã vươn lên khỏi bùn thì hoa lại trở nên sạch sẽ và tinh khiết. Người ta có thể kết các cánh hoa ấy lại để làm vương miện cho một vị vua, bởi vì các cánh hoa ấy sẽ không còn quay lại với lớp bùn như trước đây nữa (*một người tu tập đạt được giải thoát sẽ không còn quay lại với thế giới luân hồi*). Cánh hoa sen cũng là hình ảnh của một người hành thiền nghiêm chỉnh cố gắng và luyện tập kiên trì. Người hành thiền ấy phải tìm hiểu thật sâu xa về một thứ gì đó thật dơ bẩn và kinh tởm mới có thể nhờ đó mà giúp mình loại bỏ được tất cả những gì dơ bẩn và kinh tởm trong

tâm thức mình. Cái thứ thật dơ bẩn và kinh tởm ấy chính là thân xác mình. Cái thân xác đó là kết quả của một sự kết hợp gồm các thứ dơ bẩn, nước tiểu và phân. Những gì tiết ra từ tóc trên đầu, lông trên người, các lỗ hồng, móng chân, móng tay, răng, da, v.v... tất cả cũng chẳng khác gì như phân (*những thứ bài tiết*). Nếu các thứ ấy lỡ mà rơi vào đĩa thức ăn thì người ta sẽ trút bỏ đi ngay, bởi vì không ai muốn ăn những thứ ấy cả. Hơn nữa thân thể cũng phải được thường xuyên tắm gội, kỳ cọ hầu giúp nó có vẻ dễ nhìn hơn. Nếu không tắm thì nó sẽ toát ra mùi hôi đến độ có thể khiến người khác phải tránh ra xa. Quần áo và các thứ phụ kiện khác (*quần áo lót chẳng hạn, một nhà sư không muốn nói đến các thứ ấy*) khi không dính vào thân xác thì sạch và có vẻ hấp dẫn, thế nhưng cứ hễ dính vào thân xác rồi thì sẽ trở nên dơ bẩn ngay, nếu lâu ngày không giặt thì sẽ có mùi hôi không ai dám đến gần.

Những gì trên đây cho thấy rằng thân xác cũng chỉ là một cái bọc chứa nước tiểu và phân, và cũng chỉ là *asubha* (tiếng Pa-li là *xấu xí*) và *patikkula* (tiếng Pa-li là *kinh tởm*). Ngay khi thân xác còn mang sự sống thì nó

cũng đã là như thế, đến khi sự sống rời bỏ nó thì nó sẽ còn trở nên kinh tởm hơn nữa, kinh tởm hơn bất cứ một thứ gì khác. Vì thế một người hành thiền nghiêm chỉnh ngay từ lúc mới bắt đầu đã phải luyện tập thật đúng phương pháp nhằm giúp mình tìm hiểu thân xác mình, và phải thật kiên trì cho đến khi nào có thể hiểu được tường tận bản chất đích thật của nó. Nếu muốn đạt được sự trong sáng ấy thì người hành thiền phải phân tích và tìm hiểu bất cứ một thành phần nào của thân thể tỏ ra thích nghi với mình hơn cả (*phù hợp với các mối quan tâm và tính khí của mình*) cho đến khi nào một thể dạng của thân xác hiện ra với mình dưới hình thức *uggaha nimitta* (*chữ uggata có nghĩa là một sự quán thấy hay hiển lộ/arise, ascend; chữ nimitta có nghĩa là lý do, nguyên nhân hay động cơ thúc đẩy/reason, motive, và chữ này trong tiếng Pa-li cũng đồng nghĩa với chữ hetu, một thuật ngữ quen thuộc hơn trong kinh sách và có nghĩa là nguồn gốc hay nguyên nhân. Do đó có thể hiểu ý nghĩa của các chữ này là một “sự hiển lộ nguyên nhân” hay “quán thấy sự khơi động”*). Sau đó người hành thiền phải hướng

sự chú tâm vào đây và thường xuyên luyện tập hầu giúp mình phát huy một sự hiểu biết ngày càng sâu sắc hơn.

Vậy câu phát biểu “phải thường xuyên luyện tập và phát huy một sự hiểu biết ngày càng sâu sắc hơn” có nghĩa là gì? Nếu muốn hiểu được câu này thì phải dựa vào hình ảnh sau đây: nếu muốn trồng lúa thì người nông dân phải cày bừa thửa ruộng của mình, sau đó mới trồng lúa vào đất. Năm sau cũng lại phải trồng lúa vào đất. Người nông dân không thể nào trồng lúa trong không khí hay ở lưng chừng trời được mà chỉ có thể trồng lúa vào đất mà thôi, sau đó thì các cọng lúa cứ thế mà đơm hạt một cách tự nhiên. Nếu biết chăm lo mảnh đất của mình ngày càng tích cực hơn thì người nông dân nào phải cầu khẩn: “Thóc lúa ơi, cầu mong sao cho thóc lúa sẽ kéo đến chứa ngập các vựa lúa của tôi”. Thóc lúa chỉ kéo đến một cách tự nhiên mà thôi (*các cọng lúa chỉ đơm hạt một cách tự nhiên khi các điều kiện hội đủ, không nhờ vào sự cầu khẩn mà đơm hạt*). Ngay cả trong trường hợp nếu người nông dân không muốn thóc lúa kéo đến chất chứa trong kho của mình thì dù có cầu khẩn: “Thóc lúa ơi, mong sao thóc lúa đừng

kéo đến chất đầy các kho lúa của tôi nhé”, thì thóc lúa cũng cứ kéo đến chứa đầy các vựa lúa khi mà mình đã chăm sóc mảnh đất thật đúng cách (*làm việc phải và dù không hề cầu mong một sự hồi đáp nào thế nhưng phúc hạnh cũng sẽ đến với mình một cách tự nhiên*).

Cũng thế, với tư cách là những người hành thiền nghiêm chỉnh chúng ta phải luôn tìm hiểu thân xác mình qua một thành phần thân thể nào đó mà mình thường quan tâm nhiều nhất, hoặc hiện ra với mình trước nhất mỗi khi nghĩ đến (*tức là những thành phần thân xác ám ảnh mình nhiều nhất, chẳng hạn như vóc dáng, khuyết tật, cơ quan sinh dục... chẳng hạn là những gì liên hệ đến tính dục và bản năng truyền giống, hoặc các cơ quan dinh dưỡng, sức khỏe và các dấu hiệu già nua liên hệ đến bản năng sinh tồn*). Sau đó và dù đây là thành phần nào mà mình đã chọn thì cũng không được lơ là hoặc quên đi và không nghĩ đến nữa. Thường xuyên luyện tập không có nghĩa là chỉ luyện tập trong lúc hành thiền, dù bằng cách ngồi hay đi, mà phải chú tâm và vận động mọi việc tìm hiểu của mình trong bất cứ lúc nào và ở bất cứ nơi nào. Dù đang ngồi, đang đứng hay đang đi, dù đang ăn,

đang uống hay đang làm việc, đang suy nghĩ hay nói năng, thì chúng ta cũng phải phát huy một sự tỉnh giác bao quát hướng vào thực tại. Đây có nghĩa là “cách luyện tập không ngưng nghỉ” (*nói cách khác thì đây là sự “chú tâm”: một người tu tập chân chính không nên đánh mất một giây phút nào trong cuộc sống của mình, không để cho tâm thức mình bị xao lãng bởi bất cứ một sự sinh hoạt nào, sự chú tâm đó trước hết sẽ giúp mình tìm thấy một sự thăng bằng trong nội tâm và giúp mình tìm hiểu ngày càng sâu sắc hơn về Đạo Pháp, về bản chất của chính mình, về thế giới hiện tượng đang biến động chung quanh mình. Đây là cách giúp mình trông thấy ngày càng minh bạch hơn con đường mà mình đang bước đi*).

Nếu muốn tìm hiểu thân xác mình hầu giúp mình thấu triệt sâu xa về bản chất của nó thì quý vị phải phân chia nó ra thành nhiều thành phần tùy theo ý mình. Chẳng hạn như quý vị hình dung thân xác mình qua các thành phần cấu tạo ra nó - chẳng hạn như đất, nước, lửa và khí - và cứ theo đó mà quán xét không ngừng cho đến khi nào hiểu được ý nghĩa của các thuật ngữ chỉ định ấy. Ở cấp bậc này, quý

vị có thể sử dụng bất cứ phương pháp nào thích hợp với mình, thế nhưng tuyệt nhiên không được lơ là và bỏ ngang không chú tâm vào điểm khởi đầu đã hiện ra với mình trước đây (*điểm khởi đầu trong trường hợp này là bốn thành phần đất, nước, lửa và khí tạo ra thân xác*). Không nên luyện tập một lần rồi sau đó bỏ qua và không nghĩ đến nữa trong suốt mười lăm ngày hay một tháng. Hãy quán xét điều ấy qua mọi khía cạnh: bên trong, bên ngoài, bên trên, bên dưới, lập đi lập lại không ngừng. Nói cách khác là hãy quán nhìn vào nội tâm nhằm mang lại sự an bình và sau đó lại tiếp tục tìm hiểu thân xác - không nên chỉ biết suy tư về thân xác hoặc duy nhất chỉ phát huy sự thăng bằng nội tâm (*đây chính là một cách nói dễ hiểu và đơn giản về hai thể dạng khác nhau trong phép thiền định là sự chú tâm và sự quán thấy*). Nếu không chú tâm giúp cho tâm thức được thăng bằng tức là “định” thì không thể nào có thể phát động được sự hiểu biết sâu xa tức là “quán”. Nếu “định” được tâm mà không lợi dụng thể dạng thăng bằng và yên lặng đó của nó để “quán” thấy thì cũng chỉ là vô ích mà thôi).

Khi nào đã thuần thục và quán thấy thân xác mình một cách thật sâu sắc đúng với bản chất là như thế của nó, thì khi đó kết quả sẽ hiện ra với mình một cách thật tự nhiên: tâm thức sẽ nhận biết được một sự hội tụ thật sâu xa - tất cả dường như đều tập trung lại và trở thành một thể dạng đồng nhất: toàn thể thế giới chỉ là một sự kết hợp giữa các thành phần (*trong trường hợp quán tưởng về bốn thể dạng đất, nước, lửa và khí thì sẽ quán thấy toàn thể giới cũng chỉ là một thể dạng cấu hợp của bốn thành phần ấy*). Và cũng đúng vào lúc ấy một hình ảnh sẽ hiện ra với mình, cho thấy thế giới phẳng lì tương tự như mặt một chiếc trống, bởi vì toàn thể thế giới cũng chỉ mang cùng một bản chất tự tại (*inherent/nội tại*) và thuần nhất. Rừng rậm, núi non, con người, súc vật và cả chính mình, tất cả cũng sẽ được quán thấy ở một cấp bậc đồng nhất như nhau (*không còn một sự phân biệt hay diễn đạt nào trong tâm thức*). Từ sự quán thấy ấy sẽ hiện ra một sự hiểu biết giúp mình loại bỏ vĩnh viễn tất cả những thứ nghi ngờ trong con tim cũng như trong tâm trí của mình (*khi nào quán thấy con người và thế giới tất cả hiện ra dưới một thể dạng đồng nhất thì mọi sự diễn đạt, thắc mắc cũng như các xúc cảm - ghét bỏ,*

hận thù, yêu thích, si mê... cũng sẽ tan biến hết). Người ta gọi đây là *yatha-bhuta-nana-dassana-vipassana*: tức là sự hiểu biết sâu xa giúp mình trông thấy và hiểu được mọi sự vật cũng chỉ là như thế (*tức là một sự buông xả toàn diện và tuyệt đối*).

Những gì nêu lên trên đây chưa thật sự là giai đoạn cuối cùng của con đường mà chỉ là điểm khởi đầu của một giai đoạn mới tiếp theo sau đó. Với tư cách một người hành thiền nghiêm chỉnh chúng ta phải tiếp tục luyện tập thật kiên trì không hề mệt mỏi, hầu giúp mình chủ động một cách toàn diện và tuyệt đối sự hiểu biết trong sáng ấy về mọi sự vật. Nhờ đó chúng ta sẽ nhận thấy rằng các thứ tạo tác tâm thần khiến mình tưởng tượng ra: “Tôi là thể này” hoặc “Cái này là của tôi” không phải là những thực thể vững bền, và nếu nhìn chúng dưới một khía cạnh khác là sự bám víu thì chúng cũng sẽ chỉ là nguồn gốc mang lại khổ đau mà thôi. Chúng ta sẽ nhận thấy rằng các thành phần luôn luôn trung thực với [bản chất của] chúng: tức hiện ra, già nua, bệnh tật và chết; chúng bắt đầu thoái hóa ngay từ trước khi được sinh ra đời (*từ trong tử cung*

các thành phần cũng đã bắt đầu “thoái hóa” có nghĩa là hiện tượng già nua đã bắt đầu khởi sự với một bào thai, kể cả trong quá khứ các thành phần thân xác của các kiếp sống trước cũng đã từng thoái hóa để trở thành đất, nước, lửa và khí), chúng vận hành như thế từ những thời gian vô tận. Vì nguyên nhân trói buộc giữa các điều kiện (tức là sự tạo tác do điều kiện mà có/conditioned co-production/interdependence/lý duyên khởi) tạo ra thân xác và tâm thức mình - tức là năm thứ cấu hợp (ngũ uẩn) gồm rupa (sắc/hình tướng), vedana (thụ/giác cảm), sanna (tưởng/các cảm nhận tâm thần, sự tưởng tượng), sankhara (hành/tác ý hay sự tạo nghiệp) và vinnana (tri thức) - nên tư duy và các thứ nhãn hiệu (có nghĩa là các tên gọi: chẳng hạn như cái tôi, cá thể, con người, giới tính, chủng tộc, v.v...) đã được tạo ra và buộc chặt vào các kiếp sống trước và cả kiếp sống này (Đức Đạt-lai Lạt-ma gọi chung những thứ ấy là “vô minh tiên khởi”). Xuyên qua vô số các kiếp sống ấy tâm thức cứ tiếp tục tin một cách sai lầm vào những thứ ấy do chính nó tạo ra. Các thứ tạo tác tâm thần ấy không phải là những gì tự chúng gắn chặt vào

nội tâm mình (*mà chỉ là kết quả mang lại từ hiện tượng tạo tác tương liên mà thôi*). Khi tìm hiểu đến chỗ tốt cùng của mọi sự vật thì người ta tất sẽ phải nhận thấy thật minh bạch, không một chút nghi ngờ nào cả, rằng tất cả mọi hiện tượng trong thế giới dù có hàm chứa một tri thức hay không, thì lúc nào cũng chỉ là như thế, luôn trung thực với bản chất của chúng: hiện ra, tự thoái hóa, và cũng chỉ là như thế.

Đây cũng là cách mà chúng ta quán nhận được *pubbe ananussu tesu dhammesu*, có nghĩa là cách thức vận hành [tự nhiên] của mọi hiện tượng (*schéma de fonctionnements des phénomènes/regularities of behavior of all elements/sơ đồ, mô hình, quy luật vận hành tự nhiên của mọi hiện tượng*, chữ “hiện tượng” trong kinh sách gọi là *dhamma*, các kinh sách gốc Hán ngữ dịch chữ này là “pháp”) thì lúc nào cũng chỉ là như thế. Dù không có ai bảo cho mình biết điều ấy, thế nhưng chúng ta cũng đều biết chắc chắn tất cả cũng chỉ là như thế. Và vì thế mà Đức Phật cũng đã xác nhận rằng chưa hề có ai nói với Ngài về điều này cả, bởi vì tất cả mọi sự cũng chỉ là như thế từ trước khi Ngài được sinh ra đời. Do đó chúng

ta có thể kết luận rằng mô hình vận hành ấy của tất cả mọi hiện tượng nhất thiết cũng chỉ là như thế. Thế nhưng chỉ vì các điều kiện [trói buộc tạo ra] tâm thức (tức là cấu hợp thứ tư của ngũ uẩn, còn gọi là “hành”, mang chức năng diễn đạt và tưởng tượng nhằm tạo dựng ra đủ mọi thứ trong tâm thức) đã bám víu vào những thứ ấy qua không biết bao nhiêu tiền kiếp, cho nên chúng cứ tiếp tục vận hành tùy thuộc vào những sự giả định (suy diễn) sai lầm ấy của chúng. Tâm thức bị tràn ngập bởi các xu hướng tiềm ẩn (anusaya) đến độ đã khiến nó nhìn vào thực thể của các thứ ấy (các sự tạo tác tâm thần) một cách sai lầm (bằng cách cho rằng các thứ ấy là của mình, là chính mình), và chính vì thế nên sự bám víu vào các điều kiện [trói buộc tạo ra] tâm thức sẽ [là nguyên nhân] đưa đến các thể dạng hình thành và sự tái sinh (bám víu vào thế giới hiện tượng qua các sự diễn đạt và các sự tạo tác tâm thần của mình sẽ khiến mình tiếp tục gắn liền với thế giới hiện tượng, tái sinh trong thế giới hiện tượng và tiếp tục luân hồi bất tận với thế giới ấy).

Khi nào một người hành thiền nghiêm chỉnh phân tích mọi sự vật đến chỗ tột cùng của chúng và nhận thấy được bản chất tự tại

(*đích thật, nội tại*) của chúng thì cũng sẽ nhận thấy rằng:

sable sankhara anicca, sable sankhara dukkha

(*nguyên nghĩa tiếng Pa-li là: tất cả các sự tạo tác tâm thần là vô thường, tất cả các sự tạo tác tâm thần đều là khổ đau. Chữ sankhara có nghĩa là những sự tạo tác tâm thần, tức là những sự diễn đạt, hình dung hay tưởng tượng của tâm thức và là thành phần cấu hợp thứ tư của ngũ uẩn, đưa đến sự hình thành của “tri thức” là thành phần cấu hợp thứ năm trong số năm thứ cấu hợp tạo ra một cá thể. Mạn phép nhắc đi nhắc lại về thành phần này là vì chức năng của nó rất quan trọng, tức là giữ vai trò tạo nghiệp cho một cá thể. Cấu hợp thứ tư này sẽ đưa đến sự hình thành của tri thức và đây là cấu hợp thứ năm của ngũ uẩn*)

[Câu trên đây có nghĩa là] “các hành động tạo tác tâm thần (*cấu hợp thứ tư của ngũ uẩn còn gọi là “hành”*) - [tức là] các điều kiện [trói buộc tạo ra] tâm thức (conditions de l'esprit/ conditions of the mind) đều là những gì mang tính cách vô thường, trong khi đó thế giới của chúng sinh thì lại không biến đổi (constant) (*các*

tạo tác tâm thần - kể cả thân xác và tâm thức của một cá thể - luôn biến động và vô thường, nhưng sự sống nói chung vẫn tiếp tục tồn tại và luân hồi), từ muôn thuở cái thế giới đó cũng chỉ đơn giản là như thế. Quý vị hãy phân tích các điều trên đây dựa vào ý nghĩa của Bốn Sự Thật Cao Quý (Tứ Diệu Đế) hầu giúp mình điều chỉnh lại (*biến cải*) các điều kiện [trói buộc tạo ra] tâm thức mình (*tức là các tạo tác tâm thần, các sự tưởng tượng và diễn đạt của tâm thức*) thì tất quý vị sẽ tự mình nhận thấy được chúng đều là vô thường và cũng chỉ là nguồn gốc của khổ đau. Chỉ vì nguyên nhân quý vị không tự mình nhận thấy được chúng (*tức là các điều kiện trói buộc tạo ra tâm thức*) chỉ là vô thường và là nguồn gốc của khổ đau cho nên quý vị tự để cho mình rơi vào chiếc bẫy giăng ra bởi các thứ tạo tác tâm thần (*formations mentales/ mental fashioning, còn gọi là sự tạo nghiệp, tức là vai trò của cấu hợp thứ tư của ngũ uẩn gọi là “hành”*). Khi nào quý vị thật sự ý thức được điều ấy thì nó sẽ giúp quý vị biến cải và sửa đổi được các điều kiện [trói buộc tạo ra] tâm thức của quý vị. Và đây cũng là cách mà quý vị thực hiện được:

sankhara sassata natthi

(sankhara: các sự tạo tác tâm thân; sassata: vô tận; natthi: không bao giờ. Nguyên nghĩa của câu này là: “các tạo tác tâm thân không bao giờ là vô tận”, nếu nói cách khác thì chúng chỉ là vô thường. Và nếu mở rộng ý nghĩa của câu này thì sẽ hiểu thật dễ dàng rằng “linh hồn “ là kết quả của một sự tạo dựng tâm thân, hoặc trực tiếp hơn là một sự tạo tác tâm thân, cho nên nó sẽ không bao giờ là vô tận được. Đối với một người Phật giáo thì phải hiểu rằng cực lạc, địa ngục, ta bà, chư Phật theo các cách diễn đạt và tưởng tượng của mình qua hình thức của những sự tạo tác tâm thân bên trong tâm thức mình cũng đều là vô thường mà thôi)

[Câu trên đây] có nghĩa là: không có một sự tạo tác tâm thân nào có thể trường tồn mãi mãi được. Các sự tạo tác tâm thân (mental fashionings) cũng chỉ đơn giản là các điều kiện [trói buộc tạo ra] tâm thức (conditions of the mind), và cũng tương tự như ảo giác mà thôi. Do đó khi nào người ta nhận thấy được thật minh bạch từ cả hai phía - một bên là các chúng sinh cũng chỉ đơn giản là như thế, và một bên

là các thứ tạo tác tâm thần cũng chỉ đơn giản là các điều kiện [trói buộc và cần thiết tạo ra] tâm thức do chính tâm thức đã tưởng tượng ra - thì *thitibhutam* tức tâm thức nguyên sinh sẽ không còn lệ thuộc vào điều kiện nào nữa cả, và nhờ đó nó sẽ được giải thoát (*một mặt tâm thức nguyên sinh đứng ra bên ngoài thế giới của sự sống hiện ra qua các hình thức luân hồi bằng cách nhận thấy nó cũng chỉ là như thế, và một mặt khác thì đứng ra ngoài những sự tạo tác tâm thần bằng cách quán nhận được chúng cũng chỉ là những sự tưởng tượng do "cái tôi" tạo dựng ra. Khi nào tâm thức ý thức được vị thế đó của mình thì nó cũng sẽ nhận thấy được thể dạng nguyên sinh của chính nó, và đây chính là sự Giải Thoát khỏi các điều kiện trói buộc tạo ra nó - conditions of the mind. Một nhà sư sống trong rừng trên miền Bắc Thái giữa những người nông dân chất phác thuộc tiền bán thế kỷ XX, đã lưu lại cho chúng ta hôm nay những câu giảng thật trong sáng, đơn giản nhưng vô cùng chính xác, sâu sắc và siêu việt, có thể giúp người tu tập đạt được một cấp bậc giác ngộ nào đó. Ông quả xứng đáng là vị thầy của nhà sư Ajahn Chah. Người chuyển ngữ*

khiêm tốn và thiển cận này dường như cũng được thừa hưởng lấy một chút dư vị nào đó trong những lời giảng huấn thật cao siêu này. Xin chấp tay cảm tạ và cúi đầu bái phục).

Một khi đã thấu triệt được những lời giáo huấn cho biết rằng tất cả các hiện tượng và các phương cách vận hành chi phối cung cách hành xử [của một cá thể] (*schemas de comportement/regularities of behavior/sơ đồ, mô hình hay cấu trúc chi phối sự suy nghĩ và diễn đạt của tâm thức đưa đến các sự tạo tác tâm thần*) không hề hàm chứa cái “ngã” (*cái tôi*), thì làm thế nào những thứ ấy tự chúng lại có thể chính là cái “ngã” được? Vai trò duy nhất của chúng (*tức là của các hiện tượng và các phương cách hay mô hình vận hành của tâm thức*) cũng chỉ đơn giản là làm hiện lên những gì mà chúng phải đảm trách thế thôi. Vì thế nên Đức Phật đã dạy rằng:

sabbe dhamma anatta

Có nghĩa là: “Tất cả mọi hiện tượng đều vô ngã”.

Với tư cách những người hành thiền nghiêm chỉnh (*như chúng ta đã nhận thấy*

trên đây là mỗi khi nói đến người hành thiền thì nhà sư Ajahn Mun đều nhấn mạnh đến tính cách nghiêm chỉnh của người này. Sở dĩ nêu lên sự lưu ý này là để nhấn mạnh đến một khía cạnh khá lệch lạc của phép thiền định được áp dụng trong thế giới Tây phương. Một số người Tây phương hiện nay có xu hướng đồng hóa phép thiền định của Phật giáo với một phương pháp luyện tập nhằm mục đích cải tạo sức khỏe, tương tự như một môn thể dục. Đây là một hình thức thoái hóa hay biến dạng vô cùng đáng tiếc đối với giáo lý của Đức Phật. Người tu tập chân chính và nghiêm chỉnh phải ý thức được sự kiện này: thiền định phải là một kỹ thuật luyện tập giúp người hành thiền quán thấy được bản chất của hiện thực và của chính mình (hầu mang lại cho mình sự Giác Ngộ và Giải Thoát) phải tìm hiểu thật sâu xa mọi sự vật hầu nhận thấy thật minh bạch rằng chúng cũng chỉ là như thế, sự nhận thấy ấy sâu xa đến độ giúp cho tâm thức mình thực hiện được một thể dạng hội tụ (một thể dạng tập trung cao độ không còn bị phân tán bởi sự đa dạng và phức tạp của các hiện tượng) khả dĩ giúp mình có thể

quán thấy sự kiện ấy thật chính xác và sinh động, và cũng đúng vào thời điểm ấy và kèm theo với sự quán thấy ấy một sự hiểu biết hiện ra. Sự hiểu biết đó còn gọi là *vuttthana-gamini vipassana*: sự quán thấy sâu sắc và minh bạch mang lại sự hiển lộ (emergence). Khi nào đạt được cấp bậc này thì người hành thiền phải tiếp tục luyện tập thêm cho đến khi nào hoàn toàn chủ động được nó (*tức hiểu được mọi sự vật chỉ là như thế một cách thật đơn giản, trực tiếp và tự nhiên*), nhưng đồng thời cũng vẫn tiếp tục nhận biết được sự hội tụ giữa tâm thức mình và các sự hiểu biết đi kèm với nó (*có nghĩa là quán thấy được bản chất của tất cả mọi hiện tượng chỉ là như thế và đồng thời cũng ý thức được sự vận hành của tâm thức mình giúp mình ý thức được sự kiện ấy*). Sự hội tụ đó vận hành ngược chiều (*đổi nghịch lại*) với các xu hướng tiềm ẩn hầu hóa giải chúng, và đồng thời cũng sẽ biến cải mọi sự giả định (*các sự tưởng tượng, các khái niệm và các sự diễn đạt máy móc, mang tính cách công thức và sai lầm của tâm thức*) trở thành sự Giác Ngộ (*nhìn thấy Sự Thật*). Tuy nhiên sự hội tụ đó cũng có thể trực tiếp xảy ra ở cấp

bậc tâm thức nguyên sinh mà bản chất của nó cũng chỉ đơn giản là như thế, sự hội tụ đó có thể rất mạnh đến độ có thể tạo ra một thể dạng sáng suốt tuyệt đối kèm theo sự hiểu biết:

khina jati nanam hoti

Có nghĩa là “Sự hiểu biết sẽ không còn có một sự tái sinh nào nữa cả” (*nguyên nghĩa tiếng Pa-li là “nhận biết được sự chiến thắng về mọi sự hình thành”*)

Đây không phải là một sự giả định cũng không phải là một hình thức tạo tác tâm thần nào cả, và cũng không phải là một thứ gì đó mà người ta có thể đạt được bằng sự mong muốn của mình, mà là một thứ gì đó hiện ra chỉ là như thế, và cũng tự chính nó hoàn toàn ý thức được sự kiện ấy (*trong thể dạng sáng suốt đó không còn cái tôi nào để mà ý thức về sự chấm dứt của sự tái sinh nữa: sự kiện không còn tái sinh nữa là một sự cảm nhận tự nhiên và đột khởi, tự nó cùng lúc vừa là chủ thể vừa là đối tượng. Nói cách khác là Tánh Không của Tánh Không, có nghĩa là Tánh Không tự ý thức về thể dạng Tánh Không hay là sự trống không của chính nó. Cái tôi tự xóa mất trong*

cái Tánh Không tuyệt đối đó, và đây chính là sự Giải Thoát).

Những gì trên đây có thể so sánh với các cây lúa. Khi nào biết nuôi dưỡng đúng cách các cây lúa và chăm sóc chúng cẩn thận, thì kết quả - các hạt lúa - sẽ không do bất cứ một sự mong cầu nào mang lại cả: các cọng lúa tự nó đơm hạt. Nếu một người nào đó muốn có gạo ăn nhưng lại lười biếng và không lo chăm sóc ruộng lúa của mình thì người ấy dù hết lòng mong cầu cho đến chết thì cũng sẽ chẳng có được một hạt thóc nào. Điều ấy cũng có thể áp dụng vào việc thực hiện sự Giải Thoát. Thật vậy sự Giải Thoát là một thứ gì đó mà người ta không thể đạt được bằng sự mong muốn. Nếu một người nào đó mong cầu đạt được sự Giải Thoát thế nhưng lại không tu tập đúng đắn, hoặc không tu tập gì cả, mà cứ để cho ngày tháng trôi đi trong sự lười biếng cho đến khi chết, thì nhất định người ấy sẽ chẳng bao giờ thực hiện được sự Giải Thoát.

Bures-Sur-Yvette, 29.11.14

Hoang Phong chuyển ngữ



Muttodaya

(Un Coeur Libéré/A Heart Released/
Con tim giải thoát)

(Phần 10)

TỪ BẢN CHẤT TÂM THỨC
NGUYÊN SINH TRONG SÁNG
VÀ RẠNG NGỒI THẾ NHƯNG
ĐÃ BỊ CÁC THỨ Ô NHIỄM
TÂM THẦN BIẾN THÀNH U MÊ

*(Pabhassaramidam bhikkhave cittam tanca
kho agantukehi upakkilesehi upakkilittam)*

Ajahn Mun



1



2



3

H.2 - Ajahn Sao (1861-1941)

H.1- Ajahn Mun (1870-1949)

H.3 - Ajahn Chah (1918-1992)

Lời giới thiệu của người dịch:

Bài chuyên ngữ dưới đây là phần 10 trong quyển sách mang tựa *Con tim giải thoát* (*A Heart Released*) của nhà sư Thái Lan Ajahn Mun (1870-1949). Ajahn Mun và thầy của ông là Ajahn Sao (1861-1941) là những người đã tái lập “Truyền thống tu trong rừng”, một phép tu thật khắc khổ và nghiêm túc, nêu cao lý tưởng của một cuộc sống khát thực không nhà của thời kỳ khi Đức Phật còn tại thế. Vị đại sư Ajahn Chah - mà người Thái tôn thờ như người cha sinh ra mình - thuộc thế hệ thứ hai của truyền thống này, và vị thầy của ông không ai khác hơn là Ajahn Mun.

Ajahn Chah xuất gia năm 14 tuổi nhưng ba năm sau thì ông trở về giúp cha trong việc đồng áng. Sau đó ông lại xuất gia và được chính thức thụ phong tỳ kheo năm 21 tuổi. Ông rất chuyên cần, chăm lo học tập kinh điển, thiền định và tiếng Pa-li. Thế nhưng trong suốt năm năm trời tu tập ông không tìm thấy một con đường nào khả dĩ có thể giúp mình thăng tiến, trong khi đó thì nơi làng quê cha ông ngã bệnh và qua đời. Ông quyết định

rời chùa, sống khất thực, ngủ dưới các gốc cây trong rừng và đi bộ suốt 400 cây số xuống tận miền Nam nước Thái. Ông xin tá túc trong một ngôi chùa nhỏ, và chính trong ngôi chùa này ông nghe đồn là có một vị thầy rất uyên bác là Ajahn Mun trên miền Bắc Thái, thế là ông lại ôm bình bát ngược về phương Bắc để tìm vị sư này.

Trong ngôi chùa của nhà sư Ajahn Mun, người tỳ kheo trẻ Ajahn Chah lại tiếp tục ra sức tu học, luyện tập thật chuyên cần cả ba phép tu là giới, định và tuệ, thế nhưng dường như có một cái gì đó vẫn chưa được khai thông trong ông. Một hôm ông hỏi thầy mình là Ajahn Mun rằng: “Kinh sách thật hết sức sâu sắc, tinh tế và chi tiết, thế nhưng phải làm thế nào để mà mang ra ứng dụng”. Nhà sư Ajahn Mun trả lời rằng: “Mặc dù kinh sách thật phong phú và chi tiết, thế nhưng thật ra thì cốt lõi của tất cả những thứ ấy cũng hết sức là đơn giản: khi nào phát huy được sự chú tâm thì tất sẽ nhận thấy các thứ ấy hiện ra ở bên trong tâm thức mình..., và con đường tu tập đích thật cũng sẽ mở

ra cho mình ở chính tại nơi ấy”. Câu trả lời đơn giản và ngắn gọn ấy không ngờ đã khiến cho Ajahn Chah bừng tỉnh và nhận thấy Con Đường mà mình khổ công tìm kiếm bỗng vụt hiện ra với mình. Tu tập cũng chỉ đơn giản là cách tinh khiết hóa và biến cải tâm thức của chính mình mà thôi.

