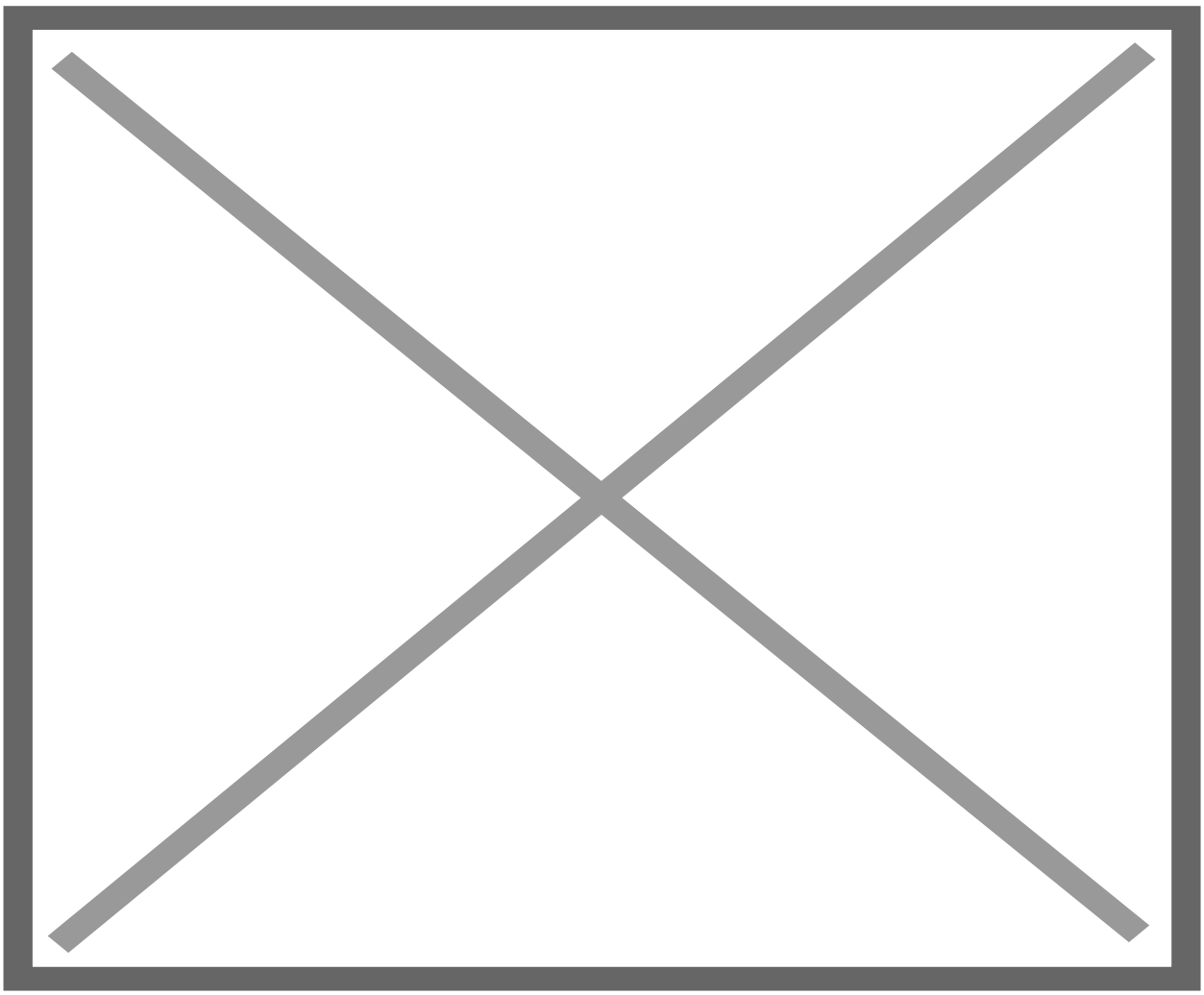
TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Các giáo pháp tu tập chính của truyền thống Phật giáo vương quốc Bhutan

ISSN: 2734-9195 05:34 23/08/2020

Trên đây là những phương pháp thực hành vẫn được các tăng sĩ Bhutan tu học, trì giữ nghiêm mật tại các tự viện trên toàn bộ vương quốc...

