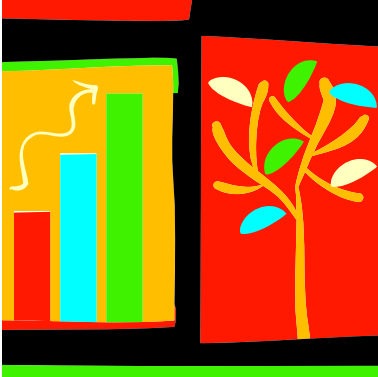


Leonard Bullen

Phương pháp rèn luyện tâm

Dịch giả: Mỹ Thanh



Vài hàng về tác giả

Leonard A. Bullen là một trong những nhà tiên phong về hoạt động Phật giáo tại Úc. Ông là chủ tịch đầu tiên của Hội Phật Học Victoria, được thành lập vào năm 1953, và ông là người đầu tiên của uỷ ban quản trị của Hội Đoàn Phật giáo Úc. Ông cũng là phó chủ bút của tờ nhật trình Phật giáo Metta. Ông mất vào năm 1984, hưởng thọ 76 tuổi.

Những sách báo của ông được xuất bản BPS :

Kỹ thuật Sống (A Technique of Living – Wheel No. 226/230) và "Tác dụng và Phản tác dụng trong Phật pháp" trong Nghiệp và Kết Quả (Action and Reaction in Buddhist Teaching –in Kamma and Its Fruit -- Wheel No. 221/224).

* * *

Khi bạn nghe một điều gì về Phật giáo trong tin tức hàng ngày, bạn thường nghĩ đến một tôn giáo thờ nhiều hình tượng to lớn, có các thầy tu áo vàng, với không khí đầy đặc mùi khói nhang. Bạn có cảm

giác tôn giáo này không phải dành cho bạn, ngoại trừ có thể đấy chỉ là một buổi trình diễn ly kỳ, hấp dẫn.

Tuy nhiên, chẳng lẽ Phật giáo chỉ có thế thôi ? Các nhiếp ảnh gia mới không chụp được các ảnh thật sự Phật giáo hay sao ? Các báo chí hào nhoáng trình bày cho bạn thấy cái nền tảng của tôn giáo đó, hay chỉ là những vẻ bên ngoài ?

Chúng ta hãy nhìn rõ xem Phật giáo thật sự là gì, Phật giáo được trình bày rành rẽ tận gốc rễ, vì Phật giáo vẫn hiện hữu ngay cả dưới những trang sức bề ngoài . Mặc dù Phật giáo thông thường được xem là một tôn giáo, căn bản của Phật giáo là trau dồi, rèn luyện tâm. Thật sự thì với truyền thống của tu viện và những yếu tố về mặc đạo đức, Phật giáo sở hữu nhiều đặc điểm với ngoại hình mà các người Âu Mỹ thường cho là thuộc về tôn giáo. Tuy vậy, Phật giáo không tin vào một đấng thượng đế, vì Phật giáo cho rằng vũ trụ được hình thành và chuyển vận bằng những định luật không có chủ thể, vũ trụ không phải là sáng tạo của một đấng trời nào; Phật giáo không chủ trương cầu xin, vì đức Phật là một vị thầy, không phải là thượng đế, và Phật giáo xem việc thờ cúng không phải là một điều luật bắt buộc, nhưng đó là cách để bày tỏ sự biết ơn đối với đức Phật và là phương thức để trau dồi, phát triển thân tâm. Vì thế, với những nhận xét như nói ở đây, Phật giáo không phải là một tôn giáo. Lại nữa, Phật giáo hiểu rằng niềm tin không thể chỉ nằm trong sự tin tưởng vào lời chỉ dạy của đức Phật. Một người Phật tử không được tin vào bất cứ điều gì chỉ vì điều ấy được đức Phật nói ra, hoặc vì đó là điều được ghi trong sách cổ, hoặc vì điều ấy được truyền xuống từ