Những gì mà Ajahn Mun - và sau này là Ajahn Chah - giảng dạy đều thật hết sức đơn giản, trực tiếp và dễ hiểu, nhưng không phải vì thế mà kém phần súc tích và sâu sắc. Ajahn Mun không viết lách gì cả mà những lời giảng của ông được các đệ tử ghi chép và lưu lại sau này. Một tập sách chép tay gồm 17 bài giảng đã được hai đệ tử của ông gom góp vào các năm 1944-1945, tức là vào một thời kỳ nhiễu nhương và căng thẳng trong toàn vùng Đông Nam Á trước khi Thế Chiến Thứ Hai chấm dứt. Tập sách này sau đó được một nhà sư trong giáo hội Thái Lan ấn tống và mang tựa là *Muttodaya (A heartt released/Con tim giải thoát)*. Tựa sách bằng tiếng Pal-li này là do một nhà sư có tiếng thời bấy giờ là Chao Khun Upali đề nghị. Năm 1995 nhà sư người

Mỹ Thanissaro Bhikkhu dịch quyển sách này từ tiếng Thái sang tiếng Anh, và sau đó vào năm 2009 đã được một nữ cư sĩ người Pháp rất tích cực và uyên bác là bà Jeanne Schut dịch sang tiếng Pháp.

Nhìn tám hình cánh chim hải âu in trong bản dịch tiếng Pháp của bà Jeanne Schut (http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/mun/coeur_libere.pdf), người dịch bỗng thoáng xúc cảm mà xin ghi vội mấy dòng thơ sau đây:

*Thôi lên,
Thôi lên, Đạo Pháp ơi!
Hãy hóa thành ngọn gió.
Cánh cánh buồm,
Bao con tim lạc hướng.
Ô kìa!
Đôi cánh chim lộng gió.
Bạt ngàn,
Bạt ngàn,
Ngọn gió của nghìn khơi!*

Dưới đây là bản chuyên ngữ bài giảng của nhà sư Ajahn Mun:

Từ bản chất tâm thức nguyên sinh
trong sáng và rạng ngời
thế nhưng đã bị các thứ ô nhiễm
tâm thần biến thành u mê

“Này các tỳ kheo, từ nguyên thủy cái tâm thức ấy thật trong sáng và rạng ngời, thế nhưng chỉ vì các thứ ô nhiễm và uế tạp len vào biến nó thành u mê, và làm cho các tia sáng rạng rỡ của nó không sao hiển hiện lên được”

Người ta thường so sánh các lời giảng này của Đức Phật với bài thơ dưới đây:

Một gốc cây to tỏa rộng sáu nghìn cành.

Mỗi ngày hàng trăm con tắc kè hoa thật to leo lên,

Mỗi ngày hàng nghìn con tắc kè hoa thật bé bò lên.

Nếu người chủ không canh chừng,

Thì chúng sẽ kéo theo thêm bè bạn, ngày càng thêm đông.

Sau đây là cách hiểu về bài thơ này: Nếu bỏ đi ba số không của con số 6.000 thì gốc

cây chỉ còn lại sáu cành, biểu trưng cho sáu cửa ngõ của giác cảm (gồm ngũ giác và tri thức. Phật giáo xem tri thức là một giác quan tương tự như các giác quan khác. Đối tượng cảm nhận của giác quan tri thức là các xúc cảm và tư duy) mở ra cho những con tắc kè bò vào. Những con tắc kè là những thứ “giả mạo” (*contrefaits/contrefaits/các con tắc kè với màu da biến đổi và hình thù quái dị, biểu trưng cho những gì không thuộc bản chất của chính mình*), không phải là những gì đúng thật. Các thứ ô nhiễm không hề mang tính cách đích thật. Chúng chỉ là hàng trăm hay hàng ngàn thứ từ ngoài chui vào [qua các cửa ngõ của giác cảm]. Nào chỉ có thể đâu, các thứ ô nhiễm chưa kịp hiện ra sẽ tiếp tục hiện ra, và ngày càng nhiều hơn khi mình chưa tìm thấy được một giải pháp khả dĩ có thể biến cải được bản chất của tâm thức mình.

Tâm thức rạng ngời hơn bất cứ một thứ gì khác, thế nhưng chỉ vì các thứ giả mạo - tức những thứ ô nhiễm tạm thời len vào bên trong nó - đã khiến cho nó trở nên u mê. Nó đánh mất các tia sáng rạng ngời của nó, tương tự như mặt trời bị mây che khuất. Không nên

nghĩ rằng mặt trời chạy theo các áng mây! Mà phải hiểu rằng chính các áng mây trôi ngang đã che khuất mặt trời.

Chỉ khi nào người hành thiền thấu hiểu được sự kiện ấy (*có nghĩa là những gì từ bên ngoài chui qua sáu cửa ngõ giác quan cũng chỉ là những thứ ô nhiễm tạm thời làm cho tâm thức bị u tối và khiến cho các tia sáng rạng rỡ của nó không sao hiển hiện lên được*), thì khi đó họ mới có thể xác định chúng một cách sâu sắc hơn hầu loại bỏ chúng (*khi nào còn nhận thấy các giác cảm trên thân xác cũng như các tư duy và xúc cảm trong tâm trí là “của mình”, là “cái tôi” của mình hay là “chính mình”, thì khi đó mình sẽ còn bám víu vào chúng và vẫn còn tiếp tục bị buộc chặt vào thế giới hiện tượng đầy khổ đau này*), như đã được giải thích trong phần 9 trên đây. Chỉ khi nào đã biến cải được tâm thức mình nhằm giúp mình đạt được thể dạng nguyên sinh của nó, thì khi đó các thứ ô nhiễm mới bị tẩy sạch. Nói một cách khác là các thứ giả mạo sẽ không còn xâm chiếm được tâm thức nguyên sinh của mình nữa, bởi vì các chiếc cầu nối liền các thứ ấy với tâm thức mình đã bị phá

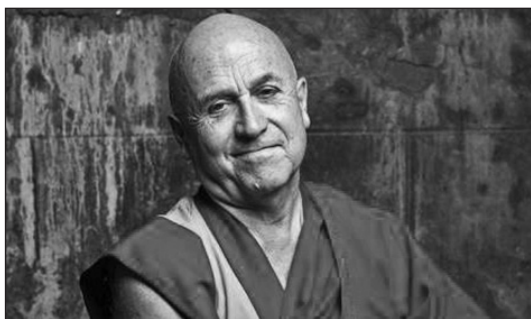
sập (*sáu cửa ngõ của giác cảm đã được chủ động và khép lại*). Dù cho tâm thức vẫn còn tiếp xúc với các mối lo toan thế tục, thế nhưng các sự tiếp xúc ấy cũng chẳng khác gì như những hạt nước lăn trên tàu lá sen (*không thể nào làm cho ngũ giác ngưng hoạt động và tâm thức ngưng vận hành được, người hành thiền vẫn tiếp tục sống với thân xác mình và những gì hiện ra trong tâm thức mình, thế nhưng các sự tiếp xúc ấy cũng chỉ như những giọt nước mưa rơi lên một tàu lá sen mà thôi. Các giọt nước ấy chỉ có thể quay tròn trong chiếc lá hoặc rơi ra ngoài, nhưng không thể làm thấm ướt được chiếc lá. Người hành thiền vẫn tiếp tục sống với thế giới, cảm nhận được thế giới, thế nhưng tất cả những gì chuyển động trong thế giới không thể lôi cuốn họ, bám vào thân xác họ hay len vào tâm thức họ được*).

Bures-Sur-Yvette, 23.11.14

Hoang Phong chuyển ngữ

LÀM THẾ NÀO CÓ THỂ VỪA
QUẢNG BÁ LÒNG TỪ BI LẠI
VỪA GIẾT SÚC VẬT ĐỂ ĂN

Matthieu Ricard



(ảnh Bruno Levy)
Nhà sư Matthieu Ricard

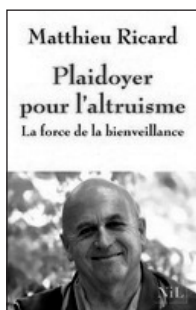
“Làm thế nào có thể vừa quảng bá lòng từ bi lại vừa giết súc vật để ăn?”

Lời phát biểu trên đây của nhà sư người Pháp Matthieu Ricard cũng là tựa của một bài phỏng vấn ông do tập san Thiên Chúa giáo

La Vie (Sự Sống) thực hiện ngày 07 tháng 10 năm 2014. Nhân ngày Quốc Tế Thực Phẩm 16 tháng 10 vừa qua, các cơ quan truyền thông khắp thế giới thi nhau đưa ra các quan điểm về vấn đề trên đây, và tập san *La Vie* cũng đã phát hành một số đặc biệt với chủ đề ăn chay, trong đó có bài phỏng vấn nhà sư Matthieu Ricard. Bài phỏng vấn này cũng đã được trang web Phật giáo Buddhachannel giới thiệu: <http://www.buddhachannel.tv/portail/spip.php?article23824>.

Quyển sách mang tựa đề *Bệnh vực cho lý tưởng vị tha (Plaidoyer pour l'Altruisme, nxb Nil Eds, 2013, 917 tr.)* của nhà sư Matthieu Ricard phát hành ngày 18 tháng 9, 2013 đã gây ra một tiếng vang rất lớn. Ngày 03 tháng 10, 2014 ông lại cho phát hành thêm một quyển sách khác mang tựa *Bệnh vực cho loài thú vật (Pladoyer pour les animaux, nxb Allary Eds, 2014, 370 tr.)*. Lợi nhuận của tất cả các sách của ông từ trước đến nay đều được sung vào quỹ từ thiện của tổ chức Karuna Schechen do ông sáng lập nhằm xây dựng và điều hành nhiều bệnh viện, trường học, viện mồ côi,... tại nhiều nơi trong vùng Bắc Ấn và xứ Nepal. Các sách

của ông cũng được đưa lên mạng và mọi người có thể tải xuống miễn phí. Riêng phần mình thì ông cũng từng cho biết là mỗi ngày ông chỉ cần vài Âu kim cho việc ẩm thực là cũng đủ.



1



2

H.1: Quyền sách *Bênh vực cho lý tưởng vị tha*

H.2: Quyền sách *Bênh vực cho loài thú vật*

Là một người tu hành Phật giáo, ông ăn chay từ 47 năm nay. Trong quyển sách *Bênh vực cho loài thú vật* ông không ngần ngại lên án các lò sát sinh, các kỹ thuật săn bắt và chăn nuôi thật quy mô và khoa học, tất cả đã tạo ra không biết bao nhiêu đau thương cho loài súc vật. Mỗi khi trông thấy chúng ta vuốt ve các con chó hay các con mèo thì ông thường tự hỏi tại sao lòng từ bi ấy của chúng ta lại vụt biến mất đi mỗi khi chúng ta nhìn thấy những miếng thịt bày ra trong đĩa thức ăn của mình. Thật vậy, trong cuộc sống thường nhật nào có

mấy khi mà chúng ta ý thức được thái độ mâu thuẫn ấy của chính mình?

Dưới đây là bản dịch cuộc phỏng vấn nhà sư Matthieu Ricard do nữ ký giả Elisabeth Marshall thực hiện tại một quán ăn chay ở thành phố Bruxelles nước Bỉ.

Làm thế nào có thể vừa quảng bá lòng từ bi lại vừa giết súc vật để ăn
(*Comment prêcher la compassion et tuer pour manger*)

Matthieu Ricard

- Mọi người đều biết ông là một người thật nhân từ, thế nhưng vì lý do nào mà hôm nay ông lại cho thấy mình còn là một người bạn của loài súc vật?

- Thái độ đó không nhất thiết phát sinh từ sự yêu quý súc vật quá đáng, mà đúng hơn là một cung cách hành xử khi nào đã ý thức được các mối dây liên hệ giữa chúng ta và các chúng sinh có giác cảm khác, và nhận thấy được những sự khổ đau mà chính chúng ta đã

gây ra cho chúng. 60 tỉ sinh vật bị sát hại hàng năm trên hành tinh này. Con người đã biến súc vật thành những thứ hàng hóa tiêu dùng, và xem chúng là những bộ máy cơ khí sản xuất các khúc xúc xích đủ loại. Thật ra thì đây cũng chỉ là cách mang lại tai hại cho tất cả, trước hết là cho loài súc vật và sau đó là cho cả loài người chúng ta. Đây là cách mà chúng ta tự nghiền nát lương tâm đạo đức của mình, làm phương hại đến sức khỏe của mình và hủy hoại cả môi trường sống trong tương lai.

Chúng ta từng đạt được thật nhiều tiến bộ quan trọng trên phương diện nhân quyền, thế nhưng trên một bình diện khác thì chúng ta lại biến súc vật thành những món hàng hóa tiêu dùng. Chúng ta thường quên mất là súc vật cũng biết đau đớn và sợ hãi, và chúng cũng có quyền được sống như chính chúng ta. Tôn trọng quyền hạn đó không phải là một hình thức “nhân phẩm hóa” súc vật mà chỉ là một cách trải rộng lòng thương cảm của mình đến tất cả chúng sinh. Mỗi lần nghĩ đến loài chim *barge rousse* (tên khoa học là *Limosa lapponica*, tiếng Anh là *bar-tailed godwet*, là một loài chim di trú, sống trong các vùng cỏ

hoang Bắc cực và bay đến các vùng Á châu, Úc châu và Phi châu để tránh mùa đông) có thể bay xa hàng 10.000 cây số bằng cách định hướng nhờ vào vị trí của các vì sao trên trời, và trong khi đó thì tôi vẫn cứ thường hay đi lạc trong các đường phố Paris, thì tôi lại hiểu rằng loài chim ấy có những phẩm năng mà tôi không hề có được. Vì thế thiết nghĩ đôi khi chúng ta cũng nên khiêm nhường một chút!



Chim *Limosa lapponica*

- Con người từ nguyên thủy không ăn thịt. Vậy có phải là ông chủ trương nên quay về với bối cảnh của các thời kỳ sơ khai với các mối tương quan khác hơn giữa con người và muông thú: có nghĩa là trở về với lối sống bằng cách nhặt hái hoa quả, trước khi chuyển sang cách sống bằng chăn nuôi hay không?

- Đối với giống người *Australopithecus* (người tiền sử sống cách nay từ 4,5 đến 1

triệu năm trước thời hiện đại) thì 83% thức ăn của họ là hoa quả. Không mấy khi họ ăn thịt, các trường hợp này thật hiếm hoi và chỉ xảy ra vào những dịp khi họ tìm thấy xác chết của một con vật. Tiếp theo đó là một thời kỳ thật dài của giống người Neanderthal (*sống cách nay khoảng từ 250.000 năm đến 28.000 năm*) chuyên ăn thịt. Sau đó con người bắt đầu sống định cư: canh nông và chăn nuôi phát triển. Gần đây hơn, tức là cách nay khoảng từ 3.000 đến 4.000 năm, con người bắt đầu thuần hóa thú rừng để biến chúng thành gia súc: chẳng hạn như chó sói, ngựa, dê và sau đó là mèo ở Ai Cập. Giai đoạn biến thú rừng thành gia súc đã làm thay đổi hẳn mối tương quan giữa con người và súc vật. Thật hết sức lạ lùng, cũng vào thời kỳ này đã phát sinh ra chế độ nô lệ trong vùng lãnh thổ của dân tộc Samur (*sống cách nay vào khoảng 4.000 đến 3.000 năm trước Tây Lịch trong một vùng nằm giữa hai con sông Tigris và Euphrate thuộc lãnh thổ Iraq ngày nay*)! Các biến chuyển trên đây đã làm nảy sinh ra ý nghĩ cho rằng con người có quyền khai thác các chủng sinh khác (*súc vật và cả con người*) nhằm mang lại lợi nhuận

cho mình. Đây chính là quá trình làm hạ phẩm giá kẻ khác (*con người và súc vật*).

- Phải chăng từ trước nay tình trạng đó chưa hề xảy ra trong các xã hội sơ khai?

- Tất nhiên là không. Những người tiền sử kể cả những người thuộc các bộ lạc sinh sống bằng cách săn bắt và nhặt hái còn tồn tại đến nay trong các vùng Amazon (*các vùng rừng rậm Nam Mỹ*) tuy cho rằng súc vật khác với họ, nhưng không hề xem chúng là thấp kém hơn họ. Hơn nữa đối với họ thú vật còn là hiện thân của các loài ma quỷ mà họ khiếp sợ, hoặc đội lốt các thần linh mà họ tôn thờ, lý do là vì các con thú ấy có những sức mạnh mà họ không sao bì kịp. Chúng ta đều biết là các lực sĩ thượng thặng giỏi lắm cũng chỉ lợi nhanh bằng một con cá chép, hoặc chạy nhanh bằng một con mèo là cùng... Con người sinh sống trong các tập thể xã hội biến thú rừng thành gia súc đã gây ra không biết bao nhiêu khổ đau cho chúng. Nhằm bảo đảm sự an toàn đạo đức cho mình và tránh các sự bất an trong tâm trí mình, con người đã hạ phẩm giá súc vật để biện minh cho cung cách hành xử ấy của mình. Họ đánh giá súc vật là những loài thấp

kém và vô cảm hầu có thể ăn thịt chúng một cách thần nhiên.

- Quan điểm ấy của ông có quá khắt khe đối với các triết gia Hy Lạp và những người Thiên Chúa giáo hay không, bởi vì họ không hề cảm thấy tội lỗi mỗi khi tạo ra khổ đau cho súc vật?

- Hầu hết các tôn giáo độc thần đều xem súc vật như một thứ tài vật được tạo ra cho con người sử dụng vào việc ẩm thực hoặc tha hồ khai thác: không ăn thịt súc vật là thái độ khinh thường tặng phẩm mà Trời đã ban cho mình. Tuy nhiên trong số họ cũng có những người không ăn thịt, thế nhưng lại nêu lên các lý do chẳng hạn như muốn giữ sự thanh đạm, hoặc e sợ bị trừng phạt, hoặc vì thịt của một số loài vật nào đó bị ô nhiễm nên không được phép ăn (*người theo Thiên Chúa giáo không ăn thịt vào ngày thứ sáu, người theo Hồi giáo không ăn thịt heo, người theo Ấn giáo không ăn thịt bò...*, các hành động ấy chỉ mang ý nghĩa tôn giáo, không phải vì sự thúc đẩy của lòng từ bi). Dầu sao trên dòng lịch sử cũng có những trường hợp ngoại lệ nói lên được lòng thương cảm đối với súc vật: chẳng hạn như

đối với Thiên Chúa giáo thì có Thánh Jean Chrysostome (St John Chrysostom) và Thánh Jean-François d'Assise (St Francis of Assisi), và vào các thời kỳ cổ đại của Hy Lạp thì có Ovide và Plutarque (Plutarch), là những người đã tích cực quảng bá việc ăn chay. Théodore Monod (1902-2000, *một nhà khoa học thiên nhiên nổi tiếng của Pháp*) thuật lại câu chuyện sau đây về một vị thầy soufi (sufi) (*một đường hướng tu tập mang tính cánh thần bí trong Hồi giáo*) người Ma-rốc - thật ra thì cũng chỉ là một trường hợp ngoại lệ đối với Hồi giáo. Trong khi đang thuyết giảng vị thầy này trông thấy một con chim sẻ từ tổ rơi xuống đất, ông bèn sai các đồ đệ hãy nâng lấy kẻ mà ông xem như “đồng loại” với mình. Thiết nghĩ đối với thuật ngữ “đồng loại” trên đây có lẽ ngoài ông ta ra chưa có một nhà nhân bản (humanist) nào dám nói lên. Sau hết chúng ta cũng không nên quên là có 450 triệu người dân Ấn ăn chay, và đây cũng là một tập thể nhân loại ăn chay đông đảo nhất thế giới, trong số họ dẫn đầu là những người theo đạo Ja-in (*Jainism/hình thành và phát triển cùng một thời kỳ với Phật giáo và cũng mang một vài đường nét giáo*

lý gần với Phật giáo), họ tuyệt đối tôn trọng tất cả mọi hình thức của sự sống. Vào thế kỷ XVII chính những người du hành Tây phương lần đầu tiên đã khám phá ra nền văn minh biết kính trọng sức vật của nước Ấn.

- Nhân danh nền đạo đức nào mà Phật giáo không chấp nhận việc ăn thịt?

- Thật hết sức đơn giản, chỉ vì lòng từ bi. Chúng ta không thể nuôi sống mình bằng sự đau đớn và cái chết của các sinh vật có giác cảm khác. Trong một bài kinh Phật có một câu như sau: “Ăn thịt là hủy hoại lòng từ bi bao la”. Dầu sao cũng có một vài ngoại lệ khá tế nhị: chẳng hạn như đối với Phật giáo Tiểu Thừa (Theravada), người tu hành không được phép giết một con vật để ăn, hoặc để cho người khác giết cho mình ăn. Trong khi đó đối với Phật giáo Đại Thừa (Mahayana) thì phải phát nguyện lòng từ bi một cách đích thật: tức không được phép biến thân xác mình thành một nghĩa trang. Vì thế các nhà sư Trung Quốc đều nhất loạt ăn chay (bởi vì hầu hết trong số họ đều tu tập theo Phật giáo Đại Thừa). Ở Tây Tạng vào các thời kỳ xa xưa không có đường xá lưu thông, sữa và sữa chua chỉ đủ

dùng khoảng ba tháng trong năm, ngoài ra thì chỉ có bột lúa mạch, bơ và thịt khô: do đó việc ăn chay là cả một sự khổ hạnh! Ngày nay việc nấu nướng trong các chùa chiền Tây Tạng trên đất Ấn không còn dùng thịt nữa. Ở Nepal tôi lưu ngụ trong một tu viện gồm khoảng 600 nhà sư, việc ăn chay không nhất thiết bắt buộc, thế nhưng những người lo việc bếp núc không mua và cũng không sử dụng thịt, với mục đích không tiếp tay vào việc buôn bán thịt. Một nửa các nhà sư đã trở thành những người chay lạt.

- Phải chăng đấy cũng chính là sự lựa chọn của cá nhân ông?

- Đúng thế và cũng đã từ 47 năm nay rồi! Tất cả các vị thầy của tôi cũng vậy. Đối với tôi điều ấy thật hết sức hiển nhiên, bởi vì làm thế nào lại có thể vừa quảng bá lòng từ bi lại vừa giết súc vật để ăn? Ngày nay khoa học đã chứng minh cho thấy là việc ăn thịt không phải là một nhu cầu cần thiết. Nhiều lực sĩ thể vận hội, chẳng hạn như lực sĩ chạy bộ Carl Lewis không hề ăn thịt. Cho rằng phải hấp thụ các chất đạm động vật thì mới có thể sinh tồn được là một ý niệm sai lầm. Ngoài ra tôi còn

nhận thấy tuổi trẻ ngày nay cũng rất nhiệt tình trong việc ăn chay với mục đích bảo vệ môi sinh. Bớt ăn thịt không những chỉ vì lý do đạo đức mà còn là một cách giữ gìn sức khỏe và làm giảm bớt sự biến đổi môi sinh. Xu hướng chung ngày nay là bớt ăn thịt, tức có nghĩa là không cần phải ăn chay một trăm phần trăm. Tôi xem xu hướng ấy là cả một sự tiến bộ của nền văn minh con người. Cách nay 300 năm, người ta còn công khai tra tấn người ở những nơi công cộng, hoặc kéo nhau đi xem hành quyết vào các ngày chủ nhật, cứ tương tự như ngày nay rủ nhau đi xem bóng đá. Quả là một cuộc cách mạng thật ngoạn mục trên phương diện tình thương và sự kính trọng những sinh vật khác, và xu hướng này vẫn còn tiếp tục. Ở Hoa Kỳ, quê hương của những kẻ chăn bò (cowboys) và những tay thợ săn, chỉ có 4% dân chúng là ăn chay, thế nhưng trong môi trường đại học số sinh viên ăn chay lên đến 20%. Ở Pháp số người ăn chay ngang hàng với số người săn bắn (*săn bắn phải có giấy phép, đóng niên liễm, rồi thì thú săn, mùa săn, số thú bị giết... đều được nhà nước quy định mỗi năm, do đó các con số thống kê rất chính xác*).

- Phải chăng khái niệm cho rằng “chúng sinh có giác cảm”¹ tất phải sớm được đưa vào Bộ Luật Dân Sự?

- Hầu hết các nước Âu châu đã đưa khái niệm này (*tức công nhận “súc vật cảm nhận được sự đau đớn”*) vào các bộ luật của họ. Điều này cho thấy rằng khoa học ngày nay đã chứng minh được là thú vật cũng nhận biết được sự đau đớn. Đối với người Phần Lan thì súc vật còn hàm chứa cả tri thức (consciousness) nữa! Ở Pháp ngày 14 tháng 4, 2014 vừa qua, Ủy ban Tư Pháp của Quốc Hội đã thừa nhận súc vật được hưởng quy chế

¹ *Chúng sinh có giác cảm/êtres sensibles, êtres animés/sentient being, living being, tiếng Phạn là satva hay sattva, chữ sat hay satva trong tiếng Phạn có nghĩa là chúng sinh/being hay là sự “hiện hữu”; tiếng Pa-li là satto hay satta có nghĩa là “being creature” hay “satient being” là một thuật ngữ chỉ chung súc vật và cả con người, thí dụ như chữ bodhisattva là “người” bồ-tát hay là “người” giác ngộ. Kinh sách gốc Hán ngữ dịch chữ sattva/satta là “chúng sinh hữu tình”, cách dịch này không được sát nghĩa lắm - nếu không muốn nói là sai hay “vô nghĩa”. Thí dụ một con sâu cảm nhận được sự đau đớn cũng là một chúng sinh như chúng ta, nhưng không nhất thiết và bắt buộc là nó cũng phải “hữu tình” như chính chúng ta. Các sinh vật ở các mức độ tiến hóa thấp cũng cảm nhận được sự đau đớn dù không đủ sức phát lộ được các xúc cảm bấn loạn tương tự như một số các loài sinh vật ở các cấp bậc tiến hóa hơn. Lòng từ bi Phật giáo phải trải rộng ra đối với tất cả chúng sinh, không cần phân biệt là chúng có “hữu tình” hay không.*

“chúng sinh mang khả năng cảm nhận” (êtres vivants doués de sensibilité”/living being endowed with sensitivity), điều đó cũng phù hợp với quan điểm chung của đại đa số quần chúng trên đất Pháp ngày nay. Thế nhưng trên thực tế vẫn chưa thấy một sắc luật nào được đưa ra nhằm áp dụng quy chế ấy đối với súc vật. Lý do là các thủ tục vận động trong chiều hướng này đều bị phe chống đối (*bảo thủ*) tìm cách chặn đứng... Tôi cảm thấy thật bàng hoàng trước tình trạng đạo đức hết sức nghịch lý (*giả dối*) đó của xã hội chúng ta (*tức nước Pháp*) đối với súc vật!

- Có phải chính ông đã từng nêu lên sự nhận xét là không mấy ai ý thức được sự liên hệ giữa một miếng cốt-lét và những nỗi đớn đau của một con bê hay không?

- Điều này cũng tương tự như một thứ bệnh tâm thần. Trong dân chúng Pháp chỉ có 14% chống lại việc chăn nuôi súc vật để lấy thịt, 65% cảm thấy xao động khi trông thấy cảnh mổ giết gia súc. Các lò sát sinh được che dấu kín đáo! Chưa bao giờ cuốn phim Terriens¹

¹ *Tựa tiếng Anh của bộ phim này là Earthlings, có nghĩa là “Thế Gian” hay “Cõi Ta-bà”, và cũng có thể dịch là “Con người của thế gian này”, là một bộ phim tài liệu của Mỹ*

nêu lên kỹ nghệ giết mổ súc vật trong các lò sát sinh được trình chiếu trên màn ảnh truyền hình, lý do là không muốn làm cho các lứa tuổi còn quá trẻ phải bị “xao động”.

Ngoài ra người ta còn nhận thấy 50% học sinh ở các lớp tiểu học tại thành phố Chicago (*nơi thực hiện cuộc thăm dò*) không đủ sức hình dung được là miếng thịt kẹp trong ổ bánh mì hamburger của chúng có liên hệ gì với một con thú trên thực tế hay không. Miếng thịt ấy từ đâu mà có? Trong các siêu thị! Trước khi đưa vào siêu thị nó từ đâu ra? Từ các cơ xưởng kỹ nghệ! Dù có giải thích cho chúng biết đây là thịt của một con vật thì nhất định chúng sẽ không tin. Đây chính là tình trạng mâu thuẫn thật tiêu biểu của những con người sống trong các xã hội tôn thờ thú vật trong nhà (*chó, mèo...*), lòng từ bi của họ sẽ biến mất ngay mỗi khi họ trông thấy một đĩa thức ăn hiện ra trước mặt mình. Trong năm vừa qua có một

do Shaun Monson thực hiện năm 2005. Độc giả có thể xem trên Youtube:

Tiếng Việt: <http://www.vietnamanchay.com/2010/05 / phim-tai-lieu-chung-sinh-ia-cau.html>

tiếng Anh: <https://www.youtube.com/watch?v=ibuQ-J04eLQ>

tiếng Pháp: https://www.youtube.com/watch?v=Yqa2 Pj_HMYl.

Hàng trăm trang web trên khắp thế giới đã giới thiệu bộ phim này với nhiều đoạn khác nhau.

người chơi trò ném mèo vào tường để quay phim. Giới truyền thông làm ầm lên và nhiều người đã bày tỏ sự phẫn nộ của mình. Người ném con mèo vào tường bị đưa ra tòa, con mèo được cứu sống (*chỉ bị gãy một chân*), quả là một điều đáng mừng (*thật ra câu chuyện đã xảy ra vào ngày 31 tháng Giêng 2014 vừa qua tại miền Nam nước Pháp, 60.000 người ký tên bày tỏ sự bất nhẫn của mình trên Facebook. Tòa án xử phạt người này một năm tù giam. Gần đây hơn vào đầu tháng 5 vừa qua có một người giết một con mèo bằng cách cho nó vào máy giặt nóng 40°C. Người này bị đưa ra tòa và lãnh án 3 tháng tù giam, 1.300 Âu kim tiền phạt và 10 năm không được nuôi súc vật trong nhà. Vậy chúng ta sẽ nghĩ gì khi trông thấy nhan nhãn các quán “cây tơ và tiểu hổ”, tức là các quán thịt chó và thịt mèo? Phải chăng đây là cái đỉnh thấp nhất của trí tuệ hay chăng?). Thế nhưng có được mấy ai cảm thấy xúc động khi biết rằng trong cùng một ngày hôm ấy 500.000 con vật bị giết trong các lò sát sinh - nhiều hôm riêng số heo bị giết cũng đã lên đến 1.000 con mỗi giờ - với các phương tiện giết mổ thật vô cùng tàn nhẫn.*

- Vậy có một phương pháp chăn nuôi súc vật lấy thịt nào có thể gọi là mang tính cách đạo đức hay không?

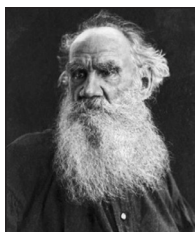
- Nhất định là có: một con bò mẹ cùng với bò con thông dong gặm cỏ trên một cánh đồng của vùng Dordogne chẳng hạn (*một vùng thuộc Tây Nam nước Pháp, nơi có nhiều đồi và thung lũng*), như thế có phải là một nghìn lần nhân đạo hơn là nhốt riêng một con heo nái trong một chiếc chuồng làm bằng thanh sắt để nó khỏi đẻ bẹp hai mươi lăm con heo con mới sinh? Đây là cách phải chăn nuôi gia súc để giết thịt, tương tự như nuôi các con vật yêu quý trong nhà thể thối (*trong nguyên bản là “nuôi các con Blanchette và Roussette để giết thịt”*). *Blanchette và Roussette là các tên gọi thông thường và dễ thương được dùng để đặt tên cho các con vật nuôi trong nhà hay trong vườn để làm bạn với người: chẳng hạn như mèo, chó, gà, dê con... Sở dĩ nêu lên các chi tiết này là để cho thấy cách viết và diễn đạt của nhà sư Matthieu Ricard đôi khi rất ý nhị, tình cảm và rất khó dịch. Ngoài ra câu trả lời trên đây của ông cũng thật khéo léo và kín đáo: có thể chăn nuôi súc vật để lấy thịt nhưng vẫn phải kính*

trọng sự tự do và tình mẫu tử của chúng, và nhất là phải yêu thương chúng như những con vật làm bạn với mình trong nhà. Thế nhưng khi đã yêu thương chúng và gọi chúng bằng những cái tên thật dễ thương thì làm thế nào lại có thể giết mổ chúng để ăn?).

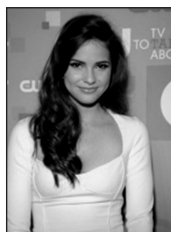
- Thế nhưng người ta vẫn có thể chống lại quan điểm ấy khi cho rằng các công cuộc vận động nhằm bảo vệ nhân quyền mang tính cách khẩn thiết hơn?

- Những kẻ nêu lên luận cứ ấy thường không hề tỏ ra tích cực trong việc bảo vệ con người cũng như súc vật! Hiện nay tôi đang tham gia vào khoảng 140 dự án nhân đạo, thế nhưng việc chăm lo cho súc vật không hề làm cho tôi mất thêm một giây phút nào (*chỉ cần đơn giản ăn chay cũng đã là cách yêu thương và chăm lo cho súc vật, nào có cần phải chạy ngược chạy xuôi đâu*). Quả hết sức lạ lùng mỗi khi nhìn vào lịch sử người ta đều nhận thấy những người từng tranh đấu cho nhân quyền cũng là những người đã đứng lên để bảo vệ súc vật. Chẳng phải Tolstoï (1828-1910, đại văn hào người Nga), Shelley (1987-, nữ diễn viên màn ảnh và hoa hậu trẻ của Mỹ năm 2004)

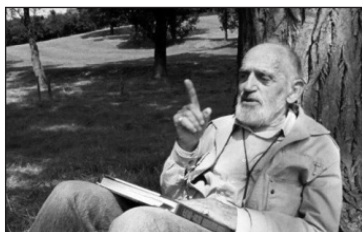
và Théodore Monod là những người ăn chay và rất nhiệt tình với lý tưởng bảo vệ súc vật hay sao? Lòng từ bi không có một biên giới nào cả! Nào có ai ngăn cản được một người khi đã quyết tâm tự biến cải mình để trở thành một con người tốt đâu, và cũng chẳng có ai dám bảo rằng sự quyết tâm ấy lại không phải là một cách biểu lộ cao quý nhất của bản chất con người?



