

Bài kinh về phép chú tâm dựa vào hơi thở

Anapanasati Sutta (MN 118, PTS M iii 78)

và những biến đổi trong Giáo Huấn của Đức Phật qua dòng Lịch Sử

Hoang Phong chuyển ngữ

Lời giới thiệu của người chuyển ngữ

Trong cuộc sống thường nhật chúng ta luôn bị bủa vây bởi những sự biến động của thế giới hiện tượng, nói một cách khác là bị thu hút và chi phối bởi bản chất vô thường của chính sự sống. Trong thế giới đó - gồm chung tâm thức và cả thân xác của chính mình - các hiện tượng liên tục hiện lên và biến mất. Những gì liên quan đến thân xác và ngoại cảnh thì nào là ốm đau, khỏe mạnh, người thân, kẻ thù, bạn hữu, lợi lộc, được thua, danh vọng, mất mát, công ăn việc làm, sinh hoạt xã hội, giải trí, tiệc tùng, đình đám, súng đạn, cướp bóc, khủng bố, tai ương, thảm họa, sát nhân, tín ngưỡng, chính trị, lễ lạc, cầu xin, ma chay, cưới hỏi, sinh đẻ, v.v... Bên trong tâm thức thì nào là lo buồn, sợ hãi, hy vọng, tiếc nuối, si mê, thương yêu, thất vọng, hạnh phúc, ghen tuông, khổ đau, hận thù, giận dữ, mưu mô, tính toán, v.v... Tất cả những thứ ấy thay phiên nhau diễn ra trong cuộc sống hằng ngày, không buông tha chúng ta một giây phút nào cả.

Các thứ xúc cảm bấn loạn hiện ra trong tâm thức và những biến động không ngừng trong bối cảnh chung quanh là nguyên nhân sâu xa nhất mang lại mọi thứ lo buồn và khổ đau. Thế nhưng chúng ta thì lại cứ nghĩ rằng mình có thể thích ứng được với mọi cảnh huống, cải thiện được số phận mình, biến cải được cục diện bên ngoài, chủ động được các xúc cảm và tư duy trong nội tâm, hoạch định đúng đắn được mọi ý đồ, tìm được hạnh phúc và những thú giải khuây, những phút vui nhộn. Nghĩ cho cùng thì tất cả những cố gắng đó cũng chỉ là cách mà mình vật lộn với khổ đau mà thôi - ít nhất là theo quan điểm của Phật giáo. Chúng ta nào có khác gì con mồi của mọi thứ bất toại nguyện, phải sống trong một hoàn cảnh lúc nào cũng căng thẳng và lệ thuộc; những thoáng hạnh phúc hay vui sướng nếu có, thì cũng chỉ là hơi hợt, giả tạo và tạm bợ mà thôi. Vậy phải làm thế nào để tìm một lối thoát tốt đẹp nhất cho mình trong bối cảnh biến động không ngừng đó của thế giới hiện tượng?

Vào một đêm trăng rằm cách nay hơn 2500 năm, một vị hoàng tử đã từ bỏ gia đình, danh vọng cùng những thứ hạnh phúc phù du, và Ngài đã tìm được một giải pháp giúp mình thoát ra khỏi cái thế giới trói buộc đó, mang lại cho mình một sự Tự Do đích thật và tuyệt đối. Thế nhưng Ngài quyết tâm không thụ hưởng sự Tự Do đó một mình mà đã hy sinh phần còn lại của kiếp nhân sinh cuối cùng của mình để hệ thống hóa sự khám phá đó, biến nó trở thành

một Con Đường quang đấng, giúp mọi người bước theo vết chân mình hầu cùng nhau chia sẻ bầu không gian Tự Do đó.

Qua không biết bao nhiêu thế hệ, Con Đường ấy đã từng giúp không biết bao nhiêu người thoát khỏi những khổ đau của mình, và ngày nay chúng ta vẫn còn tiếp tục được thừa hưởng. Con Đường ấy thật nhẹ nhàng, sâu xa và hiệu nghiệm, nhất là bất cứ ai cũng có thể bước theo. Trên con đường đó, chúng ta không cần đến vũ khí để tự vệ, bởi vì kẻ thù nếu có thì không ai khác hơn là chính mình. Chúng ta cũng không cần đến một thứ chủ nghĩa hay thể chế chính trị nào khích động hay cổ vũ mình; cũng không cần phải ngoan ngoãn hay van xin một đấng thiêng liêng nào. Hành trang duy nhất mà mình mang theo trên Con Đường đó chỉ vồn vẹn là sự ý thức sâu xa về những khổ đau của mình và kẻ khác, và nếu muốn bước đi nhanh hơn nữa thì cũng nên gói ghém mang theo với mình một tấm lòng từ bi vô biên, một ý chí sắt đá và một tinh thần phi-bạo-lực thật sâu xa và không hề lay chuyển.

Trên dòng lịch sử nhân loại, ngoài Đức Phật cũng từng có rất nhiều các vị thầy đã vạch ra những con đường khác. Thế nhưng dường như tất cả các con đường của các vị ấy đưa ra đều liên hệ và tương quan với thế giới hiện tượng, dù cho các con đường ấy có nhắm vào một cõi thật cao tận trên trời cũng vậy. Cái thế giới ấy chỉ là một cách nói lên sự yếu đuối, mong cầu và thèm khát, phản ánh những sự thúc dục bản năng của con người. Dù các thế giới ấy, các con đường ấy thuộc bối cảnh bên ngoài hay bên trong tâm thức thì tất cả cũng chỉ là hiện tượng. Những đoàn người ra đi đã gặp nhau trên những nẻo đường đó, để rồi bất đồng chính kiến với nhau, sinh ra hận thù, mang lại không biết bao nhiêu đau thương và đổ vỡ. Thật vậy dấn thân vào những con đường trong thế giới hiện tượng - dù là bước theo hướng nào cũng vậy - đều sẽ đưa chúng ta vào những cuộc phiêu lưu đau thương bất tận không bao giờ chấm dứt.

Trái lại Con Đường mà Đức Phật vạch ra cho chúng ta trông thấy là một Con Đường ngược chiều với sự xoay vần và đảo điên của thế giới hiện tượng, đưa chúng ta trở về với chính mình. Con Đường đó nằm trong tâm thức mỗi con người và thuộc vào tầm tay của tất cả mọi người. Trong rất nhiều bài kinh, Đức Phật đã chỉ cho chúng ta thấy Con Đường đó và giải thích cho chúng ta hiểu là phải làm thế nào để đi trọn Con Đường đó. Trước khi tịch diệt, hơn một lần, Ngài cũng đã nhắc lại với chúng ta về Con Đường đó:

- *"Hãy nương tựa vào chính mình, tự xem mình là ngọn đuốc soi đường cho mình, là nơi an trú cho mình"*

- *"Hãy tự xem mình là một hòn đảo, một nơi an trú cho mình, không bất cứ ai có thể làm nơi an trú cho mình được"*

(Kinh Đại-bát Niết-bàn bằng tiếng Pa-li, Trung Bộ Kinh, DN 16, xin nhắc thêm là bản kinh này cũng có một phiên bản khác bằng tiếng Phạn trước tác về sau này vào thế kỷ thứ I)

Thật hết sức rõ ràng là Con Đường mà Đức Phật vạch ra cho chúng ta bước theo không ở một nơi nào cả trong vũ trụ, mà ở trong tâm thức của mỗi người chúng ta. Nếu đi tìm

Con Đường ấy ở bên ngoài thì nó sẽ rất xa và cũng chỉ là một thứ ảo giác, phát sinh từ trí tưởng tượng và được nuôi dưỡng bởi các thứ bản năng sâu kín của mình mà thôi. Nếu Con Đường nằm trong tâm thức mình thì nó sẽ rất gần, bởi vì điểm khởi hành và mức đến cũng chỉ là một điểm duy nhất mà thôi.

Thế nhưng tâm thức thì cũng là cả một thế giới, tràn ngập bởi vô số các thứ tư duy, xúc cảm và tác ý: lo buồn, sợ hãi, yêu thương, hạnh phúc, ghen tuông, hy vọng, tính toán, v.v., như đã được nói đến trên đây. Các thứ xúc cảm đó che khuất tâm trí không cho chúng ta trông thấy Con Đường, vì thế nếu cứ đuổi bắt những thứ ấy, tức là những gì hiện lên và biến mất bên trong nội tâm mình, thì cũng chẳng khác gì chạy theo các sự biến động trong thế giới bên ngoài. Vậy phải làm thế nào để trông thấy được Con Đường bị che khuất phía sau những thứ xúc cảm luôn dấy lên trong tâm thức mình và bên ngoài là các hiện tượng trong thế giới luôn mê hoặc và tấn công mình từ mọi hướng?

"*Bài kinh về phép chú tâm dựa vào hơi thở*" (Trung Bộ Kinh, MN 118) được chuyển ngữ dưới đây là một trong số rất nhiều bài kinh mà Đức Phật đã trực tiếp nêu lên và thuyết giảng về Con Đường đó. Ngoài ra cũng có một bài kinh khác khá tương tự với bài kinh này là "*Bài kinh về phép chú tâm tỉnh giác*" còn gọi là "*Kinh Niệm Xứ*" hay "*Kinh Tứ Niệm Xứ*" (Trung Bộ Kinh, MN 10). Thật ra cả hai bài kinh này đều bổ sung cho nhau và cùng nói đến Con Đường trên đây với mục đích giúp mỗi người trong chúng ta trở về với chính mình, với tâm thức mình, để an trú nơi hòn đảo của chính mình.

Qua 2 500 năm đã có không biết bao nhiêu người thành công trong mục đích đó, tức là tự mình làm đuốc soi đường cho mình. Soi đường ở đây không có nghĩa là để bước đi đâu cả mà đơn giản chỉ là một cách giúp mình ***trông thấy*** (*bodhi/giác ngộ*) và ý thức được là phải ***dừng lại*** (*nirodha/đình chỉ*) đúng lúc và kịp thời, không lao mình vào thế giới hiện tượng nữa. Thế nhưng sau này người ta lại thường gọi lối thoát đơn giản đó bằng một thuật ngữ khá cầu kỳ và mới lạ là "thiền định" (*jhana, dhyana, samadhi, Chan-na, Zen, Thiền, Thiền-na, meditation, v.v...*) và đưa ra rất nhiều cách giải thích cũng như các phương pháp luyện tập thật đa dạng và khác biệt nhau. Vậy con đường luyện tập cụ thể và thiết thực đó mà ngày nay các tông phái và học phái Phật giáo gọi là "thiền định" thật sự là gì?

Thắc mắc này có vẻ rất quen thuộc nhưng cũng thật bất ngờ, bởi vì có một số người tự nhận mình là Phật tử nhưng lại không hề biết đến phép luyện tập này, và cũng không hề bận tâm tìm hiểu xem đây là gì. Trong khi đó một số khác trên dòng lịch sử phát triển của Phật giáo kể cả ngày nay, thì lại cho rằng mình biết "rất nhiều", đứng ra giảng dạy, đề nghị nhiều phương pháp và đường hướng tu tập thật đa dạng, nhưng cũng hết sức phức tạp, đưa đến sự hình thành của nhiều học phái và chi phái khác nhau, gọi chung là "Thiền Tông".

Thật vậy, trên dòng lịch sử phát triển của Phật giáo nói chung có nhiều tông phái và học phái không xem thiền định là một kỹ thuật luyện tập chủ yếu và có xu hướng biến Giáo Huấn của Đức Phật trở thành một tôn giáo với các nghi lễ đầy màu sắc. Trái lại một số các tông phái và học phái khác thì lại đề cao một cách quá đáng phương pháp luyện tập thiền định, khiến đôi khi có thể che lấp cả cứu cánh của nó chính là sự Giác Ngộ và Giải Thoát.

Có hai nguyên nhân chính yếu đưa đến tình trạng đa dạng và phức tạp trên đây. Nguyên nhân thứ nhất liên quan đến lãnh vực nội tâm: thiền định là một phương pháp nội quán (introspection), dựa vào các kinh nghiệm cảm nhận trong tâm thức của mỗi cá thể, do đó thật hết sức khó để kiểm chứng và so sánh các kinh nghiệm và các sự cảm nhận mà mỗi cá nhân trải nghiệm qua. Vì thế thật khó hình dung ra một phương pháp duy nhất thích nghi và hiệu quả cho tất cả mọi người, và đó chính là lý do đã làm phát sinh ra không biết bao nhiêu thể loại thiền định.

Nguyên nhân thứ hai là sự chuyển động của môi trường bên ngoài: mọi hiện tượng trong thế giới đều biến đổi không ngừng qua không gian và thời gian. Giáo Huấn của Đức Phật là một hiện tượng, mà đã là hiện tượng thì không sao tránh khỏi được vô thường, nên cũng đã không ngừng tiến hóa hầu thích nghi với các nền tư tưởng và văn minh khác nhau cùng các trình độ tiến bộ xã hội khác nhau. Lấy một thí dụ điển hình là cách nay hơn mười thế kỷ, một đường hướng tu tập của Thiền Tông Trung Quốc gọi là "Nam Phái" chủ trương "*trực chỉ chân tâm, kiến tánh thành Phật*", trong khi đó thì một số các khoa học gia, bác sĩ và các nhà giáo dục Tây Phương ngày nay lại biến thiền định thành một phương pháp chữa trị bệnh tật, hoặc giúp trẻ em chú tâm hơn vào việc học hành.

Trước tình trạng đa dạng đó nếu muốn tìm hiểu những gì do Đức Phật giảng dạy thì không có cách nào khác hơn là phải trở về với các bài kinh nguyên thủy bằng tiếng Pa-li trong Kinh Tạng, và đây cũng là chủ đích của bản dịch bài kinh *Anapanasati Sutta/Bài kinh về phép chú tâm dựa vào hơi thở* dưới đây. Nội dung của bài kinh trực tiếp nêu lên một trong các kỹ thuật luyện tập cụ thể và thiết thực nhất về thiền định, đó là sự chú tâm thật mạnh dựa vào hơi thở.

Bài kinh này được dịch sang các ngôn ngữ Tây Phương với rất nhiều phiên bản khác nhau, trong khi đó các bản Việt dịch dường như khá hiếm hoi. Ngoài bản dịch "chính thức" của Hòa Thượng Thích Minh Châu trong *Đại Tạng Kinh* (tập III, tr. 249-264) với tựa là "*Kinh Nhập tức, Xuất tức niệm*", thì chỉ thấy một bản dịch khác đã được rút ngắn của thiền sư Thích Nhất Hạnh là "*Kinh Quán Niệm Hơi Thở*". Ngoài ra cũng thấy có một vài bản dịch khác nhưng thật ra cũng chỉ là bản dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu với một vài hiệu đính nhỏ. Dầu sao tất cả các bản dịch này đều cho thấy ảnh hưởng nặng nề của Hán ngữ và dường như việc dịch thuật cũng đã được trực tiếp dựa vào các bản tiếng Hán (!). Mong rằng bản dịch dưới đây có thể đóng góp một chút gì mới mẻ hơn trong việc tìm hiểu một bài kinh thật căn bản và chủ yếu về phép luyện tập sự chú tâm dựa vào hơi thở.

Ngoài ra Bài kinh này còn nêu lên một số chi tiết đáng lưu ý về sự sinh hoạt của Đức Phật và Tăng Đoàn vào thời bấy giờ, các chi tiết này sẽ được trực tiếp giải thích và ghi chú trong bản dịch. Một số nhận xét quan trọng hơn sẽ được nêu lên trong phần ghi chú bên dưới bản dịch, nhằm nêu lên các sự chuyển hướng và một số các biến đổi quan trọng trong Giáo Huấn của Đức Phật xuyên qua không gian và thời gian, đưa đến sự hình thành của các tông phái và học phái khác nhau. Trên dòng phát triển đó, Giáo Huấn của Đức Phật đã từng thử thách cũng như hòa mình với không biết bao nhiêu nền văn hóa, tư tưởng và truyền thống xã

hội rất khác biệt nhau. Dòng phát triển đó phản ánh cả một cuộc "phiêu lưu" vô cùng ngoạn mục và kỳ thú.

Một vài nhận xét và ghi chú dưới đây là nhằm phác họa lại cuộc du hành đó hầu mang lại một tầm nhìn bao quát hơn về một Con Đường tâm linh đã từng vượt qua không biết bao nhiêu khúc quanh, thăng trầm và thử thách của lịch sử nhân loại suốt hơn 25 thế kỷ, và ngày nay đang đặt chân vào thế giới Tây Phương đầy hứa hẹn. Hơn nữa trong suốt cuộc phiêu lưu đó, Phật giáo hậu Giáo Huấn của Đức Phật cũng đã từng khám phá ra nhiều điều mới lạ mang lại một vài đổi mới, giúp cho Phật giáo thích ứng với mọi hoàn cảnh xã hội và các cấp bậc tiến hóa trong các lãnh vực tư tưởng, văn minh và xã hội con người.

Trước khi lật lại những trang sử, những kỷ niệm cũng như những khám phá kỳ thú trong cuộc phiêu lưu kéo dài hơn 2 500 năm trên đây, chúng ta hãy cùng tìm hiểu dưới đây một phương pháp biến cải tâm linh vô cùng thiết thực đã có từ ngàn năm mà ngay nay hàng triệu người trên khắp hành tinh này vẫn còn tiếp tục mang ra luyện tập.

Bài kinh về phép chú tâm dựa vào hơi thở

Mindfulness of Breathing

Anapanasati Sutta

(Trung Bộ Kinh MN 118, PTS M iii 78)

Tôi từng được nghe như vậy, lúc bấy giờ Đấng Thế Tôn đang ngụ tại thị trấn Savatthi (*Xá-vệ, kinh đô của xứ Kosala/Kiên-tát-la một trong sáu đô thị lớn nhất trong thung lũng sông Hằng vào thời đại của Đức Phật, ngày nay thuộc tiểu bang Uttar Pradesh*), nơi khu vườn phía đông, tại trang viên của bà mẹ vị Migara (*bà mẹ của vị Migara - Migaramata - là một cư sĩ dòng dõi hoàng tộc, rất nhiệt thành và gương mẫu, được Đức Phật xem là đứng hàng đầu trong Tăng Đoàn nữ giới. Bà sống đến 120 tuổi*), cùng với các đại đệ tử kỳ cựu và nổi tiếng - chẳng hạn như ngài Sariputta (Xá-lợi-phất), ngài Maha-Moggallana (Ma-ha Mục-kiền-liên), ngài Maha-Kassapa (Ma-ha Ca-diếp), ngài Maha-Kaccana (*xuất thân từ một gia đình quyền quý Bà-la-môn, từng đảm trách các nghi lễ của tôn giáo này trong triều đình của vua Candapajjota tại kinh đô Avanti. Vua Candapajjota nghe tin Đấng Thế Tôn đang ngụ tại Savatthi, bèn sai Maha Kaccana cùng với bảy vị khác đến đây để thỉnh Đấng Thế Tôn đến viếng kinh đô Avanti. Sau khi đến Savatthi và được nghe Đấng Thế Tôn thuyết giảng, tất cả tám người trong phái đoàn đều xin được làm đệ tử của Ngài*), ngài Maha-Kotthica (*một đại đệ tử của Đức Phật, rất uyên bác về luận lý học, trong Tăng Nhất Bộ Kinh, AN I, 24 có nói đến vị này*), ngài Maha-Kappina (*một đại đệ tử của Đức Phật đã đạt được cấp bậc Arahant/A-la-hán. Kinh Jataka/Bổn sanh kinh có nói đến vị đệ tử này*), ngài Maha-Cunda (*Ma-ha Thuần-đà, một đại đệ tử, em của Xá-lợi-Phất, nói đến trong nhiều bài kinh như Tăng Nhất Bộ Kinh AN 6.46, Tương Ưng Bộ Kinh, SN 1.5, v.v., vị này không phải là người thợ kim hoàn hay thợ rèn (?) cũng mang tên Cunda/Thuần đà nói đến trong Kinh Đại-bát Niết-bàn*), ngài Revata (*Lý-bà-đa, em út của Xá-lợi-phất, một đại đệ tử của Đức Phật đã đạt được cấp bậc Arahant/A-la-hán*), ngài Ananda (*A-nan-đà, đệ tử hầu cận và phụ tá Đức Phật*), cùng đông

đạo các đệ tử lão thành và nổi tiếng khác (*bài kinh thuật lại sự hiện diện của các đệ tử uyên bác và nổi tiếng trong Tăng Đoàn trong buổi thuyết giảng này của Đức Phật là có ý nêu lên tính cách xác thực của bài kinh. Trong lần kết tập thứ nhất tổ chức chín tháng sau khi Đức Phật tịch diệt, một số lớn các đệ tử trên đây đều có mặt như là các nhân chứng cho sự xác thực của bài kinh này, chỉ trừ hai vị Sariputra và Moggallana đã tịch diệt trước Đức Phật không lâu*).

Vào dịp này các tỳ-kheo lão thành đứng ra đảm trách việc giảng dạy và chỉ dẫn. Vài vị thuyết giảng và chỉ dẫn một nhóm khoảng mười tân tỳ-kheo; vài vị khác thuyết giảng và chỉ dẫn một nhóm khác khoảng hai mươi tân tỳ-kheo; vài vị khác thuyết giảng và chỉ dẫn một nhóm khác khoảng ba mươi tân tỳ-kheo; vài vị khác thuyết giảng và chỉ dẫn một nhóm khác khoảng bốn mươi tân tỳ-kheo. Được các vị tỳ-kheo lão thành giảng dạy và chỉ dẫn, các tỳ-kheo mới gia nhập dần dần đạt được các cấp bậc nhận thức thật tuyệt vời (*cách mô tả trên đây cho thấy bầu không khí giảng dạy và học hỏi rất hăng say giữa các tỳ-kheo kỳ cựu và các tỳ-kheo mới gia nhập Tăng Đoàn*).

Cũng vào dịp này và cũng đúng vào ngày rằm Uposatha, tức ngày mười lăm trăng tròn, và cũng là ngày lễ Pavarana (*Uposatha nguyên nghĩa là ngày "Rằm" và cũng là ngày quan trọng nhất trong tháng đối với Phật giáo vì là ngày Đức Phật đạt được Giác Ngộ. Trong mỗi tháng ngày trăng tròn Upasatha là ngày lễ, và lễ này có thể kéo dài từ một đến bốn ngày. Trong các ngày này người tu tập tại gia phải giảm bớt các công việc chân tay hầu để thì giờ chăm lo cho đời sống tinh thần, chẳng hạn như phải giữ gìn giới luật nghiêm túc hơn, nếu nguyên giữ năm giới thì trong các ngày này phải giữ tám giới, và phải lên chùa lễ Phật. Người xuất gia nơi tu viện và chùa chiền - vào thời Đức Phật là các hang động hoặc các nơi tạm trú do người thế tục dựng lên giúp những người "từ bỏ" gia đình che mưa che nắng - thì phải làm lễ sám hối, nhằm tự cảnh giác và nhắc nhở nhau về việc giữ gìn giới luật. Lễ sám hối thật ra chỉ là một buổi họp, mọi người luân phiên xưng lên các giới luật và tự kiểm thảo, mỗi người phải ôn lại từng tư duy, xúc cảm, tác ý, ngôn từ và hành động của mình xem có phạm vào giới luật nào hay không? Trong năm thì mỗi ngày rằm đều mang một tên gọi riêng, và tên gọi này cũng được dùng để gọi mỗi tháng, hoặc để gọi các dịp lễ trùng hợp với các ngày rằm ấy. Thí dụ trong bản kinh trên đây có nói đến ngày rằm Pavarana, là ngày rằm cuối cùng đánh dấu ngày chấm dứt của mùa kiết hạ, nghĩa từ chương của chữ này là "Ước nguyện được viên mãn". Ngày rằm tiếp theo sau đó tức là của tháng thứ tư sau ba tháng kiết hạ là ngày rằm Komudi, trùng hợp với lễ Kathina còn gọi là lễ Dâng Y), Đấng Thế Tôn ngồi ngoài trời, vây quanh là Tăng Đoàn. Nhìn các tỳ-kheo đang yên lặng lắng nghe, Đấng Thế Tôn cất lời với họ như sau:*

"Này các tỳ-kheo, Ta thật hài lòng với phép luyện tập này, Ta rất mãn nguyện từ trong thâm tâm về phép luyện tập này. Vậy các tỳ-kheo cũng nên kiên trì và hăng say mang ra thực hành, hầu thấu triệt những gì chưa thấu triệt, đạt được những gì chưa đạt được, thực hiện những gì chưa thực hiện được. Ta sẽ còn lưu lại thị trấn Savatthi này thêm một tháng đến ngày Rằm "Hoa sen trắng", tức là hết tháng thứ tư [sau ba tháng kiết hạ] của mùa mưa này". (Theo trong nguyên bản tiếng Pa-li thì Đức Phật nói như sau: "Ta sẽ lưu lại đến ngày lễ Komudi". Chữ Komudi do chữ kumuda mà ra và có nghĩa là "hoa sen trắng", nhiều bản dịch

sang các ngôn ngữ Tây Phương gọi là tháng "hoa súng trắng/white waterlily", lý do có thể là vì người Tây Phương thường không phân biệt được giữa hoa súng và hoa sen. Ngày lễ Komudi cũng là ngày rằm của tháng "thứ tư" sau ba tháng kiết hạ, tức là tháng "thứ tư" sau ba tháng mùa mưa, khoảng tháng 10 hay 11 Dương Lịch. Trong bản Việt dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu thì câu này được dịch như sau: "Ta sẽ ở đây, tại Savatthi cho đến **tháng tư**, lễ Komudi...". Bản dịch của thiền sư Thích Nhất Hạnh thì tóm lược câu này như sau: "Bây giờ đây, đã đến ngày trăng tròn **tháng tư**...". Cả hai câu dịch này không được chính xác, vì tháng tư chưa đến mùa mưa trong thung lũng sông Hằng, nơi này có khí hậu gió mùa tương tự như miền Nam Việt Nam, do đó không thể nào là sau mùa kiết hạ được. Tất cả các bản dịch sang các ngôn ngữ Tây Phương đã được tham khảo đều dịch là tháng **thứ tư**. Ngoài ra theo câu dịch của thiền sư Thích Nhất Hạnh thì Đức Phật cho biết "...**đã đến** ngày rằm tháng tư" có nghĩa là đã quá mùa kiết hạ một tháng. Thế nhưng Đức Phật nói lên câu trên đây vào dịp lễ Pavarana, và cũng là ngày rằm cuối cùng của mùa kiết hạ, là để thông báo với Tăng Đoàn là mình sẽ lưu lại Savatthi thêm một tháng sau ba tháng kiết hạ. Quyết định này của Đức Phật đã tạo ra một tiền lệ và sau đó đã trở thành một tục lệ là lễ Kathina còn gọi là lễ Dâng Y - sẽ giải thích thêm trong phần ghi chú dưới đây. Trong đoạn kinh trên đây Đức Phật cho biết về tầm quan trọng của bài kinh mà mình sẽ giảng và thông báo quyết định của mình sẽ lưu lại Savatthi thêm một tháng).

[Các bài kinh nguyên thủy là các bài giảng truyền khẩu, do đó thường mang tính cách liên tục, không ngắt ra từng phân đoạn, do đó rất khó theo dõi. Các dịch giả Tây Phương thường phân đoạn các bài kinh và đặt thêm các tiêu đề nhằm giúp người đọc dễ theo dõi hơn. Bản dịch dưới đây mượn cách phân đoạn và các tiêu đề trong các bản dịch của các nhà sư Bhikkhu Thanissaro, Bhikkhu Nanamoli và Bhikkhu Bodhi]

Đức Phật và Tăng Đoàn

Các tỳ-kheo khắp nơi trong xứ sau khi nghe tin: 'Đấng Thế Tôn sẽ lưu lại Savatthi trọn tháng "Hoa sen trắng" (Komudi), có nghĩa là hết tháng thứ tư sau ba tháng mùa mưa', bèn rủ nhau kéo đến Savatthi để đích thân được gặp Đấng Thế Tôn. Các đệ tử lão thành (*các đệ tử kỳ cựu và uyên bác thường xuyên bên cạnh Đức Phật cũng ở lại theo*) lại tiếp tục thay nhau thuyết giảng và chỉ dẫn [*cho các tỳ-kheo mới kéo đến*], hăng say hơn cả trước đây. Vài vị trong số họ thuyết giảng và chỉ dẫn cho khoảng mười tỳ-kheo, vài vị khác thuyết giảng và chỉ dẫn cho một nhóm khác khoảng hai mươi tỳ-kheo, vài vị khác thuyết giảng và chỉ dẫn cho một nhóm khác khoảng ba mươi tỳ-kheo, vài vị khác thuyết giảng và chỉ dẫn cho một nhóm khác khoảng bốn mươi tỳ-kheo. Được các vị tỳ-kheo lão thành giảng dạy và chỉ dẫn các tỳ-kheo mới đến đạt được các cấp bậc nhận thức cao hơn trước.

Vào dịp này - tức ngày rằm Uposatha và cũng là ngày mười lăm trăng tròn trong tháng "Hoa sen trắng" (Komudi), tức là ngày rằm của tháng thứ tư sau ba tháng mùa mưa - Đấng Thế Tôn ngồi ngoài trời - vây quanh là Tăng Đoàn. Nhìn vào toàn thể Tăng Đoàn đang yên lặng lắng nghe, Đấng Thế Tôn cất lời với họ như sau:

"Này các tỳ-kheo, trong buổi họp này không được ba hoa những chuyện vô ích, phải loại bỏ những chuyện phù phiếm, nhất thiết chỉ bàn thảo với nhau về những gì tinh khiết và cốt lõi (trong nguyên bản tiếng Pa-li là chữ "sara", có nghĩa là phần lõi rắn chắc, chẳng hạn như "lõi" của một "thân cây") mà thôi: một Tăng Đoàn như vậy mới đúng là một Tăng Đoàn, một buổi họp như vậy mới đúng là một buổi họp. Một Tăng Đoàn như vậy mới đúng là một món quà xứng đáng, một sự chăm lo xứng đáng, một sự hiến dâng xứng đáng, một sự kính trọng xứng đáng, đây là cách tạo ra cho thế giới này một bầu không gian đạo đức không có gì sánh bằng: đây chính là Tăng Đoàn trong buổi họp hôm nay.

Dù buổi họp chỉ là một món quà nhỏ bé, thế nhưng khi mang ra để hiến dâng thì nó sẽ trở thành to tát hơn, khi đã trở thành to lớn hơn thì nó sẽ còn tiếp tục trở thành to lớn hơn nữa: đây chính là Tăng Đoàn trong buổi họp hôm nay. Một buổi họp như thế quả khó tìm thấy trên thế gian này: thế nhưng đây cũng chính là buổi họp của Tăng Đoàn ngày hôm nay. Một buổi họp như thế quả hiếm hoi trong thế giới này, phải mang theo lương thực và ra đi nghìn dặm mới mong tìm thấy nó" (phải chăng vào thế kỷ thứ VII nhà sư Xuanzang/Huyền Trang phải lặn lội sang Ấn Độ, và sau đó vào các thế kỷ XVIII và XIX những người Tây Phương đóng tàu ra đi nghìn dặm để xâm chiếm thuộc địa, đã khám phá ra món quà vô giá lưu lại từ một buổi họp cách nay hơn hai mươi lăm thế kỷ? Dưới một góc nhìn khác thì những lời giảng trên đây phải chăng cũng là những lời báo trước của Đức Phật về sự trường tồn và lớn mạnh của Giáo Huấn của mình sau này, dù phải trải qua không biết bao nhiêu thử thách?).

Các cấp bậc giải thoát

Cấp bậc Arahant (A-la-hán)

"Trong Tăng Đoàn này có những tỳ-kheo đã đạt được thể dạng Arahant/A-la-hán, những gì luân lưu trong tâm thức họ đã dừng lại, họ đã hoàn tất những gì cần phải làm, đã đặt cái gánh nặng ấy xuống, đã đạt được mục tiêu đích thật, đã cắt đứt được các mối dây xiềng xích của sự hình thành, đã đạt được sự giải thoát bằng sự nhận thức đúng đắn: đây cũng chính là các tỳ-kheo trong Tăng Đoàn này.

Cấp bậc Anagami hay "Bát Lai" (còn gọi là A-na-hàm)

"Trong Tăng Đoàn này có các tỳ-kheo đã hoàn toàn loại bỏ được năm thứ gông cùm đầu tiên (tức là 5 nguyên nhân trôi buộc sơ đẳng nhất: 1- tin vào cái ngã hay "cái tôi"/sakkaya-ditthi; 2- nghi ngờ, không nhận thấy được giá trị siêu việt của Đạo Pháp/vicikiccha; 3- tin tưởng và bám víu vào màu mè, lễ lạc/silabbata-paramata; 4- thèm khát dục tính/kama-raga; 5- thù ghét/vyapada), và họ sẽ được tái sinh [vào các cõi tinh khiết], không còn phải quay lại với thế giới này nữa: đây cũng chính là các tỳ-kheo trong Tăng Đoàn này.

Cấp bậc Sakadagami hay "Chỉ còn quay lại thêm một lần" (Tứ-đà-hoàn/Nhất lai)

"Trong Tăng Đoàn này có các tỳ-kheo đã hoàn toàn loại bỏ được ba thứ gông cùm [đầu tiên] (các tỳ-kheo ở cấp bậc Anagami/Bát lai nói đến trên đây đã loại bỏ được tất cả năm thứ gông cùm hay xiềng xích, trái lại trong cấp bậc kém hơn là Sakagami này - tức còn phải tái sinh thêm một lần nữa - thì người tỳ-kheo chỉ loại bỏ được ba thứ gông cùm đầu tiên: còn tin vào sự hiện hữu của cái tôi, chưa tin tưởng một cách vững chắc vào con đường Đạo Pháp, vẫn còn bám víu vào lẽ lạc), tuy nhiên họ cũng đã làm giảm bớt được các sự thèm khát (bám víu), ghét bỏ và "ảo giác" (các ảo tưởng), nhờ đó dù họ có phải quay lại với thế giới này thì cũng chỉ thêm một lần, bởi vì [sau đó] họ sẽ hội đủ khả năng làm cho mọi thứ khổ đau phải chấm dứt: đây cũng chính là các tỳ-kheo trong Tăng Đoàn này.