những bậc ông cha, hoặc vì có nhiều người tin vào điều ấy. Phật tử có thể xem lời dạy của đức Phật như một giả thuyết, và truy cứu về điều ấy, nếu đúng thì Phật tử hãy tin tưởng ; người Phật tử không nên chấp nhận bất cứ điều gì nếu như thấy không đúng lý lẽ. Điều này không có nghĩa là mọi thứ đều phải được trình bày một cách hợp lý, vì có những nhận thức nằm xa khung kính tri thức và chỉ có thể nhận biết bởi sự phát triển về mặt tâm linh. Nhưng yếu tố chánh vẫn là không nên mù quáng tin về mọi điều trong lời dạy của đức Phật. Phật giáo là cách sống dựa trên việc rèn luyện tâm. Mục đích cao nhất là để đi trên con đường giải thoát khỏi đau khổ, và đạt đến Niết Bàn, một trạng thái xa hẳn cấp bậc của một tâm trí thông thường, chưa được rèn luyện. Mục tiêu tức thời là đánh ngay vào những gốc rễ của đau khổ trong cuộc sống hàng ngày.

Mọi hoạt động của con người được chỉ dẫn, ngay đó hay xa hơn, để tiến đến hạnh phúc bằng cách này hay cách khác; hoặc giả để bày tỏ một việc bằng những chữ tiêu cực, tất cả hoạt động của con người được chỉ dẫn để đạt giải thoát, vượt qua những việc bất như ý, không hài lòng. Bất như ý, có thể được xem như khởi điểm của hoạt động con người, và hạnh phúc là mục đích cao cả nhất .

Bất mãn hay bất như ý, khởi điểm hoạt động con người, là điểm xuất phát trong Phật giáo; và điểm này được bày tỏ bằng công thức của Bốn Câu Căn Bản, yếu tố của sự bất mãn được chỉ rõ, nguyên nhân, cách chữa , và phương cách để chữa .

Câu Căn Bản Thứ Nhất như sau :

Trong Đời Sống con người không thể tránh được sự bất mãn

Nguồn gốc ý nghĩa của câu này, chữ “bất mãn” thường được dịch là “đau khổ”, bao gồm ý nghĩa không chỉ là nỗi đau, buồn phiền, và bất mãn, nhưng mọi thứ đều là không như ý, từ nỗi đau đớn thể xác và sự khổ não về tâm bệnh, cho đến mệt mỏi chút ít, chán nản hay chỉ một chút thất vọng.

Đôi khi lại chỉ cho sự “bất mãn” hoặc “bất như ý”; trong vài bài pháp có thể những từ này được dùng chính xác, trong khi lúc khác từ “đau khổ” lại được sử dụng. Vì lẽ này, chúng tôi sẽ dùng cả hai từ “đau khổ” và “bất mãn” hay “bất như ý” tùy vào nội dung của bài pháp thoại.

Trong vài bài dịch từ bản gốc, thì sanh là khổ, bệnh là khổ, già là khổ, và sung sướng là khổ. Trong bản tiếng Anh, câu cuối cùng không có nghĩa gì; nhưng nếu chúng ta sửa lại là “sự thoả mãn không được như ý” thì có lẽ dễ hiểu hơn, vì mọi thoả mãn đều vô thường, và mặt trái của sự sung sướng, thoả mãn thường là đau khổ, và từ nhận thức này, chữ không được như ý có lẽ đúng hơn.

Bây giờ đức Phật dạy rằng sự bất mãn hoặc đau khổ là không thể tránh khỏi trong đời sống của con người có cái “ngã”; và “đời sống có cái ngã” cần được giải thích. Tóm lại, kinh điển dạy rằng cái ngã được xem là một linh hồn cố định, bất biến lại là một điều không thực.

Trung tâm cốt lõi của mỗi sinh vật không phải là một linh hồn bất biến, mà là dòng sông cuộc sống, một nguồn năng lượng luôn thay đổi, và phút giây kế tiếp không bao giờ giống như phút giây vừa trôi qua. Cái ngã, được xem như một linh hồn bất diệt, và đây là ảo

tưởng của cái ngã, nỗi đau khổ nhất từ nơi đây mà có. Cuối cùng khi cái ảo tưởng về Tôi được chuyển hoá thì đây là sự giác ngộ , trạng thái này cao nhất, và nằm xa hơn cái vũ trụ tương đối mà chúng ta biết . Nơi trạng thái cao nhất này, đau khổ bị dập tắt; khi bất cứ một cái gì về “ngã” còn tồn tại, cho dù chỉ là một ảo tưởng nhỏ, đau khổ vẫn còn hiện diện.

