

HAI KIỂU THIỀN QUÁN

(Two Styles of Insight Meditation)

Nguyên tác : Bhikkhu Bodhi

Việt dịch: Trần Như Mai

Ngày nay việc thực hành Thiền Quán đã được phổ biến rộng rãi khắp thế giới, tuy nhiên, để đạt được sự thành công như hiện nay, pháp hành này đã trải qua nhiều biến đổi tế nhị. Thay vì được giảng dạy như một phần chính yếu của con đường tu tập Phật giáo, bây giờ pháp hành này thường được trình bày như một môn học thế gian mà những kết quả đạt được thuộc về đời sống trong thế giới này hơn là sự giải thoát siêu thế gian. Nhiều thiền sinh chứng minh những lợi ích thiết

thực rõ ràng mà họ đã đạt được nhờ thực hành Thiên Quán, những lợi ích ấy có thể kể từ việc nâng cao hiệu năng công việc và có quan hệ tốt đẹp hơn với mọi người, đến việc trầm tĩnh hơn, có lòng từ bi hơn và có mức độ tỉnh giác cao hơn. Tuy nhiên, trong lúc những lợi ích ấy chắc chắn tự nó có giá trị, nếu đem ra xem xét thì chúng không phải là mục tiêu cuối cùng mà chính Đức Phật đã hướng đến như là cứu cánh nỗ lực tập của Ngài. Cứu cánh đó, theo ngôn ngữ của các văn bản kinh điển, là đắc quả Niết Bàn, là sự đoạn trừ mọi phiền não cấu uế ngay bây giờ và ở đây, và giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử vô thủy.

Có lẽ áp lực mạnh mẽ nhất đưa đến việc hình thành biểu hiệu đương đại của Thiền Quán là nhu cầu chuyển đổi pháp môn này vào một môi trường phần lớn thuộc về thế tục, xa rời khuôn mẫu giáo lý và đức tin truyền thống của Phật giáo. Cứ xét xem bầu không khí hoài nghi của thời đại chúng ta, ta thấy hoàn toàn thích hợp khi những người mới bắt đầu thiền tập được mời tự mình khám phá tiềm năng nội tại của pháp hành này. Có lẽ chẳng thích hợp chút nào khi đem toàn bộ giáo lý đạo Phật áp đặt cho họ vào lúc khởi đầu.

Tuy nhiên, dù lúc ban đầu chúng ta có thể hành thiền với một tâm hồn cởi mở muốn tìm tòi khám phá, vào một

thời điểm nào đó trong lúc thực hành, chúng ta sẽ không tránh khỏi đi đến trước một ngã ba đường, nơi chúng ta phải đối mặt với một sự lựa chọn. Hoặc là chúng ta có thể tiếp tục hành thiền như một môn học thuần túy tự nhiên, không liên hệ đến tôn giáo, hay là chúng ta có thể chuyển đổi pháp hành này trở lại bối cảnh nguyên thủy của đức tin và tri kiến Phật giáo. Nếu chúng ta chọn con đường thứ nhất, chúng ta vẫn có thể đi sâu vào thiền tập và gặt hái càng nhiều hơn nữa những lợi lạc mà chúng ta đã đạt được từ trước đến nay, như là niềm an tịnh sâu lắng hơn, tâm xả nhiều hơn, cởi mở hơn, thậm chí còn có vẻ như thâm nhập được vào thực tại bây giờ

vào đây. Tuy nhiên, dù những kết quả ấy tự thân đáng mong ước, nếu nhìn đối chiếu với những lời Phật dạy, thì chúng vẫn chưa trọn vẹn. Để cho việc thực hành Thiền Quán đạt được tiềm năng trọn vẹn như Đức Phật đã dạy, pháp hành này cần phải được kết hợp với nhiều đức hạnh khác gắn liền trong khuôn khổ giáo lý.

Đứng đầu trong số những đức hạnh ấy là Chánh Kiến và Chánh Tín, một cặp bổ sung cho nhau. Như một chi phần của Phật đạo, Tín (*saddha*) không có nghĩa là đức tin mù quáng, mà là thiện chí chấp nhận với niềm tin rằng một vài tiền đề, mà vào giai đoạn phát triển tu tập hiện nay của chúng ta, bản thân chúng ta không thể tự mình chứng

minh được. Những tiền đề ấy liên quan đến bản chất của thực tại và những chứng đắc cao hơn của Phật đạo. Trong bản đồ truyền thống của tu tập Phật giáo, Tín được đặt vào bước đầu, như là điều kiện tiên quyết cho những giai đoạn sau này, gồm có tam-vô-lậu-học Giới, Định, Tuệ. Các văn bản kinh điển hình như không tiên liệu được khả năng một người không có đức tin vào những nguyên tắc đặc thù của Giáo Pháp lại có thể thực hành pháp môn Thiền Quán và đạt được những kết quả tích cực. Tuy thế, ngày nay hiện tượng như vậy đã trở nên cực kỳ phổ biến. Hiện nay, điều này hoàn toàn bình thường đối với các thiền sinh lúc mới bắt đầu tiếp xúc với Giáo Pháp qua

việc thực hành Thiên Quán, và rồi dùng những kinh nghiệm này như một bàn đạp để đánh giá mối quan hệ của họ với Giáo Pháp.