Dòng Truyền thừa Drukpa Kargyud tiếp tục phát triển thành ba nhánh Toed-druk (Drukpa Thượng), Bar- druk (Drukpa Trung) và dòng Med- druk (Drukpa Hạ). Dòng Bar-druk đã phát triển thành hai truyền thống là Boeddruk và Lhodruk. Truyền thống Phật giáo của Bhutan là truyền thống Lho-druk nhấn mạnh việc thực hành của chín vị Bản tôn và năm Mật điển thiêng liêng.



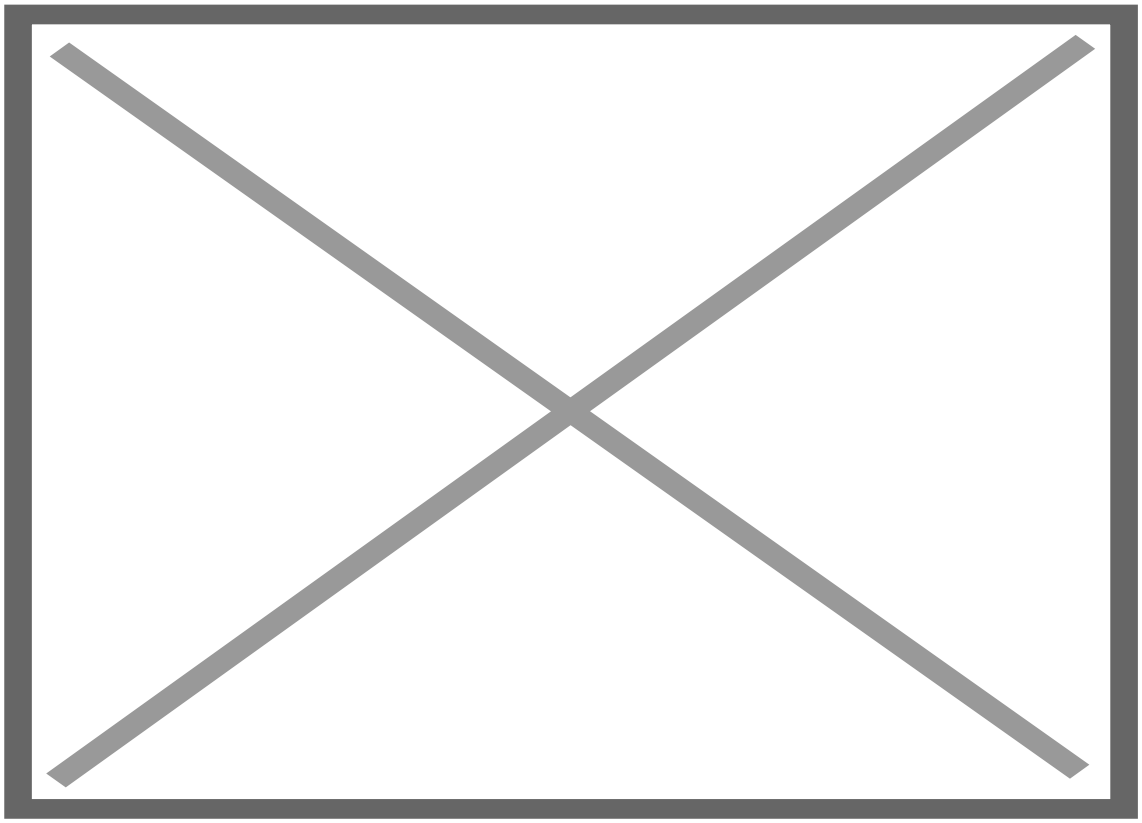
Thứ nhất trong năm Mật điển Pháp tu Đại Thủ Ấn

Đại Thủ Ấn (Mahamudra) có nghĩa là bản thể của tâm và vạn pháp, cũng có nghĩa là sự giải thoát hoàn toàn khỏi các phiền não thông qua chứng ngộ bản tâm. Đây là phương pháp trực chỉ chân tâm hay cách thức nhìn trực diện vào các cảm xúc tiêu cực trong tâm và chấp nhận chúng như chúng đang là, sau đó thư giãn trong trạng thái này. Ngay khi nhận diện được các cảm xúc vận hành trong tâm, chúng sẽ được chuyển hóa một cách tích cực để trở về bản chất đích thực của mình. Đây là phương pháp ngay tức thời hòa nhập với từng khoảnh khắc của thực tại, không bị quá khứ hay những mong đợi của tương lai chi phối. Một trạng thái tâm hoàn toàn tự nhiên và an lạc, không có sự chi phối của suy tính, phản ứng tốt hay xấu, đánh giá, quan niệm, không bị cuốn theo cảm xúc và cũng không chối bỏ các cảm xúc trong tâm.