1



2



3



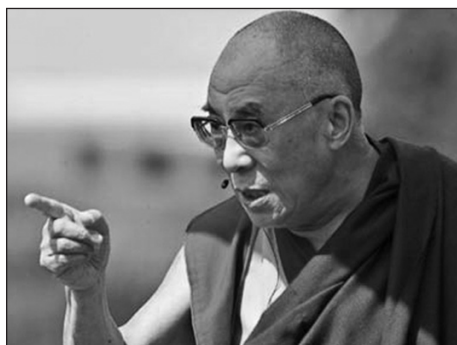
4

H.1- Léon Tolstói; H.2- Shelley Hennig;
H.3 Théodore Monod; H.4 Carl Lewis
Họ là những người ăn chay

Bures-Sur-Yvette, 31.10.14
Hoang Phong chuyển ngữ

NHỮNG SỰ NGHỊCH LÝ TRONG
THỜI ĐẠI CHÚNG TA
THE PARADOX OF OUR AGE
(Dalai Lama) LE PARADOXE DE
NOTRE EPOQUE (Dalai Lama)

Đức Đạt-lai Lạt-ma



**1. Ngày nay nhà cửa chúng ta rộng hơn,
nhưng gia đình thì lại bé nhỏ hơn trước.**

*

2. Có nhiều tiện nghi hơn, nhưng thời giờ thì lại hiếm hoi hơn.

*

3. Nhiều bằng cấp hơn, nhưng ý thức thì kém hơn.

*

4. Nhiều kiến thức hơn, nhưng phán đoán thì yếu hơn.

*

5. Nhiều chuyên gia hơn, nhưng lại có thêm lăm rắc rối.

*

6. Nhiều thuốc men hơn, nhưng sức khỏe lại tệ hơn.

*

7. Chúng ta lên mặt trăng và quay về được, thế nhưng để băng qua đường thăm một người hàng xóm vừa dọn đến thì lại quá khó.

*

8. Chúng ta chế tạo thật nhiều máy vi tính lưu trữ nhiều dữ liệu và in ấn nhiều hơn

**bao giờ hết, nhưng mối liên hệ giữa người
và người thì lại giảm đi.**

*

**9. Số lượng thành phẩm sản xuất ngày
càng cao, nhưng chất lượng lại càng
kém đi.**

*

**10. Sống trong thời đại của thức ăn nhanh,
nhưng chúng ta lại chậm tiêu hóa,**

*

**11. Thân xác quả có cao lớn hơn, nhưng
tánh khí thì thấp kém đi,**

*

**12. Lợi nhuận sâu dày hơn, thế nhưng liên
hệ con người thì nông cạn hơn.**

*

**13. Tất cả chỉ được cái vỏ bề ngoài, nhưng
bên trong thì trống rỗng.**

*

Vài lời ghi chú của người dịch

Đức Đạt-lai Lạt-ma nêu lên các sự nghịch lý trên đây chẳng phải là để chúng ta đọc chơi cho vui rồi quên đi, mà là để đánh thức chúng ta trước những cái thường tình trong cuộc sống mà chúng ta đã nhẹ nhàng chấp nhận từ lúc nào không hề biết. Nhận thấy những nghịch lý ấy nhưng có làm gì được để thay đổi, đó quả là một việc không dễ và tùy thuộc vào mỗi cá nhân chúng ta.

Bên trong nội tâm, chúng ta luôn bị chi phối bởi những thúc giục của bản năng, và trong bối cảnh bên ngoài thì chúng ta không ngừng chạy theo các xu hướng và biến động của xã hội, tất cả khiến chúng ta không còn trông thấy được bản chất đích thật của chính mình và của hiện thực ở đâu cả. Cái tôi trong mỗi chúng ta mượn sự u mê và lầm lẫn đó để xui khiến chúng ta hành động thật phi lý, đi ngược lại với bản chất tự nhiên của chính mình và của vạn vật. Đôi khi trong những lúc sáng suốt chúng ta cũng bất chợt thoáng thấy một vài nghịch lý nào đó trong cuộc sống của mình. Thế nhưng trên thực tế thì những sự nghịch lý đại loại như thế nhiều vô kể, Đức

Đạt-lai Lạt-ma chỉ nêu lên vài điều trên đây cũng đủ khiến chúng ta phải suy nghĩ hầu tìm cách sửa đổi thái độ cũng như cung cách hành xử của mình.

Thế nhưng thật ra chỉ có thể biến cải được mình khi nào chính mình quán thấy được sự hợp lý của sự sống, và đấy mới thật là điều khó. Điều này đòi hỏi chúng ta phải suy tư lâu dài hầu giúp mình khám phá ra cái bản chất từ bi luôn tỏa rộng trong tâm thức nguyên sinh của chính mình, cái bản chất từ bi đó lúc nào cũng hữu lý với chính mình và thiên nhiên. Sự quán thấy bản chất từ bi ấy trong lòng mình sẽ giúp mình sống thật can trường, nhưng cũng thật hết sức thẳng băng và hài hòa trong thế giới của sự sinh và cái chết, một thế giới đầy rẫy khổ đau và nghịch lý.

Bures-Sur-Yvette, 05.01.15

Hoang phong chuyển ngữ

TẠI SAO CẦN PHẢI THIỀN ĐỊNH? (Pourquoi méditer?)

Matthieu Ricard

Biến cải chính mình là cách giúp mình biến cải thế giới

Vun xới các phẩm tính nội tâm chính là cách hữu hiệu hơn cả để giúp mình giúp đỡ kẻ khác. Tuy ban đầu thì các kinh nghiệm mà mình thu thập được cũng chỉ liên quan đến cá nhân mình, thế nhưng sau cùng thì chúng cũng sẽ mang lại cho mình một sự cảm thông sâu rộng hơn đối với vạn loài chúng sinh. Tất cả con người chúng ta sống trên cõi đời này đều lệ thuộc vào nhau và không ai lại muốn mình phải gánh chịu khổ đau cả. Sự kiện được hưởng “sung sướng” giữa muôn ngàn người khác đang khổ đau, dù có thực hiện được đi nữa,

thì cũng sẽ không mang một ý nghĩa nào cả. Nếu chỉ biết mong cầu hạnh phúc riêng cho cá nhân mình thì nhất định là mình sẽ không sao thực hiện được, bởi vì sự ích kỷ tự xem mình là trung tâm, tự nó đã là cội nguồn mang lại mọi sự bất an. Văn hào Romain Roland (1866-1944, *đoạt giải Nobel văn chương năm 1915*) có nói rằng: “Khi niềm hạnh phúc ích kỷ vẫn còn là chủ đích duy nhất trong đời mình, thì khi ấy cuộc sống tự nó cũng sẽ chẳng mang một mục đích nào cả”. Dù các điều kiện bên ngoài mà mình tạo ra được có thể mang lại hạnh phúc cho mình đi nữa, nhất định chúng ta sẽ không bao giờ cảm nhận được hạnh phúc thật sự khi mình vẫn còn bắt cần đến kẻ khác. Chỉ có tình nhân ái và lòng từ bi mới có thể mang lại một niềm hạnh phúc đích thật mà thôi.

Những điều trên đây không hề mang chủ đích thuyết giảng về luân lý cho ai cả, mà chỉ cốt nêu lên một sự thật mà thôi. Nếu duy nhất chỉ biết mong cầu hạnh phúc cá nhân thì nhất định là mình sẽ không bao giờ có thể mang lại hạnh phúc cho mình cũng như cho người khác. Người ta thường nghĩ rằng nếu tự mình tách rời tất cả mọi người chung quanh thì sẽ dễ bảo

toàn sự an vui của mình hơn (có nghĩa là nếu mỗi người đều tự tách xa những người khác thì đây sẽ là cách mang lại hạnh phúc cho tất cả mọi người!), tiếc thay trên thực tế thì kết quả sẽ hoàn toàn trái ngược. Một khi mình vẫn còn bị giằng co giữa hy vọng và sợ hãi (*mong cầu hạnh phúc là một sự hy vọng, tìm cách tách rời ra khỏi người khác chính là sự sợ hãi của mình đối với họ*) thì chẳng những chỉ là cách tạo ra cho mình một cuộc sống nghèo nàn mà còn mang lại mọi thứ thiệt thòi cho cuộc sống của những người chung quanh. Kết cuộc là tất cả mọi người đều bị thua thiệt.

Một trong các nguyên nhân chính yếu nhất đưa đến sự thua thiệt đó là thế giới không hề được cấu tạo bởi bất cứ một thực thể tự chủ, hàm chứa bất cứ một bản chất tự tại nào có thể khiến cho thực thể ấy tự chúng xinh đẹp hay xấu xí, thân thiện hay thù nghịch (*tất cả mọi hiện tượng trong thế giới không đẹp cũng không xấu, không đáng yêu cũng không đáng ghét, tất cả đều phát sinh từ các sự diễn đạt của tâm thức mình*): mọi sự vật và con người luôn tương tác và lệ thuộc vào nhau trên dòng tiến hóa bất tận. Hơn nữa ngay cả đối với các

thành phần tạo ra mọi sự vật và con người thì nhất thiết chúng cũng chỉ có thể hiện hữu bằng cách tương liên với nhau (*interdépendence/conditionned co-production/nguyên lý tương liên hay lý duyên khởi, có nghĩa là không có một sự vật nào mang tính cách độc lập cả, tất cả mọi hiện tượng đều phải liên kết và lệ thuộc vào nhau để mà hiện hữu*). Thái độ tự xem mình là trung tâm (*egocentric/tự kỷ, có nghĩa là tự tách rời mình ra khỏi nguyên lý tương liên - interdependence*) sẽ khiến mình rơi vào một tình trạng phải thường xuyên đương đầu với hiện thực đó (*tức là nguyên lý tương liên*) và đây cũng chỉ là cách mang lại thất bại cho mình mà thôi (*nguyên lý tương liên/interdependence chi phối mọi hiện tượng là một nguyên lý thật chặt chẽ và không có một ngoại lệ nào cả. Nếu cố gắng tách rời mình ra khỏi sự vận hành của nguyên lý ấy thì cũng chỉ là cách mang lại những sự khổ đau vô ích cho mình mà thôi*).

Đối với Phật giáo thì lòng vị tha (*altruism/tình nhân ái*) là một cảm tính mong sao kẻ khác tìm được hạnh phúc, và cảm tính ấy cũng tương tự như lòng từ bi - tức lòng ước mong làm tan biến mọi khổ đau và cả các nguyên nhân mang

lại khổ đau mà người khác đang phải gánh chịu. Lòng vị tha ấy không giản đơn chỉ là các cảm tính cao quý, mà từ căn bản còn là những cảm tính thích nghi mang cùng một bản chất hài hòa với bản thể tự nhiên của mọi sự vật. Nếu tất cả chúng ta đều mong muốn tránh khỏi khổ đau thì nào có khác gì so với vô lượng chúng sinh, tất cả đều ước mong tránh khỏi khổ đau tương tự như chính mình. Bởi vì tất cả chúng ta đều tương kết và lệ thuộc vào nhau, nên hạnh phúc và khổ đau của mình cũng sẽ không tránh khỏi lệ thuộc vào hạnh phúc và khổ đau của kẻ khác. Vun xới tình thương và lòng từ bi là cả một sự thách đố đối với chính mình, sự thách đố đó sẽ mang lại hai điều tốt đẹp: trước hết là các cảm tính an vui sẽ nảy nở trong nội tâm mình, rồi sau đó chúng sẽ mang lại cho mình một thái độ hành xử mà tất cả mọi người khi nhìn vào đều nhận thấy hiện lên lòng từ tâm của chính mình.

Chỉ khi nào cảm thấy mình liên quan thật sâu xa với những nỗi khổ đau của kẻ khác thì khi đó mình mới ý thức được là phải suy nghĩ và hành động sao cho thật đúng đắn và sáng suốt. Nếu muốn thực hiện được các nghĩa cử mang lại hiệu quả thật sự, thì nhất thiết

chúng phải được hướng dẫn bởi trí tuệ, và trí tuệ thì cũng chỉ có thể thực hiện được bằng phép thiền định mà thôi. Chủ đích cao quý nhất của thiền định là biến cải chính mình hầu giúp mình biến cải thế giới, nói cách khác là giúp mình trở thành một con người hoàn hảo hơn, hầu có thể phục vụ kẻ khác hữu hiệu hơn. Phép thiền định sẽ giúp mang đến cho sự sống ý nghĩa cao quý nhất của nó.

Thiền định mang lại nhiều kết quả thật sâu rộng

Tuy rằng chủ đích trước nhất của thiền định là biến cải các kinh nghiệm cảm nhận của mình đối với thế giới, thế nhưng các kinh nghiệm cảm nhận ấy còn cải thiện được cả sức khỏe của mình nữa. Từ hơn mười năm nay các trường đại học lớn trên đất Mỹ, chẳng hạn như đại học Madison ở tiểu bang Wisconsin, và các đại học khác như Princeton, Harvard và Berkeley, cùng các đại học Âu châu như ở Zurich (Thụy Sĩ) và Maastrich (Hà Lan) đều thực hiện các công cuộc khảo cứu thật sâu rộng về các kết quả ngắn cũng như dài hạn do phép thiền định mang lại trong việc cải biến não bộ. Những người hành thiền lão luyện từng luyện tập từ 10.000 đến

60.000 giờ cho thấy là họ đạt được một sự chú tâm thật tinh khiết mà những người mới tập không sao thực hiện được. Chẳng hạn như họ có thể giữ được sự tập trung tâm thần suốt 45 phút hướng vào một sự việc duy nhất nào đó, trong khi những người khác không thể kéo dài sự chú tâm quá 5 hay 10 phút (*một người bình dị suy nghĩ hết chuyện này sang chuyện khác, các sự suy nghĩ ấy sẽ làm dấy lên các xúc cảm đủ loại, do đó họ không sao tập trung vào một chủ đề suy tư duy nhất được. Sự xao lãng và các xúc cảm bấn loạn ấy sẽ làm mất đi các khả năng tâm thần, khiến mình không sao tạo ra được thể dạng thăng bằng, tĩnh lặng và trong sáng cho tâm thức, thật cần thiết trong việc phát huy trí tuệ hầu giúp mình quán thấy được hiện thực đúng với bản chất của nó*) và cũng chính vì thế nên các sự lầm lẫn ngày càng gia tăng thêm. Những người hành thiền lão luyện có thể tạo ra cho mình các thể dạng tâm thần minh mẫn, tập trung, vững chắc và cực mạnh. Các công trình nghiên cứu khoa học đã chứng minh cho thấy là vùng não bộ tạo ra các xúc cảm - chẳng hạn như lòng từ bi - của những người hành thiền lão luyện và nhiều kinh nghiệm, luôn hàm chứa một khả năng hoạt động cao hơn nhiều so với

những người mới tập. Các khám phá này cho thấy rằng các phẩm tính của con người hoàn toàn có thể cải tiến được nhờ vào sự luyện tập tâm thức.

Trong khuôn khổ hạn hẹp của bài viết này, tuy không trình bày hết được những chi tiết liên quan đến các khám phá trên đây, nhưng cũng phải công nhận là ngày càng có nhiều công trình khảo cứu chứng minh là phép thiền định dù chỉ luyện tập trong một thời gian ngắn cũng có thể làm giảm bớt một cách đáng kể tình trạng căng thẳng tâm thần (stress) (hậu quả gây tác hại đến sức khỏe nói chung của căn bệnh này đã được y khoa chứng minh một cách rõ ràng) cũng như các xúc cảm lo âu và các xu hướng đưa đến sự giận dữ (giận dữ sẽ làm giảm khả năng phục hồi và dễ gây ra cái chết cho các bệnh nhân bị mỡ tim), ngoài ra đối với những người từng bị bệnh trầm cảm ít nhất hai lần thật nặng, thì các xúc cảm này cũng sẽ dễ khiến cho căn bệnh này tái phát. Nếu luyện tập thiền định mỗi ngày được khoảng 30 phút trong vòng tám tuần lễ liên tiếp (theo phép thiền định MBSR/Mindfulness Meditation Stress Reduction/Thiền định nhằm tạo ra một thể dạng tâm linh tỉnh thức làm giảm

chúng căng thẳng thần kinh) sẽ giúp làm gia tăng các khả năng miễn nhiễm của cơ thể, đồng thời cũng làm phát sinh các xúc cảm tích cực, cũng như tăng cường khả năng chú tâm và làm hạ thấp chứng tăng huyết áp của những người thường xuyên bị căng thẳng cực độ, và nhất là sẽ chữa lành được căn bệnh vẩy nến (psoriasis/ bệnh tróc da) thật nhanh chóng. Các khảo cứu về ảnh hưởng mang lại từ các thể dạng tâm thần khác nhau đối với tình trạng sức khỏe, trước đây vẫn được xem như là những chuyện không tưởng, thế nhưng nay thì ngày càng được quan tâm đến và được đưa lên hàng đầu trong các chương trình khảo cứu khoa học.

Dù không muốn rầm rộ nêu lên các khám phá ngoạn mục trên đây, thế nhưng không khỏi phải công nhận việc thiền định và “luyện tập tâm thức” có thể cải biến được cuộc sống của cả một con người. Chúng ta thường có khuynh hướng đánh giá quá thấp các khả năng biến cải tâm thần cũng như các hiệu quả mà cuộc “cách mạng nội tâm” thật êm thấm và sâu xa đó (*tức là phép thiền định*) đã mang lại cho chúng ta, giúp chúng ta tạo ra cho mình một cuộc sống hàm chứa nhiều phẩm tính hơn.

Một cuộc sống vẹn toàn không phải chỉ đơn giản là một chuỗi dài các giác cảm thích thú tiếp nối nhau, mà thật ra là một sự biến cải cảm quan của chính mình về các biến cố bất an của sự hiện hữu, hầu giúp mình vượt lên trên các biến cố ấy. Việc luyện tập tâm thức không những có thể giúp hóa giải các thứ độc tố tâm thần, chẳng hạn như các xúc cảm hận thù và bám víu luôn tìm cách đầu độc sự hiện hữu của mình, mà còn giúp mình đạt được một sự hiểu biết minh bạch hơn về phương cách vận hành của tâm thức, hầu mang lại cho mình một sự nhận thức chính xác giúp mình đương đầu dễ dàng hơn với sự thăng trầm của cuộc sống, và nhất là giúp mình rút tỉa được những bài học thật sâu sắc từ chính các thể dạng thăng trầm ấy.

(Người đọc có thể tham khảo bản gốc bằng tiếng Pháp trên trang mạng Bouddhaline:

<http://www.buddhaline.net/L-art-de-la-Meditation-Matthieu>)

Bures-Sur-Yvette, 15.01.15

Hoang Phong chuyển ngữ

SỰ THẬT KHÔNG HIỆN LỘ
TỪ TRÍ NHỚ CŨNG KHÔNG
PHÁT SINH TỪ KIẾN THỨC
MÀ TỪ SỰ HIỂU BIẾT

(La vérité ne relève pas de la mémoire ni de
la connaissance mais de la compréhension)

Walpola Rahula

**Lời giới thiệu trên trang mạng “Mảnh
Đất Giác Ngộ” (“Terre d’Eveil”)**

Walpola Rahula là một vị Đại sư Tích Lan rất nổi tiếng, trong một dịp ghé Pháp đã có nhã ý trả lời một cuộc phỏng vấn do một ngôi chùa ở Bourget (*ngoại ô phía Bắc Paris*) tổ chức vào ngày 27 tháng 7 năm 1994. Cuộc phỏng vấn xem như bình thường này dường như tiềm ẩn một sự nghịch lý nào đó vì đã phản ánh một hương vị [thiền học]

toát ra từ phong thái của các vị thầy Nhật Bản - là những người chủ trương một sự hiểu biết trực nhận - thế nhưng Walpola Rahula thì lại là một vị thầy tu tập theo Phật giáo Theravada. Phải chăng điều này cho thấy là trí tuệ của Ngài Walpola Rahula đã vượt lên trên tất cả các học phái [của Phật giáo nói chung]? Người thực hiện cuộc phỏng vấn này là Thierry Truillet.

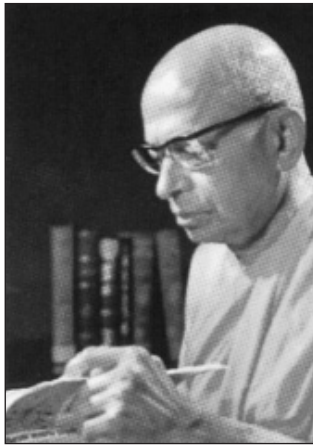
(Độc giả có thể xem bản gốc tiếng Pháp của bài phỏng vấn này trên nhiều trang mạng Phật giáo như:

<http://www.vipassana.fr/Textes/WalpolaRahulaLaVeriteNeRelevePasDeLa-Memoire.htm>

<http://www.buddhaline.net/La-verite-ne-releve-pas-de-la>

<http://www.buddhachannel.tv/portail/spip.php?article1953&lang=fr>

...



Ngài Walpola Rahula

Sự Thật không hiển lộ từ Trí Nhớ
cũng không phát sinh từ Kiến Thức
mà từ sự Hiểu Biết

Walpola Rahula

*Ngài cảm thấy thế nào về sự phát triển
của Phật giáo ở phương Tây?*

Tôi nghĩ rằng xưa nay số người theo Phật giáo chưa bao giờ đông đảo, kể cả ở các quốc gia mang truyền thống Phật giáo như Ấn Độ và Tích Lan. Ngay cả ở Ấn Độ vào thời kỳ của Đức Phật, nhiều người trong số các đệ

tử của Ngài cũng không [đủ sức] hiểu được giáo huấn của Ngài. Ngày nay cũng chẳng khác gì hơn. Không sao có thể đạt được sự hiểu biết sự thật bằng một phép luyện tập nào cả. Việc luyện tập [đơn thuần] không đủ sức mang lại việc đó. Theo kinh sách Phật giáo thì một người nào đó dù từ trước chưa bao giờ có dịp diện kiến với Đức Phật, tức có nghĩa là chưa bao giờ [may mắn được] luyện tập, [thế nhưng chỉ cần] nghe Ngài thuyết giảng cũng có thể hiểu biết (*thấu triết/nắm bắt*) được sự thật (*xin lưu ý là Walpola Rahula cố ý không nêu lên các thuật ngữ đặc thù và chuyên biệt trong Phật giáo như “quán thấy”, “cảm nhận bằng trực giác”, “giác ngộ”...*, có thể là vì lý do các thuật ngữ này đã bị lạm dụng và trở thành quá công thức và quy ước hay chằng. Do đó Ngài chỉ sử dụng các chữ thật đơn giản như “hiểu biết sự thật”... để chỉ sự Quán Thấy hay sự Giác Ngộ...).

Vậy thì Ngài nghĩ thế nào về các phương pháp đã được đem ra giảng dạy nhằm mang lại sự thực hiện ấy, chẳng hạn như các phép thiền định vipassana (sự quán thấy sâu xa) và samatha (sự chú tâm)? Chẳng phải đấy cũng

chính là các kỹ thuật luyện tập, kết hợp giữa các tư thế của thân xác và các phép luyện tập tâm thân...

Tất cả các thứ ấy chỉ ích lợi cho những kẻ không biết làm gì khác hơn!

Vậy theo Ngài thì phải bước theo con đường nào bây giờ?

Chẳng có con đường nào cả. Một khi nêu lên một con đường hay một kỹ thuật nào đó, thì mọi sự sẽ chấm dứt ở đấy (*sự thăng tiến sẽ dừng lại* và “con đường” chỉ là một sự bế tắc). Phép thiền định vipassana [tự nó] không hàm chứa một kỹ thuật nào cả. [Đó chỉ là cách mà] bạn phải luôn ý thức về tất cả các hành động (*trên thân xác và trong tâm thức*) mình thể thôi. Không phải là chỉ trong một hay hai giờ (*trong lúc ngồi thiền*), mà suốt đời mình, dù ở trong bất cứ hoàn cảnh nào.

(Thông thường chúng ta luôn sống “bên ngoài” con người của mình. Do đó chỉ khi nào tự mình nhận thức được sự xao lãng thật kinh hoàng ấy trong cuộc sống của chính mình thì khi ấy mình mới có thể hiểu được vipassana và sức mạnh của nó. Một cách cụ

thế là lứa tuổi còn trẻ thì say mê các trò chơi điện tử, nghe nhạc triền miên, nhắn tin liên tục trên máy điện thoại di động; các bà các cô thì tâm sự hết chuyện này sang chuyện khác, hoặc xem phim Hàn Quốc, Hồng Kông tràn giang đại hải; các bậc nam nhi thì xem chuyện nhảm nhí, tò mò hay chính trị trên mạng; các bậc lão thành và điềm đạm hơn thì trong lòng luôn tức bực về đủ mọi thứ, từ gia đình, con cháu, đến hận thù chính trị, hoặc hoạch định những chuyện tương lai hay những ước mơ chính trị... Những người trong trường hợp ấy dù có luyện tập vipassana thì cũng chỉ mất thêm thì giờ mà thôi)

Câu hỏi của tôi cũng có ý gợi lên một thắc mắc là giữa sự hiểu biết của người Đông phương và người Tây phương phải chăng cũng có một sự khác biệt nào đó?

Không có một sự khác biệt nào cả. Đối với giáo huấn của Đức Phật, [thì] kinh sutra (của Phật giáo Theravada và Đại Thừa), kinh tantra (của Tan-tra Thừa/Kim Cương Thừa)..., hoặc [các kinh] không phải là tantra cũng thế. Tất cả đều nhất loạt xuất hiện sau Đức Phật (sau khi Đức Phật tịch diệt thì giáo huấn của

Ngài cũng chỉ được truyền khẩu và khoảng năm trăm năm sau mới được ghi chép lại bằng chữ viết). Kim Cương Thừa, Đại Thừa, Tiểu Thừa, Theravada, v.v..., đều xuất hiện sau [thời đại] của Đức Phật. Tất cả đều được triển khai sau này bởi các vị thầy Phật giáo, tương tự như những gì mà các vị cố đạo đã triển khai cho Ki-tô giáo. Không sao tránh khỏi sai lầm đối với những lời giáo huấn nguyên thủy.

Câu trả lời của Ngài phải chăng cũng có nghĩa là bất cứ ai một khi đã bước vào con đường tu tập Phật giáo thì đều rơi vào sai lầm...

Sai lầm là vì bám víu vào hình thức. Nếu bạn cứ khư khư nắm chặt sự thật trong lòng bàn tay mình (*quyết tâm tu theo một tông phái, hay học phái nào đó chẳng hạn*), thì mọi sự đều chấm dứt [ở đây] (*tất cả đều dừng lại không còn thăng tiến được nữa*). Tôi nghĩ rằng điều ấy có thể nói lên được bản chất của sự thật. [Bởi vì] sự thật không phải là một thứ gì đó mà người ta có thể tìm thấy được nó (*sự thật nằm bên trong tâm thức, có sẵn trong tâm thức, và chỉ có thể hiển hiện trong tâm thức, có nghĩa là không thể tìm thấy nó ở bên ngoài tâm thức*). Sự thật không thể diễn tả được bằng ngôn từ

(từ xưa đến nay chưa hề có một vị Thầy đích thật nào nói lên là mình đã đạt được “giác ngộ” cả, kể cả Long Thu, Thế Thân, Vô Trước, Bồ-đề Đạt-ma, Tịch Thiên, Đạo Nguyên... và cả Đức Đạt-lai Lạt-ma hôm nay).

Thế nhưng cũng phải vượt qua nhiều giai đoạn thì mới có thể giúp cho tri thức đạt được sự thực hiện ấy...

Các kiếp sống nào? Các giai đoạn nào? *(sự hiểu biết/giác ngộ/sự thật vượt ra ngoài/lên trên các kích thước của không gian và thời gian)*. Đức Phật có nói: chẳng có con đường nào cả. Một người Bà-la-môn có một người con gái thật xinh đẹp đề nghị với Đức Phật hãy cưới người con gái ấy. Đức Phật khước từ và tuyên bố rằng Ngài không thích chạm ngay cả vào bàn chân của người con gái ấy. Người Bà-la-môn bèn hỏi là do đâu mà Ngài đã đạt được cấp bậc hiểu biết ấy. Đức Phật trả lời: không phải nhờ vào sự luyện tập, cũng không phải nhờ vào một phương pháp nào hay một vật nào cả, mà bằng cách không có những thứ ấy *(đó là tánh không của mọi hiện tượng, sự tu tập cũng chỉ là một hiện tượng, phát sinh từ sự kết hợp của muôn nghìn hiện tượng khác)*.

Điều ấy có nghĩa là bạn tu tập, thế nhưng bạn không nô lệ cho sự tu tập (*nô lệ cho sự tu tập cũng có nghĩa là bám víu vào một hiện tượng cấu hợp, biến động và vô thường*).

Ngài nghĩ thế nào về cái tôi (cái ngã) và các thứ xúc cảm bán loạn [khác]? Nếu một người nào đó không được hướng dẫn đúng đắn thì làm thế nào có thể đạt được sự thật ấy?

Đối với Phật giáo, không phải kiến thức hay trí nhớ là điều quan trọng, mà là sự hiểu biết, và cũng không phải là thứ hiểu biết dựa vào trí nhớ (*“trí nhớ” là kết quả phát sinh từ sự vận hành liên tục của tri thức. Dưới một góc nhìn khác thì “trí nhớ” cũng có thể xem là “kiến thức” bởi vì nó là kết quả mang lại từ sự hội nhập và tiêu hóa của tri thức về những gì mà nó tiếp nhận được từ bên ngoài. Sự khác biệt duy nhất là trí nhớ mang tính cách xưa cũ/ quá khứ/nghiệp và kiến thức thì tương đối mới hơn, phát sinh từ trí nhớ liên kết với hiện tại và hướng vào tương lai. Tóm lại trí nhớ và kiến thức cũng chỉ là các kết quả mang lại từ sự vận hành chung của tri thức, và cả hai mang cùng một bản chất như nhau. Trí nhớ cũng như kiến thức sẽ tạo ra các thể dạng xúc cảm và tư duy*

đủ loại. Sự “hiểu biết” trái lại là một thể dạng cảm nhận sâu kín, tàng ẩn phía sau trí nhớ và cả kiến thức, sự “hiểu biết” đó mang tính cách “độc lập” vượt lên trên sự vận hành thô thiển của tri thức thông thường). Kiến thức về Đạo Pháp (Dharma) là trí nhớ, và chẳng là gì cả (không có giá trị gì). Đây chỉ là một hình thức quá trình (quá trình ở đây có nghĩa là sự vận hành của tri thức). Hiểu biết sự thật không phải là [một hình thức/thể dạng] trí nhớ (memory). Người ta không thể nào “quên” sự thật, và bên trong sự thật không có gì để mà “nhớ” lại cả (sự thật không phải là một hình thức ký ức (souvenir), mà mang tính cách toàn diện, đầy đủ, không có trước, không có sau, không trên cũng không dưới, nói cách khác là không liên hệ gì đến bản chất hay các đặc tính không gian và thời gian để mà có thể quên hay nhớ lại, hoặc là để tìm kiếm nó. Một khi đạt được sự thật thì tri thức/tâm thức tha hồ tung hoành, không Đông, không Tây, không quá khứ cũng chẳng tương lai). Sau khi đạt được giác ngộ, Đức Phật đã khẳng định về điều này: ấy là sự quán thấy (vision) [thể thôi], chẳng có gì khác cả. Nếu bạn trông thấy một cánh hoa, thì [cũng có nghĩa là] bạn trông thấy nó,

chỉ [đơn giản] có thể. Điều ấy chẳng có gì tai hại cả. Thế nhưng tất cả mọi thứ sẽ xảy ra sau đó, khi bạn [tiếp tục] suy nghĩ về chuyện ấy (*sự bám víu sẽ làm phát sinh ra “trí nhớ” và “kiến thức”, đưa đến các hình thức xúc cảm đủ loại, và “cái tôi” tất sẽ hiện ra phía sau các xúc cảm ấy để mà nhớ và làm phát sinh ra kiến thức, đưa đến kết quả là hành động.* Ngài Walpola Rahula trả lời về “cái ngã” và các “xúc cảm bán loạn” nêu lên trong câu hỏi trên đây một cách thật ngắn gọn nhưng vô cùng khéo léo và rõ ràng). Tôi vẫn thường hay sử dụng các kỹ thuật của Kim Cương Thừa (Vajrayana) giúp tri thức hiện tại thực hiện thể dạng không-nắm-bắt các kinh nghiệm cảm nhận. Có một số vị thầy giảng dạy về các kỹ thuật này giúp chúng ta hiểu rằng bên trong sự thật ấy không có gì thêm vào đấy cả.

Thế thì đấy cũng lại là một con đường. Vậy Ngài khuyên những người muốn đạt được sự thật ấy thì phải làm thế nào?

Chẳng có lời khuyên nào cả, nếu không thì đấy cũng chỉ là con đường (*câu trả lời thật siêu phàm: “không có con đường nào cả” cũng chính là “một con đường”!*).

Các vị thầy giảng dạy Đạo Pháp sắp họp nhau ở Karma Ling (một tu viện Phật giáo Tây Tạng ở một vùng núi non thuộc Đông Nam nước Pháp, gần biên giới Thụy Sĩ) nhằm hình dung một số các đường hướng [tu tập] có thể cho cả Phật giáo Tây phương sau này. Nhiều người [Tây phương] bước theo con đường Đạo Pháp tỏ ra rất quan tâm đến vấn đề này...

