

# Thiền Định Trong Phật giáo Tây Tạng

*La méditation dans le Bouddhisme Tibétain*

**Marie-Stella Boussemart**

Hoang Phong Chuyển Ngữ

## Lời giới thiệu của người chuyển ngữ

Thiền định là phép tu tập chủ yếu của Phật giáo, có thể xem là "cột trụ" chống đỡ cho toàn bộ Phật giáo nói chung. Hình ảnh Đức Phật tọa thiền dưới một cội cây vào một đêm trăng sáng, đạt được những hiểu biết siêu nhiên đã nói lên thật cụ thể cái "cột trụ" đó.

Ngày nay thế giới Tây Phương tuy âm thầm và kín đáo nhưng dường như ngày càng say mê phương pháp luyện tập này của Phật giáo. Ngày chủ nhật vừa qua 08.01.2107, hội Thiền Học Quốc Tế (AZI/Association Zen Internationale) đã tổ chức thật long trọng lễ thụ giới - tiếng Nhật là O'Jukai - tại tu viện của hội, nhân dịp tiếp đón vị đại sư người Nhật Minamizawa Roshi thuộc học phái Tào Động, phó trụ trì ngôi chùa Eiheiji ở Nhật do chính Dogen (Đạo Nguyên) xây dựng từ thế kỷ XIII. Phóng sự buổi lễ được trình chiếu trên đài truyền hình Pháp trong chương trình Phật giáo (độc giả có thể xem trên mạng: <https://www.youtube.com/watch?v=bvU-qLoGtDE>). Trong phỏng vấn, thiền sư Taiun Jean-Pierre Faure trong ban điều hành của hội có cho biết là 80% sinh hoạt trong các thiền viện ở Nhật ngày nay là nghi lễ và 20% là tọa thiền, trong khi đó tại Âu Châu các thiền viện dành 80% sinh hoạt vào việc tọa thiền và 20% là nghi lễ. Quả là một sự tương phản rõ rệt.

Tại Á Châu dưới một góc nhìn nào đó thì dường như Thiền học chỉ còn là một chiếc bóng mà thôi. Thật vậy, ngoại trừ Nhật bản và Hàn quốc - dù chỉ còn giữ được một mức độ nào - thì tại các nơi khác ở Á Châu, Thiền học tinh túy từ ngàn xưa có thể nói là không còn nữa. Dưới một góc nhìn bao quát hơn và nhất là tại các nước Á Châu theo Phật giáo Đại Thừa, việc tu tập dường như chỉ chú trọng đến nghi lễ. Trái lại Phật giáo Tây Phương quan tâm nhiều hơn đến việc thực hành, tức là việc luyện tập thiền định. Điều này cho thấy Phật giáo Tây Phương dù non trẻ, nhưng gần hơn với *Dhamma* (Đạo Pháp) của Đức Phật.

Dưới đây là bài phỏng vấn ni sư Marie-Stella Boussemart do đài truyền hình Pháp thực hiện ngày 22 tháng 10 năm 2006. Chủ đề là "*Thiền định trong Phật giáo Tây Tạng*". Bài phỏng vấn này cũng chỉ đề cập đến một vài nét đại cương và sơ đẳng về thiền định trong Phật giáo Tây Tạng, tuy nhiên cũng mang lại cho chúng ta một ý niệm về một nền Phật giáo tuy mang thật nhiều màu sắc, nhưng phía sau là cả một sự hiểu biết và kinh nghiệm thật phong phú, thiết thực và khoa khọc về phép luyện tập thiền định. Người phỏng vấn bà Marie-Stella Boussemart là nữ ký giả Phật giáo Cathérine Barry.

# Thiền định trong Phật giáo Tây Tạng

*La Méditation dans le Bouddhisme Tibétain*

**Marie-Stella Boussemart**

Hoang Phong chuyển ngữ

**Cathérine Barry (C.B.):** Thiền định nói chung, dù dưới bất cứ hình thức nào, luôn là cốt lõi của việc tu tập Phật giáo, hay ít ra cũng là một trong các sinh hoạt chủ yếu nhất của tín ngưỡng này. Vậy thiền định là gì? Phải thiền định như thế nào thì mới đúng? Thiền định là nhằm vào mục đích gì? Thiền định cần phải được hỗ trợ thêm bởi các phép luyện tập khác hay không? Có thể tự mình luyện tập hay phải nhờ một vị thầy chỉ dẫn? Có trường hợp nào không nên thiền định hay chẳng? Nói một cách vắn tắt, thiền định để làm gì? Tại sao lại phải thiền định? Sau hết là việc luyện tập thiền định sẽ mang lại những biến cải nào trong cuộc sống thường nhật? Các thắc mắc này sẽ được nêu lên với bà Marie-Stella Boussemart, đã vui lòng đến với chúng ta hôm nay.

**CB:** Xin chào bà Marie-Stella Boussemart. Bà đồ tiến sĩ Phật học Tây Tạng (*guéshé*), do đó bà nói và viết tiếng Tây Tạng rất thông thạo. Bà cũng là thông dịch viên của nhiều vị thầy Tây Tạng nổi tiếng, trong số này có đại sư Dago Rinpoché, và bà cũng may mắn được tu tập với vị này từ hơn ba mươi năm nay. Nếu quý vị nào chưa có dịp biết đến nhà sư Dago Rinpoché thì cũng xin mạn phép có đôi lời, ông là một trong các vị thầy lỗi lạc của học phái Gelugpa (*Cách Lỗ phái*) mà chúng ta may mắn được đón rước ông định cư tại Pháp. Ông rất tích cực trong việc giảng dạy, không những trên quê hương chúng ta mà cả trên toàn thế giới. Vậy chúng ta hãy cùng với bà Marie-Stella Boussemart tìm hiểu xem thiền định là gì?

