

MỘT PHƯƠNG PHÁP PHÁT TRIỂN CÁ NHÂN

A Method of Personal Development

Urgyen Sangharakshita

Hoang Phong chuyển ngữ

Lời mở đầu của người chuyển ngữ

Phương pháp phát triển cá nhân mà nhà sư Sangharakshita nói đến trong bài này là phép thiền định của Phật giáo, một phép luyện tập nhằm biến cải một con người bình dị trở thành một con người đạo đức, sáng suốt và cao quý hơn, và ở một cấp bậc sâu xa hơn nữa còn có thể giúp con người đạo đức, sáng suốt và cao quý ấy thoát ra khỏi thế giới hiện tượng luôn trong tình trạng chuyển động và khổ đau này.

Qua góc nhìn trên đây, với ít nhiều đơn giản hóa, chúng ta có thể bảo rằng thiền định là Phật giáo và Phật giáo cũng chính là thiền định. Vậy thiền định thật sự là gì? Nếu lên thác mắc này chẳng khác gì như nêu lên câu hỏi Phật giáo là gì? Câu trả lời cho cả hai thắc mắc đó rất tế nhị, đòi hỏi nhiều suy tư và học hỏi, kể cả sự luyện tập và các kinh nghiệm sống của mỗi người trong chúng ta.

Bài thuyết giảng dưới đây của nhà sư Urgyen Sangharakshita là một sự cố gắng nhằm giải đáp hai thắc mắc trên đây, và do đó sẽ gồm có hai phần. Phần thứ nhất nêu lên sự hiểu biết lầm lẫn về Phật giáo trong thế giới Tây phương và sự hình thành của một Hiệp hội Phật giáo dành cho người Tây phương do chính ông thành lập. Dù phần này không quan trọng lắm và cũng khá xa lạ với chúng ta, những người Phật giáo Việt Nam tu tập theo Phật giáo Trung quốc. Thật vậy, Trung tâm Phật giáo Triratna tại Paris khi dịch bài thuyết giảng sang tiếng Pháp cũng đã cắt bớt phần này. Thế nhưng thiết nghĩ khi nhìn vào một nền Phật giáo "non trẻ" của thế giới Tây phương cũng có thể giúp chúng ta có một ý niệm nào đó về nền Phật giáo "lâu đời" trên quê hương mình. Vì vậy, phần này sẽ được chuyển ngữ sang tiếng Việt và đặt vào phần ghi chú bên dưới bản chuyển ngữ chính yếu nói về phép thiền định. Phần thứ hai của bài thuyết giảng quan trọng hơn nhiều, đó là cách giải thích thiền định là gì, và nhất là trong phần này có nêu lên các kinh nghiệm do chính ông thực hiện được về phép luyện tập này.

Urgyen Sangharakshita (1925-2018) là người Anh, được nhiều người công nhận là một trong các nhà sư uyên bác nhất của thế kỷ XX. Bài thuyết giảng này được trình bày tại Anh quốc năm 1976 qua bốn buổi họp của một Hiệp hội Phật giáo dành cho người Tây phương do chính ông thành lập. Bài thuyết giảng này sau đó đã được tổ hợp Winthorpe Publications xuất bản và tái bản nhiều lần và được hiệu đính lần sau cùng vào năm 2000.

Gần đây hơn đã được Trung Tâm Phật giáo Triratna Paris dịch sang tiếng Pháp và đưa lên trang mạng của trung tâm này năm 2003.

Dưới đây là phần chuyển ngữ phân đoạn thứ hai giải thích về thiền định là gì, phần này được chia ra làm tám phân đoạn hay tám bài ngắn như sau:

Bài 1- Một phương pháp biến cải cá nhân

Bài 2- Thiền định Phật giáo - một phương pháp phát triển cá nhân

Bài 3- Các cấp bậc dhyāna và sự tập trung trong phép thiền định

Bài 4- Thiền định qua các thể dạng hợp nhất và sự cảm ứng

Bài 5- Thiền định dưới hình thức một sự tròn đầy

Bài 6- Thiền định dưới hình thức phát động lòng từ tâm

Bài 7- Thiền định dưới hình thức phát triển các xúc cảm tích cực

Bài 8- Hai thể loại thiền định trong Phật giáo.

Bài 1

Một phương pháp biến cải cá nhân

"Thắc mắc trước nhất, và có thể quý vị cũng đã từng nêu lên với mình thắc mắc này là: "Sự phát triển cá nhân (*liên quan đến con người của mình*) là gì và tại sao chúng ta lại phải cần đến sự phát triển đó? Và nếu phát triển thì phát triển cái gì? Phải hình dung sự phát triển đó như thế nào? Động từ "phát triển" nói lên điều gì?"

(Nhà sư Sangharakshita mở đầu phân đoạn này bằng cách nêu lên một thắc mắc thật đáng lưu ý. Chúng ta có bao giờ nghĩ đến là mình phải biến cải tâm thức mình hầu giúp mình trở thành một con người đạo đức, sáng suốt và cao quý hơn hay không, hay chúng ta chỉ biết sống với các sự đòi hỏi của các thứ bản năng, luôn thúc dục mình từ bên trong tâm thức mình và hiện ra bên ngoài qua từng ngôn từ, cử chỉ và hành động của mình? Ý thức được điều đó là cách đánh thức mình trước trách nhiệm và bổn phận của mình, ít nhất là đối với sự hiện hữu của mình trong thế giới này)

Theo các tự điển thì chữ "phát triển" có nghĩa là "mở rộng một cách tuần tự", chẳng hạn như một cành hoa sen nở ra từng cánh một, khởi đầu từ một búp hoa. Phát triển cũng có nghĩa là một hình thức tiến hoá, nói lên một sự diễn tiến tuần tự gồm nhiều thể dạng hay nhiều giai đoạn tiếp nối nhau. Trên dòng diễn tiến đó mỗi thể dạng hiện ra là một cách báo trước sự xuất hiện của một thể dạng khác tiếp theo sau đó. Dòng diễn tiến đó tỏa rộng, thăng tiến, chuyển hết thể dạng [tiến hóa] này sang thể dạng [tiến hóa] khác cao hơn. Đây gọi là sự "phát triển", một sự "thăng tiến". Sự phát triển là quy luật của sự sống. Trong lãnh vực sinh học chẳng hạn, chúng ta nhận thấy [sự tiến hóa] bắt đầu từ một sinh vật đơn bào trở thành một sinh vật đa bào, từ một sinh vật không xương sống trở thành một sinh vật có xương sống. Nói

một cách cụ thể hơn là một thực vật hóa thành một con cá, từ một con cá hóa thành một động vật có vú, sau hết là từ một con khỉ có hình dạng giống con người hóa thành con người mang bóng dáng con khỉ, chẳng hạn như trường hợp người *Homo pithecanthropus* (một giống người tiền sử) trở thành người *Homo sapiens* (tức là giống người hiện tại và cũng là chúng ta ngày nay). Sự phát triển trong trường hợp vừa kể chỉ đơn giản mang tính cách sinh học, duy nhất chỉ liên quan đến cấu trúc và các thành phần vật lý (trong lãnh vực thân xác vật chất). Chỉ bắt đầu từ các giai đoạn [tiến hóa] sau đó thì người ta mới nhận thấy sự xuất hiện của tri thức (khả năng ý thức) về chính mình kèm theo một sự phát triển tâm lý (xúc cảm, tư duy...) khác hơn với sự phát triển trước đó trong lãnh vực sinh học đơn thuần.

Sự phát triển rộng lớn mà tôi nêu lên một cách ngắn gọn trên đây - tức là sự phát triển từ một con amip (một sinh vật đơn bào) đưa đến sự hình thành của con người - đối với tôi thật ra chỉ là một sự "tiến hóa ở một cấp bậc thấp", phản ảnh quãng đường mà sự sống đã từng trải qua cho đến nay - nếu có thể nói như vậy. Sự sống từng vượt qua một giai đoạn lịch sử thật ngoạn mục, thật dài và thật dài. Thế nhưng sự phát triển và dòng lịch sử đó của sự sống vẫn chưa dừng lại với giai đoạn khi con người bắt đầu xuất hiện: ngày nay sự phát triển và dòng lịch sử đó của sự sống vẫn còn tiếp tục diễn tiến. Đúng hơn phải nói rằng sự phát triển của sự sống đó vẫn còn tiếp tục diễn tiến xa hơn: dù chẳng có ai ép buộc nó phải làm như vậy, nó làm việc đó (sự phát triển đó) không vì một áp lực nào cả, [nhưng] nó vẫn cứ có thể làm được (dòng tiến hóa đưa đến sự xuất hiện của con người, thế nhưng không dừng lại ở đó mà vẫn còn tiếp tục. Dù không có ai ra lệnh hay ép buộc nó phải thực hiện sự tiến hóa đó, thế nhưng nó vẫn có thể làm được và vẫn cứ làm). Sự "tiến hóa thượng thặng" (sự xuất hiện của tri thức trong lãnh vực tâm lý) diễn ra sau sự "tiến hóa thấp" (sự tiến hóa sinh học tạo ra phân thân xác con người), và con người ngày nay - như chúng ta thấy và cũng chính là chúng ta hôm nay - đều có thể trở thành những con người mà mình sẽ có thể trở thành (câu này khá khúc triết: con người như chúng ta là kết quả mang lại từ hai dòng tiến hóa: một thuộc cấp bậc sinh học là thân thể và một thuộc cấp bậc cao hơn là tâm lý hay tri thức. Thế nhưng hai dòng tiến hóa đó vẫn còn đang tiếp tục liên kết và tiếp nối nhau đưa chúng ta dần dần trở thành những con người mà chúng ta sẽ trở thành trong tương lai, nói chung là sự tiến hóa không bao giờ dừng lại). Đó là sự tiến hóa biến những gì mà người ta gọi là một con người thiên nhiên trở thành một con người tâm linh, có nghĩa là từ một con người thiếu tinh thức trở thành một con người Giác ngộ, tức là một vị Phật. Nói một cách khác, trong lãnh vực siêu hình, thì đây là cách biến con người trở thành một cái gì đó đã từng hiện hữu thật tự nhiên nơi con người của chúng ta từ muôn thuở (tức là Phật tính, Bồ-đề tâm hay Bản thể của Phật / Bodhicitta).

Sự tiến hóa thượng thặng (thuộc lãnh vực tâm linh) xảy ra tiếp theo sự tiến hóa thấp (thuộc lãnh vực sinh học), thế nhưng sự diễn tiến đó không phải chỉ là một sự tiếp nối đơn giản, bởi vì có một số khác biệt quan trọng giữa hai đường hướng tiến hóa đó. Sự khác biệt trước hết là sự tiến hóa thượng thặng không thuộc lãnh vực sinh học, mà là một sự phát triển thuộc lãnh vực tâm lý, kể cả có thể xem là thuộc lãnh vực tâm linh. Sự phát triển [thượng thặng] đó không liên hệ gì với thân xác vật chất mà đúng hơn là thuộc lãnh vực tâm thần (mind). Tâm thần ở đây không chỉ đơn giản có nghĩa là khả năng lý luận (reason) và nhận

thức mang tính cách hợp lý (*các sinh vật ở vào một cấp bậc tiến hóa nào đó đều có một khả năng nhận thức phù hợp và thích nghi với sự hợp lý của chúng*); tâm thần ở đây có nghĩa là trí thông minh (intelligence), phản ánh các xúc cảm thượng thặng và tinh tế, một khả năng hình dung mang tính cách sáng tạo, một hình thức trực giác thuộc lãnh vực tâm linh. Tất cả các thứ ấy (*các thể dạng "thông minh" ấy*) cùng thăng tiến và phát triển chung với nhau, sự thăng tiến và phát triển đó sẽ tạo ra sự tiến hóa thượng thặng. Sự tiến hóa thượng thặng đó mới đúng thật là sự tiến hóa của con người, một sự tiến hóa nhất thiết phát sinh từ sự [hình thành và] phát triển của tri thức (consciousness).

Chữ tri thức (consciousness) là một chữ rất trừu tượng, thế nhưng không phải vì thế mà mỗi khi nghe nói đến sự phát triển tri thức thì cho rằng đây là sự phát triển của một tri thức trừu tượng và bao quát. Trái lại, đó là một sự phát triển tri thức mang tính cách cá nhân, sự phát triển tri thức của chính mình, là tri thức của tôi, tri thức của từng mỗi quý vị. Sự phát triển của con người là một sự phát triển cá nhân: sự phát triển của tôi, sự phát triển của các bạn, sự phát triển của chúng ta - chữ "chúng ta" ở đây không có nghĩa là một tập thể, mà là những con người tự chủ, hoặc [ít nhất cũng] là những con người mang một tiềm năng tự chủ trong cùng một tập thể. Người ta không thể dựa vào đà chuyển động của làn sóng tiến hóa để tạo ra sự tiến bộ cho mình. Sự hình thành của con người - ít nhất là dưới hình thức một con người trưởng thành - [chỉ có thể] phát sinh từ tri thức của chính mình, một tri thức biết suy nghĩ (*suy xét, suy tư / reflective consciousness*). Con người không thể - chúng ta không thể - tiến hóa được một khi chưa ý thức được mình là những con người tự chủ. Điều đó có nghĩa tự mình, với tư cách cá nhân, mong muốn được tiến hóa, và [tự mình] bắt tay thực hiện việc đó. G. Lowes Dickenson (*Goldworthy Lowes Dickenson, 1862-1932, là một sử gia và chính trị gia người Anh, chủ trương hòa bình, chống lại việc tham gia của Anh quốc vào Thế chiến thứ Nhất*) trước đây từng là một nhân vật nổi tiếng, thế nhưng ngày nay không mấy người biết đến, và trong một buổi thảo luận mang chủ đề "Một cuộc hội thảo tân tiến" (A Modern Symposium) từng phát biểu như sau:

"Con người từng được sáng tạo, thế nhưng từ giờ phút này con người phải tự sáng tạo ra chính mình. Đây chính là mục đích mà Thiên nhiên (*Tạo hóa*) kéo con người ra khỏi vũng bùn nguyên thủy. Thiên nhiên (*Tạo hóa*) ban cho con người chân tay, khối óc và sự mộc mạc của linh hồn (*trong bản gốc bằng tiếng Anh là các chữ rudiment of a soul, trong bản dịch tiếng Pháp là un rudiment d'esprit / sự mộc mạc tâm thần*). Bắt đầu từ giờ phút này, con người phải tự mình mang lại sự vinh quang hoặc là sự hổ thẹn cho cái thân hình tuyệt vời đó của mình. Phải chăng con người không còn có thể chờ đợi thêm bất cứ một sự trợ giúp nào của Thiên nhiên (*của Tạo hóa*), bởi vì quyết tâm (*will / volonté / ý chí*) của Thiên nhiên (*của Tạo hóa*) chỉ là để tạo ra những ai hội đủ khả năng tự mình tạo ra chính mình. Sự thất bại của con người là sự thất bại của Thiên nhiên (*của Tạo hóa*): kim khí lại phải quay về với lò luyện kim, hầu giúp cho quá trình to lớn đó khởi đầu trở lại (*Nếu Tạo hóa thất bại khi tạo ra một con người trên dòng tiến hóa, thì phải khởi sự trở lại từ đầu để tạo ra một con người khác*). Sự vinh quang của con người, ngược lại nhất thiết là do nơi con người mà thôi. Định mệnh của con người nằm trong tay của chính mình".

