

CON ĐƯỜNG ĐƠN GIẢN
GIÁO LÝ PHẬT GIÁO CĂN BẢN

Đạt Lai Lạt Ma

CON ĐƯỜNG ĐƠN GIẢN
GIÁO LÝ PHẬT GIÁO CĂN BẢN

Bài giảng của Đức Dalai Lama

Phần dịch Anh ngữ: Tiến sĩ Thupten Jinpa

Phần dịch Việt ngữ: Tống Ngọc Đức

MỤC LỤC

Lời Nói Đầu.....	4
Giới Thiệu	6
Chương I: Bốn Sự Thật Cao Quý.....	26
Chương II: Chân Lý của Khổ Đau	35
Chương III: Sự Thật Về Nguồn Gốc Khổ Đau	68
Chương IV Sự Thật của Sự Chấm Dứt	93
Chương V: Sự Thật của Con Đường (Đạo)	117

LỜI NÓI ĐẦU

Văn bản Con Đường Đơn Giản dựa trên các giáo lý do Đức Dalai Lama giảng dạy ở Luân Đôn năm 1996. Chủ đề của giáo lý, điểm chính cuốn sách là Bốn Sự Thật Cao Quý (Tứ Diệu Đế), đây cũng là nền tảng toàn bộ giáo lý của Đức Phật. Trong những trang này, Đức Dalai Lama đưa ra một phương pháp giải thích hoàn chỉnh. Trước đó, chủ đề được công bố dưới dạng sách cùng với các bản thuyết trình khác. Ở đây, bài giảng về Bốn Sự Thật Cao Quý của Đức Dalai Lama được soạn thảo, giới thiệu lại dưới văn phong mới, hoàn chỉnh cùng các bức ảnh chụp, để giúp độc giả đánh giá được nền di sản văn hoá phong phú của Phật giáo Tây Tạng. Những tác phẩm của nhiếp ảnh gia Ian Cumming về phong cảnh và con người Tây Tạng, về cộng đồng tăng lữ và những người thực hành Phật giáo không chuyên, đã hỗ trợ cho mọi hiểu biết về bối cảnh trước đây Phật giáo Tây Tạng phát triển, hiện tại đang được gìn giữ trong tha hương. Ngoài việc cố gắng minh hoạ lời Đức DaLai Lama, ảnh chụp còn tạo nên một khung cảnh hài hoà trong văn bản. Ví dụ

như cảnh mô tả người hành hương cúi lạy trước thềm cung điện Potala, nơi ở trước đây của Đức Dalai Lama, bức ảnh này đã hỗ trợ thêm việc truyền tải những gì quý báu nhất mà các giáo lý và người đại diện tâm linh của xứ sở Tây Tạng đang giữ gìn.

Văn phòng Tây Tạng ở Luân Đôn xin cảm ơn quý vị Cait Collins và Jane Rasch về việc sao lại những băng nói chuyện, cảm ơn Dominique Side cùng dịch giả: Tiến sĩ Thupten Jinpa trong việc biên tập lại bản thảo để xuất bản.

GIỚI THIỆU

BỐN SỰ THẬT CAO QUÝ LÀ NỀN TẢNG CĂN BẢN CỦA GIÁO LÝ PHẬT GIÁO

Bốn Sự Thật Cao Quý là phần cực kỳ căn bản của giáo lý Phật Giáo. Thực ra, nếu như bạn không hiểu Bốn Sự Thật Cao Quý, nếu cá nhân bạn không thực nghiệm được sự thật của giáo lý này, bạn không thể rèn luyện Phật Pháp (Buddha-Dharma). Có nghĩa là tôi luôn luôn vui sướng khi có cơ hội giải thích điều đó.

Nhìn chung, tôi tin rằng hết thảy mọi tôn giáo lớn trên thế giới đều có tiềm năng phục vụ nhân loại, đào tạo nên người tốt. Tôi muốn nói "tốt" nghĩa là con người ta có một tâm hồn vị tha, giàu lòng nhân ái. Đó là lý do tại sao tôi luôn luôn nói rằng, tốt hơn chúng ta nên bước theo một truyền thống tôn giáo của riêng mình, bởi vì do việc thay đổi tín

ngưỡng, cuối cùng bạn có thể gặp khó khăn trong cảm xúc hoặc trong tư duy.

Tuy nhiên, đối với những ai thực sự cảm thấy tôn giáo truyền thống của mình không tác dụng, phương pháp giải thích mọi vấn đề của Phật giáo có thể có đôi chút thuyết phục. Trường hợp này, nói chung noi theo Phật giáo không gặp trở ngại gì. Tôi cho rằng có một niềm tin vào một tôn giáo nào đó tốt hơn không. Nếu bạn cảm thấy hứng thú với đạo Phật, quan tâm tới phương pháp rèn luyện tư duy của Phật giáo, điều quan trọng là phải suy nghĩ cẩn thận, khi nào bạn chắc chắn Phật giáo thực sự phù hợp, lúc đó hãy đón nhận Phật giáo như là tôn giáo của mình.

Ở đây còn một điểm quan trọng nữa. Đôi khi, để biện hộ cho việc đón nhận một tôn giáo mới, theo bản năng, chúng ta hay phê phán tôn giáo trước đây của mình, cho rằng nó không thoả đáng. Điều này không nên xảy ra. Trước hết, dù cho tôn giáo trước kia của bạn có thể không tác động tới bạn, nhưng điều đó không có nghĩa là tôn giáo đó không giá trị đối với hàng triệu con người khác. Một khi chúng ta tôn

kính mọi sinh linh, ta cũng cần tôn kính những người noi theo các đường lối tôn giáo khác nhau. Rõ ràng đối với một số người, đạo Cơ Đốc có hiệu quả hơn Phật giáo, điều này phụ thuộc vào thiên hướng tư duy cá nhân. Có nghĩa là chúng ta cần ghi nhận tiềm năng của mỗi truyền thừa tôn giáo và tôn trọng người theo tôn giáo đó.

Lý do thứ hai, chúng ta biết rằng hiện nay trên thế giới có rất nhiều truyền thừa, mọi người đang cố gắng thúc đẩy không khí hài hoà giữa các tôn giáo. Tôi cho rằng hiện nay rất nhiều vòng nối kết các niềm tin, ý tưởng tôn giáo đa nguyên đang chiếm phần cơ bản. Đó là một dấu hiệu đáng hoan nghênh.

Tôi muốn bắt đầu bằng những điểm này, vì khi giải thích về Bốn Sự Thật Cao Quý, tôi phải biện luận rằng phương pháp của Phật giáo là phương pháp tốt nhất. Đồng thời, nếu bạn hỏi tôi, tôn giáo nào là tôn giáo tốt nhất, với tư cách cá nhân, câu trả lời của tôi sẽ là Phật giáo không hề do dự. Song điều này không ám chỉ Phật giáo là thứ tôn giáo tốt nhất đối với mọi người. Chắc chắn không phải như vậy. Có

nghĩa là trong quá trình giải thích, khi tôi tuyên bố phương pháp của Phật giáo là phương pháp tốt nhất, các bạn không nên hiểu lầm tôi.

Tôi muốn nhấn mạnh hơn khi nói rằng tất cả mọi tôn giáo đều có tiềm năng vĩ đại, không phải vì cách ứng xử lễ độ hoặc mang tính chính trị. Tôi đã gặp nhiều hành giả chân chính thuộc các dòng tôn giáo khác, đã nhận thấy sự thương yêu nhân hậu đích thực, mãnh liệt trong tư duy các vị đó. Do vậy, kết luận của tôi là những tôn giáo khác nhau đó đều có tiềm năng tạo ra tình yêu thương nhân hậu.

Dù rằng chúng ta có ưa thích nền triết học của các tôn giáo khác hay không, điều này thực sự không phải là trọng tâm. Với những người không theo Phật giáo, ý tưởng về cõi Niết bàn, quá trình tái sinh dường như là vô nghĩa. Tương tự, đối với Phật tử, khái niệm về Đấng Sáng Tạo đôi khi có vẻ phi lý. Nhưng điều này không quan trọng, ta có thể bỏ qua. Vấn đề là thông qua những dòng tôn giáo khác nhau này, một cá nhân tiêu cực có thể được chuyển hoá thành người tốt. Đó là mục đích của tôn giáo, đó là kết quả thực

sự. Chỉ riêng điểm này cũng đủ để chúng ta tôn kính các dòng tôn giáo khác.

Còn một vấn đề cuối cùng. Như các bạn biết, Đức Phật giảng dạy bằng nhiều phương pháp khác nhau, Phật giáo có nhiều hệ thống triết học. Nếu như Đức Phật giảng dạy với các phương pháp khác nhau, phải chăng chính ngài không nắm chắc vấn đề? Thực ra không phải như vậy. Đức Phật biết tất cả những thiên hướng, tính khí các đệ tử của ngài. Do vậy, ngay cả Phật Thích Ca Mâu Ni (Shakyamuni) cũng tôn trọng quan điểm, quyền hạn cá nhân. Một giáo lý có thể rất uyên thâm, nhưng nếu như nó không thích hợp với một cá nhân nào đó, thì việc giải thích giáo lý đó phỏng có ích gì?

NHỮNG NGUYÊN LÝ CƠ BẢN CỦA ĐẠO PHẬT

Mỗi khi giới thiệu về đạo Phật, tôi đều chú trọng vào việc trình bày giáo lý như một biểu hiện gồm hai nguyên lý chủ yếu. Nguyên lý thứ nhất là "Bản chất thực tại phụ thuộc

lẫn nhau"¹. Toàn bộ nền triết học Phật giáo đều nằm trong hiểu biết về sự thật căn bản này. Nguyên lý thứ hai là nguyên lý "bất bạo động", đó là hành vi của người thực hành đạo Phật trên quan điểm "bản chất thực tại phụ thuộc lẫn nhau". Ngụ ý căn bản của "bất bạo động" là chúng ta nên cố gắng hết sức giúp đỡ mọi người, và nếu không, ta cần cố gắng giảm thiểu đến mức tối đa việc gây tổn hại cho họ. Trước khi giải thích chi tiết về Bốn Sự Thật Cao Quý, tôi dự định phác hoạ hai nguyên lý căn bản này trong bối cảnh của nó.

NƯỞNG TỰA (QUY) VÀ TẠO RA BỒ ĐỀ TÂM

Trước hết, tôi sẽ trình bày những nguyên lý này bằng thuật ngữ Phật giáo cổ truyền. Về kỹ thuật, chúng ta trở

¹ Chú thích của tác giả: *Nguồn gốc phụ thuộc, hoặc sự phát sinh có tính phụ thuộc, dịch từ Phạn ngữ: Pratitya Samutpada. Đó là luật tự nhiên, những hiện tượng xuất hiện "phụ thuộc" vào nguyên nhân của chính nó, có "quan hệ" với hoàn cảnh cá biệt của nó. Mọi thứ phát sinh chỉ do đã tới đúng thời điểm và tùy thuộc vào sự trùng hợp của nguyên nhân với điều kiện. Không có những yếu tố này thì mọi sự không phát sinh.*

thành Phật tử khi ta quyết định nương tựa nơi Tam Bảo và tạo ra Bồ Đề Tâm, được hiểu như lòng từ bi, ý nghĩ vị tha hoặc trái tim nhân hậu. Tam Bảo của Phật giáo là Phật (Buddha), Pháp (Dharma: giáo lý của Phật), và Tăng (Sangha - cộng đồng những người thực hành giáo lý). Rõ ràng ý niệm giúp đỡ người khác đã tiềm ẩn ngay trong cốt lõi của Quy và Bồ Đề Tâm. Việc thực hành tạo ra Bồ Đề Tâm chắc chắn kèm theo ý chí của con người cùng những hành động cụ thể, chủ yếu cố gắng giúp đỡ người khác, trong khi việc thực hành Quy tạo nền móng cho người thực hành hướng cuộc đời của họ vào một lối sống kỷ luật, đạo đức.

Trừ phi có được thực nghiệm căn bản tốt về thực hành Quy Tam Bảo, còn thì chúng ta sẽ không thể giác ngộ được Bồ Đề Tâm ở mức độ cao. Với lý do đó, nên điểm phân biệt giữa một người thực hành Phật giáo với một người không phải là Phật tử được dựa trên cơ sở cá nhân đó có nương tựa vào Tam Bảo hay không.

Tuy nhiên, khi nói về Quy Tam bảo, chúng ta không nên cho rằng chỉ cần tham gia một nghi lễ để được chính

thức nương tựa vào một bậc thầy là đủ. Mặc dù trong Phật giáo, Quy y có nghi lễ chính thức, nhưng nghi lễ không phải là điểm mấu chốt. Cái chính là bằng vào kết quả suy nghĩ của bản thân, kể cả không có thầy, một khi bạn đã hoàn toàn tin tưởng vào giá trị của Phật - Pháp - Tăng như là mục tiêu đích thực của Nương tựa, đó chính là lúc bạn thực sự trở thành phật tử. Bạn phó thác hạnh phúc tâm linh của mình cho Tam Bảo, đó chính là ý nghĩa đích thực của Nương tựa. Mặt khác, nếu như trong tư duy bạn còn đôi chút ngờ vực, e dè về hiệu lực của Phật, Pháp, Tăng, đối tượng cao nhất của Nương tựa, thì dù đã thực hiện nghi lễ Nương tựa, chính sự hồ nghi đó lại ngăn trở việc bạn trở thành người thực hành Phật giáo, ít nhất ngay trong lúc đó. Vậy điều quan trọng là phải hiểu được mục đích của Quy.

Nói tới Đức Phật trong bối cảnh này, chúng ta không nên giới hạn hiểu biết của mình về danh tự một nhân vật Ấn

Độ đã đi vào lịch sử. Hơn thế, hiểu biết về Phật tính² cần dựa trên cơ sở những mức độ giác ngộ tâm linh. Ta nên hiểu rằng Phật tính là một trạng thái tâm linh của thực thể, của sinh linh. Đó chính là lý do trong các kinh Phật có nói về chư Phật trong quá khứ, trong hiện tại, và trong tương lai.

Bây giờ, câu hỏi tiếp là: vậy thì một vị Phật hình thành như thế nào? Làm sao con người có thể hoàn toàn được khai sáng? Khi suy nghĩ về Phật tính, chắc chắn chúng ta sẽ tự hỏi rằng, liệu một cá nhân có khả năng đạt tới trạng thái như vậy, để trở nên hoàn toàn được khai sáng, để thành một vị Phật được không? Ở đây ta thấy rằng câu trả lời nằm trong kiến thức về bản chất của Pháp. Nếu Pháp tồn tại, chắc chắn Tăng sẽ tồn tại. Tăng là những con người tham gia đường lối của Pháp, những con người thức ngộ và thực hiện được chân lý của Pháp. Nếu có những thành viên của Tăng đạt được

² Chú thích của tác giả: *Phật, theo nghĩa đen là một vị đã thức tỉnh (tiếng Phạn Bodhi: thức tỉnh), vậy Phật tính (Buddhahood) là trạng thái đã thức tỉnh.*

một số trạng thái tâm linh, ở trạng thái này ít nhất họ cũng vượt qua được các mức độ thô thiển của dạng xúc cảm tiêu cực, đớn đau, ta có thể hình dung ra khả năng giải thoát khỏi mọi cảm xúc phiền não chính là kết quả của họ, và trạng thái đó là cái chúng ta gọi là Phật tính.

Trong bối cảnh hiện nay, tôi cho rằng ta cần phân biệt giữa cách dùng từ "Pháp" như là một thuật ngữ chung, và tác dụng của nó trong cấu trúc đặc trưng của Nương tựa. Thông thường, Pháp có liên quan tới các kinh bản: giáo lý của Phật, và những thức ngộ tâm linh được đặt trên cơ sở thực hành giáo lý này. Trong mối tương quan với Quy (Nương tựa), Pháp có hai mặt: một mặt là đường lối (Đạo) dẫn tới việc chấm dứt những xúc cảm khổ đau, phiền não, còn mặt kia là bản thân quá trình chấm dứt đó,³ Chỉ bằng cách hiểu được thực chất của “chấm dứt” và con đường dẫn

³ Chú thích của tác giả: *Chấm dứt là một thuật ngữ kỹ thuật, có nghĩa là "sự chấm dứt hoàn toàn nỗi khổ đau". Samsara nghĩa là vòng luân hồi đau khổ, và trạng thái chấm dứt vòng luân hồi thường được gọi là cõi Niết bàn.*

tới sự chấm dứt, chúng ta mới có thể có được một vài ý tưởng thế nào là trạng thái giải thoát.

NGUỒN GỐC MANG TÍNH PHỤ THUỘC

Trong các kinh bản, Phật đã nhiều lần nhấn mạnh rằng bất kỳ một ai nhận biết được bản chất phụ thuộc lẫn nhau của thực tại, người đó có thể thấy được Pháp, ai hiểu được Pháp sẽ thấy được Phật. Chúng ta thấy ở đây có 3 mức độ khác nhau.

Trước hết, kiến thức về nguyên lý Nguồn Gốc Mang Tính Phụ Thuộc rất phổ biến trong các trường phái Phật giáo, kiến thức này giải thích về quá trình phụ thuộc có nguyên nhân (causal dependence). Nguyên lý Nguồn Gốc Mang Tính Phụ Thuộc là: tất cả những sự vật, sự việc có điều kiện trong vũ trụ (conditioned things and events in the universe) đến với sinh linh chính là do kết quả quá trình tương tác giữa nhiều nguyên nhân và điều kiện khác nhau. Điều này rất có ý nghĩa, vì nó ngăn ngừa hai khả năng, khả năng thứ nhất là

mọi vật không tự nhiên sinh ra mà không có nguyên nhân và điều kiện. Khả năng thứ hai là mọi vật sinh ra do một đấng siêu phàm. Hai khả năng này đều bị bác bỏ.

Mức độ thứ hai, chúng ta có thể hiểu nguyên lý nguồn gốc phụ thuộc này dưới hình thức chi tiết và tổng thể. Tất cả những vật thể vật chất được hiểu như chi tiết tạo thành tổng thể, và chính cái ý niệm về tổng thể lại phụ thuộc vào sự tồn tại của chi tiết. Quá trình phụ thuộc đó rõ ràng xảy ra trong thế giới vật chất. Tương tự, các dạng phi vật chất (vật chất vi tế) như ý thức... cũng được xem xét như dạng chuỗi thông thường: ý niệm về tổng thể của dạng phi vật chất này dựa trên cơ sở nhiều chuỗi kế tiếp liên tục (chi tiết), hình thành một chuỗi tiệm tiến (tổng thể). Do đó, khi nghiên cứu vũ trụ với quan điểm nêu trên, không những chúng ta thấy được mỗi vật thể có điều kiện đều có nguồn gốc bị phụ thuộc, ta còn hiểu rằng toàn bộ những hiện tượng phát sinh cũng tuân theo nguyên lý này.

