

Nói chuyện thiền định

Nhưng quý vị có hiểu thiền định là gì không?

Philippe Cornu

Hoang Phong chuyển ngữ

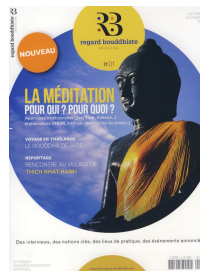
Lời giới thiệu của người dịch:

Thiền định là một phương tiện chủ yếu vô song của Phật Giáo giúp người tu tập trực tiếp đạt được Giác Ngộ. Đức Phật đã nhắc đến phép luyện tập này ngay trong bài thuyết giảng đầu tiên về Bốn Sự Thật Cao Quý (Tứ Diệu Đế) khi Ngài nói về Sự Thật Cao Quý thứ tư và Con Đường Của Tám Điều Đúng Đắn (Bát Chánh Đạo). Tuy nhiên không phải vì thế mà tất cả những người tự nhận mình là Phật tử đều luyện tập thiền định.

Qua dòng lịch sử phát triển của Phật Giáo phép luyện tập này cũng đã bị biến dạng và trở nên khá phức tạp. Trong khi ở Á Châu chỉ có một thiểu số người tu tập thực hiện việc hành thiền, thì trái lại ở thế giới Tây Phương gần như hầu hết những người tu tập đều đến với Phật Giáo bằng con đường thiền định. Thế nhưng ở phương Tây thiền định cũng đã bị hiểu lầm và lạm dụng không ít. Các vấn đề trên đây đã được một học giả người Pháp là Philippe Cornu nêu lên trong một bài viết ngắn được chuyển ngữ dưới đây.

Philippe Cornu tu tập theo Phật Giáo Tây Tạng và là đương kim đồng chủ tịch Viện Nghiên Cứu Phật Học Pháp (Institut d'Etudes Bouddhiques, IEB). Vị đồng chủ tịch với ông là Dominique Trotignon thì tu tập theo Phật Giáo Theravada. Có thể nói rằng đây là hai trong số khá đông các học giả Phật Giáo uyên bác, chân chính và năng động nhất ở Pháp hiện nay. Hai vị không những luôn hợp tác trong việc điều hành Viện Nghiên Cứu Phật Học, mà còn thường xuyên ngồi chung với nhau để thuyết giảng và giải đáp các câu hỏi của người nghe.

Bài viết của Philippe Cornu được đăng trong tập san Phật Giáo Regard Bouddhiste (Hương nhìn Phật Giáo) số đầu tiên, tháng 9, năm 2013. Độc giả ở Pháp có thể tìm mua tập san này ở bất cứ hiệu sách hay quầy báo nào.



Bài viết của Philippe Cornu

Thật rõ ràng là thiền định ngày nay đã trở thành một phong trào, và được chế biến thích hợp với đủ mọi khẩu vị. Từ Á Châu cho đến Tây Phương, và nhất là từ khi thế giới được toàn cầu hóa, thì thiền định chưa bao giờ lại mang tính cách đại chúng như hiện nay. Thế nhưng thiền định thật sự là gì? Thuật ngữ quen thuộc và đã được đại chúng hóa này muốn nói lên điều gì? Và những lý do nào đã khiến nhiều người không còn phân biệt được là các phép thiền định (*các hình thức biến dạng và lạm dụng trong thế giới Tây Phương*) có còn giữ được bản chất của Phật Giáo hay không?

Không bao giờ và nhất định là không bao giờ
được xem phép thiền định Phật Giáo
như là một phương thuốc chữa trị các bệnh tâm thần

Điều hết sức quan trọng là phải minh định thật rõ ràng thực trạng này. Chúng ta nên hiểu rằng thiền định trong Phật Giáo mang một ý nghĩa thật chính xác: một phép tu tập tâm linh thật trọn vẹn hướng vào mục đích giải thoát tâm thức con người khỏi mọi sự kiềm tỏa của các nguyên nhân gây ra khổ đau. Thế nhưng tuyệt nhiên không phải vì thế mà có thể xem thiền định như là một phương thứ thuốc trị bá bệnh, hay một giải pháp nhằm chữa lành mọi thứ đau buồn, hoặc một công thức chế biến nhằm tạo ra hạnh phúc! Thật vậy thiền định nào phải chỉ giản dị có thế... Cũng nên hiểu rằng không phải chỉ có Phật Giáo và Thiên Chúa Giáo mới nói đến việc thiền định mà Ấn Giáo, các phép luyện tập du-dà (yoga) và kể cả phong trào New Age (*tức là phong trào "Thời Đại Mới" một phong trào tâm linh của người Âu Châu được hình thành vào hậu bán thế kỷ XX, chủ trương những lý tưởng vay mượn của Thông Thiên Học (Theosophy) là một phong trào tâm linh khác được hình thành trước đó vào cuối thế kỷ XIX*) cũng đều có nói đến chuyện này. Tóm lại là thiền định mang nhiều ý nghĩa khác nhau qua nhiều bối cảnh khác nhau. Vậy làm thế nào để có thể tìm hiểu thiền định là gì? Dầu sao đi nữa và dù rằng Phật Giáo là truyền thống tín ngưỡng lâu đời của Á Châu, thế nhưng cũng chỉ có một thiểu số người tu tập Phật Giáo thực hiện nghiêm túc việc hành thiền. Thật vậy chỉ thấy có một số ít người Phật Giáo có trình độ cao là thực thi phép luyện tập này, họ là những người quyết tâm dành trọn đời mình vào việc tu tập tâm linh hướng vào con đường Giác Ngộ (*thật vậy không nhất thiết là tất cả những ai tự nhận mình là người Phật Giáo đều có cùng một xu hướng giống nhau, một số không nhỏ chỉ thích tu tập dựa vào lễ lạc và các nghi thức tôn giáo nhiều hơn là hướng vào chủ đích giúp mình đạt được Giác Ngộ*). Do đó, ngay cả đối với Phật Giáo Theravada tức là Phật Giáo của vùng Đông Nam Á, thì thiền định cũng chỉ được thực thi bởi các vị tỳ kheo thuộc hệ phái Khất Sĩ, tức chỉ đại diện cho dưới 10% tổng số các vị tỳ kheo thuộc tông phái này. Số còn lại thì sống trong các chùa chiền nơi đô thị, sự sinh hoạt của họ chỉ gồm có việc học hỏi, tụng niệm và thuyết