**Marie-Stella Boussemart (M.S.B.):** Chữ thiền định trước hết có nghĩa là: "*Tập cho tâm thức quen dần*". Qua ý nghĩa bao quát này thì thiền định không nhất thiết là một phép luyện tập riêng của Phật giáo (*thiền định là một phép luyện tập đã có từ trước Đức Phật với các đạo Vệ-đà và Bà-la-môn*). Vào thời đại của Đức Phật nhiều vị thầy khác cũng từng giảng dạy về thiền định, và chính Đức Phật cũng đã từng theo học phép luyện tập này với một số các vị thầy nhưng không kết quả). Thiền định là một kỹ thuật luyện tập ngày càng phổ biến trên khắp thế giới ngày nay. Trong khuôn khổ Phật giáo thì thiền định là một phương pháp luyện tập tâm thức giúp nó quen dần với các chủ đề [*suy nghiệm*] nhằm mục đích biến cải chính nó, hoặc nếu nhìn xa hơn nữa thì đây là cách tạo ra các điều kiện mang lại cho mình một sự tái sinh thuận lợi hơn, hoặc cũng có thể là một sự giải thoát vĩnh viễn khỏi cõi luân hồi (*samsara*), hoặc tốt hơn nữa - nếu có thể được - là sự Giác Ngộ của một vị Phật (*đây là ba kết quả mang lại từ ba cấp bậc tu tập khác nhau: cấp bậc thứ nhất gồm những người mang chủ đích thấp, mong tái sinh trong các hoàn cảnh thuận lợi chẳng hạn như cõi "cực lạc"; cấp bậc thứ hai gồm những người mang chủ đích cao hơn nhằm giúp mình đạt được thể dạng của những vị Arhant/A-la-hán, có nghĩa là không còn tái sinh nữa; và sau hết là cấp bậc thứ ba gồm những người quyết tâm trở thành Phật hầu có thể cứu độ được thật nhiều chúng sinh*).

**CB:** *Samsara (cõi luân hồi) có nghĩa là chu kỳ xoay vần bất tận của những sự tái sinh và cả tâm thức. Vậy xin bà cho biết tâm thức là gì?*

**M.S.B.:** Tâm thức là một trong số các thành phần tạo ra một cá thể, và thành phần gọi là tâm thức này cũng chỉ là một hiện tượng cấu hợp, hàm chứa các đặc tính chủ yếu là sự trong sáng và khả năng nhận thức. Trong sáng có nghĩa là phi vật chất, và cũng nhờ đặc tính này mà tâm thức có thể vượt lên trên mọi thứ chướng ngại. Hơn nữa tâm thức cũng hàm chứa khả năng nhận biết được hình tướng và các thể dạng của các đối tượng mà nó cảm nhận được (*các giác quan qua trung gian của não bộ đưa vào tâm thức các loại tín hiệu mà chúng cảm nhận được qua sự tiếp xúc với môi trường bên ngoài. Tâm thức diễn đạt các tín hiệu này và biến chúng trở thành các sự nhận biết dưới hình thức hình tướng mang các đặc tính và thể dạng khác nhau, qua sự nối kết với nghiệp tồn lưu bên trong chính nó*).

**C.B.:** *Việc luyện tập thiền định thường là phải cần đến một vị thầy chỉ dẫn, điều này có thật sự cần thiết hay không?*

**M.S.B.:** Chẳng có gì đơn giản hơn tập đi, thế nhưng cũng cần phải có người tập cho mình những bước đầu tiên. Tập nói cũng thế, cũng phải lập lại âm thanh do một người khác phát ra. Thiền định cũng vậy, cũng phải học. Tuy rằng nhiều người cũng có năng khiếu tự nhiên, thế nhưng thông thường thì phải học, chẳng hạn như lái xe, nếu chưa biết gì cả mà cứ lái bừa thì thật là nguy hiểm. Thiền định mà không theo một phương pháp nào cả thì có thể là tai hại (*tự luyện tập có thể lanh quanh và mất thì giờ, mang lại thêm hoang mang, do đó tốt nhất là lúc đầu nên theo một vài khóa học. Thiền định tập thể - tức là với nhiều người - sẽ tạo ra một sự trợ lực giúp mình cố gắng dễ dàng hơn. Các phương pháp thiền định của Phật giáo Tây Tạng, nhất là ở các cấp bậc thật cao, cần phải có sự hướng dẫn của một vị thầy kinh nghiệm. Dầu sao ngày nay cũng có rất nhiều sách chỉ dẫn của nhiều nhà sư uyên bác - nhất là trong Phật giáo Theravada và Thiền Học Zen, nên có thể khởi sự luyện tập với các tông phái và học phái này*).

**C.B.:** *Trên đây bà có cho biết thiền định có nghĩa là: "Tập cho tâm thức quen dần", vậy người hành thiền luyện tập tâm thức phải chăng cũng tương tự như một lực sĩ luyện tập thân thể?*

**M.S.B.:** Người hành thiền cũng là một lực sĩ, nếu được như một lực sĩ thượng thặng thì càng tốt hơn nữa, bởi vì phạm làm điều gì thì phải làm cho đến nơi đến chốn. Trong lãnh vực Phật giáo, việc luyện tập tâm thức gồm có hai khía cạnh:

