

Damien Keown

**BUDDHISM**  
A Very Short Introduction

DẪN LUẬN VỀ  
**PHẬT GIÁO**

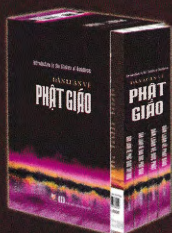
OXFORD  
UNIVERSITY PRESS



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

**VĂN LANG**

Tủ sách: Văn hóa xã hội

**OXFORD**  
UNIVERSITY PRESS

Damien Keown

**BUDDHISM**  
A Very Short Introduction**DẪN LUẬN VỀ  
PHẬT GIÁO**

*Cuốn sách hữu ích này nói về những lời dạy của Đức Phật và sự hội nhập của Phật giáo trong đời sống hàng ngày. Các đặc điểm nổi bật của Phật giáo là gì? Đức Phật là ai, và giáo lý của ngài là gì? Làm thế nào tư tưởng Phật giáo phát triển qua nhiều thế kỷ, và làm thế nào có thể đối mặt với những vấn nạn của thời đại từ quan điểm Phật giáo? Các từ như "Nghịệp" và "Niết bàn" đã xâm nhập vào vốn từ vựng của chúng ta, nhưng ý nghĩa thật sự của chúng là gì? Tác giả Keown đã giảng dạy giáo lý Phật giáo nhập môn trong nhiều năm, và trong cuốn sách này, ông cung cấp câu trả lời sống động cho những câu hỏi ấy.*

*Dẫn luận về Phật giáo nằm trong một series những tác phẩm dẫn nhập về nhiều chủ đề, đưa ra những lời giới thiệu ngắn gọn và độc đáo cho một loạt các đối tượng - từ Hồi giáo đến Xã hội học, Chính trị đến Tác phẩm kinh điển, Lý thuyết văn học đến Lịch sử, Khảo cổ học đến Thánh kinh. Không chỉ đơn giản trình bày các định nghĩa, mỗi cuốn trong series còn chứng minh làm thế nào chủ đề này có thể phát triển theo thời gian và nó ảnh hưởng đến xã hội ra sao, cung cấp cho đông đảo độc giả một thư viện tài liệu tham khảo phong phú.*

● VP CTY &amp; NHÀ SÁCH : 40 - 42 NG. THỊ MINH KHAI, Q. 1 ĐT: 38.242.157

● SIÊU THỊ &amp; NHÀ SÁCH : 01 QUANG TRUNG, Q. GÒ VẤP ĐT: 39.894.523

● NHÀ SÁCH VĂN LANG : 142-144 ĐINH TIỀN HOÀNG, Q. BT ĐT: 38.413.306

● TRỤ SỞ CHÍNH &amp; XUẤT IN : 06 NGUYỄN TRUNG TRỰC, Q. BT ĐT: 35.500.331

Website: [www.vanlang.vn](http://www.vanlang.vn) • Email: [vhvl@vanlang.vn](mailto:vhvl@vanlang.vn)

Facebook.com/VanLang.vn

Dẫn luận về Phật giáo



8 935074 1107800

Giá: 64.000đ

# DẪN LUẬN VỀ PHẬT GIÁO

Damien Keown  
Người dịch: Thái An

# DẪN LUẬN VỀ PHẬT GIÁO

**BUDDHISM**  
A Very Short Introduction



## **BUDDHISM - A VERY SHORT INTRODUCTION 2E**

Copyright © Damien Keown, 2013

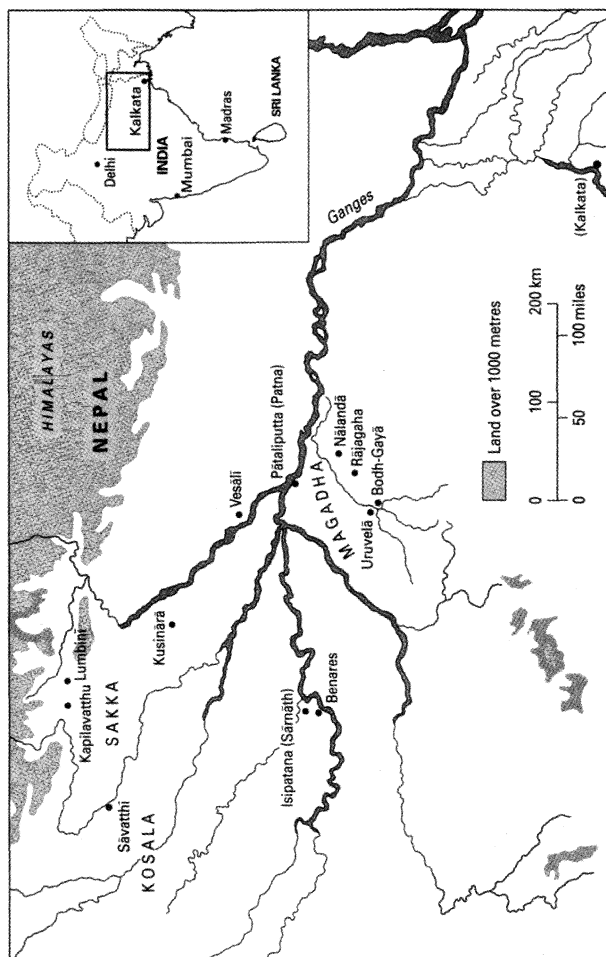
This translation of **BUDDHISM - A VERY SHORT INTRODUCTION 2E** is published by arrangement with Oxford University Press. All rights reserved.

Bản quyền bản tiếng Việt © Công ty CPVH Văn Lang, 2016.

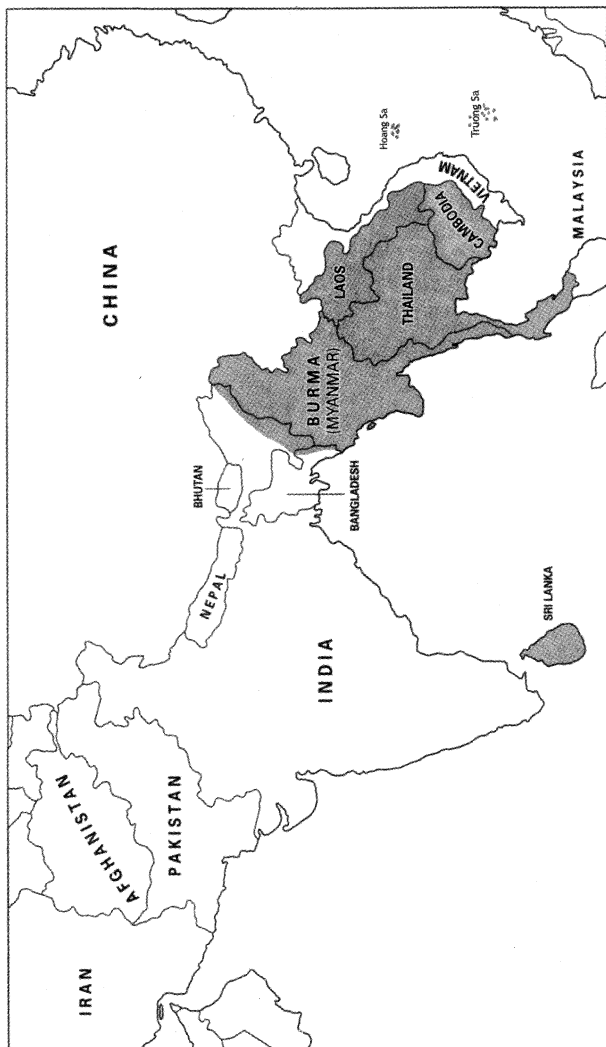
Mọi hình thức xuất bản, sao chép, phân phối dưới dạng in ấn hoặc chế bản điện tử, đặc biệt là việc phát tán qua mạng Internet, nếu không có sự đồng ý của Công ty Cổ phần Văn hóa Văn Lang bằng văn bản, đều được xem là vi phạm pháp luật.

# Mục lục

Nguyên tắc trích dẫn .....	9
<b>1</b> Phật giáo và voi .....	11
<b>2</b> Đức Phật .....	35
<b>3</b> Nghiệp và tái sinh .....	56
<b>4</b> Bốn chân lý cao quý .....	80
<b>5</b> Đại thừa .....	100
<b>6</b> Sự lan tỏa của Phật giáo .....	122
<b>7</b> Thiền .....	147
<b>8</b> Giới luật .....	171
<b>9</b> Phật giáo ở phương Tây .....	192
Các mốc lịch sử .....	214
Tài liệu tham khảo .....	217

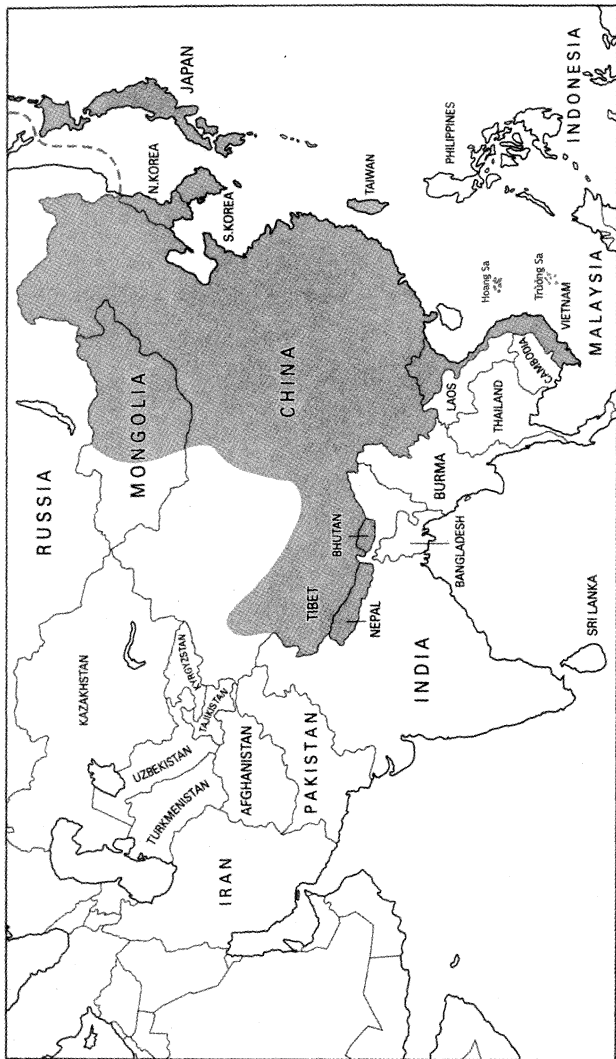


# 1. Ấn Độ và khu vực Đức Phật sống và thuyết pháp



## 2. Phật giáo Theravada ở châu Á





### 3. Phật giáo Đại thừa ở châu Á



## Nguyên tắc trích dẫn

**Đ**ộc giả đôi lúc sẽ bắt gặp những chỉ dẫn tham khảo như D.ii.95. Đây là nguyên tắc trích dẫn kinh tạng Phật giáo, cụ thể là những kinh sách thời đầu được Hội Kinh tạng Pali (Pali Text Society) ấn hành. Nguyên tắc trích dẫn như sau:

Ký tự viết hoa đầu tiên nói tới một trong các bộ (*nikaya*) dùng để phân loại những kinh (*sutta*) của Đức Phật.

- D Trường Bộ (*Digha Nikaya*)
- M Trung Bộ (*Majjhima Nikaya*)
- A Tăng Chi Bộ (*Anguttara Nikaya*)
- S Tương Ưng Bộ (*Samyutta Nikaya*)

Chữ số La Mã (ii) nói tới số tập, chữ số Ả-rập (95) nói tới số trang. Như vậy, chỉ dẫn D.ii.95 nghĩa là tập 2, trang 95 của Trường Bộ. Cũng

sẽ có một số chỉ dẫn với tiền tố *Vin*, nói tới Luật tạng - những nội dung liên quan đến đời sống tu sĩ.\* Toàn bộ kinh tạng Pali đã được Hội Kinh tạng Pali dịch và công bố. Những bản dịch khác xuất hiện gần đây cũng đã phổ biến và được đề cập trong mục “Tài liệu tham khảo” cuối sách.

Kinh văn Phật giáo đã được biên soạn và dịch ra nhiều thứ tiếng, như Pali, Phạn, Tây Tạng, Thái, Myanmar, Trung Quốc, Nhật Bản và Hàn Quốc. Tuy nhiên, quy ước chung là trích dẫn các thuật ngữ chuyên môn của Phật giáo trong hình thức tiếng Pali hoặc tiếng Phạn. Trong cuốn sách này, tôi thường sử dụng thể thức Pali, trừ phi thuật ngữ tiếng Phạn đã trở nên thông dụng, như trường hợp các từ “karma” (nghiệp) hoặc “nirvana” (niết bàn). Một số tên gọi đã được chuyển ngữ và trở nên phổ biến trong ngôn ngữ thứ hai cũng sẽ được giữ lại (chẳng hạn, Ashoka). Đối với những thuật ngữ quan trọng nhất, cả thuật ngữ Phạn lẫn Pali tương ứng sẽ được trình bày trong ngoặc.

---

\* Chẳng hạn, *Vin.i.13* là Luật tạng, quyển 1, trang 13.  
(ND)



## Phật giáo và voi

**Đ**ức Phật có lần kể câu chuyện về người mù và con voi (*Kinh Phật tự thuyết, 69f*). Ngài kể rằng, ngày xưa một vị vua của thành Xá-vê (Savatthi) đã hạ lệnh cho tất cả những thân dân mù tập hợp lại và phân chia thành nhóm. Mỗi nhóm được dẫn tới một con voi và sờ vào một phần của con vật - như đầu, mình, chân, đuôi v.v... Sau đó, vua yêu cầu mỗi nhóm mô tả bản chất của con vật. Những người đã sờ đầu mô tả con voi giống như bình nước; những người sờ tai liên hệ con vật với cái sàng; những người đã chạm vào chân voi nói con voi giống như một cái cột chống, còn những người sờ ngà quả quyết rằng con voi có hình dáng như cái móc áo. Các nhóm sau đó sa vào tranh cãi với nhau, mỗi nhóm đều khẳng định mình đúng còn tất cả những người khác là sai.



Ở nhiều phương diện, sự nghiên cứu Phật giáo trong khoảng hai thế kỷ qua giống như người mù sờ voi. Môn sinh Phật giáo có khuynh hướng trói chặt vào một phần nhỏ của truyền thống, cho rằng các kết luận của họ là đúng đối với toàn thể. Thông thường, những phần họ đã nắm bắt chỉ là một bộ phận nhưng không đại diện cho toàn bộ con vật. Kết quả, nhiều khái quát hóa sai lầm và chung chung đã được đưa ra, chẳng hạn Phật giáo là “tiêu cực”, “chối bỏ thế gian”, “bi quan”, v.v... Dù khuynh hướng khái quát hóa quá mức giờ đây bớt phổ biến hơn, nó vẫn xuất hiện trong một số tác giả có xu hướng cường điệu một vài tính chất nhất định của truyền thống Phật giáo, hoặc cho rằng điều gì đúng trong một nền văn hóa hoặc một giai đoạn lịch sử nhất định cũng đúng ở mọi nơi khác.

Bài học đầu tiên mà câu chuyện người mù sờ voi nói với chúng ta là: Phật giáo là một chủ đề lớn và phức tạp, chúng ta nên cẩn trọng với những kết luận tổng quát được đưa ra trên cơ sở hiểu biết một phần đơn lẻ. Cụ thể, những tuyên bố như “Phật tử tin rằng...” hoặc “Phật giáo dạy rằng...” phải được đón nhận với sự thận trọng. Để xem chúng có giá trị tới đâu, chúng ta cần đánh giá mức độ phù hợp bằng cách hỏi đó là những *Phật tử* nào, họ theo truyền thống *Phật giáo* nào, thuộc về *tông phái* nào, v.v... Một số học giả còn đi

xa hơn nữa, tuyên bố rằng hiện tượng xuyên văn hóa được phương Tây gọi là “Phật giáo” (từ “Phật giáo” [Buddhism] chỉ được sử dụng ở phương Tây từ thập kỷ ba mươi của thế kỷ mười tám) không hề là một thực thể đơn nhất, mà là một tập hợp những “truyền thống con”. Nếu vậy, có lẽ chúng ta nên nói về “các tông phái Phật giáo” thay vì “Phật giáo”. Tuy nhiên, khuynh hướng “chia nhỏ” Phật giáo như vậy có lẽ nên được nhìn nhận như sự phản ứng lại khuynh hướng “bản chất hóa” trước đây, cho rằng Phật giáo là một thể chế nguyên khối, ở đâu cũng như nhau. Con đường ở giữa là nghĩ về Phật giáo như con voi trong câu chuyện: nó gồm một tập hợp kỳ dị những bộ phận khác biệt, nhưng cũng có một khối trung tâm mà những bộ phận ấy được gắn vào.

Bài học thứ hai chúng ta có thể học được từ câu chuyện trên - một bài học ít hiển nhiên hơn nhưng không kém phần quan trọng - đó là có nhiều kiểu mù. Những thí nghiệm trong nhận thức thị giác đã cho thấy tâm trí có tác động lớn lên những gì chúng ta thấy. Phần lớn con người thấy những gì họ kỳ vọng hoặc muốn thấy, và loại bỏ những gì không khớp với mô hình thực tại của họ. Trong những nền văn hóa khác nhau, trẻ con được nuôi dạy để thấy và hiểu theo những cách khác nhau, đây là lý do các phong tục xa lạ thường có vẻ kỳ dị hay lạ lẫm với người ngoài,

nhưng lại rất tự nhiên với những thành viên của nền văn hóa đó. Trong tiếp xúc với các văn hóa khác, chúng ta dễ phóng chiếu những niềm tin và giá trị của mình, rồi bất ngờ “khám phá” chúng trong văn hóa ấy. Phật giáo bởi thế trở thành chính là điều chúng ta hy vọng (hoặc sợ hãi) rằng nó sẽ như vậy. Ngay các chuyên gia cũng không tránh khỏi “gán ngược” những giả định của riêng họ vào dữ liệu dẫn đến sai lầm về niên đại, và nhiều học giả phương Tây diễn giải Phật giáo theo những cách rõ ràng dựa vào niềm tin và sự giáo dục của họ hơn là vào chính Phật giáo.

Không những cảm nhận cá nhân dễ bị tác động bởi đủ loại yếu tố chủ quan, rủi ro từ sự rập khuôn văn hóa cũng xảy ra trong quá trình tiếp xúc với “người khác”. Những tác giả như Edward Said (đã qua đời) đã chỉ ra khuynh hướng của phương Tây khi xây dựng một hình ảnh “Đông phương” trong nghệ thuật và văn chương của nó, mà phần nhiều là sự phản ánh khía cạnh vô thức của chính phương Tây hơn là một mô tả chính xác điều đang thực sự diễn ra ở phương Đông. Không cần chấp nhận lý thuyết phức tạp của Said đến độ cho rằng phương Tây định hình rập khuôn phương Đông về mặt lý luận là nhằm chuẩn bị cho sự xâm chiếm về mặt chính trị, vẫn có thể nhận ra khi tìm hiểu các nền văn hóa khác, chúng ta không tránh khỏi bị tác động bởi



những thái độ và giả định tàn dư trong văn hóa của chính chúng ta, mà bản thân hầu như không nhận thức được. Do vậy, liên quan đến nghiên cứu Phật giáo, chúng ta phải tỉnh táo trước nguy cơ “mù văn hóa” và hiểu sai, có thể xảy ra do giả định rằng những phạm trù và khái niệm của phương Tây tự động áp dụng vào những văn hóa và văn minh khác.

## **Phật giáo có phải là một tôn giáo?**

Các vấn đề nói tới ở trên xảy đến ngay khi chúng ta tìm cách định nghĩa Phật giáo là gì. Nó có phải là một tôn giáo? Một triết thuyết? Một lối sống? Một quy tắc đạo đức? Không dễ xếp loại Phật giáo thành bất cứ thứ gì trong số này, và chúng ta đối mặt với thách thức phải tư duy lại những phạm trù đó. Chẳng hạn, chúng ta hàm ý gì khi nói “tôn giáo”? Hầu hết mọi người sẽ nói tôn giáo liên quan đến niềm tin vào Thượng đế. Thượng đế, ngược lại, được hiểu như một đấng tối cao đã tạo ra thế giới và mọi sinh vật sống trong đó. Không những thế, Thượng đế còn có mối quan tâm mật thiết (hoặc ít nhất là cho đến giờ) đến tiến trình lịch sử của nhân loại bằng những kế ước, khiến cho ý muốn của ngài được biết đến theo nhiều cách, và can thiệp kỳ diệu vào những điểm mấu chốt.





**Hình 1.** Chùa Ruriko-ji ở Yamaguchi, Nhật Bản. Ngôi chùa 5 tầng, một trong những ngôi chùa cổ nhất ở Nhật Bản, có từ thế kỷ 15 và cao khoảng 31 mét.

Nếu niềm tin vào Thượng đế như trên là cốt tủy của tôn giáo, vậy Phật giáo không thể là một tôn giáo. Phật giáo không có niềm tin nào như vậy, mà ngược lại, nó phủ nhận sự tồn tại của một đấng tạo tác. Theo cách phân loại hiện thời của phương Tây, Phật giáo sẽ được gọi là “vô thần”. Tuy nhiên, một trở ngại với lối định danh này là kinh văn Phật giáo thừa nhận sự tồn tại của những thực thể siêu nhiên, chẳng hạn thánh thần. Một vấn đề khác là Phật giáo dường như không có nhiều điểm chung với những hệ tư tưởng vô thần khác. Do vậy, các phạm trù “hữu thần” và “vô thần” có lẽ không phù hợp ở đây. Một số người đã gợi ý rằng cần có một phạm trù mới - một tôn giáo “phi hữu thần” - để hàm chứa Phật giáo. Một khả năng khác là thấy rằng định nghĩa ban đầu của chúng ta quá hạn hẹp. Có khi nào ý tưởng về một Thượng đế tạo tác, dù là đặc điểm trung tâm của một tôn giáo - hoặc một tập hợp các tôn giáo gần nhau - nhưng lại không phải là tính chất đặc trưng của tất cả các tôn giáo? Quan niệm về một Thượng đế tạo tác chắc chắn là yếu tố trung tâm trong các tôn giáo khởi nguồn từ Abraham\* như Do Thái giáo, Cơ Đốc giáo và Hồi giáo, nhưng lại có những hệ tín ngưỡng khác như Khổng giáo và Lão giáo, tuy

---

\* Một trong ba vị tổ phụ của dân Do Thái. (ND)

giống tôn giáo phương Tây ở nhiều phương diện nhưng lại thiếu thành phần này.

## **Bảy khía cạnh của tôn giáo**

Ngành tôn giáo so sánh bắt đầu được quan tâm nghiêm túc từ thời kỳ sau Thế chiến II, nên Phật giáo đã đặt ra một vấn đề khó xử đối với các học giả đang tìm cách cung cấp một định nghĩa thỏa mãn cho chủ đề của họ. Một trong những cách tiếp cận thành công nhất về vấn đề này là của Ninian Smart. Thay vì đưa ra một định nghĩa, ông phân tích hiện tượng tôn giáo thành bảy khía cạnh. Qua đó, tôn giáo có thể được coi là bao gồm khía cạnh thực hành và nghi lễ; khía cạnh trải nghiệm và cảm xúc; khía cạnh truyền thuyết và thần thoại; khía cạnh giáo lý và triết học; khía cạnh đạo đức và luật lệ; khía cạnh xã hội và thể chế; và một khía cạnh hữu hình. Sức hấp dẫn của cách tiếp cận này là ở chỗ nó không quy tôn giáo về một giáo huấn hay niềm tin riêng lẻ, hay gợi ý rằng mọi tín đồ tôn giáo đều có chung một thứ. Dĩ nhiên từ các nền văn hóa và thời kỳ lịch sử khác nhau cho thấy thường họ không có điểm chung. Tuy nhiên, có vẻ có một tập hợp những thứ cùng nhau tạo nên thực chất cho hiện tượng mà chúng ta gọi là “tôn giáo”. Phật giáo định hình ra sao dựa trên bảy

khía cạnh này? Việc phân tích Phật giáo thông qua lần lượt từng khía cạnh sẽ cho chúng ta một lợi thế so với những người mù sò voi, bởi ở đây chúng ta có được bảy phần của con voi để nắm bắt thay vì chỉ một.

## Khía cạnh thực hành và nghi lễ

Khía cạnh thực hành và nghi lễ trong Phật giáo ít rõ ràng hơn so với những tín ngưỡng coi trọng lễ ban thánh thể, chẳng hạn Do Thái giáo hay Cơ Đốc giáo chính thống. Phật tử không có vai trò như linh mục, hay nói cách khác, họ không phải là trung gian giữa Thượng đế và loài người, và lễ thọ giới không trao cho họ sức mạnh hay quyền năng siêu nhiên. Tuy nhiên, Phật giáo có những nghi thức và nghi lễ có tính chất vừa công khai và riêng tư, nhiều nghi lễ trong số đó xoay quanh đời sống tăng lữ. Lễ nhập môn được thực hiện khi một người trở thành tu sĩ (chẳng hạn cạo đầu), và có những nghi lễ định kỳ như cùng nhau ôn lại giới luật xuất gia (*pa-timokkha*, biệt giải thoát giới) vào ngày rằm và mừng một âm lịch mỗi tháng. Một nghi lễ quan trọng thường niên là đại lễ dâng y (*kathina*), khi giới thể tục cúng dường vải may y phục cho tu sĩ vào lúc các thầy kết thúc kỳ an cư kiết hạ mùa mưa. Chùa ở địa phương là một phần của cộng

đồng, còn các tu sĩ tham gia chăm lo đời sống kinh tế tại địa phương. Dù về phương diện giáo lý, các thầy không được tham gia những nghi lễ đời thường khác, nhưng trong thực tế, chúng vẫn được chiếu cố. Do vậy, các lễ cầu an, cúng kiếng ở chùa chiền hay ở những địa điểm linh thiêng là một phần trong những phong tục ở mọi vùng đất theo Phật giáo. Tương tự, sự ban phước hay hiện diện của tu sĩ Phật giáo có thể trùm lên những nghi thức đời thường dù xa xưa hay hiện đại. Ở Thái Lan, nghi thức xuất gia tạm thời đóng vai trò như một lễ trưởng thành đối với nam giới, và trước lễ cưới thường có sự ban phước của tu sĩ. Ở các nơi khác, đặc biệt trong thời đại gần đây, tu sĩ và biểu tượng Phật giáo đã đóng vai trò lớn hơn trong lễ thành hôn. Sự thoái lui khỏi đời sống năng động cũng có thể trở thành một nghi lễ Phật giáo được chú trọng, mà như thường thấy, nó giống như lễ xuất gia hoặc lễ thọ nhận tám hay mười giới cư sĩ.

Nghi thức cúng tế rất đa dạng tùy theo từng tông phái Phật giáo, và ảnh hưởng của truyền thống địa phương đã kết hợp với đòi hỏi của Phật tử thường dân (kể cả những người ở phương Tây) để dẫn tới sự hình thành những loại lễ mới, song song với những lễ nghi của các tôn giáo khác. Ảnh hưởng ấy cũng đã phát huy tác dụng theo chiều ngược lại, và có những dấu hiệu cho thấy một vài

nghi thức Phật giáo nhất định - như lễ *mizuko kuyo* ở Nhật Bản sau khi phá thai - đang được kết hợp vào một số hình thức tế lễ phương Tây.

### **Một tôn giáo không có Thượng đế?**

Một số học giả đã phủ nhận Phật giáo là một tôn giáo, bởi Phật tử không có niềm tin vào một đấng tối cao hay một linh hồn cá thể. Nhưng liệu phán xét này có đang dựa vào một định nghĩa quá hạn hẹp về "tôn giáo"? Theo Ninian Smart, tôn giáo có "bảy khía cạnh" sau đây. Nếu Smart đúng, có vẻ việc xếp Phật giáo vào phạm trù tôn giáo là hợp lý.

1. Thực hành và nghi lễ
2. Trải nghiệm và cảm xúc
3. Truyền thuyết và thần thoại
4. Giáo lý và triết học
5. Đạo đức và luật lệ
6. Xã hội và thể chế
7. Hữu hình

### **Khía cạnh trải nghiệm và cảm xúc**

Khía cạnh trải nghiệm và cảm xúc của Phật giáo - hay nói cách khác, Phật giáo như một trải nghiệm thực tế - là hết sức quan trọng. Trải nghiệm giác ngộ của Đức Phật là nền tảng của toàn bộ truyền thống Phật giáo. Hết lần này đến

lần khác, ngài đã lấy trải nghiệm của mình làm cơ sở cho giáo lý, và dạy rằng những giáo lý không được kiểm chứng bởi trải nghiệm cá nhân là ít có giá trị. Giác ngộ của Phật cũng bao hàm một khía cạnh cảm xúc dưới dạng sự từ bi sâu xa, thúc đẩy ngài truyền bá Phật pháp (Dharma). Với sự từ bi trước khổ ải của loài người, ngài đã dành phần lớn cuộc đời để lan tỏa một lời dạy mà ngài nhận ra là “khó thấy, khó hiểu, tinh tế, chỉ người trí mới cảm nhận được”, nhằm giúp đỡ những người “không có nhiều bụi trong mắt, đang lãng phí thời gian vì không được nghe pháp” (M.i.168).

Khía cạnh trải nghiệm có tầm quan trọng lớn. Phật giáo xem đời sống tôn giáo căn bản là một tiến trình tự chuyển hóa. Các thực hành tâm linh như thiền dẫn tới những trạng thái tâm thức khác nhau, có thể đẩy nhanh sự phát triển tâm linh. Nói về tầm quan trọng của thiền, nó có thể được so sánh với cầu nguyện trong Cơ Đốc giáo, mặc dù cầu nguyện Cơ Đốc giáo và thiền Phật giáo thường có mục tiêu khác nhau: khi Phật tử hành thiền, họ không tìm cách giao tiếp với Thượng đế mà đang nỗ lực trau dồi trí huệ và từ bi.

Sự nhấn mạnh vào khía cạnh trải nghiệm bên trong của tu hành làm cho Phật giáo có mối liên quan đến những truyền thống bí truyền của Ấn Độ cổ xưa, như yoga. Trong yoga, những bài



tập khác nhau - chẳng hạn kiểm soát tư thế và hơi thở - được sử dụng để kiểm soát cơ thể và trí não, khai thác những sức mạnh ẩn tàng của chúng. Trong chương sau, chúng ta sẽ thấy bản thân Đức Phật cũng trải qua một số phương pháp này. Đây là những kỹ thuật không chỉ riêng ở Ấn Độ mới có, mà cả ở những nơi khác trên thế giới. Giờ đây, có những dấu hiệu cho thấy sự quan tâm đến khía cạnh huyền bí của Cơ Đốc giáo đang sống lại, điều này ít nhất phần nào do sự quan tâm đương thời đến tâm linh Ấn Độ.

## **Khía cạnh truyền thuyết và thần thoại**

Như những tôn giáo khác, Phật giáo cũng có những yếu tố thần thoại và truyền thuyết. Một “truyền thuyết” trong ngữ cảnh này không có nghĩa là một điều gì đó không thật. Thay vì vậy, truyền thuyết là những câu chuyện có sức mạnh thuyết phục do có năng lực tác động đồng thời ở nhiều cấp độ khác nhau. Chúng có một nội dung chuyện kể, nhưng bên cạnh đó - giống như truyện ngụ ngôn - chúng có một ý nghĩa ẩn dụ, có thể được hiểu và diễn giải theo nhiều cách. Chẳng hạn, Freud cho rằng truyền thuyết về Oedipus - người giết cha và cưới mẹ mình - chứa đựng những sự thật phổ quát quan trọng về dự tính loài người và vô thức. Đôi khi, khó mà biết nội

dung một truyền thuyết có nên được hiểu theo ý nghĩa bề mặt hay không. Những người tin theo nghĩa đen của Kinh Thánh có khuynh hướng xem câu chuyện về sự tạo tác trong *Sáng thế ký*\* như một câu chuyện có thật về sự hình thành của thế giới. Những người khác có thể thích cách nhìn khoa học về sự kiện sáng thế hơn, trong khi vẫn chấp nhận rằng câu chuyện *Sáng thế ký* tiết lộ một sự thật uyên thâm về mối liên hệ giữa Thượng đế và vũ trụ. Phật giáo thời đầu cũng có “truyền thuyết về sự tạo tác” trong *Kinh Khởi thế nhân bốn* (Agganna Sutta), hay những câu chuyện phổ biến trong *Kinh Bốn sinh* (Jataka) - tuyển tập những câu chuyện ứng xử về đời trước của Đức Phật. Ở một số câu chuyện, nhân vật là các con vật, không khác với ngụ ngôn Aesop, và đến cuối chuyện, Đức Phật tiết lộ rằng trong đời quá khứ, ngài chính là nhân vật ấy.

Văn học Phật giáo chứa đựng nhiều tình tiết kịch tính liên quan đến thế lực siêu nhiên, mà qua nhiều thế kỷ được phóng đại và tô vẽ thêm. Ngay trong những kinh sách sớm nhất cũng thường xuyên xuất hiện các thánh thần. Trong nghệ thuật và văn học Phật giáo, họ thường được miêu tả như một phần của hội chúng ở những sự kiện quan trọng trong cuộc đời Đức Phật. Có một

---

\* Book of Genesis, quyển đầu của Kinh Cựu ước. (ND)

câu chuyện sinh động, kể về cuộc chiến giữa Đức Phật và Ma vương (Mara) ngay trước khi Đức Phật đạt giác ngộ. Ngài đã chiến thắng vẻ vang, đánh tan đạo quân của chúng. Lại có những câu chuyện đời thường hơn, những ghi chép kể lại lịch sử Phật giáo trong nhiều văn hóa khác nhau, tuy vậy những câu chuyện này cũng chứa đựng các yếu tố kỳ quái riêng.

## Khía cạnh giáo lý và triết học

Phật tử ở châu Á không sử dụng thuật ngữ “Phật giáo” để mô tả tôn giáo của họ, mà sử dụng từ *pháp* (“quy luật”) hoặc *Phật pháp* (Buddha-sasana) để nói tới nó. Một số người sẽ không đồng ý áp dụng từ “giáo lý” vào các niềm tin của họ, bởi thấy rằng chúng có những ngụ ý liên quan đến tôn giáo phương Tây. Tuy nhiên, nếu chúng ta dùng từ “giáo lý” để nói tới sự trình bày một cách hệ thống những lời dạy tôn giáo trong một thể thức nhất quán về lý luận, có lẽ việc sử dụng từ này cho Phật giáo không phải là bất hợp lý. Những giáo lý cốt lõi được chứa đựng trong một tập hợp những mệnh đề liên quan lẫn nhau, được gọi là Tứ diệu đế hay Bốn chân lý cao quý, được người sáng lập Phật giáo trình bày. Nhiệm vụ tìm hiểu, làm sáng tỏ và giải thích giáo lý chủ yếu là trách nhiệm của một người có

học, có trình độ. Tuy nhiên, không phải mọi tu sĩ đều là triết gia, và trong truyền thống Phật giáo, có những người cảm thấy trải nghiệm huyền bí đạt được thông qua hành thiền là con đường giải thoát chắc chắn hơn so với nghiên cứu kinh sách. Tuy vậy, Phật giáo qua các thế kỷ đã dành công sức trí tuệ khổng lồ cho lĩnh vực học thuật, như có thể thấy trong số lượng đồ sộ những kinh văn, luận giải trong nhiều ngôn ngữ châu Á. Cho đến nay, mới chỉ có một phần nhỏ trong số kinh văn này được dịch, dấu vậy những kinh quan trọng nhất đã có trong nhiều ngôn ngữ.

## Khía cạnh đạo đức và luật lệ

Phật giáo được thừa nhận rộng rãi là một trong những tôn giáo hợp luân thường đạo lý nhất thế giới. Cốt lõi của giới luật Phật giáo là nguyên lý không gây hại (*ahimsa*), biểu lộ trong sự tôn trọng sinh mạng mà vì thế Phật giáo trở nên nổi tiếng. Giáo lý Phật giáo khắc sâu sự tôn trọng dành cho mọi sinh linh, dù là người hay loài vật, và xem sự cố tình hủy hoại sinh mạng là sai lầm nghiêm trọng. Triết lý này đã dẫn nhiều Phật tử (không phải tất cả) đến chỗ trở thành người ăn chay hoặc chọn chủ nghĩa phi bạo lực làm lối sống. Vai trò tích cực của nguyên lý không gây hại thể hiện ở một hình thức đức



hạnh chủ chốt khác của Phật giáo, đó là sự từ bi, sự quan tâm giảm nhẹ khổ ải của người khác - một động lực khiến tu sĩ và cư sĩ Phật giáo lập nên nhiều bệnh viện, nhà tế bần, trường học và các tổ chức từ thiện.

Những kinh văn thời kỳ đầu kịch liệt lên án bạo lực, và việc sử dụng sức mạnh để mở rộng ảnh hưởng của tôn giáo - chẳng hạn dưới hình thức thập tự chinh hay *jihad* (thánh chiến) - là điều không thể hiểu nổi đối với hầu hết những người theo Phật giáo. Như thế không phải nói rằng lịch sử Phật giáo hoàn toàn không có tì vết, bởi có nhiều sự kiện trong lịch sử châu Á - một số xảy ra khá gần đây như chúng ta thấy trong chương 8 - khi Phật giáo bị lợi dụng cho mưu đồ chính trị. Tuy nhiên, không có nhiều sự kiện ở mức độ giống như những cuộc thập tự chinh và chiến tranh tôn giáo của châu Âu thời Trung cổ và tiền cận đại.

Năm khía cạnh được mô tả cho đến giờ đều có bản chất trừu tượng. Hai khía cạnh cuối cùng nói đến tôn giáo trong biểu hiện xã hội và vật chất.

## Khía cạnh xã hội và thể chế

Alfred North Whitehead định nghĩa tôn giáo là “những gì một người làm trong sự cô độc”, nhưng tôn giáo không chỉ là trải nghiệm riêng

bên trong (theo khuôn khổ bảy khía cạnh mà chúng ta đang nói tới, có thể thấy định nghĩa này quá chú trọng khía cạnh trải nghiệm). Các tín đồ thường cảm thấy họ là một phần của cộng đồng, cộng đồng ấy có tầm quan trọng về chính trị cũng như tôn giáo, chẳng hạn như trong ý niệm Trung cổ về “Christendom” - nước theo đạo Cơ Đốc, dân theo đạo Cơ Đốc. Một quan điểm như vậy cũng hiển hiện trong Hồi giáo, xem luật lệ tôn giáo đứng trên mọi khía cạnh của đời sống công cộng hay riêng tư.

Trung tâm xã hội của Phật giáo là tăng đoàn (*sangha*) của các tu sĩ và nữ tu do Đức Phật thành lập. Mặc dù tăng đoàn Phật giáo là thể chế xã hội trung tâm, Phật giáo không chỉ là một tôn giáo dành cho tu sĩ. Kinh sách thời đầu\* đưa ra một xếp loại xã hội học về Phật giáo, gọi là “Tăng đoàn bốn chúng”, gồm tỳ kheo (*bikkhu*), tỳ kheo ni (*bikkhuni*), ưu bà tắc (*upasaka*), ưu bà di (*upasika*).\*\* Sự chú trọng ở đây là vào tính chất bao trùm và phụ thuộc lẫn nhau, cả về giới tính lẫn giới tăng lữ hoặc tại gia. Trong phần lớn các khung cảnh Phật giáo, sự phân biệt tăng lữ và tại gia là rõ ràng, tuy nhiên cũng đã có những nỗ lực nhằm giảm thiểu hoặc xóa bỏ ranh giới

---

\* Kinh tạng Pali của Phật giáo nguyên thủy. (ND)

\*\* Tu sĩ, nữ tu, nam đệ tử tại gia, nữ đệ tử tại gia. (ND)

giữa hai bên. Khuynh hướng này đã thành công nhiều nhất ở Nhật Bản.

Cấu trúc xã hội của một tôn giáo có thể có nhiều dạng, từ những nhóm nhỏ do các vị thầy riêng dẫn dắt đến những thể chế lớn có cấu trúc tầng bậc với hàng triệu môn sinh. Trong Phật giáo có nhiều cách tổ chức. Đức Phật ban đầu là một người thầy lang thang, thu hút tín đồ do uy tín riêng của ngài. Khi số lượng người đi theo tăng lên, một cấu trúc hạ tầng mang tính thể chế đã hình thành dưới dạng tăng đoàn với những quy tắc và luật lệ. Tuy nhiên, Đức Phật tuyên bố không xem mình là người lãnh đạo tăng đoàn, và không chỉ định người kế vị khi ngài nhập diệt. Thay vào đó, ngài khuyến khích những người theo ngài sống hòa hợp với *pháp* (*Dharma*) và giới luật, và tự là những “ngọn đèn” (hay hòn đảo) cho chính mình (D.ii.100). Ngày nay nhiều quốc gia có giáo hội, nhưng Phật giáo chưa từng có người đứng đầu, và không có một văn phòng trung tâm giống như Văn phòng Giáo hoàng trong Cơ Đốc giáo. Do thiếu vắng một tổ chức quyền lực trung tâm, Phật giáo có khuynh hướng dễ chia tách khi nảy sinh những bất đồng xoay quanh các vấn đề giáo lý và thực hành. Biên niên sử Phật giáo nói tới mười tám bộ phái tồn tại trong vòng vài thế kỷ từ khi Đức Phật nhập diệt, và từ đó về sau có thêm nhiều tông phái nữa.



## Các tông phái Phật giáo

Qua nhiều thế kỷ, nhiều tông phái Phật giáo đã hình thành. Sự phân chia chủ yếu thành Phật giáo bảo thủ ở Nam Á (Nam tông), như tại Sri Lanka, Myanmar, Thái Lan; và những tông phái có giáo lý cấp tiến hơn ở phía bắc (Bắc tông), như tại Tây Tạng, Trung Á, Trung Quốc và Nhật Bản. Ở phía nam châu Á, tông phái Theravada thịnh hành hơn, và tên gọi Theravada thường được dịch là “Thượng tọa bộ” (giáo lý của những bậc trưởng lão). Tông này tự xem là gìn giữ giáo pháp chân thực thời kỳ đầu, xuất phát từ chính Đức Phật. Các tông phái phía bắc thuộc về một trào lưu gọi là Mahayana, nghĩa là “Đại thừa” (cỗ xe lớn). Phật tử sẽ thấy mình thuộc về một trong hai “tông” này, giống như người Hồi giáo xem mình thuộc dòng Sunni hay Shiite, hoặc người Cơ Đốc giáo phương Tây nghĩ mình là Công giáo hoặc Tin Lành.

Nói về tổ chức xã hội, Đức Phật dường như ưa chuộng một mô hình cộng hòa, được áp dụng ngay với những người đi theo ngài. Ngài khuyến khích các thầy tu “thường xuyên gặp mặt đầy đủ” (D.ii.76) và đưa ra quyết định trên cơ sở đồng thuận. Tổ chức xã hội của Phật giáo thay đổi từ nền văn hóa này sang nền văn hóa khác, đã cho thấy sự linh động lớn để thích nghi với những truyền thống của văn hóa bản địa mà nó tiếp xúc. Khi Phật giáo lan sang phương Tây, có thể kỳ vọng rằng những hình thức tổ chức xã hội mang tính dân chủ sẽ phát triển khi tăng đoàn



Phật giáo lập nên những cấu trúc phù hợp với nhu cầu của họ.