(Câu trên đây khá khúc triết, vậy xin trích dẫn nguyên văn tiếng Anh trong bản gốc hầu độc giả tiện tham khảo thêm nếu cần: "Man is in the making, but henceforth he must make himself. To that point Nature has led him out of the primeval slime. She has given him limbs, she has given him brain, she has given him the rudiment of a soul. Now it is for him to make or mar that splendid torso. Let him look no more to her for aid, for it is her will to create one who has the power to create himself. If he fails, she fails: back goes the metal to the pot and the great process begins anew. If he succeeds, he succeeds alone. His fate is in his own hands")

Câu "Định mệnh của con người nằm trong tay con người" mang một sức mạnh thật to lớn, câu này cho thấy thật rõ ràng chúng ta mang một trách nhiệm thật nặng nề: chúng ta phải chịu trách nhiệm trước cuộc sống của mình, sự thăng tiến của mình, hạnh phúc của mình (*nói chung là vận mệnh của mình*). Đôi khi trách nhiệm đó trở nên quá lớn, quá đỗi nặng nề. Trong trường hợp đó, chúng ta sẽ phải phản ứng như thế nào, hoặc phải tìm cách xử trí như thế nào? Chúng ta thường trao cái trách nhiệm to lớn đó vào tay của kẻ khác. Chúng ta cứ nghĩ rằng trao trách nhiệm đời mình vào tay kẻ khác sẽ mang lại cho mình sự thoải mái - chẳng hạn như vào tay của Trời hay của một vị Đạo sư (*Guru / Pháp sư*) đang được nhiều người mến mộ, kể cả vào tay của một vị lãnh đạo chính trị hay giả-mạo-chính trị (pseudo-political leader), với hy vọng người này sẽ giàn xếp ổn thỏa mọi chuyện cho mình, nhưng không đòi hỏi mình một cách quá đáng. Tất nhiên đôi khi chúng ta cũng có thể tìm cách tránh né vấn đề khá rắc rối đó về sự phát triển mang tính cá nhân [của chính mình], kể cả đôi khi chúng ta cũng có thể tìm đủ mọi cách để quên hẳn trách nhiệm đó (*tìm các thú vui và các sự thỏa mãn của các giác cảm để quên đi trách nhiệm phát triển con người của mình trên phương diện tâm linh*). Chúng ta tự nhủ: "Các chuyện đó, các cố gắng đó, các phương pháp đó, các phép luyện tập đó, tất cả nào có ích lợi gì đâu? Tại sao lại không tìm cách thụ hưởng cuộc sống của mình như một con người bình dị?" Nhất là đang lúc mùa hè, tiết trời ấm áp, giữa khung cảnh của một bờ biển, với tiếng réo gọi của bãi cát và sự mời mọc của bạn bè (*một bãi cát nơi bờ biển vẫn còn khá hơn là tiếng réo gọi của miếng ăn, rượu chè, ma túy và sự mời mọc của tính dục*). Trong trường hợp đó chúng ta có thể tự nhủ: "Cố gắng để mà làm gì? Tại sao lại không sống như một người bình dị, gạt sang một bên các thắc mắc liên quan đến sự tiến hóa thượng thặng và sự phát triển của cá nhân mình?".

Thế nhưng khi con người đạt được một cấp bậc [tiến hóa] nào đó, và tri thức thật sự bắt đầu hiển hiện - điều này quả là một sự may mắn, nhưng cũng có thể là một điều bất hạnh - có nghĩa là khi mà chúng ta bắt đầu thật sự biết suy nghĩ, biết cảm nhận, biết hình dung [ra một cái gì đó], thì chúng ta tất sẽ không thể nào đặt sang một bên các thứ ấy, gạt bỏ các thắc mắc ấy, vấn đề ấy, sự phát triển ấy (*khi con người bắt đầu biết suy nghĩ thì sẽ không thể nào không suy nghĩ, khả năng suy nghĩ đó có thể là cả một sự may mắn, nhưng cũng có thể là một điều bất hạnh*).

(Khi tri thức bắt đầu thật sự xuất hiện với con người trên dòng tiến hóa, thì con người không thể nào không dựa vào cái khả năng tri thức đó của mình để suy nghĩ, nhận thức, hình dung và tưởng tượng ra mọi thứ chuyện. Thế nhưng sự sinh hoạt đó của tri thức lại hướng

con người theo hai đường hướng suy nghĩ hoàn toàn khác biệt nhau. Đường hướng thứ nhất là cách tập trung sự suy nghĩ của mình vào sự thăng tiến và phát triển cá nhân trong lãnh vực đạo đức và tâm linh, biến mình từ một con người bình dị trở thành một con người cao quý hơn. Nhà sư Sangharakshita gọi đường hướng tiến hóa này là một sự "may mắn". Đường hướng thứ hai là tập trung sự suy nghĩ của mình vào các sinh hoạt chi phối bởi các sự thúc dục bản năng: tính toán, ham muốn, thủ lợi, thèm khát miếng ăn, đam mê tính dục..., hoặc hình dung ra các đấng Thiêng liêng để cầu xin, van vái... Các sự sinh hoạt đó không mấy khi mang lại sự toại nguyện, mà thường đưa đến khổ đau: xung đột, mưu mô, lường gạt, chiến tranh dưới mọi hình thức, tù gậy gộc, dáo mác, bom đạn, tư tưởng, các thể chế chính trị cho đến tín ngưỡng. Đường hướng suy nghĩ thứ hai này của tri thức con người là một sự phân tán năng lực thật khủng khiếp, không những không giúp mình tham gia vào sự tiến hóa thượng thặng, mà còn khiến sự sinh hoạt của mình chỉ loanh quanh trong cấp bậc tiến hóa sinh học. Nhà sư Sangharakshita cho rằng sự xuất hiện của tri thức hướng sự suy nghĩ của con người vào cấp bậc rất thấp này là một điều "bất hạnh")

Trên đây tôi có cho biết sự phát triển là quy luật chung của sự sống, quy luật đó [trực tiếp] liên hệ đến sự tiến hóa thượng thặng (*thuộc lãnh vực tâm linh*) và cả sự tiến hóa ở cấp bậc thấp (*thuộc lãnh vực sinh học*). Là chúng sinh - và đang trong lúc này chúng ta vẫn còn sống, tôi hy vọng như vậy - chúng ta đều mong cầu được thăng tiến, được phát triển, bởi vì tất cả những gì hàm chứa sự sống, có nghĩa là tất cả chúng sinh, đều thiết tha mong cầu thực hiện được quy luật [tiến hóa] đó nơi con người của mình. Quy luật đó chi phối con người chúng ta, cũng như từng mỗi hình thức của sự sống, cho thấy chúng ta luôn trong tình trạng phát triển. Tóm lại là chúng ta luôn mong cầu được trở thành những gì là chính mình, thực hiện được quy luật chi phối con người của mình, giúp mình phát triển con người của mình, thực hiện được tiềm năng sâu kín nơi con người của mình. Chúng ta mong cầu được trở thành những gì là chính mình, thực hiện được trong bối cảnh của thời gian những gì của chúng ta trong khung cảnh của vô tận. Thế nhưng, vì bất cứ một lý do nào, bất cứ một nguyên nhân nào - do mình hay do kẻ khác - khiến chúng ta bị ngăn chặn, không thăng tiến được cũng không sao phát triển được, thì nhất định chúng ta sẽ không sao tránh khỏi khổ đau, bởi vì chúng ta đi ngược lại với quy luật phát triển chi phối mình và tất cả các chúng sinh khác. Đây cũng chính là hoàn cảnh của nhiều người: họ đều muốn được lớn lên, thế nhưng điều đó lại hết sức khó đối với họ. Có quá nhiều yếu tố, thuộc bối cảnh bên ngoài và cả bên trong tâm thức, ngăn chặn chúng ta, khiến chúng ta thường không tạo được sự thăng tiến trong việc phát triển con người của mình. Chúng ta không hài lòng trước sự tiến bộ mà chúng ta đã thực hiện được, thế nhưng chúng ta lại không thể gạt bỏ hết và quên đi các thứ ấy, chúng ta không tránh khỏi rơi vào tình trạng bất an. Chúng ta muốn lớn lên, thế nhưng không sao lớn lên được (*nói một cách nôm na là chúng ta muốn thăng tiến trên đường tu tập của mình, thế nhưng mình không thực hiện được một sự thăng tiến cụ thể nào ngoài các việc van vái và cầu xin, điều đó không khỏi khiến chúng ta cảm thấy hoang mang và lo lắng*).

Đây chính đã nguyên nhân đã đưa đẩy chúng ta cùng gặp gỡ nhau tại nơi này, trong buổi tối hôm nay, sự gặp gỡ đó không phải là vì chúng ta hài lòng về con người của mình, về những gì từng là chính mình suốt những năm tháng đã trôi qua, mà là vì chúng ta không hài

lòng về những gì đang là chính mình trong lúc hiện tại này. Chúng ta không muốn mình mãi mãi chỉ là một thứ; quả là một điều khủng khiếp nếu trong một năm, trong năm năm, trong mười năm sắp tới, mỗi chúng ta đều giữ nguyên như ngày hôm nay. Cũng vậy, cũng sẽ khủng khiếp như vậy, nếu trong suốt cuộc đời mình cho đến phút lâm chung, lúc nào mình cũng chỉ là một con người [duy nhất] giống như nhau, không có một may mắn thay đổi nào, không có một sự tiến bộ nào, không có một sự thăng tiến nào, không có một sự phát triển nào.

Vì vậy, chúng ta muốn được lớn lên, muốn được phát triển. Chúng ta thích được lớn lên, thích được phát triển, thế nhưng chúng ta không biết là phải làm thế nào để phát triển. Điều đó có vẻ khá mơ hồ, [đúng hơn phải nói là] chúng ta không biết là mình phải bắt tay vào việc đó bằng cách nào. Vậy chúng ta phải cần đến những thứ gì? Chúng ta cần phải có một phương pháp, một phương pháp có thể mang lại cho mình sự phát triển, và đây cũng chính món quà tặng tiên quyết nhất cho những ai đến gần với Phật giáo, với Đức Phật và Tăng đoàn Thân hữu Phật giáo Tây phương (*Friends of the Western Buddhist Order, viết tắt là FWBO, do nhà sư Sangharakshita thành lập năm 1967, sau đó từ năm 2010 được đổi tên là Tăng đoàn Phật giáo Triratna / Triratna Buddhist Order - chữ Triratna có nghĩa là "Tam Bảo" - và ngày nay đã có hơn 100 trung tâm Phật giáo Triratna được thành lập trên toàn thế giới*).

Bài 2

Thiền định Phật giáo Một phương pháp phát triển cá nhân

Một cách vắn tắt, phương pháp phát triển cá nhân [nhằm biến một con người bình dị trở thành một con người cao quý hơn] chính là phép thiền định của Phật giáo. Như chúng ta đã thấy, sự phát triển con người nhất thiết liên hệ đến sự biến cải tri thức từ một cấp bậc thấp chuyên sang một cấp bậc cao hơn, và phép thiền định Phật giáo chính là phương pháp giúp thực hiện sự chuyển biến đó của tri thức từ một cấp bậc thấp sang một cấp bậc cao hơn. Chính vì vậy nên chữ "thiền định" gồm có hai ý nghĩa. Ý nghĩa thứ nhất là một thể dạng tri thức cao nhất mà chúng ta có thể đạt được; ý nghĩa thứ hai là các phương pháp mang lại sự thực hiện cấp bậc đó hay thể dạng tri thức thượng thặng đó. Phép thiền định không nhất thiết là phương pháp duy nhất có thể mang lại sự phát triển mà còn có nhiều phương pháp khác nữa: chẳng hạn như giữ gìn đạo đức, tạo cho mình một cuộc sống đạo đức, thực thi các nghi lễ mang tính cách biểu trưng, chẳng hạn như các phép nghi lễ trong Tantra thừa, hoặc các phương pháp khơi động lòng sùng kính. Ngoài ra việc tham gia vào các chương trình trợ giúp xã hội (*các chương trình từ thiện*), thực thi các ngành nghệ thuật, hoặc làm các công việc tiểu công nghệ cũng có thể được xem là các phương pháp khác [nhằm giúp mang lại cho mình một cấp bậc tri thức cao hơn]. Tất cả các phương pháp vừa kể đều tác động đến tâm thức, tạo ra các hiệu quả ảnh hưởng đến các trình độ của tri thức. Thế nhưng các phương pháp đó chỉ tạo ra các tác động gián tiếp ảnh hưởng đến thân xác vật chất và các cơ quan cảm giác, trái lại thiền định tạo ra các tác động ảnh hưởng trực tiếp đến tri thức. Chính vì lý do đó thiền định được xem là phương pháp hiệu quả nhất mang lại sự phát triển cá nhân.

Trên đây chúng ta có nêu lên tri thức mang các cấp bậc từ thấp đến cao, thế nhưng phải làm thế nào để phân biệt sự chênh lệch đó? Cấp bậc nào gọi là cao hơn, cấp bậc nào gọi là thấp hơn? Có những sự khác biệt nào giữa tri thức thiền định và tri thức bình dị (*bình thường*)? Hai cấp bậc tri thức đó khác nhau qua nhiều khía cạnh. Điểm đáng lưu ý trước hết là tri thức thiền định ít lệ thuộc hơn vào các cơ quan giác cảm vật lý (*ngũ giác*). Thông thường tri thức của những người bình dị hướng vào (*tập trung vào*) [sự vận hành của] các cơ quan giác cảm, tức là các sự cảm nhận phát sinh từ các cơ quan giác cảm tác động thường xuyên đến con người chúng ta. Ngay trong lúc này, trong khi đang ngồi tại nơi này, quý vị và cả tôi (*xin nhắc lại: đây là những lời giảng của nhà sư Sangharakshita trước một cử tọa*), tất cả chúng ta đều thường xuyên tiếp nhận các cảm giác tạo ra bởi mắt, tai, sự đụng chạm (*xúc giác*), mùi (*khứu giác*) và có thể cả vị giác. Các cảm nhận đó hiện ra với chúng ta bất cứ lúc nào, chúng làm phát sinh ra các cảm giác và các cảm tính khác nhau, quấy rối tri thức - tâm thức - chúng ta và tô điểm nó với đủ mọi thứ "màu sắc" khác nhau (*chẳng hạn như một mùi nào đó có thể tạo ra thơm tho hay hôi hám, một sự đụng chạm có thể gây ra đau đớn hay êm ái, một hình ảnh có thể gợi lên một kỷ ức đau buồn hay một sự ngoạn mục... Nói chung là chúng ta luôn sống với các sự cảm nhận và các cảm tính phát sinh từ các cơ quan giác cảm*), thế nhưng không mấy khi chúng ta ý thức được các tư duy, các cảm nhận cùng các cảm giác phát sinh từ thế giới giác quan quấy rối tâm thức chúng ta đến mức độ nào. Trái lại bên trong tri thức thiền định các chuyện đó không hề xảy ra. Các cảm nhận của các giác quan vẫn xảy ra thế nhưng tâm thức không hề tạo ra một phản ứng nào đối với chúng. Các cảm nhận đó lùi lại và giữ vị trí bên lề [của sự sinh hoạt] của tri thức - nếu có thể nói như vậy - và chúng cũng có thể sẽ hoàn toàn biến mất trong trường hợp của một tri thức thiền định thật sâu xa. Trong thể dạng thiền định sâu xa đó, tri thức sẽ hoà tan (*hoà nhập*) vào bên trong đối tượng của sự tập trung, vào bên trong sự cảm nhận ở cấp bậc cao nhất của tri thức hiện ra trong lúc đó, và đồng thời tri thức liên quan đến thế giới của các cơ quan giác cảm sẽ thụt lùi lại một cách đáng kể, khiến nó chỉ còn được cảm nhận một cách yếu ớt, hoặc cũng có thể sẽ hoàn toàn biến mất trong các thể dạng thiền định thật sâu xa.