Thứ nhất là sự tập trung (*sự chú tâm*), và thứ hai là phép thiền định phân giải (*hay phân tích/analytical meditation*). Một cách tổng quát thì tốt hơn hết là nên bắt đầu bằng phép thiền định phân giải, vừa đơn giản lại ít nguy hiểm, bởi vì đây cũng chỉ là cách suy nghiệm (*dưới một góc nhìn nào đó lời khuyên này rất hợp lý, bởi vì phép thiền định nhằm mang lại một thể dạng trong sáng, thẳng băng và tĩnh lặng cho tâm thức, chẳng hạn như phép chú tâm vào một điểm hoặc theo dõi hơi thở, đôi khi khó thực hiện, và khi thành công thì cũng có thể sẽ bám víu vào thể dạng trong sáng và tĩnh lặng đó và không thẳng tiến được nữa, hoặc thể*

dạng này qua sự tưởng tượng cũng có thể tạo ra các ảo giác khiến mình hoang mang thêm. Trái lại sự phân giải hay phân tích chỉ là một sự suy tư và tìm hiểu nhằm mang lại cho mình sự hiểu biết. Việc luyện tập này chỉ cần sự kiên nhẫn, các kinh nghiệm trong cuộc sống, nói chung là thuộc vào lãnh vực trí thức. Sau một thời gian kiên trì suy nghiệm thì khả năng chú tâm sẽ ngày càng trở nên sắc bén hơn. Dầu sao thì cách luyện tập phân tích cũng đi ngược lại với phương pháp thông thường là phải tạo cho tâm thức một sự thăng bằng, tĩnh lặng và trong sáng trước khi nhìn vào các hiện tượng để suy nghiệm).

Đến một lúc nào đó khi bắt đầu thấu triệt được một chủ đề (*chẳng hạn như bản chất vô thường của mọi hiện tượng, các nỗi khổ đau trong tâm thức, tính cách vô thực thể của mọi hiện tượng, sức mạnh của lòng từ bi, v.v.*) thì dần dần sẽ tìm cách gia tăng thêm sức chú tâm của mình. Dầu sao cũng nên hiểu rằng hai phép luyện tập này thuộc vào hai lãnh vực hoàn toàn khác biệt nhau: sự tập trung (*chú tâm*) sẽ giúp cho khả năng nhận thức được vững vàng, sự phân giải sẽ giữ phần chính yếu hơn. Tuy nhiên thiền định phân giải đồng thời cũng tạo ra các tác động làm gia tăng thêm sự sắc bén và trong sáng của sự nhận thức, tức thuộc lãnh vực chú tâm (*dưới một góc nhìn nào đó cả hai khía cạnh hay lãnh vực này phải được phát huy song song và đồng loạt với nhau, bởi vì cả hai đều hỗ trợ cho nhau*).

**C.B.:** *Vậy đối với vấn đề tập trung (chú tâm) thì thế nào? Trước khi thu hình bà có cho biết rằng theo bà thì nên xem đây là trí nhớ thì đúng hơn (chú tâm hay tập trung là một sự nhớ lại tức là một hình thức trí nhớ).*

**M.S.B.:** Nếu muốn thiền định thì luôn luôn phải cần đến trí nhớ kể cả sự cảnh giác (*tỉnh giác, tỉnh thức, tỉnh táo/mindfulness, awareness*). Không thể nào có thể thiền định mà lại không cần đến trí nhớ, nếu thiền định là cách luyện tập tâm thức quen dần với một chủ đề đã được chọn từ trước, thì tất nhiên phải cần đến trí nhớ. Nếu quên mất chủ đề thì làm thế nào để quan sát và suy nghiệm về nó được? Tóm lại thiền định phải luôn dựa vào trí nhớ (*nói cách khác là các kinh nghiệm và vốn liếng hiểu biết của mình*) và đồng thời tỉnh thoảng cũng phải cần đến sự cảnh giác (*tức là sự tỉnh giác, tỉnh thức hay tỉnh táo, còn gọi là "chánh niệm", giúp mình trở về với chủ đề thiền định*) hầu theo dõi xem trí nhớ vẫn còn tiếp tục đảm trách vai trò của nó hay không (*tức là tỉnh thoảng phải nhìn lại xem mình có bị sự xao lãng lôi đi quá xa hay không*).

**C.B.:** *Vậy chúng ta hãy thử tìm hiểu chi tiết hơn về một vài khía cạnh kỹ thuật trong việc thiền định qua hai trường hợp sau đây: trường hợp thứ nhất là khi mới bắt đầu luyện tập thì rất hăng say, thế nhưng sau đó thì thối chí; trường hợp thứ hai là các yếu tố nào có thể bắt thân xảy đến thúc đẩy mình luyện tập thiền định?*

**M.S.B.:** Thối chí là vì chưa hoàn toàn ý thức được thực trạng tâm thân đầy lầm lẫn của mình trong hiện tại (*không trông thấy được vô minh và những nỗi khổ đau sâu kín trong tâm thức mình*), mặt khác không ý thức được là thiền định lại có thể cải thiện được tình trạng đó, hầu thúc dục mình phải cố gắng tìm kiếm một giải pháp mang lại sự cải thiện đó.

Thật ra có nhiều phương tiện khác nhau, trong số này thiền định, tuy không phải là giải pháp duy nhất, nhưng hữu hiệu nhất. Theo tôi người ta chỉ hăng say thiền định khi nào ý thức được phép luyện tập này không vượt quá tầm tay mình và sẽ mang lại cho mình thật nhiều lợi ích.

**C.B.:** *Thế nhưng tất cả mọi người có đủ khả năng để luyện tập hay không?*

**M.S.B.:** Trên phương diện tổng quát thì đúng, thật hiển nhiên trên nguyên tắc tất cả mọi người đều hội đủ khả năng luyện tập, bởi vì không bắt buộc là phải luyện tập các phép thiền định vô cùng phức tạp hoặc đòi hỏi một thời gian lâu dài. Thật ra thiền định cũng chỉ cần đều đặn tương tự như học đàn, chẳng hạn như đàn vĩ cầm là một khí cụ rất khó. Tâm thức cũng vậy là một khí cụ rất tinh xảo, do đó rất dễ "đàn sai" một vài nốt nhạc nào đó, vì thế rất khó mang lại ngay tức khắc các kết quả ngoạn mục. Tuy nhiên với sự kiên nhẫn qua từng ngày một và sự giúp đỡ của một vị thầy, cùng sự cố gắng tự tìm một phương pháp phù hợp với mình, thì tất cả mọi người, dù ở lứa tuổi nào, nhất định sớm muộn đều sẽ đạt được kết quả.

