

## TÍN NGƯỠNG TÔN GIÁO VÀ TÍN NGƯỠNG TÂM LINH



### Tín ngưỡng tôn giáo và tín ngưỡng tâm linh

Minh Mẫn



*Tôn giáo rất cần nhưng chưa đủ để giải thoát tâm linh. Đức Đạt Lai Lạt Ma không khuyến khích xiển dương tôn giáo trong quá trình hành Đạo của ngài. Tôn giáo là cánh cửa để bước vào thế giới tâm linh, giúp hành giả chuyển hóa nghiệp thức.*



## Tín ngưỡng tôn giáo và tín ngưỡng tâm linh

Minh Mẫn

Hiện nay, vấn đề tín ngưỡng trở thành một trong những nhu cầu không thể thiếu trong bất cứ quốc gia nào; cho dù một quốc gia duy vật khắt khe, việc tín ngưỡng không được bộc lộ công khai, nhưng một cá nhân đối diện trước những khổ đau, vấn nạn bức bách, họ sẽ hướng về đâu để hy vọng thoát những khổ đau, tai ương hay mong cầu một lý tưởng nào đó sẽ trở thành hiện thực khi mà xã hội và luật pháp không giúp họ toại nguyện?

### Tôn giáo

Hầu hết các tôn giáo khởi phát từ một đấng giáo chủ đều có khuynh hướng tâm linh, nghĩa là sự xuất hiện của đấng nào đó tìm cách giải phóng những bất toàn trong hiện thực, đưa đến một lý tưởng siêu thực; khi quy tụ được một số tín đồ thân cận, bắt đầu hình thành một tổ chức tôn giáo, trải qua thời gian, mọi cơ cấu hình thành một tôn giáo có hệ thống hơn, từ đó, có giáo chủ, giáo quyền, giáo sản, giáo luật và vô số điều luật phát sinh tương ứng với trình độ xã hội.

**Ấn giáo:** Ấn Độ cũng thế, xa xưa là những hình thái tín ngưỡng nhân gian. Ấn Độ cổ đại được biết với danh xưng là Hindu, nhưng đặc biệt một loại tôn giáo không có giáo chủ, chỉ có Thần thoại và Tăng lữ đảm trách lễ nghi, ngoài ra chỉ có triết học, nghi tế đa thần, dần dà đưa đến giai cấp tế lễ của Bà La Môn giáo. Chúng kết tập qua nhiều thời kỳ bởi sự đóng góp của các hiền nhân về quan niệm sáng tạo, hiện tượng vũ trụ và những tương quan trong cuộc sống.

**Hồi giáo:** Hồi giáo còn gọi là đạo Islam, là một tôn giáo độc thần thuộc nhóm các tôn giáo

Abraham. Đây là tôn giáo lớn thứ hai trên thế giới, sau Kitô giáo, và là tôn giáo với số tín đồ hiện nay là 1,57 tỷ, chiếm 23% dân số thế giới.

Hồi giáo ra đời vào thế kỷ 7 tại bán đảo Ả Rập, do Thiên sứ Muhammad nhận mặc khải của Thượng đế truyền lại cho con người qua thiên thần Jibrael. Đạo Hồi chỉ tôn thờ Allah Đấng Tối cao, đối với tín đồ, Muhammad là vị Thiên sứ cuối cùng được Allah mặc khải Thiên Kinh Qur'an, qua Thiên thần Jibrael.

- Jesus đối với người Hồi giáo là một sứ giả rất được kính mến, nhưng họ không tin Jesus là con của Thiên Chúa (Allah), đối với họ Jesus chỉ là một con người, một sứ giả như mọi sứ giả khác vì theo quan điểm của Hồi giáo thì Thiên Chúa không có con, như Thiên kinh Qur'an đã phán:

*“Allah là Đấng tạo Thiên lập Địa! Làm thế nào Ngài có con khi Ngài không hề có người bạn đường? Chính Ngài là Đấng đã sáng tạo và thông hiểu tất cả mọi vật.” (trích 6:101)*

- Hồi giáo không chấp nhận tội tổ tông, việc làm của Adam và Eve không phải là nguồn gốc tội lỗi của loài người. Và không có một ai có quyền rửa tội cho một ai khác; ngoại trừ Allah.

