

# Chỉ Có Một Pháp

*Joseph Goldstein là một trong những vị thầy sáng lập trung tâm Insight Meditation Society và the Forest Refuge tại Barre, Massachusetts. Ông cũng là tác giả của quyển **Ba Mươi Ngày Thiền Quán** và **Kinh Nghiệm Thiền Quán**. Quyển sách gần đây nhất của ông có tựa là "**Chỉ Có Một Pháp**" – One Dharma. Dưới đây là lời chia sẻ của ông về những kinh nghiệm mà ông đã có qua sự tiếp xúc và thực tập theo nhiều truyền thống Phật giáo khác nhau.*

--- oOo ---

**Hỏi:** Lý do gì đã đưa ông đến việc viết quyển sách gần đây "**Chỉ Có Một Pháp**", (One Dharma) ?

**Joseph Goldstein:** Lý do thúc đẩy là vì tôi có một kinh nghiệm tu học với nhiều vị thầy thuộc các trường phái Phật giáo khác nhau, cũng như những dòng phái khác biệt trong các truyền thống như là Nguyên Thủy (Theravada), thiền Zen, và Tây tạng. Tôi nhận thấy rằng những giáo pháp và những điều các vị thầy giảng dạy rất khác nhau, và thường khi lại là trái



ngược nhau, về những vấn đề như là tự tánh của tâm, tự tánh của ý thức và giải thoát. Vì vậy mà nhiều khi tôi không biết là mình phải hành xử như thế nào, khi những vị thầy mà tôi kính trọng nhất lại nói trái nghịch nhau về những vấn đề mà tôi cho là chủ yếu nhất.

Phản ứng đầu tiên của tôi là tự hỏi, "Ai đúng đây?" Nhưng câu hỏi ấy cũng có nghĩa là, nếu có người này đúng thì có nghĩa là người kia sai! Và tôi cũng đã tự dẫn dắt mình về vấn đề này trong một thời gian khá lâu. Cuối cùng tôi ý thức rằng, mình sẽ không bao giờ có thể tìm được câu trả lời cho một chân lý tuyệt đối bằng sự phân tích hay lý luận. Tôi buông bỏ và không còn cố gắng tìm hiểu nó trên bình diện tri thức nữa. Một câu thần chú xuất hiện trong đầu, và tôi vẫn còn sử dụng nó cho đến ngày hôm nay trong sự thực tập cũng như khi đi giảng dạy: *Ai biết được? Tự tánh giác ngộ của đức Phật là gì? Ai biết được!* Ngày nào ta chưa thành Phật thì ta sẽ không bao giờ biết được.

Và khi tôi chấp nhận được điều ấy, thay vì cảm thấy bối rối, tôi lại có cảm giác như là mình đã buông bỏ được bao nhiêu là những dính mắc. Tôi cảm thấy mình đã thật sự có thể cởi mở ra để tiếp nhận tất cả những giáo pháp khác nhau.

Và từ đó tôi bắt đầu hiểu rằng, tất cả những giáo pháp nên được xem như là những phương tiện thiện xảo hơn là những lời dạy của một chân lý tuyệt đối. Nếu chúng ta xem chúng như là những chân lý tuyệt đối, thì những lời dạy trái nghịch nhau sẽ chắc chắn đưa đến một sự bất hoà. Chúng ta cũng thấy rõ rằng những quan điểm phân biệt tông phái này đã làm nền tảng cho biết bao nhiêu là sự xung đột trên thế giới ngày nay. Nhưng ngược lại, nếu chúng ta thấy được chúng chỉ là những phương tiện giải thoát thiện xảo, thì ta có thể thu nhận những gì là có giá trị từ những lời dạy, mặc dù chúng có thể khác biệt nhau. Tiêu chuẩn duy nhất của chúng ta là lời dạy ấy có mang lại an lạc và giúp khai phóng tâm mình hay không!