Những gì trên đây sẽ giúp chúng ta phân biệt được thế nào là tri thức thấp và thế nào là tri thức thượng thặng: tri thức thượng thặng là một tri thức tập trung hơn và cũng chỉ đơn giản có vậy. Sự tập trung ở đây không có nghĩa là một sự tập trung gượng ép, mà là một sự kết hợp (*gom tụ*) tự nhiên của tất cả năng lực của chúng ta. Thông thường năng lực của chúng ta bị phân tán [khắp hướng], chúng thường xung khắc nhau; đôi khi một phần - và cũng có thể là một phần rất lớn - năng lực của chúng ta bị lãng quên (*không được tận dụng đúng mức*). Chính vì thế nên chúng ta không làm được việc gì ra hồn cả, chúng ta thiếu hẳn năng lực, các nguồn năng lực của mình bị bế tắc, bị bóp nghẹt hoặc bị đè nén. Trái lại trong những lúc thiền định, nhất là trong các trường hợp khi đã thực hiện được một số thành quả nào đó, thì các năng lực trước đây từng bị bế tắc, bóp nghẹt và đè nén, sẽ được giải tỏa một cách đột phát và tự nhiên, chúng sẽ được hướng dẫn và tập trung theo cùng một hướng. Vì vậy có thể hiểu tri thức thượng thặng là một thể dạng hợp nhất, một sự cảm nhận hợp nhất. Không có một sự xung khắc nào hay phân tán nào xảy ra, nhờ đó chúng ta sẽ phát động được một nguồn năng lực dồi dào hơn. Năng lực dâng lên bên trong chúng ta; thế nhưng năng lực đó không nhất

thiết chỉ là vật lý, dù rằng sự sinh động (*linh hoạt*) vật lý cũng có thể nhờ đó sẽ gia tăng thêm. Nguồn năng lực đó chủ yếu là một thứ năng lực tâm thần (psychic), nhưng cũng có thể hiểu là một thứ năng lực xúc cảm được giải thoát trong lúc hành thiền. Sự cảm nhận về sự giải thoát năng lực đó tạo ra một sự khoan khoái (*êm ái và dễ chịu*) thật cao độ, và chính vì vậy nên thể dạng tri thức thượng thặng phản ánh một thể dạng hạnh phúc, một sự vui sướng, một niềm hân hoan, một sự sáng khoái, kể cả một niềm phúc hạnh thật sâu xa. Nói một cách khác thì đây là một thể dạng xúc cảm tích cực thật sâu đậm, không mấy khi chúng ta thực hiện được, hoặc chẳng bao giờ thực hiện được, ngoài những xúc cảm thấp hơn.

Vi thể chúng ta sẽ nhận thấy một sự kiện lạ lùng và đáng lưu ý: mỗi khi cảm thấy hạnh phúc, thật sự hạnh phúc, thì chúng ta sẽ có xu hướng không suy nghĩ gì cả, hoặc ít nhất cũng không suy nghĩ những điều vô ích. Do vậy, chúng ta có thể bảo rằng một phần lớn tư duy của mình không ích lợi gì cả, một phần lớn tư duy của mình chỉ xoay quanh những chuyện lo âu, trong khi đó trong thể dạng tri thức thượng thặng tạo ra bởi thiền định, thì trái lại không có một tư duy nào cả. Trong khi suy nghĩ chúng ta sẽ không thể thiền định, ít nhất là thiền định một cách nghiêm túc. Khi tôi nêu lên trong thể dạng tri thức thượng thặng tạo ra bởi thiền định sẽ không có một tư duy nào cả - bởi vì đó là một thể dạng hạnh phúc, một thể dạng phúc hạnh thật tròn đầy - thì điều đó không có nghĩa là tôi muốn nói là trong thể dạng đó không có tri thức. Hơn thế nữa, trong thể dạng không có tư duy, các thứ tư duy tản mạn (*discursive thought / các sự suy nghĩ, hình dung và lý luận miên man, băng quơ, không mạch lạc*) thì tri thức sẽ càng trở nên trong sáng, rạng ngời và mạnh mẽ hơn bao giờ cả.

Trên đây là vài điểm khác biệt giữa tri thức thiền định, tức là một cấp bậc tri thức cảm nhận được trong những lúc thiền định và tri thức bình dị của con người [trong những lúc bình thường]. Tri thức thiền định ít lệ thuộc vào các cảm nhận vật lý (*phát sinh từ ngũ giác*). Trí thức thiền định tập trung, hợp nhất và sinh động hơn; và đó là thể dạng phúc hạnh thật to lớn, trong đó không có một thoáng tư duy tản mạn (*băng quơ*) nào cả.

Bài 3

Các cấp bậc dhyāna và sự tập trung trong phép thiền định

Trong Phật giáo có một thuật ngữ chuyên biệt dùng để mô tả thể dạng tri thức thượng thặng trong phép thiền định: đó là chữ "dhyāna" hay "thể dạng dhyāna", chữ *dhyāna* là tiếng Phạn, tiếng Pali là *jhāna* (*tiếng Hán dịch âm là "chan" hay "tchan", tiếng Nhật là "zen" tiếng Việt là "thiền"*). Chữ dhyāna đôi khi cũng được dịch là "thể dạng siêu-tri-thức" (*superconscious state / thể dạng vượt lên trên tri thức, cao hơn tri thức bình thường*), có nghĩa là một thể dạng tri thức được được tăng cường cùng lúc với sự tập trung, đưa đến một thể dạng năng lực thật cô đọng và một niềm hân hoan sâu xa.

Có nhiều thể loại dhyāna hay nhiều thể dạng siêu-tri-thức khác nhau mà con người có thể đạt được. Có cả một loạt các thể dạng như vậy, thể nhưng theo Phật giáo thì người ta thường cho rằng có bốn dhyāna hay bốn cấp bậc siêu-tri-thức (*tiếng Việt gọi là "tứ thiền"*), thăng tiến từ thấp đến cao. Trong Phật giáo các thể dạng này được mô tả theo hai phương cách khác nhau.

Trước hết, các thể dạng dhyāna được mô tả trên phương diện tâm lý học, đó là cách dựa vào các yếu tố tâm thần và tâm lý hiện ra qua các dhyāna đó. Chẳng hạn như trong dhyāna thứ nhất (*đệ nhất thiền*) sẽ xảy ra một sự sinh hoạt tâm thần thật tinh tế, gồm sự tập trung, niềm phúc hạnh và sự hân hoan. Đó là các sự cảm nhận hiện ra trong dhyāna thứ nhất (*đệ nhất thiền*), và cũng là thể dạng tiên khởi nhất trong số các thể dạng thiền định siêu-tri-thức".

Dhyāna thứ hai (*đệ nhị thiền*) phản ảnh một sự đơn giản hóa. Tư duy tản mạn (discursive thought) giảm xuống chỉ còn lại sự tập trung, niềm phúc hạnh và sự hân hoan (*là các yếu tố tâm lý đã bắt đầu hiện lên từ bên trong dhyāna thứ nhất*).

Khi đạt được dhyāna thứ ba (*đệ tam thiền*) thì tình trạng đơn giản hóa nói đến trên đây vẫn tiếp tục diễn tiến, khiến chỉ còn lưu lại sự tập trung và niềm phúc hạnh (*các cảm nhận hân hoan hay vui sướng không còn nữa*).

Trong thể dạng dhyāna thứ tư (*đệ tứ thiền*), niềm phúc hạnh - được xem như một sự cảm nhận tương đối thô thiển - sẽ nhường chỗ cho sự thanh thản (*equanimity / bình lạng, thăng bằng*), thật ra thì đây cũng chỉ là cách tạo ra một sự tập trung thật thanh thản thể thôi.

Các cách mô tả trên đây trong lãnh vực tâm thức cho thấy một ý niệm khá rõ rệt về bốn dhyāna (*tứ thiền*), tuy nhiên vẫn có thể là không nói lên được thật chính xác các cảm nhận đó trong lúc hành thiền. Vì vậy, Phật giáo còn đưa ra thêm một phương cách mô tả khác về bốn dhyāna (*tứ thiền*) bằng cách dựa vào các hình ảnh ẩn dụ và các cách so sánh.

Dhyāna thứ nhất (*đệ nhất thiền*), hoặc nói đúng hơn là các sự cảm nhận xảy ra trong dhyāna thứ nhất, sẽ được mô tả tương tự như là hành động pha lẫn bột xà-phòng (*xà-bông*) với nước. Người ta có thể nghĩ rằng hành động này có vẻ như là xảy ra trong thời buổi ngày nay, thể nhưng thật ra là rất xưa, từ thời đại của Đức Phật (*vào thời đại của Đức Phật, bột xà-bông hay xà-phòng nêu lên trong kinh điển Pali trong Tam Tạng Kinh có thể là một thứ bột thực vật nào đó, chẳng hạn như quả bồ kết ngày nay*). Bột xà-phòng được trộn với nước cho đến lúc các hạt xà-phòng hoàn toàn ngấm nước, đồng thời cũng không còn một giọt nước nào là không ngấm xà-phòng, kết quả tạo ra là một nắm bột xà-phòng hoàn toàn ngấm nước, và cũng không có một giọt nước nào dư thừa. Dhyāna thứ nhất cũng tương tự như vậy. Đó là một thể dạng mang tính cách toàn diện, một thể dạng thoát ra khỏi mọi sự xung khắc (*trương phân, đối nghịch*), một thể dạng hoàn toàn hợp nhất. Dhyāna thứ nhất là như vậy, tất cả mọi hình thức phân tách đều được hàn gắn trở lại.

Sự cảm nhận trong Dhyāna thứ hai (*đệ nhị thiền*) được mô tả như một chiếc hồ nước trong đó nước được phun lên từ một mạch nước ngầm. Từ đáy hồ nước mát không ngừng phun lên.

Trong dhyāna thứ ba (*đệ tam thiền*), người hành thiền có cảm giác mình là các cành hoa sen mọc lên trong nước, hoàn toàn ngấm nước và ngập trong nước.

Trong dhyāna thứ tư (*đệ tứ thiền*), người hành thiền cảm thấy mình như là một người đang tắm mát trong một ngày nóng bức, và sau khi tắm xong thì ngồi xuống và quần lên người một tấm khăn trắng thật tinh khiết (*thật sạch*). Đây là sự cảm nhận phát sinh với người hành thiền sau khi thực hiện được dhyāna thứ tư.

Trên đây là cách so sánh theo truyền thống cổ truyền đã từ ngàn xưa (*tức là theo kinh điển trong Tam Tạng Kinh*) nhằm nêu lên một ý niệm nào đó về các sự cảm nhận hiện lên trong bốn dhyāna, và đó cũng là các thể dạng tri thức thiền định thượng thặng nói đến trên đây.

Bài 4

Thiền định qua các thể dạng hợp nhất và sự cảm ứng

Cách so sánh (*mô tả*) các thể dạng dhyāna với các hình ảnh cụ thể trên đây vẫn có thể chưa được đầy đủ, chưa được hoàn toàn thích đáng. Vì vậy cũng còn có một cách mô tả khác về bốn dhyāna: đó là bốn cấp bậc lắng sâu trong thiền định. Cách mô tả này không thuộc vào các truyền thống cổ xưa mà chỉ căn cứ vào các sự cảm nhận của tôi, các sự suy nghiệm của riêng tôi, của cá nhân tôi (*tức là của nhà sư Sangharakshita*). Cách mô tả này được dựa vào các thuật ngữ thông dụng trong tiếng Anh (*trong bản chuyển ngữ này là tiếng Việt*) để giải thích bốn dhyāna nhằm gợi lên một ý niệm nào đó về những gì có thể được xem là tương đồng với các cảm nhận đó (*về bốn dhyāna*). Với các thuật ngữ tiếng Anh thông dụng này (*trong bản chuyển ngữ này là tiếng Việt thường dùng*) chúng ta có thể bảo rằng bốn dhyāna (*tứ thiền*) là bốn thể dạng hay bốn giai đoạn thăng tiến từ thấp đến cao: trước hết là sự **hợp nhất** (*đối với đệ nhất thiền. Trong bản gốc tiếng Anh là chữ integration / hợp nhất, trong bản dịch tiếng Pháp là chữ unification / sự gom tụ, gộp chung, kết hợp*), sau đó là sự **cảm ứng** (*đối với đệ nhị thiền. Trong bản dịch tiếng Anh và tiếng Pháp là chữ inspiration / sự gợi cảm*), tiếp theo là sự **tròn đầy** (*đối với đệ tam thiền. Trong bản gốc tiếng Anh chữ này là permeation / sự thấm thấu hay thâm nhập, trong bản dịch tiếng Pháp là chữ saturation / sự bão hòa hay ngập tràn*), và sau hết là sự **rạng ngời** (*đối với đệ tứ thiền. Trong bản dịch tiếng Anh và tiếng Pháp là chữ radiation / sự tỏa sáng, tỏa rộng hay phát tán*). Vậy các thứ ấy có nghĩa là gì? Trước hết chúng ta hãy nhìn gần hơn vào chúng (*để tìm hiểu thêm*), và sau đó sẽ ứng dụng chúng vào các phương pháp cụ thể và chuyên biệt hơn trong phép thiền định.

Thiền định dưới hình thức một sự hợp nhất

Giai đoạn đầu tiên nhất trong phép thiền định là sự hợp nhất. Sự hợp nhất ở đây có nghĩa là một sự kết hợp (gom tụ) nhiều thứ khác nhau để tạo ra một cái gì đó mang tính cách tổng thể. Điều đó không có nghĩa là ghép các thứ ấy với nhau bằng sức mạnh, hoặc bằng một sự ép buộc từ bên ngoài, mà là một sự kết hợp giữa các thứ ấy với nhau một cách hài hòa phù hợp với một nguyên tắc chung, hoặc cũng có thể hiểu như là một sự gom tụ giữa các thứ ấy với nhau để cùng hướng vào một lợi ích chung. Trong bối cảnh mà chúng ta đang đề cập là phép thiền định hay sự phát triển cá nhân, thì sự hợp nhất chủ yếu thuộc vào lãnh vực tâm lý, và những gì được gom tụ và hợp nhất là các khía cạnh (*khả năng*) khác nhau và các chức năng khác nhau của tri thức. Trong khi hành thiền và trong lúc tìm cách tập trung [sự chú tâm] thì điều quan trọng và thông thường nhất là phải chọn một chủ đề cho việc hành thiền, hoặc cũng có thể chọn một đối tượng vật chất hay tâm thần để khởi sự hướng sự chú tâm vào đó; đối tượng cụ thể mang tính cách vật chất hay tâm thần đó có thể là một câu mantra (*câu chú, câu niệm*), hoặc hơi thở vào và ra, hoặc một chiếc đĩa tròn mang một màu sắc nào đó.

Sự hợp nhất trong lãnh vực tâm lý đó được thực hiện theo hai phương cách khác nhau: hoặc theo chiều ngang, hoặc theo chiều dọc. Sự hợp nhất trước hết thuộc chiều ngang, biểu trưng bởi một sự gom tụ các thể dạng tâm thần của mình cùng các chức năng tâm thần của mình bên trong tri thức nhận biết của mình (consciousness). Đó là sự hợp nhất tất cả các tâm nguyện (*interests / các mối quan tâm, các chủ đích, các sự lợi ích*) của mình và các nguồn năng lực của tri thức mình, điều này tương đối dễ thực hiện, ít nhất cũng có thể kéo dài được một khoảng thời gian nào đó. Sự hợp nhất thứ hai theo chiều thẳng đứng là sự gom tụ tri thức nhận biết (conscious mind) và tiềm thức (unconscious mind) cùng những gì cất chứa bên trong chúng, nói một cách khác thì đây là một sự hợp nhất tất cả các tâm nguyện (interests) và các nguồn năng lực của tâm thức nhận biết (consciousness) và của cả tiềm thức (unconsciousness) thì khó hơn nhiều, bởi vì chúng thường có xu hướng tương phản (*đối nghịch*) nhau. Thế nhưng sau khi đã dần dần được hợp nhất, thì chúng sẽ tập trung vào một đường hướng chung, tạo ra một chủ đích chung. Năng lực bắt đầu dồn từ tiềm thức hướng vào tri thức nhận biết, và nhờ đó sự tập trung sẽ dễ dàng hơn. Chúng ta sẽ nhận thấy ngay là nhờ vào điều đó chúng ta sẽ ngồi im được lâu hơn trong lúc hành thiền. Chúng ta sẽ cảm nhận được sự hài hòa và thư giãn, vượt khỏi mọi sự xung đột. Đây là những gì gọi là giai đoạn của sự hợp nhất.

