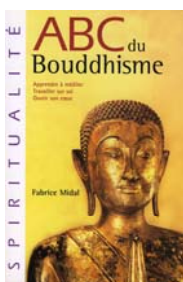


# Người Phật tử ngày nay trong thế giới Tây Phương

**Fabrice Midal**  
Hoang Phong chuyên ngữ



## Phật Giáo nhập môn

Thực tập thiền định - Cải thiện chính mình - Mở  
rộng trái tim  
tác giả **Fabrice Midal**

### Vài lời giới thiệu của người dịch

Dưới đây là phần chuyên ngữ toàn bộ chương I (tr.13-20) của một quyển sách nhỏ về Phật Giáo, mang tựa đề "*Phật Giáo nhập môn*" (*ABC du Bouddhisme*, nhà xuất bản Grancher, 2008). Tuy bàn về những vấn đề rất căn bản thế nhưng tập sách

lại được viết bởi một triết gia Phật Giáo sâu sắc nổi tiếng hiện nay là Fabrice Midal. Trong chương đầu tiên này, tác giả tìm cách giải thích Phật Giáo là gì và nêu lên một vài khía cạnh về hiện tình phát triển của Phật Giáo tại Pháp và Âu Châu. Toàn bộ quyển sách được tác giả trình bày với một văn phong rất đơn giản và nêu lên các chủ đề cũng như các nhận xét thật bao quát, thế nhưng chúng ta vẫn nhìn thấy được chiều sâu và sự chính xác tàng ẩn phía sau từng dòng chữ thật đơn sơ của ông.

Sinh năm 1967 trong một gia đình Do Thái Giáo, năm 20 tuổi Fabrice Midal may mắn gặp được một nhà sư Tây Tạng khác thường là Chögyam Trungpa (1939-1987). Ông cạo đầu và tu theo Phật Giáo Tây Tạng từ khi còn là sinh viên, sau đó thì đỗ tiến sĩ triết học tại đại học Sorbonne (Paris). Tuy thám nhuần các tư tưởng phóng khoáng, cấp tiến và "phi-giáo-điều" của vị thầy Chögyam Trungpa, ông cũng đã chịu ảnh hưởng rất nhiều từ các vị thầy Tây Tạng khác mà ông đã theo học, và đặc biệt nhất là được nhà thần kinh học nổi

tiếng Francisco Varéla (1946-2001) một trong các đệ tử thân cận của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma, truyền thụ thêm cho ông về phép thiền định.



**Fabrice Midal**

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

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

đó không sao hòa hợp được với tâm tính của người Tây Phương.

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

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

Khoảng hơn bảy-trăm-ngàn người Pháp tự nhận mình là Phật tử (*nước Pháp có 65 triệu dân*), và do đó Phật Giáo đã trở thành tôn giáo đứng hàng thứ ba tại quốc gia này. Con số ấy thật ra còn che khuất

một sự thật quan trọng hơn thế nhiều: đây là có năm triệu người Pháp cho rằng Phật Giáo là một tín ngưỡng mà họ cảm thấy gần gũi với mình hơn cả. Phật Giáo du nhập vào nước Pháp vững chắc hơn so với các nơi khác: hàng nhiều trăm trung tâm thiền định đã được thiết lập trên đất Pháp. Ngôi chùa Tây Tạng lớn nhất Âu Châu tọa lạc trong vùng Bourgogne (*miền đông nước Pháp*), trung tâm thiền Zen quan trọng nhất ở Âu Châu được thiết lập tại Touraine (*miền tây nước Pháp*), và ngôi chùa mới của Phật Giáo Việt Nam thì ở Evry (*ngoại ô Paris*).

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

hiển lộ được bản chất đích thật nơi con người của mỗi chúng ta trong bất cứ một bối cảnh nào trong cuộc sống.

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

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

Đây là ước vọng được bước theo bước chân của Đức Phật, thế nhưng đây không phải là cách thâm nhập cho mình một thứ gì ngoại lai, mà thật ra là để noi theo tấm gương của một Con Người cách nay hơn hai-ngàn-năm-trăm năm đã khám phá ra một

con đường cho chúng ta bước theo, hầu giúp cho mình trở thành những con người xứng đáng hơn.

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

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

Phật Giáo khuyên chúng ta phải luôn giữ sự chính xác và phải chú tâm đến từng cảm nhận của mình trong cuộc sống, trong mỗi tư duy, trong từng xúc cảm, và mỗi hành động của mình. Nếu nhìn

theo chiều hướng đó thì Phật Giáo không phải là một tôn giáo. Phật Giáo không bắt nguồn từ một thứ đức tin nào cả, và cũng chẳng cần phải chấp nhận một thứ hiểu biết nào mang tính cách giáo điều. Kể cả một Đấng Tối Cao cũng không có trong tín ngưỡng ấy.