Và điều này cũng khơi lên một câu hỏi nữa là: khai phóng tâm mình hay giải thoát có nghĩa là gì? Theo kinh nghiệm thực tập của tôi qua nhiều truyền thống thì tôi thấy nó chỉ có nghĩa là như vậy thôi: *phát triển một tâm thức không bị dính mắc vào bất cứ một việc gì*. Tôi nhớ đến một lời dạy của đức Phật "*Không nắm bắt hay dính mắc vào bất cứ một điều gì và cho đó là tôi hay là của tôi. Ai nghe lời dạy này là đã nghe hết toàn thể giáo pháp, ai thực hành theo lời dạy này là đã thực hành hết toàn thể giáo pháp, ai chứng đắc được lời dạy này là đã chứng đắc được hết tất cả.*" Cuối cùng thì lời dạy của đức Phật thật hết sức vô cùng giản dị.

**Hỏi:** *Có phải mỗi pháp môn hay truyền thống có một tác dụng mạnh mẽ riêng đối với đường hướng cho một số người nào đó chăng? Ví dụ như theo truyền thống Zen thì chúng ta đã giác ngộ rồi, và khi ta ngồi thiền là ta chỉ biểu hiện ra sự giác ngộ ấy mà thôi, trong khi một trường phái khác lại cho rằng chúng ta chưa giác ngộ và cần ngồi thiền để đạt đến trạng thái ấy.*

**JG:** Tôi thấy có hai đường lối tu tập. Một đường lối được gọi là "*đáp từ bên trên xuống,*" như là quan niệm chúng ta đã giác ngộ rồi và chỉ thực tập để biểu hiện điều ấy ra mà thôi. Và đường lối thứ hai gọi là "*xây từ bên dưới lên,*" theo cách này thì ta bắt đầu bằng cách ghi nhận những khổ đau của mình, và tinh tấn thực tập để chuyển hóa chúng. Mỗi phương cách đều có những ưu và khuyết điểm riêng. Nếu như một người có quá nhiều khổ đau, thì ta không nên khuyên họ hãy cứ sống với cái bản tính thanh tịnh của mình. Tôi nghĩ sẽ không có ích lợi gì lắm. Họ cần phải thực tập phát huy chánh niệm để thấy được những gì đang khởi lên trong mỗi giây phút và chuyển hóa những khó khăn ấy. Mặt khác, điều nguy hiểm của phương cách xây-từ-bên-dưới-lên này là người ta có thể ôm ấp cái khổ đau của mình chặt quá, và sự đối trị khổ đau ấy có thể khiến người ta lại

củng cố thêm cho cái tôi, cái bản ngã của mình. Đối với những người này, khi đúng lúc, thì chỉ cần được nghe một giáo lý về tự tánh thanh tịnh của tâm thôi, cũng có thể giúp họ thấy được sự trống rỗng của cái tôi. Một giáo pháp thích hợp, hay là một phương tiện thiện xảo, thật ra chúng hoàn toàn tùy thuộc vào những nhu cầu riêng của mỗi cá nhân.

**Hỏi:** *Quyển sách "Chỉ Có Một Pháp" của ông cũng có tựa đề nhỏ là "Sự Xuất Hiện của Phật Giáo Tây Phương", và ông nói rằng chúng ta rất may mắn là đã được tiếp nhận rất nhiều truyền thống Phật pháp, Buddhadharma, khác nhau trên miền đất này. Nhưng có thể đó cũng là một điều nguy hiểm chẳng, khi chúng ta có nhiều sự chọn lựa quá, có nhiều phương tiện thiện xảo quá?*

**JG:** Có được nhiều phương pháp giúp ta có thể tìm được một đường lối riêng thích hợp với tánh tình cũng như thiên hướng của mình. Nhưng điều quan trọng là chúng ta nên chọn một phương pháp nào hợp với mình, và thực tập theo cho đến khi ta có được một mức độ sâu sắc nào đó. Và đến một lúc nào đó, ta có thể, và cũng có hữu ích, để học hỏi và thực tập thêm những truyền thống khác, nhưng nếu ta vội vàng quá thì nó chỉ tạo thêm những lộn xộn và rối rắm mà thôi.

Có những người tu học theo lối tài tử, cái gì cũng thực hành hết, một chút này rồi một chút kia, và rốt cuộc họ chẳng lãnh hội được một điều gì sâu sắc hết. Còn như khi ta đã có một cơ bản thực tập vững chắc theo một truyền thống nào đó rồi, thì ta sẽ có thể tiếp thu và hoà nhập được những đường lối khác vào trong cùng một nền tảng ấy.

