

THẦY LÀM MỚI “PHÁP BỤT” Ở TÂY PHƯƠNG

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

PHẬT HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

ISSN: 2734-9195

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

PHẬT HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

ISSN: 2734-9195





Cư sĩ Nguyễn Đức Sinh

Với Tuệ giác của mình, Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã được các học giả trong và ngoài nước tôn xưng đồng thời là một Nhà văn hóa, nhà văn, nhà thơ, một học giả, một sử gia và một nhà hoạt động Hòa bình. Còn bà Marie Laurenee Cottaire (nhà văn - nhà báo) với bài viết đăng trên tờ Le Monde (ngày 25 tháng Giêng năm 2022, thời điểm ba ngày, sau khi được tin thiền sư Thích Hạnh viên tịch) trong tựa đề bài viết, bà gọi thiền sư Thích Nhất Hạnh là một lão Hiền triết Phật giáo Việt Nam - một thiền sư Zen Phật giáo dẫn thân.

Vài nét về Thầy Nhất Hạnh

Qua (hành trạng) sự nghiệp với tôn xưng cao quý của cả thế giới và những người trong nước dành cho Thiền sư Thích Nhất Hạnh chúng ta là người Việt Nam thật sự tự hào về những đóng góp to lớn của thiền sư với Phật giáo và hòa bình nhân loại.

Thông qua những trước tác quan trọng mà thiền sư để lại, ở đây người viết chỉ xin đề cập đôi nét qua việc “làm mới” đạo Bụt của thiền sư từ nội dung pháp Thiền Chính niệm mà Thầy đề cập tới trong một số bài viết được dựa trên tư tưởng thiền của Thiền sư Khương Tăng Hội - Tổ sư thiền Việt Nam đã được dịch từ Phạn ngữ sang Hán ngữ. Đó là kinh An ban Thủ ý (tức đếm hơi thở) trong việc đưa đạo Bụt vào đời sống Tây phương như một phương pháp trị liệu (ứng dụng) để điều trị các căn bệnh mà người ta gọi là bệnh thế kỷ. Đó là trầm cảm, stress, sang chấn tâm lý và các bệnh tương tự phát sinh từ đời sống “bấn loạn” do thời hiện đại gây nên.

Với gần 40 mươi năm sống ở trời Tây, thiền sư là người tiên phong đưa đạo Bụt ứng dụng vào đời sống, đặc biệt là pháp môn “Chính niệm” đến xã hội phương Tây góp phần xây dựng nên một cộng đồng Phật giáo dẫn thân cho thế kỷ 21 với trên 1200 đệ tử xuất gia và hàng triệu đệ tử tại gia cùng hàng trăm triệu độc giả khác trên thế giới với pháp thiền chính niệm được coi là sự “quyến rũ” hiệu quả.

Vậy ở Việt Nam ta cụ thể là các chùa trong cả nước, pháp Bụt được tiếp nhận và kế thừa như thế nào trong việc truyền pháp để đưa thiền Chính niệm nhập thế vào đời sống?

Bài viết này không đi theo hướng nghiên cứu (lý thuyết) mà chỉ đưa ra một số nhận định có tính thực tiễn giúp chúng ta nhìn nhận và tìm hiểu để thực hiện pháp này.



Thiền “Chính niệm” bắt nguồn từ kinh Niệm Xứ, và kinh An Ban Thủ Ý

Theo Việt Nam Phật giáo sử luận, đạo Phật truyền vào nước ta khoảng từ đầu kỷ nguyên Tây lịch, điều này cho thấy Phật giáo đã du nhập vào Việt Nam rất sớm đem theo những giá trị tu tập tâm linh quý báu trong nhiều pháp môn. Tại những buổi nói chuyện và truyền pháp của thiền sư Thích Nhất Hạnh trong những lần về Việt Nam cho thấy: Thiền sư thường đưa ra phương pháp thực tập rất cụ thể qua các bài thực tập ‘chính niệm’ thực tiễn. Với cách hóa giải những tiêu cực về cảm xúc do biến loạn của đời sống công nghệ hiện đại gia tăng ở phương Tây và châu Âu. Nhờ pháp Bụt mà thiền sư Nhất Hạnh đã giải quyết có hiệu quả những căn bệnh mà người ta gọi là bệnh thế kỷ thời hiện đại. Đó là trầm cảm, stress, sang chấn tâm lý và các căn bệnh thuộc tinh thần. Chính điều này mà người Tây phương gặp được pháp Bụt và