## Khía cạnh hữu hình

Khía cạnh thứ bảy và cuối cùng phần nhiều bắt nguồn từ khía cạnh xã hội. Khía cạnh hữu hình bao gồm những đối tượng thông qua đó tinh thần của một tôn giáo được biểu lộ, như nhà thờ, chùa chiền, tác phẩm nghệ thuật, tượng, các thánh địa, nơi thiêng liêng, chẳng hạn những điểm hành hương. Ở Ấn Độ, nhiều địa điểm gắn liền với cuộc đời Đức Phật đã trở thành những trung tâm hành hương quan trọng, chẳng hạn nơi đản sinh, nơi giác ngộ, nơi ngài thuyết pháp lần đầu. Những nơi khác ở châu Á cũng có nhiều địa điểm Phật giáo có ý nghĩa về khảo cổ, lịch sử và truyền thuyết. Chẳng hạn, những công trình điêu khắc lớn trên đá như Polunнарuwa ở Sri Lanka, Bamiyan ở Afghanistan, hang đá Vân Cương ở Trung Quốc. Tuy nhiên, vật thể nhắc nhở về sự hiện diện của Phật giáo tại châu Á lại là những bảo tháp (*stupa*) nhan nhản khắp nơi. Bảo tháp là một lăng mộ hoặc công trình kiến trúc dạng vòm, dưới ảnh hưởng của phong cách kiến trúc Đông Á đã phát triển thành ngôi chùa. Một điều khác có tầm quan trọng lớn trong Phật giáo là kinh văn. Kinh sách tôn giáo được đối xử

với sự tôn kính bởi chúng chứa đựng những lời dạy của Đức Phật và biểu lộ trí huệ của ngài. Việc sao chép, trì tụng, ghi nhớ kinh hay dịch kinh sang những ngôn ngữ khác được coi là một hành động có công đức.

## Kết luận

Từ những gì đã đề cập, có thể thấy tôn giáo là một hiện tượng phức tạp, không một định nghĩa đơn giản theo phong cách từ điển nào có thể bao trọn, nhất là một định nghĩa chủ yếu rút tĩa từ trải nghiệm tôn giáo của phương Tây. Nhưng một khi bắt đầu nghĩ về tôn giáo như một cơ thể với nhiều khía cạnh khác nhau, chúng ta dễ thấy Phật giáo có thể có vị trí trong gia đình tôn giáo thế giới - bất kể những tính chất khác thường và riêng biệt của nó. Quay trở lại câu hỏi ban đầu, có thể thấy sẽ không thỏa đáng nếu định nghĩa Phật giáo chỉ như một triết thuyết, một lối sống hay một quy tắc ứng xử. Nó bao gồm tất cả những thứ này, và đôi lúc chủ yếu như một trong các phương thức ấy. Tuy nhiên, điều này phần nhiều phụ thuộc vào tầm nhìn để nhìn nhận nó và mức độ bỏ qua một số khía cạnh của nó. Nếu ai muốn thấy Phật giáo như một triết học duy lý, không có những mê tín tôn giáo, nó cũng có thể được hiểu như vậy bằng cách tập trung vào khía cạnh giáo



lý và triết học. Nếu một người khác muốn thấy nó căn bản chỉ là sự truy cầu trải nghiệm huyền bí, điều ấy cũng có thể được thông qua tập trung vào khía cạnh trải nghiệm. Cuối cùng, nếu ai muốn thấy Phật giáo như một tập hợp những giá trị luân lý mang tính nhân văn, họ sẽ tìm được cơ sở cho nhìn nhận ấy bằng cách đặt trọng tâm chủ yếu vào khía cạnh đạo đức và luật lệ.

### **Văn hóa hữu hình**

Dù Phật giáo có thể được tìm hiểu thông qua cả sáu khía cạnh được mô tả trong chương này, những học giả phương Tây thời kỳ đầu chủ yếu dựa vào kinh sách để có thông tin, và có khuynh hướng chú trọng khía cạnh hữu hình hơn tất cả những yếu tố còn lại. Trước thời cận đại, khía cạnh hữu hình nói riêng đa phần không được chú ý tới, qua đó tạo ra một ấn tượng về Phật giáo xa rời và không hợp thời. Các học giả chỉ ra rằng cách tiếp cận ấy có thể đã chịu tác động của sự chú trọng vào kinh văn trong Tin Lành, xem kinh sách là nơi chứa đựng “tôn giáo đích thực”, kết quả là nó làm giảm giá trị của những đối tượng tôn giáo và thực hành phổ biến. Dù việc nghiên cứu kinh sách ngày nay vẫn quan trọng, học giả Phật giáo đang ngày càng hướng sự chú ý sang các đối tượng hữu hình và vai trò của chúng trong tu tập tôn giáo. Những đối tượng này bao gồm bản khắc chữ, hình ảnh, biểu tượng, vật dụng nghi lễ,... Những đối tượng và vật dụng như trên thâm nhập toàn bộ đời sống tôn giáo và đóng vai trò quan trọng trong việc tạo nên nét riêng của Phật giáo. Thông thường, chúng nói cho chúng ta về những thực hành và niềm tin của Phật tử nhiều hơn so với những điều chứa đựng trong kinh điển.

Tôi đã đề cập cụ thể tới những diễn giải này về Phật giáo bởi chúng là những gì phổ biến theo cách nhìn nhận của người phương Tây trong khoảng thời gian một thế kỷ qua. Dù không hoàn toàn thiếu cơ sở, chúng cũng không tránh khỏi thiếu trọn vẹn, và cơ bản, chúng như một câu trả lời cho những thiếu hụt trong cảm nhận tôn giáo ở phương Tây. Tập trung vào chỉ một trong các khía cạnh của Phật giáo sẽ giống như đưa ra cùng sai lầm như người mù cố gắng nắm bắt một phần của con voi.

Sau khi đã kết luận Phật giáo là một tôn giáo, nhiệm vụ của chúng ta trong chương tiếp theo là khám phá một số khía cạnh của nó ở mức độ chi tiết hơn. Những khía cạnh sẽ được chú ý nhiều nhất trong cuốn sách này là giáo lý, trải nghiệm và đạo đức, dù tùy trường hợp vẫn có những đề cập đến các khía cạnh khác. Nhưng đầu tiên, chúng ta phải tìm hiểu về đời sống của người sáng lập Phật giáo, Phật Thích-ca-mâu-ni.



## Đức Phật

Đức Phật sinh ra ở vùng đất thấp Terai, gần những ngọn núi dưới chân dãy Himalaya, ngay bên trong khu vực ngày nay là biên giới Nepal. Dòng tộc của ngài là Thích-ca (*Sakya*), vì lý do đó Đức Phật đôi lúc được gọi là Thích-ca-mâu-ni (*Sakyamuni*), hay “hiền nhân của tộc Thích-ca”. Với đệ tử, ngài được gọi là *Bhagavat*, “Thế Tôn”. “Phật” không phải tên riêng mà là một danh hiệu cao quý, nghĩa là “bậc tỉnh thức”. Đúng ra, danh hiệu này chỉ được dùng cho người đã thành tựu giác ngộ, nhưng ở đây tôi cũng sử dụng để nói tới Đức Phật trong thời kỳ đầu cuộc sống của ngài. Tên riêng của Đức Phật là Siddhattha Gotama (Sĩ-đạt-đa Cồ-đàm).

Cuộc đời Đức Phật như được đồng thuận là từ 566-486 trước Công nguyên, mặc dù một số nghiên cứu gần đây cho thấy một thời điểm nào đó khoảng năm 410 trước Công nguyên mới có

thể là thời điểm Đức Phật sinh ra (niên đại trong thời kỳ này có độ sai lệch khoảng mười năm trở lại). Kinh sách truyền thống cho rằng Đức Phật và dòng tộc ngài thuộc về giai cấp thứ hai của Ấn Độ - tức giai cấp chiến binh quý tộc được gọi là *Sát đế ly* (khattiyas), dẫu vậy không có bằng chứng nào khác cho thấy có một hệ thống giai cấp trong dòng tộc Thích-ca thời đó.

Vị thế hoàng gia của cha Đức Phật, Suddhodana, và sự phù hoa kiêu cách của kinh thành, đặc biệt như được nhắc tới trong kinh sách thời kỳ sau\*, rất có khả năng chỉ là sự thổi phồng. Tuy nhiên, dòng dõi quý tộc và địa vị cao của Đức Phật là chủ đề thường thấy trong nghệ thuật và văn chương, và nền tảng quý tộc của ngài - có lẽ không quá cao sang như những gì kinh văn nói tới - chắc chắn đã giúp ngài tạo ra một ấn tượng thuận lợi với những triều đình ở đông bắc Ấn Độ mà về sau ngài ghé thăm như một vị thầy lang thang.

Kinh tạng Pali chứa đựng một lượng thông tin nhất định về cuộc đời Đức Phật, nhưng trong vòng 500 năm kể từ khi Phật nhập diệt, không có nỗ lực cụ thể nào nhằm xâu chuỗi thông tin thành một câu chuyện liền mạch. Trong vòng một vài thế kỷ từ khi Phật nhập niết bàn, những giải thích thiếu đầy đủ bắt đầu xuất hiện, làm tăng

---

\* Kinh tạng Phạn-Tạng-Hán của Phật giáo Đại thừa. (ND)

thêm sự tò mò về cuộc đời con người phi thường này. Giải thích nổi tiếng và đẹp đẽ nhất về cuộc đời Đức Phật là một thiên sử thi gọi là *Phật sử hành tán* (Buddhacarita, cũng được dịch là *Phật bản hạnh tập kinh*), nôm na là “Những hành động của Đức Phật”, được sáng tác trong thế kỷ 1 thuộc Công nguyên bởi luận sư Phật giáo nổi tiếng Mã Minh (Asvaghosa). Đến lúc này, những đoạn tiểu sử ban đầu đã được thêm thắt những chi tiết tưởng tượng, khiến khó mà phân biệt sự thật với truyền thuyết. Những câu chuyện về cuộc đời Đức Phật có lẽ đã truyền cảm hứng tạo ra các hình ảnh về Đức Phật mà đến khoảng thế kỷ 2 thuộc Công nguyên mới thấy xuất hiện. Trước thời điểm đó, ngài được miêu tả trong nghệ thuật chỉ thông qua những biểu tượng như một cái cây, một bánh xe, hoặc một cái lông che, điều này hoặc do sự tôn kính, hoặc do khó có thể bày tỏ về thẩm mỹ trạng thái vô thượng mà ngài đã chứng đạt. Tuy nhiên, các nghệ sĩ cũng đã bắt đầu tạo ra những miêu tả về Đức Phật bằng đá hay các phương tiện khác, và những thứ ấy trở thành đối tượng cho sự cầu nguyện của công chúng.

## **Cuộc đời Đức Phật**

Thông tin về cuộc đời Đức Phật trong những kinh sách đầu tiên khá rời rạc. Đôi lúc, khi đang



thuyết pháp về một chủ đề nào đó, Đức Phật gọi lại một sự kiện từ đời quá khứ rồi kể câu chuyện ấy. Một số trong những đoạn tiểu sử này được nói chi tiết, số khác mơ hồ, và niên đại của các sự kiện không phải luôn rõ ràng. Vì những lý do đó, để tạo ra một tiểu sử về Đức Phật dựa trên những nguồn tham khảo hiện còn lại không hề là một công việc dễ dàng. Hơn nữa, khái niệm tiểu sử là một phát minh tương đối gần đây của phương Tây, và tiểu sử không tồn tại như một thể loại văn chương ở Ấn Độ cổ. Những khó khăn tương tự cũng đã cản trở nỗ lực tạo ra tiểu sử của các nhân vật khai sáng tôn giáo khác, chẳng hạn Jesus, và có lẽ sự truy tìm một “Đức Phật lịch sử” sẽ chẳng dẫn tới thành công mới nào. Một rắc rối khác là Phật giáo tin vào tái sinh, nên một tiểu sử trọn vẹn về Đức Phật sẽ cần bao trọn những kiếp trước của ngài! Dù không có câu chuyện liên mạch trước đó về cuộc đời Đức Phật, người ta đồng thuận chung về niên đại tương đối của những sự kiện nhất định trong cuộc đời giáo hóa của ngài. Nói một cách ngắn gọn, các sự kiện đó như sau. Ngài kết hôn vào tuổi 16 với Da-du-đà-la (Yasodhara), sinh ra một người con trai tên là La-hầu-la (Rahula, nghĩa đen là “cái cùm”). Chẳng bao lâu sau khi sinh đứa con trai, Đức Phật rời gia đình ở tuổi 29 để tìm kiếm trí tuệ tâm linh, và đạt giác ngộ ở tuổi 35. Bốn mươi lăm năm còn lại của cuộc đời

## Những kinh sách đầu tiên

Giáo pháp của Đức Phật được ghi chép trong nhiều tập hợp được gọi là “tạng”. Chúng bắt nguồn từ truyền thống khẩu truyền có từ thời Đức Phật, được gìn giữ thông qua phương pháp trì tụng tập thể. Tạng duy nhất trong những kinh sách thời kỳ đầu được bảo lưu nguyên vẹn là tạng Pali. Tên gọi này là do nó được viết trong ngôn ngữ Pali, một ngôn ngữ địa phương liên quan đến tiếng Phạn và gần với ngôn ngữ nói của Đức Phật. Tạng Pali được viết ra ở Sri Lanka khoảng giữa thế kỷ thứ nhất trước Công nguyên, và bao gồm ba “tạng” hay ba “giỏ”. Đó là 1) Kinh tạng (*Sutta pitaka*) hay những thuyết pháp của Đức Phật, chia thành năm nhóm gọi là năm bộ kinh (*nikaya*); 2) Luật tạng (*Vinaya pitaka*), chứa đựng những quy tắc của giới luật tăng lữ; và 3) Luận tạng (*Abhidhamma pitaka*, A-tì-đạt-ma), các luận giải được biên soạn trễ hơn một chút về sau.

Thông thường người ta cho rằng mỗi tôn giáo có một bản văn thiêng liêng duy nhất, nhưng trong Phật giáo không như vậy. Kinh tạng Pali chỉ có sức ảnh hưởng đối với Thượng tọa bộ mà thôi. Các tông phái khác có kinh tạng riêng, được viết trong những ngôn ngữ khác nhau, và thường chứa đựng nội dung khác biệt đáng kể.

ngài được dành cho thuyết pháp, và ngài qua đời ở tuổi 80. Phật tử thường tập trung vào những sự kiện chủ chốt nhất định trong đời hoạt động của Đức Phật, xem chúng là quan trọng nhất và tưởng nhớ đến chúng theo nhiều cách trong văn chương, thần thoại, nghi lễ, hành hương đến những địa điểm nơi các sự kiện ấy diễn ra. Bốn sự kiện quan

trọng nhất là đản sinh, giác ngộ, thuyết pháp lần đầu, và nhập niết bàn.

## Đức Phật ra đời

Không giống Chúa Jesus, sự ra đời của Đức Phật được bao quanh bởi nhiều sự kiện huyền bí. Các kinh sách thời kỳ sau mô tả Đức Phật được hoài thai khi mẹ ngài, hoàng hậu Maya, mơ thấy một con voi trắng đi vào trong bà. Sự kiện này được miêu tả ở Hình 2. Ý nghĩa của giấc mơ được cho là bà sẽ sinh ra một người con về sau trở thành một *chuyển luân vương* (*cakkavatti*) hoặc một bậc thầy lớn. Theo tập tục thời ấy, khi sắp đến kỳ sinh, hoàng hậu Maya thực hiện chuyến hành trình từ Ca-tỳ-la-vệ (Kapilavatthu), kinh đô của tộc Thích-ca, trở về quê nhà của bà để sinh. Khi hoàng hậu và tùy tùng đến một khu rừng đẹp ở Lâm-tì-ni (Lumbini), hoàng hậu trở dạ, sinh ra Đức Phật khi đang đứng bám vào một cây sala. Tương truyền chư thiên cõi trời đã đến biểu lộ sự kinh ngạc, vui mừng trước sự kiện lớn lao này, bởi sự ra đời của một vị Phật là dịp hiếm có và quan trọng. Mặt đất rung động, chư thiên tắm cho đứa trẻ bằng một cơn mưa kỳ diệu.\* Lập tức đứa trẻ đứng dậy, đi bảy bước và

---

\* Kinh chép: “Trên trời có chín rồng phun hai dòng nước mát tắm rửa cho ngài”. (ND)



tuyên bố đây là lần cuối cùng mình được sinh ra. Đứa trẻ được đặt tên là Sĩ-đạt-đa Cồ-đàm (*Siddhattha Gotama*). Sĩ-đạt-đa nghĩa là “người đã đạt mục đích” và Cồ-đàm là tên một gia tộc bắt nguồn từ một hiền nhân Ấn Độ cổ. Chỉ bảy ngày sau khi Đức Phật sinh ra, mẹ ngài qua đời, và đứa trẻ được nuôi nấng bởi bà dì Pajapati - người trở thành vợ lẽ của vua Suddhodana.

Trong kinh tạng Pali không có nhiều chi tiết về thời Đức Phật còn nhỏ, nhưng có cảm tưởng ngài sống một cuộc sống xa hoa trong những bức tường thành của ba cung điện của cha ngài, mỗi cung điện dành cho một trong ba mùa theo lịch Ấn Độ. Người đàn ông trẻ mặc quần áo đẹp, xúc nước hoa thơm, được vây quanh bởi nhạc công và người hầu đáp ứng mọi nhu cầu của ngài. Những hoàn cảnh này mặc dù được sắp đặt trước nhằm tạo ra một đứa trẻ thuộc nguyên mẫu “hư hỏng”, tính cách của Đức Phật dường như không quá bị ảnh hưởng, và ngài được mô tả là một đứa trẻ sớm phát triển nhận thức nhưng hay quan tâm tới người khác, với một trí tuệ sắc bén và những thần thông ẩn tàng.

## Bốn dấu hiệu

Cuộc sống trong cung điện rất thoải mái nhưng không làm Đức Phật thỏa mãn, và ngài mong mỗi một lối sống sâu xa hơn, mãn nguyện



**Hình 2.** Đức Phật tượng hình: mẹ của Đức Phật, hoàng hậu Maya, mơ thấy Đức Phật tương lai đi vào trong bà dưới hình dạng một con voi trắng, ám chỉ điềm lành lớn. Lấy từ tranh thangka Tây Tạng.

hơn về tinh thần. Các truyền thuyết sau này mô tả sự chán ghét ấy trong câu chuyện Đức Phật bốn lần đi xe ngựa ra ngoài cung điện. Người cha quá bảo bọc của ngài, luôn sợ con mình sẽ rời bỏ gia đình để hoàn thành vận mệnh trở thành một vị thầy tôn giáo như được dự báo từ giấc mơ của hoàng hậu Maya, đã thu xếp đường phố đầy những người khỏe mạnh, tươi cười, để Sĩ-đạt-đa không bị phiền muộn bởi nhìn thấy điều gì khó chịu. Mọi người già, người ốm yếu không được có mặt trên đường ngài đi, nhưng tình cờ - hay như các kinh sách về sau giải thích là do sự can thiệp của chư thiên - Đức Phật đã gặp một ông già. Ngài sống

sở khi phát hiện ra tuổi già và ra lệnh cho người đánh xe lập tức trở về cung điện để suy ngẫm về ý nghĩa của sự già. Trong chuyến đi thứ hai, ngài bắt gặp một người bệnh, và trong chuyến đi thứ ba, một thầy chết đang được chuyển đến nơi thiêu xác. Những kinh nghiệm này khắc sâu trong ngài bản chất giả tạm của đời sống con người, và ngài nhận ra ngay cả những bức tường cung điện cũng không thể giữ mình tránh xa khổ ải và cái chết. Trong chuyến đi thứ tư ra ngoài thành, Đức Phật gặp một người tu khát thực (*samana*, sa môn), và được truyền cảm hứng bởi ý nghĩ rằng bản thân mình cũng có thể truy cầu một giải pháp tâm linh cho những vấn đề của loài người. Chính đêm ấy, ngài quyết định rời bỏ cung điện. Sau khi nhìn lần cuối người vợ và đứa con đang ngủ, ngài lên đường trở thành một khát sĩ vô gia cư.

Câu chuyện đơn giản nhưng thấm thía này chưa chắc đã thật theo nghĩa đen. Khó mà tin rằng Đức Phật ngây thơ như chân dung được câu chuyện phác họa. Cũng khó mà tin rằng sự vô mộng với đời sống cung điện của ngài xảy ra đột ngột đến vậy. Có lẽ nên xem câu chuyện như một dạng ngụ ngôn, trong đó cung điện đại diện cho sự bằng lòng và tự dối gạt bản thân, bốn dấu hiệu như sự lộ dạng một nhận thức về bản chất của đời sống con người. Nếu Đức Phật còn sống ngày nay, ngài sẽ thấy bốn dấu hiệu ở khắp

nơi: mọi người già, mọi bệnh viện, mọi tang lễ sẽ cho biết sự ngăn ngại và mong manh của cuộc sống, mọi nhà thờ sẽ là bằng chứng cho niềm tin rằng có thể tìm được một giải pháp tâm linh cho những vấn đề này. Câu chuyện có lẽ ngụ ý rằng, dù các dấu hiệu có ở mọi nơi, hầu hết mọi người - giống như Đức Phật hồi trẻ - lại tạo ra những rào cản tâm trí (như những bức tường thành cung điện) để giữ các thực tại không dễ chịu tránh xa mình. Ngay cả như vậy, vẫn có những lúc các sự kiện không mong đợi của cuộc sống giáng xuống chúng ta, khiến chúng ta không thể phớt lờ, như bệnh tật, mất mát người thân mà Đức Phật đã thấy khi ra ngoài thành.

## **Buông bỏ và khổ hạnh**

Từ bỏ sự bằng lòng với đời sống hiện tại, Đức Phật đưa ra một quyết định quyết liệt: quay lưng với cuộc sống gia đình, lên đường truy cầu hiểu biết tâm linh. Quyết định này không phải không có tiền lệ ở Ấn Độ, và phong trào trở thành khất sĩ (*samana*) - một trào lưu của những người tu hành khất thực vô gia cư - vốn đã hình thành vững chắc ở thời Đức Phật. Nhiều người đã lựa chọn chối bỏ cuộc sống đời thường giống như vậy, và Đức Phật chỉ là một người nữa gia nhập hội những người truy cầu chân lý và triết gia lang thang này.

Vị thầy đầu tiên của Đức Phật - một người có tên là Alara Kalama - dạy ngài một kỹ thuật thiền dẫn tới trạng thái nhập định sâu. Đức Phật là một môn sinh giỏi, nhanh chóng đạt khả năng thâm nhập và an trú trong một trạng thái định gọi là “vô sở hữu xứ”. Đức Phật thành thực kỹ thuật này nhanh và thấu đáo đến nỗi Alara đã đề nghị ngài cùng dẫn dắt nhóm của ông. Đức Phật từ chối, bởi lẽ dù trải nghiệm định ấy thật thanh bình và an lạc, nó không phải giải pháp vĩnh cửu mà ngài tìm kiếm. Người ta cuối cùng sẽ phải ra khỏi định, trở lại với nhận thức thông thường, và những vấn đề căn bản là sinh, lão, bệnh, tử vẫn chưa được giải quyết.

Đức Phật tiếp tục truy cầu và tu học với một vị thầy khác, tên là Uddaka Ramaputta. Uddaka dạy ngài một kỹ thuật phức tạp hơn, cho phép người thực hành nhập định “phi tưởng phi phi tưởng xứ”, một trạng thái tâm siêu phàm hơn, trong ấy nhận thức gần như biến mất. Uddaka quá ấn tượng với người môn sinh này đến nỗi đề nghị trở thành đệ tử của Đức Phật, nhưng Đức Phật từ chối, cảm thấy năng lực thành tựu những trạng thái tâm thức huyền bí có thể tốt và có giá trị, nhưng vẫn không phải là mục tiêu mà ngài tìm kiếm.

Sau các trải nghiệm tu tập này, Đức Phật hướng sang những kỹ thuật khác, bao gồm sự khổ hạnh cực độ với mục đích điều phục ham



muốn và mê đắm. Đầu tiên, Đức Phật thực hành một bài tập kiểm soát hơi thở, giữ hơi thở trong thời gian ngày càng dài hơn. Tuy nhiên, thay vì làm phát sinh hiểu biết tâm linh, tất cả những thứ ấy chỉ dẫn đến những cơn đau đầu khó chịu. Ngài từ bỏ kỹ thuật này và thử một phương pháp thứ hai, đòi hỏi giảm lượng thức ăn đến mức rất nhỏ, chỉ một thìa súp đậu mỗi ngày. Chẳng bao lâu, ngài trở nên gầy gò hốc hác, không thể đứng thẳng, tóc bắt đầu rụng. Ngài thấy rõ hình thức tự hành xác này cũng không tạo ra kết quả nên đã từ bỏ. Dẫu vậy, nỗ lực của Đức Phật không phải hoàn toàn vô ích, bởi những kinh nghiệm ấy dạy cho ngài rằng bất kỳ hình thức cực đoan nào cũng không có tác dụng. Cuộc sống hưởng thụ trước đó không đem lại sự hài lòng, và sáu năm hành xác theo hướng tu khổ hạnh cũng vậy. Ngài đi đến chỗ thấy rằng con đường hữu hiệu nhất là “trung đạo” giữa các cực đoan, lối sống thích hợp nhất là một lối sống điều độ, trong đó các ham muốn không hoàn toàn bị chối bỏ, nhưng cũng không bị nuông chiều thái quá.

## Giác ngộ

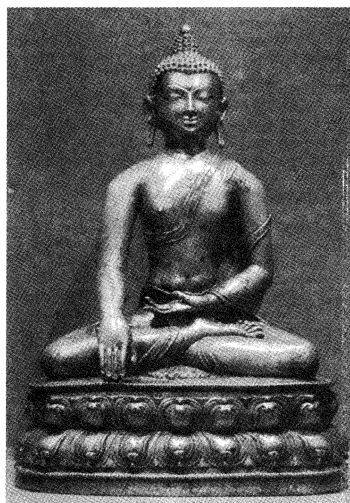
Thấy như vậy, Đức Phật một lần nữa lại dùng đồ ăn và trở lại với hành thiền. Giờ đây, ngài tiến bộ rất nhanh, và trong vòng một đêm

ngồi dưới một cây lớn gọi là cây bồ đề (*ficus religiosa*), ngài đã đạt trạng thái tỉnh thức trọn vẹn tìm kiếm bấy lâu. Kinh văn ghi rằng trong canh đầu của đêm, ngài thực chứng luân hồi, nhớ lại chi tiết những kiếp trước. Canh thứ hai, ngài thực chứng thiên nhãn, có khả năng thấy được cái chết và sự tái sinh của mọi loại chúng sinh trong vũ trụ tùy theo nghiệp lực tốt xấu của họ. Trong canh thứ ba, ngài phát khởi trí huệ, biết rằng mọi nhiễm ô trong tâm đã được diệt trừ, sự ham muốn và vô minh được nhổ tận gốc mãi mãi. Ngài đã “làm những gì cần làm” - thành tựu niết bàn, chấm dứt tái sinh, đúng như điều được tiên đoán khi ngài sinh ra.

Nơi Đức Phật đạt giác ngộ được gọi là Bồ đề đạo tràng (Bodh Gaya), và Đức Phật ở đó trong bảy tuần, trầm tư về tương lai.\* Ngài tự hỏi có nên trở thành một vị thầy không, nhưng ngần ngại vì thấy khó truyền đạt thực chứng thâm sâu mà ngài đã đạt được. Có lúc ngài nghiêng về một cuộc sống riêng tư, ẩn dật, nhưng sau sự thỉnh cầu của chư thiên (Phật giáo có một hệ thống phong phú các chư thiên, phần nào giống như thiên thần trong Cơ Đốc giáo), ngài bị lòng từ bi làm cho đổi ý, và quyết định tuyên thuyết giáo

---

\* Theo Hoa Nghiêm tông, đây là thời gian ngài ở trong định, thuyết kinh Hoa nghiêm. (ND)



Hình 3. Đức Phật đạt giác ngộ: ở đây Đức Phật được miêu tả trong tư thế hoa sen ngay sau khi đạt giác ngộ. Với bàn tay phải chạm đất, ngài yêu cầu mặt đất làm chứng cho sự thành tựu của mình. Tây Tạng, thế kỷ 11-12 thuộc Công nguyên.

pháp (*Dhamma*) của mình đến thế gian. Bằng thân thông, ngài biết rằng hai người thầy trước đã qua đời, bèn lên đường đến Benares (Ba-la-nại) bên bờ sông Hằng, nơi ngài biết sẽ tìm thấy năm huynh đệ trước đó đã quay lưng với ngài khi ngài từ bỏ con đường khổ hạnh.

## **Bài thuyết pháp đầu tiên và cuộc đời giáo hóa**

Khi Đức Phật đến khu vườn nai của hoàng gia gần Benares, sau chút ngại ngần ban đầu, năm

huynh đệ trước đã chào đón ngài, và nhanh chóng nhận ra sự chuyển hóa xảy ra nơi ngài. Đức Phật tuyên bố mình là *Như Lai* (Tathagata, bậc thực chứng chân như), và thuyết bài pháp đầu tiên, một sự kiện trọng yếu trong lịch sử Phật giáo. Bài pháp đầu tiên được xem như một bài kinh (*sutta*), được gọi là *Chuyển pháp luân*, hay Quay bánh xe *pháp*. Nó chứa đựng những lời dạy cốt lõi của Phật giáo, được trình bày theo một công thức gọi là Bốn chân lý cao quý (Tứ diệu đế), và chúng ta sẽ bàn chi tiết ở chương 4. Bánh xe, một biểu tượng quan trọng trong Phật giáo, thường được sử dụng để nói về *pháp*. Bài pháp đầu tiên là sự kiện tạo ra sự thúc đẩy ban đầu đối với bánh xe *pháp*, và bánh xe ấy sẽ không ngừng quay tới khi Phật giáo lan rộng khắp châu Á.

Nghe bài pháp đầu tiên, một trong năm huynh đệ lập tức nhận thức chân lý và trở thành “nhập lưu”, người đạt được cấp độ sơ khởi của hiểu biết tâm linh.\* Khi Đức Phật giảng giải rõ hơn, bốn vị khác kia cũng đạt quả vị này. Cả năm

---

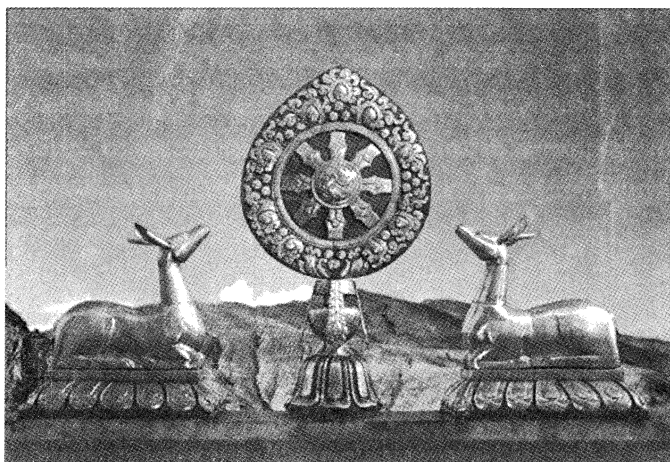
\* Nhập lưu là quả vị đầu tiên trong Bốn thánh quả - tức bốn cấp độ thành tựu tâm linh được Phật giáo nguyên thủy nói tới, gồm: 1) Tu-đà-hoàn (*Sotapatti*) (nhập lưu, bắt đầu nhập vào dòng thánh); 2) Tư-đà-hàm (*Sakadagami*) (nhất lai, còn trở lại một lần nữa); 3) A-na-hàm (*Anagami*) (bất lai, không trở lại nữa); 4) A-la-hán (*Arahant*) (giải thoát, giác ngộ). (ND)

trở thành những đệ tử đầu tiên, được thọ giới tỳ kheo (*bhikkhu*) trong một nghi lễ đơn giản. Nghe bài pháp thứ hai, cả năm người đều đạt giác ngộ trọn vẹn. Họ và những người khác giống họ được gọi là các *A-la-hán - Arahant* (“bậc thánh”) thay vì là Phật, bởi lẽ thuật ngữ Phật được dành riêng cho người tự mình khám phá con đường giác ngộ, không phải do người khác nói cho.

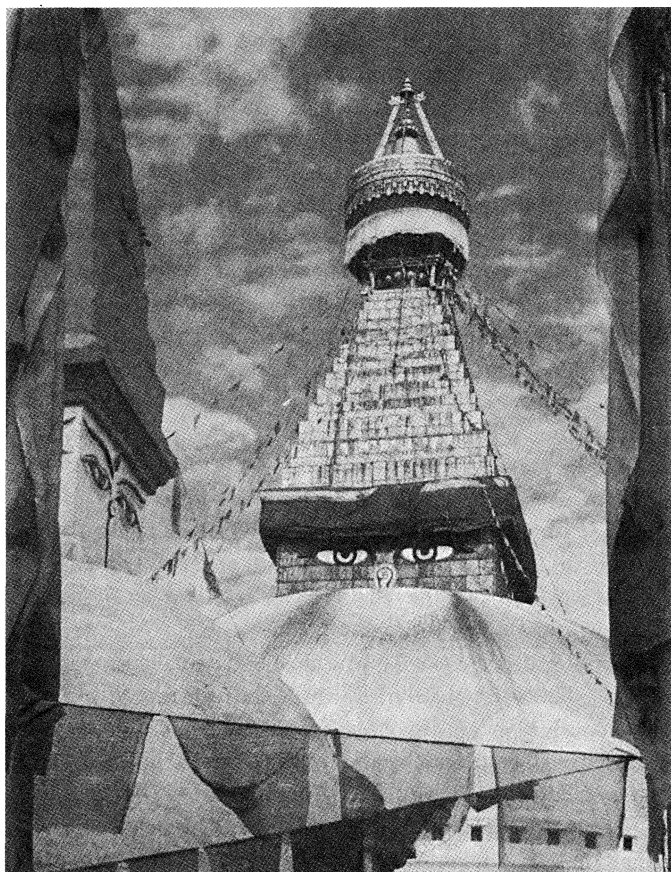
Giáo pháp nhanh chóng lan tỏa, và chẳng bao lâu, một số lượng lớn đệ tử cũng đạt giác ngộ. Kinh sách thời kỳ đầu nói về hội chúng gồm sáu mươi *A-la-hán*, được Đức Phật cử đi hoằng đạo, truyền bá giáo pháp vì sự từ bi đối với thế gian. Năm năm sau, khi tăng đoàn tu sĩ đã ổn định, Đức Phật được thuyết phục hình thành một tăng đoàn tương đương dành cho các nữ tu. Ban đầu ngài lưỡng lự vì bản thân đời sống tu viện đã là một bước phát triển mới, một tăng đoàn nữ tu là thứ hầu như không có tiền lệ, nhưng Đức Phật cuối cùng cũng đồng ý. Tăng đoàn nữ tu không có cùng sự phát triển như tăng đoàn tu sĩ, và ngày nay, đặc biệt ở Nam Á, *tăng đoàn* cơ bản vẫn ám chỉ một tăng đoàn tu sĩ.

Không có nhiều chi tiết tiểu sử liên quan đến nửa sau cuộc đời Đức Phật. Tuy nhiên, rõ ràng thời gian của ngài dành hết cho việc đi bộ qua những kinh thành và làng mạc vùng đông bắc Ấn Độ, thuyết pháp cho đủ loại đối tượng từ mọi

nền tảng tôn giáo, xã hội và kinh tế khác nhau. Ngài đã đi qua một vùng lãnh thổ có chiều dài 240km và chiều rộng 400km, nhỏ hơn một chút so với diện tích của Ireland hoặc bang Pennsylvania. Đức Phật thường được miêu tả là có sức tác động lớn đến người nghe trong quá trình ngài thuyết giảng, trả lời câu hỏi và tham gia tranh luận với đủ mọi hạng người. Phong thái của ngài luôn nhã nhặn bình thản, và nhiều người cải đạo theo Phật như trong kinh nói tới là do chứng kiến năng lực thuyết phục và uy tín cá nhân của ngài. Người ta nói rằng thi thoảng ngài thi triển thần thông - một năng lực được



**Hình 4.** Bài thuyết pháp đầu tiên: hình ảnh mái của một tu viện Tây Tạng, với một bánh xe pháp ở giữa, hai bên là hai con nai, nhằm tưởng nhớ bài pháp đầu tiên tại vườn nai gần Benares.



Hình 5. Chóp của bảo tháp Swayambhunath. Mái vòm của một bảo tháp thường chứa xá lợi hay những đồ vật thiêng liêng khác.



cho là do các sức mạnh tinh thần mà ngài đạt được thông qua thiền. Tiếng tăm ngài ngày một lan rộng, số lượng người đi theo rất đông, nên các cơ sở an cư được hình thành để các thầy tu ở yên một thời gian trong năm, đặc biệt vào mùa mưa khi việc đi lại khó khăn. Thông thường, những cơ sở an cư này được vua hoặc các nhà bảo trợ giàu có cúng dường cho tăng đoàn, và chẳng bao lâu, chúng trở thành những tổ chức ổn định, gọi là tịnh xá (*vihara*).

## Đức Phật nhập diệt

Một kinh quan trọng là *Kinh Đại bát niết bàn* (*Mahaparinibbana Sutta*) kể về các sự kiện xảy ra trong vòng vài tháng trước khi Đức Phật nhập diệt. Lúc ấy, ngài đã tám mươi tuổi, sức khỏe đã kém nhưng vẫn tiếp tục đi bộ như ngài đã làm trong suốt cuộc đời mình, và dựa vào thân thông để khắc phục ảnh hưởng của sức khỏe kém. Đến lúc này, những câu hỏi quan trọng về tương lai nổi lên. Ngài có chỉ định người kế nghiệp không? Ai sẽ lãnh đạo tăng đoàn sau khi ngài ra đi? Trong câu chuyện với A-nan (*Ananda*), em họ và cũng là thị giả trung thành, Đức Phật nói rằng không cần có người kế nghiệp bởi ngài chưa bao giờ xem mình là “lãnh đạo” của tăng đoàn. Thay vào đó, khi ngài đã ra đi,



*pháp* nên là người dẫn dắt, các tu sĩ nên dựa vào *pháp* và vào *giới luật* (*Vinaya*), hay các quy tắc mà ngài đã đặt ra để điều chỉnh đời sống tu sĩ. Bên cạnh đó, ngài khuyên mỗi người nên tự mình suy nghĩ về giáo lý, tự tham khảo lẫn nhau về những quan điểm và ý kiến liên quan đến kinh sách trước khi quyết định chấp nhận chúng. Do làm theo lời khuyên của Đức Phật nên trong Phật giáo chưa từng có một kinh sách trung tâm có thẩm quyền quyết định các vấn đề về giáo lý, và không có thể chế hay tổ chức nào được phép truyền bá những giáo điều hay tín ngưỡng đại diện cho toàn bộ tôn giáo này.

Đức Phật qua đời ở một thị trấn nhỏ gọi là Kusinara, trong tư thế nằm nghiêng bên phải giữa hai cây sala, mà theo kinh sách mô tả, hai cây ấy đột ngột nở hoa một cách kỳ diệu dù không đúng mùa. Người ta thường nói ngài chết vì trúng độc thức ăn sau một bữa ăn do đệ tử tại gia cúng tặng, nhưng từ những giải thích của *Kinh Đại bát niết bàn*, rõ ràng ngài đã bình phục từ sự kiện trên, và sự ra đi của ngài xảy ra phần nào muộn hơn, hiển nhiên từ các nguyên nhân tự nhiên. Ngài dạy rằng thân xác ngài nên được hỏa táng và xử trí như với một vị *chuyển luân vương* (*cakkavatti*), cụ thể là được thờ trong một lăng mộ có mái vòm gọi là bảo tháp (*stupa*, Pali: *thupa*), để nó trở thành

một địa điểm cho mọi người đến cúng dường và cầu nguyện. Không lâu trước khi nhập diệt, Đức Phật gọi các tu sĩ lại, cho họ cơ hội hỏi câu hỏi cuối cùng. Không ai tiến tới hỏi, cho thấy đến lúc đó các giáo pháp của ngài đã được giải thích đầy đủ và các đệ tử đã hiểu rõ. Khi đó, Đức Phật thốt ra những lời cuối cùng: “Suy hoại là bản chất của mọi sự. Các ông phải gắng sức sáng tâm (câu niết bàn)\*. Yên lặng và bình thản, ngài nhập xuất nhiều cảnh giới thiên định (*jhana*) trước khi nhập vô thượng niết bàn.

---

\* Có hai bản Kinh Niết bàn, một của Phật giáo Nam tông và một của Phật giáo Bắc tông. Câu nói này trong bản của Nam tông, Trường Bộ Kinh số 16, bản dịch của hòa thượng Thích Minh Châu như sau: “Này các tỳ kheo, nay ta khuyên dạy các người. Các pháp hữu vi là vô thường, hãy tinh tấn, chớ có phóng dật”. Bản của Bắc tông do tỳ kheo Thích Trí Tịnh dịch Hán sang Việt, câu cuối như sau: “Ta dùng Phật nhãn xem khắp ba cõi tất cả các pháp, thể tánh của vô minh vốn là giải thoát, tìm khắp mười phương trọn không thể được. Vì cội gốc đã không, nên nhánh lá thầy đều giải thoát. Vì vô minh giải thoát nên hành đến lão tử đều được giải thoát. Do đây nên ngày nay ta an trụ thường tịch diệt quang gọi là Đại niết bàn”. (ND)



## Nghiệp và tái sinh

**K**inh văn chép rằng vào đêm đạt giác ngộ, Đức Phật đắc thần thông nhớ lại các đời trước. Tương truyền ngài nhớ lại không chỉ một hay hai đời, mà một con số vô cùng lớn, với tất cả những chi tiết về tên gọi, giai cấp, nghề nghiệp v.v... trong từng kiếp sống. Ở một kinh khác, Đức Phật nói rằng ngài có thể nhớ lại “đến chín mươi chín đại kiếp” (M.i.483), trong đó một đại kiếp gần như tương đương với tuổi thọ của hệ mặt trời. Giáo lý Phật giáo cho rằng cả sự khởi đầu lẫn kết thúc của chu kỳ tái sinh không bao giờ có thể biết được chắc chắn, nhưng rõ ràng số lần một người có thể được tái sinh là gần như vô tận. Quá trình tái sinh lặp đi lặp lại này được gọi là luân hồi (*samsara*), hay “sự lang thang vô vọng”, một thuật ngữ ám chỉ sự vận động liên



tục như dòng nước của một con sông. Mọi sinh vật là một phần của sự vận động tuần hoàn này và sẽ tiếp tục được tái sinh cho đến khi nào chúng đạt niết bàn.

Ý tưởng tái sinh không phải bắt nguồn từ Phật giáo, mà đã tồn tại ở Ấn Độ nhiều thế kỷ trước thời Đức Phật. Niềm tin này có ở nhiều nền văn hóa và cũng phổ biến ở phương Tây thời xưa, trước khi bị coi là không phù hợp với giáo lý Cơ Đốc giáo vào khoảng thế kỷ thứ 6. Tuy nhiên, ý niệm của người Ấn Độ về tái sinh lại khác biệt bởi chúng gắn liền với giáo lý về nghiệp - một giáo lý cho rằng các hoàn cảnh tái sinh trong tương lai được quyết định bởi hành vi đạo đức mà một người thực hiện trong đời này. Nghiệp (Phạn: *karma*, Pali: *kamma*) có tầm quan trọng căn bản trong tư tưởng Phật giáo, và để hiểu nó, chúng ta phải tìm hiểu một loạt khái niệm liên quan về vũ trụ học và thời gian.

## Vũ trụ học Phật giáo

Tư tưởng Phật giáo phân chia vũ trụ thành hai phạm trù: thế giới vật lý, được xem là vật chứa (*bhajana*, dịch là “khí thế gian”), và chúng sinh (*sattva*) hay các dạng sống tồn tại trong nó. Thế giới vật lý được hình thành từ sự tương tác của năm yếu tố (ngũ đại), gồm đất, nước, lửa, gió,

và hư không (*akasa*). Hư không được coi là vô tận, và không phải chỉ là sự thiếu vắng của bốn yếu tố kia, mà tự thân nó là một yếu tố. Thông qua sự tương tác của năm yếu tố mà các “cõi giới” phát triển (một cõi giới đại khái tương đương với khái niệm hiện đại về một hệ mặt trời) khắp sáu phương hướng của vũ trụ (bắc, nam, đông, tây, trên, dưới).