Thiền định dưới hình thức một sự cảm ứng

Sau giai đoạn hợp nhất là giai đoạn cảm ứng. Chữ "cảm ứng" (*inspiration / chữ này là tiếng Anh nhưng cũng là tiếng Pháp, và cùng mang ý nghĩa như nhau, trước hết có nghĩa là "cảm ứng" nhưng cũng có nghĩa là "thở vào" hay "hít vào" / to breathe / inspirer*) cũng có nghĩa là "hít vào", và những gì được hít vào đều thuộc bên ngoài con người của mình, bên ngoài những gì bình dị (*ordinary / bình thường*) mà mình ý thức được qua tri thức nhận biết của cái tôi trong cuộc sống thường nhật. Sự cảm ứng hiện ra với chúng ta ở một cấp bậc cao siêu hơn, sâu xa hơn, qua các kích thích khác hơn, một cấp bậc tri thức khác hơn, có thể được xem như là cao hơn, nổi bật hơn và sâu kín hơn - dầu sao thì ngôn từ (*idiom / cách diễn đạt*)

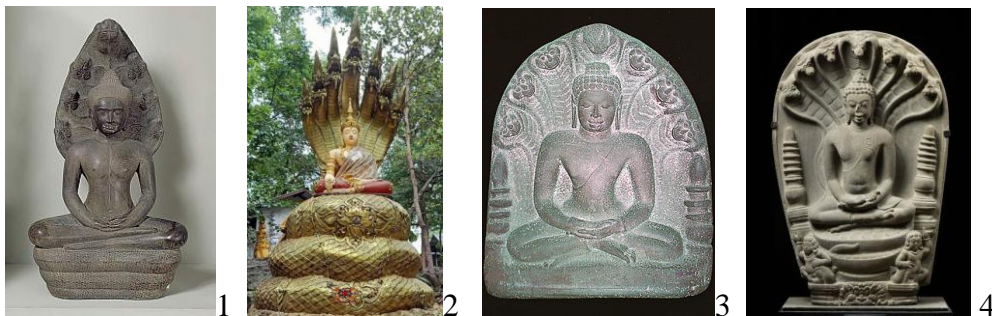
cũng không quan trọng lắm. Thông thường sự cảm ứng đó, "một cái gì mới lạ đó", hiện lên với chúng ta dưới hình thức một sự cảm nhận phi-cá-nhân, chẳng hạn như một nguyên tắc, một sức mạnh, một năng lực nào đó, thể nhưng đôi khi nó cũng có thể hiện lên với chúng ta qua một sự cảm nhận dưới hình thức một con người. Các thi sĩ chẳng hạn, nhất là các thi sĩ cổ xưa, thường hay nêu lên sự "viếng thăm" - hoặc đôi khi cũng có thể là sự "văng bóng" - của Nàng thơ (Muse), biểu trưng cho sức mạnh cảm ứng trong lãnh vực thi ca. Trước đây trong quá khứ, các thi nhân thường nêu lên Nàng thơ của mình trong phần mở đầu bài thơ, đây là cách giúp người thi sĩ tiếp cận với sức mạnh, với các năng lực tâm linh, biểu trưng hoặc hàm chứa bên trong hình ảnh của Nàng thơ. Người thi sĩ mở rộng lòng mình hướng vào sức mạnh đó (*năng lực tâm linh đó hay sự gọi cảm của Nàng thơ đó*) hầu tạo cho mình một sự thụ cảm bén nhạy hơn. Nếu Nàng thơ không tạo được một cảm ứng nào cho người thi sĩ, thì người thi sĩ sẽ chẳng viết được một câu thơ nào cả (*xin nhắc thêm chính nhà sư Sangharakshita cũng là một thi sĩ*). Nếu nàng thơ không gọi lên được một cảm ứng nào thì người làm thơ sẽ không còn là một thi nhân nữa, mà chỉ là một con người bình dị. Ngày nay, sự khơi động cảm ứng (invocation) qua hình ảnh một Nàng thơ đã hóa thành một thứ quy ước văn chương [nhạt nhẽo] không hàm chứa một sức sống nào cả, trái lại trong quá khứ thì đây (*tức là sự cảm ứng gọi lên bởi hình ảnh một Nàng thơ*) là một sự cảm nhận ngập tràn xúc cảm và là cả "một sự rạng rỡ trong lãnh vực tâm linh (*các bài thơ Đường chẳng hạn cách nay hàng ngàn năm thế nhưng dường như vẫn còn gây được xúc cảm cho một số người, trong khi đó các bài thơ thuộc thể loại "trữ tình" ngày nay chỉ là các bài thơ được thúc đẩy bởi bản năng truyền giống, hơn là bởi các sự cảm ứng sâu xa hiện lên từ hình ảnh của một Nàng thơ*). Hơn nữa, gọi lên được hay không gọi lên được hình ảnh của một Nàng thơ thật sinh động thì cũng vậy, điều quan trọng hơn là nếu không có một sự cảm ứng nào [hiện lên] thì cũng sẽ chẳng có một bài thơ nào, một tác phẩm nghệ thuật nào [được sáng tác].

Sức mạnh của sự cảm ứng đó cũng có thể được cảm nhận qua bóng dáng của một con người ở các thể dạng khác nhau. Nếu các thi nhân nói đến sự viếng thăm của Nàng thơ trong tâm hồn họ, thì các vị tiên tri (*prophets / các vị sáng lập tôn giáo nhân danh Thượng đế*) cho biết họ nghe được tiếng nói của Trời (God) - hoặc nghĩ rằng hay giải thích rằng đây là tiếng nói của Trời (*câu này được cắt bớt trong bản dịch tiếng Pháp*). Tiếng nói ấy có thể hiện lên với họ trong giấc mơ, kể cả trong lúc tỉnh. Họ nghe thấy tiếng nói réo gọi họ, sai bảo họ hoặc nói với họ một về điều gì đó; thể nhưng đôi khi họ lại không hiểu được lý do và ý nghĩa của những lời sai khiến hay dạy bảo ấy là gì, tuy thế họ vẫn cứ phải tuân lời, dù đôi khi phải cố gắng rất nhiều. Nếu không tuân lời thì dường như họ khó tránh khỏi một sự bất an (*ray rít*) nặng nề nào đó.

Trong kinh sách Phật giáo, nhất là các kinh sách Đại thừa, thường thấy nêu lên các hình ảnh biểu trưng được gọi là Nāga (*Long xà / Rắn thần*). Các hình ảnh mang tính cách biểu trưng này cũng được sử dụng trong các ngành nghệ thuật qua hình dạng một con rắn với đầu người, hoặc đôi khi cũng được biểu trưng bởi một nhân dạng với vầng hào quang trên đầu gồm các con rắn Nāga. Nāga là các sinh vật sống trong những nơi nước sâu, trong sông ngòi, nơi biển cả, biểu trưng cho các sức mạnh cảm ứng dâng lên từ những nơi sâu kín. Ngoài ra trong các kinh sách Phật giáo Tantra cũng thấy nói đến các vị Dākinī (*kinh sách Hán ngữ gọi*

là "Không hành nữ", đó là các vị nữ du-già / yogini trong Kim cương thừa đã đạt được thành quả trên đường tu tập). Chữ *dākinī* bắt nguồn từ chữ "không gian" hay "bầu trời", vì vậy chữ này cũng được dịch sang tiếng Tây Tạng là "Nữ thần ngao du trong không gian" hay "Nữ thần du hành trên bầu trời". Các vị nữ thần linh *Dākinī* biểu trưng cho các sức mạnh năng động hiện lên từ các cảm ứng siêu việt, họ du hành trong không gian bao la của hiện thực, không một chút vướng mắc hay khó khăn nào. Trong các tranh vẽ thuộc lãnh vực nghệ thuật Phật giáo gọi là thangka thường thấy nơi cảnh chùa chiền, các vị nữ thần *Dākinī* được biểu trưng bởi những người phụ nữ xinh đẹp, bay lượn trong không trung với các chiếc khăn quàng tung bay trong gió. Các vị nữ thần *Dākinī* đó biểu trưng cho các sức mạnh cảm ứng trong lãnh vực tâm linh thượng thặng. Khi cảm nhận được các sức mạnh [của các con Long xà] dâng lên từ những nơi sâu kín, thì chúng ta cũng sẽ cảm thấy mình được nhắc bổng lên thật cao. Khi cảm thấy các vị *Dākinī* đang đáp xuống thì dường như hành động đó của họ là để nắm lấy mình và kéo mình lên ngang hàng với họ. Sự cảm nhận trong cả hai trường hợp trên đây đều giống nhau: chúng ta cảm thấy mình được đưa lên một cấp bậc cao hơn, tương tự như được nâng bổng trên đầu các ngọn sóng, hay chễm chệ trên lưng một con ngựa có cánh đang bay bổng, chúng ta cảm thấy mình bị cuốn trôi bởi một cái gì đó mãnh liệt hơn con người của mình, và đồng thời [mình cũng cảm thấy] cái gì đó cũng là thành phần của chính mình. Đây cũng chính là một khía cạnh khác, một kích thích khác nơi con người của mình mà mình có thể [cảm thấy] tương quan - hoặc không tương quan - với nó (*tức là cao siêu hơn chính mình*). Cũng vậy, dù tương quan hay không tương quan một cách cụ thể với việc hành thiền qua tư thế ngồi im của mình, thì sự cảm ứng luôn là một giai đoạn vô cùng quan trọng trong sự phát triển cá nhân. Đó là một giai đoạn mang lại một niềm thích thú thật sâu đậm, có thể nói là cả một giai đoạn thanh thoát thật siêu việt, và trong giai đoạn đó chúng ta sẽ cảm thấy căng tràn năng lực, mọi sự hiện lên một cách tự nhiên, không cần phải cố gắng gì cả. Chúng ta có cảm giác không làm bất cứ một thứ gì cả, mọi sự dường như đều được thực hiện thật hoàn hảo bởi chính chúng.

Các giai đoạn hợp nhất và cảm ứng trên đây có thể thực hiện được dễ dàng. Nhiều người thực hiện được, hoặc ít nhất cũng là thỉnh thoảng, các giai đoạn (*hay cấp bậc*) này sau vài tháng luyện tập đều đặn, nhất là trong các dịp ẩn tu tập thể. Đây là lý do tại sao tôi lại có ý dài dòng như trên đây. Các giai đoạn khác khó đạt được hơn, do vậy tôi sẽ giải thích đơn giản hơn nhiều.



Vài hình ảnh biểu trưng Đức Phật trong lúc hành thiền

H.1: Campuchia, H.2&3: Thái Lan, H.4: Miến điện (Hình Internet)



Vài hình ảnh biểu trưng Nữ thần linh Dakini
(Hình Internet)

Bài 5

Thiền định dưới hình thức một sự tròn đầy

Giai đoạn thứ ba trong phép thiền định nói lên một sự tròn đầy (*xin nhắc lại: chữ tròn đầy được dịch từ chữ "permeation" trong bản gốc tiếng Anh, chữ này có nghĩa là sự thấm thấu, sự thâm nhập; trong bản dịch tiếng Pháp là chữ "saturation", có nghĩa là sự bão hòa, sự ngập tràn*). Cách mô tả dễ hiểu nhất về giai đoạn này là cách nêu lên sự tương phản giữa giai đoạn này và giai đoạn trước đó. Trong giai đoạn cảm ứng gồm có hai khía cạnh khác nhau. Khía cạnh trước nhất gồm có hai sự hợp nhất: một theo chiều ngang và một theo chiều thẳng đứng. Khía cạnh thứ hai là một cấp bậc tri thức cao hơn, dòng tri thức này là một luồng luân lưu (flow) - từ một nơi thấp hay từ một nơi thật cao - đổ dồn vào bên trong tri thức ở cấp bậc thấp hơn, và luồng luân lưu đó sẽ được cảm nhận (*nhận biết*) như là một sự cảm ứng (experienced as inspiration). Trong khi luồng luân lưu đó tiếp tục diễn tiến, thì tri thức thượng thặng (*biểu trưng bởi luồng luân lưu*) sẽ thâm nhập từng chút một vào tri thức thấp hơn (*tri thức bình dị và thường tình*) cho đến lúc hoàn toàn ngấm vào (*thâm nhập vào*) bên trong tri thức thấp (*và biến nó trở thành một thể dạng tri thức ngập tràn cảm ứng*). Tri thức hội nhập (*thu nạp, đồng hóa*) tất cả năng lực [của luồng luân lưu gồm các cảm ứng], vì thế giai đoạn này được gọi là giai đoạn tròn đầy (*saturation / bão hòa, ngập tràn*). Cảm ứng lần lượt và vượt lên trên những gì trước đây được xem là thấp kém (*thuộc tri thức bình dị*). Cấp bậc tri thức cao không những ngập tràn (*bão hòa, tròn đầy*) bên trong chúng ta, bên trong con người của chúng ta mà cả bên ngoài, ngập tràn thế giới. Thể dạng đó hiện ra bên trong chúng ta và chính chúng ta cũng ở bên trong chính nó. Điều đó cũng tương tự như con người chúng ta hoàn toàn ngấm nước (*bão hòa bởi nước*) nhưng đồng thời cũng đang bơi lội trong nước (*giai đoạn ngập tràn cảm ứng đó sẽ giúp các thi nhân và nghệ sĩ sáng tác, tuy nhiên thiền định Phật giáo còn đi xa hơn như thế rất nhiều: đó là cách biến cải chúng ta trở thành cao quý và sáng suốt hơn, vượt lên trên tất cả các sự cảm ứng trong lãnh vực nghệ thuật*), hoặc tương tự như một chiếc bong bóng bồng bềnh trong gió - bên trong căng phồng không khí, rỗng tuếch và trống không, và bên ngoài và chung quanh chỉ là không khí. Tất cả chỉ gồm một thành phần duy nhất, một tri thức duy nhất, một thể dạng tri thức thượng thặng duy nhất, bên trong và cả bên ngoài chúng ta, và giữa hai thứ ấy chỉ là một lớp màn ngăn cách thật mỏng và trong suốt, biểu trưng cho con người của mình, một chút cảm giác nào đó về "cái tôi" [của chính mình].

Thiền định dưới hình thức một sự rạng ngời

Giai đoạn thứ tư và cuối cùng là giai đoạn rạng ngời (*radiation / tỏa sáng, phát tán, tỏa rộng*). Giữa giai đoạn này và ba giai đoạn trước đó có một sự khác biệt rất lớn. Ba giai đoạn đầu tiên xoay quanh sự vận hành bên trong chúng, biểu trưng cho một tri thức tự nhận biết bởi chính nó. Tri thức quay vào bên trong chính nó, chủ yếu liên quan đến các thể dạng bên trong nó, xuyên qua các cảm nhận của chính nó (*gồm các luồng năng lực, sự hợp nhất, thể dạng thấm đượm và ngập tràn cảm ứng, v.v.*). Thế nhưng đến đây, trong giai đoạn rạng ngời (*tỏa rộng, phát tán*) này, thì tri thức bắt đầu hướng ra bên ngoài. [Tuy nhiên] đến đây, tri thức vẫn không liên hệ gì, cũng không chịu ảnh hưởng nào, đối với thế giới [bên ngoài]: hơn thế nữa, chính nó sẽ ảnh hưởng đến thế giới, kể cả tạo ra tác động đối với thế giới. "Thế giới" mà tôi muốn nói ở đây là thế giới của "hiện thực bên ngoài", thế giới của các sự vật bên ngoài, của con người và của mọi hiện tượng. Trong thể dạng rạng ngời (*tỏa sáng*) đó tri thức đạt được một cấp bậc cô đọng thật sâu đậm. Tri thức trở nên hợp nhất thật vững chắc, tích cực và cường mạnh, được bao quanh - nếu có thể nói như vậy - bởi một vầng hào quang tỏa rộng ra khắp không gian chung quanh, tương tự như một chiếc bóng đèn điện tỏa ra ánh sáng. Theo truyền thống lâu đời (*tức là theo kinh điển*), thì giai đoạn thứ tư này được xem là nền tảng làm phát sinh ra những gì mà người ta gọi là "sức mạnh tâm thần" (*psychic powers / pouvoirs psychiques / quyền năng hay quyền lực tâm thần*) tức là các thứ quyền lực vượt cao hơn bình thường (*supernormal powers / có thể hiểu là các "phép lạ" vượt cao hơn khả năng của những con người bình dị; kinh sách Hán ngữ gọi các khả năng tâm thần này là các phép "thần thông" hay "thượng nhân". Các phép lạ này được nói đến trong "Bài kinh giảng cho Kevatta" / Kevatta-Sutta, DN 11*), và đây cũng là các dấu hiệu giúp chúng ta nhận biết được đặc tính [siêu việt] của giai đoạn này. Chữ "quyền lực tâm thần" (magical powers) tiếng Pali là *iddhi* tiếng Phạn là *riddhi*, nguyên nghĩa là các quyền lực (*potency / quyền năng, uy lực*). *Các quyền lực này được nói đến trong kinh Mahā-prajāpāramitā-sāstra / Kinh đại bát nhã ba-la-mật-đa, trong chương X*), chữ này thật đáng lưu ý, bởi vì nó mang một ý nghĩa rất bao quát và rộng lớn. Chẳng hạn như người ta thường nói *iddhi* hay *riddhi* của một vị vua (*uy lực của một vị đế vương*) hay một vị lãnh đạo. Điều đó không có nghĩa là vị vua hàm chứa các quyền lực tâm thần (*khả năng tạo ra các "phép lạ"*), mà chỉ đơn giản hàm chứa một sức mạnh nào đó (*một quyền lực nào đó*), và thật ra thì đây cũng là ý nghĩa từ chương của chữ này. Dầu sao một vị vua trước sau cũng chỉ là một vị vua. Thời xưa một vị vua có quyền ra lệnh tử hình, mỗi khi xuất hành thì tiền hô hậu ủng. Điều đó cũng tương tự như giai đoạn rạng ngời (*tỏa rộng*). Trong giai đoạn đó, tri thức của chúng ta trở nên cường mạnh đến độ chẳng những không ai có thể động đến mình mà mình còn có thể tác động đến các kẻ khác. Chúng ta tạo ra các tác động tương tự như là các phép lạ, chúng ta có thể mang lại sức mạnh cho những kẻ yếu đuối, chúng ta có thể vượt lên trên hận thù bằng tình thương yêu, chúng ta có thể, qua một hình thức nào đó, mang lại sức sống cho những người quá cố, hoặc đánh thức những người ngủ mê. Tuy nhiên, theo một câu châm ngôn Ấn độ, thì chúng ta chỉ có thể đánh thức những người ngủ mê, nhưng không thể đánh thức được những người giả đờ ngủ say (*câu này vô cùng sâu sắc, khi thực hiện được thể dạng đệ tứ thiền thì chúng ta sẽ tạo được cho mình các khả năng phi thường giúp mình đánh thức những kẻ u mê, thế nhưng đối với những người say*