Sự khác nhau giữa Cựu Ước, Tân Ước và Thiên Kinh Qur'an trên quan điểm Đấng Toàn Năng như sau:

**Cựu Ước:** tin rằng Thiên chúa sáng tạo ra con người theo hình ảnh của mình (sáng thế ký 127) và Tân Ước: Ta và cha ta là một (Gioan 10:30)

**Thiên Kinh Qu'ran:** Ngài là Đấng Duy Nhất. Allah Đấng Độc Lập và Cứu Rỗi. Ngài chẳng sinh ra ai và cũng chẳng ai sinh ra Ngài. Không một ai đồng đẳng với Ngài. (Thiên Kinh Qu'ran 112: 1-4.)

Hồi giáo cũng có 10 điều răn nhưng nội dung không giống Thiên Chúa giáo.



Ảnh: Nam Minh

**Thiên Chúa giáo:** là từ gọi chung cho các giáo phái độc Thần, các tôn giáo khởi nguồn từ Abraham, như Hồi giáo, Tin lành giáo, Do thái giáo, Anh giáo, Chính thống giáo, nếu chỉ riêng cho Công giáo La mã thì phải gọi là Công giáo Roma.

Thiên chúa là một trong các tôn giáo độc Thần tin về một đấng sáng tạo. Mỗi tôn giáo có một ngôn ngữ nghĩa riêng dành cho đấng mà mình tin tuyệt đối, ví dụ Hồi giáo gọi là Allah, Ấn giáo gọi là Đại ngã, Phạm thiên, Giave của Do Thái giáo... Kito giáo tin Thiên chúa là đấng toàn năng, toàn trí và nhân từ. Qua nhiều học giả của Kito giáo, thuyết Chúa ba ngôi xuất hiện như một trong ba hay ba trong một. Hình thành một tôn giáo có đủ nghi lễ, giáo luật, giáo hội, giáo sản, giáo chế, giáo sĩ, giáo quyền...Giáo hội hình thành từ thời Phero, tin tuyệt đối quyền năng và mọi quyết định trong cuộc sống không ngoài ý muốn của Thượng đế. Do phải tuân phục mệnh lệnh từ Giáo hoàng đại diện Chúa, một số bất tuân đã thành lập các hệ phái riêng như Chính Thống giáo, Tin Lành giáo, Anh giáo.

Dù hệ phái nào thuộc Thiên Chúa giáo đều chấp nhận và tôn thờ Jesus Kito là đấng cứu thế, ngoại trừ Hồi giáo. Mỗi hệ phái có giáo luật riêng. Một số khái niệm miêu tả Thiên Chúa là Thực Thể tối cao, vĩnh tồn và siêu nhiên, vượt lên trên thế giới đa dạng và biến dịch.

Ngoài ra còn có nhiều tôn giáo khác như đạo Sikh, Kỳ Na giáo,....

**Phật giáo:** Tạm gọi là một tôn giáo theo hệ thống sinh hoạt hiện nay, đức Thích Ca Mâu Ni là vị sáng tổ trước công nguyên khoảng thế kỷ thứ 6, vùng Đông Ấn.

Trước những bất công của xã hội chia làm bốn giai cấp, giai cấp thấp nhất là Thủ Đà La, chịu nhiều thiệt thòi khổ đau nhất trong xã hội. Các Thần giáo đương đại nặng về mê tín và sát hại sinh vật, Thái tử Tất Đạt Đa đã thoát ly thế tục để tìm con đường giải thoát cho nhân sinh đang tù túng trong một xã hội có quá nhiều tín ngưỡng Thần thoại và giai cấp. Qua 6 năm khổ hạnh theo các Yogi vẫn không tìm được lối thoát cho nhân sinh, Ngài tự chiêm nghiệm Thiền định suốt 49 ngày đêm dưới gốc Bồ Đề, hoát nhiên đại ngộ về bốn chân lý của cuộc sống. Giáo lý cơ bản là Bát chính đạo, 37 phẩm trợ đạo, Tứ Diệu đế, ngũ giới thập thiện. Làm chủ chính mình qua Thiền định để chấm dứt sinh tử khổ đau.