**C.B.:** *Vậy cũng có nghĩa là không bao giờ quá trễ?*

**M.S.B.:** Cũng không bao giờ là quá sớm cả!

**C.B.:** *Quả đúng thế. Hơn nữa phải chăng bà cũng cho biết thật hết sức quan trọng là phải thiền định đúng vào giờ giấc quy định?*

**M.S.D.:** Đúng thế, nên giữ sự đều đặn. Chẳng khác gì như ăn uống, nếu muốn giữ sức khỏe tốt thì nên ăn uống đúng giờ. Nếu muốn việc luyện tập sớm mang lại kết quả thì phải đều đặn, bởi vì luyện tập đúng giờ sẽ giúp cơ thể thích ứng nhanh chóng hơn với tư thế ngồi của mình, tâm thức cũng dễ tìm thấy sự tĩnh lặng hơn, nhờ đó sẽ mất ít thời giờ hơn. *(ăn uống đều đặn là một thói quen, "đến giờ" thì cảm thấy đói và ăn uống sẽ ngon miệng hơn là ăn quá sớm hay quá trễ, hành thiền cũng vậy "đến giờ" thì thấp một nén hương, ngồi xuống và sẽ lắng vào thiền định dễ dàng hơn).*

**C.B.:** *Người ta thường nói tâm thần có thói quen của nó, thân xác cũng vậy cũng có thói quen của nó, vì thế theo tôi phải chăng cũng thật hết sức quan trọng là phải nhấn mạnh một điều là thiền định không những liên hệ đến tâm thức mà cả thân xác?*

**M.S.B.:** Thật vậy, con người chúng ta là một sự cấu hợp gồm thân xác và tâm thức. Trên phương diện tổng quát, tất cả mọi hiện tượng đều tương tác với nhau ; giữa thân xác và tâm thức thì sự tương tác đó lại càng chặt chẽ hơn nữa. Nếu thứ này vận hành tốt thì thứ kia cũng khỏe mạnh hơn. Đối với thiền định cũng vậy, không nên để cho thành phần này hay thành phần kia phải bị bế tắc *(không nên chỉ biết phát huy tâm thức mà không nghĩ gì đến thân xác, và ngược lại)*. Dù rằng thiền định là một phương pháp biến cải tâm thức bởi tâm thức, thế nhưng đồng thời nó cũng tạo ra các tác động ảnh hưởng đến thân xác. Do đó thiền định cũng cần đến sự tham dự của thân xác. Sự góp phần của thân xác là sự thoải mái và thích nghi của

tư thế ngồi thiền hầu tránh khỏi bị buồn ngủ (*tức là một tư thế ngay ngắn, uy nghi và tỉnh táo. Thiền học Zen rất chú trọng đến tư thế ngồi*).

**C.B.:** *Vậy không bắt buộc là phải ngồi theo tư thế hoa sen mà các vị thầy cũng như kinh sách thường khuyên bảo, bởi vì tâm vóc của mỗi người đều khác biệt nhau.*

**M.S.B.:** Tư thế hoa sen là cách ngồi được xem là lý tưởng nhất, thế nhưng đối với trường hợp người Tây Phương chúng ta vì không tập ngồi theo cách đó từ lúc ba hay bốn tuổi, cơ thể chúng ta không quen với tư thế này. Thật vậy tư thế này rất phù hợp với sự luân lưu của khí lực trong cơ thể, nhờ đó người hành thiền sẽ dễ tạo ra cho mình một tâm thức thích nghi và trong sáng. Tuy nhiên yếu tố quan trọng hơn nhiều là tư thế cần phải thích nghi với tâm vóc của mỗi người.

Có người thuật lại cho tôi câu chuyện sau đây về một nhà sư vào thời Đức Phật Thích-ca Mâu-ni còn tại thế. Nhà sư này dù cố gắng nhưng không sao ngồi đúng cách được, bèn tìm Đức Phật để hỏi: *"Tôi không hiểu tại sao tôi không thể ngồi đúng cách được"*. Đức Phật bèn trả lời như sau: *"Vậy thì ngày mai cứ bò bốn chân mà hành thiền"*. Hôm sau nhà sư này nghe lời Phật bò bốn chân và đạt được các cấp bậc thực hiện thật cao. Mọi người chung quanh đều ngạc nhiên và thắc mắc. Đức Phật giải thích rằng kiếp trước nhà sư này là một con bò nên tặng người vẫn còn thích nghi hơn với tư thế bốn chân, vì thế nếu phải ngồi theo cách của những người khác trong kiếp nhân sinh này của mình thì sẽ không thích nghi lắm. Vì thế sau khi bò bốn chân thì tức khắc người này đạt được kết quả (*tặng người là kết quả của nghiệp trong quá khứ, thân xác mang vóc dáng riêng là vốn liếng của mỗi người, không nên tìm cách làm trái ngược lại với cái vốn liếng đó của mình*).

Thế nhưng cũng có một câu chuyện khác ngược lại. Có một nhà sư rất chăm thiền định nhưng không mang lại kết quả nào, và trong khu rừng nơi nhà sư này hành thiền có một chú khỉ có ý muốn giúp. Nhờ ngao du khắp nơi và có dịp trông thấy tư thế tọa thiền của nhiều nhà sư khác nên chú bèn đến trước mặt nhà sư này và ngồi đúng như thế. Nhà sư này trông thấy và nghĩ rằng tư thế này có thể sẽ thích hợp với mình chẳng. Hôm sau nhà sư này bắt chước ngồi đúng như thế và tức khắc đạt được các cấp bậc chú tâm thật cao độ, cách ngồi này được gọi là tư thế hoa sen (*hai câu chuyện trên đây cũng chỉ các câu chuyện mang tính cách ẩn dụ*).

**C.B.:** *Vậy phải hiểu như thế nào?*

**M.S.B.:** Có nghĩa là tư thế phải phù hợp với người hành thiền, và cũng chính vì thế nên thường là phải cần đến sự chỉ dẫn của một vị thầy.

