



## Tấm lòng rộng mở THUẦN HÓA TÂM HỒN

*Nguyên tác: Taming the Monkey Mind*

*Tác giả: Thupten Chodron*

*Dịch giả: Thích Minh Thành*

### Phần Ba TRUYỀN THỪA LỜI PHẬT DẠY

*Trong những phần trước chúng ta đã nhìn thấy được những tinh yếu của những lời Phật dạy cũng như cách thức áp dụng những tinh yếu đó vào cuộc sống của chúng ta trong thế kỷ này. Nhưng chúng ta có thể thắc mắc về cội nguồn của đạo Phật và về phương thức mà đạo Phật thuần chất đã được truyền thụ cho đến thế hệ hiện nay của chúng ta. Tại sao lại có nhiều truyền thống khác nhau trong Phật giáo và những truyền thống đó là gì? Đạo Phật đã được hành trì như thế nào ở những nước khác nhau? Tất cả những vấn đề trên sẽ được thảo luận trong phần này.*

-ooOoo-

## XII. CUỘC ĐỜI CỦA ĐỨC PHẬT

### *Cảm kích tất cả chúng ta*

*"Đức Phật đã miêu tả những chân lý có giá trị muôn đời và đã phát huy những đạo lý không chỉ cho Ấn Độ mà còn cho cả nhân loại. Đức Phật là một trong những vị chân nhân đạo đức vĩ đại nhất xuất hiện trong thế gian này" (Albert Schweitzer, học giả người Pháp về thần học và triết học đã đoạt giải Nobel).*

Đời sống của những bậc chân nhân đã nâng cao giá trị của loài người chúng ta. Thật là một ân phước, những vị ấy đã xuất hiện và sinh sống giữa loài người chúng ta. Tiêu sử của những bậc chân nhân như vậy làm cho chúng ta phấn chấn. Những vị ấy đã chỉ bày phương pháp để chúng ta vượt qua những khó khổ và làm lợi lạc cho tha nhân. Chúng ta có thể tìm thấy rằng những việc xảy ra trong đời sống của Đức Phật có nhiều việc tương tự với những gì chúng ta đang gặp phải trong cuộc sống, tương tự với những nỗ lực mà chúng ta đang thực hiện để tu sửa bản thân.

Sinh ra năm 560 trước tây lịch (TL), Đức Phật là một thái tử thuộc hoàng tộc Thích-ca của xứ Ca-tỳ-la-vệ, ngày nay là Nepal. Trước khi mãn nguyệt khai hoa, mẹ của thái tử nằm mộng thấy một số điềm lành. Chuyện kể rằng khi vừa mới sinh ra, thái tử bước đi bảy bước và tuyên bố: "Đây là lần tái sinh cuối cùng của ta."

Một số người cảm thấy vô cùng sung sướng khi được nghe kể về những điều mâu nhiệm xảy ra trong lúc Phật đản sanh cũng như đời sống sau này của Đức Phật; đó là những điều biểu thị cho những thành tựu tâm linh của Ngài. Một số người khác thì lại nghi ngờ vì những mâu chuyện như vậy chưa được giải thích về phương diện khoa học.

Đây là vấn đề mà chúng ta có thể tranh luận bất tuyệt, nhưng làm như vậy là đi lạc đề. Điều quan trọng là chúng ta tu tập và thành tựu được những phẩm chất cao thượng bằng cách sống theo Chánh pháp. Những giai thoại kể về những bậc thánh nhân chỉ nên là nguồn cảm hứng. Những giai thoại đó có thể làm gương mẫu sống động giúp chúng ta phát triển đời sống tâm linh. Tốt nhất là bạn nên xem những giai thoại có nhiều tính chất mâu thuẫn huyền bí đó là nguồn phấn khích tích cực và làm cho chúng ta hưng phấn hơn, có lợi cho cuộc sống. Nếu bạn không thể thấy theo chiều hướng như vậy thì cũng không phải là vấn đề quan trọng. Trong những giai thoại kể về Đức Phật, bạn hãy tập trung tâm ý vào những đoạn mà bạn là có ý nghĩa nhất.

Mẹ của Ngài mệnh chung bảy ngày sau khi đản sinh. Ngài được người mẹ kế là Kiều Đàm Di săn sóc nuôi dưỡng. Một nhà hiền trí nói với cha Đức Phật (vua của thành Ca-tỳ-la-vệ) rằng đứa trẻ sau này sẽ là một người kiệt xuất vĩ đại: hoặc là một vị hoàng đế vĩ đại với quyền lực về kinh tế, chính trị và xã hội, hoặc là một thánh nhân vĩ đại với trí tuệ và từ bi dắt dẫn mọi người trên con đường tâm linh.

Nhà vua mong muốn con của mình đạt được điều tốt đẹp nhất; và theo quan điểm của nhà vua, điều tốt đẹp nhất là quyền lực và giàu có hơn người. Rõ ràng là nhà vua không thấy được giá trị của sức mạnh tâm linh và năng lực tâm linh của thái tử. Nhà vua đã xây dựng nên một cuộc sống tốt đẹp nhất (theo quan điểm của bản thân nhà vua) để cho thái tử được hưởng thụ và trưởng thành. Trong cuộc sống này, thái tử Tất-đạt-đa có tất cả mọi thứ mà đồng tiền có thể mua được. Tất cả mọi điều không được ưa thích đều bị tổng ra ngoài bức tường bao kín cung điện và thái tử không được phép ra ngoài thành vì vua cha sợ rằng thái tử sẽ phải chạm mặt với thực tế cạnh tranh nghiệt ngã của đời sống và e rằng những điều ấy làm cho thái tử không được vui.

Khi còn là một đứa trẻ, thái tử Tất-đạt-đa đã là người từ ái và thành công về cả hai phương diện võ nghệ và văn tài. Lớn lên, Ngài lập gia đình và có một đứa con. Từ thành công này đến thành công khác, trong mọi phương diện, thái tử đã đáp lại những kỳ vọng của gia đình và xã hội. Vì vậy, đối với mọi người Ngài là hiện thân của "thành công."

Một ngày nọ, thái tử cùng với người đánh xe vượt qua khỏi cấm thành, Ngài thấy một người già da nhăn, ốm yếu, lưng còng, hôi hám đang đi trên đường. Đối với một thái tử được bảo bọc kỹ lưỡng thì đây là một cảnh trạng vô cùng lạ lẫm trong cuộc đời vì những người già cả như thế này từ lâu đã bị cấm bên mảng vào bên trong bức tường của cấm thành. Khi thái tử hỏi người đánh xe về người già ấy thì biết được rằng mọi người đều không thể tránh khỏi quá trình già yếu, rệu rã và hôi hám. Trở về hoàng cung, thái tử trở nên lặng lẽ, trầm mặc hơn. Thế là thứ hạnh phúc toàn vẹn ở thế gian mà lâu nay vua cha chủ động xây dựng và thái tử "được" uốn nắn theo để ước mơ đã vỡ tan như bong bóng nước trong mưa.

Một ngày khác, thái tử lại cùng với người đánh xe phiêu lưu ra ngoài và thấy một người bệnh hoạn đang rên rỉ trong cơn đau nhức. Khi hỏi ra thái tử biết được rằng mọi người đều bị nhiều loại bệnh tật rình rập, chi phối, áp đảo; cuối cùng bị bệnh tật làm cho mê mẫn, tê liệt và ngã quỵ, mặc dù không ai muốn như vậy cả.

Ra ngoài thành lần thứ ba, Ngài thấy một xác chết. Người đánh xe giải thích cho Ngài biết rằng chết là điều không thể tránh khỏi và tất cả chúng ta đều phải từ bỏ thân thể này, từ bỏ trần gian này với những thú vui và những gì thân ái yêu thương nhất. Nghe vậy thái tử cảm thấy kinh khiếp, hãi hùng. Ngài bỏ nết suy nghĩ do vua cha tác động và lèo lái; Ngài bắt đầu tự đề khởi nết suy nghĩ riêng về ý nghĩa của đời người: người ta không có chọn lựa nào khác ngoài cảm giác già nua, đau bệnh và chết ư! Thế thì tất cả những của cải vật chất, tất cả những quyền lực và uy thế mà Ngài đang có chẳng còn nghĩa lý gì nếu chúng không chống lại được già nua, xấu xí, rệu rã; không chống lại được bệnh hoạn, suy kiệt và hôi hám; không chống lại được dấu chấm hết của mạng sống, gục ngã, xuôi tay? Ngài nhận ra rằng ngay cả gia đình, bè

bạn, mặc dầu họ dành cho Ngài một tình thương yêu vô bờ bến, nhưng họ không thể bảo vệ Ngài thoát khỏi già, bệnh và chết. Họ cũng chẳng bảo vệ được bản thân của họ nữa mà.

Trong chuyến đi ra ngoài thành lần thứ ba, Ngài thấy một khất sĩ ăn mặc đơn giản, thanh bản. Người đánh xe giải thích rằng đây là một người đã bỏ lại sau lưng những phiền lụy của đời sống trần gian, đang đi tìm ý nghĩa của cuộc đời và giải pháp cho những vấn đề của nhân sinh theo một phương pháp thánh thiện và trong sạch nhất.

Đêm hôm đó sau một buổi đại yến linh đình, Ngài nhìn thấy cảnh tượng những vũ nữ xinh đẹp huy hoàng đầu hôm, giờ đây đang nằm sóng soài ngủ quên, có nàng ngái ngủ, ú ớ chuyện đầu đầu, có nàng phát ra tiếng thở nặng nề, mê mệt. Nàng nào cũng tóc tai rũ rượi sau một đêm dài mùa hát. Những yêu kiều, tươi tắn, rực rỡ trong buổi yến tiệc vừa rồi tề ra chỉ là sự căng nụ và bùng nở của một loài hoa rồi sau đó... Nhìn thấy sâu xa thực chất của những biến thái khác nhau đó, Tất-đạt-đa quyết định phải tìm cho ra giải pháp cho cái bản chất bất như ý của cuộc đời. Ngài thấy việc đắm chìm trong dục lạc giác quan là vô nghĩa và vô vọng vì một ngày nào đó, người sống với những tham đắm ấy phải chết và bỏ lại tất cả. Những người ấy chưa từng trải nghiệm và không bao giờ có thể trải nghiệm toàn bộ năng lực tiềm ẩn của con người.

Thái tử bước giã biệt người vợ và đứa con thân yêu rồi cùng với người đánh xe rời khỏi hoàng thành. Cởi bỏ y phục và đồ trang sức để vương của một thái tử, Ngài khoác lên mình mảnh áo đơn sơ rồi cất tóc, quyết tâm tìm ra lời giải cho những bí mật của cuộc đời. Trước hết, Ngài lên đường đi tìm kiếm một vị đạo sư.