Phật giáo chủ trương mọi sinh vật đều được tôn trọng về sự sống. Không sát hại là một trong năm giới cấm và thập thiện. Chú trọng về bố thí, hành thiện, đoạn trừ mọi việc ác và làm mọi việc lành. Diệt mọi tham dục và hưởng thụ, tinh cần tu tập Thiền định. Không chú trọng đến nguyên nhân hình thành vũ trụ, vì thế, không chấp nhận có đấng sáng tạo. Vũ trụ là vô thủy vô chung. Mục đích là giải quyết mọi khổ đau trong cuộc sống, Phật giáo có khuynh hướng thực tế về khả năng tự ngã mà không cầu khẩn một đấng Thần linh ban phước giáng họa nào ngoài bản thân.

Dĩ nhiên còn rất nhiều tôn giáo khác xuất hiện trên tinh cầu, nhưng những tôn giáo chính được các nhà nghiên cứu quan tâm đủ để lược qua chủ đích khởi đầu của những giáo chủ hoặc người sáng lập, mục đích giải thoát nhân loại hơn là lập thành một tôn giáo.

## Tín ngưỡng tâm linh

Hầu hết khởi nguyên của các tôn giáo đều mang tính chiêm nghiệm và Thiên định, có lẽ ảnh hưởng của trường phái Yoga lúc bấy giờ. Học giả ngôn ngữ đời sau là Ba-đăng-xà-lê (Patañjali) dựa vào kinh Du-già (Yoga-sūtra) mà thành lập phái Du-già. Gần như ông đã tổng quát tất cả các tên gọi chung về Thiên định từ xưa đến nay. Phật giáo Bắc truyền có Du già sư địa luận.

Theo Du già sư địa luận thì Du Già (Yoga) là từ phiên âm, dịch nghĩa là Tương ứng. Đó là pháp hành quán dựa vào phương thức điều hòa hơi thở để tập trung tâm niệm vào một điểm, lấy việc tu Chỉ - Quán (Xa ma tha, Tỳ bát xá na) làm chính, nhằm đạt tới chỗ nhất trí, tương ứng hài hòa giữa tâm - cảnh. Người thực hành pháp quán Du Già gọi là Sư Du Già. Cảnh giới mà Sư Du Già dựa vào để thực hành gọi là Địa của Sư Du Già. Theo Đại sư Khuy Cơ (632 - 682) trong Thành Duy Thức Thuật Ký thì Tương ứng có 5 nghĩa:

- Tương ứng với Cảnh: Tức không trái với tự tính của tất cả các Pháp.
- Tương ứng với Hành: Nghĩa là cùng với các hành như định, tuệ tương ứng.
- Tương ứng với Lý: Tức tương ứng với lý an lập, phi an lập nơi hai đế.
- Tương ứng với Quả: Nghĩa là có thể chứng đắc đạo quả Bồ đề vô thượng.
- Tương ứng với Căn cơ: Tức đã đạt được quả viên mãn thì cứu độ tạo lợi ích cho chúng sinh theo cơ duyên ứng - cảm, thuốc bệnh tương ứng.

Như vậy Yoga là gốc tập luyện thân và tâm để đi đến thể lực và trí lực, từ đó, một số trường phái gọi là Thiền, xuất phát từ Yoga, lập thành nhiều pháp hành điều thân, luyện tâm, cũng có những trường phái dùng tâm để quán thân, Minh sát tuệ là một hình thái quan sát sự vận hành của tâm trên thân. Các đạo sư như Lão Đam, tu Tiên luyện đạo đều là hình thái Yoga nguyên thủy được đổi danh xưng. Cho dù “thủy hỏa ký tế” “Tiểu châu thiên” “luyện đan”, “Trường sinh học nhân điện” “năng lượng sinh học”...đều là Yoga của thể trí. Nhật Bản gọi là Zen, Trung quốc Việt Nam gọi là Thiền, chỉ là danh xưng. Riêng “chiêm niệm” của Thiên Chúa giáo chưa đủ tầm của hình thái Yoga, không được liệt kê vào dòng Thiền hay gọi là Yoga.