Vì vậy, chúng ta phải hiểu rằng Câu Căn Bản Thứ Nhất không có nghĩa là đau khổ không thể tránh được; nó chỉ có nghĩa là trong cuộc sống nơi cái ngã ngự trị, đau khổ không thể tránh khỏi, và nếu như ảo tưởng cái ngã còn, thì đau khổ vẫn còn .

Bây giờ chúng ta nói đến Câu Căn Bản Thứ hai , như sau :

Nguyên nhân của đau khổ (bất như ý) là ham muốn

Nếu bạn trượt té trên sàn nhà trơn ướt và bị bầm mình, bạn nói nguyên nhân cái đau mà bạn đang phải chịu đựng là sàn nhà trơn trượt. Điều này đúng, và nếu nói vết bầm của bạn là do ham muốn mà ra thì chắc là không đúng rồi.

Nhưng Câu Hai không nói đến trường hợp cá nhân, hoặc nguyên nhân tức thời. Câu Hai muốn nói đến sức mạnh hợp nhất để giữ nguồn sống là sự ham muốn cho chính bản thân; vì nguồn sống này – ảo tưởng về cái ngã – chứa đựng những điều kiện cho đau khổ, trong khi sàn nhà trơn trượt chỉ là một cơ hội cho đau khổ xuất hiện . Vì bản chất của thế giới mà chúng ta đang sống, nên thật là điều không tưởng khi muốn chữa đau khổ bằng cách loại bỏ hết những cơ hội có thể mang lại đau khổ; cũng như thật là không thể đánh vào nguyên nhân hay cơ sở chánh của cái khổ. Vì thế Câu Ba căn bản là :

Giải thoát sẽ đạt được bằng cách tiêu diệt ham muốn

Sự ham muốn của cái ngã là giữ chặt lấy đời sống; dòng sông ý thức hiện hữu mà chúng ta gọi là ngã; và chỉ vì cái si mê của ngã mà sự bất như ý và đau khổ xuất hiện. Khi diệt trừ được sự nắm giữ si mê về ngã, gốc rễ của đau khổ cũng bị tiêu diệt.

Mục đích cao nhất của thực tập trong Phật giáo là để tiêu diệt cái ngã. Chính ngay nơi này sự hiểu lầm xuất hiện, và đó là điều tự nhiên; nhưng một khi nhận thấy rằng tiêu diệt cái ngã là huỷ diệt si mê thì sự hiểu lầm này sẽ biến mất. Khi si mê được tẩy trừ, thực tại xuất hiện; như vậy tiêu diệt si mê là để thực tại hiển hiện. Khi si mê về cái ngã vẫn tiếp tục che tối thực tại thì ta không tài nào tìm thấy nó.

Giờ đây khi si mê bị tiêu diệt thì thực tại này là gì. Thực tại cao tột là Không Duyên Khởi, cũng được gọi là Không Sanh, Không Cội Nguồn, Không Pha Lẫn. Với cách thức không đầy đủ, không chính xác, chúng ta có thể diễn tả nó như một trạng thái khả quan tích cực. Đó là nơi có hạnh phúc và tự do, hoàn toàn thoát khỏi đau khổ và nó rất khác biệt với trạng thái hiện hữu tầm thường và không thể nào diễn tả bằng lời được. Trạng thái Không Duyên Khởi có thể được chỉ dẫn – đến điểm – chỉ bằng cách nói về những điều mà trạng thái đó không có.

Trong các bài pháp Phật giáo, Không Duyên Khởi thường được giải thích là tâm không còn tham, sân, si. Đây cũng nói đến sự hoàn hảo của các cá tánh đối nghịch, vị tha, từ bi, và trí tuệ.

Đạt đến trạng thái Không Duyên Khởi là mục đích cao tột của tất cả

thực tập Phật giáo, và cũng tương đương như sự giải thoát rốt ráo khỏi đau khổ và sự bất như ý. Sự việc này đưa chúng ta đến với câu cuối cùng của 4 Câu Nói Căn Bản.