Những cõi giới này được cho là trải qua những chu trình tiến hóa và suy tàn kéo dài hàng tỉ năm. Chúng xuất hiện, duy trì một thời gian, sau đó dần dần phân rã trước khi bị phá hủy trong một biến cố lớn. Đến thời điểm, chúng lại bắt đầu hình thành, qua đó hoàn tất một chu kỳ lớn gọi là “đại kiếp”. Những chúng sinh sống trong thế giới vật lý tất nhiên không thoát khỏi những sự kiện này, thậm chí người ta tin rằng tình trạng đạo đức của những chúng sinh ở một cõi giới sẽ quyết định vận mệnh của cõi giới đó. Chẳng hạn, một thế giới có những người thờ ơ và ích kỷ sinh sống sẽ suy thoái ở tốc độ nhanh hơn so với một thế giới của những người sáng suốt và đức độ. Quan niệm cho rằng chúng sinh không chỉ là người chăm sóc cho môi trường, mà ở một góc độ nào đó còn tạo ra nó, có những hàm ý quan trọng cho tư tưởng Phật giáo về sinh thái học.

Rõ ràng chúng ta thấy vũ trụ học Phật giáo khác với tư tưởng tôn giáo phương Tây ở những



khía cạnh quan trọng. Trong *Sáng thế ký*, sự tạo tác được miêu tả là một sự kiện duy nhất, và Kinh Thánh dạy rằng thế gian sẽ chấm dứt vào Ngày phán xét. Giữa hai sự kiện này, một cửa sổ thời gian tạm thời được mở ra ở cõi vĩnh hằng, trong đó chỉ có một vở kịch duy nhất được diễn: đó là Sa ngã và Chuộc tội. Chính vở kịch này tạo thành “lịch sử”, và lịch sử được hiểu như một chuỗi sự kiện tuyến tính, thường diễn tiến đi tới. Trong vở kịch này (với phiên bản đời thường thay thế cho “tiến trình” hướng tới sự chuộc tội), những gì liên quan đến con người luôn ở trung tâm. Không ở đâu khác mà điều này được thấy rõ hơn trong quan niệm vũ trụ trước Copernic, cho trái đất nằm ở trung tâm vũ trụ. Tuy nhiên, theo quan niệm của Ấn Độ, bức tranh thế giới như vậy có tính chất coi loài người là trung tâm và thiên cận. Trái đất không hề là trung tâm trong sự tiến hóa của vũ trụ, và loài người không phải là những diễn viên duy nhất trong vở kịch này. Hơn nữa, thời gian được quan niệm là có tính chu kỳ thay vì tuyến tính, hay nói cách khác, lịch sử không có một hướng hay mục đích chung, và những hình thái sự kiện giống nhau có thể tự lặp đi lặp lại nhiều lần.

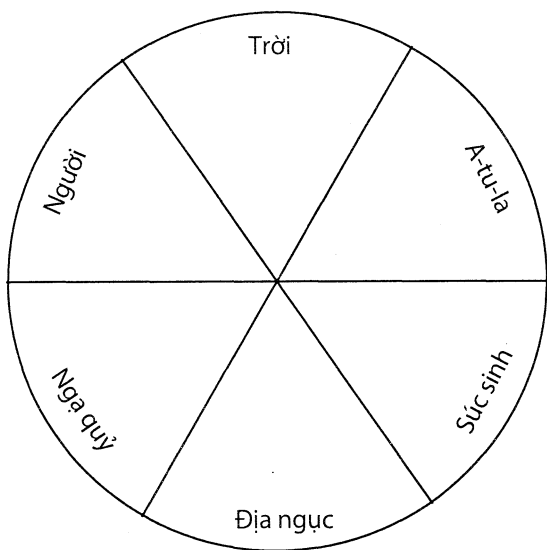
Thần thoại Phật giáo về sự tạo tác có trong *Kinh Khởi thế nhân bốn* (Agganna Sutta) kể một câu chuyện khác hẳn với *Sáng thế ký*. Thần

thoại mô tả những cư dân của một cõi giới đã bị phá hủy dần dần được tái sinh ra sao trong một cõi giới mới đang phát triển. Ban đầu, cơ thể họ trong mờ, và giữa hai giới tính không có sự phân biệt. Khi kết cấu của cõi giới mới trở nên đặc hơn, những chúng sinh giống như linh hồn này được hút về phía nó và bắt đầu hấp thu nó giống như thức ăn. Dần dần, cơ thể họ bớt nhẹ lâng lâng, cho đến khi chúng trở nên giống cơ thể vật lý thô trọc mà chúng ta có lúc này. Sự giành giật thức ăn dẫn đến cãi cọ và tranh chấp, nên mọi người bầu chọn một vị vua để giữ hòa bình, đây là sự kiện đánh dấu khởi nguồn của đời sống xã hội. Dù thần thoại giải thích sự tạo tác này có thể mang dụng ý châm biếm xã hội loài người, nó cũng cung cấp một tương phản thú vị với *Sáng thế ký*: trong khi truyền thống Do Thái - Cơ Đốc gán sự sa ngã của loài người cho thói kiêu căng và bất tuân lệnh, Phật giáo xác định nguồn gốc khổ ải của loài người là ham muốn.

## Sáu cảnh giới tái sinh

Trong một cõi giới có những “cảnh giới” tái sinh khác nhau. Kinh sách thời kỳ đầu liệt kê năm, nhưng những kinh về sau đưa thêm một cảnh giới nữa, đó là A-tu-la, tạo thành cả thảy sáu cảnh giới, và đây là hệ thống mà tôi sẽ sử

dụng. Sáu cảnh giới này là chủ đề phổ biến trong nghệ thuật Phật giáo, và thường được mô tả trong “bánh xe luân hồi” (*bhavacakra*), như hình thức biểu đồ dưới đây. Ba cảnh giới phía trên đường trung tâm nằm ngang được xem là những nơi tái sinh thuận lợi, còn ba cảnh giới phía dưới được xem là thiếu may mắn. Ở một phương diện nào đó, sự sắp xếp này giống như một phiên bản mở rộng của sơ đồ Cơ Đốc giáo truyền thống, gồm địa ngục, nơi chuộc tội, trái đất và thiên đường, với sự khác biệt ở chỗ theo Phật giáo, một người có thể luân chuyển lặp đi



Bánh xe luân hồi (*bhavacakra*),  
hay Sáu cảnh giới tái sinh



lập lại từ cảnh giới này đến cảnh giới khác. Cõi trời Phật giáo - biểu thị ở trên cùng - được kinh sách sau này (sau thế kỷ 5) chia nhỏ thành hai mươi sáu “cung trời” khác nhau, nên khi gộp chung với năm cảnh giới còn lại, chúng ta có ba mươi một nơi tái sinh mà một người có thể tới.

Cách dễ nhất để hình dung về sự sắp xếp này là nghĩ tới một tòa nhà văn phòng ba mươi một tầng. Tầng hầm là địa ngục - nơi thống khổ mà chúng sinh phải chịu do kết quả của những hành động xấu trong đời trước. Khi ở trong địa ngục, họ phải chịu nhiều kiểu hành hạ thường được mô tả sống động trong nghệ thuật đại chúng, như nấu trong vạc dầu sôi, chặt tay chân... Tuy nhiên, địa ngục Phật giáo (đúng ra phải nói “các địa ngục” vì có rất nhiều) không giống với Cơ Đốc giáo ở hai khía cạnh. Thứ nhất, đây không phải là nơi đầy đọa sau cùng. Ở khía cạnh này, nó tương đương với khái niệm nơi chuộc tội của Cơ Đốc giáo hơn, tức một trạng thái nhất thời mà một người cuối cùng sẽ thoát khỏi đó. Sự giải thoát đến khi nghiệp xấu đưa người ta xuống địa ngục đã mãn. Sự khác biệt thứ hai là trong Phật giáo, có địa ngục nóng và địa ngục lạnh; trong địa ngục lạnh, thay vì khổ ải do thiêu đốt là sự khổ ải do đông cứng.

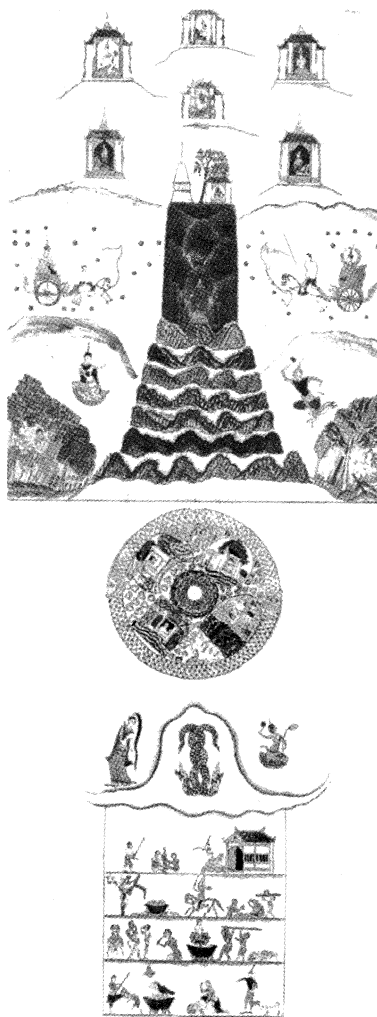
Trên địa ngục là cảnh giới súc sinh. Tái sinh làm loài vật là điều không mong muốn bởi

nhiều lý do. Loài vật bị chế ngự bởi bản năng thú vật, thiếu khả năng trí tuệ để hiểu bản chất hoàn cảnh của chúng hay làm điều gì đó để cải thiện. Chúng cũng bị con người hoặc các loài săn mồi khác săn lùng làm thức ăn. Trên súc sinh là cảnh giới ngạ quỷ, đây là những linh hồn bất hạnh, vật vờ bên rìa thế giới loài người và đôi lúc người ta có thể nhìn thấy như những hình bóng mờ ảo. Trong hầu hết các trường hợp, ngạ quỷ trước đây là người, do dính mắc dai dẳng nên bị trói buộc vào trần gian. Chúng bị thiêu đốt bởi sự ham muốn nhưng không bao giờ có thể đáp ứng, và trong nghệ thuật đại chúng, ngạ quỷ thường được mô tả như những hồn ma với dạ dày lớn và miệng nhỏ, biểu tượng cho cơn đói vô độ nhưng không khi nào được thỏa mãn. Cấp độ thứ tư là A-tu-la, một loại chúng sinh giống như chiến binh quỷ, bị phó mặc cho những thôi thúc bạo lực. Do thèm khát sức mạnh, họ liên tục tìm kiếm sự chinh phục, nhưng không tìm được sự thỏa mãn.

Ở cấp độ thứ năm là thế giới loài người. Tái sinh làm con người được xem là rất đáng mong muốn và cũng khó đạt được. Dù có nhiều cấp độ tái sinh cao hơn, những cấp độ ấy có thể trở thành bất lợi cho phát triển tâm linh. Khi tái sinh làm một chư thiên trong cõi trời êm đềm, người ta dễ trở nên thỏa mãn, quên mất nhu cầu

hướng tới niết bàn. Ngược lại, việc sinh ra làm người sẽ đem đến nhiều nhắc nhở thường xuyên về sự thất thường của cuộc sống (chẳng hạn “bốn dấu hiệu” mà Đức Phật đã thấy, như tuổi già và bệnh tật) cũng như cơ hội truy cầu một giải pháp vĩnh viễn cho các vấn đề của cuộc sống. Loài người có lý lẽ và tự do suy nghĩ, có thể sử dụng những điều này để hiểu *pháp* và ứng dụng lời dạy của Phật. Cuộc sống con người do vậy được xem là “trung đạo”, tạo ra sự cân bằng phù hợp giữa hưởng thụ và khổ ải.

Hai mươi sáu tầng trên cùng trong tòa nhà của chúng ta (từ tầng 6-31) là những trú xứ hay cung điện của chư thiên (*deva*). Các chư thiên cấp thấp là những chúng sinh đã thực hiện những hành động thiện, nên giờ đây họ thụ hưởng trạng thái hiện hữu hòa hợp và phúc lạc. Họ bao gồm những nhân vật quan trọng trong hệ thống thần Ấn giáo, như Indra và Brahma - hai nhân vật này giờ đóng vai trò quan trọng trong văn học Phật giáo - và những chư thiên của “ba mươi một tầng trời”, đứng đầu là vua trời Đế Thích (*Sakka*). Những vị này ngự trên đỉnh núi Tu Di (*Meru*) theo truyền thuyết, giống như những vị thần trên đỉnh Olympus của thần thoại Hy Lạp. Họ thường xuất hiện trên trái đất, tán thán Phật và lắng nghe giáo pháp của ngài. Một tầng cũng quan trọng là “Đâu Suất thiên” (*Tusita devas*),



**Hình 6.** Vũ trụ quan Phật giáo. Vòng tròn ở giữa mô tả bề mặt phẳng của trái đất, được cho là nâng đỡ bốn châu lục lớn với những hình dạng khác nhau. Trên đó là những cung trời nơi chư thiên cư ngụ, và bên dưới là địa ngục cùng những cảnh giới khổ ải khác. Thái Lan, khoảng năm 1820.

được cho là trú xứ của các vị Phật tương lai. Các vị sẽ tái sinh lần cuối trên thế gian khi vị Phật tiếp theo - Phật Di Lặc (*Metteya*) - ra đời trên trái đất. Có nhiều vị cao hơn, nhưng những vị này là những bậc siêu phàm ở xa, ít tham dự vào chuyện của loài người. Tuy nhiên, họ vẫn chịu nghiệp, cuối cùng sẽ tái sinh như mọi người khác. Năm cung trời cao nhất (tầng 23-27) được gọi là “Trú xứ thanh tịnh”\*, chỉ những vị “bất lai” (không trở lại) mới đạt được. Đây là những bậc sắp đạt giác ngộ, không còn tái sinh làm người nữa. Tuổi thọ của chư thiên ở mỗi tầng cao hơn lại tăng thêm, lên đến hàng tỉ năm theo cách tính thời gian của loài người. Tuy nhiên, thời gian lại tương đối, những chúng sinh khác nhau có cảm nhận khác nhau về thời gian. Chẳng hạn, tuổi thọ của loài người có lẽ chỉ bằng một ngày của những chư thiên ở các tầng trời thấp.

## Ba cõi

Quan niệm sáu cảnh giới và ba mươi mốt tầng trời trùng với một quan niệm khác về vũ trụ, đó là Ba cõi (tam giới). Cõi thấp nhất là “dục giới” (*kamavacara*), bao gồm tất cả các cảnh giới

---

\* Tịnh cư thiên (*Sudavasa*), năm tầng trời cao nhất thuộc cõi Vô sắc. (ND)

bên dưới cho đến tầng trời thứ sáu bên trên thế giới loài người. Tiếp theo là “sắc giới” (*rupavacara*), một trạng thái tinh thần tinh tế, chư thiên cõi ấy nhận thức và giao tiếp bằng thần giao cách cảm. Cõi sắc giới từ tầng thứ 7 đến tầng 27. Cao nhất là “vô sắc giới” (*arupavacara*), một trạng thái siêu phàm hầu như không thể mô tả, vượt mọi hình dạng và sắc tướng. Chúng sinh cõi ấy tồn tại dưới dạng năng lượng tinh thần thuần túy.

Những chư thiên trong bốn tầng trời của vô sắc giới nhận thức hiện tượng theo bốn cấp độ tăng dần về sự vi tế: thấp nhất là *không vô biên thiên* (tầng 28); *thức vô biên thiên* (tầng 29); *vô sở hữu thiên* (tầng 30), mức độ vi tế tột cùng trong trạng thái hiện hữu này giống như không tồn tại; cuối cùng là *phi tưởng phi phi tưởng thiên* (tầng 31), một trạng thái tâm thức không thể diễn đạt, ý niệm “hư vô” (vô sở hữu thiên) cũng không còn. Đây là trạng thái tái sinh cao nhất. Nếu hai trạng thái cao nhất nghe có vẻ quen thuộc, đó là vì chúng là những cấp độ thiền định mà Đức Phật đã thành tựu khi tu học với hai vị thầy đầu tiên của ngài. Đức Phật nhập vào những trạng thái này bằng cách hòa hợp vào “tần số” của chúng thông qua thiền. Như chúng ta sẽ thấy, những quan niệm Phật giáo về vũ trụ cũng khớp với lý thuyết thiên của Phật giáo.

Tầng

Cấp định

31	Phi tướng phi phi tướng thiên	8	} Vô sắc giới (arupavacara)
30	Vô sở hữu thiên	7	
29	Thức vô biên thiên	6	
28	Không vô biên thiên	5	
27	Các chư thiên cấp cao	4	} Sắc giới (rupavacara)
·		3	
·		2	
12		1	
11	Các chư thiên cấp thấp	} Dục giới (kamavacara)	
·			
6			
5	Người		
4	A-tu-la		
3	Ngạ quỷ		
2	Súc sinh		
1	Địa ngục		

Sơ đồ vũ trụ Phật giáo, minh họa 31 tầng trời,  
ba cõi và 8 cấp thiền định (jhana)

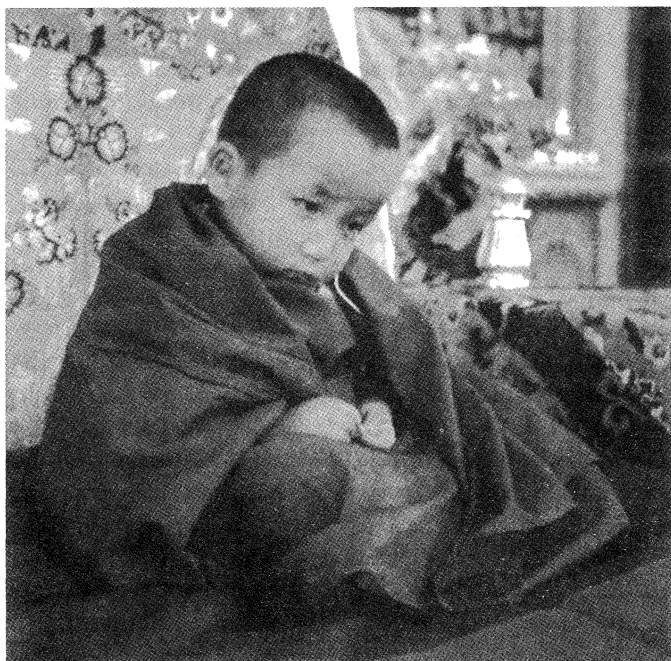
## Nghiệp

Trong vũ trụ quan Phật giáo được mô tả ở trên, nghiệp đóng vai trò như chiếc thang máy, đưa người ta từ tầng này đến tầng khác. Những hành động tốt dẫn đến đi lên, những hành động xấu dẫn đến đi xuống. Nghiệp không phải là một hệ thống tưởng thưởng hay trừng phạt do Thượng đế đặt ra, mà là một dạng quy luật tự nhiên giống như luật hấp dẫn. Do vậy, mọi cá nhân là tác giả duy nhất tạo ra sự may mắn hay thiếu may mắn của họ. Trong cách nói thông thường, nghiệp được hiểu là những gì tốt và xấu xảy đến với mọi người, phần nào giống như vận may hay vận rủi. Nghĩa đen của từ tiếng Phạn chỉ nghiệp, *karma*, là “hành động”, nhưng nghiệp ở khía cạnh tôn giáo không phải liên quan đến hành động bất kỳ, mà là một loại hành động cụ thể. Những hành động tạo nghiệp là những hành động *do tác ý*, và Đức Phật định nghĩa nghiệp dựa trên những tác ý và hệ quả ứng xử mà chúng đưa tới. Ngài dạy: “Này các tỳ kheo, ta bảo rằng tác ý (*cetana*) là nghiệp; khi đã tác ý, người ta hành động bằng thân xác, ngôn từ, ý niệm” (A.iii.415). Những hành động do tác ý khác với những hành động khác ở chỗ chúng vừa có tác động bắc cầu lẫn không bắc cầu. Tác động bắc cầu có ở những hành động có ảnh hưởng trực



tiếp lên người khác. Chẳng hạn, khi chúng ta giết hại hoặc trộm cắp, ai đó bị tước đoạt mất mạng sống hoặc của cải. Tác động không bắc cầu có ở những hành động ảnh hưởng đến tác nhân. Theo Phật giáo, loài người có tự do ý chí, và khi vận dụng tự do ý chí, họ thực hiện tự quyết. Theo một nghĩa rất thật, cá nhân tự tạo ra bản thân thông qua sự tác ý của họ. Bằng cách tự do chọn đi chọn lại những thứ nhất định, một cá nhân định hình tính cách của anh ta, và thông qua tính cách, anh ta định hình tương lai của mình. Nên tục ngữ nói “gieo hành động, gặt thói quen; gieo thói quen, gặt tính cách; gieo tính cách, gặt số phận”.

Phật giáo giải thích quá trình này dựa trên các *hành* (Pali: *sankhara*, Phạn: *samskara*), một thuật ngữ khó diễn đạt, thường được hiểu là “những hình thành trong tâm”. *Hành* là những nét tính cách hay khuynh hướng, chúng hình thành khi có sự tác ý (*cetana*) và phát huy ảnh hưởng trong hành động. Quá trình này có thể được ví như công việc của người thợ gốm, nặn gốm thành một hình dạng hoàn thiện. Đất sét mềm giống như tính cách, sự tác ý giống như chúng ta giữ bản thân trong tay mình, rồi định hình bản chất chúng ta thành tốt hay xấu. Không khó để thấy rằng ngay trong một đời, những hình thái ứng xử cụ thể chắc chắn sẽ dẫn tới những kết quả



Hình 7. Đứa trẻ được thừa nhận là tái sinh của Lạt ma Tây Tạng, Khensur Rinpoche. Trích từ *Sự tái sinh của Khensur Rinpoche* (Ấn Độ, 1991).

nhất định. Các tác phẩm văn học lớn cho thấy số phận rơi xuống đầu nhân vật chính không phải do ngẫu nhiên, mà do một khiếm khuyết tính cách, dẫn tới một loạt những sự kiện bi thảm. Những tác động về sau của sự tác ý gây nghiệp được gọi là sự “chín muồi” (*vipaka*) hay “quả báo” (*phala*) của hành động tạo nghiệp. Giống như trồng cây: thực hiện những hành động tốt và

xấu là sự gieo hạt, trong tương lai sẽ tạo quả. Sự ghen tức của Othello, tham vọng không ngừng của Macbeth, sự ngần ngại và nghi ngờ bản thân của Hamlet trong các tác phẩm của W. Shakespeare đều được Phật tử xem như những *hành*, và kết quả bi thảm trong mỗi trường hợp là “quả báo” không tránh khỏi của những lựa chọn do sự thúc đẩy của những nét tính cách trên.

Không phải mọi hậu quả của những gì một người thực hiện sẽ xảy đến trong đời này. Nghiệp đã được tích tập nhưng chưa tạo thành quả báo sẽ được chuyển tới đời sống tiếp theo, hoặc thậm chí sau nhiều đời sống nữa. Điều này xảy ra chính xác như thế nào là điều các Phật tử còn chưa đồng thuận, nhưng một khả năng là sự thực hiện những hành động tốt giống như sục năng lượng nghiệp cho một cục pin, rồi lưu giữ nó đến một thời điểm tương lai. Những khía cạnh chủ chốt nhất định của đời sống kế tiếp được cho là do nghiệp quyết định, như gia cảnh sinh ra, vị thế xã hội, dáng vẻ cơ thể, và tất nhiên, tính khí và nhân cách, bởi những thứ này chẳng qua được chuyển tiếp từ đời sống trước đó. Một số Phật tử theo thuyết định mệnh cho rằng mọi may rủi là do một nguyên nhân nào đó về nghiệp. Tuy nhiên, giáo lý về nghiệp không tuyên bố rằng mọi thứ xảy đến với một người đều do nghiệp quyết định. Nhiều chuyện xảy ra

trong đời - chẳng hạn bị cảm lạnh - có thể hoàn toàn do những nguyên nhân tự nhiên. Nghiệp không quyết định chắc chắn điều gì sẽ xảy ra, hay người ta sẽ phản ứng ra sao với những gì xảy ra. Cá nhân được tự do cưỡng lại những điều kiện trước đó và hình thành những mô thức ứng xử mới, giúp cắt đứt vòng tái sinh bất tận.

Vậy điều gì tạo ra một hành động tốt hay xấu? Từ định nghĩa của Đức Phật ở trên, có thể thấy chủ yếu là do ý định và lựa chọn. Những động cơ tâm lý được gọi là những “gốc rễ”, và Phật giáo nói rằng có ba gốc rễ tốt cũng như ba gốc rễ xấu. Những hành động được thúc đẩy bởi sự tham lam, sân hận và ảo tưởng là hành động bất thiện (*akusala*), còn những hành động được thúc đẩy bởi những điều đối lập với ba điều trên - tức không dính mắc, nhân từ, hiểu biết - được gọi là thiện (*kusala*). Tuy nhiên, tiến trình tới giác ngộ không đơn giản là vấn đề có ý định tốt, và đôi khi cái ác có thể bị gây ra bởi những người hành động với động cơ tốt đẹp nhất. Bởi vậy, ý định tốt phải được thể hiện thành hành động đúng đắn; hành động đúng đắn về cơ bản là những hành động không gây hại cho bản thân lẫn người khác. Những hành động không đáp ứng các đòi hỏi như vậy bị giới luật nghiêm cấm, và chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về điều này trong phần bàn luận về giới luật.

## Công đức

Nghiệp có thể tốt hoặc xấu. Những nghiệp tốt được Phật tử gọi là “công đức” (Pali: *punna*, Phạn: *punya*)\*, và phải mất nhiều nỗ lực mới đạt được. Một số người hình dung công đức như một kiểu vốn liếng tâm linh - giống như tiền trong tài khoản ngân hàng - và khoản vốn liếng ấy được gầy dựng như một khoản ký quỹ để được tái sinh lên cõi trời. Một trong những cách tốt nhất để dân thường có được công đức là “độ tăng”, hay hỗ trợ cho tăng đoàn. Điều này có thể được thực hiện bằng cách bố thí thức ăn cho những vị tăng khất thực hàng ngày, cung cấp y phục cho các thầy, lắng nghe thuyết pháp và tham gia khóa lễ, cúng tiến tiền bạc để duy trì tu viện và chùa chiền. Thậm chí có thể tạo công đức bằng cách tán thán những nhà hảo tâm khác, hoan hỉ với sự bố thí của họ. Một số Phật tử biến sự tích lũy công đức thành một mục đích, và trở nên thái quá đến mức giữ sổ ghi chép, tính toán “bảng cân đối nghiệp lực” của họ. Như thế là quên rằng

---

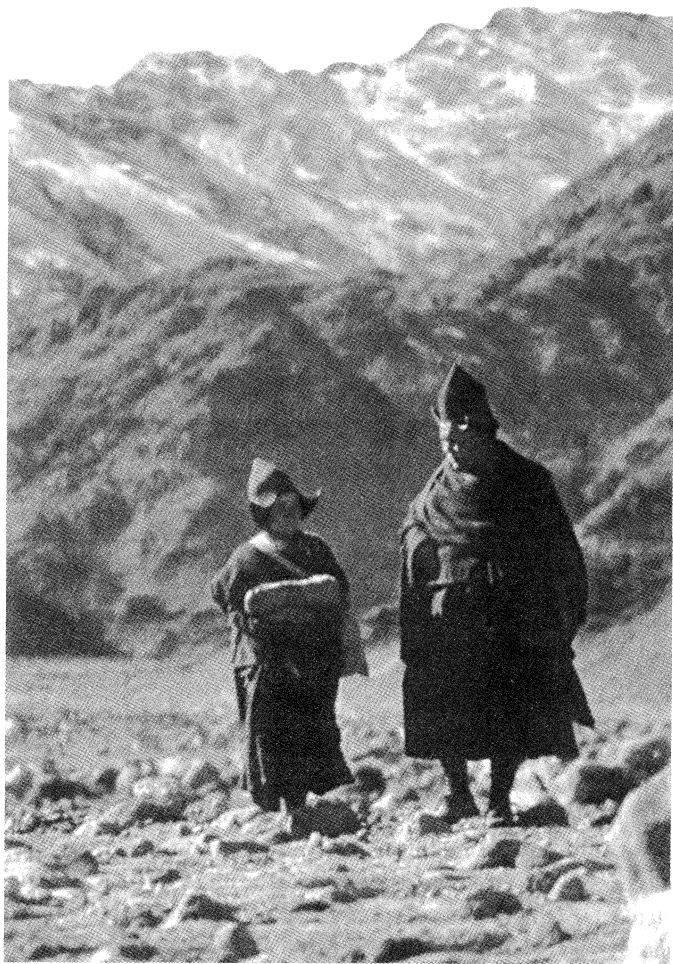
\* Có lẽ *punna* nên hiểu là “phước”. Về sự khác biệt giữa “công đức” và “phước”, Lục Tổ Huệ Năng nói trong *Pháp Bảo Đàn Kinh*: “Xây chùa độ tăng, trai tăng bố thí là cầu phước, chẳng thể đem cái phước ấy cho là công đức... Công đức phải do tự tính thấy, chẳng phải bố thí cúng dường mà cầu được. Phước và công đức khác nhau là vậy”. (ND)

công đức là sản phẩm phụ của việc làm điều đúng đắn. Thực hiện các hành động tốt chỉ để có thiện nghiệp là một động cơ ích kỷ, sẽ không tạo ra nhiều công đức.

Trong nhiều nền văn hóa Phật giáo, người ta tin vào sự “hồi hướng công đức”, nghĩa là thiện nghiệp có thể được chia sẻ với người khác giống như tiền bạc. Hồi hướng công đức mang lại kết quả tốt đẹp ở chỗ thay vì công đức bị tiêu tan dần như trường hợp chia sẻ tiền bạc, nó lại tăng lên do sự chia sẻ với động cơ rộng lượng. Càng cho nhiều, người ta càng nhận nhiều hơn! Kinh điển nói gì về những ý niệm như vậy vẫn là điều phải nghi vấn, nhưng động lực chia sẻ công đức của bản thân trong tinh thần rộng lượng chắc chắn có tác động tốt về mặt nghiệp lực, bởi nó dẫn tới sự hình thành một tính cách hào phóng và nhân hậu.

## Quan điểm phương Tây

Người phương Tây thường thấy ý tưởng về nghiệp và tái sinh giống như đánh đổ. Ở một mức độ nào đó, điều này là do những giả định khác nhau về thời gian và lịch sử, như chúng ta nói tới trong chương 1. Trong một nền văn hóa xem thời gian có tính tuần hoàn, ý niệm tái sinh có vẻ là điều tự nhiên. Nhưng người



Hình 8. Một lạt ma Tây Tạng và một đệ tử trẻ trên đường tới thăm một người sắp chết ở làng. Người đệ tử cầm bản văn *Tử thư Tây Tạng*. Trích từ *Tử thư Tây Tạng* (Canada, 1994).

ta có thể chất vấn rằng nếu có sự tái sinh, tại sao quá ít người nhớ tới đời sống trước đó? Một phần có lẽ vì những phạm trù văn hóa sẽ quy định trải nghiệm cá nhân. Nếu không có một khuôn khổ tín ngưỡng về sự tái sinh, những ký ức về đời sống trước có thể không được nhận ra hoặc không được thừa nhận. Cá nhân sẽ không muốn nói tới chúng vì sợ bị chê cười. Khi những ký ức như vậy được trẻ con nói ra, chúng thường bị thầy cô và cha mẹ bỏ qua, xem là sự tưởng tượng quá mức. Tuy nhiên, ngày càng có nhiều bằng chứng do nhiều cá nhân đưa ra, tuyên bố rằng họ nhớ tới đời trước. Nhưng khó mà lý giải những bằng chứng ấy nếu các ký ức không chân thật.

Tuy nhiên, những hồi tưởng như vậy là hiếm, kể cả trong những nền văn hóa chấp nhận sự tái sinh. Một lời giải thích mà Phật tử có thể đưa ra là trải nghiệm chết và tái sinh có khuynh hướng xóa bỏ những hồi tưởng của các cấp độ tâm thức cao hơn, và những ký ức ấy chỉ có thể được phục hồi trong những trạng thái tâm thức đã thay đổi, chẳng hạn do thiền hay do thôi miên.

Một câu hỏi thường gặp khác về tái sinh là: “Nếu người ta tái sinh, tại sao dân số không tăng nhanh hơn?” Ở đây nữa, câu hỏi này cũng nảy sinh từ những mặc định lấy loài người làm trung tâm. Thế giới loài người chỉ là một trong những



cảnh giới tái sinh, và do chúng sinh có thể tái sinh vào bất kỳ cảnh giới nào trong sáu cảnh giới, nên có sự luân chuyển liên tục giữa các cảnh giới ấy với nhau. Một số tông phái Phật giáo - đáng chú ý là những tông phái ở Tây Tạng - tin rằng có một trạng thái trung gian, đóng vai trò như bước đệm giữa các đời sống, ở đấy, linh hồn của người quá cố tồn tại trong vòng bốn mươi lăm ngày trước khi được tái sinh. Trong thời gian này, linh hồn thấy đủ sáu cảnh giới tái sinh trước khi bị hút - như thể bởi từ lực - về cảnh giới phù hợp nhất với trạng thái nghiệp của nó. Nhưng theo các tông phái khác, sự dịch chuyển từ đời này sang đời khác là tức thời, và cái chết lập tức được theo sau bởi sự hoài thai trong đời sống mới.

Có cần tin vào sự tồn tại của sáu cảnh giới, các cõi trời hay địa ngục mới là một Phật tử không? Không nhất thiết. Hầu hết Phật tử chấp nhận giáo lý truyền thống, nhưng họ có thể diễn giải theo nhiều cách khác nhau, chẳng hạn nói tới các chiều hướng hiện hữu khác, vũ trụ song song, hay đơn giản là những trạng thái tâm thức. Những người ủng hộ “chủ nghĩa cách tân Phật giáo” - mà tôi sẽ nói tới nhiều hơn trong chương cuối - có khuynh hướng chối bỏ những yếu tố “Trung cổ” trong cách trình bày truyền thống, thay thế chúng bằng những ý niệm phù hợp hơn với thời hiện đại. Thậm chí, người ta có

thể là một Phật tử mà hoàn toàn phủ nhận ý tưởng tái sinh, dù điều đó có cái giá phải trả là quy Phật giáo về một chủ nghĩa nhân văn khoa học. Ở hình thức này hay hình thức khác, niềm tin vào sự tồn tại liên tục của cá nhân sau khi qua đời có vẻ là đòi hỏi tối thiểu trong hầu hết các hệ tư tưởng Phật giáo.

Vậy mục đích của Phật giáo có phải là được tái sinh trong điều kiện may mắn hơn không? Dù trong thực hành, nhiều Phật tử - kể cả giới tăng lữ lẫn tại gia - đều khát khao có được điều này, nó lại không phải giải pháp rốt ráo cho khổ ải mà Đức Phật đi tìm. Đức Phật không hài lòng với phúc lạc nhất thời đạt được thông qua các trạng thái thiền định mà thầy ngài đã dạy. Trạng thái hiện hữu siêu việt mà chư thiên có được cũng chẳng là gì ngoài sự kéo dài trải nghiệm ấy. Sớm hay muộn, nghiệp tốt dẫn tới tái sinh ở cõi trời sẽ hết, và ngay cả chư thiên cũng sẽ chết rồi tái sinh. Năng lượng nghiệp là có hạn, cuối cùng sẽ cạn chẳng khác gì năng lượng của một tàu vũ trụ trong một quỹ đạo đang tan rã.

Câu trả lời cho vấn đề khổ ải không nằm ở sự tái sinh tốt hơn trong vòng luân hồi (*samsara*), mà chỉ niết bàn mới có giải pháp cuối cùng.



## Bốn chân lý cao quý

Mục đích tối hậu của Phật giáo là chấm dứt khổ ải và sự tái sinh.\* Đức Phật tuyên bố: “Từ xưa đến giờ, ta chỉ dạy một điều duy nhất: khổ và sự chấm dứt khổ”. Phát biểu này là tiêu cực, nhưng mục tiêu cũng có khía cạnh tích cực của nó, bởi con đường chấm dứt khổ là sự hoàn thiện tiềm năng mang đến điều tốt đẹp và hạnh phúc của con người. Một người đạt tới trạng thái tự thực chứng trọn vẹn được gọi là thành tựu niết bàn. Niết bàn (*nirvana*) là cái chí thiện của Phật giáo - điều tốt đẹp tột cùng. Nó vừa là một khái niệm vừa là một trải nghiệm. Là một khái niệm, nó nói tới viễn cảnh đặc biệt về sự hoàn thiện của con người, phác họa đường nét và hình

---

\* Theo kinh tạng Pali. (ND)

dạng của đời sống lý tưởng. Là một trải nghiệm, nó biểu hiện ra trong tiến trình sống của người truy cầu niết bàn.

Như vậy niết bàn đáng để đạt tới, nhưng bằng cách nào? Những bàn luận trong các chương trước phần nào gợi ra câu trả lời. Chúng ta biết rằng Phật giáo coi trọng đời sống đức hạnh; bởi vậy, sống có đạo đức dường như là một điều kiện tiên quyết. Tuy nhiên, một số học giả phủ nhận tư tưởng này. Họ lập luận rằng việc tích lũy công đức thông qua những hành động thiện thật ra cản trở con đường đến niết bàn. Hành động thiện - như họ chỉ ra - tạo ra nghiệp, và nghiệp trói buộc người ta vào vòng tái sinh. Bởi vậy, họ kết luận rằng nghiệp và mọi cân nhắc khác về đạo đức phải được siêu việt rồi mới có thể thành tựu niết bàn. Có hai vấn đề với quan điểm này. Thứ nhất, nếu hành động đạo đức là sự trở ngại để đạt niết bàn, vậy giải thích thế nào khi kinh sách liên tục nhắc nhở việc thực hiện các hành động thiện. Thứ hai, tại sao những người đạt giác ngộ, chẳng hạn Đức Phật, vẫn tiếp tục sống đời sống đạo đức mẫu mực.

Giải pháp đối với hai vấn đề trên có thể nằm ở chỗ việc sống một đời sống đạo đức chỉ là *một phần* của lý tưởng sống hoàn hảo biểu hiện cho niết bàn. Vì vậy, mặc dù giới luật (*sila*) là một thành phần cốt lõi trong lý tưởng này, tự thân

nó chưa trọn vẹn, mà cần được bổ sung bởi một điều khác. Thành phần khác cần có ở đây là trí huệ (Pali: *panna*, Phạn: *prajna*). “Trí huệ” trong Phật giáo nghĩa là một hiểu biết thấu đáo về lý liên quan đến tình cảnh của loài người. Nó đòi hỏi nội kiến về bản chất thực tại, có được từ sự tĩnh lặng (thiền) và quán xét thâm sâu. Nó là một kiểu *ngộ đạo*, hay sự lĩnh hội chân lý một cách trực tiếp, được đào sâu qua thời gian, để rồi cuối cùng đạt sự chín muồi trọn vẹn trong trải nghiệm thức tỉnh hoàn toàn mà Đức Phật đã trải qua.

Như vậy, niết bàn là sự hợp nhất của giới luật và trí huệ. Mối quan hệ giữa chúng có thể được diễn đạt trong ngôn ngữ triết học bằng cách nói rằng giới luật và trí huệ là những điều kiện “cần” cho niết bàn, nhưng không riêng thứ nào là điều kiện “đủ”. Chỉ khi cả hai đều có mặt, đó mới là điều kiện cần và đủ cho niết bàn. Một kinh sách thời kỳ đầu ví giới luật và trí huệ như hai bàn tay, và cho thấy rõ rằng một người thiếu một trong hai là chưa đầy đủ, chưa trọn vẹn (D.i.124).

Nếu trí huệ phải song hành với giới luật, người ta cần biết gì để trở nên giác ngộ? Cơ bản mà nói, chân lý cần được biết chính là điều Đức Phật đã nhận thức vào đêm ngài đạt giác ngộ, sau đó được tuyên thuyết trong bài pháp

đầu tiên của ngài tại vườn nai gần Benares. Bài thuyết pháp này nói đến bốn tuyên bố có liên quan lẫn nhau, được gọi là Bốn chân lý cao quý. Những chân lý này khẳng định rằng (1) có khổ, (2) nguyên nhân của khổ là tham ái, (3) khổ có thể chấm dứt, và (4) con đường dẫn tới chấm dứt khổ. Đôi lúc mối quan hệ giữa bốn tuyên bố này được minh họa bằng một ẩn dụ về chữa bệnh, trong đó Đức Phật được ví như thầy thuốc, người đã tìm ra phương thuốc chữa căn bệnh cuộc đời. Đầu tiên, ngài chẩn đoán căn bệnh, thứ hai ngài giải thích nguyên nhân của nó, thứ ba là sự tồn tại của phương thuốc điều trị, và thứ tư là đặt ra cách điều trị.

Nhà tâm thần học người Mỹ M. Scott Peck bắt đầu tác phẩm rất được ưa chuộng của ông, *Con đường ít được biết tới* (*The Road Less Travelled*), bằng tuyên bố “Cuộc sống thật khó khăn”. Ông đề cập đến Bốn chân lý cao quý và nói thêm: “Đây là một chân lý vĩ đại, một trong những chân lý vĩ đại nhất”. Chân lý này, được Phật giáo gọi là “Chân lý về khổ”, là nền tảng cho giáo lý của Phật. Chân lý về khổ nói rằng khổ (Pali: *dukkha*, Phạn: *duhkha*) là một yếu tố căn cốt của cuộc sống, và nó chẩn đoán tình trạng của con người về cơ bản là “không thoải mái”.\* Nó nói

---

\* Dis-ease, cũng có nghĩa là “bệnh” (disease). (ND)

tới nhiều loại khổ, bắt đầu là những trải nghiệm về cơ thể hoặc sinh học như sinh ra, mắc bệnh, tuổi già, cái chết. Những điều này thường bao hàm đau đớn thể xác, nhưng vấn đề sâu xa hơn lại nằm ở sự tái sinh lặp đi lặp lại không tránh khỏi, ở bệnh tật, tuổi già và cái chết hết đời này sang đời khác, cả với bản thân lẫn những người yêu thương. Cá nhân bất lực trước những thực tế này, và bất chấp những tiến bộ trong y học, người ta vẫn phải chịu bệnh tật và tai nạn do những tính chất thể xác của họ. Bên cạnh sự đau đớn thể xác, Chân lý về khổ còn nói tới những khổ ải về cảm xúc và tâm lý, chẳng hạn đau buồn, sầu não, than van, tuyệt vọng. Những điều này đôi khi đưa đến những vấn đề khó chữa hơn sự khổ ải về thể xác: ít người có cuộc sống không có đau buồn và sầu não, và có nhiều tình trạng tâm lý gây suy nhược chưa chắc đã chữa khỏi hoàn toàn, chẳng hạn hội chứng trầm cảm kinh niên.

### 1. Chân lý về khổ (*dukkha*, khổ đế)

Này các tỳ kheo, thế nào là Chân lý cao quý về khổ? Sinh là khổ, bệnh là khổ, già là khổ, chết là khổ. Đau đớn, sầu não, ưu phiền, than van, thất vọng là khổ. Sống chung với những điều khó chịu là khổ. Xa lìa những người yêu thích là khổ. Mong muốn mà không được là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn tạo nên con người là khổ.



Ngoài những ví dụ hiển nhiên này, Chân lý về khổ còn nói tới loại khổ ải vi tế hơn, được gọi là khổ ải “hiện sinh”. Điều này được thấy trong câu “mong muốn mà không được là khổ”. Loại khổ này là sự vỡ mộng, sự thất vọng, sự tan vỡ ảo tưởng khi cuộc sống không đúng như kỳ vọng và mọi thứ không diễn ra như chúng ta muốn. Đức Phật không phải là một người bi quan thiếu lành mạnh, và từ những kinh nghiệm của một hoàng tử trẻ tuổi, ngài chắc chắn biết rằng cuộc sống có thể có những khoảnh khắc dễ chịu. Tuy nhiên, vấn đề là ở chỗ những thời điểm tốt đẹp không kéo dài; sớm hay muộn chúng cũng tan đi, hoặc người ta sẽ trở nên buồn chán với những gì từng có vẻ mới lạ và đầy hứa hẹn. Trong ngũ cảnh này, từ *dukkha* có một ý nghĩa trừu tượng và bao trùm hơn: nó nói rằng ngay cả khi cuộc sống không có đau đớn, nó vẫn có thể không thỏa mãn, không làm hài lòng. Trong nhiều ngữ cảnh khác, “không hài lòng” diễn đạt ý nghĩa của *dukkha* tốt hơn là “khổ”.