Rất sớm, họ đã ý thức có sự liên kết chặt chẽ giữa thể xác và tinh thần vì thế, Yoga là phương cách trao đổi thể chất cũng như đào luyện tâm linh. Thiền là hình thái của Yoga nguyên thủy.

Ngoài Hatha yoga tập luyện cơ thể, còn vô số Yoga đào luyện tâm trí đi vào trạng thức tâm linh.

Từ Yoga có nguồn gốc ở Ấn Độ cội nguồn của triết lý yoga trong Ấn Độ giáo và các bộ phận của Phật giáo. Trong nền văn hóa Hồi giáo, giáo phái Sufism tìm thấy sự tương đồng với Yoga ở hệ phái Thần bí. Kito giáo một số tu sĩ có khuynh hướng thần bí cũng ẩn dật để tìm về Thượng đế bằng con đường chiêm niệm và nhập định.

Mặc dù nguồn gốc ở Ấn Độ giáo và Phật giáo, yoga được thực hiện bởi những người của các tôn giáo và tín ngưỡng khác nhau. Phần lớn họ tập Yoga để rèn luyện thể lực hơn là chuyển hóa nâng cao tâm thức. Ngày nay y khoa chú trọng đến Yoga như là cách chăm sóc sức khỏe cộng đồng, vì thế hằng bảo hiểm của một số nước tiên tiến trợ cấp cho người dân tập yoga để

tránh bệnh tật hầu giảm chi phí bảo hiểm. Tại Đức, các trường cao đẳng cộng đồng và các tổ chức giáo dục công lập khác.

Điểm đặc biệt trong các giáo phái tâm linh, chỉ có trường phái đạo Sikh chuyên hướng tâm linh rất gần với đạo Phật. Nhưng trường phái hành trì tôn giáo thì gần với Hồi giáo, Phật giáo Hòa Hảo qua những thời khóa cầu nguyện mỗi ngày. Tuy diễn đạt theo ngôn ngữ Thần học, nhưng triết lý không xa với Phật giáo, ngay cả ngũ giới và trai lạt, luân hồi và nghiệp báo đều rập khuôn đạo Phật. Một hành giả đạo Sikh đòi hỏi đời sống thanh khiết từ thể chất đến tinh thần.

Trong cuốn Surat Shabd Yoga, Thánh Kirpal Singh giải trình lộ trình tâm thức thông qua các cảnh giới hay các trạng thái tâm thức không khác những trải nghiệm của các Thiền sư chứng đắc. Ai tu tập Thiền định cũng cần có minh sư chứng đắc hướng dẫn và theo dõi quá trình chuyển hóa tâm thức của đệ tử, hoặc hành giả cần chuyên sâu vào giáo lý Bắc truyền, nhất là Kinh Lăng Nghiêm sẽ tránh được những ảo giác khi tâm thức từng phần được chuyển hóa mà không bị vướng mắc (gọi là ấm ma) hoặc đắm chân tại chỗ. (Thiền Đông độ từng bảo: gặp Phật giết Phật, gặp Tổ giết Tổ), có nghĩa trong quá trình hành Thiền những cảnh giới xuất hiện lúc Thiền định đều là ảo giác, đến khi chứng ngộ từng phần, những cái gọi là linh ảnh cũng chỉ là phản ảnh của tướng thức. Ngay cả lúc nhập định và xuất thần, bất cứ pháp hành nào cũng sẽ trải qua giai đoạn đó, nhưng đó không phải là đích tối hậu hay mong cầu nên đức Phật không hề đề cập và khuyến khích hành giả an trụ vào đó, Sikh cũng thế, các Guru rất cẩn trọng nhắc nhở hành giả thông qua từng giai đoạn tâm thức. Điểm đặc biệt thú vị sự trùng khớp giữa Phật giáo và Sikh giáo là không hề đề cập đến vấn đề luân xa của Yoga; mặc dù quá trình tu tập một cách chân khiết, nguồn sinh lực nội tại sẽ chuyển động thông qua các đại huyết để giúp khai mở trí tuệ mà thuật ngữ Yoga gọi là Kundalini, đó là cách giúp hành giả không vướng mắc vào nội thân mà các Thiền sư hay các Guru nhiều kinh nghiệm đã có được. Các pháp hành Tiên giáo, tuy không đề cập đến Kundalini hay luân xa, nhưng họ vẫn sử dụng khí lực vận hành châu thân, chuyển từ mạch âm qua mạch đốc hay ngược lại.