**C.B.:** *Thưa vâng, có nghĩa là phải chọn một tư thế thích hợp với thân xác và đồng thời cũng phải tạo ra một thể dạng tâm thần thuận lợi cho tâm thức, chẳng qua là vì cả hai đều tương kết với nhau. Thế nhưng thể dạng thuận lợi của tâm thức là gì?*

**M.S.B.:** Trước hết phải tin tưởng thật vững chắc là thiên định sẽ mang lại cho mình thật nhiều lợi ích.

**C.B.:** *Thế nhưng phải căn cứ vào đâu để mang lại sự tin tưởng đó?*

**M.S.B.:** Thiên định sẽ tạo ra cho mình một tâm thức vững vàng, và sự vững vàng đó không những góp phần vào việc hành thiền mà còn cải thiện được cả công ăn việc làm của mình trong cuộc sống thường nhật, tức là giúp mình ít phạm vào các quyết định sai lầm. Nhờ phát huy được sự chú tâm cao độ nên chúng ta sẽ xác định được các chủ đề *[thiền định]* chính xác hơn, và cũng nhờ vào sự chú tâm đó chúng ta cũng sẽ giải quyết sáng suốt hơn bất cứ công việc nào của mình. Sau khi phát huy được sự chú tâm thì chúng ta sẽ chọn các chủ đề nào thích hợp với mình (*chủ đề thiền định rất nhiều: lòng hiếu thảo, tình thương yêu, sự hy sinh, hoàn cảnh khổ đau của mình và của chúng sinh, bản chất vô thường của mọi hiện tượng, v.v.*) và ước tính xem mình có thể dành ra bao nhiêu thời giờ để luyện tập. Lúc đầu không nên thiền định quá lâu, mỗi lần năm mười phút là đủ (*dần dần sẽ cảm thấy ngày càng ham thích sự yên lặng và êm ái trong những lúc hành thiền và sẽ ngồi yên được lâu hơn*).

**C.B.:** *Thiền định hướng vào một đối tượng có nghĩa là gì?*

**M.S.B.:** Trước hết phải hiểu các đối tượng ở đây là các đối tượng tâm thần. Thiền định không phải là chú tâm hay quan sát một thứ gì ở bên ngoài tâm thức. Một cách tổng quát, thiền định là một hình thức sinh hoạt nội tâm, chẳng hạn như thiền định về tình thương yêu (*tình thương yêu là một đối tượng tâm thần. Suy tư, quán tưởng về tình thương yêu là một sự sinh hoạt tâm thần và cũng là một hình thức "thiền định", một cách "tập cho tâm thức quen dần với tình thương yêu". Khởi động được tình thương yêu rộng lớn trong tâm thức là một liều thuốc hoá giải hận thù, mang lại sự thanh thản, an vui và hạnh phúc trong nội tâm, và cả sức khỏe trên thân xác, giúp mình đến gần với tất cả mọi người dễ dàng hơn, và mọi người cũng sẽ đến gần với mình và thương yêu mình nhiều hơn, v.v. Phép thiền định này tuy đơn giản và không cao siêu lắm nhưng rất hiệu quả, mang lại những biến cải nhanh chóng trong tâm thức mình. Thế nhưng phải cần phân biệt giữa tình thương yêu và sự bám víu, thí dụ trông thấy một người bị tai nạn xe cộ, máu me lênh láng thì mình khiếp sợ, lánh ra xa, thế nhưng nếu người bị tai nạn là một người thân thuộc của mình thì mình khóc la, xông vào người lái xe để chỉ mắng hay đánh đập. Trong cả hai trường hợp này không có gì là tình thương yêu cả, mà chỉ là phản ứng mang tính cách bản năng và bám víu. Tình thương yêu đích thật phải vô điều kiện, sâu xa và mênh mông hơn thế rất nhiều*). Thế nhưng người ta cũng có thể quán tưởng mình là một vị Phật (*đây là cấp bậc thiền định rất cao và khó, gọi là phép "quán tưởng" giúp mình đạt được các phẩm tính của một vị Phật*). Tuy nhiên trong giai đoạn mới khởi sự thì tốt hơn nên cố gắng phát hiện những khiếm khuyết (*các yếu điểm*) của mình và thiền định về các phương pháp hóa giải. Thí dụ trường hợp hay nổi nóng thì nên thiền định về tình thương yêu. Nếu cảm thấy mình bám víu quá nhiều (*chẳng hạn như đòi hỏi quá nhiều nơi con cái, người thân, bạn hữu, đồng nghiệp, hoặc ghen tuông, so bì, ích kỷ, tính toán từng chút, chăm lo sắc đẹp, quần áo, phấn son, lo sợ bệnh tật... một cách quá đáng!*) thì nên thiền định về các sự phiền toái mang lại bởi chính các đối tượng bám víu ấy của mình, nhất là bản chất vô thường của chúng (*bám víu vào những gì phù du chỉ mang lại sự thất vọng cho mình mà thôi*).

**C.B.:** *Thưa vâng. Chẳng hạn như trong cuộc sống lứa đôi, dù gắn bó với nhau đến đâu đi nữa thì cũng nên thiền định về bản chất vô thường của nhau, điều đó sẽ làm giảm bớt sự cố chấp trước mọi chuyện xảy ra.*

**M.B.S.:** Và cũng chính nhờ đó mà mình mới nhận thấy được những gì chủ yếu hơn. Khi nào ý thức được những thứ ấy chỉ là phù du thì mình mới biết tận hưởng những giây phút hiện tại đang trôi qua. Tất nhiên người phối ngẫu của mình không sao tránh khỏi khiếm khuyết, thế nhưng bù lại cũng có nhiều phẩm tính. Vậy không nên chấp nhất các khiếm khuyết nhỏ nhặt mà hãy nhìn vào những phẩm tính cao đẹp hơn.