Vào giao điểm này, sự lựa chọn của họ đã phân chia thiên sinh thành hai phái lớn. Một phái gồm những người tập trung duy nhất vào những lợi ích rõ ràng mà pháp hành này đem lại ngay bây giờ và ở đây, đình hoãn lại tất cả mối quan tâm về những gì nằm bên ngoài chân trời trải nghiệm của chính họ. Phái kia gồm những người công nhận pháp hành này xuất phát từ một nguồn trí tuệ sâu sắc và rộng lớn hơn nhiều so với sự hiểu biết của chính họ. Để nương theo trí tuệ này đến ngọn nguồn, những thiên sinh này chuẩn bị

đưa những nhận định quen thuộc của chính họ dựa vào những kiến giải của Giáo Pháp và như vậy đón nhận Giáo Pháp như một tổng thể bất khả phân.

Sự kiện Thiên Quán có thể thực hành nghiêm túc ngay cả bên ngoài lãnh vực đức tin Phật giáo đã nêu lên một vấn đề thú vị chưa bao giờ được kinh điển hay các luận giải đặt ra một cách rõ ràng. Nếu Thiên Quán có thể được theo đuổi chỉ vì những lợi lạc rõ ràng tức khắc, vậy thì Tín đóng vai trò gì trong việc phát triển con đường tu tập? Dĩ nhiên, Tín như một sự chấp nhận trọn vẹn giáo lý đạo Phật không phải là một điều kiện cần thiết cho việc thực hành Phật đạo. Như chúng ta đã thấy, những người không tuân theo Giáo

Pháp như một con đường giải thoát tâm linh vẫn có thể chấp nhận các giới luật đạo đức Phật giáo và thực hành thiền tập như một con đường an tịnh nội tâm.

Như vậy, Tín phải đóng một vai trò khác hơn là một động lực hành động, nhưng bản chất chính xác của vai trò này vẫn còn có vấn đề. Có lẽ giải pháp sẽ xuất hiện nếu chúng ta đặt vấn đề Tín thật sự nghĩa là gì trong bối cảnh tu tập Phật giáo. Cần phải minh định ngay rằng Tín không thể giải thích đầy đủ như chỉ là sự tôn sùng Đức Phật, hay như là sự kết hợp của lòng thuần thành, kính ngưỡng và biết ơn. Vì trong lúc những đức tính ấy thường tồn

tại cùng với đức tin, chúng vẫn có thể hiện hữu ngay cả khi không có đức tin.

Nếu chúng ta quan sát đức tin kỹ lưỡng hơn, chúng ta sẽ thấy rằng bên cạnh yếu tố tình cảm, đức tin còn liên quan đến yếu tố lý trí. Điều này gồm có một thái độ sẵn sàng chấp nhận Đức Phật như là một nhà khai sáng độc đáo và tuyên thuyết về chân lý giải thoát. Nhìn từ góc độ này, đức tin cần thiết phải liên hệ đến một quyết định. Như từ “quyết định” bao hàm ý nghĩa (quyếtđịnh= cắt đứt), đặt đức tin vào điều gì có nghĩa là thực hiện một động tác phân biệt. Như vậy, đức tin Phật giáo, ít nhất cũng làngụy, có liên hệ đến sự bác bỏ những tuyên bố của các nhà truyền giáo khác để trở thành sứ

giả của thông điệp giải thoát như chính Đức Phật vậy. Là một quyết định, đức tin cũng liên hệ đến sự chấp nhận. Nó liên hệ đến thiện chí mở rộng lòng đón nhận những nguyên tắc do đấng Giác Ngộ tuyên thuyết và gắn bó với các nguyên tắc ấy như là những lời hướng dẫn đáng tin cậy về tri kiến và cách hành xử.

Chính quyết định này đã phân chia những người thực hành Thiền Quán như là một môn học tự nhiên thuần túy và những hành giả thực hành Thiền Quán trong khuôn khổ đức tin Phật giáo. Mẫu người thứ nhất, bằng cách đình hoãn bất cứ lời phán đoán nào về hình ảnh thân phận con người do Đức Phật truyền đạt, đã giới hạn kết quả của

việc thực hành Thiền Quán vào những kết quả trong tương đương với thế giới quan tự nhiên thuộc về thế tục. Mẫu người thứ hai, bằng cách chấp nhận lời tiết lộ của chính Đức Phật về thân phận con người, đã tiếp cận với mục tiêu mà chính Đức Phật đã đề ra như là mục tiêu cuối cùng của pháp hành này.