Những pháp hành tâm linh như thế, còn y cứ vào nhục thể để luyện tập, thì kết quả cho dù đắc pháp, khai mở tâm trí, cũng chỉ còn luẩn quẩn bởi dục giới. Cơ bản pháp hành của nhà Phật là chuyển hóa tâm thức chứ không chuyển hóa thể chất.

Những pháp hành Tiên giáo hay Yoga cao đẳng như Yoga Kundalini đã có mặt lâu đời, đều sử dụng hô hấp - tư thế - suy tưởng và xướng thanh sẽ giúp hành giả nhay bén, tinh tế lĩnh hội được tinh túy trong cuộc sống. Ngày nay, phát sinh nhiều trường phái Yoga giúp thể lực tốt và đẩy lùi bệnh hoạn. Nhưng hành giả lấy mục tiêu giải thoát làm đầu thì không thể chọn các pháp hành gắn liền với thể chất.

Nói chung pháp hành tâm linh là pháp hành chuyển hóa tâm thức từ ô trược đến thanh khiết. Tôn giáo có giá trị cải hoán xã hội về mặt đạo đức nhưng chúng có thể ràng buộc bởi giáo điều, bởi nguyên tắc tổ chức giáo hội. Muốn nâng tâm thức vượt khỏi nghiệp thức, cần có một pháp hành không mang màu sắc bất cứ tôn giáo nào, vì thế đức Phật không bao giờ nhận mình là một tôn giáo, không có nghi lễ tán tụng rườm rà, suốt đời.

Ngài và Thánh chúng đều lấy Thiên làm căn bản giải thoát sinh tử luân hồi. Thiên là trường phái tâm linh, giản dị hóa mọi nhu cầu trong cuộc sống, hạn chế mọi ràng buộc về sự tướng, vì “nhất thiết hữu vi pháp, như mộng huyễn bào ảnh” Kim Cang từng dạy: “nhược dĩ sắc kiến ngã, dĩ âm thanh cầu ngã, thị nhân hành tà đạo, bất năng kiến Như Lai”; đó là chân lý, tiêu điểm để hành giả không bị rơi vào hình thức tôn giáo nếu muốn giải thoát thật sự.

Tôn giáo là chiếc bè để qua sông tham sân si dục vọng, để đạo đức hóa cuộc sống, muốn bước lên bờ phải bỏ chiếc bè tôn giáo, trước khi rời bỏ chiếc bè tôn giáo, phải sống và thật hành đúng tiêu chuẩn đạo đức của tôn giáo, phải hành thiện và có tình thương thì Phước - Huệ là căn bản, là cánh cửa bước vào đạo lộ tâm linh giải thoát.

Tôn giáo rất cần nhưng chưa đủ để giải thoát tâm linh. Đức Đạt Lai Lạt Ma không khuyến khích xiển dương tôn giáo trong quá trình hành đạo của Ngài. Tôn giáo là cánh cửa để bước vào thế giới tâm linh, giúp hành giả chuyển hóa nghiệp thức.

Tác giả: **Minh Mẫn**

**Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 9/2016**