Con đường giải thoát là Bát Chánh Đạo

Con đường có tám yếu tố sau đây :

1. Hiểu biết đúng, sự hiểu biết về bản chất chân thật của hiện hữu
2. Suy nghĩ đúng, ý nghĩ không còn vướng vào nhục dục, xấu xa, và độc ác.
3. Nói lời chân thật, không bịa đặt, nói xấu, nói lời cộc cằn thô lỗ, và không nói nhảm.
4. Hành động chân chính, tránh việc sát hại, trộm cắp, và tà dâm.
5. Cuộc sống chân chính, nghề nghiệp không làm hại đến các chúng sinh .
6. Cố gắng chân chính, hoặc cố gắng tiêu diệt kiết sử của tâm thức và nuôi dưỡng những phẩm chất tốt đẹp.
7. Tâm thức chân chính, sự hoàn hảo của chánh niệm.
8. Tư duy chân chánh, nuôi dưỡng tâm thức qua việc thiền định.

Bây giờ bạn thấy trong Con đường Bát Chánh Đạo, quan trọng là nó không có tính chất tôn giáo; nó giống như môn học tâm lý đạo đức. Nhưng con người ở phương Đông cũng như ở phương Tây, nói chung, giống như sự đòi hỏi phiến diện bằng cách này hay cách khác – ít nhất ở mặt bên ngoài – những cái không quan trọng lại được xem là cần thiết.

Trong khi những đặc điểm phiến diện trong thực tập Phật giáo cần được thay đổi tùy vào hoàn cảnh xung quanh, những đặc tính quan

trọng, không thay đổi của thực tập được tóm tắt trong bảng chỉ dẫn của Bát Chánh Đạo, đức Phật đã dạy về Trung Đạo, con đường trung dung giữa những trạng thái cực đoan.

Mặc dù thật là bất tiện khi nói về những khía cạnh khác của Bát Chánh Đạo như là tám bậc, không nên xem chúng là những bậc riêng biệt, phải làm từng chặng. Ngược lại, mỗi bậc phải được thực tập cùng lúc với những bậc khác, và có lẽ tốt hơn nếu nhìn chúng như tám lần quanh của một con đường hơn là tám bậc nối tiếp nhau. Bước thứ nhất của con đường, hiểu biết đúng, quan trọng nhất là thấy mọi việc như chúng là – hoặc ít nhất, thử làm mọi việc với tính cách không trốn tránh, hoặc tự lừa dối. Nghĩa là, hiểu biết đúng bắt đầu bằng sự yêu thích trí tuệ, yêu bản chất tự nhiên của sự hiện hữu, và như thế đây được coi như là bước đầu của con đường thực tập; nhưng khi đã đến cuối con đường, sẽ đạt được tình thương và trí tuệ.

Trong khi Chánh Kiến có thể được xem như sự thấu hiểu hoàn hảo của Phật pháp, nó dựa vào sự hiểu biết ba đặc điểm chánh yếu trong thế giới tương đối, của vũ trụ, thời gian, hình thể và vật chất. Ba đặc điểm này có thể tóm tắt như sau :

1. Vô thường : Tất cả mọi thứ trong thế giới tương đối này luôn thay đổi liên tục.
2. Bất như ý : Trong một mức độ nào đó của đau khổ và bất như ý dính liền với cuộc sống « có bản ngã », hoặc liên hệ tới những giới hạn kinh nghiệm cá nhân trong thế giới tương đối.
3. Vô ngã : Không có thực thể -- không là con người hay bất cứ

chúng sanh nào – sở hữu một linh hồn hay bản ngã thường hằng, không thay đổi. Mỗi một chúng sanh có một dòng sinh lực luôn thay đổi, sự thay đổi tùy thuộc vào hiện tượng tinh thần và vật chất, giống như một dòng sông luôn trôi chảy và không bao giờ đứng yên một chỗ dù chỉ trong tích tắc.

Như vậy, bản ngã, không phải là một thực thể tĩnh lặng mà là một dòng thay đổi liên tục. Khái niệm năng động về sự hiện hữu là một ý nghĩ sâu xa tiêu biểu trong phật giáo ; trong cuộc sống không có bất cứ vật gì là tĩnh lặng, cuộc sống là một dòng trôi chảy liên tục mà ta cần phải học để biết cách bơi theo nó.

Một khái niệm khác của Chánh Kiến, là nhận thức rằng vũ trụ có tiến trình của nó với nền tảng nhân và quả, với hành động và phản kháng, sự liên tục không cố định và chúng đều giống nhau trong thế giới đạo đức, tinh thần và vật chất. Tùy vào hành động tốt mà người tạo tác có lúc hưởng được sự sung sướng, và có lúc vì hành động xấu ác mà kẻ tạo tác phải chịu đau khổ.