Còn một mức độ thứ ba về ý nghĩa của nguồn gốc phụ thuộc, đó là tất cả các vật thể và sự kiện, thực ra đó là

tất cả mọi sự, chúng phát sinh duy nhất do quá trình sảy ra đồng thời của nhiều nhân tố được sắp đặt. Khi bạn phân tích bằng cách dùng tư duy tách bạch chúng thành từng phần, bạn sẽ đi tới kết luận là do phụ thuộc vào những nhân tố khác mà chúng sảy ra với sinh linh. Có nghĩa là không có một thứ gì độc lập, không một thứ gì có đặc trưng nội tại của riêng nó. Cái gọi là thân phận (identity) mà chúng ta gán cho vật thể, thân phận đó tùy thuộc vào quá trình tương tác giữa thực chất vật thể và nhận thức của chúng ta. Tuy vậy, điều này không thể nói được là vật thể không hiện hữu. Phật giáo không phải là thuyết hư vô. Vạn vật tồn tại, song chúng không có một thực tại độc lập riêng biệt.

Chúng ta hãy đối chiếu lời dạy của Đức Phật khi ngài nói: “Thấy được bản chất phụ thuộc lẫn nhau sẽ dẫn tới việc thấy được Pháp”. Có 3 ý nghĩa khác nhau về khái niệm Pháp, tương ứng với 3 ý nghĩa khác nhau về nguồn gốc phụ thuộc.

Trước hết, ta hãy liên hệ Pháp với mức độ đầu tiên về ý nghĩa của nguồn gốc phụ thuộc, hay quá trình phụ thuộc có nguyên nhân. Do phát triển kiến thức sâu sắc về bản chất

phụ thuộc của thực tại được thể hiện như quá trình phụ thuộc có nguyên nhân, chúng ta có khả năng đánh giá đúng những hoạt động của cái ta gọi là nghiệp quả, đó là luật của nguyên nhân và kết quả, nguyên lý chi phối mọi hành động con người. Luật này giải thích mọi thực nghiệm khổ đau phát sinh do hậu quả của hành động, suy nghĩ và ứng xử mang tính tiêu cực, còn những thực nghiệm mong muốn như niềm vui, hạnh phúc, phát sinh do kết quả của các nguyên nhân, điều kiện tương ứng với kết quả đó: đó là những hành động, xúc cảm, ý nghĩ tích cực.

Sự phát triển kiến thức sâu rộng về nguồn gốc phụ thuộc trong phạm vi "phụ thuộc có nguyên nhân" tạo cho bạn một cách nhìn sáng suốt căn bản về bản chất thực tại. Khi nhận thức được mọi chuyện chúng ta thực nghiệm được bởi chính kết quả do quá trình tương tác và xảy ra đồng thời của nguyên nhân, điều kiện, toàn bộ quan điểm chúng ta sẽ thay đổi. Thấy được vạn vật là sự thể hiện của nguyên lý nhân quả, cách nhìn chúng ta về những thực nghiệm nội tâm, về thế giới sẽ chuyển hướng. Khi phát triển lối nhìn nhận tổng

quát này, hiểu được luật về nghiệp quả là một ví dụ đặc trưng của nguyên lý nhân quả tổng thể, bạn sẽ có khả năng định vị được kiến thức của bạn về nghiệp quả trong trật tự cấu trúc đó.

Tương tự như vậy, tại thời điểm có được một kiến thức sâu rộng về hai khía cạnh khác của nguồn gốc phụ thuộc: tính phụ thuộc của cá nhân trong tổng thể, và tính phụ thuộc lẫn nhau giữa nhận thức và hiện hữu, kiến văn của bạn sẽ sâu sắc hơn, bạn sẽ cảm nhận được sự chênh lệch giữa phong cách mà những gì xuất hiện và bản chất thực của chúng. Những gì xuất hiện giống như một dạng thực tại độc lập, khách quan, thực ra chúng không hoàn toàn đúng với bản chất đích thực của chúng.

Một khi hiểu được mức độ chênh lệch căn bản giữa bề ngoài và thực chất, chúng ta sẽ đạt được nhãn quan sáng suốt ngay bên trong mọi hoạt động cảm xúc, bên trong cách ứng xử với những sự kiện, vật thể. Nằm dưới mọi phản ứng mạnh mẽ mang tính cảm xúc đối với hoàn cảnh, ta thấy nổi bật lên một giả thiết là có một thực tại độc lập nào đó tồn tại.

Theo hướng này, ta phát triển nhãn quan sáng suốt trong các chức năng khác nhau của tư duy, tại nhiều mức độ khác nhau của ý thức. Ta cũng dần dần hiểu rằng, dù cho một số trạng thái tinh thần dường như rất thật, dù cho mọi vật thể hiện ra vô cùng sống động, thực chất chúng chỉ là những ảo ảnh. Chúng không thực sự tồn tại theo như cách ta nghĩ.

Qua hình thức suy diễn, phân tích này, chúng ta sẽ có khả năng đạt tới nhãn quan sáng suốt về cái mà trong ngôn từ kỹ thuật của Phật giáo gọi là "nguồn gốc khổ đau", nói một cách khác, đó là những dạng thực nghiệm mang tính cảm xúc dẫn tới chỗ làm khổ tư duy. Khi hình thức suy ngẫm, phân tích này được kết hợp với hiểu biết về bản chất phụ thuộc của thực tại ở mức độ vi tế nhất, chúng ta cũng sẽ đạt được nhãn quan sáng suốt về cái gọi là "bản chất trống rỗng của thực tại", có nghĩa là phong cách mà mọi vật thể hoặc sự kiện phát sinh chỉ là quá trình kết hợp của rất nhiều yếu tố, chúng không hề tồn tại độc lập, riêng biệt.

Tất nhiên, nhãn quan sáng suốt ở bên trong "trống rỗng" sẽ giúp ta hiểu được rằng, mọi ý tưởng dựa trên cách

nhìn đối lập, ý tưởng cho rằng mọi vật, mọi hiện tượng tồn tại mang tính thực chất và độc lập; đó là ý tưởng dựa trên quan điểm sai lầm. Mọi vật, mọi hiện tượng bị hiểu sai về bản chất đích thực của chúng. Ta nhận thấy trên thực tế hoặc trong kinh nghiệm bản thân, chúng không hề có một giá trị nào hết, trong khi đó, bằng vào lập luận, vào thực nghiệm bản thân, bản chất trống rỗng của thực tại lại có giá trị cơ bản. Dần dần, chúng ta sẽ cảm nhận được, rằng ta có thể đạt tới một trạng thái hiểu biết, ở đây, mọi hiểu lầm như vậy sẽ được đào thải hoàn toàn: đó là trạng thái chấm dứt.

Trong tác phẩm: "Những lời minh bạch", đại sư Chandrakirti (Nguyệt Xứng) tuyên bố rằng nếu một người thừa nhận sự trống rỗng, người đó cũng sẽ thừa nhận một thế giới của những nguồn gốc phụ thuộc. Nếu thừa nhận điều này, con người cũng sẽ thừa nhận mối tương quan mang tính nguyên nhân giữa khổ đau và nguồn gốc khổ đau. Khi đã thừa nhận, con người cũng có thể quan niệm hoặc công nhận là có một khả năng kết thúc mọi khổ đau. Đại sư Chandrakirti biện luận: nếu thực hiện được điều này, thì con

người cũng công nhận khả năng để một cá thể thức ngộ và thực hiện được trạng thái chấm dứt. Cuối cùng, tất nhiên người ta sẽ kết luận rằng Phật là người đã thực sự hoàn thành trạng thái chấm dứt.

Vấn đề là do phát triển kiến thức uyên thâm về nguyên lý nguồn gốc phụ thuộc, chúng ta có thể hiểu được sự thật những nguồn gốc cực kỳ vi tế của nỗi khổ đau và sự thật quá trình chấm dứt đau khổ. Đó là ý nghĩa lời tuyên bố của Đức Phật, rằng do thấu hiểu về nguồn gốc phụ thuộc, chúng ta sẽ thấy được Pháp. Bằng cách này chúng ta sẽ thấy được sự thật của quá trình chấm dứt và con đường dẫn tới trạng thái chấm dứt ấy. Khi hiểu được vấn đề, chúng ta sẽ quan niệm được là những thành viên của Tăng có khả năng thức ngộ, thực hiện được những trạng thái đó, còn chư Phật là những vị đã hoàn chỉnh trạng thái này. Sau cùng, chúng ta sẽ đi đến chỗ hiểu được Phật tính thực sự là gì.

HAI CHÂN LÝ

Để phát huy kiến thức toàn diện về Bốn Sự Thật Cao Quý, chúng ta cần làm quen với hai sự thật: sự thật đời thường hay sự thật tương đối, và sự thật tuyệt đối.

Vậy làm thế nào phát triển hiểu biết của con người đối với học thuyết cơ bản của Phật về hai chân lý? Do thấu hiểu thế giới của những kinh nghiệm sống hàng ngày, chúng ta cảm nhận được cái gọi là Samvahasatya, thế giới của những thực tại đời thường, nơi nguyên lý nhân quả hoạt động. Nếu công nhận thực tại của thế giới này như là một thế giới ước lệ, thế giới đời thường, thì chúng ta cũng công nhận bản chất trống rỗng của thế giới này, theo Phật giáo, là chân lý tuyệt đối: Paramarthasatya. Mối tương quan giữa hai khía cạnh này của thực tại rất quan trọng. Tuy rằng thế giới của những gì xuất hiện thường là không quá đối lập với thế giới của sự thật tuyệt đối, nhưng hơn cả một bằng chứng, nền tảng bản chất tối hậu của thực tại đã được xác định.

Chỉ khi nào bạn có được kiến thức về bản chất và mối tương quan của hai chân lý này, bạn mới ở trong hoàn cảnh thấu hiểu được ý nghĩa của Bốn Sự Thật Cao Quý (Tứ Diệu Đế). Một khi hiểu được Bốn Sự Thật Cao Quý, bạn sẽ có một nền tảng vững chắc để phát triển hiểu biết đúng đắn về ý nghĩa của Quy Tam Bảo.

CHƯƠNG I

BỐN SỰ THẬT CAO QUÝ

BỐN SỰ THẬT CAO QUÝ MANG LẠI HIỂU BIẾT VỀ MỐI TƯƠNG QUAN GIỮA NHÂN VÀ QUẢ.

Bây giờ chúng ta hãy quay trở lại giáo lý của Phật về Bốn Sự Thật Cao Quý. Câu hỏi đầu tiên đặt ra là: tại sao những Sự Thật này được coi là hết sức căn bản, và thực ra tại sao Phật lại giảng dạy những chân lý này trong mọi vấn đề?

Để trả lời câu hỏi, ta phải liên hệ Bốn Sự Thật Cao Quý này với những thực nghiệm riêng tư của một con người. Đây là một sự kiện, một sự kiện tự nhiên trong cuộc sống: mỗi người chúng ta đều có một ước vọng bẩm sinh là mưu cầu hạnh phúc và khắc phục khổ đau. Đó là một điều hết sức bản năng không cần phải chứng minh. Hạnh phúc là thứ chúng ta đều khát khao đạt tới, lẽ tự nhiên con người đều có quyền thực hiện khát vọng đó. Cũng như vậy, khổ đau là một cái gì

mọi người muốn tránh xa, và chúng ta cũng có quyền nỗ lực khắc phục nỗi khổ đau ấy. Nếu như khát vọng đạt được hạnh phúc, khắc phục khổ đau này là trạng thái tự nhiên của con người, là mục tiêu theo đuổi của chúng ta, câu hỏi đặt ra sẽ là, chúng ta bắt tay vào việc thực hiện khát vọng đó như thế nào?

Điều này đưa ta tới giáo lý của Bốn Sự Thật Cao Quý, giáo lý sẽ cung cấp kiến thức về mối tương quan giữa hai nhóm sự kiện: nhóm nguyên nhân, và nhóm kết quả thuộc nguyên nhân đó. Một mặt chúng ta đau khổ, nhưng đau khổ không tự nhiên mà tới, nó phát sinh do kết quả của những nguyên nhân và điều kiện của chính bản thân nó. Mặt khác chúng ta sung sướng, sung sướng cũng phát sinh do nhóm nguyên nhân và điều kiện cá biệt của niềm sung sướng đó.

Bây giờ, trong Phật giáo, khi nói tới hạnh phúc, hiểu biết của chúng ta về vấn đề này không giới hạn trong trạng thái xúc cảm. Chắc chắn rằng quá trình chấm dứt (chấm dứt toàn bộ nỗi khổ đau) không phải là một trạng thái xúc cảm, hơn nữa chúng ta đã có thể nói rằng sự chấm dứt là một thể loại

hạnh phúc cao nhất, bởi vì theo định nghĩa, đây là một quá trình giải thoát hoàn toàn khỏi nỗi khổ đau. Ở đây, một lần nữa sự chấm dứt, hoặc niềm hạnh phúc đích thực, hạnh phúc này không tự nhiên đến với con người, hoặc đến với con người mà không có nguyên nhân. Tất nhiên đó là một điểm rất tinh tế, vì theo quan điểm của Phật giáo, chấm dứt không phải là một sự kiện đã ấn định, vậy không thể nói rằng nó được tạo ra hoặc gây ra bởi một cái gì đó. Tuy nhiên, quá trình thức ngộ, hoặc đạt được chấm dứt, lại phụ thuộc vào đường lối và nỗ lực của cá nhân. Bạn không thể chấm dứt mà không nỗ lực. Bởi vậy, với lập luận này bạn có thể nói rằng con đường dẫn tới trạng thái chấm dứt chính là nguyên nhân của sự chấm dứt.

Giáo lý về Bốn Sự Thật Cao Quý phân biệt rõ ràng hai nhóm nguyên nhân và kết quả: nhóm nhân quả tạo ra đau khổ, và nhóm nhân quả tạo ra hạnh phúc. Bằng cách dạy cho chúng ta phân biệt được hai nhóm này trong cuộc sống, giáo lý cố gắng tạo ra khả năng giúp chúng ta hoàn thành khát vọng sâu sắc nhất: đạt tới hạnh phúc và vượt qua đau khổ.

Một khi nhận thức được lý do Phật dạy chúng ta về Bốn Sự Thật Cao Quý, ta có thể tự hỏi mình về lý do của chuỗi đặc trưng Bốn Sự Thật này: tại sao Bốn Sự Thật Cao Quý lại được giảng dạy theo một trình tự đặc biệt, bắt đầu bằng nỗi đau khổ, tiếp sau đó là nguồn gốc của nó, và vv... Về điểm này, chúng ta cần hiểu rằng trình tự giảng dạy Bốn Sự Thật Cao Quý không liên quan tới trình tự trong đó sự việc phát sinh. Đúng ra, nó liên quan tới phương pháp để một cá thể cần tiến hành thực hiện đường lối của Phật và đạt được giác ngộ dựa trên cơ sở thực hành này.

Trong kinh Uttaratantra, Đức Phật Di lặc tuyên bố rằng có bốn giai đoạn để chữa lành một căn bệnh:

Như một căn bệnh cần được chẩn đoán, nguyên nhân của nó cần được loại bỏ, tình trạng hồi phục cần được đạt tới và biện pháp điều trị cần được thực hiện, sự khổ đau cũng vậy, nó cần phải được biết tới, nguyên nhân của nó cần được loại bỏ, việc chấm dứt nó cần được đạt tới, và đường lối chấm dứt cần được đảm nhiệm.

Chú thích của tác giả: *kinh Uttaratantra* còn được biết dưới tựa đề: *Bảo Tánh Luận*, một số học giả dịch là *kinh Bản Chất Không Đổi* (*The Changeless Nature*)

Phật Di Lặc sử dụng phương pháp so sánh với một người bệnh để giải thích phương pháp mà qua đó ta có thể đạt được những nhận thức dựa trên cơ sở Bốn Sự Thật Cao Quý. Để một người ốm khỏi được bệnh, trước hết người đó phải biết rằng mình đang có bệnh, nếu không thì ước muốn chữa khỏi sẽ không phát sinh. Một khi thừa nhận mình đang ốm, lẽ tự nhiên bạn sẽ tìm hiểu điều gì đã đưa mình tới chỗ mắc bệnh, điều gì làm cho tình trạng của bạn còn tồi tệ hơn. Khi xác định được những điều đó, bạn sẽ biết chứng bệnh đó có thể điều trị được hay không, và ước mong khỏi bệnh của bạn sẽ phát sinh. Thực ra đó không phải là một ước muốn bình thường, một khi biết được hoàn cảnh dẫn tới chứng bệnh, ước mong khỏi bệnh sẽ mãnh liệt hơn, vì lẽ điều bạn biết được sẽ mang lại cho bạn niềm tin và sự khẳng định bạn có thể khắc phục được bệnh tật. Với khẳng định đó, bạn sẽ mong muốn được thuốc men và điều trị bằng mọi biện pháp cần thiết.

Cũng như vậy, trừ khi bạn biết mình đang đau khổ, bằng không, ước muốn thoát khỏi nỗi khổ đau sẽ không phát sinh. Vậy bước đầu tiên chúng ta phải tiến hành như những phật tử thực hành, là nhận biết được trạng thái hiện tại của chúng ta, trạng thái Duhkha, trạng thái khổ đau, thất vọng, không thoả mãn. Chỉ như vậy, bạn mới nảy sinh mong muốn xem xét mọi nguyên nhân, hoàn cảnh tạo ra khổ đau.

Điều quan trọng cần hiểu là Phật giáo nhấn mạnh vào việc thừa nhận tất cả chúng ta đều đang ở trạng thái đau khổ, nếu không chúng ta có thể hiểu lầm tầm nhìn của Phật giáo một cách nguy hiểm, cho rằng Phật giáo liên quan nhiều tới những ý tưởng u sầu, bệnh hoạn, một thứ chủ nghĩa yếm thế căn bản, một nỗi ám ảnh về khổ đau. Lý do tại sao Đức Phật đặt tầm quan trọng về việc phát triển kiến thức thấu đáo bản chất tự nhiên của khổ đau, vì có một phương pháp chuyên đổi, có một lối thoát, chắc chắn sẽ có khả năng giải thoát con người khỏi nỗi khổ đau. Đó là lý do tại sao việc nhận thức được bản chất nỗi khổ đau vô cùng quan trọng. Càng hiểu thấu nỗi khổ đau, khát vọng đạt tới sự giải thoát của bạn càng mạnh mẽ. Do vậy điểm nhấn của Phật giáo về bản chất nỗi

khổ đau cần được xem xét với cách nhìn rộng lớn, trong đó có việc đánh giá cao khả năng giải thoát. Nếu chúng ta không có khái niệm về sự giải thoát này, thì việc suy ngẫm nỗi khổ đau dứt khoát là một điều vô nghĩa.