Pháp tu Sáu pháp Du già của Naropa

Đây là một trong những giáo pháp cốt lõi của dòng truyền thừa Drukpa *"có nguồn gốc từ một cao tăng là Naropa tại Ấn Độ. Pháp tu này bao gồm: a. pháp Du Già nội hỏa; b. Pháp Du Già thân huyễn ảo; c. Pháp Du già giấc ngủ (các giáo pháp và thiền định khi ngủ); d. Pháp Du già ánh sáng; e. Pháp Du già của thân Trung ấm trong trạng thái chết và trung gian; f. Pháp Du già chuyển di tâm thức cho người chết".*

Pháp thực hành này dựa trên tư tưởng cho rằng thân mỗi người thực chất là thân của chư Bồ tát, thân Phật, các yếu tố như hơi thở, khí, kinh mạch trong cơ thể có thể làm sinh khởi các cảm xúc tham, sân, si nhưng đồng thời cũng có thể chuyển hóa thành các năng lượng trí tuệ và giác ngộ. Trong truyền thống của dòng tu Drukpa Bhutan, những hành giả thực hành điều phục các yếu tố hơi thở, khí, kinh mạch trong thân phải nhập thất trong khoảng thời gian ba năm, ba tháng.



Sáu pháp vị Bình đẳng

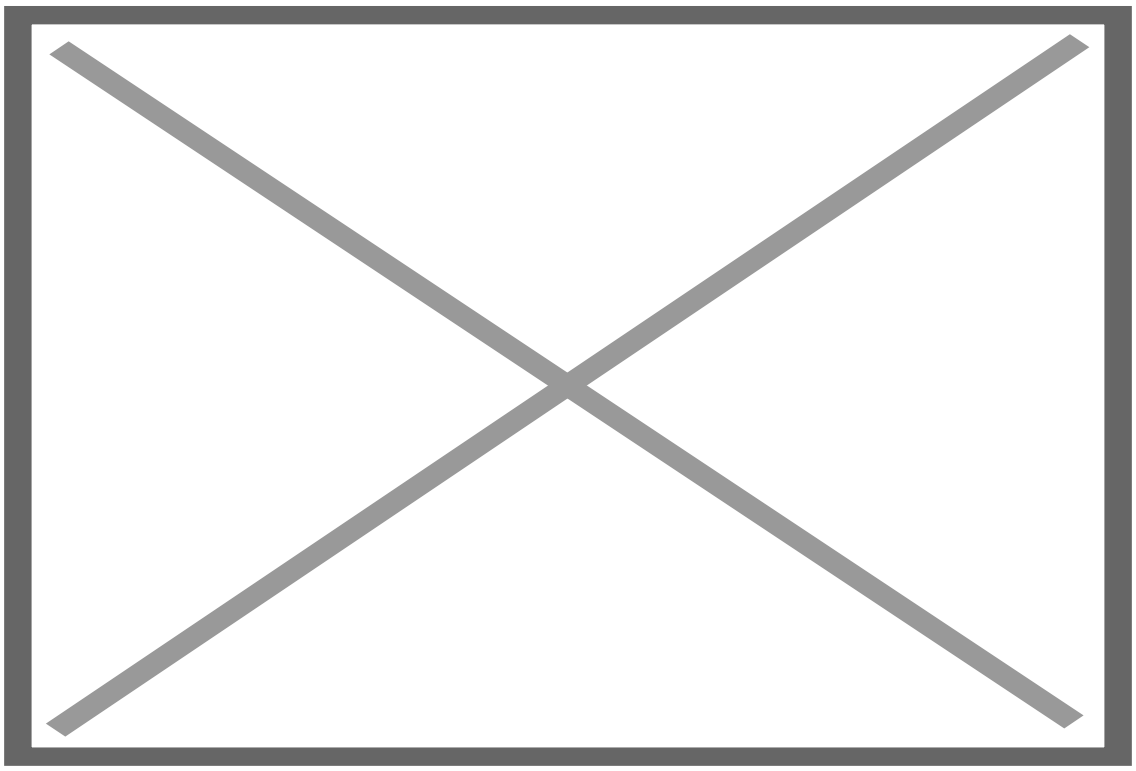
Sau khi đã thực hành trọn vẹn các phương pháp trên, dòng tu còn được thực hành phương pháp Sáu pháp vị Bình đẳng. Pháp tu này dựa trên triết lý vạn pháp đều bình đẳng, không phân biệt nhị nguyên giữa xấu và đẹp, sạch và bẩn, nổi tiếng và vô danh... Khi đạt tới cấp độ này, *"để vượt lên mọi bám chấp nhị nguyên thông thường, một số hành giả có thể du phương khắp chốn làng mạc, thị thành thậm chí như một người hành khất ăn ngủ tại những nơi bất tịnh để giáo hóa chúng sinh".*