**C.B.:** *Có những trở ngại nào có thể xảy ra trong lúc luyện tập hay không?*

**M.S.B.:** Trở ngại lớn nhất trong việc luyện tập thiền định là sự lười biếng. Đây là nguyên nhân chính ngăn chận những bước đầu của mình. Nhiều người rất muốn luyện tập vì nghĩ rằng thiền định rất tốt, thế nhưng lại có vô số các việc khác đang chờ đợi mình, thiền định thì nào có cấp bách gì, lúc nào mà lại chẳng được. Thế nhưng sau đó thì lại quên đi, chẳng hạn như trong lòng thì muốn tập trung sự chú tâm hướng vào tấm gương của Đức Phật hoặc tình thương yêu chẳng hạn, thế nhưng đầu óc thì lại bận rộn với trăm thứ chuyện khác, không có một chút liên hệ nào với chủ đề mà mình mong muốn suy tư. Như thế thì chẳng có gì gọi là thiền định cả mà chỉ là sự xao lãng.

**C.B.:** *Tóm lại phải chăng người ta cũng có thể thiền định bất cứ lúc nào và trong bất cứ hoàn cảnh nào?*

**M.S.B.:** Đúng vậy, khi đã quen thì có thể thiền định ở bất cứ nơi nào, trong hoàn cảnh nào, giữa đám đông hay trong lúc ốm đau cũng vậy. Thế nhưng nếu muốn làm được như thế thì cũng phải luyện tập từ trước với các điều kiện thuận lợi hơn, chẳng hạn như trong các khung cảnh an bình và vắng lặng hơn. Đôi khi cũng nên tập cho các đứa trẻ thiền định ngay từ lúc bé, chẳng hạn như tập cho chúng chú tâm vào hơi thở, đó là cách mang lại cho chúng một sức khỏe tốt, giúp chúng bớt hiếu động, học hành chăm chú hơn, thân thiện hơn với những người chung quanh. Thiền định quả ích lợi đối với tất cả mọi lứa tuổi.

**C.B.:** Vậy chúng ta hãy mượn câu này thay cho lời kết. Xin cảm tạ bà Matie-Stella.

## **Vài lời ghi chú của người dịch**

Nội dung bài phỏng vấn trên đây rất trực tiếp và cụ thể, thiết nghĩ không cần phải ghi chú thêm điều gì cả, nếu không thì cũng chỉ là nêu lên tấm gương của bà Marie-Stella Boussemart một nữ tu sĩ thật uyên bác và tích cực, và cũng là vị chủ tịch thứ bảy của Tổng Hội Phật giáo Pháp từ năm 2012 đến 2015. Với một phong thái khoan thai, bà hiện ra với mọi



người chung quanh thật vui vẻ và từ tốn, thế nhưng bên trong bà dường như ẩn chứa cả một nghị lực vô song. Vài hình ảnh dưới đây cũng đủ để nói lên điều đó:



**H.1:** Bà Marie-Stella Boussemart viếng thăm Bộ Trưởng Nội Vụ Manuel Valls ngày 17 tháng 12 năm 2012 nhằm tranh đấu cho quyền lợi của Phật giáo, đòi hỏi chánh phủ phải thừa nhận trên đất Pháp hiện có một triệu người theo Phật giáo, chính thức hóa tổ chức tuyên úy Phật giáo của Tổng Hội tại các khám đường, giải thích về sự trễ nãi trong việc xây cất chùa Khánh Anh mới vì lý do đạo luật gần đây do quốc hội biểu quyết không cho phép các nơi thờ phượng và tư nhân cất giữ tro hỏa táng đã khiến các Phật tử không đóng góp vào việc xây chùa Khánh Anh đúng theo dự tính, v.v.



**H.2 và 3:** Lễ Phật Đản tại ngôi chùa của Tổng Hội Phật giáo Pháp tại Paris ngày 26 tháng 5 năm 2013.  
**Hình 2:** Lễ Phật trong chính diện, trước mặt bà Marie-Stella Boussemart là vị đại sư Dagpo Rinpoché.  
**Hình 3:** Với tư cách chủ tịch Tổng Hội Phật giáo Pháp bà tiếp đón Thủ Tướng Manuel Valls đến viếng chùa vào ngày lễ Phật Đản trên đây (sau lưng bà là nhà sư Dagpo Rinpoché).



**H.4 và 5:** Ngày 29 tháng 11 năm 2012, bà Marie-Stella Boussemart cùng với các vị đại diện của các tôn giáo lớn tại Pháp được Thượng Viện tham vấn quan điểm của tôn giáo mình về vấn đề hôn nhân giữa những người đồng giới tính, trong khi Hạ-Viện đang soạn thảo dự luật "Hôn nhân cho tất cả mọi người".



6

**H.5:** Bà Marie-Stella Boussemart đại diện Phật giáo trong phái đoàn các tôn giáo tại Pháp được Tổng Thống François Hollande tiếp đón và chúc Tết dương lịch tại dinh Tổng Thống ngày 08 tháng giêng, năm 2013.