Cấp bậc Sotapanna hay "Tu-đà-hoàn" (còn gọi là Nhập lưu)

"Trong Tăng Đoàn này có các tỳ-kheo đã hoàn toàn loại bỏ được ba thứ gông cùm [đầu tiên] (đã nói đến trên đây) đã bước vào dòng chảy (có nghĩa là đã ý thức được Đạo Pháp và đã hoàn toàn bước hẳn vào con đường tu tập), đã thật sự quyết tâm, họ sẽ không còn rơi vào những cảnh khổ đau và đã bắt đầu bước hẳn vào con đường đưa đến Giác Ngộ: đây cũng chính là các tỳ-kheo trong Tăng Đoàn này.

[Trên đây là bốn cấp bậc thành đạt mang lại từ việc tu tập, xếp theo thứ tự từ cao xuống thấp, kinh sách Hán ngữ gọi là "tứ thánh quả". Tiếp theo dưới đây là các phương pháp và các đường hướng tu tập]

"Trong Tăng Đoàn này có các tỳ-kheo chăm lo luyện tập về bốn lãnh vực chú tâm (thân xác, cảm giác, tâm thức, các hiện tượng tâm thần, kinh sách Hán ngữ gọi là "Tứ niệm xứ". Câu trên đây vô cùng quan trọng, cho thấy là "Bốn lãnh vực chú tâm" hay "Tứ niệm xứ" cũng chỉ là một phương tiện hay một phẩm tính trong số các phẩm tính khác, không phải là cứu cánh của toàn bộ việc tu tập, không nên hiểu rằng thực hiện được "bốn lãnh vực chú tâm" là đã giác ngộ. Chú tâm hay "chánh niệm" chỉ là giai đoạn đầu tiên mà thôi)..., về bốn nỗ lực đúng đắn (1- cố gắng không làm phát sinh ra các tư duy xấu và vô ích trước khi chúng hiện lên với mình, 2- cố gắng loại bỏ các tư duy xấu và vô ích khi chúng chẳng may đã hiện lên với mình, 3- cố gắng khơi động các tư duy tốt và bổ ích khi chúng chưa hoàn toàn hiện lên với mình, 4- cố gắng duy trì các tư duy tốt và bổ ích khi chúng đã hiện lên với mình. Kinh sách Hán ngữ gọi khái niệm này là "Tứ chánh cần")..., về bốn nền tảng của sự thành công (1- quyết tâm, 2- nghị lực, 3- sự tập trung tâm thần, 4- sự nhận thức. Kinh sách Hán ngữ gọi là "Tứ như ý túc")..., về năm khả năng tâm thần (1- tin tưởng, 2- kiên trì, 3- cảnh giác, 4- giữ sự bình lặng trong tâm thức, 5- sự sáng suốt. Kinh sách Hán ngữ gọi là "Ngũ căn")..., về năm sức mạnh tâm thần (1- sức mạnh của sự tin tưởng, 2- sức mạnh của sự kiên trì, 3- sức mạnh của sự cảnh giác, 4- sức mạnh của sự bình lặng, 5- sức mạnh của sự sáng suốt. Kinh sách Hán ngữ gọi là "Ngũ lực")..., về bảy yếu tố của sự giác ngộ (1- tỉnh giác hay tỉnh thức, 2- học hỏi, 3- nỗ lực, 4- hân hoan, 5- thanh thân, 6- bình lặng, 7- buông xả. Kinh sách Hán ngữ gọi là "Thất giác chi")..., về con đường của tám sự đúng đắn (1- quan điểm đúng, 2- suy nghĩ đúng, 3- ngôn từ đúng, 4- hành động đúng, 5- phương tiện sinh sống đúng, 6- cố gắng đúng, 7- chú tâm đúng, 8- tập trung tâm thần đúng. Kinh sách Hán ngữ gọi là "Bát chánh đạo")...: đây cũng chính là các tỳ-kheo trong Tăng Đoàn này.

"Trong Tăng Đoàn này có các tỳ-kheo chăm lo luyện tập về tình nhân ái..., lòng từ bi, niềm hân hoan [mang lại từ sự ý thức và kính trọng]..., sự bình thản (kinh sách Hán ngữ gọi chung bốn phẩm tính này là "Tứ vô lượng tâm")..., [sự nhận thức về] sự ô uế [của thân xác]..., [sự nhận thức về] vô thường: đây cũng chính là các tỳ-kheo trong Tăng Đoàn này.

[Đến đây bài kinh bắt đầu nêu lên phần chủ yếu là phép luyện tập về sự chú tâm tỉnh giác dựa vào hơi thở]

Sự chú tâm tỉnh giác dựa vào hơi thở vào và ra

"Trong Tăng Đoàn này có các tỳ-kheo chuyên cần luyện tập về sự chú tâm tỉnh giác (mindfulness/"chánh niệm") dựa vào hơi thở vào và ra.

"Sự chú tâm tỉnh giác dựa vào hơi thở vào và ra nếu được phát huy và duy trì thường xuyên sẽ mang lại các kết quả to lớn và nhiều lợi ích. Sự chú tâm tỉnh giác dựa vào hơi thở vào và ra nếu được phát huy và duy trì thường xuyên sẽ giúp thực hiện được "Bốn lãnh vực chú tâm" (còn gọi là "Tứ niệm xứ" trong các kinh sách Hán ngữ, gồm: chú tâm vào thân xác, cảm giác, tâm thức và các hiện tượng tâm thần. Khái niệm này được nêu lên trong bài kinh về "Sự chú tâm tỉnh giác"/Satipatthana Sutta, Trung Bộ Kinh MN.10) ở cấp bậc tột đỉnh. "Bốn lãnh vực chú tâm" nếu được phát huy và duy trì thường xuyên sẽ mang lại "Bảy yếu tố của sự Giác Ngộ" (Thất giác chi/Bojjhanga) ở cấp bậc tột đỉnh. "Bảy yếu tố của sự Giác Ngộ" nếu được phát huy và duy trì thường xuyên sẽ mang lại "Sự hiểu biết minh bạch" (Trí tuệ) và sự "Giải Thoát" ở cấp bậc tột đỉnh.

"Vậy phải làm thế nào để phát huy và duy trì sự chú tâm dựa vào hơi thở vào và ra, hầu mang lại "Bốn lãnh vực chú tâm" ở cấp bậc tột đỉnh?

"Đây là trường hợp người tỳ-kheo tìm một nơi vắng vẻ, dưới bóng cây hay trong một túp lều hoang phế, tréo chân ngồi xuống, giữ thân người thật thẳng, tập trung sự chú tâm vào phía trước mặt (tại sao lại phải tìm nơi yên tĩnh, tréo chân và ngồi yên? Chẳng qua là vì ngoại cảnh, thân xác và tâm thức luôn liên hệ với nhau, bối cảnh tĩnh mịch, thân xác bất động sẽ giúp cho tâm thức bớt xao lãng và tập trung dễ dàng hơn). Phát huy sự tỉnh giác mỗi khi hít vào, phát huy sự tỉnh giác mỗi khi thở ra.

1- Khi hít vào dài thì người tỳ-kheo ý thức được: 'Tôi hít vào dài', khi thở ra dài thì cũng ý thức: 'Tôi thở ra dài'.

2- Khi hít vào ngắn thì người tỳ-kheo ý thức được: 'Tôi hít vào ngắn', khi thở ra ngắn thì cũng ý thức được: 'Tôi thở ra ngắn'.

3- Người tỳ-kheo hít vào và tập nhận biết được hơi thở vào ấy trên toàn thân thể, và khi thở ra thì cũng tập nhận biết được hơi thở ra ấy trên toàn thân thể (hồ hấp cũng được xem

như là một hình thức cảm giác/feeling hay một "sự tạo tác của thân thể"/body fabrication, cảm giác hay sự tạo tác đó tạo ra một sự nhận biết hay cảm nhận trên thân thể).

4- Người tỳ-kheo tập hít vào và ý thức: 'Tôi hít vào hầu làm lắng xuống các sự tạo tác trên thân thể' (chẳng hạn như ngứa ngáy, khó chịu v.v. là các sự tạo tác trên thân thể, chú tâm thật tỉnh giác vào hơi thở sẽ làm giảm bớt các sự tạo tác đó), khi thở ra thì cũng tập ý thức: 'Tôi thở ra hầu làm lắng xuống các sự tạo tác trên thân thể'.

5- Người tỳ-kheo tập hít vào và ý thức: 'Tôi hít vào hầu cảm nhận được sự hân hoan' (rapture, phấn khởi, sung sướng), khi thở ra thì cũng tập ý thức: 'Tôi thở ra hầu cảm nhận được sự hân hoan' (chẳng hạn như nhận thấy là mình đang "sống", đang trao đổi sự sống đó của mình với sự chuyển động của thiên nhiên và vũ trụ. Sự ý thức đó nói lên sự kính trọng và yêu quý sự sống của mình và của tất cả chúng sinh, phản ánh sự tương giao và tương kết giữa mình và vũ trụ, sự ý thức đó sẽ mang lại cho mình một niềm vui sướng, thanh thản và thoải mái: hãy liên tưởng đến phẩm tính thứ hai trong số bốn phẩm tính của tâm thức - còn gọi là "Tứ vô lượng tâm" - là "sự hân hoan").

6- Người tỳ-kheo tập hít vào và ý thức: 'Tôi hít vào hầu cảm nhận được sự thích thú' (pleasure/vui thích), khi thở ra thì cũng tập ý thức: 'Tôi thở ra hầu cảm nhận được sự thích thú' (chẳng hạn như cảm nhận được sự êm ái và dễ chịu - mang lại một sự sáng khoái và sức sống qua sự trao đổi giữa các thứ ô nhiễm bên trong thân xác mình với không khí trong lành của vũ trụ chẳng hạn)

7- Người tỳ-kheo tập hít vào và ý thức: 'Tôi hít vào hầu cảm nhận được các sự tạo tác tâm thần' (tức là các tư duy, xúc cảm, tác ý hiện lên trong tâm thức), khi thở ra thì cũng tập ý thức: 'Tôi thở ra hầu cảm nhận được các sự tạo tác tâm thần'.

8- Người tỳ-kheo tập hít vào và ý thức: 'Tôi hít vào hầu làm lắng xuống các sự tạo tác tâm thần', khi thở ra thì cũng tập ý thức: 'Tôi thở ra hầu làm lắng xuống các sự tạo tác tâm thần' (chú tâm tỉnh giác vào hơi thở - "chánh niệm" - sẽ làm lắng xuống các tác động gây ra bởi các sự tạo tác tâm thần, tức là các tư duy, xúc cảm và tác ý đang khuấy động trong tâm thức mình)

9- Người tỳ-kheo tập hít vào và ý thức: 'Tôi hít vào hầu cảm nhận được tâm thức' (tức nhận biết được tâm thức mình đang hiện hữu và vận hành), khi thở ra thì cũng tập ý thức: 'Tôi thở ra hầu cảm nhận được tâm thức'.

10- Người tỳ-kheo hít vào và tập ý thức: 'Tôi hít vào hầu mang lại sự hài hòa (an bình) cho tâm thức', khi thở ra thì cũng tập ý thức: 'Tôi thở ra hầu mang lại sự hài hòa cho tâm thức'.

11- Người tỳ-kheo hít vào và tập ý thức: 'Tôi hít vào hầu mang lại sự vững vàng (bình thản, thăng bằng, không xao động và hoang mang) cho tâm thức', khi thở ra thì cũng tập ý thức: 'Tôi thở ra hầu mang lại sự vững vàng cho tâm thức'.

12- Người tỳ-kheo hít vào và tập ý thức: 'Tôi hít vào hầu buông xả tâm thức', khi thở ra thì cũng tập ý thức: 'Tôi thở ra hầu buông xả tâm thức' (buông xả ở đây có nghĩa là không bám víu vào bất cứ tư duy, xúc cảm hay tác ý nào dấy lên bên trong tâm thức)

13- Người tỳ-kheo hít vào và tập ý thức: 'Tôi hít vào hầu chú tâm vào vô thường', khi thở ra thì cũng tập ý thức: 'Tôi thở ra hầu chú tâm vào vô thường' (chữ "vô thường" là dịch từ chữ "anicca" trong bản kinh gốc tiếng Pa-li, nhà sư Thanissaro Bhikkhu dịch chữ này là "bất định"/inconstance, trong trường hợp này có thể hiểu là tính cách phù du và nhất thời của các tư duy, xúc cảm và tác ý; chúng hiện lên, hiện hữu và biến mất bên trong tâm thức. Trong trường hợp nếu dịch chữ anicca là "vô thường" thì chữ này sẽ mang ý nghĩa bao quát hơn, tức là tính cách "bất định" không những chỉ liên hệ đến các tư duy, xúc cảm và tác ý bên trong tâm thức mà còn nêu lên tính cách phù du của tất cả các hiện tượng/dhamma bên ngoài tâm thức, tức môi trường chung quanh, trong đó kể cả thân xác, các cảm giác gây ra bởi sự tiếp xúc giữa các giác quan và các đối tượng cảm nhận của chúng).

14- Người tỳ-kheo hít vào và tập ý thức: 'Tôi hít vào hầu chú tâm vào sự tỉnh ngộ', khi thở ra thì cũng tập ý thức: 'Tôi thở ra hầu chú tâm vào sự tỉnh ngộ' (tỉnh ngộ ở đây có nghĩa là thức tỉnh hay bừng tỉnh, tức là không còn thêm khát hay bám víu vào bất cứ gì nữa, bởi vì tất cả đều là vô thường; chữ tỉnh ngộ được dịch từ chữ "viraja" trong bản kinh gốc tiếng Pa-li, chữ này có nghĩa từ chương là "không dính bẩn". Nhà sư Thanissaro Bhikkhu dịch là dispassion/không thêm muốn hay thêm khát, tuy nhiên ông cũng có ghi chú thêm trong hai dấu ngoặc cho biết chữ này có nghĩa từ chương là fading/phai mờ, phai nhạt. Theo một vài tự điển Pa-li khác được tra cứu thêm thì chữ này cũng có nghĩa là "không bị ô nhiễm hay vướng mắc bởi các sự thêm khát"/free from defilement or passion. Sở dĩ dài dòng là để nhắc nhở người hành thiền sau khi quán thấy được các đặc tính vô thường và bất định của mọi hiện tượng bên trong tâm thức, trên thân xác cũng như bên ngoài thế giới thì không nên chỉ dừng lại ở sự cảm nhận đó mà phải "tỉnh ngộ" hay "thức tỉnh" hầu buông bỏ chúng. Do đó không phải chỉ biết "chánh niệm" là đủ mà còn phải "tỉnh ngộ" và "buông bỏ").

15- Người tỳ-kheo hít vào và tập ý thức: 'Tôi hít vào hầu chú tâm vào sự đình chỉ' ("nirodha"/cessation/sự chấm dứt hay dừng lại. Kinh sách Hán ngữ còn gọi là đoạn diệt), khi thở ra thì cũng tập ý thức: 'Tôi thở ra hầu chú tâm vào sự đình chỉ'.

16- Người tỳ-kheo hít vào và tập ý thức: 'Tôi hít vào hầu chú tâm vào sự buông bỏ (tức là buông ra, không nắm bắt bất cứ gì nữa cả, hoàn toàn buông bỏ), khi thở ra thì cũng tập ý thức: 'Tôi thở ra hầu chú tâm vào sự buông bỏ' (tóm lại: sau khi "chánh niệm" thì phải "giác ngộ" hay "bừng tỉnh", sau khi "giác ngộ" hay "bừng tỉnh" thì phải "buông bỏ", nếu không "buông bỏ" thì sẽ tiếp tục "luân hồi").

"Đây là cách phát huy và duy trì thường xuyên sự chú tâm tỉnh giác dựa vào hơi thở vào và ra, hầu mang lại các kết quả thật to lớn và nhiều lợi ích.

[Đến đây bài kinh bắt đầu trình bày chi tiết hơn về các đối tượng của sự chú tâm tỉnh giác trên đây]

Bốn lãnh vực của sự chú tâm

Vậy phải làm thế nào để phát huy và duy trì thường xuyên sự chú tâm tỉnh giác dựa vào hơi thở vào và ra (anapanassati) hầu thực hiện "Bốn lãnh vực của sự chú tâm" (Satipatthana/"Tứ niệm xứ") ở cấp bậc tột đỉnh?

1- Dù đang trong hoàn cảnh nào, mỗi khi hít vào dài thì người tỳ-kheo ý thức: 'Tôi hít vào dài', mỗi khi thở ra dài thì cũng ý thức: 'Tôi thở ra dài', mỗi khi hít vào ngắn thì ý thức: 'Tôi hít vào ngắn', mỗi khi thở ra ngắn thì ý thức: 'Tôi thở ra ngắn'. Người tỳ-kheo tập ý thức: 'Tôi hít vào và thở ra hầu cảm nhận được sự hô hấp ấy trên toàn thân thể'. Người tỳ-kheo tập ý thức: 'Tôi hít vào và thở ra hầu làm lắng xuống các sự tạo tác tâm thần'. Trong những lúc luyện tập đó người tỳ-kheo luôn duy trì sự chú tâm hướng vào thân xác bên trong thân xác - hăng say, tỉnh táo và sáng suốt - đặt sang một bên mọi sự bám víu và lo buồn liên quan đến thế giới.

"Này các tỳ-kheo, Ta bảo với các tỳ-kheo rằng có thể xem sự kiện "hít vào và thở ra" ấy là một thể dạng thân xác tương tự như các thể dạng thân xác khác (hô hấp là một hình thức vận hành của thân xác, do đó cũng có thể đồng hóa nó với thân xác bên trong thân xác. Thân xác là "đối tượng" hay "lãnh vực" thứ nhất của phép luyện tập về sự chú tâm).

"Trong những lúc luyện tập đó người tỳ-kheo duy trì sự chú tâm vào thân xác bên trong thân xác (các cảm giác hiện lên trên thân xác - chẳng hạn như nóng lạnh, khó chịu, ngứa ngáy, mỏi mệt... dù là liên hệ với thân xác nhưng không phải là thân xác, chú tâm vào thân xác "bên trong thân xác" là cách giúp mình tách ra khỏi các cảm giác trên đây, dù chúng liên hệ đến thân xác nhưng không phải là thân xác, nói cách khác thì đây là một cách giúp cho thân xác trở nên "bất động" và "vô cảm") - với tất cả sự hăng say, tỉnh táo và sáng suốt - đặt sang một bên mọi sự bám víu và lo buồn liên quan đến thế giới.

"Này các tỳ-kheo, Ta bảo với các tỳ-kheo rằng sự kiện hít vào và thở ra đó cũng có thể xem là một thể dạng thân xác trong số các thể dạng thân xác khác, và đây cũng là lý do tại sao người tỳ-kheo trong những lúc luyện tập ấy, phải duy trì sự chú tâm hướng vào thân xác từ bên trong thân xác - thật hăng say, tỉnh táo và sáng suốt - đặt sang một bên mọi sự thèm khát và lo buồn liên quan đến thế giới.

2- "Dù đang trong hoàn cảnh nào, mỗi khi hít vào...hay thở ra..., thì người tỳ-kheo cũng đều cảm nhận được sự thích thú qua từng hơi thở; người tỳ-kheo luyện tập: 'Tôi hít vào... và thở ra... hầu mang lại cho tôi sự thích thú'; người tỳ-kheo luyện tập: 'Tôi hít vào... và thở ra..., hầu cảm nhận được các sự tạo tác tâm thần'; người tỳ-kheo luyện tập: 'Tôi hít vào... và thở ra..., hầu làm lắng xuống các sự tạo tác tâm thần'.

"Trong những lúc luyện tập đó người tỳ-kheo chú tâm vào các cảm giác (*feelings, tức là các cảm giác hiện lên trên thân xác, và đây cũng là các đối tượng hay lãnh vực chú tâm thứ hai*) bên trong các cảm giác - với tất cả sự hăng say, tỉnh táo và sáng suốt - đặt sang một bên mọi sự thèm khát và lo buồn liên quan đến thế giới (*có nghĩa là đặt sang một bên những gì liên quan giữa thân xác và thế giới, chẳng hạn như xinh đẹp, xấu xí, già nua, trẻ trung, mảnh mai, to béo, thấp lùn..., toàn thân xác chỉ còn lại những làn hơi thở mà thôi*).

"Này các tỳ-kheo, Ta bảo với các tỳ-kheo rằng sự kiện "chú tâm thật tinh tường vào hơi thở vào và ra" ấy có thể xem là một cảm giác trong số các cảm giác khác (*trong lãnh vực chú tâm thứ nhất trên đây tức là thân xác, Đức Phật cho biết "hít vào và thở ra" cũng là thân xác. Trong lãnh vực thứ hai tức là sự chú tâm vào cảm giác thì sự kiện "hít vào và thở ra" cũng là một hình thức cảm giác, tương tự như các hình thức cảm giác khác*), và đây cũng là lý do tại sao người tỳ-kheo trong những lúc luyện tập ấy phải duy trì sự chú tâm vào các cảm giác bên trong các cảm giác - với tất cả sự hăng say, tỉnh táo và sáng suốt - đặt sang một bên mọi sự thèm khát và lo buồn liên quan đến thế giới (*chẳng hạn như đau đớn, khó chịu, bức bối, nóng bức, thom tho, ồn ào, êm dịu..., các cảm giác chỉ đơn thuần là những làn hơi thở mà thôi*).

3- "Dù đang trong hoàn cảnh nào, mỗi khi hít vào... hay thở ra..., thì người tỳ-kheo cũng đều ý thức: 'Tôi hít vào và thở ra hầu cảm nhận được tâm thức'; người tỳ-kheo luyện tập: 'Tôi hít vào... và thở ra..., hầu giúp cho tâm thức được hài hòa (*bình lặng*)'; người tỳ-kheo luyện tập: 'Tôi hít vào... và thở ra..., hầu mang lại sự vững vàng (*tĩnh lặng, thăng bằng, không xao động*) cho tâm thức; người tỳ-kheo luyện tập: 'Tôi hít vào... và thở ra..., hầu giúp cho tâm thức buông xả' (*giữ sự bình lặng và thanh thản, không bám víu vào các sự tạo tác tâm thần*).

"Trong những lúc luyện tập đó người tỳ-kheo chú tâm vào tâm thức bên trong tâm thức - với tất cả sự hăng say, tỉnh táo và sáng suốt - đặt sang một bên mọi sự thèm khát và lo buồn liên quan đến thế giới.

"Này các tỳ-kheo, Ta không hề nói lên sự tập trung tinh giác dựa vào hơi thở vào và ra lại có thể thực hiện được bởi một người có tâm thức hoang mang và thiếu tỉnh táo. Chính vì thế nên người tỳ-kheo trong những lúc luyện tập ấy phải chú tâm vào tâm thức bên trong tâm thức (*có nghĩa là chú tâm vào thể dạng tinh khiết nhất và đơn sơ nhất của tâm thức hầu giúp mình thoát ra khỏi các thứ tư duy, xúc cảm và tác ý, gọi chung là các thứ tạo tác tâm thần. Tuy thuộc vào tâm thức, hiện lên trong tâm thức, nhưng các thứ ấy không phải là tâm thức. Chúng chỉ đơn giản là các đối tượng cảm nhận của tâm thức, do đó có thể xem chúng chỉ là những gì gây "ô nhiễm" cho tâm thức. Chú tâm vào những thứ ấy sẽ khiến tâm thức rơi vào tình trạng hoang mang và thiếu tỉnh thức mà thôi. Đuổi bắt những thứ ấy hoặc xem chúng là thật thì đây là vô minh. Tất cả những thứ ấy là hậu quả phát sinh từ nghiệp tồn lưu trong tâm thức tác động với các sự cảm nhận của lục giác. Cái mớ hỗn độn đó gồm tư duy, xúc cảm và tác ý thường được đồng hóa với cái "ngã", "cái tôi" hay cái "linh hồn" của một cá thể*) - với tất cả sự hăng say, tỉnh táo và sáng suốt - đặt sang một bên mọi sự thèm khát và lo buồn liên quan đến thế giới (*tất cả những sự tạo tác tâm thần tuy hiện lên trong tâm thức, tùy thuộc vào tâm thức, nhưng không phải là tâm thức; nếu "chú tâm thật sâu vào tâm thức bên trong*

tâm thức" thì người hành thiền sẽ chỉ còn cảm nhận được những làn hơi thở vào và ra mà thôi, tâm thức hóa thành chính sự hô hấp ấy).

4- "Dù đang trong hoàn cảnh nào, mỗi khi hít vào...hay thở ra..., thì người tỳ-kheo cũng ý thức: 'Tôi hít vào... và thở ra..., hầu giúp tôi chú tâm vào vô thường' (có nghĩa là ý thức được sự bất định của các thứ tư duy, xúc cảm và tác ý trong tâm thức và bản chất phù du của các hiện tượng trong thế giới); người tỳ-kheo luyện tập: 'Tôi hít vào... và thở ra..., hầu giúp tôi chú tâm vào sự tĩnh ngộ' (tĩnh ngộ khi nhận thấy sự bất định và phù du của mọi hiện tượng từ bên trong tâm thức cho đến bên ngoài thế giới); người tỳ-kheo luyện tập: 'Tôi hít vào... và thở ra..., hầu giúp tôi chú tâm vào sự đình chỉ' (dừng lại không còn bám víu vào những thứ phù du nữa); người tỳ-kheo luyện tập: 'Tôi hít vào... và thở ra..., hầu giúp tôi chú tâm vào sự buông bỏ' (tách rời mình ra khỏi thế giới hiện tượng, những gì còn lại liên kết mình với thế giới chỉ đơn giản là những làn hơi thở mà thôi).

"Trong những lúc luyện tập ấy người tỳ-kheo chú tâm vào các "hiện tượng tâm thần" bên trong các "hiện tượng tâm thần" - với tất cả sự hăng say, tinh táo và sáng suốt - đặt sang một bên mọi sự thèm khát và lo buồn liên quan đến thế giới. Người tỳ-kheo nhận biết thật tinh tường là phải buông bỏ mọi sự thèm khát và lo buồn, phải quán xét cẩn thận những thứ ấy với tất cả sự bình thản. Đây là lý do tại sao người tỳ-kheo trong những lúc luyện tập ấy phải duy trì sự chú tâm hướng vào các "hiện tượng tâm thần" bên trong các "hiện tượng tâm thần" - với tất cả sự hăng say, tinh táo và sáng suốt - đặt sang một bên mọi sự thèm khát và lo buồn liên quan đến thế giới.

(Phân đoạn trên đây trong nguyên bản bằng tiếng Pa-li có một thuật ngữ khó thấu triệt là "dhammavicaya", nghĩa từ chương là "cách tiếp cận với các hiện tượng" - hậu ngữ vicaya có nghĩa là tiếp cận, phân tích, xét đoán/investigation, analysis, discrimination; tiền ngữ dhamma có nhiều nghĩa và trong trường hợp này thì có nghĩa là hiện tượng/phenomena. Kinh sách Hán ngữ dịch chữ này là "pháp" (法), với nghĩa từ chương là luật pháp, quy tắc, quy luật..., do đó không sao phản ánh được ý nghĩa phức tạp và đa dạng của từ dhamma trong giáo lý Phật giáo. Trong các bản dịch bài kinh trên đây sang các ngôn ngữ Tây Phương, chữ dhammavicaya được dịch khá khác nhau: "hiện tượng tâm thần", "đối tượng tâm thần", "sự tiếp cận các đối tượng tâm thần"..., duy nhất chỉ có nhà sư Thanassaro Bhikkhu dịch là "các phẩm tính tâm thần"/"mental qualities. Thật vậy chữ dhamma cũng có nghĩa là "phẩm tính"/quality, và trong trường hợp này thì có thể hiểu là các phẩm tính mang lại sự sáng suốt cho tâm thức, chẳng hạn như sự chú tâm tỉnh giác hướng vào bốn lãnh vực thân xác, cảm giác, tâm thức và các đối tượng cảm nhận của nó như: tứ niệm xứ, bốn sức mạnh tâm thần, bảy yếu tố của sự giác ngộ, bốn sự thật cao quý/ tứ diệu đế, v.v., Cách dịch chữ dhammavicaya là các "phẩm tính tâm thần" tuy mang ý nghĩa thu hẹp nhưng rõ ràng hơn so với chữ "hiện tượng" tâm thần. Dầu sao chữ này cũng là chữ khó xác định nhất trong bài kinh, và cũng đã được nêu lên trong một bài kinh khác là "Bài kinh về sự chú tâm tỉnh giác"/ Satipatthana Sutta/ "Kinh tứ niệm xứ", Trung Bộ Kinh, MN 10).

"Đây là cách cho thấy tại sao sự chú tâm tĩnh giác dựa vào hơi thở vào và ra, nếu được phát huy và duy trì thường xuyên lại có thể giúp quán nhận được "Bốn lãnh vực chú tâm" ("*Tứ niệm xứ*") ở cấp bậc tột đỉnh.

Bảy yếu tố của sự Giác Ngộ (Thất giác chi)

"Vậy phải làm thế nào để phát huy và duy trì "Bốn lãnh vực của sự chú tâm" hầu mang lại "Bảy yếu tố của sự Giác Ngộ"?

1- "Dù đang trong hoàn cảnh nào, người tỳ-kheo cũng phải giữ sự chú tâm hướng vào thân xác bên trong thân xác - với tất cả sự hăng say, tỉnh táo và sáng suốt - đặt sang một bên mọi sự thèm khát và lo buồn liên quan đến thế giới. Trong những lúc luyện tập đó "sự chú tâm tĩnh giác" (*mindfulness*/"*chánh niệm*") của người tỳ-kheo sẽ trở nên vững vàng, không một mây may sơ hở. Khi nào "sự chú tâm tĩnh giác" của người tỳ-kheo đã trở nên vững vàng, không một mây may sơ hở, thì "sự chú tâm tĩnh giác" đó với tư cách là một yếu tố giác ngộ cũng sẽ bắt đầu hiện lên với mình. Người tỳ-kheo tiếp tục phát huy thêm, giúp nó đạt được thể dạng tột đỉnh bên trong chính mình (*tức tạo ra cho mình yếu tố thứ nhất: "sự chú tâm tĩnh giác"/sati - kinh sách gốc Hán ngữ gọi yếu tố thứ nhất này là "chánh niệm"*).

2- "Người tỳ-kheo tiếp tục duy trì "sự chú tâm tĩnh giác" đúng theo cách đó sẽ giúp mình quán xét và phân tích phẩm tính ấy hầu mang lại cho mình một sự hiểu biết thật minh bạch về chính nó (*tức là sự "chú tâm tĩnh giác" với tư cách là một yếu tố giác ngộ*). Khi nào đã thực hiện được "sự chú tâm tĩnh giác" đúng theo cách đó giúp mình quán xét và phân tích phẩm tính ấy hầu mang lại cho mình một sự hiểu biết thật minh bạch về chính nó, thì khả năng "phân tích các phẩm tính" (*trong bản dịch tiếng Anh của Thanissaro Bhikkhu chữ này là analysis of quality*) với tư cách là một yếu tố Giác Ngộ cũng sẽ bắt đầu được khơi động (*nói một cách dễ hiểu hơn là khi nào phát huy được "sự chú tâm tĩnh giác" như là một "yếu tố giác ngộ" thì khi đó người tỳ-kheo cũng phát huy được khả năng quán thấy hay nhận biết được bản chất đích thật của mọi hiện tượng: chẳng hạn như vô thường và vô thực thể của chúng - hầu không bám víu vào chúng. Kinh sách gốc Hán ngữ gọi yếu tố giác ngộ này là "trạch pháp"!*). Người tỳ-kheo tiếp tục phát huy thêm, giúp nó đạt được thể dạng tột đỉnh bên trong chính mình (*không phải chỉ cần hiểu được hay cảm nhận được tính cách vô thường và vô thực thể của các hiện tượng là đủ mà còn phải hòa nhập chính mình với cái bản chất vô thường và vô thực thể đó của mọi hiện tượng*).

3- "Đối với bất cứ ai khi đã quán xét, phân tích và đạt được một sự hiểu biết minh bạch về phẩm tính đó (*tức là "phương pháp tiếp cận đúng đắn và thích nghi đối với mọi hiện tượng"*), tức yếu tố giác ngộ thứ hai: quán thấy được bản chất vô thường và vô thực thể của mọi hiện tượng) thì một "sự kiên trì không nao núng" (*yếu tố giác ngộ thứ ba: tiếng Pa-li là viriya - kinh sách gốc Hán ngữ gọi là "tinh tiến"*) tất sẽ hiện lên với mình. Khi nào "sự kiên trì không nao núng" đã hiện lên với một người nào đó giúp mình quán xét và phân tích hầu thấu triệt thật minh bạch về phẩm tính ấy (*tức yếu tố thứ ba: cách tiếp cận với các hiện tượng*) thì sự "kiên trì không nao núng" với tư cách là một yếu tố giác ngộ cũng sẽ bắt đầu hiện lên với

mình. Người này tiếp tục phát huy thêm, giúp yếu tố ấy đạt được thể dạng tốt đỉnh bên trong chính mình.