Giáo huấn của Đức Phật là những lời chỉ dạy giúp chúng ta tiếp cận trực tiếp với những kinh nghiệm sống thật mà chúng ta cảm nhận được. Dầu sao thì chữ kinh nghiệm (experience) không hàm chứa đầy đủ được ý nghĩa cần thiết để diễn đạt được những gì nói đến trên đây, bởi vì ngày nay chữ kinh nghiệm đã quen được sử dụng trong khoa học và mang ý nghĩa như là một sự thử nghiệm, không còn là một sự lắng nghe với tất cả sự cảnh giác nữa.

Bước theo vết chân của Đức Phật trước hết có nghĩa là khám phá ra rằng thực tại không hề hiển hiện ra đúng thật của nó, thế nhưng chúng ta thì lại không sẵn sàng để chấp nhận điều ấy. Vì thế phải



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

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

Đức Phật khuyên chúng ta phải biết tận hưởng, biết cảm nhận và biết sống trong từng giây phút một qua sự hiện hữu của chính mình, thế nhưng không phải vì thế mà phải loại bỏ trí thông minh

của chính mình, và bắt buộc mình phải giao sự tự do của chính mình vào trong tay của bất cứ ai khác.

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

Đúng là có, bởi vì tại Á Châu thông thường thiên định không được xem là tâm điểm của Phật Giáo. Thiên định chỉ được thực thi bởi một số người đặc biệt quan tâm đến nó mà thôi. Phật Giáo tại những nơi này đã hòa nhập một cách tự nhiên với cuộc sống thường nhật. Tại Tây Phương, chúng ta cũng thấy một hiện tượng tương tự như thế đối với Thiên Chúa Giáo, và cũng nên hiểu rằng nhiều người xem tất cả những thứ ấy chỉ là một khung trời thấm đượm văn hóa và các tập quán lâu đời mà thôi, không phải là một con đường tâm linh đích thật.

Phật giáo tại Tây Phương trước hết phải được xem là một sự truyền thụ tâm linh. Phật Giáo không phải là một thứ tổng hợp gồm các tín điều, nghi lễ

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

*dạng thanh cao, an vui và giải thoát của một người tu tập).*

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

Dầu sau thì vấn đề vẫn còn hàm chứa một khía cạnh khác nữa. Trong thế giới Đông Phương, Phật

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

Sau hết cũng cần phải nêu lên thêm một sự khác  
biệt nữa giữa Phật Giáo Á Châu và Phật Giáo Tây  
Phương: đây là vai trò của những người xuất gia.  
Tại Đông Phương nhất là ở các nước Đông Nam Á,

vị thế của người tu hành được nâng lên rất cao. Người thế tục thuộc mọi thành phần đều phải cung cấp các tiện nghi vật chất cho các nhà sư trong cuộc sống thường nhật, và họ xem bốn phận ấy quan trọng hơn cả việc tu tập để hướng vào sự giác ngộ cho chính mình.

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

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

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

Các nguyên nhân ấy có thể là sự bất an gay gắt trong lòng, sự bất toại nguyện dai dẳng (*vì khổ đau*

*mà tu*), chấp nhận tự gánh vác tất cả mọi khó khăn của mình (*ý thức được nguyên nhân của khổ đau là do chính mình gây ra*), hay đây là tinh thần thương võ, lòng ước vọng giúp đỡ tất cả chúng sinh (*lý tưởng của người bồ-tát*).

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

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



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

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

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

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

Thế nhưng đẩy lại là mục đích của Phật Giáo. Phải tu tập mà thôi, thế nhưng không phải tập để đơn giản trở thành một người Phật tử - chữ ấy mang

một ý nghĩa thật đáng thương hại, bởi vì đây chỉ là cách gán thêm cho mình một thứ cá tính nào đó để tự nâng cao giá trị của mình, hầu để tự trấn an lấy mình - mà đúng hơn tu tập có nghĩa là phải **đi theo những bước chân của Đức Phật**.

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

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

Tại sao lại gọi là "quy y"?

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

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

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

Tôi xin quy y Phật

Tôi xin quy y Pháp

Tôi xin quy y Tăng

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

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

thật sự sẵn sàng để quy y và quyết tâm tuân thủ những điều nguyện ước của mình thì mới làm.

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

Bures-Sur-Yvette, 27.01.12

**Hoang Phong** chuyển ngữ

**Trở về mục lục:**

<http://www.quangduc.com/ipad/index.html>

<http://www.quangduc.com/thoidai/index.html>

<http://www.quangduc.com/tacgia/hoangphong.html>