Đó là lý do tại sao việc nhận thức được bản chất nỗi khổ đau là vô cùng quan trọng, vì càng hiểu thấu nỗi khổ đau, khát vọng đạt tới giải thoát của bạn càng trở nên mạnh mẽ.

Chúng ta có thể nói hai nhóm nguyên nhân và kết quả mà tôi đề cập trước đây, hai nhóm này một mặt có liên quan tới tiến trình của một hiện hữu chưa được khai sáng, liên quan tới chuỗi nguyên nhân giữa khổ đau và nguồn gốc của khổ đau; mặt khác, đối với tiến trình của một hiện hữu đã được khai sáng, hai nhóm nguyên nhân và kết quả đó gắn liền với những mắt xích mang tính chất nguyên nhân (causal links) giữa đường lối và trạng thái chấm dứt đích thực. Khi Đức Phật chi tiết hoá hai tiến trình này, ngài giảng về cái gọi

là Mười Hai Mắt Xích của Nguồn Gốc Phụ Thuộc, hay là mười hai Nidana: Thập Nhị Nhân Duyên*

*Chú thích của tác giả: *Mười Hai Mắt Xích của Nguồn Gốc Phụ Thuộc (thập nhị nhân duyên) tạo nên vòng khép kín gồm mười hai đoạn của các mối liên quan có nguyên nhân, vòng khép kín này trôi buộc chúng sinh vào các dạng hiện hữu luân hồi, do vậy chúng sinh vĩnh viễn bị khổ đau. Những mắt xích này được khắc họa xung quanh chiếc BÁNH XE LUÂN HỒI nổi tiếng của Phật giáo, minh họa sáu cõi luân hồi và nguyên nhân của nó. Theo chiều kim đồng hồ, các mắt xích đó là: 1- vô minh, 2- tự nguyện, hay là cấu thành nghiệp quả, 3- ý thức, 4- tên gọi và hình dạng, 5- sáu nền tảng của ý thức (sáu nền tảng đó gồm năm ý thức của năm giác quan và dạng ý thức cuối cùng tổng hợp dữ kiện của năm ý thức kia), 6 - gặp gỡ, 7- cảm xúc, 8- tham muốn, 9- quyến luyến, 10- hình thành, 11- sinh, 12- già và chết.*

Nidana là mười hai mắt xích trong vòng tuần hoàn hiện hữu, từ vô minh tới tự nguyện, ý thức... và tiếp đến tuổi già, chết. Khi tiến trình nhân quả của một hiện hữu chưa khai sáng

được trình bày chi tiết, thì đó là một cuộc đời đưa tới cấu trúc và cội nguồn của khổ đau, do vậy, chuỗi mười hai mắt xích bắt đầu bằng Vô minh, sau đó là Tụ nghiệp, Ý thức, cứ thế tiếp nối. Chuỗi này mô tả một thực thể do kết quả của nguyên nhân và điều kiện, đi vào trong chu trình của dạng hiện hữu không được khai sáng.

Tuy nhiên nếu cũng thực thể đó tham gia một dạng thực hành tâm linh nhất định, thực thể đó có thể đảo ngược lại chu trình này, và quá trình thay đổi trật tự ấy là tiến trình dẫn tới khai sáng. Ví dụ, chuỗi tiệm tiến của vô minh kết thúc, thì chuỗi tiệm tiến của những hành động tụ nghiệp sẽ ngừng lại. Nếu chuỗi này ngừng lại, thì những ý thức hoạt động để hỗ trợ cho các hành động đó cũng ngừng lại, và tất cả ngừng lại.

Bạn có thể thấy rằng theo một cách hiểu, giáo lý về Mười Hai Mắt Xích thuộc Nguồn Gốc Phụ Thuộc là một bản soạn thảo chi tiết về hai nhóm nguyên nhân và điều kiện, được mô tả bằng Bốn Sự Thật Cao Quý.

CHƯƠNG II

CHÂN LÝ CỦA KHỔ ĐAU

SỰ THẬT THỨ NHẤT CỦA BỐN SỰ THẬT CAO QUÝ
SỰ THẬT THỨ NHẤT TRONG BỐN SỰ THẬT CAO
QUÝ LÀ SỰ THẬT CỦA KHỔ ĐAU.

Nhiều trường phái triết học Phật giáo giải thích danh từ Chân lý - Sự thật bằng các phương pháp khác nhau. Ví dụ, đây là một điểm khác biệt căn bản giữa trường phái Prasangika Madhyamika (Trung Quán Cự Duyên tông) và trường phái Shrivakayana (Thanh Văn Thừa) trong cách phân biệt giữa thực thể thông thường với Arya (Tôn giả), thực thể siêu việt. Trường phái Shrivakayana phân biệt sự khác nhau dựa trên cơ sở người ta có đạt được trình độ trực tiếp thấu suốt bằng trực giác (direct intuitive insight) trong Bốn Sự Thật Cao Quý hay không. Còn trường phái

Prasangika Madhyamika không chấp nhận tiêu chuẩn này, vì họ giữ quan niệm ngay cả những con người bình thường cũng có thể thức ngộ trực tiếp Bốn Sự Thật Cao Quý bằng trực giác. Tuy vậy, chúng ta không đi sâu vào những điều tranh luận này vì chúng có thể phức tạp hoá cách giải thích của tôi.

Chúng ta trực tiếp quay trở lại vấn đề ý nghĩa của Duhkha: nỗi khổ đau, Trong bối cảnh này, Duhkha là nền tảng, là cơ sở của dạng thực nghiệm đau khổ, Duhkha thường có liên quan tới trạng thái hiện hữu của chúng ta, trạng thái bị điều kiện hoá bởi nghiệp quả, ảo tưởng, và những cảm xúc khổ đau. Đại sư Asanga (Vô Trước) tuyên bố trong tác phẩm "Trích yếu kiến thức" (Abhidharmasamuchchaya: A tì đạt ma tập luận): khái niệm Duhkha cần bao hàm cả môi trường sống của chúng ta và những cá thể sống trong môi trường đó.

BA VƯƠNG QUỐC KHỔ ĐAU

Để hiểu được môi trường sống của thực thể chưa được khai sáng, ta cần vấn tắt xem qua Phật giáo vũ trụ học. Theo giáo lý, có ba vương quốc hay ba cõi hiện hữu: cõi tham vọng, cõi hình thể và cõi không hình thể* .

* Chú thích của tác giả: *thế giới loài người là một phần của cõi tham vọng. Cõi không hình thể tinh tế hơn cõi hình thể rất nhiều, cõi hình thể lại tinh tế hơn cõi tham vọng.*

Điều khó khăn đối với phần lớn chúng ta ở đây, là làm thế nào để hiểu được ba vương quốc này. Cụ thể, chúng ta quan niệm như thế nào về cõi vô hình và hữu hình? Nếu chỉ đơn thuần nói rằng Phật đã đề cập tới vấn đề này trong các kinh bản, riêng điều đó cũng chưa phải là lý do đủ sức thuyết phục Phật tử chấp nhận sự hiện hữu của ba cõi. Có lẽ phương pháp tiếp cận tốt nhất, là coi các vương quốc đó như những biểu hiện thuộc ý thức ở nhiều mức độ khác nhau. Ví dụ, theo Phật giáo, chính sự phân biệt giữa một thực thể đã khai sáng

và một thực thể chưa khai sáng được dựa trên nền tảng các mức độ tương ứng của ý thức. Một con người có tư duy không rèn luyện, không được thuần hoá, là một con người đang ở trong cõi khổ đau, luân hồi, còn người nào có tư duy được rèn luyện, thuần dưỡng, người đó đã ở trong cõi Niết bàn (Nirvana) hay Cực lạc.

Chúng ta cũng nhận thấy rằng sự phân biệt của Phật giáo giữa thực thể thông thường và thực thể siêu việt (Arya) dựa trên cơ sở những mức độ tương ứng của ý thức hoặc mức độ giác ngộ. Theo quan niệm của Đại Thừa (Mahayana), người nào đạt tới trình độ giác ngộ trực tiếp bằng trực giác về sự trống rỗng hoặc về bản chất thực tại tối hậu, người đó được coi là Arya (Tôn giả) hay thực thể siêu việt, và người nào không đạt tới mức độ đó, người ấy là một thực thể thông thường. Liên hệ tới ba cõi, mức độ ý thức mà một cá nhân đạt tới càng tinh tế chừng nào, thì cõi hiện hữu của cá nhân đó cư trú cũng tinh tế chừng đó.

Ví dụ, nếu lối sống bình thường của một người hoàn toàn nằm trong bối cảnh tham vọng, quyến luyến, vậy thì mọi

quyển luyến đối với đối tượng vật chất cùng với dòng suy nghĩ và các thực nghiệm bằng giác quan của người đó, những thứ này sẽ đưa người này tới một dạng hiện hữu bị hạn chế trong cõi Dục Giới (Desire Realm, vương quốc tham luyến), hiện tại và cả tương lai nữa. Đồng thời, có những người vượt qua được mọi ràng buộc với các đối tượng được nhận thức ngay lúc đó, vượt qua cảm xúc vật chất, mà gắn bó với trạng thái vui vẻ, hạnh phúc nội tâm. Dạng người này tạo ra nhiều nguyên nhân, các nguyên nhân này sẽ đưa họ tới những lần tái sinh trong tương lai với dạng hiện hữu vật chất thanh tú: cõi Sắc Giới (Form Realm, vương quốc hình thể).

Hơn nữa, có những vị không những đã vượt qua khỏi trói buộc của cảm xúc vật chất, mà còn trên cả mọi cảm xúc vui vẻ, hạnh phúc nội tâm. Các vị đó có khuynh hướng tiến thẳng tới trạng thái bình an tự tại. Mức độ ý thức của các vị đó tuy tinh tế hơn hai dạng hiện hữu kia nhiều, song vẫn còn ràng buộc với một dạng hiện hữu đặc trưng nào đó. Mức độ thô thiển của tư duy các vị có thể dẫn tới mức độ thứ 4 thuộc cõi Sắc Giới, trong khi đó những mức độ ràng buộc tinh tế với trạng thái tự tại lại hướng tới cõi Vô Sắc Giới (Formless

Realm, vương quốc không hình thể). Đó là phương pháp chúng ta đối chiếu ba cõi thông qua các mức độ khác nhau của ý thức.

Trên quan điểm cơ bản này thuộc vũ trụ học, Phật giáo trình bày tiến trình vô tận của vũ trụ, hình thành thực thể, rồi trải qua quá trình phân huỷ trước khi quay trở lại dạng thực thể. Tiến trình này được hiểu là có liên quan tới ba cõi hiện hữu. Căn cứ theo tác phẩm Sarvastivadin Abhidharma* (Sarvastivadin Abhidharma: Nhất Thiết Hữu Bộ Tạng luận, bản thuyết trình của Phật giáo về siêu hình học và tâm lý học được dùng làm tư liệu tham khảo trong Phật giáo Tây Tạng), từ mức độ thứ ba thuộc cõi hình thể trở xuống, thế giới bị lệ thuộc vào quá trình liên tục phát sinh và tan rã. Tại mức độ thứ tư thuộc cõi hình thể trở lên, bao gồm cả cõi không hình thể, thế giới vượt khỏi tiến trình này, chúng ta có thể gọi đây là quá trình tiến hoá của vũ trụ vật chất.

Phật giáo nói về tiến trình vô tận của vũ trụ trở thành thực thể, rồi trải qua quá trình phân huỷ trước khi quay trở lại thành thực thể.

**Chú thích của tác giả: Những giáo lý sớm nhất của Phật giáo được chia làm Vinaya: giới luật, Sutra: ngôn từ của Đức Phật, và Abhidharma: văn bản chú giải do các đại sư Phật giáo soạn lại (Tạng luận). Có hai bộ Tạng luận hoàn chỉnh tồn tại tới ngày nay, một bộ thuộc trường phái Theravada (Thượng tọa bộ) bằng tiếng Pali, và một bộ thuộc về trường phái Sarvastivada (Nhất thiết hữu bộ) bằng tiếng Phạn. Chỉ có tác phẩm Sarvastivadin Abhidharma (Nhất Thiết Hữu Bộ Tạng Luận) là được giảng dạy ở Tây Tạng. Phần tham khảo chính yếu về vũ trụ là chương 3 Abhidarmakosha (A tỳ đạt ma câu xá luận thích) của Vasubandhu (Thế Thân Bồ Tát).*

Quá trình tiến hoá vô tận này rất giống với ý niệm của khoa học hiện đại về sự bùng nổ của vũ trụ: hiện tượng Big Bang. Nếu như lý thuyết khoa học vũ trụ về Big Bang chỉ công nhận một vụ bùng nổ như là khởi điểm của vạn vật, lẽ

tất nhiên nó sẽ không phù hợp với nền tảng của Phật giáo vũ trụ học. Trường hợp này, các Phật tử phải cắn móng tay để tìm ra phương pháp giải thích hiện tượng vụ nổ lớn, hiện tượng Big Bang, mà không đối lập với ý tưởng trong Phật giáo về quá trình tiến hoá vũ trụ. Tuy nhiên, nếu lý thuyết Big Bang không bắt buộc chỉ có một vụ nổ ở thời điểm đầu tiên, mà chấp nhận vô số vụ nổ Big Bang, điều này hoàn toàn phù hợp với kiến thức Phật giáo.

Tác phẩm Sarvastivadin Abhidharma cũng bàn luận về những hướng cụ thể, trong đó vũ trụ vật chất tan rã ở giai đoạn cuối mỗi chu kỳ. Khi bị huỷ diệt bằng lửa, vũ trụ chỉ bị huỷ diệt xuống dưới mức đầu tiên của cõi Sắc Giới. Khi bị huỷ diệt bằng nước, từ mức thứ hai, vũ trụ tan rã xuống mức thấp hơn. Khi bị gió huỷ diệt, nó tan rã từ mức độ thứ ba của cõi Sắc Giới trở xuống. Có nghĩa là, theo Phật giáo vũ trụ học, sự tiến hoá của vũ trụ vật chất được hiểu như quá trình tiến hoá của 4 tố chất: lửa, nước, gió và đất. Thường thường, chúng ta thêm yếu tố không gian vào trong danh sách này để tạo thành một tổng số 5 tố chất. Phần tranh luận phức hợp về sự tan rã cơ học của các tố chất chúng ta có thể thấy không

những ở Tạng luận Abhidharma mà còn ở cả tác phẩm Uttarantra (Tối Thượng Đại Thừa Mật Luận). Những hệ thống giải thích này rất giống với lý thuyết khoa học hiện đại.

Cần nhớ là những gì ghi trong Tạng luận Abhidharma không nhất thiết phải hiểu theo nghĩa đen. Ví dụ, theo Tạng luận, cấu trúc của vũ trụ là một mô hình có đỉnh núi Meru (núi Tu Di) ở giữa, bốn "đại lục" bao quanh. Chúng ta cũng thấy rằng có rất nhiều cách mô tả về kích thước mặt trời, mặt trăng trong Tạng luận mâu thuẫn với lối giải thích của khoa học hiện đại. Căn cứ vào thí nghiệm, khoa học đã chứng minh rằng những mô tả đó sai lầm. Về điểm này, chúng ta phải thừa nhận kết luận của các nhà khoa học.

Do vậy, ở đây tôi chỉ phác thảo vắn tắt cách hiểu của Phật giáo về quá trình tiến hoá vũ trụ vật chất, hoặc nói một cách rộng rãi hơn, quá trình tiến hoá của môi trường. Về sinh linh cư trú trong các môi trường này, Phật giáo thừa nhận có rất nhiều loại. Có những sinh linh xuất hiện dưới dạng cơ thể, và có những sinh linh được coi là không có hình thể. Ngay

trong thế giới chúng ta đã quen thuộc, chúng ta quan sát thấy vô số sinh linh bằng giác quan, đồng thời cũng có những sinh linh ta không thấy được, ví dụ như sinh linh thuộc thế giới linh hồn.

Nói chung, theo kiến thức Phật giáo, thực thể nào được làm người là thực thể đó có được hình thức hiện hữu lý tưởng nhất, vì dạng hiện hữu này cho phép thực thể thực hành Pháp. So sánh với con người, dạng linh hồn (spirit) bị coi là cấp thấp hơn, vì dạng hiện hữu này thực hành Pháp kém hiệu quả. Linh hồn có thể có một số khả năng nhất định mà chúng ta không có, như khả năng biết trước, hoặc khả năng siêu nhiên nào đó, nhưng vấn đề tồn tại là linh hồn vẫn thuộc một phần trong thế giới con người đang sống. Mọi thực thể trong thế giới linh hồn đều bị ảo ảnh và cảm xúc khổ đau chi phối. Với một cách hiểu, ta có thể nói đúng ra họ (các thực thể trong thế giới linh hồn) là sản phẩm của ảo ảnh và xúc cảm ưu phiền.

Lama Tsongkhapa (Lạt ma Tông khách ba) miêu tả sự hiện hữu không khai sáng của những thực thể trong luân hồi bằng

một phương pháp rất sinh động. Đại sư sử dụng hình thức so sánh với hình ảnh một con người bị vô vàn sợi dây nghiệp quả tiêu cực, ảo ảnh, ý nghĩ, xúc cảm đau khổ trói chặt. Mắc kẹt vào chiếc lưới bản ngã ham muốn vị kỷ, họ bị xô đẩy lung tung vô định bởi những dòng thực nghiệm dao động của khổ não, đón đau. Kiếp sống luân hồi là như vậy.

BA LOẠI KHỔ ĐAU

Bây giờ một câu hỏi đặt ra: thế nào là Duhkha, thế nào là đau khổ. Phật giáo mô tả về ba mức độ, hoặc ba loại đau khổ. Loại thứ nhất gọi là "đau khổ của nỗi khổ đau", thứ hai là "đau khổ của đổi thay" và thứ ba là "đau khổ của hoàn cảnh". Khi nói về dạng thứ nhất: "đau khổ của nỗi khổ đau", chúng ta nói về một loại thực nghiệm đời thường mà mọi người xác định đó là đau khổ. Những thực nghiệm này rất đau đớn. Theo Phật giáo, có 4 loại thực nghiệm chính thuộc dạng đau khổ này được coi là nền tảng của kiếp sống luân hồi, đó là đau khổ của sự ra đời, đau khổ của bệnh tật,

già nua và chết chóc (sinh, bệnh, lão, tử). Ý nghĩa của việc nhận thức được những trạng thái này là các dạng đau khổ, còn tầm quan trọng của nhận thức đó được coi là chất xúc tác cho việc tìm kiếm con đường tâm linh, điểm này thể hiện rất rõ ràng trong cuộc đời Đức Phật. Theo truyền thuyết, khi còn là thái tử Siddhartha, người ta nói rằng ngài quan sát một người ốm, một người già cả, và một người chết đang được mang đi chôn. Tác động của việc nhìn thấy nỗi đau đó dường như đưa ngài tới nhận thức rằng chừng nào chưa thoát khỏi tiến trình vô tận của sinh tử, ngài vẫn còn luôn bị lệ thuộc vào ba dạng đau khổ kia nữa. Sau này, cách quan sát của một con người có khát vọng về tâm linh được coi là dấu hiệu khiến Đức Phật hoàn toàn ý thức rằng có một cơ hội giải thoát khỏi vòng khổ đau đó.

