

TRUYỀN THỐNG HÀNH GIẢ CƯ SĨ TẠI VƯƠNG QUỐC PHẬT GIÁO BHUTAN



NGÀY XUÂN TÌM HIỂU PHẬT GIÁO BHUTAN



Tác giả: **Tiến sĩ Anh Vũ** và **Cư sĩ La Sơn Phúc Cường**

Truyền thống Phật giáo Bhutan, có ba loại hành giả chủ yếu bao gồm: chư tăng, chư ni và các hành giả cư sĩ. Trong ngôn ngữ Bhutan, thuật ngữ Gomchen có nghĩa là các hành giả cư sĩ Mật thừa. Trong khi chư tăng, ni tại Bhutan thọ các giới biệt giải thoát, tu tập các nghi quỹ Mật thừa trong chùa và tự viện, thì các hành giả cư sĩ thọ năm giới căn bản, Bồ tát giới, các giới nguyện Mật thừa, sống và tu tập các nghi quỹ Mật thừa trong cộng đồng dân cư.

Thành tựu các thời khóa nhập thất dài hạn là một trong những tiêu chí quan trọng trong truyền thống này. Ngoài ra các hành giả cư sĩ tại đây còn được tiếp nhận và rèn luyện kỹ càng nhiều môn nghệ thuật Phật giáo như vẽ tranh tượng, thư pháp, y dược và chiêm tinh học Mật thừa.

Trong lịch sử vương quốc Bhutan tới ngày nay, với vị trí độc đáo riêng có của mình, các hành giả cư sĩ đóng góp một phần quan trọng trong Phật giáo và rất nhiều lĩnh vực của đời sống xã hội.



Lịch sử và các nội dung tu học trong truyền thống hành giả cư sĩ Phật giáo tại Bhutan

Truyền thống hành giả cư sĩ ở Bhutan bắt nguồn vào thế kỷ VIII, khi tổ Liên Hoa Sinh truyền trao Phật giáo Mật Thừa tới đây. Bản thân tổ Liên Hoa Sinh khi ấy cũng là một hành giả cư sĩ. Không chỉ tại Bhutan mà khắp trên rặng Himalaya, Tổ Liên Hoa Sinh đã hoằng dương Phật pháp, để lại những năng lực gia trì to lớn tới tận ngày nay. Hai thị giả của Tổ là Ngài Haminatha và Khandrom Monmo Trashi Kheudren là những nam và nữ hành giả cư sĩ đầu tiên tại Bhutan.

Dưới sự hướng đạo của tổ Liên Hoa Sinh, cư sĩ Haminatha đã cùng ngài tới miền xứ Tuyết tu

học. Ngoài tri thức và các phương pháp tu trì trong Phật pháp, ngài còn được đào tạo nhiều môn nghệ thuật Phật giáo như thư pháp, vẽ tranh, y học, chiêm tinh học Mật thừa, phương thức cử hành các vũ điệu Mật thừa, kiến tạo các Mạn-đà-la, sử dụng các pháp khí như chuông, trống, linh, chữ, các nghi thức thực hành trong Phật giáo. Tất cả các nghi thức và tri thức trong các lĩnh vực này vẫn được trì giữ, tu học nguyện ven trong cộng đồng các hành giả cư sĩ tới tận ngày nay.

Có hai cách thức mà một hành giả cư sĩ có thể tu học tại Bhutan. Thứ nhất, các hành giả có thể tu học kinh điển Phật giáo, các nghi thức, các phương pháp rèn luyện thân tâm, thiền quán dưới sự hướng dẫn trực tiếp của các hành giả cư sĩ có phẩm hạnh, có kinh nghiệm hành trì thuộc thế hệ trước. Thứ hai, các hành giả cư sĩ có thể ghi danh để tu học tại một tự viện, dưới sự hướng dẫn của các Lạt ma và các Rinpoche.