4- "Đối với bất cứ ai khi đã phát động được sự "kiên trì", thì một "niềm hân hoan tinh khiết" (tức là yếu tố giác ngộ thứ tư: "Piti-niramisa", chữ "piti" trong tiếng Pa-li có nghĩa là hân hoan, vui sướng hay phần khởi/joy, happiness, pleasure; chữ "niramisa" có nghĩa là không thuộc lãnh vực vật chất hay xác thịt/having no meat, free from sensual desires, non-material. Trong bản dịch của nhà sư Thanissaro Bhikkhu thì các chữ này là "rapture not-of-the-flesh", có nghĩa là "niềm vui sướng không thuộc lãnh vực xác thịt". Trong bản dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu thì các chữ này được dịch là "hỷ thọ" hoặc "lạc thọ", và trong bản dịch của thiền sư Thích Nhất Hạnh là "hỷ lạc" - thiết nghĩ các từ tiếng Hán này không phản ánh được ý nghĩa của một niềm hân hoan sâu kín và phi vật chất của thuật ngữ piti-niramisa trong tiếng Pa-li. Sở dĩ dài dòng là để nói lên yếu tố giác ngộ thứ tư là một niềm vui sướng thật tinh khiết và sâu xa, tỏa rộng bên trong tâm thức và con tim của người hành thiền. Có thể xem niềm hân hoan phi vật chất đó là kết quả tiên khởi nhất mang lại từ phép hành thiền trước khi đạt được Giác Ngộ) sẽ hiện lên với mình. Khi nào "niềm hân hoan tinh khiết"/"hỷ lạc", "hỷ thọ" đó hiện lên với một người đã phát động được sự "kiên trì", thì "niềm hân hoan" với tư cách là một yếu tố giác ngộ cũng sẽ bắt đầu hiện lên với mình. Người này tiếp tục phát huy thêm, giúp nó đạt được thể dạng tốt đỉnh bên trong chính mình (niềm hân hoan sẽ ngày càng tỏa rộng và sâu xa hơn).

5- "Đối với bất cứ ai khi niềm "hân hoan" (yếu tố thứ tư) đã hiện lên bên trong con tim mình, thì thân xác và tâm thức mình cũng sẽ lắng xuống (tức là tìm thấy được sự nhẹ nhõm trên thân xác và sự thanh thản trong tâm thức, có nghĩa là không có các cảm giác bất an nào phát sinh trên thân xác, cũng không có xúc cảm bồn loạn nào hiện ra trong tâm thức). Một khi người tỳ-kheo tìm thấy sự "hân hoan" giúp thân xác và tâm thức lắng xuống thì "sự thanh thản" (sự bình thản, thanh thoát, trong sáng, nhẹ nhàng/repose, serenity của tâm thức, tức yếu tố giác ngộ thứ năm, tiếng Pa-li là "passaddhi". Kinh sách Hán ngữ gọi là "khinh an") với tư cách là một yếu tố giác ngộ cũng sẽ bắt đầu hiện lên với mình. Người tỳ-kheo tiếp tục phát huy thêm, giúp nó đạt được thể dạng tốt đỉnh bên trong chính mình.

6- "Đối với bất cứ ai khi đã tạo được cho mình "sự thanh thản" (sự nhẹ nhàng và êm ái bên trong tâm thức) - và một thân xác thoải mái (tức yếu tố thứ năm: sự thanh thản và thanh thoát của thân xác và tâm thức) - thì khi đó tâm thức cũng sẽ trở nên tập trung hơn. Khi một người nào đó đã tạo được cho mình "sự thanh thản" - với một thân xác thoải mái - thì tâm thức cũng sẽ trở nên tập trung hơn (có nghĩa là một tâm thức thật cô đọng/a concentrated mind, không bị xao động), và "sự tập trung" đó (một thể dạng tâm thức tĩnh lặng, trong sáng và lắng sâu hiện lên với người hành thiền, tiếng Pa-li gọi thể dạng này là "samadhi", và cũng là yếu tố giác ngộ thứ sáu, kinh sách gốc Hán ngữ gọi là "định") với tư cách là một yếu tố giác ngộ cũng sẽ bắt đầu hiện lên với mình. Người này tiếp tục phát huy thêm giúp nó đạt được thể dạng tốt đỉnh bên trong chính mình.

7- "Người này tiếp tục quán nhìn vào thể dạng tâm thức tập trung đó (tức yếu tố thứ sáu) với tất cả sự "bình lặng" (tức yếu tố giác ngộ thứ bảy, tiếng Pa-li là Upekkha, nguyên

nghĩa là một sự "xả bỏ" hay "buông bỏ", tuy nhiên nên hiểu như là một thể dạng tâm thức hoàn toàn trong sáng và thăng bằng/equanimity trước mọi hiện tượng, không có một sự phân biệt hay xúc cảm nào có thể dấy lên được - kinh sách gốc Hán ngữ gọi là "xả"). Sau khi người này chăm chú quán nhìn vào tâm thức tập trung đó (yếu tố thứ sáu) với tất cả sự "bình lặng", thì chính sự "bình lặng" đó với tư cách là một yếu tố giác ngộ sẽ bắt đầu hiện lên với mình. Người này tiếp tục phát huy thêm giúp nó đạt được thể dạng tốt đỉnh bên trong chính mình.

[Cách trình bày trên đây về Bảy yếu tố của sự Giác Ngộ sẽ được lập đi lập lại đối với ba lãnh vực chú tâm còn lại là: cảm giác, tâm thức và các hiện tượng tâm thần. Các đoạn này đã được cắt bớt nhằm tránh sự dài dòng]

"Trên đây cho thấy phải làm thế nào để phát huy và duy trì thường xuyên "Bốn lãnh vực chú tâm" ("*Tứ niệm xứ*") hầu mang lại "Bảy yếu tố của sự Giác Ngộ" (*Thất giác chi*) ở thể dạng tốt đỉnh.

Sự Hiểu Biết minh bạch và sự Giải Thoát

"Vậy phải làm thế nào để phát huy và duy trì "Bảy yếu tố của sự giác ngộ" hầu mang lại "Sự Hiểu Biết minh bạch" (*tức là Trí Tuệ*) và sự "Giải Thoát"?

"Đây là trường hợp người tỳ-kheo phát huy được "sự chú tâm tỉnh giác" (*mindfulness/ "chánh niệm": tức yếu tố thứ nhất*) với tư cách là một yếu tố giác ngộ, nhờ biết sống xa lánh thế tục (trong nguyên bản bằng tiếng Pa-li là chữ *viveka*, có nghĩa là rút lui, ẩn cư, sống đơn độc nơi cô quạnh/detachment, loneliness), biết tỉnh ngộ (*dispassion*) và dừng lại (*nirodha/ đình chỉ/cessation/*), đây là kết quả mang lại từ sự buông bỏ (*buông xả*).

"Đây là trường hợp người tỳ-kheo "phân tích các hiện tượng" (*tìm hiểu và ý thức được bản chất vô thường, khổ đau và vô thực thể của các hiện tượng: yếu tố thứ hai*) với tư cách là một yếu tố giác ngộ..., "sự kiên trì" (*yếu tố thứ ba*) với tư cách là một yếu tố giác ngộ..., "niềm hân hoan" (*yếu tố thứ tư*) với tư cách là một yếu tố giác ngộ..., "sự thanh thản" (*thanh thoát, thư thái: yếu tố thứ năm*) với tư cách là một yếu tố giác ngộ..., "sự tập trung" (*yếu tố thứ sáu*) với tư cách là một yếu tố giác ngộ..., "sự bình lặng" (*hay bình thân, trầm tĩnh, thăng bằng: yếu tố thứ bảy/equanimity, tiếng Pa-li là upekkha, kinh sách Hán ngữ gọi là "xả"*) với tư cách là một yếu tố giác ngộ, nhờ sống xa lánh thế tục, biết tỉnh ngộ và dừng lại, đây là kết quả mang lại từ sự buông bỏ.

"Đây là cách mà "Bảy yếu tố của sự Giác Ngộ" sau khi đã được phát huy và duy trì sẽ mang lại "Sự Hiểu Biết minh bạch" (*Trí tuệ*) và "sự Giải Thoát" (*chấm dứt khổ đau và các chu kỳ tái sinh*) ở cấp bậc tốt đỉnh.

Đây là những gì mà Đấng Thế Tôn đã thuyết giảng. Các tỳ-kheo đều mãn nguyện và vui mừng trước những lời thuyết giảng ấy của Ngài.

Vài lời ghi chú của người chuyển ngữ

Tựa bài kinh

Điểm cần lưu ý trước nhất là tựa của bài kinh *Anapanasati Sutta*. Chữ *anapanasati* là một từ ghép: *ana+apana+sati*; *ana* có nghĩa là hít vào, *apana* là thở ra, *sati* là sự chú tâm. Chữ *sati* là một thuật ngữ vô cùng quan trọng trong thiền học, bởi vì hành thiền là cách phát huy sự chú tâm hướng vào một đối tượng nào đó. Các tự điển Pa-li dịch chữ này là: *attentiveness, fixing the mind strongly upon any subject, reflection...*, có nghĩa là sự chú tâm, suy tư hay tập trung tâm thần thật mạnh hướng vào một đối tượng nào đó, tuy thế chữ này cũng có một nghĩa thứ hai là *ghi nhớ* hay *trí nhớ/memory*. Kinh sách Hán ngữ căn cứ vào ý nghĩa thứ hai này để dịch sang tiếng Hán là "*niệm*" (念), thế nhưng ngoài ý nghĩa là *trí nhớ* hay *ghi nhớ* chữ "*niệm*" cũng có nghĩa là *tụng niệm* và ý nghĩa này thì lại hoàn toàn không có đối với chữ *sati* trong tiếng Pal-li, vì thế chữ "*niệm*" trong kinh sách Hán ngữ dễ gây ra lẫn lộn và hiểu lầm. Có thể đây cũng là lý do cho thấy tại sao chữ "*niệm*" không mấy khi được sử dụng riêng trong các kinh sách tiếng Hán - phải chăng là để tránh sự lẫn lộn này? - mà thường được ghép chung với chữ "*chánh*" (正) hầu ý nghĩa được rõ rệt hơn. Thế nhưng "*chánh niệm*" (tiếng Pa-li là *samma-sati/sự chú tâm đúng đắn*) cũng là một khái niệm nêu lên trong "Con Đường gồm Tám Điều Đúng Đắn" còn gọi là "Bát Chánh Đạo" (sự chú tâm đúng đắn/chánh niệm là điều thứ năm), và đây cũng có thể là một nguyên nhân khác dễ gây ra lẫn lộn. Do đó các chữ *niệm* và *chánh niệm* có thể là tối nghĩa và mơ hồ khi được sử dụng để dịch chữ *sati* trong tiếng Pa-li là sự *chú tâm*. Thiết nghĩ nếu dịch thẳng chữ này ra tiếng Việt là sự "*chú tâm*" thì thật hết sức dễ hiểu cho nhiều người, thay vì dùng tiếng Hán là "*niệm*" hay "*chánh niệm*".

Tựa của bản Việt dịch của bài kinh *Anapanasati Sutta* trên đây trong *Đại Tạng Kinh* là *Kinh Nhập tức, Xuất tức niệm*, vậy chữ *niệm* trong trường hợp này là động từ hay danh từ? Nếu là động từ thì nó không có túc từ, nếu là danh từ thì bốn danh từ - *Kinh, nhập tức, xuất tức, niệm* - xếp chung với nhau chẳng những không ổn trên phương diện ngữ pháp và văn phạm mà cũng chẳng có nghĩa gì cả. Hơn nữa tất cả các chữ này đều là Hán ngữ hay Hán Việt nhưng không phải là tiếng Việt. Nếu dịch sang tiếng Việt thì tựa bài kinh sẽ phải là: "*Sự chú tâm vào hơi thở vào và ra*", thế nhưng hơi thở thì tự nó đã gồm có vào và ra, do đó cũng chỉ cần dịch chữ *Anapanasati* là *Sự chú tâm vào hơi thở* là cũng đủ.

Sinh hoạt của Tăng Đoàn

Bài kinh bắt đầu nêu lên một câu rất quen thuộc: "*Tôi từng được nghe như vậy*". Đó là cách xác nhận đây là những lời giảng của chính Đấng Thế Tôn mà mình từng được nghe. Sau đó người thuật lại bài kinh còn xác định chính xác hơn nữa là Đức Phật đã thuyết giảng bài kinh này tại khu vườn phía đông trong trang viên của bà cư sĩ Migaramata, ngoài ra còn cho biết thêm trong Tăng Đoàn hôm đó có mặt các đệ tử lão thành và uyên bác nào của Đức Phật. Họ là các nhân chứng bảo đảm cho sự xác thực của bài giảng. Sau khi Đức Phật tịch diệt và trong lần kết tập Đạo Pháp lần thứ nhất tổ chức chín tháng sau đó, và trong khi bài thuyết

giảng này được thuật lại, thì một số các vị đệ tử trên đây có thể là đang ngồi bên dưới để lắng nghe và xác nhận điều đó.

Bài kinh cũng nêu lên sự sinh hoạt thật tích cực của Tăng Đoàn. Các đệ tử lão thành hằng say đứng ra thuyết giảng cho các vị đồng tu mới gia nhập. Họ chia ra thành từng nhóm gồm 10, 20, 30, 40 người, mỗi vị tỳ-kheo lão thành phụ trách giảng dạy và chỉ dẫn cho một nhóm. Việc phân chia này dựa vào trình độ của người nghe, chủ đề thuyết giảng cũng như khả năng và lãnh vực hiểu biết của các đệ tử lão thành. Chi tiết này đã nêu lên thật khéo léo sự sinh hoạt quy củ và tích cực của Tăng Đoàn suốt trong mùa ăn cư (gọi là *vassa*, nguyên nghĩa của chữ này là "mưa"). Thật vậy gần như suốt năm Tăng Đoàn phân tán mỗi người một nơi, tự tu tập một mình hoặc sinh hoạt theo từng nhóm nhỏ. Họ chỉ họp lại và cùng an cư với nhau trong ba tháng mùa mưa. Trong dịp này những người thế tục giàu có thường "cúng dường" một khu đất hoang hay dành riêng một góc vườn trong thôn ấp của mình cho Tăng Đoàn làm nơi ăn cư. Đôi khi trong các nơi đó họ cũng dựng lên các gian nhà lợp tạm gọi là *vihara* giúp người tỳ-kheo che mưa tránh nắng. Nhiều thế kỷ về sau - có thể là dưới triều đại của vua Azoka (A-dục) - khi chùa chiền và các tu viện bắt đầu được xây dựng kiên cố hơn thì khi đó chữ *vihara* mới được dùng để chỉ định các kiến trúc cố định này.

Sự hình thành của ngày lễ Dâng Y

Bài kinh còn nêu lên một chi tiết thật đáng lưu ý là vào ngày rằm Pavarana đánh dấu ngày chấm dứt của mùa kiết hạ, Đức Phật cho biết là mình sẽ lưu lại Savatthi thêm một tháng thứ tư sau ba tháng kiết hạ này, nhưng tuyệt nhiên không cho biết là vì lý do gì hay nguyên nhân nào. Ngoài ra Ngài cũng cho biết thêm là bài giảng sắp tới sẽ rất quan trọng, và Ngài cũng rất hài lòng về bài kinh này và khuyên các tỳ-kheo nên thường xuyên mang ra hằng say luyện tập.

Sau khi nghe tin này thì các nhóm tỳ-kheo ăn cư tại các nơi khác bèn rủ nhau tìm đến đây để được đích thân gặp Đấng Thế Tôn và nghe giảng. Do đó khi Đức Phật thuyết giảng về bài kinh này vào ngày lễ "Hoa sen trắng" (Komudi) và cũng là ngày rằm của tháng thứ tư sau ba tháng kiết hạ, thì Tăng Đoàn lúc đó đã quy tụ rất đông đảo, có thể xem như là một ngày đại hội.

Thế nhưng quyết định của Đức Phật lưu lại thêm một tháng sau ba tháng kiết hạ cũng có thể là còn vì một lý do khác mang nhiều ý nghĩa và không kém phần quan trọng. Trong *Tạng Luận (Vinaya)* có thuật lại một câu chuyện như sau, có một nhóm gồm ba mươi tỳ-kheo nghe tin Đức Phật năm nay sẽ ăn cư tại Savatthi bèn họp nhau cùng ra đi từ nhiều tháng trước hầu kịp đến nơi này cùng ăn cư với Đấng Thế Tôn. Thế nhưng trên đường họ đã gặp mưa bão triền miên, đường xá lầy lội, ngập lụt khắp nơi, khi đến nơi thì đã hết mùa kiết hạ. Quyết định của Đức Phật lưu lại Savatthi thêm một tháng phải chăng là để chờ họ? Ghép hai sự kiện nêu lên trong hai tạng kinh khác nhau phải chăng cũng có thể là một sự liêu lĩnh, nhưng dầu sao thì cũng có một sự trùng hợp khá lạ lùng nào đó.

Trong lần kết tập Đạo Pháp lần thứ nhất chín tháng sau khi Đức Phật tịch diệt, người thuật lại bài kinh này cũng chỉ đơn giản nêu lên một cách trung thực quyết định của Đức Phật lưu lại Savatthi thêm một tháng, nhưng không thuật lại một sự kiện đặc biệt nào xảy ra trong thời gian này, có thể là vì nội dung của bài kinh là một phép thiền định, không liên hệ gì đến một sự kiện xảy ra chỉ liên quan đến sự sinh hoạt của Tăng Đoàn. Dầu sao thì quyết định của Đức Phật lưu lại một tháng sau ba tháng kiết hạ đã trở thành một tiền lệ, đưa đến sự hình thành của một ngày lễ trọng đại là lễ Dâng Y (Kathina), tổ chức hàng năm vào ngày rằm của tháng thứ tư sau ba tháng kiết hạ.

Trong *Tạng Luật* thường thấy giải thích nguyên nhân và nguồn gốc đưa đến sự thiết lập các giới luật. Mỗi khi có một sự kiện hay biến cố bất thường hoặc thiếu cảnh giác xảy ra thì Đức Phật đưa ra một giới luật mới để ngăn ngừa, hoặc nêu lên một cung cách hành xử mà người tỳ-kheo phải noi theo. Lúc ban đầu Tăng Đoàn sinh sống hoàn toàn nhờ vào sự cúng dường của người thế tục, thế nhưng giới luật quá khắt khe: ngoài thức ăn khát thực và thuốc men - vào thời bấy giờ thuốc men cũng chỉ là nước tiểu bò ủ cho lên men - người tỳ-kheo không được nhận bất cứ một thứ gì khác. Quần áo phải tự khâu lấy bằng vải rách nhặt được hoặc vải liệm vứt bỏ ở những nơi hỏa táng.

Khi trông thấy ba mươi tỳ-kheo đến trễ, tình cảnh thật thảm thương, quần áo tả tơi, rách nát, Đức Phật không sao cầm lòng được bèn nói lòng giới luật cho phép người tỳ-kheo được nhận vải mới và lưu lại thêm một tháng sau mùa kiết hạ để may mặc. Trong tháng đó các tỳ-kheo chia ra từng nhóm nhỏ giúp nhau may cắt, A-nan-đà vẽ kiểu: áo phải để hở một bên vai, vải phải cắt ra từng miếng nhỏ và ráp lại, mục đích là tránh việc buôn bán hay đổi chác với người thế tục. Áo may xong ưu tiên dành cho tỳ-kheo nào xuất thân từ các gia đình nghèo khó, hoặc lớn tuổi không còn may vá được nữa, hoặc các tỳ-kheo uyên bác và xứng đáng nhất trong nhóm. Lễ Dâng Y được hình thành từ đó.

Trên đây là các ghi chú liên quan đến một vài chi tiết, chúng ta hãy tiếp tục tìm hiểu sâu xa hơn về nội dung của bài kinh là phép phát huy sự chú tâm thật mạnh dựa vào hơi thở giúp mình quán thấy bản chất của thế giới hiện tượng, hầu tìm một lối thoát ra khỏi thế giới đó.

Mục đích của phép luyện tập về sự chú tâm

Phát huy một sự chú tâm thật mạnh là một trong các khả năng tuyệt vời nhất của con người giúp mình suy nghĩ và làm được rất nhiều việc. Thú vật cũng phát huy được sự chú tâm, chẳng hạn như các con mèo, sư tử, cọp..., chúng biết chú tâm và nấp thật im để rình mồi, khả năng đó giúp chúng sinh tồn. Các con thú ăn cỏ hoặc cây trái không có phương tiện tự vệ nào khác hơn là sự cảnh giác, luôn sống trong tình trạng căng thẳng, nhìn trước ngó sau để canh chừng những con thú săn mồi, sự chú tâm đó giúp chúng sống còn. Thế nhưng dường như thú vật không có khả năng hướng sự chú tâm của chúng vào bên trong chính mình để suy tư về một đối tượng phức tạp hay siêu hình nào cả, ngoại trừ một số loài tiến hóa như chó, khỉ..., một số xúc cảm khá tinh tế cũng có thể hiện lên trong tâm thức chúng.

Trái lại tâm thức con người là một khu rừng hoang thật âm u, đầy hang sâu và bóng tối. Trong khu rừng đó có thật nhiều thú săn mồi hung dữ, nhưng cũng có những con thú hiền lành hơn chỉ ăn hoa lá, có những loài chim muông màu sắc sặc sỡ, tiếng hót lanh lảnh thật hay. Tất cả những con thú ấy sinh ra từ nghiệp trong quá khứ của mỗi người. Khả năng chú tâm giúp phân biệt được "con thú" nào hung dữ và "con thú" nào hiền lành sẽ giúp cho tâm thức của mỗi cá thể vận hành được suôn sẻ hơn trong khu rừng hoang dã đó.

Thế nhưng sự chú tâm ấy của một con người bình dị cũng chỉ là một sự chú tâm thông thường, mang lại từ giáo dục, truyền thống, luật pháp và kinh nghiệm sống. Dhamma/Đạo Pháp của Đức Phật không những giúp mình tìm hiểu, chủ động và khắc phục được các "con thú" đó mà còn mở ra cả một Con Đường giúp chúng ta thoát hẳn ra khỏi khu rừng. Nói một cách khác là sự "*chú tâm thật tỉnh giác*" mang lại từ "*phép luyện tập thiền định dựa vào hơi thở*" sẽ giúp chúng ta dọn sạch cây cỏ, dây leo chằng chịt để tự tạo ra cho mình một con đường mòn trong khu rừng "vô minh" là tâm thức mình. Sức kiên trì và chú tâm sẽ giúp phát quang con đường mòn đó khiến nó ngày càng mở rộng và sáng sủa hơn, đưa chúng ta thoát ra khỏi khu rừng thâm u, đầy chàm bầy, sợ hãi, lo âu và lừa phỉnh đó.

Giáo Huấn của Đức Phật luôn thiết thực, trực tiếp, vượt lên trên lý thuyết, vậy Ngài đã đưa ra các phương pháp cụ thể nào giúp chúng ta phát huy sự chú tâm hầu sử dụng nó để canh chừng những con thú dữ, phát quang cây cỏ, dây leo tạo ra cho mình một con đường mòn thoát ra khỏi khu rừng "tối tăm" và "vô minh" ấy của tâm thức mình?

Phép chú tâm dựa vào hơi thở

Phương pháp đó đã được Đức Phật nêu lên trong "*Bài kinh về phép chú tâm dựa vào hơi thở*" trên đây. Hơi thở là một cái gì đó cụ thể, liên tục, gián tiếp nói lên sự hiện hữu của một cá thể. Do đó hơi thở cũng chỉ là một hiện tượng liên hệ với sự vận hành của năm thứ cấu hợp - còn gọi là ngũ uẩn - tạo ra một cá thể. Chú tâm dựa vào hơi thở là một cách mượn sự luân lưu của hơi thở và xem nó như một phương tiện cụ thể chuyển tải sự chú tâm hướng vào các đối tượng phức tạp và khó nắm bắt hơn. Nếu chỉ hướng sự chú tâm vào hơi thở và dừng lại ở đó và dù cho sự chú tâm ấy có tỉnh giác cách mấy đi nữa thì cũng không ích lợi gì cả, không mang lại được gì cả. Thí dụ mượn hơi thở để hướng sự chú tâm vào bên trong của bên trong thân xác là cách giúp mình cảm nhận được những thứ bên ngoài thân xác như to lớn, béo lùn, xinh đẹp, xấu xí, trẻ trung, già nua, v.v. là những gì tùy thuộc vào thân xác nhưng không phải là thân xác, đồng thời những thứ như phèo phổi, máu huyết, tim gan, v.v., tùy thuộc vào bên trong thân xác nhưng cũng không phải là thân xác, tất cả những ấy - bên ngoài cũng như bên trong - đều là vô thường. Bên trong của bên trong thân xác chỉ là một sự trống không thật sâu xa. Một khi đã ý thức được điều đó thì chúng ta sẽ biết "dừng lại" (nirodha) không còn nắm bắt và bám víu vào những thứ vô thường ấy nữa. Nắm bắt và bám víu là nguyên nhân sâu xa nhất đưa chúng ta vào một cuộc phiêu lưu bất tận trong thế giới hiện tượng này.

Bài kinh nêu lên bốn đối tượng chú tâm là: thân xác, cảm giác, tâm thức và các hiện tượng tâm thần. Bốn đối tượng chú tâm này cũng trùng hợp với bốn lãnh vực chú tâm tỉnh

giác nêu lên trong kinh *Satipatthana Sutta/Bài kinh về sự chú tâm tỉnh giác*, còn gọi là *Kinh Tứ Niệm Xứ*. Bốn đối tượng hay lãnh vực chú tâm này cũng phản ánh Bốn Sự Thật Cao Quý còn gọi là Tứ Diệu Đế:

Sự Thật thứ I: Như đã nói đến trên đây, cuộc sống của mình đang trong lúc này cũng chỉ là một cuộc phiêu lưu đưa đẩy mình trong thế giới hiện tượng. Cuộc phiêu lưu đó chỉ toàn tạo ra cho mình những cảnh huống bất định mang nặng "**khổ đau**" mà thôi.

Sự Thật thứ II: Nguyên nhân tạo ra tình trạng đó là sự bám víu vào các "**cảm giác**" trên thân thể của mình: đó là các sự thích thú hay ghét bỏ, không mấy khi là những cảm giác trung hòa. Trời mưa trời nắng cũng làm cho mình bực bội, một miếng ăn ngon hay không vừa ý cũng đủ làm cho mình vui thích hay tức giận. Đó là những "**nguyên nhân**" trói buộc mình với thế giới, tiếp tục đưa đẩy mình vào cuộc phiêu lưu trong thế giới hiện tượng.

Sự Thật thứ III: Thế nhưng các nguyên nhân ấy - thích thú hay ghét bỏ - đều hiện lên từ bên trong tâm thức mình, tức do mình tạo ra cho mình. Do đó mình cũng có thể "**loại bỏ**" được chúng.

Sự thật thứ IV: *Dhamma* hay "**Con Đường**" do Đức Phật nêu lên chính là "**phương tiện**" giúp mình loại bỏ được các nguyên nhân lôi cuốn mình vào một cuộc phiêu lưu triền miên và bất tận.

Theo "*Bài kinh về phép chú tâm dựa vào hơi thở*" trên đây thì Con Đường được chia ra thành bốn chặng hay bốn cấp bậc, mỗi chặng hay mỗi cấp bậc được xác định bởi bốn giai đoạn, gồm chung là 16 giai đoạn tất cả. Mỗi chặng đường được xác định như sau:

Chặng thứ I: Mượn con đường của hơi thở để làm lắng xuống các sự tạo tác trên thân thể (chẳng hạn như: mệt mỏi, khó chịu, to béo, cao lớn, thấp lùn, xinh đẹp, xấu xí, già nua, trẻ trung, tim gan, phèo phổi, đau đốn,...). Bốn giai đoạn của chặng đường này là:

- 1- khi hít vào dài và thở ra dài thì ý thức được là mình hít vào dài và thở ra dài.
- 2- khi hít vào ngắn và thở ra ngắn thì ý thức được là mình hít vào ngắn và thở ra ngắn.
- 3- tập nhận biết được tác động của hơi thở trên toàn thân thể: đầu mũi, lồng ngực, bụng, v.v.
- 4- chú tâm vào sự luân lưu của hơi thở hầu làm lắng xuống (quên đi/tránh khỏi) các sự tạo tác liên quan đến thân thể.

Xin nhắc lại: hơi thở chỉ là "phương tiện chuyển tải" sự chú tâm, nếu chỉ duy nhất hướng sự chú tâm vào hơi thở thì là một sự bế tắc, mục đích chú tâm vào thân thể bằng cách dựa vào hơi thở là để ý thức được những gì bên ngoài và bên trong thân thể nhưng không phải là thân thể. Điều đó sẽ làm lắng xuống các sự tạo tác liên quan đến thân thể.

Chặng thứ II: Mượn con đường của hơi thở để làm lắng xuống các sự tạo tác trong tâm thức, phát sinh từ các cảm giác trên thân thể (thích thú, khó chịu, trung hòa). Bốn giai đoạn của chặng đường này là:

- 5- cảm nhận được sự hân hoan qua từng hơi thở vào và ra.
- 6- cảm nhận được sự thích thú qua từng hơi thở vào và ra.
- 7- tập cảm nhận về sự vận hành của tâm thức, tức là sự hiển hiện và biến mất của các sự tạo tác tâm thần (dưới hình thức các cảm giác, xúc cảm, tư duy, tác ý) hiện lên trong tâm thức qua từng hơi thở vào và ra.
- 8- mượn sự luân lưu của từng hơi thở vào và ra để làm lắng xuống các sự tạo tác tâm thần.

Mượn hơi thở để hướng sự chú tâm thật sâu vào bên trong tâm thức hầu làm giảm xuống các tạo tác tâm thần dưới hình thức các cảm giác, xúc cảm, v.v..

Chặng thứ III: Mượn con đường của hơi thở để mang lại sự vững vàng và thăng bằng cho tâm thức, khiến các sự tạo tác tâm thần không thể làm cho nó bị xao động hay hoang mang. Bốn giai đoạn của chặng đường này là:

- 9- cảm nhận được sự hiện hữu của tâm thức qua sự vận hành của nó, tức là qua các sự hiển hiện và biến mất của cảm giác, tư duy, xúc cảm và tác ý.
- 10- tập cảm nhận sự luân lưu của hơi thở hầu mang lại sự hài hòa và thanh thản cho tâm thức.
- 11- mượn sự luân lưu của hơi thở để mang lại sự vững vàng (không xao động) cho tâm thức.
- 12- mượn sự luân lưu của hơi thở để buông xả tâm thức (mang lại sự thanh thản và bình lặng cho tâm thức).

Chặng thứ IV: Mượn con đường của hơi thở để cảm nhận được vô thường (tức là nguyên nhân tạo ra bản chất bất định, khổ đau và vô thực thể của mọi hiện tượng), mang lại sự thức tỉnh, giúp mình biết dừng lại và buông bỏ. Bốn giai đoạn của chặng đường này là:

- 13- mượn sự luân lưu của hơi thở giúp mình cảm nhận được "vô thường" (tính cách phù du, khổ đau và vô thực thể của mọi hiện tượng).
- 14- mượn sự luân lưu của hơi thở giúp mình ý thức được sự "tĩnh ngộ".
- 15- mượn sự luân lưu của hơi thở để ý thức được sự "đỉnh chỉ" (sự dừng lại, không đuổi bắt các hiện tượng hiển lên và biến mất nữa).
- 16- mượn sự luân lưu của hơi thở để tập trung sự chú tâm vào sự "buông bỏ".

Trong khi luyện tập sự chú tâm qua 16 giai đoạn gồm 4 cấp bậc trên đây, luôn luôn phải sử dụng hơi thở như là một phương tiện chuyển tải sự chú tâm để hướng vào các đối tượng của nó, đó là cách tránh sự phân tâm và tưởng tượng. Kể cả trong khi luyện tập sự chú tâm hướng vào sự buông bỏ cũng phải ý thức được từng làn hơi thở của mình.

Bài kinh trên đây nêu lên một phép luyện tập vô cùng thiết thực, cụ thể và trực tiếp, thế nhưng qua một tầm nhìn bao quát hơn - có nghĩa là nhìn qua dòng lịch sử tiến hóa của Phật giáo - thì chúng ta sẽ khó tránh khỏi bàng hoàng trước sự đa dạng, phức tạp, lộn xộn và nhất là các xu hướng biến Giáo Huấn của Đức Phật trở thành một tôn giáo tương tự như các tôn giáo khác, tức là một phương tiện tạm thời làm giảm bớt hoặc che lấp bản năng "sợ chết" của con người.

Dưới một góc nhìn nào đó, những sự chuyển hướng và biến đổi trong Giáo Huấn của Đức Phật qua dòng lịch sử cũng có thể xem như là cả một cuộc phiêu lưu. Thế nhưng đối với bất cứ một cuộc phiêu lưu nào, dù có thể giúp khám phá ra nhiều điều mới lạ, nhưng đôi khi cũng vướng phải những điều đáng tiếc. Giáo Huấn của Đức Phật đã từng bước vào một cuộc phiêu lưu thật dài và trở thành một "tôn giáo" như ngày nay. Vậy chúng ta hãy thử tìm hiểu xem Giáo Huấn đó của Đức Phật trong cuộc hành trình xuyên qua hơn 2 500 năm lịch sử đã mang lại thêm cho mình những gì mới lạ và cũng đã bị biến đổi như thế nào.