mê và thực thi hung bạo, thì dù mình có sẵn phép lạ trong tay cũng đành chịu thua, ngoài lòng từ bi se thắt con tim mình).

Trên đây là bốn dhyāna (*tứ thiền*), tức là bốn cấp bậc tri thức thượng thặng, tuần tự từ thấp đến cao trong phép thiền định: 1- giai đoạn hợp nhất (*đệ nhất thiền: các nguồn năng lực được gom tụ*), 2- giai đoạn cảm ứng (*đệ nhị thiền: các cảm ứng vượt lên trên thể dạng tri thức bình dị*), 3- giai đoạn tròn đầy (*đệ tam thiền: ngập tràn cảm ứng*), 4- giai đoạn rạng ngời (*đệ tứ thiền: sự tỏa rộng của tri thức tạo ra các uy lực tâm thần tác động đến môi trường bên ngoài*). Đến đây chúng ta sẽ phải tự hỏi: vậy thì phải làm thế nào để đạt được các thể dạng đó một cách nhanh chóng?

Bài 6

Thiền định bằng cách phát động lòng từ tâm

Thiền định là phương pháp phát triển cá nhân, thế nhưng điều đó cũng chưa đủ. Qua một góc nhìn nào đó thì thiền định không phải chỉ là có vậy (*chỉ có bốn giai đoạn luyện tập trên đây*). Chúng ta không phải chỉ biết đơn giản thực thi phép thiền định, có nghĩa là hành thiền một cách đơn giản. Trong phép hành thiền có một số các phương pháp rất chuyên biệt, vì vậy khi hành thiền thì phải chọn phương pháp này hay phương pháp kia, hoặc một vài phương pháp trong số các phương pháp đó. Trong Phật giáo có rất nhiều phương pháp thiền định, một số chung cho tất cả các học phái, một số khác dành riêng cho các học phái khác. Ngoài ra cũng có một số phương pháp dành cho những người có một tánh khí đặc biệt nào đó, hoặc mong muốn phát huy một số phẩm tính hay một vài cá tính nào đó nơi mình, hoặc nhằm hóa giải một vài khía cạnh yếu kém nào đó nơi con người của mình.

Nhằm làm sáng tỏ hơn những điều trên đây, tôi xin phân tích một phương pháp tiêu biểu sau đây. Phương pháp này từng được nhiều người biết đến, nhưng cũng có thể là xa lạ đối với một số người mà đến nay vẫn chưa thật sự quan tâm đến phép thiền định. Phương pháp mà tôi sắp nêu lên tiếng Pali là *mettā bhāvanā*. Chữ *mettā* đơn giản chỉ có nghĩa là *lòng từ tâm* (friendliness) thế nhưng mang ý nghĩa tích cực hơn nhiều, không có từ nào tương đương trong tiếng Anh (*và cả tiếng Pháp*). Chữ *bhāvanā* có nghĩa là *mang lại (tạo ra, đưa đến)* một cái gì đó hay một sự phát triển nào đó. Vì vậy cũng có thể hiểu các chữ *mettā bhāvanā* là sự "*phát huy lòng từ tâm rộng lớn*" (universal friendliness), và tất nhiên đây cũng là một trong số các phương pháp quan trọng và hữu hiệu nhất nhằm mục đích phát triển cá nhân. Phương pháp này chủ yếu giúp những ai mong muốn đạt được một tri thức thượng thặng bằng cách vượt lên trên hận thù và phát huy lòng nhân ái. Tương tự như tất cả các phương pháp thiền định khác, phương pháp này nêu lên một điều vô cùng quan trọng: mọi sự có thể biến cải được, chẳng hạn có thể tạo ra cho tri thức một cấu trúc mới, biến hận thù trở thành thương yêu. Chúng ta có thể khẳng định điều này là một trong các khía cạnh nổi bật nhất của Phật giáo: Phật giáo không chỉ khuyến khích chúng ta yêu thương đồng loại - nói lên thì rất dễ - mà còn tập cho chúng ta phải làm như thế nào để thực hiện được điều đó một cách

cụ thể. Ngoài những lời khuyên bảo đạo đức còn phải luyện tập, nếu không thì quả khó tránh khỏi những nỗi đau buồn và oán hận, hoặc cũng có thể khiến chúng ta tự hỏi sự phát triển cá nhân có thể thực hiện được hay chăng? (*bước theo con đường Phật giáo là bước theo con đường luyện tập nhằm biến cải chính mình, sự biến cải đó không những gây ra các tác động đối với cá nhân mình mà còn ảnh hưởng đến cả những người chung quanh. Trong lúc luyện tập phải luôn nghĩ rằng: "con người mình có thể biến cải được, tri thức mình có thể tạo ra cho nó một cấu trúc mới hơn, môi trường chung quanh mình có thể tạo ra cho nó một bối cảnh êm ả và an bình hơn. Và đấy cũng chính là cốt lõi của việc tu tập Phật giáo. Phải luôn nghĩ đến việc luyện tập là như vậy, bước theo con đường Phật giáo không phải chỉ là để nghe giảng và tìm hiểu).*

Phép luyện tập mettā bhāvanā (*phát huy lòng từ tâm rộng lớn*) gồm có năm giai đoạn như sau:

- Trước hết phải phát động lòng từ tâm đối với chính mình, bởi vì đây chính là điểm xuất phát của lòng từ tâm: nếu không cảm thấy hạnh phúc đối với chính mình, nếu không cảm thấy thoải mái đối với con người mình, nếu không biết yêu thương chính mình thì làm thế nào có thể yêu thương kẻ khác được - tiếc thay trong thời buổi ngày nay nhiều người vẫn chưa hiểu được yêu thương chính mình là gì (*thật vậy, chúng ta hãy nhìn vào con người của chính mình xem sao, đôi khi dường như chúng ta đòi hỏi và hành hạ nó qua nhiều: nào là dằn vặt nó, khiển trách nó, hối hận vì nó, thù ghét nó..., thế nhưng không hề biết nghĩ đến nó và xót thương nó, hơn thế nữa đôi khi còn dằn vặt nó bằng rượu chè, ma túy, hoặc tìm cách thỏa mãn các sự đòi hỏi của các cơ quan giác cảm, nhất là các cơ quan tính dục. Đây chỉ là cách che lấp các khổ đau sâu kín của mình. Vì vậy chúng ta phải nhìn thẳng vào những khổ đau trên thân thể mình, trong tâm thức mình để biết thương yêu mình, hầu giúp mình biết thương yêu kẻ khác. Nhìn vào chính mình để yêu thương kẻ khác là như vậy).*

- Sau đó, chúng ta khơi động lòng từ tâm hướng vào một người bạn thân thiết và gần gũi với mình, một người mà mình quý mến, cùng trạc tuổi với mình, cùng giới tính với mình - bởi vì lòng từ tâm hay tình thương yêu không phải là một sự thèm muốn dục tính, hai thứ này hoàn toàn khác nhau - và nhất là người bạn này phải là một người đang sống, bởi vì tưởng nhớ đến một người quá cố sẽ có thể khiến mình cảm thấy đau buồn, khó phát động được lòng từ tâm (*đối với một người đang còn sống thì dễ cho chúng ta hình dung ra những khó khăn và đau đớn trên thân thể họ, những sự hối tiếc và những niềm đớn đau trong tâm hồn họ. Đối với những người quá cố thì tất cả đã chấm dứt với họ trong thế giới này).* Tóm lại người bạn ấy phải là một người gần gũi và chân tình với mình.

- Tiếp theo đó, chúng ta lại chuyển lòng từ tâm của mình hướng vào một người trung hòa (*neutral / một người bàng quan, không gọi lên với mình một cảm tính đặc biệt nào cả*), một người mà mình thường trông thấy họ thế thôi. Người này có thể là một người mà mình đã từng gặp nhiều lần nhưng mình không phát lộ một cảm tính rõ rệt nào cả đối với người ấy, không thích nhưng cũng không ghét người ấy. Chúng ta lại khơi sự phát lộ cảm tính thương yêu đối mình, đối với một người bạn thân thiết với mình và sau đó thì hướng tình thương yêu

đó vào con người bàng quan ấy (*hình dung con người bàng quan ấy cũng cất chứa những nỗi niềm đau sâu kín như chính mình, như người bạn thân thiết của mình: cả ba đều khổ đau như nhau*).

- Tiếp theo đó, trong giai đoạn thứ tư, chúng ta lại hướng lòng từ tâm của mình vào một người mà chúng ta không thích, kể cả một người mà chúng ta thù ghét. Đến đây chúng ta đã quen với cách mở rộng lòng từ tâm với cả ba thể loại người nói đến trên đây, nhờ đó chúng ta sẽ phát lộ dễ dàng hơn cảm tính nồng nàn đối với người này, mà trước đây mình không sao có thể phát lộ được cảm tính đó đối với họ. Tất cả các cảm tính hận thù, đối nghịch cũng như bất thân thiện đều tan biến, tạo ra cho mình niềm ước vọng gạt ra sau lưng mình những gì thuộc vào quá khứ, và bắt đầu bằng con số không đối với người ấy. Những gì rất thường xảy ra là sau đó mỗi khi gặp lại người này thì mình sẽ cảm thấy hoàn toàn khác hẳn, mình sẽ hành xử khác hẳn, một giai đoạn mới sẽ mở ra trong sự giao du giữa mình và người ấy.

- Sau đó chúng ta lại tiếp tục đi xa hơn một chút nữa, tức là nghĩ đến bốn thể loại người trên đây trong cùng một lúc: chính mình, bạn của mình, một người bàng quan và một người khó thương, và sau đó trải rộng thật đồng đều tình thương yêu của mình, lòng từ tâm của mình đối với tất cả bốn thể loại người ấy. Tiếp theo đó chúng ta lại tiếp tục trải rộng hơn nữa tình thương yêu đó, lòng từ tâm đó đối với những người trong cùng một khu xóm với mình, trong thành phố của mình, trong tỉnh lỵ của mình, trên quê hương mình, trong lục địa của mình và sau hết là trên toàn thế giới. Nếu có thể thì chúng ta cũng nên tưởng nhớ đến tất cả những người thân thuộc với mình (*bạn hữu, người thân, những người mà mình quen biết...*) sống rải rác khắp nơi trên toàn thế giới, chúng ta nghĩ đến họ, từng người một, tương tự như ghi tên của họ trong cùng một danh sách mettā (*danh sách những người mà mình thương yêu*). Ngoài ra chúng ta cũng có thể nghĩ đến các chúng sinh khác, trong đó kể cả muôn loài cầm thú. Chúng ta cũng có thể nghĩ đến tất cả các thế giới khác, tất cả các vũ trụ khác, trong đó tất phải có các chúng sinh đang sống. Dầu sao đi nữa thì Phật giáo vẫn khuyên bảo chúng ta hãy tỏa rộng lòng từ tâm của mình đến tận những ngõ ngách xa xôi nhất trong tận cùng vũ trụ.

Sau khi chấm dứt cách luyện tập trên đây, thường kéo dài khoảng năm mươi phút, thì nhất định chúng ta sẽ cảm thấy con người mình cởi mở hơn, chúng ta cảm thấy lòng từ tâm được vun trồng và lớn lên trong con tim mình, và ít nhất trong những lúc đó hận thù sẽ được chuyển hóa để biến thành tình thương yêu.

Trên đây là một phép luyện tập đơn giản, phổ biến và đại chúng, một phương pháp luyện tập rất hiệu quả trong Phật giáo, hàng ngàn và hàng triệu người đã thành công qua hàng bao thế kỷ, và vẫn còn hữu hiệu đối với thật nhiều những con người trong thế giới ngày nay (*không những hữu hiệu trên phương diện cá nhân mà còn là điều kiện cần thiết cho sự tồn vong của nhân loại*).

Thiền định dưới hình thức phát triển các xúc cảm tích cực

Phép luyện tập *Mettā bhāvanā* nói đến trên đây (*bài 6*) là nhằm mục đích phát huy lòng từ tâm toàn cầu, do vậy không phải là một phép luyện tập riêng rẽ (*mà phải ghép chung với các phép luyện tập khác*). Tóm lại, tất cả sẽ gồm có bốn phép luyện tập khác nhau, gọi chung là Bốn thể dạng vô biên, - Bốn *brahmavihāra* - hay Bốn thể dạng vô tận - (*Four Limitless States*, kinh sách Hán ngữ gọi là "*Tứ vô lượng tâm*", tiếng Phạn là *Apramāna*, tiếng Pali là *Appamanna*). Cách gọi đó cho thấy chúng ta phải cố gắng phát huy các xúc cảm của mình liên hệ đến bốn thể dạng đó cho đến vô tận. Ngoài phép luyện tập về lòng từ tâm - *Mettā bhāvanā* - đã được nói đến trên đây [trong bài 6] thì ba phép luyện tập còn lại là các phép phát huy: lòng Từ bi (*tiếng Phạn và tiếng Pali là Karuṇā*), niềm Hân hoan (*tiếng Phạn và tiếng Pali là Muditā*) và sự Thanh thân (*sự bình lặng / tiếng Phạn là Upekṣā, tiếng Pali là Upekkhā*). Cả ba thứ xúc cảm đó không tách rời ra bên ngoài *Mettā* (*tức là lòng Từ tâm trong phép luyện tập thứ nhất*), do đó *Mettā* là nền tảng của tất cả. Mỗi khi chúng ta tiếp xúc với cảnh khổ đau - có nghĩa là mỗi khi *Mettā* (*lòng Từ tâm*) của mình chạm trán với cảnh khổ đau - thì mình sẽ cảm nhận được lòng Từ bi. Mỗi khi lòng từ Tâm của mình tiếp xúc với niềm hân hoan của kẻ khác thì sự phản hồi sẽ là niềm Hân hoan trong lòng mình. Và mỗi khi lòng Từ tâm, lòng Từ bi và niềm Hân hoan đồng loạt được khơi động [bên trong con người của mình] trước các kẻ khác, thì thể dạng Thanh thân sẽ hiện lên với mình. Sự Thanh thân đó không hề là một sự dửng dưng (*thờ ơ, vô cảm*): bởi vì nếu không có lòng Từ tâm thì không thể nào tạo được sự Thanh thân.