Trọng tâm của chương trình rèn luyện cho các hành giả cư sĩ tại đây là các phương pháp an định thân tâm, nuôi dưỡng từ bi tâm, các phương pháp bất bạo động trong đời sống, các cách điều phục tâm bản ngã ích kỷ, sống tri túc và biết làm lợi lạc cho cộng đồng. Trong xã hội vương quốc Bhutan những thế kỷ trước đây, phương thức giáo dục này là cách chính giúp cho giới trẻ và mọi người xóa nạn mù chữ, bởi những hành giả khi tham học các chương trình rèn luyện này sẽ phải khởi đầu bằng cách học đọc, học viết, để có thể nghiên cứu, tụng đọc kinh văn, viết thư pháp, học thi ca, văn học và triết học Phật giáo.

Một số bản kinh văn căn bản trong chương trình giáo dục cho hành giả cư sĩ tại Bhutan bao gồm: Nhập Bồ tát hạnh của luận sư Tịch Thiên (Sankrit: Bodhicharyavatara, Shantideva), Luận về Trung đạo của ngài Nguyệt Xứng (Sankrit: Madhyamika, Chandrakirti) và A-tì-đạt-ma-câu-xá luận của ngài Thế Thân (Sankrit: Abidharmakosh, Vasubhndu). Trong chương trình tu học của mình, các hành giả được luận giải, tranh biện và tụng đọc các bản kinh văn trên một cách kỹ càng. Tuy nhiên, quá trình và nội dung rèn luyện chính của các hành giả vẫn là những phương pháp thiền quán và tu trì các nghi quỹ Mật thừa và các phương pháp rèn luyện, an định thân tâm.

Các hành giả cư sĩ được rèn luyện các phương pháp quán sát, điều phục các dòng tâm phiền não, những tham muốn là nhân gây nên những đọa lạc, khổ đau trong luân hồi. Họ được học cách biết hài lòng, sống tri túc và không làm tổn hại thân tâm, không làm tổn hại người khác, cộng đồng và môi trường xung quanh. Ngoài ra họ còn được học về những lợi lạc của cuộc đời thực hành Phật pháp, các giá trị của cuộc đời biết đặt lợi ích của tha nhân, của những “chúng sinh mẹ” lên trên lợi ích vị kỷ bản thân. Trên nền tảng đó, họ có thể chia sẻ các giá trị mà mình tu học được cho cộng đồng, giúp cho cộng đồng cũng có được con đường sống đúng đắn theo đúng giáo pháp của đức Phật, để có bình an cho bản thân, gia đình và cộng đồng.

Một nội dung quan trọng và bắt buộc trong các chương trình rèn luyện cho các hành giả cư sĩ là Pháp tu mở đầu. Nội dung của Pháp tu mở đầu này bao gồm: các phương pháp tịnh hóa thân tâm, sám hối mọi tội lỗi, ác nghiệp trong quá khứ và hiện đời, phương pháp cúng dường

xả bỏ bám chấp bản ngã và bám chấp vào sự tồn tại chắc thực của vạn pháp, các cách khai triển từ bi tâm, Bồ đề tâm và phương cách nương vào các bậc thầy hướng đạo có đầy đủ trí tuệ và đạo hạnh.

Để có thể hoàn thành tất cả các yêu cầu và nội dung trên của Pháp tu mở đầu, các hành giả phải miên mật chuyên tu và nhập nhất về mặt thời gian ít nhất trong một năm. Chỉ sau khi hoàn thành khóa nhập thất pháp tu trên, các hành giả cư sĩ mới được phép tu học các nghi thức Mật thừa khác, để củng cố tâm xả ly, Bồ đề tâm, phát triển các năng lực tâm linh sâu rộng hơn làm lợi ích bản thân và tha nhân.

Thực hành các Thiền quán trong Mật thừa

Có hai phương pháp thiền quán trong Mật thừa mà các hành giả cư sĩ tại Vương quốc Bhutan được rèn luyện.

Thứ nhất là phương pháp thiền quán về sắc tướng Bản tôn, hòa nhập tâm nguyện của Bản tôn, chuyển hóa mọi lời nói là khẩu Bản tôn và môi trường bên ngoài thành thánh địa của Bản tôn. Ví dụ như: một hành giả có thể chọn đức Bồ tát Quán âm, đức Phật Dược sư hay đức Phật Di Đà v.v... làm Bản tôn thiền quán tùy tâm nguyện của mình.