giảng cho người thế tục. Ở Nhật Bản, thiền học Zen cũng chỉ là thiểu số trong số mười hai học phái Phật Giáo của quốc gia này, hơn nữa thiền học Zen cũng không thu hút được nhiều người thế tục, và ngay đối với những người xuất gia thì cũng không phải là ai cũng thực thi việc luyện tập thiền định. Các học phái Kim Cương Thừa (*ở Nhật*) như Chân Ngôn Tông (Shingon) và Thiên Thai (Tendai) tự nhận là đặt việc luyện tập thiền định lên hàng đầu, thế nhưng cũng chỉ có một số ít chuyên cần. Các học phái Tịnh Độ và các nhánh thuộc học phái Nhật Liên (Nichiren) thì lại xem thường (*trong nguyên bản là **dédaigner / disdain***) phép luyện tập này. Ngay cả đối với Phật Giáo Tây Tạng cũng thế, dù trong chốn chùa chiền dành riêng vào việc ẩn cư hay trong các tu viện chuyên giảng dạy thiền định, thì cũng chỉ có những người du-dà (*yogi / những người tu tập bằng phương pháp thiền định*) và một thiểu số các nhà sư là chăm lo thiền định. Đối với những người tu tập tại gia và các nhà sư chuyên đảm trách nghi lễ cũng thế, cũng chỉ có một số thật ít ỏi chăm lo việc hành thiền. Dù rằng thiền định gồm có cố gắng đúng, chú tâm đúng và tập trung tâm thức đúng, là một trong số ba phép tu căn bản trên Con Đường Của Tám Điều Cao Quý (*Bát Chánh Đạo*) nhằm giúp người tu tập đạt được Giác Ngộ, thế nhưng hầu hết những người Phật Giáo lại không hề mang ra luyện tập. Điều đó cho thấy họ không hề nghĩ đến là phải hướng đời mình vào mục đích tối thượng trong kiếp sống này, vì thế Giác Ngộ quả là một thứ gì đó hết sức xa vời đối với họ.

Thuật ngữ Tây Phương dùng để chỉ thiền định có chính xác hay không?

Chữ "méditation" (*người Tây Phương gọi thiền định là "meditation"*) là do tiếng La Tinh *meditatio* mà ra. Từ này hoàn toàn thuộc vào ngôn ngữ Tây Phương và cũng đã được Thiên Chúa Giáo sử dụng từ hàng bao thế kỷ, vậy thuật ngữ này có thích nghi để gọi phép thiền định của Phật Giáo hay không? Nói một cách thật tổng quát thì chữ "méditation" chỉ có nghĩa là "sự chú tâm vào một đối tượng của tư duy", và trong trường hợp này thì chữ *méditation* cũng chỉ để nói lên một quá trình tư duy hay một sự suy nghĩ nào đó, và như thế sẽ chẳng có gì dính dáng với ý nghĩa của chữ thiền định trong Phật Giáo cả (*người dịch có dịp hỏi hai vị Philippe Cornu và Dominique Trotignon là nếu chữ *méditation* không phản ảnh được ý nghĩa của chữ Thiền Định tức là Bhavanā trong tiếng Phạn, thì tại sao không tìm một chữ khác. Câu trả lời là mọi người đã quen hiểu như thế nên rất khó để thay bằng một chữ mới*). Trái lại nếu người ta sử dụng các chữ như "*medeo*" trong tiếng Hy Lạp mang ý nghĩa là sự "*chăm sóc*" hay là chữ "*mederi*" trong tiếng La Tinh với ý nghĩa là sự "*chữa trị*" thì cũng có thể tương đối thích nghi hơn để nói lên ý nghĩa của chữ Phạn "*bhavana*", vì chữ này trong tiếng Phạn có nghĩa là chăm sóc cho tâm thức và nói lên một sự luyện tập hay trau dồi nào đó, tương tự như cày bừa một thửa ruộng để trồng trọt. Nếu định nghĩa chữ "méditation" theo ý nghĩa đó thì cũng tạm phản ảnh phần nào ý nghĩa của phép tu tập thiền định trong Phật Giáo. Dầu sao đi nữa thì chúng ta cũng không được phép hiểu thiền định như là một sự nghiền ngẫm (*rumination*) hay một hình thức nội quán (*introspection / sự suy nghiệm bằng cách nhìn vào bên trong tâm thức mình*) thuộc lãnh vực tâm lý học hay những sự suy luận mang tính cách khái niệm (*conceptual*), và nhất là không được phép xem thiền định như là một kỹ thuật giúp mang lại một sự thư giãn nào cả. Sau hết thiền định tuyệt

đôi không có gì liên hệ đến các hiện tượng nhập hồn (transe / trance) hoặc các thể dạng kích động tâm thần cực mạnh của những người đồng bóng (chamane / shaman). Và không bao giờ, xin hiểu cho là không bao giờ được phép xem việc luyện tập thiền định của Phật Giáo như thể dùng thuốc chữa trị tâm thần (psychotropes / psychoactive drugs).