Các ảnh hưởng tốt hay xấu – nghĩa là, hạnh phúc và đau khổ là kết quả của những hành động đã tạo tác – thông thường kết quả không theo liền sau nhân tạo tác ; thường có sự chậm trễ trong vấn đề thời gian, kết quả của hạnh phúc và đau khổ chỉ xuất hiện khi nhân duyên đầy đủ. Kết quả có thể không xuất hiện trong hiện tại. Và như vậy, cái chết thông thường là một sự thăng bằng về mặt « hưởng phước », nếu như quả tốt chưa xuất hiện kịp thời ; và đồng thời cũng là một sự thăng bằng về mặt « chịu khổ », nếu như đau khổ là kết quả không thể tránh khỏi.

Sau khi chết, thân thể tan hoại, dĩ nhiên, dòng sinh lực vẫn còn tiếp tục, không phải trong dạng của một linh hồn bất biến, mà là trong dạng của dòng năng lực luôn thay đổi. Tức thời sau khi chết, một chúng sinh mới bắt đầu cuộc sống trong dòng đời ; nhưng chúng sinh này không nhất thiết phải là một người, và trong tích tắc sự đầu thai có thể xảy ra ở một tầng hiện hữu khác. Tuy vậy, chúng sinh mới đó vẫn chịu một ảnh hưởng trực tiếp của chúng sinh kia vừa qua đời.

Như vậy, chúng sinh mới này là sự tiếp tục không ngừng nghỉ của chúng sinh kia, mà dòng đời vừa đứt đoạn. Chúng sinh mới thừa hưởng phần phước đức còn lại của chúng sinh đã chết, và như vậy, phần phước đó sẽ mang lại cho chúng sinh mới này sự sung sướng trong tương lai. Đồng thời, chúng sinh này cũng phải chịu luôn phần ác báo còn lại của kẻ kia, và như vậy, sẽ phải chịu đựng sự đau khổ nào đó trong tương lai.

Tóm lại, trong ý nghĩa của sự liên tục, chúng sinh mới giống như chúng sinh đã chết. Cũng như vậy – chỉ trong ý nghĩa của sự liên tục – một ông già không khác với cậu thanh niên lúc trẻ, cậu thanh niên không khác với đứa bé con lúc trước, và đứa bé con không khác với đứa bé mới sanh khi xưa đó. Cá tính của ông già với cậu thanh niên, và với đứa bé con, và đứa trẻ sơ sanh, chỉ là một sự liên tục ; không có cá tính nào khác.

Tất cả mọi vật trong vũ trụ thay đổi ngày này sang ngày khác, từ phút này tới phút khác, như vậy một chúng sinh lúc này chỉ khác với chúng sinh lúc sau chút xíu thôi ; Cá tính duy nhất là sự liên tục.

Cũng như vậy, một chúng sinh được tái sinh thì khác với chúng sinh vừa chết kia ; nhưng do sự liên tục mà cá tính hôm nay vẫn không khác cá tính lúc trước.

Những lời giảng dạy này là căn bản của phật pháp – bản chất thật về bản ngã là một ảo giác, quy luật nhân quả trong phạm vi đạo đức, và sự tái sinh của những năng lượng đời sống – nhưng không cần mọi người phải chấp nhận bất cứ điều gì nếu cảm thấy không đúng lý với bản thân. Chấp nhận bất cứ lời giảng dạy nào cũng không quan trọng ; quan trọng là sự cố gắng không ngừng để nhận thấy mọi vật như chúng là, không trốn tránh không tự lừa dối.

Dàn bài ngắn gọn của bài pháp coi như khá đầy đủ với Chánh Kiến dẫn đầu. Bước kế tiếp, suy nghĩ hoặc mục đích chân chính, giải thoát các khả năng tri thức khỏi những yếu tố xúc cảm có hại, như tham dục, ác ý, và hành động bạo tàn, làm bất lợi cho những quyết định sáng suốt, không thiên vị.