Loại thiền quán này giúp hành giả tận trừ được quan niệm phàm tình về thân thể mình, về bản thân mình như là một người luôn phải giữ những trọng trách, bốn phận thế gian, tận trừ quan niệm về nơi chốn mình đang sống và tu tập thuộc sở hữu bản thân, tận trừ được những quan niệm về các dòng tư tưởng trong tâm là các loại phiền não.

Thứ hai là phương pháp thiền quán về bản chất mộng huyễn của vạn pháp. ở giai đoạn này, hành giả thiền quán về bản chất không thật có hay mộng huyễn của mọi sắc tướng Bản tôn, của môi trường xung quanh, của âm thanh, mật chú và các dòng tư tưởng cao quý, giải thoát của Bản tôn mà mình vừa thiền quán ở giai đoạn một. Ví như hành giả chọn đức Quán Âm là vị Bản tôn chính, thì ở giai đoạn này, hành giả thiền quán về bản chất mộng huyễn của các sắc tướng đức Quán Âm, về bản chất mộng huyễn các tư tưởng công hạnh cao quý của ngài. Phương pháp thiền quán này đòi hỏi hành giả phải thông suốt trí tuệ Bát Nhã về bản chất mộng huyễn của ngã và pháp.

Sự thiền quán này giúp cắt đứt mọi vọng tưởng, bám chấp vào các sắc tướng, giúp đạt được đồng thời sự hợp nhất của trí tuệ và phương tiện, cắt đứt mọi vọng tưởng là nhân tạo nên luân hồi, nhưng cũng đồng thời phát huy những diệu dụng, năng lực của một vị Bản tôn để làm lợi lạc cho tha nhân và chúng sinh.

Một khi đã chuyên tu và nhập thất thực hành liên tục các phương pháp thiền quán này, các hành giả phát triển được những năng lực tâm linh vô cùng to lớn, có thể nhanh chóng thành tựu được các tâm nguyện của Bản tôn, đồng thời lại nhanh chóng cắt đứt mọi nhân của sinh tử luân hồi.

Khi đã hoàn thành được các thời khóa trên, các hành giả cư sĩ có thể chia sẻ các kinh nghiệm tu tập, các năng lực, các giá trị, tâm nguyện mà mình thành tựu được cho thế hệ các hành giả

cư sĩ trẻ hơn, cho Phật tử, người dân địa phương, để họ có thể hiểu và tự trải nghiệm về giá trị của tâm xả ly, Bồ đề tâm, các phương pháp làm chủ tâm thức, đối trị các loại phiền não và đạt tới sự an định thân tâm. Điều này cũng góp phần tạo nên sự an bình, hòa hợp và hạnh phúc trong cộng đồng dân cư tại khắp các vùng miền ở vương quốc Bhutan.

Hành giả cư sĩ trở thành những nhà tâm lý và đạo đức xã hội

Trên nền tảng các tri thức Phật pháp, các năng lực tu tập và đạo đức mà mình rèn luyện, các hành giả cư sĩ tại Bhutan có vai trò to lớn trong việc hướng dẫn, tư vấn cho người dân về lối sống, các cách cư xử sao cho đúng với giá trị của Phật pháp. Nhiều các thành phần trong cộng đồng xã hội Bhutan như học sinh, sinh viên, trí thức, nông dân, doanh nhân, công chức, thường tìm tới các hành giả cư sĩ uyên bác, có trí thức, trí tuệ và đạo hạnh, để tìm những lời khuyên về đời sống thường nhật, trong đời sống gia đình, trong công việc và nhiều vấn đề khác nhau của đời sống xã hội.

Một trong những lợi thế của các hành giả cư sĩ so với chư tăng là các vị có nhiều trải nghiệm trong đời sống thế tục ở nhiều lĩnh vực khác nhau, bởi vậy các vị có thể thấu hiểu tâm lý từng loại người, thấu hiểu những khó khăn, chướng ngại và cả những thuận lợi trong nhiều các lĩnh vực khác nhau, do đó có thể đưa ra các lời khuyên thực tế, hữu ích, không giáo điều mà lại không trái với giá trị Phật pháp. Người dân trong nhiều tình huống cũng có thể dễ dàng tiếp cận với các hành giả cư sĩ hơn so với tu sĩ ở tự viện vốn phải giữ nhiều các giới luật biệt giải thoát.