Vậy thì thiền định Phật Giáo là gì?

Chữ "bhavanâ" có nghĩa là "trau dồi..." hay là "chăm sóc...", đồng nghĩa với chữ "gompa" trong tiếng Tây Tạng, hơn nữa chữ gompa lại còn mang thêm một ý nghĩa nữa là "tập cho quen dần" (familiarité / familiarity) hay là "thói quen" (habitude / habit, to be in the habit of...), tóm lại chữ "bhavanâ" nói lên một sự luyện tập giúp mang lại một sự chủ động hay một sự chín chắn nào đó (murissement / maturing). Vì thế thiền định trước hết là một "phép luyện tập tâm linh" (exercice spirituel / spiritual exercise) mang ý nghĩa của chữ "ignatien" (*chữ này mượn ý trong một câu chuyện nói về thánh Ignace de Loyola, thế kỷ XV, trong Thiên Chúa Giáo. Câu chuyện khá dài dòng, chỉ cần hiểu là tác giả Philippe Cornu nêu lên chữ này là có ý nói đến "sự vận hành của tâm thức bên trong mỗi con người". Thiết nghĩ sở dĩ tác giả giải thích đông dài về vấn đề thuật ngữ như trên đây là nhằm vào mục đích nêu lên tính cách quy ước của ngôn từ. Mọi sự hiểu biết đều phải căn cứ vào quy ước, do đó phải định nghĩa thật chính xác các ngôn từ mới có thể truyền đạt được sự hiểu biết. Một cách vắn tắt là thiền định hay meditation không có nghĩa là một sự suy tư hay suy ngẫm nào cả mà là một sự luyện tập nhằm mang lại cho mình một sự biến cải hay cải thiện. Dù sao thì chữ "thiền định" cũng không gây ra nhiều khó khăn cho người Việt Nam chúng ta như chữ "meditation" đối với người Tây Phương*). Trên bình diện thật tổng quát thì thiền định có nghĩa là một sự biến cải tâm thức bằng chính tâm thức, hay nói cách khác là một phương tiện giúp khám phá ra các cơ chế vận hành (mécanisme de fonctionnement / operating mechanism) của tâm thức với mục đích tháo gỡ mọi sự bấn loạn, hầu giúp tâm thức có thể hiển lộ ra với mình (*một cách tinh khiết hơn*). Do đó thiền định là một phép luyện tập thật chủ yếu và hàm chứa một chiều sâu thật lớn. Dù rằng tâm thức lúc nào cũng hiện lên để điều khiển cuộc sống của chúng ta, thế nhưng chính nó lại là một thứ gì đó gần như hoàn toàn mù tịt đối với chúng ta! Chúng ta luôn bị tràn ngập bởi các dòng luân lưu của tư duy và xúc cảm, hoặc những ý nghĩ thật trong sáng hay cũng có thể là những lo âu thật nặng nề: nhiều lúc chúng ta bị kích động quá độ, nhiều lúc lại thất vọng buông tay, có lúc thì phấn khởi nhưng lắm khi cũng cảm thấy chán nản. Thật hết sức rõ ràng là hầu hết trong số chúng ta không mấy ai kiểm soát được những gì hiện lên trong tâm thức, chẳng qua là vì đa số chúng ta gần như không hiểu gì cả về tâm thức của mình. Nói chung thì đây là cách vận hành của sự sống, sự vận hành đó cứ để mặc tình cho tâm thức tha hồ đưa đẩy mình, mang mình hết nơi này đến nơi khác (*hết quá khứ đến tương lai, hết hận thù đến yêu thương, hết mưu mô đến hy vọng, hết đau buồn đến hân hoan, và v.v...*), tùy theo tâm trạng và các phông tưởng do tâm thức tạo ra cho mình.

Vậy nếu muốn thiền định thì việc luyện tập phải khởi đầu như thế nào? Thật hết sức hiển nhiên, trước hết phải làm lắng xuống mọi sự xao động tức những biểu hiện của tâm thức trong cuộc sống thường nhật. Do đó giai đoạn đầu tiên trong việc hành thiền sẽ phải là *samatha* (*chữ samatha là tiếng Phạn, kinh sách tiếng Việt gọi là "chỉ", với ý nghĩa là một sự đình chỉ hay dừng lại*), tiếng Tây Tạng là *shiné*, có nghĩa là thể dạng tĩnh lặng, bình lặng hay thẳng bằng của tâm thức (*quiétude / tranquility, quietness, peace*), và đây là thể dạng mang lại từ tư thế ngồi gọi là *Vairocana* (*Lô-xá-na Phật còn gọi là Đại Nhật Phật*) hoặc là một trong các biến dạng từ tư thế này. Sau khi ngồi xong thì chọn cho mình một đối tượng thiền định, và sau đó thì chú tâm thật mạnh vào đối tượng này cho đến khi nào tâm thức hoàn toàn tập trung vào đối tượng ấy không một chút xao động nào. Giữ toàn thân bất động trong tư thế ngồi im, hai chân bắt chéo vào nhau, lưng thật thẳng, ngôn từ được thu hẹp và chỉ còn tượng trưng bởi không khí hít vào và thở ra của sự hô hấp (*một hình thức phát lộ tư duy bằng những ngôn từ thật im lặng tức là hơi thở: hít vào và thở ra, bụng và ngực chuyển động, nhưng không phát ra một âm thanh nào dưới hình thức ngôn từ*), sau hết chỉ cần chú tâm vào một điểm. Những gì trên đây có vẻ rất đơn giản, thế nhưng trên thực tế phải luyện tập lâu dài, tuy nhiên còn tùy vào các kỹ thuật được sử dụng. Có thể chọn một đối tượng thiền định nào cũng được: thí dụ như một chữ cái, một cánh hoa, một ngọn nến, một bức ảnh của Đức Phật hay chỉ là một hòn đá cuội, hoặc đơn giản chỉ cần theo dõi hơi thở. Như đã được trình bày trên đây, điều hệ trọng là phải đơn giản hóa tâm thức, thu nó trở về và tập trung nó, tức có nghĩa là làm cho nó lắng xuống và tập cho nó giữ một kỷ luật nào đó (*không được phép tung hoành và nao loạn, gây ra mọi thứ xúc cảm cho mình như trước đây*), tuy nhiên không được gò ép nó bằng một sự cố gắng nào cả, bởi vì đây chỉ là cách tạo ra các tác động đi ngược lại với chủ đích mà mình mong muốn.