Cách quan sát của một con người có khát vọng về tâm linh được coi là dấu hiệu khiến đức phật hoàn toàn ý thức rằng có một cơ hội giải thoát khỏi vòng khổ đau đó.

Do vậy, Phật giáo quan niệm chừng nào chúng ta còn lệ thuộc vào quá trình tái sinh, tất cả những dạng khổ đau khác đều là kết quả tự nhiên của điếm khởi đầu này. Chúng ta có thể đặc trưng hoá cuộc đời mình như đang ở trong vòng tròn sinh tử, cuộc đời chúng ta bị kẹp như đã từng bị kẹp, giữa những khổ đau khác nhau dính dáng tới bệnh tật và già nua.

Dạng thứ hai của khổ đau: khổ đau của sự thay đổi, hình thức đau khổ này có liên quan tới những thực nghiệm thường được xác định đấy là niềm vui. Tuy nhiên, khi còn trong trạng thái chưa được khai sáng, mọi thực nghiệm về niềm vui của ta thực chất đã bị uế tạp, rồi cuối cùng chỉ mang lại nỗi khổ đau.

Tại sao Phật giáo lại khẳng định loại thực nghiệm bề ngoài dường như rất sung sướng, cuối cùng lại là trạng thái đau khổ? Vấn đề ở chỗ chúng ta nhận thức đó là những trạng thái vui vẻ, sung sướng, bởi vì khi so sánh với thực nghiệm đau khổ, trạng thái này xuất hiện như hình thức xoa dịu. Cảm xúc vui vẻ của thực nghiệm này chỉ mang tính tương đối.

Nếu bản thân chúng là những trạng thái vui sướng đích thực, thì cũng như thực nghiệm khổ đau gia tăng, chúng ta càng buông mình vào trong những nguyên nhân đưa tới đốn đau, hoặc giả càng tham gia vào những nguyên nhân nảy sinh thực nghiệm vui sướng, lẽ ra niềm sung sướng, vui vẻ của chúng ta càng hết sức mãnh liệt, song điều đó không đúng!

Ví dụ, trong cuộc sống hàng ngày, khi bạn ăn ngon mặc đẹp, có đồ trang sức lộng lẫy vv..., với một khoảng thời gian ngắn bạn cảm thấy thực sự tuyệt vời. Không những bạn say sưa mãn nguyện, khi cho những người khác biết, họ cũng chia sẻ với bạn. Song một ngày trôi qua, rồi lại một tháng, cuối cùng, vẫn một thứ trước đây mang lại cho bạn niềm vui, bây giờ lại có thể gây cho bạn nổi bực dọc. Đó là bản chất tự nhiên của vạn vật: vạn vật luôn luôn thay đổi. Danh vọng cũng vậy. Đầu tiên bạn có thể tự nghĩ: "Ồ ! Ta sung sướng quá. Bây giờ ta có tên tuổi rồi, ta nổi tiếng rồi ! " Nhưng sau một thời gian, có thể bạn lại cảm thấy khó chịu, không thoả mãn. Dạng thay đổi này cũng xuất hiện trong tình bạn và cả trong quan hệ giới tính nữa. Đầu tiên bạn say mê cực điểm, nhưng dần dần nổi đam mê đó đôi khi trở thành sự căm ghét,

hận thù, trường hợp tội tệ nhất, nó có thể dẫn tới hành động sát nhân. Đó là bản chất sự việc. Nếu quan sát thật kỹ mỹ, thì tất cả những gì tốt đẹp, tất cả những gì chúng ta mong muốn, rốt cục chỉ mang lại cho ta nỗi khổ đau.

Cuối cùng, ta xét tới dạng thứ ba của khổ đau: "khổ đau của hoàn cảnh". Điều này dẫn tới một câu hỏi chủ yếu: Tại sao đây lại là bản chất của sự vật? Câu trả lời: Mọi chuyện xảy ra trong vòng luân hồi là do vô minh (ignorance). Dưới tác động của vô minh, hạnh phúc vĩnh cửu không thể xảy ra, những vấn đề, những rắc rối luôn phát sinh. Có nghĩa là chừng nào chúng ta còn tồn tại dưới quyền kiểm soát của vô minh, còn hiểu lầm căn bản, hoặc lẫn lộn về bản chất của mọi vật, thì nỗi khổ đau sẽ lần lượt phát sinh như những đợt sóng trên mặt nước.

Do vậy, dạng thứ ba của khổ đau rõ ràng liên quan tới trạng thái hiện hữu chưa được khai sáng của ta, nó nằm trong tầm ảnh hưởng của sự làm lẫn cơ bản này cùng mọi nghiệp quả tiêu cực phát sinh do làm lẫn đó. Lý do gọi đó là “khổ đau của hoàn cảnh”, bởi vì trạng thái hiện hữu này không

những là nền tảng của mọi thực nghiệm khổ đau trong cuộc đời hiện tại, mà còn là nền tảng của nguyên nhân, hoàn cảnh khổ đau trong tương lai nữa.

Hai tác phẩm: "Trường thuật trích yếu những nhận thức có giá trị" (Pramanavarttika: chú giải Tập lượng luận) của đại sư Dharmakirti (Pháp Xứng) và "Bốn trăm bài thơ về Trung Đạo" (Chatuhshatakashastrakarika: Trung đạo tứ bách kệ tụng) của đại sư Aryadeva dành cho chúng ta một phương pháp hữu ích để quan sát dạng thứ ba của nỗi đau khổ, qua đó giúp ta hiểu sâu hơn về nó. Cả hai công trình này đặt tầm quan trọng vào việc suy ngẫm về mức độ tinh tế thuộc bản chất tạm bợ, vô thường của thực tại.

Điều quan trọng cần nhớ là ở đây, "vô thường" (sự bất ổn định) có hai ngụ ý. Người ta có thể hiểu rằng vô thường có nghĩa là những gì phát sinh, tồn tại trong một khoảng thời gian rồi lại mất đi. Mức độ này rất dễ hiểu. Ở đây ta cần thêm vào một điểm: sự phân huỷ một cái gì đó buộc phải có một điều kiện thứ hai hoạt động như một chất xúc tác để hủy bỏ tính kế thừa của cái đó. Tuy vậy, cách hiểu thứ hai về vô

thường còn tinh tế hơn. Ở mức độ này, hiển nhiên quá trình thay đổi mà chúng ta đã mô tả chỉ là hậu quả của một quá trình thay đổi sâu lắng, tiềm ẩn và mãnh liệt hơn. Tại một mức độ sâu, mọi sự thay đổi từng lúc, liên tục. Tiến trình này thay đổi không phải do một hoàn cảnh thứ hai phát sinh phá huỷ một cái gì đó, mà chính nguyên nhân dẫn tới một phát sinh cũng là nguyên nhân tàn phá sự phát sinh đó. Nói một cách khác, trong nguyên nhân của điểm xuất phát đã có nguyên nhân của điểm chấm dứt.

Vì thế những gì thoáng qua cần được hiểu dưới hai dạng. Dạng thứ nhất như biểu hiện của ba khoảng khắc hiện hữu của thực thể. Khoảng khắc thứ nhất: thực thể phát sinh, khoảng khắc thứ hai: thực thể tồn tại, khoảng khắc thứ ba: thực thể tan rã. Dạng thứ hai như biểu hiện của chính từng khoảng khắc một: một khoảng khắc không tĩnh tại, đúng lúc vừa phát sinh, khoảng khắc này đã tiến tới sự chấm dứt luôn chính bản thân nó.

Ngay từ đầu, khi mọi sự xuất hiện một cách hoàn chỉnh, sự ra đời của chúng đã đến cùng với hạt giống hoặc

tiềm năng của quá trình phân huỷ bản thân chúng. Về khía cạnh này, người ta có thể nói rằng quá trình chấm dứt của chúng không hề phụ thuộc vào khoảng khắc thứ hai hoặc điều kiện sau đó. Trong Phật giáo, điều này có nghĩa là mọi hiện tượng được coi là những "động lực khác", có nghĩa là hiện tượng nằm trong tầm kiểm soát của chính nguyên nhân gây ra hiện tượng đó.

Một khi bạn khai thác kiến thức thuộc bản chất ngăn ngại của hiện tượng, bạn sẽ có khả năng áp dụng mọi hiểu biết về Duhkha mà bạn thu hoạch được vào trong bối cảnh này, suy nghĩ về cuộc đời của mình như một cá thể trong luân hồi. Bạn biết rằng từ khi thế giới xuất hiện với sinh linh do kết quả của nguyên nhân và điều kiện của bản thân sinh linh đó, thế giới ấy cũng là một "động lực khác", hoặc là thế giới này phải ở dưới tầm kiểm soát của tiến trình nhân quả, tiến trình này dẫn tới việc phát sinh ra thế giới ấy. Tuy nhiên, trong bối cảnh luân hồi, những nguyên nhân chúng ta đưa ra ở đây chính là trạng thái lầm lẫn căn bản, hay vô minh, Tạng ngữ gọi là Marigpa, và những trạng thái ảo ảnh lại do sự lầm lẫn, vô minh gây ra. Chúng ta biết rằng chừng nào còn chịu

sự thống trị của những lầm lẫn căn bản này, niềm vui vĩnh cửu, hoặc hạnh phúc không có chỗ tồn tại. Tất nhiên, trong ba vương quốc, có những trạng thái được so sánh là vui sướng hơn những trạng thái khác. Nhưng dù sao, khi còn tồn tại trong vòng luân hồi, dù cho vương quốc hình thể, vương quốc không hình thể, hoặc là vương quốc tham vọng, cơ hội để niềm vui tồn tại vĩnh viễn sẽ không có. Trong phân tích cuối cùng, ta đang tồn tại ở trạng thái Duhkha. Đó là ý nghĩa của dạng đau khổ thứ ba.

VÔ MINH

Tiếng Phạn, danh từ chỉ sự vô minh, hoặc lầm lẫn, là Avida, nghĩa đen là "không biết gì". Có rất nhiều cách giải thích ý nghĩa Avida của nhiều trường phái triết học, nhiều quan điểm khác nhau đối với học thuyết căn bản của Phật giáo về Anatman hay vô ngã (no self), Tuy vậy, ý nghĩa đại cương của nó phổ cập rộng rãi trong các trường phái, với quan niệm là dưới gốc rễ hiện hữu của chúng ta có một nền tảng vô minh. Lý do thật đơn giản. Qua thực nghiệm cá nhân,

tất cả chúng ta đều biết rằng con người khát khao đạt tới hạnh phúc, và điều họ cố gắng tránh xa, đó là nỗi khổ đau. Tuy vậy, mọi hành vi cư xử của chúng ta chỉ đưa ta tới chỗ càng khổ đau hơn, chứ không phải niềm vui sướng hạnh phúc vĩnh cửu mà con người hằng tìm kiếm. Chắc chắn điều này ngụ ý rằng chúng ta đang hành động trong một cấu trúc vô minh. Đó chính là lý do khiến con người trải qua vô vàn lầm lỗi căn bản ở tại cội nguồn cuộc sống của mình.

Theo giáo lý Phật giáo cổ truyền, có một phương pháp tư duy về bản chất của Duhkha, đó là phương pháp suy ngẫm về những nỗi khổ đau phải chịu đựng trong từng cõi của hệ thống 6 cõi luân hồi.* Những cõi này gồm có: địa ngục, súc sinh, quỷ đói, cõi người... Với nhiều người, lối suy nghĩ này có thể thôi thúc họ nỗ lực tìm tòi để giải thoát khỏi khổ đau. Tuy nhiên, một số người khác bao gồm cả tôi, việc suy nghĩ về nỗi đau khổ của chính nhân loại chúng ta lại hiệu quả hơn. Dù Phật giáo dạy rằng cuộc sống con người là một kiếp sống tích cực nhất trong các dạng sinh tồn khác, nhưng một khi con người có tiềm năng để đạt tới được khai sáng, cuộc sống của họ không luôn luôn vui vẻ. Chúng ta bị lệ thuộc vào

những khổ đau không tránh khỏi của sinh, lão, bệnh, tử. Thêm vào đó, khi suy nghĩ về vấn đề cuộc đời bị điều kiện hoá, bị thống trị bởi sự lầm lạc, những xúc cảm, ý nghĩ ảo ảnh do lầm lạc gây ra, thì đối với một số người như bản thân tôi, điều này dường như rất hiệu quả trong việc nhận thức hơn là chỉ nghĩ tới nỗi đau của những cõi kia.

*Chú thích của tác giả: *Theo Phật giáo Tây Tạng, có 6 cõi luân hồi, mỗi một cõi do một độc tố tư duy đặc trưng cai quản. Đó là: Địa ngục (tức giận), súc sinh (ngu muội), quỷ đói (Preta: keo kiệt), cõi người (tham vọng), á thần á thánh (Demi-god, hay là cõi Asura (ghen tức), và cõi thượng đế (kiêu ngạo).*

Như trước đây đã đề cập, kinh Phật mô tả tiến trình nhân quả, trong đó sự vô minh gây nên những hành động tự nguyện, rồi các hành động này lại tạo ra quá trình tái sinh vào một trong những cõi luân hồi, và cứ thế tiếp diễn như mười hai mắt xích của dây chuyền Nguyên Nhân- Phụ Thuộc. Về vấn đề này, Đức Phật đưa ra ba nhận xét. Ngài nói:

Vì có cái này nên có cái kia. Do điều này đến với sinh linh, điều kia cũng đến với sinh linh. Bởi đó là vô minh căn bản, nên những hành động tự nguyện cũng đến với sinh linh.

Khi bình luận về ba nhận xét trên, đại sư Asanga giải thích trong tác phẩm "Trích Yếu Những Nhận Thức," rằng đó là ba trạng thái cần thiết để mọi sự phát sinh, tôi cho rằng hiểu biết về vấn đề này rất có ích.

1- Vì có cái này nên có cái kia.

Đại sư Asanga giải thích rằng ý nghĩa của câu thứ nhất là tất cả mọi hiện tượng xảy ra với sinh linh bởi vì chúng đều có nguyên nhân. Ta có thể nói đó là một sợi dây chuyền nguyên nhân vô tận. Đây không phải là trường hợp có một nguyên nhân đầu tiên, hoặc một điểm bắt đầu trong thời gian, rồi từ đó mọi thứ phát sinh. Đại sư liên tưởng nhận xét này như là Trạng Thái Nguyên Nhân Tồn Tại.

2 - Do điều này đến với sinh linh, điều kia cũng đến với sinh linh.

Trong lời phát biểu thứ hai, đại sư Asanga trình bày về cái ngài gọi là Trang Thái Bất Ôn Định. Ý nghĩa của nó là: chỉ xét riêng về sự kiện mọi thứ tồn tại, sự tồn tại của chúng chưa đủ để chúng tạo ra kết quả. Song vì mọi thứ tồn tại đều có tiềm năng tạo ra kết quả, nên muốn có kết quả, bản thân nó (những gì tồn tại) bắt buộc phải phụ thuộc vào nguyên nhân, nói một cách khác, sự tồn tại tự nó phải xảy ra với sinh linh như là kết quả của những nguyên nhân khác. Từ đó chúng ta có một loạt vô tận những nguyên nhân. Vậy thì chỉ đơn thuần sự tồn tại cũng không tạo ra hậu quả, một nguyên nhân không chỉ tồn tại, mà nó còn biến đổi và lệ thuộc vào quá trình xảy ra nguyên nhân ấy nữa.

3- Bởi đó là vô minh căn bản, nên những hành động tự nguyện cũng xảy ra với sinh linh.

Lời bình luận của đại sư về vấn đề này đề cập tới một đặc tính nữa cần có, để nguyên nhân tạo ra hậu quả, ngài gọi đó là Trang Thái Tiềm Năng. Ý tưởng như sau: một nguyên nhân tồn tại và biến đổi, điều này chưa đủ để tạo ra một kết quả đặc trưng. Không phải mọi sự có thể tạo ra mọi sự, hoặc

tạo ra bất kỳ một thứ gì. Chắc chắn phải có một số dạng tương ứng tự nhiên giữa nhân và quả. Ví dụ, bản chất cuộc đời của chúng ta là khổ đau, chúng ta mong muốn được sung sướng, nhưng do vô minh, ngu dốt, chúng ta chỉ tạo thêm cho mình nhiều nỗi khổ đau, vì vậy khổ đau là gốc rễ của cuộc đời ta. Do đó, kết quả chúng ta đạt được có liên quan tới nguyên nhân của nó.

Hơn nữa, có rất nhiều con đường khác nhau để các điều kiện có thể mang lại một kết quả. Chúng liên quan mật thiết với nhiều chức năng phức hợp của tư duy. Các kinh bản đã xác định được năm loại điều kiện như điều kiện khách quan có liên quan tới mục tiêu của nhận thức, những cơ cấu giác quan làm phát sinh nhận thức về giác quan, điều kiện tiếp nối tức thì là điểm tiệm tiến sớm nhất của ý thức chúng ta, và vân vân. Do đó bạn sẽ thấy nhận thức của Phật về nguyên nhân thật vô cùng phức tạp.

Hãy lấy dẫn chứng về lửa. Chất liệu gì gây ra ra lửa? Ta có thể cho là một dạng tiềm năng tồn tại trong nhiên liệu được sử dụng để trở thành ngọn lửa. Với trường hợp ý thức,

vấn đề còn rắc rối hơn nhiều. Ví dụ, rõ ràng chúng ta cần tới những cơ quan thụ cảm vật chất để mọi nhận thức cảm xúc phát sinh. Dĩ nhiên, vật chất cơ bản của ý thức cũng bao gồm hệ thần kinh, dù rằng trong văn bản cổ điển của Phật giáo không thấy bàn đến vấn đề này, có lẽ chúng ta cần bổ sung một đôi điều cho lý thuyết Phật giáo về nhận thức học và tâm lý học. Tuy vậy, nguyên nhân chính yếu của ý thức không phải là những cơ cấu vật chất đó. Cần phải hiểu thứ nguyên nhân ấy như một chuỗi tiệm tiến các nguyên nhân, cần hiểu chúng dưới dạng tiềm năng, thiên hướng, hoặc bất kể một cái gì. Đây là một chủ đề rất khó, có lẽ chúng ta có thể nói rằng nguyên nhân chính yếu của ý thức có thể hiểu như là chuỗi tiệm tiến của dạng ý thức tinh tế, nhưng cần hết sức cẩn thận, đừng để kết luận với quan điểm có hàm ý nguyên nhân vật chất của vạn vật (the material cause of anything) chính là bản thân nó. Điều này không thể biện hộ được. Ví dụ, chúng ta không thể giữ quan điểm rằng những nguyên nhân chính yếu của nhận thức có tính cảm xúc chính là những nhận thức về cảm xúc, vì ý thức thuộc cảm xúc chỉ là những mức độ ý thức thô thiển, tùy thuộc vào cơ cấu vật chất

của cá thể, trong khi đó tính tiệm tiến của ý thức cần hiểu với mức độ ý thức tinh tế. Vậy ta có thể nói rằng nguồn gốc chính yếu của ý thức xuất hiện dưới dạng tiềm năng hơn là những trạng thái ý thức thực sự.