Các đường hướng mới trong Giáo Huấn của Đức Phật

Tăng Đoàn đầu tiên vào thời đại của Đức Phật và các thế kỷ sau đó sinh hoạt gần như biệt lập tách ra khỏi xã hội, để chuyên tâm vào việc tu tập và học hỏi là những gì chủ yếu hơn cả. Bài kinh trên đây mô tả sự sinh hoạt của Tăng Đoàn trong khung cảnh đó. Một số các tỳ-kheo đã là *Arahant/A-la-hán*, tức đã đạt được cấp bậc giác ngộ cao nhất, thấp hơn cấp bậc này là các vị *Anagami/Bất lai*, tiếp theo là các vị *Sakadagami/Nhất lai*, và sau cùng là các vị *Sotapanna* tức là mới bước được vào dòng chảy. Sự phân biệt giữa các người tu hành thời bấy giờ chỉ duy nhất dựa vào trình độ tu tập và hiểu biết. Các tỳ-kheo lão thành, uyên bác và nhiều kinh nghiệm đứng ra giảng dạy cho các bạn đồng tu còn kém. nếp sống và sự sinh hoạt đó của Tăng Đoàn thật hết sức đơn giản. Chỉ vào khoảng hai thế kỷ sau đó, dưới triều đại của vua Azoka (A-dục) vào thế kỷ thứ III trước Tây Lịch, thì người tỳ kheo mới được triều đình và người thế tục chu cấp mọi thứ tiện nghi, Tăng Đoàn bắt đầu lệ thuộc nhiều hơn vào xã hội.

Khoảng ba thế kỷ sau đó - tức vào khoảng thế kỷ thứ I sau Tây Lịch - một sự chuyển hướng vô cùng trọng đại bắt đầu manh nha trong vùng bắc Ấn với sự xuất hiện của một khuynh hướng tu tập mới gọi là Đại Thừa. Với khuynh hướng này người ta không còn gọi những người tu hành là *Arahant/A-la-hán* nữa mà gọi là *Bodhisattva/Bồ-tát*, và gán thêm cho họ một vai trò cao cả và lý tưởng hơn. Dù đạt được giác ngộ nhưng người Bồ-tát quyết tâm không hòa nhập vào Niết-bàn mà nguyện mãi mãi lưu lại trong thế giới này hầu có thể giúp đỡ tất cả chúng sinh. Trên phương diện giáo lý thì Giáo Huấn của Đức Phật cũng được giải thích qua các góc cạnh mới mẻ, mở rộng và lý thuyết hơn, Giáo Huấn đó được gọi chung là "*Con đường của người Bồ-tát*".

Đại Thừa được xác định bởi một bộ kinh đồ sộ là *Prajnaparamita-sutra/Kinh Bát-nhã-ba-la-mật-đa* bằng tiếng Phạn, trong đó có hai bản kinh thật quan trọng là *Prajnaparamita Hridaya/Tâm Kinh* và *Vajracchedika Prajnaparamita/Kinh Kim Cương*, sau này trở thành nền tảng cho Thiền Tông. Ngoài bộ kinh đồ sộ này còn có một tập kinh khác rất đại chúng là *Saddharmapundarika-sutra/Kinh Pháp Hoa* hay *Kinh Hoa Sen*, kinh này được trước tác bằng ngôn ngữ Prakrit và sau đó đã được dịch sang tiếng Phạn. Sự chuyển đổi từ các bài thuyết giảng của Đức Phật được học thuộc lòng và ghi chép lại bằng tiếng Pa-li sang các kinh sách "trước tác" bằng tiếng Phạn xuất hiện muộn vào các thế kỷ thứ I trước và sau Tây Lịch đã đánh dấu một khúc quanh thật quan trọng đưa Giáo Huấn của Đức Phật vào một cuộc "phiêu lưu" vô cùng trọng đại và ngoạn mục, kéo dài cho đến ngày nay.

Thật ra sự chuyển hướng trên đây cũng có thể đã bắt đầu thành hình một cách kín đáo trước thế kỷ thứ I khá lâu, kể từ thế kỷ thứ III trước Tây Lịch dưới triều đại của vua Azoka (A-dục), khi nhà vua này xây dựng chùa chiền, bảo tháp khắp nơi, chu cấp và bảo đảm mọi tiện nghi cho người xuất gia, từ quần áo, thuốc men, cho đến thực phẩm..., tạo cho Tăng Đoàn một sự sinh hoạt lệ thuộc vào xã hội nhiều hơn. Dầu sao Giáo Huấn của Đức Phật cũng nhờ đó đã được quảng bá sâu rộng hơn, đến gần với xã hội hơn. Dưới triều đại này cũng là lần đầu tiên, Giáo Huấn của Đức Phật đã "phiêu lưu" ra khỏi thung lũng sông Hằng và cả bán lục địa Ấn Độ. Thế nhưng trong thời điểm này người ta vẫn chưa thấy có học phái nào nêu lên hay chủ xướng các khái niệm mang các đường hướng khả dĩ có thể báo hiệu sự hình thành của Đại Thừa.

Vào các thế kỷ thứ II và thứ I trước Tây Lịch, trên miền tây bắc nước Ấn đã xảy ra những sự tiếp xúc và trao đổi giữa hai nền văn minh Hy Lạp và Ấn Độ. Sự giao tiếp này đã đưa đến một quyển sách vô cùng sâu sắc ghi lại một cuộc đối thoại giữa một vị vua Hy Lạp là Malinda (Di-lan-đà) cai trị một lãnh thổ mênh mông trong vùng Trung Á là Bactrian, với nhà sư Nagasena (Na Tiên). Quyển sách mang tựa là *Milanda-panha/Di-lan-đà vấn đạo kinh*. Tập sách này đã được dịch sang tiếng Pa-li và đưa vào *Kinh Tạng* trong Tam Tạng Kinh và được xem như là những lời thuyết giảng của Đức Phật! Dầu sao cũng có một giả thuyết cho rằng cuộc vấn đáp giữa vua Milinda và nhà sư Nagasena cũng chỉ là một sáng tác, một tài liệu dùng để giảng dạy tương tự như các quyển sách giáo khoa thuộc loại "Hỏi-Đáp" ngày nay..

Dầu sao trên thực tế sự tiếp xúc và trao đổi giữa hai nền văn minh Hy Lạp và Ấn Độ cũng là một sự thật, một sự kiện lịch sử, đã tô điểm thêm cho Giáo Huấn của Đức Phật một số các đường nét nghệ thuật trong các lãnh vực điêu khắc, kiến trúc, hình tượng... Các nét nghệ thuật này cho thấy ảnh hưởng từ các tín ngưỡng của các nền văn minh Hy Lạp và Cận Đông. Đây là lần đầu tiên các ảnh hưởng mang tính cách tín ngưỡng từ bên ngoài thâm nhập vào Giáo Huấn nguyên thủy của Đức Phật và đã đưa nền Giáo Huấn này đến gần với tôn giáo hơn.



H.1:. Điêu khắc nổi trên vách một bảo tháp mô tả cảnh Ma Vương quấy phá Đức Phật. Lưu ý: dưới cội Bồ đề là chiếc bệ ngồi trống không. Không có nhân dạng nào biểu trưng cho Đức Phật, ngoại trừ chiếc tọa cụ (gối ngồi) và gối lót lưng có khắc chữ Vạn (Svastika). Ngoài ra dưới chân bệ có hai vết chân tượng trưng sự hiện diện trước đây của Ngài trong thế giới này. Các nhân vật chung quanh là các ma quân phóng lao

vào Đức Phật. Ma vương ngồi ở góc trái bên dưới với cử chỉ và vẻ mặt thất vọng. Góc trái bên trên thì mô tả cảnh Ma vương đang cỡi voi bỏ chạy (di tích tìm thấy ở Ganthacala, đông nam Ấn Độ - Nghệ thuật Amaravati, thế kỷ thứ II trước Tây Lịch, bảo tàng viện Guimet-Paris).

H.2- Một trong các pho tượng đầu tiên biểu trưng nhân dạng Đức Phật sau giai đoạn phi ảnh tượng kéo dài hơn 6 thế kỷ. Đức Phật được tạc trong tư thế du-già, mặc áo theo kiểu của người La Mã và Hy Lạp, gương mặt chìm sâu trong thiền định; thân mình cho thấy một số tướng tốt nêu lên trong kinh sách: trên đỉnh đầu có bưou *ushnisha* (tượng trưng cho trí tuệ), giữa lông mày có dấu hiệu *urnâ* (chòm lông trắng và xoắn), cổ có ba ngấn, tay dài đến đầu gối,... Ngoài ra còn có thể nhận thấy hai trái tai thật dài có lỗ để đeo trang sức, tóc xoắn, động tác trên hai tay là các thủ ấn (*mudrâ*), (Thế kỷ thứ I sau Tây Lịch, Bảo tàng viện Dehli, Ấn Độ).

H.3: Chân dung Đức Phật (nghệ thuật Gandhara, thế kỷ thứ III sau Tây Lịch). Tuy mang nét mặt người Âu châu thế nhưng gương mặt trầm tư và đôi mắt nửa khép nửa mở nổi lên thể dạng lắng sâu trong thiền định. Tóc xoắn, trên đầu có bưou *ushnisha*, giữa hai lông mày có chòm lông *urnâ*, hai trái tai thật dài và có lỗ để đeo trang sức. (Victoria and Albert Museum, Luân Đôn).

H.4: Tượng Phật thời kỳ Kushana (đế quốc Kushan, thế kỷ thứ I - III). Chi phái nghệ thuật này đặc biệt phát triển tại hai nơi, một gần trung tâm Gandhara và một gần trung tâm Mathura, cho thấy một số chuyển hướng rất tinh tế. Thân người Đức Phật có dáng dấp trẻ trung, vô tính (không cho thấy là nam tính hay nữ tính), vai thon nhỏ..., lòng bàn tay có hình bánh xe Đạo Pháp. Các đường nét gân guốc và khoẻ mạnh trước đây (ảnh hưởng nghệ thuật điêu khắc Hy Lạp và La Mã) trong cả hai trường phái này được thay thế dần bởi các đường nét mềm mại hơn, xóa mờ các đặc tính trên thân thể nhằm làm nổi bật thể dạng tinh thần và nội tâm trên gương mặt của pho tượng. Áo có các nếp gấp thật đều đặn, mềm mại và ôm sát vào người, ngang hông có ngấn cho thấy như có một giải khăn quấn ngang người nơi phía dưới bụng (quần áo lót dưới áo khoác ngoài?). (Bảo tàng viện Mathura, Ấn Độ). Các nhận xét này cho thấy các chuyển hướng mới trong nghệ thuật biểu trưng nhân dạng Đức Phật. Các sự chuyển hướng này sau đó đã ảnh hưởng đến nghệ thuật tạo hình biểu trưng nhân dạng của Đức Phật trong đế quốc Kushan sau khi Giáo Huấn của Ngài được đưa vào đây.

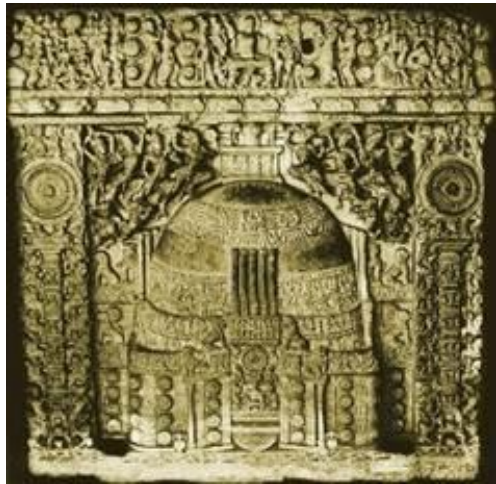
Ngoài ra vào thế kỷ thứ I sau Tây Lịch cũng đã xảy ra trên hòn đảo Tích Lạn một sự kiện vô cùng trọng đại đối với Giáo Huấn của Đức Phật và Phật giáo nói chung. Các bài thuyết giảng của Đức Phật trước đây được truyền khẩu và học thuộc lòng thì lần đầu tiên được ghi lại bằng chữ viết trên các tờ lá bối. Cũng trong thời gian này trên miền Bắc Ấn đã xuất hiện một nhân vật thật xuất sắc là Asvaghosa (Mã Minh, thế kỷ thứ II), ông sinh ra nơi thung lũng sông Hằng trong một gia đình Bà-la-môn, nhưng qua đời tại Peshawar, Pakistan ngày nay. Ông là một văn hào, kịch gia, thi sĩ, nhạc sĩ, luận sư, nhà hùng biện và triết gia lỗi lạc. Nhà sư Trung Quốc Xuanzang (Huyền Trang, 599-664) ví ông và ba vị sư khác trong thung lũng sông Hằng là Nagarjuna (Long Thụ, thế kỷ thứ II-III), Aryadeva (Thánh Thiên, thế kỷ thứ II-III, đệ tử của Long Thụ) và Kumaralata (Cưu-ma-la-đa, "tổ" thứ 20 của Thiền tông Ấn Độ) là bốn mặt trời chiếu sáng thế giới. Một trong các tác phẩm đồ sộ và nổi bật nhất của ông là *Buddhacarita/Phật sở hành tán*, thuật lại bằng thi phú cuộc đời của Đức Phật với những câu thơ đầy rung động và sùng kính, biến Đức Phật thành một nhân vật thiêng liêng, siêu phàm và thần thánh. Thật vậy những câu thơ trong quyển *Buddhacarita* đã gọi lên những xúc cảm tín ngưỡng thật sâu xa, khiến mọi người phải xúc động và tôn thờ Đức Phật. Tác phẩm này đã đánh dấu những bước chân đầu tiên mang tính cách tôn giáo trong cuộc phiêu lưu của Giáo Huấn của Đức Phật trong toàn vùng Bắc Ấn và đế quốc Kushan trong vùng Trung Á.

Theo con đường tơ lụa Giáo Huấn của Đức Phật dưới hình thức Đại Thừa lại tiếp tục ngược lên phương bắc và đã đặt chân vào một đế quốc hoàn toàn xa lạ là Trung Quốc, và sau đó là các nước xa xôi khác trong vùng Đông Á là Triều Tiên và Nhật Bản. Về phương nam từ thung lũng sông Hằng các nhà sư Đại Thừa tháp tùng các thương nhân mượn con đường biển để đặt chân vào các nước ở Đông Nam Á như Miến Điện, các hòn đảo Sumatra, Java, nước Chân Lạp (gồm miền nam Việt Nam và Campuchia ngày nay) và sau đó lại tiếp tục ngược lên các vùng ven biển của Trung Quốc.

Trở lại với thung lũng sông Hằng thì Giáo Huấn của Đức Phật sau khi được kết tập lần thứ ba dưới triều đại của vua Azoka (A-dục) vào thế kỷ thứ III trước Tây Lịch, đã được đưa vào hòn đảo Tích Lan và được bảo tồn nguyên vẹn qua nhiều thế kỷ, và cũng nhờ vậy đã giữ được một sự trung thực nào đó đối với Giáo Huấn nguyên thủy của Đức Phật. Nếu Đại Thừa là một sự mở rộng giúp Phật giáo thích ứng và bành trướng thì những lời thuyết giảng của Đức Phật trong thung lũng sông Hằng được bảo tồn thật trân quý và nguyên vẹn trên đảo Tích Lan. Quả là một trường hợp ngoại lệ so với các tín ngưỡng khác.

Giáo Huấn của Đức Phật trước đây giúp con người tách ra khỏi thế giới, đứng thẳng trên đôi chân của chính mình thì nay với Đại Thừa đã đưa con người hòa nhập vào thế giới, dựa vào con người như một lý tưởng của đời mình. Sự chuyển hướng đó thật ra đã được diễn tiến theo hai đường hướng khác nhau, liên quan đến hai vùng địa lý khác nhau và cũng đã đưa đến hai nền Phật giáo khác nhau. Đường hướng thứ nhất tiếp tục phát triển trong thung lũng sông Hằng nơi mà Phật giáo đã được hình thành, đường hướng thứ hai du hành từ thung lũng sông Hằng xuyên qua các vùng Trung Á và sau đó bành trướng rộng rãi tại Trung Quốc để trở thành "Phật giáo Trung Quốc". Qua cuộc du hành xa xôi đó của đường hướng thứ hai, Giáo Huấn của Đức Phật đã thu nạp thêm các đường nét văn hóa và tín ngưỡng của Hy Lạp, Trung Á và cả Trung Đông, trước khi pha trộn thêm Khổng và Lão giáo kể cả văn hóa của Trung Quốc để trở thành nền Phật giáo mang các bản sắc đặc thù của đế quốc này. Với nền Phật giáo đó Giáo Huấn của Đức Phật đã khoác thêm cho mình một chiếc áo tôn giáo. Dần dần qua dòng lịch sử phát triển tại Trung Quốc chiếc áo đó đã được thêm vào, may cắt lại theo kiểu của người Trung Quốc.

Vào các thế kỷ thứ I và thứ II, nơi đế quốc Kushan - kinh sách tiếng Phạn gọi là Kusana, kinh sách Hán ngữ dịch là Quý Sung - trong vùng Trung Á có một vị vua là Kaniska (Ca-nị-ca/Ca-nị Sắc-ca) trị vì từ năm 78 đến 127, rất sùng kính Phật giáo; đã ưu đãi và phát triển tín ngưỡng này không kém gì so với vua Azoka (A-dục) hơn ba thế kỷ trước trong thung lũng sông Hằng. Kushan là một đế quốc mệnh mông trải rộng từ ranh giới phía tây bắc Trung Quốc đổ xuống các vùng Trung Á (Afghanistan, Tadjikistan, Ouzbekistan...) đến tận miền bắc Ấn. Các nẻo chằng chịt của "con đường tơ lụa" đã khiến đế quốc Kushan trở thành một "ngã tư đường" làm nơi gặp gỡ của các nền văn hoá và tín ngưỡng khác nhau: từ phương Tây là văn hóa và tín ngưỡng của xứ Iran, từ phương Bắc là tín ngưỡng của các vùng đồng hoang, từ phương nam là văn hóa và các tín ngưỡng của Hy Lạp và La Mã. Giáo Huấn của Đức Phật đã được đưa vào đế quốc Kushan trong một bối cảnh văn hóa và tín ngưỡng vô cùng đa dạng và phức tạp trên đây và đã phát triển một cách nhanh chóng và sáng chói dưới sự bảo trợ của vua Kaniska.



5

H.5: Hình chạm nổi một bảo tháp với chiếc ngai trống không, biểu trưng cho sự tịch diệt của Đấng Thế Tôn. Toàn bộ mặt đá được chạm trổ thật cầu kỳ cho thấy ảnh hưởng của nghệ thuật điêu khắc Iran. Di tích này được tìm thấy tại Amaravati, đông nam Ấn Độ, thế kỷ thứ II, cho thấy nghệ thuật của các vùng Trung Đông cũng đã ảnh hưởng đến các vùng xa xôi trên bán lục địa Ấn Độ.

Tất cả các trục lưu thông trên "con đường tơ lụa" xuyên ngang đế quốc Kushan dẫn đến kinh đô Lạc Dương của Trung Quốc không phải chỉ dành riêng cho đám thương gia mà còn là một phương tiện truyền bá tư tưởng, văn hóa và nghệ thuật. Vùng Gandhara thuộc tây bắc Pakistan ngày nay, vào thời bấy giờ là một trung tâm văn hóa và nghệ thuật Phật giáo sáng chói. Rất nhiều pho tượng Phật, các di tích kiến trúc cũng như các kinh sách Phật giáo xưa nhất được ghi chép bằng ngôn ngữ *ghandhari* trên các "cuộn giấy" làm bằng vỏ cây "bạch dương" (birch) đã được tìm thấy tại nơi này. Cũng xin lưu ý là các tờ lá bói đầu tiên nhất ghi chép các kinh bằng tiếng Pa-li từ thế kỷ thứ I trên đảo Tích Lan không còn giữ được đến nay vì bị mục nát và mối mọt.

Các di tích điêu khắc và các hang động Phật giáo hoang tàn và đổ nát ngày nay trong toàn vùng Trung Á cho thấy Giáo Huấn của Đức Phật trên đường phiêu lưu dù gặp được những hoàn cảnh thuận lợi cách mấy nhưng đôi khi cũng chỉ lưu lại những "kỷ niệm" mà thôi. Bỏ lại những dấu chân của mình nơi đế quốc Kushan, Giáo Huấn của Đức Phật lần theo "con đường tơ lụa" vượt qua biên giới Trung Quốc vào hậu bán thế kỷ thứ I.

Trở lại với nước Ấn, thì vào khoảng giữa các thế kỷ thứ II và III, trong thung lũng sông Hằng đã xuất hiện một triết gia và học giả thật xuất sắc là Nagarjuna (Long Thụ). Ông là một trong số các vị thầy đầu tiên trụ trì đại học Nalanda (Na-lan-đà), và cũng là người sáng lập một học thuyết mới là Madhyamaka/Trung Quán. Ông triển khai và diễn giải Giáo Huấn của Đức Phật qua các góc nhìn triết học thật sâu sắc. Tập luận *Madhyamaka karika* /*Trung quán luận tụng* của ông được dựa vào các phép biện chứng vô cùng chặt chẽ chứng minh thật "hùng hồn" tính cách vô thực thể của mọi hiện tượng và sự tiếp nối liên tục của các hình ảnh hiện lên và biến mất trên dòng tri thức một cá thể. Các luận cứ này đã đưa đến kết luận là tất cả mọi hiện tượng và biến cố cũng chỉ tương tự như ảo giác mà thôi. Đối với những con người chất phác bấy thế kỷ trước thì Đức Phật không hề đưa ra các sự biện luận lý thuyết đại loại

như thế trong Giáo Huấn của mình, vì thế có thể xem học thuyết Trung Quán của Long Thụ lần đầu tiên đã đưa giáo Huấn của Đức Phật vào một khúc quanh mới, một cuộc phiêu lưu mới trong lãnh vực triết học ngay bên trong thung lũng sông Hằng.

Bước sang các thế kỷ thứ IV và V, Asanga (Vô Trước, 300-370) đã dựa vào học thuyết Trung Quán của Long Thụ để tiếp tục phiêu lưu xa hơn nữa bằng cách khai thác các khía cạnh tâm lý học trong Giáo Huấn của Đức Phật, và đã đưa đến sự hình thành của một học thuyết mới là Cittamatra/Duy Thức. Học thuyết này cho rằng tất cả mọi hiện tượng đều nhất thiết phát sinh từ tâm thức và cũng chỉ là tâm thức mà thôi. Tâm lý học Phật giáo trước đây cho rằng tâm thức gồm có sáu thể loại gồm năm tri thức ngũ giác và tri thức tâm thần, thì nay Vô Trước thêm vào hai thể loại nữa là: "tri thức ô nhiễm" là thành phần tri thức mang chức năng phân biệt "chủ thể" và "đối tượng" tạo ra tính cách nhị nguyên trong sự vận hành của tâm thức và cũng là nguyên nhân đưa đến sự tạo nghiệp, và tri thức thứ hai sau đó là tri thức "tiếp nhận hay cất chứa tất cả" còn gọi là alalayavijnana/a-lại-da thức, trực tiếp dự phần vào việc tạo tác các tư duy đưa đến mọi thứ xúc cảm và tác ý. Với học thuyết này Vô Trước đã đưa Giáo Huấn của Đức Phật bước vào một khúc quanh trọng đại thứ hai trong thung lũng sông Hằng. Ngoài ra ông cũng là một trong số các nhà sư tán đồng quan điểm mà nhiều kinh sách đương thời - kể cả một số các kinh *sutra* bằng tiếng Phạn - đang rầm rộ cổ súy quan điểm cho rằng bên trong mỗi chúng sinh đều hàm chứa một bản thể sâu kín và rạng ngời của một vị Phật gọi là Buddha-svabhava/Phật Tính (sẽ giải thích thêm dưới đây).

Vào thế kỷ thứ V có một học giả Phật giáo người Ấn thật lỗi lạc là Buddhaghosa (Phật Âm) rời lục địa lên đảo Tích Lan để nghiên cứu kinh sách Pa-li và sau đó ông đã trước tác tập luận nổi tiếng *Visuddhimagga/Con đường của sự tinh khiết* còn gọi là *Thanh Tịnh Đạo*, triển khai và ứng dụng các khía cạnh tâm lý học dựa vào bảy thể dạng tinh khiết nêu lên trong kinh *Rathavinita Sutta/Các chuyển xe tiếp vận* (Trung Bộ Kinh MN 24). Tập sách trên đây của Phật Âm được đưa vào *Tạng Luận* và đã làm nền tảng tu tập cho toàn bộ Phật giáo Theravada sau này.

Vào thế kỷ thứ VII trên bán lục địa Ấn Độ, xuất hiện một tông phái mới là Vajrayana/Kim Cương Thừa, còn gọi là Tantrism/Tan-tra Thừa. Thật ra tông phái này cũng chỉ là một xu hướng Đại Thừa thu nạp thêm một số phương pháp và đường hướng tu tập của Ấn giáo. Nhiều người gọi Kim Cương Thừa là "Mật Tông", điều này là một sự sai lầm thật thô thiển và lộ liễu. Kim Cương Thừa, hay Tan-tra thừa, hay Phật giáo Tây Tạng không phải là "Mật Tông" của Trung Quốc. Mật Tông/Mi Zong (密宗) là tiếng Hán do người Trung Quốc sáng chế ra sau khi du nhập một vài hình thức tu tập của Kim Cương Thừa vào Trung Quốc dưới thời nhà Đường, nhưng cũng không có mấy người theo. Dưới thời nhà Minh (thế kỷ XIV-XVII) Phật giáo Tây Tạng lại được đưa vào Trung Quốc thêm một lần nữa và dường như lần này được nhiều người theo hơn. Trong thung lũng sông Hằng ngay sau khi được hình thành thì Kim Cương Thừa phát triển nhanh chóng và được giảng dạy trong hầu hết các đại học Phật giáo cũng như các tu viện đại chúng.

Trong khoảng thời gian phát triển của Kim Cương Thừa từ thế kỷ thứ VII đến XII, người ta thấy xuất hiện một số các vị sư thật lỗi lạc và khác thường, có nhiều quyền năng siêu

phàm và thực hiện được những phép màu nhiệm thật lạ lùng. Các vị sư thượng thặng này được gọi chung là "84 vị Mahasiddha" (Ma-ha-tát-đạt). Sự xuất hiện bất ngờ của các vị sư phi thường và ngoại lệ trên đây đã đánh dấu một sự chuyển hướng mới trong Giáo Huấn của Đức Phật, từ triết học sang tôn giáo, mở ra một thế giới thiêng liêng và màu nhiệm ngay bên trong thung lũng sông Hằng.

Cũng trong thời gian này, giữa các thế kỷ thứ VII và VIII, Phật giáo trong thung lũng sông Hằng cũng đã mượn con đường biển đưa Giáo Huấn của Đức Phật vào các hòn đảo xa xôi tận miền nam Thái Bình Dương. Thời bấy giờ trên đảo Sumatra hùng cứ một đế quốc rất phồn thịnh và sở trường về hàng hải là Srivijaya. Đế quốc này ngoài hòn đảo Sumatra còn chiếm giữ một số các vùng ven biển của xứ Mã Lai ngày nay và mở rộng giao thương với nhiều nơi khác, trong đó có vịnh Bengale và xứ Magadha/Ma-kiệt-đà trong thung lũng sông Hằng. Các nhà sư người Ấn từ các nơi này tháp tùng các thương nhân mang Giáo Huấn của Đức Phật đến các hòn đảo của Indonêxia ngày nay. Nhà sư phiêu bạt nổi tiếng của Trung Quốc dưới thời nhà Đường là Yijing (Nghĩa Tịnh, 635-713) đã dùng đường biển để đến đảo Sumatra năm 671, tu học và trau dồi thêm tiếng Phạn tại đây trước khi theo các thuyền buôn đến vịnh Bengale năm 673, sau đó là đến đại học Nalanda (Na-lan-đà) năm 674.

Cũng vào thế kỷ thứ VII Giáo Huấn của Đức Phật trong thung lũng sông Hằng cũng đã mượn một con đường khác thật hiểm trở, ngàn năm tuyết phủ để đặt chân đến một quê hương mệnh mông và huyền bí là Tây Tạng. Thời bấy giờ Tây Tạng là một đế quốc hùng mạnh, chiếm toàn bộ xứ Nepal kể cả một phần lãnh thổ Ấn Độ, về phương bắc thì đe dọa các vùng biên giới Trung Quốc. Hoàng đế nhà Đường là Taizon (Thái Tông, trị vì 626-649) đã phải gả cháu mình là công chúa Wencheng (Văn Thành) cho vua Tây Tạng là Songtsen Gampo (?609-650). Vua Tây Tạng cũng đã có một người vợ khác là Bhrikuti Devi, một nàng công chúa Nepal. Cả hai bà đều theo Phật giáo và đã giữ một vai trò quan trọng trong việc mang Giáo Huấn của Đức Phật vào Tây Tạng. Lâu đài Potala và các chùa chiền đầu tiên được khởi công trên quê hương "nóc nhà" của thế giới. Ngữ tự Tây Tạng được sáng tạo để dịch kinh sách tiếng Phạn. Cách viết dựa vào loại ngữ tự devangari trong thung lũng sông Hằng, văn phạm thì trực tiếp vay mượn từ tiếng Phạn nhằm giúp cho việc dịch thuật được dễ dàng hơn và nhờ đó Tây Tạng mới có chữ viết. Các vị thầy Ấn Độ lỗi lạc và uyên bác trong thung lũng sông Hằng như Santaraksita (725-788), Padmasambhava (thế kỷ thứ VIII)... được mời lên Tây Tạng để giảng dạy, họ đã tích cực quảng bá và nâng cao trình độ của Phật giáo tại nơi này.

Đồng thời trong thung lũng sông Hằng đã xuất hiện một vị thầy thuộc học phái Trung Quán thật lỗi lạc là Santideva (Tịch Thiên, 685-763), tác giả tập thơ nổi tiếng *Bodhicharyavatara/Hành trình đến giác ngộ* còn gọi là *Nhập Bồ-đề hành luận*, nêu cao lòng từ bi vô biên của người Bồ-tát, nhất là chương IX rất cô đọng, tóm lược thật khéo léo các khái niệm chủ yếu của Phật giáo Ấn Độ. Với các câu thơ thật bóng bẩy, sâu sắc và hùng hồn, tập thơ của Tịch Thiên quả xứng đáng là một kiệt tác của Đại Thừa. Rất xa với thung lũng sông Hằng, trên đảo Java ngôi đền Borobodur khởi công năm 780 đã được hoàn tất năm 850, sau 70 năm xây dựng.

Trở lại với bản lục địa Ấn Độ thì vào thế kỷ XII, các đạo quân Hồi giáo tràn vào các vùng miền đông nước Ấn, san bằng các đại học Phật giáo, đốt sạch kinh sách và sát hại tăng ni. Trước đó vào thế kỷ thứ XI, các đạo quân này cũng đã từng san bằng chùa chiền và bảo tháp trong các vùng Trung Á và tây bắc Ấn. Phật giáo hoàn toàn biến mất trên đất Ấn kể từ thế kỷ XIII. Thế nhưng thật may mắn là một số chùa chiền trong thung lũng Katmandu của xứ Nepal ngày nay còn cất giấu được một số kinh sách. Và cũng trong thế kỷ này trên Tây Tạng xuất hiện một nhà sư du-già thật khác thường là Milarepa (Mật-lặc Nhật-ba, 1040-1123) sáng lập học phái Kagyupa/Ca-nhĩ-cư và là tác giả tập thơ trường thiên *Gourbum/Thập vạn ca* mà Phật giáo Tây Tạng xem như là một quyển thánh ca.

Điều đáng lưu ý sau hết là Đại Thừa và Kim Cương Thừa từ lục địa Ấn Độ cũng đã được đưa lên đảo Tích Lan, thế nhưng hoàng triều tại đây tìm đủ mọi cách để ngăn chặn mà chỉ ưu đãi Phật giáo Theravada. Các nước đông nam Á khác theo đó cũng ưu đãi tông phái Phật giáo này, nhất là Miến Điện và Xiêm La (Thái Lan ngày nay).

Trên đây là một vài nét chính và nổi bật nhất trong cuộc phiêu lưu của Giáo Huấn của Đức Phật tại Ấn Độ và các nước Đông Nam Á. Vậy chúng ta hãy quay về với miền tây bắc nước Ấn và các vùng Trung Á để tiếp tục phiêu lưu với Giáo Huấn của Đức Phật xuyên qua các vùng này trước khi được đưa vào một đế quốc rộng lớn, khép kín, đông dân nhất trong lịch sử nhân loại, và rất tự hào về nền văn minh lâu đời của mình là Trung Quốc. Giáo Huấn của Đức Phật đã mang lại những gì cho nền văn minh đó và ngược lại đã thu nạp thêm những gì trong quá trình hòa nhập với nền văn minh nơi đây để trở thành "Phật giáo Trung Quốc"?

Sự hình thành của Phật giáo Trung Quốc

Trong khoảng thời gian từ thế kỷ thứ I đến thứ III, hầu như toàn vùng Trung Á và tây bắc Ấn Độ đều thuộc đế quốc Kushan, và đã trở thành một nơi tiếp xúc giữa hai nền văn minh Đông và Tây, mang lại cho đế quốc này một nền văn hóa vô cùng phong phú và đa dạng. Giáo huấn của Đức Phật đã được phổ biến sâu rộng vào các vùng lãnh thổ này, nhiều di vật và di tích kiến trúc đồ sộ vẫn còn lưu lại đến nay. Toàn vùng Trung Á, từ phía tây Trung Quốc đổ xuống các vùng Pakistan, Afghanistan và tây bắc Ấn Độ tiếp giáp với thung lũng sông Hằng, đều thấm nhuần Giáo Huấn của Đức Phật. Mặc dù vua Kanisha cai trị đế quốc Kushan ưu đãi Phật giáo thế nhưng các tín ngưỡng khác cũng rất phổ biến, tạo ra nhiều ảnh hưởng thật rõ nét đối với Giáo Huấn của Đức Phật



6



7

H.6- Điều khắc nổi, từ trái sang phải: một phật tử trung kiên tay cầm một bó hoa, Bồ-tát Di-lặc/Maitreya, Đức Phật Thích-ca, Bồ-tát Quán Thế Âm/Avalokiteshvara, một Phật tử trung kiên khác. Tám điều khắc nổi trên đây cho thấy các ảnh hưởng nghệ thuật Hy Lạp và La Mã và là một bằng chứng cho thấy sự du nhập và hình thành rất sớm của Đại Thừa trong đế quốc Kushan (thế kỷ thứ II và III, nghệ thuật Gandhara)

H.7- Nhân vật ở giữa là Đức Phật với thủ ấn nói lên sự che chở (bàn tay phải để ngửa đưa ra trước ngực chống lại mọi sự sợ hãi), bên trái là vị trời sáng tạo Bhrama của Ấn giáo đang chấp tay tôn kính Đức Phật, bên phải là vị Trời Sakra/Đế Thích trong đạo Vệ-dà (di vật bằng vàng ròng, cần ngọc hồng lưu/garnet).