Ở cuối tuyên bố nói trên, Chân lý về khổ gợi ra một lý do nền tảng hơn tại sao cuộc sống con người rất ráo không đem lại sự thỏa mãn. Câu “năm thủ uẩn tạo nên con người là khổ” nói tới một giáo lý được Đức Phật giảng giải trong bài pháp thứ hai (*Vin.i.13*), phân tích bản chất con người thành năm yếu tố, đó là sắc (*rupa*, cơ thể



vật lý), thọ (*vedana*, tri giác và cảm nhận), tưởng (*sanna*, nhận thức), hành (*sankhara*, các đặc điểm và thiên hướng tính cách), và thức (*vin-nana*). Chúng ta không cần đi sâu vào chi tiết của từng yếu tố, bởi lẽ điều quan trọng không hẳn là danh sách có những gì, mà là danh sách không có gì. Cụ thể, giáo lý này không đề cập tới một linh hồn hay bản ngã được hiểu như một cốt tủy tinh thần vĩnh hằng và bất biến. Bằng cách đưa ra luận điểm này, Đức Phật đã tự tách mình khỏi truyền thống tôn giáo chính thống của Ấn Độ gọi là Bà-la-môn giáo (*Brahmanism*) - tôn giáo tuyên bố rằng mỗi người sở hữu một linh hồn vĩnh hằng (*atman*), là một phần và cũng giống hệt với một cái tuyệt đối có tính chất siêu hình gọi là Đại ngã (*brahman*, một dạng Thượng đế phi nhân cách).

Đức Phật nói rằng ngài không thể tìm thấy bằng chứng về sự tồn tại của một linh hồn cá nhân (*atman*) hay linh hồn vũ trụ (*brahman*). Thay vào đó, cách tiếp cận của ngài thiết thực và dựa trên trải nghiệm, giống với tâm lý học hơn là thần học. Ngài giải thích con người được tạo thành bởi năm yếu tố, cơ bản giống như một chiếc xe hơi được tạo thành từ bánh xe, truyền động, máy, cơ cấu lái, khung gầm. Tất nhiên, khác với khoa học, ngài tin rằng đặc điểm tinh thần của một người - cái mà chúng ta có thể gọi là “ADN

tinh thần” của một cá nhân - thì không chết mà được tái sinh. Nhưng khi tuyên bố năm thủ uẩn là *khổ*, Đức Phật đang chỉ ra rằng bản chất con người không thể cung cấp một nền tảng để có hạnh phúc thường hằng, bởi giáo lý về năm thủ uẩn cho thấy cá nhân không có cốt lõi thực chất nào. Loài người được tạo thành từ năm thành phần liên tục biến đổi, do vậy khó tránh khỏi sớm hay muộn khổ sẽ nổi lên, giống như một chiếc xe cuối cùng sẽ hao mòn và hư hỏng. Khổ do vậy có tính chất thâm căn cố đế trong chính kết cấu tồn tại của chúng ta.

Nội dung của Chân lý về khổ một phần là từ chỗ Đức Phật thấy ba dấu hiệu đầu tiên trong số bốn dấu hiệu - người già, người bệnh và thầy chết - và từ sự nhận thức của ngài rằng cuộc đời gặp đủ điều khổ ải và bất hạnh. Những người tiếp xúc với Phật giáo thấy sự đánh giá như vậy về hoàn cảnh con người là bi quan. Để đáp lại, Phật tử có khuynh hướng nói rằng tôn giáo của họ chẳng bi quan cũng chẳng lạc quan mà thực tiễn, và Chân lý về khổ chỉ đơn giản trình bày thực tế cuộc sống một cách khách quan. Nếu sự trình bày ấy có vẻ bi quan, đó là do tập quán thâm căn cố đế của loài người, luôn chùn lại trước những sự thật khó chịu và “nhìn về hướng sáng sủa”. Đây chắc chắn là lý do tại sao Đức Phật thấy Chân lý về khổ là hết sức khó hiểu. Chẳng

khác nào thừa nhận rằng mình có một căn bệnh nghiêm trọng - một điều không ai muốn thừa nhận, nhưng chừng nào còn chưa thừa nhận, người ta không thể có hy vọng được chữa chạy.

Nếu đời là khổ, khổ ải này phát sinh như thế nào? Chân lý cao quý thứ hai - Chân lý về nguồn gốc của khổ (*samudaya*) - giải thích rằng khổ ải sinh ra do tham ái hay “thèm khát” (Pali: *tanha*, Phạn: *tr̥sna*). Sự thèm khát tiếp nhiên liệu cho khổ ải giống như gỗ tiếp nhiên liệu cho lửa: trong một ẩn dụ sinh động của *Thuyết pháp về lửa* (*Aditta Sutta*) (S.iv.19), Đức Phật nói rằng mọi trải nghiệm của con người đều “bốc cháy” bởi ham muốn. Lửa là một ẩn dụ thích hợp để nói tới sự ham muốn - mọi thứ dùng để nuôi dưỡng nó đều bị nó tiêu thụ hết nhưng không đem lại sự hài lòng. Nó lan nhanh, trở nên dính mắc tới những đối tượng mới, và bốc cháy bằng sự đau khổ do những mong muốn không được thỏa mãn.

Chính ham muốn dưới dạng dính mắc dai dẳng đến cuộc sống và những trải nghiệm dễ chịu của cuộc sống là điều gây ra sự tái sinh. Nếu nắm giữ uẩn được ví như chiếc xe, ham muốn là năng lượng đẩy nó đi tới. Tái sinh thường được hình dung như đi từ đời này sang đời khác, nhưng cũng xảy ra từ khoảnh khắc này tới khoảnh khắc khác: một người được gọi là tái sinh từ giây phút



này sang giây phút kia khi năm uẩn thay đổi, tương tác lẫn nhau và được dẫn dắt bởi sự thèm muốn những trải nghiệm dễ chịu. Sự tồn tại liên tục của một cá nhân từ đời này sang đời tiếp theo chẳng qua là kết quả của động lượng do tích tụ ham muốn.

## 2. Chân lý về nguồn gốc của khổ (*samudaya*, tập đế)

Này các tỳ kheo, đây là Chân lý về nguyên nhân của khổ. Chính là tham ái (*tanha*) , đưa đến sự tái sinh, trôi buộc vào vui thú, truy cầu hỷ lạc chỗ nọ chỗ kia. Ái tức là 1/ dục ái (vui thú dục lạc), 2/ hữu ái (ham muốn sự tồn tại), và 3/ phi hữu ái (ham muốn sự không tồn tại).

Chân lý về nguồn gốc của khổ nói rằng “ái” hay sự thèm khát biểu hiện thành ba dạng; thứ nhất là thèm khát dục lạc, nghĩa là thèm có được sự thỏa mãn thông qua các đối tượng của giác quan, như ham muốn có mùi, vị, cảm giác, hình ảnh, âm thanh dễ chịu. Thứ hai là thèm khát sự tồn tại. Nó nói tới ý muốn sâu kín thuộc về bản năng là được *hiện hữu*, điều này thúc đẩy chúng ta tới những đời sống và trải nghiệm mới. Biểu lộ thứ ba của sự thèm khát không phải là ham muốn sở hữu, mà là diệt trừ. Đây là phương diện kia của sự ham muốn, thể hiện thành sự thôi thúc phủ nhận, chối bỏ những gì không dễ

chịu hoặc không được chào đón. Ham muốn phá hủy cũng có thể dẫn tới hành vi phũ nhận hay chối bỏ bản thân. Sự tự ti và những ý nghĩ như “mình không tốt”, “mình là kẻ thất bại” là những biểu hiện của thái độ ấy đối với bản thân. Trong những hình thức thái quá, nó có thể dẫn tới hành vi tự hủy hoại bản thân, chẳng hạn tự tử. Sự khổ hạnh thể xác mà Đức Phật cuối cùng cũng từ bỏ có thể được nhìn nhận như một thôi thúc hướng tới phũ nhận bản thân.\*

Vậy có phải những điều trên nói rằng mọi ham muốn là sai? Chúng ta phải cẩn thận trước khi rút ra kết luận ấy. Từ “ham muốn” thường được dùng như một cách hiểu cho “ái” (*tanha*), nhưng nó có một phạm vi ngữ nghĩa rộng hơn. Ái có ý nghĩa hạn chế hơn, ám chỉ sự ham muốn đã trở nên lâm lạc, thường do thái quá hoặc bị định hướng sai. Mục đích của nó thường là sự kích thích và vui thú giác quan. Nhưng không phải mọi ham muốn đều thuộc loại này, và kinh sách Phật giáo thường dùng thuật ngữ *chanda* (dục,

---

\* Thanh tịnh đạo luận (*Visuddhimagga*) của Phật Âm (Buddhaghosa) giải thích thêm: hữu ái (*bhava-tanha*) là tham ái xảy ra với tà kiến thường hằng (thường kiến), cho rằng linh hồn tồn tại từ kiếp này sang kiếp khác; phi hữu ái (*vibhava-tanha*) là tham ái xảy ra với tà kiến đoạn diệt (đoạn kiến), cho rằng linh hồn bị đập nát và hủy diệt hoàn toàn sau khi chết. (ND)

hy cầu) để nói tới sự ham muốn theo ý nghĩa tích cực hơn. Có những mục tiêu tích cực cho bản thân và người khác, chẳng hạn mong muốn thành tựu niết bàn, muốn người khác được hạnh phúc, ước mong thế giới trở thành nơi tốt đẹp hơn - đây đều là những ví dụ về ham muốn tích cực và lành mạnh, không được hiểu là ái.

Các ham muốn sai sẽ gây ra hạn chế và trói buộc, trong khi ham muốn đúng sẽ thúc đẩy và giải thoát. Có thể lấy hút thuốc lá làm ví dụ để minh họa sự khác biệt. Người hút thuốc liên tục muốn có điếu thuốc tiếp theo, đó là ái, bởi lẽ mục đích của nó chẳng là gì ngoài sự thỏa mãn ngắn hạn. Một ham muốn như vậy có tính chất ép buộc, hạn chế và lặp đi lặp lại: nó chẳng dẫn tới đâu ngoài điếu thuốc tiếp theo (và tác dụng phụ là sức khỏe kém). Mong muốn bỏ thuốc của người nghiện thuốc lá, ngược lại, là một ham muốn tốt đẹp, nó sẽ phá vỡ hình thái lặp đi lặp lại của một thói quen tiêu cực, tăng cường sức khỏe và hạnh phúc.

Trong Chân lý về nguồn gốc của khổ, ái đại diện cho “ba gốc rễ xấu” được nói tới ở phần trước, tức là tham lam, sân hận, ảo tưởng. Trong nghệ thuật Phật giáo, ba thứ xấu xa này được miêu tả là con công, con lợn và con rắn, đang chạy đuổi nhau quanh một vòng tròn nhỏ hẹp, ở trung tâm của Bánh xe luân hồi như được mô tả

trong chương 3, đuôi con này nằm trong miệng con kia. Sự thèm khát chỉ dẫn tới thèm khát hơn, nên vòng tái sinh cứ xoay tròn mãi, và cá nhân bị sinh ra hết lần này tới lần khác. Giải thích chi tiết về điều này có trong giáo lý gọi là “Duyên khởi” (Pali: *paticca-samuppada*, Phạn: *pratitya-samutpada*). Giáo lý Duyên khởi giải thích quá trình vô minh dẫn tới sự tái sinh trong một chuỗi mười hai giai đoạn. Thay vì bàn về mười hai giai đoạn, điều quan trọng hơn cho mục đích hiện thời của chúng ta là nắm bắt nguyên lý nền tảng, không chỉ áp dụng cho tâm lý loài người mà cho thực tại nói chung.

Ở cấp độ cốt lõi nhất, giáo lý này có thể được tóm gọn lại thành tuyên bố rằng mọi kết quả có nguyên nhân của nó. Nói cách khác, mọi thứ hiện hữu đều phát khởi do phụ thuộc vào một (hoặc một số) điều khác. Dựa trên quan niệm này, mọi hiện tượng nổi lên là một phần của một chuỗi nhân quả, và không có gì tự tồn tại một cách độc lập. Bởi vậy, vũ trụ được nhìn nhận không phải như một tập hợp những đối tượng ít nhiều tĩnh tại, mà như một mạng lưới năng động những nguyên nhân và kết quả liên hệ lẫn nhau. Hơn nữa, giống như một người có thể được phân tích thành năm uẩn và ngoài ra không có gì khác, mọi hiện tượng cũng có thể được quy về những cấu phần của chúng mà không tìm thấy

bất kỳ thứ gì “thực chất” ở trong. Mọi thứ hiện hữu đều được cho là mang ba “dấu ấn” đặc trưng, đó là khổ (*dukkha*), vô thường (*anicca*), và vô ngã (*anatta*). Mọi thứ là khổ bởi chúng vô thường (nên không ổn định và không đáng tin cậy), và chúng vô thường bởi không có bản chất tự thân, độc lập khỏi quá trình nhân quả của vũ trụ.

Có thể thấy đặc trưng vũ trụ Phật giáo là sự thay đổi theo chu kỳ: chu kỳ ở cấp độ tâm lý học trong quá trình thêm khát và tìm sự thỏa mãn không bao giờ kết thúc; chu kỳ ở cấp độ cá nhân trong chuỗi chết và tái sinh; chu kỳ ở cấp độ vũ trụ trong sự tạo tác và phá hủy của vũ trụ. Ấn dưới tất cả những điều này là nguyên lý nhân quả, được tuyên bố trong giáo lý Duyên khởi. Những ý nghĩa của Duyên khởi được Phật giáo về sau (Đại thừa) phát triển sâu thêm.

Chân lý thứ ba là Chân lý về chấm dứt khổ (*nirodha*). Chân lý này nói rằng khi trừ được tham ái, khổ chấm dứt và niết bàn được thành tựu. Nhắc lại câu chuyện về cuộc đời Đức Phật, niết bàn có hai dạng: một xảy ra khi sống, và một xảy ra khi qua đời. Đức Phật thành tựu điều được gọi là “niết bàn trong đời này” khi ngài ngồi dưới cây bồ đề ở tuổi 35. Vào tuổi 80, ngài nhập “vô thượng niết bàn”, không tái sinh nữa.



### 3. Chân lý về chấm dứt khổ (*nirodha*, diệt đế)

Này các tỳ kheo, đây là Chân lý về diệt khổ. Chính là sự chấm dứt hoàn toàn của tham ái (*tanha*), là sự rời bỏ, buông xả, khước từ, thoát khỏi, không dính mắc đến tham ái.

“Niết bàn” nghĩa đen là “dập tắt” hay “thối tắt”, giống như ngọn lửa của cây nến bị thối tắt. Nhưng cái gì được “thối tắt”? Có phải là linh hồn, bản ngã hay tính cách riêng của một người? Không thể là linh hồn bị thối tắt vì Phật giáo phủ nhận sự tồn tại của một thứ như vậy. Cũng không phải bản ngã hay tính cách biến mất, dù niết bàn chắc chắn bao hàm một trạng thái tâm thức được chuyển hóa triệt để, thoát khỏi sự ám ảnh về “tôi và của tôi”. Thứ được dập tắt trên thực tế là ba ngọn lửa dẫn tới sự tái sinh, đó là tham lam, sân hận và ảo tưởng. Thật vậy, định nghĩa đơn giản nhất về “niết bàn trong đời này” là “sự chấm dứt của tham lam, sân hận và ảo tưởng” (S.38.1). Rõ ràng niết bàn trong đời này là một thực trạng về tâm lý và đạo đức, một trạng thái nhân cách được chuyển hóa, có đặc trưng là sự bình thản, phúc lạc sâu xa, sự từ bi và một cấp độ nhận thức sắc bén, tinh tế. Những trạng thái tinh thần và cảm xúc tiêu cực như nghi ngờ, băn khoăn, lo lắng, sợ hãi không còn hiện diện ở

tâm thức giác ngộ. Các thánh nhân trong nhiều truyền thống tôn giáo đều biểu lộ một số hoặc tất cả những điều trên đến một mức độ nào đó, dù chưa phát triển đến mức hoàn hảo. Tuy nhiên, một bậc giác ngộ như Đức Phật hoặc A-la-hán được cho là sở hữu mọi phẩm chất ấy.

Điều gì xảy ra với một người như vậy sau khi chết? Các vấn đề về hiểu biết nảy sinh khi chúng ta nói tới vô thượng niết bàn. Khi ngọn lửa tham ái đã tắt, sự tái sinh ngừng lại và bậc giác ngộ không còn tái sinh. Điều gì xảy ra với người đó? Kinh sách thời đầu không có câu trả lời rõ ràng cho câu hỏi này. Đức Phật nói rằng hỏi điều gì xảy ra với “bậc giác ngộ” sau khi chết cũng giống như hỏi ngọn lửa đi đâu khi nó được thổi tắt. Tất nhiên, ngọn lửa không “đi” đâu cả: đơn giản, quá trình cháy đã dừng lại. Trừ bỏ tham ái và vô minh giống như lấy đi oxy và nhiên liệu mà ngọn lửa cần để cháy. Mặc dù vậy, hình ảnh thổi tắt ngọn lửa không nên được hiểu là ám chỉ vô thượng niết bàn là hư vô: kinh sách nói rõ rằng chấp hư vô thì cũng sai lầm như kết luận rằng niết bàn là sự tồn tại vĩnh hằng của một linh hồn cá nhân.

Đức Phật khuyên không nên suy đoán về bản chất của niết bàn, và thay vào đó nhấn mạnh nhu cầu tinh tấn để thành tựu. Những người hỏi những câu hỏi suy đoán về niết bàn

được ngài so sánh như người bị thương bởi một mũi tên có độc, nhưng thay vì rút mũi tên ra lại khẳng khẳng muốn biết những thông tin không cần thiết về người đã bắn mũi tên ấy, chẳng hạn tên tuổi và dòng tộc của anh ta, anh ta đứng cách bao xa v.v... (M.i.426). Đức Phật không muốn nói chi tiết về câu hỏi này, nên kinh sách thời đầu có sự thống nhất mô tả niết bàn bằng những thuật ngữ chủ yếu mang tính phủ định, như “không còn ham muốn”, “diệt trừ thèm khát”, “dập tắt”, “chấm dứt”. Cũng có một số lượng nhỏ hơn những tính ngữ khẳng định, như “thuận lợi”, “tốt lành”, “thanh tịnh”, “bình thản”, “chân thật”, và “bờ bên kia”. Một số đoạn có vẻ ngụ ý niết bàn như một thực tại siêu việt, “không được sinh ra, không có khởi đầu, không được tạo tác, không được hình thành” (*Kinh Phật tự thuyết*, trang 80), nhưng khó mà biết phải áp dụng diễn giải nào cho những phát biểu ấy. Phân tích cho rõ ràng, bản chất của vô thượng niết bàn vẫn là điều khó hiểu ngoại trừ đối với những người đã trải nghiệm. Dầu vậy, chúng ta *có thể* chắc chắn rằng nó có nghĩa là chấm dứt khổ và sự tái sinh.

Chân lý cao quý thứ tư, Chân lý về con đường chấm dứt khổ (Pali: *magga*, Phạn: *marga*), giải thích làm thế nào có sự chuyển dịch từ luân hồi (*samsara*) đến niết bàn. Trong sự lằng xằng hối hả của cuộc sống hàng ngày, ít người dừng lại để

suy ngẫm về cách sống đem lại sự thỏa mãn cao nhất. Những câu hỏi thuộc loại này làm đau đầu những triết gia Hy Lạp và Ấn Độ thời đó, và Đức Phật có sự đóng góp riêng của mình. Ngài nghĩ rằng hình thức sống cao nhất là một hình thức dẫn tới sự phát triển của đức hạnh và trí huệ, do vậy Bát chính đạo định ra một cách sống để đưa đến thành quả ấy.

#### **4. Chân lý về con đường chấm dứt khổ (*magga*, đạo đế)**

Này các tỳ kheo, đây là Con đường chấm dứt khổ. Đó chính là Bát chính đạo, con đường tám nhánh, gồm (1) chính kiến, (2) chính tư duy, (3) chính ngữ, (4) chính nghiệp, (5) chính mạng, (6) chính tinh tấn, (7) chính niệm, (8) chính định.

Bát chính đạo được gọi là “trung đạo” hay con đường ở giữa, bởi nó định hướng một cuộc sống không thiên về buông lung cũng không khổ hạnh gắt gao. Có tám nhân tố, được chia thành ba phạm trù Giới, Định, Huệ. Những nhân tố này định ra các thông số về tính thiện của con người, cho thấy tiềm năng của con người có thể phát huy ở đâu. Trong phạm trù gọi là Giới (*sila*), các phẩm chất đạo đức được rèn luyện đến hoàn hảo, còn trong phạm trù Huệ (*panna*),

những phẩm chất trí tuệ được phát triển. Vậy còn Định? Vai trò của thiên định sẽ được bàn luận chi tiết ở chương sau, nên tôi không đề cập nhiều ở đây, ngoại trừ một điều nó hỗ trợ cho hai phạm trù kia.

Bát chính đạo gồm tám nhân tố, nhưng không nên nhìn nhận chúng như những giai đoạn cần đi qua trên con đường tới niết bàn, rồi được bỏ lại đằng sau. Thay vào đó, tám nhân tố minh họa cho những cách thức liên tục tu dưỡng Giới, Định, Huệ. *Chính kiến* nghĩa là đầu tiên chấp nhận giáo lý Phật giáo, sau đó xác quyết thông qua trải nghiệm. *Chính tư duy* nghĩa là nghiêm túc cam kết phát triển những thái độ đúng. *Chính ngữ* nghĩa là nói sự thật, nói một cách chín chắn và thấu hiểu. *Chính nghiệp* nghĩa là không thực hiện những hành vi thể xác sai trái, như giết hại, trộm cắp, tà dâm. *Chính mạng* nghĩa là không làm những nghề có thể gây hại cho người khác. *Chính tinh tấn* nghĩa là kiểm soát các ý nghĩ, trau dồi những trạng thái tinh thần tích cực. *Chính niệm* nghĩa là rèn luyện sự nhận biết không gián đoạn, còn *Chính định* nghĩa là phát triển những cấp độ định tâm sâu xa thông qua các kỹ thuật khác nhau, tập trung vào sự tu tâm dưỡng tính.

1. Chính kiến	}	Huệ (panna)
2. Chính tư duy		
3. Chính ngữ	}	Giới (sila)
4. Chính nghiệp		
5. Chính mạng		
6. Chính tinh tấn	}	Định (samadhi)
7. Chính niệm		
8. Chính định		

Bát chính đạo phân chia theo ba phạm trù

Với sự nhìn nhận như trên, Bát chính đạo là một quá trình làm gương: tám nhân tố cho thấy một vị Phật sẽ sống ra sao, và bằng cách sống như Phật, người ta dần dần trở thành Phật. Bát chính đạo do vậy là một con đường chuyển hóa tự thân, một sự tái cấu trúc về trí tuệ, cảm xúc và đạo đức, trong đó một người được tái định hướng từ những mục tiêu ích kỷ hạn hẹp sang một chân trời mới, với những khả năng và cơ hội đem lại sự viên mãn. Thông qua sự truy cầu trí tuệ (*panna*) và giới luật (*sila*), vô minh và ham muốn ích kỷ bị diệt trừ, nguyên nhân gây ra khổ bị loại bỏ, niết bàn được thành tựu.



## Đại thừa

**Đ**ức Phật không chỉ định người kế thừa mà để các đệ tử tự diễn giải Phật pháp. Chẳng bao lâu sau, những bất đồng bắt đầu nổi lên - ban đầu về những vấn đề tu tập, sau đó về giáo lý, và do thiếu một thẩm quyền trung tâm nên sự phát triển những tông phái khác nhau hầu như là không tránh khỏi. Bất đồng nghiêm trọng nhất xảy ra sau khoảng một thế kỷ từ khi Phật nhập diệt, giữa một phái gọi là “Thượng tọa” (*Sthavira*) và phái khác gọi là “Đại chúng” (*Mahasanghika*).

### Cuộc “đại phân phái”

Hai nhóm bất đồng về điều gì? Tư liệu đưa ra những giải thích mâu thuẫn nhau. Một số cho sự phân chia ấy là do bàn cãi về giáo lý, xoay



quanh địa vị Phật so với địa vị A-la-hán. Theo những tư liệu đưa ra lập luận này, một vị tăng tên là Mahadeva (Đại Thiên) đề xướng thuyết “Năm điểm”, cho rằng một A-la-hán thấp hơn Phật ở những khía cạnh nhất định, chẳng hạn chưa nhỏ tận gốc rễ sự tham ái, thiếu sự toàn năng của Phật (Đức Phật chưa từng tự tuyên bố mình là bậc “toàn năng”). Tuy nhiên, nguyên nhân có vẻ thích hợp nhất của sự phân chia này là một nỗ lực của phái Thượng tọa nhằm điều chỉnh Giới luật tu sĩ, đưa thêm những quy tắc ứng xử mới. Ẩn dưới sự phân chia này là những áp lực và căng thẳng nói chung khi Phật giáo bắt đầu lan ra ngoài lãnh thổ khởi nguồn, đến những vùng khác của Ấn Độ. Trong quá trình mở rộng, nó bắt gặp những tập quán và ý tưởng mới. Nó thích ứng như thế nào? Có nên bám chặt vào những con đường cũ, hay thay đổi để dung nạp những niềm tin và thực hành mới? Cuối cùng, ý kiến bị chia rẽ trên nhiều vấn đề, và hai nhóm đi con đường riêng, tạo thành cái gọi là cuộc “đại phân phái”. Chẳng bao lâu sau, cả Thượng tọa bộ lẫn Đại chúng bộ chia nhỏ thành nhiều bộ phái khác nhau. Tất cả những bộ phái này giờ không còn, ngoại trừ Theravada\* được truyền từ phái

---

\* Cũng gọi là Thượng tọa bộ, Trưởng lão bộ, hoặc Phật giáo nguyên thủy. (ND)



Thượng tọa đến nay. Tuy nhiên, nhiều bộ phái thời đầu đã để lại một di sản bằng cách đóng góp vào một trào lưu mới mang tính cách mạng, về sau được gọi là *Mahayana*, Đại thừa.

## **Đại thừa: Một nhấn mạnh mới**

Đại thừa nghĩa là “Cỗ xe lớn”, và được gọi vậy là do tông phái ấy tự xem là con đường giải thoát bao trùm. Thời kỳ hình thành ban đầu của phái này trong khoảng thời gian Chúa Jesus ra đời, có lẽ từ năm 100 trước Công nguyên đến 100 thuộc Công nguyên. Không có bằng chứng vững chắc nào về sự tác động qua lại giữa Cơ Đốc giáo và Phật giáo, nhưng có một số điểm tương tự đáng lưu ý giữa Cơ Đốc giáo và Phật giáo Đại thừa. Đầu tiên là khái niệm người cứu vớt. Cơ Đốc giáo đề cao sự hy sinh bản thân của Chúa Jesus để làm gương cho người Cơ Đốc trong việc phụng sự người khác, cũng vậy, lý tưởng cao nhất trong Đại thừa là một cuộc sống cống hiến cho hạnh phúc của thế gian. Thay vì tìm sự cứu thoát cho riêng mình giống như lời khuyên của giáo pháp thời đầu, Đại thừa đặc biệt nhấn mạnh sự cứu độ chúng sinh. Điều này được diễn đạt thành lý tưởng bồ tát - người nguyện hoạt động không mệt mỏi qua vô số kiếp để dẫn dắt người khác tới niết bàn. Bồ tát đạo không phải là lý tưởng

riêng của Đại thừa, nhưng giờ nó đóng vai trò trung tâm như một con đường giác ngộ mà mọi người nên theo. Về lý thuyết mà nói, những ai tu tập Đại thừa đều trở thành một bồ tát, nhưng với hầu hết mọi người, đây chỉ là khởi đầu của một tiến trình phát triển tâm linh lâu dài. Lý tưởng bồ tát hết sức quan trọng - đặc biệt trong những giai đoạn đầu tiên của nó - đến mức Đại thừa được đơn giản gọi là *Bồ tát thừa*, hay “Cỗ xe của các bồ tát”.

Gắn liền với ý tưởng phụng sự người khác là quan niệm tình yêu vô ngã. Jesus đã dành cho tình yêu (*agapē*, tình yêu vô điều kiện) một vị thế đặc biệt trong những thuyết giảng của ngài, và trong Đại thừa, sự từ bi (*karuna*) được trao cho một vị trí trung tâm. Đúng vậy, chính sự từ bi trước khổ ải của người khác là động lực thúc đẩy bồ tát hy sinh bản thân vì họ. Tất nhiên, một bồ tát không thể “cứu vớt” người khác giống như Jesus đã làm. Thay vào đó, bồ tát nỗ lực trở thành một “người bạn tốt” của chúng sinh. Bồ tát giúp họ bằng cách làm gương, giúp giảm thiểu khổ ải của họ trong những chuyện thiết thực, khuyến khích giúp đỡ họ, và dạy họ con đường giải thoát.

## Những quan niệm mới về Đức Phật

Ý tưởng bồ tát càng chiếm vị trí nổi bật, Đức Phật càng trở thành một nhân vật cao xa và tôn quý. Đại thừa xuất hiện là lúc Đức Phật đã nhập diệt nhiều thế kỷ, và do những câu chuyện về cuộc đời ngài được phóng đại và tô vẽ thêm, ngài được xem như một bậc bán thần. Sự thần bí này được đẩy lên cao do những mơ hồ xoay quanh trạng thái của ngài ở vô thượng niết bàn: dù Thượng tọa bộ chủ trương rằng ngài đã vượt khỏi thế gian này, thể nhập vô thượng niết bàn, nhưng cũng có thể quan niệm về ngài như đang hiện diện ở một cảnh giới siêu việt. Đề tử Đại thừa lập luận rằng một bậc từ bi như Phật sẽ không bao giờ xa lìa hẳn chúng sinh: họ tin là ngài vẫn ở “đâu đó”, đang tích cực phổ độ chúng sinh giống như ngài đã làm khi sống trên đời. Dựa vào niềm tin này, những giáo phái mang tính chất cầu nguyện nở rộ khắp nơi với những thực hành như tôn sùng, đánh lễ và xin gia trì. Nếu một bồ tát giống Jesus trong tình yêu và sự phụng sự nhân loại, Đức Phật giống như Chúa Cha, một thực thể siêu nhiên nhân từ, không có ở thế gian, ngự ở đâu đó không xa, trong một cảnh giới trời, và quan tâm sâu sắc như người cha đối với hạnh phúc của con mình.

Cuối cùng, những tư tưởng này sản sinh

ra một vũ trụ học Đại thừa càng lúc càng phát triển, một ngành “Phật học” mới với sự hình dung về Đức Phật như thể có “ba thân” (*trikaya*), hay sự tồn tại đồng thời trong ba chiều hướng: trần gian, cõi trời, và siêu việt. Thân trần gian (*nirmanakaya*, hóa thân hoặc ứng thân) là thân người mà ngài thị hiện trên trái đất. Thân cõi trời (*sambhogakaya*, báo thân) ở trong một cảnh giới phúc lạc đâu đó “trên kia” so với thế gian chúng ta đang sống, tương tự như Thiên đường trong Cơ Đốc giáo. Thân siêu việt (*dharmakaya*, pháp thân) là Phật được quan niệm như đồng nhất với thực tại tối hậu. Ở một số khía cạnh, điều này không khác sự quan niệm của thần thoại và triết gia Cơ Đốc giáo về Thượng đế như thực tại tuyệt đối hoặc tối hậu (các tông phái Đại thừa hiểu những thuật ngữ này theo cách khác). Sự tương đồng cuối cùng giữa Đại thừa và giáo lý Cơ Đốc có lẽ là Cơ Đốc giáo nói tới sự trở lại lần thứ hai của Chúa Jesus sau “Ngày phán xét”, còn Đại thừa cũng có một niềm tin ngày càng phổ biến về sự xuất hiện của Phật Di Lặc vào cuối đại kiếp hiện tại, khi đó một thời kỳ hưng thịnh mới sẽ mở ra, vô số người sẽ đạt giác ngộ. Ý tưởng này (cũng có trong Phật giáo nguyên thủy) đặt cơ sở cho một số giáo phái thờ phụng đáng cứu tinh, đã từng có những lúc phổ biến cả ở phía bắc lẫn phía nam châu Á.



Pháp thân (*dharmakaya*)

Đức Phật chính là thực tại tối hậu



Báo thân (*sambhogakaya*)

“Thân cõi trời” của Đức Phật, trong một thiên đường tuyệt vời nào đó



Ứng hóa thân (*nirmanakaya*)

Thân trần gian của Đức Phật: một cơ thể vật lý, có hoại diệt giống như con người

### Ba thân của Đức Phật (*trikaya*)

Ý nghĩa của sự phân phái xảy ra trong Phật giáo và sự trỗi dậy của Đại thừa cũng không khác những gì diễn ra trong cuộc Cải cách, khi Giáo hội Cơ Đốc tách ra thành Giáo hội Công giáo và Giáo hội Tin Lành. Cả hai sự phân ly đều để lại một dấu ấn lâu dài trong khung cảnh tôn giáo, và Phật tử xem họ là Đại thừa hay Nguyên thủy cũng giống như người Cơ Đốc xem mình như Công giáo hay Tin Lành. Bên cạnh đó, trong giáo lý cũng có những điểm tương tự, chẳng hạn Tin Lành và Phật giáo thời đầu đều thấy sự giải thoát chủ yếu thuộc về trách nhiệm cá nhân, còn



Công giáo (cũng như Chính thống giáo) và Phật giáo Đại thừa nói rằng có thể có sự giúp đỡ và gia trì thông qua tác nhân là các thánh nhân hoặc bồ tát. Sẽ là thiếu sáng suốt nếu quá nhấn mạnh những tương đồng này, bởi lẽ sự khác biệt tồn tại rất nhiều. Chẳng hạn, Đại thừa ban đầu có tính chất của một trào lưu phóng khoáng, không được thừa nhận như một tông phái. Cũng không có sự phân chia triệt để nào giữa người theo Đại thừa hay các tông phái khác, và không khó thấy những tu sĩ xuất gia theo Đại chúng bộ, hay thậm chí những bộ phái của truyền thống Thượng tọa, nhưng lại có tinh thần Đại thừa khi sống trong tăng đoàn với những đạo hữu không chia sẻ tinh thần ấy.

## Kinh sách Đại thừa

Cốt lõi của Đại thừa là một loạt những kinh sách mới, xuất hiện trong những thế kỷ đầu tiên thuộc Công nguyên. Kinh sách (*sutta*) thời đầu của kinh tạng Pali được cho là lời của chính Đức Phật, trong khi đó khó mà gán những kinh mới sau này cho người sáng lập Phật giáo. Những bản văn ấy - được biên soạn không rõ tên tác giả và thường cho thấy là công trình của nhiều người - tuy vậy lại rất có uy tín, bởi chúng có vẻ chứa đựng tầm nhìn rộng và đầy cảm hứng.

Không những thế, vũ trụ quan Đại thừa mới ra đời khiến người ta có thể tuyên bố rằng, cho dù Đức Phật không phải là tác giả bằng xương bằng thịt của những kinh mới, ít nhất ngài cũng là tác giả về mặt tâm linh, bởi lẽ trí huệ của ngài tiếp tục phát ra từ những cấp độ vũ trụ cao hơn đến tận cảnh giới loài người.

### **Những bản viết tay Kharosthi**

Suốt hơn một nửa thế kỷ, giới học giả đã suy đoán về sự tồn tại của một bản kinh Phật giáo đã mất ở vùng Gandhara, phía tây bắc Ấn Độ. Sự tồn tại của nó được chứng minh một cách thuyết phục khi năm 1994, Thư viện Anh mua một bộ sưu tập hai mươi chín mảnh viết tay của mười ba cuộn kinh làm từ vỏ cây bu-lô. Các bản này được chôn gần 2.000 năm trong một bình đất sét, khiến chúng trở thành bản viết tay Phật giáo (vùng Nam Á) cổ nhất còn sót lại. Vị trí chính xác nơi tìm ra chiếc bình vẫn không được biết, nhưng có lẽ tại hoặc không xa Hadda, nơi có một phức hợp tu viện cổ gần Jalalabad ở miền tây Afghanistan. Chiếc bình có khắc dòng chữ đề tặng những vị thầy của một bộ phái quan trọng thời đầu gọi là Pháp Tạng (Dharmaguptaka), chứng tỏ những bản viết tay này đến từ thư viện của tu viện Pháp Tạng. Ngôn ngữ của các bản văn là tiếng Gandhari, kiểu ký tự là Kharosthi, vì vậy đôi khi các bản văn được gọi là “các mảnh Kharosthi” hay “các bản viết tay Kharosthi”. Còn có những mảnh Gandhari khác sót lại từ những thời kỳ khác nhau được những nơi khác sưu tập, qua đó cung cấp những dữ liệu so sánh thú vị.



Nghệ thuật và văn hóa Phật giáo hưng thịnh tại vùng Gandhara (gần như trùng với vùng lãnh thổ ngày nay là Pakistan và Afghanistan) trong khoảng tám thế kỷ, từ thế kỷ thứ 3 trước Công nguyên trở đi. Thời điểm đỉnh cao - khoảng năm 100 trước Công nguyên đến năm 200 thuộc Công nguyên - đây là kinh đô phồn thịnh và danh giá của nhiều triều đại giàu có, và có lẽ là trung tâm quan trọng nhất của Phật giáo trong thế giới cổ xưa. Với vị thế nằm trên những lộ trình buôn bán chính, nó tạo thành cửa ngõ chủ yếu cho sự truyền bá Phật giáo từ Ấn Độ đến Trung Á và đất nước Trung Hoa. Vùng đất này từ lâu đã có nhiều di vật khảo cổ, những bản khắc và tác phẩm nghệ thuật, nhưng cho tới tận thời gian gần đây, người ta vẫn ít biết về những công trình văn học của nó.

Ý nghĩa của bộ sưu tập Kharosthi trong việc tìm hiểu Phật giáo thời đầu có lẽ có thể sánh với ý nghĩa của bộ sưu tập Biển Chết trong Cơ Đốc giáo, khiến các học giả đang bắt đầu suy nghĩ lại nhiều mặc định về sự phát triển và truyền bá giáo lý Phật giáo thời đầu. Chẳng hạn, giờ đây những bản văn dường như tạo ra "mối liên kết còn thiếu", giải thích cho việc nhiều bản dịch kinh tiếng Hán gần với bản Gandhari hơn so với các bản tiếng Phạn hoặc tiếng Pali. Nhiều bản văn đã được xuất bản trong khuôn khổ của dự án giữa Thư viện Anh và Đại học Washington, bên cạnh đó nhiều mảnh sót lại từ những thời kỳ khác cũng đang cung cấp cái nhìn mới vào sự phát triển trong lịch sử, sự chuẩn hóa và phổ biến kinh tạng Phật giáo bằng chữ viết.

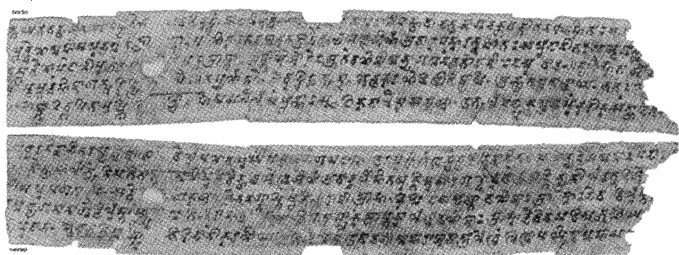


Những kinh chính của Đại thừa, chẳng hạn *Kinh Pháp hoa - Saddharmapundarika Sutra* (khoảng năm 200 thuộc Công nguyên) tái xem xét triệt để lịch sử Phật giáo thời đầu. Theo nội dung của những kinh ấy, dù Đức Phật lịch sử có vẻ đã sống và qua đời như một người bình thường, nhưng trong thực tế, ngài đã giác ngộ từ vô lượng kiếp trước. Là một vị thầy sáng suốt và từ bi, ngài đã vận dụng ngôn từ một cách khéo léo để phù hợp với những kỳ vọng của dân chúng thời bấy giờ. Chẳng hạn, một người thầy có kinh nghiệm sẽ không dạy một chủ đề cao cấp như vi phân hay tích phân cho những học sinh mới bắt đầu học toán. Đức Phật cũng chỉ dạy những giáo lý hạn chế - một kiểu ABC về tâm linh - mà ngài biết rằng những đệ tử thời đầu có thể lĩnh hội được. Điều này là bởi chiều sâu và phạm vi đích thực của pháp - giờ đây được Đại thừa trình bày đầy đủ - thì thâm sâu khó lường, nên thay vì khiến mọi người lẫn lộn và choáng ngợp, Đức Phật đã sử dụng “phương tiện thiện xảo” (*upaya-kausalya*) để trình bày sự thật dưới dạng đơn giản hóa.

Trong *Kinh Pháp hoa* có một đoạn nổi tiếng là câu chuyện ngụ ngôn Ngôi nhà lửa. Câu chuyện ví Đức Phật như người cha sáng suốt, thấy các con mình chơi đùa trong ngôi nhà đang cháy, nên tính xem cách nào tốt nhất đưa chúng đến



chỗ an toàn. Lũ trẻ mê mải với trò chơi, không nhận ra mối nguy đang hiện diện và không muốn rời đi. Đức Phật dụ chúng rằng có đồ chơi mới ở bên ngoài, và những đứa trẻ phấn khích theo người cha đi ra ngoài, do vậy thoát khỏi lửa cháy. Trong câu chuyện ngụ ngôn, ngôi nhà cháy ngụ cho *luân hồi* - thế giới khổ ải và vô thường - còn đám trẻ là những đệ tử thời đầu. Chúng vẫn còn trẻ con và chìm đắm vào cái tôi, nên Đức Phật dụ chúng bằng những thứ (giáo pháp) mà ngài biết chúng sẽ thấy hấp dẫn. Giờ đây, khi lũ trẻ đã được cứu khỏi mối nguy hiện tiền, toàn bộ chân lý có thể được tiết lộ. Bởi vậy, theo tầm nhìn Đại thừa, những giáo lý thời đầu không sai, nhưng không đầy đủ, và một lần “chuyển pháp luân thứ hai” là cần thiết để chúng trở nên trọn vẹn. Kinh Đại thừa thường chế giễu các tông phái thời đầu, gọi họ bằng một vẻ xem thường là



Hình 9. Bản viết tay tiếng Phạn trên lá cọ từ thế kỷ 6 thuộc Công nguyên, kể về truyền thuyết Vua A-dục (Ashoka).

“Tiểu thừa” hay “Cỗ xe nhỏ”. Một số tác phẩm, chẳng hạn kinh *Duy ma cát sở thuyết* (*Vimalakirtinirdesa Sutra*) nổi tiếng (khoảng năm 400 thuộc Công nguyên), vẽ ra hình ảnh những tu sĩ học vấn uyên bác của truyền thống Nguyên thủy bị cư sĩ Duy-ma-cát (*Vimalakirti*) làm cho lúng túng khi ông khéo léo tiết lộ những giáo pháp cao hơn của Đại thừa.

Điều mà đệ tử Đại thừa theo đuổi trong sự tu hành của mình hơn tất cả mọi điều khác là con đường bồ tát. Qua nhiều thế kỷ, những giai đoạn khác nhau trong “sự nghiệp” của một bồ tát đã được làm rõ đến một mức độ nhất định. Giai đoạn cốt yếu ban đầu là sự phát khởi bồ đề tâm (*bodhicitta*), tạm hiểu là “tư tưởng giác ngộ”. Bồ đề tâm có thể được ví như trải nghiệm chuyển hóa, cũng là thời điểm mà động lực thực hành bồ tát đạo để cứu độ chúng sinh nổi lên. Người tu tập khi ấy thụ lễ khai tâm để trở thành một bồ tát, trong quá trình đó phát nguyện (*pranidhana*) cứu giúp mọi chúng sinh bằng cách dẫn dắt họ tới niết bàn, bất kể mất bao nhiêu thời gian.