Nhiều người nghĩ rằng thiền định cũng chỉ đơn giản là phép luyện tập trên đây, tức là cách kết hợp giữa sự chú tâm, sự tập trung tâm thức và thể dạng bình lặng tâm thần nhằm mang lại một sự thư giãn nào đó. Cách hiểu này hoàn toàn sai lầm! Đây chỉ là giai đoạn khởi đầu mang tính cách bắt buộc mà thôi. Dầu sao thể dạng *samatha* (*sự tĩnh lặng tâm thần*) không nhất thiết là một đặc thù của Phật Giáo: phép luyện tập này cũng được thực thi trong Ấn Giáo và kể cả trong bất cứ một tín ngưỡng nghiêm chỉnh nào. Chủ đích của phép luyện tập này là nhằm đưa đến thể dạng *samādhi* (*kinh sách tiếng Việt gọi là "định" với ý nghĩa là sự yên lặng, sự định tâm*) tức là một thể dạng "lắng sâu vào thiền định" (*chữ này trong nguyên bản là recueillement méditatif / deep meditation / thể dạng nhập định hay là sự trở về với nội tâm mình*), trong thể dạng đó tâm thức sẽ giữ được sự hợp nhất (*unifié / unified, consolidated / còn gọi là "nhất tâm", một thể dạng tự nhiên của tâm thức khi nó không bị xao động bởi các thứ xúc cảm và tư duy đủ loại*) tức là sự "tập trung vào một điểm" (*unipointé / unipoint / hướng vào một điểm*) giúp nó hướng thẳng vào đối tượng một cách thật tự nhiên, bình lặng và thư thái, không cần đến một sự cố gắng nào cả.

Sau khi thực hiện được giai đoạn trên đây thì sẽ có hai con đường mở ra cho chúng ta: con đường thứ nhất mà Ấn Giáo cũng có nói đến, là con đường giúp hòa nhập

vào một sự tĩnh lặng sâu xa hơn nữa qua bốn cấp bậc "hòa nhập" (*dhyâna*) (*trong nguyên bản chữ này là "absorption", kinh sách gốc Hán gọi là "thiền-na" một từ dịch âm từ chữ dhyana, và bốn cấp bậc thì gọi là Tứ Thiền*). Cấp bậc thứ tư lại mở vào bốn thể dạng khác gồm có bốn cấp bậc "cân bằng" (*samâpatti*) (*kinh sách Hán ngữ gọi là "đẳng chí", "đẳng" có nghĩa là thứ bậc, và "chí" hay "trí" có nghĩa là ý nghĩ hay là "thức", nói chung là các cấp bậc nhận thức cao độ hay các kinh nghiệm cảm nhận tâm linh ở các cấp bậc siêu đẳng, nhưng chưa phải là niết bàn*), tức là một thể dạng thiền định đã loại bỏ được các ý niệm về thế giới và có thể mang lại một thể dạng trống không hoàn toàn không còn một sự cảm nhận nào. Mặc dù con đường này có thể mang lại những "khả năng tâm linh khác thường", thế nhưng tuyệt nhiên không phải là con đường đưa đến Giác Ngộ, vì thế hầu hết các học phái đều khuyên không nên chọn con đường này, hoặc tìm cách nêu lên tính cách không thiết thực của con đường ấy. Con đường thứ hai dựa vào sự tĩnh lặng tâm thần nhằm khơi động thể dạng trong sáng và năng động của tâm thức, giúp nhận biết được bản thể đích thật của nó cũng như của tất cả các hiện tượng cảm nhận. Sự nhận biết ấy gọi là sự "quán thấy siêu việt", tiếng Pa-li là *vipassanâ*, tiếng Phạn là *vipashyanâ* (tiếng Tây Tạng là *lhagt'ong*), giúp làm gia tăng thêm khả năng quán nhận minh bạch và sự hiểu biết siêu nhiên hay trí tuệ (*prajnâ*). Duy nhất chỉ có con đường này mới đúng là con đường đưa đến Giác Ngộ và sự giải thoát, và mới đúng thật là con đường của Phật Giáo.