**Hỏi:** *Làm sao một người biết được khi nào thì đến lúc họ có thể thử tìm học một phương pháp hay là một giáo pháp mới?*

**JG:** Trước hết, chúng ta có thể tự biết được là nhờ do ở kinh nghiệm của chính mình. Nhưng khi chúng ta vẫn còn mập mờ và có nhiều nghi ngờ trong sự tu học của mình, thì đó không phải là lúc mà ta nên pha lẫn thêm những phương pháp khác nữa. Và một cách nữa là qua sự hướng dẫn của một vị thầy. Có nhiều người học trò của tôi hỏi rằng họ có nên thực tập thêm một phương pháp khác không, và lời khuyên của tôi bao giờ cũng vẫn là tùy theo sự thực tập sâu sắc của họ, cũng như nó có thích ứng với hoàn cảnh của họ trong ngay thời điểm đó hay không.

Mặc dù Phật giáo Tây phương còn ở giai đoạn mới đầu nhưng chúng ta cũng đã thấy các thiền sinh đang thực tập theo nhiều truyền thống khác nhau. Người ta thường nói thầy của mình là một vị Sayadaws của truyền thống Miến điện, Ajanhs của Thái lan, Zen hoặc Tây tạng, hay một vị giáo thọ thuộc một dòng phái nào đó. Và nếu như sự đa

dạng ấy được cắm rễ trên một nền tảng thực tập vững chắc và sâu sắc của mỗi cá nhân, thì điều ấy có thể mang lại rất nhiều lợi lạc.

Tôi cũng muốn nói thêm rằng, đối với một số người thì ở với một phương pháp duy nhất và đi theo một truyền thống hết suốt một con đường là điều hoàn toàn đúng. Không có phương pháp nào là cao hay thấp hơn một phương pháp nào. Tất cả chỉ là vấn đề của một phương tiện thiện xảo. Bất cứ một phương pháp nào phát huy được sự *vô chấp* (non-clinging) đều là một con đường giải thoát. Theo tôi thấy thì Phật giáo Tây phương sẽ có một đặc tánh cụ thể và thực dụng mà đã từng là cá tính của nền văn hóa này.

**Hỏi:** Ông có thể nói rằng con đường thực tập của chính ông cũng là một ví dụ cho "Chỉ Có Một Pháp" chăng?

**JG:** Khi có ai hỏi tôi rằng phương pháp thực tập của tôi là gì - *vipassana* hay là *dzogchen*. Tôi đáp, "Pháp môn của tôi là *không nắm bắt*." Phương pháp thực tập thật ra chỉ đơn giản có vậy: không nắm bắt, có những lúc tôi ý thức rằng mình đang bị dính mắc, và rồi không bị dính mắc, và cứ như vậy. Mặc dù phương pháp nào tôi sử dụng để thực hiện được điều ấy thì có thể thay đổi luôn: có khi tôi cảm thấy mình cần phải giữ tâm mình ở yên trên hơi thở; có những lúc khác tôi lại thấy thích hợp với an trú tâm mình trong một ý thức trống không và rộng mở hơn; đôi khi tôi lại cảm thấy muốn khai mở và tiếp xúc với những năng lượng trong thân qua phương pháp quán toàn thân (body scan). Những phương pháp ấy được hướng dẫn bằng trực giác, hoàn toàn không gián đoạn, tất cả như là một với nhau.

Khi tôi thử cố gắng cô đọng lại tinh hoa Phật pháp từ sự thực tập của chính mình, thì tôi thấy đó là *chánh niệm*, qua hình thức này hoặc hình thức khác, và sự biểu hiện của nó ra với cuộc sống chung quanh là *tâm từ*, và cốt tủy của nó là *tuệ giác*. Ba đặc tánh ấy - chánh niệm, tâm từ và tuệ giác - dường như là những yếu tố thiết yếu cho bất cứ một sự thực tập nào. Ba yếu tố ấy làm thành một biển Pháp, và tất cả những truyền thống khác như những dòng sông đều cùng đổ ra một biển lớn. Những truyền thống khác nhau có thể nhấn mạnh một yếu tố này hoặc yếu tố nọ, nhưng tất cả đều cùng quyện chung lại với nhau thành một pháp duy nhất. Con đường giải thoát chỉ có một.

Nguyễn Duy Nhiên *chuyển dịch*