Trong đối tượng của sáu pháp vị Bình đẳng có: Thứ nhất là bình đẳng về nhận thức, thứ hai là bình đẳng về các phiền não. Hạnh phúc hay bất hạnh đều do các phiền não chi phối. Khi các phiền não dấy khởi thì cần có thái độ bình đẳng trước chúng, không chấp nhận, không chối bỏ. Thứ ba là bình đẳng đối với bệnh tật. Khi đạt tới một cấp độ nhất định, người thực hành không cần sử dụng thuốc mà chấp nhận tật bệnh một cách tự tại và tỉnh thức về tật bệnh. Thứ tư là bình đẳng giữa Thiện và Ác. Ở giai đoạn này người thực hành vượt thoát khỏi các vọng tưởng nhị nguyên như thiện hay ác, xấu hay tốt. Thứ năm là pháp vị bình đẳng về đau khổ và cuối cùng là pháp vị bình đẳng về cái chết. Có pháp vị bình đẳng về cái chết là vì người phàm tình còn sợ và không có hiểu biết đúng đắn về cái chết.

Một số cấp độ của pháp tu này gồm có: cấp độ đầu tiên là sự nhất tâm, hoàn toàn chú tâm vào một điểm, rồi thả lỏng. Cấp độ thứ hai là thoát khỏi những phóng chiếu hư ảo của tâm, khi đó sẽ thoát khỏi những khái niệm nhị nguyên, thoát khỏi hy vọng và sợ hãi, mọi trải nghiệm đều bình đẳng, dù có trải nghiệm sự ca ngợi hay mắng chửi, đổ lỗi, dâng tặng hay buông bỏ thì mọi thứ cũng chỉ là một Pháp vị. Cấp độ thứ ba là vô thiền, không còn sự phân biệt, ví như không cần nhận thức mình đang thiền định hay mình đang thiền theo cách này hay cách khác mà hoàn toàn sống với thể tính bất nhị.

Bảy pháp Duyên khởi

Thứ tư là Bảy giáo pháp cát tường do bảy đức Phật ban cho Ngài Tsangpa Jare Yeshey Dorji. Thực hành này là duy nhất của Truyền thống Drukpa và vẫn đang được thực hành ở Bhutan. Sự độc đáo của thực hành này là, thực hành bao gồm bảy đức Phật, bảy người thụ nhận, bảy thứ lớp khai thị, bảy vòng luân hồi, bảy lễ và bảy dâng cúng Mandala được thực hành trong bảy tháng và bảy ngày.



Đạo sư Du già: Những pháp tu mở đầu

Trong Phật giáo Bhutan, nền tảng và tinh túy của mọi thực hành là pháp Du già Đạo sư. Những giáo pháp mở đầu, căn bản được chia ra theo thứ tự tu học trước hết *"phải có chính kiến về nghiệp, nhân quả, luân hồi là khổ đau, giá trị của thân người khó được, từ đó phát tâm xả ly luân hồi mạnh mẽ và sâu sắc bằng việc quy y và phát nguyện đạt tới Niết bàn - Phật Quả vì mục đích giải thoát tất*

cả các chúng sinh khỏi tất cả các khổ đau, không chỉ vì lợi ích vị kỷ bản thân".