Trong những năm đầu, Ngài thọ học với những vị đạo sư thiên định nổi tiếng nhất thời bấy giờ và đạt được những thành tựu thập phần viên mãn theo giáo lý của những vị này. Thế nhưng tâm thức của Ngài vẫn chưa thoát khỏi vòng vây của tham lam, sân hận và si mê, vẫn còn bị trói buộc trong "có không còn mất". Để xoay sở tìm lối thoát siêu vượt lên, Ngài quyết định tu tập theo những pháp môn tốt cùng của khổ hạnh. Cùng với năm người bạn, Ngài tu tập theo pháp môn thiên định ròng rã 6 năm, hạn chế tối đa việc ăn uống. Mặc dầu Ngài đạt được những tầng thiên định cao thượng nhất đương thời nhưng tâm trí Ngài vẫn không được giải thoát hoàn toàn. Bằng kinh nghiệm của chính bản thân sau nhiều năm tháng cần khổ tu tập, Ngài nhận ra rằng hành hạ bản thân không phải là nền tảng của sự chứng đạt tâm linh, ngọn nguồn của Vô Thượng Giác.

### ***Chánh Đẳng Chánh Giác***

Từ bỏ đường lối khổ hạnh cực đoan, sức khỏe dần dần hồi phục trở lại, Ngài liền đi đến Bồ đề đạo tràng thuộc khu vực Đông Bắc Ấn Độ rồi ngồi tĩnh tọa dưới cội cây Bồ đề. Với hùng lực và quyết tâm cao nhất, Ngài dũng mãnh phát nguyện không bao giờ đứng dậy rời khỏi chỗ thiền tọa khi chưa được giác ngộ hoàn toàn.

Câu chuyện kể tiếp rằng Ma vương, chủ tể của loài ma, đã xua lực lượng đến ngăn cản, không cho Ngài tiếp tục thiên định. Chúng ta có thể xem Ma vương là những thế lực từ bên ngoài đến để gây trở ngại cho chúng ta hay là một phần tâm thức của chính chúng ta còn phân vân, chấp thủ và u mê. Một trận chiến xảy ra giữa Đức Phật và quân đội của ma, giữa sáng suốt và u mê, giữa thánh thiện và phàm tình, tục lụy. Trận chiến này có nhiều ý nghĩa đối với những tâm hồn nhạy bén với những giá trị tâm linh và là nguồn khích lệ đối với những người hướng thiện, muốn chống lại những tham lam thấp kém.

Trước hết, Ma vương đã đưa ra những chiến binh hung hãn nhằm chặn đứng việc thiên định của Ngài, nhưng Đức Phật đã chuyển hóa những vũ khí của ma quỷ thành một trận mưa hoa thơm ngát. Điều này có thể hiểu là nỗi sợ hãi và tính chất sân hận trong tâm thức của chúng ta có thể dùng lòng yêu thương để chế ngự và chinh phục.

Kể đến, Ma vương đã gửi những nàng con gái khá ái và nõn nà, xinh tươi và thơm tho như mộng đến để làm cho Bồ Tát phải bị lôi cuốn mà xao lãng tâm ý, hầu phá vỡ tâm thức tập trung cao độ của Ngài. Nhưng Tát-đạt-đa đã chuyển hóa những nàng con gái kiều diễm này thành những cái túi đựng đồ đang trong quá trình hư mục và bắt đầu tiết ra mùi hôi thúi. Nhục nhĩ và xấu hổ, chúng lẫn trốn tức thì. Cần nhắc nhở rằng lòng ham muốn của chúng ta sẽ không còn một chút sức lôi cuốn khi chúng ta nhìn xuyên thấu qua lớp võ hào nhoáng bên ngoài của những đối tượng mà chúng ta chấp thủ, ái luyến.

Cuối cùng, Ma vương đã tấn công đến tư cách và nhân thân của Bồ Tát; nó đặt vấn đề Bồ Tát có đủ thiện nghiệp sâu dày, tư cách để ngồi chỗ đó hay không. Tát-đạt-đa đã dùng tay chạm lên quả địa cầu, vị nữ thân của quả đất xuất hiện, xác nhận rằng Ngài đã huân tập đầy đủ phước đức và thiện nghiệp sâu dày. Điều này biểu thị rằng những nghi ngờ do dự của chúng ta sẽ tan biến nếu chúng ta dựa trên nền tảng của thực tại, tức là chính cái thực tại mà chúng ta đang sống, đang sống trong, đang sống với. Chính cái thực tại mà chúng ta đã vượt qua được bức màn ảo giác và thiên kiến, cố chấp; chính cái thực tại đã được chúng ta nhìn xuyên thấu được bản chất tàng ẩn của nó. Bị thất bại, Ma vương bỏ đi.

Trong đêm đó, Bồ Tát tiếp tục thiền định, dần dần tẩy sạch tâm tư khỏi các cấu uế sau cùng tinh tế của vô minh và chấp ngã. Bình minh hôm ấy Bồ Tát đạt được Phật quả Vô Thượng Chánh Đẳng Giác, tức là đã đoạn trừ hoàn toàn tất cả các cấu nhiễm trong tâm tư và đã thành tựu viên mãn mọi đức tánh thù thắng tối cao.

Ban đầu Đức Phật cảm thấy ngần ngại trong việc tuyên thuyết giáo pháp, không biết người nào có thể hiểu được kinh nghiệm phi thường này hay không? Lúc ấy, có những vị thiên do Phạm thiên dẫn đầu xuất hiện và thỉnh cầu Phật thuyết giảng, nói rằng chắc chắn sẽ có những người có tâm hồn trong sáng, ít nhiễm bụi trần, khi nghe được giáo pháp, những người ấy sẽ có được lợi lạc.

Khi biết rằng năm người bạn ân sĩ đã từng cùng tu khổ hạnh chung với mình đang ở Sarnath, Đức Phật du hành tới nơi ấy. Nhận ra Đức Phật từ xa nhưng năm người bạn ân sĩ này vẫn còn giữ trong lòng cảm giác giận hờn và khinh ghét vì trước kia họ là những người từng chứng kiến sự kiện Đức Phật giảm hẳn khổ hạnh đến mức độ gần như bỏ luôn lối tu cổ điển này. Họ nêu lên ý kiến chung là không tiếp đón Đức Phật. Tuy nhiên khi Đức Phật đến gần, khi được diện kiến tôn nhan sáng rỡ hào quang từ bi và trí tuệ của Đức Phật thì cảm giác giận hờn và thành kiến xa xưa của họ tan biến như mây mù trước ngọn gió ban mai mát mẻ thanh lương. Thay đổi hẳn thái độ, năm người bạn ân sĩ khổ hạnh tiếp đón Đức Phật nồng nhiệt, thập phần kính ngưỡng. Nhân duyên chín muồi Đức Phật tuyên bố bài pháp thoại đầu tiên, khởi sự sự nghiệp truyền bá giáo pháp vô thượng.

Bài pháp thoại đầu tiên này nói về Tứ thánh đế. Năm vị ân sĩ bừng tỉnh ngộ và xin được thọ giáo tu hành theo Đức Phật. Chẳng bao lâu sau đó cả năm vị đều chứng được quả vị A-la-hán. Như thế, cộng đồng Tăng-già đã được chính Đức Phật thành lập.

Suốt 45 năm còn lại, Đức Phật du phương giáo hóa khắp mọi nơi thuộc miền Bắc Ấn Độ. Mọi người, thuộc mọi thành phần xã hội đều có thể xin quy y, theo về với Ngôi Tam Bảo để sống cuộc đời lợi lạc an vui, tu tập theo những lời của Đức Phật dạy bảo. Một ngày nọ, Ngài quay trở về thành Ca-tỳ-la-vệ để thuyết pháp độ cho gia đình. Nghe được những buổi pháp thoại do Đức Phật tuyên thuyết vua Tịnh Phạn cũng đạt được nguồn phước lạc vô biên. Nhà vua phát tâm quy y Tam Bảo và tu hành theo lời dạy của Đức Phật. Người con trai là La-hầu-la cũng xuất gia trở thành vị Tỷ-kheo và sau này trở thành vị đệ nhất về mật hạnh.

Sau khi Tịnh Phạn Vương qua đời, di mẫu của Đức Phật cùng với 500 nữ nhân dòng họ Thích-ca xin được xuất gia. Ban đầu Đức Phật từ chối, có lẽ là vì Ngài không muốn rằng di mẫu có ý định xuất gia chỉ vì nỗi đau khổ do vua Tịnh Phạn, chồng bà, mới vừa qua đời.

Kiều Đàm Di mẫu đã thể hiện quyết tâm và ý chí xuất trần cao độ của mình. Bà cùng với 500 nữ nhân cạo sạch tóc, mặc y vàng đi bộ theo Đức Phật hàng trăm dặm từ thành Ca-tỳ-la-vệ đến Tỳ-xá-ly. Ananda, người thị giả trung thành và đặc lực của Đức Phật đã hỏi Phật rằng phụ nữ có khả năng chứng được quả vị A-la-hán không. Đức Phật trả lời rằng phụ nữ có khả năng chứng quả A-la-hán. Sau đó, Đức Phật cho phép đoàn phụ nữ này được gia nhập tăng đoàn. Như thế, giáo đoàn ni được thành lập, mở cửa ngõ giải thoát cho mọi người phụ nữ có thiện duyên. Da-du-đa-la cũng xuất gia vào ni đoàn và cũng đắc được quả vị A-la-hán cao quý.

### ***Phật giáo tác động vào xã hội***

Nhìn từ nhiều khía cạnh, Đức Phật là một nhà cách mạng xã hội trong thời đại đó. Ngài lên tiếng đã kích mạnh mẽ các nghi lễ cầu cúng mang nặng tính hình thức; khiến người ta phải suy nghĩ đến mục đích của các buổi tế lễ Bà-la-môn đương thời đang được tiến hành. Đức Phật cũng lên án việc phân biệt đối xử và những bất công xã hội khác trong hệ thống giai cấp. Tuy sống trong bối cảnh văn hóa như vậy nhưng Ngài đã không để cho những tập tục hủ lậu ấy xâm nhập vào trong sinh hoạt của đoàn thể Tăng-già. Đức Phật đã kiên quyết với lập trường rằng mọi người đều phải được đối xử một cách bình đẳng. Trong giáo đoàn của Đức Phật, lòng kính trọng được dành cho những vị trưởng lão cao hạ và những vị đã chứng đạo chứ không dành cho những người thuộc một giai cấp đặc biệt nào đó trong xã hội.

Ở Ấn Độ thời cổ đại, thân phận của người phụ nữ không được xem trọng, dù vậy Đức Phật đã làm sống sót nhiều người khi Ngài công khai thừa nhận năng lực tâm linh của phụ nữ. Đức Phật đã cho phép phụ nữ được thoát ly khỏi gia đình mặc dù theo phong tục ngàn đời của xã hội thời bấy giờ thì người phụ nữ luôn luôn phải sống dưới sự cai quản của người đàn ông: trước hết là người cha, kế đến là người chồng, và khi tuổi già thì nương với những người con trai.