Tình trạng trên đây cũng chẳng mới lạ gì. Trong quá khứ các vị đại Bồ-tát, các vị Thanh Văn (*Sravaka/các bậc nhờ nghe giảng Pháp mà giác ngộ*) và các vị Bích chi Phật (*Pratyeka/còn gọi là Duyên giác Phật, Độc giác Phật...*, là các vị tự tu tập một mình và đạt được giác ngộ), v.v... cũng đã từng thảo luận và tranh biện với nhau [nhằm tìm hiểu] xem sự thật là gì. Nếu tôi nhớ không lầm thì có tất cả ba mươi hai cách định nghĩa [về sự thật]. Mỗi vị đưa ra cách định nghĩa riêng của mình. Sau cùng, thay cho lời kết luận vị đại Bồ-tát (*Đức Phật*) đã giữ một sự yên lặng thật mênh mông, bởi vì mỗi khi có một ngôn từ được thốt ra, thì [tức khắc] một thể dạng nhị nguyên (duality) sẽ hiển hiện (*một khi chủ thể hiện ra - dù là phía sau một ngôn từ, tư duy hay hành động*

trên thân xác - thì tức khắc trong cùng thời điểm ấy cũng sẽ hiện ra một đối tượng liên hệ trực tiếp và mật thiết với chủ thể ấy và sẽ làm phát sinh ra một hiện tượng khác, tương kết và buộc chặt chủ thể ấy vào sự chuyển động chung của thế giới hiện tượng). Câu chuyện vừa kể chẳng phải là tuyệt vời hay sao!

Sự phát triển của Phật giáo ở Á châu thật hết sức chậm. Ở thế giới Tây phương hiện nay, quá trình ấy thật vô cùng nhanh chóng. Do đó sự thắc mắc của những vị thầy giảng dạy Đạo Pháp sẽ là: những gì cần phải làm và không nên làm? Những thứ sai lầm nào cần phải tránh? Theo như lời Ngài vừa nói thì mọi chuyện đều có thể xảy ra được...

Ở phương Tây, Phật giáo chưa [hoàn toàn] được thiết lập [một cách vững chắc]. Điều mà tôi muốn nói thuộc lãnh vực tổ chức, không liên hệ gì đến sự thật. Ở nơi này (*tức là thế giới Tây phương*) các tiến bộ vật chất và kỹ thuật được phát triển rất cao, thế nhưng sự hiểu biết về tâm thức (*nội tâm con người*) thì chỉ là con số không. Triết gia nổi tiếng của quý vị là Descartes có nói: “*Tôi suy nghĩ tức là tôi hiện hữu*” (*Je pense, donc je suis*/

I think therefore I am). Câu nói đó không lô-gic (*hợp lý*) chút nào. Đối với Phật Giáo thì không hề có cái tôi cũng chẳng có một tư duy nào cả, chỉ có hành động mà thôi (*thuật ngữ “hành động” trong Phật giáo mang ý nghĩa rất rộng, đó là sự vận hành của tâm thức xuyên qua sự tương tác giữa trí nhớ/nghiệp và ngoại cảnh. Sự tương tác đó làm phát sinh ra xúc cảm, tư duy, ngôn từ và các động tác trên thân xác. Độc giả có thể xem thêm các lời giải thích về câu phát biểu trên đây của triết gia và khoa học gia Descartes trong phần ghi chú của người dịch dưới đây*), nhưng [tuyệt nhiên] không hề có ai ở phía sau [các hành động ấy] cả. Nước chảy, nhưng chẳng có ai [điều khiển] khiến cho dòng nước ấy chảy cả (dòng nước tùy thuộc vào độ nghiêng của lòng suối và các chướng ngại ở đáy con suối mà chảy, chẳng có ai điều khiển nó cả. Tương tự như thế, trí nhớ/nghiệp tự nó luân lưu trong tâm thức không có “cái tôi” nào xui giục, thôi thúc hay nhắc nhở trí nhớ/nghiệp cả. Trí nhớ tự nó nhớ lấy nó, nghiệp tự nó trở thành quả, mỗi khi các thứ ấy tiếp xúc và tương tác với ngoại cảnh, xuyên qua ngũ giác của một cá thể. Trí nhớ tự nó tương tác với ngoại cảnh

tạo ra “kiến thức” và đưa đến “hành động”, nghiệp tự nó tương tác với các cơ duyên thuộc ngoại cảnh để mang lại hậu quả/kết quả và cũng đưa đến “hành động”. Tóm lại là sự vận hành của trí nhớ và của nghiệp chỉ là hai cách nói hay hai góc nhìn khác nhau của một quá trình vận hành duy nhất của tri thức nhằm đưa đến “hành động”, và “hành động” thì như đã được nói đến trên đây là xúc cảm, tư duy, tác ý, ngôn từ và các động tác trên cơ thể).

Ghi chú của trang mạng “Mảnh đất Giác Ngộ” về tiểu sử của Ngài Walpola Rahula

Ngài Walpola Rahula là một nhà sư Tích Lan, mất ngày 18 tháng 9 năm 1997 ở Colombo lúc 91 tuổi (nếu tính theo dương lịch thì có lẽ 90 tuổi thì đúng hơn, bởi vì ông sinh ngày 9 tháng 5 năm 1907). Sự uyên bác của Ngài vượt xa hơn lãnh vực của Phật giáo Theravada, còn gọi là “Phật giáo của người xưa” (Thera có nghĩa là “người đi trước”, “người xưa”, “người lớn tuổi”, vada là “giáo lý”), là một tông phái Phật giáo mà Ngài tu tập. [Thế nhưng] Ngài cũng đã từng nghiên

cứu các kinh sách bằng tiếng Hán và cả tiếng Tây Tạng của Đại Thừa Phật giáo.

Là một trong số những người tiên phong mang giáo huấn của Đức Phật vào thế giới Tây phương, Walpola Rahula đã từng sống 25 năm trên đất Pháp và giảng dạy ở đại học Sorbonne vào thập niên 1950. Ngài là một trong số những người đã góp phần vào việc quảng bá Đạo Pháp trong thế giới Tây phương. Quyển sách “*Giáo Huấn của Đức Phật*” (*L’Enseignement du Bouddha*) của Ngài đã được dịch ra 14 thứ tiếng và là một trong số các quyển sách đầu tiên về Phật giáo [ở Pháp trong thời cận đại] và mặc dù đã được xuất bản từ năm 1961, thế nhưng đến nay vẫn còn là một quyển sách thật căn bản.



Walpola Rahula (1907-1997)

Vài lời ghi chú của người dịch

Câu hỏi thứ nhất trong buổi phỏng vấn có ý nêu lên tình trạng phát triển nhanh chóng của Phật giáo trong thế giới Tây phương, thế nhưng cách đặt câu hỏi lại rất khéo, không trực tiếp nêu lên sự kiện này mà chỉ muốn biết về “cảm nghĩ” của Ngài Walpola Rahula về sự phát triển ấy. Câu trả lời cũng thật khéo bằng cách cho biết là không nên chờ đợi một sự phát triển “rầm rộ” của Phật giáo. Ngài cho biết là ngay cả vào thời kỳ Đức Phật còn tại thế nhiều đệ tử của Ngài cũng không hiểu được thấu đáo và sâu sắc giáo huấn của Ngài là gì. Thật vậy vào thời bấy giờ Phật giáo cũng chỉ phát triển trong thung lũng sông Hằng, và truyền thống tín ngưỡng của toàn thể bán lục địa Ấn Độ là đạo Bà-la-môn.

Phật giáo là một “tín ngưỡng” rất khó, ngay cả ngày nay người ta cũng không biết là phải nên nhìn Phật giáo như một tôn giáo, một triết học, một khoa học hay đơn giản như là một lối sống, và cũng có thể là tất cả các thứ ấy. Các tông phái, học phái, chi phái chỉ là các phương tiện giúp người tu tập “đến gần” với Giáo Huấn của Đức Phật mà thôi. Trong thế giới Tây phương rất nhiều học giả và triết

gia nhìn Phật giáo qua các công trình nghiên cứu của họ, tức là dưới góc cạnh “kiến thức”, trong khi đó thì nhiều người khác “bình dị” hơn thì lại nhìn Phật giáo qua góc cạnh ứng dụng, nhằm tìm một phương tiện làm vui đi các thể dạng bản loạn và khổ đau trong nội tâm mình. Thế nhưng cả hai chiều hướng đó không thể giúp quán nhận được “sự thật”.

Nếu nhìn vào thế giới Đông phương thì dù là trong một nước có truyền thống Phật giáo lâu đời đi nữa, cũng không có nghĩa là tất cả những người “theo Phật giáo” đều hiểu được Phật giáo là gì! Lòng mộ đạo, việc tu tập, sự hăng say đôi khi cũng chỉ có thể xem là “trí nhớ” hay thuộc lãnh vực “trí nhớ” (xin mạn phép nhắc lại là “trí nhớ” ở đây mang ý nghĩa thật rộng, tức là sự vận hành của tri thức và cũng là một thành phần của tri thức), giúp người tu tập bước vào “con đường” thế thôi. Bởi vì một khi đã bước được vào con đường mà cứ dậm chân tại chỗ với chuông mõ, hương đèn và sự thành tín đơn thuần, thì chỉ là một sự bế tắc đúng như sự nhận xét của Ngài Walpola Rahula. Mặt khác nếu “kiến thức” giúp các học giả và những người say mê lý

thuyết “trông thấy” con đường, thế nhưng nếu cứ loanh quanh tìm kiếm hoa thơm cỏ lạ ở hai bên đường, thì cũng lại là một hình thức bế tắc khác. Trong khi đó “sự thật” chỉ có thể hiện ra ở thật xa nơi cuối “con đường” mà thôi. Nhà sư Walpola Rahula gọi hai xu hướng đó là “trí nhớ” và “kiến thức”. Một khi đã rơi vào bất cứ một hình thức tu tập nào chẳng hạn như nhờ vào “trí nhớ” (kỹ thuật) hay “kiến thức” (lý thuyết) thì đây cũng sẽ là một sự “châm dứt”, không còn ra thoát hay thăng tiến được nữa.

Điểm đáng lưu tâm thứ hai trong bài phỏng vấn là hương vị Thiền Học tàng ẩn phía sau nội dung của những câu trả lời của nhà sư Walpola Rahula, mặc dù chính Ngài lại là một vị cao tăng tu tập theo Phật giáo Theravada, một tông phái Phật giáo chủ trương một sự tu tập kiên trì, nhẫn nhục giúp mình đạt được thể dạng A-la-hán mà thôi, tức là một thể dạng giải thoát khỏi vòng luân hồi. Hơn nữa Walpola Rahula còn cho biết là Ngài thường sử dụng các kỹ thuật của Phật giáo Tây Tạng để thực hiện thể dạng không-nắm-bắt các kinh nghiệm cảm nhận xảy ra trên thân xác cũng như trong tâm thức mình. Các sự kiện trên

đây cho thấy ở một các bậc tu tập nào đó, cứu cánh của tất cả các phép tu tập dù là thuộc một tông phái Phật giáo nào, cũng đều gặp nhau ở một điểm duy nhất là sự quán thấy sự thật, tức là sự Giác Ngộ. Tất cả mọi hình thức tu tập, các tông phái và học phái đều là phương tiện. Nếu dừng lại ở phương tiện thì tất sẽ là sự bế tắc, mọi sự cũng sẽ chấm dứt ở đấy, đúng như lời phát biểu trên đây của Walpola Rahula.

Điểm đáng lưu tâm thứ ba là câu phát biểu nổi tiếng trong thế giới Tây phương của nhà toán học, vật lý học và triết gia người Pháp là René Descartes (1596-1650): *“Tôi suy nghĩ tức là tôi hiện hữu”*. Tư tưởng của ông đã tạo ra các tác động không nhỏ góp phần làm chuyển hướng cơ cấu tư tưởng và có thể là cả nền văn minh và khoa học của lục địa Âu châu, xuyên qua nhiều triết gia, khoa học gia và các tư tưởng gia, đã chịu ảnh hưởng từ các tư tưởng ông sau này, có thể kể ra vài vị như: Pascal, Spinoza (thế kỷ XVII), Leibnitz (thế kỷ XVII-XVIII), Kant (thế kỷ XVIII), Kierkegaard, Nietzsche, (thế kỷ XIX), Husserl, Bergson (thế kỷ XIX-XX), Merleau-Ponty, Sartre (thế kỷ XX), v.v... Thế nhưng nếu một người tu tập Phật giáo đọc câu ấy của Descartes thì rất có thể sẽ khó

tránh khỏi mỉm cười vì tính cách thật hời hợt và nông cạn của câu phát biểu này. Thật vậy trên phương diện “hiểu biết” thì Tây phương và Đông phương hướng vào hai lãnh vực khác nhau: một đằng là vật chất với phương pháp tiếp cận là sự lý luận, và một đằng là tâm linh với phương pháp tiếp cận là sự cảm nhận các thể dạng tâm thần sâu kín của tâm thức. Tuy rằng lãnh vực thứ hai không đưa đến các tiến bộ kỹ thuật và khoa học, thế nhưng có thể mang lại cho con người một sự giải thoát đích thật. Người phương Đông phải ý thức được ưu thế ấy nhằm bảo toàn và phát huy sự lợi ích của nó hầu mang lại cho mỗi người chúng ta một cuộc sống nội tâm phong phú và an bình, một con tim biết mở rộng hướng vào tình thương và sự sống của tất cả chúng sinh. Trí nhớ và kiến thức chỉ đưa đến sự tính toán, và sự tính toán thì chỉ là một hình thức “lý luận” dựa vào vật chất, các thứ lợi lộc và sự được thua mà thôi.

Rất nhiều học giả cũng như các nhà sư danh tiếng Phật giáo, từ Thiền học, Phật giáo Theravada đến Kim Cương Thừa, đã từng bình luận về câu phát biểu trên đây của René Descartes, vì đối với họ câu nói ấy thật hết sức hời hợt. Trong một quyển sách của Buddhadasa

(1906-1993) một nhà sư rất thông thái và nổi tiếng của Thái Lan, nhà sư này cũng đã từng nêu lên và phê bình câu phát biểu trên đây (*The Handbook for Mankind/Quyển Sách cho Nhân Loại*, Hoang Phong chuyên ngữ, nhà xuất bản Phương Đông, 2012, chương VI, tr.132-134) và người chuyên ngữ quyển sách cũng đã mượn dịp này để giải thích thêm về câu phát biểu của Descartes. Tuy nhiên cũng xin mạn phép trở lại vấn đề này thêm một lần nữa để giải thích quan điểm của Walpola Rahula trong bài phỏng vấn trên đây, khi ông nói rằng “*Đối với Phật giáo thì không có cái tôi, cũng chẳng có một tư duy nào cả, mà chỉ có hành động mà thôi, và tuyệt nhiên không hề có ai ở phía sau các hành động ấy*”.

Lần đầu tiên René Descartes nêu lên câu phát biểu nổi tiếng của ông bằng tiếng La Tinh năm 1634: “*Cogito, ergo sum*”. Sau đó ông lại tiếp tục khai triển và giải thích thêm quan điểm này và đến năm 1641 thì bất ngờ ông đã sửa câu này lại như sau: “*Ego sum, ego existo*” có nghĩa là “*Tôi đang như thế này [tức là] tôi hiện hữu*”. Có thể Decartes đã nhận thấy chỗ sơ hở trong định đề do ông nêu lên trước đây, thế nhưng những gì đã sai thì

dù có cố tránh né thì căn bản vẫn là sai. Nếu chúng ta đặt ngược định đề của Descartes thì chỗ sai sẽ hiện ra ngay: “*Trước khi tôi biết suy nghĩ, khi tôi không suy nghĩ và sau khi tôi không còn khả năng suy nghĩ được nữa, thì tôi có hiện hữu hay không?*” Một đứa hài nhi, một đứa bé còn bồng trên tay, một người bị hôn mê/coma, hoặc hoàn toàn mất trí và trở nên ngớ ngẩn không còn biết mình là ai thì có hiện hữu hay không? Một người điên loạn chỉ thấy trong tâm trí mình toàn là ma quỷ, đâm chém, máu me và chỉ biết la hét thì có đủ sức để nghĩ rằng: “*Tôi như thế này [tức là] tôi hiện hữu hay không?* Quả thật định đề do Decartes nêu lên quá ư ngây thơ và ấu trĩ, thế nhưng tiếc thay nó đã ảnh hưởng lớn lao đến nền tư tưởng, khoa học và văn hóa cận đại của Tây phương, cũng có thể là cả tín ngưỡng nữa. Các điều vừa nêu lên sẽ giúp chúng ta hiểu được ý nghĩa của câu phát biểu sau đây của Walpola Rahula: “*Nếu bạn cứ khư khư nắm chặt sự thật trong lòng bàn tay mình thì mọi sự sẽ chấm dứt ở đấy*”. Theo Phật giáo thì sự chấm dứt ấy không phải chỉ đơn giản là một sự dừng lại mà là một sự bế tắc, làm phát sinh ra vô số các hậu quả liên hệ.

Nhà sư Buddhadhasa sau khi nêu lên câu phát biểu của Descartes đã giải thích như sau: *“Các triết gia thuộc thời kỳ khoa học của chúng ta đã không tỏ ra tiến bộ chút nào cả về chủ đề này: bởi vì đã từ hàng nghìn năm họ vẫn cứ nghĩ rằng tư duy là cơ sở để xác định một cái tôi cá thể; theo họ “cái tôi” chính là người suy nghĩ. Như chúng ta đã thấy, đối với Đức Phật thì giác cảm cũng như sự cảm nhận không phải là những thứ đã tạo ra “cái tôi”. Ngài cũng phủ nhận luôn cả tư duy - tức là các dạng thể suy nghĩ của tâm thức - dưới hình thức một cái ngã, bởi vì sự sinh hoạt (Walpola Rahula gọi sự “sinh hoạt” này là “hành động”) phát hiện dưới hình thức tư duy chỉ là một quá trình hoàn toàn mang tính cách tự nhiên”*. Các lời giải thích trên đây của nhà sư Buddhadhasa giúp chúng ta hiểu dễ dàng hơn câu phát biểu của nhà sư Walpola Rahula: *“Đối với Phật giáo thì không có cái tôi, cũng chẳng có tư duy nào cả, mà chỉ có hành động mà thôi”*.

Bures-Sur-Yvette, 02.05.15

Hoang Phong chuyên ngữ

VAI TRÒ CỦA NGƯỜI THẦY VÀ NGƯỜI TRÒ TRONG PHẬT GIÁO

Vài lời ghi chú của người dịch

Đức Phật đã tịch diệt hơn hai mươi lăm thế kỷ, và chỉ còn lại Đạo Pháp được lưu truyền cho đến ngày nay. Thế nhưng Đạo Pháp thì lại vô cùng sâu sắc, đa dạng và khúc triết, đây là chưa kể đến các sự biến dạng và thêm thắt trên mặt giáo lý cũng như các phép tu tập đã được “sáng chế” thêm để thích nghi với thời đại, bản tính và sự bám víu của con người. Muốn đến gần với Đạo Pháp của Đấng Thế Tôn ngày nay thật hết sức khó.

Phần đông những người đến chùa thì chỉ nhìn vào các vị thầy đứng “chấn ngang” trước bàn Phật, họ không tìm cách trông thấy Phật sau lưng các vị ấy, và cũng chẳng cần biết giáo lý của Đức Phật là gì. Trong thời buổi

nhiều nhưng, vàng thau lẫn lộn, người đến chùa cũng lẫn lộn trắng đen. Nói thế không có nghĩa là để chỉ trích bất cứ ai cả mà chỉ muốn nêu lên vai trò vô cùng quan trọng của các vị thầy tức là tăng đoàn nói chung, trước sự tồn vong của Đạo Pháp. Trong xã hội ngày nay, con người chỉ biết lo miếng cơm manh áo và đua đòi vật chất, đối với việc tu học giúp biến cải tâm thức và mang lại cho mình một cuộc sống tâm linh phong phú hơn, thì may lắm là họ chỉ còn đủ thời giờ để thỉnh thoảng “nhìn vào” hay “trông vào” người thầy. Thế nhưng câu hỏi đặt ra là người thầy trong xã hội ngày nay có còn đáp ứng được sự mong mỏi - dù chỉ thật hời hợt và phiến diện - của họ hay không? Sự thật đôi khi cũng phũ phàng đối với người tu hành và cả người thế tục. Chẳng qua tất cả cũng chỉ vì thời cuộc đổi thay và hoàn cảnh đưa đẩy họ mà thôi. Dưới một khía cạnh nào đó thì chẳng phải là lỗi của ai cả, nhưng dưới một khía cạnh khác thì cũng có thể xem là lỗi của tất cả.

Người thầy là vị đại diện cho Đạo Pháp, người thế tục thì còn phải vật lộn với cuộc sống. Người thầy lo chung dọn bàn thờ và

chờ người thế tục đến cúng dường, người thế tục làm ăn vất vả và luôn lo sợ phùng khóm đến “quyên” trăm thứ. Mỗi người một mối lo: miếng ăn là trước nhất, giáo lý và Đạo Pháp đã có người khác lo. Người tu hành có còn ý thức được ý nghĩa cao cả của chiếc áo mà mình khoác lên người hay không? Người thế tục có còn ý thức được là ngoài miếng ăn nuôi thân xác còn phải cần đến những món ăn tinh thần tinh khiết hơn, giúp mang lại một ý nghĩa nào đó cho cuộc sống của mình hay không? Chính vì các mối quan tâm ấy mà hai bài ngắn sau đây đã được chọn và phiên dịch. Một bài do Đức Đạt-lai Lạt-ma giảng dạy, một bài góp nhặt một số câu thuyết giảng của nhà sư Thái Lan quá cố là Ajahn Chah (1918-1992).

Bài giảng của Đức Đạt-lai Lạt-ma được dựa vào một tập luận nổi tiếng của Tây Tạng là Lamrim (nguyên nghĩa là *Con đường đưa đến giác ngộ*). Độc giả có thể xem bản gốc bằng tiếng Pháp của bài này trên trang web: <http://www.buddhaline.net/Reconnaitre-les-competences-du>. Bài thứ hai được trích từ một quyển sách nổi tiếng là *No Ajahn Chah (Không hề có Ajahn Chah)*, độc giả có thể đọc

bài trích dẫn này bằng tiếng Pháp trên trang web: <http://www.buddhaline.net/Le-maitre>, hoặc cũng có thể đọc toàn bộ quyển sách này với tựa là “*Qui est Ajahn Chah?*” (*Thế ai là Ajahn Chah?*) trên trang web: http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/no_ajahn/no_ajahn.html, do bà Jeanne Schut dịch, bà là một Phật tử người Pháp rất trung kiên và tích cực, tu tập theo truyền thống “Tu Trong Rừng” đã từ hơn 30 năm nay. Ngoài ra độc giả cũng có thể xem toàn bộ bản tiếng Anh của quyển sách “*No Ajahn Chah*” trên trang web: http://www.ajahnchah.org/pdf/no_ajahn_chah.pdf.

Bài 1

Làm thế nào để xác định khả năng của một người Thầy

Đức Đạt-lai Lạt-ma

Trong việc quảng bá sự hiểu biết, vai trò của người thầy thật hết sức cần thiết, thế nhưng người thầy thì cũng phải có đầy đủ khả năng. Vì thế thật hết sức quan trọng là người thầy phải có một số vốn liếng sâu rộng về kinh

điền, đã đạt được nhiều kết quả tu tập cũng như các sự chứng nghiệm bản thân về giáo lý, được như thế thì họ mới có thể truyền đạt lại cho kẻ khác được. Tuy nhiên mục đích trước tiên của giáo huấn Phật giáo là kỷ cương đạo đức, vì thế dù có hội đủ các tiêu chuẩn trên đây đi nữa, thế nhưng nếu một người thầy chưa hoàn toàn chủ động được tâm thức mình thì số vốn liếng hiểu biết trên đây cũng sẽ chẳng mang lại ích lợi gì cho kẻ khác. Người thầy phải đạt được tất cả các cấp bậc tu tập cần thiết, và trên phương diện hiểu biết kinh điển thì cũng phải trội hơn các đệ tử của mình.

Vậy phải làm thế nào để có thể đạt được các điều kiện đó? Phải thực hiện ba phép tu là trau dồi đạo đức (*tu giới*), tập trung thiền định (*tu định*) và phát huy trí tuệ (*tu tuệ*). Nhất là người giảng dạy, dù là người tu hành hay thế tục, đều phải phát nguyện giữ gìn kỷ cương đạo đức giúp mình chủ động các giác cảm của mình (*tức kiểm soát các sự thúc đẩy và đòi hỏi của bản năng*). Nếu không thì các giác cảm cũng sẽ chẳng khác gì như một đàn ngựa hoang, sẽ xui khiến mình vi phạm vào các hành vi thiếu đạo hạnh. Một người giảng dạy phải

biết lắng sâu vào thể dạng tĩnh lặng của thiên định, tức là phép tập trung vào một điểm, là phương pháp duy nhất giúp mình tránh khỏi mọi sự xao lãng tâm thần gây ra bởi các sự xáo động của bối cảnh chung quanh và sự bạc nhược trong tâm thức mình. Hơn nữa người giảng dạy cũng phải đạt được trí tuệ mang lại từ lòng vị tha và phải quán nhận được Tánh Không của sự hiện hữu tự tại, đó là những gì thật cần thiết giúp mình loại bỏ các thứ xúc cảm tiêu cực, có thể khiến cho dòng luân lưu của tri thức mình trở nên chai lì và cần cỗi. Ngoài ra người giảng dạy cũng phải thực hiện được bản chất vô ngã của chính mình, ít ra là trên phương diện lý thuyết, nhờ vào việc học hỏi trong kinh sách.

Nhằm giúp cho việc giảng dạy được hữu hiệu người thầy phải có một kiến thức thật bao quát về kinh điển cũng như các đường hướng giáo huấn khác biệt nhau (*tức các học phái và tông phái khác*). Chỉ khi nào đã tạo được cho mình hành trang trên đây thì quý vị mới có thể khơi động được sự ham thích học hỏi nơi người trò. Trong khi thuyết giảng quý vị phải được thúc đẩy bởi lòng mong cầu sao cho các

môn đệ của mình tìm thấy được nhiều an vui hơn. Lòng từ bi đối với họ phải luôn dâng trào trong lòng mình, và nhất là phải loại bỏ mọi mối quan tâm mang tính cách cá nhân (*mặc cảm hoặc dẫn đo chẳng hạn*) khi phải thuyết giảng các khái niệm khúc mắc trong giáo lý, nhờ đó mình cũng sẽ ngày càng vững tin hơn mỗi khi phải đề cập đến các khái niệm thật sâu sắc ấy.

Nếu quý vị thật lòng muốn giảng dạy thì nhất thiết phải hội đủ các phẩm tính trên đây. Đối với các môn đệ cũng thế, thật hết sức quan trọng là phải nhận biết được các phẩm tính ấy hầu giúp mình tìm một người thầy xứng đáng. Nếu không tìm được ai cả, thì quý vị nên chọn người nào mang nhiều phẩm tính hơn so với các khiếm khuyết của họ.

Khắp nơi trên thế giới không thiếu những người Tây Tạng tìm mọi cách để giảng dạy, thế nhưng trong số họ nhiều người chưa đủ tư cách để đảm trách việc ấy. Các người tu tập phải thật cảnh giác và phải lánh xa. Không nên nhắm mắt lao bừa. Phải tìm hiểu trước đã. Thật vậy, người thầy giảng dạy phải có khả năng phân tích thật mạnh, và người đệ

tử thì cũng phải nhận thấy được phẩm tính đó để chọn một người thầy cho mình. Mục đích của việc giảng dạy là mang lại cho người nghe các liều thuốc hóa giải ba thứ nọc độc là: tham dục, hận thù và vô minh. Do đó trí tuệ thật hết sức cần thiết (*tham dục, hận thù và vô minh thuộc lãnh vực tâm thần, do đó các liều thuốc hóa giải cũng phải thuộc vào lãnh vực tâm thần. Không có một sức mạnh bên ngoài nào có thể thực hiện được việc đó, ngoài trí tuệ phát sinh từ sự luyện tập tâm thức của chính mình*).

Kunu Lama Tenzin Gyaltzen (1895-1977, một vị thầy Tây Tạng thật uyên bác, không ngả theo một tông phái hay học phái nào cả) có kể lại với tôi một câu chuyện như sau về một vị đại sư có tiếng của tỉnh Kham thuộc vùng Tây Nam Tây Tạng là Patrul Rinpoché (1808-1887, một vị *lat-ma* thuộc Ninh Mã Phái - *Nyingmapa*), và vị này rất ngưỡng mộ nhà sư thông thái Tịch Thiên (Shantideva) tác giả tập *Hành Trình đến Giác Ngộ* (Bodhicharyavatara). Patrul Rinpoché là một người tu hành chân chính, sống một cuộc sống thật đơn sơ. Nhiều người tu hành thường

kéo nhau đến quấy rầy ông, dân chúng cũng muốn được tiếp kiến ông ta. Quá mệt mỏi với các chuyện ấy, ông bèn trốn sang một ngôi làng khác và xin tá túc trong một gia đình nọ. Bà chủ gia đình thuê ông giúp việc nhà. Ông lau nhà, dọn dẹp, không nề hà bất cứ việc gì, kể cả việc đổ bô dơ bẩn. Vài hôm sau các nhà sư quen biết ông tìm đến ngôi làng này. Họ hỏi thăm người phụ nữ chủ gia đình xem có thấy vị lạt-ma của họ đi ngang đây không. Bà này bèn hỏi dáng dấp ông ấy thế nào. Sau khi nghe các vị sư đi tìm mô tả diện mạo vị lạt-ma của họ, thì người phụ nữ hiểu ngay là trước đây mình đã xử sự thật sai trái và vô cùng hối tiếc.

Các vị lạt-ma đích thật chẳng hạn như Patrul Rinpoché lúc nào cũng là những người thật khiêm tốn, dù có thật nhiều khả năng phi thường. Chữ *lama* (*lạt-ma*) trong tiếng Phạn có nghĩa là một vị đạo sư (*guru* / *vị thầy tâm linh*) “thượng thặng”, một người tu hành đã tạo được cho mình nhiều phẩm tính thật sâu sắc hầu giúp mình thực hiện các nghĩa cử cao đẹp. Ngày nay nhiều vị lạt-ma không còn giữ được các phẩm tính ấy. Chiếc ngai thuyết

giảng của họ thật cao, chiếc mũ trên đầu thật uy nghi, thế nhưng các khả năng tâm linh của họ không xứng đáng với những thứ ấy.

Vì thế khi nào quý vị tìm được một vị thầy xứng đáng thì phải quý trọng vị ấy (*vì họ rất hiếm*). Và trong trường hợp này thì quý vị cũng nên đem những lời giảng dạy của vị ấy ra thực hiện, vì đây là cách tỏ bày lòng quý mến của mình đối với vị ấy.

Vậy phải thuyết giảng như thế nào

Người thuyết giảng giáo lý Phật giáo phải được thúc đẩy bởi lòng quyết tâm sâu xa giúp đỡ kẻ khác. Một trong các vị thầy đầu tiên của học phái Cam Đan (Kadampa) cho biết rằng mỗi khi đứng ra thuyết giảng thì trước đó vị ấy luôn ngồi xuống thiền định về vô thường (*những lời thuyết giảng của mình là vô thường, danh vọng là vô thường, người nghe là vô thường, chính mình là vô thường, tất cả đều là vô thường. Đã là vô thường thì tất cả cũng chỉ là khổ đau mà thôi, do đó việc thuyết giảng phải được thúc đẩy bởi lòng từ bi thật rộng lớn*), dù bận rộn và chỉ ngồi thiền được một lúc đi nữa. Vị ấy nêu lên một tấm

giương hết sức tuyệt vời, thật vậy việc thuyết giảng phải được thúc đẩy bởi một động cơ thật chính đáng. Không nên xem việc giảng dạy là một phương tiện trực lợi, không được nhận thù lao hay bất cứ một hình thức phục vụ nào, hoặc tệ hại hơn nữa là trong tâm tâm mong cầu sẽ được nổi tiếng. Nếu quý vị thuyết giảng với chủ đích nhận được thù lao thì đây chỉ là một cách buôn bán giáo lý. Quả thật không có gì kinh tởm hơn, thay vì là một sự giúp đỡ thì việc thuyết giảng của mình chỉ tạo ra thêm tai hại khác mà thôi (*người khác trông thấy sự buôn bán của mình sẽ khinh thường mình và xa lánh Đạo Pháp*). Sự giảng dạy bề ngoài có vẻ như mang một mục đích tốt đẹp, thế nhưng bên trong lại cũng chỉ là một hình thức trực lợi thúc đẩy bởi bản năng. Vị thầy Ghede Sharapa (*còn gọi là Sharapa Yönten Drak, 1070-1141, là một vị đại sư thuộc học phái Cam Đan*) từng nói rằng:

“Chúng ta chỉ nên gọi là đạo sư (guru) các vị nào chỉ chăm lo thuyết giảng mà không mảy may mong đợi bất cứ một sự hồi đáp bằng hiện vật nào. Các vị nào nhắm vào lợi lộc đều không phải là các vị đạo sư chân chính, họ chỉ

gây thêm đồ vỡ cho những người tu tập thực lòng mong cầu đạt được giải thoát mà thôi”.

Vào thế kỷ XVII, một vị lạt-ma của học phái Ninh Mã (Nyinmapa) thuộc truyền thống Đại Hoàn Thiện của Phật giáo Tây Tạng, cho biết rằng ông không cưỡi ngựa để di chuyển (*nên hiểu là xứ Tây Tạng rất hiểm trở, việc di chuyển thật khó khăn, dùng ngựa để di chuyển là một phương tiện thuận lợi và ít nguy hiểm, thế nhưng là một phương tiện vừa sang trọng lại tốn kém*), cũng không ăn thịt (*tốn kém*) và nhất quyết không nhận bất cứ một vật cúng dường nào nhằm hồi đáp lại các buổi thuyết giảng của mình. Tôi luôn nhắc nhở những người chung quanh tôi là tiền cúng dường và bán vé là để trang trải việc tổ chức, nếu thừa ra thì phải dùng vào việc từ thiện.