chính pháp Bụt là hạt giống tỉnh thức đã được thiền sư Nhất Hạnh chỉ dạy qua chất lọc từ kinh Niệm Xứ, kinh An Ban Thủ Ý và kinh Niệm Hơi Thở. Những pháp này theo thiền sư Thích Nhất Hạnh đó là mình đã kế thừa được từ Thiền sư Khương Tăng Hội, vị Sơ tổ thiền tông Việt Nam dịch từ Phạn ngữ sang Hán ngữ. Cũng theo thầy Nhất Hạnh cho biết, thân phụ của Thiền sư Khương Tăng Hội là người phía Nam nước Ấn. Ông là một thương gia sang nước ta buôn bán sau đó lấy vợ người Việt Nam.

Thiền sư Tăng Hội thuộc phái thiền Tỳ Ni Đa Lưu Chi. Sau khi thọ đắc pháp ở nước ta, ngài mới truyền pháp sang Đông Ngô (Tàu). Như vậy thiền ra đời ở Việt Nam trước Trung Hoa. Và thiền sư Khương Tăng Hội được coi là vị tổ Thiền tông rất uyên áo thâm hậu. Kinh An Ban Thủ Ý là kinh Đại thừa do chính ngài Tăng Hội dịch. Và thiền sư Nhất Hạnh đem ra giảng dạy. Sự kết hợp tài tình trong giảng dạy “Chính niệm” cho môn sinh thực tập pháp này là ngay trong đời sống diễn ra hàng ngày chứ không phải chỉ ngồi trên bồ đoàn ở thiền đường. Đây là pháp môn Như Lai Thanh tịnh thiền, đức Phật dạy vào 4 năm cuối gọi là thiền tối Thượng thừa (chúng ta sẽ tìm hiểu pháp thiền này sau).

Với lối giảng về pháp Bụt qua ngôn ngữ bình dị, nhưng chứa đầy tuệ giác sâu sắc, dễ thực tập, đọc tới đâu hiểu tới đó thấm vào lòng người nên khi đã biết nắm lấy hơi thở thì chúng ta có thể chế tác năng lượng tỉnh thức trong các sinh hoạt thường nhật một cách rõ ràng (trong khi xã hội phương Tây đối diện với sự khủng hoảng trầm trọng về tinh thần, bởi hàng năm có tới cả triệu trẻ em bỏ học vì rối loạn cảm xúc, nhiều người trong giới trẻ tự tử vì không làm chủ được cảm xúc tiêu cực của mình)

Với đạo Bụt được ứng dụng linh hoạt, thầy Nhất Hạnh đã làm mới cách tiếp cận Phật giáo để người phương Tây thực tập có hiệu quả tinh hoa của đạo Bụt nhiệm mầu, trên cơ sở giải quyết những kiến chấp cực đoan bằng phương pháp chính niệm qua hơi thở nhưng tùy duyên bất biến theo chính pháp của đạo Phật. Đó là cái tài của thầy Nhất Hạnh ở trời Tây mà ít người tu sĩ phương Đông làm được.

Tam giới duy tâm vận pháp duy thức

Như trên đã nói, cái tài của thiền sư Nhất Hạnh là khéo vận dụng đạo Bụt và đưa chính pháp linh hoạt vào đời sống, thầy không say sưa biểu diễn lý thuyết Phật giáo bằng kinh điển từ chương. Tinh thần này đã được đức Thế Tôn khi Ngài còn tại thế dạy: “chính pháp còn phải bỏ nữa là phi pháp” có nghĩa là khi đã hiểu pháp thì không còn chấp pháp “thấy trăng bỏ tay” hoặc “qua sông bỏ lại bè”. Đó là thấy pháp, hiểu pháp, làm chủ pháp; nếu còn ‘kiến chấp’ vào pháp thì chưa vận dụng được pháp Bụt vào đời sống. Bởi thầy Nhất Hạnh đã nắm được đặc trưng hay nói rõ hơn là bản chất của người Tây phương là hành động, và phương Đông là căn cốt. Nếu vận dụng giáo lý không hợp (khế lý, khế cơ, khế thời) thì làm sao có hiệu quả.

