

# LÀM SAO LÀ BỎ HAI CỰC ĐOAN

## Không Rơi Vào Hai Cực Đoan (Hai Biên)

Trong bản văn của Jamgon Kongtrul có bảy phân đoạn liên quan đến sự giải thích cái thấy của trường phái Trung đạo. Phân đoạn thứ tư nói về làm sao chúng ta theo con đường giữ cho mình khỏi rơi vào hai cực đoan. Trung đạo trong tiếng Phạn là Mādhyamaka có nghĩa là “đi thẳng xuống giữa,” không lạc sang trái hay sang phải. Trong các hạn từ nói về cái thấy chứng ngộ bản tánh của các pháp, trung đạo có nghĩa là không đi lạc vào những gì gọi là “cái thấy thường hằng” hay lạc vào những gì gọi là “cái thấy đoạn diệt.” [1] Bằng cách tránh hai cực đoan này, chúng ta có thể đi vào Trung đạo đến chứng ngộ chân tánh của các pháp.

Chúng ta sẽ có thể thấy chân tánh của các pháp trong thiền định bằng cách không đi lạc vào cực đoan nào trong hai cực đoan đó, có thể tránh được bằng cách là có cái hiểu đúng về chân lý qui ước và chân lý tối hậu. Chân lý qui ước (tục đế) chỉ những hiện tượng mê hoặc mà chúng ta kinh nghiệm. Dù là mê hoặc, sự hành xử của chúng ta nên hợp với bình diện qui ước theo cách sự vật xuất hiện.

Đức Phật chuyển bánh xe pháp ba lần. Đầu tiên, ngài trình bày những giáo lý về Bốn Diệu Đế; thứ nhì, ngài trình bày những giáo lý về tánh không; thứ ba, ngài trình bày những giáo lý về chân tánh của tâm, những giáo lý về Phật tánh. Sau khi đức Phật diệt độ, các sư và học giả Ấn độ trình bày giáo lý của đức Phật theo cách thức xác định và như thế bốn truyền thống đã phát triển ở Ấn độ: Truyền thống Tì-bà-sa (Phạn: Vaibhāshika, Anh: Great Exposition: Quảng diễn), trường phái Kinh Lượng bộ (Phạn: Sautrāntika), trường phái Duy thức (Phạn: Chittamatra), và trường phái Trung đạo (Phạn: Mādhyamaka).

Đức Phật ban cho những lời dạy theo một trình tự đặc biệt vì một lý do. Ngài bắt đầu bằng những lời dạy về hành xử công đức, hiển nhiên điều này liên quan đến giả định có ngã.

Trong lần chuyển luân thứ nhì, ngài ban cho những lời dạy về tánh không để chuyển hướng người ta tách khỏi niềm tin ngã. Trong chuyển luân lần thứ ba, ngài ban cho những giáo lý về Phật tánh dạy cái thấy đúng về tánh không.

## **Hai Cực Đoan Trong Bốn Truyền Thống**

### **1. Truyền Thống Tì-bà-sa (Vaibhāshika)**

Đầu tiên đức Phật dạy thừa Nền tảng (Anh: Foundation vehicle, Phạn: Hīnayāna, Hán: Tiểu thừa) về cách hồi hướng những hành động không đạo đức. Điều này được dạy trong những hạn từ ở mức độ qui ước của hiện hữu. Nếu đầu tiên đức Phật dạy về tánh không, đệ tử của ngài sẽ không hồi hướng từ những hành động tiêu cực bởi vì họ sẽ nghe rằng không có gì hiện hữu, vậy tại sao phải nỗ lực làm điều tốt. Thay vì thế, đức Phật dạy rằng sự vật thực sự hiện hữu: tâm hiện hữu, thân hiện hữu, đời trước hiện hữu, đời sau hiện hữu, rằng những hành động đạo đức đưa đến nghiệp tốt, những hành động tiêu cực kết quả thành nghiệp xấu, rằng có ta, và có những người khác. Ngài dạy về thực tại của tất cả các hiện tượng. Khi chúng ta tin tất cả những điều này là có thật, chúng ta nhận thức rằng chúng ta nên tránh những hành động tiêu cực bởi vì chúng tạo ra đau khổ và chúng ta nên thực hành những hành động tích cực bởi vì chúng đem lại công đức. Như thế, đầu tiên những lời dạy của đức Phật giả định rằng tất cả các hiện tượng thực sự hiện hữu và có thật. Truyền thống của những người theo Nhất thiết hữu bộ (Phạn: Sarvastivādins) phát xuất từ những lời dạy này; và họ tin rằng tất cả mọi hiện tượng thực sự hiện hữu; rất giống với trường phái Tì-bà-sa (Phạn: Vaibhāshika, Anh: Great Exposition: Quảng diễn).