Vào thế kỷ thứ I, tại đế quốc Kushan hai nhà sư Kasyapamatanga (迦葉摩騰/Ca-diếp Ma-đăng) và Dharmaraksa (竺法蘭/Trúc Pháp Lan/) sống trong một vùng mà ngày nay là Afghanistan, được một phái đoàn Trung Quốc mời viếng kinh đô Lạc Dương dưới triều đại nhà Hán, họ mang theo một số tượng ảnh và một tập kinh ghi lại bốn mươi hai lời thuyết giảng của Đức Phật. Tập kinh này sau đó đã được dịch sang tiếng Hán và mang tên là *Sishierzhangling*/四十二章經/*Tứ thập nhị chương kinh*, và cũng là tập kinh Phật giáo đầu tiên tại Trung Quốc. Thế nhưng Giáo Huấn của Đức Phật cũng chỉ thật sự bắt đầu phổ biến kể từ hậu bán thế kỷ thứ II, tức là khoảng một thế kỷ sau đó nhờ vào hai bản kinh khác là *Sukhavativyuha*/大乘無量壽經/*Kinh Vô Lượng Thọ* và *Amitabha Sutra*/佛說阿彌陀經/*Kinh A-di-đà*, do hai nhà sư An Shi-kao (An Thế Cao/安世高, người gốc Ba Tư/Persian) và Lokaksema (Chi-lâu Ca-sấm/支婁迦讖, người gốc Kushan) đưa vào Trung Quốc khoảng năm 50 đến 200, và đây cũng là hai bản kinh chủ yếu nhất của Tịnh Độ Tông sau này. Hai bản kinh trên đây mang nặng các khía cạnh tín ngưỡng được đưa từ các vùng Trung Á vào Trung Quốc đã tạo được nhiều ảnh hưởng rộng lớn tại nơi này.

Khổng giáo chỉ là một hệ thống đạo đức xã hội, Lão giáo là một hình thức triết học siêu hình khá trừu tượng, bao quát và mơ hồ. Xã hội Trung Quốc thiếu hẳn một tôn giáo đúng nghĩa của nó. Giáo Huấn của Đức Phật qua hai bài kinh mang nặng tính cách tín ngưỡng trên đây đã lấp vào chỗ trống đó và đã phát triển rất nhanh chóng kể từ thế kỷ thứ III, chiếm giữ một vị thế ngang hàng với Khổng và Lão giáo trong xã hội Trung Quốc. Thuật ngữ Tam Giáo (三教) cũng đã xuất hiện vào thời kỳ này.

Thế nhưng không phải tất cả đều xảy ra suôn sẻ, Phật giáo dưới hình thức một tín ngưỡng mới mẻ trên đây đã phải đối phó với một nền văn minh xa lạ và thật lâu đời của một đế quốc đông dân nhất trong lịch sử nhân loại. Giáo Huấn của Đức Phật đã phải thích ứng với bối cảnh đó bằng cách khoác lên cho mình chiếc áo sắc sỡ của một tôn giáo. Sự thích ứng này dần dần đã đưa đến sự hình thành của hai tông phái lớn là Tịnh Độ vào thế kỷ thứ IV và Thiền Tông vào thế kỷ thứ VII. Hai khuynh hướng tu tập trên đây không những đã ăn sâu vào toàn bộ văn hóa và xã hội Trung Quốc mà còn được đưa vào các nước chịu ảnh hưởng văn hóa của đế quốc này như Triều Tiên, Nhật Bản và cả Việt Nam.

Đồng thời với sự xuất hiện của Thiền Tông tại Trung Quốc vào thế kỷ thứ VII, trong thung lũng sông Hằng một tông phái mới cũng đã được hình thành: đó là Kim Cương Thừa. Sau khi Phật giáo suy tàn và biến mất tại Ấn Độ vào thế kỷ XIII, thì tông phái này được đưa vào Tây Tạng. Qua một tầm nhìn thật bao quát thì sau sự hình thành của ba tông phái Tịnh Độ (thế kỷ thứ IV), Thiền tông và Kim Cương Thừa (thế kỷ thứ VII) trên đây, người ta không còn thấy một tông phái nào khác với tầm cỡ như vậy xuất hiện trên các nẻo đường phiêu lưu của Giáo Huấn của Đức Phật cho đến nay. Phải chăng điều này là dấu hiệu cho thấy Phật giáo nói chung đang trên đà suy yếu?

Thế nhưng ngày nay dường như Phật giáo đang phát triển thật nhanh trong các xã hội duy lý và khoa học của thế giới Tây Phương, và phải chăng đây cũng là các dấu hiệu báo trước sự hồi sinh của Phật giáo? Hiện tại người Tây Phương tu tập rập khuôn theo ba tông phái lớn là Theravada, thiền học Zen và Kim Cương Thừa, thế nhưng các vị đại sư, các học giả Phật giáo uyên bác Tây Phương cũng đang thắc mắc và tìm hiểu xem sẽ phải thiết đặt một nền Phật giáo như thế nào trong thế giới Tây Phương? Dù Phật giáo đó sẽ trở thành như thế nào thì đây cũng sẽ chỉ là một khúc quanh mới trong một cuộc phiêu lưu mới sau này của Giáo Huấn của Đức Phật mà thôi..

Đến đây chúng ta hãy trở lại với cuộc phiêu lưu của Giáo Huấn của Ngài tại Trung Quốc. Nếu nguồn gốc và nguyên nhân đưa đến sự hình thành của Thiền Tông và Kim Cương Thừa được biết khá rõ ràng, thì trái lại đối với Tịnh Độ là cả một câu hỏi lớn. Nếu thắc mắc này được giải tỏa - dù chỉ được một phần nào - thiết nghĩ cũng có thể giúp cho một số người tu tập theo Tịnh Độ nhận định được vị trí của mình trong cuộc phiêu lưu đó của Phật giáo nói chung.

Sự hình thành và phát triển của Tịnh Độ tại Trung Quốc

Trong việc truy tìm nguồn gốc Tịnh Độ, các học giả Tây Phương thường chọn phương pháp "cổ điển" là phân tích các học phái xưa để tìm kiếm các xu hướng báo trước sự xuất hiện của tông phái này. Thế nhưng các cố gắng theo chiều hướng đó đều không mang lại kết quả, bởi vì các học phái xưa - xuất hiện sau khi Đức Phật tịch diệt và trước khi Đại Thừa Phật giáo được hình thành trên miền bắc Ấn - thì không có một học phái nào thật sự cho thấy những dấu hiệu khả dĩ có thể đưa đến sự hình thành của Tịnh Độ. Do đó thiết nghĩ cần phải chọn một cách tiếp cận khác hơn, chẳng hạn như dựa vào các điều kiện địa lý, lịch sử, văn hóa và xã hội

của các vùng Trung Á, Ấn Độ và cả Trung Quốc vào các thế kỷ trước và trong khi Tịnh Độ được hình thành và bành trướng.

Dấu tích xưa nhất của Tịnh Độ mà người ta tìm thấy tại Ấn Độ là một pho tượng khám phá năm 1977 gần thành phố Mathura trong tiểu bang Uttar Pradesh tại tây bắc nước Ấn. Nơi bệ của pho tượng này có khắc một dòng chữ cho biết đây là Phật A-di-đà! Pho tượng này hiện được trưng bày tại bảo tàng viện của thành phố Mathura Ấn Độ và được định tuổi thật chính xác là năm 104 sau Tây Lịch.

Bản kinh xưa nhất nêu lên phép luyện tập thiền định hướng vào Phật A-di-đà là *Pratyutpanna-samadhi-sutra*, xuất hiện khoảng thế kỷ thứ I hay thứ II sau Tây Lịch trong vùng Gandhara thuộc tây bắc Pakistan ngày nay. Trong thung lũng sông Hằng, Nagarjuna (Long Thụ, thế kỷ thứ II-III) cũng có nói đến cõi "Cực Lạc" (Sukhavati) trong một tập luận giải thích về "Mười Địa Giới" (Thập Địa), và khoảng hai trăm năm sau đó tức là vào thế kỷ thứ IV, Vasubandhu (Thế Thân, thế kỷ thứ IV-V) cũng có trước tác một tập luận tựa là *Sukhavativyuhopadesa* nêu lên ý niệm về cõi "Cực Lạc" (các chi tiết trên đây được trích dẫn từ quyển *Dictionnaire Encyclopédique du Bouddhisme/Tự điển Bách khoa Phật giáo* của Philippe Cornu, Seuil, tái bản 2006). Qua các sự kiện rời rạc trên đây, chúng ta có thể nghĩ rằng Tịnh Độ không hề phát xuất từ bên trong thung lũng sông Hằng mà chỉ được đưa vào nơi này khoảng thế kỷ thứ II, và sau đó cũng không được nhiều người hưởng ứng.

Cả hai bản kinh chủ yếu của Tịnh Độ là *Kinh Vô Lượng Thọ (Sukhavativyuha)* và *Kinh A-di-Đà (Amitabha-sutra)* đều mô tả một cảnh giới đầy phúc hạnh ở vào hướng Tây. Điều này cho thấy Tịnh Độ có thể đã bắt nguồn từ đế quốc Phật giáo Kushan trong vùng Trung Á (đã nhiều lần nói đến trên đây), dưới ảnh hưởng của các ý niệm rất phổ biến thời bấy giờ về sự hiện hữu của một "vị cứu rỗi" và một "cõi thiên đường" trong nền văn hóa của xứ Ba Tư (Persian). Một vài học giả Tây Phương cũng đã nêu lên giả thuyết này, tức cho rằng việc tôn thờ Phật A-di-đà là do ảnh hưởng từ các tín ngưỡng của vùng Trung Đông, tuy đến nay không có bằng chứng cụ thể nào.

Các nhà sư đầu tiên mang Giáo Huấn của Đức Phật vào Trung Quốc đều là những người gốc Kushan trong vùng Trung Á. Xin nhắc lại quyển kinh Phật đầu tiên mang vào Trung Quốc là quyển "*Tứ thập nhị chương kinh*" do hai nhà sư trong vùng Serinde thuộc xứ Turkestan ngày nay, và đã được dịch sang Hán ngữ năm 67. Quyển kinh này gồm các lời giảng của Đức Phật do đó là một quyển kinh Tiểu Thừa (Hinayana, một tên gọi do Đại Thừa đặt ra vào thời bấy giờ). Quyển kinh thứ hai là *Pratyutpannasamadhi-sutra/Bát-chu Tam-muội kinh* thuộc Đại Thừa, được dịch sang Hán ngữ năm 179. Thế nhưng cả hai không tạo ra được một tác động đáng kể nào trong xã hội Trung Quốc. Trái lại vào thế kỷ thứ III, sau khi kinh *Sukhavativyuha-sutra/Đại thừa vô lượng thọ trang nghiêm kinh* của Tịnh Độ với phiên bản dài được dịch sang tiếng Hán năm 252, và phiên bản ngắn - còn gọi là *Kinh A-di-đà* - được dịch vào khoảng thế kỷ thứ III, thì thật hết sức bất ngờ, việc thờ phụng Phật A-di-đà lại rất được ưa chuộng trong dân gian. Bước sang thế kỷ thứ IV Tịnh Độ Tông Trung Quốc được chính thức thành lập và đã phát triển vô cùng ngoạn mục sau đó. Như đã được nói đến trên đây lý do có thể là vì Khổng Giáo là một hệ thống đạo đức, Lão giáo là một nền triết học, cả

hai không đáp ứng được "nhu cầu tín ngưỡng" trong xã hội, "kẻ hở" này là một mảnh đất vô cùng thuận lợi cho sự phát triển của Tịnh Độ dưới hình thức một tôn giáo.

Vào thế kỷ thứ VIII Tịnh Độ Trung Quốc được đưa vào Nhật Bản và cũng đã phát triển rất mạnh tại đây. Tịnh Độ được đưa vào Việt Nam vào thế kỷ thứ IX, thế nhưng cũng tương tự như trường hợp của Triều Tiên, không gặp được một mảnh đất thích hợp, tại hai quốc gia này Thiền Tông chiếm ưu thế và phổ biến hơn. Riêng tại Việt Nam, bắt đầu từ các năm 1930 Tịnh Độ bỗng nhiên phát triển rất mạnh và gần như độc chiếm cho đến nay. Ngoài các quốc gia trên lục địa Á Châu theo Tịnh Độ trên đây, người ta cũng tìm thấy các pho tượng Phật A-di-đà trên hòn đảo Java nơi ngôi đền Borobudur được xây dựng vào các thế kỷ thứ VIII và IX, điều này đã cho thấy ảnh hưởng của Tịnh Độ trong Kim Cương Thừa.

Tịnh Độ cũng đã du nhập vào Tây Tạng vào thế kỷ thứ VIII và Phật A-di-đà được tất cả các học phái tôn thờ. Phật giáo Tây Tạng thu nạp tất cả các hình thức tu tập nhưng chỉ xem đây là các phương tiện thiện xảo. Ngoài ra cũng còn một sự kiện đáng lưu ý khác là sau khi Tịnh Độ phát triển tại Trung Quốc thì đã nhanh chóng lan rộng rất xa. Trong thung lũng sông Hằng, Vasubandhu (Thế Thân) cũng có nói đến Tịnh Độ trong tập luận *Sukhavativyuhopadesa* và cho đây là "*Con đường dễ dàng*" (Easy way) hướng vào mục đích mong cầu một sự "cứu rỗi".

Nếu Tịnh Độ mang các đường nét tín ngưỡng ảnh hưởng từ các tôn giáo của vùng Trung Á và Trung Đông thì trái lại Thiền Tông chịu ảnh hưởng rõ rệt của Lão giáo phản ánh tánh khí của người Trung Quốc, và đã được hình thành ngay bên trong lãnh thổ của đế quốc này. Vậy Thiền Tông là gì và liên hệ như thế nào với Giáo Huấn của Đức Phật?

Sự hình thành và phát triển của Thiền Tông tại Trung Quốc

Trước khi Phật giáo du nhập, xã hội Trung Quốc, hoàn toàn bị chi phối từ lâu đời bởi hai nền tư tưởng: Khổng giáo mang tính cách luân lý với mục đích an bài xã hội, Lão giáo mang tính cách trí thức thu hút tầng lớp sĩ phu. Tín ngưỡng trong dân gian chỉ là các hình thức mê tín. Bối cảnh xã hội đó là một mảnh đất thích hợp cho sự phát triển của Tịnh Độ. Ngoài ra Tịnh Độ còn được thừa hưởng các điều kiện thuận lợi khác là nền văn minh Trung Quốc đang trên đà phát triển mạnh, chuẩn bị bước vào thời kỳ vàng son nhất trong lịch sử của xứ sở này. Trong giai đoạn phát triển cực độ đó của nền văn minh Trung Quốc, kéo dài trong hai thế kỷ VII và VIII dưới thời nhà Đường, tất cả mọi lãnh vực từ xã hội, chính trị, văn hóa, nghệ thuật cho đến tín ngưỡng đều phát triển đến tột đỉnh, Tịnh Độ đã giữ một vai trò quan trọng và một vị trí không nhỏ trong giai đoạn lịch sử này của nền văn minh Trung Quốc.

Trong bối cảnh phồn vinh và phát triển đó của xã hội nói chung, nhiều người trong giới chùa chiền cũng như thế tục không còn chấp nhận dễ dàng các hình thức tu tập đại chúng của Tịnh Độ mà muốn tìm hiểu sâu xa hơn về tín ngưỡng Phật giáo. Một số các nhà sư Trung Quốc đích thân tìm đường sang tận Ấn Độ để học hỏi và tìm hiểu thêm về Giáo Huấn của Đức Phật, tiêu biểu nhất trong số này là nhà sư Xuanzang (Huyền Trang, 602-664). Các sự tiếp xúc trực tiếp với Phật giáo tại Ấn Độ đã mang lại sự phóng khoáng và đa dạng cho Phật

giáo Trung Quốc, trước đó đã bị độc chiếm bởi Tịnh Độ. Vô số các "tông phái" mới đã được hình thành trong khoảng thời gian ngắn trên đây, một số được "sáng chế" tại Trung Quốc, một số khác vay mượn từ các học phái trong thung lũng sông Hằng, đổi tên và trở thành các học phái Trung Quốc: Luật Tông/Lu Tsung, Câu xá Tông/Kosha Tsung, Tam Luận Tông/Sun Lung Tsung, Pháp Tướng Tông/Fa-tsiang Tsung, Hoa Nghiêm Tông/Hua Yen Tsung và cả Mật Tông/Mi Tsung...

Thế nhưng hầu hết chỉ là những ngọn lửa rom, không mấy người theo, hoặc chỉ có tên gọi với một ít kinh sách dịch thuật xem như là các tư liệu nghiên cứu. Duy nhất chỉ có Thiền Tông khởi nguồn từ thế kỷ thứ VI và bắt đầu phát triển từ thế kỷ thứ VII là tạo được các ảnh hưởng sâu rộng và lâu dài trong xã hội Trung Quốc. Nếu Tịnh Độ có nguồn gốc xa xôi, vay mượn một số khía cạnh tín ngưỡng của các tôn giáo trong vùng Trung Á và Trung Đông thì Thiền Tông lại dựa vào một vài khía cạnh của phép thiền định trong Giáo Huấn của Đức Phật, thu nạp thêm một vài đường nét triết học của Lão giáo, là một sản phẩm hoàn toàn của Trung Quốc, phù hợp với tánh khí của người Trung Quốc. Tịnh Độ mang tính cách cụ thể, đơn giản và thiết thực bao nhiêu thì Thiền Tông mang tính cách trí thức, cầu kỳ và triết lý bấy nhiêu. Cả hai bổ khuyết cho nhau, nói lên sắc thái thật cá biệt trong một cuộc phiêu lưu chung của Giáo Huấn của Đức Phật tại Trung Quốc.

Sau khi được đưa vào Nhật Bản, Thiền Tông Trung Quốc lại thích ứng với tánh khí và văn hóa của người Nhật để trở thành thiền Zen. Và cũng thật hết sức lạ lùng và bất ngờ, ngày nay thiền học Zen của Nhật Bản lại được người Tây Phương ưa chuộng và tu tập nhiều nhất sau Phật giáo Tây Tạng! Vậy chúng ta hãy tìm hiểu thêm về khúc quanh trọng đại này trong cuộc phiêu lưu của Giáo Huấn của Đức Phật do Thiền Tông mở ra tại Trung Quốc.

Nguồn gốc của Thiền Tông Trung Quốc

Vào thế kỷ thứ IV, tức chưa đầy một trăm năm sau khi hai bản kinh đề cập đến cõi "Cực Lạc" và "Phật A-di-đà" được dịch sang Hán ngữ, thì Tông phái Tịnh Độ được hệ thống hóa và chính thức hình thành. Hai thế kỷ sau đó tức là vào thế kỷ thứ VI thì khi đó Thiền Tông mới bắt đầu bắt rễ và người khởi xướng là nhà sư người Ấn Bodhidharma (Bồ-đề Đạt-ma, ?483-?540). tuy nhiên cũng có tư liệu cho rằng Bồ-đề Đạt-ma không phải là người Ấn mà là người gốc Trung Á. Ông đến Trung Quốc vào lúc nào và bằng con đường nào thì không ai biết, mà chỉ biết rằng ông có gương mặt nghiêm khắc, râu ria xồm xoàm, mắt to, lông mày rậm. Các tư liệu mới hơn về sau này cho rằng ông đến Trung Quốc năm 527 dưới triều đại nhà Lương (502-557) và được xem là vị tổ sáng lập ra Thiền Tông Trung Quốc. Vô số huyền thoại đã được thêu dệt chung quanh nhân vật này. Thật vậy xã hội và văn hóa Trung Quốc rất sở trường trong việc xây dựng các thần tượng: Từ Khổng Minh đến Tôn Ngộ Không, từ Quan Vân Trường tả xung hữu đột đến các võ sĩ kiếm hiệp có phép thần thông. Ngay cả đối với Lão Tử mà một số học giả Tây Phương cũng cho là một nhân vật huyền thoại và quyển Đạo Đức Kinh không phải là tác phẩm của một vị nào cả mà chỉ là một tập sách gộp chung một số câu phát biểu của các tư tưởng gia thời bấy giờ. Tóm lại người ta có thể nghĩ rằng Bồ-đề Đạt-ma cũng có thể là một nhân vật được thổi phồng, hoặc hoàn toàn được tạo dựng nhằm hợp pháp hóa một tông phái thành lập tại Trung Quốc. Các chi tiết về tiểu sử của ông rất mơ hồ và trái

ngược nhau, một vài trước tác được gán cho ông nhưng không có gì là bảo đảm cả và cũng chẳng có giá trị nhiều.

Hơn nữa người ta còn nối kết các vị tổ Thiền Tông Trung Quốc với các nhà sư Phật giáo trong thung lũng sông Hằng, ngược lên đến Mahakashyapa (Ma-ha Ca-diếp) đệ tử của Đức Phật nhằm thiết lập một dòng truyền thừa chung với mục đích tạo ra một sự liên tục của toàn bộ Thiền Tông kéo dài từ thời đại của Đức Phật. Theo dòng truyền thừa này thì Bồ-đề Đạt-ma là vị tổ thứ 28 và Huệ Năng thứ 34. Phải chăng việc thiết lập dòng truyền thừa trên đây cũng chỉ mang hậu ý chính thức hóa Thiền Tông được thiết lập tại Trung Quốc? Dầu sao thì sự nối kết giữa một số nhân vật trong dòng truyền thừa này thật rõ ràng là mang tính cách gượng ép.

Huineng (Huệ Năng, 638-713) và Shenxiu (Thần Tú, 605-706) cả hai cùng là đệ tử của Ngũ tổ Hongren (Hoàng Nhẫn, 601-674), thế nhưng lại chủ trương hai phép tu tập đối nghịch nhau: Thần Tú cho rằng "giác ngộ" là một quá trình tuần tự (tiệm ngộ/gradualism) đòi hỏi một sự tu tập kiên trì, trái lại Huệ Năng cho rằng "giác ngộ" mang tính cách đột khởi và trực giác (đốn ngộ/ spontaneous, intuitive), và do đó việc "hành thiền" tự nó đã là một sự "giác ngộ" tức không cần kinh sách và chữ nghĩa mà chỉ cần hướng thẳng vào tâm thức để khám phá ra bản chất của nó cũng đủ để trở thành Phật (*Trực chỉ chân tâm kiến tánh thành Phật*).

Quan điểm này cho thấy phép luyện tập thiền định do Huệ Năng chủ xướng - còn gọi là "Nam Truyền" - không nhất thiết là phải thực hiện trước hết một thể dạng tĩnh lặng (quietism) như thường thấy nêu lên trong các phép luyện tập khác của Phật giáo - chẳng hạn như trong *Bài kinh về phép chú tâm vào hơi thở/Anapanasati Sutta* và *Bài kinh về sự chú tâm tĩnh giác / Satipatthana Sutta* - cũng không cho thấy là phải tạo ra một nếp sống đạo đức, một thân xác tinh khiết, một tâm thức thăng bằng là những gì thật cần thiết cho việc luyện tập thiền định, nói chung là phải noi theo "Con đường gồm tám sự đúng đắn" (Bát Chánh Đạo).

Sự giác ngộ mang tính cách đột khởi do Thiền Tông chủ trương gọi là Ngộ tức là một sự trực nhận, vậy thì một sự trực nhận có đủ để giúp mình trở thành Phật hay không? Chúng ta sẽ trở lại với vấn đề này trong phần dưới đây. Dầu sao "*kiến tánh thành Phật*" trong Thiền Tông Nam Phái qua một góc nhìn nào đó dường như cũng tương tự với phép luyện tập "*niệm Phật thành Phật*" của Tịnh Độ, bởi vì cả hai đều là các phương pháp tu tập "dễ dàng" và "đốt giai đoạn", không cần kinh sách hay luyện tập gì cả: một đẳng chỉ cần trực nhận, một đẳng chỉ cần niệm Phật. Thế nhưng "dễ dàng" thì có nhiều người theo, do đó cũng như trường hợp của Tịnh Độ, Nam Phái của Huệ Năng phát triển nhanh chóng và lấn lướt Bắc Phái của Thần Tú. Tuy nhiên người ta cũng có thể tự hỏi đã có bao nhiêu người đã thành Phật bằng phương pháp niệm Phật của Tịnh Độ và trực chỉ chân tâm của Thiền Tông Nam Phái?

Dù rằng hai tông phái này rất phổ thông tại Trung Quốc, phù hợp với nhu cầu xã hội và thích nghi với tánh khí của người dân Trung Quốc, thế nhưng sự phát triển của Phật giáo nói chung có phải là dễ dàng và đương nhiên tại nơi này hay không?

Sự phát triển của Phật giáo trong một xã hội Khổng và Lão giáo

Mặc dù cuộc phiêu lưu của Giáo Huấn của Đức Phật qua hai tông phái được hình thành tại Tung Quốc, hoàn toàn phù hợp với xã hội Trung Quốc, nhưng không phải vì thế mà lúc nào cũng được suôn sẻ. Những sự cọ sát với nền văn hóa lâu đời của Trung Quốc không sao tránh khỏi được. Suốt trong lịch sử thật dài của cuộc phiêu lưu đó của Giáo Huấn của Đức Phật tại Trung Quốc, dù có những lúc thuận lợi, tạo được sự hòa đồng với Khổng và Lão giáo, kể cả những sự ưu đãi của vương quyền với mục đích lợi dụng trong lãnh vực "chính trị", thế nhưng không sao tránh khỏi những sự ganh tị và tranh chấp thường xuyên xảy ra, lúc thì ngấm ngấm, lúc thì bùng nổ thành những cuộc đàn áp mà người ta gọi là "pháp nạn": chẳng hạn như năm 446 dưới thời Hậu Ngụy, năm 574 dưới thời Bắc Chu, năm 845 dưới thời nhà Đường, năm 955 dưới thời Hậu Chu, v.v, và gần đây hơn là các cuộc đàn áp Phật giáo dưới các thể chế độc tài trong thế kỷ XX.

Cuối triều đại nhà Đường khi thời kỳ vàng son của nền văn minh Trung Quốc cho thấy các dấu hiệu suy yếu thì sự hưng thịnh của Phật giáo cũng bị ảnh hưởng lây. Nói chung Phật giáo dưới triều đại nhà Đường được đặc biệt ưu đãi, chẳng hạn như người xuất gia được miễn nhập ngũ, các sử gia ước tính khoảng 1% dân số là những người xuất gia, khiến không có người đi lính, đồng được sử dụng để đúc chuông, đúc tượng, triều đình không có đồng để đúc tiền, làm khí giới, trục bánh xe, v.v. Người giàu có cúng dường đất đai cho chùa, gửi của cải nhờ chùa cất giữ, nông dân làm công cho chùa được đổi đất nhân đạo và sông phẳng hơn. Các điều kiện thuận lợi này đã khiến các tầng lớp quan lại và sĩ phu theo Khổng và Lão giáo ganh tị. Ngoài ra triều đình cũng bất lực trước tình trạng bất quân bình trong xã hội gây ra bởi sự lớn mạnh của Phật giáo. Đó là các nguyên nhân sâu xa đưa đến pháp nạn. Vua Đường Vũ Tông (814-846) theo Lão giáo, chủ trương phải quay về với các truyền thống lâu đời của xứ sở, đã ra lệnh đốt phá chùa chiền, tịch thu tài sản, đất đai, chuông tượng bằng đồng..., 46 000 ngôi chùa lớn bị tàn phá hoặc biến thành các trụ sở hành chánh, 40 000 am và chùa nhỏ bị đốt hoặc bỏ hoang, 260 000 sư sãi phải hoàn tục, 150 000 người làm công quả phải trở về gia đình. Nhằm giúp nhận định rõ ràng hơn về tầm quan trọng của các con số thống kê trên đây, cũng xin nêu lên một vài chi tiết về dân số do các sử gia căn cứ vào các sổ sách dùng vào việc thu thuế, đã đưa ra: vào thế kỷ thứ VII dân số Trung Quốc là 50 triệu và thế kỷ thứ VIII là 80 triệu.

Dù phải trải qua các khó khăn đại loại như trên đây thế nhưng Giáo Huấn của Đức Phật qua hai ngàn năm lịch sử, đã biến đổi sâu đậm bộ mặt tín ngưỡng, văn hóa và xã hội của Trung Quốc. Dù ngày nay nền Giáo Huấn đó chỉ còn là một bóng mờ, thế nhưng người ta vẫn có thói quen nhìn vào Trung Quốc như là một xứ sở Phật giáo. Những kỳ quan về chùa chiền như: Thiếu Lâm, Bạch Mã, Hàn San, Huyền Không..., các hang động nổi tiếng: Đôn Hoàng, Long Môn, Vân Cương..., các ngọn núi linh thiêng: Ngũ Đài, Nga Mi, Cửu Hoa, Phổ Đà, Tung Sơn, v.v., vẫn còn đó, nhưng cũng chỉ là những nơi du lịch. Các chứng tích đó chẳng phải đã gọi lại với chúng ta ngày nay một cuộc phiêu lưu trong quá khứ vô cùng ngoạn mục và kỳ thú của Giáo Huấn của Đức Phật trong một quốc gia cổ kính có một nền văn minh thật lâu đời hay sao? Tiếc thay cuộc phiêu lưu đó đã chấm dứt và lùi vào dĩ vãng từ lâu. Cuộc chạy đua vật chất và quyền lực trong các thời kỳ hiện đại đã biến cuộc phiêu lưu đó trở thành những kỷ niệm xa xưa.

Thế nhưng cũng thật hết sức bất ngờ tại phương Tây, nơi mà người dân bắt đầu ý thức được tầm quan trọng của môi sinh, sự lỗi thời của các tôn giáo lâu đời của họ, sự tàn phá của lòng tham - xâm chiếm thuộc địa, buôn bán nô lệ - đã mở cửa đón nhận Giáo Huấn của Đức Phật như một sự an ủi, một lối thoát, đưa nền Giáo Huấn đó vào một cuộc phiêu lưu mới đầy hứa hẹn.

Cuộc phiêu lưu trên đây của Giáo Huấn của Đức Phật với những bước thăng trầm qua không gian và thời gian giúp chúng ta có một ý niệm nào đó về vô thường đối với chính Giáo Huấn của Ngài. Tuy nhiên những biến đổi đó mang nhiều khía cạnh tích cực thật rõ rệt, đã tạo ra các ảnh hưởng to lớn trên phương diện xã hội, văn hóa, tư tưởng và cả sự hiểu biết của con người nói chung tại những nơi từng tiếp xúc với nền Giáo Huấn đó. Vậy chúng ta hãy tiếp tục cùng với cuộc du hành đo tiến sâu hơn nữa vào các lãnh vực lý thuyết và triết học, có nghĩa là chúng ta sẽ quay trở lại với cuộc phiêu lưu trên đây nhưng lần này sẽ nhấn mạnh hơn về các yếu tố tư tưởng và giáo lý.

Các cuộc phiêu lưu tư tưởng trong Giáo Huấn của Đức Phật

Người ta thường thắc mắc không biết Giáo Huấn của Đức Phật là một triết thuyết của hạnh phúc, một hệ thống tư tưởng thực dụng, một khoa học tâm linh, một tôn giáo, một khoa tâm lý học, phân tâm học hay chỉ đơn giản là một phong cách sống? Các thắc mắc trên đây rất chính đáng và đã làm tổn kém không biết bao nhiêu giấy mực, thời giờ và công sức của các triết gia, học giả, khoa học gia, tư tưởng gia, các nhà sư uyên bác nhất, đôi khi kể cả những người làm chính trị. Thế nhưng tất cả các cố gắng của họ dường như không mang lại một giải đáp thỏa đáng nào.

Sau khi Đức Phật tịch diệt được khoảng 150 năm thì Giáo Huấn của Ngài tách ra hai đường hướng: đường hướng thứ nhất mang tính cách bảo thủ gọi là *Sthaviravada*, có nghĩa là "*Con đường hay Giáo lý của những người xưa*", - kinh sách Hán ngữ dịch chữ này rất sai là *Thượng Tọa Bộ* hay *Trưởng Lão Bộ* chẳng có nghĩa gì cả - và đường hướng thứ hai cởi mở và cải tiến hơn gọi là *Mahasamghika/Đại Chúng Bộ*, có nghĩa là nhóm đa số có nhiều người theo hơn. Sự tách biệt này đã "giống trông" hay "phát cờ lệnh" cho một cuộc chạy đua về giáo lý: 18 học phái phát sinh từ hai đường hướng này. Theo các học giả Tây Phương thì con số 18 chỉ mang tính cách tượng trưng bởi vì trên thực tế con số này ít nhất là phải gấp đôi, vì có những học phái chủ trương các quan điểm giống nhau nhưng tên gọi thì khác nhau, và lại cũng có các học phái chủ trương các đường hướng hoàn toàn khác biệt nhau nhưng tên gọi thì lại giống nhau. Sự kiện "trăm thầy trăm giáo lý" trên đây là những bước đầu tiên đã đưa Giáo Huấn của Đức Phật vào một cuộc phiêu lưu trong lãnh vực tiến hóa tư tưởng của con người kéo dài cho đến nay.