Thực hành cốt lõi của bồ tát là sáu “hạnh”, hay sáu thực hành hoàn hảo (*ba-la-mật - paramita* xem nội dung trong khung). Trong quá trình rèn luyện theo các hạnh này, bồ tát tiến bộ qua mười địa (*bhumi*), mỗi địa là một cột mốc quan trọng trên đường tới niết bàn. Một khi đạt đến địa thứ

bảy, bồ tát thực chứng “bất thoái chuyển” nghĩa là không rơi trở lại nữa, và chắc chắn sẽ đạt niết bàn. Dù các bước như vậy là sự cải cách của giáo lý thời đầu, con đường mới để tới niết bàn cũng không khác biệt triệt để với những gì được dạy trong Bát chính đạo, và có thể thấy sáu ba-la-mật cũng có sự phân chia thành Giới, Định, Huệ giống như trong Bát chính đạo.

### Các hạnh Đại thừa

Sáu thực hành hoàn hảo (ba-la-mật, *paramita*) của một bồ tát gồm:

1. Bố thí (*dana*)
2. Trì giới (*sila*)
3. An nhẫn (*ksanti*)
4. Tinh tấn (*virya*)
5. Thiền định (*samadhi*)
6. Trí huệ (*prajna*)

Những bồ tát đã đạt tới các giai đoạn thực chứng cao (gọi là “đại bồ tát”) được nhìn nhận như những bậc có quyền năng vô cùng lớn, gần như tương đồng với Đức Phật ở tướng trạng thiên giới của ngài. Trên thực tế, sự phân biệt giữa một vị Phật và một đại bồ tát gần như hoàn toàn lu mờ. Hai bồ tát quan trọng nhất thuộc địa vị các bồ tát “cõi trời” như trên là Quán Thế Âm



Hình 10. Bồ tát Quán Thế Âm (*Avalokitesvara*), hiện thân của từ bi. Bồ tát có nhiều tay tượng trưng cho sự từ bi. Trong số các tay, có hai tay duỗi ra cầm tràng hạt và hoa sen. Đôi lúc, ngài được mô tả dưới hình tướng ngàn tay ngàn mặt, nhằm ngụ ý sự từ bi của ngài bao trùm và không bao giờ hết. Chahar, Nội Mông, khoảng năm 1700 thuộc Công nguyên.



(Avalokitesvara), “bậc nhìn xuống thế gian với lòng từ bi” (xem hình 10) và Văn Thù (Manjush-ri), dịch nghĩa là “Điều Cát Tường”. Bồ tát Quán Thế Âm biểu tượng cho từ bi (*karuna*), còn Bồ tát Văn Thù biểu tượng cho trí huệ (*prajna*). Bồ tát Quán Thế Âm được miêu tả là có nhiều tay vươn ra giúp đỡ chúng sinh đang khổ ải, còn Bồ tát Văn Thù mang thanh kiếm lửa của trí huệ, chặt đứt vô minh. Bên cạnh đó còn có một hệ thống phong phú chư Phật và chư bồ tát, được xem là tạo thành một pháp giới vô hình tráng lệ. Thế giới của chúng ta được một vị Phật gia hộ, nên có lẽ không có gì bất hợp lý khi cho rằng các thế giới khác cũng vậy. Đại thừa tiến thêm một bước, định ra tên gọi và đặc điểm của những vị Phật này, đặt họ vào những “cõi Phật” tuyệt diệu. Một “tập hợp” năm vị Phật trở thành chuẩn mực, và thường được mô tả trong một đồ hình bí ẩn gọi là mạn-đà-la (*mandala*). Một trong những sơ đồ nhiều màu sắc thường thấy có Đức Phật lịch sử Thích-ca-mâu-ni (*Sakyamuni*) ở giữa vòng tròn, bốn vị Phật “phi lịch sử” khác ở xung quanh ngài theo các hướng bắc, nam, đông, tây.

Vị Phật ngự ở phương Tây được gọi là A-di-đà (*Amitabha*, Vô lượng quang). Trong Phật giáo vùng Đông Á, ngài trở thành tâm điểm tôn thờ trong một tông phái phổ biến gọi là Tịnh Độ tông. Tông này xiển dương ý tưởng về một cõi

trời trắng lệt gọi là “Cực lạc”, nơi Phật A-di-đà cai quản. Phật A-di-đà (ở Nhật gọi là Amida) đã nguyện rằng nếu đạt giác ngộ, ngài sẽ tiếp độ tất cả những ai một lòng xưng danh ngài, đảm bảo họ được tái sinh ở Tịnh Độ (*Sukhavati*, Cực lạc). Rõ ràng với sự phát triển này - xảy ra trong những thế kỷ đầu tiên thuộc Công nguyên - Đại thừa đã phần nào xa rời lời dạy ban đầu của Đức Phật rằng sự giải thoát là trách nhiệm cá nhân, và đến gần hơn với việc chấp nhận rằng có thể thành tựu giải thoát dựa vào tín tâm và tha lực. Tuy nhiên, ngay trong Tịnh Độ tông - nguồn gốc sinh ra những tư tưởng này - cõi Tây phương cực lạc của Phật A-di-đà cũng không được nhìn nhận là giống như niết bàn, và người tái sinh ở đó vẫn cần một nỗ lực cuối cùng để đạt giác ngộ cho chính mình.

## Những phát triển về mặt triết học

Khi các kinh mới ra đời, những vị thầy Phật giáo bắt đầu sáng tác các bình luận và chú giải, đặt ra cơ sở triết học cho niềm tin Đại thừa. Nổi tiếng nhất trong số những triết gia này là Long Thụ (*Nagarjuna*), sống khoảng năm 150 thuộc Công nguyên, người sáng lập Trung Quán tông (*Madhyamaka*). Ông sử dụng khái niệm “trung đạo” truyền thống theo một lối biện chứng phức



tập, thúc đẩy những điều được ngụ ý trong giáo lý thời đầu đi đến kết luận logic của chúng. Khi bàn luận Chân lý về nguồn gốc của khổ, ông nói tới giáo lý Duyên khởi. Bộ phái có tính chất kinh viện của Phật giáo nguyên thủy thời đầu được gọi là A-tì-đạt-ma (*Abhidhamma*, nghĩa là “Thắng pháp” hay những pháp cao nhất), đã diễn giải giáo lý này như sự sinh khởi và hoại diệt của những yếu tố thực có gọi là “pháp”. Pháp được xem như những khối tiêu chuẩn để từ đó tạo nên mọi hiện tượng. Trên cơ sở này, những đối tượng như bàn, ghế được phân tích thành những khối yếu tố thay vì như những thực thể có bản chất trường tồn của riêng chúng. Chẳng hạn, một cái ghế có thể được thấy là bao gồm chân ghế, mặt ngồi, chỗ dựa. Không có cái “ghế” nào ngoài những cấu phần này.

Tuy nhiên, Long Thụ diễn giải giáo lý Duyên khởi theo một cách triệt để hơn. Ông bình luận rằng pháp không chỉ vô thường, mà còn không hề có thực tại cố hữu nào. Ông tổng kết bằng cách nói rằng mọi hiện tượng - bàn, ghế, núi, người - đơn giản là *thiếu vắng* một bản chất thực có. Mặc dù vậy, Trung Quán tông khẳng định đây không phải là một chủ trương hư vô. Nó không nói rằng mọi thứ không tồn tại, chẳng qua là chúng không tồn tại như những thực tại độc lập như mọi người thường nghĩ. Nó tuyên



bố rằng trạng thái chân thực của hiện tượng là một thứ nằm giữa tồn tại và không tồn tại, và diễn giải về “con đường ở giữa này” là nguyên do dẫn tới tên gọi Trung Quán tông.

Tư tưởng trên có một ngụ ý quan trọng khác, đó là không thể có sự khác biệt giữa niết bàn và cảnh giới luân hồi (*samsara*). Nếu mọi thứ không có sự tồn tại đích thực - như Long Thụ lập luận - vậy nhìn từ một góc độ sâu xa, mọi thứ là bình đẳng với nhau. Cơ sở nào để đưa ra sự phân biệt giữa niết bàn và luân hồi? Không thể tìm thấy sự khác biệt nào trong bản thân sự vật, vì chúng rốt ráo đều “rỗng không”; bởi vậy, sự khác biệt phải nằm trong quan niệm của chúng ta về chúng. Ví dụ được dùng để minh họa là một người lúc chập choạng đã nhầm lẫn một cuộn dây với con rắn và trở nên hoảng sợ. Khi nhận ra sự nhầm lẫn ấy, nỗi sợ của anh lắng xuống, ham muốn chạy đi không còn. Long Thụ cho rằng để đạt giải thoát, điều cơ bản cần có là một nhãn quan đúng - hay nói cách khác, sự nhìn nhận sự vật như chúng thật sự là - thay vì räng chuyển từ một thực tại được cho là không hoàn hảo (luân hồi) sang một thực tại tốt hơn (niết bàn). Niết bàn do vậy được Trung Quán tông tái diễn giải thành một tầm nhìn đã được tịnh hóa về điều được người vô minh cho là *luân hồi*. Hệ quả là niết bàn đang ở ngay đây, ngay lúc này, chỉ có



điều chúng ta không nhận thức được. Sự diệt trừ vô minh (*avidya*) và thực chứng bản chất rỗng không của mọi thứ sẽ đánh tan nỗi sợ hãi hay tham ái của chúng ta đối với chúng. Long Thụ và đệ tử gọi hệ thống tư tưởng phức tạp này là “Tính không luận” (*sunyavada*), và nó đã truyền cảm hứng dẫn tới vô số những luận giải khác.

Ngoài Tính không luận, nhiều hệ thống triết lý phức tạp khác cũng ra đời, chẳng hạn giáo lý “chỉ có tâm” (*citta-matra*) của Duy thức tông, một loại duy tâm luận, thấy tâm thức là thực tại duy nhất, phủ nhận sự tồn tại khách quan của các đối tượng vật chất. Kinh nghiệm hành trì đường như góp phần quan trọng trong sự phát triển của tông này, như chúng ta có thể thấy trong tên gọi khác của nó là Du già hành tông (*Yogacara*, tông thực hành yoga). Ở đây chúng ta sẽ không đi sâu tìm hiểu sự phức tạp của những tư tưởng cụ thể nói trên, hay sự phong phú và đa dạng của tư tưởng Đại thừa nói chung. Độc giả có thể dựa vào những nguồn tham khảo cuối sách để biết thêm chi tiết.

## Kết luận

Không có giáo lý thời đầu nào của Đức Phật bị Đại thừa phủ nhận, mặc dù đôi khi chúng được diễn giải lại một cách triệt để. Đại thừa tự thấy

là sự phục hồi ý nghĩa đích thực của những giáo lý ấy, mà như nó tuyên bố, đã bị truyền thống Nguyên thủy bỏ qua. Thật vậy, phần lớn những gì được Đại thừa trình bày không phải mới. Chẳng hạn, ý niệm từ bi vô ngã trong lý tưởng bồ tát vốn đã hiển hiện trong sự phụng sự người khác của cuộc đời Đức Phật. Tính không luận có thể được thấy một dạng phôi thai trong giáo lý về vô thường và vô ngã. Cuối cùng, trải nghiệm trạng thái tâm thức rục rở, thanh tịnh của người hành thiền trong các cấp thiền định cao có thể báo trước kết luận rằng tâm thức chính là thực tại nền tảng.

Những lĩnh vực Đại thừa có sự cách tân nhất là cách hiểu mới về Đức Phật và sự hình thành những giáo phái cầu nguyện chư Phật và chư bồ tát. Vùng tây bắc Ấn Độ là cái nôi thời kỳ đầu của Đại thừa, nên các học giả đã suy đoán về những tác động có thể xảy ra của văn hóa Hy Lạp cổ và tôn giáo thờ lửa lên Phật giáo dẫn tới những phát triển này. Vùng này là một điểm hội tụ văn hóa, nơi có nhiều tư tưởng cũng như sản phẩm, hàng hóa từ các tuyến đường buôn bán của châu Á. Tuy nhiên, những suy đoán này dù có kích thích trí tò mò, chúng ta cũng không cần gọi lên ý tưởng tác động ngoại lai để giải thích sự tăng lên đột ngột của hình thức cầu nguyện trong Phật giáo. Một mặt, các tôn giáo



cầu nguyện cũng phổ biến ở Ấn Độ, việc thờ thần Krishna của người Hindu đã diễn ra nhiều thế kỷ trước Chúa Jesus. Mặt khác, ngay từ những thời điểm sớm nhất, có thể thấy đã có những dấu hiệu cầu nguyện Đức Phật và những thánh nhân có sức thu hút khác. Cuối cùng, sự xuất hiện của những vị Phật trong Đại thừa đã được báo trước trong Phật giáo nguyên thủy khi phái ấy nói tới sáu (hoặc hai mươi bốn) vị Phật ra đời trước Đức Phật lịch sử. Nhìn chung, có vẻ hình thức cầu nguyện cũng như những cách tân khác được đề cập trong chương này là sự phát triển tự phát, khởi lên tự nhiên ở một chu kỳ nhất định trong tiến trình phát triển của Phật giáo, khi những tư tưởng ẩn giấu trong các giáo lý thời đầu được làm rõ.



## Sự lan tỏa của Phật giáo

### Vua A-dục

Thuở ban đầu, Phật giáo mang tính chất truyền giáo. Đức Phật du hành trên một khu vực rộng để lan truyền giáo pháp và cũng công khai ủy nhiệm cho các đệ tử làm tương tự, ngài nói: “Các tỳ kheo, hãy đi vì sự tốt đẹp và hạnh phúc của mọi người”. (S.iv.453). Công cuộc truyền bá Phật giáo có được sự thúc đẩy đáng kể vào thế kỷ 3 trước Công nguyên, khi một trong những nhân vật vĩ đại nhất của lịch sử Ấn Độ - Ashoka Maurya - lên ngôi hoàng đế khoảng năm 268 trước Công nguyên. Thông qua sự xâm chiếm, vua A-dục (Ashoka) mở rộng đế quốc Mauryan, biến nó thành đế quốc lớn nhất từng có cho đến thời thuộc địa Anh. Sau một chiến dịch đẫm máu ở duyên hải miền đông tại vùng ngày nay là Oris-



sa, ông trở nên hối hận và hướng về Phật giáo. Triều đại của ông tồn tại lâu dài, trong phần thời gian còn lại ông cai trị theo những nguyên tắc Phật giáo, và dưới sự bảo trợ của ông, Phật giáo đã hưng thịnh. Ngoài việc giúp Phật giáo ổn định ở Ấn Độ, vua A-dục còn cử sứ giả tới triều đình những nhà cai trị khác ở vùng Cận Đông và Macedonia, và theo biên niên sử Sinhala, tới cả Đông Nam Á. Tư liệu về những chuyến truyền giáo ban đầu này được tìm thấy trong những bản khắc đá mà A-dục để lại trong khắp lãnh địa của mình, qua đó cung cấp một trong những dữ liệu đáng tin cậy nhất về lịch sử Ấn Độ cổ xưa. Những chuyến truyền giáo ấy kết quả thế nào là điều không ai biết chắc chắn, nhưng những chuyến đi tới phương Tây dường như không mấy tác dụng, bởi các tư liệu cổ nhất còn lại về Phật giáo ở phương Tây chỉ được tìm thấy trong những ghi chép của Clement vùng Alexandria\* ở thế kỷ 2 thuộc Công nguyên (thư tịch cổ trước đó nói tới những *sarmane* và *samanaioi* người Ấn Độ, đây cũng có thể là những sa môn Phật giáo).

---

\* Titus Flavius Clemens (150-215), nhà thần học Cơ Đốc dạy ở Alexandria. (ND)

## Phật giáo ở Ấn Độ

Ngay tại Ấn Độ, nhiều đại học Phật giáo lớn đã được thành lập, chẳng hạn một đại học ở Nalanda gần nơi ngày nay là Patna đã hưng thịnh từ thế kỷ 7 đến thế kỷ 12. Có thể có tới 10.000 môn sinh đăng ký học tại đó vào bất kỳ lúc nào, tham gia những khoá học thuộc nhiều ngành khác nhau của học thuật Phật giáo, như logic, ngữ pháp, nhận thức luận, y học, nghiên cứu Trung Quán luận và những môn triết học khác. Nhiều trung tâm Phật giáo quan trọng cũng nở rộ cả ở miền nam lẫn tây bắc xa xôi, trong đó vùng tây bắc trở thành cửa ngõ quan trọng để tới châu Á và Viễn Đông.

Trong nửa đầu thiên niên kỷ thứ nhất thuộc Công nguyên, Phật giáo đã phát triển mạnh mẽ, mặc dù cũng chịu một đợt suy thoái khoảng năm 450 thuộc Công nguyên, khi một dân tộc Trung Á gọi là rợ Hung phá hủy các tu viện Phật giáo ở Afghanistan và tây bắc Ấn Độ. Trong nửa sau thiên niên kỷ, Phật giáo lúc thịnh lúc suy, và đến cuối thời kỳ đó, nó đi vào thoái trào ở Ấn Độ. Cuối thế kỷ 10, miền bắc một lần nữa lại bị tấn công. Lần này, những kẻ xâm lược là người Hồi giáo gốc Thổ Nhĩ Kỳ. Họ đã thực hiện một loạt những chiến dịch lâu dài, thâm nhập ngày càng sâu vào vùng đông bắc Ấn Độ, tiến đến vùng là quê hương cổ

xưa của Phật giáo. Những trận chiến này mang hình thức bố ráp do sự thôi thúc kiếm chiến lợi phẩm và được biện bạch bởi lý tưởng thánh chiến (*jihad*) của đạo Hồi. Những tu viện không được bố phòng của Phật giáo dễ bị cướp bóc, nên Phật giáo chịu tổn thất nặng nề từ những cuộc bố ráp này. Người theo Phật giáo bị người Hồi giáo coi là “sùng bái thánh tượng” do thấy những tượng Phật và bồ tát trong tu viện của họ. Các công trình nghệ thuật bị phá hủy, thư viện bị đốt trụi. Năm 1192, một bộ lạc Thổ Nhĩ Kỳ đặt sự cai trị lên phía bắc Ấn Độ, đây là triều đại đầu tiên của một loạt những triều đại Hồi giáo, được biết đến với tên gọi Delhi Sultanate. Vài thế kỷ tiếp theo là thời gian của những biến động và không chắc chắn, mãi cho đến thế kỷ 16, đế quốc Mogul mở đầu một thời kỳ tương đối ổn định và hòa hợp về tôn giáo. Tuy nhiên, lúc ấy đã quá trễ. Như thể minh họa cho sự thật trong giáo lý của chính mình, rằng thứ gì sinh khởi cũng đều hoại diệt, Phật giáo đã biến mất gần như hoàn toàn khỏi mảnh đất nơi nó sinh ra.

Lịch sử Phật giáo trong phần còn lại của châu Á có thể được phân chia thành bắc và nam. Nói chung, hình thức Đại thừa của Phật giáo chi phối ở phương bắc, còn truyền thống Thượng tọa bộ thịnh hành ở phương nam. Truyền thống Thượng tọa bộ có mười hai bộ phái nhưng chỉ còn



lại một - chính là Theravada - nên từ đây về sau, tôi sẽ nói về hai hình thức Phật giáo chính còn lại là Mahayana (Phật giáo Đại thừa) và Theravada (Phật giáo Nguyên thủy).

## Sri Lanka

Bắt đầu từ những quốc gia ở phía nam nơi Phật giáo Nguyên thủy thịnh hành, đảo Ceylon - ngày nay là Sri Lanka - đã đóng vai trò thiết yếu trong việc giữ gìn và phát triển văn hóa Phật giáo. Theo biên niên sử Phật giáo được bảo tồn ở đó, Phật giáo được đưa tới Ceylon năm 250 trước Công nguyên bởi tu sĩ tên là Mahinda - một sứ giả của vua A-dục. Tôn giả Mahinda và các tu sĩ đồng đạo thành lập một tăng đoàn ở chùa Mahavihara (“Đại Tự”) tại thủ đô Anuradhapura. Chính tại Sri Lanka, khoảng năm 80 trước Công nguyên, kinh tạng Pali đã lần đầu được viết ra bởi người ta sợ rằng phương pháp khẩu truyền sẽ không thể tồn tại do chiến tranh và nạn đói.

Một trong những cư dân nổi tiếng nhất của hòn đảo là tu sĩ Phật Âm (Buddhaghosa) người Ấn Độ, đến đây vào thế kỷ 5 thuộc Công nguyên. Phật Âm đối chiếu, chỉnh sửa những luận giải thời đầu và dịch sang tiếng Pali. Vị thế và ảnh hưởng của ông có thể được ví như Thánh Jerome (347-420) của Cơ Đốc giáo, người sống trước ông



không lâu, đã dịch Kinh Thánh sang tiếng Latin. Công trình kinh điển của Phật Âm là *Thanh tịnh đạo luận (Visuddhimagga)* hay “Con đường của sự thanh tịnh”, một toát yếu gồm cả giáo lý lẫn thực hành, cho đến giờ vẫn là một dấu ấn quan trọng trong văn học Phật giáo nguyên thủy.

Từ những thời điểm đầu tiên, Phật giáo và chính trị đã bện chặt vào nhau trong lịch sử. Giữa giáo hội và chính quyền, hay giữa *tăng đoàn* và vương triều có mối quan hệ tương hỗ mật thiết. Vua được tu sĩ làm lễ quy y, còn tu sĩ đóng vai trò như cố vấn, diễn dịch Phật pháp cho nhà cai trị. Tu sĩ giữ được ảnh hưởng đáng kể trong lĩnh vực công cho đến tận ngày nay. Phật giáo đã trải qua nhiều thời kỳ suy thoái trong tiến trình lịch sử của nó ở Sri Lanka. Thông thường, những thời kỳ đó xảy ra sau sự xâm chiếm - chẳng hạn bởi người Tamil của Ấn Độ - hay những biến loạn trong nước. Nhiều lúc, truyền thống truyền giới cho tu sĩ không còn, tu sĩ phải được cử từ Myanmar năm 1065 và sau đó từ Thái Lan năm 1753 để khôi phục lại truyền thống này. Sri Lanka giành được độc lập từ tay Anh năm 1948, nhưng trong thời kỳ hiện đại vẫn tiếp tục phải chịu những vấn đề chính trị và nội chiến lúc này lúc khác giữa người Sinhala chiếm đa số theo Phật giáo (khoảng 70%) và nhóm dân tộc thiểu số Tamil ở phía bắc.

## Đông Nam Á

Ở Đông Nam Á, những đất nước quan trọng khác đối với Phật giáo Nguyên thủy là Myanmar và Thái Lan. Phật giáo nguyên thủy có lẽ đã được đưa vào khu vực này từ một trong những đợt truyền giáo của vua A-dục, và nó đã hiện diện giữa những người Mon bản xứ từ vài thế kỷ đầu tiên thuộc Công nguyên. Đông Nam Á có truyền thống hướng đến Ấn Độ để tìm cảm hứng văn hóa, nên sự ảnh hưởng của Phật giáo lẫn Ấn giáo là đáng kể trong toàn bộ khu vực này. Từ thế kỷ 5 đến thế kỷ 15, quyền lực chi phối ở khu vực thuộc về đế quốc Khmer, nơi thịnh hành nhiều hình thức Ấn giáo và Phật giáo Đại thừa khác nhau. Biên niên sử của Myanmar cho rằng Phật Âm (*Buddhaghosa*) đã ghé Myanmar, lập nên một truyền thống học thuật Pali. Nhiều tông phái Phật giáo đã phát triển cho đến khi vua Anawrahta (1044-1078) thống nhất đất nước sau công cuộc chinh phục miền nam, và dành cho Phật giáo Nguyên thủy sự ưu ái, dù có lẽ tông phái này đã chi phối ngay cả từ trước đó. Người Mon sau đó khôi phục độc lập, nhưng cuối cùng cũng bị đè bẹp vào thế kỷ 17. Kinh đô của Anawrahta là Pagan bị người Mongol đánh chiếm năm 1287, và kinh thành với hàng ngàn chùa chiền bị bỏ hoang. Bất chấp sự suy thoái này, Phật giáo đã



phục hồi và phát triển, và khoảng 89% dân số hiện nay theo Phật giáo Nguyên thủy.

Phật giáo Nguyên thủy từ lâu đã hình thành ở một số vùng của lãnh thổ lân cận - nay là Thái Lan - mà đáng chú ý là tại vương quốc Haripunjaya của người Mon và vương quốc Dvaravati, và ở thế kỷ 11, những nhà truyền giáo đã từ Myanmar tới vùng này. Người Thái đến vùng này vào thế kỷ 13 sau khi bị đẩy ra khỏi Trung Quốc, và họ thấy Phật giáo Nguyên thủy thích hợp hơn những hình thức tinh tế của Phật giáo Đại thừa mà họ từng biết ở phía bắc. Phật giáo Nguyên thủy dành được sự bảo trợ của hoàng gia. Ngày nay, có đến 95% dân số Thái Lan theo đạo Phật.

Lịch sử Phật giáo ở Campuchia, Lào và Việt Nam cũng không khác, tất nhiên càng đi xa về phía đông, Phật giáo Nguyên thủy càng nhường chỗ cho những hình thức Phật giáo Đại thừa. Trong khu vực này có nhiều hệ thống tín ngưỡng hỗn hợp, hòa trộn giữa Phật giáo Nguyên thủy, Đại thừa và tôn giáo bản địa. Khi Phật giáo lan rộng, nó có khuynh hướng không diệt trừ những tín ngưỡng đang tồn tại mà đưa chúng cùng những thánh thần bản địa hòa hợp vào vũ trụ luận của nó. Để bắt gặp những Phật tử ở làng quê cầu cúng thánh thần bản địa để xử trí các vấn đề hàng ngày - và quay sang Phật giáo để có câu trả lời cho những vấn đề lớn hơn về vận mệnh con người.

## Sự truyền bá Phật giáo

Ba làn sóng xô đẩy đã đưa Phật giáo từ quê hương Ấn Độ đến phần còn lại của châu Á. Một làn sóng dẫn tới phía bắc, một tới đông nam, và một tới Viễn Đông. Những cơ chế chính cho sự truyền bá Phật giáo là:

1. Các sứ mệnh tôn giáo và ngoại giao;
2. Công trình của các học giả và giới trí thức;
3. Thương mại và buôn bán;
4. Sự di cư;
5. Các mạng lưới truyền thông và giao tiếp.

1. Các vị vua nơi khác noi gương A-dục, nên việc tu sĩ tháp tùng sứ đoàn ngoại giao trở thành một thông lệ, và do ngày càng nhiều quốc gia chấp nhận Phật giáo, đến lượt họ cũng gửi sứ đoàn đến các nước lân cận. Bằng con đường ấy, Phật giáo được giới thiệu ở những cấp cao nhất, được phổ biến giữa những tầng lớp ưu tú có ảnh hưởng. Tượng, kinh sách và những đồ vật tôn giáo khác thường được gửi làm quà tặng, thúc đẩy sự tò mò nơi những người đón nhận. Chính trong một sứ đoàn như thế từ Hàn Quốc đến Nhật năm 538 thuộc Công nguyên, Phật giáo đã được đưa vào triều đình Nhật Bản và được Hoàng thân Shotoku nhiệt tình đón nhận. Hình thái này cũng được lặp đi lặp lại nhiều lần ở những nơi khác.

2. Công trình của những học giả và triết gia qua nhiều thế kỷ đã biến Phật giáo thành một truyền thống năng động về trí tuệ, tạo cho nó một di sản phong phú những tư tưởng và triết lý, gợi sự tò mò cho những nhà tư tưởng ở các vùng khác của châu Á. Những nỗ lực chủ yếu của họ là biên soạn kinh văn, mặc dù nhiều



giáo lý cũng được gìn giữ chỉ bằng hình thức truyền miệng. Công việc bình luận, chú giải kinh sách hoặc giải thích những giáo lý khẩu truyền khó hiểu được thực hiện qua nhiều thế hệ học giả, những người đã tu học với những vị thầy có hiểu biết chuyên biệt về chủ đề. Trong quá trình Phật giáo lan rộng, một thách thức mới xuất hiện, đó là việc dịch những khái niệm triết học tinh tế của Ấn Độ sang những ngôn ngữ rất khác với ngôn ngữ của bản văn gốc. Đôi lúc, phải mất nhiều thế kỷ tìm tòi và rất nhiều hiểu sai mới có được vốn từ thích hợp để làm tư tưởng Phật giáo trở nên dễ hiểu đối với những người không chia sẻ cùng thế giới quan trong các tác phẩm Phật giáo. Những tranh luận và đối thoại giữa các nhà tư tưởng Phật giáo với các nền văn hóa uyên thâm khác (chẳng hạn Trung Hoa) thường kích thích một sự hồi sinh, làm phong phú cho cả hai bên trong cuộc đối thoại.

3. Một trong những đường chính cho sự truyền bá Phật giáo là những con đường buôn bán cổ xưa, đan chéo khắp châu Á trên mặt đất và đường biển. Các tu sĩ thường đi theo đoàn lữ hành ở những chuyến hành trình trên bộ từ nơi này đến nơi kia, hoặc đi bằng đường biển qua các vùng biển duyên hải của châu Á. Những thị trấn giao thương mọc lên dọc theo những tuyến đường này, đặc biệt ở điểm đầu và điểm cuối, đón tiếp những cộng đồng sôi nổi đủ mọi chủng tộc và quốc gia, đảm bảo rằng tư tưởng được lan truyền nhanh. Nhiều thương gia là những người giàu có, có thời gian rảnh rỗi để thỏa mãn sự tò mò về những niềm tin mới, có nguồn lực để cúng tặng và tài trợ những hoạt động tôn giáo. Một số trở thành những nhà bảo trợ của Phật giáo, họ xây dựng chùa, góp phần thành lập và duy trì

các tu viện – một phần do sự mộ đạo, phần khác do hy vọng có được công đức thông qua những hành động tốt đẹp. Những người khác thuê thợ thủ công tạo ra các công trình nghệ thuật tôn giáo như tượng Phật và bồ tát, bản khắc gỗ hoặc đá, và trang trí hang động hay điện thờ bằng những hình ảnh Phật giáo.

4. Dù trong suốt lịch sử luôn có những đợt di dân, nhưng tác động của yếu tố này lên sự truyền bá Phật giáo là lớn nhất trong những thời điểm cận đại, phần lớn do sự phát minh những phương tiện giao thông hiện đại. Thêm vào đó, một số lớn những Phật tử thuộc dân tộc thiểu số đã đi khỏi quê hương họ - châu Á - do nhu cầu kinh tế hoặc do kết quả của mâu thuẫn tôn giáo. Qua vài thế kỷ trong quá khứ, một số lớn Phật tử người Trung Quốc và Nhật Bản đã di cư đến Mỹ và châu Âu, mang theo tôn giáo của họ. Trong những thời gian gần đây, còn có thêm Phật tử từ Việt Nam và các phần khác của Nam Á, và ở nửa cuối thế kỷ hai mươi, một số lớn từ Tây Tạng. Rất nhiều Lạt ma Tây Tạng đã thành lập những cộng đồng chuyên cho việc tu học và bảo lưu hình thức Phật giáo đặc thù của họ.

5. Sự ra đời của báo chí, nhiếp ảnh, điện thoại, truyền hình, fax, máy tính cá nhân và Internet đã thay đổi mạnh mẽ khả năng tiếp cận thông tin trên khắp thế giới. Sự bùng nổ công nghệ cũng có nghĩa là hầu như tất cả mọi người giờ đều có thể tiếp cận thông tin về các chủ đề Phật giáo, mà trước đây sẽ chỉ tới được một số ít người. Các trang web có dung lượng lớn để chứa bản văn và tư liệu, và những cộng đồng trên mạng xuất hiện để bàn luận và giải thích giáo lý Phật giáo cho người mới nhập môn, tăng cường nhận thức của mọi người về Phật giáo.

Hình thức kết hợp các tín ngưỡng bản địa này cũng có ở Bắc Á, nơi Phật giáo Đại thừa chi phối. Đại thừa hưng thịnh khắp Trung Á và Tây Tạng, Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc. Ở đây, tôi chỉ đưa ra cái nhìn tổng quan ngắn gọn về những phát triển chính ở Trung Quốc, Nhật Bản và Tây Tạng.

## Trung Quốc

Phật giáo lan đến phía bắc, từ Ấn Độ đến Trung Á rồi tới Trung Quốc vào giữa thế kỷ thứ nhất. Lúc này, triều đại Hậu Hán (206 trước Công nguyên - 220 thuộc Công nguyên) đã củng cố quyền lực Trung Hoa ở Trung Á, và các tu sĩ Phật giáo đã đi theo những đoàn lữ hành bằng qua con đường tơ lụa - huyết mạch chính cho sự lưu thông hàng hóa từ Trung Hoa sang phương Tây. Với người Trung Hoa thực dụng, Phật giáo vừa lạ lẫm vừa hấp dẫn. Hệ tư tưởng chủ đạo ở Trung Hoa bấy giờ là Nho giáo - một hệ thống những nguyên lý xã hội - đạo đức bắt nguồn từ những lời dạy của Khổng Tử (550-470 trước Công nguyên). Phật giáo có vẻ mâu thuẫn với các giá trị Nho giáo ở một số vấn đề nhất định. Nho giáo xem gia đình là nền tảng của xã hội, trong khi các tu sĩ Phật giáo rời bỏ gia đình, xa lìa thế gian, bởi vậy Phật giáo bị nhìn nhận với sự hoài



nghe. Bên cạnh đó, *tăng đoàn* Phật giáo - một đoàn thể những người xuất gia - được thấy như một thách thức đối với quyền lực của vương triều phong kiến và một đe dọa đối với kết cấu liên mạch của đời sống xã hội, vốn là lý tưởng của Nho gia. Những khác biệt văn hóa như vậy làm nảy sinh mâu thuẫn và hiểu lầm, tiếp thêm cho sự hoài nghi đối với tôn giáo mới.

Mặt khác, Phật giáo lại có nhiều thứ hấp dẫn người Trung Hoa. Nó có vẻ đề cập đến những gì Nho giáo không đề cập tới, và mô tả một thế giới vô hình mà Nho giáo không có gì nhiều để nói. Một đệ tử của Khổng Tử là Quý Lộ có lần hỏi: “Thưa thầy, chúng ta nên thờ cúng thần linh như thế nào?” Câu trả lời là “Đạo thờ người còn chưa



**Hình 11.** Kinh Kim cương. Bản in cổ nhất trên thế giới là một bản in Kinh Kim cương – kinh quan trọng của Đại thừa. Niên đại của bản này là năm 868 thuộc Công nguyên.

biết, sao biết việc thờ thần linh?”. Khi được hỏi về cái chết, Khổng Tử đưa ra câu trả lời tương tự: “Chưa biết sự sống, sao biết sự chết?” (*Luận ngữ*, xi.12). Khi đưa cái siêu nhiên xuống vị trí thứ hai, Nho giáo đã để lại nhiều câu hỏi không có câu trả lời, khiến nhiều người Trung Hoa tò mò. Phật giáo dường như có câu trả lời cho những câu hỏi ấy, đặc biệt những câu hỏi liên quan đến cái chết và sự tồn tại sau khi chết - một chủ đề được người Trung Quốc đặc biệt quan tâm, liên quan đến sự tôn kính sâu xa dành cho tổ tiên. Do vậy, dù nhiều người Trung Hoa chấp nhận Nho giáo như tiếng nói dẫn dắt trong đời này, họ lại quay sang Phật giáo để tìm hướng dẫn cho đời sống tiếp theo.

Phật giáo chia sẻ nhiều tương đồng với một triết lý Trung Hoa khác là Lão giáo, một hình thức thần bí học tự nhiên, được sáng lập bởi thánh nhân huyền thoại Lão Tử (khoảng 604 trước Công nguyên). Mục đích của Lão giáo là sống hòa hợp với tự nhiên bằng cách có được sự cân bằng giữa Âm và Dương, được cho là bao trùm khắp vũ trụ. Nguyên lý âm biểu hiện thành sự mềm mại, thụ động; nguyên lý dương biểu hiện thành sự cứng rắn và sức mạnh. Cả hai phẩm chất này hiện diện ở mọi cá nhân và mọi hiện tượng theo những mức độ khác nhau, và sự tương tác giữa chúng sinh ra sự biến dịch trong vũ trụ. Hiền nhân là người biết cách duy trì



Hình 12. Vũ công đeo mặt nạ, Bhutan.

cân bằng âm dương, và sống làm sao hòa hợp với những hoàn cảnh thay đổi của cuộc sống. Người có thể hòa hợp các lực này vào bản thân được cho là người đã đạt sự an bình nội tâm sâu sắc, thân thông cũng như sự trường thọ. Tác phẩm kinh điển *Đạo đức kinh*, được cho là của Lão Tử, thuyết giảng về những nguyên lý như vậy.

Ở một số lĩnh vực nhất định, Phật giáo và Lão giáo gặp nhau. Thiền trong Phật giáo có vẻ hướng đến cùng mục tiêu tĩnh lặng bên trong và sự “vô vi” (*wu-wei*, hành động phi hành động) mà Lão giáo truy cầu. Một tông phái Phật giáo Trung Hoa được gọi là Thiền tông (nguồn gốc của Zen hay Thiền tông Nhật Bản) được sinh ra từ sự tương tác này. Mặc dù vậy, trong khi học thuyết Lão giáo thiếu tính hệ thống, nhấn mạnh sự ẩn dật, Phật giáo lại đưa ra một khuôn khổ triết lý mang tính hệ thống và một truyền thống học thuật dựa trên kinh văn. Khía cạnh này của Phật giáo tạo nên sức hút đối với tầng lớp quý tộc Trung Hoa - những người yêu thích học thuật và sự uyên bác - nên chẳng bao lâu, Phật giáo được đón nhận trở thành tôn giáo thứ ba trong “Tam giáo” của Trung Hoa, dù rằng nó không hẳn rũ bỏ được những liên tưởng ngoại lai. Một số tăng sĩ Trung Hoa đã hành hương đến Ấn Độ để tìm kinh sách viết tay, đáng chú ý phải kể đến Pháp Hiển (337-422), Huyền Trang (602-664) và Nghĩa Tịnh (635-713).



**Hình 13.** *Bodhidharma*. Bồ-đề-đạt-ma được xem là người đã đưa Thiền tông Phật giáo đến Trung Hoa vào đầu thế kỷ thứ 6 (từ đây sinh ra Zen hay Thiền tông Nhật Bản). Tương truyền, ngài dành chín năm tọa thiền “bích quán” (nhìn vào tường). Hình vẽ của thiền sư Hakuin (Bạch Ẩn), sống ở Nhật thế kỷ 18.

Qua nhiều thế kỷ, Phật giáo ở Trung Hoa đã phát triển rồi suy tàn. Đỉnh cao của nó là dưới triều đại nhà Đường (618-907 thuộc Công nguyên), tuy vậy nhiều đạo sư Mật tông đã nổi lên sau này trong thời kỳ nhà Nguyên Mông (thế kỷ 13 và 14).

## Nhật Bản

Một trung tâm quan trọng khác của Phật giáo vùng Viễn Đông là Nhật Bản. Phật giáo đến đây vào thế kỷ thứ 6 qua con đường Hàn Quốc, nhưng phần lớn cảm hứng có được là từ Trung Quốc đại lục. Thời kỳ Bình An (Heian, 794-1185) chứng kiến sự phát triển của những tông phái như Thiên Thai tông và Chân Ngôn tông (Mật tông Nhật Bản), cả hai đều được đưa từ Trung Hoa sang. Tịnh Độ tông - một hình thức riêng biệt của Phật giáo Nhật Bản dựa trên cầu nguyện Phật A-di-đà - cũng bắt đầu phát triển từ thời kỳ này và đạt cực thịnh vào thời Liêm Thương (Kamakura, 1185-1333).

Nhật Liên (Nichiren, 1222-82), không đồng thuận với sự tự thỏa mãn và khuynh hướng thoát ly thực tế của Tịnh Độ tông, đã sáng lập một tông phái mới, lấy *Kinh Pháp hoa* làm trung tâm của hành trì cầu nguyện thay cho Phật A-di-đà. Thay vì niệm chân ngôn *Namu Amida Butso* (Nam mô A-di-đà Phật) để được tái sinh nơi Tây phương

Cực lạc của Phật A-di-đà, đệ tử của Nhật Liên trì chân ngôn *Namu myoho renge kyo*, nghĩa là “Nam mô Diệu pháp Liên hoa kinh”. Người ta cảm thấy khi một lòng tập trung vào những lời này với sự tin tưởng, mọi mục tiêu dù vật chất hay tâm linh đều có thể thành tựu. Nhật Liên nỗ lực xây dựng một chương trình cải cách xã hội - tôn giáo cấp quốc gia, và thấy Nhật Bản đóng vai trò lớn như một trung tâm lan tỏa giáo pháp. Đến một mức độ nào đó, mục đích của ông đã thành hiện thực, và ngày nay câu *Nam mô Diệu pháp Liên hoa kinh* được trì tụng hàng ngày trong thời khóa công phu của hàng triệu Phật tử Nhật Liên tông cũng như của Sáng Giá Học Hội (Soka Gakkai International), nhánh tách ra từ nó.

Ngược với Phật giáo Ấn Độ, Phật giáo Nhật Bản có định hướng xã hội mạnh mẽ, nhấn mạnh tính chất cộng đồng. Những vị thầy có ảnh hưởng như Thân Loan (Shinran, 1173-1262) không ủng hộ đời sống tu viện; ông khuyến khích các tu sĩ thực hiện trách nhiệm xã hội.

Bên cạnh Tịnh Độ tông và Nhật Liên tông, tông phái quan trọng thứ ba của Phật giáo Nhật Bản là Thiền (Zen), đã từ Trung Quốc tới Nhật Bản và Hàn Quốc vào đầu thế kỷ 13. Từ “Zen” bắt nguồn từ thuật ngữ Phạn *dhyana* (Pali: *jhana*) nghĩa là “trầm mặc”, và tọa thiền đóng vai trò trung tâm trong hành trì của Thiền tông. Theo

## Các nữ tu Phật giáo

Kinh sách thời đầu kể rằng Đức Phật ban đầu lưỡng lự với việc hình thành tăng đoàn cho nữ tu, nhưng rồi vẫn chấp nhận sau khi người dì, cũng là mẹ kế Mahapajapati khẩn thiết cầu xin được gia nhập tăng đoàn. Thọ giới cho phụ nữ là một bước phát triển mang tính cách mạng ở Ấn Độ, nhưng Đức Phật vẫn đặt ra những điều kiện hạn chế nhất định, làm cho vị thế của tăng đoàn nữ thấp kém hơn so với tăng đoàn nam. Tăng đoàn nữ hình thành tại Ấn Độ, sau đó truyền sang những vùng khác của Nam Á rồi tan rã trong thời Trung cổ, nhưng ở các nước Á Đông khác như Trung Quốc, Tây Tạng, Nhật Bản và Hàn Quốc, nó vẫn tồn tại được tới ngày nay.