Sau đây là một vài đoạn trích dẫn trong bài thuyết trình của bà trước Thượng Viện Pháp về quan điểm của Phật giáo về vấn đề đồng tính luyến ái (độc giả có thể xem toàn bộ phúc trình này và phần thảo luận trên trang mạng: <http://www.senat.fr/rap/112-437-2/112-437-214.html>):

*Thật ra những gì tôi sắp nêu lên cũng chỉ mang tính cách đại cương mà thôi. Tổng Hội Phật Giáo Pháp (UBF/Union Bouddhiste de France) không phải là một cơ quan lãnh đạo tâm linh. Tôi không mang một tước hiệu nào ngang hàng với Đức Hồng y Vingt-Trois, hay vị Đại Giáo Trưởng (Grand Rabbin) Bernheim (lãnh đạo Do Thái giáo tại Pháp). Tôi chỉ là người đại diện cho một thực thể vô cùng đa dạng.*

*Phật giáo được hình thành cách nay 2600 năm ở Ấn Độ và sau đó đã bành trướng khắp châu Á. Tại Pháp tín ngưỡng này được mọi người biết đến từ lâu qua các mối dây liên hệ mang tính cách lịch sử với lục địa này (ý nói đến các phong trào thực dân trong các thế kỷ XIX và XX). Thế nhưng trên phương diện thực hành (tức là sự tu tập dưới hình thức tín ngưỡng) thì cũng mới bắt đầu cách nay khoảng năm mươi hay sáu mươi năm mà thôi, chủ yếu là trong các tập thể những người tỵ nạn từ Đông nam Á, và gần đây hơn là Tây Tạng.*

*Sự phong phú đó là cả một sự may mắn đối với chúng ta, nhưng cũng là một sự phức tạp. Bên trong Phật giáo có rất nhiều tông phái, chi phái, học phái, cùng sinh hoạt chung với nhau, và tất cả đều được du nhập vào nước Pháp. Sự đa dạng đó về văn hóa, ngôn ngữ và chính trị thật nổi bật. Tổng Hội Phật Giáo Pháp (UBF) được thành lập kể từ năm 1986, do đó vẫn còn non trẻ, và tôi là vị chủ tịch thứ bảy. [...]*

*Tôi không thể khẳng định với quý vị là: "Người Phật giáo nghĩ như thế này hay thế kia" được. Riêng phần tôi thì tôi cũng không có thẩm quyền nào để nói lên điều đó, bởi vì dù có nói thì cũng sẽ là sai. Tôi cũng chỉ thăm dò người này hay người kia chung quanh tôi. Trên*

đất Pháp có một triệu người theo Phật giáo, trong số này ba phần tư là người Á Châu, và năm triệu người Pháp có cảm tình với Phật giáo (tổng số dân Pháp là 66 triệu người). Những người Á Châu Phật giáo đó rất biết ơn nước Pháp đã đón nhận họ và họ cũng luôn cố gắng hòa mình [với sự sinh hoạt của xã hội chúng ta], thế nhưng không phải vì thế mà họ quên đi nguồn gốc của mình và một tầm nhìn vào thế giới khác hơn với chúng ta.

Thật ra dự luật này (tức là dự luật cho phép những người cùng một giới tính có quyền thành lập gia đình và hoàn toàn được thừa hưởng các quyền lợi pháp lý và xã hội tương tự như những người khác phái) không liên hệ gì đến những người theo Phật giáo. Đối với những người Phật giáo, việc cưới hỏi không mang tính cách thiêng liêng tương tự như trên quê hương chúng ta. Đối với Phật giáo không hề có chuyện ban phúc lành, trước hoặc sau các nghi lễ cưới hỏi trong gia đình. Đối với người Phật giáo thì việc kết hôn chỉ là một sự giao ước trên phương diện dân sự và xã hội, giữa hai người, hai gia đình, và cũng có thể là giữa hai dân tộc hay quốc gia khác nhau (có nghĩa là giữa các chủng tộc hay quốc tịch khác nhau qua sự thỏa ước giữa hai quốc gia). Và tình yêu, thì tại sao lại không? Thế nhưng tình yêu cũng chỉ được xem như là một nét lãng mạn (romantic) thế thôi (quả thật tuyệt vời góc nhìn của một ni sư Phật giáo về cưới hỏi và "tình yêu" của thế tục). Hôn nhân là một sự thỏa hiệp mang mục đích nối dõi, thừa hưởng gia tài và của cải. Phật giáo rất cụ thể và thực tế.

[...]

Giữa những người Phật giáo cũng có nhiều quan điểm khác biệt nhau, tùy theo văn hóa và thế hệ (lớp tuổi) của mỗi người. Nói chung, đối với sự luyến ái thì đồng giới hay khác giới tất cả cũng đều là những con người, tất cả đều hàm chứa những tiềm năng giống nhau, thừa hưởng những quyền hạn như nhau. Tất cả các điều này vượt lên trên các yếu tố sinh học mà mình không thể làm gì khác hơn được. Phật giáo không hề kỳ thị những người đồng tính luyến ái. Việc hôn nhân là tùy mỗi người tự thẩm định, tự chọn cho mình một quan điểm phù hợp với mình. Phật giáo không đưa ra một tiêu lệnh nào quy định là phải làm như thế này, không được làm như thế kia (làm như "thế này" hay như "thế kia" đều là do bản năng thúc đẩy. Phía sau sự thúc đẩy đó là nghiệp. Vì thế dù là làm "như thế này" hay "như thế kia" thì cũng đều đưa đến những khổ đau kín đáo mà thôi. Thỏa mãn những đòi hỏi của bản năng cũng chỉ là một thứ "hạnh phúc" nhất thời và giả tạo. Phật giáo không quan trọng hóa vấn đề hôn nhân, nếu không thì chỉ xem đây là nguyên nhân sâu xa đưa đến sự tạo nghiệp và vướng mắc trong chu kỳ xoay vần bất tận của những sự hiện hữu). Vậy Phật giáo là một tín ngưỡng hay một triết học? Thắc mắc này thường được nhiều người nêu lên. Thật ra thì Phật giáo cũng chỉ là một con đường để mọi người bước theo, nhưng không hề là một sự thật tuyệt đối có giá trị đối với tất cả mọi người.

[...]