Mỗi khi *Mettā* hay lòng từ tâm của mình hướng vào lý tưởng tâm linh (*lãnh vực thiêng liêng của tín ngưỡng*) thì mình cũng sẽ cảm nhận được sự tôn vinh (reverence) hay sùng kính (devotion), và đây cũng là cách ghép thêm các xúc cảm này vào bốn thể dạng (*luyện tập và thiền định*) trên đây. Tất cả sẽ gồm có năm thể dạng: lòng Từ tâm, lòng Từ bi, niềm Hân hoan, sự Thanh thân hay An bình và sự Sùng kính. Phát huy năm thứ xúc cảm tích cực đó được xem là rất quan trọng đối với Phật giáo. Các xúc cảm đó giữ một vị trí trung tâm trong cuộc sống tâm linh, và khi nào các xúc cảm đó được phát động thật trọn vẹn thì đây là những gì mà người ta gọi một cách đầy ý nghĩa là "Sự Giải thoát Con tim" (Liberation of the Heart). Ngày nay, vào cuối thế kỷ XX này, xúc cảm tích cực (*sự từ tâm, lòng từ bi, niềm hân hoan, sự thanh thân hay an bình và sự sùng kính*) lại càng cần thiết hơn bao giờ cả (*chúng ta đang bước vào thế kỷ XXI, dường như súng đạn vẫn tiếp tục được sản xuất và sử dụng nhiều hơn so với sự phát động lòng từ tâm, lòng từ bi, niềm hân hoan, sự an bình và sự sùng kính*). Thiếu xúc cảm tích cực thì cũng sẽ không có cuộc sống tâm linh. Tiếc thay, rất nhiều người trong thế giới Tây phương không hề hiểu được điều đó. Họ nghĩ rằng tôn giáo thật tẻ nhạt (*dull / đần độn, hẹp hòi*) và ảm đạm (*gloomy / buồn chán*), điều đó cũng có thể là đúng, thế nhưng nhất định đây không phải là trường hợp của Phật giáo, của Dharma (Đạo Pháp) và [nhất là đối với] sự phát triển cá nhân. Dựa vào các kinh nghiệm trong những năm sinh hoạt với Tăng đoàn Phật giáo Triratna (*Tăng đoàn do chính ông thành lập*) và những người từng gia nhập vào các năm đó, tôi có thể khẳng định rằng nếu không hội đủ được các xúc cảm tích cực thật

manh thi sẽ không thể nào tạo được các tiền bộ trong lãnh vực tâm linh. Nếu không phát động được các xúc cảm thật tròn đầy thì sẽ không có một tiền bộ tâm linh nào xảy ra cả. Điều đó có nghĩa là bồn phận của tất cả mọi người - đối với chính mình và cả kẻ khác - cũng chỉ đơn giản là mang lại hạnh phúc cho mình, bằng cách phát huy lòng từ tâm, lòng từ bi, niềm hân hoan, sự thanh thản, sự tôn vinh và sự sùng kính.

Trong những năm đầu, sau khi trở về Anh quốc sau hai mươi năm sống trong các nước Á-đông, tôi nhận thấy tập thể những người Phật giáo trong xứ sở này (*tức là nước Anh*) không phát động được đúng mức các xúc cảm tâm linh. Tôi vẫn còn nhớ dịp lễ Wesak (*lễ Dâng Y*) đầu tiên - một lễ Phật giáo lớn nhất trong năm - mà tôi được tham dự sau khi trở về từ Ấn độ. Nhìn mọi người trong gian phòng, tôi không khỏi nhận thấy, trông thấy và cảm thấy họ có vẻ hờ hững và buồn chán. Trong lúc thuyết giảng tôi có nêu lên nhận xét như sau: "Hôm nay chúng ta cùng họp nhau để cử hành lễ Wesak để cùng tưởng nhớ đến sự Giác ngộ của Đức Phật, thế nhưng dường như quý vị chẳng có vẻ gì là hân hoan cả! Điều đó chẳng khác gì như quý vị cảm thấy hối tiếc là tại sao Đức Phật lại đạt được Giác ngộ, thay vì cảm thấy vui mừng trước sự tưởng niệm đó". Trong gian phòng có vài người bật cười khe khẽ. Đây là sự nhận xét đầu tiên mà tôi không bao giờ quên sau khi quay lại quê hương này. Tuy nhiên, ngày nay mọi chuyện đã trở nên khả quan hơn.

Bài 8

Hai thể loại thiền định trong Phật giáo

Trên đây tôi có cho biết phép thiền định trong Phật giáo là một phương pháp phát triển cá nhân, và giải thích Mettā bhāvana (*sự phát huy lòng Từ tâm*) là gì. Tôi từng nhấn mạnh đến tầm quan trọng của các xúc cảm tích cực trong lãnh vực tâm linh như là một phương tiện "giải thoát con tim". Thế nhưng điều đó cũng chưa đủ! Chúng ta vẫn có thể đi xa hơn như thế. Thật ra chúng ta bắt buộc phải đi xa hơn như thế, nếu muốn hoàn tất được quá trình biến cải cá nhân mình, bởi vì trong Phật giáo có đến hai thể loại thiền định khác biệt nhau, và tôi sẽ nói thật vắn tắt về hai thể loại thiền định này trước khi chấm dứt buổi giảng hôm nay.

Có một cách luyện tập mà người ta gọi là cách phát huy sự bình lặng (calm). Cách luyện tập này là thành phần quan trọng đầu tiên trong phép thiền định Phật giáo. Đó là cách làm lắng xuống tất cả các thể dạng tâm thần bất thuận lợi, hầu giúp cho sự phát triển các thể dạng thuận lợi hơn thuộc các cấp bậc cao hơn, có thể xảy ra được, và điều này cũng được áp dụng cho các phép luyện tập mà tôi đã nói đến trên đây, và tự chính nó cũng là một sự thực hiện (*một thành quả*) thượng thặng (*tiếng Pali và tiếng Phạn là Samatha, kinh sách tiếng Hán gọi là "Chỉ", "Định" hay "Chỉ quán", và cũng có thể hiểu theo ý nghĩa của một thuật ngữ thông dụng ngày nay là "Chánh niệm" / Mindfulness*). Thế nhưng cách phát huy sự bình lặng cũng có giới hạn của nó, bởi vì nó có thể thực hiện được nhưng cũng có thể bị đánh mất sau đó, dầu sao thì cũng có thể thực hiện trở lại, và đánh mất trở lại. Nếu muốn đạt được nó một

cách thường xuyên hơn thì phải nhờ vào thể loại thiền định thứ hai gọi là Sự quán thấy sâu xa (*tiếng Pali là Vipassanā, tiếng Phạn là Vipāśyanā, dịch sang tiếng Anh là Insight, kinh sách Hán ngữ gọi là "Quán"*). Sự quán thấy sâu xa ở đây có nghĩa là một sự quán thấy trực tiếp, một sự cảm nhận trực tiếp về bản chất đích thật của sự hiện hữu. Qua sự quán thấy sâu xa đó chúng ta sẽ trông thấy được thế giới đúng với nó là như thế, [đồng thời] chúng ta cũng trông thấy được những gì xa hơn thế giới. Đối với những gì xa hơn thế giới cũng vậy, chúng ta cũng trông thấy chúng đúng với chúng là như thế. [Thông thường] chúng ta chỉ trông thấy thế giới do điều kiện mà có (the conditioned), đó là thế giới hiện tượng, thế giới của những sự bất toại nguyện (*khổ đau*), vô thường, không thật, xấu xí, và [nếu trong trường hợp] trông thấy được những gì xa hơn thế giới, thì đây sẽ là [thế giới] Phi-điều-kiện (the Unconditioned), một [thế giới] tràn đầy hạnh phúc, trường tồn, đích thật và xinh đẹp (*nhà sư Sangharakshita giảng về một khái niệm triết học siêu hình trong Phật giáo bằng các thuật ngữ đơn giản và dễ hiểu*).

Khi đã quán thấy được các điều đó thì chúng ta tất sẽ quay lưng lại với thế giới với những gì do điều kiện mà có, và sẽ vĩnh viễn hướng vào [thế giới] Phi-điều-kiện. [Điều đó có nghĩa là] chúng ta sẽ hoàn toàn "hướng vào nơi sâu kín nhất bên trong tri thức mình". Và đây cũng là cách mà Sự quán thấy sâu xa (*Vipassanā / "Quán"*) vượt lên trên sự bình lặng (*Samatha / "Chi"*), nhưng thật ra không hoàn toàn tách rời ra khỏi nó. Sự quán thấy sâu xa được phát huy dựa vào nền tảng của sự bình lặng, điều đó có nghĩa là phía sau sự quán thấy sẽ là [sự hậu thuẫn của] các nguồn năng lực đã được tinh khiết hóa và tinh tế hóa của toàn thể con người của chúng ta. Nhờ được hậu thuẫn bởi các nguồn năng lực đã được tinh khiết hóa và tinh tế hóa đó nên sự quán thấy sâu xa (*Vipassanā*) có thể thâm nhập thật sâu vào những nơi sâu kín nhất của sự hiện hữu (*thấu triệt được bản chất đích thật và sâu kín nhất của hiện thực*). Sự quán thấy sâu xa do đó không phải đơn giản chỉ là một sự hiểu biết trí thức, dù rằng nội dung của sự quán thấy sâu xa đó cũng có thể diễn đạt được ở một mức độ nào đó bằng các thuật ngữ thuộc lãnh vực trí thức. Sự quán thấy sâu xa là một sự quán thấy trong lãnh vực tâm linh mang tính cách trực tiếp, một hình thức cảm nhận trực tiếp về hiện thực tối hậu, và khi nào sự quán thấy đó được phát huy thật trọn vẹn, thì chúng ta sẽ đạt được thể dạng gọi là "Sự Giải thoát bằng Trí tuệ" (Liberation by Wisdom). Nếu ghép chung "Sự giải thoát bằng Trí tuệ" với "Sự Giải thoát Con tim" (Liberation of Heart) (*đã được nói đến trên đây*) thì đây sẽ gọi là "Sự Giác ngộ Hoàn hảo" (Perfect Enlightenment).

Vì vậy, sự bình lặng và sự quán thấy (*Samatha và Vipassanā*) cả hai đều cần thiết như nhau. Một con tim đã được tinh khiết hóa phải đi đôi với một tâm thức minh mẫn. Tình thương yêu và lòng từ bi phải được kết hợp với trí tuệ. Khi nào thực hiện được sự kết hợp đó thì sự phát triển cá nhân mới có thể gọi là hoàn hảo được; và khi đã đạt được điều đó thì chúng ta mới tận dụng được phương pháp phát triển cá nhân một cách hữu hiệu. Khi đã hoàn toàn tận dụng được phương pháp đó thì ắt chúng ta sẽ bắt đầu trông thấy được một cách khác hơn về thế giới và sự hiện hữu của con người, chẳng khác gì như chính Đức Phật trông thấy các thứ ấy".

Vài lời ghi chú của người chuyên ngữ

Như đã được nói đến trong phần giới thiệu trên đây, bài thuyết giảng này của nhà sư Sangharakshita gồm có hai phần khá độc lập với nhau. Tám bài ngắn trên đây là phần giải thích về thiền định, phần thứ hai nêu lên tình trạng Phật giáo trong thế giới Tây phương và sự hình thành của một Hiệp hội Phật giáo do chính nhà sư Sangharakshita thành lập. Thế nhưng trước khi lược dịch phần thứ hai này thì thiết nghĩ chúng ta cũng nên tìm hiểu thêm về chủ đề thiền định qua một góc nhìn bao quát hơn và từ chương hơn.

Một tầm nhìn bao quát về phép thiền định

Trước hết chúng ta hãy tìm hiểu một vài thuật ngữ liên quan đến phép thiền định. Chữ *Thiền định* tiếng Pali và tiếng Phạn là *Bhāvanā* có nghĩa là sự *trở thành*, sự *trau dồi*, sự *phát triển* (becoming, cultivation, development), nói lên một sự thăng tiến trong lãnh vực tâm thần hay tâm linh. Trong bài giảng trên đây, nhà sư Sangharakshita gọi phép thiền định là "sự phát triển cá nhân" là cách gọi đúng với ý nghĩa từ chương của chữ *Bhāvanā*. Trong khi đó các ngôn ngữ Tây phương thường gọi *thiền định* là *meditation*. Thế nhưng chữ *meditation* là một chữ có nguồn gốc từ tiếng La-tinh, và cũng chỉ có nghĩa là *sự suy tư*, *trầm tư*, *nghĩ ngợi* (reflection, comtemplation), không nói lên một sự thăng tiến nào cả, trong khi đó thiền định Phật giáo là một sự biến cải, một sự thăng tiến. Sở dĩ mạn phép dài dòng là để nhắc nhở chúng ta một điều rất quan trọng là thiền định là một phương pháp luyện tập nhằm mở mang và biến cải tri thức, nâng tri thức lên các cấp bậc cao hơn .

Ngoài ra trong phép thiền định cũng còn có một chữ khác dễ gây ra hoang mang, đó là chữ "thiền" hay "thiền-na", tiếng Pali là *Jhāna*, tiếng Phạn là *Dhyāna*, có nghĩa là một thể dạng lắng sâu của tâm thức. Kinh sách thường nêu lên bốn cấp bậc lắng sâu của tâm thức gọi là "tứ thiền". Trong các ngôn ngữ Tây phương không có từ nào tương đương với các chữ *Jhāna* và *Dhyāna*. Tiếng Hán dịch âm chữ này là *Chan* hay *Tchan*, tiếng Hàn quốc dịch lại từ tiếng Hán là *Son*, và tiếng Nhật là *Zen*. Bốn chữ *thiền*, *chan*, *son* và *zen* là một thứ, cùng phát sinh từ chữ *jhāna* trong tiếng Pali, chỉ khác nhau trong cách phát âm, thế nhưng đôi khi bốn chữ này cũng được hiểu lẫn lộn với ý nghĩa của chữ *Bhāvanā*, tức là phép hành thiền.

Trong phần giải thích về thiền định trên đây nhà sư Sangharakshita có nêu lên một phương pháp thiền định điển hình là cách phát triển lòng từ tâm (*mettā bhāvanā*), thế nhưng trong Phật giáo thì có rất nhiều phép thiền định khác nhau, tùy theo các học phái và tông phái khác nhau. Theo Phật giáo Theravada và trên phương diện tổng quát thì thiền định gồm có hai thể dạng chủ yếu là Samatha và Vipassanā, và cũng là hai thể dạng được nêu lên trong kinh điển nòng cốt bằng tiếng Pali. Hai thể dạng này cũng đã được nhà sư Sangharakshita giải thích trong phần cuối của Bài 8 trên đây. Thật ra tất cả các học phái và tông phái đều trực tiếp hay gián tiếp chấp nhận hai thể dạng hay lãnh vực thiền định này.

Đối với Đại thừa thì các phép thiền định xoay quanh các khái niệm về sự trống không của sự hiện hữu (*Sūnyatā*), hoặc các ý niệm căn bản và chủ yếu của các học phái Trung quán

(Madhyamaka), Duy thức (Cittamātra), v.v. Các phép thiền định này của Đại thừa thường có xu hướng chú trọng đến sự phát huy trí tuệ cùng các sự phân giải trong lãnh vực triết học. Đối với Tăng-tra thừa (Tantrayana) hay Phật giáo Tây Tạng nói chung, thì có rất nhiều phép thiền định rất cá biệt và đa dạng, chẳng hạn như các phép thiền định quán tưởng, giúp người hành thiền hòa nhập và trở thành một vị bồ-tát hay một vị Phật nào đó hầu giúp mình thừa hưởng các phẩm tính của vị bồ-tát hay của vị Phật ấy, hoặc phép thiền định gọi là tonglen, là cách nhận chịu khổ đau của người khác và trao lại cho họ hạnh phúc của chính mình, v.v.