Thực tế khi đức Phật giảng pháp, Ngài cũng chế ước giáo lý theo từng căn cơ nhận thức của quần chúng theo các vùng khác nhau. Một thực tế, nếu chúng ta tư duy chiều sâu giáo lý của đạo Phật sẽ thấy giáo lý này cách ta trên 2500 năm (thời đồ đồng) đến nay đọc, học và vận dụng giáo lý vào thực tiễn tu hành ở thời công nghiệp điện tử (hiện đại) này ta vẫn không xa lạ

(có khác chẳng chỉ là sự vận dụng).

Nếu ta nhận thức và vận dụng đúng câu pháp kinh điển “Tam giới duy tâm vạn pháp duy thức”.

Vậy tâm thức thuộc tinh thần được coi là ‘đường linh’ xuyên suốt đời đời kiếp kiếp con người; nếu nói thô thiển cho dễ hiểu thì đó là “trăm dâu đổ đầu tằm”. Gọi duy thức hay tinh thần, hoặc tâm linh thì cái thức là vô hình (khó kiểm chứng) nhưng nó lại giải quyết cả vật chất và tinh thần.

Vậy trong kinh Phật nói “chân không mà diệu hữu”. Điều này các nhà khoa học vật lý lượng tử đã chứng minh qua thí nghiệm (hạt và sóng) một nửa khẳng định vật chất không tồn tại khách quan như người ta vẫn tưởng trước đây. Và thầy Nhất Hạnh đã khéo léo vận dụng kinh điển An Ban Thủ Ý, kinh Quán Niệm Hơi Thở với phương pháp thiền Chính niệm để ngăn ngừa cái tâm tán loạn của con người trong việc trị liệu các căn bệnh tinh thần, đó là pháp Bụt được “làm mới” và ứng dụng hiệu quả ở thời hiện đại ngày nay.

Kết quả thực tiễn ứng dụng của thiền Chính niệm

Thực hiện phương pháp chính niệm theo cách chỉ dạy của thiền sư Nhất Hạnh nhiều người đã thoát khỏi căn bệnh trầm trọng đeo bám thân tâm. Bài viết này chỉ xin đưa ra hai trường hợp cụ thể đại diện cho nhiều trường hợp, đó là: Cô Hitomi Mochizuki và chị Hồ Thị Hoàng Anh (họ đều là các chuyên gia ẩm thực và yoga) vì tin sâu vào thiền Chính niệm (của thầy Nhất Hạnh) nên họ đã có những kết quả ứng dụng thực tiễn được coi là bài học để chúng ta suy ngẫm nhân rộng phương pháp thiền chính niệm này:

-Chị Hồ Thị Hoàng Anh là chuyên gia ẩm thực người Huế bị Covid - Mất hết cảm giác, khứu giác, vị giác chị đã thực tập “Thiền quýt” theo phương pháp của thiền sư Nhất Hạnh. Nhờ Chính niệm với Thiền quýt mà chị khỏi bệnh sau 20 ngày cách ly tại nhà.



TS Thích Nhất Hạnh bên Ngài Martin Luther King Jr. (góc trái), trong một cuộc họp báo ở Chicago (Mỹ), tháng 5/1966

Dưới đây là lời của chị trên trang (Giác ngộ ngày 27/1/2022) xin được trích:

“Tôi nhớ lại bài tập “Thiền quýt” mà thầy Nhất Hạnh dạy trong thiền quán để biết an trú trong hiện tại và tận hưởng những mẫu nhiệm của sự sống...khi chúng ta có một trái quýt thì cũng có nghĩa là chúng ta đang có mặt cho sự sống. Nếu chúng ta có thể thưởng thức trọn vẹn trái quýt từ đầu đến cuối, có nghĩa là chúng ta dành thời gian bóc vỏ, ngửi mùi hương trái quýt, tận hưởng từng múi quýt, thì chúng ta có nhiều cơ hội sống thực sự để thưởng thức mỗi ngày trong cuộc đời mình như thưởng thức một trái quýt. Mỗi giờ, mỗi phút trong một ngày cũng giống như một múi quýt nếu chúng ta có đủ tỉnh thức, chính niệm thì chúng ta có thể tận hưởng trọn vẹn hương vị ngọt ngào của sự sống mỗi ngày.