Trước khi ngồi xuống thuyết giảng thì phải nghĩ đến người thầy của mình trước đây đã từng ban cho mình sự hiểu biết, phải tượng tượng người ấy đang ngồi vào chỗ mà mình sắp ngồi vào để thuyết giảng, sau đó thì chấp tay vái lạy người ấy ba lạy. Đây là cách giúp người thầy biết quý trọng nguồn gốc giáo lý và những lời giảng dạy mà mình đã được

thụ hưởng trước đây. Trước khi ngồi lên bục thuyết giảng (*một chiếc sập nhỏ và thấp, trải thảm và trang trí*) tôi luôn hình dung vị thầy của tôi là Ling Rinpoché (*còn gọi là Kyabjé Ling Rinpoché, 1903-1983, là một vị Lạt-ma thuộc dòng tái sinh của học phái Cách Lỗ - Guelougpa - và là vị giám hộ quan trọng nhất của Đức Đạt-lai Lạt-ma XIV*) đang ngồi trên chiếc ngai ấy và tôi cúi lạy thầy tôi trước khi ngồi xuống, rồi sau đó thì tôi thâm đọc câu sau đây trong kinh Kim Cương:

Bất cứ một sự vật nào hiện hữu nhờ vào điều kiện¹,

Cũng chỉ tương tự như một vì sao lấp lánh²,

Một ảo ảnh phát sinh từ một con mắt bệnh hoạn,

Một ngọn lửa đang lung lay của một chiếc đèn dầu,

Một ảo giác ma thuật,

¹ Có nghĩa là một hiện tượng khi đã được phát sinh từ nguyên nhân, thì bắt buộc phải tạo ra quả và quả sẽ trở thành các nguyên nhân khác để tạo ra các quả khác.

² Dù là một vì sao thế nhưng nó cũng chỉ hiện ra như một đốm sáng mong manh. Đối với các nhà thiên văn học ngày nay thì ánh sáng của một số ngôi sao khi đến được địa cầu thì những ngôi sao ấy có thể cũng đã nổ tung và biến mất từ lâu rồi.

Một giọt sương mai, một bong bóng nước, một giấc mơ hay một áng mây bay.

Sau đó thì tôi nghĩ đến sự tan biến của mọi hiện tượng và tính cách vô ngã của con người. Tôi liền bật hai ngón tay phát ra một tiếng khô khan nhằm nhắc nhở tôi là rồi đây tôi sẽ sớm bước xuống chiếc ngai này. Đây cũng chính là cách che chở tôi trước sự quan trọng mà người ta thường gán cho tôi.

Một vị thầy, dù là nam hay nữ giới, phải xem mình mang trọng trách của một vị lương y, việc thuyết giảng là phương thuốc chữa lành và người nghe là các bệnh nhân cần phải được kê toa. Việc giảng Pháp không được mang tính cách vị nể (*condescendance / condescension / nể nang, tự hạ thấp mình hay tỏ ra trên trước*) đối với cử tọa, thật vậy hết sức khó tránh một sự tự cao nào đó. Nếu quý vị cư xử bình đẳng với các người trò của mình thì những lời giảng huấn sẽ được kính trọng và sẽ mang lại một sự hiểu biết sâu xa, phản ánh được lòng nhân từ của tất cả mọi người. Người thầy không được phép ganh tị (*trước sự thành công của người khác*) dù chỉ là một ý nghĩ thoáng qua, hoặc là lo ngại người khác có thể trội hơn mình về

mặt tâm linh. Hoãn lại hay đình lại một buổi giảng huấn đôi khi cũng là việc nên làm. Nhất là không được thôi chí vì phải lặp đi lặp lại bất tận một vài khái niệm nào đó trong giáo lý, phải chủ động được sự hiểu biết của mình và phải luôn phát huy sự chú tâm, sửa đổi chính mình và nhận thấy được các sai lầm của kẻ khác. Với tinh thần đó, việc thuyết giảng mới có thể phản ảnh được lòng vị tha và mang lại lợi ích. Thái độ hành xử ấy sẽ giúp quý vị đạt được giác ngộ, và khả năng giúp đỡ kẻ khác của quý vị cũng sẽ nhờ đó mà gia tăng thêm: đây là cách mang lại cho quý vị một niềm hạnh phúc nội tâm sâu xa nhất.

Trước mỗi buổi giảng nên tắm rửa và mặc quần áo sạch sẽ. Sau đó tìm một nơi yên tĩnh và êm ả để tụng niệm bản Tâm Kinh nhằm giúp tâm thức tránh bớt các tác động có thể ảnh hưởng đến việc thuyết giảng của mình (*ý thức được ý nghĩa của Tánh Không trong Tâm Kinh sẽ giúp mình bớt bám víu vào những gì mình sắp thuyết giảng và không chờ đợi các kết quả có thể mang lại từ sự thuyết giảng ấy của mình*). Hãy thuyết giảng với một giọng quả quyết nhưng vui vẻ, nêu lên thí dụ,

sử dụng nhiều cách lý luận khác nhau và đưa ra các trích dẫn trong kinh sách. Tránh các cách giải thích rắc rối bằng cách thỉnh thoảng đưa ra một vài dẫn chứng ngắn gọn (*và cụ thể*). Không nên chỉ nói đến những gì thật đơn giản và tránh né những gì khúc triết, cũng không nên truyền đạt những gì mình không thấu triệt thật vững chắc. Nên giới hạn việc thuyết giảng trong các lãnh vực mà mình đã hoàn toàn nắm vững.

Sau khi xác định được tính cách lợi ích của bài giảng mà mình sắp đưa ra thì mới nên đón tiếp những người thật lòng và nhiệt tình muốn nghe. Ngược lại không bao giờ nên tìm cách giảng dạy cho bất cứ một ai cả. Việc bành trướng tôn giáo (proselytism) đi ngược lại với Phật giáo. Nếu có một tôn giáo chủ trương khuyến dụ kẻ khác, thì các tôn giáo khác tất sẽ nhập cuộc ngay, và sự xung đột sẽ khó tránh khỏi. Tại các buổi thuyết giảng của tôi trong thế giới Tây phương, tôi luôn nhắc nhở những người nghe phải giữ nguyên tôn giáo của cha mẹ mình, tức là Thiên Chúa giáo, Hồi giáo hay Do Thái giáo. Như tôi đã có dịp giải thích trước đây, phải nên để

cho các tín đồ của các tôn giáo ấy tự khám phá ra các nguyên tắc giáo lý cũng như các phép luyện tập nào của Phật giáo có thể giúp mang lại sự an lành cho họ. Nói chung, sự chối bỏ tôn giáo mà mình đã lớn lên là điều không nên.

Trước khi buổi giảng chấm dứt, cả thầy lẫn trò nên hồi hướng sức mạnh đạo đức mang lại từ việc thuyết giảng cũng như sự chú tâm lắng nghe của mình cho tất cả chúng sinh. Sau khi buổi giảng chấm dứt thì cũng nên tiếp tục suy tư về bản chất đích thật của mọi hiện tượng để ý thức rằng buổi giảng ấy cũng chỉ là hư ảo với ý nghĩa là nó không thật một cách cụ thể, bởi vì thực ra nó cũng chỉ mang tính cách giả tạo mà thôi. Buổi giảng chỉ hiện ra như là kết quả của một sự tương kết của vô số yếu tố (*điều kiện*) khác nhau (*tự nó không mang một giá trị tuyệt đối nào cả*). Kinh nghiệm mang lại từ sự hiểu biết (*tức là trí tuệ*) cho chúng ta thấy rằng chỉ nên nhìn vào thực thể của chúng, có nghĩa là bản chất tự tại của mọi sự vật (*tức là Tánh Không của chúng*).

Bài 2

Nói chuyện về người thầy

Ajahn Chah

Bản dịch tiếng Pháp: Jeanne Schut

125- Mình là người thầy của chính mình. Tìm kiếm một người thầy bên ngoài không phải là cách giúp giải tỏa được các sự hoang mang trong lòng mình. Chính mình phải khám phá ra sự thật bên trong nội tâm mình - bên trong con người của chính mình. Sự thật ấy không thể tìm thấy ở bên ngoài. Điều quan trọng hơn hết là tự mình phải tìm hiểu lấy chính mình.

126- Một trong số các vị thầy của tôi ăn uống rất bất lịch sự. Thế nhưng ông ta lại cứ khuyên chúng tôi phải ăn uống từ tốn và thận trọng. Tôi vẫn còn nhớ những lúc ấy tôi nhìn thầy tôi với tất cả sự oán ghét trong lòng. Tôi thì đau khổ thế nhưng ông ta thì cứ an nhiên tự tại! Tôi chỉ nhìn thấy những gì bên ngoài. Mãi về sau này tôi mới khám phá ra một điều là có nhiều người lái xe rất nhanh nhưng thận trọng, trong khi đó thì nhiều người khác tuy lái

xe chậm hơn nhưng lại thường hay gây ra tai nạn hơn. Vậy quý vị cũng không nên quá quan tâm đến các nguyên tắc và hình thức bên ngoài. Nếu quý vị hiểu rằng chỉ nên sử dụng 10 phần trăm thời giờ của mình để nhìn vào kẻ khác và 90 phần trăm còn lại để nhìn vào chính mình, thì việc tu tập của quý vị sẽ đúng đắn hơn.

127- Việc giảng dạy cho các môn đệ không phải là chuyện dễ: một số thì hiểu nhưng lại không mang ra thực hành, một số khác thì chẳng hiểu gì cả và cũng chẳng thèm cố gắng tìm hiểu làm gì. Đối với họ tôi đành chịu thua, chẳng biết phải làm gì hơn. Tại sao con người lại có các thái độ như thế? Vô minh quả là điều không hay ho gì, thế nhưng nếu tôi nói lên điều ấy với họ thì họ lại không tin. Họ tu tập nhưng trong lòng thì mang đầy hoang mang! Lúc nào cũng hoang mang, họ muốn đạt được Niết-bàn nhưng lại không muốn bước theo con đường đưa đến Niết-bàn. Quả thật không biết phải xử trí như thế nào! Mỗi khi bảo họ thiền định thì họ sợ, nếu không sợ thì ngủ gục! Tóm lại là họ chỉ thích làm toàn những chuyện mà tôi không hề dạy bảo... Nỗi khổ tâm của người giảng dạy là như thế.

128- Nếu sự thật trong các lời giáo huấn của Đức Phật có thể nhận thấy dễ dàng thì chúng ta nào có cần đến các vị thầy đồng đạo đến thế đâu. Một khi đã hiểu được các lời giáo huấn là gì thì cứ theo đấy mà làm. Thế nhưng người ta lại không chịu tìm hiểu các lời giáo huấn ấy nên việc giảng dạy thật là khó. Họ luôn tìm cách làm ngược lại - với người thầy và cả những lời giảng huấn. Trước mặt người thầy thì cách hành xử của họ cũng tạm chấp nhận được, thế nhưng mỗi khi người thầy ngoảnh mặt đi thì tức thời họ xử sự như một đám trộm cắp! Giảng dạy là một việc hết sức khó khăn.

129- Tôi khuyên các đệ tử của tôi không được cầu thả trong việc tu tập cũng như trong cuộc sống, thế nhưng mỗi khi tôi quay lưng đi thì họ cứ làm. Nếu có một người cảnh sát đứng đấy thì bọn trộm cắp xử sự thật ngay thẳng. Nếu người cảnh sát hỏi họ là trong bọn có tên trộm nào trà trộn không thì tất nhiên họ sẽ trả lời là không, họ chẳng thấy một tên nào cả. Thế nhưng nếu người cảnh sát bỏ đi nơi khác, thì cả bọn liền ra tay. Những chuyện đại loại như thế cũng đã từng xảy ra vào thời kỳ

Đức Phật còn tại thế. Tóm lại là quý vị chỉ nên quan tâm đến bản thân của quý vị và không nên nhìn vào người khác xem họ làm gì.

130- Các vị thầy đích thật chỉ thuyết giảng một điều duy nhất: trong việc luyện tập điều khó thực hiện hơn cả là phải gạt bỏ cái tôi (*cái ngã*), phải buông bỏ nó. Dù bất cứ gì xảy ra thì cũng không nên tìm cách lánh xa thầy mình, cứ để ông ta hướng dẫn mình bởi vì mình rất dễ quên mất Con Đường.

131- Nuôi dưỡng trong lòng các sự ngờ vực về người thầy đôi khi cũng là một điều hay. Chỉ nên nhìn vào các khía cạnh tốt của thầy mình, và tốt hơn hết là phải tự mình chú tâm vào việc tu tập của chính mình. Chỉ có mình mới quán nhận và phát huy được trí tuệ cho chính mình mà thôi.

132- Nếu người thầy bảo với mình đây là một loại hoa quả ngon tuyệt vời, thì cũng không nên tin ngay. Phải tự mình nếm thử! Mọi nghi ngờ sẽ tan biến hết.

133- Người thầy chỉ là người chỉ cho quý vị trông thấy Con Đường. Nghe xong thì quý vị cứ bước theo Con Đường ấy mà đi, hầu

giúp mình gạt hái được quả mang lại từ việc tu tập của mình, tuy nhiên quý vị cũng có thể không bước theo, và đây là chuyện của quý vị.

134- Việc giảng dạy đôi khi cũng thật khổ tâm. Người ta thường xem người thầy tương tự như cái thùng rác, họ cứ ném hết vào đấy mọi thứ khó khăn và khổ nhọc của mình. Đệ tử càng đông, việc hốt rác càng nặng nhọc! Thế nhưng việc thuyết giảng thì cũng lại là một phương tiện thật tuyệt vời giúp mình tu tập Đạo Pháp (Dhamma): việc giảng dạy sẽ giúp mình trở nên kiên nhẫn hơn và hiểu biết hơn (*chấp nhận sự yếu đuối và sai lầm của con người dễ dàng hơn*).

135- Người thầy không sao giải quyết hết được các khó khăn của quý vị. Họ chỉ là một nguồn hứng khởi giúp quý vị ham thích tìm hiểu Con Đường, họ không thể khai thông Con Đường thay cho quý vị được. Thật ra những gì người thầy nói lên cũng không quan trọng lắm. Đức Phật không bao giờ khuyến khích phải nên tin vào người khác - mà chỉ nên tin vào chính mình. Chuyện ấy hết sức khó làm, thế nhưng lại chính là như thế. Thật sự là như thế. Cho đến khi nào tầm nhìn còn

hướng ra bên ngoài thì quý vị sẽ chẳng bao giờ trông thấy mọi sự vật một cách thật sự được (*câu này rất sâu sắc và thâm thúy, câu 1 trong Kinh Pháp Cú là: “Tất cả mọi hiện tượng đều phát sinh từ tâm thức, tâm thức dẫn đầu tất cả”*). Chúng ta phải quyết tâm tu tập một cách đúng đắn. Nêu lên thắc mắc với người khác không khiến cho các sự hoang mang [*trong lòng mình*] tan biến được, chúng chỉ biến mất bằng sự tu tập kiên trì của chính mình mà thôi.

Vài lời ghi chú của người dịch

Hai bài thuyết giảng trên đây, một thuộc Đại Thừa (Phật giáo Tây Tạng) và một thuộc Phật giáo Theravada (truyền thống Tu Trong Rừng). Bài thứ nhất nêu lên những phẩm tính cần thiết của một người thầy, bài thứ hai đưa ra một vài nhận xét thật nghiêm khắc của một người thầy đối với các người trò của mình. Trong câu đầu tiên của bài thứ hai trên đây nhà sư Ajahn Chah có nói rằng: “Mình là người thầy của chính mình”, câu ấy có nghĩa là mình vừa là một người thầy của mình và cũng lại vừa là người trò của chính mình.

Nếu là một người thầy thì phải hội đủ các đức tính nêu lên trong bài giảng thứ nhất của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma trên đây, nếu là một người trò thì phải ý thức được các khiếm khuyết của mình nêu lên trong bài thứ hai của nhà sư Ajahn Chah hầu giúp mình biến cải lấy chính mình. Nói cách khác thì nếu là một người tu tập chân chính thì chính mình phải vừa là một vị thầy thật uyên bác, sáng suốt, nhân từ và nghiêm khắc để dạy bảo và sửa trị chính mình, và đồng thời cũng vừa là một người trò quyết tâm, ngay thật, không bướng bỉnh, biết kính trọng, thương yêu và noi theo những lời chỉ dạy của thầy mình và cũng là chính mình.

Cách diễn đạt hay trình bày trên đây cho thấy một cái gì đó “không ổn” hay khá “phi lý”. Hai vị thế của thầy và trò lẫn lộn trong trí mình sẽ gây ra sự hoang mang cho mình. Các sự bất ổn, phi lý và hoang mang đó chứng minh cho thấy tính cách “vô ngã” hay bản chất trống không - tức là Tánh Không - của chính mình. Dù là thầy hay trò thì tất cả cũng đều không thật. Chính vì thế mà Đức Đạt-Lai Lạt-Ma khuyên người thầy phải tụng bản Tâm Kinh,

thiền định về vô thường, niệm thầm một câu trong Kinh Hoa Sen trước khi thuyết giảng, ngoài ra còn phải vái lạy người đã truyền đạt sự hiểu biết cho mình để hiểu rằng những lời giảng huấn của mình không phải thật sự là của mình mà chỉ là một sự thừa hưởng.

Sau đây là một giai thoại về nhà sư Ajahn Chah. Một hôm có một người lần đầu tiên tìm đến chùa Wat Nong Pah Pong (*ngôi chùa của nhà sư Ajahn Chah trong một khu rừng trên miền Bắc Thái*) và mong được diện kiến với nhà sư này. Khi đến chùa thì người này lại hỏi đúng nhà sư Ajahn Chah là có biết ai là Ajahn Chah không? Ajahn Chah đoán được trình độ hiểu biết Đạo Pháp của người này còn kém, bèn trở tay vào giữa ngực mình và bảo rằng: “Chính tôi đây. Tôi là Ajahn Chah đây”. Một hôm khác, lại có một người khác hỏi ông đúng câu ấy, lần này Ajahn Chah đoán được trình độ hiểu biết khá cao của người này bèn trả lời như sau: “Ajahn Chah nào? Chẳng có ai là Ajahn Chah cả”.

Một người thầy chân chính không hề hiện hữu, sự hiện hữu của họ nếu có cũng chỉ là vì người khác mà thôi. Thật vậy sự hiện

diện của một người thầy thật hết sức cần thiết cho những kẻ còn đang lang thang, còn riêng đối với họ thì họ đã tìm được người thầy cho chính họ. Dù là với tư cách một người thầy hay một người trò hay là cả hai cùng một lúc, nếu cái tôi ấy vẫn còn hiện hữu và chi phối mình, thì mình vẫn còn lang thang và khổ đau với nó. Xin mượn câu phát biểu sau đây của nhà sư Ajahn Chah để kết thúc bài chuyện ngữ này:

“Tôi đi tìm khắp nơi một chốn thật thuận tiện hầu giúp tôi thiền định, thế nhưng tôi không ngờ chốn ấy lại đang ở tại nơi này, đang ở bên trong con tim và tâm thức tôi. Mọi phép thiền định cũng chỉ ở nơi này, trong mỗi con người chúng ta. Sự sinh, già nua, bệnh tật và cái chết cũng chỉ ở nơi ấy. Tôi lang thang khắp nơi cho đến lúc kiệt lực, thế nhưng khi dừng lại thì tôi mới khám phá ra rằng những gì tôi đi tìm - nó đang ở trong tôi”.

Bures-Sur-Yvette, 13.01.14

Hoang Phong chuyện ngữ

BÀI KINH VỀ NGỌN LỬA hay bài kinh về Phi-bạo-lực

Aggi - Sutta

(Tăng Nhất bộ kinh, /Anguttara Nikaya:
AN - IV, 41-46, PTS)

Lời giới thiệu của người dịch

Bài kinh này khá quan trọng và tinh tế tuy nhiên dường như ít nghe nói đến. Chữ *Aggi* của tựa bài kinh có nghĩa là ngọn lửa, và lửa thì mang tính cách thiêu liêng trong đạo Bà-la-môn cũng như Ấn giáo sau này. Các học giả Tây phương thường xem bản kinh này là một trong số các kinh quan trọng nêu lên tinh thần phi-bạo-lực của Phật giáo. Thế nhưng thật ra nội dung chính yếu của kinh cũng chính là để chống tục lệ hiến sinh để tế lễ rất phổ biến trong đạo Bà-la-môn.

Vào thời bấy giờ, vua chúa, quan lại, tướng sĩ, những người buôn bán giàu có và các “chủ gia đình” khá giả thường bỏ ra những số tiền rất lớn để tổ chức các lễ hiến sinh nhằm mong cầu được sống lâu, sinh con đẻ cái để nối dõi, đạt được danh vọng, lợi lộc, củng cố quyền hành, và sau khi chết thì sẽ được tái sinh trên cõi trời, v.v..., và các giáo sĩ Bà-la-môn thì giữ trọng trách tổ chức, hành lễ và cúng tế.

Bản Việt dịch dưới đây được dựa vào bản dịch tiếng Pháp của Môhan Wijayaratna (1988) và bản dịch tiếng Anh của Piya Tan (2003), cả hai bản dịch này đều đã được xuất bản và có thể tìm thấy trên nhiều trang mạng.

Bài kinh về Ngọn lửa (Aggi-Sutta)

Một lần Đấng Thế Tôn ngụ tại tu viện của Cấp Cô Độc (Anathapindita) nơi khu vườn Kỳ Đà Lâm (Jeta) gần thị trấn Xá Vệ (Savatthi). Vào lúc đó có một vị Bà-la-môn to béo và giàu sang (*trong nguyên bản là Uggatasarira. Thật ra đây không phải là tên của người Bà-la-môn*

này mà chỉ là một cách gọi “thân mật” về một người Bà-la-môn trong vùng. Chữ *uggata* có nghĩa là rất giàu sang và bệ vệ chữ *sarira* có nghĩa là thân thể, chữ *Uggata-sarira* có nghĩa là một người giàu sang to béo, tuy nhiên trong các đoạn dưới đây sẽ vẫn giữ cách gọi người Bà-la-môn này là *Uggata-sarira* để câu dịch được ngắn gọn. Bà-la-môn là giai cấp cao nhất trong số bốn giai cấp trong xã hội Ấn, gồm các đạo sĩ giữ trọng trách tế lễ, hiến sinh, thuyết giảng giáo lý, xử phạt. Vua chúa, các chức sắc trong triều đình, tướng sĩ, các người thông thái biết chữ và dạy học cũng chỉ thuộc vào giai cấp thứ hai) đang chuẩn bị để chủ tế một lễ hiến sinh thật to. Số súc vật sắp bị giết gồm năm trăm con bò mộng, năm trăm con bê đực, năm trăm con bò cái tợ, năm trăm con dê cái, năm trăm con cừu đực, đang được mang đến đàn cúng tế để hiến sinh.

Người Bà-la-môn *Uggata-sarira* bèn đến tham vấn Đức Phật. Vị này tiến đến gần Đức Phật chào hỏi theo khuôn phép, trao đổi vài lời xã giao với Đức Phật, sau đó thì lùi lại ngồi sang một bên.

Người Bà-la-môn *Uggata-sarira* cất lời với Đấng Thế Tôn như sau: “Thưa Ngài Cồ-

đàm (Gotama), tôi được nghe nói việc đốt lửa, dựng đàn hiến sinh là một việc mang lại nhiều điều thuận lợi và thật hữu ích”.

Đấng Thế Tôn đáp lại: “Này người Bà-la-môn, ta cũng được nghe nói việc đốt lửa, dựng đàn hiến sinh là một việc mang lại nhiều điều thuận lợi và thật hữu ích”.

Vị Bà-la-môn Uggata-sarira lại cất lời hỏi Đấng Thế Tôn lần thứ hai: “Thưa Ngài Cồ-đàm, tôi được nghe nói việc đốt lửa, dựng đàn hiến sinh là một việc mang lại nhiều điều thuận lợi và thật hữu ích”.

Đấng Thế Tôn đáp lại: “Này người Bà-la-môn, ta cũng được nghe nói đốt lửa, dựng đàn hiến sinh là một việc mang lại nhiều điều thuận lợi và thật hữu ích”.

Người Bà-la-môn Uggata-sarira lại cất lời hỏi Đấng Thế Tôn lần thứ ba: “Thưa Ngài Cồ-đàm, tôi được nghe nói việc đốt lửa, dựng đàn hiến sinh mang lại nhiều điều thuận lợi và thật hữu ích”.

Đấng Thế Tôn đáp lại: “Này người Bà-la-môn, ta cũng được nghe nói đốt lửa, dựng đàn hiến sinh là những việc mang lại nhiều điều thuận lợi và thật hữu ích”.

Vị Bà-la-môn bèn nói rằng: “Vậy thì trong trường hợp này, chúng ta đều có cùng quan điểm! Quan điểm của tôi và của Ngài Cồ-đàm đều như nhau về vấn đề này!” Trong lúc hai bên đàm đạo thì Ayasmanta A-nan-đà (*Ayasmanta là một chữ mang ý nghĩa tôn kính dùng để gọi một vị tỳ kheo ở một cấp bậc cao*) ngồi bên cạnh Đức Phật cũng chăm chú theo dõi câu chuyện.

Sau khi nghe người Bà-la-môn Uggata-sarira nói câu ấy, ngài A-nan-đà bèn cất lời với người này như sau: “Này người Bà-la-môn, không được hỏi Đấng Như Lai bằng cách: ‘Thưa Ngài Cồ-đàm, tôi được nghe nói đốt lửa, dựng đàn hiến sinh là một việc mang lại nhiều điều thuận lợi và thật hữu ích’, mà phải hỏi như thế này: ‘Thưa Ngài, tôi đang chuẩn bị đốt lửa, dựng đàn hiến sinh. Mong Đấng Thế Tôn hãy chỉ dạy tôi, chỉ dẫn cho tôi, hầu những lời dạy bảo ấy sẽ giúp tôi tìm được hạnh phúc và an vui lâu bền!’”

Vị Bà-la-môn Uggata-sarira bèn mượn những lời ấy mà lặp lại với Đấng Thế Tôn: “Thưa Ngài, tôi đang chuẩn bị đốt lửa, dựng đàn làm lễ hiến sinh. Mong Đấng Thế Tôn hãy chỉ dạy tôi, chỉ dẫn cho tôi, hầu những lời

dạy bảo ấy sẽ giúp tôi tìm được hạnh phúc và an vui lâu bền!”

Đấng Thế Tôn bèn dạy rằng: “Này người Bà-la-môn, ngay cả trước khi việc hiến sinh bắt đầu thì người đốt lửa, dựng đàn hiến sinh cũng đã vung lên ba thanh kiếm bất hạnh, thật tội tệ trên phương diện hữu hiệu, thật tai hại trên phương diện hậu quả. Ba thanh kiếm ấy là gì? Đây là thanh kiếm của những hành động trên thân xác, thanh kiếm của những hành động ngôn từ, thanh kiếm của những hành động tâm thần”.

“Này người Bà-la-môn, ngay cả trước khi việc hiến sinh bắt đầu thì người đốt lửa, dựng đàn hiến sinh cũng đã làm hiện ra trong trí mình các ý nghĩ như sau: ‘Chỉ vì việc hiến sinh mà không biết bao nhiêu con bò mộng, không biết bao nhiêu con bê đực, không biết bao nhiêu con bò cái tơ, không biết bao nhiêu con dê cái, không biết bao nhiêu con cừu đực phải bị giết’”.

“Đây là cách mà người này tạo ra những điều thiếu đạo hạnh, thế nhưng trong trí thì lại cứ nghĩ rằng là mình đạt được những điều xứng đáng. Người này làm một việc tội tệ, thế nhưng lại cứ nghĩ rằng là mình làm một điều

tốt lành. Người này tạo ra một con đường đưa đến một phần số bất hạnh, thế nhưng lại cứ nghĩ rằng là mình tạo ra con đường đưa đến một kiếp sống hạnh phúc”.

“Này người Bà-la-môn, chính vì thế nên ngay cả trước khi việc hiến sinh bắt đầu thì người đốt lửa, dựng đàn hiến sinh cũng đã vung lên thanh kiếm thứ nhất là tác ý, nói lên một sự ác độc, thật tội tệt trên phương diện hiệu quả, thật tai hại trên phương diện hậu quả”.

“Hơn nữa, này người Bà-la-môn, ngay cả trước khi việc hiến sinh bắt đầu thì người đốt lửa cũng đã thốt lên: ‘Chỉ vì việc hiến sinh mà không biết bao nhiêu con bò mộng, không biết bao nhiêu con bê đực, không biết bao nhiêu con bò cái tơ, không bao nhiêu con dê cái, không biết bao nhiêu con cừu đực phải bị giết’”.

“Đây là cách mà người này tự tạo ra cho mình những điều thiếu đạo hạnh, thế nhưng lại cứ nghĩ rằng là mình đạt được những điều xứng đáng. Người này làm một việc tội tệt, thế nhưng lại cứ nghĩ rằng là mình làm một điều tốt lành. Người này tạo ra một con đường đưa đến một phần số bất hạnh, thế nhưng lại cứ

nghĩ rằng là mình tạo ra con đường đưa đến một kiếp sống hạnh phúc”.

“Này người Bà-la-môn, chính vì thế nên ngay cả trước khi việc hiến sinh bắt đầu thì người đốt lửa, dựng đàn hiến sinh đã vung lên thanh kiếm thứ hai là các hành động ngôn từ nói lên một sự ác độc, thật tồi tệ trên phương diện hiệu quả, thật tai hại trên phương diện hậu quả”.

“Và hơn nữa, này người Bà-la-môn, ngay cả trước khi việc hiến sinh bắt đầu thì người đốt lửa, dựng đàn hiến sinh đã bắt đầu ra tay: “Nào hãy giết các con bò mộng để hiến sinh! Nào hãy giết các con bê đực để hiến sinh! Nào hãy giết các con bò cái tơ để hiến sinh! Nào hãy giết các con dê cái để hiến sinh! Nào hãy giết các con cừu đực để hiến sinh!””.

“Đây là cách mà người này tự tạo ra cho mình những điều thiếu đạo hạnh, thế nhưng lại cứ nghĩ rằng là mình đạt được những điều xứng đáng. Người này làm một việc tồi tệ, thế nhưng lại cứ nghĩ rằng là mình làm một điều tốt lành. Người này tạo ra một con đường đưa đến một phần số bất hạnh, thế nhưng lại cứ nghĩ rằng là mình tạo ra con đường đưa đến một kiếp sống hạnh phúc”.

“Này người Bà-la-môn, chính vì thế nên ngay cả trước khi việc hiến sinh bắt đầu thì người đốt lửa, dựng đàn hiến sinh đã vung lên thanh kiếm thứ ba của các hành động trên thân xác nói lên một sự ác độc, thật tội tệ trên phương diện hiệu quả, thật tai hại trên phương diện kết quả”.

“Này người Bà-la-môn, đây là cách mà ngay cả trước khi việc hiến sinh bắt đầu thì người đốt lửa, dựng đàn hiến sinh đã vung lên cả ba thanh kiếm độc ác, thật tội tệ trên phương diện hiệu quả, thật tai hại trên phương diện kết quả”.

“Này người Bà-la-môn, có ba ngọn lửa phải buông bỏ, phải gạt đi, phải tránh xa. Ba ngọn lửa ấy là gì? Đây là ngọn lửa của sự tham lam, ngọn lửa của hận thù và ngọn lửa của những thứ ảo giác”.

“Này người Bà-la-môn, tại sao lại phải buông bỏ, gạt đi và tránh xa ngọn lửa tham lam? Nếu tâm thức bị ám ảnh bởi tham lam, không chế bởi tham lam, say đắm bởi tham lam, thì sẽ là cách bước vào con đường đưa đến các “hành động” thân xác tai hại, các “hành động” ngôn từ tai hại, các “hành động”

tâm thần tai hại. Vì thế khi cái chết xảy đến, thân xác tan rã, thì sẽ tái sinh trong cõi địa ngục, gánh chịu phần số bất hạnh, lâm vào cảnh khốn cùng nơi địa ngục”.

“Này người Bà-la-môn, tại sao lại phải buông bỏ, gạt đi và tránh xa ngọn lửa hận thù? Nếu tâm thức bị ám ảnh bởi hận thù, khống chế bởi hận thù, say đắm bởi hận thù, thì sẽ là cách bước vào con đường đưa đến các “hành động” thân xác tai hại, các “hành động” ngôn từ tai hại, các “hành động” tâm thần tai hại. Vì thế khi cái chết xảy đến, thân xác tan rã, thì sẽ tái sinh trong cõi địa ngục, gánh chịu phần số bất hạnh, lâm vào cảnh khốn cùng nơi địa ngục”.

“Này người Bà-la-môn, tại sao lại phải buông bỏ, gạt đi và tránh xa ngọn lửa của những thứ ảo giác? Nếu tâm thức bị ám ảnh bởi những thứ ảo giác, khống chế bởi những thứ ảo giác, say đắm bởi những thứ ảo giác, thì sẽ là cách bước vào con đường đưa đến các “hành động” thân xác tai hại, các “hành động” ngôn từ tai hại, các “hành động” tâm thần tai hại. Vì thế khi cái chết xảy đến, thân xác tan rã, thì sẽ tái sinh trong cõi địa ngục, gánh chịu phần số bất hạnh, lâm vào cảnh khốn cùng nơi địa ngục”.

“Quả thế, này người Bà-la-môn, phải buông bỏ ba ngọn lửa ấy, phải gạt đi ba ngọn lửa ấy, phải tránh xa ba ngọn lửa ấy”.

“[Thế nhưng] này người Bà-la-môn, cũng có ba thứ ngọn lửa mang lại hạnh phúc một khi biết kính trọng, tôn vinh và sùng kính các ngọn lửa ấy. Vậy thì ba ngọn lửa ấy là gì? Đây là ngọn lửa của những người xứng đáng được kính trọng, là ngọn lửa của những người chủ gia đình và là ngọn lửa của những người xứng đáng nhận được sự hiến dâng”.