Ý THỨC

Khi nói về ý thức, Tạng ngữ gọi là Shes pa, ta không nói tới một dạng thực thể duy nhất, liền lạc, nguyên khối, "từ đó mà ra". Tất nhiên chúng ta đề cập tới dạng ý thức tinh thần (mental consciousness), theo Phật giáo tâm lý học, đó là dạng ý thức thứ sáu.*

**Chú thích của tác giả: Phật giáo tâm lý học dựa trên cơ sở những quá trình nhận thức của sáu khả năng thụ cảm: nhìn, nghe, ngửi, nếm, tiếp xúc, và suy xét. Mỗi một khả năng thụ cảm tương ứng với một bộ phận của cơ thể (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thể, tư duy), và tương ứng với ý thức thực hiện chức năng đặc trưng của bộ phận đó. Do vậy có 6 ý thức*

giác quan. Ý thức thuộc khả năng thụ cảm thứ sáu trở thành ý thức tinh thần.

Nói chung, khi chúng ta khảo sát tư duy của chúng ta bằng phương pháp nội quan (introspection), chúng ta thấy tư duy có khuynh hướng bị chế ngự bởi những ý nghĩ lan man, hoặc là những cảm tính, cảm xúc. Vậy hãy kiểm tra xem những súc cảm, ý nghĩ lan man xuất hiện trong tư duy như thế nào.

Khi khảo sát tư duy chúng ta bằng phương pháp nội quan, ta thấy tư duy có khuynh hướng bị chế ngự bởi những ý nghĩ lan man hoặc là cảm tính, cảm xúc.

Tất nhiên, cảm tính được coi là có liên quan tới hai mảng khác nhau của thực tại. Chúng ta có thể bàn luận về cảm tính chỉ trong phạm vi vật chất thuần túy như là những cảm xúc. Nhưng khi tìm hiểu cảm tính trên phương diện ý thức tinh thần, vấn đề lại vô cùng phức tạp. Mặc dù theo lẽ tự nhiên, chúng ta công nhận giữa ý thức và hệ thần kinh của

cơ thể cũng phải có một mối liên lạc, song bằng cách nào đó, ta cũng phải có khả năng giải thích được các mức độ sâu hơn của cảm tính, có thể gọi chúng là những âm thanh của thực nghiệm.

Tôi muốn nhấn mạnh rằng trong lĩnh vực này, dù công cuộc tìm kiếm rất ít ỏi, dù những gì xuất hiện hiếm hoi vẫn thuộc mức độ thô thiển, song nhiều thí nghiệm tiến hành với các thiền sư cho thấy một hiện tượng mà khoa học hiện nay khó giải thích. Những thí nghiệm này đã chứng tỏ rằng không cần tới một quá trình chủ động thay đổi vật chất trong cơ thể con người, không cần tới những hiệu ứng vật lý vào một phần cá thể, con người vẫn có thể tác động tới điều kiện sinh lý của mình bằng cách sử dụng sức mạnh tư duy thông qua phương pháp tập trung tư tưởng cao độ. Nếu chỉ bằng vào hiểu biết hiện tại về sinh lý con người, quá trình xuất hiện những thay đổi sinh lý này là điều khó giải thích.

Chắc chắn rằng ý thức và thực nghiệm của chúng ta đều phụ thuộc vào cơ thể, vậy tư duy con người và cơ thể con người, theo một cách hiểu nào đó, là không thể tách rời

được. Đồng thời, tôi cảm thấy rằng dường như cuộc khảo cứu này còn gợi ý tới một vấn đề: tư duy con người có nguồn sức mạnh riêng, sức mạnh tư duy có thể tăng cường bằng các biện pháp suy ngẫm, thiền hoặc là rèn luyện. Hơn nữa, rõ ràng ngành y khoa hiện đại đang dần công nhận sức mạnh của ý chí trong quá trình điều trị. Sức mạnh ý chí con người có tác động tới sinh lý của họ. Sức mạnh ý chí được khai thác như thế nào? Nó có thể phát triển thông qua việc suy nghĩ sâu xa về một cái gì đó và tìm ra nền tảng hợp lý cho sự hiểu biết của con người. Nó cũng có thể được khai thác qua thiền. Hiện nay, dù sử dụng bất kỳ một phương pháp nào để phát triển sức mạnh đó, người ta đều thừa nhận ý chí có thể tác động tới quá trình thay đổi vật chất.

Vấn đề này mang ý nghĩa gì? Điều xem ra có thể chấp nhận được một cách khoa học, là mọi ý nghĩ xuất hiện trong tư duy tạo ra những thay đổi hoá học, tạo ra những hoạt động trong bộ não, thể hiện qua quá trình thay đổi sinh lý. Nhưng chỉ ý nghĩ thuần túy thôi cũng dẫn tới sự thay đổi như vậy chăng? Và có phải đó là trường hợp ý nghĩ xuất hiện chỉ là kết quả của những thay đổi hoá học trong cơ thể hoặc trong

bộ não hay không? Tôi đã hỏi các nhà khoa học trong nhiều dịp, phải chăng tiến trình bắt đầu trước tiên chỉ là ý nghĩ, sau đó do ý nghĩ xuất hiện tạo ra phản ứng hoá học, rồi những thay đổi hoá học lại gây ra hậu quả sinh lý. Phần lớn câu trả lời của họ cho thấy rằng một khi thừa nhận ý thức phụ thuộc vào cơ sở vật chất (ví dụ: bộ não), tất cả những trạng thái xuất hiện của ý nghĩ bắt buộc phải kèm theo, hoặc phải có nguyên nhân là những thay đổi sinh hoá trong não bộ. Với tôi, sự khẳng định đó xem ra dựa trên cơ sở của thiên kiến nhiều hơn là những bằng chứng thực nghiệm. Do vậy, tôi nghĩ rằng câu hỏi này vẫn còn đê ngộ, và công trình khảo cứu với mức sâu hơn vẫn cần thiết, đặc biệt liên quan tới những hành giả tham gia thiền ở trình độ cao.

Nội dung kinh Vajrayana có rất nhiều phần biện luận về sự tồn tại những mức độ khác nhau của ý thức, hoặc nhiều dạng vi tế khác nhau của tư duy, và những phương pháp mà qua đó chúng tương ứng với các mức độ vi tế của năng lượng. Tôi cho rằng công trình giải thích này đóng góp rất lớn cho quá trình tìm hiểu về bản chất của tư duy cùng chức năng của nó.

Chúng ta rất khó thấy được bản chất thực sự của ý thức, đó là trạng thái hiểu biết trọn vẹn, hoặc là ánh sáng trí tuệ.

Như ta thấy trước đây, phần lớn tư duy có ý thức bao gồm hoặc là những trạng thái liên quan tới đối tượng mà chúng ta đã thực nghiệm trong quá khứ - sự hồi tưởng mọi thực nghiệm quá khứ thông báo tới ý thức hiện tại của ta - hoặc là tư duy ý thức này chứa đựng một số cảm giác, cảm xúc, vì thế chúng ta rất khó nhìn thấy được bản chất thực sự của ý thức, khó mà thấy được trạng thái hiểu biết trọn vẹn, hoặc ánh sáng trí tuệ. Một phương pháp kỹ thuật có thể sử dụng nhằm mục đích thấy được bản chất thực tại của ý thức, đó là ngồi thiền, qua đó chúng ta giải phóng tư duy khỏi mọi ý nghĩ xuất phát từ các thực nghiệm quá khứ, và mọi trạng thái đề phòng trong tương lai. Thay vào đó, ta duy trì trạng thái hiện tại, mặc dù chúng ta không thể nói về một " ý thức hiện tại" ngay lúc đó.

Khi có khả năng gạt bỏ đi những ý nghĩ của quá khứ và tương lai, dần dần bạn sẽ cảm nhận được một khoảng cách giữa hai ý nghĩ. Bạn học cách tồn tại trong khoảnh khắc hiện tại đó. Trong không gian này, bạn bắt đầu thoáng nhìn thấy cái mà chúng tôi gọi là “trống rỗng”. Nếu duy trì được trạng thái trống rỗng đó lâu và lâu hơn nữa, thì dần dần bản chất của ý thức, đó là ánh sáng tuyệt đối, là trí tuệ minh triết của tư duy, dần dần bùng lên trong người bạn. Qua việc thường xuyên luyện tập, khoảnh khắc này càng được kéo dài, nhận biết của bạn về bản chất ý thức càng trở nên rõ rệt.

Tuy vậy, điều quan trọng là cần ý thức rằng thực nghiệm về ánh sáng của tư duy, thực nghiệm về bản chất của tư duy, thực nghiệm này tự nó không phải là một trạng thái giác ngộ thâm sâu. Tái sinh vào các cõi không hình thể thuộc vòng luân hồi được coi là kết quả của quá trình tồn tại trong những trạng thái như vậy. Nói một cách khác, nếu chúng ta sử dụng thực nghiệm đầu tiên về ánh sáng của tư duy làm cơ bản, rồi phát triển lên theo hướng bổ sung vào công trình thiền của chúng ta bằng những thực hành khác, thực nghiệm đó sẽ thực sự trở thành thâm sâu.

Vậy thì ở đây tôi sẽ hướng dẫn phương pháp nghiên cứu giáo lý của Phật qua Sự Thật của Khổ Đau. Một khi bạn khai thác nhận thức về Duhkha - bản chất cuộc sống - bạn đã hiểu được phần nào, rằng ẩn náu dưới gốc rễ nỗi khổ đau của chúng ta là sự vô minh căn bản. Tất nhiên điều này sẽ đưa chúng ta tới sự thật thứ hai, đó là nguồn gốc nỗi khổ đau.

CHƯƠNG III

SỰ THẬT VỀ NGUỒN GỐC KHỔ ĐAU

SỰ THẬT THỨ HAI TRONG BỐN SỰ THẬT CAO QUÝ.

Trong chương trước, chúng ta nghiên cứu về vấn đề mọi người đều mưu cầu hạnh phúc và khắc phục khổ đau, và cũng xem xét lý do tại sao, thay vì thực hiện những khát vọng tự nhiên này, con người lại có khuynh hướng tạo ra những hoàn cảnh còn khổ đau hơn, vì lẽ chúng ta không biết phương pháp tạo ra những nguyên nhân phát sinh hạnh phúc. Ta đã thấy tại gốc rễ của hoàn cảnh này tiềm ẩn một trạng thái lầm lẫn căn bản, hoặc trong thuật ngữ Phật giáo, đó là sự vô minh căn bản. Lỗi lầm này thể hiện không chỉ trong cách tồn tại của vật thể mà còn trong mối tương quan lẫn nhau của nhân quả. Do vậy Phật giáo chúng tôi nói tới hai loại vô minh, hay là Avidya: sự vô minh về những luật thuộc

nhân quả, đặc biệt là luật nghiệp quả, và sự vô minh về bản chất tối hậu của thực tại. Hai loại vô minh này lần lượt liên quan tới hai mức độ hiểu biết về nguồn gốc có tính chất phụ thuộc mà chúng ta đã đề cập trong chương 1. Mức độ thứ nhất là kiến thức về sự phụ thuộc mang tính nguyên nhân, dạng hiểu biết này xua tan tình trạng vô minh về luật nhân quả. Mức độ sâu hơn là kiến thức về bản chất đích thực của thực tại, dạng hiểu biết này xua đi nền tảng của vô minh.

Tuy vậy, điều này không muốn nói rằng vô minh là lý do duy nhất của trạng thái hiện hữu chưa được khai sáng. Tất nhiên còn có nhiều nguyên nhân và điều kiện khác nảy sinh, danh từ kỹ thuật gọi là Kleshas, hay là "những xúc cảm, ý nghĩ phiền muộn". Đây là một lớp ý nghĩ, cảm xúc rất phức tạp, được mô tả chi tiết trong tác phẩm Abhidharma. Ví dụ, theo Abhidharma, có 6 gốc ý nghĩ, cảm xúc phiền muộn, từ đó sinh ra hai mươi loại ý nghĩ, cảm xúc thứ hai. Bởi vậy, Abhidharma đưa ra được một giải thích toàn diện về toàn bộ thế giới ý nghĩ, xúc cảm.

Trong kinh Kim Cương (Vajrayana) cũng có một lối giải thích khác về quá trình luân hồi của sinh linh. Lối giải thích này chi tiết hoá 80 loại ý nghĩ, cảm xúc hoặc khái niệm, qua đó vạch rõ sự tồn tại của chúng ta trong một trạng thái chưa được khai sáng. Kinh bản Kalachakra thuộc Vajrayana (Kinh Bánh Xe Thời Gian: Wheel of Time) còn xác minh nguyên nhân của quá trình hiện hữu luân hồi như là một khuynh hướng, một tính khí tự nhiên.

Mọi ý nghĩ, xúc cảm phiền muộn đó phát sinh từ những ảo tưởng căn bản của chúng ta, chúng làm nảy ra hành động tự nguyện. Vậy cùng một lúc, ảo tưởng và mọi hoạt động nghiệp quả là nguồn gốc khổ đau của chúng ta.

Nói chung, cảm xúc, ý nghĩ phiền muộn của chúng ta được định nghĩa là những gì chỉ cần một sự cố đơn giản cũng lập tức gây ra rối loạn trong tư duy. Rồi chúng làm chúng ta phiền muộn trong hoàn cảnh đó.

NGHIỆP QUẢ: PHẠM TRÙ CỦA HOẠT ĐỘNG NGHIỆP LỰC.

Nếu phần giải thích trên là định nghĩa chung của Kleshas, thì định nghĩa về nghiệp quả* là gì? Chúng ta cần nhớ rằng: phải xác định nghiệp quả trong bối cảnh kiến thức tổng quát của Phật giáo về bản chất luật nhân quả. Karma: nghiệp quả, là một trường hợp cá biệt của luật nhân quả tự nhiên, được thể hiện thông qua vũ trụ, mà theo Phật giáo, nơi đó vật thể và sự kiện chỉ thuần túy là kết quả của sự tác hợp giữa nguyên nhân và điều kiện.

*Chú thích của tác giả: *danh từ nghiệp quả: Karma, bắt nguồn từ Phạn ngữ "Karman", có nghĩa là "hành động". Trong triết học Ấn Độ, nó có ba nghĩa. Nghĩa thứ nhất: nghiệp quả là một hoạt động nghi lễ, chính xác là lễ hiến sinh, theo như dòng triết học sớm nhất của Vedas (kinh Vệ Đà) và Mimamsa (Nhĩ mạn cư phái). Nghĩa thứ hai là một phạm trù cá biệt của hành động con người, chính xác là loại hành động uế tạp, hạn chế, chúng ta thấy ý nghĩa này ở trong*

các trường phái Samkhya Yoga (Số luận du già), Advaita (Bất nhị nguyên), Bhavagad Gita và Phật giáo. Còn nghĩa thứ ba muốn nói Karma, nghiệp quả, không phải chỉ là hành động, mà còn là lý thuyết của hành động, cụ thể là: lý thuyết để hành động là nguyên nhân có tính chất quyết định. Nghĩa thứ ba chính là ý nghĩa Đức Dalai Lama dùng ở đây

Do vậy, nghiệp quả là một trường hợp của luật chung về nhân quả. Điềm làm nghiệp quả trở nên độc đáo, là nó liên quan tới những hành động có chủ đích, vì thế nó bao hàm cả một tác nhân thể hiện hành động đó. Tiến trình nhân quả tự nhiên hoạt động trong thế giới không thể gọi là nghiệp lực nếu không có tác nhân liên quan. Để tiến trình nhân quả trở thành nghiệp quả, nó bắt buộc phải bao gồm một cá nhân mà ý định của cá nhân đó dẫn tới một hành động đặc biệt. Dạng cơ cấu nhân quả đặc trưng này được gọi là nghiệp quả.

NGHIỆP QUẢ LÀ MỘT TRƯỜNG HỢP CỦA LUẬT CHUNG VỀ NHÂN QUẢ.

Cho nên, trong phạm vi hoạt động của nghiệp quả, chúng ta có thể nói tới ba loại hành động khác nhau tạo ra những hậu quả tương ứng. Hành động tạo ra hậu quả khổ sở, đau đớn thường được coi là hành vi tiêu cực, không đoan chính. Hành vi tạo ra kết quả tích cực, được mong muốn là hành vi tích cực, đoan chính. Loại thứ ba bao gồm các hành động dẫn tới việc thực nghiệm được những cảm xúc bình thường, những thực nghiệm trung tính, loại này được coi là hành vi trung tính, không đoan chính và cũng không vô đạo đức.

Thực chất hoạt động của nghiệp quả chia làm hai loại chính: loại hoạt động tinh thần, những động thái không nhất thiết phải thể hiện qua hoạt động vật chất cụ thể, và loại hoạt động vật chất, bao gồm thân thể và ngôn ngữ. Vậy theo quan niệm về phương tiện thể hiện của một hành động, chúng ta phân biệt thành những hoạt động của tư duy, hoạt động của

ngôn từ và hoạt động của thân thể. Hơn nữa, ta cũng nhận thấy trong các kinh bản có lập luận về những hành vi nghiệp quả hoàn toàn đốn chính, hoàn toàn không đốn chính, và những hành vi hỗn hợp của cả hai loại. Tôi cảm thấy với phần lớn chúng ta, những người thực hành Pháp, hầu hết mọi hành vi của chúng ta là sự hỗn hợp của hai loại nói trên.

Nếu chúng ta phân tích một hành động mang tính nghiệp quả, ta có thể thấy có rất nhiều giai đoạn trong sự kiện này. Giai đoạn bắt đầu là giai đoạn của động cơ hay của ý định, rồi có giai đoạn thực hiện hành động, tới giai đoạn kết thúc hoặc hoàn chỉnh động cơ đó. Theo kinh bản, cường độ và áp lực của hoạt động nghiệp quả biến đổi phụ thuộc vào phong cách thực hiện của từng giai đoạn.