Có nhiều vị trưởng lão ni xuất chúng đã đạt được quả vị A-la-hán. Những lời huấn thị của những vị ni này được ghi lại trong tác phẩm *Trường Lão Ni Kệ* thuộc hệ thống kinh tạng Pali. Một số người cho rằng lúc đầu Đức Phật không muốn chấp nhận cho người nữ xuất gia; sau đó Ngài thay đổi quan điểm và miễn cưỡng chấp nhận; điều này hàm ý rằng có thể đó là một sai lầm khi Ngài đổi ý như vậy. Nên được nhắc rằng Đức Phật của chúng ta cũng đã từng không muốn tuyên thuyết Chánh pháp nhưng sau đó Ngài đổi ý. Tại sao trong sự kiện đó không ai bảo rằng Ngài đổi ý như vậy là sai cả!

Ngược lại tính chất chuyên chế của hầu hết hệ thống chính quyền Ấn Độ thời cổ đại, Đức Phật ủng hộ một hệ thống điều hành có tính cộng hòa và dân chủ hơn. Ngài đã dựa trên hệ thống này để thành lập nên cộng đồng Tăng-già. Các vị Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni đã thọ giới cụ túc 10 năm thì được xem là những vị đã vững chãi trên con đường tu tập và được gọi là những vị cao hạ. Những vị cao hạ này họp mặt với nhau trong những buổi thảo luận, xây dựng nên những đường lối và đưa vào thực hiện trong các cộng đồng Tăng-già.

"Nội quy" của cộng đồng Tăng-già là những giới điều mà Đức Phật đã thiết lập cho các Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni. Trong thời mà những vị đệ tử đầu tiên gia nhập tăng đoàn thì chưa có một giới điều nào cụ thể cả. Những giới điều được thiết lập khi có những vị Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni làm những hành động có hại cho bản thân và cho người khác hay những hành động xúc phạm đến mọi người. Khi những hành động như vậy được trình báo cho Đức Phật biết thì Ngài tuyên bố rằng trong tương lai, những người đệ tử đã thọ cụ túc giới không nên có những hành động như vậy nữa. Theo trình tự như vậy những giới điều được hình thành.

Những giới điều cốt lõi gồm: không sát hại mạng sống của con người, không trộm cắp, không nói dối về những quả vị tâm linh mà mình đã chứng được và không hành dâm. Những giới điều khác nhằm điều chỉnh tác phong của Tỳ-kheo và Tỳ-kheo ni, quy chế về y phục, về cách hành xử giữa những Tỳ-kheo với nhau, giữa Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni và những oai nghi tế hạnh khác. Tăng đoàn cũng không được sử dụng bất kỳ loại dược chất gây nghiện nào cả.

Song song với hội chúng tăng ni xuất gia Đức Phật còn có nhiều đệ tử cư sĩ từ tất cả mọi thành phần xã hội, mọi tầng lớp xã hội. Mỗi liên hệ giữa hội chúng xuất gia và hội chúng tại gia có tính chất hỗ tương lợi lạc và trân trọng lẫn nhau. Chức năng của hội chúng Tăng-già là hết lòng tu tập theo lời dạy của Phật, nêu gương lành sống động cho người khác, đồng thời giáo huấn, hướng dẫn đời sống hướng thượng lại cho mọi người. Để thực hiện được việc này các vị Tỷ-kheo và Tỷ-kheo-ni phải sống một cuộc sống đơn giản thanh bản. Tăng ni không dẫn thân vào việc đông ánh hay thương mại để kiếm sống vì những nghề nghiệp này sẽ tiêu tốn rất nhiều thời gian mà đúng ra phải dành cho việc học giáo lý và thực tập thiền định; những nghề nghiệp này cũng dễ làm cho người ta đắm nhiễm và tham trước.

Vì vậy mà mỗi buổi sáng các vị Tỷ-kheo và Tỷ-kheo-ni đi hóa duyên tuần tự nơi nhà cư sĩ để có được thực phẩm hằng ngày. Mặc dầu việc này đôi khi bị xem là "đi xin," thật ra không phải như vậy. Các vị tăng ni không mở miệng hỏi xin và không bắt buộc ai phải mang phẩm vật ra cúng dường hay bố thí. Tăng ni chỉ im lặng, chậm rãi đi ngang qua những gia đình; những người nhận thức được giá trị tâm linh của con đường đạo, khởi thiện tâm và muốn ủng hộ thì đem phẩm vật ra cúng dâng với tâm tự nguyện và hoan hỷ.

Những người xuất gia không phải là những người sống ký sinh vào xã hội. Thật ra người xuất gia đang thực hiện một vai trò quan trọng trong cuộc đời, củng cố tăng đạo đức sâu nhất trong tâm thức xã hội. Những thế hệ của tăng ni đã là những người gìn giữ những lời dạy của Đức Phật từ thiên niên kỷ này sang thiên niên kỷ khác, đồng thời làm cho những lời dạy đó trở thành những hiện thực sống động. Nhờ vào việc đưa giáo pháp thâm nhập vào dòng chảy tâm thức của bản thân mà tăng ni thăng hoa được hành vi và trí tuệ của mình rồi lại đem những pháp lạc này chỉ dạy lại cho cư gia và phổ biến cho mọi người có đủ thiện duyên. Tăng ni tu học đúng theo Chánh pháp truyền thống là những người đem bản thân ra để chứng minh rằng người ta có thể trở nên thanh tịnh hơn, từ ái hơn và rộng lượng hơn.

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là chỉ vì được xuất gia mà hành vi của một người trở nên thanh khiết một cách tự nhiên. Hầu hết những người con Phật dù là tại gia hay xuất gia đều chưa phải là Phật! Những vị ấy đang trong quá trình tu học và cố gắng đạt được chánh quả. Mặc dầu con đường đạo mà Đức Phật chỉ dạy là con đường hoàn hảo và thuần thiện nhưng những con người cụ thể đang tu tập theo con đường đó không phải ai cũng luôn đạt được sự hoàn hảo và thuần thiện đó.

Khi Đức Phật 80 tuổi, sau 45 năm giảng dạy giáo hóa chúng sinh, Ngài thị tịch ở thành Câu-thi-na. Trong sự kiện quan trọng này, điều nổi bật mà chúng ta có thể ghi nhận ở đây là thay vì chỉ định một người thừa kế và thiết lập nên một cơ cấu quyền hạn, Đức Phật khuyến khích tất cả những đệ tử của mình hãy lấy Chánh pháp tức là lấy những lời mà Ngài đã dạy làm vị đạo sư, làm vị hướng dẫn và chỗ nương tựa tâm linh. Như vậy, Đức Phật đã nhấn mạnh tầm quan trọng của tâm thành khẩn của mỗi cá nhân trong việc tu tập, đồng thời Đức Phật cũng biểu lộ ý hướng rằng với mục đích tiến bước trên con đường giải thoát và giác ngộ, hội chúng Tăng-già hãy sống chung hòa hợp theo tinh thần cộng hòa trong mối quan hệ tương thân và tương kính với nhau.

-ooOoo-

### **XIII. NHỮNG TRUYỀN THỐNG PHẬT GIÁO**

#### ***Chọn những điều gì thích hợp cho căn tánh của mình***

Trong kỳ an cư mùa mưa đầu tiên sau khi Đức Phật Niết bàn, Tôn giả Ca-diếp đã đứng ra tổ chức cuộc kết tập kinh điển đầu tiên ở kinh đô Vương Xá. Trong cuộc kết tập này, 500 vị A-la-hán tham gia trung tụng và biên tập lại những pháp thoại, tức là những lời mà Đức Phật đã

giảng dạy để soạn thành những bộ kinh. Trong nhiều thế kỷ sau đó, những bài kinh này được ghi nhớ trong ký ức và thầy trò truyền cho nhau từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Đức Phật đã ban pháp thoại cho rất nhiều hạng người khác nhau về vị trí xã hội, khác nhau về điều kiện kinh tế và về nền tảng giáo dục. Họ lại có căn tánh, lòng ham mê và khuynh hướng tâm thức khác nhau. Đức Phật đã ban pháp thoại ứng hợp theo từng nhóm người hiện diện cụ thể trong mỗi lúc; Ngài sử dụng những từ ngữ và khái niệm phù hợp với từng trường hợp.

Những lời dạy đa dạng của Đức Phật đã được triển khai thành hai truyền thống chính: Phật giáo Nguyên Thủy và Phật giáo Đại Thừa. Phật giáo Nguyên Thủy là những lời mà Đức Phật dạy cho những người có ý hướng thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi và được giải thoát hoàn toàn. Những bài kinh này được truyền khẩu ở Tích Lan cho đến thế kỷ thứ nhất trước TL rồi được biên chép lại thành kinh sách bằng chữ Pali, được gọi là Thánh điển Pali.

Truyền thuyết cho rằng giáo lý Đại Thừa được Đức Phật dạy cho một hội chúng có ý hướng mạnh mẽ thiên về việc chứng được quả Phật bằng con đường của Bồ Tát. Khi Đức Phật tịch diệt việc tu tập theo giáo lý Đại Thừa không phổ biến rộng rãi trong đại chúng nhưng lại được truyền thừa riêng lẻ từ thầy sang trò. Chuyện kể lại rằng một số bản kinh Đại Thừa được mang đi xứ khác để bảo tồn đồng thời chờ đợi cho đến khi cơ duyên chín muồi thì mới đem ra phổ biến rộng khắp cõi nhân gian. Từ thế kỷ thứ nhất trước TL trở về sau này những bản kinh Đại Thừa bắt đầu xuất hiện rộng rãi và việc tu tập cũng được nhiều người biết đến.

Phật giáo Đại Thừa có hai pháp môn, Ba-la-mật Thừa và Kim Cang Thừa. Ba-la-mật Thừa là con đường tổng quát của Bồ Tát được những bản kinh trình bày, nhấn mạnh đến chí hướng xả thân bố thí và thực hành 6 tâm thái viên hành. Thiên Tông, Tịnh Độ Tông... thuộc về Ba-la-mật Thừa. Kim Cang Thừa bao gồm những pháp môn của Phật giáo Nguyên Thủy kết hợp với Ba-la-mật Thừa đồng thời thêm vào những phương pháp thiền quán về những diệu tướng của chư Phật (những linh ảnh thiên định Phật giáo). Những pháp môn của Kim Cang Thừa được tìm thấy trong những lời dạy của Đức Phật về Thân biên (Tantra)

Về phương diện hình thức biểu hiện thì Phật giáo rất là uyển chuyển và đã tiếp nhận những nét văn hóa bản địa ở những quốc độ mà Phật giáo truyền đến. Tuy những tông phái Phật giáo khác nhau dùng những bộ kinh khác nhau để làm nền tảng, chế định những pháp môn khác nhau để tu tập và vận dụng những hình thức khác nhau để thể hiện tư tưởng và niềm tin nhưng tất cả những truyền thống Phật giáo đều thống nhất với nhau ở một điểm: tất cả đều là những lời dạy xuất phát từ một vị đạo sư vô cùng khéo léo và sáng suốt là Đức Phật.