“Dù mất khứu giác với một người làm (nghề ẩm thực) thật ghê gớm, tôi vẫn thực tập “thiền...quýt, đưa từng múi quýt lên mũi, gắng khơi gợi lại hương vị của quýt ghi dấu trong tiềm thức của mình. Nương vào hơi thở có ý thức, chính niệm, tôi vượt qua những ngày đối diện với nỗi lo sợ, đơn độc với bệnh tật. Và khi ngày ‘thoát’ được căn bệnh, cũng là khi tôi

nhận được tin thiền sư Nhất Hạnh viên tịch tại Huế (quê hương tôi). Viết xuống những dòng này, thân tâm tôi muốn bày tỏ sự tri ân thầy đã cho tôi một phương tiện để nương vào và vượt qua khoảng thời gian khó khăn”.

Còn với Hitomi Mochizuki chuyên gia nổi tiếng trong lĩnh vực thiền định, yoga. Cô có cha là người Nhật, mẹ là người VenCzuela. Chính cô tìm đến thiền định và Phật giáo vì trong suốt thời kỳ thơ ấu cô bị đối mặt với sự lạm dụng, bắt nạt của chính anh, chị mình nên bị húng hoảng mất cân bằng tâm lý.

Với chuyên gia yoga Hitomi Mochizuki cũng cho rằng: “Mục đích của yoga cũng là đánh thức năng lượng bên trong của con người. Để làm được việc này chúng ta phải học cách sống chậm lại. Yoga phương Tây chủ yếu thực hiện các tư thế nhào lộn, cho rằng đổ mồ hôi càng nhiều càng tốt. Tuy không có gì sai nhưng phương pháp đó lệch mục tiêu ban đầu của yoga chưa nói đến “thiền Chính niệm” Phật giáo mà thiền sư Nhất Hạnh đã chỉ dạy.

Qua triết lý Đông-Tây cho thấy, người Tây phương là hành động, Đông phương là căn cốt; phải phối hợp hài hòa thì mới đem lại lợi ích.

Nhờ chính niệm, tỉnh giác (nền tảng) mà giúp chúng ta hộ trì, giữ gìn sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý). Vậy trong kinh điển đức Thế Tôn mới nói với các Tỳ kheo rằng:

“Nếu các Tỳ kheo nào lãng quên, không chính trí thì làm tổn hại chính niệm, chính trí. Nếu không chính niệm, chính trí thì làm tổn hại các việc giữ gìn các căn, giữ gìn giới...” (Trung A-hàm-kinh niệm số 44)

Thay lời kết

Đề cập về lòng tin và đức tin với tâm pháp, trong kinh Pháp Hoa đức Thế Tôn nói dụ: “Những ai không tin tự tâm là hạng phàm nhân. Đó là hạng căn cơ hạ liệt không phải là ông chủ; trong khi những người tin tự tâm là những người làm chủ cuộc sống của mình, cuộc sống trong muôn đời ngàn kiếp. Người làm chủ là người không nô lệ cho pháp nào, dù là pháp đời, hay pháp đạo, pháp Tiểu thừa hoặc pháp Đại thừa”.

Thiền sư Nhất Hạnh làm mới đạo Bụt ở trời Tây nghĩa là người thầy đã làm chủ pháp và linh hoạt ứng dụng pháp vào đời sống. Điều đáng nói ở đây là ngoài việc làm chủ pháp thầy Nhất Hạnh còn thuận duyên với nhiều ngoại ngữ nên việc chuyển tải thông điệp đạo Bụt đến với người Tây phương là rất thuận lợi.

Ví dụ, cụm từ Tam vô lậu học nghĩa là (Giới, Định, Tuệ). Nếu chúng ta cứ chấp vào pháp cao tột này để mà sa vào giảng giải chữ nghĩa của cụm từ này với người Tây phương thì làm cho pháp Bụt khó tiếp cận. Nói về 5 giới cấm của đạo Bụt, thầy Nhất Hạnh cũng đề cập và vận dụng giản dị dễ hiểu chứ không bắt bẻ (kiểu) từ chương một là, hai là...máy móc; như thế làm đạo Bụt uyển chuyển vào đời sống người Tây phương.

Với vấn đề “Chính niệm” phương pháp thực hành không câu lệ quá vào Thiền đường, bỏ đoàn mà trong mọi hoàn cảnh đi, đứng, nằm, ngồi miễn sao người tu và thực tập nhận ra được tại

sao họ phải chính niệm.