Những gì trên đây tương đối cũng không phải là khó hiểu lắm, tuy nhiên cũng vẫn còn có một vài "rắc rối" khác thuộc lãnh vực thuật ngữ đối với các học phái thiền học Trung Quốc và Nhật Bản. Các học phái này gọi chung tất cả các thể loại thiền định khác nhau bằng một thuật ngữ duy nhất là *chan* (*thiền*), tiếng Nhật là *zen*. Chữ *chan* có gốc từ tiếng Hán là *chan-na* (*thiền-na*), thế nhưng *chan-na* cũng lại là một từ dịch âm từ chữ Phạn *dhyâna*. Trong trường hợp này thuật ngữ *dhyâna* (tức là *chan / zen*) sẽ không còn chỉ định các thể dạng "hòa nhập" ("*absorption*" / *hấp thụ, hội nhập...*, *tức là các thể dạng thiền-na của Tứ Thiền*) nữa mà có nghĩa là toàn bộ *bhâvanâ* (*thiền định*), tức gồm chung cả *samatha* (*sự tĩnh lặng tâm thần*) và *vipashyanâ* (*sự quán thấy siêu việt hay siêu nhiên*)! Tuy nhiên đối với số đông những người bình thường chưa có một số vốn học hỏi cần thiết, sẽ còn có thêm một rắc rối sau cùng liên quan đến thuật ngữ *chan*, bởi vì chữ này cũng lại được sử dụng để chỉ định một học phái quan niệm rằng phép thiền định có thể giúp quán nhận được bản thể của tâm thức một cách đột ngột, học phái này lại cũng chính là *Chan* (*Thiền*) của Trung Quốc, và sau đó đã trở thành *Seun* của Triều Tiên, *Zen* của Nhật Bản, và *Thiền* của Việt Nam...

Trên đây là phần giải thích liên quan đến lãnh vực thuật ngữ, sau đây là phần trình bày về các phương pháp luyện tập trong phép thiền định.

Các phép luyện tập trong Phật Giáo

Hầu hết các học phái chủ trương một sự thăng tiến tuần tự đều cho rằng hai thể dạng *samatha* (*sự tĩnh lặng tâm thần*) và *vipashyanâ* (*sự quán thấy siêu việt*) tương kết với

nhau và hiện ra một cách tuần tự, hoặc xen kẽ nhau, từ thể dạng này chuyển sang thể dạng khác (các học phái này gồm có Phật Giáo Đại Thừa của Ấn Độ và Tây Tạng, Thiên Thai Tông - hay Tientai - của Trung Quốc), hoặc cho rằng hai thể dạng này luôn kết chặt với nhau (chẳng hạn như Phật Giáo Theravada trong vùng Đông Nam Á). Một số các học phái khác lại chủ trương cho rằng sự tiếp cận (*với sự Giác Ngộ*) xảy ra trực tiếp hơn, đó là các học phái Chan / Zen của Trung Quốc và Nhật Bản, các học phái Mahâmudra (Đại Thủ Ấn) và Dzogchen (Đại Cứu Kính) của Tây Tạng. Các học phái này cho rằng sự quán thấy đột ngột bản thể của tâm thức hay bản thể của Phật (*Phật Tính*) là một khả năng có sẵn nơi tất cả chúng sinh. Các học phái này không hề nói đến những gì nêu lên bởi các thuật ngữ như *samatha* và *vipashyanâ* (*tóm lại là hầu hết tất cả các học phái thiền xuất phát từ Thiên Trung Quốc đều chủ trương một sự Giác Ngộ bất thân và đột ngột, và chỉ cần ngồi thiền đúng cách và kiên trì*). Tuy nhiên thật hết sức ngây thơ khi nghĩ rằng những người tu tập theo các học phái này bắt chấp đến việc thuần hóa tâm thức trước khi đạt được bản thể của tâm thức! Nói một cách đơn giản là các học phái này không quan tâm nhiều đến các giai đoạn luyện tập sơ khởi trên đây (*tức là samatha và vipashyanâ*) mà chỉ giao khoán cho các vị thầy giảng dạy sử dụng các phương pháp riêng của họ giúp cho các thiền sinh hé thấy bản thể của tâm thức và theo đó mà tự tìm hiểu thêm và tiếp tục luyện tập cho đến khi nào đạt được sự toàn thiện. Vì thế đối với thiền học Zen, thể dạng satori (*Ngộ*) hay là những kinh nghiệm cảm nhận đột ngột về sự Giác Ngộ, luôn đòi hỏi người tu tập phải để ra một thời gian luyện tập lâu dài trước khi có thể đạt được sự thực hiện hoàn hảo: các vị thầy như Zongmi (*Guifeng Zongmi là một vị thiền sư Trung Quốc, 780-841, kinh sách tiếng Việt gọi là Khuê Phong Tông Mật*) và Chinul (*Bojo Jinul là một vị thiền sư Triều Tiên, còn viết là Chinul, 1158-1210, kinh sách tiếng Việt dịch là Tri Nột*) gọi đây là "sự Giác Ngộ đột ngột và sự luyện tập tuần tự" (*luyện tập thì mang tính cách tuần tự thể nhưng Giác Ngộ thì hiện ra một cách đột ngột. Điều đó cũng hữu lý, bởi vì không có ai luyện tập trong một phút mà lại có thể mang lại kết quả được, thể nhưng sự hiểu biết siêu nhiên khi bùng lên sẽ rất đột ngột tương tự như một tia chớp xé rách cả không gian*). Học phái Dzogchen (Đại Cứu Kính) còn gọi là Đại Hoàn Thiện cũng chủ trương quan điểm trên đây tức cho rằng sự quán thấy mang tính cách trực tiếp, thể nhưng cũng phải luyện tập thiền định lâu dài giúp mang lại cho mình một sự thăng tiến vững chắc trước khi đạt được sự Giác Ngộ hoàn hảo.