Trụ cột thứ hai hỗ trợ cho pháp hành Thiền Quán là phần đối tác tinh thần của đức tin, đó là chánh tri kiến (*samma ditthi*). Mặc dù từ “tri kiến” có thể gợi ý rằng hành giả thực sự thấu hiểu những nguyên tắc được cho là đúng đắn vào lúc bắt đầu việc luyện tập, điều này hiếm khi xảy ra. Đối với tất cả mọi người, ngoại trừ một vài đệ tử có năng khiếu xuất chúng, trước tiên

chánh tri kiến nghĩa là đức tin đúng đắn, việc chấp nhận các nguyên tắc và giáo lý xuất phát từ niềm tin tưởng vào sự giác ngộ của Đức Phật. Mặc dù các Phật tử hiện đại đôi lúc tuyên bố Đức Phật dạy rằng con người chỉ nên tin những gì tự mình có thể kiểm chứng được, người ta không tìm thấy trong kinh điển Pali lời tuyên bố nào như vậy cả. Những gì Đức Phật nói là con người không nên chấp nhận những lời dạy của Ngài một cách mù quáng, mà phải tìm tòi nghiên cứu ý nghĩa của chúng và tự mình nỗ lực thể nghiệm sự thật của những lời dạy ấy.

Trái với chủ thuyết Phật giáo hiện đại, có nhiều nguyên tắc chính yếu của chánh tri kiến theo như Đức Phật dạy

mà chúng ta không thể tự mình chứng nghiệm trong tình trạng hiện nay của chúng ta. Điều này không có nghĩa là những nguyên tắc ấy không đáng quan tâm, vì chúng đã xác định khuôn khổ của toàn bộ kế hoạch giải thoát của Đức Phật. Không những chúng mô tả sâu sắc hơn những bình diện của Khổ mà chúng ta cần thoát khỏi, mà chúng còn chỉ phương hướng cho chúng ta thấy đâu là giải thoát đích thực và ấn định những bước đi để đạt đến cứu cánh giải thoát.

Những nguyên tắc ấy bao gồm giáo lý chánh tri kiến thuộc về “thế gian” và “siêu thế gian”. Chánh tri kiến thuộc về thế gian là là kiêu hiêu biết đúng đắn đưa đến những cảnh giới may mắn

trong vòng luân hồi sinh tử. Điều này liên hệ đến việc chấp nhận nguyên lý về nghiệp quả; sự phân biệt giữa thiện nghiệp và ác nghiệp; và những lãnh vực rộng lớn và đa dạng của cõi luân hồi mà trong đó tái sinh có thể xảy ra. Chánh tri kiến siêu thoát thế gian là tri kiến đưa đến giải thoát khỏi toàn bộ cõi luân hồi sinh tử. Điều này liên hệ đến việc hiểu biết Tứ Diệu Đế trong những hệ quả phức tạp sâu sắc hơn của chúng, như là những chân lý không những chỉ công hiến sự chẩn đoán nỗi khổ đau về tâm lý mà còn mô tả hệ lụy của cõi luân hồi và một kế hoạch giải thoát rất ráo. Chính là chánh tri kiến siêu thoát thế gian này dẫn đầu trong

Bát Chánh Đạo và lái bảy chi phần kia đi đến việc chấm dứt Khổ.

Trong lúc những kỹ thuật thực hành Thiền Quán có thể giống nhau đối với những người theo đuổi pháp hành này như một môn học tự nhiên và những người chấp nhận nó trong khuôn khổ Giáo Pháp, tuy vậy hai kiểu Thiền Quán này khác biệt sâu xa về phương diện kết quả mà những kỹ thuật này đạt được. Khi thực hành theo bối cảnh của một tri kiến tự nhiên, Thiền Quán có thể đem lại sự an tịnh, hiểu biết và xả bỏ nhiều hơn, thậm chí còn có những trải nghiệm về tuệ giác. Pháp hành này có thể thanh lọc tâm khỏi những cấu uế và vấn đề thô thiển để giúp hành giả bình thản chấp nhận

những thăng trầm của cuộc sống. Vì những lý do đó, kiểu Thiền Quán này không nên xem nhẹ. Tuy thế, từ một quan điểm sâu sắc hơn, cách sở hữu phương pháp thiền tập Phật Giáo này vẫn chưa trọn vẹn. Nó vẫn còn giới hạn trong lãnh vực thế giới hữu vi, và vẫn còn bị trói buộc vào vòng nghiệp quả.

Tuy nhiên, khi Thiền Quán được duy trì bền vững từ nội tâm do đức tin sâu sắc vào Đức Phật như một vị thầy giác ngộ hoàn toàn, và được tuệ giác của giáo pháp soi sáng, thì kiểu Thiền Quán này đạt được một năng lực mới mà phương pháp kia không có. Giờ đây pháp hành này hoạt động với sự hỗ trợ của tâm nhằm chán, để tiến đến sự

giải thoát tối hậu. Nó trở thành chìa khoá mở cánh cửa Bất tử, là phương tiện để đạt đến sự giải thoát rốt ráo. Với ý nghĩa này, Thiền Quán vượt lên trên những giới hạn của các pháp hữu vi, thậm chí còn siêu việt chính nó, đi đến mục tiêu đúng đắn của nó: đó là sự đoạn trừ tất cả những trói buộc của hiện hữu và thoát khỏi vòng sinh, già, bệnh, chết, từ vô thủy.

Source

[:www.accesstoinsight.org/lib/authors/bhikkhubodhi/](http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bhikkhubodhi/)