Tiếp tới là các phương pháp lễ lạy, sám hối, cúng dường để tích lũy công đức, trí tuệ và thiền định y cứ vào một bậc thầy tâm linh có đủ trí tuệ, đức hạnh để thụ nhận ân phước gia trì từ một dòng tu không gián đoạn. Phật giáo Bhutan đặc biệt chú trọng tới sự khẩu truyền và tâm truyền giữa bậc thầy và người đệ tử. Chỉ có sự hiện diện, hướng đạo và chỉ dạy trực tiếp của bậc thầy đủ phẩm hạnh mới có thể làm chín muồi và giải phóng tâm thức của người thực hành, đưa tới những tri kiến sâu xa của bản tâm chân thật. Sự kết nối này cũng cho phép hành giả thuần thục các phương tiện và phương pháp của Phật giáo Mật thừa, và đảm bảo kế thừa không gián đoạn các giáo pháp tu tập biệt truyền của dòng tu. Đây là những tu học nền tảng cho bất kỳ một phật tử nào của dòng tu, chỉ khi nào thuần thục các pháp tu này mới được tu học các giáo pháp tiếp theo.

Trong dòng truyền thừa Phật giáo Bhutan, có một thực hành nhập thất Du già Đạo sư đặc biệt trong thời gian 03 tháng 03 ngày hay 2 lần 03 tháng 03 ngày hay 03 năm 03 tháng, 03 ngày. Trong sự hành trì Mật thừa nói chung và Phật giáo Bhutan nói riêng, đây chỉ là các phương tiện, cách thức duy nhất để nhận ra bản tính chân thật của tâm là thông qua sự nhận ra và nhìn nhận bậc thầy là hiện thân của một vị Phật. Cho đến khi người thực hành phát triển lòng tin kính không dao động và nhìn nhận vị thầy là hiện thân sống động của các phẩm chất giác ngộ, lòng bi mẫn, trí tuệ. Nhìn nhận hay học hỏi với một bậc thầy bình phàm, người ta khó có thể đạt được trí tuệ tuyệt đối.

Một số thực hành khác

Ngoài ra các tại các tự viện Phật giáo Bhutan còn thực hành của dòng Cổ Mật (Dòng Phật giáo Cổ Mật Nyingma do đức Liên Hoa Sinh sáng lập) như là:

1. Một trăm vị Phật bản tôn (Sankrit: Shitro)

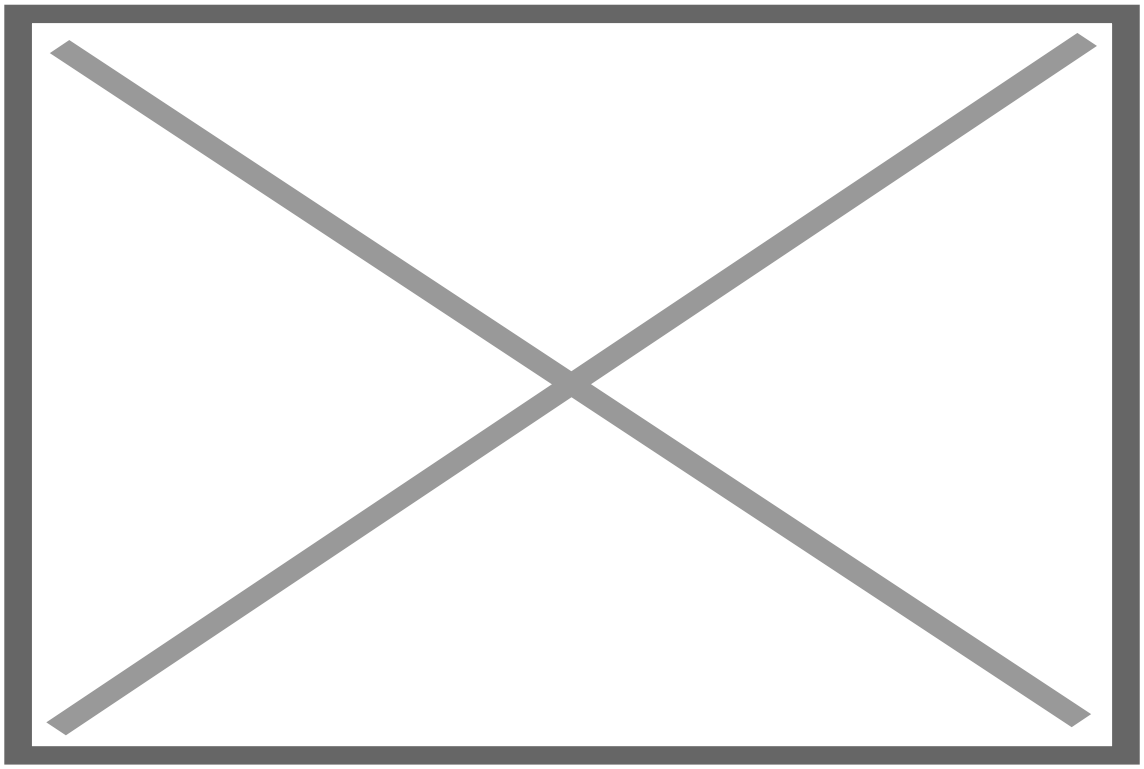
2. Kim Cương Phổ Ba (Sankrit: Vajrakilaya)