**Con đường thiền định không phải và cũng không bao giờ
được phép xem như là một hình thức sinh hoạt nhằm mang lại
sự an vui và sức khỏe**

Các hình thức lệch lạc của thiền định

Ngày nay người ta bàn luận quá nhiều và cũng quá hời hợt về chuyện "*thiền zen*" (*trong nguyên bản là chữ "zenitude", là một chữ mới được đặt ra gần đây trong các ngôn*

ngữ Tây Phương, nhằm chỉ định các thể dạng thư giãn, trầm tĩnh, an vui... mang lại từ phép thiền định zen) thế nhưng không hề ý thức được là phép luyện tập zen nói lên cả một sự nghiêm túc và kiên trì của phép thiền định. Hơn nữa hiện nay nhiều phép luyện tập như Sophrologie (*một phương pháp luyện tập kết hợp các phép thiền định và du-dà của Đông Phương với các phương pháp thể dục của Tây Phương nhằm mang lại các tác động tâm thần tích cực. Phương pháp này do một bác sĩ chữa trị tâm thần người Colombia là Alfonso Caycedo sáng lập vào năm 1960*), phương pháp Chánh Niệm (Pleine Conscience / Mindfulness) và các ngành MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction / khoa phát huy chánh niệm làm giảm bớt sự căng thẳng tâm thần*) đang được phát triển rộng rãi, và nhiều người nghĩ rằng việc thiền định cũng thế, tức cũng chỉ đơn giản là một kỹ thuật giúp làm giảm bớt sự căng thẳng tâm thần (stress) nhằm mang lại một sự thư giãn sâu xa nào đó. Trên thực tế MBSR do Jon Kabat-Zinn thiết kế bằng cách vay mượn phép luyện tập *samatha* của Phật Giáo và xem đây như là một phương tiện làm giảm đau và các tình trạng căng thẳng tâm thần với chủ đích chữa trị y khoa. Tất nhiên là không cần nhắc lại và cũng không nên nghi ngờ gì cả về những lợi ích trên mặt sức khoẻ do các kỹ thuật luyện tập của Phật Giáo mang lại cho tất cả mọi người khi họ cần đến. Thế nhưng những chuyện ấy chẳng có gì gọi là Phật Giáo cả, nhất là không liên quan gì đến chủ đích nguyên thủy của thiền định trong Phật Giáo: là sự Giác Ngộ. Với chủ đích này thiền định không hề nhắm vào việc làm tạm thời giảm xuống một tình trạng căng thẳng tâm thần nào cả. Dưới góc nhìn đó, thiền định Phật Giáo không hề là một công cụ giúp cho một cá nhân phát triển, mà là một phương tiện cực mạnh nhằm biến cải toàn bộ con người với mục đích giúp con người vượt lên trên các cơ chế và chủ đích của thế giới thế tục. Không nên tự đánh lừa mình mà phải ý thức thật minh bạch rằng con đường thiền định nhất thiết phải hướng vào mục đích mang lại sự Giác Ngộ, không nên và cũng không bao giờ được phép xem đây là một hình thức sinh hoạt nhằm mang lại sức khoẻ, hay một phương tiện mang lại hạnh phúc một cách dễ dàng. Phải thật cảnh giác, đàn cừ của ai thì người ấy chặn (*không được "đánh cắp" cừ của người khác để lừa chung vào đàn cừ của mình*): các bác sĩ cũng như các vị chữa trị tâm thần nếu sử dụng các kỹ thuật thiền định của con đường Phật Giáo thì phải mạnh dạn nói lên điều đó và đồng thời cũng phải tự giới hạn trong các lãnh vực hoạt động của mình. Về phần những người Phật Giáo thì lúc nào cũng phải ý thức là thiền định không phải là chuyện hời hợt, mà là cả một phương tiện quý báu giúp mình thăng tiến trên con đường tu tập tâm linh, nhằm giúp mình loại bỏ mọi chướng ngại ngăn chặn mình trên đường Giác Ngộ. Nếu không thì rồi đây mọi sự lạm dụng sẽ khó tránh khỏi trở thành những mối hiểm nguy to lớn cho Phật Giáo, tức có thể biến Phật Giáo trở thành một hình thức nào đó của các phong trào đại loại như New Age (*phong trào tâm linh tạp nhạp của Tây Phương*). Điều ấy sẽ làm băng hoại cả sức sống trong những lời giáo huấn của Đức Phật, tương tự như những gì mà chúng ta (*những người Tây Phương*) đã biến du-dà trở thành một phương pháp luyện tập thể dục nhẹ nhằm mang lại sự thư giãn.

Vài lời ghi chú của người dịch

Tuy ngắn gọn thế nhưng bài viết trên đây của một người tu hành chân chính và một học giả nghiêm túc cũng đã nêu lên nhiều vấn đề khiến chúng ta phải suy ngẫm, nhất là đã mở ra cả một tầm nhìn thật bao quát và đồng thời cũng rất chi tiết và chính xác về phép luyện tập thiền định của Phật Giáo. Bài viết cũng nêu lên một số các hình thức lạm dụng và biến dạng của phép tu tập này trong thế giới Tây Phương. Tuy nhiên trong khuôn khổ và giới hạn của những lời ghi chú, người dịch cũng xin mạn phép chỉ nêu lên hai chủ đề đáng chú ý nhất:

- trước hết là trong số những người tự nhận mình là Phật Giáo, và dù là họ tu tập theo tông phái nào, tại gia hay xuất gia, thì cũng chỉ có một số thật ít ỏi là chuyên cần luyện tập thiền định. Vậy chúng ta phải hiểu sự kiện này như thế nào?

- sau đó là những lời cảnh giác của tác giả Philippe Cornu trước tình trạng lạm dụng phép thiền định của Phật Giáo cũng như các hình thức ứng dụng lệch lạc của phép luyện tập này đang rầm rộ trở thành cả một phong trào ở thế giới Tây Phương.