Những nỗ lực khôi phục tăng đoàn nữ ở Nam Á đã gặp một số phản đối, nhưng sau đó một trong ba nhánh (*nikaya*) của Tăng đoàn Sri Lanka (*Amarapuranikaya*) đã thừa nhận giới tỳ kheo ni của các nữ tu. Đến nay, việc tái thành lập tăng đoàn nữ nhận được sự ủng hộ rộng rãi của công chúng. Nhưng ở những quốc gia Phật giáo Nguyên thủy khác như Thái Lan hay Myanmar, sự tiến triển không nhiều.

một diễn giải có sức thuyết phục của D. T. Suzuki (1870-1966) - nhân vật tiêu biểu của Thiền tông ở phương Tây - về cơ bản, Thiền tông cho rằng sự chứng ngộ xảy ra ở khoảnh khắc thức tỉnh trực giác, vượt khỏi mọi hiểu biết logic. Những chớp sáng tri kiến gọi là *satori* được cho là bùng lên trong tiến trình hoạt động đời thường khi tâm bình thản và thư giãn, thay vì khi đang nghiên



cứu hay phân tích bằng lý trí. Trải nghiệm chứng ngộ do vậy được ví như đáy rơi khỏi thùng - nó xảy ra đột ngột và hết sức bất ngờ. Dựa trên tầm nhìn này, Thiền có khuynh hướng xem việc nghiên cứu sách vở, giáo lý, tín điều như những chướng ngại tiềm tàng đối với sự thức tỉnh tâm linh. Thay vào đó, Thiền dựa vào tự nhiên, phi quy ước và những hình thức biểu đạt khác để truyền đạt ý tưởng giác ngộ như một sự thức tỉnh siêu việt lên lý trí, có thể được truyền từ thầy sang đệ tử, nhưng rốt ráo vượt khỏi “ngôn từ”. Giới học giả hiện đại dù không xem sự trình bày của Suzuki là hoàn toàn sai, nhưng đã chỉ trích rằng nó bị lãng mạn hóa, nên đã tìm cách tái kết nối Thiền với bối cảnh xã hội, văn hóa và đạo đức của nó, xem nó như một truyền thống tăng lữ, đòi hỏi sự nghiên cứu kinh điển và giáo lý sâu rộng tương tự như các tông phái khác. Bất chấp những hành vi đôi lúc ngược ngạo và những câu nói bí ẩn, các thiền sư lớn của Trung Hoa và Nhật Bản lại là những người hết sức thông thạo kinh điển.

Trong hai nhánh chính của Thiền, tông Tào Động tin rằng thiền chỉ là hình thức hữu hiệu nhất của rèn luyện tinh thần, trong khi tông Lâm Tế sử dụng các kỹ thuật khác làm đối tượng tập trung trong thiền. Phổ biến nhất là việc sử dụng những điều khó hiểu không thể giải đáp gọi là *công án*. Một công án nổi tiếng là: “Thế nào là tiếng vỗ của

một bàn tay?”. Thiền sư giao một câu hỏi như vậy cho đệ tử để tham quán, hướng dẫn anh ta trở lại vào một thời điểm nhất định để trình câu trả lời. Không giải pháp lý trí nào (chẳng hạn câu trả lời “sự yên lặng”) được chấp nhận: thay vào đó, điều được trông đợi là một biểu đạt tức thời, cho thấy thiền sinh đã tự mình thực chứng ở một cấp độ sâu xa chân lý của giáo pháp “như nó thực thể”.

## Tây Tạng

Trung tâm cuối cùng của văn hóa Phật giáo được đề cập trong khảo sát này là Tây Tạng. Do sự khó khăn khi tiếp cận vùng đất nhiều núi non và không có những con đường giao thương ổn định, mãi đến thế kỷ thứ 8, Phật giáo mới thâm nhập Tây Tạng. Hình thức Phật giáo hưng thịnh ở đây được biết đến với những tên gọi khác nhau là Mật tông (*Tantra*), Kim cương thừa (*Vajrayana*, “Cỗ xe của thần sấm”), hay Chân ngôn thừa - do nó thường xuyên sử dụng những công thức và trì tụng kỳ lạ.

Kim cương thừa tiếp nhận triết lý và vũ trụ học Đại thừa, đồng thời đưa thêm những biểu tượng phong phú và một tập hợp các hành trì tu tập của riêng nó. Cốt lõi của tông phái này là những bộ luận bí ẩn gọi là Mật điển (*Tantra*), được biên soạn ở Ấn Độ trong nửa sau thiên niên

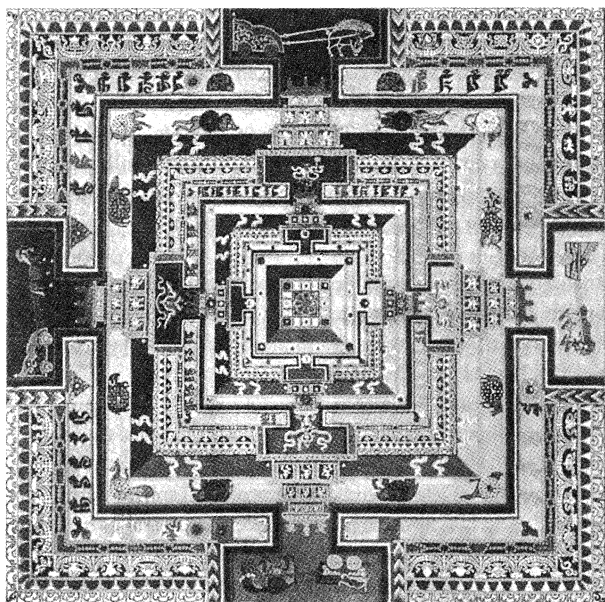
kỷ thứ nhất. Mật điển sử dụng những sơ đồ bí ẩn (*mandala*, mạn-đà-la) và những công thức huyền diệu (*mantra*, chân ngôn), được viết trong ngôn ngữ bí ẩn “của thời xa xưa” (*sandhyabhasa*), mà chỉ những người khai tâm mới khám phá được. Sự khai tâm được thực hiện bởi một đạo sư (*guru*, tiếng Tây Tạng: *lama*). Đạo sư về sau sẽ dạy cho đệ tử ý nghĩa bí truyền của những ngôn từ và biểu tượng. Trong hình thức bề ngoài, Mật tông giống với các trường phái pháp thuật của phương Tây, sử dụng những ma thuật, bùa, chú. Dựa trên quan niệm niết bàn và *luân hồi* không khác, Mật điển dạy rằng mọi thứ - kể cả ham muốn - cũng có thể hữu dụng như một phương tiện tới giải thoát. Sự say mê không được xem là có bản chất xấu xa, mà chỉ như một dạng năng lượng mạnh mẽ - chẳng hạn giống như năng lượng điện - và có thể được sử dụng cho nhiều mục đích. Cụ thể, đam mê dục vọng trước đây được coi là chướng ngại tu hành lớn nhất cho các tu sĩ, giờ được nhìn nhận như một lực đầy sức mạnh, nếu được khai thác phù hợp có thể thúc đẩy sự tiến bộ tâm linh. Do sẵn sàng tiếp nhận nhiều phương pháp và kỹ thuật khác nhau, Mật tông đã được xem là con đường nhanh chóng hoặc “con đường tắt” tới giác ngộ, đạt giác ngộ “ngay trong thân này” thay vì sau vô số kiếp tu tập theo những phương pháp chậm hơn, truyền thống hơn.

Nhiều nghệ thuật và thánh tượng Tây Tạng có nội dung rõ ràng mang dục tính, nhưng điều này thường được diễn giải theo một ý nghĩa biểu tượng: người nam đại diện cho phương tiện thiện xảo (những kỹ thuật khác nhau mà bồ tát sử dụng để dẫn dắt chúng sinh tới giác ngộ), còn người nữ đại diện cho trí huệ: sự hợp nhất đầy phúc lạc với họ chính là niết bàn. Gelugpa (Cách-lỗ), tông phái có ảnh hưởng nhất của Phật giáo Tây Tạng, được Tông-khách-ba (Tsong-kha-pa) sáng lập vào thế kỷ 14, đã nhìn nhận Mật tông như một phương tiện thị hiện chân lý tâm linh sâu xa thay vì như sự khuyến khích lật đổ các chuẩn mực đạo đức. Giống như những tu sĩ Ấn Độ của Phật giáo thời đầu, các tu sĩ của tông Gelugpa nghiêm ngặt tuân thủ giới luật, trong đó có đòi hỏi sống độc thân. Một tông phái khác là Nyingmapa (Ninh-mã, phái “Cổ mật”) lại cho phép tu sĩ được lập gia đình.

Những Đạt Lai Lạt Ma (Dalai Lama) của Tây Tạng đều thuộc về tông Gelugpa. “Đạt Lai” (Dalai) là một từ Mông Cổ, nghĩa là “đại dương” (của trí huệ), một danh hiệu được hoàng đế Mông Cổ Altan Khan phong tặng vào thế kỷ 16. Quyền hạn của Đạt Lai Lạt Ma tại Tây Tạng bao trùm cả lĩnh vực tôn giáo lẫn thế tục.

Lịch sử Phật giáo ở châu Á và phương thức nó tương tác với những văn hóa khác là một chủ

đề vừa hấp dẫn vừa phức tạp. Chương này đã cố gắng chuyển tải một ấn tượng về sự phong phú và đa dạng của Phật giáo ở châu lục này. Những đóng góp quan trọng từ các nền văn hóa châu Á khác đến sự phát triển của Phật giáo trong lịch sử, chẳng hạn từ Hàn Quốc, chưa được đề cập. Những nghiên cứu chi tiết về các nền văn hóa nói trên có trong phần “Danh mục tham khảo” cuối sách.



Hình 14. Mạn-đà-la cát. Mạn-đà-la được làm từ cát trộn với khoáng chất màu. Cát được rải bằng một cái phễu đầu rất nhỏ. Phải có sự kiên nhẫn và kỹ năng tuyệt vời mới tạo ra mạn-đà-la này. Nó được dùng làm đồ cúng dường cho một buổi lễ, và được phá hủy khi buổi lễ kết thúc.



## Thiền

**T**hiền định (*samadhi*) là một phạm trù thuộc Bát chính đạo, và chiếm vị trí trung tâm trong tu tập Phật giáo. Thuật ngữ *samadhi* trong Phật giáo có ý nghĩa chung là *bhavana*, nghĩa là “tu” hay nôm na là “làm cho trở thành”. Nghĩa đen ấy khá thích hợp vì thiền là phương cách chủ yếu của Phật giáo để biến bản thân thành người mình mong muốn.

Có thể hiểu tầm quan trọng của thiền trong Phật giáo nếu chúng ta nhớ lại rằng Đức Phật đã giác ngộ khi tọa thiền. Hình ảnh Đức Phật ngồi bất chéo chân trong tư thế tọa thiền (xem hình 15) là một trong những chủ đề phổ biến nhất của nghệ thuật Phật giáo, là lời nhắc nhở không ngừng về sự gắn kết mật thiết giữa thiền và giác ngộ. Hầu như mọi tông phái Phật giáo

đều thấy thiền là con đường căn bản để tới giác ngộ, và nó tạo thành một phần chính yếu trong khía cạnh “trải nghiệm” của Phật giáo. Dù đóng vai trò trung tâm trong truyền thống ấy, nhưng ít nhất cho đến thế kỷ vừa qua, thiền chỉ là một thực hành giới hạn trong các tu sĩ, thậm chí cũng chỉ trong một thiểu số những người có kỹ năng đặc biệt. Hầu hết tu sĩ dành thời gian nhiều hơn cho những lễ nghi như trì tụng kinh điển thay vì cho thực hành thiền. Tu tập trung tâm của Phật tử tại gia qua các thế kỷ chỉ là giữ giới và tạo công đức thông qua những cúng dường thiện nguyện cho *tăng già*. Tuy nhiên, trong những thập kỷ gần đây, mối quan tâm về thiền giữa những người thực hành tại gia cả ở châu Á lẫn phương Tây đã tăng lên.

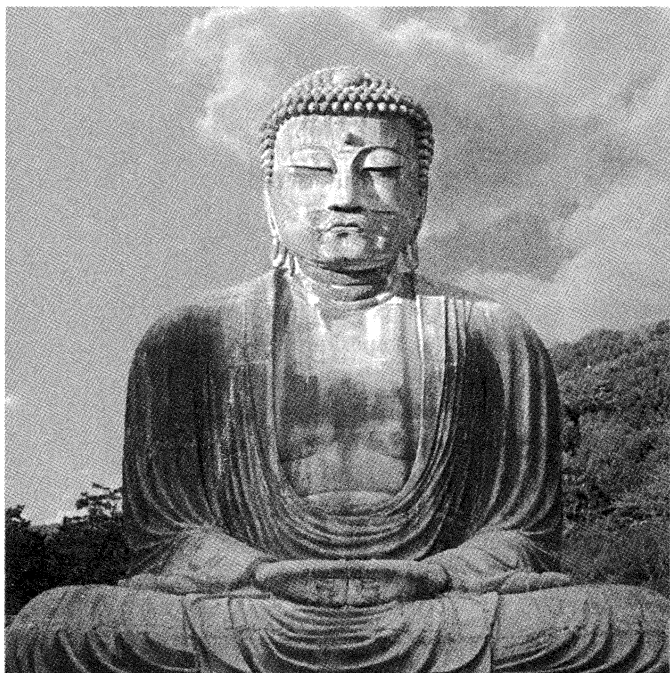
## Bối cảnh Ấn Độ

Những kỹ thuật hành thiền được sử dụng thời Đức Phật là một phần trong “bộ công cụ tâm linh” thông dụng, được chia sẻ giữa những sa-môn (*samana*) và những người tu hành theo chính thống giáo của Ấn Độ (*brahmana*, bà-la-môn). Vài thế kỷ trước thời Đức Phật, sự quan tâm đến khía cạnh bên trong của đời sống tâm linh đột ngột bùng lên, dẫn tới sự ra đời của một bộ kinh điển gọi là Áo nghĩa thư (*Upanisad*).

Những kinh văn này tìm cách giải thích mối quan hệ giữa con người nội tâm (*atman*, ngã) và nền tảng vũ trụ của hiện hữu, và mô tả những kỹ thuật thần bí qua đó cái ngã có thể nhận ra sự đồng nhất của nó với thực tại tối cao (*brahman*, Phạm thiên hay Đại ngã). Dù Đức Phật không đồng tình với triết lý nền tảng này của bộ kinh, ngài vẫn đồng cảm với thông điệp của chúng, rằng sự giải thoát phải được tìm bên trong, và chỉ có thể đến thông qua sự thấu hiểu sâu xa bản chất của mình.

Bên cạnh những lời dạy của *Áo nghĩa thư*, Đức Phật hẳn cũng không xa lạ những niềm tin và hành trì của truyền thống yoga. Dù dựa trên những giáo lý mà Đức Phật phủ nhận, truyền thống yoga cũng đã phát triển một tập hợp những kỹ thuật phức tạp để rèn luyện cả thể xác lẫn tinh thần. Thực hành yoga bao hàm những phương pháp phức tạp để điều phục và khai thác những sức mạnh của tâm. Hầu hết độc giả đã biết những bài tập cơ thể và những tư thế yoga khác nhau, với mục đích làm cơ thể trở nên mềm dẻo và khỏe mạnh. Những kỹ thuật thiền được sử dụng trong yoga căn bản cũng nhằm đạt mục tiêu tương tự với tâm, chúng cung cấp một công cụ điều chỉnh toàn diện để đạt trạng thái tâm hoạt dụng cao nhất. Do vậy, Đức Phật không phát minh ra thiền, nhưng như chúng ta





**Hình 15.** Đức Phật tọa thiền. Tác phẩm điêu khắc lớn này minh họa Phật A-di-đà đang tọa thiền trong tư thế hoa sen, hai bàn tay đặt trong lòng. Phật A-di-đà, thời đại Kamakura, Nhật Bản, thế kỷ 13 thuộc Công nguyên.

sẽ thấy, ngài đã đưa vào những điều chỉnh quan trọng về mặt phương pháp so với người hành trì thời đó, khiến thiền Phật giáo trở nên riêng biệt cả về lý thuyết và thực hành.

## Bản chất của thiền

Nhưng chính xác thiền là gì? Thiền có thể được định nghĩa như một trạng thái thay đổi của tâm thức, sinh ra một cách có kiểm soát. Không có gì bí ẩn về thiền, và người ta vẫn tự nhiên vào ra các trạng thái giống như thiền trong cuộc sống lúc thức. Đời sống lúc thức đa phần bị gián đoạn bởi những mơ màng, ảo mộng, tưởng tượng, khi tâm thức rút vào bên trong để suy ngẫm. Đôi lúc, những ảo mộng ấy có thể khiến người ta say mê, giống như khi đang lái xe, đột nhiên người ta thấy đã đến đích mà chẳng nhớ bao nhiêu về hành trình. Dùng ma túy cũng có thể tạo ra những tác động tương tự với những gì trải nghiệm trong thiền.

Khác biệt chủ yếu giữa thiền và các trạng thái được đề cập ở trên là mức độ kiểm soát, độ sâu và thời gian của trải nghiệm. Bên cạnh đó, không giống ma túy, thiền không có tác dụng phụ hay “trải nghiệm xấu”, những lợi ích của thiền lại được tích lũy và duy trì. Bình thường lúc thức, tâm trí sẽ liên tục ra vào những trạng thái chìm đắm. Một người bị can thiệp trong quá trình đang mơ màng có thể nhận thấy tâm mình đã “ở nơi khác”. Mục tiêu của thiền không phải là để “ở nơi khác”, mà ở ngay đây, hoàn toàn tỉnh táo và nhận biết. Mục tiêu là “gom trí lại”,

tinh thần trở nên tập trung thay vì tản mạn. Chùm sáng laser cho chúng ta một ví dụ hay: khi ánh sáng khuếch tán, nó mang tương đối ít năng lượng, nhưng khi được hội tụ và tập trung lại, nó có thể cắt đứt thép. Hoặc nếu dùng âm thanh thay vì ánh sáng làm ẩn dụ, mục đích của thiền là lọc ra sự “tĩnh tại” của tâm, giảm thiểu những “lao xao” gây ra sự tiêu tán năng lượng tinh thần.

## Thực hành thiền

Lý thuyết thiền thừa nhận mối quan hệ mật thiết giữa thể xác và tinh thần, nên trước khi tinh thần có thể trở nên hoàn toàn bình thản, thể xác phải có tư thế đĩnh đạc. Tư thế truyền thống cho thiền là ngồi bất chéo chân, sử dụng nệm thiền nếu cần, giữ lưng thẳng, đầu hơi cúi, hai bàn tay đặt trong lòng. Đây được gọi là tư thế “hoa sen” (xem hình 15). Người mới thực hành ban đầu có thể cảm thấy thiếu tự nhiên, nhưng với một chút thực hành sẽ có khả năng giữ tư thế này trong khoảng thời gian dài. Nó cho phép người hành thiền hít thở sâu và thư giãn, thoải mái mà tỉnh táo. Thiền có thể được thực hiện trong bất kỳ tư thế nào miễn là dễ chịu, nhưng nếu nó quá dễ chịu, người hành thiền có rủi ro rơi vào buồn ngủ. Kiểm soát tâm

khi buồn ngủ đương nhiên là rất khó, mặc dù có một hành trì Tây Tạng gọi là “yoga trong mơ”, khi ấy sự nhận thức được trau dồi trong giấc mơ tỉnh thức.

Tăng thiền định	Đặc điểm
Diệt tận định	“Chạm đến niết bàn bằng thân này”
Định 4	Phi tưởng phi phi tưởng xứ định
Định 3	Vô sở hữu xứ định
Định 2	Thức vô biên xứ định
Định 1	Không vô biên xứ định
Thiền 4	Xả niệm thanh tịnh địa
Thiền 3	Ly hỷ sinh diệu lạc địa
Thiền 2	Định sinh hỷ lạc địa
Thiền 1	Ly sinh hỷ lạc địa

Tám giai đoạn thiền (*jhana*) và đặc trưng mỗi giai đoạn

Một khi đã có tư thế thoải mái, người hành thiền chọn một đề mục hay đối tượng cho thiền. Khi Đức Phật rời bỏ gia đình, ngài tu học với hai vị thầy khác nhau, và chúng ta có thể cho rằng điều họ đã dạy ngài - nói cách khác, làm thế nào thể nhập và an trú trong một trạng thái thiền định sâu - là tiêu biểu cho phương pháp thiền được thực hành thời ấy. Hai vị thầy của Đức Phật đã trao cho ngài hướng dẫn gì? Chúng ta không biết chắc, nhưng có lẽ họ đã khuyên

ngài tập trung vào hơi thở, hoặc lặp đi lặp lại trong yên lặng một chân ngôn. Cũng có thể họ đặt một vật cách xa vài bước chân, chẳng hạn một vật dụng nhỏ trong đời sống hàng ngày như cái bình hoặc cành hoa, và hướng dẫn ngài cẩn thận quán chiếu nó, lưu ý mọi chi tiết của nó cho đến khi có thể tái tạo lại một hình ảnh hoàn hảo trong tâm về đối tượng ấy dù nhắm mắt. Mục đích của những bài tập này là khiến tâm trở nên hoàn toàn chú ý vào đối tượng cho đến khi nhận thức chủ thể - đối tượng tan ra trong một trường nhận thức hợp nhất.

Thành thực thiền là điều không hề dễ bởi tâm liên tục nảy sinh xao nhãng. Kinh sách Phật giáo ví tâm như con khỉ nhảy nhót trên cành cây, nắm hết cành này tới cành khác. Độc giả có thể thử kiểm chứng điều này bằng cách tập trung vào một trong các hình minh họa trong sách, chẳng hạn mạn-đà-la cát ở hình 14, và sẽ thấy chẳng bao lâu tâm sẽ trở nên bất an, lạc sang chỗ khác. Sự tập trung chắc chắn và ổn định chỉ xảy đến thông qua thực hành thường xuyên, và thường phải mất nhiều tháng mới có kết quả. Học thiền có phần nào giống như học chơi nhạc cụ: phải quyết tâm, cam kết và thực hành hàng ngày.

Kết quả cuối cùng sẽ tự biểu hiện dưới hình thức năng lực tập trung được nâng cao, cảm giác an bình, tĩnh lặng bên trong tăng lên và được

chuyển sang cuộc sống hàng ngày. Sự xao nhãng, lo lắng, nghi ngờ, sợ hãi dần mất khả năng chi phối tâm, và người hành thiền nhìn chung trở nên “hòa hợp” hơn, sống trọn vẹn hơn trong hiện tại. Người hành thiền đặc biệt tinh thông cuối cùng có thể đạt một trạng thái tĩnh thức và phúc lạc gọi là *samadhi* (định), một sự tĩnh lặng trọn vẹn và vững chắc bên trong. Khi tu học với các vị thầy, Đức Phật đã đạt hai cấp định rất cao, về sau được đưa vào cấu trúc hành thiền chính thức của Phật giáo.

## Các tầng thiền định

Cơ sở cho cấu trúc này là các tầng thiền định (Pali: *jhana*, Phạn: *dhyana*). Trong tầng thứ nhất và cũng là thấp nhất (sơ thiền), tâm còn suy nghĩ lan man nhưng không dính mắc, có niềm vui và phúc lạc (ly sinh hỷ lạc). Trong tầng thiền thứ hai (nhị thiền), suy nghĩ lan man rơi đi, được thay thế bằng trạng thái *định* (định sinh hỷ lạc), và cảm giác nhận biết cao hơn. Trong tầng thiền thứ ba (tam thiền), niềm vui được thay bằng sự thư thái xả bỏ (ly hỷ sinh diệu lạc), và trong tầng thiền thứ tư (tứ thiền), ngay cả sự xả bỏ cũng được xả bỏ, dẫn tới trạng thái gọi là “vượt khỏi vui và khổ” (xả niệm thanh tịnh). Những trải nghiệm huyền bí này có lẽ nằm ngoài

phạm trù ngôn ngữ, không dễ tìm từ vựng phù hợp để mô tả. Tuy nhiên, có thể thấy rằng càng lên tầng thiên cao hơn, nó càng trở nên tinh tế và siêu phàm; những yếu tố thô trọc và nặng nề cảm xúc hơn, chẳng hạn sự phấn khích và niềm vui, bị thay bằng những giai đoạn định tâm sâu xa và sắc bén hơn. Điều này dẫn tới một trạng thái gọi là “nhất tâm” (*ekaggata*), trong đó tâm trụ chắc trên đối tượng của thiền giống như một tia laser.

Người ta tin rằng tại tầng thiên thứ tư, người hành trì có thể phát triển nhiều thần thông, đại khái giống như những gì ở phương Tây gọi là thần giao cách cảm. Những thần thông này bao gồm khả năng thấy những sự kiện ở xa (thiên nhãn thông), nghe những âm thanh ở xa (thiên nhĩ thông), nhớ lại đời sống quá khứ (túc mạng thông), biết ý nghĩ người khác (tha tâm thông). Nhiều khả năng xuất thần khác cũng đạt được, như bay trên không khí, đi trên mặt nước, phân thân. Những năng lực này không phải chỉ riêng Phật giáo mới có, mà chúng được chấp nhận rộng rãi trong tư tưởng Ấn Độ như những năng lực mà bất kỳ ai dành đủ thời gian và nỗ lực cũng đạt được. Dù Đức Phật được cho là có những năng lực này, đôi lúc ngài lại chế giễu những người gắng sức để có được chúng, chẳng hạn ngài chỉ ra rằng thay vì dành nhiều năm cuộc đời để

học cách đi trên nước, sẽ đơn giản hơn nếu thuê người chèo đò!

Trong các tầng thiền sâu hơn, những chức năng chính của cơ thể lắng xuống, hơi thở gần như ngưng lại. Nghiên cứu chỉ ra rằng não trong trạng thái này tạo ra nhiều sóng alpha hơn, cho thấy một tình trạng sáng tạo trong thư giãn. Nhiều cảm giác bất thường có thể xảy ra: thấy ánh sáng, cảm giác bông bênh hay tứ chi nhẹ nhàng. Ở những tầng thiền sâu hơn, người ta nói rằng sự thanh tịnh tự nhiên của tâm - thông thường bị che đi bởi sự ù lý trong nhận thức - sẽ biểu lộ trong toàn bộ vẻ rực rỡ của nó. Tâm ở trạng thái này được ví như vàng đã được tinh lọc, dễ rèn, dễ uốn, dưới tay người thợ khéo léo có thể tạo thành những đồ vật quý. Trong trường hợp này, người thợ là người hành thiền, do đã tiếp cận những cấp độ tinh thần sâu xa, nên có đủ phương tiện để thực hiện công việc tái định hình bản thân.

Kinh văn Đại thừa đưa ra một danh sách bốn mươi chủ đề hành thiền. Để chọn đúng chủ đề, người thực hành cần có kỹ năng và sự phân biệt, và người thầy có vai trò quan trọng trong việc đánh giá căn cơ môn sinh, tìm chủ đề thích hợp với trình độ và nhu cầu tu tập của môn sinh. Chẳng hạn, một người dính mắc đến khoái lạc thể xác sẽ được hướng dẫn quán chiếu cơ thể là



## Phật giáo và khoa học thần kinh

Khoa học thần kinh về ý thức, hay “khoa học thần kinh về thiền định”, là một lĩnh vực nghiên cứu khoa học mới mẻ, hấp dẫn mà Phật giáo có sự tham gia tích cực. Một chương trình có tên Giảm căng thẳng dựa trên quán sát (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), phần lớn dựa trên các thực hành Phật giáo, đã cho thấy những kết quả đáng khích lệ trong việc xử trí cơn đau mạn tính, rối loạn lo âu, trầm cảm, bệnh vảy nến, và thúc đẩy sức khỏe tinh thần nói chung. Các nhà khoa học thần kinh đã bắt đầu nghiên cứu tác động của thiền lên những hình thái thay đổi của hoạt động não. Thực hành thiền Phật giáo dựa trên nguyên lý “tâm nhu nhuyển” - trạng thái tâm bên trong có thể được định hình, uốn nắn thông qua sử dụng những kỹ thuật nhất định. Khoa học thần kinh có vẻ cung cấp sự xác định thực nghiệm về hiện tượng gọi là “linh hoạt thần kinh” bằng cách phát hiện những thay đổi về chức năng và phân tử trong não - kết quả của những trải nghiệm đầu vào cụ thể. Chẳng hạn, người lái taxi ở London có vùng hồi hải mã trong não lớn hơn bình thường, có lẽ do liên tục phải sử dụng những kỹ năng điều hướng, còn người tham gia chương trình MBSR lại cho thấy những luân phiên trong hoạt động vỏ não trước, liên quan đến các trạng thái tinh thần tích cực. Các nghiên cứu cũng báo cáo có sự tăng cường miễn dịch và những thay đổi tích cực khác của hệ thần kinh tự chủ. Mặc dù khoa học vẫn đang trong giai đoạn đầu, những kết quả này có vẻ chứng thực cho những gì Phật giáo và các truyền thống tu hành khác luôn tuyên bố: hạnh phúc và sự khỏe mạnh tâm lý là những kỹ năng có thể rèn luyện. Nếu đúng như vậy, nhiều kỹ thuật và phương thức được phát triển trong những truyền thống này qua nhiều thế kỷ có thể cung cấp một loạt phương tiện hữu ích cho sự tối ưu hóa tiềm năng con người.



vô thường, chịu tuổi già và bệnh tật, đầy những thứ bất tịnh, từ đó giảm sự dính mắc đến cơ thể. Ngược lại, một người mộ đạo đơn thuần có thể được hướng dẫn thiền quán về Đức Phật và các phẩm hạnh của ngài, hoặc về Tam bảo (Phật, Pháp, Tăng). Cũng có những chủ đề kinh khủng hơn, chẳng hạn cây cháy thành than hoặc đang phân hoại ở những khu thiêu xác. Mục đích của hành trì này là nhằm đối mặt trực tiếp với cái chết, nhận ra sự cấp bách phải tận dụng tốt nhất cơ hội quý báu mà cuộc sống ban tặng.

## Bốn trạng thái vô lượng tâm

Trong số những chủ đề hành trì phổ biến nhất, có thực hành “Tứ vô lượng tâm” (*brahma-vihara*), bao gồm tâm từ (*metta*), tâm bi (*karuna*), tâm hỷ (*mudita*) và tâm xả (*upekkha*). Thực hành tâm từ đòi hỏi phát triển một thái độ nhân ái, gần gũi, thiện chí với mọi chúng sinh. Người hành thiền bắt đầu bằng cách dùng bản thân mình làm đối tượng biểu lộ thiện chí. Yêu cầu này không có nghĩa là tự yêu bản thân quá mức, mà nó dựa trên sự quan sát tinh tế rằng một người chỉ có thể yêu thương người khác đến mức như yêu thương bản thân. Những người bị rơi vào sự tự ti hoặc ghê tởm bản thân sẽ không có khả năng yêu thương người khác một cách trọn

vẹn. Người hành thiện xem lại những điểm tốt và xấu của mình sao cho càng khách quan càng tốt, trong khi đó vẫn duy trì trong tâm ý nghĩ “Mong cho bản thân được hạnh phúc và thoát khỏi khổ”. Sau đó, dần dần mở rộng phạm vi nhân ái tới người khác “như người thợ cày khéo léo vạch ranh giới lãnh thổ rồi lại xóa đi”, đưa gia đình, hàng xóm, thị trấn, thành phố, quốc gia, cho tới mọi sinh linh khắp mười phương vào hành trì của mình. Trong mỗi trường hợp, người hành thiện đều nhớ tới những hành động nhân ái mà người khác đã làm với mình, kể cả trong những đời sống quá khứ. Thông qua nuôi dưỡng sự thiện chí bao trùm vũ trụ như vậy, tâm được giải thoát khỏi sự thiên vị và định kiến, giúp người hành thiện bắt đầu ứng xử với người khác bằng sự nhân ái và không phân biệt. Ba vô lượng tâm còn lại cũng được rèn luyện theo cách tương tự. Thông qua sự trắc ẩn (bi), người hành thiện đồng nhất bản thân với khổ ải của người khác, còn thông qua niềm vui đồng cảm (hỷ), người hành thiện hoan hỷ với hạnh phúc và may mắn của họ. Sự trau dồi tâm xả đảm bảo rằng những tâm tính trên luôn cân bằng và thích hợp với hoàn cảnh.

## Thiền và vũ trụ học

Như giải thích trong chương 2, khi phân chia vũ trụ Phật giáo thành ba cõi dục giới, sắc giới và vô sắc giới, thế giới vật chất và tâm linh có phân chồng lên nhau. Trong sơ đồ này, thế giới con người và các cõi trời cấp thấp ở dưới cùng thuộc về dục giới, còn bốn tầng thiên đã nói tới ở trên dẫn đến cõi sắc giới. Do vậy, chư thiên ngụ ở những cấp độ khác nhau của sắc giới an trụ trong cùng trạng thái tâm như người hành thiền ở tầng thiên tương ứng. Hệ luận của điều này là thiền đưa đến một trải nghiệm về cõi trời. Ngoài bốn tầng thiên căn bản còn có bốn tầng nữa dẫn tới cõi vô sắc giới. Bốn tầng thiên cao hơn, gọi là bốn tầng thiên “vô sắc” (gọi như vậy vì trong cảnh giới vô sắc, đối tượng hoàn toàn thuộc về tinh thần, vượt khỏi mọi hình tướng) tương ứng với bốn cấp độ cao nhất trong vũ trụ mà người ta có thể tái sinh.

Như vậy, sơ đồ “thiền học” Phật giáo sau cùng bao gồm tám tầng thiên, tương ứng với hai phần ba phía trên của vũ trụ. Đức Phật đã thực chứng tầng thiên thứ bảy khi đi theo vị thầy thứ nhất, và thứ tám khi đi theo vị thầy thứ hai. Giai đoạn thứ chín, gọi là “diệt tận định” (*nirodhasamapatti*), cũng được một số kinh sách nói tới. Trong giai đoạn này, mọi vận hành của tâm đã

hoàn toàn ngưng, ngay nhịp tim và hơi thở cũng dừng lại. Cuộc sống chỉ ở dạng nhiệt còn lại của cơ thể. Chúng ta biết rằng một người có thể ở trong trạng thái này nhiều ngày, cuối cùng cũng tự nhiên ra khỏi nó vào một thời điểm định trước. Trạng thái này được cho là gần nhất với niết bàn vô thượng mà một người có thể trải nghiệm khi còn đang sống, bởi vậy được mô tả là “chạm đến niết bàn bằng thân này”.

## Thiền quán (*vipassana*)

Nếu thiền là một kỹ thuật mạnh như vậy, tại sao Đức Phật quay lưng với các vị thầy của ngài? Lý do Đức Phật rời đi là vì ngài nhận ra việc nhập vào một cảnh giới thiền dù phúc lạc và thanh tịnh đến đâu cũng chỉ là sự lảng tránh tạm thời, không phải giải pháp vĩnh viễn cho khổ ải. Giống như mọi thứ khác trong luân hồi, các trạng thái thiền cũng vô thường, không kéo dài mãi. Những gì các vị thầy này và những kỹ thuật thiền của họ không thể cung cấp là một tuệ giác sâu xa vào bản chất sự vật - điều cần có để đưa đến giải thoát hoàn toàn.

Bởi vậy, Đức Phật đã phát triển một kỹ thuật thiền hoàn toàn mới, bổ sung cho những thực hành mà ngài học được từ thầy mình. Ngoài những kỹ thuật đã trình bày cho đến lúc này,

được Phật giáo gom chung thành tên gọi “thiền chỉ” (*samatha*), Đức Phật đưa thêm một kỹ thuật mới, gọi là “thiền quán” (*vipassana*, hay “thiền minh sát”)\*. Mục tiêu của phương pháp thiền này không phải là sự an bình và thanh tịnh, mà là sự phát khởi tri kiến xuyên thấu biện biệt (*panna*, huệ). Trong thiền chỉ, hoạt động lý trí lắng xuống ở giai đoạn ban đầu (khi đạt đến tầng thiền thứ hai), còn trong thiền quán, mục đích là đưa năng lực biện biệt hoạt động trọn vẹn trong một phân tích ngược trở lại trạng thái tâm của người hành thiền. Hai kỹ thuật *chỉ* và *quán* thường được sử dụng hỗ trợ lẫn nhau trong cùng một thời hành trì: đầu tiên sử dụng chỉ để tập trung tâm, sau đó sử dụng quán để quán xét và phân tích. Kỹ thuật thiền quán được mô tả trong một kinh điển nguyên thủy gọi là *Kinh tứ niệm xứ* (*Mahasatipatthana Sutta*), được vị thầy là cư sĩ U Ba Khin (1899-1971) và đệ tử là Satya Narayan Goenka (1924-2013) người Myanmar xiển dương trong thế kỷ vừa qua.

Khi thực hành thiền quán, người hành thiền xem xét mọi khía cạnh trong trải nghiệm chủ quan của mình, chia nhỏ nó thành bốn phạm trù:

---

\* Thiền chỉ nhằm sinh định, thiền quán nhằm phát tuệ, nên cũng gọi thiền chỉ là thiền định, thiền quán là thiền tuệ.  
(ND)

thân thể và các cảm giác của thân; cảm xúc; tâm trạng; các hình thái và ý nghĩ trong tâm. Một thời hành trì điển hình có thể tiến triển bằng cách mở rộng sự nhận biết từ hơi thở lên xuống sang phần cơ thể còn lại. Mọi cảm giác nhỏ nhất sẽ được chú ý, chẳng hạn nhói, đau, ngứa, sự thôi thúc muốn nhúc nhích và gãi. Người hành thiền không phản ứng với những thôi thúc ấy, bởi mục đích của bài tập là thuần túy để ý xem cảm giác cơ thể nổi lên và lắng đi ra sao, không phản ứng một cách tự phát như thông thường. Thông qua rèn luyện sự quan sát mà không tham gia, hình thái kích thích - phản ứng ẩn dưới nhiều hành vi của con người có thể bị phá vỡ. Từng chút một, người hành thiền nhận ra mình được tự do chọn lối phản ứng trong mọi tình huống, bất kể mình đã bị kích thích như thế nào. Sự kìm kẹp của những thói quen và ép buộc lâu ngày sẽ yếu đi và bị thay thế bởi cảm giác tự do mới mẻ. Phân tích ấy dần dần được mở rộng ra toàn cơ thể, và trí tuệ được sử dụng như một con dao mổ của bác sĩ phẫu thuật, tách ra từng bộ phận và chức năng cơ thể. Từ đây sinh ra nhận thức rằng cơ thể chẳng là gì ngoài một kết hợp tạm thời của xương, thần kinh, mô, chắc chắn không phải là một đối tượng đáng để mê đắm hay dính mắc quá mức.

Tiếp theo, sự chú ý được hướng tới những cảm xúc khởi lên. Những cảm xúc dễ chịu hay

khó chịu được nhận biết trong quá trình nổi lên và tan đi. Sự nhận thức về vô thường sắc bén thêm, dẫn tới hiểu biết rằng ngay những thứ có vẻ gần gũi nhất với chúng ta - chẳng hạn các cảm xúc của bản thân - cũng là những trạng thái nhất thời, có đến có đi. Sau đó, người hành thiền quan sát tâm trạng hiện thời và những biến động liên tục trong đặc điểm và sắc thái chung của nó. Cuối cùng là quan sát những ý nghĩ nảy sinh trong tâm. Những mơ mộng và tưởng tượng chắc chắn sẽ nổi lên, và người hành thiền phải cưỡng lại sự thôi thúc chìm vào chúng. Thay vào đó, người hành thiền đơn giản quan sát mà không dính mắc, thấy những ý nghĩ và hình ảnh theo sau nhau, xem chúng như những đám mây trôi qua bầu trời xanh trong, hay như bong bóng nổi trên mặt nước. Từ sự quan sát không dính mắc này, dần dần người hành thiền thấy rõ ràng tâm thức mình cũng không là gì ngoài một quá trình, giống như mọi thứ khác. Hầu hết mọi người xem đời sống tinh thần của họ là cốt lõi chân thật bên trong (như câu tuyên bố nổi tiếng của Descartes, “Tôi tư duy, nên tôi tồn tại”), nhưng thiền quán tiết lộ rằng dòng tâm thức chỉ là một khía cạnh của sự tương tác phức tạp giữa năm thủ uẩn, không phải là bản chất thật sự của cá nhân.

Người hành thiền nhận ra không có chủ thể ẩn kín nào làm chủ những cảm giác, cảm xúc,



tâm trạng và tư tưởng khác nhau này, và mọi thứ tồn tại đều tự chúng là những trải nghiệm. Đây là một tri kiến có sức mạnh chuyển hóa, thúc đẩy giác ngộ. Người hành thiền thấy rõ ràng không có chủ thể nào “có” những ham muốn, nên thực chứng ấy làm suy yếu và cuối cùng phá hủy hoàn toàn sự tham ái, khiến nó “như một cây cọ tróc gốc, không bao giờ mọc lại nữa”. Về phương diện trải nghiệm, như thể một gánh nặng lớn đã được nhấc lên: những huyên não của bản ngã, những hão huyền, ảo tưởng, thèm khát và thất vọng của nó bị làm im bật. Kết quả không phải là một sự thụ động khắc kỷ, bởi lẽ cảm xúc không phải bị đè nén mà đơn thuần được giải thoát khỏi lực hấp dẫn sai lệch của bản ngã. Một khi vòng quay của sự thèm khát và thỏa mãn ích kỷ chậm dần, dừng lại và được thay thế bởi một cảm giác an bình, mãn nguyện sâu xa và kéo dài, những người khác bắt đầu xuất hiện trọn vẹn hơn trong thế giới cảm xúc của bản thân.

## Những phát triển trong Đại thừa

Đại thừa có nhiều kỹ thuật thiền phức tạp hơn, và song hành với những phương pháp cũ là một nhấn mạnh mới vào tha lực. Thực hành thiền có thể xếp vào ba loại. Trong loại thứ nhất, cấu trúc chỉ-quán cũ vẫn tiếp tục, đặc trưng là sự



thanh tịnh và lắng dịu, nhưng được truyền thêm sự nhiệt tình hăng hái, khiến thiền trở thành cơ sở cho hành động đạo đức trong thế gian. Loại thứ hai có đặc thù là sự trỗi dậy trở lại các kỹ thuật quán tưởng và nhập định có từ trước Phật giáo, nhằm mục đích tạo lập những thực tại thay thế và chứng thần thông. Những kỹ thuật này tập trung vào quá trình quán tưởng, trong đó người hành thiền tạo ra một thực tại thay thế cho bản thân, chẳng hạn quán tưởng cõi “Tịnh Độ” và hình dung mình tái sinh tại đó. Quán tưởng cũng là cơ sở cho những phương pháp thiền quán phức tạp trong *Mật điển*. Ở đây, người hành thiền tạo ra một thế giới, bản thân mình là vị Phật trung tâm trong đó, an trụ trong một mạn-đà-la thiêng liêng. Trong thực tại quán tưởng mới này, người hành thiền điều khiển một cách kỳ diệu những biểu tượng mang đến sức mạnh chuyển hóa tự thân, thúc đẩy sự thành tựu Phật quả.

Kiểu hành thiền thứ ba là phát triển những kỹ thuật “tự nhiên” để có được trải nghiệm trực tiếp về giải thoát. Sự nở rộ cuối cùng của cảm hứng thiền Phật giáo này xảy ra ngoài khung cảnh hàn lâm. Ở đây, mục đích hướng đến là một kỹ thuật nhắm thẳng vào giác ngộ trên thế gian, thông qua sự hoạt dụng tự do giữa những sự kiện của đời sống hàng ngày. Sự truy cầu trạng thái tự nhiên ấy có lẽ gắn liền với truyền thống

## Quán tưởng Tịnh Độ

Người tu tập ngồi xoay mặt về hướng tây, đầu tiên quán tưởng mặt trời lặn cho đến khi nhắm hay mở mắt vẫn thấy. Kế đến nhìn vào mặt nước, quán tưởng nước trở thành băng, băng trở thành thủy tinh và trên thủy tinh là một bảo tháp tỏa ánh sáng rực rỡ. Quán tưởng mặt đất phủ đầy vàng bạc châu báu sáng ngời, mỗi thứ đều sáng đến nỗi như chẳng thể thấy được. Kế tiếp quán tưởng vô số cây báu, hoa và lá lấp lánh, bên trên có lầu đài của các thiên đồng tử. Quán tưởng những dòng suối và hồ trong vắt, nở đầy hoa sen, dưới lòng là cát bằng vàng và kim cương. Rồi quán tưởng khắp cõi Tịnh Độ đầy đủ năm trăm triệu lầu gác nạm châu báu, khắp nơi là chư thiên đang tấu nhạc thiêng để tán dương pháp... Cuối cùng, quán tưởng bản thân sinh về Tây phương Cực lạc, ngụ trong một hoa sen. Hoa sen bao quanh thân, cánh hoa mở ra. Những tia sáng chiếu khắp thân thể, còn ta mở mắt thấy chư Phật, chư bồ tát khắp hư không!