Tầm quan trọng của các khóa nhập thất đối với hành giả cư sĩ

Các khóa tu nhập thất là một phần không thể thiếu trong trong đời sống tu tập của các hành giả cư sĩ tại vương quốc Bhutan. Các vị có thể giành thời gian nhập thất dài hạn hoặc định kỳ ngắn hạn trong năm. Như trên đã phân tích, có nhiều khóa nhập thất bắt buộc đối với các hành giả cư sĩ. Khóa nhập thất Pháp tu mở đầu bắt đầu từ Quy y, phát Bồ đề tâm, thực hành cúng dường, tịnh hóa thân tâm và kết nối với bậc thầy đủ trí tuệ đạo hạnh là thời khóa nhập thất bắt buộc với mọi hành giả cư sĩ. Khóa nhập thất này kéo dài liên tục ít một năm. Ngoài ra các vị cũng có thể thực hiện nhiều khóa tu tập Pháp tu mở đầu trong suốt cuộc đời thực hành của mình. Trong lịch sử phát triển Phật giáo Bhutan, có nhiều vị hành giả cư sĩ đã thực hiện 4, 5 hay nhiều lần các đợt nhập thất Pháp tu mở đầu này theo một kỷ luật rất chặt chẽ.

Tiếp tới các hành giả cư sĩ phải giành thời gian nhập thất 3 năm liên tục, chuyên thiền quán về hai giai đoạn của Bản tôn và Bạc thầy. Khóa nhập thất miên mật ba năm rất cần thiết bởi đây là khoảng thời gian mà hành giả củng cố và phát triển sâu hơn các năng lực an định thân tâm, cắt đứt hoàn toàn các dòng tâm bám chấp luân hồi, hòa nhập từ bi tâm rộng lớn, xóa bỏ các

phàm tâm, phát triển các tri kiến thanh tịnh, thành tựu tri kiến về tính không của ngã và vạn pháp v.v...Chỉ sau khi thành tựu được khóa nhập thất này, hành giả mới được phép chia sẻ một số trải nghiệm về tu tập của mình với đại chúng và mới đủ tư cách chủ trì một số nghi thức trì tụng kinh văn và Mật chú với cộng đồng.

Các hành giả cư sĩ có thể sống và tu tập trong cộng đồng, nhưng khi nhập thất, họ phải tới những nơi núi cao, cô tịch, cách xa hoàn toàn đời sống thế tục.

Một số nghi thức khi Nhập thất

Có nhiều các kỷ luật mà các hành giả cư sĩ phải tuân thủ khi thực hiện các thời khóa chuyên tu và nhập thất. Các du khách hay người bên ngoài không được phép gặp hay tới gần các nơi chốn mà khóa nhập thất đang diễn ra. Một số người dân hay Phật tử có thể cúng dường đồ ăn, thức uống cho các hành giả nhưng phải đặt ở một địa điểm xa chốn nhập thất và sẽ có thị giả riêng mang tới. Đối với người dân Bhutan, việc cúng dường cho các hành giả nhập thất dù đó là cư sĩ hay tu sĩ thì công đức giải thoát đều vô lượng bởi với họ đó là con đường nhanh chóng nhất cắt đứt mọi gốc rễ của luân hồi. Trong nhiều thế kỷ, con đường này là lý tưởng trong xã hội, là đích hướng tới của đa số Phật tử Bhutan bởi nhập thất giúp họ không luống uổng đời sống làm người, giúp tích lũy công đức và phát triển những năng lực giải thoát nhanh nhất nơi thân tâm mình.

Trong suốt khóa nhập thất, hành giả chỉ được phép gặp 3 người khi cần thiết, đó là bậc thầy giám tu, thị giả cung cấp thực phẩm và bác sĩ. Trên thực tế, khi bắt buộc phải giao tiếp với ba người này, hành giả thường sử dụng viết thông tin trên mảnh giấy hay bảng chữ, chứ không dùng lời để giao tiếp. Hầu hết các hành giả đều tịnh khẩu liên tục trong suốt thời khóa nhập thất 3 năm. Kỷ luật nghiêm ngặt này giúp duy trì, phát triển năng lực an định liên tục dòng tâm của hành giả, giúp cho thân, khẩu, ý không bị xao nhãng và dễ dàng thăng hoa với các phương pháp thiền quán mà mình đang thực hành.