Khi Đức Phật thuyết giảng lần đầu tiên nêu lên Bốn Sự Thật Cao Quý tức là Tứ Diệu Đế, thì Ngài cũng đã nói đến phép luyện tập thiền định trong Con Đường của Tám Điều Cao Quý (*Āryāstāngamargā* / Bát Chánh Đạo) thuộc vào Sự Thật Thứ Tư (*Margasatya*):

"Này các tỳ kheo, đây là sự thật cao quý trên con đường mang lại sự chấm dứt khổ đau. Con đường đó là con đường cao quý gồm tám điều là: nhìn đúng, suy nghĩ đúng, ăn nói đúng, hành động đúng, phương tiện sinh sống đúng, cố gắng đúng, chú tâm đúng, tập trung tâm thức đúng và hiểu biết đúng" (kinh Dhammacakkapavattanasutta - Samyutta Nikāya / Kinh Pháp Luân - Tương Ứng Bộ Kinh)

Đây là tám phép luyện tập phải đem ra thực hiện một cách đồng loạt giúp người tu tập làm cho mọi thứ khổ đau phải chấm dứt. Tuy nhiên hình ảnh một con đường thì đồng thời cũng nói lên một sự thăng tiến nào đó, và sự thăng tiến ấy có thể phân chia thành ba giai đoạn hay ba chặng đường mang tính cách vừa song hành và vừa tuần tự là: tu giới, tu định và tu tuệ. Tu giới (*sīla*) gồm có ba điều đúng đắn: ăn nói đúng, hành động đúng, phương tiện sinh sống đúng; tu định (*samādhi*) gồm có: cố gắng đúng, chú tâm đúng, tập trung tâm thức đúng, tu định tức là thiền định hay là các cách luyện tập giúp mình trở về với chính mình; tu tuệ (*prajñā*) có nghĩa là thực hiện sự Giác Ngộ, gồm có: tư duy đúng và sự hiểu biết đúng.

Những lời giảng huấn của Đức Phật thật vô cùng trong sáng, giản dị, thâm sâu và minh bạch! Thế nhưng ba phép luyện tập trong số Tám Điều Đúng Đắn là cố gắng đúng, chú tâm đúng, tập trung tâm thức đúng, gọi chung là *samādhi*, đã được Bồ-đề Đạt-ma đem ra thực hành bằng cách ngồi im nhìn vào một bức tường trong chín năm để làm gương và để truyền lại cho người Trung Quốc. Người Trung Quốc vay mượn chữ "dhyana" trong tiếng Phạn và dịch âm chữ này là "Chan-na" để gọi phép tu tập ấy.

Qua thời gian và chịu ảnh hưởng bởi các kinh nghiệm và tính khí con người, phép luyện tập Chan-na còn gọi tắt là Chan đã biến thành Suen, Zen, Thiền... Do đó ba phép luyện tập nguyên thủy do Đức Phật nêu lên trong Con Đường Bát Chánh là cố gắng đúng, chú tâm đúng, tập trung tâm thức đúng cũng theo đó mà trở nên phức tạp và rắc rối hơn: nào là công án, roi vọt, đánh đập, chặt tay, trợn mắt, pha trà, chẻ củi, gánh nước, làm bếp, v.v... khiến người tu tập ngày nay không còn biết đường nào mà lần.

Thế nhưng đây cũng không phải hoàn toàn là lỗi lầm của các vị thiền sư trong quá khứ, bởi vì từ một khía cạnh nào đó họ bắt buộc phải sáng chế ra các phương tiện thích nghi giúp các thiền sinh hé thấy tâm thức của họ nhằm giúp họ tìm cách trở về với chính mình. Sự trở về đó gọi là sự "hòa nhập" (recueillement / sự hội nhập, sự thâm sâu) vào bản thể nguyên sinh của tâm thức, kinh sách cũng gọi thể dạng "hòa nhập" vào tâm thức này là *dhyana*. Tất cả cũng chỉ giản dị có thể: một thể dạng trở về với bản thể nguyên sinh giúp mình suy nghĩ đúng và hiểu biết đúng (hai điều cuối cùng trên Con Đường Bát Chánh) tức là những phẩm tính của trí tuệ làm hiện lên sự Giác Ngộ trong tâm thức thật tinh khiết của người tu tập.

Tuy hết sức giản dị thế nhưng tại sao hầu hết những người Phật Giáo lại không thực hiện được? Lý do cũng lại không phải là quá khó hiểu, chẳng qua là vì con đường Bát Chánh gồm có ba giai đoạn, thế nhưng không mấy ai đã vượt được giai đoạn đầu tiên là tu giới, thì thử hỏi làm thế nào họ có thể bước vào giai đoạn thứ hai là thiền định được? Thật vậy, một khi đã không giữ được những điều sơ đẳng nhất như tham lam, giận dữ, ghét bỏ, hận thù, mưu mô, lừa đảo, dối trá, hung bạo, bám víu, si mê... đưa đến mọi thứ lo buồn, xao lãng và sợ hãi, thì làm thế nào có thể ngồi xuống trong im lặng để tìm về với chính mình được. Một cách cụ thể là sau những buổi hát xướng, vui chơi, ăn uống, rượu chè, tham dự, mưu mô, tính toán, hoặc sau những buổi lễ với cờ quạt phát phới, chuông mõ vang rền... thì còn tâm trí đâu để mà ngồi xuống nhìn vào một bức tường trước mặt? Dù có cố gắng thật nhiều đi nữa thì sự cố gắng ấy cũng chỉ tạo ra một khung cảnh giả tạo với những cách hành xử và tư duy gượng ép, khác hẳn với phong thái trầm lặng, uy nghi, thanh thản và buông xả của một người hành thiền.

Tất nhiên là có những điều kiện thuộc lãnh vực cá nhân chẳng hạn như bản tính, cơ duyên, lòng quyết tâm..., chi phối sự luyện tập của mỗi cá thể, thế nhưng lý do chính yếu nhất là nếu chưa thực hiện được việc giữ giới thì thật khó lòng mà ngồi xuống để hành thiền.