“Vậy ngọn lửa của những người xứng đáng nhận được sự kính trọng là gì? Này người Bà-la-môn, hãy nhìn vào một người biết tôn kính mẹ mình và cha mình. Người mẹ và người cha ấy được xem như “ngọn lửa của những người đáng được kính trọng”. Tại sao lại như thế? Bởi vì từ nơi họ ngọn lửa (*của lòng hiếu thảo*) sẽ bùng lên. Vì thế nếu biết kính trọng, tôn vinh và sùng kính ngọn lửa của những người xứng đáng được kính trọng ấy, thì tất sẽ mang lại hạnh phúc cho mình”.

“Vậy ngọn lửa của những người chủ gia đình là gì? Này người Bà-la-môn, hãy nhìn vào một người biết cư xử đúng đắn với vợ con mình,

với tôi tớ và những người giúp việc cho mình, những người làm công cho mình. Những kẻ ấy được xem như “ngọn lửa của những người chủ gia đình”. Vì thế, này người Bà-la-môn, nếu biết kính trọng, tôn vinh và sùng kính ngọn lửa của những người chủ gia đình ấy, thì tất sẽ mang lại hạnh phúc cho mình”.

“VẬY ngọn lửa của những người xứng đáng nhận được sự hiến dâng là gì? Này người Bà-la-môn, những người tu hành, các vị đạo sĩ không hề màng đến vinh quang hão huyền, không kiêu hãnh cũng không biếng nhác, đủ sức chịu đựng được tất cả, nhưng lúc nào cũng giữ được sự kiên nhẫn và thanh thản, có lúc thì bằng cách tự khắc phục mình, có lúc thì nhờ vào thể dạng thoát tục mà mình đạt được. Những người ấy được xem như “ngọn lửa của những người xứng đáng nhận được sự hiến dâng”. Vì thế, này Người Bà-la-môn, nếu biết kính trọng, tôn vinh và sùng kính ngọn lửa của những người xứng đáng nhận được sự hiến dâng ấy, thì tất sẽ mang lại hạnh phúc cho mình”.

“Quả thế, này người Bà-la-môn, nếu biết kính trọng, tôn vinh và sùng kính ba ngọn lửa ấy thì tất sẽ mang lại hạnh phúc cho mình”.

“Này người Bà-la-môn, với một ngọn lửa cháy lên từ gỗ thì thỉnh thoảng phải nhóm lại, thỉnh thoảng phải châm thêm củi, [thế nhưng] đôi khi nó cũng tắt, [vì thế] đôi khi cũng nên buông bỏ ngọn lửa ấy”.

Sau khi nghe những lời trên đây của Đấng Thế Tôn, người Bà-la-môn Uggata-sarira nói với Đấng Thế Tôn như sau: “Thưa Ngài Cồ-đàm, Tuyệt vời thay! Thưa Ngài Cồ-đàm, Tuyệt vời thay! Xin Ngài Cồ-đàm cho phép tôi được làm người cư sĩ kể từ hôm nay và cho đến cuối cuộc đời tôi, và tôi xin được an trú nơi Ngài Cồ-đàm”.

“Thưa Ngài Cồ-đàm, tôi sẽ phóng thích năm trăm con bò mộng. Tôi trả lại sự sống cho chúng. Tôi sẽ phóng thích năm trăm con bê đực, tôi trả lại sự sống cho chúng”.

“Tôi sẽ phóng thích năm trăm con bò cái tơ, tôi trả lại sự sống cho chúng. Tôi phóng thích năm trăm con dê cái, tôi trả lại sự sống cho chúng. Tôi phóng thích năm trăm con cừu đực, tôi trả lại sự sống cho chúng”.

“Mong sao những con vật ấy được tha hồ gặm cỏ. Mong sao chúng được uống thỏa thích những dòng suối mát. Mong sao những con giò heo may mắn vượt ve thân xác chúng”.

Vài lời ghi chú của người dịch

Điểm đáng lưu ý trước hết là người Bà-la-môn Uggata-sarira nêu lên ba lần câu hỏi “*Thưa Ngài Cồ-đàm, tôi được nghe nói rằng việc đốt lửa, dựng đàn hiến sinh là một việc mang lại nhiều điều thuận lợi và thật hữu ích*”, thế nhưng Đấng Thế Tôn chỉ lặp lại đúng ba lần câu hỏi ấy mà không trả lời gì cả. Vậy có nghĩa là gì?

Không trả lời là một sự yên lặng. Nếu Đức Phật trả lời, dù là theo chiều hướng này hay chiều hướng khác, thì tất sẽ khó tránh khỏi đưa đến những sự biện luận và tranh cãi. Lặp lại một câu hỏi để trả lời cho một câu hỏi tức là sự “yên lặng” vừa lịch sự vừa kín đáo, phản ánh một sự bình lặng, thanh thản thật sâu xa trong tâm thức của Ngài.

Ngồi bên cạnh Đấng Tịch Tĩnh, ngài A-nan-đà nhận thấy được ý nghĩa của sự yên lặng ấy và hiểu ngay là câu hỏi đã được đặt sai và chỉ là cách nêu lên một một chủ đề tranh cãi. Ngài A-nan-đà bèn nhắc khéo người Bà-la-môn và gợi ý là câu hỏi phải mang tính cách tham vấn thì may ra Đức Phật sẽ trả lời. Thật thế Đấng Thế Tôn đã cho vị giáo sĩ Bà-la-môn

biết rằng: “... ngay cả trước khi việc hiến sinh bắt đầu thì người đốt lửa, dựng đàn hiến sinh đã vung lên ba thanh kiếm độc ác, thật tai tệ trên phương diện hiệu quả, thật tai hại trên phương diện kết quả”.

Đây cũng là cách mà Đức Phật đã chặn đứng ngay mọi sự biện luận có thể xảy ra nếu đề cập đến các tác dụng mang lại từ việc hiến sinh, dù là theo chiều hướng này hay chiều hướng khác. Đức Phật cho thấy rằng những gì xảy ra trong giây phút hiện tại, qua tâm ý, ngôn từ và hành động của người Bà-la-môn trong lúc chuẩn bị lễ hiến sinh, cũng đã đủ để mang lại khổ đau cho mình rồi: “... ngay cả trước khi việc hiến sinh bắt đầu thì người đốt lửa, dựng đàn hiến sinh cũng đã vung lên cả ba thanh kiếm độc ác...” , nào có cần gì phải nói đến hậu quả của hành động hiến sinh sau khi đã thực thi.

Đức Phật tuyệt nhiên không hề đề cập đến những lời cầu khẩn tham lam và ích kỷ, bản chất mua bán của lễ hỏa thiêu hàng ngàn con vật, và nhất là không nói gì đến vị Phạm Thiên tức là vị Trời Bhrama của những người Bà-la-môn. Cái khoảng trống đó chính là sự im lặng thứ hai, sâu xa, thâm thúy và siêu việt

hơn cả sự im lặng thứ nhất là không trả lời câu hỏi đặt sai của người Bà-la-môn Uggata-sarira.

Điểm đáng lưu ý thứ hai là bài kinh không chấm dứt với ba sự sai lầm biểu trưng bởi ba ngọn lửa độc ác là tâm ý, ngôn từ và các hành động của người Bà-la-môn trong khi chuẩn bị việc hiến sinh, mà Đức Phật còn khuyên người này hãy chuyển những ngọn lửa ấy trở thành những ngọn lửa của sự kính trọng, tôn vinh và sùng kính, bốc lên từ cha mẹ mình đã từng nuôi nấng mình, từ những người chủ gia đình biết chăm lo và đối xử tử tế với tôi tớ và những người làm công cho mình (thợ thuyền và nông dân làm việc cho mình), từ những người giáo sĩ chân chính giảng dạy cho mình, bởi vì những người ấy mới là những người xứng đáng để mình hiến dâng hầu mang lại hạnh phúc cho mình, không cần phải hiến sinh cho thần thánh, hay Phạm Thiên. Cũng xin mạn phép mượn dịp để khuyên những ai còn giữ truyền thống cúng giỗ ông bà cha mẹ, hãy nên cúng chay, hoặc cũng chỉ cần một cành hoa và một nén hương cũng đủ, bởi vì ngọn lửa của sự tưởng nhớ cũng chỉ có thể bốc lên bên trong lòng mình. Ông bà cha mẹ đã được chôn hay hỏa táng với xác chết của không biết bao nhiêu súc vật mà họ đã ăn

khi còn sinh tiền, vì thế thiết nghĩ cũng không nên để họ phải thưởng thức thêm xác chết của các con vật khác do mình hiến dâng.

Sau hết là những câu cuối trong bài kinh nhắc lại từng loài thú thì đây cũng là cách nói lên sự kính trọng và quan tâm đến từng con thú. Chúng được phóng thích, tha hồ gặm cỏ trong cảnh thiên nhiên thênh thang, được uống nước trong lành từ những con suối mát, được những ngọn gió heo may thổi lên ve vuốt thân xác mình. Hình ảnh đó thật hết sức tương phản với những ngọn lửa nóng bỏng thiêu đốt những con thú bị cột vào những chiếc cọc hiến sinh. Chẳng phải quang cảnh thanh bình và êm ả của những con thú được sống giữa cảnh thiên nhiên trong phần kết luận đã nói lên được một cách thật cụ thể tinh thần phi-bạo-lực hiện ra trong lòng người Bà-la-môn Aggata-sarira sau khi được nghe Đức Phật thuyết giảng hay sao?

Tuyệt vời thay! Sâu sắc thay! Một bài kinh thật giản dị!

Bures-Sur-Yvette, 18.01.15

Hoang Phong chuyển ngữ

PHẬT GIÁO: MỘT THỂ DẠNG PHI-BẠO-LỰC CỦA NỘI TÂM

(Bouddhisme: une non-violence
de l'Intérieur)

Jean-Paul Ribes



Jean-Paul Ribes

Jean-Paul Ribes sinh năm 1939, một nhà văn và nhà báo chuyên về Tây Tạng, và cũng là một người tu tập Phật giáo đã hơn bốn mươi năm. Ảnh chụp ngày 27 tháng 4, năm 2008, trong một cuộc phỏng vấn của một chương trình Phật giáo trên đài truyền hình quốc gia Pháp

Người ta thường xem phi-bạo-lực là một trong các phẩm tính tự nhiên của Phật giáo. Điều này quả hết sức đúng. Thế nhưng sự phi-bạo-lực ấy có phải là một trong các mục tiêu hay chỉ là một phương pháp luyện tập chủ yếu của Phật giáo? Câu hỏi thật tế nhị.

Người ta có thể so sánh tinh thần phi-bạo-lực của Phật giáo với bản chất thấm ướt tự nhiên của nước trong đại dương, và đây cũng là cách so sánh thường thấy trong nền văn hóa Á châu. Thật vậy phi-bạo-lực là bản chất thật hết sức tự nhiên của Phật giáo! Tuy thế sự so sánh ấy cũng chẳng giúp được gì nhiều nếu muốn tìm hiểu sâu xa hơn về chủ đề này. Nếu muốn hiểu rõ những lý do nào ẩn chứa bên trong Phật giáo đã khiến tín ngưỡng này chủ trương không chấp nhận bạo lực, thì trước hết phải tìm hiểu chính xác ý nghĩa của chữ *ahimsa* trong tiếng Phạn (*chữ ahimsa vừa là tiếng Phạn và tiếng Pa-li*). Đây là một thuật ngữ dùng để chỉ định một thái độ hay một nguyên tắc sống không hề được phổ biến rộng rãi ở Ấn Độ vào các thời kỳ tiền Phật giáo, và ngày nay cũng chỉ được dịch một cách khái quát là “phi-bạo-

lực” (*Đức Phật nêu lên giới luật phi-bạo-lực trước hết là nhằm chống lại tục lệ giết súc vật để tế lễ của những người Bà-la-môn, rất phổ biến vào thời bấy giờ - kinh Aggi-Sutta - nhưng thật ra khái niệm hay chủ trương thật căn bản này bàng bạc trong rất nhiều tạng kinh*). Nghĩa từ chương của tiền ngữ *a* (trong chữ *ahimsa*) nói lên một sự quấy nhiễu (*nuisance/sự phiền toái, khó chịu, bất ổn. Xin lưu ý là nguyên nghĩa của chữ ahimsa trong tiếng Pa-li có nghĩa là vô hại, không gây ra tác hại/inofensiveness, non-hurtling*) nhằm phủ nhận ý nghĩa của hậu ngữ *himsa* (*himsa trong tiếng Pa-li có nghĩa là bother, hurt/làm phiền toái, gây tác hại hay thương tích*). Do đó chữ *ahimsa* có thể hiểu là phi-bạo-lực theo cách dịch từ trước đến nay. Thế nhưng cách hiểu đó lại không được thích nghi lắm nếu đặt khái niệm này vào khung cảnh tranh đấu chính trị nhằm mục đích mang lại các kết quả theo chiều hướng này hay chiều hướng khác, hoặc là để giải quyết một sự tranh chấp, mà không cần phải sử dụng đến bạo lực một cách công khai (*tranh đấu hay tìm cách giải quyết một sự tranh chấp dù là mang tính cách phi-*

bạo-lực đi nữa cũng không tránh khỏi gây ra một sự bất ổn hay xáo trộn nào đó).

Chữ *ahimsa* sau khi được Phật giáo thu dùng đã biến thành một thuật ngữ mang ý nghĩa thật bao quát là tránh tất cả mọi sự chủ tâm gây ra tác hại (nuisance/tổn hại, thiệt thòi, phiền toái, quấy rầy) cho kẻ khác và cho cả chính mình, dù chỉ là ý định hay ngôn từ (*ý nghĩ gây ra một sự tác hại hay một ngôn từ thô bạo cũng là những hình thức bạo lực tương tự như trường hợp của chữ Karma / Nghiệp/Hành động cũng mang ý nghĩa thật rộng: tư duy mang tính cách chủ tâm trong tâm thức là một “hành động” tâm thần, lời nói là một “hành động” dưới hình thức ngôn từ, một động tác mang tính cách chủ tâm là một “hành động” trên thân xác. Tất cả các “hành động” ấy đều tạo ra nghiệp cho một cá thể*). Do đó lời nói dối, phi báng hay lèo lái (tuyên truyền) đều là những hành động tiêu cực gây ra tai hại (préjudiciable/detrimental/mang lại hậu quả không tốt lành), đôi khi còn tệ hại hơn cả việc ầu đả hay quất một roi vào mông (*hận thù hiện ra trong tâm thức hay những lời nói thiếu ý thức, thô bạo, hằn học -*

chẳng hạn như nuôi nấng hận thù, hay những lời tuyên truyền hoặc các bài viết với chủ đích khích động hay đánh lừa kẻ khác, đôi khi có thể tạo ra nghiệp nặng nề hơn nhiều so với các động tác trên thân thể. Do đó cũng phải hiểu ý nghĩa của chữ ahimsa liên quan đến cả ba lãnh vực: tư duy, ngôn từ và hành động).

Hơn nữa, chủ trương không-gây-ra-tác-hại (phi-bạo-lực) trên đây không nhất thiết là chỉ giới hạn trong lãnh vực con người mà còn bao gồm tất cả chúng sinh có giác cảm (tức là cả thú vật), và môi trường sống của toàn thể sinh linh trên địa cầu này kể cả trong bầu không gian rộng lớn. Thật vậy John Snelling (một người Phật giáo trung kiên, tác giả của một quyển sách nổi tiếng “*The Buddhist Handbook*”) khẳng định rằng: “Không có bất cứ một thứ gì lại có thể thoát ra khỏi lãnh vực trách nhiệm đạo đức của chúng ta được” (một hành động thiếu đạo đức là một hành động bạo lực). Khái niệm *ahimsa* mang lại cho chúng ta một thái độ hành xử “đúng đắn” mà Phật giáo gọi là “Con Đường Cao Quý của Tám Điều Đúng Đắn” (Bát Chánh Đạo), tức là gồm tám quy tắc mà người Phật giáo phải

tuân thủ: 1- Sự hiểu biết đúng hay tư duy đúng là những gì đưa đến trí tuệ (*prajna*), 2- Ngôn từ đúng, 3- Hành động đúng và 4- Phương tiện sinh sống đúng, là những gì mang lại đạo đức (*sila*), 5- Cố gắng đúng, 6- Chú tâm đúng và 7- Sự tập trung tâm thức đúng, là ba phẩm tính giúp vào việc 8- Thiền định (*dhyana*).

Ý nghĩa của khái niệm *ahimsa* trong Phật giáo phải được hiểu như là một quá trình toàn diện liên quan đến sự ý thức về bản chất tối thượng của mọi sự vật và cả nội tâm của chính mình. Điểm khởi đầu của quá trình này là phải nhận biết được các triệu chứng hé lộ cho thấy tình trạng khổ đau - *dukkha* - đang chi phối mình (*chỉ khi nào ý thức được các triệu chứng khổ đau sâu kín đang hành hạ mình thì khi đó mình mới cố gắng tìm hiểu nguyên nhân làm phát sinh ra chúng, hầu giúp mình loại bỏ chúng*).

Đây cũng chính là điểm tiên khởi của toàn bộ giáo huấn mà Đức Phật đã lưu lại cho chúng ta.

Tất cả những gì mà chúng ta có thể biết được qua các huyền thoại nằm chung trong lịch

sử của nước Ấn về Đức Phật Thích-ca Mâu-ni, là Đức Phật cũng chỉ là một con người, chỉ khác là đã được hưởng một nếp sống và giáo dục che giấu tất cả những nỗi khổ đau và bất hạnh trong thế giới này. Thế nhưng cũng có thể là chính vì thế nên Ngài đã không thể nào ngồi yên được khi bất chợt chứng kiến những nỗi khổ đau của sự sinh, già nua, bệnh tật và cái chết. Bất cứ cái gì xem là một sự khổ đau thì tất phải có một nguyên nhân làm phát sinh ra nó? Đức Phật đã ra sức tìm kiếm cái nguyên nhân ấy. Thế rồi Ngài đã khám phá ra được nó: cái nguyên nhân ấy tàng ẩn bên trong sự u mê luôn xúi giục chúng ta bám víu vào những gì chỉ toàn là ảo giác, chúng chỉ là các hiện tượng phải nhờ vào điều kiện mà có (*các hiện tượng chỉ có thể hiện hữu nhờ vào sự liên kết và tương tác với các hiện tượng khác qua quy luật tương liên hay lý duyên khởi, do đó chúng không hiện hữu một cách thật sự như chúng ta tưởng, nếu cứ nắm lấy chúng, tựa vào vai chúng hay ôm lấy chúng thì cũng có nghĩa là nắm lấy khổ đau, tựa vào khổ đau và ôm lấy khổ đau*), và cũng chỉ là những gì tạo ra các thứ thích thú phù du nhưng lại đưa đến những khổ đau bất tận.

Sự kiện tin tưởng vào một cái tôi trường tồn, còn gọi là cái ngã, đã khiến chúng ta phải trả một cái giá thật đắt. Sự tin tưởng ấy chỉ là một trong số các ảo giác “đắt giá” nhất, buộc chặt chúng ta vào một chuỗi dài gồm những cuộc phiêu lưu bất tận mà chúng ta đều có thể tiên đoán được là gì: đó là *samsara* hay cõi luân hồi, tức là chu kỳ xoay vần bất tận của những sự hiện hữu phát sinh từ những điều kiện trói buộc. Vì thế chúng ta cũng nên tự vấn là tại sao mình lại không tìm cách để thoát ra khỏi cái vòng xoay bất tận ấy?

Thật ra công việc tháo gỡ cấu trúc của các định kiến và xóa bỏ các tấm màn u mê, nói chung là những sự hiểu biết nông cạn, các thói quen lười biếng không dẫn đo hay chỉ biết suy nghĩ một cách máy móc, thì cũng không khác gì cách khảo cứu tìm tòi của một khoa học gia.

Chủ đích của công việc trên đây cũng chính là mục tiêu cao cả nhất của Đức Phật. Ngài quyết tâm đạt cho bằng được cái mục tiêu ấy, dù phải trả một giá rất đắt gồm thật nhiều suy tư khắc khoải và cả một sự thách đố điên rồ: “Hễ khi nào ta chưa tìm thấy được

giải pháp thì ta nhất quyết sẽ không rời khỏi thể dạng thiền định này”¹.

Thực chất của thế giới trong đó hàm chứa mọi thứ độc tố và cả đạo đức, cũng như bản thể của tâm thức giúp mình cảm nhận và biến cải con người của chính mình trong cái thế giới ấy, và cả phương pháp mang lại sự Giác Ngộ - có thể xem như là cả một sự chấn động nói lên cả một cuộc cách mạng trọng đại mà tất cả chúng ta đều mang tiềm năng đạt được - tất cả đều vụt hiện lên với Đức Phật qua một vầng hào quang rạng rỡ, như là một sự khám phá thật tuyệt vời, hoàn toàn dựa vào trực giác và lý trí.

Nếu phải trình bày toàn bộ cấu trúc về sự khám phá ấy [của Đức Phật] qua tất cả các

¹ Trong suốt lịch sử nhân loại cho đến tận ngày nay, dường như chưa có một ai dám tự nhận mình thông thái hơn Đức Phật, kể cả các khoa học gia uyên bác nhất, các triết gia lừng danh nhất, các nhà lãnh đạo chính trị tài ba nhất, cũng như các vị sáng lập những tôn giáo khác. Họ có thể có nhiều quyền lực hơn Đức Phật, thành công hơn Đức Phật, danh tiếng hơn Đức Phật, nhờ dựa vào sức mạnh, trí thông minh, phương tiện phong phú, thời cơ thuận lợi hay một sức mạnh thiêng liêng mang ít nhiều tưởng tượng nhằm trấn áp, khuyến dụ và thu phục con người. Duy nhất chỉ có Đức Phật là dựa vào sự hiểu biết để giải thoát con người, một sự hiểu biết mà Ngài đã phải trả một cái giá thật đắt trong kiếp nhân sinh của chính mình.

thể dạng phong phú của nó thì quả hết sức là dài dòng. Do đó thiết nghĩ cũng chỉ cần tìm hiểu các yếu tố nào đã mang lại những thứ u mê gọi là *Klesha*¹ cũng là đủ, và theo

¹ Rất nhiều thuật ngữ Phật giáo đã trở thành các từ thông dụng trong ngôn ngữ Tây phương, chẳng hạn như *klesa*, *nirvana*, *samsara*, *karma*, v.v... Chữ *klesha* là tiếng Phạn còn viết là *klesa*, tiếng Pa-li là *kilesa*, nguyên nghĩa của các từ này là dục vọng, thèm khát, đờn đau, ô nhiễm, buồn khổ... - *depravity, dirt, impurity, passion, lust, affliction*. Đức Đạt-lai Lạt-ma thường gọi chung là các xúc cảm tiêu cực hay bất loạn. Theo Phật giáo Theravada thì *kilesa* là “ba thứ độc tố tâm thần” gồm vô minh, bám víu và ghét bỏ, ba thứ xúc cảm này là ba yếu tố quan trọng nhất làm phát sinh ra tất cả các xúc cảm bất loạn khác. Trong khi đó kinh sách Hán ngữ lại dịch chữ *klesa/kilesa* là “phiền não” (煩惱), cách dịch này quả không được chính xác lắm. Quyển Hán Việt Từ Điển của Đào Duy Anh dịch chữ “phiền não” là “buồn rầu”. Nếu tra cứu thêm thì sẽ thấy rằng chữ “phiền” (煩) có nghĩa là buồn rầu, rắc rối; chữ “não” (惱) có nghĩa là buồn bực, buồn giận, ảo não. Tóm lại là chữ “phiền não” chẳng những không nói lên được ý nghĩa của chữ “*klesa*” trong giáo lý Phật giáo là các thứ xúc cảm mang tính cách khổ đau và bất loạn, mà còn có thể khiến đánh lạc hướng và mang lại các sự hiểu biết “hời hợt” và lệch lạc về các khái niệm liên quan đến sự vận hành của tâm thức nói chung. Sở dĩ xin mạn phép dài dòng là vì một chữ dịch không sát nghĩa hoặc sai không những khiến cho một khái niệm trở nên tối nghĩa mà còn có thể tạo ra thêm nhiều hoang mang. Tiếc thay trong các kinh sách dịch từ Hán ngữ sang tiếng Việt còn quá nhiều chữ Hán và một số thuật ngữ không sát nghĩa, khiến việc đưa Giáo Huấn đến gần với quảng đại quần chúng có thể gặp nhiều khó khăn. Thiết nghĩ khi dịch cũng nên so lại với tiếng Pa-li và tiếng Phạn cũng như các ngôn ngữ Tây Phương. Từ điển ngày nay có rất nhiều và đủ loại mà chỉ cần chịu khó bỏ chút thì giờ tra cứu tìm tòi là sẽ rõ.

kinh sách thì có đến 84.000 thứ khác nhau (84.000 là một con số tượng trưng trong nền văn hóa Ấn Độ, có nghĩa là nhiều vô kể không sao đếm hết được). Chúng ngăn chặn và gây ra mọi thứ chướng ngại trên đường Giác Ngộ bằng cách nhận chìm chúng ta dưới sự kiểm tỏa của các thứ xúc cảm tiêu cực, xui khiến chúng ta phạm vào các hành động (nên hiểu hành động ở đây gồm cả tư duy, ngôn từ và hành động trên thân xác) mà chúng ta phải gánh chịu mọi hậu quả, đó là khái niệm *Karma* (Nghiệp) mà ai cũng biết (luôn nên ghi nhớ trong tâm là “hành động” tạo nghiệp gồm có “tư duy”, “ngôn từ” và các “động tác mang tính cách chủ tâm” trên thân xác. Chúng ta thường có thói quen nghĩ rằng nghiệp là những hành động gây ra tác hại một cách cụ thể “trông thấy” bằng mắt, do đó chúng ta thường thiếu cảnh giác và không kiểm soát được một cách toàn diện và hiệu quả các hành vi thật tinh tế và nhỏ nhặt của mình - chẳng hạn như những sự suy nghĩ, các ngôn từ và cử chỉ mang hậu ý không tốt nhưng đã trở thành thói quen - trong cuộc sống thường nhật của mình).

Sự thèm-muốn (*tanha/craving, desire/ thèm khát, ham muốn, dục vọng*) và bám-víu (*upadana/clinging, grasping/gắn bó, níu kéo, nắm bắt, chiếm giữ*) là các nguyên nhân đưa đến các thái độ hành xử mang lại đủ mọi thứ tai hại cho mình và cho cả kẻ khác (khó tiêu, sát nhân!) (*ý tác giả muốn nói là sự thèm-muốn và bám-víu gây ra các tai hại có thể chỉ là thứ yếu chẳng hạn như tham ăn thì sẽ bị chứng “khó tiêu”, hoặc cũng có thể biến thành các thứ dục vọng điên rồ xui khiến mình phạm vào tội “sát nhân”*). “Thèm muốn” và “bám víu” là một cặp bài trùng: thèm muốn luôn đưa đến bám víu và bám víu thì sẽ đưa đến muôn nghìn hậu quả không sao lường hết được, và càng bám víu thì lại càng làm cho sự thèm muốn/dục vọng gia tăng. Các xúc cảm “bấn loạn” này tai hại hơn nhiều so với các xúc cảm gọi là “phiền não”). Ngoài ra lại còn có một thứ độc tố khác thô thiển hơn nhiều - đúng với ý nghĩa bạo lực của nó - có thể đưa đến các hành động vô cùng tệ hại như tra tấn hay giết người, đây là hận thù đưa đến sự giận dữ. Phải hiểu rằng các xúc cảm này đều trực tiếp phát sinh từ ảo giác về một cái tôi và sự bảo vệ của mình

đối với nó, và đây cũng là nguyên nhân của tất cả. Nói thế để hiểu rằng chỉ cần một phút nóng giận phát sinh từ hận thù cũng đủ để tàn phá cả một cuộc đời đạo hạnh!

Tuy nhiên cũng không nên hoảng sợ, bởi vì đối với mỗi thứ độc tố đều có một phương thuốc hóa giải thích nghi. Trong trường hợp trên đây phương thuốc chính yếu nhất chính là sự nhẫn nhục.

Tam Thừa trong Phật giáo

Trước khi đào sâu thêm chủ đề trên đây thiết nghĩ cũng cần tìm hiểu một vài nét đại cương về Phật giáo. Tín ngưỡng Phật giáo được hình thành từ một tổng hợp văn liệu (corpus) lịch sử, được ghi chép với các mốc thời gian chính xác, vì thế nên không sao tránh khỏi bị ảnh hưởng bởi sự tiến hóa của tâm tính con người, các sự diễn đạt khác nhau và sự hình thành sau này của nhiều học phái tư tưởng cũng như các phương pháp tu tập khác nhau. Các “cỗ xe” hay “Yana” này (*tức là các hình thức diễn đạt về giáo huấn của Đức Phật và các phương pháp tu tập được hình thành trên dòng lịch sử phát triển của*

Phật giáo sau khi Đức Phật đã tịch diệt) gồm có ba thứ tất cả (tức là ba “Thừa” trong Phật giáo). Mỗi “cỗ xe” đều được dựa vào một số kinh sách riêng nhằm vạch ra một đường hướng tu tập thích nghi [với các kinh sách ấy] nhằm mục đích giúp người tu tập đạt được Giác Ngộ. Không nên nghĩ rằng sự kiện này là một sự mâu thuẫn [giữa các thừa với nhau] mà chỉ nên xem đây là một sự phong phú mà mỗi thừa đều góp phần mình bằng cách đưa ra nhiều phép tu tập mang những nét đặc thù khác nhau.

Cỗ xe xưa nhất được gọi với một chút khinh thị là Cỗ Xe Nhỏ hay *Hinayana* mà ngày nay chỉ còn một chi phái tồn tại là Phật giáo Theravada hay “Con đường của những Người Xưa”. Cỗ xe ấy là của những người Ahrat (A-la-hán), tức là các sinh linh đã thực hiện được sự giải thoát cho mình, và họ cũng thường được xem là những người tu tập với chủ đích đạt được sự Giác Ngộ cho riêng mình. Mục đích chủ yếu nhất trong việc tu tập của thừa này là một mặt phải loại bỏ mọi sự bám víu và một mặt phải tuân thủ thật nghiêm ngặt các giới luật (*sila*). Vậy những

người xuất gia (tăng đoàn) phải tu tập như thế nào để có thể chấp hành các kỷ luật vô cùng khắt khe đó? Tạng Luật nêu lên hơn 270 lời nguyện của người tu hành. Lời nguyện giữ gìn phi-bạo-lực đã được nghi lễ hóa và trở thành một quy tắc, tương tự như việc khất thực, việc tụng niệm hằng ngày (*người tỳ-kheo Theravada trên nguyên tắc phải thuộc lòng tất cả các bài kinh trong Kinh Tạng, hoặc ít nhất là tất cả các bài kinh trong Trung A Hàm*) và trên một bình diện tổng quát hơn là phải tránh các hành vi của người “thế tục”, vì các hành vi này có thể mang lại sự ô uế cho những người A-la-hán tương lai. Những người tu tập theo “cỗ xe” này thường bị phê bình là chỉ biết nêu cao lý tưởng của người xuất gia (có nghĩa là người tu hành phát động tinh thần phi-bạo-lực, trong khi đó thì kẻ thế tục lại thực thi bạo-lực dưới đủ mọi hình thức: tư duy, ngôn từ và các tác động trên thân thể), và vô cảm trước những “khổ đau của xã hội” kể cả đối với những sự bất công. Thế nhưng trên thực tế các phong trào phản kháng lại thường hay phát sinh từ các học phái của Phật giáo Theravada, chẳng hạn như phong trào INEB (*International*

Networks of Engaged Buddhists/Mạng lưới quốc tế những người Phật giáo dân thân) mà người lãnh đạo là Sulak Siravasta của Phật giáo Thái Lan.

Phật giáo Mahayana (Đại Thừa) được hình thành vào đầu thiên niên kỷ thứ I, nhưng thật ra có thể đã được thai nghén từ trước đó (*Kinh Hoa Sen là một trong số các bộ kinh tiêu biểu nhất của Đại Thừa, đã được trước tác qua nhiều lần từ giữa thế kỷ thứ I trước Tây Lịch đến giữa thế kỷ thứ I sau Tây Lịch. Thuật ngữ “Đại Thừa” lần đầu tiên đã được nhắc đến trong kinh này*). Phật giáo Mahayana tự cho mình là cỗ xe lớn và chủ trương sự kết hợp chặt chẽ giữa trí tuệ và lòng từ bi, thể hiện qua cung cách hành xử của một con người lý tưởng mà mọi người phải noi theo: đó là người bodhisattva (bồ-tát), một vị anh hùng đứng lên vì sự giác ngộ của tất cả chúng sinh, và xem sự giác ngộ ấy cũng là điều kiện tiên quyết và cần thiết cho sự giác ngộ của riêng mình.