Những truyền thống khác nhau đều giữ gìn độ tinh khiết của giáo lý đạo Phật. Đây là điều quan trọng, vì để có thể tiến bộ trên con đường Thánh Đạo chúng ta phải tu tập đúng pháp. Thay đổi những lời dạy của Phật là một điều rất là tai hại vì làm như vậy đến một lúc nào đó chúng ta sẽ vẽ ra con đường riêng khác chớ không còn đi theo sự hướng đạo của Đức Phật hay những vị đã chứng được thánh quả nữa.

Những bước đầu tìm đến với đạo Phật một số người cảm thấy hoang mang, nhiều kẻ vì có nhiều truyền thống Phật giáo khác nhau. Trong những chương sau đây chúng ta sẽ tìm hiểu những truyền thống Phật giáo chủ yếu đang hiện hữu và dòng lịch sử phát triển của những truyền thống này. Vì đây là một đề tài lớn nên chúng ta chỉ thảo luận về những truyền thống nổi bật nhất: Phật giáo Nguyên Thủy, Tịnh Độ Tông, Thiên Tông và Phật giáo Tây Tạng.

Bản thân mỗi người chúng ta có thể có khuynh hướng nghiêng về một truyền thống và quan tâm tìm hiểu kỹ lưỡng truyền thống đó. Tuy nhiên, không một ai trong chúng ta có thể khẳng định rằng truyền thống này là thù thắng hơn những truyền thống khác hay truyền thống này là thích hợp nhất cho tất cả mọi người. Một người có ý hướng cục bộ, ý muốn tự tán hủy tha, tư tưởng chia rẽ thành nhóm khối thì đó là một người gây tổn hại cho đạo Phật. Thay vì làm như

vậy chúng ta nên trân trọng tính cách của đạo Phật, chấp nhận những căn tánh khác nhau, khuynh hướng và nền tảng văn hóa khác nhau của từng con người khác nhau.

-ooOoo-

## **XIV. PHẬT GIÁO NGUYÊN THỤY: TRUYỀN THỐNG CỦA NHỮNG VỊ TRƯỞNG LÃO**

### ***Phật giáo ở Tích Lan và Đông Nam Á***

Hình ảnh những nhà sư mặc y vàng, những vòng hoa thơm ngát dâng cúng ở những ngôi chùa, âm điệu tụng niệm trầm bổng bằng tiếng Pali và tư thế thiền định lặng lẽ đến chỗ sâu thẳm của bình an là những đặc điểm nổi bật của truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy.

Phật giáo Nguyên Thủy là truyền thống được tu tập rộng rãi ở Ấn Độ sau khi Phật Niết bàn. Vào thế kỷ thứ 3 trước TL truyền thống này được thiết lập ở Pakistan và Afghanistan, đồng thời cũng lan sang tận Trung Á vào những thế kỷ đầu TL. Nhưng những cuộc xâm lăng của Hồi giáo vào thế kỷ thứ 11 và 12 đã hầu như hoàn toàn phá hủy Phật giáo ở lục địa Ấn Độ và trung tâm châu Á.

Vào thế kỷ thứ ba trước TL, vua Asoka của Ấn Độ đã gởi các đoàn truyền bá Phật giáo sang Tích Lan. Nhờ vậy, Phật giáo đã được thiết lập vững vàng ở đất nước này và cho đến ngày nay vẫn còn phát triển rực rỡ. Phật giáo từ Ấn Độ và Tích Lan đã lan tỏa và mở rộng đến Đông Nam Á châu. Đã từ lâu Phật giáo đã được thiết lập bền vững và đã thâm sâu vào tâm hồn người dân Thái Lan và Miến Điện. Trong những năm gần đây, ở những nước giàu có và phát triển thuộc Đông Nam Á, đặc biệt là Singapore và Malaysia, càng ngày càng đông đảo những người tu tập theo truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy.

Bắt đầu từ thế kỷ 19, những nhà trí thức Tây phương bắt đầu cảm thấy thích thú hệ thống tư tưởng trong sáng của Phật giáo Nguyên Thủy. Ngày nay, truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy đã thu hút dân chúng từ mọi thành phần của xã hội; chùa chiền, trung tâm truyền giáo và thiền viện thuộc Phật giáo Nguyên Thủy đã được xây dựng khắp nơi ở phương Tây.

Dựa trên thánh tạng Pali, Phật giáo Nguyên Thủy trình bày giáo lý mà Đức Phật dạy trước hết là Tứ thánh đế, Ba pháp tu học cao thượng và Bát thánh đạo. Những đề tài này đã được thảo luận trong những chương trước đây.

Truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy tuyên bố rằng số người có thể chứng được Phật quả rất là ít ỏi. Thời kỳ hay kiếp mà chúng ta đang sống nằm trong thời kỳ gọi là Hiền kiếp. Trong Hiền kiếp này lần lượt sẽ xuất hiện 1000 vị Phật trong đó Đức Bổn Sư Thích-ca mâu-ni là vị thứ tư. Chín trăm chín mươi sáu vị đang là Bồ Tát sẽ thành Phật trong tương lai. Những vị Phật tương lai đang là những vị Bồ Tát, như vậy, hầu hết chúng ta sẽ không thành Phật vì vậy chúng ta nên hướng đến mục đích trở thành những vị A-la-hán. A-la-hán được định nghĩa là những vị đã thoát khỏi hệ lụy của biển khổ luân hồi và chứng đạt Niết bàn. (Sự khác biệt giữa chư Phật và những vị A-la-hán đã được thảo luận trong chương thứ 8 nói về "Bổn Sư Thật Cao Thượng")

Những người muốn chứng đạt Niết bàn thì nên quy y Tam Bảo và hành trì 5 giới của người tại gia. Trong một mức độ nào đó, những người ấy cũng có thể thọ lãnh những giới điều của người xuất gia. Trong truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy, thọ giới cụ túc được xem là một tiền đề quan trọng để chứng đạt Niết bàn.

Có sự khác biệt đáng kể giữa hội chúng Tăng-già và hội chúng cư sĩ thể hiện trong các pháp môn tu tập ở những quốc gia theo Phật giáo Nguyên Thủy ở châu Á. Sự nghiệp chính của các



nhà sư là giữ giới tinh nghiêm, học hỏi giáo lý, tu tập thiền định và hồi hướng những thiện nghiệp công đức đã gây tạo được cho sự khang lạc của mọi người. Sự nghiệp tu hành đúng theo tinh thần đạo Phật của cộng đồng Tăng-già có tác dụng làm lợi lạc an vui, đồng thời cũng cố tận chiều sâu của nền tảng đạo đức toàn xã hội. Đáp lại, những người cư sĩ tại gia hoan hỷ và thành kính cúng dường cho tăng sư những nhu yếu hằng ngày như thức ăn, đồ mặc, chỗ ở và thuốc men.

Tuy vậy, quan niệm về vai trò của Tăng sư và cư sĩ dần dần chuyển biến khác đi khi truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy du nhập và bắt rễ vào các quốc gia phương Tây. Đặc điểm của hầu hết những người cư sĩ phương Tây theo Phật giáo Nguyên Thủy là ưa thích thiền định. Rất nhiều người thực tập thiền định mỗi ngày trước khi đi làm và sau khi đi làm về. Hằng năm, trong những ngày nghỉ họ thường đến những trung tâm Phật giáo để học hỏi về giáo lý phổ thông và tham vấn chuyên sâu về thiền định. Lại có những người xin nghỉ phép nhiều tháng để tham dự những khóa ân cư dài hạn. Một đặc điểm nữa của Phật giáo ở phương Tây là người học không chú trọng nhiều đến vấn đề vị truyền giáo đó là người xuất gia hay vẫn còn là một cư sĩ; họ cũng không quan tâm nhiều đến việc đó là người nam hay là một phụ nữ.

### ***Phương pháp tu tập của Phật giáo Nguyên Thủy***

*"Càng nghiên cứu pháp môn niệm tức tâm thức tôi càng có nhiều điều tâm đắc sâu sắc về pháp môn này, đúng là một hệ thống rèn luyện tâm thức. Pháp môn niệm tức tương đồng với tinh thần khoa học phương Tây của chúng ta ở chỗ nó không chấp nhận một thành kiến nào có sẵn trước đó. Nó có tính khách quan và tính phân tích. Pháp môn này dựa trên kinh nghiệm trực tiếp của một cá nhân đang tu tập mà không lệ thuộc vào ý kiến hay quan điểm của ai khác. Nó giải thoát cho chúng ta khỏi những lối mòn và xiềng xích của bản thân; khỏi những thành kiến có sẵn, những rập khuôn mù quáng và cái ý niệm riêng của cái tôi. Nó phóng thích bạn để bạn thấy và chứng nghiệm một thể giới chân thực" (Bác sĩ E. Graham Howe, vị y sĩ nổi tiếng người Anh).*

Tất cả truyền thống Phật giáo đều rèn luyện hai phẩm tính căn bản trong công phu thiền định là: *samatha* (tịnh trú) và *vipassana* (biệt quán). Nói một cách tổng quát, trước hết chúng ta tu tập tịnh trú để giải phóng tâm thức khỏi những mảnh vụn vô tổ chức nằm trong tâm thức và phát triển năng lực tập trung. Trong Phật giáo Nguyên Thủy hơi thở được vận dụng làm đối tượng của thiền định và thiền giả rèn luyện một tâm thức tỉnh giác, tập trung vào những trạng thái của hơi thở trong mỗi giây phút.

Lúc mới cố gắng tập trung, tâm thức chúng ta bừa bộn những mảnh vụn lớn nhỏ hay những tiếng thì thầm của tạp niệm giống như một người bị nhốt trong một gian phòng có 15 cái radio đồng thanh bắt 15 đài phát thanh khác nhau. Chúng ta cần học tập và vận dụng một số kỹ thuật thiền định để hóa giải tình trạng này. Chúng ta có thể thử giãn từng bộ phận của thân thể song song với việc xả bỏ những tạp niệm gây phân tán. Theo một kỹ thuật khác, thiền giả chỉ đơn thuần ghi nhận sự hiện diện của những ý tưởng hay những cảm thọ đang khởi lên mà thôi chớ không để tâm đến cũng không truyền thêm năng lực cho chúng. Làm như vậy thì những ý tưởng và những cảm thọ tự khởi lên rồi cũng tự lặn xuống thôi. Một kỹ thuật nữa là lặp lại hai âm "Tinh" và "Giác" theo hơi thở vô và hơi thở ra để tập trung tâm ý.