Có sự khác nhau giữa cách sự vật xuất hiện và cách sự vật thật sự là chúng. Dù có sự khác nhau giữa hiện tượng và chân tánh, những lời dạy đầu tiên nhấn mạnh hiện tượng của các pháp và như thế, thí dụ, những lời dạy xác nhận rằng có sự việc như là sát sinh và những hậu quả ghê ghớm vì làm việc này. Bởi vì sự vật thực sự hiện hữu, nhóm những lời dạy đầu tiên chấp nhận sự vật như chúng xuất hiện. Như thế, khi chúng ta sát sinh, chúng ta chắc chắn làm hại người nào đó, và hậu quả điều này sẽ làm hại chúng ta do nghiệp luật.

Có những hành động tiêu cực gây ra những hậu quả tiêu cực và có những hành động tốt tạo nên những hậu quả tốt. Đây là lý do tại sao chúng ta nên làm những gì lợi ích người khác mà đến lượt nó mang hậu quả tốt đến chúng ta, và đây là lý do tại sao chúng ta không nên làm những hành động có hại cho người khác mà đến lượt nó sẽ mang hậu quả xấu đến chúng ta. Nếu chúng ta có thể làm những hành động tốt và tránh những hành động xấu, thì chúng ta sẽ có được công đức. Nếu chúng ta không làm những hành động tích cực và không tránh những hành động tiêu cực, thì chúng ta sẽ làm hại chính mình.

Theo quan điểm về hiện tượng của sự vật mà truyền thống Tì-bà-sa cả quyết sự hiện hữu của các pháp và sự hiện hữu của nhân và quả, như trình bày những giáo lý về các loại hành động tiêu cực khác nhau và những hậu quả của chúng và các loại hành động tích cực khác nhau và những hậu quả của chúng.

## **2. Truyền Thống Kinh Lượng Bộ (Sautrāntika)**

Truyền thống thứ nhì là Kinh Lượng bộ, nghĩa là “những người theo các kinh.” Trường phái này cũng như những người theo Tì-bà-sa là những thành viên của Thừa Nền tảng (Phạn: Hīnayāna, Hán: Tiểu thừa). Trường phái Kinh Lượng bộ dạy rằng vật chất thực sự hiện hữu (thí dụ, có thân, có tiếng nói, v.v...), nhưng các khái niệm do tâm tạo ra không có bất cứ sự hiện hữu nào. Họ tin, thí dụ, rằng thân hiện hữu từ đỉnh đầu đến lòng hai bàn chân. Những hành động do thân và ngữ hoàn thành thực sự có kết quả. Nhưng những gì chúng ta gọi là “tâm” (hay “tôi”) không có sự hiện hữu nào cả. Nếu hỏi, “Thân ở đâu?” một người theo trường phái Kinh Lượng bộ sẽ chỉ vào nó và đáp, “Đó là thân tôi hiện hữu.” Họ không nói giống như vậy với ngã bởi vì không thể chỉ ra nó; nó chỉ là một khái niệm của tâm. Do đó, ngã (cái ta) không có sự hiện hữu. Đây là cách Kinh Lượng bộ trình bày giáo lý của họ dùng cái thấy này để tránh hai cái thấy cực đoan là đoạn diệt và thường hằng.

Vậy hai truyền thống đầu là Tì-bà-sa và Kinh Lượng bộ. Mặc dù Kinh Lượng bộ dạy tính vô ngã của cá nhân (nhân vô ngã), nó không dạy tính vô ngã các hiện tượng (pháp vô ngã). Hai trường phái này, Tì-bà-sa và Kinh Lượng bộ, chủ yếu là những trường phái Nền tảng

(Tiểu thừa). Hai truyền thống khác, Duy thức và Trung đạo, là những trường phái Đại thừa (Mahāyāna).