Chúng ta hãy lấy ví dụ của một hành vi tiêu cực. Nếu như, ở giai đoạn động lực thúc đẩy, một người có một xúc cảm tiêu cực mạnh mẽ như tức giận, rồi thực hiện hành động đó trong một cơn bột phát, nhưng sau đó lập tức người này cảm thấy cực kỳ hối hận về hành vi anh ta đã phạm phải, ba giai đoạn này không thể hoàn thành trọn vẹn được. Do vậy,

so với trường hợp của một người hành động đầy đủ cả ba giai đoạn với một động cơ mãnh liệt, hành động thực sự, và thoả mãn, vui sướng với hành động mình đã thực hiện, thì hành động của người kia ít mãnh liệt hơn. Tương tự như vậy, có những trường hợp cá nhân có một động cơ yếu ớt, nhưng hoàn cảnh ép buộc cá nhân đó vi phạm. Trong trường hợp này, dù một hành động tiêu cực xảy ra, song sức mạnh của nó còn kém cả trường hợp đầu tiên, vì không xuất hiện động cơ mạnh mẽ. Vậy căn cứ vào cường độ của động cơ, của hành vi thực hiện, và của mức độ kết thúc, nghiệp quả được tạo ra sẽ có một mức độ mãnh liệt tương ứng.

Trên cơ sở những khác biệt này, các kinh bản luận bàn về 4 loại nghiệp quả: nghiệp quả được thực hiện nhưng không tích lũy, nghiệp quả được tích lũy nhưng không thực hiện, nghiệp quả trong đó hành động được thực hiện và tích lũy, và nghiệp quả không có hoạt động tích lũy và thực hiện. Điều quan trọng là hiểu được ý nghĩa của điểm này, và ghi nhận rằng một khi có những giai đoạn khác nhau của bất kỳ một hành động nào, bản thân những hành động mang tính nghiệp quả là một sự phức hợp, chất lượng của nó có thể

được đặc trưng hoá do kết quả chùng chất của những sự kiện tạo ra nó.

Một khi bạn lãnh hội được điểm này, thì mỗi khi có cơ hội tham gia một hành động tích cực như một người thực hành Pháp, điều quan trọng là cần đảm bảo rằng ngay giai đoạn đầu tiên, động cơ tích cực của bạn phải hết sức mạnh mẽ, bạn phải có ý muốn thật mãnh liệt để tham gia hành động. Sau đó khi tiến hành động thái, bạn cần cố gắng hết khả năng, dồn toàn bộ sức lực để thực hiện hành động thật tốt đẹp. Khi hành động đã thực hiện xong, bạn nhất thiết đoan chắc nghiệp quả tích cực mình đã tạo ra, nghiệp quả này được công hiến cho niềm hạnh phúc của mọi sinh linh cũng như cho công trình đạt tới khai sáng của bạn. Nếu bạn có thể tăng cường công hiến ấy với một kiến thức về bản chất tối hậu của thực tại, nghiệp quả tích cực này còn mãnh liệt gấp bội.

Là những người thực hành Pháp, về lý tưởng, tất nhiên chúng ta phải hoàn toàn tránh, không tham gia vào những hành động tiêu cực, nhưng khi thấy mình rơi vào trường hợp

đã phạm phải một hành vi không đốn chính, thì điều quan trọng là ta cần đảm bảo tối thiểu động cơ phát sinh hành vi đó không mạnh mẽ, không có cảm xúc quá mạnh liên quan tới. Sau đó, kể cả lúc đang tiến hành động thái đó, nếu chúng ta thấy nhói buốt trong lương tâm, và hối tiếc, ân hận, thì dĩ nhiên hành vi tiêu cực này sẽ rất yếu. Cuối cùng, hành vi này không được kèm theo một cảm giác thoải mái. Chúng ta không được vui sướng trong mọi hành vi tiêu cực đã phạm phải, mà cần hết sức ăn năn hối lỗi, rồi ngay lúc có điều kiện, ta cần lập tức thanh lọc, sám hối hành vi tiêu cực đó. Nếu làm được điều này, nếu chúng ta có thể sống với một phong cách liên hệ tới những hành vi tích cực, tiêu cực theo hướng như vậy, chúng ta sẽ có khả năng tuân theo giáo lý bằng luật nghiệp quả một cách rất hữu hiệu.

Mặc dù có rất nhiều dạng hành vi tiêu cực khác nhau, các kinh bản Phật giáo tóm tắt chúng vào trong mười hành vi tiêu cực, không đốn chính, đó là 3 hành vi thuộc về thân thể, 4 hành vi thuộc về ngôn ngữ, và 3 hành vi thuộc về tư duy. Ba hành vi của thân thể là: giết chóc, trộm cắp, tà dâm (quan hệ tình dục bất chính). Bốn hành vi của khẩu (ngôn

ngữ) là: dối trá, chia rẽ, nói năng thô tục, trò chuyện tầm phào, và ba hành vi của ý là: thèm muốn, áp ủ những ý nghĩ, dự định gây tổn hại, và giữ quan điểm sai lầm. Về lý tưởng, một người thực hành Pháp phải tránh xa mọi hành vi tiêu cực này, và nếu không, tối thiểu người đó cần cố gắng kiềm chế tới mức tối đa. Hướng tới một cuộc sống kỷ luật và tránh xa những hành vi tiêu cực là những điều các Phật tử hiểu đó là lối sống đạo đức.

NGHIỆP QUẢ VÀ CON NGƯỜI

Một người thực hành Phật giáo thực sự cố gắng hướng tới một cuộc sống đạo đức như thế nào? Khát vọng cuối cùng của con người là đạt tới khai sáng, vậy một trong những mục đích chính của con người là chiến thắng nỗi đau khổ. Tuy vậy, với giai đoạn đầu tiên, nhà thực hành không thể đấu tranh trực diện với những cảm xúc tiêu cực, vậy điều hợp lý nhất để tiến hành là tìm cách ngăn chặn những biểu hiện của hành vi tiêu cực thuộc thân thể (thân), ngôn ngữ (khẩu), và

tư duy (ý). Do vậy, bước đầu tiên cần bảo vệ thân thể, ngôn ngữ, tư duy của chúng ta khỏi vướng vào những hành vi tiêu cực, qua đó chúng ta không chịu thua sức mạnh và sự thống trị của những ý nghĩ, hành động tiêu cực.

Khi đã hoàn thành giai đoạn thứ nhất, bạn có thể tiến hành giai đoạn thứ hai và xử lý tận gốc rễ của nguyên nhân: sự vô minh căn bản, điều chúng ta đề cập trước đây. Ở giai đoạn này bạn sẽ có khả năng trực tiếp chống lại sức mạnh của Kleshas: khổ đau. Một khi hoàn tất điều này, giai đoạn thứ ba sẽ bao gồm việc không những chiến thắng được chúng, mà còn nhổ tận gốc rễ toàn bộ những khuynh hướng và dấu vết của chúng để lại trong tâm hồn ta. Đó là lý do ngài Ayadeva tuyên bố trong tác phẩm "Bốn trăm bài thơ về Madhyamaka," rằng một khát vọng tâm linh đích thực trước hết phải khắc phục được mọi ứng xử tiêu cực trong giai đoạn thứ nhất. Giai đoạn thứ hai cần phải phản công lại tính tham luyến ích kỷ, và giai đoạn cuối cùng cần vượt qua mọi quan điểm đã trói buộc chúng ta trong cõi luân hồi.

Như đã thấy, Phật giáo giải thích môi trường và sinh linh sống trong môi trường đó, cả hai được tạo ra do kết quả của sự vô minh căn bản, đặc biệt là nghiệp quả phát sinh do vô minh. Tuy nhiên chúng ta không nên cho rằng nghiệp quả tạo ra từ chỗ không có gì. Không phải là như vậy. Nghiệp quả không giống như một nguyên nhân vĩnh cửu. Chúng ta phải thấy được rằng để nghiệp quả hoạt động, để nghiệp quả có được tiềm năng tạo ra hậu quả, nghiệp quả phải có một nền tảng để thể hiện. Sau đó là quá trình tiệm tiến của cả thế giới vật chất lẫn thế giới tinh thần. Chúng ta có thể lần theo chuỗi tiệm tiến của vật chất tới tận thời điểm bắt đầu của một vũ trụ cá biệt nào đó, và còn có thể truy tìm thời điểm bắt đầu này tới tận khoảng không trống rỗng. Phật giáo công nhận sự tồn tại của cái hiện nay được biết là "không gian hạt", và thừa nhận có một tầng không gian trống rỗng trong đó chứa đựng nguồn vật chất vũ trụ. Với trường hợp thế giới tinh thần, chúng ta không thể nói rằng tính tiệm tiến của ý thức trong một sinh linh là kết quả của nghiệp quả. Cũng không thể nói rằng tiến trình vô tận của chuỗi kế tục thuộc tinh thần và vật chất chỉ do kết quả của nghiệp quả mà ra.

Nếu đúng như vậy, nếu đúng chuỗi tiệm tiến căn bản không phải do nghiệp quả tạo ra, vậy nghiệp quả nằm ở đâu? Nghiệp quả giữ vai trò nhân quả trong việc tạo ra các sinh linh và môi trường sinh linh sống ở điểm nào? Chúng ta có thể nói rằng có một quá trình tự nhiên trong thế giới, tại một thời điểm nào đó, khi sự tiến hoá của quá trình đạt tới một giai đoạn, ở giai đoạn này quá trình tiến hoá tác động vào thực nghiệm của sinh linh, làm xuất hiện những thực nghiệm hoặc là đau đớn của khổ đau, hoặc là sung sướng của hạnh phúc, đó chính là lúc nghiệp quả xuất hiện và đi vào bối cảnh đó. Sau cùng, tiến trình nghiệp quả chỉ có ý nghĩa trong mối liên quan với thực nghiệm của sinh linh.

Do vậy, nếu chúng ta được hỏi rằng phải chăng ý thức do nghiệp quả tạo ra, hoặc sinh linh do nghiệp quả tạo ra, câu trả lời sẽ là "không". Nhưng mặt khác, nếu ta hỏi về thân thể con người, ý thức con người có phải là sản phẩm của nghiệp quả hay không, thì câu trả lời là "có", vì thân thể, ý thức con người là kết quả của những hành vi đoạn chính. Lý do là khi chúng ta nói về thân thể, ý thức con người, chúng ta liên tưởng tới một trạng thái hiện hữu trực tiếp liên quan

tới những thực nghiệm vui sướng và đau khổ của một cá nhân. Cuối cùng, nếu chúng ta được hỏi rằng bản năng tự nhiên của con người là tìm kiếm hạnh phúc, khắc phục nỗi khổ đau, phải chăng bản năng đó là sản phẩm của nghiệp quả, câu trả lời sẽ là "không".

NGHIỆP QUẢ VÀ THẾ GIỚI TỰ NHIÊN

Bây giờ, khi quay trở lại sự tiến hóa vũ trụ vật chất một cách đầy đủ, ta không thể nói rằng bản chất tiến trình nhân quả là sản phẩm của nghiệp quả. Tiến trình nguyên nhân và kết quả trong thế giới tự nhiên xảy ra không dính dáng tới nghiệp quả. Tuy vậy, nghiệp quả lại có một vai trò trong việc quyết định thể loại của tiến trình nguyên nhân và kết quả, hoặc hướng mà tiến trình này sẽ đi tới.

Ở đây chúng ta cần đề cập tới việc xuất phát từ quan điểm phân tích của Phật giáo, ta phân biệt làm hai lĩnh vực để tìm hiểu. Một, chúng ta gọi là lĩnh vực tự nhiên, lĩnh vực này chỉ có tiến trình tự nhiên của luật nhân quả hoạt động,

còn lĩnh vực kia là lĩnh vực trong đó một số thuộc tính nổi bật lên, phụ thuộc vào sự tương tác của luật nhân quả. Do cách phân biệt này, chúng ta thấy có rất nhiều phương pháp tranh luận khác nhau được sử dụng khi tìm hiểu về bản chất của thế giới và bản chất thực tại.

Ví dụ, trong cách phân tích của Phật giáo, chúng ta sử dụng cái chúng ta gọi là Bốn Nguyên Lý. Nguyên lý thứ nhất là Nguyên Lý Tự Nhiên. Vấn đề là: sự kiện tồn tại, nguyên nhân tồn tại đó dẫn tới những hậu quả. Chúng ta có thể nói rằng nguyên lý này ngụ ý công nhận luật tự nhiên. Sau đó chúng ta có Nguyên Lý Hiệu Quả, nguyên lý này đề cập tới hướng vận vật có khả năng tạo ra một số kết quả nhất định tùy thuộc vào bản chất của chúng. Thứ ba là Nguyên Lý Phụ Thuộc. Từ hai nguyên lý trên, chúng ta thấy có một sự lệ thuộc tự nhiên giữa vật thể và sự kiện, giữa nguyên nhân và kết quả. Trên cơ sở ba nguyên lý này, các nhà nghiên cứu Phật giáo sử dụng nhiều hình thức tranh luận khác nhau để mở rộng hoặc đào sâu kiến thức về thế giới tự nhiên. Vậy thì nguyên lý thứ tư chúng ta công nhận, là Nguyên Lý của những Bằng Chứng Giá Trị: căn cứ vào điểm này thì điểm

kia phải đúng là như vậy, và căn cứ vào điểm kia, thì điểm này cũng phải là như vậy.

Với một nhà thực hành Phật giáo, điều quan trọng là cần đánh giá đúng những nguyên lý này của thế giới tự nhiên, do vậy nhà thực hành luôn đặt mình ở tư thế ứng dụng những hiểu biết đó để sống một cuộc sống tuân theo mọi nguyên lý của Pháp. Vậy chúng ta có thể nói rằng do sống và noi theo Pháp, chúng ta đã áp dụng nguyên lý bằng chứng hợp lý, nguyên lý này được coi như là phương pháp giúp ta tránh khỏi những hành vi tiêu cực, trau dồi hành vi đôn chính.

Vậy, như tôi đã đề cập trước đây, câu hỏi mà chúng ta cần nghiên cứu là: Trong tiến trình nhân quả, thời điểm nào nghiệp quả đi vào trong bối cảnh? Nghiệp quả tác động tương ứng với tiến trình của luật nhân quả tự nhiên theo một phong cách nào?

Có thể ta nên liên hệ với những thực nghiệm của chính mình để trả lời câu hỏi này. Ví dụ, kinh nghiệm cho ta thấy một số hành động nào đó ta thực hiện vào buổi sáng, sẽ có

một kết quả tiếp nối ngay vào buổi tối. Hành động sẽ tạo ra một trạng thái tư duy nào đó. Trạng thái tư duy này tác động tới cảm xúc và con người chúng ta, dù cho hành động mới phạm phải buổi sáng đã là một sự kiện hoàn tất, nhưng hậu quả của nó vẫn còn dai dẳng trong tư duy ta. Tôi cho rằng nghiệp quả và tác động của nó cũng vận hành theo cùng một nguyên lý đó, kể cả trong trường hợp tác động của nghiệp quả mãi về sau này mới xảy ra. Điều đó để chúng ta hiểu rằng nghiệp quả có thể gây ra những tác động, tác động này sẽ được cảm nhận, dù cho hành động tạo ra nghiệp quả đã xảy ra rất lâu rồi. Tất nhiên, theo cách giải thích của Phật giáo, tác động của nghiệp quả có thể cảm nhận được qua những kiếp sống lần lượt nối tiếp cũng như là ngay trong kiếp sống hiện tại của chúng ta.

Tại điểm này, tôi cảm thấy rằng trừ phi chúng ta bổ sung vào lối giải thích đại cương về tiến trình nghiệp quả trong tác phẩm của Phật giáo, phần ba, bốn trong tác phẩm *Abhidharmakosa* (A tì đạt ma câu xá luận) của Vasubandhu (Thế Thân đại sư), bằng những điểm trong kinh *Vajrayana* (kinh Kim Cương), không thì kiến thức của chúng ta sẽ

không hoàn chỉnh. Kinh Kim Cương giải thích rằng thế giới vật chất và cơ thể của sinh linh cấu tạo bởi năm tố chất: đất, nước, lửa, gió, và không gian. Không gian ở đây cần hiểu là chân không, hay là sự trống rỗng, không phải là khoảng không trong tư duy kỹ thuật về khái niệm thiếu vắng các vật chướng ngại. Kinh Kim Cương biện luận những tố chất này như là những tố chất bên ngoài và tố chất bên trong, chỉ rõ chúng có liên quan tới nhau như thế nào ở một mức độ rất sâu. Nắm chắc mối tương quan này, hiểu biết của chúng ta với con đường mà nghiệp quả ảnh hưởng tới thế giới sẽ ở một mức độ sâu hơn.

Như đã thảo luận trước đây, vấn đề ý thức tồn tại là một sự kiện tự nhiên. Ý thức chắc chắn tồn tại. Tương tự như vậy, tính tiệm tiến của ý thức cũng là một nguyên lý tự nhiên: ý thức luôn luôn duy trì thuộc tính tiệm tiến. Vì thế, trong Phật giáo chúng ta cần phải nói thêm: đây là một cách hiểu, rằng ý thức không từ chỗ không có gì sinh ra, hoặc không có nguyên nhân, đồng thời ý thức không được tạo ra bởi vật chất. Điều này không nói rằng vật chất không ảnh hưởng tới ý thức. Tuy nhiên, bản chất của ý thức hoàn toàn là ánh sáng,

là thực nghiệm đơn thuần, đó là khả năng hiểu biết nguyên thủy, do đó nó không thể do vật chất, thứ có nền tảng khác nhau tạo nên. Tiếp đó một khi ý thức không thể phát sinh mà không có nguyên nhân, một khi nó không do nguyên nhân vật chất ra, nó bắt buộc phải xuất phát từ một khả năng tiềm ẩn liên tục. Căn cứ trên tiên đề này mà Phật giáo chấp nhận sự hiện hữu không có bắt đầu của những kiếp sống trước đây. *

* Chú thích của tác giả: *Độc bản tham luận đầy đủ về đề tài này của Đức Dalai Lama trong cuộc đối thoại với David Bohm qua tác phẩm “Đối thoại với các nhà khoa học, triết học; tìm kiếm con đường hợp nhất”.*

Chúng ta đã thấy rằng nguồn gốc khổ đau tiềm ẩn trong nghiệp quả và sự vô minh, nhưng thực ra vô minh là nguồn gốc chính.

NGHIỆP QUẢ VÀ CẢM XÚC.

Mỗi một trường phái Phật học hiểu về bản chất của *klesha* theo một cách khác nhau do phương pháp giải thích khác nhau của họ về học thuyết Anatman hay lý thuyết về "không linh hồn"* (no-soul theory). Ví dụ, một số trạng thái tư duy, một số ý nghĩ, xúc cảm nào đó, theo trường phái Madhyamaca-Svatantrica (Trung Quán Y Tạng Khởi Tông) và Chittamatra (Duy Thức Tông), được coi là "không ảo ảnh", thì với quan điểm của trường phái Madhyamaca-Prasangika (Trung Quán Cự Duyên Tông), chúng lại là ảo ảnh. Đây là một điểm rất phức tạp, tất nhiên điểm này đòi hỏi rất nhiều công trình nghiên cứu.