Sau hết là Phật giáo Vajrayana (Kim Cương Thừa), phát sinh từ Mahayana (Đại Thừa). Kim Cương Thừa chủ trương tận dụng

tất cả các sinh khí cũng như tất cả mọi sức mạnh (*tiêu cực cũng như tích cực*) trong thế giới hiện thực tương đối này, nhưng đồng thời cũng vượt lên trên và biến chúng trở thành một phương tiện giúp mình giải thoát cho tất cả chúng sinh. Một số các phép tu tập gọi là tan-tra thần bí (*trong Kim Cương Thừa*) đôi khi được xem là mang tính cách “mâu nhiệm”, thế nhưng thật ra cũng chỉ dành riêng cho một số nhà sư cao thâm mà thôi. Trên phương diện tổng quát các phép tu tập tan-tra nói chung sau khi được phát triển ở Tây Tạng đã mang thêm một số các đường nét thật đặc thù, khác hơn với các thừa khác, và được gọi là “cỗ xe” của những người tu tập tan-tra (Tăng-tra Thừa). Thừa này mang nhiều khía cạnh tượng trưng thật phong phú và các nghi lễ đủ loại có thể - và đôi khi cũng là điều kiện cần thiết - mang lại những sự quán thấy xuyên qua các vị “thần linh hung tợn” giúp mình chuyển biến sự sợ hãi cũng như các thể dạng tâm thần bán loạn trở thành một sức mạnh mang lại sự an bình cho mình. Hình ảnh Văn Thù Sư Lợi (Manjushri), một vị “tối thắng thật hiền hòa” vung lên một thanh kiếm sắc bén không phải là cách chỉ dạy

các môn đệ của mình cách sử dụng binh khí khi phải xông vào một trận chiến. Thanh kiếm chỉ nhằm nhắc nhở chúng ta là phải đâm thủng các thứ ảo giác, chẳng hạn như khổ đau. Thanh kiếm cũng biểu trưng cho một sức mạnh, một sự quyết tâm và đôi khi cả khả năng chịu đựng sự khổ đau của chính mình. Một số các phép thiền định đã được nghi lễ hóa chẳng hạn như nghi lễ hiến dâng thân xác mình cho bọn ma vương đói khát, nghi lễ này có thể làm bùng lên lòng từ bi của mình một cách thật cụ thể và làm hiện ra trí tuệ (*từ bi và trí tuệ luôn kết chặt và cùng vận hành chung với nhau, một khi phát động được lòng từ bi thật mạnh thì trí tuệ sẽ tự nhiên hiện ra: chẳng hạn như trí tuệ giúp mình “quán thấy” được bản chất của thực tại, “ý thức” được sai lầm và khổ đau của con người, “cảm nhận” được bốn phận của mình, và sự “cảm nhận” đó về bốn phận của mình thì cũng có nghĩa là mình lại “quay về” với lòng từ bi của mình. Thí dụ trên đây cho thấy sự níu kéo và xoay vần giữa từ bi và trí tuệ. Từ bi không trí tuệ chỉ là những hành động vô nghĩa hay mang tính cách bám víu, trí tuệ không từ bi thường là rất nguy hiểm*).



Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát

Điều cần quan tâm là phải thường xuyên luyện tập về cung cách hành xử phi-bạo-lực trong cuộc sống thường nhật, và tốt nhất là nên luyện tập theo giáo huấn Đại Thừa, tuy nhiên đồng thời cũng phải thực hiện được toàn bộ phần căn bản chung của cả ba thừa Phật giáo. Căn bản chung đó chính là phép thiền định Samatha/Vipassana (“*Chỉ*” và “*Quán*” hay *tĩnh lặng tâm thân*” và sự “*quán thấy*”, *quán thấy ở đây có nghĩa là cách thấu triệt được bản thể của hiện thực*), các phép luyện tập này đòi hỏi sự chuyên cần và kiên trì nhằm mang lại một thể dạng tâm thức bình lặng, mới mẻ, tinh khiết và trong suốt, giúp mình thực hiện một sự quán thấy trong sáng, tương tự như nhìn xuyên qua “một mặt nước phẳng lặng”.

Thể dạng phi-bạo-lực luôn tương kết với sự giác ngộ

Việc luyện tập phi-bạo-lực của Đại Thừa được thể hiện qua hình ảnh một người bồ-tát và là một thành phần không thể thiếu sót trong việc “phát huy tinh thần Giác Ngộ”. Vậy sự luyện tập ấy là gì? Là phải khởi động một cuộc cách mạng khá triệt để, bởi vì nó phải đủ sức giúp mình loại bỏ tuần tự các tư duy có sẵn (*các sự hiểu biết công thức thu đạt được nhờ giáo dục và các kinh nghiệm sống*) ra khỏi những gì chủ yếu (*tâm thức nguyên sinh*) liên quan đến bản thân mình, và đồng thời cũng giúp mình ý thức được là lúc nào cũng phải sẵn sàng giúp đỡ và mang lại hạnh phúc cho tất cả chúng sinh. Niềm hạnh phúc đó không phải chỉ giới hạn trong các lãnh vực vật chất, xã hội hay chính trị, mà nhất thiết là một niềm hân hoan tỏa rộng trong nội tâm mình, thế nhưng cũng không phải vì thế mà gạt qua một bên các hạnh phúc vật chất trên đây. Niềm hạnh phúc tâm linh đó không hề được tạo ra bởi những lời hứa hẹn về một cõi “thiên đường” (dù rằng khái niệm này cũng thấy được đề cập đối với một vài tông phái

Phật giáo, chẳng hạn như đạo Amidism (đạo A-di-đà) chủ trương phải dựa vào một vị “cứu khổ” là Đức Phật A-di-đà, mà đúng hơn là một sự thực hiện các kinh nghiệm cảm nhận của chính mình trong những giây phút của hiện tại (*tác giả nêu lên điều này quả là cả một sự tế nhị. Trước hết nên hiểu rằng Đức Phật A-di-đà không phải là một vị Phật lịch sử, và Tịnh Độ nhất thiết chỉ là một phương tiện tu tập cực mạnh. Phật giáo Tây Tạng tôn thờ và cầu khẩn Đức Phật A-di-đà thế nhưng luôn ý thức đây cũng chỉ là một phương tiện thiện xảo, tương tự như tất cả các phương tiện thiện xảo khác, nhằm mang lại sức mạnh giúp mình đạt được giác ngộ. Tu tập Tịnh Độ rất tốt vì phù hợp với tính khí của một số người, thế nhưng phải thật cảnh giác, không nên dừng lại ở “phương tiện” mà phải nhìn vào “cứu cánh” là sự giải thoát và giác ngộ*). Phép “luyện tập” phi-bạo-lực này được nêu lên thật tuyệt vời trong tác phẩm của Shantideva (Tịch Thiên) dưới hình thức một Phong Cách Sống thật dũng cảm nhằm mục đích đạt được giác ngộ. Đó là một cách luyện tập nhất thiết dựa vào Bốn phẩm tính “vô biên” (Tứ vô lượng)

gồm tình thương, lòng từ bi, sự hân hoan và sự bình đẳng” (*tiếng Phạn là apramana, tiếng Pa-li appamanna, là một khái niệm nói lên bốn cảm tính đạo đức hay bốn thể dạng tâm thần của một người tu tập: Maitri/Lòng vị tha, Karuna/Lòng từ bi, Mudita/Sự hân hoan, Upeksa/Sự bình đẳng, tức là sự buông xả, không phân biệt. Kinh sách gốc Hán ngữ gọi bốn cảm tính nội tâm này là Từ, Bi, Hỷ, Xả. Sự bình đẳng (thanh thản, thặng bằng, không phân biệt và so sánh) có nghĩa là một thể dạng tâm thức xem tất cả đều ngang hàng như nhau, tức là một cách giúp mình tháo gỡ mọi quan điểm thái quá hầu giúp mình kiểm soát một cách thật tự nhiên các xúc cảm hiện đến với mình. Dưới một góc nhìn nào đó cũng có thể xem cảm tính này như là một hình thức phi-bạo-lực trong tâm thức (buông xả không chấp nhất, không so sánh, đánh giá, diễn đạt hay phân biệt gì cả, tức là không gây ra một chương ngại nào trong tâm thức đối với bất cứ gì xảy ra trong nội tâm cũng như trong bối cảnh bên ngoài, và đó cũng là cách tạo ra cho mình một tâm thức phi-bạo-lực). Hãy nêu lên một thí dụ, trong trường hợp phải đối phó với*

các nỗi khổ đau (dù là của mình hay của kẻ khác) mà nếu cứ để cho sự phẫn nộ bùng lên thì có thể sẽ chẳng mang lại một hiệu quả nào. Thái độ đó cũng chẳng khác nào như một vị bác sĩ nổi nóng hay là ràn rụa nước mắt khi khám một bệnh nhân bị bệnh sởi. Đối với con người cũng thế: nếu thù ghét đối thủ của mình và xem người này như là một “kẻ thù không đội trời chung”, thì đây cũng chỉ là cách tự chui đầu vào ngõ cụt. Vì thế phải biết “xoay chiều”, và đây cũng là chủ đích của phép luyện tập tonglen về sự hiến dâng và nhận chịu, sẽ được nói đến trong phần dưới đây (*tonglen là một phép luyện tập của Phật giáo Tây Tạng: hiến dâng hạnh phúc của mình cho kẻ khác để đổi lấy tất cả khổ đau của họ*).

Cách luyện tập về “Bốn cảm tính vô biên” (Tứ vô lượng) được dựa vào “Sáu phẩm tính siêu nhiên” (Lục Ba-la-mật). Các phẩm tính này cũng có thể xem như các phương pháp thực tiễn giúp chúng ta ứng phó với mọi hoàn cảnh xảy ra trong cuộc sống. Tiếng Phạn gọi các phẩm tính này là *paramita*: *para* có nghĩa là “bờ bên kia” hay “tận phía bên kia” *mita* có nghĩa là một chủ thể đang hành động, một

cách cụ thể là các phong cách hành xử siêu nhiên giúp mình vượt sang bờ bên kia (*phép tu tập về “Sáu phẩm tính ba-la-mật” hay “Lục Ba-la-mật” của Phật giáo Đại Thừa được xem tương đương với “Con đường của tám điều đúng đắn” hay “Bát Chánh Đạo” của Phật giáo Theravada*). Sở dĩ các phẩm tính ấy được gọi là siêu nhiên là vì một khi đem ra để luyện tập, suy tư và ứng dụng thì chính mình cũng sẽ “trở thành” *paramita*, có nghĩa là sẽ hóa thành một với sự siêu nhiên ấy và sẽ đưa đến một sự đột khởi phi cá thể (*thoát ra khỏi cái tôi*), vượt lên trên tất cả mọi trói buộc đạo đức hay tín ngưỡng (*tức là các bước đầu tu tập còn câu nệ vào việc giữ giới và lòng tin tôn giáo*), không hề do một lời chỉ dạy nào, mà chỉ đơn thuần là kết quả mang lại từ những phút giây của hiện tại, và cũng là một cách biểu lộ tinh khiết của *Karuna* (Lòng từ bi) phát sinh từ một con tim cao cả (một con tim đầy can trường), thuật ngữ con tim cao cả thật ra cũng là một cách nói lên lòng từ bi.

Sáu phẩm tính ba-la-mật là: 1- Sự rộng lượng biểu trưng bởi sự bố thí (*dana*), 2- Đạo

đức/kỷ luật (*sila*), 3- Sự kiên nhẫn (*kshanti*), 4- Nghị lực/sự chuyên cần (*virya*), 5- Sự tập trung tâm thân (*dhyana*) và 6- Trí tuệ (*prajna*). Trí tuệ là ba-la-mật thứ sáu, là phẩm tính khơi động và làm gia tăng sức mạnh cho toàn bộ năm thứ ba-la-mật kia. Mỗi ba-la-mật đều đòi hỏi một sự luyện tập lâu dài.

Tất nhiên sự bố thí (*dana*) không phải chỉ là hiện vật, mà là cả sinh mạng mình, thân xác mình, gồm cả các hình thức hiến dâng thuộc lãnh vực tâm linh. Đối với việc hiến dâng những lời giáo huấn, có nghĩa là trao truyền Đạo Pháp (Dharma/Giáo Huấn của Đức Phật), thì chỉ có thể mang lại hiệu quả khi nào chính mình cũng đã từng được thụ giáo (*học hỏi và tiếp nhận được sự hiểu biết từ một vị thầy uyên bác*), thực hiện được các kinh nghiệm cảm nhận, hội đủ khả năng, tóm lại là những gì mà một người đứng ra giảng dạy cần phải có. Sau hết là thể loại hiến dâng thứ ba gọi là sự “không-sợ-hãi”, tức là cách hiến dâng một nơi an trú vật chất và một nơi nương tựa tinh thần cho những kẻ lạc hướng không tìm được một chốn tạm trú nào, nói cách khác là mang lại cho họ một chút che chở, một lời khuyên

khích giúp họ can đảm hơn trong lúc mà họ đang lo sợ. Các sự hiến dâng trên đây cũng phải hướng vào sức vật đang gánh chịu cảnh khổ đau, có nghĩa là phải nuôi nấng và bảo vệ sinh mạng của chúng. Tuy nhiên, thể loại ba-la-mật chủ yếu và quan trọng nhất trong việc luyện tập phi-bạo-lực chính là ba-la-mật *Kshanti* hay là sự kiên nhẫn đã được nói đến trên đây.

Phải nhìn vào phẩm tính ba-la-mật này với tất cả các khía cạnh của nó.

Nếu muốn hóa giải hận thù và giận dữ thì phải huy động sức kiên trì giúp mình giữ vững sự bình thản (*buông xả*). Điều đó có nghĩa là phải gia tăng khả năng chịu đựng các sự tệ hại mà người khác có thể gây ra cho mình, chẳng hạn như nhục mạ, nói xấu, kể cả hành hung, nhưng mình không hề nuôi dưỡng một ý nghĩ báo thù nào. Trái lại phải giữ tâm thức bình thản và thanh thoát, giúp mình nắm vững và phân tích tình thế một cách sáng suốt, chẳng hạn như tiến sâu vào phía sau lằn ranh phòng thủ của kẻ thù, hầu tìm hiểu thật sâu xa các nguyên nhân nào đã thúc đẩy họ hành xử theo cung cách đó đối với mình.

Mục đích của sự xâm nhập đó không phải là để nghiền nát họ, tạo ra thêm khổ đau cho họ, mà đúng hơn là tìm cách làm nhẹ bớt đi những khổ đau của họ, bởi vì những khổ đau ấy chính là nguyên nhân đã khiến họ hành xử thô bạo với mình. Con đường đó thật hết sức chông gai! Và cũng chính vì thế nên *Kshanti* (sự kiên nhẫn) cần phải có sự hợp lực của *Virya*, là sự can đảm và một nghị lực thật kiên trì, giúp củng cố sự quyết tâm của mình. Và thật ra sự quyết tâm này cũng chỉ có thể trở nên mạnh mẽ nhờ vào phép thiền định *dhyana* (sự tập trung tâm thần) và sự ý thức về vô thường, cũng như sự buông xả và sáng suốt.

Jetsun Milarepa (*Mật-lặc Nhật-ba, 1040-1123, một đại sư Tây Tạng thật uyên bác và tràn đầy nghị lực, tác giả của một tập thơ trường thiên mang tựa là “Thập Vạn Ca”*) đã nêu lên quá trình tu tập về các phẩm tính ba-la-mật qua những vần thơ thật cô đọng sau đây:

Khi nào không còn nắm bắt khái niệm của cái tôi,

Thì sẽ không còn cần đến một sự rộng lượng nào khác nữa.

Khi nào đã loại bỏ được mọi thứ đạo đức giả,

Thì sẽ không còn cần đến một giới luật nào khác nữa.

Khi nào đã vượt lên được mọi sự sợ hãi đúng với ý nghĩa của chúng,

Thì sẽ không còn cần đến một sự kiên nhẫn nào khác nữa

Khi nào không còn lơ là trong việc tu tập,

Thì sẽ không còn cần thêm một sự can đảm nào khác nữa.

Khi nào vẫn còn tiếp tục duy trì được thể dạng tâm thân không sút mẻ,

Thì sẽ không còn cần đến một sự tập trung nào khác nữa.

Khi nào đã tạo được một thái độ [đúng đắn] cho mình,

Thì sẽ không còn cần đến một sự hiểu biết nào khác nữa.

Khi nào tất cả những gì mình làm đều là Đạo Pháp (Dharma),

Thì sẽ không còn cần đến một phương tiện [thiện xảo] nào khác nữa.

Khi nào chiến thắng được bốn thứ ma vương¹,

Thì cũng sẽ không còn cần đến một sức mạnh nào khác nữa.

Khi nào đạt được cả hai mục đích²,

Thì sẽ không còn cần đến một sự khẩn nguyện nào khác nữa.

Khi nào nhận thấy được các sự sai lầm tàng ẩn phía sau các xúc cảm,

Thì sẽ không còn cần đến một thứ trí tuệ nào khác nữa.

¹ Bốn ma vương (catvaro marah, kinh sách Hán ngữ gọi là Tứ Ma) là: 1- Ma vương thứ nhất (Klesa-mara) là ba thứ nọc độc tâm thần, còn gọi là tam độc: tham lam, giận dữ và vô minh, tức là tham sân si; 2- Ma vương thứ hai (Skhanda-mara) là năm thứ cấu hợp (ngũ uẩn) tạo ra một cá thể, biểu trưng cho sự hiện hữu trói buộc và các sự thúc giục bản năng gây ra khó khăn trong việc tu tập; 3- Ma vương thứ ba (Mrtyu-mara) tức là thần chết, tạo ra sự gián đoạn trong việc tu tập; 4- Ma vương thứ tư (Tenji-ma, Devaputra-mara) là “Con Trời” (tiếng Phạn là devaputra) còn gọi là “Ma vương ngự ở cõi trời thứ sáu”, là cõi trời cao nhất trong sáu cõi dục giới, biểu trưng cho dục vọng và sự sợ hãi trước những kẻ quyền thế vì tham vọng có thể gây ra tác hại cho mình. Ma vương thứ tư này rất là khó trị. Mục đích của việc tu tập là phải chiến thắng cả bốn thứ ma vương. Người ta thường gọi Đức Phật là Vị Tồi Thắng để cho biết là Ngài đã chiến thắng được tất cả bốn thứ ma vương).

² Hai mục đích là sự giác ngộ của chúng sinh và của chính mình.

Tìm hiểu các phép luyện tập trong Phật giáo

Dù rằng các phép luyện tập trên đây mang tính cách thật khăng định (radicalité/radicalism/quyết liệt, triệt để) và tỏ ra khá trừu tượng (abstract), thế nhưng cũng nên hiểu rằng mỗi tông phái và học phái qua các bối cảnh văn hóa khác nhau, đều đã triển khai các phép luyện tập chuyên biệt cho mình hầu có thể mang ra ứng dụng một cách thích nghi và hiệu quả. Chính vì thế mà phương pháp luyện tập tonglen, tức là sự hiến dâng và nhận chịu, có thể là một động cơ thúc đẩy góp phần không nhỏ vào việc phát triển các phép luyện tập về sự kiên nhẫn và lòng từ tâm trong Phật giáo Tây Tạng.

Bước đầu trong phép luyện tập tonglen cũng thật hết sức đơn giản và cũng chỉ là sự chú tâm, thường thấy trong tất cả các phép thiền định, chẳng hạn như theo dõi hơi thở của chính mình. Tuy nhiên đối với phép luyện tập tonglen thì việc theo dõi hơi thở lại mang ý nghĩa ngược lại với quan điểm thường thấy, dù rằng chỉ mang tính cách tượng trưng (*đối với các phép thiền định thông thường thì việc*

chú tâm vào hơi thở là cách theo dõi hơi thở thật sự của mình: hít vào không khí trong lành và thở ra không khí ô nhiễm, trong khi đó đối với phép thiền định tonglen thì việc chú tâm vào hơi thở chỉ mang tính cách tượng trưng: thở ra là cách mang theo tất cả hạnh phúc và những điều xứng đáng của mình để hiến dâng cho tất cả chúng sinh, và để đổi lại thì hít vào là cách mang theo tất cả khói đen ô uế, bệnh tật và khổ đau của tất cả chúng sinh). Hít vào không có nghĩa là tiếp nhận không khí tốt lành mà là cách thu vào các thứ ô nhiễm, cặn bã và mọi sự khổ đau. Thở ra là cách trao trả lại không khí đã được tẩy uế, thơm ngát và trong lành.

Một cách tổng quát, tonglen là một phép luyện tập nói lên sự chia sẻ và hiến dâng cho kẻ khác tất cả những gì tốt lành của mình để đổi lấy tất cả những khó khăn và khổ nhục của kẻ khác. Tuy nhiên cũng không nên để mình vướng vào các cảm tính yêu thích [đơn thuần] sự đau đớn (masochism) hoặc là các hình thức yêu thích sự u sầu (morose delectation). Sự trao đổi ấy chỉ có thể thực hiện dần dần mà thôi, tất cả đều tùy vào nghị lực và sự mở rộng

tuần tự của con tim mình, tương tự như một lực sĩ cử tạ gia tăng thêm từng gram một sức nặng của các quả tạ mà mình phải nhắc lên.

Dù trong bất cứ trường hợp nào, cũng không nên để cho các phép luyện tập đó biến thành ảo tưởng (*fantasme/fantasy/những sự tưởng tượng giúp mình thoát ra khỏi hiện thực*) hay một sự ám ảnh (*obsession*) nào cả, mà phải giúp mình ngày càng đến gần hơn với các bối cảnh hiện thực, mang lại một cái gì đó thật cụ thể cho việc luyện tập của mình. Đó là cách nuốt chửng từng ngụm lớn các cảnh huống khổ đau trong cuộc sống thường nhật hiện lên và khơi động lòng từ bi của mình (*không nên đọc những lời chỉ dẫn này để mà tán phục hay để tìm hiểu suông, mà nên nhắm mắt lại để tập thử xem sao, chỉ cần vài phút thật chân thành và chăm chú sẽ mang lại hiệu quả ngay. Rất tiếc nhiều người đọc sau khi đứng lên là quên hết, lại cuống quýt lo hết chuyện này sang chuyện khác, đây là chưa nói đến trường hợp nhiều người đọc đoạn sau thì quên đoạn trước. Sự kiên nhẫn/kshanti và nghị lực/virya rất cần thiết như đã được nói đến trên đây*).

Điều quan trọng là không được bỏ cuộc hay tránh né. Lúc mới khởi sự cũng chỉ cần hít vào và nhận chịu sự khổ đau của một người thân hay một người bạn, và dần dần sau đó sẽ hướng lòng từ tâm của mình vào những người mà mình chưa hề quen biết, chẳng hạn như những người gặp trên hè phố hoặc trông thấy trên màn ảnh truyền hình, và sau đó là hướng vào các kẻ thù của mình, là những người mà mình cố tình nhìn họ qua những hình ảnh méo mó mang những nét ghê tởm hay khiếp sợ, và vẫn phải cố gắng thực thi phép tonglen đối với họ. Các điều này quả khó thực hiện lúc ban đầu, nhất là khi thở ra phải hiển dâng những gì tốt lành của mình cho họ để nói lên lòng triu mến của mình đối với họ. Thế nhưng phải tập đi tập lại, mỗi lần gia tăng thêm một chút yêu thương và một chút an lành cho họ.

Phép luyện tập tonglen tuy lúc ban đầu phải cần đến sự chú tâm và một sức cố gắng và cũng chỉ có thể thực hiện được trong những lúc [rảnh rỗi] nào đó trong cuộc sống thường nhật tràn ngập bận rộn của mình, thế nhưng dần dần sau đó việc luyện tập tonglen không phải là không thể thực hiện được trong bất cứ

bối cảnh nào trong cuộc sống. Mỗi khi mở cửa sổ để xem thời tiết và nếu thấy bầu trời rạng rỡ khiến mình yêu thích thì cũng là một dịp để mình hiến dâng, và đây cũng là một cách luyện tập tonglen; mỗi khi phải nhai vội một khúc bánh mì hay đang thưởng thức một đĩa thức ăn tuyệt hảo, thì cũng đều là những dịp giúp mình luyện tập tonglen (*mỗi khi nuốt vội một mẩu bánh mì hay đang thưởng thức một món ăn ngon thì cũng nên nghĩ đến những kẻ đói nghèo, ước sao họ được mẩu bánh mì hay đĩa thức ăn này*).

Tóm lại là phép luyện tập tonglen chỉ có thể mang ý nghĩa vẹn toàn của nó qua các mối tương giao lành mạnh, nhân từ, sáng suốt và ngập tràn hạnh phúc, nối kết giữa mình và thế giới chung quanh mình.

Phi-bạo-lực là kết quả mang lại từ sự tu tập

Thật hết sức rõ ràng là chỉ khi nào mình đủ sức chịu đựng một sự đớn đau nào đó dù là trong tâm thức hay trên thân xác, nhưng vẫn phát lộ được niềm hân hoan đích thật, một niềm hân hoan thật bén nhạy nhưng cũng thật trong sáng, sẵn sàng trao nó cho kẻ khác, thì

khi ấy mình mới thật sự đủ sức thực thi phép luyện tập *ahimsa*, tức là phát động lòng vị tha phi-bạo-lực một cách thật tự nhiên.

Toàn bộ các phép luyện tập trên đây cũng đã được nêu lên trong các kinh sách cổ điển của Phật giáo Đại Thừa, chẳng hạn như trong tập *Bodhisattvacaryavatara* (*Nhập Bồ-đề hành luận*) của Shantideva (Tịch Thiên) nói đến trên đây, và cả trong ba mươi bảy phép tu tập của người bồ-tát, cũng như năm mươi chín câu phương châm của Atisha (*A-đề sa, một vị đại sư người Ấn, 982-1054. Các câu phương châm hay đúng hơn là những lời hướng dẫn giúp việc thiền định, nhằm phát động lòng từ bi do nhà sư này học được ở Ấn-đôn-ê-xia - lúc đó Kim Cương Thừa phát triển rất mạnh trên đảo Java - và sau đó đã đưa vào Tây Tạng và đã được đúc kết vào thế kỷ XII thành 59 câu tắt cả và được gọi chung là phép tu tập Lodjong*). Thế nhưng phải luôn cảnh giác là nếu chỉ đọc mà không thực hành thì cũng chỉ là vô ích mà thôi!

Ngoài ra nếu không có sự giúp sức của một người giảng dạy đầy đủ khả năng thì các lời hướng dẫn trên đây (các tiết thơ của Tịch

Thiên, ba mươi bảy phép tu tập của người bồ-tát, và năm mươi chín câu châm ngôn của A-đề-sa) cũng sẽ là những gì nhằm chán và mơ hồ, chẳng khác gì trong tập sách nêu lên các lời chỉ dẫn dành cho binh sĩ mà thôi. Chẳng mang lại một chút lợi ích nào cả!¹

¹ Xin lưu ý câu này cho thấy tác giả là một người tu tập theo Phật giáo Tây Tạng luôn xem trọng vai trò của người thầy. Trong một đoạn trên đây ông cũng có nhắc đến việc truyền thụ của một người giảng dạy uyên bác rất cần thiết. Thật vậy những lời giáo huấn chân chính và đích thật của một người thầy uyên bác thổi vào giáo huấn của Đức Phật một sức sống mới, một sự sinh động mới giúp người tu tập đến gần với Giáo Huấn của Ngài hơn. Tác giả Jean-Paul Ribes là một người thật khiêm tốn và vô cùng kín đáo, không bao giờ tự nhận mình là một người tu hành, tuy nhiên qua một số tư liệu hiếm hoi người ta biết được ông là đệ tử của nhà sư Kalou Rinpoché, và ông cũng là một trong những người Pháp đầu tiên vượt đường bộ từ Katmandu (Nepal) lên Lhassa (Tây Tạng) năm 1985, trong một giai đoạn thật khó khăn dưới sự kiểm soát chặt chẽ của các đạo quân Trung Quốc. Tóm lại nghị lực hay sự kiên nhẫn/kshanti không những là một phẩm tính mà tác giả xem là cao nhất trong số sáu phẩm tính ba-la-mật giúp vào việc phát động tinh thần phi-bạo-lực, mà còn thật hết sức cần thiết trong việc tu tập nói chung. Ngày nay dường như cũng khó cho mỗi người chúng ta để tìm được một vị thầy uyên bác có thể thổi Đạo Pháp vào con tim mình, do đó chính mình phải mượn sự kiên nhẫn và nghị lực giúp mình giữ gìn tinh thần phi-bạo-lực và mang Đạo Pháp của Đấng Thế Tôn tự thổi vào con tim mình để tạo ra sức sống cho chính mình. Đây cũng là lời dặn dò cuối cùng của Đức Phật: “Các con hãy xem Đạo Pháp là vị Thầy của mình và xem mình là ngọn đuốc soi sáng cho chính mình”. Dưới một góc cạnh nào đó thì thái độ ấy - những lời khuyên như ấy - cũng là một cách giữ gìn tinh thần phi-bạo-lực sâu xa nhất

Nếu xem Phật giáo như một triết thuyết hay một tôn giáo đơn thuần, thì đây cũng chỉ tương tự như một gáo nước mát. Trái lại một khi được mang ra thực hành nhờ vào các phép thiền định, sự học hỏi và các lời truyền thụ [từ một vị giảng huấn uyên bác], thì Phật giáo sẽ biến thành cả một địa giới mênh mông để tha hồ mà khám phá. Chẳng phải là các điều ấy cũng có thể áp dụng cho nền hòa bình [trên thế giới] và tinh thần phi-bạo-lực hay sao? *(nếu hòa bình và phi-bạo-lực chỉ là các khẩu hiệu hô hào thì chẳng có ích lợi gì cả, nếu mang ra thực hành và áp dụng trong mọi sinh hoạt xã hội thì tất sẽ mang lại một nguồn hứng khởi lớn lao và một sự hợp tác phong phú và đạo đức giữa con người với nhau).*

Chỉ khi nào thật sự bước vào việc tu tập và đắm mình vào đó, thì các thể dạng tẻ nhạt, những sự thích thú lặt vặt, thậm chí kể cả những sự lười biếng nhỏ nhỏ thường chi phối chúng ta, cũng sẽ tan biến hết.

và hiệu quả nhất. Khi nào còn hướng vào một sức mạnh bên ngoài dù là dưới hình thức tín ngưỡng hay chính trị thuộc bất cứ một hệ tư tưởng nào, một khuôn mẫu xã hội nào, một quyền lực nào thì khi đó sẽ khó mà tránh mọi thứ khó khăn xảy ra).

Việc kiến tạo hòa bình và xây dựng tinh thần phi-bạo-lực không thể thực hiện được hay đạt được trong một ngày. Trên phương diện tổng quát, Phật giáo dù có duy trì được các khía cạnh sinh hoạt của nó và khơi động lại theo một định kỳ nào đó, thì cũng không tránh khỏi những sự thất bại, các khía cạnh mờ ám, các thể chế hung bạo, các kẻ về hòa, những người tu hành che dấu những sự tàn ác [của kẻ khác] (*qua dòng lịch sử phát triển, Phật giáo cũng khó tránh khỏi những lúc bị ngược đãi, những cảnh thất bại, những kẻ lợi dụng. Kiến tạo hòa bình và xây dựng tinh thần phi-bạo-lực đòi hỏi sự kiên trì và một sự cố gắng lâu dài, tương tự như phép luyện tập tonglen!*).

Dầu thông điệp [Phật giáo] luôn là một thông điệp hòa bình và đôi khi có thể ngăn chặn được chiến tranh, thế nhưng về phần con người (kể cả Đức Phật!) cũng có thể gặp phải thất bại. Vì thế có nên tự hỏi là phải quên đi bản thân mình để vun xới tinh thần hòa bình hay không? (*Dù tinh thần phi-bạo-lực là bản chất thâm thúy của Phật giáo, thế nhưng Phật giáo đôi khi cũng không thể nào mang lại hòa bình được khi mà con người chỉ muốn chiến*

tranh. Mahatma Gandhi, đã quên mình vì lý tưởng hòa bình và bất-bạo-lực, thế nhưng sau khi dành lại được độc lập cho xứ sở vào năm 1947 thì tình thế - dưới bàn tay của những kẻ ngoại bang - lại đưa đến sự chia cắt giữa nước Ấn và nước Pakistan, đó là một sự thất bại thật cay đắng cho riêng ông và thật đau thương cho toàn thể các dân tộc trong toàn vùng. Gandhi bị ám sát năm 1948).

Đối với một người tu tập Phật giáo thì cũng nên thường xuyên lặp đi lặp lại với họ một điều là *ahimsa* (tinh thần phi-bạo-lực) không nhất thiết chỉ là một phương pháp để luyện tập hay một con đường để khám phá, mà còn là cả một thể dạng tâm thần để thực hiện, để mang ra áp dụng và chia sẻ với tất cả mọi người.

Vài lời ghi chú của người dịch

Điểm nổi bật nhất trong bài viết trên đây là không những tác giả đã mổ xẻ thật sâu sắc tinh thần phi-bạo-lực trong giáo lý Phật giáo mà còn gửi gắm đến người đọc tất cả hoài bảo của mình qua những phép luyện tập đã học được.

Điểm đáng chú ý thứ hai là tác giả đã nhận thấy được tinh thần phi-bạo-lực tàng ẩn kín đáo trong phép luyện tập tonglen của Kim Cương Thừa và cả trong toàn bộ giáo lý Đại Thừa nói chung. Không những ông đã nhìn thấy được cái tinh thần đó một cách tuyệt vời trong phép luyện tập tonglen mà cả trong các khái niệm về “sáu phẩm tính ba-la-mật”, “tứ vô lượng”..., và cả trong các vần thơ của Tịch Thiên. Thật vậy tinh thần phi-bạo-lực tuy bàng bạc trong toàn bộ giáo huấn của Đức Phật thế nhưng cũng khá khó để nhận biết trong Đại Thừa Phật giáo khi mà thừa này chủ trương một đường hướng tu tập mang tính cách nhập thế.

Dường như tinh thần phi-bạo lực tương đối dễ cảm nhận hơn qua phong thái của Thiền Học nói chung khi chủ trương sự yên lặng tuyệt đối của tâm thức và qua cách quán nhìn vào bản chất “chỉ là như thế” của hiện thực, và cho rằng sự giác ngộ cũng chỉ đơn giản là cách ngồi xuống thật im trước một bức tường yên lặng và phẳng lì. Thật vậy không có gì có thể biểu trưng cho tính cách phi-bạo-lực trong Phật giáo bằng sự yên lặng. Chẳng phải

là người ta vẫn thường gọi Đức Phật là Đấng Tịch Tĩnh hay sao?

Sự im lặng đó không chỉ có nghĩa là không nói năng, hô hào, kêu gọi hay vung tay vung chân, mà là một sự im lặng hay phẳng lặng trong tâm thức của người tu hành. Thế nhưng sự im lặng đó không hề phản ảnh một sự khô cằn và vô cảm nào cả, mà đúng hơn là tương tự như một đài hoa thơm ngát hé mở ra một không gian vô tận để đón nhận thiên nhiên, sự sống, con người và tất cả chúng sinh.