Ngoài khóa thiền tọa chính thức chúng ta còn đi thiền hành. Bước từng bước chậm, chúng ta tập trung tâm ý vào từng cử động và cảm thọ trong các động tác nhấc chân lên, đưa chân tới và đặt chân xuống. Thực ra, trong tất cả những động tác hằng ngày như ngồi, đứng, nằm xuống, nói chuyện... một thiền giả cố gắng ý thức được cử động và sự việc từng giây phút ngắn ngủi.

Bằng cách tập trung tâm ý vào các cảm giác của hơi thở trong khi thiền tọa và vào từng cử động trong khi thiền hành, chúng ta sẽ nhận thức rõ hơn sự phong phú của từng giây phút trong hiện tại. Hơn thế nữa, tâm ý của chúng ta sẽ thoát khỏi tình trạng mờ mắt chiêm bao và

những niệm tưởng tạp nhạp chướng ngại. Đây là hai nguồn dưỡng chất hay là hai nguồn năng lượng cho những tâm thái nhiễu loạn. Khi tâm thức ở trong trạng thái tĩnh lặng thì thiền giả sẽ hoàn toàn trải nghiệm từng phút giây của đời sống.

Công phu tu tập biệt quán (*vipassana*) sẽ làm phát triển một trạng thái tâm thức tỉnh giác và biến biệt sắc bén có thể trực tiếp nhận chân được thực tại tối hậu, vô ngã và không có tự thể kiên cố. Trong pháp môn tu tập của Phật giáo Nguyên Thủy thì biệt quán được tu tập với 4 niệm xứ (*satipathana*): chánh niệm về thân, về những cảm thọ, về tâm thức và về các pháp.

Khi quán sát tường tận 4 pháp này, thiền giả nhận thức được 3 đặc điểm (hay tình trạng): tình trạng mỏng manh, khổ não và không có tự thể kiên cố. Bằng cách quán chiếu hay quán sát hơi thở, quán sát những cảm giác của thân thể, quán sát những dạng tâm tưởng khác nhau và những tâm sở trong từng giây phút một, thiền giả ngay lúc ấy nhận ra không hề có may mắn một kẻ nào trong tâm thức của mình đang điều động chúng. Bản chất của chúng ta là vô ngã, trong tính chất vô ngã như vậy không có một tự thể kiên cố nào cần bảo vệ. Không có cái ta nào cần làm cho thỏa mãn.

Năng lực biệt quán càng ngày càng được phát triển nhờ công phu thiền tọa đồng thời nó còn có thể được phát triển nhờ vào những công phu khác. Cụ thể như nhờ vào năng lực nhận thức sắc bén về mỗi động tác, cảm thọ và tư tưởng, vị thiền giả quán xét ai đang thực hiện và ai đang lãnh thọ những pháp như vậy. Khi vị thiền giả chỉ thấy một dòng chảy liên tục của những biến động tâm thức và biến động vật lý mà không có một chủ thể kiên cố hay một cái ngã nào làm "chủ nhân ông" thì vị thiền giả ngay lúc đó nhận chân được tính vô ngã.

Kết hợp pháp môn biệt quán với pháp môn nhất tâm tịnh trú, vị thiền giả có thể tẩy sạch dòng chảy của tâm thức, làm cho dòng chảy tâm thức thoát khỏi sự ô nhiễm của tâm thái nhiễu loạn và sự ô nhiễm của nghiệp lực, làm cho dòng chảy tâm thức không còn những pháp gây ra đau khổ. Đạt được trạng thái giải thoát như thế vị thiền giả chứng được quả vị A-la-hán.

Thiền quán về tâm từ (*metta*) cũng là pháp môn rất phổ biến trong Phật giáo Nguyên Thủy. Vị thiền giả bắt đầu bằng cách tâm niệm: "*Nguyện cầu cho con được an vui và hạnh phúc,*" rồi dần dần trải rộng cảm giác hạnh phúc này đến bạn bè, những người xa lạ và kẻ thù. Lần lượt quán xét từng đối tượng vị thiền giả khởi lên tâm niệm: "*Nguyện cầu cho những người này được an vui và hạnh phúc.*" Vị thiền giả cần phải đề cho những lời nguyện này có âm vang trong tâm thức, làm cho chúng có ảnh hưởng sâu sắc và lâu bền trong tâm thức cho đến khi chúng trở thành trạng thái tâm thức của mình. Pháp tịnh trú cũng có thể tăng trưởng nhờ vào thiền quán về tâm từ.

Ở phương Tây, pháp môn tu tập theo truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy đã phổ biến rộng khắp, đặc biệt là đến với những người đã nhận ra giá trị hơi hột ê chề của việc làm cho giác quan được thỏa mãn đồng thời nhận chân được những giá trị tâm linh vững bền và sâu thẳm của việc thiền định. Với ý thức đã được thăng hoa như vậy những vị thiền giả hướng đến việc làm cho dòng tâm thức cũng như những trạng thái cảm xúc như ngựa không cương của họ trở nên tĩnh lặng, đồng thời tập trung phát triển những trạng thái tâm thức tích cực. Thực tế, càng ngày càng có nhiều người, ngay trong giới kinh thương, cũng đã thấy rằng phương pháp thiền niệm tức có tác dụng vô cùng ích lợi. Thiền quán về lòng từ lại có tác dụng giúp cho đời sống của bản thân người có tu tập an vui hơn đồng thời cải thiện được mối quan hệ với gia đình và đồng nghiệp.

-ooOoo-

## **XV. PHẬT GIÁO ĐẠI THỪA: PHẬT GIÁO Ở VIỆT ĐÔNG**

## Một cách nhìn về Tịnh Độ Tông và Thiền Tông

Phật giáo truyền từ Trung Á đến Trung Quốc vào thế kỷ thứ nhất sau TL. Sau đó, Phật giáo lại du nhập vào Trung Quốc trực tiếp từ Ấn Độ bằng đường biển và đường bộ. Trong ba thế kỷ đầu TL ở Trung Quốc đã có được hệ thống truyền thừa giới luật chính thức dành cho Tỷ-kheo và Tỷ-kheo-ni. Những thế kỷ sau đó là những thế kỷ "nhập Trúc cầu pháp", những nhà chiêm bái du hành sang Ấn Độ để học hỏi và thỉnh kinh sách từ Ấn Độ mang về Trung Quốc.

Trung Quốc đã có những nền triết học bản địa đặc biệt là Khổng giáo trước thời Phật giáo du nhập. Do vậy nên khi du nhập vào Trung Quốc Phật giáo đã biết uyển chuyển để tạo nên những nét mới phù hợp với nền văn hóa hiện hành. Khổng giáo đặt nặng phép tắc và lễ nghi, kính trọng những bậc trưởng bối và thầy giáo, đề cao lòng hiếu thảo và những hành xử đạo đức chuẩn mực. Khi đến Trung Quốc những nhà sư Phật giáo cũng đề cao những bài kinh nói về hạnh hiền hiếu đối với cha mẹ (vì đây là những giá trị được mọi người ca tụng rất là quan trọng trong văn hóa Trung Quốc), xem trọng tế lễ và các nghi thức được thực hành nghiêm cẩn trong những tu viện Phật giáo.

Trong nhiều thế kỷ trước đó người Trung Quốc đã thực hành *khí công* tức là phương pháp tu luyện thân lực của cơ thể, đặc biệt là những phép tu luyện của Lão giáo gồm những kỹ thuật để phát huy những tiềm lực tinh tế của con người đặc biệt là phép luyện hơi thở. Đức Phật cũng đã dạy phương pháp niệm tức và thiền quán để điều phục những năng lực nhảy bén của một sinh linh. Khi thiên sư người Ấn Độ Bồ đề Đạt-ma sang Trung Quốc, một mặt Ngài hoàn thiện những pháp tu luyện đã có sẵn ở Trung Quốc, mặt khác Ngài triển khai một loạt những pháp luyện tập để cải thiện sức khỏe của tăng chúng. Từ đó, võ nghệ đã xuất hiện ở nhà chùa. Tuy nhiên, những nhà sư Phật giáo không để mất nhiều thời giờ vào việc luyện võ và tung hoành ngang dọc chôn võ lâm như đã diễn ra trong bộ phim và sách võ hiệp đang lưu hành. Điều ấy đã làm cho không ít người chi hiểu Phật giáo theo khía cạnh đó mà thôi. Nên nhắc rằng công việc chính yếu của nhà sư Phật giáo là dẫn thân vào việc học Thánh điển và thực tập những lời dạy của Đức Phật.

Những bộ kinh mà những nhà truyền giáo Ấn Độ hay những nhà chiêm bái Trung Quốc mang vào đất nước này có tính tự phát theo duyên cảnh chứ không có hệ thống hay kế hoạch từ đầu. Sau một thời gian dài, người ta dần dần cảm thấy thiếu một chuẩn mực thuyết phục trong việc giải quyết những điểm bất đồng trong kinh điển và cũng thiếu một cái nhìn quán xuyên, bao biện đối với sự phức tạp của kinh điển chưa được hệ thống hoá để có thể tu tập theo những lời Phật dạy.

Vì vậy vào thế kỷ thứ 7 đã có những nỗ lực nhằm sắp xếp lại giáo lý của Phật giáo ở Trung Quốc. Người ta tụ tập hợp xung quanh một vị đạo sư danh tiếng nào đó hay chọn một bộ kinh nào đó để làm trung tâm cho việc nghiên cứu và tu tập. Những nhóm người này về sau phát triển trở thành những tông phái Phật giáo; mỗi tông phái như vậy hình thành nên dòng truyền thừa riêng. Có 8 tông phái lớn và một số tông phái nhỏ hơn xuất hiện và phát triển ở Trung Quốc. Tám tông phái lớn là:

1. Tam Luận Tông tu học theo triết học Trung Quán Tông của Phật giáo Ấn Độ.
2. Pháp Tướng Tông tu học theo triết học Du-già Tông của Phật giáo Ấn Độ.
3. Thành Thật Tông là một tông phái thuộc Thượng Tọa Bộ.
4. Hoa Nghiêm Tông có nền tảng là bộ kinh Hoa Nghiêm hiển bày và lý giải nhiều khái niệm siêu hình trong pháp thiền quán.
5. Thiên Thai Tông tôn vinh bộ kinh Pháp Hoa và nêu lên một giáo lý cân bằng giữa công phu thiền định, học hỏi kinh điển và thực hành các thiện nghiệp.

6. Độ Tam Kỳ Tông truyền bá một phương pháp tịnh hóa dựa trên việc nghiêm trì giới luật và những việc làm từ thiện.