Trong một bài giảng (video) đề cập về Tam vô lậu học, người viết được nghe thiền sư giảng: Chính niệm cũng là giới. Nếu có niệm, thì ắt có Định và Tuệ. Điều này lâu nay không ít người hiểu: Tam Vô Lậu chỉ dành cho giới xuất gia và chỉ có cửa Thiền môn mới giúp người tu đạt quả vị thánh trí. Thực tế, kẻ xuất gia hay người tại gia nếu tiếp thu pháp, hiểu pháp, ứng dụng đúng pháp Bụt với lòng tin đức tin chán pháp thì đều đem lại lợi ích.

Người Tây phương họ thông minh khi gặp được người thầy tinh thần khéo vận dụng đạo Bụt giúp họ nhận thức ngay được tinh hoa của đạo Phật và mau lẹ tiếp thu, thực hành có hiệu quả trong đời sống hiện tại và cho mục đích tâm linh dài hạn ở đời sống kế tiếp.

Theo sư Ông Làng Mai “Khi chúng ta thực hành chính niệm mỗi ngày, chúng ta mở ra những điều tuyệt vời của đời sống, điều ấy, cho phép chữa lành thế giới và nuôi dưỡng chính ta”.

Còn Jack Komtieid cũng cho rằng, “Chính niệm, tỉnh thức chính là thiền định mà đức Phật đã thực hành và dạy. Đây là phương thuốc căn bản của Ngài để đối trị khổ đau của loài người, hãy nhìn đời cởi mở và không phán xét, chúng ta sẽ thấy được hàm hồ (mơ hồ) của chúng ta và sẽ phát triển sự hiểu biết sâu sắc. Đây là điều căn bản để thực hành các phương pháp tu tập Phật giáo và cũng là chìa khóa của giải thoát”.

Đề cập về chính niệm với tuệ giác và ánh sáng, đức Thế Tôn nói với Xá Lợi Phất: Thầy nghĩ sao? Đức Phật kia sao có tên gọi là A Di Đà?

-Xá Lợi Phất! Bởi vì đức Phật ấy là ánh sáng vô lượng có thể chiếu soi được tất cả các cõi nước 10 phương mà ánh sáng ấy không bao giờ ngăn cách, vì vậy nên Ngài được gọi là A Di Đà.

Với tinh thần này, Tuệ Trung Thượng Sĩ cũng nói:

*“Di Đà đích thực pháp thân ta,
Nam, Bắc, Đông, Tây khắp chói lòa”.*

Mỗi vị Bồ tát, mỗi vị Phật luôn luôn từ cơ thể phóng ra ánh sáng. Đó là ánh sáng của chính niệm. Và ánh sáng của các vị Phật là vô lượng đi rất xa, ánh sáng đó soi đường giúp người ta đừng sa vào hầm hố của khổ đau.

“Chúng ta đừng nghĩ rằng chỉ có Bụt và Bồ tát mới có thể phát ra ánh sáng này. Và thầy Nhất Hạnh cũng cho rằng, người nào trong chúng ta cũng có thể phát ra ánh sáng đó, ánh sáng của chính niệm. Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi hay thuyết pháp, ánh sáng của chính niệm cũng tỏa chiếu rất xa mà người khác cũng cảm thấy được ánh sáng đó”.

Vậy tại các chùa và thiền viện với tư cách là người thầy tinh thần của phật tử sao chúng ta không thể đưa phương pháp “chính niệm” này giúp cho các phật tử khi mà họ đang có những “bấn loạn, khúc mắc” về tinh thần và đời sống trong gia đình - xã hội cần được giải quyết. Hà tất chi mà cứ phải cúng kiến lạy van Phật và Bồ tát (theo kiểu nô dịch từ ngàn năm tín ngưỡng văn hóa phương Bắc). Ở đây nên hiểu là không phủ nhận cúng kiến, nhưng chỉ dựa vào tha lực lần lần sẽ làm tổn thương Ngôi nhà chính pháp Như Lai. Bởi đạo Phật là tinh hoa và minh triết.

Cư sĩ Nguyễn Đức Sinh

Tài liệu tham khảo:

- Bài Thích Nhất Hạnh một lão hiền triết Phật giáo và một đứa trẻ của Ma rie Laurence Cattoire (Báo người Phật tử 13/2/2022)*
- Kinh Trung A hàm-Phẩm Tương ưng - kinh Niệm; và một số kinh liên quan.*
- Báo giác ngộ online (mục diễn đàn xây dựng) 17/1/2022.*