### **3. Truyền Thống Duy Thức (Chittamatra)**

Các nhà Duy thức (Phạn: Chittamatra, Anh: Mind-only) dạy rằng tất cả những hiện tượng ngoại giới, kể cả thân của chúng ta, đều do tâm tạo và là một phần của nó. Những vật thể thực sự xuất hiện và chúng ta nhận thức chúng, nhưng không một vật nào xuất hiện có sự hiện hữu ở bên ngoài; tất cả chúng đều phát sinh bên trong tâm. Sao có thể như thế? Họ đưa ra thí dụ, khi chúng ta ngủ và chúng ta mộng thấy núi, nhà, thú vật, người, bạn bè, kẻ thù, và v.v..., chúng ta thấy những sự vật khác nhau y như chúng ta thấy khi thức. Nhưng không một vật nào thực sự hiện hữu; tất cả những hiện tượng đều phát sinh từ thức (Phạn: chitta) của chúng ta. Cũng vậy, tất cả những hiện tượng chúng ta nhận thức một cách bình thường cũng chỉ phát sinh trong thức. Chúng không gì khác hơn là thức. Đây là lý do tại sao truyền thống này được gọi là “Chittamantra,” trong tiếng Phạn nó có nghĩa “chỉ là thức,” tức là, mọi sự vật “chỉ” là thức.

Trước hết, có những xu hướng hay tiềm năng (Tạng: bag chag) [2] được tạo thành trong tâm. Nếu tâm quen với một điều gì đó tích cực, tâm dần dần trở nên mỗi lúc một khá hơn và ý nghĩ của người ta trở nên mỗi lúc có đức hạnh hơn. Mặt khác, nếu tâm trở nên quen với một điều tiêu cực nào đó, tâm dần dần trở nên mỗi lúc một tệ hơn và ý nghĩ của người ấy mỗi lúc trở nên không đức hạnh. Thí dụ, một chút tức giận có thể phát sinh bên trong chúng ta. Nếu chúng ta kiểm soát cái giận ấy và loại bỏ nó, thì nó sẽ không còn ở trong chúng ta như một vật tiềm tàng nữa. Mặt khác, nếu chúng ta không kiểm soát cái giận ấy, nó sẽ mỗi lúc trở nên một mạnh hơn. Ban đầu chúng ta mạnh hơn cái giận, nhưng nếu chúng ta không kiểm soát nó, cái giận trở nên mỗi lúc một mạnh hơn và chúng ta không thể loại bỏ nó được. Trong quá trình này, cái gì tâm để nó trở thành thói quen sẽ trở nên mỗi lúc có nhiều năng lực hơn. Điều này cũng áp dụng cho những cảm xúc tích cực như yêu thương, bi mẫn, và ước muốn làm lợi ích cho kẻ khác. Những ý nghĩ này lúc đầu có thể là nhỏ, nhưng nếu chúng ta nuôi dưỡng chúng và làm cho mình quen với chúng, chúng sẽ gia tăng và mỗi lúc trở nên mạnh hơn.

Do đó, người ta nói rằng tâm tùy thuộc vào những tiềm năng này bên trong nó. Theo cái thấy của Duy thức, người ta nói rằng tâm này thực sự hiện hữu, và lại các hiện tượng ở cả thế giới bên ngoài lẫn bên trong chính tâm đều là “tưởng tượng,” (biến kế) hay chúng ta có thể nói, chúng là những tạo tác của tâm hay những mê hoặc.

Những người theo trường phái Duy thức miêu tả, thí dụ, sự tái sinh nơi địa ngục qua một quá trình giống như thế; nó xảy ra vì sức mạnh của tức giận. Trở nên quen với cái giận, thì cái giận này gia tăng nhiều đến độ những gì quý vị kinh nghiệm hay thấy là người ta đang bị hại và bị giết chết và ước muốn làm hại quý vị. Tâm trở nên quen với ác ý này và ý định làm hại do đó gia tăng mỗi lúc một mạnh hơn. Các giáo lý này nói rằng do sức mạnh của giận dữ, cá nhân ấy sẽ tái sinh ở các cõi địa ngục. Do xu hướng mãnh liệt ấy được tạo ra trong tâm kết quả từ sự giận dữ được dung dưỡng, sau khi chết một người kinh nghiệm sự tái sinh nơi mà y thấy người ta bị lừa dối và bị chặt chém và tất cả những loại tra tấn dày vò khác. Cũng vậy, trong đời sống hằng ngày, nếu chúng ta nhìn người khác một cách hiểm ác và muốn làm hại họ, thì chúng ta khiến mình quen với sự ác độc này ở bên trong và nó trở nên rất mạnh. Rồi chúng ta sẽ có những giấc mộng và ác mộng làm phiền ban đêm trong lúc ngủ và sẽ thấy những điều không thích thú. Mặt khác, nếu ban ngày chúng ta phát triển một tâm thái bình an thương yêu và muốn giúp đỡ kẻ khác, ban đêm trong lúc ngủ chúng ta sẽ có những giấc mộng thích thú và thấy những vật dễ thương. Cũng vậy, qua phát triển tình thương, lòng bi mẫn, và ước muốn giúp đỡ người khác trong đời sống chúng ta, sức mạnh của thói quen đó cũng sẽ ảnh hưởng đến những gì chúng ta kinh nghiệm sau khi chết và trong đời sau. Thay vì phải tái sinh nơi địa ngục, chúng ta có thể có sự tái sinh ở một cõi thanh tịnh.