Thế nhưng cuộc phiêu lưu tiên khởi trên đây cũng khá ngắn ngủi, bởi vì tất cả các học phái xưa trên đây đều mai một nhanh chóng, chỉ trừ một học phái duy nhất còn tồn tại, là nhờ con trai của vua Azoka (A-dục) và phái bộ truyền giáo của mình mang theo cùng với số kinh điển sau khi được kết tập lại và học thuộc lòng, để đưa lên đảo Tích Lan. Số kinh điển này đã trở thành gia tài chung của toàn thể Phật giáo sau này và học phái mang theo - thuộc nhóm

Giáo lý của những người xưa (Stharviravada) - trở thành nền tảng của Phật giáo Theravada sau này. Những gì trên đây không khỏi khiến chúng ta liên tưởng đến quyết định hết sức quan trọng và sáng suốt của Đức Phật trước khi tịch diệt.

Ngài đã chọn một quyết định vô cùng can đảm và sáng suốt là không chọn một đệ tử nào thừa kế mình để hướng dẫn Tăng Đoàn và bảo tồn Giáo Huấn của mình mà chỉ khuyên họ hãy xem *Dhamma/Đạo Pháp* là thầy mình, và tự đốt đuốc để soi đường cho mình. Nếu chọn một người thừa kế thì tất sẽ có tranh dành và hiềm khích, và Giáo Huấn của mình sẽ không còn là của mình nữa mà là của người thừa kế, tự do thuyết giảng các quan điểm của mình. Cuộc phiêu lưu sẽ sớm chấm dứt và Giáo Huấn siêu việt của Đức Phật sẽ không còn tồn tại đến ngày nay.

Dù rằng Đức Phật khuyên chúng ta tự đốt đuốc để soi đường và xem *Dhamma/Đạo Pháp* thay Ngài làm thầy mình, thế nhưng Giáo Huấn của Ngài không phải vì thế mà tránh hết những sự biến đổi và lệch lạc trong một cuộc phiêu lưu kéo dài hơn hai ngàn năm trăm năm.

Sự xuất hiện của tư tưởng Đại Thừa

Cuộc phiêu lưu của 18 học phái xưa trên đây chưa kịp chấm dứt thì một khúc quanh vô cùng trọng đại đã mở ra: đó là sự xuất hiện của Đại Thừa vào thế kỷ thứ I sau Tây Lịch. Nếu trước đây Giáo Huấn của Đức Phật trực tiếp và thiết thực bao nhiêu thì nay trên con đường phiêu du của Đại Thừa càng trở nên khúc triết, cầu kỳ và lý thuyết bấy nhiêu. Cũng vậy trước đây Đức Phật và Tăng Đoàn tu trong rừng, thanh tịnh và xa lánh thế tục, thì nay hòa mình với xã hội và đến gần với con người hơn. Cũng tương tự như các chặng đường xa lạ và các khúc quanh kỳ thú trong cuộc phiêu lưu qua không gian và thời gian trên đây, các nẻo đường và ngõ ngách trong tư tưởng cũng đã mang lại cho Giáo Huấn của Đức Phật nhiều phong phú, mới lạ và nhất là ồn ào hơn với sự xuất hiện của vô số chư Phật và chư Bồ-tát.

Trong cái quang cảnh nhộn nhịp và phức tạp đó, người ta sáng chế thêm nhiều điều khiến chúng ta đôi khi phải hoang mang, không biết được những gì mà mình trông thấy có đúng thật là Giáo Huấn của Đức Phật hay không? Dầu sao đi nữa thì cũng không phải vì thế mà xem Đại Thừa như là một sự ly giáo (schism), tức có nghĩa là chủ trương ngược lại hay khác hơn về một số quan điểm trong Giáo Huấn nguyên thủy của Đức Phật. Nếu phân tích thật cẩn thận thì sẽ thấy rằng Đại Thừa thật ra chỉ triển khai và diễn đạt Giáo Huấn của Đức Phật qua một số các góc nhìn mới mẻ, phù hợp hơn với sự tiến bộ xã hội và tư tưởng con người, nhưng trên phương diện căn bản thì vẫn bước theo cùng một hướng với Giáo Huấn của Ngài.

Tuy nhiên sự mở rộng đó cũng đã đưa Giáo Huấn của Đức Phật vào những nẻo đường phiêu lưu thật kỳ thú, mở ra những chân trời mới lạ. Thế nhưng trong bối cảnh ngày càng xa lạ đó nếu muốn thấy được Giáo Huấn của Đức Phật một cách đúng đắn và trung thực thì đôi khi cũng phải cần đến một chút can đảm và sáng suốt để nhận thấy và gạt bỏ những gì phi lý, lệch lạc đi ngược với căn bản giáo lý do Đức Phật nêu lên. Điều này thật vô cùng tế nhị: một mặt nhất định không chấp nhận những sự lệch lạc, nhưng một mặt vẫn mở rộng vòng tay để

đón nhận người khác để cùng vỗ tay và hân hoan với họ trên những nẻo đường loanh quanh đầy có xí và lẽ lạc, hầu giúp đỡ họ dần dần biết nhìn xa hơn vào cốt lõi Giáo Huấn của Đấng Thế Tôn.

Cốt lõi đó được xây dựng trên một Sự Thật vô cùng quan trọng đó là sự "Khổ Đau" cùng khắp của chúng sinh. Tu tập là ý thức được Sự Thật đó và cứu cánh của nó là sự "Giải Thoát". Giáo lý của Đại Thừa đưa chúng ta vào một khúc quanh khác mở ra một chân trời khác, với một giáo lý khác xây dựng trên một nền tảng khác đó là sự "Trống Không" hay "Tánh Không" của thế giới hiện tượng, và cứu cánh của giáo lý đó là phát huy lòng "Từ Bi" vô biên như là một thứ vũ khí hay một phương tiện cụ thể giúp mình đối đầu với sự "Trống Không" đó của thế giới hiện tượng. Đây là sự chuyển hướng sâu xa nhất đã đưa Giáo Huấn của Đức Phật vào một khúc quanh khác, hướng vào một thế giới khác.

Thế nhưng nếu suy xét thật cẩn thận thì nguyên nhân sâu xa nhất mang lại "Khổ Đau" chính là bản chất "Vô Thường" của thế giới hiện tượng, và nguyên nhân tạo ra tình trạng "Trống Không" của thế giới hiện tượng thì cũng chính là "Vô Thường". Vì thế không có gì khác biệt giữa nền tảng giáo lý của Đức Phật và Đại Thừa mà chỉ là hai góc nhìn của một Sự Thật duy nhất. Hai góc nhìn khác nhau đã đưa đến hai thái độ khác nhau: bước theo vết chân của Đức Phật là để tìm thấy sự "Giải Thoát" cho mình, bước theo con đường Đại Thừa là thái độ quay lưng lại với sự giải thoát để dúi dắt chúng sinh. Sự thực tế và thiết thực trong Giáo Huấn của Đức Phật đã biến thành một lý tưởng với sự xuất hiện của Đại Thừa. Thế nhưng cái lý tưởng đó đôi khi cũng chỉ là một phương tiện thiện xảo, một khúc quanh hun hút, một mục tiêu không tương. Vậy chúng ta hãy nêu lên hai trường hợp cụ thể dưới đây như là một thí dụ điển hình biểu trưng cho hai thái độ trên đây.

Đại Thừa nêu cao lòng từ bi như một giá trị vô song, thế nhưng cũng nên nhìn vào tấm gương của Đức Phật. Sau khi đạt được Giác Ngộ, Ngài đã hy sinh phần còn lại của kiếp nhân sinh này của mình để cứu giúp chúng sinh. Sự hy sinh đó chẳng phải đã toát ra từ một tấm lòng từ bi vô biên hay sao? Tình thương chúng sinh của Đức Phật thể hiện qua từng hành động thật tự nhiên và bình dị, hằng ngày ôm bình bát khát thực để làm gương cho Tăng Đoàn, hoặc quyết định lưu lại Savatthi thêm một tháng để chờ một toán tỳ kheo đến trễ vì mưa bão và nhân đó nói rộng giới luật cho phép họ được phép may mặc tươm tất hơn. Vì thương các đệ tử của mình không muốn họ bị mê hoặc bởi sự bám víu nên Ngài đã đưa ra các giới luật khát khe để che chở họ, thế nhưng trước cảnh quần áo tả tơi của họ, Ngài không cảm lòng được và đây là những gì đã đánh động con tim "Từ Bi" của Ngài.

Đại Thừa gán cho người Bồ-tát một lý tưởng thật cao đẹp. Vậy chúng ta hãy tôn trọng người tu hành Đại Thừa tự họ đánh giá bản phận của mình trước lý tưởng đó, và chỉ nêu lên một thí dụ thật nhỏ về một người thể tục bước theo con đường Đại Thừa. Người này thờ phụng Bồ-tát Quán Thế Âm có nghìn mắt để trông thấy khổ đau của chúng sinh, nghìn tay để bố thí, ngày ngày thành khẩn thấp hương và cầu khẩn. Người này có một số tiền nhưng đã gửi hết vào ngân hàng để sinh lời, còn lại ít tiền lẻ trong túi thì đếm hết tay này sang tay kia, có hai mắt nhưng chỉ để nhìn vào sự giàu sang của kẻ khác để thèm thuồng và ước mơ. Vì thế dù có đến 84 000 phương tiện thiện xảo nhưng đôi khi lý tưởng Đại Thừa mà mình nêu cao

đường như vẫn còn xa tít ở cuối con đường. Tóm lại qua một tầm nhìn thật sâu và thật rộng thì Giáo Huấn của Đức Phật và con đường Đại Thừa không có gì khác biệt trên căn bản, bởi vì dù là bước theo từng vết chân của Đức Phật hay bước vào con đường "to rộng", "ồn ào" và đầy "màu sắc" của Đại Thừa, thì cũng phải xuyên ngang tâm thức của chính mình.

Kinh sách Đại Thừa

Các kinh Đại Thừa - tiếng Phạn là *Sutra* - trên nguyên tắc là các "trước tác" không phải là các lời thuyết giảng trực tiếp của Đức Phật, thế nhưng vẫn được xem là do Đức Phật nêu lên. Ngoài ra trong giáo lý Đại Thừa còn có các tập luận giải hay bình giải - tiếng Phạn là *Sastra* - giải thích thêm về giáo lý. Hầu hết các kinh sách này đều bằng tiếng Phạn và chỉ xuất hiện sớm nhất trên miền bắc Ấn từ thế kỷ thứ I trước Tây Lịch. Trong khi đó những lời thuyết giảng của chính Đức Phật do các đệ tử của Ngài nhớ lại, truyền khẩu cho nhau và học thuộc lòng hết thế hệ này sang thế hệ khác qua nhiều trăm năm trước khi được ghi chép bằng tiếng Pa-li trên các tờ lá bối - lá cây buông - khoảng thế kỷ thứ I trước Tây Lịch. Tiếng Pa-li gọi các kinh này là *Sutta*. Tóm lại nếu thấy một bản kinh thuộc thể loại *sutra* thì đây là kinh Đại Thừa, và nếu thuộc thể loại *sutta* thì đây là những lời thuyết giảng của chính Đức Phật, thí dụ Kinh *Anapannasati Sutta/Bài kinh về phép chú tâm dựa vào hơi thở* trên đây là do Đức Phật đích thân thuyết giảng khi còn tại thế.

Tuy nhiên theo quan điểm của những người tu tập Đại Thừa thì dù là kinh *sutta* hay *sutra*, tất cả đều là do Đức Phật thuyết giảng. Sự kiện này được giải thích bằng nhiều cách khác nhau. Lý do thường thấy nêu lên là các kinh sách xuất hiện muộn tức là các trước tác, thế nhưng công trình trước tác ấy là kết quả mang lại từ những cảm ứng thiêng liêng dưới hình thức "Ứng thân" của Đức Phật. Phật giáo Tây Tạng thì cho rằng Đức Phật thuyết giảng theo ba vòng quay khác nhau của bánh xe Đạo Pháp. Các vòng quay thứ hai và ba vì tính cách khúc triết và cao siêu nên những người đương thời thường là không hiểu được, do đó các kinh sách này đã được dấu kín. Các vị đại sư sau này nhờ cảm ứng đã khám phá ra các kinh này vào các thời điểm thích nghi, phù hợp hơn với các trình độ tiến hóa xã hội. Dầu sao các học giả ngày nay cũng có thể căn cứ vào văn phong, ngữ pháp và các thuật ngữ mang tính cách địa phương để suy đoán về nguồn gốc và niên đại của các kinh sách này. Thế nhưng Phật giáo Tây Tạng cũng có đưa ra các luận cứ để chống đỡ quan điểm của mình bằng cách cho rằng sở dĩ văn phong và ngữ pháp đôi khi mang tính cách địa phương và mới mẻ là do việc sao chép với đôi chút sửa đổi trong cách hành văn để thích nghi với thời đại và các địa phương khác nhau. Chúng ta không đi sâu vào vấn đề này mà chỉ dựa vào các yếu tố lịch sử mà thôi, tức là thời điểm mà các kinh sách này xuất hiện. Dưới đây là một vài bản kinh chủ yếu đưa đến sự hình thành của Đại Thừa.

Quyển kinh xưa nhất nêu lên một số khái niệm và tư tưởng Đại Thừa là quyển *Salistamba-sutra/Kinh về cọng lúa* còn gọi là *Đạo Can Kinh*, được trước tác vào thế kỷ thứ I trước Tây Lịch. Trong kinh này người ta thấy nêu lên một quy luật thiên nhiên thật căn bản do Đức Phật nêu lên mà sau này Đại Thừa đã đặc biệt nhấn mạnh và triển khai để thiết đặt nền móng cho toàn bộ giáo lý của mình, đó là quy luật nêu lên sự "*tạo tác tương liên và lệ thuộc*"

giữa mọi hiện tượng (conditioned genesis/dependent origination/dependent arising, v.v., tiếng Phạn là *Pratityasamutpada*) còn gọi là "*Quy luật tương liên, tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng*" (Interdependence, kinh sách Hán ngữ gọi là "*Lý duyên khởi*") nói lên sự hiện hữu lệ thuộc của tất cả mọi hiện tượng, và đó cũng là "*Nguyên tắc vận hành*" của toàn thể thế giới hiện tượng. Quy luật này đã làm cho các khoa học gia, triết gia, học giả Tây Phương ngày nay phải kinh ngạc và thán phục, bởi vì quy luật này chi phối tất cả mọi hiện tượng, từ vô hình cho đến hữu hình, từ nội tâm cho đến ngoại cảnh, thuộc tất cả mọi lãnh vực từ thiên nhiên, khoa học cho đến từng tư duy, xúc cảm, hành động và toàn bộ sự hiểu biết của con người nói chung. Đại Thừa đã khai thác tối đa quy luật này để dựng lên một tấm bảng với một mũi tên thật to hướng Giáo Huấn của Đức Phật vào một khúc quanh trọng đại trong lãnh vực giáo lý.

Câu trích dẫn sau đây trong phân đoạn 1.6 của kinh *Salistamba Sutra/Đạo Can Kinh* đã nói lên tầm quan trọng của quy luật này: "*Ai quán thấy được sự tạo tác lệ thuộc sẽ quán thấy được Dhamma/Đạo Pháp, một khi đã quán thấy được Dhamma thì tất sẽ quán thấy được Đức Phật*". Quả là một câu xác định vô cùng chính xác, đánh thép và hùng hồn về Phật giáo trên phương diện căn bản và lý thuyết, dù rằng câu này đã được phát biểu cách nay đã hơn hai nghìn năm!

Các "nguyên nhân" và "điều kiện" chi phối sự "tạo tác lệ thuộc" giữa mọi hiện tượng cũng đã được định nghĩa và giải thích thật cụ thể trong phân đoạn 7.14 của kinh này như sau: "*Vậy nguyên nhân là gì? Thí dụ một mầm cây chỉ có thể mọc lên từ một hạt giống, và một hạt giống chỉ có thể tạo ra từ một mầm cây, thế nhưng cả hai không hề tự mình ý thức được sự tương kết đó. Vậy điều kiện là gì? Có tất cả sáu điều kiện: đất, nước, lửa, gió, không gian và mùa màng. Mỗi điều kiện giữ một chức năng riêng: đất chống đỡ, nước tạo ra sự ẩm ướt, hơi nóng làm cho quả chín, gió mang hạt giống đi xa, không gian góp phần vào sự chuyển tải, mùa màng giúp cho hạt giống nảy mầm*". Suy nghiệm thật sâu xa về quy luật "tạo tác lệ thuộc" của mọi hiện tượng - hữu hình hay vô hình, trong nội tâm hay bên ngoài thế giới - sẽ giúp chúng ta ý thức được sự liên kết mang tính cách trói buộc giữa sự hiện hữu này của mình với sự vận hành chung của toàn thể vũ trụ: vũ trụ lệ thuộc vào tư duy của mình và chính mình cũng lệ thuộc vào sự chuyển động chung của vũ trụ. Đại Thừa đã triển khai tối đa quy luật này để chứng minh cho thấy là mọi hiện tượng không hàm chứa một sự hiện hữu tự tại nào cả mà bắt buộc phải lệ thuộc vào nhau để hiện hữu, và đã đi đến kết luận là bản chất của thế giới hiện tượng chỉ là một sự "Trống Không" mà thôi (tiếng Phạn là *Sunyata*).

Quyển kinh chính thức và đầu tiên nhất xác định chủ trương và vị trí của Đại Thừa trong giáo lý Phật giáo là *Prajnaparamita-sutra/Kinh Bát-nhã Ba-la-mật-đa*. Thật ra đây là một bộ sách gộp chung nhiều tập luận giải, được trước tác và thêm bớt qua nhiều thế kỷ. Phiên bản xưa nhất xuất hiện trong khoảng thời gian giữa hai thế kỷ thứ I và thứ II sau Tây Lịch, tuy nhiên dường như trong bộ kinh này cũng có một vài phân đoạn có nguồn gốc xưa hơn, có thể là giữa thế kỷ thứ I trước Tây Lịch. Điểm quan trọng và nổi bật nhất trong bộ kinh đồ sộ này là các cách giải thích vô cùng khúc triết và sâu sắc về khái niệm "Tánh Không" hay sự "Trống Không" đã được Đức Phật nêu lên trong "*Bài kinh ngắn*" và "*Bài kinh dài về Tánh Không*" (Trung Bộ Kinh MN.121 và MN.122). Trong hai bài kinh này Đức Phật sử dụng

"Tánh Không" như là một phương tiện thực dụng trong việc luyện tập thiền định, nêu lên một quá trình nhận thức phi thực thể về hiện thực, tức là tính cách "vô ngã" - không có "cái tôi" - của các sự vật và con người. Đại Thừa với bộ kinh *Prajnaparamita-sutra* đã đẩy khái niệm này xa hơn nữa bằng cách cho rằng "Tánh Không" hay sự "Trống Không" cũng chính là bản chất sâu kín của tất cả mọi hiện tượng, nói lên tính cách ảo giác và vô thực thể - tức không thực - của chúng. Trong cách giải thích này "Tánh Không" có thể hiểu như là "bản chất đích thật và tuyệt đối" của hiện thực. Điều này cho thấy tất cả mọi hiện tượng không có một cái ngã nào (anatman) cũng không hàm chứa một thực thể (svabhava/self-nature/tự tánh, thể tánh) nào cả, nói một cách khác là chúng không hề hàm chứa bất cứ một sự hiện hữu tự tại hay nội tại nào, sở dĩ chúng "hiện hữu" là nhờ "níu kéo" và "tương tác" với các hiện tượng khác: nếu tất cả mọi hiện tượng đều "buông nhau ra" thì sẽ không còn một hiện tượng nào hiện hữu cả.

Một quyển kinh quan trọng khác của Đại Thừa là *Saddharmapundarika-sutra/ Diệu Pháp Liên Hoa Kinh* còn gọi là *Kinh Hoa Sen*, được trước tác trong khoảng thời gian từ thế kỷ thứ I trước Tây Lịch đến giữa thế kỷ thứ I sau Tây Lịch. Thuật ngữ "Đại Thừa" (Mahayana) và lý tưởng của người Bồ-tát lần đầu tiên được nêu lên trong kinh này. Ngoài ra một khái niệm quan trọng khác của Đại Thừa là *Tam thân/Trikaya* cũng đã được kinh này nêu lên lần đầu tiên. Tam thân gồm có:

1- *Dharmakaya / Thân Đạo Pháp* hay *Pháp Thân*, nói lên sự đồng hóa giữa Dhamma / Đạo Pháp và Đức Phật, có nghĩa là Đạo Pháp là Đức Phật và Đức Phật cũng chính là Đạo Pháp. Cũng xin lưu ý thêm là kinh điển Pa-li cũng có nói đến *Pháp Thân* nhưng chỉ có nghĩa là thân xác của một con người đã đạt được Sự Thật và trở thành Sự Thật (Truth body);

2- *Sambhogakaya / Thụ Dụng Thân*, là thân xác thụ hưởng các thiện nghiệp do chính mình đã tạo ra cho mình, thí dụ đối với Đức Phật là 32 tướng tốt và 80 vẻ đẹp của một vị Phật;

3- *Nirmanakaya / Ứng Thân* là thân xác của một vị Phật hiện hiện dưới muôn ngàn hình thức khác nhau hầu giúp đỡ chúng sinh hữu hiệu hơn. Một con đò, một chiếc cầu, một bóng cây, những xúc cảm từ bi trong tâm thức, hoặc các hiện hiện mâu nhiệm và thiêng liêng, tất cả đều có thể là *Ứng Thân* của Đức Phật.

Ngoài ra *Kinh Hoa Sen* cũng nhấn mạnh đến vai trò tích cực của các "phương tiện thiện xảo" (*upaya*), sự "ngưỡng mộ" và "sùng kính". Các yếu tố này đã mang Giáo Huấn của Đức Phật đến gần với tôn giáo và biến Ngài trở thành một nhân vật thiêng liêng.

Trên đây là các chuyển hướng đã đưa Giáo Huấn của Đức Phật vào một khúc quanh mới vô cùng trọng đại trong một bầu không gian mang nặng tính cách tín ngưỡng và tôn giáo, mở màn cho một cuộc phiêu lưu thật phong phú và ngoạn mục, thế nhưng cũng hết sức phức tạp và khó nắm bắt. Chúng ta không thể nào nêu lên hết các "khám phá" và tính cách "đa dạng" của cuộc phiêu lưu kỳ thú đó dù chỉ là tóm lược. Do đó chúng ta chỉ nêu lên dưới đây hai trường hợp tiêu biểu và điển hình liên quan đến hai tông phái Tịnh Độ và Thiền Tông của

Trung Quốc, thiết nghĩ cũng đủ phản ánh phần nào về cuộc phiêu lưu hậu Giáo Huấn của Đức Phật trong lãnh vực giáo lý.

Niệm Phật thành Phật

Pratyutpanna-samadhi-sutra/Bát Chu Tam Muội Kinh là bản kinh xưa nhất nêu lên việc "niệm Phật" (Hán: nanfo, Nhật: nembutsu) và phép quán tưởng hướng vào Phật A-di-đà. Kinh này - đã được nói đến trên đây - xuất hiện trong vùng Gandhara tây bắc Pakistan ngày nay vào khoảng thế kỷ thứ I hay thứ II sau Tây lịch - hoặc cũng có thể là xưa hơn đôi chút - đã được một nhà sư gốc gác tại vùng này là Lokaksema (Chi-câu La-sấm) mang vào kinh đô Lạc Dương của Trung Quốc năm 167 và chính ông đã dịch kinh này sang tiếng Hán năm 179. (độc giả có thể xem bản dịch tiếng Anh của bản kinh này trên mạng: http://lirs.ru/lib/sutra/Pratyutpanna_and_Surangama_Samadhi_Sutras,1998,BDK25.pdf).

Pháp môn "tụng niệm" nêu lên trong kinh có thể đã trở thành một tục lệ trong Phật giáo Trung Quốc từ thời kỳ này, và cũng có thể đã có từ trước trong đế quốc Kushan. Dầu sao Giáo Huấn của Đức Phật dưới hình thức tôn giáo đã phát triển rất nhanh tại Trung Quốc. Vào thế kỷ thứ VI nhà sư Tanluan (Đàm Loan, 476-542) tổ thứ ba của Tịnh Độ Trung Quốc lần đầu tiên đã chính thức và trực tiếp nêu lên một phép tu tập mới lạ và được xem là "dễ dàng", chỉ cần đặt hết lòng tin vào vị Phật A-di-đà và tụng niệm "hồng danh" của Ngài thì sẽ được vãng sinh vào cõi cực lạc. Thế nhưng câu phát biểu cho rằng "*Niệm Phật thành Phật*" thì không biết là đã xuất hiện vào thời kỳ nào và được ghi chép trong kinh sách nào, người ta chỉ biết rằng sau khi Đàm Loan đứng ra cổ súy pháp môn "dễ dàng" trên đây thì tông phái Tịnh Độ cũng phát triển vô cùng nhanh chóng. Sau đó nhiều nhà sư khác như Daochuo (Đạo Xước, 563-645), Shandao (Thiện Đạo, 613-681)... và gần đây hơn là pháp sư Tịnh Không (Jingkong, 1927-) thay nhau quảng bá thật tích cực pháp môn này. Tuy nhiên người ta cũng có thể nghĩ rằng phép luyện tập "dễ dàng" trên đây cũng chỉ là một "lối thoát", một "nhu cầu" đại chúng, đi ngược lại với Thiền Tông mang tính cách "trí thức", "khúc triết" và "câu kỳ".

Đức Phật từng hy sinh và cố gắng rất nhiều trước khi tìm ra Con Đường giúp chúng sinh thoát ra khỏi thế giới hiện tượng. Sau đó Ngài tiếp tục hy sinh phần còn lại của kiếp nhân sinh cuối cùng này của mình để thuyết giảng về Con Đường đó cho tất cả chúng ta, Con Đường đó đòi hỏi một quyết tâm phi thường và thật nhiều cố gắng, vậy nếu chỉ cần "*niệm Phật là thành Phật*" thì không những chúng ta tài ba hơn cả Đức Phật mà còn đi ngược lại lý tưởng Đại Thừa do chính mình nêu lên là nhất định "không thành Phật" và nguyện sẽ mãi mãi tái sinh trong thế giới luân hồi hàu giúp đỡ chúng sinh. Nếu hiểu rằng thành Phật là phải thương xót chúng sinh vô ngần, phải từ bỏ gia đình, sống bằng khát thực, ngủ dưới một gốc cây để làm gương cho kẻ khác, thì thiết nghĩ sẽ không có mấy ai dám niệm Phật để mà thành Phật. Pháp môn "*Niệm Phật thành Phật*" phải chăng cũng chỉ là một sự bám víu rất "dễ thương", phía sau che dấu cả một cái ngã thật to lớn?

Đến đây chúng ta tiếp tục tìm hiểu thêm về một phép tu tập khác trong Thiền Tông Trung Quốc, đó là phép "*Giáo ngoại biệt truyền*" có nghĩa là tu tập không cần noi theo Giáo Huấn của Đức Phật.

Trực chỉ chân tâm, kiến tánh thành Phật

Thiền Tông Trung Quốc có thể đã thành hình rất sớm từ thế kỷ thứ VI, thế nhưng chỉ bắt đầu phổ biến từ thế kỷ thứ VII, nhờ vào sáng kiến của nhà sư Huệ Năng (638-713) chủ trương một phép tu tập gọi là "Nam Phái", dựa vào ý nghĩa của bốn câu thơ sau đây:

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

Bốn câu thơ này theo truyền thống được xem là do Bồ-đề Đạt-ma trước tác một thế kỷ trước đó, thế nhưng thiết nghĩ quả khá khó cho một nhà sư người Ấn viết được bốn câu thơ bằng tiếng Hán đánh thép đến thế. Nhằm tìm hiểu thêm về bốn câu thơ này, chúng ta hãy mượn câu chuyện sau đây về một họa sĩ rất nổi tiếng là Liang Kai (梁楷/Lương Khải, 1140-1210), một quan văn rất được kính nể dưới triều đại nhà Tống. Một hôm người ta không thấy ông đâu cả, trong văn phòng của ông nơi hoàng thành chỉ thấy để lại chiếc đai lưng nạm vàng treo trên vách. Sau đó người ta mới khám phá ra là ông đã kín đáo từ quan, sống ẩn dật và tu thiền. Dưới đây là hai trong số các tấm tranh nổi tiếng của ông.



8



9



10

H.8: Huệ Năng xé bỏ kinh sách.

H.9: Thái tử Siddhartha Gautama (Tất-đạt-đa Cồ-đàm/Đức Phật sau này) xuống núi, thất bại sau một thời gian tu tập khổ hạnh. Bức họa này được xem là một trong số các kiệt tác của Lương Khải. Tấm tranh có đóng dấu triện của ông, chi tiết này cho thấy là ông đã vẽ khi còn làm quan trong triều.

H.10: Hình chi tiết của tấm tranh trên đây cho thấy gương mặt khắc khổ, thất vọng, dăm chiêu và đau buồn của thái tử Tất-đạt-đa.

Bốn câu thơ trên đây nói lên một quan điểm thật rõ ràng: *"Bất chấp kinh sách, truyền bá Đạo Pháp bên ngoài Giáo Huấn của Đức Phật. Chỉ cần trực tiếp quán thấy được bản chất của tâm thức là thành Phật"*. Sáng kiến trên đây của Bồ-đề Đạt-ma (?) và sau đó là sự quảng

bá tích cực của Huệ Năng đã giúp cho Thiền Tông bùng lên thật nhanh chóng tại Trung Quốc. Tám tranh phác họa cử chỉ xé bỏ kinh sách của nhà sư Huệ Năng do họa sĩ Lương Khải thực hiện năm thế kỷ sau khi pháp môn "*Giáo ngoại biệt truyền*" được phổ biến rộng rãi đã cho thấy sự thành công to lớn của pháp môn này trong xã hội qua nhiều thế kỷ, đồng thời cũng gián tiếp cho thấy Huệ Năng là một vị tổ xuất chúng. Thế nhưng người ta cũng có thể nghĩ rằng phép luyện tập "*Trực chỉ chân tâm, kiến tánh thành Phật*" cũng chỉ là một con "đường tắt" tương tự như phép luyện tập "dễ dàng" của tông phái Tịnh Độ là "*Niệm Phật thành Phật*"?

Nếu hai câu đầu trong bốn câu thơ trên đây không có gì là khó hiểu: "*xé sách, bắt chấp văn tự*", thì hai câu thơ sau có vẻ tế nhị hơn nhiều. Hai chữ "*chân tâm*" (真心) trong câu thứ ba có nghĩa là gì? Riêng hai chữ này cũng đã gây ra không biết bao nhiêu tranh cãi và làm tốn hao không biết bao nhiêu giấy mực, bởi vì tùy theo tư liệu hai chữ này còn được viết là "*nhân tâm*" (人心), hay "*minh tâm*" (明心) do câu "*minh tâm kiến tánh*" mà ra. Hiện nay người ta chấp nhận cả ba cách viết vì không thể phân định được cách viết nào là đúng với bốn câu thơ của tổ Bồ-đề Đạt-ma đã sáng tác. Ngay cả trên phương diện ngôn từ người ta cũng không biết đích xác chữ nào là đúng thì làm thế nào để mà trông thấy nó ở đâu trong tâm thức mình để mà hướng tới?

Trong một bài giảng của thiền sư Thích Thanh Từ tại Đà Lạt năm 2002 (<http://www.thientongvietnam.net/kinhsach-thike/dirs/hoavouu-07/unicode/p10.html>), thuật ngữ này được gọi là "*nhân tâm*". Trong quyển *Dictionnaire Encyclopédique du Bouddhisme* (Tự điển bách khoa Phật giáo, tái bản lần thứ hai, 2006, tr.125) học giả Philippe Cornu cũng dịch chữ này là "*nhân tâm*" (coeur-esprit de l'homme). Thế nhưng theo các tự điển thông dụng thì "*nhân tâm*" cũng chỉ có nghĩa là lòng nhân từ và "*minh tâm*" thì có nghĩa là tâm trí sáng suốt. Theo Tâm lý học Phật giáo thì "*nhân tâm*" hay "*minh tâm*" cũng chỉ có nghĩa là các "hiện tượng tâm thần" hay các sự "tạo tác của tâm thức" hiện lên bên trong tâm thức, do đó thiết nghĩ chữ "*chân tâm*" với ý nghĩa tâm thức đích thật hay nguyên sinh có thể là hợp lý hơn chăng? Nếu tìm hiểu thêm một số các tư liệu xưa do các thiền sư trong quá khứ trước tác, thì sẽ nhận thấy chữ "*chân tâm*" thường được sử dụng hơn, chẳng hạn như trong các bài thơ sau đây:

- Bài "*Chân tâm chi dụng*" (công dụng của chân tâm) của vua Trần Thánh Tông (1240-1290):

真心之用	"Chân tâm" chi dụng
惺惺寂寂	Tỉnh tỉnh tịch tịch

...

- Bài "*Sơn cư bách vịnh ký*" (một trăm bài vịnh trong lúc ẩn cư trong núi - bài vịnh số 33) của Tông Bản Thiền sư (1020-1099):

山居晦跡養真心,	Sơn cư hối tích dưỡng "chân tâm",
多少狂迷逐外尋。	Đa thiếu cuồng mê trục ngoại tầm.

...

- Bài "**Vấn Kiều Trí Huyền**" (Tham vấn thiền sư Kiều Trí Huyền) của Đạo Hạnh Thiền sư (1072-1110):

<u>久混凡塵未識金,</u>	<i>Cửu hỗn phàm trần vị thức kim</i>
<u>不知何處是真心。</u>	<i>Bất tri hà xứ thị "chân tâm".</i>
<u>願乘指的開方便,</u>	<i>Nguyện thùy chỉ đích khai phương tiện,</i>
<u>了見如如斷苦尋。</u>	<i>Liễu kiến như như đoạn khổ tầm.</i>

...