3. Chimey Phagma

Thông thường chư tăng sau khi đã thuần thục các giáo pháp tại tự viện, sẽ có thể được tiếp tục tu học một số pháp thực hành của dòng tu Phật giáo Cổ mật. Dòng khẩu truyền có thể được hiểu là các kinh văn, nghi quỹ, mật chú, giáo lý được truyền trao thông qua chỉ dẫn của một bậc thày thành tựu cũng như trọn vẹn sự gia trì của một dòng truyền thừa Phật giáo.

Thực hành Bản tôn là phương pháp độc đáo trong Mật thừa để nhanh chóng chuyển hóa những phàm tướng bên ngoài và bên trong tâm, thành những trạng

thái hiện hữu thanh tịnh. Nếu thông thường đời sống hàng ngày, con người nói những lời có thể mang lại sự yêu thích hay chán ghét, hay hận thù, là nhân của luân hồi khổ đau, thì thay vào đó người thực hành nói chân ngôn của Bản tôn mang lại sự giải thoát, an vui. Hoặc thay vì nghĩ về bản thân là con người làm nghề gì, bao nhiêu tuổi, già hay trẻ, thì người thực hành thiền quán về bản thân trong sắc tướng của một vị Phật hay Bồ tát. Việc thiền quán như thế có thể thực hiện được bởi vì bản chất các hiện tướng bên trong và bên ngoài thân tâm vốn thanh tịnh và không có tự tính nhưng chúng bị che mờ bởi vô minh và ảo tưởng của con người. Để thực hành các giáo pháp này đòi hỏi phải nhận được chỉ dẫn chi tiết, trực tiếp từ một bậc thầy chân chính thuộc một dòng truyền thừa.



Trong truyền thừa Phật giáo Bhutan, các thực hành chính cho giai đoạn phát triển hay phần thực hành thiền quán về sắc thân và pháp thân của các vị Bản tôn gồm có:

1. A Xúc Bệ Phật (Sankrit: Aksobhya),

Lịch sử truyền thừa pháp tu này có thể tìm về các Đại Thành tựu giả Ấn Độ như ngài Thánh Thiên (Aryadeva), tới ngài Atisha, nhiều các bậc thầy tới tổ của dòng Drukpa là Tsangpa Gyare. Từ đây, pháp thực hành A Súc Bệ Phật được thực hành ở tất cả các tự viện Phật giáo Bhutan.

Đức A Súc Bệ Phật còn có danh hiệu là “Bất Động Phật”, một trong năm Phật Bộ hay Ngũ Trí Phật; đại diện cho ngũ uẩn thanh tịnh. Ở phương diện Trí tuệ, ngài

biểu trưng cho Đại viên cảnh trí và sự chuyển hóa sân hận. Thực hành này giúp đối trị các phiền não bị tấn công bởi sân hận, đặc biệt giúp tịnh hóa các ác nghiệp của thân, khẩu, ý phạm phải do vô tình hay hữu ý.

Trong Kinh A Súc Bệ Phật, đức Thích Ca Mâu Ni đã tán dương sự nhẫn nại của đức A Súc Bệ trong việc thực hiện đại nguyện của ngài mạnh mẽ đến mức vô lượng chúng sinh đã được cứu khỏi sự khổ đau vô cùng của các cõi thấp. Cõi Tịnh độ của ngài Lạc Thổ (san. Abhirati).