#### **4. Truyền Thống Trung Đạo (Mādhyamaka)**

Truyền thống thứ tư, cao nhất trong các truyền thống, là Trung đạo (Phạn: Mādhyamaka). Cả hai Rangtong và Shentong là những chi nhánh của trường phái Trung đạo. Truyền thống Trung đạo dạy rằng chúng ta cần chú ý đến cả cái thấy về tánh không cũng như sự quan tâm đến cách hành xử của chúng ta. Cách hành xử ấy liên quan đến sự vận hành của chúng ta ở bình diện thực tại qui ước. Chân lý qui ước (tục đế) cho rằng mọi sự vật không phải là

mê hoặc hay không hiện hữu gì cả. Trong khi chân lý tối hậu (chân đế) tuyên bố rằng mọi sự vật đều là mê hoặc, điều này không có nghĩa là chân lý qui ước là sai. Chân lý qui ước là sự thật. Gọi là “chân lý qui ước” là vì nếu người ta trồng một hạt giống, nó sẽ không tàn lụi mà sẽ lớn lên thành hoa hay trái khi được chăm bón, tưới nước đều đặn, và được mặt trời nuôi dưỡng.

Cũng vậy, một hành động tốt sẽ là nguyên nhân cho một kết quả tốt và một hành động xấu sẽ là nguyên nhân cho một kết quả xấu. Do đó, trong văn mạch chân lý qui ước, cách hành xử của một người phải hợp với luật nhân quả; người ta nên tránh những gì tiêu cực và cố gắng theo tất cả những phẩm tính tích cực trong cách hành xử của mình. Trong truyền thống Đại thừa, hành xử tốt có nghĩa là thực hành sáu Ba-la-mật (bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ). Bằng cách hành trì sáu Ba-la-mật này, người ta sẽ có được kết quả tốt vì luật của chân lý qui ước.

Chân lý tối hậu là giác ngộ chân lý tánh không; có nghĩa là nhận ra rằng tất cả các hiện tượng đều không có bất cứ thực tại nào và chỉ là hư huyền. Chứng ngộ tánh không của các pháp sẽ loại bỏ đau khổ và sợ hãi về luân hồi của mình.

~ Trích ” TÁNH KHÔNG TRONG TRUYỀN THỐNG TÂY TẠNG”, *Thrangu Rinpoche*

---

### **Chú thích:**

[1] Cái thấy thường hằng (Tạng: tak ta) là thấy rằng có ngã hay linh hồn thường hằng vĩnh cửu. Cái thấy đoạn diệt (Tạng: che ta) là thấy rằng mọi sự vật ngừng lại vào lúc chết; do đó không có luật nhân quả (karma: nghiệp) và căn bản không có lý do để làm điều tốt và tránh điều không tốt hay để cố gắng đạt giác ngộ.

[2] Những tiềm năng (Tạng: bag chag) là những xu hướng của nghiệp kết nối với mọi hành động và ý nghĩ đi vào thức Hàm tàng thứ tám. Rồi khi các duyên hội đủ xảy ra, chúng sẽ rời thức Hàm tàng và nhập vào ý thức, như thế là làm gia vị cho sự nhận thức của tâm trong

giây phút ấy. Xem miêu tả chi tiết hơn về quá trình này trong “Transcending Ego: Distinguishing Consciousness from Wisdom” của Thrangu Rinpoche.