Thật vậy trong cuộc sống thường nhật chúng ta luôn bị tấn công bởi bạo-lực dưới mọi hình thức: từ quảng cáo, báo chí, tuyên truyền, ca hát, các khu giải trí... với đủ thứ màu sắc và âm thanh, đây là chưa nói đến những sự xao động và các thứ xúc cảm dấy lên trong chính tâm thức mình. Tất cả đều là bạo-lực. Những sự tấn công đó đôi khi rất kín đáo và nguy hiểm. Chẳng hạn mỗi khi theo dõi tin tức trên truyền hình và nhận thấy người đọc tin có một ánh mắt tán đồng hay khinh thị, một nụ cười nhẹ hay thoáng cau mày khi đang đọc một mẩu tin nào đó, thì đây cũng là một hình thức bạo-lực (người xướng ngôn viên thường

được chọn với tiêu chuẩn là phải đứng vào phía của những người lãnh đạo chính trị), khi trông thấy các tấm bích chương hay một đoạn phim quảng cáo một món ăn hay một chiếc xe hơi, thì nhất định là phải kèm theo hình ảnh một cô gái ăn mặc hở hang, phấn son lòe loẹt, đây cũng là một hình thức bạo-lực.

Ngồi xuống để thiền định là giúp cho những cánh hoa của con tim mình nở rộng ra để gạt bỏ những sự tấn công tới tấp mang tính cách bạo-lực thật kín đáo đó, hầu mang lại cho mình một sự im lặng thật đúng nghĩa và thâm sâu của nó.

Bures-Sur-Yvette, 16.01.15

Hoang Phong chuyển ngữ

Độc giả có thể tham khảo bản gốc của bài này bằng tiếng Pháp trên trang mạng Buddhachannel:

<http://www.buddhachannel.tv/portail/spip.php?article3963>)

ĐI NGHE BUỔI THUYẾT TRÌNH VỀ ĂN CHAY CỦA BÁC SĨ JÉRÔME BERNARD-PELLET



Bác sĩ Jérôme Bernard-Pellet

Jérôme Bernard-Pellet là một bác sĩ người Pháp được một hội tâm linh Ấn Độ mời thuyết trình về chủ đề ăn chay tại Hội trường số 104 đường Vaugirard - Paris, ngày 2 tháng 10 năm 2009. Là một bác sĩ và đồng thời cũng là một khoa học gia nghiên cứu về ăn chay, ông được nhiều người biết đến vì sự nhiệt tâm của ông trong các buổi thuyết trình được tổ chức khắp nơi. Ông sẵn sàng đi thuyết giảng bất cứ nơi đâu nếu có một tổ chức nào mời.

Bài viết này không có chủ đích lặp lại toàn thể nội dung của buổi nói chuyện vì thật ra những lợi điểm của việc ăn chay đã từng được nhiều sách báo nói đến. Mục đích của người viết khi đi nghe là cố gắng ước đoán xem động cơ nào đã thúc đẩy bác sĩ J. Bernard-Pellet khuyến khích việc ăn chay, đồng thời để tìm hiểu xem cử tọa đến nghe thuộc tầng lớp nào trong xã hội và họ mong đợi những gì ở buổi thuyết trình?

Trước hết người viết xin tóm lược một vài nét chính trong nội dung của bài thuyết trình và sau đó sẽ tường thuật sơ lược diễn tiến của buổi nói chuyện để làm đề tài suy tư.

1- Sơ lược nội dung buổi thuyết trình

Định nghĩa về ăn chay

Bác sĩ J. Bernard-Pellet bắt đầu buổi nói chuyện bằng cách định nghĩa thế nào là ăn chay. Theo ông thì ẩm thực của con người gồm có ba loại:

- Ăn tạp (omnivore, omnivorous): ăn thức ăn có nguồn gốc thực vật và động vật
- Ăn chay (végétarien, végétarisme, vegetarian, vegetarianism): không ăn “thịt”

của bất cứ một động vật nào (bất kể là heo, bò, gà, cá, sò ốc, rắn rết, côn trùng...)

- Ăn toàn chay (végétalien, végétalisme, vegan, veganism): ăn toàn thực vật, chẳng những không ăn “thịt” của bất cứ động vật nào mà còn tránh hết các thực phẩm có nguồn gốc động vật như sữa, trứng, chất keo gelatin (trong bánh, kẹo..., chất keo thường là làm bằng xương và gia súc vật).

Động cơ thúc đẩy việc ăn chay

Bác sĩ J. Bernard-Pellet liệt kê các động cơ thúc đẩy việc ăn chay như sau:

- ***Ăn chay vì sự sống của sinh vật:*** Mỗi năm có khoảng 55 tỉ sinh vật sống trên địa cầu bị giết hại để ăn thịt. Cá trong ao hồ, sông ngòi và đại dương bị giết khoảng 1.000 tỉ con vừa lớn vừa nhỏ mỗi năm. [Có lẽ cũng cần nhắc thêm là dân số địa cầu gồm khoảng hơn 7 tỉ người].

- ***Ăn chay vì môi sinh:*** Chăn nuôi là một trong những nguyên nhân hàng đầu làm ô nhiễm địa cầu. Một phần tư tổng số khí CO₂ thải ra trong bầu khí quyển là do gia súc chăn nuôi. Các chất phóng uế của súc vật trên

đất và trong nước làm cho địa cầu trở nên ô nhiễm. Chẳng hạn như chất nitrat từ phân của súc vật và cá thải ra từ các nơi chăn nuôi kỹ nghệ đang làm cho các quốc gia Tây phương điêu đầu vì không tìm được giải pháp nào hữu hiệu và quy mô để trừ khử.

- ***Ăn chay để chống lại nạn đói***: Ăn thịt là một sự phí phạm lớn lao vì phải cần đến 10 gam chất đạm thực vật mới tạo được 1 gam chất đạm trong thịt cá.

- ***Ăn chay vì kinh tế và ăn chay trong mục đích tu tập tinh thần***: Bác sĩ J. Bernard-Pellet nêu lên hai lý do này nhưng không giải thích. Ông cho biết là vấn đề kinh tế không thuộc lãnh vực hiểu biết của ông, còn vấn đề tâm linh thì mang tính cách cá nhân.

Lợi ích của việc ăn chay

Có lẽ cũng không cần phải dài dòng về mục này vì phần đông ai cũng biết và hơn nữa đã có nhiều sách vở quảng bá những lợi ích thiết thực của việc ăn chay. Sau đây là một vài lợi ích của ăn chay liên quan đến sức khoẻ do bác sĩ J. Bernard-Pellet nêu lên:

- Ăn chay làm giảm tỷ lệ tử vong (mortalité) và tỷ lệ mắc bệnh (morbilité) một cách rõ rệt. Tỷ lệ tử vong và mắc bệnh giảm xuống từ 10% đến 15% đối với người ăn chay.

- Cải thiện sự thoải mái và mang lại cảm giác khoan khoái cho người ăn chay.

- Làm chậm lại hiện tượng lão hóa của các tế bào cơ thể.

- Làm giảm xuống từ 20% đến 50% các chứng bệnh sau đây: phì nộm, các bệnh tim-mạch (chứng nhồi tim, nhồi máu cơ tim), huyết áp cao, tiểu đường, ung thư, các bệnh về thận, sa sút trí nhớ và giảm trí thông minh (démence), sạn thận, viêm khớp vì phong thấp, bệnh trĩ, ruột thừa... (maladies diverticulaires), bệnh thoát vị của một số cơ quan (hernie)...

Nên ăn chay như thế nào?

Bác sĩ J. Bernard-Pellet khẳng định là cách ăn chay tốt nhất và lý tưởng nhất là cách ăn toàn chay. Ông nêu lên nhiều kết quả không chối cãi được do các khảo cứu khoa học mang lại liên quan đến sức khỏe và sự ngăn ngừa và chữa trị đối với nhiều loại bệnh

tật. Một số các kết quả ấy có thể liệt kê ra như sau:

- Tăng cường sự miễn dịch (immunité) của cơ thể và nhất là làm gia tăng sự hoạt động hữu hiệu của tuyến tụy hay tụy trạng (còn gọi là lá lách). Các khoa học gia theo dõi một số mẫu người bị bệnh tiểu đường loại 2, tức loại tiểu đường thông thường nhất nơi những người lớn tuổi, số người này chỉ cần ăn toàn chay trong một thời gian ngắn thì tình trạng bệnh lý sẽ được cải thiện một cách nhanh chóng, mặc dù phần lớn bệnh tiểu đường mang tính cách di truyền.

- Các khoa học gia còn quan sát, phân loại và so sánh ảnh hưởng của việc ăn chay tùy theo các nhóm người được đem ra thử nghiệm: nhóm không ăn chay, nhóm ăn chay, nhóm ăn toàn chay..., các nhóm người này còn được phân chia theo tuổi tác, nghề nghiệp, địa lý, chủng tộc, môi trường (sống ở thành thị hay thôn quê)... Thí dụ như ở Mỹ, trẻ con mới tám tuổi đã bị bệnh tiểu đường loại 2 vì ăn quá nhiều bánh mì và thịt bò xay (hamburger), bánh ngọt (trứng, đường, bơ) và uống quá nhiều coca-cola (đường). Các kết quả nghiên cứu đều cho

thấy các mẫu người thuộc nhóm ăn toàn chay có sức khỏe tốt hơn hết, trong số những người này nếu có ai mang sẵn các chứng bệnh như tiểu đường, áp huyết cao... thì bệnh tình của họ cũng thuyên giảm một cách rõ rệt.

Các thức ăn chay có thiếu chất đạm (protein) và chất sắt hay không?

Theo bác sĩ J. Bernard-Pellet thì người ăn chay ăn nhiều chất đạm (protein) hơn sự cần thiết của cơ thể rất nhiều. Ngay cả súc vật chăn nuôi nói chung cũng hấp thụ chất đạm ba lần nhiều hơn nhu cầu cần thiết. Chất đạm là các phân tử amino axit kết hợp lại và tạo ra cấu trúc của các tế bào. Thông thường có khoảng 20 loại protein khác nhau trong thực phẩm, nhưng thật sự cơ thể chỉ cần đến 8 loại protein chính. Một phụ nữ cân nặng 50 kg chỉ cần hấp thụ mỗi ngày 40 gam protein là đủ. Các loại protein có thể tìm thấy trong rau đậu và ngũ cốc.

Bác sĩ J. Bernard-Pellet không tiếc lời tán dương phẩm tính của đậu nành. Theo ông thì đậu nành là một thứ thực phẩm rất giàu các loại protein và có khả năng chống lại các độc

tổ histamin. Đậu nành hàm chứa tất cả tám thứ protein cần thiết và được xếp vào loại thực phẩm lý tưởng nhất cho người ăn chay, nhất là ăn toàn chay vì đậu nành có thể thay thế sữa và các thực phẩm biến chế từ sữa. Đậu nành ngăn ngừa rất hiệu quả nhiều chứng bệnh mãn tính chẳng hạn như các bệnh ung bướu, nhất là ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt... Đậu nành còn làm chắc xương và tránh được bệnh xốp xương của phụ nữ khi mãn kinh...

Ngoài các đặc tính ngừa bệnh trên đây nhờ vào các chất protein (36%), glucit (30%) và lipit (18%) trong hạt đậu khô, thì đậu nành còn chứa nhiều loại hormon có cấu trúc rất gần với hormon oestrogen, tức là loại hormon gây động dục nơi con người. Các nguyên tố này gọi là isoflavon, chúng tác động giống như hormon oestrogen trong việc ngăn ngừa và chữa trị ung thư vú, tử cung, tiền liệt tuyến và đại tràng.

Đối với chất sắt thì bác sĩ J. Bernard-Pellet cho biết là các loại đậu khô và đậu nành, hạnh nhân... đều chứa chất sắt, các loại rau như cải bắp, rau dền, cải hoa (brocoli)... cũng rất giàu chất sắt.

Một vài điều cần lưu ý cho người ăn chay:

Theo bác sĩ J. Bernard-Pellet trên thực tế ăn chay không có trở ngại hay khó khăn gì cả vì ăn chay đơn giản hơn lối ăn tạp rất nhiều. Không cần phải là chuyên gia về ăn chay mới biết cách ăn chay. Tuy nhiên trong phần này bác sĩ J. Bernard-Pellet cũng nêu lên tất cả các loại thuốc cần thiết bổ khuyết thêm cho người ăn chay cũng như người ăn tạp, chẳng hạn như các loại vitamin B12, vitamin D, Omega-3... Ông cũng nêu lên các tên thuốc liên quan đến các loại vitamin ấy và cho biết cả phân lượng cần thiết, cách dùng v.v... Ông còn cho biết thêm có hai loại thuốc Omega-3 khác nhau, một thứ được bào chế hoàn toàn từ dầu thực vật, một thứ khác lấy từ dầu cá.

Các vấn đề khó khăn liên hệ đến việc ăn chay:

Các khó khăn chính trong việc ăn chay:

- Thay đổi thói quen của chính mình khi phải chuyển từ lối ăn tạp sang lối ăn chay
- Giải thích với những người chung quanh tại sao mình lại quyết định ăn chay

- Tìm thức ăn chay khi ra khỏi nhà hoặc khi đi xa

Bác sĩ J. Bernard-Pellet còn cho biết qua kinh nghiệm của ông thì số bác sĩ hiểu biết tường tận về ăn chay và ăn toàn chay rất hiếm. Một số lớn các bác sĩ vì không nắm vững về vấn đề ăn chay nên thường hay khuyên mọi người không nên chọn lối ẩm thực này. Bất cứ vấn đề gì không hiểu biết tường tận thì thường làm cho người ta sợ hãi. Y khoa là một ngành học mênh mông vì thế không phải bất cứ vị bác sĩ nào cũng đủ sức hiểu biết tất cả. Các công cuộc khảo cứu y khoa quốc tế đều công nhận những lợi điểm về ăn chay, và sau đây là câu tuyên bố chung của các hiệp hội Hoa Kỳ, Gia Nã Đại và Pháp (APSARES) về dinh dưỡng:

“Các lối ăn chay (kể cả ăn toàn chay) nếu được thực hiện đúng đắn sẽ rất tốt cho sức khoẻ, thích hợp trên phương diện dinh dưỡng và hiệu quả trên phương diện phòng ngừa và trị liệu một số bệnh tật” (Les régimes végétariens (y compris le végétalisme) menés de façon appropriée sont bons pour la santé, adéquats sur le plan

nutritionnel et bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies)

Bác sĩ J. Bernard-Pellet còn cho biết thêm một số các trang trên mạng Internet chỉ dẫn về việc ăn chay, cách nấu ăn các món chay và cách chọn lựa các thực phẩm chay.

Tóm lược phần kết luận của bác sĩ J. Bernard-Pellet:

Các dữ kiện và những điều khẳng định do ông nêu lên trong buổi thuyết trình đều được căn cứ vào các tài liệu y khoa quốc tế. Riêng ông thì ngoài các công cuộc khảo cứu, ông còn mở xê hơn 2.000 tài liệu khoa học liên quan đến vấn đề ăn chay và một số lớn các tài liệu này được lưu trữ trong Thư viện quốc gia Hoa Kỳ về Y khoa, bất cứ ai cũng có thể tìm thấy các tài liệu ấy trên mạng Internet www.pubmed.org của thư viện khổng lồ này. Vì thế nếu có ai muốn kiểm chứng những điều ông nói hoặc muốn tìm hiểu thêm về ăn chay thì có thể truy lùng các nguồn tư liệu trên đây.

Tóm lại theo ông thì quan điểm của hiệp hội dinh dưỡng Hoa Kỳ về ăn chay là quan

điểm có giá trị toàn cầu mà chúng ta có thể tin tưởng được. Công việc nghiên cứu của hiệp hội này rất khoa học và các kết quả mang lại có thể sử dụng như những tài liệu dẫn chứng đứng đắn và hùng hồn nhất.

2- Một vài cảm nghĩ sau khi tham dự buổi thuyết trình

Diễn tiến của buổi thuyết trình:

Buổi thuyết trình khởi sự lúc 14 giờ 15 phút, cử tọa khoảng 40 người. Con số cử tọa như thế cũng tương đối khá đông so với chủ đề thuyết trình và nhất là buổi nói chuyện do một hội tâm linh ít người biết đến đứng ra tổ chức. Phần lớn người đến nghe thuộc vào lứa tuổi khoảng từ 40 đến 60 và hầu hết là phụ nữ, chiếm khoảng $\frac{3}{4}$ cử tọa. Những người đến nghe tỏ ra là những người thuộc tầng lớp trung lưu và có trình độ kiến thức khá cao.

Buổi thuyết trình được diễn ra gần như dưới hình thức bàn tròn vì người tham dự đặt nhiều câu hỏi và nêu lên những thắc mắc của mình trong khi bác sĩ Bernard-Pellet đang thuyết trình. Bầu không khí rất cởi mở, bác sĩ J. Bernard-Pellet tỏ ra rất kiên nhẫn, từ tốn và

trả lời tất cả các câu hỏi mặc dù có nhiều câu khá lạc đề.

Bác sĩ J. Bernard-Pellet chấm dứt phần thuyết trình vào lúc 15 giờ 45 phút và sau đó thì cử tọa tranh nhau nêu lên đủ mọi thứ câu hỏi. Buổi thuyết trình chấm dứt vào lúc 18 giờ. Bác sĩ J. Bernard-Pellet lúc nào cũng tỏ ra điềm đạm và không nóng nảy, mặc dù buổi thuyết trình kéo dài gần 4 giờ liên tiếp.

Các chủ đề không được khai triển:

Trong số các lý do thúc đẩy việc ăn chay thì bác sĩ J. Bernard-Pellet có nêu lên hai lý do khá quan trọng nhưng ông lại không khai triển, lý do thứ nhất là ăn chay vì kinh tế và lý do thứ hai là ăn chay vì tu tập tâm linh. Quả thật đây là hai lý do rất tế nhị.

Tại sao kinh tế lại là một lý do liên hệ đến việc ăn chay? Chúng ta đều hiểu rằng một phần kinh tế của các nước tân tiến ngày nay dựa vào việc chăn nuôi kỹ nghệ và sản xuất thực phẩm biến chế từ gia súc. Hình ảnh người nông dân chăn nuôi với tính cách gia đình trong nông trại của mình là một hình ảnh lỗi thời đối với các nước tân tiến ngày

nay. Người nông dân phải sản xuất thật quy mô theo lối kỹ nghệ mới đủ sống. Sự lệ thuộc vào kỹ thuật bắt buộc họ phải vay mượn ngân hàng để trang bị và cải tiến. Nợ nần là một áp lực bắt họ phải liên tục gia tăng sản xuất đưa đến tình trạng dư thừa thực phẩm. Dư thừa làm giá cả hạ thấp, giá cả càng xuống thấp thì người nông dân và các tổ hợp chăn nuôi lại càng phải gia tăng sản xuất nhiều hơn nữa để trả nợ ngân hàng và giữ mức lời tạm gọi là tương xứng với sự đầu tư của họ.

Cái vòng lẩn quẩn đó đã nô lệ hóa người nông dân và đồng thời cũng tạo ra một vấn đề nan giải cho các quốc gia tân tiến, vì chính phủ phải trợ cấp thường xuyên cho họ. Trợ cấp chỉ là một giải pháp vá vú, kết quả là người nông dân vẫn tiếp tục biểu tình đòi hỏi chính phủ phải giải quyết sự thua lỗ của họ. Họ kéo nhau lái máy kéo, máy cày nghênh ngang giữa đường phố làm tắc nghẽn lưu thông, hoặc ửi sập các tòa nhà hành chính địa phương, và gần đây họ đã đổ hàng triệu lít sữa ra đường cái, trong ruộng đồng để bày tỏ sự phẫn nộ của họ.

Trong khi đó thì hàng triệu gia súc bị cắt cổ, thọc huyết, hoặc bị bắn vào đầu bằng

những súng sáng chế riêng để giết chúng... Chúng giẫy chết trong yên lặng trước khi được đưa vào các dây chuyền xẻ thịt và biến chế thực phẩm. Những con thú bị giết không có một hy vọng nào có thể trốn thoát và cũng không đủ trí thông minh để bày tỏ sự phẫn nộ của mình như những người chăn nuôi chúng. Đây là chưa kể những khổ đau mà chúng phải gánh chịu do các kỹ thuật chăn nuôi kỹ nghệ ngày nay.

Có thể trên đây là lý do ăn chay vì kinh tế mà bác sĩ J. Bernard-Pellet đã nêu lên mà ông không giải thích (?). Sự yên lặng của ông có lẽ cũng dễ hiểu vì ăn chay để chống lại một xã hội tiêu thụ và biến cải một nền kinh tế điên rồ chỉ biết dựa vào sự gia tăng sản xuất như một phương tiện sống còn thì quả thật việc ăn chay sẽ là một lý do quá yếu ớt không hội đủ sức mạnh tương xứng.

Mặt khác, ăn chay vì lý do tu tập tâm linh lại mang tính cách nội tâm và cá nhân nhiều hơn, và cái lý do đó chỉ có thể phát sinh từ một hạt giống trong lòng mỗi người. Vì thế cũng có thể giải thích phần nào sự yên lặng của bác sĩ J. Bernard-Pellet, nếu ông mang cái

lý do đó để thuyết phục mọi người thì có thể chỉ làm trò cười cho thiên hạ và chưa chắc đã có ai đến dự những buổi thuyết trình của ông. Trong các xã hội Tây phương con người thường bị chi phối bởi sự ích kỷ và những giá trị bên ngoài, mà có rất ít người biết khơi động những xúc cảm từ bi trong lòng mình. Đây là chưa kể đến ảnh hưởng giáo dục và truyền thống tín ngưỡng lâu đời của họ. Đối với họ, con người là trung tâm của vũ trụ, và sự hiện hữu của tất cả các sinh vật khác chỉ có mục đích phục vụ cho họ mà thôi.

Nội dung các câu hỏi:

Trong suốt phần trình bày và trong hơn hai giờ thảo luận, không thấy có một câu hỏi nào liên quan đến những động cơ thúc đẩy việc ăn chay khác hơn động cơ tìm kiếm sức khỏe riêng cho cá nhân mỗi người. Chẳng hạn như các câu hỏi: tôi bị dị ứng bởi loại rau đậu này hay loại rau đậu khác, phải nấu ăn như thế nào để giữ được chất bổ dưỡng trong rau đậu, loại thuốc nào tốt nhất để có thêm chất vôi, phân lượng phải như thế nào, có thể dùng liên tục hay không, uống dư thừa vitamin có hại hay không v.v... Chưa kể rất nhiều câu hỏi lạc đề

hay bên cạnh vấn đề, chẳng hạn như: có nên chích ngừa cúm heo A H1N1 hay không, đậu nành được xếp vào loại rau đậu (légumineux) hay ngũ cốc (céréale)...

Tóm lại tất cả các câu hỏi của cử tọa đều hướng vào sự duy trì và cải thiện sức khoẻ của cá nhân mình. Tuy thế bác sĩ J. Bernard-Pellet vẫn trả lời tất cả các câu hỏi ấy một cách rất vui vẻ, tôi hết sức khâm phục sự kiên nhẫn của ông.

Trong khi đó có những thắc mắc trong lòng tôi và biết đâu có thể đây cũng là những thắc mắc trong lòng ông nữa, nhưng kể cả ông và tôi không có ai có thể trình bày ra được, vì lý do là những thắc mắc đó rất sâu xa, vượt lên trên cả cái sức khoẻ và sự an lành của cá nhân mỗi người. Tôi mạn phép được ước đoán những thắc mắc trên đây trong lòng của bác sĩ J. Bernard-Pellet dựa vào vào những hoạt động hăng say của ông trong công tác quảng bá việc ăn chay.

Một câu hỏi thích đáng:

Gần sáu giờ chiều bỗng có một bà khá lớn tuổi nêu lên câu hỏi như sau: “***Ông là một***

bác sĩ, vậy vì lý do gì mà ông ăn chay?” Câu hỏi không được rõ ràng lắm, theo tôi hiểu có lẽ bà ấy muốn nói: ***“Ngoài lý do sức khoẻ như ông vừa trình bày thì còn có lý do nào khác thúc đẩy ông ăn chay?”*** Dù sao thì sau khi nghe câu hỏi ấy, những nét vui vẻ hiện lên trên nét mặt của ông. Hai mắt ông sáng hẳn lên và ông đã trả lời một cách thật trịnh trọng như sau:

- Bà có biết không, gia đình cha mẹ tôi làm nghề chăn nuôi súc vật để giết thịt. Tôi đã thấy quá nhiều máu chảy và sự đau đớn. Tôi không còn ăn thịt được nữa.

Lúc đó tôi mới đưa tay và xin phát biểu như sau:

- Thưa bác sĩ và tất cả quý vị, có ai trong số quý vị biết Lamartine là người ăn chay hay không?

Tất cả mọi người đều ngạc nhiên trước câu hỏi khá bất ngờ của tôi, họ giữ yên lặng và có vẻ chờ đợi. Bỗng bác sĩ J. Bernard-Pellet cất lời hỏi tôi:

- Có phải ông muốn nói đến thi sĩ Lamartine hay không?

- Đúng như thế, đó là văn sĩ và thi hào Lamartine thuộc cuối thế kỷ XVIII và đầu thế kỷ XIX. Có một lần khi ông còn bé, mẹ ông đã dắt ông ra phố và khi hai mẹ con đi ngang một lò sát sinh, ông thấy những người đồ tể hai tay đầy máu đang giết những con vật trong nhà, máu me chảy ra lênh láng tận ngoài sân. Hình ảnh đó đã làm cho ông khiếp sợ vô cùng.

Bác sĩ J. Bernard-Pellet tỏ vẻ chú tâm đặc biệt vào câu chuyện tôi vừa kể, và ông đã nói với tôi như sau:

- Cám ơn ông thật nhiều, tôi không hề được biết về câu chuyện này.

Hóa ra động cơ thúc đẩy việc ăn chay của bác sĩ J. Bernard-Pellet cũng khá giống với trường hợp của thi hào Lamartine.

Lời kết:

Thật sự thì cũng ít có ai biết câu chuyện trên đây. Sở dĩ tôi biết được chuyện ăn chay của thi hào Lamartine là vì tình cờ mua được một quyển sách khá xưa trong một dịp hội chợ bán đồ cũ tổ chức trong vùng tôi cư trú. Tựa quyển sách là “***Những bà mẹ của các danh nhân***” (Les mères des Grands hommes),

tác giả là Maurice Bloch, do nhà xuất bản Ch. Delagrave Paris phát hành năm 1885.

Trong quyển sách ấy có kể chuyện về cậu bé Lamartine và mẹ của cậu. Tôi xin dịch và tóm lược ra đây vài đoạn thuộc các trang 158 và 159 như sau:

[...] Bà [tức là mẹ của Lamartine] nuôi con bằng lối ăn chay cho đến khi ông lên 12 tuổi, bà chỉ cho ông ăn bánh mì, sữa, rau và hoa quả. Tuyệt đối không một miếng thịt nào.

.....

Và tiếp theo đây là lời kể chuyện của cậu bé Lamartine:

Một hôm mẹ tôi tình cờ dẫn tôi đi ngang một lò sát sinh. Tôi trông thấy những người đồ tể hai cánh tay để trần nhuộm đầy máu đang đập chết một con bò, các người khác thì đang giết bê và cừu. Những suối máu bốc khói chảy lênh láng khắp nơi. Tôi kéo tay mẹ tôi đi cho nhanh để tránh xa nơi này.

Tác giả quyển sách còn cho biết là sau đó thì cậu hết sức sợ hãi và ghê tởm mỗi khi trông thấy thịt nấu chín.

.....

Ít lâu sau thì gia đình cậu gọi cậu vào trường nội trú, cậu hết sức khổ sở vì phải ăn những thức ăn giống như các đứa trẻ khác dưới sự canh chừng của các thầy giáo mà cậu gọi họ là những tên cai ngục. Cũng cần nói thêm là vào thời bấy giờ trường học và việc giáo dục rất nghiêm khắc vì được đặt dưới sự quản lý của những người tu hành.

Một hôm cậu bỏ trốn. Sau khi phát giác ra sự vắng mặt của cậu thì nhà trường sai người đi tìm. Người ta tìm được cậu đang đói lả và đang ngồi trong một quán ăn trước một đĩa trứng chiên mà cậu chưa kịp ăn. Người ta lại lôi cậu về trường và giam cậu vào một nơi riêng.

Nhưng hai tháng sau thì nhà trường chịu không nổi trước thái độ của cậu và đành dẫn giao trả cậu cho cha mẹ.

Trước cảnh tượng khổ đau, có những người xúc động không chịu nổi, tuy nhiên cũng có những người thản nhiên, chẳng hạn như những người đồ tể. Thật ra thì tất cả chúng ta đều hàm chứa những xúc cảm từ bi, nhưng những xúc cảm đó lại bị che lấp quá

sâu kín trong lòng một số người. Tu tập có nghĩa là khơi động những xúc cảm đó trong lòng mình để không khiến mình giống như những người đồ tể đáng thương. Những xúc cảm ấy có thể sẽ giúp cho mỗi người trong chúng ta cảm nhận được những rung cảm của thi hào Lamartine đã từ hai trăm năm trước nhưng đến nay vẫn còn bàng bạc qua những trang sách và những vần thơ của ông. Những xúc cảm ấy trong lòng chúng ta biết đâu cũng có thể đã khiến chúng ta đi nghe một buổi thuyết trình của bác sĩ J. Bernard-Pellet được tổ chức ở một nơi nào đó. Thương lắm thay cho những người đồ tể, vì họ vẫn là những người đồ tể suốt đời.

Bures-Sur-Yvette (France), 14.11.09

Hoang Phong

MỘT SỐ SÁCH CÙNG DỊCH GIẢ/TÁC GIẢ

- 2006- Ý nghĩa sự sống - Luân hồi và sự tự do (NXB: Văn Hóa Sài Gòn)
- 2007- Nhận thức cái chết để sống tốt hơn (NXB: Phương Đông)
- 2008- Giáo Huấn của Đức Đạt-lai Lạt-ma (NXB: Phương Đông)
- 2008- Tu Tuệ (NXB: Phương Đông)
- 2008- Lịch sử cuộc viễn chinh Nam Kỳ (NXB: Phương Đông)
- 2009- Ryokan gã thiền sư đại ngu trên con đường trống không (NXB: Văn Hóa Sài Gòn)
- 2009- Những lời khuyên tâm huyết của Đức Đạt-lai Lạt-ma (NXB: Tôn Giáo 2009)
- 2010- Chủ động cái chết để tái sinh trong một cuộc sống tốt đẹp hơn (NXB: Phương Đông)
- 2010- Trí Tuệ trong Phật Giáo (NXB: Phương Đông)
- 2010- Con đường đưa đến hạnh phúc (NXB: Phương Đông)
- 2010- Một cõi Tịnh Độ trong mỗi chúng ta (NXB: Tôn Giáo)
- 2011- Cẩm nang cho cuộc sống (NXB: Tôn Giáo)

- 2011- Vì Mẹ một vần thơ (NXB: Văn Hóa)
- 2011- Những lời khuyên tâm huyết của Đức Đạt-lai Lạt-ma (NXB: Phương Đông)
- 2011- Phật giáo trong thế giới tân tiến ngày nay (NXB: Phương Đông)
- 2011- Thể dạng trung gian giữa cái chết và sự tái sinh (NXB: Phương Đông)
- 2011- Khái niệm về tám mối lo toan thế tục (NXB: Phương Đông)
- 2012- Quyền sách cho nhân loại (NXB: Phương Đông)
- 2012- Khổ đau phát sinh và vận hành như thế nào (NXB: Phương Đông)
- 2012- Nhìn lại bản chất con người (NXB: Phương Đông)
- 2012- Phật giáo nhập môn (NXB: Phương Đông)
- 2012- Cốt lõi của cội Bồ Đề (NXB: Phương Đông)
- 2013- Khái niệm Tánh Không trong Phật giáo (NXB: Hồng Đức)
- 2013- Tu Tuệ (ấn bản mới) (NXB: Hồng Đức)
- 2014- Tìm Hiểu Phật giáo Theravada (NXB: Hồng Đức)
- 2014- Quan điểm Phật giáo về sự đau đớn và bệnh tật (NXB: Hồng Đức)
- 2014- 108 Lời dạy của Đức Đạt Lai Lạt Ma (NXB: Phương Đông)
- 2015- Ý nghĩa sự sống luân hồi và sự giải thoát (NXB: Phương Đông)

MỤC LỤC

Lời Mở Đầu.....	5
Mạn Đàm Về Chiếc Bao Lì Xi Và Bàn Tay Của Thiền Sư Ma Tuyền.....	7
Câu Chuyện Về Nhà Sư Tai-Lô-Pa.....	22
Phương Pháp Phát Huy Sự Quán Thấy Sâu Xa Và Loại Bỏ Tận Gốc Các Uế Tạp Tâm Thân.....	38
Từ Bản Chất Tâm Thức Nguyên Sinh Trong Sáng Và Rạng Ngời Thế Nhưng Đã Bị Các Thứ Ô Nhiễm Tâm Thân Biến Thành U Mê.....	62
Làm Thế Nào Có Thể Vừa Quảng Bá Lòng Từ Bi Lại Vừa Giết Súc Vật Để Ăn.....	71
Những Sự Nghịch Lý Trong Thời Đại Chúng Ta.....	91
Tại Sao Cần Phải Thiền Định?.....	96
Sự Thật Không Hiện Lộ Từ Trí Nhớ Cũng Không Phát Sinh Từ Kiến Thức Mà Từ Sự Hiểu Biết.....	106
Vai Trò Của Người Thầy Và Người Trò Trong Phật Giáo.....	130
Bài Kinh Về Ngọn Lửa.....	156
Phật Giáo: Một Thể Dạng Phi-Bạo-Lực Của Nội Tâm..	173
Đi Nghe Buổi Thuyết Trình Về Ăn Chay Của Bác Sĩ Jérôm Bernard-Pellet.....	215