Với chúng ta, điều quan trọng nhất ta cần hiểu được, rằng thứ cảm xúc khổ đau ấy là kẻ thù tối hậu, là nguồn gốc mọi chuyện đau khổ. Khi nó hình thành trong tư duy, lập tức nó phá hoại sự bình an của ta, cuối cùng nó tàn phá sức khoẻ, tàn phá cả tình bằng hữu của chúng ta với những người khác nữa. Toàn bộ mọi hành vi tiêu cực như giết chóc, đe dọa, lừa

dối vv...đều xuất phát từ cảm xúc khổ đau. Do vậy, đây là kẻ thù đích thực của chúng ta.

Một kẻ thù bên ngoài, hôm nay gây tổn hại cho bạn, nhưng ngày mai lại có thể rất có ích, trong khi đó kẻ thù nội tâm chỉ nhất quán phá hoại bạn. Hơn nữa, dù bạn có sống ở đâu thì kẻ thù nội tâm luôn luôn ở đó cùng với bạn, điều này rất nguy hiểm. Ngược lại, con người luôn luôn giữ khoảng cách với kẻ thù bên ngoài. Ví dụ, chúng tôi rời khỏi Tây Tạng năm 1959, khi sự ra đi còn là một khả năng cụ thể, nhưng với trường hợp kẻ thù nội tâm này, dù còn ở Tây Tạng, trong cung điện Potala, hoặc Dharamsala, hoặc tại Luân đôn, nơi nào tôi đi, kẻ thù cũng có mặt. Tôi cho rằng kẻ thù nội tâm còn ở cả trong thiền, ngay khi quán tưởng Mandala, tôi có thể thấy kẻ thù đó ở tại ngay trung tâm Mandala. Vậy đó là điểm chính chúng ta cần thức ngộ: kẻ thực sự phá hoại hạnh phúc của chúng ta luôn luôn ở ngay trong ta.

Vậy ta có thể làm được những gì? Nếu không thể tác động và loại bỏ kẻ thù đó, thì tôi cho rằng tốt hơn ta hãy quên

đi con đường tâm linh mà đến với rượu chè, giới tính hoặc những thứ khác để cải thiện cuộc sống! Còn như có điều kiện loại bỏ được kẻ thù nội tâm, chúng ta nên nắm lấy cơ hội của một cơ thể con người, một trí óc loài người, một trái tim quý báu của con người, chúng ta cần tập hợp những ưu thế đó để giảm thiểu, cuối cùng nhổ tận gốc rễ kẻ thù đó. Theo giáo lý, đây là lý do để cuộc đời con người được coi là hết sức quý báu, vì chỉ có cuộc đời con người mới tạo khả năng cho một thực thể rèn luyện, chuyển hoá tư duy, chủ yếu bằng trí tuệ đúng đắn đôn trang và bằng lập luận.

Phật giáo phân biệt hai loại xúc cảm: một loại không có lý do, loại này dựa trên cơ sở thành kiến. Lòng căm ghét là một ví dụ. Thứ xúc cảm này tất nhiên dựa vào nhiều lý do thiếu cặn, như "người này đánh mình đau quá", nhưng nếu đi sâu hơn, bạn sẽ thấy những lý do này không đủ vững vàng. Chúng tôi gọi đó là dạng xúc cảm tiêu cực. Loại xúc cảm khác, gồm có lòng từ bi, lòng vị tha, là thứ cảm xúc có lý do, vì qua việc nghiên cứu kỹ, bạn có thể chứng minh được đó là thứ cảm xúc tốt, cần thiết và ích lợi. Hơn nữa, dù rằng về bản chất là một loại xúc cảm, dạng cảm xúc này thực sự có

kèm theo lý do và trí tuệ. Thực ra, bằng vào việc kết hợp cảm xúc và trí tuệ, chúng ta có thể thay đổi, chuyển hoá thế giới bên trong của mình.

Khi nào kẻ thù nội tâm còn đó, khi nào chúng ta còn nằm trong tầm kiểm soát của kẻ thù, chúng ta không thể có hạnh phúc lâu bền. Thấu hiểu được sự cần thiết đánh bại kẻ thù là tinh thần giác ngộ đích thực, phát triển lòng mong muốn nhiệt tình để khắc phục kẻ thù là khát vọng tìm kiếm tự do, danh từ kỹ thuật gọi là sự từ bỏ, hy sinh. Do vậy, việc thực hành, phân tích những xúc cảm của chúng ta là vô cùng quan trọng.

Các kinh bản ghi rằng chỉ khao khát vượt qua mức độ thứ nhất của khổ đau: "đau khổ của nỗi đau khổ", thì lẽ tự nhiên ngay cả loài súc vật cũng muốn thế. Và ước mong thoát khỏi mức độ thứ hai của nỗi khổ đau: "đau khổ của sự đổi thay", đây không phải là nét đặc trưng độc đáo của Phật giáo. Rất nhiều tôn giáo cổ truyền không phải là đạo Phật ở Ấn Độ cũng có nét tương tự, tìm kiếm sự im lặng bên trong bằng Samadhi (Định). Tuy vậy, khát vọng đích thực để tìm

kiếm một sự giải thoát hoàn toàn khỏi vòng luân hồi chỉ có thể phát sinh do thức ngộ được mức độ thứ ba của khổ đau: "đau khổ của hoàn cảnh" khi mà chúng ta nhận thấy rằng chừng nào còn ở trong tầm kiểm soát của sự vô minh, chúng ta sẽ còn bị lệ thuộc vào nỗi khổ đau, và sẽ không còn chỗ cho niềm hạnh phúc vui vẻ dài lâu. Có thể nói rằng sự thức ngộ được cấp bậc thứ ba của nỗi khổ đau là nét độc đáo của đạo Phật

CHƯƠNG IV

SỰ THẬT CỦA SỰ CHẤM DỨT

SỰ THỰC THỨ BA TRONG BỐN SỰ THẬT CAO QUÝ.

Sự thực thứ ba là sự thực của Chấm Dứt. Câu hỏi then chốt về vấn đề này mà ta cần hỏi lại bản thân: Cõi Niết bàn là gì? Giải thoát hay Moksha là gì? Chúng ta muốn nói lên điều gì qua Nirodha, hoặc là qua sự chấm dứt? Liệu có khả năng đạt tới sự chấm dứt hay không?

Nếu được trả lời rằng chúng ta cần công nhận khả năng giải thoát là có thể, bởi lẽ Đức Phật đã nói tới điều này trong các cuốn kinh, tôi cho rằng đó không phải là một câu trả lời mỹ mãn. Tốt hơn chúng ta cần suy ngẫm về điểm mà đại sư Aryadeva (Đề Bà đại sư) đã đưa ra trong tác phẩm: Bốn Trăm Bài Thơ Về Trung Đạo (Trung Đạo Tứ Bách Kệ Tụng). Ngài biện luận rằng khi nói về bản chất tối hậu của

thực tại, hoặc sự trống rỗng, chúng ta phải nhận thức được kiến thức về trống rỗng không phải là những gì buộc phải tin cậy vào uy tín của kinh bản. Ta có thể tiếp cận được kiến thức này qua việc phân tích, phê phán và biện luận.

Trong Phật giáo, chúng tôi khẳng định rằng có một dạng hiện tượng hiển thị, ta có thể trực tiếp quan sát hiện tượng này, vậy mọi bằng chứng lý luận về sự tồn tại của nó là không cần thiết. Dạng thứ hai của hiện tượng tuy không hiển nhiên, rõ ràng, song ta có thể chứng minh sự tồn tại của nó bằng quá trình lập luận. Những hiện tượng thuộc dạng phạm trù này, theo chuyên môn được gọi là "hiện tượng hơi bị che khuất". Khái niệm hay sự "trống rỗng" thuộc về hiện tượng thứ hai.*

**Chú thích của tác giả: Dạng thứ ba của hiện tượng là "hiện tượng hoàn toàn bị che khuất", dạng hiện tượng này vượt ra ngoài mọi nhận thức trực tiếp thông thường và các dạng lập luận. Thông thường, chúng chỉ được xác minh dựa trên cơ sở những lời chứng nhận có giá trị (testimony) hoặc bằng vào uy tín các kinh bản.*

Khi luận ra chân lý của trống rỗng, chúng ta cũng sẽ phải công nhận rằng sự giải thoát có thể được lý giải qua suy luận, như đại sư Nagarjuna nói, hiểu biết đích thực về giải thoát cần dựa trên cơ sở hiểu biết về trống rỗng, vì giải thoát chính là trạng thái loại bỏ hoàn toàn, hoặc chấm dứt hoàn toàn những ảo ảnh, những khổ đau thông qua trí tuệ sáng suốt đi thẳng vào trong trống rỗng. Do vậy, khái niệm giải thoát rất gần gũi với khái niệm trống rỗng, khi luận ra sự trống rỗng thì ta cũng luận ra Moksha.

Trong Phật giáo, do mối liên quan mật thiết giữa trống rỗng với giải thoát, nên trích đoạn Abhisamayalamkara (Trang Nghiêm Chứng Đạo) của Đức Phật Maitrea (Phật Di Lặc) đề cập tới Sự Thật Cao Quý thứ ba bao gồm một đoạn thảo luận mở rộng về 16 loại trống rỗng. Thật ra sự giải thoát là có thật (do vậy nó có liên quan tới trống rỗng), và được phân tích cụ thể trong văn bản của đại sư Chandrakirtis. Vậy dường như việc thừa nhận sự giải thoát: khả năng có thể thực hiện được của chúng ta, thừa nhận này là một sự kiện quan trọng để ta hiểu về khái niệm trống rỗng một cách thật thấu đáo.

TRỐNG RỔNG.

BỐN CÁCH GIẢI THÍCH VỀ " VÔ NGÃ" HAY LÀ TRỐNG RỔNG.

Khi nói về Trống Rỗng trong Phật giáo, rõ ràng chúng ta muốn nói về sự thiếu vắng một cái gì đó, một hình thức phủ định, từ chối. Giống như vậy, lý thuyết "vô ngã" cũng là một hình thức chối bỏ. Tại sao nó lại nhất định phải ở phạm trù từ chối. Một lần nữa chúng ta tạm thời ngưng lại một chút và nghiên cứu những thực nghiệm của mình.

Hãy hình dung rằng tôi có một nỗi sợ hãi nào đó trên cơ sở nghi ngờ rằng có thể có một mối đe dọa quanh quần đầu đây. Nếu một ý nghĩ nảy sinh: mình có thể bị làm, có thể đó chỉ là trí tưởng tượng của mình, thì dù ý nghĩ này làm giảm đi nỗi lo sợ của tôi, nhưng nỗi lo sợ đó không hoàn toàn bị xua tan hết. Tuy vậy, với trường hợp thay vào đó, tôi phát triển ý nghĩ rằng chắc chắn đó chỉ thuần túy là ảo ảnh, chẳng có gì ở đó cả, đó chỉ là do tôi tưởng tượng ra, và nếu sự phủ định, từ chối của tôi là ở phạm trù này, thì dĩ nhiên nó sẽ có

một tác động ngay lập tức xua tan nỗi lo sợ của tôi. Câu hỏi là: nếu đúng như vậy, thực ra cái gì đã bị chối bỏ, cái gì trống rỗng?

Theo kinh bản, sự trống rỗng trong ví dụ này là trạng thái thiếu vắng của đối tượng bị phủ định, đối tượng bị phủ định ở đây là nỗi lo lắng. Tuy nhiên, điều này không giải thích được hoàn chỉnh nên chúng ta phải đi sâu hơn, tìm hiểu xem thực ra đối tượng cần phủ định là gì. Điểm mấu chốt ở câu hỏi này tiềm ẩn trong cách chúng ta hiểu về ý nghĩa của Atman (Ngã) trong bối cảnh Anatman (Vô ngã). Phụ thuộc vào cách lý giải của con người đối với giáo lý của Phật về Ngã (Atman), người ta sẽ có những cách xác định khác nhau về cái gì bị thiếu vắng, bị phủ định ở đây.

Tác phẩm của Phật giáo nhấn mạnh về nhiều mức độ tinh tế khác nhau liên quan tới việc xác định Ngã như một đối tượng phủ định. Ví dụ, ở một mức độ, Ngã được xác định là một cái gì rất thật, giống như linh hồn tồn tại trong mỗi con người chúng ta, vậy trường hợp này, Anatman hay Vô

Ngã có nghĩa là sự phủ định một đại diện tự trị rất thật, hay một linh hồn bất diệt.

* Chú thích của tác giả: *Quan điểm này được dòng Shrivakayana (Thanh Văn Thừa) đặc biệt coi trọng, nhất là Vaibhasikas (Tỳ Bà Sa Luận Sư) hay Sarvastivadin (Nhất Thiết Hữu Bộ) và Sautrantikas (Kinh Lượng Bộ).*

Rồi chúng ta lại có cách lý giải của trường phái Chittamatra (Duy Thức), trường phái này nhận thức sự vô minh căn bản không phải là niềm tin vào một linh hồn có thực, chủ yếu, và bất diệt, mà là niềm tin vào thực tại của thế giới vật chất. Do đó, người theo trường phái Duy Thức hiểu sự vô minh căn bản là niềm tin vào tính nhị nguyên của tinh thần và vật chất (niềm tin sai lầm), do đó đối tượng cần phủ định (Anatman: Vô Ngã) chính xác là niềm tin này.

Thứ ba, đây là cách hiểu của trường phái Madhyamaca-Svatantrika (Trung Quán Tự Quán Tông) về Trống Rỗng. Theo trường phái này, dù cho sự việc đến với sinh linh là do kết quả của nguyên nhân và điều kiện, dù cho trạng thái của sự việc là hình thức tồn tại theo cách hiểu này

hoặc cách hiểu khác, tất cả phụ thuộc vào nhận thức của chúng ta, tuy vậy vẫn còn có những thực tại nào đó ở bên trong sự kiện và vật thể. Theo trường phái này, điều cần phủ định chính là sự khẳng định rằng vật thể tồn tại không dính dáng tới nhận thức, chính điểm này tạo nên sự hiểu biết của họ về trống rỗng.

Thứ tư, với quan điểm của trường phái Madhyamaca-Prasangika (Trung Quán Cự Duyên Tông), đây không phải là ý nghĩa cuối cùng của giáo lý về Anatman. Theo quan điểm này, chừng nào chúng ta còn chưa phá bỏ hoặc tháo gỡ ý niệm rằng vật thể và sự kiện có thể có một dạng hiện hữu nội tại nào đó, chừng đó chúng ta vẫn còn bị trói buộc bởi ý niệm coi vật thể là có thực, dường như chúng tham gia vào một tình trạng độc lập nào đó. Do vậy, trường phái Trung Quán Cự Duyên phủ nhận sự hiện hữu nội tại cùng với nhân thân của vật thể và sự kiện, họ khẳng định đây là ý nghĩa đích thực của trống rỗng.

Dù có những khác biệt, song điểm chung của bốn trường phái này là họ đều nhấn mạnh rằng trong khi chống

lại sự trói buộc của bản thân với cái "tôi", điều quan trọng ta cần đảm bảo là khái niệm phủ định của chúng ta không đi ngược lại thực tại của thế giới thông thường, thế giới của những thực nghiệm sống động. Đây là một sự chia sẻ về kiến thức, rằng quan hệ nhân quả và hoạt động của nghiệp quả không được phép bỏ qua trong tiến trình. Xem ra đường lối của trường phái Madhyamaka-Prasangika là đường lối thích hợp nhất về mặt này trong chừng mực sử dụng một hình thức phân tích cho phép phủ định cái "Tôi" (Atman) triệt để và hoàn chỉnh, đồng thời đảm bảo thế giới nguồn gốc phụ thuộc và nghiệp quả không những không bị huỷ bỏ mà ngược lại, còn được tái khẳng định.

TRUNG ĐẠO

Đây là một trích đoạn rất quan trọng trong tác phẩm "Luận Thuyết Cơ Bản về Trung Đạo" của đại sư Nagarjuna (Madhyamakamulakarika), trong đó ngài phát biểu: "Thứ bắt nguồn có tính chất phụ thuộc, tôi gọi là trống rỗng. Và

trống rỗng đó lại là thứ được xác định có tính chất phụ thuộc”. Ý tưởng là bất kỳ cái gì bắt nguồn có tính chất phụ thuộc, trong cách hiểu tối hậu, chúng đều là trống rỗng, và những gì chúng ta xác định là có tính chất phụ thuộc, thì chỉ là những hiện tượng trống rỗng mà thôi. Vấn đề là vật thể và sự kiện được xác định một cách phụ thuộc, song chúng không phải là cái không hiện hữu, không phải đơn thuần không là cái gì cả. Vậy một khi hiểu biết về nguồn gốc của phụ thuộc được kết hợp với hiểu biết về trống rỗng, chúng ta sẽ thấy điều này tạo cho một cá thể đặt bước chân lên con đường ở giữa, con đường Trung Đạo, gọi như vậy vì con đường này tránh được những điểm cực đoan của chủ nghĩa chuyên chế và chủ nghĩa hư vô.

Vì thế cách trình bày vấn đề "xác định có tính chất phụ thuộc" của trường phái Madhyamaka có một ý nghĩa rất sâu. Danh từ *phụ thuộc* ngụ ý rằng vật thể và sự kiện đến với sinh linh qua việc phụ thuộc vào những nhân tố khác, có nghĩa là chúng không sở hữu một cái gì độc lập, tự trị hoặc tồn tại tuyệt đối, do đó điểm đầu tiên là chối bỏ chủ nghĩa chuyên chế, độc tôn. Danh từ thứ hai *xác định* ngụ ý rằng vật thể và

sự kiện không đơn thuần là không có gì, chúng không phải là không tồn tại, chúng thực sự tồn tại. Cho nên phần trình bày này đảm bảo cho thực tại của thế giới hiện tượng không bị phủ nhận. Như đại sư Buddhapalita (Phật Hộ đại sư) phát biểu trong lời chú giải cuốn " Những Điểm Căn Bản của Trung Đạo ", nếu vật thể và sự kiện có một trạng thái tồn tại độc lập, và đến với sinh linh mà không phụ thuộc do những nhân tố khác, thế thì tại sao mọi thứ gán cho chúng lại phụ thuộc và gán bó mật thiết?