7. Thiên Tông đặt trọng tâm vào việc thiền quán và tu học theo kinh Lăng-già.

8. Tịnh Độ Tông chủ trương khẩn nguyện cho được tái sinh vào quốc độ thanh tịnh của Phật A-di-đà và Phật Di-lặc.

Ngoài 8 tông phái lớn này ra còn có Chân Ngôn Tông, một dạng của Mật Tông có mặt ở Trung Quốc vào thế kỷ thứ 8 và thứ 9.

Trong pháp nạn dưới triều đại nhà Đường (842 - 845), Phật giáo bị đàn áp rất dữ dội ở Trung Quốc. Tất cả những tông phái trừ Thiên Tông và Tịnh Độ Tông đều bị tận diệt. Tuy vậy những điểm đặc sắc của những tông phái trên vẫn còn được ưa chuộng và có ảnh hưởng đến nền tư tưởng Phật giáo ngày nay. Sau năm 845, Thiên Tông và Tịnh Độ Tông vươn lên thành những tông phái chủ lực; cả hai tông phái này đều tu học theo triết học Trung Quán và Duy Thức. Từ thế kỷ thứ 16 trở về sau những pháp môn của Thiên Tông và Tịnh Độ Tông hòa nhập với nhau và được tu tập trong những tu viện ở Trung Quốc.

Từ Trung Quốc Phật giáo Đại Thừa đã du nhập sang Việt Nam và Triều Tiên. Ngày nay Thiên Tông Phật giáo giữ vai trò chủ lưu ở hai quốc gia này. Ở Việt Nam Thiên Tông và Tịnh Độ Tông song song phát triển. Ngoài ra còn có Phật giáo Nam Truyền và các giáo đoàn thuộc hệ phái Khất Sĩ.

Vào thế kỷ thứ 6 hầu hết những tông phái Phật giáo Trung Quốc đã truyền thừa sang Nhật Bản thông qua bán đảo Cao Ly. Đến thế kỷ thứ 12 và 13 nhiều tông phái Phật giáo nở rộ ở Nhật Bản. Hiện tượng này xảy ra vì người dân Nhật Bản lúc ấy cảm thấy chơi vui giữa mệnh mỏng của biển cả giáo lý nên họ tự chọn một pháp môn duy nhất có hiệu quả thực tế để hành trì.

Trong giai đoạn này hai tông phái Tịnh Độ là Tịnh Độ Tông và Tịnh Độ Chân Tông đã phát sinh từ Thiên Thai Tông. Trong hai tông này, thời Tịnh Độ Chân Tông đặt trọng tâm vào việc xem gia đình chính là cốt lõi của sự nghiệp tu hành. Tông phái này cho phép những tu sĩ có vợ song song với việc phát nguyện sống trong chùa để tu tập và hoằng pháp lợi sinh. Ngôi chùa được người cha truyền xuống cho người trưởng nam.

Mặc dầu Thiên Tông du nhập vào Nhật Bản từ thế kỷ thứ 7 nhưng cho mãi đến thế kỷ thứ 12 Thiên Tông mới thịnh hành và phổ biến mạnh mẽ. Tuy có nhiều tông phái thiên ở Nhật Bản nhưng Tông Lâm Tế và Tông Tào Động là hưng thịnh nhất.

Vào thế kỷ thứ 13 Nhật Liên Tông đặt nền tảng chủ đạo dựa trên kinh Pháp Hoa xuất hiện và tạo nên một luồng sinh khí mới cho Phật giáo. Chân Ngôn Tông là tông phái thuộc Mật Tông của Nhật Bản cũng phục hồi trở lại.

Vào thời đại phục hưng Meiji 1868 chính quyền Nhật Bản ra chỉ dụ cho phép tăng sĩ Phật giáo cưới vợ. Vào đầu thế kỷ thứ 12 Nhật Bản đánh chiếm Cao Ly và truyền đến đây dạng tăng lữ có gia đình trong suốt thời kỳ chiếm đóng. Nhưng ngày nay hầu hết những tăng đoàn Phật giáo ở Cao Ly đều sống đời phạm hạnh, hành trì theo giới luật truyền thống của người xuất gia.

Sau những trận thế chiến đất nước Nhật Bản xuất hiện nhiều nhóm cộng tu nhỏ thực hành những pháp môn riêng biệt. Họ đã dung hợp Phật giáo với những nét của Thần Đạo thuộc tín ngưỡng lâu đời của bản địa, một số người khác lại hướng về sắc thái Thiên Chúa giáo. Chúng ta cần tỉnh giác, xem xét giáo lý của những nhóm đồng tu này cẩn thận để xem lý giải giáo lý Phật giáo như vậy có trung thành với những lời dạy của Đức Phật hay không.

Thiền Tông và Nhật Liên Tông từ Nhật Bản đã lan tỏa sang các nước phương Tây và dần dà được phổ biến rộng. Người phương Tây quen dần với việc tham gia vào những khóa tu thiền quán và những khóa nhập thất ẩn tu. Một số trung tâm thiền cũng bắt đầu thực hiện những chương trình công ích xã hội như thành lập "an tử đường" để săn sóc những người sắp mệnh chung đặc biệt là những bệnh nhân AIDS trong giai đoạn cuối.

Sau khi nhìn thoáng qua dòng lịch sử phát triển của Phật giáo ở Đông Á chúng ta hãy xem xét kỹ hơn 2 tông phái nổi bật nhất ở đó là Tịnh Độ Tông và Thiền Tông.

### **Tịnh Độ Tông**

Âm điệu êm ả, ngân nga của câu niệm Phật "*Con niệm Nam mô A-di-đà Phật*" vang vang trong bầu không khí của nhiều ngôi chùa hay gia đình của người Trung Quốc. Ảnh tượng của Đức Phật A-di-đà chính giữa, hai bên là Bồ Tát Quán Thế Âm và Bồ Tát Đại Thế Chí là điểm tựa tâm hồn của rất nhiều người thành tâm. Qua bao nhiêu thế kỷ, pháp môn niệm tưởng danh hiệu Đức Phật A-di-đà vô cùng đơn giản của Tịnh Độ Tông đã khiến cho đông đảo người dân từ mọi thành phần xã hội quay về quy ngưỡng.

Tịnh Độ Tông có nguồn gốc từ nội dung và ý tưởng của kinh Vô Lượng Thọ và một số quyển kinh khác miêu tả việc siêu thăng vào cảnh giới thanh tịnh của Đức Phật A-di-đà. Pháp môn niệm Phật A-di-đà đã xuất hiện ở Ấn Độ nhưng lại thịnh hành rực rỡ ở khu vực Đông Á. Kinh Vô Lượng Thọ được dịch sang tiếng Hoa vào thế kỷ thứ 2 và được phổ biến vô cùng rộng rãi vào thế kỷ thứ 6.

Pháp môn Tịnh Độ rất khế hợp với văn hóa Trung Quốc. Người dân Trung Quốc từ trước đã có ý niệm về trường thọ do đạo Lão chủ trương nên họ cảm thấy phần khởi khi tiếp nhận kinh Vô Lượng Thọ miêu tả về vị Phật có kiếp sống vô cùng tận. Mối quan tâm tới sự trường thọ của đạo Lão đã chuyển hóa thành ý muốn được tái sinh về thế giới Tịnh độ của Đức Phật A-di-đà. Pháp môn tụng đọc thần chú cũng đã rất phổ biến ở miền Bắc Trung Quốc, điều này đã khiến cho dân chúng cảm thấy dễ dàng chuyển sang niệm danh hiệu của Đức Phật A-di-đà.

Những tiền đề như thế giúp cho dân chúng dễ dàng tiếp nhận pháp môn Tịnh Độ. Hơn nữa, người Trung Quốc lại không có nhiều thời giờ rảnh rỗi để có thể tu tập những phương pháp nhiều công phu vì vậy họ dễ dàng hoan nghênh một pháp môn đơn giản và trực tiếp. Tịnh Độ không phải là một tông phái mang hình thức thượng lưu trí thức mà là một pháp môn dành cho tất cả mọi người, dù cho đó là người mù chữ hay bậc học giả đều có thể tham gia tu tập.

Mục đích sâu rộng của pháp môn này là đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn để làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Mục đích trước mắt là kiếp sau được sinh vào cảnh giới Trang nghiêm Cực lạc. Thế giới thanh tịnh này không nằm trong phạm vi 6 cảnh giới (lục đạo) của vòng sanh tử luân hồi vì một sinh linh một khi được tái sinh vào thế giới Cực lạc thì chắc chắn sinh linh ấy sẽ đạt được chánh quả và không bao giờ còn bị tái sinh vào biển khổ sinh tử. Mặt khác, một vị đã chứng quả vị Phật ở Tịnh độ, dĩ nhiên là vị ấy vì lòng từ mẫn sẽ thị hiện vào trong cảnh giới Ta bà này để dẫn dắt những chúng sinh khác trên đường đưa đến chỗ giác ngộ hoàn toàn.

Tại sao người ta lại mong muốn tái sinh vào cảnh giới Tịnh độ? Trong thế giới của loài người, những ai tha thiết tu tập thường phải đối mặt với nhiều chướng ngại: họ thường phải làm việc và còn rất ít thời gian dành cho việc hạ thủ công phu; trong xã hội họ sống còn rất nhiều tội ác và thái độ ác cảm đối nghịch; ở đời con người phải lo cơm áo gạo tiền và nặng gánh gia đình; hình ảnh và âm thanh chủ lực có khuynh hướng lôi kéo tâm ý của người ta ra khỏi việc chuyên hoá tâm hồn...

Trong cảnh giới Tịnh độ không có những chướng ngại trên, mọi người đều tu tập theo Chánh pháp và tất cả những điều kiện vật chất, xã hội và kinh tế... đều hưởng thượng và giúp cho người ta đi trên con đường đạo. Vì việc tu tập và chứng đạo dễ dàng nên người ta nguyện ước

vãng sinh Cực lạc. Hơn nữa cực lạc quốc độ còn thù thắng hơn những cảnh giới Tịnh độ khác vì con đường đi thuận tiện. Dù có căn tánh bình thường, dù không trực giác được tánh không, dù không có ý nguyện thí xả ba-la-mật đi nữa thì những sinh linh đều có thể vãng sinh về Tịnh độ.

Cõi Tịnh độ được xây dựng do công phu tu tập của một vị Bồ Tát Tỳ-kheo tên là Pháp Tạng. Cách nay nhiều kiếp, Pháp Tạng có nguyện kiến tạo nên một cảnh giới mà mọi chúng sinh nơi đó đều có thể dễ dàng tu tập theo Chánh pháp. Khi chưa thành Phật, Pháp Tạng đã phát nhiều lời thệ nguyện với nội dung là cảnh giới thanh tịnh và miêu tả những phương cách để chúng sinh có thể vãng sinh vào cảnh giới thanh tịnh đó. Khi đó Pháp Tạng thọ học giáo pháp từ nhiều vị Phật trong quá khứ, phát lời nguyện thí xả và tu tập viên mãn các pháp môn thiền định. Nhờ vậy mà Bồ Tát Pháp Tạng thành Phật hiệu là A-di-đà rồi nhờ vào oai lực của thiện nghiệp và trí tuệ mà tạo nên được cảnh giới Cực lạc thanh tịnh.