Đức A Súc Bệ Phật đại diện cho Kim Cương Bộ. Thân tướng ngài có màu xanh, ngồi trên một bông sen được nâng bởi một con voi, biểu tượng cho sự kiên định và sức mạnh; tay phải ngài bắt ấn bhumisparsha, ấn xúc địa, biểu tượng cho sự vững chắc không thể lay chuyển; còn tay trái ngài để trong lòng cầm chày kim cương. Chày Kim Cương biểu thị cho tâm giác ngộ, bản tính kim cương không thể phá hủy của ý thức thanh tịnh, hay bản chất của sự thật tuyệt đối.

2. Kim Cương Tát Đỏa (Sankrit: Vajrasattva)

Truyền thừa pháp tu này có thể tìm trở lại từ Vua Dza tới các đại thành tựu giả Ấn Độ, trong đó có ngài Viryapa tới dịch giả Marpa, Milarepa. Kim Cương Tát Đỏa là bản chất thanh tịnh của tâm, chủ yếu tịnh hóa các ác nghiệp. Thực hành về đức Kim Cương Tát Đỏa là một trong các thực hành quan trọng và cơ bản nhất trong Phật giáo Mật thừa, và được tôn kính vì vai trò và sự nhanh chóng tịnh hóa ác nghiệp. Kể từ thời vô thủy, trong vô lượng kiếp, con người đã tích lũy vô số ác nghiệp. Đây là chướng ngại chính ngăn không cho chúng sinh nhận ra Phật tính vốn sẵn có nơi chính mình và đạt đến giác ngộ.

3. Phật Vô Lượng Thọ (San:Amitayus)

Lịch sử truyền thừa pháp tu này bắt nguồn từ các đại thành tựu giả Ấn Độ tới ngài Rechungpa ở Tây Tạng, truyền xuống tới nhiều các bậc thầy tại Bhutan và tới tận ngày nay. Trong Mật thừa, đức Phật của Trường Thọ là pháp thân của đức Phật A Di Đà. Đức Vô Lượng Thọ là đức Phật chủ về sức khỏe, công đức và trí tuệ. Bằng cách thực hành pháp tu, người thực hành có thể phát triển những phẩm tính như trên, thực hành đức Vô Lượng Thọ sẽ giúp xua tan các chướng ngại như là bệnh tật và ốm đau, và làm an dịu những khả năng gây đột tử hoặc yểu mạng. Thực hành Bổn tôn Vô Lượng Thọ là vô cùng quan trọng bởi vì sức khỏe và giữ được thân người là một điều kiện quan trọng cần thiết cho phép người thực hành có nhiều thời gian và cơ hội thực hành chính Pháp để giải thoát bản thân khỏi luân hồi. Người thực hành cũng có thể dùng để hồi hướng, xua tan các chướng ngại gây nguy hại đến cuộc đời người khác.

4. Kim Cương Thủ (San: Vajrapani)

Lịch sử truyền thừa pháp tu này có thể tìm hiểu từ các Đại Thành Tựu giả Ấn Độ tới ngài ngài Rechungpa tại Tây Tạng và các bậc thầy trì giữ giáo pháp này tại Bhutan.

Nếu như đức Quan Âm biểu trưng cho lòng bi, đức Văn Thù biểu trưng cho trí tuệ thì đức Kim Cương thủ biểu trưng cho dũng lực. Đây là phương tiện đạt tới quyết tâm mạnh mẽ, là biểu tượng cho hiệu quả không ngừng trong hành trình chinh phục cái xấu ác và chuyển hóa chúng thành con đường của hoàn thiện tâm linh.

Thực hành Pháp Kim Cương Thủ là phương pháp tận diệt mọi cảm xúc phiền não và che chướng. Thông qua thực hành Pháp Kim Cương thủ, người thực có thể đạt được năng lực để đánh bại và vượt qua những chướng ngại tâm linh và thế tục bao gồm những ốm đau khổ hạnh hay các tật bệnh hiểm nghèo khác. Thành tựu đó là năng lượng vi diệu làm lợi ích cho chúng sinh.

Ngoài ra các hành giả Phật giáo Bhutan còn thực hành các cúng dường các Hộ pháp bảo hộ cho Phật Pháp và giáo pháp của dòng tu; thực hành một số Bản tôn chỉ giành cho những vị hoàn thành các pháp tu ở giai đoạn mở đầu, bước vào giai đoạn hoàn thiện trong tu tập Mật thừa như bản tôn Thắng Lạc Kim Cương (Sankrit: Innate Chakrasamvara), chủ về, 13 Bản tôn Thắng Lạc Kim Cương (Sankrit: Chakrasamvara), chủ về mang lại những thành tựu ở giai đoạn hoàn thiện trong tu trì Mật thừa, Kim Cương Hơi Mẫu (Sankrit: Vajrayogini), chủ về thụ nhận sự gia trì.