Trong *Kinh Quán vô lượng thọ* (Amitayurdhyana Sutra)

Mật tông, và “Đại thủ ấn” (*mahamudra*) được sử dụng như một thuật ngữ bao trùm cho tất cả những kỹ thuật thiền phức tạp thuộc loại này. Người hành thiền không chỉ tập trung vào một đối tượng bên ngoài, mà thay vì vậy, vào chính các ý nghĩ, cũng là nguồn gốc ảo tưởng của mình. Người hành thiền quan sát ý nghĩ hiện lên, không tìm cách kiểm soát cũng không chịu sự trói buộc của chúng. Dần dần, người hành thiền học cách để tâm ở trong dòng chảy tự nhiên của nó, gạt

sang bên mọi gán ghép tên gọi, buông bỏ ngay cả hành động chú ý, nên tâm đạt được trạng thái tự nhiên chân thật. Từ đây, người hành thiền thấy được bản chất đích thực của mọi hiện tượng trong tâm là sự rỗng không. Bởi nhận ra mọi ý nghĩ, người hành thiền tự nhiên được giải thoát khỏi mọi ý nghĩ, nhận ra mọi sự kiện (“pháp”) mà mình trải nghiệm đều tự nhiên, mọi pháp - kể cả “tính không” - cũng là tự giác ngộ. Ở giai đoạn này, người hành thiền không còn “thiền” như một hành trì nữa, mà thay vào đó an trụ tự nhiên trong dòng chảy của đời sống hàng ngày.

Sự truy cầu cái tự phát, tự nhiên tương tự cũng là đặc trưng của Thiền tông như nói tới ở chương trước. Những thiền sư thời đầu có lẽ đã dạy những kỹ thuật rất giống với các kỹ thuật của Đại thủ ấn. Các giai thoại về những hành động kỳ lạ và tuyệt diệu của thiền sư trước hết trở thành những minh chứng về sự chân thật để người ta nhìn vào, sau đó trở thành chủ đề cho sự quán chiếu, bởi chúng được cho là chìa khóa tới chân lý.

## Kết luận

Thiền định có tầm quan trọng lớn và đóng vai trò trung tâm cho sự tu tập Bát chính đạo. Thông qua trau dồi những thái độ như nhân ái,

sử dụng những kỹ thuật thiền chỉ, người tu tập nuôi dưỡng sự quan tâm trắc ẩn tới người khác. Dựa trên mối quan tâm ấy, người ta bắt đầu hành động một cách tự nhiên vì hạnh phúc của người khác, đặt những ích lợi của người khác ngang bằng với mình. Phiên bản Phật giáo của “Quy tắc vàng” khuyên rằng: “Mọi chúng sinh đều mong cầu hạnh phúc và xa lánh khổ đau, bởi vậy không nên làm điều gì với người khác nếu không muốn người khác làm như vậy với mình”. Việc ứng xử thuận theo những nguyên lý này dẫn tới sự hoàn hảo về giới luật (*sila*), còn việc trau dồi hiểu biết phân biệt thông qua thiền quán dẫn tới trí huệ (*panna*), giúp người tu tập lĩnh hội được Chân lý về khổ, Chân lý về nguồn gốc của khổ, Chân lý về sự chấm dứt khổ, và Chân lý về con đường chấm dứt khổ.

Tam vô lậu học - giới, định, huệ - giống như ba cạnh của một tam giác. Tuy nhiên, thiền không đơn thuần là một *phương tiện* để thành tựu giới và huệ, bởi nếu vậy, nó sẽ chỉ là một kỹ thuật, bị bỏ đi khi mục tiêu đã đạt được. Đức Phật vẫn tiếp tục tọa thiền sau khi giác ngộ, nên có thể kết luận rằng những trạng thái trải nghiệm trong thiền là những kinh nghiệm thực sự đáng giá của con người.



## Giới luật

### Pháp

Giới (*sila*) là phạm trù đầu tiên trong ba phạm trù thuộc Tam vô lậu học, và là nền tảng của đời sống tu hành. Phát triển giới là điều kiện tiên quyết cho sự trau dồi định (*samadhi*) và huệ (*panna*). Sống một đời sống có giới luật nghĩa là sống hòa hợp với *pháp*. Thuật ngữ “pháp” có nhiều nghĩa, nhưng ý tưởng căn bản là về một quy luật phổ quát, bao trùm cả trật tự vật lý lẫn luân lý của vũ trụ. Pháp không phải do một đấng tối cao gây ra hay kiểm soát, và bản thân thánh thần cũng chịu sự chi phối của quy luật. Trong Phật giáo, thuật ngữ *pháp* được sử dụng để nói tới trật tự tự nhiên, và như đã đề cập, tới toàn bộ giáo lý đạo đức - tu tập của Đức Phật. Có cảm tưởng giữa hai phạm trù ấy có sự tương đồng ở

chỗ giáo lý Phật giáo được xem là đúng một cách khách quan và hòa hợp với bản chất sự vật.

Pháp có thể được hiểu là “Quy luật tự nhiên”, một thuật ngữ diễn tả được hai ý nghĩa chính của nó, đó là một nguyên tắc trật tự và có tính quy luật như được thấy trong diễn biến của hiện tượng tự nhiên, cũng như ý tưởng về một quy luật luân lý của vũ trụ, với những đòi hỏi đã được các bậc giác ngộ phát hiện ra, chẳng hạn Đức Phật (lưu ý rằng Đức Phật không khám phá ra *pháp*; ngài không phát minh ra nó). Mọi khía cạnh của đời sống được điều chỉnh bởi *pháp*, chẳng hạn những quy luật vật lý điều chỉnh sự quay của trái đất quanh mặt trời, sự nối tiếp của các mùa, sự vận động của các vì sao. Trong trật tự luân lý, *pháp* biểu thị ở quy luật về nghiệp, nó chi phối cách thức những hành động luân lý tác động đến cá nhân trong hiện tại và tương lai. Sống hòa hợp với *pháp* và ứng dụng những đòi hỏi của nó sẽ dẫn tới hạnh phúc, sự mãn nguyện và giải thoát; còn sự phớt lờ hoặc vi phạm sẽ dẫn tới khổ ải bất tận trong vòng sinh tử (*samsara*).

Giống như truyền thống luân lý Ấn Độ nói chung, Phật giáo diễn đạt những đòi hỏi về luân lý dưới dạng bốn phạm. Các bốn phạm phổ biến nhất được trình bày thành năm giới, như không giết hại, không trộm cắp v.v... Những giới này áp dụng cho tất cả mọi người không chừa một



ai. Người trở thành Phật tử sẽ chính thức “thọ” (chấp nhận) các giới trong một nghi lễ, và hình thức ngôn từ diễn đạt các giới ấy nói lên bản chất tự do và tự nguyện trong việc thọ nhận chúng.

## ***Ahimsa*, tính chất không thể xâm hại của đời sống**

Nền tảng của giới luật Phật giáo là niềm tin vào tính chất không thể xâm hại của đời sống. Lý tưởng này được thúc đẩy hùng hồn trong những tôn giáo có đời sống sa-môn (*samana*, nghĩa là “người buông bỏ”) phi chính thống, chẳng hạn Phật giáo và Jaina giáo (một truyền thống sa-môn tương tự như Phật giáo ở một số khía cạnh nhưng được hình thành sớm hơn một chút), và ngày càng tác động đến các tông phái chính thống giáo.\* Sự hiến tế loài vật - một phần quan trọng trong nghi lễ tôn giáo ở Ấn Độ từ thời xa xưa - bị cả Phật giáo lẫn Jaina giáo chối bỏ, xem là tàn nhẫn và man rợ. Một phần do sức ảnh hưởng của hai tôn giáo ấy, sự hiến tế máu trong truyền thống Bà-la-môn ngày càng được thay bằng những cúng tế mang tính biểu tượng, chẳng hạn rau, trái cây và sữa.

---

\* Ấn giáo hay Bà-la-môn giáo trong xã hội Ấn Độ thời Phật giáo ra đời. (ND)



## Giới luật Phật giáo

Có năm bộ giới luật trong Phật giáo:

1. Năm giới căn bản (*pancasila*)
2. Tám giới (*atthangasila*)
3. Mười giới (*dasasila*)
4. Mười thiện nghiệp (*dasakusalakammapatha*);
5. Giới luật tu sĩ (*patimokkha*, biệt giải thoát giới).

Được áp dụng rộng rãi nhất trong số này là mục thứ nhất, Năm giới dành cho cư sĩ. Năm giới này ngăn cấm (1) giết hại, (2) trộm cắp, (3) tà dâm, (4) nói dối, và (5) dùng chất gây kích thích. Cốt lõi của giới luật Phật giáo được chứa đựng trong bốn giới đầu. Các giới này được bổ sung thêm những đòi hỏi khắt khe hơn tùy theo địa vị của người tu tập hoặc để phù hợp với những bối cảnh nghi lễ cụ thể. Chẳng hạn giới thứ năm, “không dùng chất kích thích”, được cho là chỉ phù hợp với đệ tử tại gia, còn Tám giới và Mười giới, với vai trò bổ sung vào năm giới căn bản một số hạn chế thêm - như thời gian dùng bữa - thường được tuân thủ trong những ngày có tính chất thiêng liêng. Mười thiện nghiệp là một trình bày đặc biệt phổ biến trong A-tì-đạt-ma và kinh sách Đại thừa, nhằm điều chỉnh những hành động của cơ thể (1-3), lời nói (4-7) và ý nghĩ (8-10). Mười thiện nghiệp gồm: (1) không sát sinh; (2) không trộm cắp; (3) không tà dâm; (4) không nói dối; (5) không nói lời lăng mạ; (6) không nói lời gay gắt; (7) không nói lời phù phiếm; (8) không tham lam; (9) không ác ý; (10) không có nhận thức sai lầm. Ba mục cuối cùng liên quan đến tâm ý, cho thấy cả những ý nghĩ tốt lẫn xấu đều có thể tạo nghiệp. Biệt giải thoát giới (*patimokkha*) trong Luật tạng (*vinaya*) là một bộ hai trăm giới (con số chính xác sai khác tùy theo tông phái), trình bày chi tiết những điều chỉnh cho đời sống cộng đồng ở tu viện.



Giữa những người sa-môn, nguyên lý không thể xâm hại của đời sống, hay không gây hại (*ahimsa*), đôi lúc được đẩy lên thái quá. Chẳng hạn, tu sĩ Jaina vô cùng cẩn trọng, không phá hoại cho dù vô tình ngay cả những dạng sống nhỏ bé nhất như côn trùng. Những thực hành của họ có một số ảnh hưởng lên Phật giáo, chẳng hạn tu sĩ Phật giáo thường sử dụng cái lọc nước để đảm bảo không tiêu diệt những sinh vật nhỏ trong nước uống. Họ cũng tránh đi lại vào mùa mưa để không dẫm đạp lên côn trùng hay các sinh vật nhỏ khác sinh sôi sau cơn mưa. Trong một số nền văn hóa Phật giáo, nông nghiệp không được ủng hộ vì không tránh khỏi sát sinh do cày xới đất. Tuy nhiên, dù Phật giáo chia sẻ quan điểm của truyền thống Ấn Độ về sự bất khả xâm phạm của đời sống, nhìn chung, nó chỉ xem việc sát sinh là sai trái về mặt đạo đức nếu do cố ý hoặc bất cẩn gây ra.

## Đức hạnh

Dù giới luật có tầm quan trọng lớn trong ứng xử Phật giáo, đời sống luân lý không chỉ là việc tuân thủ các quy tắc. Quy tắc không phải chỉ để tuân theo, mà tuân theo vì những lý do đúng đắn, với những động cơ đúng đắn. Chính ở phương diện này, vai trò của đức hạnh trở nên

quan trọng, và giới luật Phật giáo nhìn chung có thể được ví như đồng xu hai mặt: một mặt là giới, mặt kia là đức. Trên thực tế, giới có thể được xem đơn giản như một danh sách những điều mà một người đức hạnh sẽ không bao giờ làm.

Kinh sách thời đầu nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tu dưỡng tâm tính và thói quen đúng, qua đó hành vi đạo đức trở thành sự biểu hiện tự phát, tự nhiên của những niềm tin và giá trị bên trong thay vì chỉ là sự chấp hành những quy tắc bên ngoài. Nhiều trình bày về giới luật cũng làm rõ điều này. Về người thực hành giới không sát sinh, kinh viết: “Đặt gậy và kiếm sang một bên, người ấy an trụ trong sự trầm ẩn và nhân từ với mọi chúng sinh” (D.i.4). Bởi vậy, không sát sinh nên là kết quả của sự từ bi do thấy mình không khác chúng sinh, không nên như một ép buộc, bị áp đặt ngược với khuynh hướng tự nhiên. Để giữ trọn vẹn giới thứ nhất, cần có sự thấu hiểu sâu xa mối quan hệ giữa các sinh linh (theo Phật giáo, qua vô lượng vô biên kiếp sống, chúng ta đều đã là cha, mẹ, con... của nhau) cũng như một tâm tính nhân từ và trầm ẩn không lay chuyển dành cho tất cả mọi người. Dù không nhiều người có đầy đủ những năng lực này, nhưng với sự tôn trọng giới luật, họ cũng đã tập cho bản thân quen với sự ứng xử như thể sở hữu các năng lực ấy, qua đó tiến một bước gần hơn tới giác ngộ. Trong



tăng đoàn thời đầu, Đức Phật không đặt ra quy tắc vì không cần thiết, bởi mọi thành viên của tăng đoàn đều là *a-la-hán*. Chỉ khi những người chưa giác ngộ gia nhập tăng đoàn, hành vi ứng xử mới phải đưa thành quy tắc. Đức hạnh, như Aristotle chỉ ra, là về những gì khó thực hiện, và nhiệm vụ của đức hạnh trong Phật giáo là nhằm đối trị những thiên hướng tiêu cực (hay sự đồi bại), chẳng hạn ngã mạn và ích kỷ. Danh sách dài những đức hạnh và đồi bại xuất hiện trong các kinh sách sau này được suy ra từ một tập hợp ba đức hạnh, hay ba “giới đức trụ cột” của Phật giáo, gồm không dính mắc (*araga*, vô tham), nhân từ (*adosa*, vô sân), và hiểu biết (*amoha*, vô si). Đây là đối lập của “ba gốc rễ xấu” được nói tới ở chương trước, gồm tham (*raga*), sân (*dosa*) và si (*moha*). Không dính mắc nghĩa là không có ham muốn ích kỷ dẫn tới suy đồi hành vi đạo đức, không đặt nhu cầu của riêng mình lên cao hơn. Nhân từ nghĩa là một thái độ thiện chí với mọi chúng sinh, còn hiểu biết nghĩa là biết bản chất con người, biết tính thiện của loài người như giáo lý nói tới, chẳng hạn Bốn chân lý cao quý.

## Luật tạng

Đời sống tăng lữ Phật giáo được điều chỉnh bởi Luật tạng (*vinaya*). Luật tạng là một phần

của Kinh tạng Pali, trích yếu những thông tin về mọi khía cạnh của tăng đoàn. Nó mô tả nguồn gốc và lịch sử, những hội đồng thời đầu, những tranh luận về hành vi ứng xử, và thuật lại chi tiết quá trình phát sinh các bộ phái giới luật. Trong Luật tạng của Phật giáo nguyên thủy, có một danh mục 227 điều khoản, được gọi là Biệt giải thoát giới (*patimokkha*), cung cấp hướng dẫn chi tiết về cách thức tu sĩ sống chung với nhau. Trong nhiều phương diện, Luật tạng có thể ví như Quy tắc của Thánh Benedict - được đưa ra trong thế kỷ thứ 6 nhằm minh họa cho đời sống hàng ngày của tu sĩ Cơ Đốc giáo. Tuy nhiên, Luật tạng dài hơn nhiều so với Quy tắc của Thánh Benedict. Ngoài những nội dung khác, Luật tạng còn giải thích hoàn cảnh đưa đến từng quy tắc, những điều chỉnh đã được đưa ra khi hoàn cảnh mới nổi lên. Đức Phật được cho là tác giả của những quy tắc này, mặc dù các bằng chứng bên trong cho thấy nhiều quy tắc được thêm vào sau khi ngài đã nhập diệt. Nhiều hướng dẫn chuyên môn cũng được đưa vào, chẳng hạn liên quan đến loại y phục cần mặc, cách xây dựng nơi an cư, cách sử dụng đồ dùng hàng ngày...

Tuy nhiên, ngoài những chi tiết rắc rối về đời sống hàng ngày, Luật tạng còn bao hàm những giới luật chính yếu như không sát sinh, không trộm cắp, không nói dối. Có đôi chỗ, những giới

này được điều chỉnh cụ thể cho một bối cảnh tu hành nhất định, chẳng hạn giới không nói dối nghiêm cấm đưa ra những tuyên bố không đúng về thành tựu tâm linh của bản thân. Bên cạnh đó, mỗi đề mục lại có ghi chép về những trường hợp vi phạm cụ thể - đây là nguồn thông tin có tầm quan trọng thiết yếu nếu nhìn từ góc độ ứng xử. Nhiều trường hợp trong lịch sử được ghi lại, soi rọi những nguyên lý đạo đức làm cơ sở cho các quy tắc ấy. Trong các thuyết pháp của Phật, giới luật thường được trình bày dưới hình thức tóm lược, không có nhiều giải thích, nhưng trong Luật tạng, người ta có thể hiểu rõ hơn bản chất của những điều sai trái mình đã gây ra. Những chú giải và bình luận liên quan đến cách diễn giải Luật tạng là thứ gần nhất với ngành triết học luân lý của Phật giáo, giúp làm rõ nhiều vấn đề về xử thế.

Bởi vậy, nhiều giới luật tăng lữ được nói tới ở trên có thể được xem như một tập hợp những lời dạy *luân lý* cùng những thực hành đưa thêm vào để trau dồi sự kiềm chế và kỷ luật tự thân. Một số lớn các giới luật tăng lữ là nhằm đảm bảo sự chuẩn mực và chấp hành trong tăng đoàn, sao cho tranh chấp và bất đồng được giữ ở mức tối thiểu, và tăng đoàn trở thành một mô hình đạo đức thu nhỏ cho thế giới nói chung.

## Phương tiện thiện xảo

Một cái tiến quan trọng của giới luật Đại thừa là giáo lý về phương tiện thiện xảo (*upaya-kausalya*). Nguồn gốc của tư tưởng này có thể thấy trong kỹ năng thuyết pháp của Đức Phật, cho thấy ngài có năng lực điều chỉnh thông điệp phù hợp với ngữ cảnh thuyết pháp. Chẳng hạn, khi nói với người Bà-la-môn, Đức Phật thường giải thích giáo pháp bằng cách nói tới những nghi lễ và truyền thống của họ, qua đó dẫn dắt người nghe từng bước thấy được sự thật của một giáo lý Phật giáo. Những chuyện ngụ ngôn, ẩn dụ hay ví von tạo thành một phần quan trọng trong danh mục thuyết giảng của ngài, được khéo léo biến đổi phù hợp với căn cơ người nghe.

Đại thừa phát triển tư tưởng này một cách triệt để bằng cách gợi ý - chẳng hạn trong *Kinh Pháp hoa* - rằng những giáo pháp thời đầu không chỉ được trình bày một cách khéo léo, mà hoàn toàn là một “phương tiện thiện xảo” (*upaya*). Điều này có những ngụ ý nhất định đối với giới luật. Nếu những giáo pháp thời đầu là tạm thời thay vì rốt ráo, những giới luật mà chúng chứa đựng hẳn cũng có bản chất tạm thời thay vì rốt ráo. Do vậy, những quy tắc rõ ràng và nghiêm ngặt, được lập đi lập lại trong kinh sách thời đầu và ngăn cấm những hành vi nhất định có thể

được diễn giải như những định hướng cho người ở giai đoạn sơ khởi chứ không có tính chất trối buộc hẳn. Cụ thể, bồ tát - vị anh hùng đạo đức mới của Đại thừa - do đã nhận thức tầm quan trọng của từ bi nên có thể có phạm vi ứng xử rộng hơn và sự linh hoạt cao hơn. Bồ tát là người phát nguyện cứu độ mọi chúng sinh, và trong nhiều kinh sách, có những bằng chứng cho thấy bồ tát không tuân theo quy tắc và giới luật nếu chúng cản trở ngài thực hiện sứ mệnh của mình. Áp lực phải linh động trong áp dụng, thậm chí trì hoãn thực hiện giới luật để dành ưu tiên cho từ bi đã dẫn tới việc một số kinh sách đưa ra các quy tắc ứng xử mới cho bồ tát, đôi lúc cho phép vi phạm giới luật. Trong trường hợp cực đoan, ngay sự giết hại cũng được hợp lý hóa nếu để ngăn ai đó phạm một tội ác ghê tởm (chẳng hạn giết một người giác ngộ) khiến kẻ sát sinh chịu quả báo. Nói dối hay những vi phạm giới luật khác cũng được xem là được phép trong những hoàn cảnh đặc biệt.

## Quyền

Bốn phần đã được nói tới ở trên, nhưng chưa có gì đến giờ nói về các quyền. Những khẩu hiệu như “quyền được chọn”, “quyền được sống”, hay “quyền được chết” (trong trường hợp áp dụng cái



chết êm ái cho người mắc bệnh nan y) là những điều thường thấy trong các tranh luận đương đại. Tuy nhiên, kinh sách Phật giáo thời đầu không có từ nào tương đương với ý niệm về “quyền” như được hiểu ở phương Tây. Khái niệm “quyền” xuất hiện ở phương Tây là kết quả của một kết hợp đặc biệt giữa những phát triển về kinh tế - xã hội. Từ thời kỳ Khai sáng của thế kỷ 18, nó đã là chủ đề trung tâm trong những diễn thuyết về luật pháp và chính trị, và là một cách diễn đạt mềm dẻo, linh hoạt để cá nhân dựa vào đó bày tỏ những đòi hỏi công bằng. Một quyền có thể được định nghĩa là một năng lực thực thi mà một cá nhân được đảm bảo bất di bất dịch. Năng lực này có thể được xem như một ích lợi hoặc sự cho phép làm, và người có quyền ấy được áp đặt hoặc đòi hỏi người khác, hay được miễn khỏi những yêu sách mà người khác tìm cách áp đặt.

Nếu Phật giáo không đề cập gì về quyền, Phật tử có được phép nói về quyền khi bàn luận các vấn đề xử thế? Người theo Phật giáo có thể lý giải rằng những thuyết giảng về quyền là không thích hợp đối với Phật giáo, bởi quyền và bốn phạm có liên quan với nhau. Một quyền có thể được xem như sự trái ngược của bốn phạm. A có một bốn phạm đối với B nghĩa là B ở vị trí hưởng lợi và có một *quyền* hưởng mọi ích lợi từ sự thực hiện bốn phạm của A. Những quyền này



không được nói rõ ràng trong kinh sách, nhưng có thể cho rằng chúng được ngầm định trong ý niệm những bốn phạm mà giáo lý nói tới. Nếu người cai trị có bốn phạm cai trị công bằng, có thể nói công dân có “quyền” được hưởng sự đối xử công bằng. Ở bình diện tổng quát hơn, nếu mọi người có bốn phạm không làm hại sinh mạng, như vậy mọi chúng sinh có quyền được sống; nếu mọi người có bốn phạm không trộm cắp, như vậy mọi người có quyền không bị tước đoạt của cải một cách bất công. Có thể lập luận rằng khái niệm quyền được ngụ ý trong giáo pháp, quyền và nghĩa vụ giống như hai ô cửa riêng rẽ mở vào cùng lẽ công bằng.

## Quyền con người

Những hiến chương về quyền con người đương đại, chẳng hạn Tuyên bố chung của Liên Hiệp Quốc về quyền con người năm 1948, đã đưa ra một danh sách những quyền căn bản của tất cả loài người, không phân biệt chủng tộc hay tín ngưỡng. Nhiều Phật tử tán thành những hiến chương ấy, và các nhà lãnh đạo Phật giáo thường tuyên bố ủng hộ những nguyên tắc mà các hiến chương này nói tới. Một số quyền nhất định có vẻ đã được báo trước trong kinh sách Phật giáo: quyền không bị giữ làm nô lệ có thể thấy trong sự

nghiêm cấm buôn bán sinh linh sống (A.iii.208). Cũng có thể cho rằng những quyền con người khác được ngầm định trong các giới luật Phật giáo. Chẳng hạn quyền không bị giết hại hay tra tấn có thể được xem là ngụ ý trong giới không sát sinh.

Tuy nhiên, nhìn chung kinh sách truyền thống ít nói tới những câu hỏi giờ đây được xem như các vấn đề về quyền con người. Tất nhiên, điều này không có gì đáng ngạc nhiên khi khái niệm rõ ràng về quyền là không có, nhưng Phật giáo hẳn phải có giải thích nào đó để giáo lý trở thành cơ sở cho quan niệm về quyền con người. Phật giáo làm điều này như thế nào? Có lẽ nó bắt đầu bằng cách chỉ ra rằng quyền con người được gắn kết chặt chẽ với quan niệm về chân giá trị của con người. Rõ ràng nhiều hiến chương cũng định ra quyền con người dựa vào quan niệm này. Trong nhiều tôn giáo, chân giá trị của con người được cho là bắt nguồn từ thực tế rằng loài người được tạo ra trong hình hài của Thượng đế. Phật giáo tất nhiên không có tuyên bố nào như vậy. Điều này khiến ta khó mà thấy chân giá trị của con người bắt nguồn từ đâu. Nếu không thể tìm được nguồn gốc ấy từ một cấp độ thần học, nó phải được tìm thấy ở cấp độ con người. Trong Phật giáo, có vẻ chân giá trị của con người phát sinh từ khả năng đạt giác ngộ như đã được Đức



Phật lịch sử và các thánh nhân Phật giáo chứng minh. Một vị Phật là sự tôn vinh sống động về tiềm năng loài người, và chính trong hiểu biết uyên thâm cùng sự từ bi mà vị ấy thể hiện - cũng là những phẩm chất mọi người có thể đạt được - mà chân giá trị được tìm thấy. Phật giáo dạy rằng chúng ta là những vị Phật sẽ thành (một số tông phái Đại thừa diễn đạt điều này bằng cách nói rằng mọi chúng sinh đều sở hữu “Phật tính” hay hạt giống giác ngộ). Mọi cá nhân đều có tiềm năng giác ngộ và đáng được tôn trọng, nên việc các quyền của mỗi cá nhân phải được bảo vệ cũng là lẽ đương nhiên.

## Chiến tranh và khủng bố

Như đã nói, giáo lý Phật giáo chống lại bạo lực, xem nó như một sản phẩm của những trạng thái tinh thần gắn liền với tham lam (*raga*), sân hận (*dosa*) và ảo tưởng (*moha*). Sự gây hấn bị tiếp thêm năng lượng bởi niềm tin sai lầm vào một cái ngã (*atman*) và ham muốn bảo vệ cái ngã khỏi bị hại. Cảm giác mạnh mẽ về bản ngã và những gì liên quan đến nó (như “của cải của tôi”, “đất nước tôi”, “chủng tộc tôi”) tạo ra cảm giác phân chia căng thẳng, dẫn tới sự nghi ngờ và thù địch đối với những gì là “xa lạ” hoặc “khác biệt”. Mục đích của giáo lý Phật giáo là làm tan rã cảm

giác về bản ngã cũng như nỗi sợ hãi và thù địch đi liền với nó khiến mâu thuẫn bùng ra.

Với mục đích ấy, một đức hạnh quan trọng là nhẫn (*khanti*), bởi lẽ chính sự thiếu khoan dung hay chịu đựng dẫn tới các tranh chấp bạo lực. Có nhiều câu chuyện Phật giáo minh họa cho thực hành nhẫn, chẳng hạn *Khantivadi* (bậc kham nhẫn) trong *Kinh Bản sinh* (*Jataka*, những câu chuyện về tiền thân Đức Phật). Trong chuyện này, *Khantivadi*, một người tu khổ hạnh đã biểu lộ sự chịu đựng, không trở nên giận dữ ngay cả khi chân tay bị chặt đi theo lệnh của nhà vua. Thực hành nhẫn dựa trên tâm xả (*upekkha*) hay sự bình thản trước mọi người dù bạn hay kẻ thù. Giáo lý dạy rằng những người hiện tại là kẻ thù hầu như chắc chắn trong một kiếp khác đã là bạn mình, vì vậy không có ai là kẻ thù mãi mãi.

Kinh sách thời đầu khi nói về chiến tranh hầu như đều lên án không thừa một ngoại lệ nào, vì chiến tranh là có giết chóc, mà giết chóc là vi phạm giới thứ nhất. Đối ngược hẳn với tư tưởng Hồi giáo về số phận những chiến binh mất mạng trong cuộc thánh chiến, Đức Phật diễn tả trong *Kinh Tập bộ* (Sn.iv.308-11) rằng binh sĩ chết trên chiến trường không tới một thiên đường đặc biệt nào mà tới địa ngục, bởi lẽ tại khoảnh khắc lâm chung, tâm trí họ nghiêng về phía giết chóc. Một số tác phẩm còn khẳng định ngay cả giết hại để



tự vệ hoặc bảo vệ gia đình hay bạn bè cũng sai, và nói chung thái độ được khuyên trước bạo lực là “bất bạo động”. Phần giải thích *Kinh Pháp cú* (Dhammapada) kể về việc họ hàng của Đức Phật là dòng tộc Thích-ca bị tấn công nhưng đã để bị giết hại thay vì vi phạm giới thứ nhất. Những ví dụ khác trong *Kinh Bản sinh* và các kinh khác kể về những hoàng tử và vua chúa chối bỏ ngai vàng thay cho sử dụng bạo lực để bảo vệ vương quốc.

Phật giáo thường nói về vua A-dục như một ví dụ về nhà cầm quyền sử dụng những phương tiện hòa bình. Như đề cập trong chương 6, A-dục cai trị một đế chế lớn ở Ấn Độ trong thế kỷ 3 thuộc Công nguyên. Tám năm sau khi lên ngôi, ông ra lệnh cho quân đội tấn công Kalinga, một vùng duyên hải phía đông luôn tìm cách chống lại ông. Đó là một chiến dịch đẫm máu, số lượng chết và thương vong rất cao. Một trong nhiều chỉ dụ khắc trên đá và cột khắp đế chế của ông, chỉ dụ trên đá số 14 kể rằng trong chiến dịch Kalinga, 150.000 người bị lưu đày, 100.000 người bị giết trên chiến trường, nhiều người hơn nữa chết do những hỗn loạn liên quan. Ông diễn tả sự đau đớn trước khổ ải của thường dân (người Bà-la-môn, khất sĩ, cư sĩ của đủ mọi loại tôn giáo) bị thương, bị giết hoặc xa lìa người thân. Sự chết chóc trong chiến tranh khiến ông kinh sợ, dẫn tới sự thay đổi hoàn toàn trong tâm trí. Kết quả, ông từ bỏ việc sử dụng

chiến trận, quyết tâm từ đó về sau cai trị bằng *pháp*, tuyên bố rằng “Chinh phục bằng *pháp* là sự chinh phục tốt nhất”. Rõ ràng, A-dục muốn noi theo hình ảnh Chuyển luân vương (*Cakravartin*), vị vua Phật giáo chính trực mà kinh sách nói tới. Tuy nhiên đáng lưu ý một điều, vị Chuyển luân vương thần thoại dù được phác họa như người chinh phục một cách hòa bình thông qua sức mạnh của *pháp*, vẫn giữ lại quân đội và được quân đội hộ tống khi đi sang các vương quốc láng giềng. Do những điểm bất thường ấy, một số học giả đã nghi ngờ không biết quan điểm Phật giáo đối với việc sử dụng vũ lực có rạch ròi như ban đầu tỏ ra thế không. Những dè dặt ấy càng được tăng cường bởi kinh sách sau này. Một kinh Đại thừa có từ sớm là *Kinh Đại phương tiện* (*Satyakaparivarta*), có lẽ khoảng thế kỷ 2 thuộc Công nguyên, đã đưa ra một triết lý chiến tranh “nguyên chính nghĩa”, cho rằng có thể theo đuổi chiến tranh khi mọi phương thức khác đã thất bại, miễn là các nhà cai trị trước hết nên cố gắng đối xử tốt, rồi giúp đỡ, trước khi dùng đến bạo lực. Những tư tưởng về bạo lực quả thực rất khác biệt với vị Phật theo chủ nghĩa hòa bình của kinh tạng Pali, người không bao giờ tha thứ việc sử dụng bạo lực dưới bất kỳ hoàn cảnh nào.

Kinh sách dù được diễn giải theo cách nào, lịch sử cũng cho thấy nhiều nhà cai trị Phật giáo



đã không theo được tấm gương yêu chuộng hòa bình của A-dục. Nam Á không phải là vùng duy nhất của thế giới Phật giáo có xảy ra chiến tranh. Trong những thời kỳ lịch sử nhất định, nhiều vùng của châu Á gần như là chiến trường liên miên, và Phật giáo đã bị cuốn vào các hành động bạo lực. Ở Nhật Bản thời Trung cổ, các tu viện Phật giáo trở thành những thế chế chiếm hữu đất lớn, thuê nhiều chiến tăng (*sohei*) để bảo vệ đất đai của họ. Những xung đột đã xảy ra giữa các tông phái Phật giáo với nhau, cũng như giữa một tông phái Phật giáo với nhà cai trị quân sự (*shogun*) và triều đình. Nhiều chiến binh samurai thấy những niềm tin và thực hành của Thiên tông rất phù hợp với quy tắc chiến binh của họ, chúng luyện cho họ trạng thái tỉnh táo cao độ, có thể tập trung và có kỷ luật trên chiến trường. Các môn võ thuật như kiếm và bắn cung bị tác động rất lớn bởi các nguyên lý Thiên, và giáo lý bất nhị hay tính không (*sunyata*) đưa ra một hệ tư tưởng phù hợp để biện bạch cho sự trì hoãn thực hiện những chuẩn mực luân lý - một điều được nhiều người cho là phù hợp vào những thời điểm hỗn loạn và biến động xã hội.

Bất chấp sự nhấn mạnh vào yêu chuộng hòa bình trong giáo lý Phật giáo, lịch sử đã cho thấy sự tham gia liên tục của những người theo Phật giáo - cả tại gia lẫn tăng lữ - vào những cuộc



chiến trong nhiều thế kỷ. Sự yêu chuộng hòa bình có là lựa chọn thực tiễn trong thế giới ngày càng bạo lực ngày nay hay không, đó là một câu hỏi được tranh luận rộng rãi. Nhiều tông phái Phật giáo tin rằng trong hầu hết tình huống, luôn có những giải pháp mang tính chất xây dựng, phi bạo lực thay cho việc sử dụng vũ lực. Có câu nói sáng suốt rằng “yêu chuộng hòa bình không có nghĩa là thụ động”, và có lẽ nếu những nguồn lực dành cho chiến tranh được đưa vào các hoạt động vì hòa bình, nhiều tranh chấp khó giải quyết nhất trên thế giới hẳn đã không nổi lên hoặc đã được giải quyết từ lâu.

### Khủng bố

Liên quan mật thiết đến quan điểm luân lý khó xử của chiến tranh là vấn đề làm thế nào xử trí những hành vi khủng bố. Liệu sự đáp trả hành vi khủng bố bằng những biện pháp không nhân nhượng có đúng không? Các nhà lãnh đạo Phật giáo khi nói chuyện với công chúng về vấn đề “chiến tranh chống khủng bố” có khuynh hướng nêu ra ba điểm chính. Thứ nhất là nhấn mạnh nhu cầu hiểu rõ các nguyên nhân dẫn tới sự kiện. Dựa trên giáo lý duyên khởi (*pratitya-samutpada*), họ chỉ ra rằng sự kiện không xảy ra ngẫu nhiên, mà là sản phẩm của những tương tác phức tạp ở nhiều cấp độ. Chừng nào còn chưa hiểu và xử trí những hoàn cảnh dẫn tới sự kiện, người ta sẽ không thể đưa ra giải pháp tốt ráo. Điểm thứ hai, dùng bạo lực để đáp trả bạo lực là sai. Những lời dạy trong *Kinh Pháp cú* có thể phù hợp ở đây:



*Anh ta hạ nhục tôi, anh ta tấn công tôi, anh ta áp bức tôi. Người nuôi dưỡng những ý nghĩ ấy không thể làm lắng dịu sự hận thù của họ được. (v.3)*

*Hận thù không thể làm nguôi hận thù. Chỉ bằng cách không hận thù, hận thù mới có thể nguôi ngoai. Đây là chân lý vĩnh cửu. (v.5)*

Aung San Suu Kyi, người lãnh đạo phong trào dân chủ của Myanmar, chia sẻ ý kiến sau đây:

*Tôi là một Phật tử. Là Phật tử, câu trả lời rất đơn giản và rõ ràng. Sự từ bi và khoan dung mới thực là phương thuốc chữa bách bệnh. Tôi chắc chắn một điều: khi có sự từ bi và khoan dung trong lòng, chúng ta có thể vượt qua không chỉ sự khùng bố mà cả nhiều thứ xấu xa khác đang giáng họa lên thế gian.*

Điểm thứ ba thường được đưa ra là cần có sự suy ngẫm và tự phê bình liên quan đến những gì chúng ta có thể đã gây ra – trực tiếp hay gián tiếp – khiến kích động sự xung đột. Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã bày tỏ quan điểm rằng nên sử dụng đối thoại thay vì sức mạnh. Đối với ông, câu hỏi chủ chốt là “Tại sao có người ghét chúng ta đến mức làm như vậy?”. Câu trả lời của ông là “Nếu chúng ta có thể lắng nghe, họ sẽ nói cho chúng ta biết”.

Khía cạnh đạo đức và luật lệ của Phật giáo dường như đang ngày càng trở nên quan trọng khi Phật giáo lan sang phương Tây. Việc nó thích ứng và tác động lên đạo đức, luật lệ phương Tây ra sao là một trong những khía cạnh hấp dẫn nhất của sự giao thoa văn hóa đương đại, đây sẽ là chủ đề của chương tiếp theo.



## Phật giáo ở phương Tây

### Những tiếp xúc ban đầu

Dù Phật giáo đã lan khắp châu Á, nó hầu như vẫn không được biết tới ở phương Tây cho đến thời kỳ hiện đại. Những đoàn truyền giáo đầu tiên do vua A-dục gửi tới phương Tây đã không mang lại kết quả, còn người phương Tây ghé thăm Ấn Độ cổ đại không để lại nhiều dấu vết trong lịch sử.

Chiến dịch quân sự của Alexander Đại đế ở châu Á trong thế kỷ 4 trước Công nguyên đã đưa ông đến tận sông Indus - ngày nay là Pakistan. Alexander vượt sông Indus năm 326 trước Công nguyên, nhưng sau đó quay lại hướng tây và chết ở Babylon không lâu sau đó, vào năm 323 trước Công nguyên. Người nối nghiệp phần phía đông đế chế của Alexander chẳng

mấy chốc đã rơi vào xung đột với triều đại Mauryan (321-184 trước Công nguyên) ở Ấn Độ. Cuối cùng, năm 303 trước Công nguyên, một hiệp ước hòa bình được ký kết, và một sứ giả Hy Lạp tên là Megasthenes đã đến kinh thành của Chandragupta Maurya - ông nội vua A-dục - tại kinh đô Pataliputta của Maurya (ngày nay là Patna). Sau những tiếp xúc ban đầu này, giai thoại về những đạo nhân Ấn Độ được người Hy Lạp gọi là “những triết gia khoả thân” bắt đầu lan truyền trong thế giới Hy Lạp. Tuy nhiên, thông tin chi tiết về tôn giáo Ấn Độ là hiếm, và trong hầu hết các trường hợp, chuyện được kể là về những điều dị thường, như người lộn đầu đi bằng một tay. Bởi vậy, Phật giáo hầu như vẫn không được thế giới cổ đại biết đến.

Trong thế kỷ 13, Marco Polo đi xuyên Trung Á đến Trung Quốc, và hành trình ấy đưa ông tiếp xúc với hình thức Đại thừa của Phật giáo. Ông viết về Đức Phật: “Nhưng chắc chắn rằng, nếu được rửa tội như một người Cơ Đốc, người ấy đã là một thánh nhân lớn bên cạnh Chúa Jesus”. Cũng trong khoảng thời gian này, giai thoại *Barlaam và Josephaat* trở thành một trong những câu chuyện phổ biến nhất của thời Trung cổ: người đọc Trung cổ có thể sẽ không biết, nhưng câu chuyện ấy dựa trên cuộc đời Đức Phật, được sáng tác ở Ấn Độ khoảng một

ngàn năm trước. Josephaat là cách phát âm sai của từ “bồ tát” (*bodhisattva*).\*

Mãi đến khi người Bồ Đào Nha khám phá tuyến đường biển tới Ấn Độ năm 1498, khả năng duy trì tiếp xúc giữa phương Đông và phương Tây mới hình thành. Tuy nhiên, cư dân của các đế chế thịnh vượng ở châu Á ít quan tâm đến người châu Âu hay những đại lục xa xôi ít người sinh sống của những lữ khách châu Âu ấy. Về phần họ, những người châu Âu đầu tiên tới châu Á chủ yếu nhằm tìm vàng hoặc truyền bá đạo Cơ Đốc thay vì nghiên cứu các tôn giáo “ngoại đạo”. Dù những thầy tu dòng Tên bắt gặp Phật giáo ở Trung Quốc và Nhật Bản từ thế kỷ 16 và

---

\* Câu chuyện Barlaam và Josephaat là phiên bản “Cơ Đốc hóa” và xuất hiện sau này của câu chuyện về Đức Phật. Theo truyền thuyết, vua Abenner ở Ấn Độ đối xử tệ với nhà thờ Cơ Đốc do Tông đồ Thomas thành lập ở vương quốc của mình. Khi các nhà chiêm tinh dự báo rằng chính con trai ông sẽ có ngày trở thành người Cơ Đốc, ông đã giữ con mình xa rời mọi tiếp xúc với bên ngoài. Dù bị giam hãm, nhưng Josephaat vẫn gặp Thánh Barlaam và cải sang đạo Cơ Đốc. Josephaat giữ tín ngưỡng ấy bất chấp sự giận dữ hay thuyết phục của cha. Cuối cùng Abenner cũng cải đạo, nhường ngôi cho Josephaat, và lui về sa mạc trở thành một ẩn sĩ. Bản thân Josephaat về sau cũng thoái vị và lui về ở ẩn với người thầy già của mình là Barlaam. (ND)



đã tò mò với nó, phải đến thế kỷ 19, những quan tâm nghiêm túc về Phật giáo mới hình thành và thông tin chi tiết về giáo lý mới có sẵn.

Hiểu biết về Phật giáo đã đến thông qua ba kênh: nghiên cứu của giới học giả phương Tây; công trình của những triết gia, trí thức, tác giả và nghệ sĩ; những người châu Á di cư mang theo những hình thức Phật giáo khác nhau tới Mỹ và châu Âu.

## **Nghiên cứu học thuật**

Một trong những người châu Âu đầu tiên tìm hiểu kinh sách Phật giáo là Ippolito Desideri (1684-1733), nhà truyền giáo dòng Tên người Ý, đến Lhasa năm 1716. Ông nghiên cứu kinh văn Tây Tạng tại trường đào tạo của tu viện Sera, tranh luận học thuyết Phật giáo và Cơ Đốc giáo với các học giả Tây Tạng. Trong thời kỳ thuộc địa, có thêm nhiều quan tâm học thuật tới Phật giáo, bởi khi ấy những quan chức châu Âu - nhiều người là những học giả không chuyên - được bố trí đến các vùng khác nhau của châu Á. Một số lớn những bản viết tay tiếng Phạn của Đại thừa được Thống sứ B. H. Hodgson của Anh sưu tầm tại Nepal. Một viên chức người Anh khác cũng đóng góp đáng kể là T. W. Rhys Davids (1843-1922). Rhys Davids quan tâm đến Phật

giáo trong thời gian thường trú tại Sri Lanka, và đã khởi xướng thành lập Hội Kinh điển Pali năm 1881. Hội này đến nay vẫn là đầu mối quan trọng nhất cho việc xuất bản kinh sách và dịch các tác phẩm Phật giáo tiếng Pali.