Làm sao người ta có thể sinh vào cảnh giới Cực lạc? Chỉ cần có niềm tin mạnh mẽ nơi Đức Phật A-di-đà và niệm tưởng danh hiệu của Ngài là đủ. Khi mệnh chung nhờ oai đức của Đức Phật A-di-đà, sinh linh đó sẽ được tiếp dẫn vãng sinh lên cảnh giới thanh tịnh đó.

Đây là một quan niệm khá đơn giản khiến cho không ít người đặt câu hỏi, "*Đức Phật đã từng nói rằng không ai có thể cứu độ chúng ta ngoài bản thân chúng ta. Chúng ta phải tu tập theo Chánh pháp và chuyển hóa tâm thức của bản thân. Như vậy phải chăng mâu thuẫn khi nói rằng chúng ta chỉ cần có niềm tin là đủ, những việc còn lại Đức Phật A-di-đà sẽ lo liệu tất cả?*"

Vâng, về mặt luận lý đây là một mâu thuẫn. Khi Đức Phật A-di-đà có thể làm cho người ta phân chấn và thực hiện chức năng hướng dẫn, bản thân người ta vẫn phải tu tập. Kinh Vô Lượng Thọ lập nên pháp tu gồm có Đạo đức hành xử, Tịnh hóa các ác hành, Khởi tâm nguyện thí xả, và cuối cùng là Thiền chỉ và thiền quán về những phẩm tính của Đức Phật và cảnh giới Tịnh độ. Như vậy, với tâm hồn phấn khởi, một hành giả hồi hướng những công đức tu hành mong được vãng sinh vào cảnh giới Cực lạc, và mục đích cuối cùng là viên thành Phật quả phổ độ chúng sinh.

Như vậy theo luận lý chúng ta cần khẳng định rằng niềm tin ở đây là sức mạnh yểm trợ cho việc thiền định. Niềm tin không phát sinh từ trạng thái mù quáng hay tâm trạng tuyệt vọng. Niềm tin ở đây là niềm tin xuất phát từ nhận thức được những phẩm chất thù thắng của chư Phật, Giáo Pháp và Tăng-già.

Như vậy người ta tu tập pháp môn niệm danh hiệu Đức Phật A-di-đà để phát triển những phẩm tính thù thắng trên. Thí dụ, nhờ vào câu niệm, "*Nam mô A-di-đà Phật*" song song với việc tưởng nhớ tới tâm nguyện thí xả của Đức Phật A-di-đà khiến cho chúng ta càng hướng đến Bồ đề tâm và càng nỗ lực phát triển Bồ đề tâm trong đời sống của bản thân. Nhờ vào việc tập trung tâm ý vào tiếng niệm Phật A-di-đà chúng ta đoạn trừ những tạp niệm và phát triển năng lực tập trung chuyên nhất. Người tu cũng có thể đạt được sự an trú trong chánh định (*samatha*) nhờ vào việc quán tưởng, hình dung ra ảnh tượng Đức Phật A-di-đà và cảnh giới Tịnh độ.

Thiền quán (*vipassana*) về vô ngã tính có thể được tu tập nhờ vào công phu quán chiếu về tính cách không tự hiện hữu của cảnh giới Cực lạc và của bản thân. Như vậy chúng ta thấy được rằng tuy việc niệm danh hiệu của Đức Phật A-di-đà là chủ đạo cốt lõi nhưng pháp môn Tịnh Độ là một pháp môn rất phong phú chứ không hạn hẹp trong việc niệm tưởng danh hiệu của Đức Phật A-di-đà mà thôi.

Trong những sinh hoạt hằng ngày chúng ta luôn luôn niệm Phật để tự nhắc nhở mình luôn luôn nhớ về những phẩm tính thù thắng của Ngôi Tam Bảo. Trong khi đi tản bộ hay khi lái xe, chúng ta có thể tu tập Chánh niệm đối với tiếng niệm Phật A-di-đà. Nhớ rằng hành xử đạo đức

là nguyên do chính yếu để được sinh về cảnh giới thanh tịnh, chúng ta trở nên tinh giác hơn với những việc mà chúng ta làm, những lời chúng ta nói và những điều mà chúng ta nghĩ.

Có người thắc mắc về vấn đề phải chăng chỉ cần niệm danh hiệu của Đức Phật A-di-đà là đầy đủ. Trong tiếng Hán "niệm Phật" có một số nghĩa khác nhau. "Niệm" có 3 nghĩa chính: (1) tập trung tâm thức hay thiền định, (2) một thời điểm, (3) tụng thành tiếng. Vì vậy ở Ấn Độ pháp môn Tịnh Độ xoay quanh việc thiền tập trong khi ở Trung Quốc pháp môn này lại nhấn mạnh vào việc niệm danh hiệu của Phật. Một từ "niệm" có cả hai nghĩa trên.

Khi vị đạo sư nêu cao tầm quan trọng của việc kính tin nơi Đức Phật A-di-đà, chúng ta không nên nghĩ rằng Đức Phật A-di-đà là một bậc toàn năng có thể thực hiện tất cả mọi việc. Theo Phật giáo, Đức Phật là một bậc toàn tri, nhưng không phải toàn năng. Và cũng không ai có khả năng trở thành toàn năng cả. Năng lực của một vị Phật và sức mạnh của nghiệp lực mà chúng sanh đã làm là bằng nhau. Nếu chúng ta không tạo ra những phước nghiệp làm nhân để vãng sinh về cảnh giới Cực lạc thì Đức Phật A-di-đà không thể dùng thần lực đưa chúng ta đi đến đó.

Có nhiều cách thức kính ngưỡng Phật A-di-đà tùy theo cấp độ nhận thức và hành trì. Người ta có thể hiểu rằng Đức Phật A-di-đà với thân tướng trang nghiêm và đang ngự ở Tịnh độ. Tuy nhiên, Đức Phật A-di-đà tự nội chính là tâm giác ngộ của chúng ta. Nhờ vào công phu tu tập theo Chánh pháp mà tâm thức phàm tình của chúng ta có thể chuyển hóa thể nhập làm một với tâm giác ngộ đó. Cả Phật A-di-đà hiện thân và Phật A-di-đà tự nội đều không có định tính cố hữu và mỗi người đều có thể tìm thấy theo mức độ riêng của từng cá nhân. Thật sự, khi một người càng nhận thức được vô ngã hiện thì người ấy càng nhận thức chính xác hơn về Đức Phật A-di-đà.

Cũng như tất cả những pháp môn khác của Phật giáo, pháp môn Tịnh Độ cũng có thể tu tập theo những phương cách khác nhau tùy theo cấp độ nhận thức của một hành giả. Niệm Phật và tu tập tâm kính ngưỡng đối với Đức Phật A-di-đà là phương cách rất lợi lạc cho người dân bình thường, tức là những người không có thời gian hay những người không thích học hỏi triết học của đạo Phật. Đối với những người này niệm Phật và tu tập tâm kính ngưỡng giúp cho họ có một nơi để làm điểm tựa, có một định hướng cho kiếp sống trong những giai đoạn bế tắc có nhiều vấn đề căng thẳng. Nhờ vào việc niệm danh hiệu của Đức Phật A-di-đà và tưởng nhớ Ngài, người ta tạo ra được nhiều thiện nghiệp. Những người có hiểu biết sâu sắc và bao biện hơn về con đường đưa đến giác ngộ của đạo Phật thì sử dụng tâm hiểu biết này vào trong pháp môn Tịnh Độ và có được những chứng đạt thâm sâu.

Tịnh Độ Tông cũng rất phù hợp đối với những người nhận thấy rằng chính lòng thành kính thiết tha trong khi họ tu tập pháp môn niệm Phật, giúp họ đoạn trừ được những tâm thái nhiễu loạn và tu tập được những phẩm tính tốt đẹp của con người trước những cám dỗ của cuộc sống. Có được nội lực do quá trình tu tập niềm tin đối với Đức Phật A-di-đà, những người này sẽ dễ dàng thực hành theo Chánh pháp và đạt được những chứng ngộ về Đức Phật A-di-đà trong chính dòng chảy tâm thức của bản thân.

### ***Thiền Tông***

Có một giai thoại kể lại nguồn gốc của Thiền Tông rằng: Trong một buổi thuyết pháp, Đức Phật lặng lẽ đưa lên một cánh sen vàng. Lúc ấy hội chúng cảm thấy bối rối, chỉ có vị đại đệ tử là Đại Ca-diếp hiểu được và mỉm cười. Câu chuyện này ngầm nói lên rằng yếu chỉ của Chánh pháp thì vượt ngoài ngôn ngữ. Trong nhà thiền, yếu chỉ này được người thầy truyền cho đệ tử trong giây phút xuất thân, xuyên phá bức tường tri kiến hạn hẹp thông thường của con người.

Yếu chỉ mà ngài Đại Ca-diếp nhận hiểu đã được truyền thừa qua 28 vị tổ Ấn Độ cho đến Bồ đề Đạt-ma. Bồ đề Đạt-ma là một thiền sư Ấn Độ có chí hướng phụng hành theo kinh Lăng-già, một bản kinh của Du-già Tông. Ngài du hóa đến Trung Quốc vào năm 470 và bắt đầu

truyền dạy Thiền Tông. Sau đó Thiền Tông lan tỏa sang Cao Ly và Việt Nam. Đến thế kỷ thứ 12 Thiền Tông phổ biến mạnh mẽ và rộng rãi ở Nhật Bản.

Thiền tiếng Sanskrit là "dhyana" có nghĩa là nhất tâm tĩnh虑. Tất cả những vị đạo sư truyền giáo Ấn Độ và tăng sĩ người Trung Quốc thời sơ kỳ đều là những vị thiền sư. Thiền là một trong những pháp môn mà Đức Phật truyền giảng song song với đạo đức, bổ thí, nhẫn nhục và trí tuệ. Một số hành giả có ý muốn lập pháp môn thiền định làm cốt lõi cho việc hành trì nên Thiền Tông dần dần được hình thành.

Nguyên lý nền tảng của Thiền Tông là tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, tức là hạt giống Phật mà mỗi người tự có sẵn. Nguyên lý này được một số thiền sư trình bày qua câu "*Tất cả chúng sanh đều đã là Phật*", nhưng chỉ vì những tâm thái nhiễu loạn và những chướng ngại pháp đang còn che mờ tâm thức mà thôi. Như vậy công việc của thiền giả chỉ là nhận ra tánh Phật và để cho tánh Phật phát hào quang xuyên vượt qua những chướng ngại pháp.