Chính ngữ, Chính mạng, và Chính nghiệp tạo nên một phần của con đường đạo đức, chúng giúp cho những nhiễm ô của tâm thức nằm dưới sự điều khiển và không cho chúng trỗi lên để tạo thành những hành động có hại. Tuy vậy, những nhiễm ô này không thể bị tiêu diệt hoàn toàn chỉ nhờ vào sự đạo đức, và những bước khác của con đường cần được áp dụng để chùi rửa những nhiễm ô của tâm thức một cách sạch sẽ hoàn toàn.

Bây giờ bước kế đến – Chính tinh tiến – chúng ta bước vào phạm vi của tâm lý thực tiễn, Chính tinh tiến trong bài này nghĩa là sự cố gắng của ý chí. Cũng có nghĩa là, bước thứ sáu trên con đường là sự

trau dồi bản thân, luyện tập ý chí để phòng ngừa và khắc phục những trạng thái tâm thức có thể làm cản trở sự phát triển tâm linh, và bồi dưỡng cũng như khuyến khích những trạng thái tâm thức có thể mang lại sự phát triển tinh thần.

Bước thứ bảy trên đường cũng là môn tâm lý thực tiễn ; bước này gọi là Chính niệm, và nó bao gồm sự phát triển tối đa của khả năng tầm thường của sự chú tâm. Sự phát triển về mặt chú tâm – sự hiểu biết lan rộng và mạnh mẽ -- tâm thức dần dà có thể phân biệt mọi vật và thấy rõ mọi vật như chúng là.

Hoạt động cơ bản của bước thứ bảy, Chính niệm, là phát triển sự chú tâm về cái bản chất không thực của cái ngã. Tuy vậy, cần phải liên tục cải thiện khả năng chú tâm bình thường, và như vậy, tâm thức được trang bị tốt hơn để đối diện với những vấn đề căng thẳng của sinh hoạt hàng ngày trong thế gian.

Phương cách của đức Phật, sự chú tâm bao gồm sự phát triển về khả năng tập trung, để tạo nên chánh niệm liên tục trong tất cả những ý nghĩ chợt xuất hiện, tất cả những chữ đã được nói, tất cả những hành động đã làm, với cái nhìn buông xả, không tham đắm, không thiên vị, và không mê lầm.

Chính niệm có nhiều cách áp dụng trong sinh hoạt hàng ngày. Thí dụ, chính niệm có thể được sử dụng để có một cái nhìn thấu đáo, sự hiểu biết rõ ràng, của những động lực nằm sau các hoạt động, và sự hiểu biết rõ ràng về động lực này là một điều thật quan trọng.

Chính định, bước cuối cùng trong tám bậc, trau dồi tâm thức ở những trạng thái cao hơn – đến lúc hấp thụ mọi thứ trong chính

niệm – những trạng thái tâm thức cao tột này được sử dụng để thống nhất, thanh tịnh hoá, và làm mạnh mẽ tâm thức để đạt đến sự giải thoát, sáng suốt.

Khi đạt được giải thoát thì ảo giác về bản ngã, với những tham đắm, đau khổ cũng được chuyển hoá và bị dập tắt hoàn toàn.

Sự hiểu biết xuyên suốt là mục đích tối hậu của tất cả các thực tập phật giáo, và với sự sáng suốt đó, sự hiểu biết về bản chất thực của đời sống cũng sẽ hiện diện, tột bậc của sự hiểu biết về Không Duyên Khởi. Không Duyên Khởi là sự dập tắt bản ngã, không hẳn là không hiện hữu hoặc huỷ diệt, bởi vì sự tiêu diệt bản ngã chỉ là sự tiêu diệt si mê. Mọi sự miêu tả về Không Duyên Khởi đều thất bại, bởi vì nó nằm xa hẳn thế giới chữ nghĩa, và ý nghĩ ; và cách duy nhất để biết về Không Duyên Khởi là thực hành Bát Chính Đạo từ đầu đến cuối. Như vậy, đây là nguyên gốc của phật giáo ; đây là phật giáo của Bát Chính Đạo, của con đường đưa đến giải thoát khỏi bản ngã và đạt đến sự hiểu biết thấu đáo về thực tại.

Buddhist Publication Society (BPS)

Bodhi Leaves BL 42

Nguồn: buddhismtoday.com
Được bạn: Ct.Ly đưa lên
vào ngày: 3 tháng 1 năm 2007