Nói chung Phật giáo có rất nhiều phép luyện tập để biến cải con người của mình. Dưới đây là bảng tóm lược về hai thể dạng thiền định trên đây cùng với một số phép hành thiền chủ yếu và thông thường nhất nhằm giúp chúng ta có một ý niệm đơn giản và bao quát hơn về phép luyện tập này của Phật giáo, và cũng là cốt lõi của cả Phật giáo.

Bảng tóm lược hai thể loại thiền định và các phép hành thiền chủ yếu

Hai thể loại Thiền định	Các phép hành thiền chủ yếu	Mục đích thực hiện	Kết quả thực hiện
Samatha (Phát huy sự thanh thân và tĩnh lặng)	Ānāpānasati (Chú tâm vào hơi thở)	<i>Hóa giải Sự xao lãng và hoang mang</i>	<i>Mang lại Sự tập trung tâm thần</i>
	Mettā / Maitrī (Phát huy lòng từ tâm)	<i>Hoá giải Sự hận thù và ghét bỏ</i>	<i>Mang lại Lòng từ tâm và tình thương yêu</i>
	Karuṇā-bhāvana (Phát động lòng từ bi)	<i>Hóa giải Sự tàn ác và hung bạo</i>	<i>Khơi động Lòng từ bi và sự thương cảm</i>

	<p>Muditā-bhāvana (Khơi động niềm hân hoan)</p>	<p><i>Hoá giải</i> <i>sự ganh ghét</i> <i>và ham muốn</i></p>	<p><i>Mang lại</i> <i>Niềm hân hoan</i> <i>và vui sướng</i></p>
	<p>Upekkhā-bhāvanā (Phát huy sự thanh thản)</p>	<p><i>Hóa giải</i> <i>sự bám víu</i> <i>và thiên vị</i></p>	<p><i>Mang lại</i> <i>Sự thanh thản</i> <i>và bình lặng</i></p>
	<p>Anitya (Suy tư về vô thường)</p>	<p><i>Hóa giải</i> <i>sự tham lam</i> <i>và thèm khát</i></p>	<p><i>Mang lại</i> <i>Sự tự do</i> <i>và giải thoát</i></p>
<p>Vipassanā (Phát huy sự quán thấy sâu xa)</p>	<p>Suññatā / Śūnyatā (Suy tư về sự trống không của sáu thành phần: đất, nước, lửa, khí, không gian và tri thức) (1) (xin xem thêm giải thích bên dưới)</p>	<p><i>Hoá giải</i> <i>sự u-mê</i> (vô minh)</p>	<p><i>Mang lại</i> <i>Sự quán thấy không có cái tôi ("vô ngã")</i></p>
	<p>Paṭiccasamuppāda / Pratītyasamutpāda (Suy tư về nguyên lý tương liên tương kết và tương tạo / sự hiện hữu do điều kiện mà có / "lý duyên khởi")</p>	<p><i>Hoá giải</i> <i>Ảo giác</i></p>	<p><i>Mang lại</i> Trí Tuệ và sự Giác ngộ</p>

(1)- Suy tư về sáu thành phần ở đây có nghĩa là chiêm nghiệm về sự trống không ("tánh không") của sự hiện hữu. Sáu thành phần là: đất, nước, lửa, khí, không gian và tri thức. Trong số đó, bốn thành phần đầu tiên ("tứ đại") là **đất, nước, lửa, khí**, là các thành phần tạo ra thân xác vật lý của một cá thể. Thân xác vật lý đó chiếm giữ một phần **không gian** trong vũ trụ và tạo ra cho mình một sự sinh hoạt tâm lý xuyên qua ngũ giác khi các cơ

quan này tiếp xúc với môi trường chung quanh. Sự sinh hoạt tâm lý đó gồm các thứ xúc cảm, tư duy và tác ý đủ loại, và được gọi chung là **tri thức**. Tóm lại sự hiện hữu của sáu thành phần - đất, nước, lửa, khí, không gian và tri thức - tạo ra một cá thể sẽ mật thiết liên hệ và tương quan với thế giới và cả sự chuyển động của thế giới. Ngược lại, thế giới và sự chuyển động của thế giới cũng tạo ra các tác động chi phối sáu thành phần đó của một cá thể, nhất là đối với tri thức xuyên qua các khả năng nhận biết và hình dung của nó. Vì vậy có thể bảo rằng thế giới và sự vận hành của thế giới trực tiếp ảnh hưởng đến tri thức và đồng thời tạo ra tri thức, nói một cách khác ngược lại, thì thế giới được nhận biết bởi tri thức cũng là sản phẩm của tri thức. Khi thân xác của một cá thể chấm dứt thì: đất trả cho đất; nước trả cho nước; hơi ẩm trả cho hơi nóng của mặt trời; không khí trả cho không khí; một chút không gian nhỏ bé mà thân xác từng chiếm giữ trước đây sẽ được trả lại cho không gian vô tận của vũ trụ; thế giới được hình dung bên trong tri thức sẽ được trả lại cho thế giới bên ngoài tri thức. Bên trong từng thứ một của sáu thành phần đó, cũng như bên trong tổng thể của chúng, không có một cái tôi nào trong đó cả, và đây là **sự trống không của sự hiện hữu**.

Nhận định về tình trạng Phật giáo Tây phương và sự thành lập Hiệp hội Thân hữu Phật giáo

Như đã được nói đến trên đây, bài thuyết giảng của nhà sư Sangharakshita gồm có hai phần. Phần chủ yếu nhất nhằm giải thích thiền định là gì và đồng thời nêu lên các kinh nghiệm của chính ông về bốn cấp bậc dhyāna còn gọi là "tứ thiền", mà ông đã thực hiện được cho chính mình. Phần này đã được chuyển ngữ trên đây. Phần thứ hai nêu lên các nhận xét của ông về tình trạng Phật giáo trong thế giới Tây phương vào hậu bán thế kỷ XX, và sự thành lập Hiệp hội Thân hữu của Tăng đoàn Phật giáo Tây phương. Hiệp hội này ngày nay đã được đổi tên là Hiệp hội Phật giáo Triratna (chữ *Triratna* có nghĩa là *Tam bảo*). Hiệp hội này đã lớn mạnh rất nhanh sau đó với nhiều chi hội được thành lập khắp nơi trên thế giới. Tuy tình trạng Phật giáo tại phương Tây và cả Hiệp hội Phật giáo Triratna dường như có vẻ khá xa lạ và không liên hệ gì đến một số người trong chúng ta, thế nhưng thiết nghĩ nhìn vào những bước đầu mới mẻ đó của Phật giáo trong thế giới Tây phương cũng có thể mang lại cho chúng ta một ý niệm nào đó về tình trạng Phật giáo "thiện xảo" và "cổ xưa" của chúng ta. Chính vì mục đích đó, phân đoạn này của bài thuyết giảng của nhà sư Sangharakshita sẽ được chuyển ngữ dưới đây :

"Thưa vị Chủ tọa, thưa các Bạn,

Chúng ta [những người Tây phương] biết đến những gì gọi là "Phật giáo" cách nay chỉ hơn một trăm năm là nhiều, và gần đây hơn thì chúng ta lại ghép thêm chữ *ism* vào chữ *Buddha* (để tạo ra chữ *Buddhism*, và xem đây là một tôn giáo), thế nhưng tại các nước nơi mà Phật giáo đã phát triển từ hàng bao trăm năm, thì người ta lại thường gọi đó là "Dharma" (Đạo Pháp của Đức Phật) hay "Sasana" (là tiếng Phạn và tiếng Pali có nghĩa là sự "giảng dạy" hay "giáo huấn" / "teaching"). Dù chỉ được biết đến hơn một trăm năm nay, thế nhưng Phật giáo đã trở nên quen thuộc (phổ biến), ít nhất là trong một số tập thể, một số tầng lớp xã hội, khiến chúng ta cứ tưởng là giáo lý đó đã được phát triển trong thế giới Tây phương, tại Âu châu cũng như tại Mỹ châu, đã từ nhiều trăm năm. Thế nhưng tiếc thay, chúng ta phải thú nhận rằng điều đó (Phật giáo được nhiều người biết đến trong thế giới Tây phương) không mang ý nghĩa gì cả. [Bởi vì] dù đã được vô số học giả khảo cứu, tìm hiểu, phân tích, thảo luận

qua hơn một trăm năm, thế nhưng Phật giáo vẫn chưa được biết đến một cách đúng đắn (*nhà sư Sangharakshita đưa ra bài thuyết giảng này cách nay đã gần nửa thế kỷ. Ngày nay Phật giáo Tây phương đã đạt được những bước tiến thật đáng kể. Thiết nghĩ chúng ta đôi khi cũng nên nhìn lại nền Phật giáo "thiện xảo" và "lâu đời" của mình hầu có một ý niệm nào đó về con đường mà mình đang bước theo*).

Thật vậy, chúng ta cũng có thể khẳng định xa hơn khi cho rằng Phật giáo, dù đã được nhiều người biết đến, thế nhưng trước đây và cả ngày nay vẫn còn bị hiểu sai, và do đó đã đưa đến những sự hiểu biết hoàn toàn lầm lẫn. Chẳng hạn một số người vẫn cứ xem Phật giáo là một tôn giáo tương tự như các tôn giáo khác trên thế giới. Nếu quý vị có dịp xem qua vô số sách nghiên cứu về chủ đề tôn giáo đối chiếu (comparative religion) thì quý vị tất sẽ thấy ngay trong đó Phật giáo, cũng như các tôn giáo khác, đều được ghép thêm chữ "ism" ở phần đuôi (*chữ Buddha được ghép thêm chữ ism để tạo ra chữ Buddhism, và chữ này có nghĩa là "Phật giáo" hay "Tôn giáo của Đức Phật", thế nhưng Giáo huấn của Đức Phật / Dharma không phải là một hình thức tôn giáo theo cách hiểu của người Tây phương*), và một số trong các tôn giáo đó có một giá trị lịch sử nào đó, nhưng một số khác thì lại không có gì là quan trọng cả.

Thật vậy, đối với một số người, Phật giáo chỉ là một hình thức thờ cúng xa lạ (*exotic / ngoại lai, lạ lùng*) của phương đông. Đối với một số người khác thì Phật giáo chỉ là một hệ thống tư tưởng triết học mang tính cách trừu tượng, một cái gì đó xa lạ với cuộc sống thông thường, chẳng liên hệ gì với sự sống; không va chạm gì đến sự sống dù là qua bất cứ một khía cạnh nào.

Một số người khác thì lại cho rằng Phật giáo là một hệ thống đạo đức - và thật ra thì quan điểm này cũng là quan điểm thường thấy nhất. Phật giáo chỉ đơn giản dạy các bạn nên làm những điều gì đó, hoặc đúng hơn là các bạn không được phép làm những điều gì đó, các bạn không được phép làm điều này, các bạn không được phép làm điều kia. Phật giáo theo họ chỉ đơn giản là một hệ thống hay một danh sách ghi chép các quy tắc đạo đức, hoặc các điều cấm đoán (*quả vậy và tiếc thay, một nền Phật giáo "chỉ thị" và những người tu hành "ngoan ngoan" dường như không giúp ích được gì nhiều cho cá nhân mình, cho kẻ khác, cho dân tộc, con người và cả chúng sinh*).

Nói lên như vậy cũng chưa đủ - sau khi từ Ấn độ trở về [Anh quốc] - khoảng mười hai năm trước đây - tôi đã khám phá ra một điều hiểu sai rất phổ biến: Phật giáo đối với nhiều người chỉ là một hình thức khổ hạnh. Tôi còn nhớ lúc đó nhiều người tìm gặp tôi tại Hampstead (*ngoại ô phía bắc thủ đô Luân Đôn*), họ tỏ ra vô cùng ngạc nhiên khi nhận thấy nơi tôi trú ngụ (*nhà sư Sangharakshita tránh không gọi nơi này là một tu viện hay một ngôi chùa*) chẳng có tường cao cổng kín, cũng chẳng có dây thép gai bao quanh, họ tự do ra vào và hàn huyên với bất cứ ai (*nhà sư Sangharakshita sau khi trở về Anh quốc đã thành lập một Tăng đoàn cùng hòa mình và sinh hoạt chung với người thế tục. Ông để tóc, không mặc áo cà-sa, chỉ quàng một giải khăn vàng để chứng tỏ mình là người tu hành. Đối với ông các hình thức màu mè bên ngoài - từ chiếc áo cà-sa và cả một số giới luật cùng các nghi thức lễ lạc -*

chỉ là các hình thức đạo đức quy ước; đạo đức đích thật sâu xa hơn nhiều, nằm bên trong nếp sống và cung cách hành xử của mình, bên trong tâm thức mình và con tim của mình). Trước khi tiếp xúc với chúng tôi, họ cứ nghĩ rằng chúng tôi là những người sống hoàn toàn tách rời khỏi thế giới, biệt lập và lẻ loi, không giao du gì cả với thế giới, thu mình trong một khung cảnh trang nghiêm và một sự yên lặng triền miên. Cảm giác đó đã hiện lên với tôi ngay từ lúc đầu (*sau khi trở về từ Ấn Độ*). Quả là một sự sai lầm khi cho rằng Phật giáo là một cái gì đó yếm thế, khắc nghiệt, chối bỏ sự sống.

Dù không màng đến tất cả những chuyện hiểu lầm thường thấy trên đây, thì vẫn còn có các chuyện khác để nói. Thật vậy, một số người chỉ biết nhìn vào Phật giáo qua một số các hình thức tu tập cá biệt (*chuyên biệt*) nào đó. Chẳng hạn như khi họ có dịp tiếp xúc với Phật giáo tại các nước Đông Nam Á, và nếu họ tiếp xúc với Phật giáo Tích Lan, còn gọi là Phật giáo Theravada, thì họ cứ nghĩ rằng Phật giáo là như vậy, họ hoàn toàn mù tịt về các hình thức Phật giáo khác. Hoặc nếu họ tiếp xúc với một hình thức Phật giáo mang thật nhiều và thật nhiều màu sắc, vô cùng phong phú và quý hiếm là Phật giáo Tây Tạng, thì họ sẽ khó tránh khỏi bị thú hút bởi các vị lạt-ma, các chiếc kèn làm bằng xương ống chân, các chiếc trống com, các bức họa thangka cùng đủ mọi thứ linh tinh khác của học phái Tantra, và xem đấy là Phật giáo. Phật giáo đối với họ chỉ là như vậy, không hơn, không kém.

Thế nhưng vẫn chưa hết, trong số họ còn có nhiều người bị thu hút bởi một hình thức mơ tưởng theo kiểu Nhật Bản hay mạo nhận là Nhật Bản (*pseudo-Japanese / hão huyền, giả mạo, tưởng tượng, không thật sự là "Nhật bản"*). Họ đọc sách của Tiến sĩ Suzuki, và bắt đầu tìm cách giải đoán các công án và suy nghĩ rất "zen" [và cứ thế mà họ cho rằng] Zen mới đúng thật là Phật giáo. Zen chính là Phật giáo! Ngoài ra các học phái khác, các nền giáo huấn khác, chẳng có gì gọi là Phật giáo cả. Đây lại thêm một sự hiểu lầm khác nữa. Khi nhận định Phật giáo qua một trong các hình thức cá biệt đó, một trong các khía cạnh văn hóa cá biệt đó, thì tất nhiên Phật giáo sẽ bị hiểu sai. Điều đó cũng tương tự như nhìn vào cây sồi (*oak tree / là một loài cây ôn đới, chúng ta có thể tạm ví như một cây thông chẳng hạn*), toàn thể một cây sồi, thế nhưng chỉ nhận định về cây sồi bằng cách dựa vào một chiếc cành của nó, hoặc tệ hơn nữa là căn cứ vào một quả sồi duy nhất (*nhìn vào một cây thông, nhưng chỉ thấy một cành thông đang đưa trong gió hoặc chỉ thấy một quả thông trên cành*).