Sau đây là một đoạn trích dẫn khác về các cảm nghĩ của bà sau khi tham dự một buổi hội thảo với chủ đề "Cái chết và các nghi lễ tôn giáo" được tổ chức ngày 21 tháng 3 năm 2008 tại Rouen, một thành phố trên miền bắc nước Pháp. Các cảm nghĩ này được đưa lên trang "Blog" của bà là "Anecdotes bouddhistes" (Các giai thoại Phật giáo) với tựa "Những

người Hồi giáo, anh em của tôi" / "Musulman, mon Frère" (<http://anecdotesbouddhistes.blogspot.fr/2008/03/musulman-mon-frre.html>), và sau đó cũng đã được trang mạng rất uy tín là Buddhachanel đăng tải (<http://www.buddhachannel.tv/portail/spip.php?article1916>):

*Tối hôm qua tôi có dịp tham dự một buổi hội thảo tổ chức tại tỉnh Rouen với chủ đề "Cái chết và các nghi lễ theo các nền văn hóa và tín ngưỡng khác nhau" - và tôi thì được xem là người đại diện nói lên quan điểm của Phật giáo.*

*Ban tổ chức không mời được một vị thầy (imam) Hồi giáo nào có thì giờ tham dự tối hôm đó cả, chỉ có một phụ nữ trẻ chút khấn đại diện trình bày quan điểm của tín ngưỡng Hồi giáo.*

*Bài thuyết trình của người phụ nữ này thật minh bạch và dứt khoát khiến tôi không khỏi đặc biệt quan tâm, chẳng qua vì từ trước đến nay tôi chưa từng được nghe nói đến các điều này, chẳng hạn như việc cấm đoán không được ăn thịt heo, bởi vì thịt heo rất giống với thịt người!*

*(Thật vậy, từ lâu các khoa học gia đã nghĩ đến việc thay tim người bằng tim heo, bởi vì hiện nay người hiến các bộ phận của cơ thể mình khi chết quá hiếm. Các khoa học gia đã thử nghiệm thay tim heo cho loài khỉ đột và các con khỉ này sống được hơn hai năm. Những người tu tập Phật giáo chân chính không những không ăn thịt heo mà cũng không ăn thịt của bất cứ một sinh vật nào khác, bởi vì ăn thịt là cách tước đi sự sống của một chúng sinh. Sự sống của tất cả chúng sinh đều quý giá như nhau, dù là sự sống của một chúng sinh khờ khạo và đần độn hay một chúng sinh tinh ranh và hung dữ. Nếu mình biết thương sự sống của cha mẹ mình, con cái mình thì cũng nên thương sự sống của tất cả chúng sinh.*

*Nếu kính trọng sự sống thì cũng nên bảo toàn phương tiện chuyển tải sự sống đó tức là thân xác, không nên lợi dụng sự đần độn và khờ khạo của một sinh vật để sử dụng thân xác chúng vào những mục đích khác. Miếng thịt heo cũng chẳng khác gì miếng thịt người, cả hai đều tanh tươi như nhau. Chúng ta ướp miếng thịt heo với gia vị, xào nấu hoặc nướng lên cho thơm thì đấy cũng chỉ là cách đánh lừa khẩu vị của mình. Chúng ta ăn mặc đẹp, tô son điểm phấn, xịt nước hoa là để che bớt sự hôi hám và xấu xí của thân thể mình, và đấy cũng chỉ là cách đánh lừa kẻ khác và cả chính mình).*

*Thế nhưng có lúc tôi cũng cảm thấy những điều được nghe khá quen thuộc. Cảm giác quen thuộc đó hiện lên với tôi khi người phụ nữ Jasmina (tức là người phụ nữ Hồi giáo) cho biết rằng mỗi ngày người tu tập Hồi giáo luôn suy tư về vô thường và cái chết...*

*Người phụ nữ thuyết trình viên bắt đắ dĩ này cho biết rằng mỗi tối họ phải gột rửa (ablution) chính mình trước đã, có nghĩa là phải chuẩn bị và tinh khiết hóa mình, bởi vì cái chết biết đâu cũng có thể sẽ xảy đến với mình vào tối hôm nay. Mỗi buổi sáng khi thức dậy cũng vậy, trước khi bắt tay vào bất cứ việc gì thì cũng nên nghĩ rằng ngày hôm nay biết đâu cũng sẽ là ngày cuối cùng trong cuộc đời mình.*

*Đối với những người Phật giáo chúng ta cũng vậy, dường như tôi cũng được nghe nói rằng mỗi tối nên "xét lại lương tâm mình" và phải tinh khiết hóa nó với tất cả nghị lực của mình, đó là cách không những ngăn chặn không cho các nghiệp (karma) kém đạo hạnh tha hồ khuấy động mà còn giúp mình sẵn sàng đối đầu với cái chết, bởi vì biết đâu cái chết cũng có thể xảy đến với mình vào tối hôm nay.*

*Mỗi sáng khi thức dậy, cũng nên cảm thấy vui mừng vì cái chết chưa xảy đến với mình, và hãy khơi động lòng quyết tâm không lãng phí phần còn lại của sự sống này, nhất là trước một ngày đang mở ra trước mắt - bởi vì biết đâu ngày hôm nay cũng là ngày cuối cùng trong đời mình.*

*(Vài lời ghi chú trên đây cũng chỉ là để giúp chúng ta ý thức được vị trí và cung cách hành xử của mình trong sự sinh hoạt tập thể của xã hội và trong bối cảnh của sự sống nói chung. Điều thiết yếu và quan trọng hơn cả chính là những lời khuyên - tuy chỉ là căn bản - nhưng rất thiết thực trong bài phỏng vấn bà Marie-Stella Boussemart trên đây. Thật vậy thiền định là một phương tiện hữu hiệu nhất giúp chúng ta trở về với chính mình, hầu biến cải tâm thức mình, và đây cũng chính là con đường tu tập chân chính mà Đức Phật đã vạch ra cho chúng ta)*

Bures-Sur-Yvette, 24.01.17

**Hoang Phong** chuyển ngữ

**Chuyển Đến : Tiểu Mai**

**Ngày Mừng 1 Tết Đinh Dậu – 4896 (2017)**

**[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)**

**[www.vietnamvanhien.info](http://www.vietnamvanhien.info)**

**Tủ Sách Văn Hiến với hơn 4600 tác phẩm**