Khi chứng kiến sự xả ly, niềm an lạc của các hành giả, người dân và Phật tử Bhutan được truyền cảm hứng vô cùng to lớn bởi họ chứng kiến những con người thực sự xả bỏ tâm chấp trước, xả bỏ tham muốn đời sống thế tục, thành tựu niềm an lạc thông qua điều phục tâm tham muốn sự sang giàu và tích lũy tài sản thế gian.

Cử hành các nghi thức trong cộng đồng

Khi đã hoàn tất chương trình rèn luyện tu học, các thời khóa nhập thất, và có đủ các phẩm hạnh, năng lực tâm linh, các hành giả cư sĩ được phép cử hành các nghi thức đại đàn cầu nguyện cộng đồng. Các nghi thức Phật giáo Bhutan có thể được chia ra 4 thuộc tính căn cứ vào điều dụng của từng nghi thức: Tăng ích, Túc tai, Kính ái và Hàng phục. Ví dụ như nghi thức đại đàn chuyên tu đức Phật Dược sư được phân loại thuộc về Tăng ích. Đại đàn chuyên tu cộng đồng này có thể kéo dài 3, 7 ngày hay nhiều hơn.

Một trong những đại đàn chuyên tu phổ biến trong truyền thống Phật giáo Bhutan là khóa trì

tụng 1 triệu biến thân chú Bồ tát Quán Thế âm (Om Mani Padme Hung) hay 1 triệu biến thân chú Tổ Liên Hoa Sinh. Cộng đồng tham gia khóa nhập thất, trước hết phải cùng phát nguyện trì giữ năm giới căn bản trong Phật giáo, ngoài ra phải có giới nguyện trong việc trì tụng và thiêu quán về đức Bồ tát Quán thế âm hay tổ Liên Hoa Sinh. Trong thời gian này, các hành giả cư sĩ có đủ phẩm hạnh có thể thay mặt các lạt ma chủ trì các nghi thức. Tất cả những tâm nguyện của Bồ tát Quán Thế âm, của Tổ Liên Hoa Sinh, chư tổ trong Phật giáo cùng hòa quyện nơi tâm thức của tất cả cộng đồng, giúp họ tịnh hóa những nghiệp xấu, cùng nhau tích lũy những công đức và trí tuệ, để giúp bản thân và cộng đồng thêm hòa hợp, an lành. Trong thời khóa này, các hành giả cư sĩ có thể chia sẻ cho cộng đồng về các chủ đề như luật nhân quả, lý duyên sinh, các phương thức phát triển Bồ đề tâm, các phương thức điều phục tham ái, hận thù, sân hận, để mang lại sự an lành cho cộng đồng. Lối suy nghĩ, phương thức sống của người Bhutan có ảnh hưởng to lớn, vẫn được duy trì qua các khóa lễ tu tập cộng đồng như vậy qua nhiều thế hệ tới tận ngày nay.



Ảnh hưởng của các hành giả cư sĩ tới bốn trụ cột trong chỉ số Tổng Hạnh phúc Quốc gia

Tại vương quốc Bhutan, những hành giả cư sĩ là một phần quan trọng không thể tách rời của cộng đồng. Các hành giả cư sĩ sống và tu tập tại các làng quê, thành thị, khắp mọi vùng miền trên vương quốc, nên có ảnh hưởng sâu rộng trong đời sống tinh thần của người dân, giúp duy trì bền vững bốn trụ cột căn bản trong chỉ số Tổng Hạnh phúc Quốc gia, bao gồm: tự chủ kinh tế, bảo vệ môi trường, thúc đẩy văn hóa và quản trị xã hội.

Trong lĩnh vực kinh tế, các hành giả cư sĩ bằng trí tuệ và kinh nghiệm của mình có thể đưa ra

những lời khuyên cho người dân, nhất là giới trẻ trong việc lựa chọn nghề nghiệp phù hợp với năng lực của mình, lời khuyên về việc sống chính mạng, phát triển kinh tế nhưng không làm tổn hại bản thân và cộng đồng. Lối sống tri túc, biết vừa lòng với mình cũng rất có lợi khi vương quốc đang phải đối mặt với sự du nhập lối sống hưởng thụ, mua sắm, tìm các thú vui qua việc mua sắm, hưởng thụ tài sản vật chất và tham dự các tệ nạn xã hội.