(trong hai bài thơ đầu chỉ trích dẫn hai câu đầu tiên, bài thứ ba trích dẫn toàn bài. Tư liệu tham khảo: *Thơ văn Lý Trần*, nxb: Khoa học Xã hội, 1977 và Internet)

Ý nghĩa của bài thơ thứ ba là "*thiền sư Đạo Hạnh đã khổ công tìm kiếm khắp cõi phàm, nhưng không thấy chân tâm đâu cả, vậy xin thiền sư Trí Huyền cho biết đích thực nó ở đâu và phải làm thế nào để trông thấy nó để khỏi khổ công tìm kiếm*". Xin bái phục sự thành thật của thiền sư Đạo Hạnh, bởi vì chân tâm chỉ là một "thuật ngữ", một "sản phẩm" của tâm thức, dù có "trông thấy" nó đi nữa cũng không nhờ thế mà "thành Phật" được. "Thành Phật" là kết quả mang lại từ một quá trình tu tập thật lâu dài.

Cũng có người giải thích rằng trong hai chữ "kiến tánh" thì chữ "tánh" có nghĩa là "Phật Tánh" hay "Phật Tính" (*Buddha-svabhava*), thế nhưng Phật Tánh cũng chỉ là một khái niệm đặc thù của Đại Thừa. Trên phương diện Tâm lý học Phật giáo thuật ngữ này cũng khá tương tự với một thuật ngữ khác trong một khái niệm khác cũng của Đại Thừa là "Bồ-đề tâm" (*Bodhicitta*). Các khái niệm này hoàn toàn không có trong Giáo Huấn của Đức Phật, Ngài không hề nói đến *Phật tính* hay *Bồ-đề tâm* của mình bao giờ cả.

Phật tính hay Bồ-đề tâm trên phương diện tâm lý học Phật giáo không phải là một cái gì đó cụ thể hàm chứa bên trong mỗi chúng sinh để "trực chỉ" vào đó, mà đúng hơn chỉ là một "**quá trình hình thành**" (a process of becoming). Quá trình đó có thể là không có nơi những người hung ác chẳng hạn, hoặc chỉ là một vết hằn hay hạt giống của một nghiệp lành ghi khắc và tồn lưu trong tâm thức, hoặc cũng có thể chỉ là một thoáng xúc cảm từ tâm hiện lên và biến mất trong tâm thức của một cá thể.

Có người hỏi thiền sư Zhaozhou (Triệu Châu, 778-897): "*Con chó có Phật tính hay không?*". Triệu Châu trả lời: "*Không!*", thế nhưng cũng có nhiều người bảo rằng "*tất cả chúng sinh đều hàm chứa Phật tính*". Quá trình hình thành đó - tức là Phật tính hay Bồ-đề tâm cũng vậy - không bắt buộc và đương nhiên hiện hữu nơi tất cả mỗi chúng sinh. Thí dụ đối với những người đàn độn, điên loạn, hung dữ, tàn ác, nham hiểm sống trong một bầu không gian ngột ngạt và căng thẳng chẳng hạn, thì quá trình hình thành đó không hề hiện hữu. Nơi các sinh vật kém tiến hóa như côn trùng, sâu bọ thì thật hết sức khó cho quá trình đó xảy ra với chúng. Đối với các con thú tiến hóa hơn như voi, ngựa, chó, khỉ... thì chúng cũng hàm chứa một chút thông minh và một khả năng xúc cảm nào đó. Người ta thường kể chuyện có những con chó bỏ ăn và tỏ ra rất đau buồn khi người chủ qua đời, mỗi ngày chúng tìm ra mộ chủ để nằm bên cạnh, hoặc cũng có những trường hợp chúng buồn khổ bỏ ăn và chết vì đói, hoặc cũng có những con chó rất can đảm xông vào đám hỏa hoạn để cứu người. Trong các trường

hợp này "quá trình hình thành" của Phật tính cũng có thể hiện hữu nơi chúng, dù chỉ ở một cấp bậc rất thấp.

Hơn nữa câu phát biểu: "*Trực chỉ chân tâm*" tự nó đã nói lên tính cách nhị nguyên "chủ thể" và "đối tượng": người hành thiền là chủ thể, chân tâm là đối tượng. Tính cách nhị nguyên đó đi ngược lại nguyên tắc căn bản nhất của Thiền Tông chủ trương một sự Giác Ngộ mang tính cách nhất thể và trực giác, vượt lên trên chủ thể và đối tượng. Nếu "chân tâm" có thật một cách cụ thể để người hành thiền "trực chỉ" vào đó thì bắt buộc nó phải là một hiện tượng, và "trực chỉ" cũng là một hiện tượng, nếu đã là hiện tượng thì phải nằm trong quy luật "tạo tác trói buộc nhờ điều kiện mà có", vậy câu "trực chỉ chân tâm" cũng chỉ nói lên một hiện tượng, một hình thức tác ý trong tâm thức, phản ánh một sự bám víu của người hành thiền mà thôi.

Ngoài ra trên phương diện từ nguyên hai chữ "chân tâm" cũng chỉ phản ánh một ý niệm khá mơ hồ, không nói lên được một ý nghĩa chính xác nào cả, nếu không muốn nói là còn có thể gây ra rất nhiều hoang mang. Chữ "tâm" trong tiếng Hán có nghĩa là "tim" hay "con tim".



H.11- Các biến dạng của chữ tâm

H.11- Các cách viết tượng hình của chữ "tâm": a) cách viết "giáp cốt" (khoảng thế kỷ XIII trước Tây Lịch, giáp cốt là loại chữ khắc trên các mu rùa và các mảnh xương dùng vào việc bói toán), b) cách viết "kim văn" (khoảng thế kỷ thứ III trước Tây Lịch), c) cách viết "khải thư" (bắt đầu từ khoảng thế kỷ thứ I sau Tây Lịch - tức là từ thời đại nhà Hán - đến nay)

Cách nay nhiều ngàn năm trong nền văn minh Trung Quốc chưa có các ngành khoa học tân tiến như ngày nay, người ta chưa biết gì về vai trò của não bộ cũng như sự vận hành của nó mà chỉ nhận thấy xúc cảm và sự suy nghĩ thường gây ra các tác động ảnh hưởng đến tim, do đó đã nghĩ rằng "tim" là trung tâm của xúc cảm và ý nghĩ, và các sự suy nghĩ hiện lên với mình thì gọi là "tâm ý". Chính vì lý do đó nên chữ "tim" hay "con tim" đã giữ một vai trò chủ yếu trong nền văn hóa Trung Quốc, ảnh hưởng đến cả tín ngưỡng Phật giáo tại nơi này. Một số các thiền sư cũng như các nhà thư pháp rất thích viết chữ "tâm" thật bay bướm để ngắm nghía và xem đây là "trung tâm" hay "tâm điểm" của tư tưởng và sự hiểu biết... kể cả sự giác ngộ. Trong số các kinh sách Phật giáo trong thung lũng sông Hằng dường như không có thuật ngữ nào mang ý nghĩa tương đương với chữ "tâm" trên đây trong Hán ngữ. Dầu sao đây cũng chỉ là một giả thiết nhằm nêu lên một khía cạnh thật tinh tế trong cuộc phiêu lưu của Giáo Huấn của Đức Phật trong lãnh vực tư tưởng.

Tuy nhiên cũng đã xảy ra một sự kiện khá bất ngờ liên quan đến bốn câu thơ trên đây. Nhà thần học Ki-tô giáo người Đức Heinrich Dumoulin (1905-1996) và cũng là một học giả uyên bác và uy tín về thiền học Zen Nhật Bản, trong quyển *Zen Buddhism: A History* (ấn bản tiếng Anh, Bloomington, IN, 2005, hoặc *A History of Zen Buddhism*, Pantheon, Books, 1963) cho biết bốn câu thơ trên đây xuất hiện lần đầu tiên năm 1008, có nghĩa là nhiều thế kỷ

sau Bồ-đề Đạt-ma (thế kỷ thứ VI) và cả Huệ Năng (thế kỷ thứ VII)! Dường như đến nay không có ai tìm thấy bốn câu thơ này trong các tư liệu xưa hơn. Nếu đúng như thế thì có nghĩa là Bồ-đề Đạt-ma và cả Huệ Năng không phải là tác giả của bốn câu thơ này. Dầu sao chúng ta cũng nên tìm hiểu thêm về khái niệm "*trực chỉ chân tâm/nhân tâm/minh tâm*" tương quan như thế nào đối với Giáo Huấn của Đức Phật?

Tâm lý học Phật giáo

Tâm lý học Phật giáo không nghĩ rằng sự hiểu biết phát sinh từ "trái tim" mà quan niệm rằng sự hiểu biết là kết quả mang lại từ sự vận hành của sáu thể loại cảm nhận: **năm thể loại** phát sinh từ ngũ giác: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thể, và **một thể loại** phát sinh từ tâm thần hay tâm thức (spirit). Đối tượng cảm nhận của năm cơ quan giác cảm là: hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, sự đụng chạm, đối tượng cảm nhận của tâm thần hay tâm thức là tư duy, xúc cảm và tác ý. Phật giáo xem tâm thần hay tâm thức là một cơ quan giác cảm ngang hàng với năm giác quan (ngũ giác). Chữ *mano* trong tiếng Pa-li - tiếng Phạn là *mana* - được hiểu tương đương với chữ "tâm thức" trong tiếng Hán, và nguyên nghĩa của chữ này là "sự hiểu biết của tim", do đó "tâm thức" cũng chỉ là một chữ tạm dịch bởi vì các chữ *mano* hay *mana* không có nghĩa là "sự hiểu biết của tim" mà là của "năm cơ quan giác cảm" và "não bộ". Cũng xin lưu ý thêm là chữ *mano/mana* mang ý nghĩa khá rộng, nói lên sự "vận hành của tri thức" (the intellectual functioning of consciousness).

Trên phương diện tổng quát các chữ *mano/mana* được dịch sang tiếng Anh là *spirit* với ý nghĩa rộng. Chữ *vinna* (tiếng Pa-li), *vijna* (tiếng Phạn) mang ý nghĩa sâu sắc và được định nghĩa chính xác hơn trong kinh sách Phật giáo và được hiểu như tương đương với chữ *tri thức* trong tiếng Hán và *consciousness* trong tiếng Anh. Chữ *vinna* / *vijna* (consciousness/ tri thức) có nghĩa là sinh khí hay sinh lực (life force), một sức mạnh tâm thần (mental force) hay sự nhận thức (discernment), tức là một "cơ quan" hay một "chức năng" giữ vai trò chuyển tải nghiệp quá khứ và đồng thời tạo ra nghiệp mới cho tương lai. Cũng xin nhắc thêm là các chữ *vinna*/ *vijna*/ *consciousness*/ *tri thức* cũng được dùng để chỉ định cấu hợp thứ năm trong số năm thứ cấu hợp/ngũ uẩn tạo ra một cá thể.

Ngoài ra trong kinh sách bằng tiếng Pa-li người ta cũng thấy có chữ *citta* mang ý nghĩa khá rộng gần với chữ *mano* (tâm thức, mind, spirit), nhưng có xu hướng liên quan đến lãnh vực xúc cảm nhiều hơn. Trong trường hợp này chữ *citta* có thể xem như gần hơn hết với chữ "tâm thức" với ý nghĩa là "sự hiểu biết của tim" trong kinh sách Hán ngữ.

Quan điểm cho rằng sự "hiểu biết" hay "nhận thức" phát sinh từ **sáu giác quan** (ngũ giác và tâm thần) nêu lên trong Tâm lý học Phật giáo thật vô cùng quan trọng, đó là chiếc chìa khóa giúp thấu triệt được Phật giáo nói chung và các phép luyện tập thiền định nói riêng. Phật giáo Hán ngữ cũng có nói đến khái niệm này qua các thuật ngữ như "lục xúc", "lục căn", "lục trần", v.v., thế nhưng có thể là vì các thuật ngữ này không phản ánh được trung thực khái niệm về "sáu giác quan" trong Tâm lý học Phật giáo, do đó dường như đã khiến nhiều người hoặc không quan tâm đúng mức, hoặc không nắm bắt được ý nghĩa và tầm quan trọng của

khái niệm vừa kể, mà chỉ hướng vào các khía cạnh màu mè của tín ngưỡng áp đặt cho Giáo Huấn của Đức Phật.

Nắm vững được sự vận hành của tâm thức thì người hành thiền mới phân biệt được đâu là xúc cảm, tư duy, tác ý cùng các tín hiệu phát sinh từ các cảm nhận của ngũ giác được đưa vào tâm thức, và nhờ đó sẽ nhận biết được nghiệp quá khứ của mình tàng ẩn phía sau những thứ ấy và sự vận hành của tâm thức khiến mình tạo ra thêm nghiệp mới cho tương lai. *Chân tâm, nhân tâm hay minh tâm* chỉ là các thuật ngữ mơ hồ, bao quát và tối nghĩa, không nói lên được một điều gì rõ ràng cả. Trục chỉ vào các hình thức xúc cảm đó cũng chỉ là cách chuẩn bị hành trang để bước vào một cuộc phiêu lưu mới mà thôi.

Tâm lý học Phật giáo đặc biệt được triển khai thật tinh tế và sâu sắc vào thế kỷ thứ IV, đưa đến sự hình thành của học phái Duy Thức/Cittamatra do Asanga (Vô Trước, thế kỷ thứ IV) chủ xướng. Ngoài ra người ta cũng thấy ghép chung trong *Tạng Luận* một trước tác của Buddhaghosa (Phật Âm, thế kỷ thứ V) là *Visuddhimagga/Con đường của sự tinh khiết*, còn gọi là *Thanh Tịnh Đạo*. Trước tác này có thể xem như là một quyển sách giáo khoa về Tâm lý học ứng dụng của Phật giáo. Sách gồm có ba phần: giữ gìn giới luật, tạo ra một tâm thức thăng bằng và vững chắc, phát huy trí tuệ. Thật hết sức rõ ràng theo tập sách này thì thiền định hay việc tu tập Phật giáo luôn đòi hỏi một thể dạng tinh khiết toàn diện: tinh khiết trên thân xác, tinh khiết trong tâm thức và tinh khiết trong sự quán thấy, nói chung là một quá trình biến cải kiên trì và lâu dài từ thân xác đến tâm thức, không phải chỉ cần trục chỉ chân tâm là đủ giúp mình thành Phật.

Qua các bài giảng của Đức Phật người ta thường thấy bàn bạc và tàng ẩn các khía cạnh tâm lý thật tinh tế và sâu sắc. Học phái Duy Thức đã triển khai các khía cạnh này căn cứ vào các khái niệm triết học Trung Quán của Long Thụ, đã đưa Giáo Huấn của Đức Phật vào một cuộc phiêu lưu thật sâu sắc trong thế giới nội tâm. Trong khúc quanh này tại Trung Quốc người ta thấy xuất hiện một số các vị thiền sư có các thái độ hành xử và các cung cách tu tập khá lạ lùng.

Các phép tu tập và thái độ hành xử của một số các thiền sư Trung Quốc

Chủ trương xé bỏ kinh sách, "*trục chỉ chân tâm*" để mang lại cho mình sự giác ngộ đột ngột đã đưa đến các cung cách hành xử thật lạ lùng của một số các vị thiền sư Trung Quốc. Trong tập công án *Vô Môn Quan* (無門関) có thuật lại câu chuyện về thiền sư Juzhi (Câu Chi, thế kỷ thứ IX) như sau: mỗi khi có ai hỏi về thiền thì thiền sư không trả lời gì cả mà chỉ đưa một ngón tay lên (*Câu Chi thụ chỉ*). Một hôm có người từ xa đến viếng, nhưng không gặp được thiền sư bèn hỏi chú tiểu hầu cận là sư thường giảng những gì về Phật Pháp, chú tiểu bắt chước thầy mình đưa một ngón tay lên nhưng không trả lời gì cả. Nghe được chuyện này thiền sư Câu Chi bèn chộp con dao tìm chú tiểu và chặt phăng ngón tay của chú. Chú tiểu sợ quá thét lên và bỏ chạy, Câu Chi cầm dao đuổi theo hét to bảo phải đứng lại, chú tiểu quay lại thấy thầy mình đưa ngón tay của mình lên bèn tức khắc đạt được giác ngộ (!). Các câu chuyện đại loại như thế rất nhiều trong Thiền Tông Trung Quốc, nhiều vị thiền sư dùng gậy đánh đập

đệ tử, trợn mắt hay thét lên một tiếng, hoặc trả lời bên cạnh câu hỏi, hoặc thốt ra những câu với ý nghĩa phóng đại quá lớn. Chẳng hạn như trường hợp thiền sư Linji (Lâm Tế, ?-866) từng phát biểu: "*Gặp Phật giết Phật, gặp tổ giết tổ*" ("*Phùng Phật sát Phật, phùng Tổ sát Tổ*"), dù đây chỉ là một cách nói ẩn dụ thể nhưng không phải vì thế mà tránh khỏi ẩn chứa từ bên trong một sự hung bạo nào đó. Thật vậy chỉ cần phát biểu nhỏ nhẹ là không nên bám víu vào những gì công thức và quy ước thiết nghĩ cũng đủ, nào có cần gì phải giết Phật, giết Thầy.

Đức Phật không bao giờ có những cung cách giảng dạy hay hành xử như thế, mà chỉ sử dụng sự yên lặng để vượt lên trên những gì sai lầm, lệch lạc. Trước những câu hỏi không thiết thực, vô nghĩa thì Ngài chỉ giữ sự yên lặng và cứ để cho mọi thắc mắc vô ích tự chúng tan biến đi. Một trong các danh hiệu của Đức Phật là *Sakyamuni* nguyên nghĩa là *Vị Yên Lặng của bộ tộc Thích-ca*. Thế nhưng sau này trên dòng lịch sử truyền bá Giáo Huấn của Ngài người ta thường quên mất sự yên lặng mà nhiệm đó mà chỉ thấy các vị Thầy la hét, trợn mắt, chặt tay..., dù là để nói lên một sự thật cũng vậy. "Ngộ" (Satori) dù mang tính cách bộc phát nhưng trước đó cũng phải trải qua một quá trình suy tư khắc khoải và lâu dài, vì thế không thể nào bất thần chặt ngón tay bé xiu của một chú tiểu ngây thơ để biến chú trở thành một con người giác ngộ và đạo mạo được.

Phật giáo và phi bạo lực

Theo truyền thuyết, nhà sư Huệ Khả (Huệ Khả, 487-593) năm 40 tuổi tìm gặp Bồ-đề Đạt-ma tại chùa Thiếu Lâm để xin làm đệ tử, thế nhưng Bồ-đề Đạt-ma không tin ngay khả năng và sự thành thực của Huệ Khả, Huệ Khả bèn tự chặt cánh tay trái dâng lên Bồ-đề Đạt-ma để chứng minh lòng thành của mình và đã được nhận làm môn đệ. Câu chuyện nói lên một hình thức hung bạo thật rõ rệt, dù là hung bạo đối với chính mình cũng vậy. Một người tu tập phải biết yêu quý và bảo toàn thân xác vì thân xác là một phương tiện thật cần thiết giúp mình bước đi trên con đường mà mình đã chọn. Tự biến mình thành một kẻ tật nguyên sống lệ thuộc vào kẻ khác không phải là một người tu hành chân chính. Hơn nữa hành động hung bạo đó cũng chỉ nói lên một hình thức đam mê, điên rồ, phản ánh những xúc cảm bồn loạn trong tâm thức mình mà thôi. Cả thầy lẫn trò đều rơi vào những sự cực đoan. May mắn thay dường như câu chuyện trên đây cũng chỉ là một sự "phóng đại" hay "tạo dựng" nhằm tạo ra một sự thần phục để thu hút kẻ khác, hoặc để thổi phồng một nhân vật do mình dựng lên. Thật hết sức rõ ràng, cùng một câu chuyện này nhưng các tư liệu khác nhau thuật lại với các tình tiết khác nhau, thêm dặt nhiều chi tiết thật ngoạn mục tùy theo trí tưởng tượng của người thuật chuyện..

Một câu chuyện khác "ngghiêm chỉnh" hơn về nhà sư Huệ Khả được ghi chép trong công án số 41 trong tập *Vô Môn Quan*. Công án này thuật lại cuộc đàm thoại giữa Huệ Khả và Bồ-đề Đạt-ma như sau:

Huệ Khả nói với Đạt-ma: "Con không an được tâm, xin thầy an tâm cho con"

Đạt-ma bảo: "Đưa tâm cho ta, ta sẽ an cho"

Huệ Khả nói: "Con không thấy tâm đâu cả"

Đạt-ma đáp: "Ta đã an tâm cho con rồi đó".

Huệ Khả lo lắng không "an" được tâm bèn nhờ Đạt-ma, Đạt-ma bảo đưa tâm cho ông để ông an cho. Dù câu trả lời chỉ ngụ ý cho thấy tâm là một cái gì đó không thật, thế nhưng cách nói cắt ngang đã phản ánh một hình thức bạo lực kín đáo nào đó. Không cần phải là các thiền sư thuộc tầm cỡ Đạt-ma và Huệ Khả mà bất cứ ai cũng có thể hiểu tâm thức là phi vật chất, không thể trao cho người khác một cách cụ thể được. Thiết nghĩ Đạt-ma cũng có thể nhỏ nhẹ giải thích rằng sự bất an trong tâm là những thứ xúc cảm bồn loạn dấy lên từ các nghiệp tồn lưu trên dòng tri thức khi chúng tiếp xúc với các đối tượng cảm nhận của tâm thức liên hệ với chúng. Câu bắt bẻ của Bồ-đề Đạt-ma dù là để nói lên một sự thật cũng vậy, thiết nghĩ cũng không nên phát biểu ngăn ngừa như thế trước câu hỏi khá "ngây thơ" và "dễ thương" của Huệ Khả. Trong số hàng nghìn, hàng vạn bài kinh Phật dường như không thấy có một câu lắc léo nào, thế nhưng trên đường phiêu lưu của Giáo Huấn của Ngài đôi khi cũng thấy bất chợt hiện ra những khúc quanh trắc trở.

Trở lại với câu chuyện thiền sư Câu Chi chặt ngón tay của chú tiểu thì thật rõ ràng là một hành động bạo lực. Bạo lực chỉ có thể mang lại sự sợ hãi và ngoan ngoãn, nhưng giác ngộ thì không. Nếu trường hợp sau khi bị chặt mất ngón tay mà không đạt được giác ngộ thì chú tiểu sẽ ân hận suốt đời, và biết đâu thiền sư Câu Chi cũng sẽ hối hận vì hạnh động thiếu suy nghĩ của mình? Một người thầy xứng đáng không những phải sáng suốt hầu nhìn thấy lòng nhiệt tình và thành tâm của kẻ khác, mà còn phải thật nhân từ để mở rộng vòng tay đối với tất cả mọi người, không nên vì một đứa bé bắt chước mình mà chặt ngón tay của nó, dù là để mang lại sự "giác ngộ" cho nó cũng vậy. Có trăm phương nghìn cách khác.

Phi-bạo-lực trong Phật giáo không chỉ liên quan đến hành động và ngôn từ, mà còn phải bàng bạc bên trong từng tư duy, xúc cảm và tác ý của mình. Gương mặt đau buồn của Đức Phật trong bức họa của Lương Khải cho thấy khổ hạnh cũng là một hình thức bạo lực. Devadatta (Đề-bà Đạt-đa) em họ và đệ tử của Đức Phật chủ trương một lối sống thật khắc khổ hầu giữ gìn đạo đức và sớm mang lại giác ngộ, thế nhưng cuối cùng đã đưa đến những ý đồ bạo lực.

Thế nhưng phi-bạo-lực không hề là một sự nhu nhược mà là một sức mạnh vượt lên trên bạo lực, sức mạnh đó đã giúp cho Phật giáo đứng vững qua hơn 2 500 năm lịch sử. Các hình ảnh hung bạo, nhục hình và sát nhân phải được loại ra ngoài tôn giáo, bởi vì đó là một trong số các nguyên nhân sâu xa nhất đưa đến những cảnh đáng tiếc trong xã hội. Người Phật giáo phiêu lưu trong thế giới hiện tượng dù phải đối đầu với bất cứ một khó khăn nào thì cũng phải giữ tinh thần phi-bạo-lực trong từng tư duy, xúc cảm và tác ý, đó là cách tôn trọng Giáo Huấn của Đức Phật và tự bảo vệ mình trước những cảnh huống đáng tiếc có thể xảy ra.

Đối với bất cứ một cuộc phiêu lưu nào cũng vậy, càng kéo dài và càng đi xa, thì càng khám phá ra nhiều điều mới lạ. Cuộc phiêu lưu của Giáo Huấn của Đức Phật cũng vậy, cũng đã mở ra cho mình một thế giới thật bất ngờ, thế giới đó hoàn toàn xa lạ với những con người trong thung lũng sông Hằng vào thời đại của Ngài. Dưới đây chúng ta sẽ tiếp tục tìm hiểu thêm một vài đường nét của cái thế giới ấy mà người ta thường gọi là Đại Thừa.

Phải chăng Đại Thừa là một chuyến du hành thật xa

Bước vào thế giới của Đại Thừa, Giáo Huấn của Đức Phật vụt trở nên thiêng liêng, ồn ào và đông đảo hơn, vô số chư Phật hiện ra: A-di-đà, Đại-nhật Như-lai, A-súc Như-lai, Bảo-sinh Như Lai..., cùng với vô số các vị Bồ-tát: Quán Thế Âm, Mục Kiền Liên, Địa Tạng, Đại Thế Chí, Phổ Hiền..., thêm vào đó thật đông đảo các vị thần linh: ông Thiện, ông Ác, ông Táo, Ông Địa, ông Thần Tài, v.v. Tất cả đã tích cực tham gia vào bầu không gian đầy màu sắc, cờ xí và lễ lạc của Đại Thừa.

Sự mở rộng và cõi mở đó đã khoác lên Giáo Huấn của Đức Phật một chiếc áo thêu thùa, màu sắc sặc sỡ, với mục đích để đến gần với những con người thuộc đủ mọi tầng lớp và sắc tộc. Dầu sao cũng thật hết sức khó cho những người tu tập ngày nay sống tách rời ra khỏi xã hội để bước theo lý tưởng của mình như cách nay 2 500 năm trong thung lũng sông Hằng. Hơn nữa dù Đức Phật phải thuyết giảng cho những con người chất phác trong thời đại của Ngài khi chưa có chữ viết, thế nhưng con số những người ngày nay thật sự hiểu được Giáo Huấn ấy dường như cũng chỉ ít ỏi mà thôi. Họ chỉ đơn giản mượn Giáo Huấn ấy để hóa trang và tô điểm thêm để cùng nhau bước vào một cuộc du hành thật xa.

Trong cuộc du hành đó, người ta thấy xuất hiện các khái niệm mang tính cách rất cụ thể như: Phật tính, Bồ-đề tâm, chân tâm, nhân tâm, 84 000 phương tiện thiện xảo, và trên phương diện nhân vật thì xuất hiện vô số chư Phật và chư Bồ-tát, mỗi vị biểu trưng cho một giá trị đạo đức khác nhau. Tất cả đã đưa Giáo Huấn của Đức Phật vào một cuộc phiêu lưu ngày càng xa, khiến ngày nay nếu muốn đi sâu vào Giáo Huấn của Đức Phật xuyên qua con đường Đại Thừa thì quả là một chuyện vô cùng khó khăn.

Bảo vệ một cách cực đoan những gì cứng nhắc, không chấp nhận sự vận hành tự nhiên của mọi hiện tượng, có thể sẽ đưa đến những sự đổ vỡ và hung bạo thật kinh hoàng. Sự sai lầm to lớn nhất đối với người tu tập Phật giáo là quên đi bản chất vô thường của thế giới, không ý thức được là mình sống trong một bầu không gian chỉ toàn là hiện tượng. Một tư duy hay xúc cảm trong tâm thức là một hiện tượng, một lời nói, một hành động là một hiện tượng, một dân tộc, một quốc gia là một hiện tượng, một nền văn minh, một trào lưu tư tưởng là một hiện tượng, tín ngưỡng cũng là một hiện tượng. Nêu lên một khái niệm dù mang tính cách thiêng liêng, trường tồn và vững chắc, vượt lên trên bản chất vô thường, chẳng hạn như "Bồ-đề tâm" hay "Phật tính" là một thái độ gián tiếp không chấp nhận bản chất "không thật" và "trống không" của thế giới hiện tượng, và cũng chỉ là một cách tự đưa mình vào một cuộc phiêu lưu thật xa.

Thế nhưng không phải vì thế mà đánh giá Đại Thừa như là một sự lệch lạc mà chỉ nên nhìn vào Đại Thừa như một sự mở rộng, sự mở rộng đó là một khả năng tuyệt vời giúp cho Phật giáo trường tồn qua dòng lịch sử tiến hóa xã hội và văn minh con người. Điều tệ nhị duy nhất là phải khéo léo loại bỏ những gì đi quá xa ra bên ngoài Giáo Huấn của Đức Phật.

Dầu sao đối với Phật giáo nói chung dường như đã xảy ra một sự kiện khá bất ngờ và độc đáo. Dù phải mở rộng để thích nghi với dòng lịch sử và sự tiến hóa xã hội, thế nhưng trên

hòn đảo Tích Lan bé xiu, Giáo Huấn của Đức Phật đã được giữ gìn thật tinh khiết và trân quý qua hàng nghìn năm. Giáo Huấn đó đã trở thành một cột trụ thật vững chắc chống đỡ cho một nền tư tưởng có một không hai của nhân loại.

Ngoài sự mở rộng và thích ứng trên đây Đại Thừa còn đào sâu một số các khái niệm thật căn bản trong Giáo Huấn của Đức Phật, đưa đến sự hình thành của các học phái khác nhau trong các lãnh vực triết học siêu hình, khoa học, tâm lý học, lý luận học/lô-gic học, v.v. Các học phái như Madhyamaka/Trung Quán, Cittamatra/Duy Thức, hay các trước tác về Lý luận học và Nhận thức học của Dignaga (Trần Na, 480-540), hoặc các trước tác về Tâm lý học của Buddhaghosa (Phật Âm, thế kỷ thứ V) là những gì vô cùng sâu sắc và giá trị mà các ngành khoa học và triết học ngày nay chưa hẳn đã có thể bắt kịp. Trên dòng lịch sử tiến hoá của Phật giáo nói chung nếu từng xảy ra một số các hình thức phiêu lưu mang tính cách "đại chúng" thì cũng đã đưa đến những sự "khám phá" giá trị trong các lãnh vực tư tưởng, triết học và khoa học.

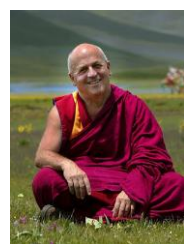
Qua một tầm nhìn khác mở rộng hơn nữa thì Đại Thừa được xây dựng trên hai nền tảng thật chủ yếu: thứ nhất là **"lòng từ bi vô biên"** nói lên một vòng tay thật rộng mang con người đến gần với nhau hơn; nền tảng thứ hai là sự **"Trống Không"** hay **"Tánh Không"** của thế giới hiện tượng, nói lên bản chất vô thường và ảo giác của toàn thể vũ trụ. Thế nhưng thật hết sức bất ngờ là từ thế kỷ XX, hai nền tảng vô cùng vững chắc đó - một phản ánh bản chất nhân bản của xã hội con người và một nói lên một sự hiểu biết siêu việt - đã chinh phục được những con người duy lý của thế giới Tây Phương và đã đưa Giáo Huấn của Đức Phật bước vào một cuộc phiêu lưu hoàn toàn mới lạ, mở ra một chân trời đầy thú vị và thật nhiều hứa hẹn. Thật vậy Phật giáo Tây Phương dù còn non trẻ nhưng đã mang lại thật nhiều khám phá ngoạn mục và giá trị trong các lãnh vực tâm linh, nhân văn và khoa học. Hai nhà sư tiêu biểu cho cuộc phiêu lưu mới mẻ đó là Matthieu Ricard nhà sư người Pháp và Đức Đạt-lai Lạt-ma vị lãnh đạo tinh thần của một dân tộc mà cuộc phiêu lưu của quê hương ngàn năm của mình đã chấm dứt.



12



13

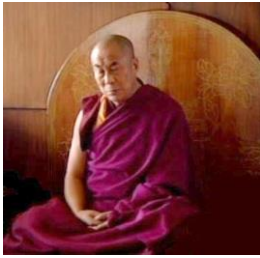


14

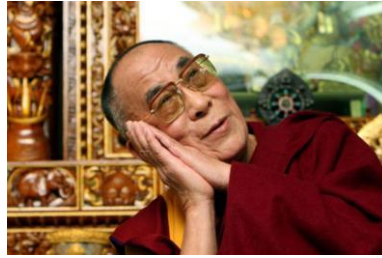
H.12 và 13: Nhà sư người Pháp Matthieu Ricard trong phòng thử nghiệm y khoa, đang thách đố thể dạng lắng sâu trong thiền định của tâm thức mình với các kết quả đo đạc của máy móc tối tân nhất ngày nay. Qua các sự thử thách đó tất cả các khoa học gia, bác sĩ tâm thần cũng như các nhà thần kinh học đều phải công nhận ông là "người sung sướng nhất thế giới".