Truyền thống Phật giáo có thể có nhiều cách phân loại ở những góc độ khác nhau. Ở phương diện truyền thống Phật giáo Bhutan, dù có những phương pháp thực hành chuyên biệt kế tục trọn vẹn giáo pháp dòng Drukpa, nhưng vẫn dựa trên những nền tảng giáo pháp chung:

Thứ nhất, xem các cõi thấp là khổ đau và phát nguyện tái sinh ở các cõi cao. Đây là vẫn các giáo pháp tương đối. Bản chất và chìa khóa cho thực hành này là có một niềm tin mạnh mẽ vào Nghiệp - Karma, luật nhân quả. Thứ hai, khi đã có sự thấu hiểu hết thảy luân hồi là khổ đau, rất cần thiết bản thân phải phát nguyện giải thoát khỏi bể khổ luân hồi. Bản chất cốt yếu của thực hành này là quy y Tam Bảo (Phật, Pháp và Tăng). Thứ ba, khi đã thấu hiểu luân hồi là khổ đau không chỉ riêng mình và tất thảy chúng sinh đều chịu vô số nỗi thống khổ, người thực hành phát nguyện giải thoát cho tất thảy chúng sinh khỏi khổ đau. Bản chất cốt lõi của thực hành này là khai phát, nuôi dưỡng và ban trải Bồ đề tâm tới tất thảy chúng sinh. Thứ tư, có trí tuệ nhìn thấu thực tướng của vạn

pháp vốn là thanh tịnh và không có tự tính. Khi ấy có thể thực hành các giáo pháp của Mật thừa, sử dụng hợp nhất phương tiện và trí tuệ để nhanh chóng trở về với bản tâm thanh tịnh.

Trên đây là những phương pháp thực hành vẫn được các tăng sĩ Bhutan tu học, trì giữ nghiêm mật tại các tự viện trên toàn bộ vương quốc qua nhiều thế hệ. Sự truyền thừa không gián đoạn và tu trì nghiêm mật các pháp tu học của dòng tu, sự vận dụng các triết lý Phật giáo tràn đầy từ bi và trí tuệ trong quản trị đất nước từ thời tăng sĩ – nhà vua Zhabdrung Namgyel Rinpoche là những yếu tố chính yếu tạo nên một vương quốc Bhutan hòa bình, an lạc trong nhiều thế kỷ và trở thành một trong những mô hình kiểu mẫu được Liên Hiệp Quốc và nhiều quốc gia trên thế giới ngày nay coi trọng, học hỏi.

(Tham khảo từ đức Kyabje Khamtrul Rinpoche đời thứ IX) **CHUYÊN ĐỀ BHUTAN: Chuyên đề được thực hiện bởi dịch giả La Sơn Phúc Cường, sự đóng góp tư liệu và lược dịch bởi Cư sĩ Anh Vũ và Nguyễn Thị Trang (Học viện Tài chính), sự cộng tác của cư sĩ Cát Khánh Công ty Lantours. Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 7/2020** ----------

TÀI LIỆU THAM KHẢO: 1. Seiji Kumagai, Bhutan Buddhism and its Culture, Vajrabooks, Dragon Pub., 2014. 2. Karma Ura, Monastic System of the Drukpa Kagyu School in Bhutan, Centre for Bhutan Studies, 2005. 3. Tsa Yig Chenmo (English Translation), Sikkim and Bhutan: 21 years on the Northeast Frontier, 1887-1908, Translated by John White, p.02. 4. Sđd, Translated by John White, p.03. 5. Yonten Dargye, History of The Drukpa Kagyud School in Bhutan (12th to 17th Century A.D), National Library of Bhutan, 2001, p.32. 6. Seiji Kumagai, Bhutanese Buddhism and its culture, Vajra Book- Dragon Pub., 2014, p.68. 7. Karma Phuntsho, The History of Bhutan, Random House India Pub., 2013, p.115. 8. Kyabje Khamtrul Rinpoche, Bản tôn, chân ngôn, Trí tuệ Kim cương thừa, Nxb Tôn giáo, 2012.