(Các nhận xét trên đây của nhà sư Sangharakshita vô cùng quan trọng. Phật giáo Tích Lan, Phật giáo Tây Tạng hay Phật giáo Nhật bản không hẳn là Phật giáo của Đức Phật trong thung lũng sông Hằng cách nay hơn hai ngàn năm trăm năm. Các hình thức Phật giáo đó chịu ảnh hưởng văn hoá, tín ngưỡng địa phương và cả các truyền thống xã hội lâu đời trong các vùng địa lý đó. Tuy nhiên điều đáng thán phục và ngưỡng mộ hơn cả là Phật giáo Tích Lan đã bảo toàn được một căn bản giáo lý có thể gọi là trung thực nhất đối với Giáo huấn của Đức Phật. Ngày nay chúng ta có thể nhận thấy dễ dàng một "hình thức" Phật giáo mới mẻ đang được phát triển trong thế giới Tây phương, một nền Phật giáo duy lý, triết học và khoa học, phù hợp hơn với con người trong các xã hội tân tiến ngày nay.

Tuy nhiên người ta cũng có thể nhận thấy trong khung cảnh suy thoái trầm trọng của các tín ngưỡng lâu đời trong thế giới Tây phương, song song với các sự cải tiến xã hội và văn hóa cùng các tiến bộ khoa học hiện đại, người Tây phương dường như có vẻ dè dặt trước các hình thức tín ngưỡng nói chung. Phật giáo trong khung cảnh đó, vừa tìm thấy các điều kiện phát triển thuận lợi, nhưng cũng không tránh khỏi một số các khó khăn, ít nhất là dưới hình thức tín ngưỡng đơn thuần.

Điều đó không tránh khỏi khiến chúng ta phải nhìn trở lại nền Phật giáo "thiện xảo" của chúng ta, một nền Phật giáo khép mình trong vòng ảnh hưởng của nền Phật giáo lâu đời của Trung quốc. Nền Phật giáo "cổ đại" đó phần lớn chỉ xoay quanh các phương tiện "thiện xảo" và các sự "sáng chế" phù hợp với tánh khí của dân tộc Hán, cùng nền văn hóa và xã hội cổ đại của đế quốc này. Sự "sáng chế" - và cũng có thể hiểu như là một phương tiện "thiện xảo" - to lớn nhất và quan trọng nhất của Phật giáo Trung quốc là thiền học "Chán" (Tchan), chủ trương một sự giác ngộ đột phát và bất thần gọi là "đốn ngộ". Học phái này được lưu truyền sang Việt Nam, Triều Tiên và Nhật Bản, thế nhưng sau đó thì suy tàn dần và gần như biến mất tại Việt Nam, Triều Tiên và cả tại Trung quốc nơi mà học phái này đã được hình thành. Học phái này duy nhất chỉ còn tồn tại trên đất Nhật với tên gọi là Zen. Và thật hết sức bất ngờ, học phái Zen cũng đã được phổ biến và khá ưa chuộng trong thế giới Tây phương, qua các hình thức mơ tưởng và thu hút của một nền văn hóa đặc thù và cá biệt của dân tộc Nhật. Thiền sư Tiến sĩ Daisetz Teitaro Suzuki (1870-1966) là tác giả của một bộ sách lớn gồm ba quyển mang tựa là Essays in Zen Buddhism / "Tiểu luận về Phật giáo Zen", mà nhà sư Sangharakshita có ý nói đến trên đây. Nhà sư Sangharakshita khi nêu lên bộ sách này phải chăng là một cách thật khéo léo và kín đáo nêu lên sự bất đồng chính kiến của mình về sự giác ngộ đột khởi / "đốn ngộ" / Satori, nêu lên trong bộ sách này. Thật vậy, sự giác ngộ là kết quả mang lại từ một sự cố gắng, một quá trình luyện tập kiên nhẫn và lâu dài. Kết quả đó không phải là một ngoại lệ, thoát khỏi nguyên lý tương liên tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng, còn gọi là sự "Tương tạo tác do điều kiện mà có" / Conditioned Co-production)

Khi nhìn vào các sự hiểu lầm trên đây - thật ra thì tôi cũng chỉ nêu lên một số hiểu lầm lộ liễu và thông thường nhất - thì cũng đủ để chúng ta nhận thấy Phật giáo trong thế giới Tây phương chưa được hoàn toàn biết đến một cách đúng đắn. Chúng ta thường có xu hướng đánh giá một sự vật hay một người nào đó dựa vào nhãn quan của mình. Thế nhưng sự hiểu biết bằng nhãn quan đôi khi là cả một sự nguy hiểm thật to lớn, bởi vì đây chỉ là cách mà chúng ta nhận định bằng bằng đôi mắt mình khi nhìn vào một cái gì đó mà mình chưa hề thật sự biết đây là gì. Tu tập một cách hời hợt như vậy là một điều vô cùng nguy hiểm; dù là do một số trường hợp nào hay một số cảnh huống nào [thúc đẩy mình cũng vậy], tốt hơn không nên tu tập theo cung cách đó (tu tập không phải là một sự bất chước kẻ khác, hoặc vì một lý do nào đó, mà phải nhìn vào động lực kín đáo thúc đẩy bên trong chính mình, một nhu cầu sâu kín của con người mình, của tâm thức mình và cả những sự đáp ứng sâu xa mà mình chờ đợi nơi giáo lý Phật giáo). Vì thế, chúng ta đành phải chấp nhận là chúng ta chưa thật sự hiểu được Phật giáo là gì (trên đây nhà sư Sangharashita có nêu lên trường hợp người Tây phương nhìn vào các hình thức tu tập chuyên biệt và đa dạng đôi khi rất màu mè của các học phái trong vùng Đông Nam Á và cho đấy là Phật giáo. Các nhận xét đó của nhà sư Sangharakshita cách

nay đã nửa thế kỷ. Ngày nay trong thế giới Tây phương, Phật giáo đã được phân tích và tìm hiểu khá tường tận và đã gián tiếp ảnh hưởng đến sự sinh hoạt xã hội, chẳng hạn như phong trào ăn chay, bảo vệ môi sinh ngày càng lan rộng, hoặc ngược đãi thú vật sẽ bị luật pháp trừng trị... Đây là một vài thí dụ cụ thể mà các nước Phật giáo lâu đời tại Phương đông dường như chưa làm được, hoặc chưa ý thức được một cách sâu xa).

Do vậy, tốt hơn hết chúng ta nên san bằng tất cả - tẩy sạch tất cả các sự hiểu lầm, các sự diễn giải lệch lạc của chúng ta - để có thể khởi sự lại từ đầu. Điều đó phải chăng là giải pháp tốt nhất. Vì vậy, tốt hơn cả là cứ cho rằng chúng ta, trong thế giới Tây phương này, chẳng có ai hiểu một tí gì cả về Phật giáo, điều đó sẽ giúp chúng ta khởi sự lại từ điểm khởi hành, sau nhiều trăm năm, kể cả một thế kỷ [mà chúng ta đã từng biết đến Phật giáo]. Đây là cách mang lại cho chúng ta một tầm nhìn tươi mát hơn về Phật giáo. Đây là cách tạo ra cho Phật giáo một tầm nhìn hợp thời và hoàn toàn mới mẻ (*thiết nghĩ nên nêu lên quan điểm này về nền Phật giáo "thiên xảo" bằng Hán ngữ "cổ xưa" của Việt Nam, hơn là nêu lên với nền Phật giáo trẻ trung và thiết thực trong thế giới Tây Phương*). Chính vì vậy mà Hiệp hội Thân hữu Phật giáo Tây phương (FWBO) đã được thành lập năm 1967, nhằm tìm cách thực hiện nguyện vọng trên đây. Hiệp hội cố gắng giúp những người Tây Phương biết đến Phật giáo đúng đắn hơn, sau những năm tháng dài [hiểu biết lệch lạc đó]. Đây là cách mà Hiệp hội sau mười hai năm cố gắng đưa Phật giáo - nếu có thể nói như vậy - thoát ra khỏi vết bánh xe [của các sự hiểu lầm], mà tôi đã nhận thấy cách nay mười hai năm, và đồng thời cũng là cách giúp các thành viên của Hiệp hội cùng hội họp với nhau theo từng nhóm nhỏ khắp mọi nơi, trung bình mỗi tuần một lần, để thảo luận với nhau về Phật giáo, và thật ra thì cũng chỉ có vậy. Đây là cách thu gọn - nếu có thể nói như vậy - Giáo huấn của Đức Phật dựa vào các thành phần chủ yếu nhất, hầu có thể đưa các thành phần đó vào cuộc sống của tất cả mọi người một cách thiết thực hơn (*Đức Phật thuyết giảng cho tất cả mọi các tầng lớp xã hội vào thời đại của Ngài: từ vua chúa, quan lại cho đến những người nông dân chất phác, kể cả những người bước theo các giáo lý khác. Do đó, nhận thấy được phần tinh anh và cốt lõi trong các bài thuyết giảng đa dạng và phong phú đó của Đức Phật đôi khi không phải là dễ, thế nhưng lại thật hết sức cần thiết, hầu giúp chúng ta ứng dụng vào sự sinh hoạt xã hội và thích nghi với khả năng hiểu biết của con người ngày nay. Vì vậy nếu các bài thuyết giảng của Đức Phật được dịch sang một ngôn ngữ ngoại lai, không mấy người hiểu được, cũng chẳng có mấy người phân tích và tìm hiểu, kể cả những người tu hành, mà chỉ cốt để kêu gọi ẩn tống, thì quả là một điều đáng tiếc*).

Các lý do trên đây đã đưa đến sự thành lập Hiệp hội Thân hữu Tăng đoàn Phật giáo Tây phương (*Friends of Western Buddhist Order / FWBO / người chuyển ngữ mạn phép dịch chữ order là tăng đoàn thay vì là "dòng tu", "tập thể" hay "giáo phái" thì có thể gây ra hiểu lầm chăng? Bởi vì chủ đích của Hiệp hội này là cố gắng giữ gìn Phật giáo một cách trung thực nhất và thích nghi nhất trước các nhu cầu và các sự sinh hoạt của xã hội ngày nay*) vào năm 1967, tức là cách nay đã chín năm! Thế nhưng đối với một số người trong chúng ta, thì chín năm ấy dường như là cả một cuộc đời, bởi vì trong khoảng thời gian này rất nhiều việc đã được thực hiện. Chín năm phong phú đó đã mang lại thật nhiều kinh nghiệm. Và tất nhiên, trong chín năm đó Hiệp hội (FWBO) đã không ngừng lớn mạnh. Nêu lên điều đó

không chỉ đơn giản có nghĩa là Hiệp hội ngày càng bành trướng với nhiều chi hội được thành lập khắp nơi (*một chi hội của Tăng đoàn này đã được thành lập tại Paris trong quận XIII*), và cũng không phải chỉ có nghĩa là đã được nhiều người biết đến, mà còn cho thấy Hiệp hội đã thiết đặt được một nền móng vững chắc. Những gì mà chúng ta muốn nói lên là ngày càng có nhiều người gia nhập với tư cách cá nhân, để cùng nêu cao lý tưởng chung của các thành viên trong cộng đồng Hiệp hội Thân hữu Tăng đoàn Phật giáo Tây phương.

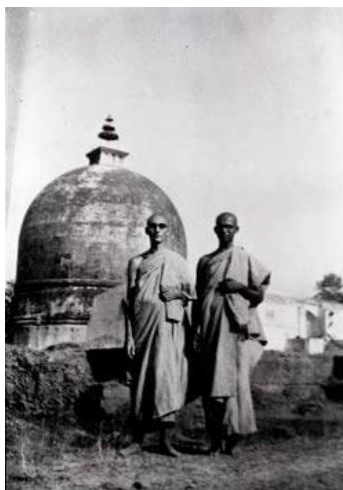
Sau chín năm thành lập, chúng tôi có thể bảo rằng Hiệp hội Thân hữu Tăng đoàn Phật giáo Tây phương đã khám phá ra được rất nhiều điều về chính mình. Các khám phá đó không chỉ có nghĩa là sự tham gia của các bạn vào sự sinh hoạt của Hiệp hội, cũng không phải chỉ là để tạo ra cho các bạn một ý niệm chính xác hơn về những gì mà các bạn sẽ làm [trong tương lai], mà đúng hơn là tập cho các bạn thực hiện [ngay trong lúc này] những gì mà các bạn đang tìm cách để thực hiện (*tức là tự biến cải con người của chính mình bằng con đường thiền định*).

Vì vậy, trong suốt chín năm sinh hoạt đó, Hiệp hội đã bắt đầu nhận thấy rõ ràng hơn - nếu có thể nói như vậy - về bản chất của chính mình, ít nhất cũng rõ ràng hơn đôi chút so với trước đây, có nghĩa là xa hơn đôi chút về những gì mà Hiệp hội đã thực hiện được, chúng ta đã thực hiện được, từ khi mới thành lập. Trong số đó những điều thực hiện đó thì những gì đáng kể hơn cả là qua chín năm đó Hiệp hội đã nhận thấy được là mình có bốn thứ có thể cống hiến cho tất cả mọi người - cả nam và cả nữ - trong thế giới Tây phương. Bốn thứ đó thật hết sức quan trọng đối với họ với tư cách cá nhân hoặc một tiềm năng mang tính cách cá nhân. Bốn thứ ấy có thể đáp ứng được các nhu cầu sâu xa và đích thật nhất của họ - nếu có thể nói như vậy.

Vậy bốn thứ ấy là gì? Bốn thứ mà Hiệp hội Thân hữu Tăng đoàn Phật giáo Tây phương mang ra hiến dâng là những thứ gì?

- Trước hết là **Một Phương pháp phát triển cá nhân**;
- Sau đó là **Một Tâm nhìn về sự Hiện hữu của Con Người**;
- Thứ ba là **Một nhân tố mang lại một Xã hội Mới**;
- Và sau hết là **Một Kế hoạch nhằm kiến tạo một Thế giới Mới**.

Bốn thứ trên đây là chủ đích của loạt thuyết trình này. Nói một cách khác thì qua bốn buổi thuyết giảng này, bốn buổi họp mặt này, chúng ta sẽ cố gắng nêu lên phần tinh anh cô đọng nhất của Phật giáo qua một phép luyện tập vô cùng thực dụng (*phép thiền định*), một phương pháp luyện tập đặc biệt phù hợp với nhu cầu của con người Tây phương, và cũng là nhu cầu của toàn thể thế giới".



Nhà sư Sangharakshita (1925-2018) và nhà sư Buddharakshita (1922-2013) tại thánh địa Kusinara, nơi Đức Phật tịch diệt

(Ảnh chụp năm 1949, tức là cách nay đã hơn ba phần tư thế kỷ. Pháp danh Sangharakshita của nhà sư này có nghĩa là "Người được Tăng đoàn phù hộ"; chữ Sangha có nghĩa là Tăng đoàn, chữ rakṣita là tiếng Phạn, có nghĩa là được che chở hay bảo vệ / preserved, protected, guarded. Nhà sư đứng bên cạnh là Buddharakshita, có nghĩa là "Người được Đức Phật phù hộ" là người Ấn, và là một học giả rất uyên bác, tốt nghiệp đại học, sáng lập viên Hiệp hội Maha Bhodhi Society theo truyền thống Phật giáo Theravada trên đất Ấn).

Độc giả có thể tìm đọc bản gốc bài thuyết trình này bằng tiếng Anh theo địa chỉ liên kết: <https://www.freebuddhistaudio.com/texts/read?num=131>, hoặc cũng có thể trực tiếp nghe tiếng giảng của nhà sư Sangharakshita về bài thuyết trình này được ghi âm từ năm 1976, theo địa chỉ liên kết: <https://www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=131>.

Ngoài ra độc giả cũng có thể xem bản dịch tiếng Pháp của phân đoạn nói về thiền định, được đưa lên trang mạng của Trung tâm Phật giáo Triratna Paris, theo địa chỉ liên kết: http://www.centrebouddhisteparis.org/Meditation/Developpement_personnel/developpement_personnel.html



Nhà sư Sangharakshita

Bures-Sur-Yvette, 06. 01.23
Hoang Phong chuyển ngữ