H.14: Nhà sư Matthieu Ricard trên Hy-mã Lạp-sơn. Nghe nói ông đỗ tú tài năm 13 tuổi và bắt đầu soạn thảo luận án tiến sĩ với một giáo sư đoạt giải Nobel về Khoa học vào cái tuổi mà phần đông những người khác mới chập chững bước vào đại học. Thế nhưng sau đó ông đã bỏ lại tất cả để bước theo những vết chân của Đức Phật. Hình ảnh một nhà sư thách đố sự vận hành của não bộ mình với máy móc trên đây

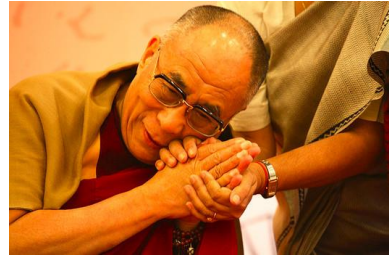
cho thấy thật hết sức rõ ràng Giáo Huấn của Đức Phật liên quan đến một thể dạng thật sâu kín bên trong tâm thức con người, thể dạng đó có thể cải thiện được và Giáo Huấn của Đức Phật có thể giúp nó vận hành suôn sẻ hơn, hạnh phúc hơn, biết tự dừng lại và không tham gia vào một cuộc phiêu lưu nào cả trong thế giới hiện tượng.



15



16



17

H.15, 16 và 17: Đức Đạt-lai Lạt-ma cho biết là Ngài hành thiền từ 6 đến 7 lần mỗi ngày. Đường như trong những lúc hành thiền đó Ngài là một vị Phật, giữa hai buổi hành thiền Ngài là một vị Bồ-tát, thương yêu, hết lòng lo lắng và chăm sóc chúng ta. H.15: Trong lúc hành thiền Ngài là một vị Phật; H.16 và 17: Ngoài những lúc hành thiền Ngài là một vị Bồ-tát với tấm lòng từ bi vô biên: từ bi với chính mình (H.16) và từ bi với kẻ khác (H.17).

Thật hết sức rõ ràng hình ảnh của Đức Đạt-lai Lạt-ma và nhà sư Matthieu Ricard trên đây cho thấy con đường chân chính nhất của Phật giáo là thiền định, thế nhưng cũng cần hiểu rằng Phật giáo không phải chỉ có thiền định và chỉ là thiền định, bởi vì ngoài sức mạnh của thiền định Phật giáo còn là Đạo Đức, Từ Bi và Trí Tuệ.

Kết luận

Không riêng gì Giáo Huấn của Đức Phật bước vào một cuộc phiêu lưu mà bất cứ một trào lưu tư tưởng, tín ngưỡng, kể cả các thể chế xã hội hay nền văn minh nào cũng đều phiêu lưu như nhau trong thế giới hiện tượng. Nếu nhìn ngược vào bên trong tâm thức và trên thân thể mình thì từng tư duy, xúc cảm, ngôn từ hay hành động, tất cả đều đưa đẩy mình vào những cuộc phiêu lưu bất tận mà mình không hề định hướng hay ý thức được. Khi nhìn vào một người có vẻ rất bình thường, ngôn từ và hành động không có gì khác lạ, thì chúng ta có thể nghĩ rằng cuộc phiêu lưu của tư duy, xúc cảm và tác ý bên trong nội tâm của người ấy bình thường và êm ả, nhưng thật ra những gì hiện ra bên ngoài đó cũng có thể che dấu một tâm thức xao động, đầy hoang mang, lo âu và sợ hãi. Đối với một người điên loạn thì thật hết sức rõ ràng, cuộc phiêu lưu bên trong nội tâm của người này là cả một cơn ác mộng. *"Bài kinh về phép chú tâm dựa vào hơi thở"* trên đây là một phương pháp giúp biến cải và chủ động cuộc phiêu lưu đó bên trong tâm thức của mỗi người trong chúng ta.

Một cơn tinh trùng của cha, một cái noãn cầu của mẹ hội ngộ trong một cuộc phiêu lưu đưa chúng ta vào một cuộc hành trình kéo dài một trăm năm hay cũng có thể ngắn hơn. Thuở ấu thơ cha mẹ tập chúng ta từng bước nhỏ, lớn khôn chúng ta biết chạy nhảy và ra đi, trở thành những con người xinh đẹp hay xấu xí, khỏe mạnh hay ốm yếu, khẳng khiu hay to béo, thông minh hay đần độn, hăng hái hay rụt rè, và dù như thế nào thì chúng ta cũng ra đi. Mặc

dù ý thức được rằng mình đang ra đi và sẽ gặp không biết bao nhiêu khúc quanh và trở ngại đang chờ đợi mình, nhưng mình không thể nào dừng lại được.

Trong suốt một trăm năm đó, nghiệp và cơ duyên kín đáo xui khiến, thúc dục và đưa đẩy mình từng bước một trong thế giới hiện tượng này. Trong cuộc du hành đó dù đôi khi chúng ta cũng cảm nhận được ít nhiều lý thú, thương yêu và rung động, thế nhưng dường như lúc nào cũng bàng bạc đau buồn và mất mát. Chúng ta thường nghĩ rằng rồi đây khi nhắm mắt thì cuộc phiêu lưu đang trôi cuốn mình trong lúc này cũng sẽ chấm dứt, thế nhưng thế giới hiện tượng, trong đó có cả mình, vẫn cứ tiếp tục chuyển động và xoay vần, nhắm mắt cũng chỉ là một cách tạo điều kiện cần thiết để đưa mình vào một cuộc phiêu lưu khác, tương tự như thức giấc sau một đêm dài ngủ say.

Kiếp nhân sinh cuối cùng của Đức Phật cũng vậy, cũng là một cuộc du hành, một cuộc phiêu lưu thật dài, thế nhưng có một sự khác biệt thật căn bản so với chúng ta: Ngài là một kẻ *"lữ hành trong Đạo Đức và Sự Thật"* mang nặng lòng từ bi và một sự quyết tâm sắt đá, trong khi đó thì cuộc phiêu lưu của chúng ta chỉ loanh quanh trong khổ đau, hoang mang và thêm khát. Trước khi hòa nhập vào Đại-bát Niết-bàn Ngài đã nhắc lại cuộc hành trình đó với người đệ tử sau cùng mà Ngài vừa thụ phong là Subhadda (Tu-bạt Đà-la) như sau:

*"Này Subhadda, thuở ấy mới vừa hai-mươi-chín tuổi,
Ta đã rời bỏ thế giới hầu mong cầu sự Tốt Đẹp;
Này Subhadda, thế rồi năm-mươi-mốt năm trôi qua.
Trong suốt thời gian ấy ta từng là một kẻ lữ hành,
ngao du trong thế giới của Đạo Đức và Sự Thật,
Chỉ trừ một điều là trong cái thế giới đó, Ta chưa trông thấy một thánh nhân nào [ở cấp bậc thứ nhất], cũng chẳng có một thánh nhân nào ở cấp bậc thứ hai, thứ ba hay thứ tư.
Chẳng thấy có một người [tu hành] khổ hạnh đích thật nào trong các hệ thống [giảng dạy] của các vị thầy khác.
Thế nhưng, này Subhadda, nếu các tỳ-kheo [của Ta] biết sống một cách đúng đắn thì thế giới nào có thiếu gì những vị A-la-hán đâu".*

(Kinh *Maha-parinibbana Sutta*/Đại-bát Niết-bàn Kinh, Trường Bộ Kinh DN 15, phân đoạn V, tiết mục 62, theo bản dịch từ tiếng Pa-li sang tiếng Anh của ni cô Vajira và Francis Story: *Maha-parinibbana Sutta: Last days of the Buddha*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1998)

Qua những lời di huấn trên đây Đức Phật đã nhắc lại quãng đời mà mình đã trải qua trong **Đạo Đức** và **Sự Thật** như là một tấm gương, nhằm mục đích khuyến khích các đệ tử của mình hãy noi theo để biết sống một cách đúng đắn. Vậy sống đúng đắn trong thế giới hiện tượng là phải như thế nào? Đó là cách phải dừng lại, tương tự như Đức Phật đã từng dừng lại, dừng lại trước sự thúc dục của bản năng, trước những thú mê hoặc của sự sống, trước mọi chuyển động của thế giới, bởi vì tất cả những thứ ấy luôn sẵn sàng lôi cuốn mình vào những cuộc phiêu lưu bất tận. Sự dừng lại đó cũng là một điều kiện cần thiết giúp mình "trở về" với

chính mình, với sự **Trống Không** và **Yên Lặng** của thân xác, cảm giác, tâm thức và các hiện tượng hiện lên bên trong tâm thức của chính mình.

"*Bài kinh về phép chú tâm dựa vào hơi thở*" trên đây chính là phương pháp giúp mình thực hiện sự dừng lại đó. Đức Phật cho biết là mình "*rất hài lòng về phép luyện tập này, mãn nguyện từ trong thâm tâm về phép luyện tập này*". Trong dịp an cư tại Savatthi Ngài cho biết là mình sẽ lưu lại thêm một tháng để chờ các tỳ kheo khắp nơi tề tựu về khu vườn phía đông trong trang viên của bà mẹ vị Migara trước khi Ngài thuyết giảng bài kinh này cho họ.

Bài kinh gồm hai phần: trước hết Đức Phật giảng về phép mượn hơi thở để tập trung sự chú tâm hướng vào thân xác, cảm giác, tâm thức và các hiện tượng tâm thần, sau đó Ngài nhắc lại tất cả các yếu tố căn bản góp phần mang lại Đạo Đức và Trí Tuệ. Điều này cho thấy người tu tập phải hội đủ tất cả các phẩm tính mang lại cho mình một thân xác tinh khiết và lành mạnh, một tâm thức trong sáng và thăng bằng, hầu giúp mình có thể luyện tập thiền định một cách hữu hiệu. Như vậy nếu cho rằng chỉ cần "*kiến tánh là thành Phật*" hay "*niệm Phật thành Phật*" thì đây chỉ là các hình thức đơn giản hóa quá đáng Giáo Huấn của Đức Phật mà thôi. Sau đây là những lời cuối cùng mà Ngài đã lưu lại hầu nhắc nhở chúng ta về những chặng đường mà Ngài đã nêu lên trong cuộc hành trình cuối cùng đưa chúng ta đến "bên kia" của "bên kia" bờ Giác Ngộ:

"*Này các tỳ-kheo, vậy Giáo Huấn trên đây [của Ta] gồm những gì? Đây là Bốn lãnh vực của sự chú tâm tỉnh giác (Satipatthana/Tứ niệm xứ), Bốn sự cố gắng đúng đắn (Sammappadhana/Tứ chánh cần), Bốn sức mạnh kỳ diệu (Iddhi-pada/Tứ thần túc), Năm khả năng (Indriya/ngũ căn), Năm sức mạnh (Bala/Ngũ lực), Bảy yếu tố giác ngộ (Bojjhanga/Thất giác chi), Con đường gồm tám sự đúng đắn (Aryastangica-marga/Bát chánh đạo). Này các tỳ-kheo đây là những gì mà Ta đã trực tiếp chứng nghiệm được cho chính mình và mang ra giảng dạy cho các tỳ-kheo, vậy các tỳ-kheo phải ra sức học hỏi, trau dồi, phát huy và thường xuyên luyện tập, và nhờ đó các tỳ-kheo sẽ thực hiện được một cuộc sống tinh khiết và lâu bền, hầu mang lại niềm an vui và hạnh phúc cho muôn loài, và đây cũng chính là vì lòng từ bi đối với thế giới, và vì sự lợi ích cũng như sự an lành và niềm hạnh phúc cho thiên nhân và cả con người*".

(id, phân đoạn III, tiết mục 62. Ngoài ra cũng xin lưu ý là các thuật ngữ tiếng Hán ghép thêm trong các dấu ngoặc là chỉ nhằm mục đích duy nhất giúp các độc giả đã quen thuộc với Phật giáo Hán ngữ dễ theo dõi mà thôi).

Những gì trên đây cho thấy việc tạo ra một mảnh đất thuận lợi hầu tìm một sự giải thoát cho mình là công trình và sự cố gắng của cả một đời người, Thế nhưng chúng ta thường thấy phần đông những người tu tập chỉ loanh quanh trong việc chuẩn bị mảnh đất nhưng không hề nghĩ rằng là mình phải trồng hoa mẫu để tạo ra một nơi an trú cho mình. "*Bài kinh về phép chú tâm dựa vào hơi thở*" sẽ giúp mình dừng lại trước cuộc phiêu lưu đang đưa đẩy đời mình để có thể gieo những hạt giống ấy.

Vậy chúng ta hãy mang ra thực hành những lời hướng dẫn thật rõ ràng trong bài kinh trên đây, hầu phát huy một sự chú tâm thật tinh giác giúp mình trở về với chính mình, với thân xác, cảm giác, tâm thức mình và các hiện tượng tâm thần hiện lên bên trong tâm thức đó. Dưới đây là tóm lược và lập lại thật ngắn gọn phép luyện tập về sự chú tâm đó.

Trước hết chúng ta tìm một nơi yên tĩnh, chọn một chiếc gối ngồi (tọa cụ) thích hợp với tầm vóc của mình, tréo chân ngồi xuống, giữ lưng thật thẳng, quên đi cuộc phiêu lưu đang mê hoặc và thúc đẩy mình và *"đặt sang một bên mọi sự bám víu và lo buồn liên quan đến thế giới"*, sau đó tập trung sự chú tâm vào phía trước mặt, mượn con đường của hơi thở để mang sự chú tâm ấy vào bên trong chính mình. Sự chú tâm đó gồm có bốn giai đoạn hay cấp bậc:

1- Chú tâm vào thân xác

Giai đoạn đầu tiên và cũng dễ thực hiện hơn hết là tập trung sự chú tâm hướng vào thân xác bên trong thân xác, có nghĩa là không còn quan tâm đến béo lùn, to lớn, thơm tho, hôi hám, trẻ trung, xinh đẹp, già nua, xấu xí, v.v, bởi vì những thứ ấy tuy thuộc vào thân xác nhưng không phải là thân xác; đồng thời cũng không nghĩ đến ruột gan, phèo, phổi, gan thận, máu huyết, các thứ bệnh tật bên trong cơ thể., bởi vì những thứ ấy tuy thuộc vào thân xác, là thành phần của thân xác, nhưng không phải là thân xác. Chỉ cần duy nhất chú tâm vào hơi thở, đến một lúc nào đó thì mình sẽ chỉ còn cảm nhận được hơi thở vào và ra, thân xác qua các thể dạng hỗn tạp trên đây sẽ hóa thành một sự "trống không thật yên lặng và mênh mông". *"Ngày các tỳ-kheo, Ta khuyên các tỳ-kheo hãy xem hơi thở vào và ra là một thể dạng thân xác, tương tự như các thể dạng thân xác khác"*. Dù cảm nhận được là mình to béo, xinh đẹp hay xấu xí, hoặc cảm nhận được đầu, mình, tứ chi, phèo phổi, máu huyết, các thứ bệnh tật của mình, v.v. thì chúng cũng chỉ là các thành phần hay thể dạng thân xác, mỗi thứ đều tương tự như nhau. Phía sau những thứ ấy chỉ là một sự trống không to lớn mà thôi.

Hãy tập luyện như thế cho quen dần, sau đó mỗi khi ngồi xuống thì mượn ngay hơi thở để chú tâm vào thân xác, một lúc sau thì sẽ chỉ còn cảm nhận được hơi thở, thân xác trở thành một sự **"trống không thật sâu xa"**. Sau khi thực hiện thuần thục được giai đoạn này thì sẽ tập hướng sự chú tâm vào các cảm giác.

2- Chú tâm vào cảm giác

Sau khi ngồi xuống và biến thân xác trở thành hơi thở vào và ra thì tiếp tục mượn các làn hơi thở ấy để hướng sự chú tâm vào các cảm giác bên trong các cảm giác, tức có nghĩa là ý thức được các sự cảm nhận như nóng, lạnh, các sự đụng chạm của da thịt, mùi, vị, âm thanh, tiếng động, tất cả chỉ đơn giản là các sự nhận biết của các giác quan. Tuy chúng liên hệ với cảm giác nhưng không phải là cảm giác mà chỉ là những sự tiếp xúc giữa các cơ quan giác cảm và môi trường chung quanh. Đồng thời các sự nhận biết như thích thú, khó chịu hay trung hòa, dù tùy thuộc vào cảm giác nhưng không phải là cảm giác mà chỉ là những sự diễn đạt của tâm thức về những sự tiếp xúc giữa các cơ quan giác cảm và môi trường. Do đó chỉ cần tập trung sự chú tâm vào hơi thở, đến một lúc nào đó thì chỉ còn cảm nhận được hơi thở vào và ra, các cảm giác chỉ là những sự tiếp xúc giữa các giác quan và môi trường, những thứ

ấy đều như nhau, không có một sự khác biệt nào giữa các cảm giác với nhau. *"Này các tỳ-kheo, Ta khuyên các tỳ-kheo hãy xem sự hít vào và thở ra ấy là một hình thức cảm giác tương tự như các cảm giác khác"*. Dù cảm nhận được là nóng, lạnh, đau đớn, khó chịu, thích thú hay trung hòa thì tất cả cũng tương tự như nhau: mỗi cảm giác cũng chỉ là một sự cảm nhận. Từ bên trong của bên trong chúng mọi cảm giác đều là một sự **"trống không thật sâu xa"**..

3- Chú tâm vào tâm thức

Sau khi thực hiện được giai đoạn thứ nhất là hòa nhập thân xác với hơi thở, và giai đoạn thứ hai là hòa nhập các cảm giác với hơi thở, thì tiếp tục mượn các làn hơi thở ấy để chuyển sự chú tâm hướng vào tâm thức bên trong tâm thức, hầu nhận biết thật minh bạch các hiện tượng hiện lên bên trong tâm thức mình dưới hình thức tư duy, xúc cảm và tác ý - tức là các sự tạo tác tâm thần - và ý thức được rằng tuy chúng thuộc vào tâm thức, hiện lên bên trong tâm thức, nhưng không phải là tâm thức. Chúng chỉ đơn giản là những gì phát sinh từ sự vận hành của tâm thức dưới sự chi phối của nghiệp tồn lưu trong tâm thức mỗi khi chúng tiếp xúc với các tín hiệu phát sinh từ các giác quan và được đưa vào bên trong tâm thức. Do đó dù các hiện tượng tâm thần hiện lên trong tâm thức, tùy thuộc vào tâm thức, nhưng chúng không phải là tâm thức. Vì thế chỉ cần tập trung sự chú tâm vào hơi thở, đến một lúc nào đó thì chỉ còn cảm nhận được hơi thở vào và ra, các sự chuyển động của tâm thức - dù là dưới hình thức nào - thì cũng chỉ là các "thể dạng" hay "quá trình vận hành" của tâm thức mà thôi, mỗi thể dạng hay quá trình là một sự chuyển động phát sinh từ các nguyên nhân và điều kiện liên hệ với nó. Do đó tất cả các sự chuyển động của tâm thức dù là dưới thể dạng hay quá trình nào thì cũng chỉ là một hình thức vận hành của tâm thức tương tự như tất cả các hình thức vận hành khác: *"Này các tỳ-kheo, Ta khuyên các tỳ-kheo hãy xem sự hít vào và thở ra ấy là một thể dạng tâm thức tương tự như các thể dạng tâm thức khác"*. Dù vẫn tiếp tục cảm nhận được sự vận hành của tâm thức thể nhưng bên trong của bên trong sự vận hành đó chỉ là một sự **"trống không thật sâu xa"**.

4- Chú tâm vào các hiện tượng tâm thần

Sau khi ngồi xuống biến thân xác, cảm giác và tâm thức trở thành những làn hơi thở vào và ra, giúp tâm thức trở nên yên lặng, thăng bằng và trong sáng thì tiếp tục mượn các làn hơi thở ấy để hướng sự chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, hầu ý thức được bản chất, các phẩm tính cũng như các hình thức biến loạn của chúng. Vậy các hiện tượng tâm thần là gì? Đó là tất cả những gì hiện lên bên trong tâm thức mình như tư duy, xúc cảm và tác ý, nói một cách khác thì đây là các sự "tạo tác tâm thần": chẳng hạn như vui buồn, hạnh phúc, giận dữ, tham lam, bám víu, hy vọng, từ bi, hiểu biết, sáng suốt, khổ đau, si mê, trí tuệ v.v., chúng là kết quả phát sinh từ sự tương tác giữa nghiệp tồn lưu trên dòng tri thức và các đối tượng cảm nhận của ngũ giác và tâm thức. Dầu sao cũng cần phân biệt thật rõ ràng giữa tâm thức là một "khả năng" hay "chức năng" tâm thần, phát sinh từ nghiệp và là thành phần "cầu hợp" thứ năm trong số "năm cầu hợp"/"ngũ uẩn" tạo ra một cá thể, và các "hiện tượng tâm thần" hay các sự "tạo tác tâm thần" là những gì phát sinh từ sự "vận hành" của tâm thức liên quan đến nghiệp tồn lưu bên trong nó và các đối tượng cảm nhận của chính nó.

Các hiện tượng hay các sự tạo tác tâm thần ấy - tư duy, xúc cảm, tác ý - cũng là các hiện tượng cấu hợp, do đó bản chất của chúng cũng là vô thường, khổ đau và vô thực thể. Thế nhưng chúng ta thì lại bám víu vào cái mớ hỗn tạp đó để nhận diện chúng là "tôi", "cái tôi", "cái ngã" hay cái "linh hồn" của mình. và sau cùng xem chúng chính thật là "mình". Thế nhưng các hiện tượng tâm thần luôn biến động và đổi thay, tư duy, xúc cảm, tác ý tiếp nối nhau hiển hiện và biến mất thật nhanh chóng. Đức Phật bảo rằng nếu muốn nhận diện "cái tôi" ("cái ngã") của mình thì tốt hơn nên căn cứ vào thân xác bởi vì thân xác ít biến đổi hơn. Thật vậy mỗi sáng nhìn vào gương chúng ta nhận diện ngay được là chính mình, không có gì thay đổi nhiều so với ngày hôm qua trước khi lên giường, thế nhưng các sự suy nghĩ của ngày hôm qua thì có thể là mình đã quên mất. Đó là tính cách vô thường và vô thực thể của các hiện tượng hay các sự tạo tác tâm thần.

Vậy chúng ta hãy mượn những làn hơi thở để hướng sự chú tâm vào bên trong của bên trong các hiện tượng tâm thần ấy hầu nhận thấy bản chất và các đặc tính của chúng để hiểu rằng chúng chỉ là vô thường, không hề hàm chứa một "cái tôi" hay cái "linh hồn" nào cả. Do đó chỉ cần tập trung sự chú tâm hướng vào hơi thở, đến một lúc nào đó thì chỉ còn cảm nhận được hơi thở vào và ra, không còn bất cứ một hình thức nào của "cái tôi" hiện lên với mình nữa. *"Này các tỳ-kheo, ta khuyên các tỳ-kheo hãy xem sự hít vào và thở ra ấy là một hiện tượng tâm thần tương tự như các hiện tượng tâm thần khác"*. Dù vẫn tiếp tục cảm nhận được các hiện tượng tâm thần thế nhưng bên trong của bên trong các hiện tượng tâm thần ấy không có một "cái tôi" nào cả, mà chỉ là một sự **"trống không thật sâu xa"**.

Khi nào cảm nhận được thân xác (1), cảm giác (2), tâm thức (3), các hiện tượng tâm thần (4) và "cái tôi" hay "cái ngã" của mình (5) - tức là năm thành phần cấu hợp/ngũ uẩn tạo ra một cá thể - từ bên trong của bên trong những thứ ấy thì một sự **"trống không thật sâu xa"** sẽ hiện ra với mình và đây chính là sự "dừng lại" (nirodha) mà mình vừa thực hiện được. Đó cũng là cách mà mình tách ra khỏi cuộc phiêu lưu triền miên của sự hiện hữu trôi buộc trong thế giới hiện tượng, giúp mình trở về với con người đích thật của mình, hầu tìm thấy một sự Tự Do Tuyệt Đối cho chính mình.

Phụ Lục 1

Bốn cấp bậc luyện tập về sự chú tâm dựa vào hơi thở

Cốt lõi của bài kinh trên đây là 16 giai đoạn luyện tập về sự chú tâm tỉnh giác mang lại cho mình sự giải thoát cuối cùng, do đó cũng xin mạn phép nhắc lại về 16 giai đoạn luyện tập này như dưới đây:

Cấp Bậc thứ I: tương đương với lãnh vực chú tâm thứ nhất hướng vào "thân xác" nêu lên trong *Bài kinh về sự chú tâm tỉnh giác (Satipatthana Sutta/Tứ niệm xứ)*, đó là cách chú tâm vào hơi thở hầu làm lắng xuống các sự tạo tác trên thân thể:

- 1- khi hít vào dài và thở ra dài thì ý thức được là mình hít vào dài và thở ra dài.
- 2- khi hít vào ngắn và thở ra ngắn thì ý thức được là mình hít vào ngắn và thở ra ngắn.
- 3- tập nhận biết và theo dõi hơi thở qua các tác động của nó trên toàn thân thể: đầu mũi, ngực, phổi, bụng, v.v.
- 4- tập cảm nhận sự luân lưu của từng hơi thở vào và ra hầu làm lắng xuống các sự tạo tác trên thân thể (các sự cảm nhận liên quan đến thân xác).

Cấp Bậc thứ II: tương đương với lãnh vực chú tâm thứ hai hướng vào các "cảm giác" nêu lên trong *Bài Kinh về sự chú tâm Tĩnh Giác (Satipatthana Sutta/Tứ niệm xứ)*, đó là cách chú tâm vào hơi thở hầu làm lắng xuống các sự tạo tác tâm thần dưới hình thức các cảm giác (thích thú, đau đớn, khó chịu, v.v.):

- 5- tập cảm nhận được sự hân hoan qua từng hơi thở vào và ra.
- 6- tập cảm nhận được sự thích thú qua từng hơi thở vào và ra.
- 7- tập cảm nhận được các sự tạo tác tâm thần (các cảm giác hiện lên trong tâm thức) qua từng hơi thở vào và ra.
- 8- tập cảm nhận sự luân lưu của từng hơi thở vào và ra nhằm làm lắng xuống các sự tạo tác tâm thần dưới hình thức các cảm giác.

Cấp Bậc thứ III: tương đương với lãnh vực chú tâm thứ ba hướng vào "tâm thức" nêu lên trong *Bài kinh về sự Chú Tâm Tĩnh Giác (Satipatthana Sutta/Tứ niệm xứ)*, đó là cách chú tâm vào hơi thở hầu mang lại sự vững vàng và thăng bằng cho tâm thức (có nghĩa là làm cho sự vận hành của tâm thức lắng xuống hay giảm bớt, tâm thức không còn bị khuấy động, xao lãng hay bồn loạn):

- 9- cảm nhận được sự hiện hữu của tâm thức qua sự vận hành của nó, tức là sự hiển hiện của tư duy, xúc cảm và tác ý.
- 10- mượn sự luân lưu của hơi thở để mang lại sự hài hòa cho tâm thức.
- 11- mượn sự luân lưu của hơi thở để mang lại sự vững vàng (thăng bằng) cho tâm thức.
- 12- mượn sự luân lưu của hơi thở để buông xả tâm thức (giúp tâm thức không bám víu hầu mang lại cho nó một sự bình lặng và thăng bằng).

Cấp Bậc thứ IV: tương đương với lãnh vực chú tâm thứ tư hướng vào các "hiện tượng tâm thần" nêu lên trong *Bài Kinh về sự Chú Tâm Tĩnh Giác (Satipatthana Sutta/Tứ niệm xứ)*, đó là cách chú tâm vào hơi thở hầu giúp mình cảm nhận và quán thấy được vô thường của mọi hiện tượng nhằm mang lại cho mình sự thức tỉnh và buông bỏ:

- 13- qua từng hơi thở tập quán thấy bản chất vô thường (của thân xác, cảm giác, sự vận hành của tâm thức, các hiện tượng tâm thần).
- 14- qua từng hơi thở tập cảm nhận thật sâu xa về vô thường nhằm mang lại cho mình sự "tĩnh ngộ" (không còn chìm đắm trong đam mê và dục vọng).
- 15- qua từng hơi thở tập dồn tất cả sự chú tâm hướng vào sự đình chỉ (dừng lại, không đuổi bắt và bám víu vào các hiện tượng nữa).

16- qua từng hơi thở tập dồn mọi nỗ lực vào sự buông bỏ hay xả bỏ. Sự buông bỏ hay xả bỏ đó sẽ giúp mình kịp thời dừng lại trước vô thường và khổ đau. Sự buông bỏ và dừng lại đó chính là Niết-bàn.

Xin lưu ý bốn cấp bậc luyện tập trên đây mang tính cách tuần tự, mỗi cấp bậc đòi hỏi một thời gian luyện tập dài hay ngắn tùy theo khả năng của mỗi người. Khi nào đã thực hiện được cả bốn cấp bậc thì khi đó mỗi khi hành thiền thì mới có thể lướt qua tất cả bốn cấp bậc cùng một lúc. Ngoài ra cũng xin nhắc lại một điều thật quan trọng khác là hơi thở không phải là đối tượng của sự chú tâm mà chỉ là một phương tiện chuyển tải sự chú tâm. Đối tượng trực tiếp của sự chú tâm là thân xác, cảm giác, tâm thức và những gì hiện lên bên trong tâm thức.

Bảng tóm lược 16 giai đoạn luyện tập về sự chú tâm tỉnh giác		
<i>Satipatthana Sutta</i>	<i>Anapanasati Sutta</i>	Bốn cấp bậc
1. Chiêm nghiệm về thân xác	1. Hơi thở dài	Cấp bậc I
	2. Hơi thở ngắn	
	3. Cảm nhận toàn thân thể	
	4. Làm lắng xuống các sự tạo tác trên thân thể	
2. Chiêm nghiệm về giác cảm	5. Cảm nhận sự hân hoan	Cấp bậc II
	6. Cảm nhận niềm phúc hạnh	
	7. Cảm nhận các sự tạo tác tâm thần	
	8. Làm lắng xuống các sự tạo tác tâm thần	
3. Chiêm nghiệm về tâm thức	9. Cảm nhận sự vận hành của tâm thức	Cấp bậc III
	10. Mang lại sự hài hòa cho tâm thức	
	11. Tạo ra sự vững vàng cho tâm thức	
	12. Buông xả tâm thức	
4. Chiêm nghiệm về các hiện tượng (tâm thần và thể giới)	13. Suy nghiệm về vô thường	Cấp bậc IV
	14. Suy nghiệm về sự tĩnh ngộ	
	15. Suy nghiệm về sự chấm dứt	
	16. Suy nghiệm về sự buông bỏ	

Phụ Lục 2

Một vài tư liệu xem thêm có thể tìm được trên mạng

- *Anapanasati Sutta* (Bản Việt dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu):

<http://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung118.htm>

- *Anapanasati Sutta: Kinh quán niệm hơi thở* (Thiền sư Thích Nhất Hạnh tóm lược):

<http://langmai.org/tang-kinh-cac/kinh-van/kinh-van/kinh-quan-niem-hoi-tho>

- *Anapanasati Sutta* (Thanassaro Bhikkhu dịch từ tiếng Pa-li sang tiếng Anh):

<http://www.accesstosight.org/tipitaka/mn/mn.118.than.html>

- *Anapanasati Sutta* (Gil Fronsdal dịch từ tiếng Pa-li sang tiếng Anh):

(<https://fr.scribd.com/document/339250772/Anapanasati-Sutta-by-Gil-Fronsdal-pdf>)

- *Anapanasati Sutta* (Michel Nicolas dịch từ bản tiếng Anh của nhà sư Balangoda Anandamaitreya Mahathera sang tiếng Pháp):

<http://www.buddhaline.net/Meditation-sur-la-respiration>

- *Anapanasati - Mindfulness of the Breathing - Introduction to Mindfulness* (do nhà sư Sotapanna Jhanananda/Jeffrey S, Brooks, phối hợp từ các bản dịch của ba nhà sư Bhikkhu Nanamoli, Bhikkhu Bodhi và Bhikkhu Thanissaro):

http://www.greatwesternvehicle.org/pali/Phala_Nikaya/anapanasatisutta.htm

- *Anapanasati Sutta* (song ngữ Pali - Pháp)

<http://www.buddha-vacana.org/fr/sutta/majjhima/mn118.html>

- Hai quyển sách giá trị gộp chung các bài thuyết giảng về kinh *Anapannasati Sutta* của nhà sư Thái Lan Buddhadasa Bhikkhu:

1- *Anapanasati - Mindfulness with Breathing - Unveiling the secrets of Life: a Manual for Serious Beginners* (*Anapanasati - Tỉnh thức trong từng hơi thở: Khám phá bí mật của sự sống: Quyển sách giáo khoa dành cho những người mới tu tập có trình độ cao*), Buddhadasa Bhikkhu (Santikaro Bhikkhu - đệ tử người Mỹ của Buddhadasa Bhikkhu - dịch từ tiếng Thái sang tiếng Anh).

http://www.dhammatalks.net/Books3/Bhikkhu_Buddhadasa_Anapanasati_Mindfulness_with_Breathing.htm

2- *Anapanasati (Mindfulness of Breathing)* (*Anapannasati: Tỉnh thức trong từng hơi thở*), Buddhadasa Bhikkhu (Bhikkhu Nagasena - một nhà sư rất nổi tiếng, sinh ra tại một vùng biên giới giữa Miến Điện và Bangladesh, từng tu học tại Thái Lan, Tích Lan và Anh Quốc, thông thạo nhiều thứ tiếng - dịch từ tiếng Thái sang tiếng Anh):

(http://www.buddhanet.net/pdf_file/anapanasati.pdf)

http://www.dhammatalks.net/Books3/Bhikkhu_Buddhadasa_Anapanasati_Mindfulness_with_Breathing.htm

Bures-Sur-Yvette, 19.07.17

Hoang Phong chuyển ngữ

Chuyển Đến : Tiểu Mai

Ngày 10/8/2017

www.vietnamvanhien.net