Philippe Cornu thật hết sức có lý khi ông nói rằng: "*Thiền định là cách giúp người tu tập đạt được Giác Ngộ, thế nhưng hầu hết những người theo Phật Giáo lại không mang ra luyện tập. Điều đó cho thấy là họ không hề biết hướng vào mục đích tối thượng trong kiếp sống này, vì thế Giác Ngộ quả là một thứ gì đó thật hết sức xa vời đối với họ*". Thật vậy sự Giác Ngộ vẫn còn ở một chân trời nào đó thật xa xôi, ngay cả đối với phần đông những người tự nhận mình theo Phật Giáo. Họ phung phí kiếp sống này một cách vô ích.

Điều thứ hai đáng để nêu lên là những hình thức biến dạng của phép thiền định ở thế giới Tây Phương. Philippe Cornu hoàn toàn có lý khi cảnh giác chúng ta rằng thiền định không phải là một phương thuốc chữa trị làm giảm đau và các tình trạng căng thẳng tâm thần (MBSR), và cũng không phải là một phương pháp đơn giản chỉ nhằm mang lại cho người tu tập thể dạng gọi là Chánh Niệm (Pleine Conscience / Mindfulness). Thiền định là một phương pháp luyện tập siêu việt, phản ảnh lòng quyết tâm, sự kiên trì và sức cố gắng lớn lao của người tu tập giúp mình vượt khỏi thế giới của mọi sự trói buộc để hướng vào Giác Ngộ. Dầu sao thì đối với bất cứ một hiện tượng nào trong tâm thức hay thuộc vào bối cảnh của thế giới bên ngoài, tất cả đều không sao tránh khỏi sự biến dạng được. Thiền định du nhập vào thế giới Tây Phương cũng đã thích ứng với tánh khí và văn hóa của người Tây Phương và do đó cũng đã mang thêm một vài khía cạnh biến dạng nào đó. Vô thường là một hiện tượng hay một quy luật thiên nhiên vô cùng bao quát và rộng lớn, phép thiền định không phải là một ngoại lệ. Đức Phật có giảng như sau:

"...Thế nhưng có một nơi an trú [trong tâm thức] mà Như Lai đã khám phá ra được, nơi ấy Như Lai không hướng vào bất cứ một chủ đề [suy tư] nào mà chỉ hội nhập và thường trú trong sự trống không của nội tâm. Trong lúc thường trú nơi ấy và xuyên qua cảnh giới ấy, nếu có những người đến viếng Như Lai, thì dù họ là các tỳ-kheo hay tỳ-kheo-ni, là người thế tục, là đàn ông hay đàn bà, là vua chúa, là quan lại chốn triều đình, là các vị lãnh đạo giáo phái và các môn đệ của họ, thì tâm thức của Như Lai [lúc nào cũng] hướng vào sự đơn độc, mở rộng vào sự đơn độc, tiếp nhận sự đơn độc, nhìn vào sự đơn độc, tận hưởng sự từ bỏ [buông xả], và sau khi đã loại bỏ được các phẩm năng cơ bản làm dấy lên các sự xao động tâm thần, thì Như Lai chỉ đàm đạo với họ về những gì thật cần thiết và để tự họ cáo từ". (Kinh Mahasunnatasutta - Majjhima Nikaya / Bài kinh dài về Tánh Không - Trung A Hàm).

Đức Phật không mô tả nơi mà Ngài đã khám phá ra trong tâm thức mình mà chỉ nói rằng mình luôn an trú trong cảnh giới ấy, tuy nhiên chúng ta cũng có thể hiểu rằng cảnh giới ấy là cảnh giới của thiền quán. Đức Phật cũng không mô tả Tánh Không là gì và cũng không giải thích sự Giác Ngộ là gì mà Ngài chỉ nói rằng mình hướng vào sự đơn độc, mở rộng vào sự đơn độc, tiếp nhận sự đơn độc, nhìn vào sự đơn độc, tận hưởng sự buông xả. Chúng ta cũng nên hiểu rằng đây là cách mà Ngài giảng cho những con người chất phác cách nay hơn hai mươi lăm thế kỷ. Thế nhưng bất cứ ai tìm đến với Ngài thì Ngài cũng đều tiếp, nếu họ hỏi gì thì Ngài cũng đều trả lời họ một cách tối thiểu, đúng với những gì mà họ muốn hiểu và để tự họ cáo từ. Ngài không nhìn vào một bức tường, cũng không "hự" lên một tiếng và im bất không trả lời bất cứ ai dù là hỏi bất cứ điều gì, cũng không đánh đập hay trợn mắt lên với ai cả. Ngài không nấu bếp, chẻ củi, không uống trà đúng nghi thức quy định, mà chỉ khát thực và uống nước sông, nước suối tìm thấy hai bên vệ đường trên những nẻo đường hoàng Pháp.

Những gì vừa nêu lên cho thấy thiên định không nhất thiết chỉ mới biến dạng như hiện nay khi du nhập vào một mảnh đất mới là thế giới Tây Phương. Vì thế chúng ta phải chấp nhận vô thường và sống với nó, thế nhưng phải ý thức được những gì đang xảy ra chung quanh để không những không chạy theo nhập bọn với những đàn cừu khác mà còn phải quay về chặn đàn cừu trong tâm thức mình. Chặn được đàn cừu trong tâm thức mình không cho chúng chạy tán loạn khắp nơi, thì mới có thể tréo chân ngòi xuống nghỉ ngơi, và để nhận thấy trước mặt mình hiện ra những thảm cỏ xanh, núi đồi và sông suối, trên bầu trời có những đám mây đang lững lờ trôi.

Bures-Sur-Yvette, 24.10.13

Hoang Phong chuyển ngữ

www.phatgiaodaichung.com

online 10/2013