Về vấn đề bảo vệ môi trường. Bởi vì các hành giả cư sĩ có lối sống không xa hoa, nên các vị không phải khai thác và tàn phá môi trường tự nhiên để phục vụ đời sống của mình. Các cư sĩ với năng lực được đào tạo về vũ trụ quan, chiêm tinh học Mật thừa có thể đưa ra những lời khuyên hữu ích cho người dân trong việc khai thác đất đai canh tác phù hợp. Sự đa dạng sinh học và nhiều loài động vật quý hiếm được bảo vệ nghiêm ngặt tại Bhutan có công sức rất lớn từ những lời khuyên của các hành giả cư sĩ đối với cộng đồng dân cư.

Truyền thống nhập thất, ẩn cư rất phổ biến trong cộng đồng Phật giáo không chỉ ở các tu sĩ mà cả các hành giả cư sĩ cũng giúp bảo vệ môi trường tự nhiên một cách hữu hiệu. Những nơi chốn nhập thất thường là những nơi không chỉ được coi là linh thiêng về mặt tâm linh mà về môi trường phải trong sạch, không khí, nguồn nước, thảm cỏ v.v...phải được giữ gìn để tạo không gian an lành cho hành giả thực hành.

Về phương diện văn hóa, các hành giả cư sĩ cũng đã góp phần duy trì một nền văn hóa vô cùng độc đáo tại Bhutan. Lối sống bất bạo động, tràn đầy tình thương yêu, tri túc và an lạc nơi các Phật tử, hành giả cư sĩ mang lại sự bình an cho cộng đồng xã hội. Truyền thống nghệ thuật Phật giáo từ thư pháp, thơ ca, triết học, vẽ tranh tượng tới việc cử hành các nghi thức tâm linh, được các hành giả cư sĩ tu học, rèn luyện qua nhiều thế kỷ và vẫn được duy trì tới tận ngày nay.

Về phương diện quản trị xã hội, các hành giả cư sĩ ngoài việc tư vấn cho những nhà lãnh đạo quản lý xã hội về vai trò của việc hoạch định những chính sách mang lại lợi ích cộng đồng, giảm thiểu vị kỷ lợi ích nhóm thì tại Bhutan trong lịch sử và ngày nay có rất nhiều cư sĩ đã trực tiếp tham gia vào hệ thống công quyền, chủ động đưa từ bi tâm, chính niệm và trí tuệ Phật vào quản trị xã hội, hoạch định chính sách nhà nước, mang lại sự phát triển thịnh vượng cho đất nước.

Qua nhiều thế kỷ, truyền thống các hành giả cư sĩ có ảnh hưởng to lớn trong đời sống xã hội vương quốc Bhutan. Ngày nay trước những biến đổi to lớn của đời sống xã hội, truyền thống này vẫn tiếp tục đóng góp, phát huy những giá trị căn bản về sự giảm thiểu lòng tham, tinh thần coi trọng con người, môi trường, lối sống tri túc, tỉnh thức và an lạc, góp phần tạo nên một miền đất Bhutan Tịnh độ trong thời hiện đại.

Tiến sĩ Anh Vũ và Cư sĩ La Sơn Phúc Cường

Tài liệu tham khảo

Khenpo Phuntsok Tashi, The Positive Impact on Gomchen Tradition on Achieving and

Maintaining Gross National Happiness.

Dowman, Keith (1999) The Divine Madman, California: Dawn Horse Press

Kinga, Sonam et al (eds) (1999) Gross National Happiness, Thimphu: The Centre for Bhutan Studies

Powdyel, T.S. "Gross National Happiness, A Tribute," Gross National Happiness, Kinga, Sonam, et al (eds) (1999), Thimphu: The Center for Bhutan Studies

Tashi, Khenpo Phuntsok (2003) "The Role of Buddhism in Achieving Gross National Happiness," in Gross National Happiness, Thimphu: The Centre for Bhutan Studies