Các học giả chuyên nghiệp từ nhiều quốc gia đã đóng vai trò quan trọng trong việc truyền bá Phật giáo tới phương Tây. Năm 1884, Eugene Burnouf, người Pháp, đã cho ra đời tác phẩm *Giới thiệu lịch sử Phật giáo Ấn Độ* (Introduction to the History of Indian Buddhism), và sau đó bảy năm là bản dịch *Kinh Pháp hoa*. Mối quan tâm đến Phật giáo tại Đức cũng được thúc đẩy bởi sự xuất hiện của *Đức Phật, cuộc đời, học thuyết và tăng đoàn* (The Buddha, His Life, His Doctrine, His Community) của Oldenberg năm 1881. Gần cuối thế kỷ ấy, Henry Clarke Warren, người Mỹ, giới thiệu *Các bản dịch Phật giáo* (Buddhism in Translations) (1896), một hợp tuyển hay những tư liệu từ kinh tạng Pali, đến nay vẫn còn phổ biến. Khoảng thời gian này, hội nghị tôn giáo thế giới đã được tổ chức ở Chicago năm 1893, một sự kiện nhằm đưa đại diện những tín ngưỡng của thế giới lại với nhau để khám phá nền tảng chia sẻ chung. Đại diện Phật giáo có Anagarika Dharmapala (1864-1933) - một người Sri Lanka đã gây ấn tượng lớn với những phát biểu và gặp gỡ công chúng của mình. Trong mười năm



tiếp theo, ông có thêm hai chuyến viếng thăm và sáng lập chi nhánh tại Mỹ của Maha Bodhi (Đại bồ đề), hiệp hội mới thành lập và là tổ chức quốc tế đầu tiên của Phật giáo. Chi nhánh ở Mỹ khi ấy có trụ sở tại Calcutta, cũng là tổ chức Phật giáo đầu tiên ở phương Tây. Chẳng bao lâu kể từ khi bắt đầu thế kỷ mới, sự chú ý đã được mở rộng từ Phật giáo Nam Á sang bao gồm cả nghiên cứu Phật giáo Đại thừa thông qua tư liệu tiếng Tây Tạng và tiếng Hán. Học giả Louis de La Vallée Poussin người Bỉ và (sau này là) Etienne Lamotte đã có đóng góp to lớn trong lĩnh vực này. Cũng phải nói tới D. T. Suzuki (1870-1966), một Phật tử Nhật Bản, đã thúc đẩy nhận thức về Thiền tông thông qua những thuyết giảng và tác phẩm có sức ảnh hưởng lớn của ông.

## **Triết học, văn hóa và nghệ thuật**

Con đường thứ hai Phật giáo đi vào văn hóa phương Tây là thông qua triết học, văn hóa và nghệ thuật. Triết gia người Đức Arthur Schopenhauer (1788-1860) là nhà tư tưởng lớn đầu tiên của phương Tây có quan tâm đến Phật giáo. Thiếu những nguồn tham khảo đáng tin cậy, Schopenhauer chỉ có kiến thức không đầy đủ về Phật giáo, và thấy nó xác nhận triết lý có phần bi quan của ông. Trong tất cả những tôn giáo



của thế giới, Phật giáo với ông có vẻ lý trí hơn, tiến bộ hơn về đạo đức, và những đề cập thường xuyên về Phật giáo trong các tác phẩm của ông đã khiến nó có được sự chú ý của giới trí thức phương Tây trong nửa sau thế kỷ mười chín.

Tại Anh, Sir Edwin Arnold (1832-1904) cho ra đời bài thơ nổi tiếng “Ánh sáng châu Á” (The Light of Asia) năm 1879. Bài thơ mô tả cuộc đời và những lời dạy của Đức Phật, rất phổ biến giữa độc giả thời Victoria\* ở cả hai bờ Đại Tây Dương. Là người Cơ Đốc giáo, Arnold thấy nhiều điểm chung giữa những lời dạy của Đức Phật và Chúa Jesus. Năm 1885, ông tới thăm nơi Phật giác ngộ ở Bodh Gaya và phát động chiến dịch quyên góp để khôi phục địa điểm từ tình trạng đổ nát của nó. Cũng trong khoảng thời gian này, mối quan tâm của những người thời Victoria về điều siêu nhiên lên tới đỉnh điểm, và năm 1875, Henry Olcott (1832-1907) cùng Madame Blavatsky (1831-1891) đã sáng lập Hội Thông thiên học (*Theosophical Society*) với mục đích khám phá chân lý bí truyền, được cho là nằm trong cốt lõi của mọi tôn giáo. Sự chú ý chủ yếu được tập trung vào các tôn giáo phương Đông, và Phật giáo nói riêng trở thành một đề tài nghiên cứu, thảo luận phổ biến.

---

\* Thời đại của nữ hoàng Victoria (1837-1901). (ND)

Tiểu thuyết gia người Đức Herman Hesse thường đưa ngụ ý Phật giáo vào trong tác phẩm của mình, đáng chú ý là cuốn tiểu thuyết đã được dịch ra nhiều thứ tiếng, *Siddhartha* năm 1922. Trong những năm sau chiến tranh, các tác phẩm *Kẻ lang thang tìm pháp* (The Dharma Bums) và *Trên đường* (On the Road) của Jack Kerouac thuộc thế hệ Beat\*\* được đọc nhiều, và chúng truyền cảm hứng cho những trào lưu phản văn hóa nhiều thập kỷ về sau. Triết gia theo quan niệm chiết trung\*\*\* Alan Watts viết một số cuốn sách về Thiền có sức thu hút giới độc giả phổ thông, nhưng có lẽ hơn tất cả một công trình riêng lẻ nào, tác phẩm *Thiền và nghệ thuật sửa xe máy* (Zen and the Art of Motorcycle Maintenance) của Robert M. Persig năm 1974 - mặc dù liên quan nhiều đến triết học phương Tây hơn là Thiền - đã đảm bảo tông phái này của Phật giáo được biết đến rộng rãi, ít nhất về tên gọi. Phim ảnh cũng góp phần đưa tư tưởng Phật giáo thấm vào văn hóa phương Tây.

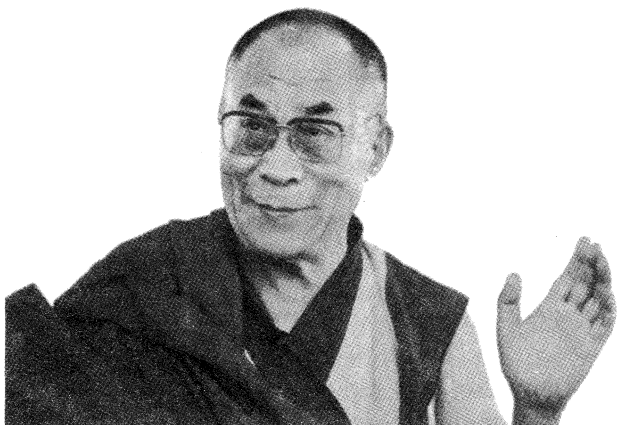
---

\*\* Một nhóm các tác giả sau Thế chiến II, nổi tiếng trên văn đàn Hoa Kỳ trong những năm 1950, cũng như những hiện tượng văn hóa mà họ ghi nhận hoặc truyền cảm hứng. (ND)

\*\*\* Không tin theo một triết lý hoặc tín ngưỡng riêng nào mà rút tĩa ý nghĩa từ nhiều nguồn thành lý thuyết riêng của mình. (ND)

## Sự nhập cư

Kênh thứ ba đưa Phật giáo đến phương Tây là nhập cư. Đây là một hiện tượng tác động đến Mỹ và châu Âu theo những cách khác nhau. Đa số Phật tử nhập cư là đến Mỹ, và đã bắt đầu từ đầu những năm 1860, khi người lao động Trung Quốc đến làm việc ở những tuyến đường sắt và mỏ vàng. Dân nhập cư từ Trung Quốc và Nhật Bản định cư ở Hawaii trước khi nó chính thức sáp nhập vào lãnh thổ Mỹ năm 1898. Những thập kỷ gần đây chứng kiến dòng nhập cư từ Việt Nam, và có lẽ nửa triệu Phật tử từ các nước Đông Nam Á đã định cư ở Mỹ. Khuynh hướng của các cộng đồng nhập cư là lập chùa tại chỗ như một cách bảo lưu nét văn hóa riêng biệt thay vì mục đích



Hình 16: Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14, Tenzin Gyatso.



tuyên truyền tín ngưỡng. Chỉ sau một hoặc hai thế hệ, một hình thái tương tác với cộng đồng địa phương đã hình thành, đó là cá nhân từ những nền tảng văn hóa khác nhau gặp gỡ như những Phật tử thay vì như thành viên của một nhóm thiểu số cụ thể.

Dù Anh đã đón nhận một số lớn người nhập cư châu Á, những người này chủ yếu đến từ tiểu lục địa Ấn Độ, hầu hết là người Ấn giáo hoặc Hồi giáo. Dù khó có được con số chính xác, tại Anh có khoảng một trăm tu viện Tây Tạng, khoảng chín mươi chín chùa Phật giáo nguyên thủy, và khoảng bốn mươi chùa Thiền tông, thêm chừng một trăm hoặc hơn từ các phái khác.

Những tông phái Phật giáo chính hiện tại đều có đại diện ở phương Tây, nhưng khó có con số thống kê về tốc độ tăng trưởng của Phật giáo, và giữa những con số được trích dẫn có độ biến động lớn. Trong nghiên cứu tiên phong *Phật giáo Mỹ* (American Buddhism), Charles Prebish ước tính số lượng người theo Phật giáo ở Mỹ năm 1979 khoảng vài trăm ngàn. Chưa đến mười năm sau, năm 1987, Đại hội Phật giáo Mỹ - một tổ chức được thành lập cùng năm ấy từ bốn mươi lăm phái thành viên - đã đưa ra con số 3-5 triệu người, và các tính toán gần đây đưa ra con số khoảng 6 triệu. Chưa từng có tổng điều tra nào về các nhóm và tổ chức Phật giáo tại Mỹ, nhưng

Prebish ước tính giờ đây có hàng ngàn nhóm như vậy. Cũng có thể thấy mức độ phổ biến ngày càng tăng của Phật giáo tại những nơi khác ở phương Tây, tuy vậy sự tăng trưởng ở châu Âu nhìn chung ít ấn tượng hơn, với khoảng một triệu Phật tử.

## **Các tông phái Phật giáo ở phương Tây**

Đến nay, Phật giáo đã giới thiệu cho phương Tây nhiều khuôn mặt khác nhau. Hình thức Phật giáo đầu tiên thu hút đại chúng là Thiền tông, phổ biến ở Mỹ từ sau Thế chiến II. Nhiều người Mỹ bắt gặp văn hóa Nhật Bản khi ở quốc gia ấy. Thiền có sức hút mạnh mẽ ở Mỹ: sự nhấn mạnh vào cái tự nhiên, đơn giản và trải nghiệm trực tiếp của nó đồng điệu với những xu thế văn hóa ở Mỹ sau chiến tranh. Tinh thần tự do và chống lại sự áp đặt của Thiền cũng thu hút thế hệ Beat những năm 1950, hay trào lưu Hippy những năm 1960.

Ngoài Thiền tông, các tông phái Nhật Bản khác cũng có mặt ở phương Tây. Một trong những tông phái sớm nhất và phổ biến nhất là Tịnh Độ tông, được hình thành ở Honolulu năm 1899. Nhiều người nhập cư Nhật Bản đến Mỹ thời kỳ đầu là những người theo tông này, và nhiều thập kỷ sau, các thành viên của nó đã chiếm đa số Phật

tử người Mỹ gốc Nhật Bản. Gần đây hơn, một trong những phái phát triển nhanh nhất ở Mỹ và châu Âu là Sáng Giá Học Hội (Soka Gakkai). Lời dạy của phái này - rằng người ta có thể đạt mọi mục tiêu thông qua thường xuyên trì chân ngôn *Nam mô Diệu pháp liên hoa kinh* - kết hợp với một thái độ tinh thần tích cực đã trở nên rất phổ biến giữa những người quan tâm tới khuynh hướng lạc quan, nhập thế của Phật giáo.

Phật giáo Tây Tạng đưa ra sự tương phản rõ rệt so với tính chất đơn giản tao nhã của Thiên tông. Các nghi thức, biểu tượng và nghi lễ của Phật giáo Tây Tạng tạo ra một cảm giác mạnh mẽ về điều mà Rudolf Otto gọi là “thiên liêng”, hay sự nhận thức cái siêu nhiên như một thứ gì huyền bí và kỳ lạ. Các nghi thức Tây Tạng cầu khẩn đấng thiên liêng thông qua trì tụng, mạn-đà-la (*mandala*), chân ngôn (*mantra*), biểu tượng huyền bí, vật dụng nghi lễ, nến, nhang và âm thanh chói tai. Giáo lý được tiết lộ dần dần trong quá trình khai tâm từ thấp đến cao. Theo sự tưởng tượng của phương Tây, Tây Tạng từ lâu đã là trung tâm của huyền môn phương Đông, bởi vậy cơ hội gặp những vị thầy bản địa của “vùng đất tuyết” và tham gia vào những nghi lễ của một văn hóa cổ xưa là điều rất thu hút với những người đang thấy phương Tây ngày càng mất đi sự đáp ứng tâm linh.

Từ năm 1950 bắt đầu có làn sóng người Tây Tạng, trong đó có nhiều Lạt ma cao cấp, tới định cư ở phương Tây, nơi giờ đây đã hiện diện mọi tông phái chính của Phật giáo Tây Tạng. Những vị thầy Tây Tạng như Chogyam Trungpa (1939-1987) đã khởi đầu một đối thoại với tâm lý học phương Tây liên quan đến khía cạnh tâm linh của tinh thần con người. Tiềm năng hợp tác giữa Phật giáo và tâm lý học nhân văn có lẽ là một trong những kênh chính để Phật giáo đi vào văn hóa đại chúng phương Tây. Các hình thức Phật giáo Trung Hoa cũng hiện diện đầy đủ ở Mỹ, phần lớn đi theo dòng nhập cư. Năm 1962, Tam tạng Pháp sư Tuyên Hóa (Hsuan Hua) từ Hong Kong đến Mỹ và thành lập Hội Phật giáo Trung-Mỹ ở San Francisco năm 1968.

Tổ chức Phật giáo Theravada đầu tiên ở Mỹ được sáng lập tại Washington DC năm 1966, và đến nay có khoảng hai mươi tu viện hoặc hơn với các tu sĩ từ Sri Lanka, Myanmar, Lào, Thái Lan, Campuchia và Mỹ. Phật giáo Nguyên thủy hay Theravada đã có mặt ở Anh gần một trăm năm, tuy nhiên do chú trọng sự thanh bạch giản dị thay vì uy tín tiếng tăm nên nó vẫn ít được biết tới. Phật giáo Theravada là hình thức Phật giáo đầu tiên xuất hiện ở phương Tây, và giống như bản chất tuần hoàn của sự vật, hiện giờ nó đang

trải qua giai đoạn phục hồi. Trong những năm gần đây, mối quan tâm đến tiếng Pali - ngôn ngữ của các kinh văn Theravada - đã tăng lên, và sự sẵn có những ấn bản điện tử của kinh tạng Pali cũng kích thích sự nghiên cứu. Những trung tâm Phật giáo Theravada cũng mọc lên, chẳng hạn Trung tâm Phật giáo Amaravati gần Hemel Hempstead ở Anh, được thành lập năm 1985 dưới sự chỉ đạo của tu sĩ Mỹ Ajahn Sumedho, một đệ tử của vị tăng Thái Lan Ajahn Chah.

## Sự phổ biến của Phật giáo

Tại sao Phật giáo lại cho thấy sự phổ biến như vậy ở phương Tây? Lý do có nhiều, phần lớn liên quan đến lịch sử văn hóa phương Tây cũng như sự hấp dẫn của chính tôn giáo ấy. Lúc này lúc khác đều có những “sách đọc” (*readings*) của phương Tây về Phật giáo được nhiều người ưa chuộng, mặc dù điều này thường nói lên sự thay đổi trào lưu hơn là về bản thân Phật giáo. Một trong những cách hiểu phổ biến nhất của phương Tây về Phật giáo là xem nó như một triết học duy lý, và những phát triển ở phương Tây đã tạo ra một môi trường thuận lợi cho Phật giáo khi được nhìn nhận dưới góc độ này. Từ thời Khai sáng ở thế kỷ 18, những ảnh hưởng văn hóa có vai trò chi phối ở phương



Tây là khoa học và chủ nghĩa tự do thế tục.\* Phật giáo với tư cách như một triết học duy lý có vẻ tương thích với cả hai điều trên, ít nhất ở một mức độ lớn hơn so với tôn giáo chính thống của phương Tây. Những khám phá khoa học và những lý thuyết mới, chẳng hạn thuyết tiến hóa, đã thách thức nhiều giáo lý Cơ Đốc truyền thống. Phật giáo không có khái niệm về thần thánh mang hình dáng con người, đây là một đặc trưng khác khiến nó dễ chấp nhận hơn với tâm thức hiện đại. Tương phản với Cơ Đốc giáo, Phật giáo dường như ít có những giáo lý mâu thuẫn trực tiếp với khoa học, và nếu có, những người xiển dương chủ nghĩa cách tân Phật giáo cũng đưa ra những diễn giải mang tính ngụ ý. Thế giới quan Phật giáo ít thiển cận hơn vũ trụ quan truyền thống của Cơ Đốc, và cũng có vẻ dự báo những phát hiện mới của vũ trụ học hiện đại thay vì mâu thuẫn với chúng. Bên cạnh đó, những khám phá gần đây trong vật lý lượng tử cho thấy khoa học đang dần dần đi đến cái nhìn thực tại không khác với những gì được mô tả trong triết học Phật giáo. Các tác phẩm như *Đạo của vật lý* (The Tao of Physics) của Frijof Capra năm 1976 đã đưa ra những tương đồng

---

\* Trào lưu đòi hỏi tách rời văn hóa và chính trị khỏi tôn giáo.

(ND)

thú vị giữa các thế giới khái niệm của vật lý lý thuyết và tư tưởng phương Đông.

Ngay như niềm tin vào tái sinh phổ biến ở nhiều nền văn hóa, và trong phương Tây thời hậu Cơ Đốc, tư tưởng này lại một lần nữa trở thành một phần của văn hóa đại chúng. Dù sự thật là thế nào, ý tưởng tái sinh cũng kích thích trí tò mò, đưa thêm một tầm nhìn thú vị mới mẻ về đời sống con người mà nhiều người thấy rất hấp dẫn.

Một trong những ý nghĩa sự tái sinh nói tới là người ta có thể luân chuyển qua những loài khác nhau, chẳng hạn người tái sinh thành loài vật hoặc ngược lại. Điều này đưa đến một cách nhìn mới về mối quan hệ giữa con người với phần còn lại của tạo hóa, một mối quan hệ rất phù hợp với sinh thái học đương đại. Trong quan niệm Cơ Đốc giáo truyền thống, con người là kẻ trông nom hay gìn giữ thế giới tự nhiên, chịu trách nhiệm với Thượng đế khi không hoàn tất bốn phận của mình, nhưng mặt khác được tự do áp đặt sự chi phối lên trật tự tự nhiên. Nhiều nhà sinh thái học cho rằng niềm tin này đã gây ra sự bóc lột tự nhiên một cách quá mức, nuôi dưỡng thái độ thờ ơ với cuộc sống của những loài khác. Giáo lý Cơ Đốc dạy rằng chỉ con người mới có linh hồn vĩnh hằng, trên thiên đường không có chỗ cho loài vật. Đây là một lời dạy không phù hợp với

chiều hướng nhìn nhận tổng thể của phần lớn tư tưởng đương đại. Phật giáo không đặt ra đường ranh rạch ròi cứng nhắc giữa các thể sống. Dù thừa nhận rằng đời sống con người có giá trị đặc biệt, Phật giáo cũng cho rằng mọi sinh linh khác đều có quyền được tôn trọng vì chính bản thân chúng, không chỉ vì ích lợi mà chúng đem lại cho loài người.

Phật giáo cũng có vẻ hòa hợp với một hệ tư tưởng phương Tây đương đại có vai trò chi phối khác, đó là chủ nghĩa tự do thế tục. Phật giáo không nặng giáo điều, thậm chí còn hướng dẫn người tu tập không mặc nhiên chấp nhận giáo lý của nó, mà luôn tự kiểm chứng trong trải nghiệm của bản thân. Dù Phật giáo đòi hỏi rằng ở những giai đoạn ban đầu, người tu tập tin tưởng những giáo lý căn bản nhất định và có một thái độ tích cực, cởi mở, nó quan tâm nhiều hơn đến sự phát triển trí tuệ thay vì chấp nhận các công thức. Việc Phật giáo áp đặt sự sám hối, nghi thức hay những đòi hỏi khác là nhằm làm cuộc sống của một Phật tử trong bối cảnh kiêm nhiệm nhiều vai trò trở nên dễ hơn, giảm thiểu khả năng có những mâu thuẫn công khai với các giá trị thế tục.

Phật giáo cũng được xem là tự do và tiến bộ trong lĩnh vực đạo đức. Những lời dạy về giới luật không phải được diễn đạt như những mệnh lệnh,



mà như những nguyên tắc hợp lý, nếu tuân thủ sẽ dẫn tới điều tốt đẹp và hạnh phúc của bản thân và người khác. Sự chấp nhận của Phật giáo đối với những quan điểm khác biệt cũng tương phản với một số sự kiện đen tối trong lịch sử tôn giáo phương Tây - khi sự ngược đãi và tra tấn được sử dụng để dập tắt ngoại đạo. Thiên cũng có sự hấp dẫn mạnh, đưa ra những kỹ thuật thực tiễn nhằm xử trí căng thẳng và các vấn đề tâm lý khác.

## **Chủ nghĩa cách tân Phật giáo**

Việc Phật giáo có thể được trình bày hòa hợp với những hệ tư tưởng có ảnh hưởng đương đại chắc chắn đã giúp thêm cho sự lan tỏa của nó ở phương Tây. Tuy nhiên, cách hiểu này - được gọi là “chủ nghĩa cách tân Phật giáo” - đã tước khỏi tôn giáo ấy một số đặc điểm nhất định có từ những ngày đầu tiên, ít hòa hợp hơn với quan điểm phương Tây hiện thời. Một ví dụ là niềm tin vào thần thông và sự hiệu quả của chân ngôn, bùa, chú. Niềm tin vào sự tồn tại của những thế giới khác nơi thần thánh cư ngụ, hay sức mạnh vô hình của nghiệp là một nguyên lý khác, đóng vai trò trung tâm trong giáo lý Phật giáo từ những thời điểm đầu tiên.

Quan niệm của Phật giáo truyền thống về địa vị phụ nữ cũng là điều đáng bàn. Những

người chủ trương nam nữ bình quyền nhận thấy mọi tôn giáo đều có bản chất nam quyền và trấn áp đối với phụ nữ, nhưng liên quan đến Phật giáo, bức tranh lại phức tạp hơn. Phật giáo là sản phẩm của một xã hội châu Á truyền thống, trong đó phụ nữ được coi là phụ thuộc vào nam giới. Phần lớn do những liên quan văn hóa này, nên công bằng mà nói Phật giáo có thể bị xem là “trọng nam”, và chắc chắn trong nhiều kinh sách có khuynh hướng xem sự tái sinh thành nữ là tương đối kém may mắn. Có lẽ đây không hẳn do sự phân biệt hiển nhiên, mà là sự phản ánh thực tế. Tuy nhiên ở phương diện này, sẽ là sai nếu đánh đồng mọi văn hóa Á Đông. Nếu so sánh với châu Âu thời kỳ tiền hiện đại, vị thế của phụ nữ ở những nước như Myanmar còn tốt hơn nhiều so với châu Âu xét về mặt pháp lý và các tiêu chí khác. Bên cạnh đó, Phật giáo không tin rằng có bất kỳ chướng ngại nào đối với sự phát triển tâm linh của phụ nữ ngoài chướng ngại mang tính chất xã hội. Thật vậy, Phật giáo là một trong những tôn giáo đầu tiên lập ra tăng đoàn cho nữ tu dù ban đầu Đức Phật hơi lưỡng lự, có lẽ vì ngài cảm thấy xã hội vẫn chưa sẵn sàng cho một phát triển cách tân như vậy.

Từ góc nhìn triết học, nhiều kinh sách Phật giáo lớn đều nói rằng giới tính - giống như mọi thuộc tính tự nhiên khác - là không có thực chất

cố hữu. Về mặt triết lý Phật giáo, điều này làm giảm sự phân biệt đối với phụ nữ. Tuy nhiên, dù chấp nhận sự bình đẳng giới ở cấp độ triết lý, Phật giáo có lẽ cũng cần điều chỉnh một số nghi thức và tập tục truyền thống để cho phép sự tự do hòa hợp giới tính - một điều đã trở nên thông thường ở phương Tây.

## **Một thời kỳ Khai sáng Phật giáo?**

Những lĩnh vực có thể gây ra mâu thuẫn giữa Phật giáo và tư tưởng phương Tây vẫn còn đó, và nhiều khác biệt mới chỉ được trình bày trên giấy thay vì được những người diễn giải theo trào lưu cách tân đối mặt trực tiếp. Điều có lẽ cần thiết lúc này là một thời kỳ “Khai sáng Phật giáo”, hay nói cách khác, một cập nhật có hệ thống những nền tảng trí năng của tôn giáo ấy, sao cho đưa ra một tập hợp những lời dạy rõ ràng và nhất quán về các vấn đề hiện đại đang nổi lên. Trong những thập kỷ gần đây, một phong trào có nền tảng rộng gọi là “Phật giáo nhập thế” hay Phật giáo dẫn thân vào xã hội đã bắt đầu tìm cách giải quyết những vấn đề có bản chất xã hội, chính trị và luân lý. Phong trào này tìm những cách áp dụng giáo lý cổ xưa vào các thách thức của đời sống hiện đại. Đây không phải công việc dễ dàng, bởi Phật giáo chủ yếu vẫn là một hiện tượng tiền

hiện đại, ít có kinh nghiệm về những vấn đề mà đời sống phương Tây đưa đến. Một trung tâm quan trọng của văn hóa Phật giáo là Tây Tạng cho đến cách đây nửa thế kỷ vẫn là một chế độ chính trị thần quyền kiểu Trung cổ, gần như xa rời thế giới bên ngoài. Phật giáo trong phần còn lại của châu Á chủ yếu hướng tới nhu cầu của những cộng đồng nông nghiệp, nơi làng xã và chùa chiền cộng sinh với nhau. Các vấn đề phát sinh trong những bối cảnh này không giống như những gì cư dân các cộng đồng đô thị ở phương Tây đối mặt, bởi ở đó không có sự đồng thuận về các chủ đề tôn giáo và luân lý, còn cá nhân đóng vai trò như một đơn vị tự chủ thay vì trong một mạng lưới những mối quan hệ như họ hàng. Nếu Phật giáo có thể tự đổi mới thành công ở phương Tây, nó mới có khả năng trở thành một lực lượng tôn giáo trong dòng chảy đại chúng.

Những phát triển gần đây trong công nghệ thông tin là một nhân tố khác ảnh hưởng đến sự lan truyền của Phật giáo. Sự xuất hiện của “Tăng đoàn trên mạng” - một hệ thống các phái Phật giáo liên kết với nhau thông qua mạng máy tính - và sự sẵn có của thông tin trực tuyến về Phật giáo qua các phương tiện điện tử khiến cho các cá nhân khắp thế giới giờ đây có thể thông qua Internet truy cập vào một cộng đồng Phật giáo “ảo”, một thể loại chưa từng tồn tại trước đây. Hệ



thống thông tin toàn cầu sẽ giúp giảm thiểu đến một mức độ nào đó những hiểu sai kiểu người mù sờ voi như được mô tả trong chương 1.

Sử gia Arnold Toynbee mô tả sự gặp gỡ giữa Phật giáo và phương Tây như “một trong những va chạm lớn nhất của thế kỷ XXI”. Phật giáo đem đến cho sự hiệp lưu văn hóa này một môn tâm lý học phức tạp, những kỹ thuật thiền, tư tưởng siêu hình thâm sâu, và một quy tắc ứng xử được khắp nơi khâm phục. Phương Tây đưa đến chủ nghĩa kinh nghiệm hoài nghi, nền khoa học và công nghệ thực tiễn, sự cam kết đảm bảo dân chủ và tự do cá nhân. Nếu lịch sử của sự lan tỏa Phật giáo đến những nền văn hóa khác đưa ra bất kỳ bài học nào, đó chỉ có thể là một hình thức Phật giáo mới mẻ và khác biệt chân thực sẽ sinh ra từ sự gặp gỡ này.



## Các mốc lịch sử

### Trước Công nguyên

- |           |   |
|-----------|---|
| 604       | Lão Tử sinh ra ở Trung Quốc   |
| ~ 566-486 | Thời điểm theo truyền thống về cuộc đời Đức Phật                            |
| 550-470   | Cuộc đời Khổng Tử   |
| ~490-410  | Cuộc đời Đức Phật theo những nghiên cứu gần đây                             |
| ~410      | Hội nghị kết tập Phật giáo thứ nhất   |
| 326       | Alexander Đại đế vượt sông Indus  |
| ~325      | Cuộc "đại phân phái"  |
| 323       | Cái chết của Alexander Đại đế   |
| ~321-184  | Triều đại Mauryan   |
| ~268-239  | Sự cai trị của A-dục  |
| ~250      | Sự phân chia bộ phái xuất hiện trong truyền thống Thượng tọa bộ             |
|           | Các đoàn truyền giáo của vua A-dục Phật giáo được Mahinda đưa tới Sri Lanka |
| ~80       | Kinh tạng Pali được viết tại Sri Lanka                                      |



## Công nguyên

~100 trước CN - 100 thuộc CN	Đại thừa hình thành Phật giáo đến Trung Quốc
~100	Phật giáo đến Campuchia
~150	Phật giáo đến Việt Nam
~200	<i>Kinh Pháp Hoa</i>
~250	Khởi đầu Duy thức tông
~400	<i>Duy ma cật sở thuyết kinh</i> Phật giáo đến Myanmar (có thể sớm hơn) Phật giáo đến Triều Tiên
~450	Miền tây bắc Ấn Độ bị rợ Hung xâm chiếm
400-500	Cuộc đời luận sư Phật Âm Những luận giải chính của kinh tạng Pali được viết ra
500-600	Sự phát triển của Phật giáo Mật tông (Kim cương thừa) Phật giáo đến Nhật Bản
618-917	Thời nhà Đường (Trung Quốc)
600-700	Phật giáo đến Tây Tạng
794-1185	Thời đại Heian (Nhật Bản)
900-1000	Các bộ tộc Hồi giáo người Thổ Nhĩ Kỳ chiếm đóng bắc Ấn Độ
~1000	Phật giáo đến Thái Lan (có thể sớm hơn)
1044-77	Triều đại Anawrahta (Myanmar)
1185-1333	Thời đại Kamakura (Nhật Bản)
1173-1262	Cuộc đời đại sư Thân Loan (Shinran)
~1200	Đại học Nalanda lần đầu tiên bị cướp phá
~1100-1200	Thiền tông đến Nhật Bản từ Trung Quốc và Triều Tiên

1222-82	Cuộc đời đại sư Nhật Liên (Nichiren)
1200-1300	Phật giáo biến mất khỏi Ấn Độ Marco Polo đến Trung Quốc
1287	Quân Mông Cổ đánh bại Pagan (Myanmar)
1357-1410	Cuộc đời đại sư Tông-khách-ba (Tsong-kha-pa)
~1850	Phương Tây bắt đầu quan tâm đến Phật giáo
1868-1871	Đại hội Phật giáo thứ 5 tổ chức tại Mandalay (Myanmar)
1881	Thành lập Hội Kinh điển Pali
1907	Thành lập Giáo hội Phật giáo Anh và Ireland
1952	Thành lập Hội Phật giáo Thế giới
1954-1956	Đại hội Phật giáo thứ 6, tổ chức tại Rangoon (Myanmar)
1956	Kỷ niệm 2.500 năm ngày Đức Phật thành đạo (Buddha Jayanti)



# Tài liệu tham khảo

## Về nhập môn Phật giáo:

- Peter Harvey, *Nhập môn Phật giáo: Giáo lý, lịch sử và thực hành* (An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices), (Cambridge: Cambridge University Press, 2012).
- Damien Keown và Charles Prebish, *Giới thiệu Phật giáo* (Introducing Buddhism), (London: Routledge, 2009).
- Donald W. Mitchell, *Dẫn nhập trải nghiệm Phật giáo* (Introducing the Buddhist Experience), (Oxford: Oxford University Press, 2007).
- R. H. Robinson, W. L. Johnson và tỳ kheo Thanissaro, *Các tông phái Phật giáo: Sơ lược về lịch sử* (Buddhist Religions: A Historical Introduction), (Belmont, California: Wadsworth Publishing Co. Inc., 2003).

## Về cuộc đời Đức Phật và bối cảnh xã hội:

- M. Carrithers, *Dẫn luận về Đức Phật* (The Buddha: A Very Short Introduction), (Oxford: Oxford University Press, 2001).

## Về Phật giáo Theravada:

- Richard Gombrich, *Phật giáo Theravada: Một lịch sử xã hội từ Benares cổ xưa đến Colombo hiện đại* (Theravada Bud-

dhism: A Social History from Ancient Benares to Modern Colombo), (London: Routledge, 1988).

## **Chi tiết về giai đoạn hình thành của Phật giáo ở Ấn Độ:**

- Rupert Gethin, *Những nền tảng của Phật giáo* (The Foundations of Buddhism), (Oxford: Oxford Paperbacks, 1998).
- Paul Williams, Anthony Tribe và Alex Wynne, *Tư tưởng Phật giáo: Giới thiệu đầy đủ về truyền thống Ấn Độ* (Buddhist Thought: A Complete Introduction to the Indian Tradition), (London: Routledge, 2011).

## **Những giải thích sâu hơn về tư tưởng Phật giáo Đại thừa:**

- Paul Williams, *Phật giáo Đại thừa: Những nền tảng giáo lý* (Mahayana Buddhism: The Doctrinal Foundations), (London: Routledge, 1989).

## **Về sự lan tỏa của Phật giáo:**

- E. Zurcher, *Phật giáo, nguồn gốc và sự lan tỏa - bằng ngôn ngữ, bản đồ và hình ảnh* (Buddhism, its Origins and Spread in Words, Maps and Pictures), (New York: Routledge and Kegan Paul, 1962).

## **Về chủ đề nghệ thuật và thánh tượng Phật giáo:**

- D. L. Snellgrove (biên tập), *Hình ảnh Đức Phật* (The Image of the Buddha), (London: Serindia Publications, 1978).

## **Về Phật giáo Tây Tạng:**

- John Powers, *Giới thiệu Phật giáo Tây Tạng* (Concise Introduction to Tibetan Buddhism), (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2008).

- Geoffrey Samuel, *Nhập môn Phật giáo Tây Tạng* (Introducing Tibetan Buddhism), (London: Routledge, 2012).

### **Về Phật giáo ở Trung Quốc:**

- K. K. S. Ch'en, *Phật giáo ở Trung Quốc: Một khảo sát lịch sử* (Buddhism in China: A Historical Survey), (Princeton: Princeton University Press, 1964).
- E. Zürcher, *Cuộc chinh phục Trung Quốc của Phật giáo* (The Buddhist Conquest of China), (Leiden: Brill, 1959).

### **Về Phật giáo trong ngữ cảnh Trung Hoa:**

- Mario Poceski, *Giới thiệu các tôn giáo Trung Hoa* (Introducing Chinese Religions), (London: Routledge, 2009).

### **Về Phật giáo ở Nhật:**

- J. M. Kitagawa, *Tôn giáo trong lịch sử Nhật Bản* (Religion in Japanese History), (New York: Columbia University Press, 1966).

### **Về Phật giáo trong ngữ cảnh Nhật Bản:**

- Robert Ellwood, *Giới thiệu tôn giáo Nhật Bản* (Introducing Japanese Religion), (London: Routledge, 2007).

### **Về thiền Phật giáo:**

- Sarah Shaw, *Nhập môn Thiền Phật giáo* (Introduction to Buddhist Meditation), (London: Routledge, 2008).

### **Về hướng dẫn thực hành thiền:**

- Kathleen McDonald, *Thiền thực hành* (How to Meditate), (London: Wisdom Publications, 1984).

### **Những giải thích dân tộc học về thực hành thiền trong một tu viện Thái Lan:**

- Joanna Cook, *Thiền trong Phật giáo hiện đại: Xuất gia và thay đổi trong đời sống tăng lữ Thái Lan* (Meditation in Modern Buddhism: Renunciation and Change in Thai

Monastic Life), (Cambridge: Cambridge University Press, 2010).

## **Thông tin về mối liên hệ giữa Phật giáo và khoa học thần kinh:**

- Allan B. Wallace, *Khoa học về thiền: Nơi hội tụ của Phật giáo và khoa học thần kinh* (Contemplative Science: Where Buddhism and Neuroscience Converge), (New York: Columbia University Press, 2006).
- James H. Austin, *Thiền và não: Hướng tới một hiểu biết về thiền và ý thức* (Zen and the Brain: Toward and Understanding of Meditation and Consciousness), (Cambridge, MA: MIT Press, 1999).
- Kelly Bulkeley (biên tập), *Linh hồn, tâm thần, trí não: Những hướng đi mới trong nghiên cứu về tôn giáo và khoa học tâm-trí* (Soul, Psyche, Brain: New Directions in the Study of Religion and Brain-Mind Science), (Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2005).

## **Về giới luật:**

- Damien Keown, *Nhập môn giới luật Phật giáo* (Buddhist Ethics: A Very Short Introduction), (Oxford: Oxford University Press, 2005).
- Peter Harvey, *Nhập môn giới luật Phật giáo: Nền tảng, giá trị và các vấn đề* (An Introduction to Buddhist Ethics: Foundations, Values and Issues), (Cambridge: Cambridge University Press, 2000).
- H. Saddhatissa, *Giới luật: Cốt lõi của Phật giáo* (Buddhist Ethics: Essence of Buddhism), (London: Wisdom Publications, 1987).
- Roshi Philip Aitken, *Tâm an nhàn: Những tiểu luận về giới luật Thiền tông* (The Mind of Clover: Essays in Zen Buddhist Ethics), (Berkeley, CA: North Point Press, 1984).



## Về Phật giáo và chiến tranh:

- Brian Daizen Victoria, *Thiền trong chiến tranh* (Zen at War), (Lanham, MD: Routledge, 2006).
- Michael K. Jerryson và Mark Juergensmeyer, *Chiến trận Phật giáo* (Buddhist Warfare), (New York: Oxford University Press USA, 2010).
- Xue Yu, *Phật giáo, chiến tranh và chủ nghĩa dân tộc: Tăng lữ Trung Quốc trong cuộc chiến chống lại sự gây hấn của Nhật Bản 1931-1945* (Buddhism, War, and Nationalism: Chinese Monks in the Struggle Against Japanese Aggression 1931-1945), (London: Routledge, 2005).
- Tessa J. Bartholomeusz, *Bảo vệ Phật pháp: Hệ tư tưởng chiến tranh chính nghĩa trong đất nước Phật giáo Sri Lanka* (In Defense of Dharma: Just-War Ideology in Buddhist Sri Lanka), (London: Routledge, 2002).

## Về vai trò của phụ nữ trong Phật giáo:

- Rita M. Gross, *Phật giáo sau chế độ nam quyền: Lịch sử, phân tích và tái xây dựng Phật giáo theo nam nữ bình quyền* (Buddhism after Patriarchy: A Feminist History, Analysis, and Reconstruction of Buddhism), (Albany, NY: State University of New York Press, 1993).
- Diana Y. Paul, *Phụ nữ trong Phật giáo: Những hình ảnh nữ trong truyền thống Đại thừa* (Women in Buddhism: Images of Feminine in the Mahayana Tradition), (Berkeley, CA: University of California Press, 1985).
- Karma Lekshe Tsomo, *Phật giáo qua con mắt phụ nữ Mỹ* (Buddhism Through American Women's Eyes), (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2010).

## Về những nữ sáng lập của Phật giáo Mật tông:

- Miranda Shaw, *Giác ngộ trong sự say mê: Phụ nữ trong Phật giáo Mật tông* (Passionate Enlightenment: Women



in Tantric Buddhism), (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1995).

### **Về phong trào khôi phục sự truyền giới tỳ kheo ni cho nữ:**

- Thea Mohr, Đại đức Jampa Tsedroen, Phẩm giá và kỷ luật: Làm sống lại sự truyền giới tỳ kheo ni cho nữ tu Phật giáo (Dignity and Discipline: Reviving Full Ordination for Buddhist Nuns), (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2010).

### **Về những khía cạnh khác nhau trong vai trò của Phật giáo đối với thế giới hiện đại:**

- H. Dumoulin (biên tập), Phật giáo trong thế giới hiện đại (Buddhism in the Modern World), (London: Collier Macmillan Limited, 1962).
- P. C. Almond, Sự khám phá Phật giáo của người Anh (The British Discovery of Buddhism), (Cambridge: Cambridge University Press, 1988).
- Robert Bluck, Phật giáo Anh: Giáo lý, thực hành và sự phát triển (British Buddhism: Teachings, Practice, and Development), (London: Routledge, 2006).
- Ken Jones và Kenneth Kraft, Gương mặt xã hội mới của Phật giáo: Một lời kêu gọi hành động (The New Social Face of Buddhism: A Call to Action), (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2003).
- Charles S. Prebish, Phật giáo Mỹ (American Buddhism), (Belmont, CA: Duxbury, 1979).
- Charles S. Prebish và Kenneth K. Tanaka (đồng biên tập), Những bộ mặt của Phật giáo ở Mỹ (The Faces of Buddhism in America), (Berkeley, CA: University of California Press, 1998).
- Dharmachari Subhuti, Phật giáo cho ngày nay: Phác họa về một trào lưu Phật giáo mới (Buddhism for Today: A



Portrait of a New Buddhist Movement), (Salisbury: HarperCollins Distribution Services, 1983).

### **Những hợp tuyển về kinh sách thời kỳ đầu:**

- Rupert Gethin (dịch), Những lời dạy của Đức Phật: Các bản dịch mới từ kinh tạng Pali (Sayings of the Buddha: New Translations from the Pali Nikayas), (Oxford: Oxford University Press, 2008).
- Bhikkhu Bodhi, Lời Phật dạy: Một hợp tuyển những thuyết pháp từ kinh tạng Pali (In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon), (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2005).

## DẪN LUẬN VỀ PHẬT GIÁO

Véronique Mottier



---

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

ĐT : 39.260.031



---

Chịu trách nhiệm xuất bản : Giám đốc - BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung : Tổng biên tập - LÝ BÁ TOÀN

Biên tập : Nguyễn Khắc Oánh

Biên tập Văn Lang : Phan Đan

Trình bày : Đông Phương

Vẽ bìa : Hs. Quốc Ân

Sửa bản in : Kim Đinh



---

CÔNG TY CP VĂN HÓA VĂN LANG - NS. VĂN LANG

40 - 42 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM

ĐT : 38.242157 - 38.233022 - Fax : 38.235079



---

In 1.000 cuốn khổ 12x20 cm tại Xưởng in Cty CP Văn hóa Văn Lang  
06 Nguyễn Trung Trực, P.5, Q.Bình Thạnh, Tp.HCM.

Xác nhận ĐKXB số : 2957-2015/CXBIPH/33-70/HĐ.

QĐXB số : 2786/QĐ - NXBHĐ, ngày 31/12/2015.

ISBN : 978-604-86-7456-4.

In xong và nộp lưu chiểu quý 1 năm 2016.