Vì tiền đề cơ bản để chứng đạt quả Phật tức là chúng tử Phật đã nằm sẵn trong mỗi người rồi nên Thiền Tông nhấn mạnh đến việc thành Phật ngay trong hiện kiếp. Các vị thiền sư tuy không phủ nhận giáo lý tái sinh hay giáo lý nghiệp nhưng không giảng giải nhiều về những giáo lý này.

Theo Thiền Tông, người ta không cần phải xa lánh thế gian này để tìm kiếm Niết bàn ở một nơi nào khác vì tất cả chúng sanh đều đã có sẵn Phật tánh. Hơn thế nữa, khi người ta chứng ngộ được tánh không thì người ta thấy rằng sinh tử và Niết bàn không khác nhau.

Thiền Tông nhận thức sâu sắc những giới hạn của ngôn ngữ và tin chắc rằng công phu tu tập có chiều hướng vượt qua phạm vi diễn đạt của ngôn ngữ. Vì vậy, Thiền Tông đặc biệt nhấn mạnh việc thực nghiệm và không đặt trọng tâm vào việc hiểu biết suông. Do tính chất đó nên người tu theo Thiền Tông thì điều quan trọng trước tiên là phải gắn bó với một vị thiền sư có nhiều kinh nghiệm. Bản phận của vị thiền sư là đưa người thiền sinh đi ngược trở lại cái thực tại hiện tiền bất cứ khi nào tâm tư của người thiền sinh còn rong ruổi với những khái niệm có sẵn. Điều này được minh họa bằng những giai thoại sống động với cương lĩnh chủ đạo là bắt thằn lằn "chụp ngay" vị thiền sinh khi thiền sinh mất cảnh giác và lập tức phá vỡ nghi tình phi hiện thực ngay trong phút giây ấy.

"Tham kiến" tức là hội kiến mỗi ngày với vị thiền sư được tiến hành trong những khóa thiền quyết liệt. Những câu trao đổi ngắn, gọn, thẳng thừng với vị thiền sư mà mình gắn bó không những có thể làm bật dậy nguồn nội lực tuệ quán của thiền sinh mà còn tạo điều kiện để vị thiền sư tiếp cận và đánh giá được những kinh nghiệm hành thiền của đệ tử. Những mối liên hệ trực tiếp sâu sắc như vậy còn giúp cho việc tâm truyền tâm giữa thầy và trò.

"Tọa thiền" tức là ngồi thiền định là phương pháp thiết yếu của Thiền Tông. Hai thiền phái lớn là Tông Tào Động và Tông Lâm Tế có chút ít khác biệt về phương pháp tọa thiền. Tông Tào Động dạy "cứ ngồi" và tập trung tâm ý vào bản chất của tâm; Tông Tào Động nhấn mạnh "quả chứng có sẵn" đồng thời không phân biệt giữa phương tiện và mục đích. Chúng ta thường hay mãi lo thành đạt một cái gì đó, ngược lại, Tông Tào Động khích lệ chúng ta hãy cứ là cái đó và ý thức về nó.

Theo Tông Tào Động chúng ta tu tập sự tĩnh trú qua việc tọa thiền, tập trung tâm ý vào một chỗ duy nhất. Tông Tào Động tin rằng tư thế ngồi là sự biểu hiện hoàn thiện nhất của sự chứng đắc viên mãn có sẵn nên phương pháp biệt quán chỉ là trạng thái hoàn toàn tĩnh thức về thân thể trong tư thế ngồi trong mỗi giây phút.

Khác với Tông Tào Động, Tông Lâm Tế sử dụng công án để tu tập biệt quán. Mỗi thiền sư có những công án khác nhau và mỗi công án có những mục đích khác nhau. Nhưng căn bản mà nói, những câu hỏi ngắn lấp bít mọi ngõ ngách tư duy như "*Cái gì là bản lai diện mục của*



người khi cha mẹ người chưa sinh ra?" hay "Cái gì là tiếng vỗ của một bàn tay?" đã đánh đổ quan niệm thông thường của con người đối với mối liên hệ giữa con người với thế giới. Người ta có thể sử dụng phép luận biện để tìm hiểu công án nhưng làm như vậy thì kết quả không phải là sự chứng ngộ. Sự chứng ngộ thật sự vượt qua phạm vi của ngôn ngữ lý giải; sự chứng ngộ này tùy thuộc vào sức mạnh của trí tuệ liên hệ đến bản chất tối hậu của con người.

Mục đích của việc quán chiếu công án không phải là tìm ra lời giải đáp đúng. Thật ra, chức năng của công án là chông lại những khái niệm có sẵn trong trí của con người. Trí óc của người ta trở nên bất lực trước công án vì năng lực nhận thức và cảm nhận thông thường của con người không thể nào "hiểu" được nghĩa của công án. Nhờ thế mà những lực lượng đang nằm sâu và ngủ yên của tâm thức bị đánh thức, bị "dụng dấy". Thiền giả không còn có thể dựa vào một tâm thức hơi hợt và có tính chất cắt xén để trả lời được một công án. Bây giờ, thiền giả phải cầu viện đến năng lực của tuệ quán sâu thẳm. Những hành giả của Lâm Tế Tông đạt được sự tĩnh trú bằng cách tập trung tâm ý vào công án và đạt được biệt quán bằng cách tìm ra đáp án cho công án đó.

Cuối cùng khi một hành giả phá vỡ được bức tường nhận thức và đột ngột thâm nhập vào được ý nghĩa của thực tại. Trạng thái bùng vỡ đột ngột này được gọi là *ngộ*. *Ngộ* là một kinh nghiệm trực giác thâm sâu nhưng tự thân của *ngộ* không phải là mục đích mà chỉ là một thôi thúc để tiếp tục công phu. Sau khi *ngộ*, thiền giả vẫn cần phải tiếp tục làm hiển lộ Phật tánh của bản thân. Mặc dầu Thiền Tông nói về "hột nhiên đạt ngộ" nhưng dường như thiền giả cũng phải thành tựu những đạo quả dần dần. Hột nhiên ở đây có nghĩa là sự sụp đổ bất thần của bức tường cản trở cuối cùng khiến cho nguồn trí tuệ tươi nguyên tuôn chảy.

Cụ thể trong đời sống hằng ngày thì thiền giả phải rèn luyện tâm tĩnh thức trong mọi hành động, đặc biệt là trong khi làm việc. Hướng đến việc này, những thiền viện ở Trung Quốc đã thay thế một phương diện của Biệt giải thoát luật nghi bằng cách sắp đặt cho tăng chúng thực hiện những công việc tay chân như làm việc trên nương rẫy.

Việc này còn xuất phát từ nhu cầu tự nuôi sống của thiền viện vào thế kỷ thứ 9 ở Trung Quốc. Thật ra làm việc cũng có thể vận dụng để làm phương tiện nhằm rèn luyện sức tĩnh giác và có ý thức đối với tất cả những việc mà thiền giả đang làm, đang nói và đang nghĩ ngợi. Trong khi làm việc một cách tĩnh giác, thiền giả vẫn có thể tu tập sự an tĩnh nội tâm y như khi tọa thiền. Làm việc còn có tác dụng nhắc nhở thiền giả rằng không phải tìm kiếm Niết bàn ở nơi nào khác mà phải đạt được Niết bàn ở nơi đây và bây giờ.

Mặc dầu Thiền Tông nghiêng về tư tưởng Đại Thừa nhưng nhiều vị đạo sư tâm linh của Thiền Tông không đặt nặng vào việc giảng thuyết rộng rãi và minh bạch về phương pháp để tạo nên tâm trí xa mà lại nhấn mạnh về phương diện phát triển năng lực thiền định và thăng hoa trí tuệ. Chúng ta cần nhận thức rằng một khi những ý niệm có sẵn lâu đời về cái ngã đã bị đánh đổ và tánh không được thiết lập thì bản chất chung nhất của tất cả mọi người và tất cả các pháp sẽ tự hiển lộ rõ ràng. Khi đó lòng từ bi lân mẫn đối với tha nhân hay tâm thí xả tự động phát sinh.

Thiền Tông phát triển và phổ biến rộng rãi ở Đông Á nên đã để nhiều yếu tố văn hóa bản địa hòa nhập vào pháp môn tu tập hành trì. Cụ thể ở Nhật Bản, nghệ thuật cắm hoa, nghệ thuật trà đạo, nghệ thuật vườn cảnh đã tự thăng hoa và cách điệu để trở thành pháp môn hành trì trong đời sống bình nhật của người tu theo Thiền Tông. Những hình thức sinh hoạt này cũng hòa vào dòng tư tưởng của đạo Phật tinh thần trân trọng thiên nhiên và cảm quan thẩm mỹ của Thần Đạo, một tôn giáo có trước ở Nhật Bản.

Người Nhật đánh giá cao tinh thần kỷ luật nghiêm khắc của chiến sĩ vì vậy mà Thiền Nhật Bản nhấn mạnh tư thế ngồi kiết già và chế ngự đau đớn ở sống lưng và đầu gối. Theo hướng đó, trong một số thiền viện, các vị phụ trách giảng thiền dùng thiền băng tuần hành trong thiền đường để cảnh tỉnh những thiền giả đang tọa thiền mà ngủ gật hay ngồi không thẳng lưng.

Thiền Tông nhấn mạnh tính cách đơn giản trong hình thức cũng như trong pháp môn tu tập. Ban đầu đó là thái độ phản kháng chống lại kiểu cách trí thức quá đà của những học giả Trung Hoa và Nhật Bản. Mặt khác, trải qua thời gian dài nhiều người Nhật Bản đã bị ngợp trong biển cả của những pháp môn phức tạp khác nhau của Phật giáo thần bí nên họ có khuynh hướng tìm kiếm một pháp môn trực diện và rạch ròi hơn.

Ngày nay, hầu hết gia đình và cá nhân ở Nhật Bản càng ngày càng bị vây chặt bởi sự bừa bộn của những trang cụ vật chất. Tinh thần của họ đã bị ngợp ngụa trong thế giới âm thanh và màu sắc thiên về hưởng thụ do khoa học và kỹ thuật không ngừng đáp ứng. Do vậy tinh thần đơn giản và thanh cao của Thiền Tông có sức lôi cuốn rất mạnh. Người ta bắt đầu cảm thấy thích thú khi đi từng bước tự tại, thông dong trong những thiền viện, ngồi thư thả trong những thiền thất trống hoang và thưởng thức những trạng thái tâm linh tinh tế trong kỷ luật thiền tập. Đây là một trong những nét hấp dẫn của Thiền đối với xã hội hiện đại ngày nay.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#)

*Chân thành cảm ơn Đại đức Thích Minh Thành,  
Tịnh xá Trung Tâm, Bình Thạnh, Sài Gòn, đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 12-2003).*

---

**[[Trở về trang Thư Mục](#)]**

*last updated: 25-12-2005*