Đề cập tới vấn đề này, nhiều nhà vật lý nói với tôi họ bắt đầu gặp phải những vấn đề trong việc công nhận một ý tưởng về thực tại phù hợp với sự hiểu biết mang tính định lượng (cân, đo, đong, đếm) của thế giới vật chất, ngay như chỉ là một khái niệm, khái niệm về thực tại cũng là một vấn đề. Đối với tôi, điều này chỉ ra những khó khăn trong việc tìm kiếm thực chất vấn đề khi chúng ta nhìn sâu vào thực chất của vạn vật. Tuy vậy, nếu ta bước sang một thái cực khác, và cho rằng mọi thứ chỉ là ảo ảnh, chỉ là sự phóng tưởng của tư duy, chúng ta lại rơi vào một cái bẫy mà những người thuộc dòng Chittamatra vương phải, cụ thể là quan

điểm của chủ nghĩa duy lý hoàn toàn. Vậy thì nếu vật thể không sở hữu một thực tại bên trong, hơn nữa, cùng một thời điểm, nếu chúng ta không thoả mãn với kết luận là mọi sự chỉ là hình ảnh chiếu hắt lên của tư duy, vậy thì giải pháp về vấn đề này như thế nào? Con đường ở giữa là gì? Câu trả lời do trường phái Madhyamika đưa ra là vật thể và sự kiện phát sinh chỉ là kết quả của quá trình tập hợp nhiều nhân tố, và hình thức hiện hữu thông thường (hiện hữu ước lệ) của vật thể, của sự kiện xuất phát từ những nhân thân mà chúng ta gán cho mỗi một quá trình tập hợp.

Liên quan tới phần trình bày đại cương học thuyết của Phật giáo về trống rỗng, chúng ta thấy có rất nhiều cách lý giải được đưa ra trong văn bản, những lập luận này được thiết kế để hướng tới một nhận thức về trống rỗng. Trong những lập luận đó, phương pháp lập luận dựa trên căn bản thấu hiểu về nguồn gốc mang tính phụ thuộc được coi là có ảnh hưởng mạnh nhất. Để phát triển kiến thức uyên bác về ý nghĩa của nguồn gốc mang tính phụ thuộc, tôi cho rằng các công trình của đại sư Buddhapalita và đại sư Chandrakirti là rất quan trọng. Phần lớn mọi kiến thức của tôi, và lẽ tự nhiên,

phần lớn những điều tôi trình bày ở đây đều dựa trên sự giải thích của Lama Tsongkhapa về đề tài đó, sự giải thích này cũng rất căn bản trong cách diễn đạt của đại sư Nagarjuna do đại sư Chandrakirti và đại sư Buddhapalita trình bày, tôi phần mở rộng mà đại sư Tsongkhapa chứng minh được hầu hết các điểm quan trọng bằng cách tham khảo những lời chú giải của hai vị đại sư.

Khi nghiên cứu tác phẩm "Nguyên Tắc Cơ Bản của Trung Đạo" của đại sư Nagarjuna, tôi kết hợp chương thứ 23 giải quyết về vấn đề mười hai mắt xích của nguồn gốc mang tính phụ thuộc (Thập Nhị Nhân Duyên), cùng với chương thứ 18 về Anatman (vô ngã). Chương sau cùng này cho thấy chính quá trình ràng buộc với một nguyên lý vĩnh cửu hoặc một linh hồn chính yếu có thực, quá trình này ràng buộc chúng ta vào một hiện hữu không được khai sáng. Hơn nữa, chương này còn chỉ ra phương pháp từ bỏ nguyên tắc vị ngã (Atman), loại bỏ sự ràng buộc đó, và đưa tới sự khai sáng. Điểm chính yếu là nó nhấn mạnh tầm quan trọng của việc đạt được trí tuệ sáng suốt trong sự trống rỗng.

Chính quá trình ràng buộc vào một nguyên lý vĩnh cửu hoặc một linh hồn chính yếu có thực, quá trình này ràng buộc chúng ta vào một hiện hữu không được khai sáng.

Do vậy tôi kết hợp công trình nghiên cứu về hai chương này với chương 24, chương mà đại sư Nagarjuna đã tiên lượng trước một số những phản biện các trường phái Phật giáo hiện thực (Hữu giáo) sẽ đặt lên hàng đầu. Cốt lõi của phản biện có thể tóm tắt như sau: nếu như không có "nội thực tại", nếu không có "nội hiện hữu" và "nhân thân" đối với vật thể và sự kiện, thì sẽ không có cái gì cả. Do đó không thể có Bốn Sự Thật Cao Quý, và nếu không có Bốn Sự Thật Cao Quý thì cũng không có Tam bảo, không có Tam bảo thì cũng không có Con Đường Khai Sáng (Đạo). Đại sư Nagarjuna đáp lại bằng cách sử dụng ngay lập luận của trường phái này theo chiều ngược lại để chống lại họ: nếu vật thể có một thực chất tồn tại bên trong, vậy mọi hậu quả mà các nhà Phật giáo hiện thực quy kết cho lập luận của ngài

cũng lại áp dụng cho họ. Nói một cách khác, nếu mọi vật thể về bản chất là có thật, vậy Bốn Sự Thật Cao Quý sẽ không thích hợp, và nguyên nhân cũng không tạo ra kết quả. Vậy thông điệp chính của chương này muốn trình bày rằng sự trống rỗng mà đại sư nhấn mạnh, đó không phải là một sự "trống không" đơn giản, hoặc không phải là "không hiện hữu" đơn thuần. Sự trống rỗng cần hiểu như bản chất thực tại phụ thuộc tương hỗ: đó là do nguồn gốc mang tính phụ thuộc của chúng nên vạn vật “trống rỗng” sự hiện hữu độc lập.

Lodro Gyatso, một bậc thầy người Tây Tạng ở Amdo, cô đọng vấn đề trong một bài thơ rất hay*. Ngài nói rằng sự trống rỗng trong bối cảnh đó không có nghĩa là sự thiếu vắng của những gì thuộc chức năng. Vậy điều này muốn nói gì? Đây là sự trống rỗng của một cái gì có thật, một hiện hữu tuyệt đối. Nguồn gốc có tính chất phụ thuộc không kèm theo thực chất nội tại hoặc nhân thân nội tại, mà cái kèm theo nó là ảo ảnh, là hiện tượng thực tại. Vậy khi bạn hiểu được ý nghĩa của trống rỗng và nguồn gốc có tính chất phụ thuộc,

bạn có thể song song thừa nhận sự trống rỗng và hình thức xuất hiện tại cùng một vị trí, mà không hề phủ nhận.

* Chú thích của tác giả: *Đức Dalai Lama dẫn chứng một văn bản tên là: Lời Ca Gán Bó (sPalmar bstod pa), cuốn chú giải bằng thơ về tác phẩm nổi tiếng của đại sư Tsongkhapa: Ca ngợi giáo lý Phụ Thuộc có Nguồn Gốc của Đức Phật (rTen 'brel bstod pa). Lodro Gyats là một đại sư phái Gelug (phái mũ vàng) ở Amdo Tây Tạng vào thế kỷ thứ 19 và được biết rộng rãi dưới tên Chone Lama Rinpoche.*

Hơn nữa, bậc thầy Lodra Gyatso cũng bổ sung thêm rằng toàn bộ mọi trường phái triết học đều mô tả quan điểm của riêng họ là tránh xa tính cực đoan của chủ nghĩa chuyên chế bằng cách nói về một số dạng trống rỗng, và tránh xa chủ nghĩa hư vô bằng cách nói về mức độ của hiện tượng thực tại. Tuy nhiên, ngài vạch ra rằng chỉ khi nào bạn đảo ngược lại tiến trình, bạn mới vượt qua được tất cả các dạng ràng buộc, đó là quan điểm của Madhyamaka-Prasangika (Trung Quán Cự Duyên Tông). Rồi từ quan điểm của dòng này, qua này sinh hiểu biết, con người sẽ được giải phóng

khỏi bị ràng buộc vào cái tuyệt đối, và do hiểu được ý nghĩa đích thực của trống rỗng, con người sẽ tránh khỏi bị rơi vào chủ nghĩa hư vô.

TRƯỜNG PHÁI MADHYAMAKA

Trước đây tôi có nói: bản thân trong trường phái Madhyamaka cũng tồn tại hai cách hiểu về sự trống rỗng, và phác họa lại điểm khác nhau giữa quan niệm của dòng Madhyamaka-Svatantricka (Trung Quán Y Tự Khởi Tông) với dòng Madhyamaka-Prasangika (Trung Quán Cự Duyên Tông). Nên tảng để sự khác biệt được chấp nhận xuất phát từ các văn bản của đại sư Bhavaviveka (Thanh Biện), một trong những đại đệ tử của đại sư Nagarjuna (Long Thọ). Đại sư Bhavaviveka đã đưa các trường phái Phật giáo hiện thực ra kiểm tra kỹ lưỡng, đồng thời phê phán đại sư Buddhapalita (Phật Hộ) về phương pháp giải thích ý tưởng của đại sư Long Thọ. Vai trò của đại sư Bhavaviveka nổi trội lên qua hai cách phê phán này. Về cơ bản, ngài xác nhận dù cho các nhà Phật

học hiện thực phủ nhận sự hiện hữu tuyệt đối, họ vẫn chấp nhận một số dạng thực tại nội tại, thực tại khách quan đối với vật thể và sự kiện, những điều này các bậc thầy dòng Madhyamaka-Prasangika như đại sư Chandrakirti (Nguyệt Xứng) hoàn toàn bác bỏ. Mặc dầu các vị Chandrakirti, Buddhapalita và Bhavaviveka đều là những đại đệ tử của đại sư Long Thọ, song kiến thức của các vị về triết lý trống rỗng của đại sư Long Thọ vẫn có những điểm khác biệt lớn lao. Do khác biệt này mà các học giả Phật giáo Tây Tạng mới phân biệt ra hai nhánh trong trường phái Madhyamaka, họ gọi đó là nhánh Svatantricka và nhánh Prasangika.

Hai nhánh này cũng không nhất quán trong phương pháp luận. Dòng Madhyamaka-Prasangika đặt tầm quan trọng rất lớn vào cái gọi là "hậu quả của sự lập luận". Phương pháp này giống như phương pháp REDUCTIO AD ABSURDUM, bằng phương pháp này, bạn thường không sử dụng lập luận để khẳng định ý kiến của mình, mà quan tâm trong việc nêu ra những vấn đề không nhất quán trong quan điểm của đối thủ. Ngược lại, trường phái Madhyamaka-

Svatantricka có khuynh hướng áp dụng phương pháp tam đoạn luận để củng cố quan điểm của họ.

Hơn nữa, còn có một điểm khác nhau căn bản giữa đại sư Bhavaviveka và đại sư Chandrakirti liên quan tới phương thức giác quan của chúng ta quan sát vật thể vật chất. Đối với Bhavaviveka, điều có giá trị là khi một nhận thức về thị giác phát sinh, chúng ta nhìn thấy được sự xuất hiện của một đối tượng khách quan, vì đại sư công nhận vật thể có sở hữu một mức độ khách quan nào đó, mức độ này phóng chiếu vào trong nhận thức. Điều này bị dòng Madhyamaka-Prasangika của đại sư Chandrakirti hoàn toàn phản đối. Do vậy, rõ ràng điểm chính trong sự khác biệt của hai dòng này là chấp nhận hay không chấp nhận ý tưởng về một cái gì nội tại.

ỨNG DỤNG HIỂU BIẾT TRÔNG RỘNG CỦA CHÚNG TA.

Tại sao hiểu được vấn đề tinh tế này lại hết sức quan trọng, lý do là bởi vì ẩn ý của vấn đề chính là cách lý giải những thực nghiệm cá nhân của chúng ta trong cuộc sống. Khi xúc cảm mạnh mẽ dâng lên trong con người bạn, ví dụ như quyến luyến, tức giận chẳng hạn, nếu xem xét kỹ thực nghiệm của xúc cảm đó, bạn sẽ thấy tiềm ẩn phía dưới xúc cảm đó là một giả định rằng có một cái gì hết sức khách quan, một cái gì có thực mà bạn đang bám lấy, qua đó bạn phóng tưởng những đặc tính mong muốn hoặc không mong muốn. Căn cứ vào loại đặc tính phản ánh trên vật thể hay sự kiện, bạn sẽ cảm thấy hoặc là bị nó hấp dẫn lôi cuốn (yêu), hoặc phản đối, cự tuyệt nó (ghét). Vậy thực ra những phản ứng của xúc cảm mạnh đã thừa nhận sự hiện hữu của một số dạng thực tại khách quan.

Tuy nhiên, nếu bạn nhận ra rằng không có một "nội thực tại" của vật thể và sự kiện, điều này tất nhiên sẽ tự động

giúp bạn hiểu ra, rằng dù mọi cảm xúc có vẻ mạnh mẽ và thật tới đâu chăng nữa, thì về căn bản chúng cũng không hề có một giá trị nào. Khi bạn biết rằng chúng thực ra dựa trên nền tảng của một khái niệm sai lầm cơ bản về thực tại, thì mọi xúc cảm tự nó trở nên không có sức thuyết phục. Mặt khác, nếu hiểu biết của bạn về trống rỗng không triệt để, có nghĩa là bạn không thành công trong việc hoàn toàn phủ định ý niệm về bản chất nội tại, lẽ dĩ nhiên thái độ của bạn đối với cảm xúc sẽ mang tính nước đôi, và bạn có thể cảm thấy có một vài lý lẽ nói chung có giá trị, hoặc có thể có sức thuyết phục.

Khi xây dựng được một mức độ hiểu biết nhất định về trống rỗng, dù là với trí tuệ của con người, bạn sẽ có một quan điểm mới về vật thể và sự kiện, nhờ nó bạn có thể so sánh với phản ứng thông thường của bạn. Bạn sẽ ý thức được là chúng ta có khuynh hướng phản ánh lại những đặc tính đó vào trong thế giới này nhiều như thế nào. Đặc biệt hơn, chúng ta sẽ ý thức được phần lớn những xúc cảm mạnh mẽ của chúng ta phát sinh do ta thừa nhận trạng thái thực tại của những gì không có thật. Qua đó bạn có khả năng đạt tới một

dạng ý thức có tính chất thực nghiệm (experiential sense) về điểm khác biệt giữa cách bạn quan sát vật thể và chính bản chất vật thể đó. Từ những điều này, chúng ta rút ra được bài học là những xúc cảm mạnh mẽ làm tư duy phải phiền não đều phát sinh do một trạng thái rối loạn căn bản, trạng thái này đưa chúng ta tới việc hiểu vật thể như là một cái gì rất thật, một thứ tồn tại độc lập. Tổng kết lại, chúng ta sẽ biết rằng những cảm xúc, ý nghĩ gây đốn đau phiền não đều không có giá trị căn bản, không có trong thực nghiệm của chúng ta, không có thực và cũng không có lý do gì hết.

Phần lớn những xúc cảm mạnh mẽ của chúng ta phát sinh do việc thừa nhận thực tại của sự việc mà sự việc đó không có thật.

Ngược lại, sự thấu hiểu của bạn về tính trống rỗng của vạn vật không những có nền tảng lập luận mà còn được đặt cả trên nền tảng thực nghiệm nữa: kiến thức đó có những hỗ trợ giá trị. Hơn nữa, hiểu biết về trống rỗng và cảm xúc tham

luyện của bạn với mọi vật thể như là những gì có thật, hai khía cạnh đó tự đối kháng nhau, do đó cái nọ vô hiệu hoá cái kia. Khi còn là những lực lượng đối lập, một bên có một nền tảng giá trị trong khi bên kia lại không, thì kết luận cuối cùng chúng ta rút ra được, là càng củng cố kiến thức trống rỗng, sức mạnh trí tuệ càng lớn, chúng ta càng thấy rõ sự lừa gạt của cảm xúc, kết quả là những cảm xúc này sẽ yếu đi. Thực ra, ta sẽ nhận thấy những ý nghĩ, cảm xúc đau khổ mãnh liệt, bản chất nó là sự vô minh, tất cả những thứ này có thể bị yếu đi, đồng thời, sự sáng suốt trong trống rỗng lại mạnh mẽ hơn.

GIẢI THOÁT

Chúng ta đã tới điểm mấu chốt trong phần thẩm định, tại điểm này ta công nhận sức mạnh của ảo ảnh và vô minh có thể giảm thiểu, nhưng câu hỏi vẫn còn tồn tại là liệu có khả năng tiêu diệt, loại bỏ hoàn toàn chúng khỏi tư duy được không? Ở đây có một vài điểm trong kinh Uttaratantra của Phật Di Lặc (Maitreya) mang tính quyết định. Theo văn bản

đó, tiềm năng hiểu biết của chúng ta tồn tại bên trong ý thức, đó là đặc tính cố hữu tự nhiên của tư duy, còn những sự kiện làm tư duy phải đau đớn thì không phải là một phần căn bản thuộc về đặc tính đó. Sự đau khổ về tinh thần khác biệt với bản chất tự nhiên của tư duy, không mang tính kế thừa.

Do đó, khi bàn về việc đạt tới trí tuệ hoàn chỉnh của Phật, chúng ta không nên nghĩ rằng mình cần tạo ra một đặc tính chưa hề có, và sẽ giành được chúng từ ở một nơi nào bên ngoài. Hơn nữa, ta cần phải coi Phật tuệ là một thứ tiềm năng được nhận ra. Sự ứ tập của tư duy làm cản trở việc bộc lộ một cách tự nhiên của tiềm năng vốn sẵn có này trong ý thức của chúng ta cũng như là khả năng hiểu biết không hề bị trở ngại ở ngay trong tư duy chúng ta, song những ứ tập đã cản trở, ngăn chặn sự phát triển và thể hiện của khả năng đó. Tuy vậy, một khi kiến thức tư duy của chúng ta được tăng cường với ý tưởng: bản chất tinh hoa của tư duy là ánh sáng thuần khiết, là thực nghiệm thuần túy, hoặc khả năng hiểu biết duy nhất, thì chúng ta có thể hoàn toàn quan niệm được khả năng loại bỏ hết thảy những khổ đau đó.

Tóm lại, trong chương này chúng ta đã có khái niệm về câu hỏi: có hay không khả năng thực sự đạt được giải thoát?

Cuối cùng, nếu ta công nhận có khả năng giải thoát, vậy chính xác nó được hiểu như thế nào? Trong kinh bản, quá trình giải thoát được tiêu biểu hoá bằng 4 nét đặc thù. Đặc thù thứ nhất mô tả giải thoát như là sự chấm dứt đích thực của một chuỗi tiệm tiến khổ đau. Với nét thứ hai, giải thoát là trạng thái bình an đích thực, một trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng, trong đó cá nhân hoàn toàn được giải phóng khỏi tất cả những uế tạp của tư duy. Trong nét đặc thù thứ ba, giải thoát được mô tả như một sự thoả mãn hoàn toàn, vì con người đã đạt tới điểm thoả mãn tối hậu. Thứ tư, giải thoát được mô tả như một hành động rõ ràng, nổi bật, theo đúng nghĩa là một con người chắc chắn đã thoát ra khỏi tiến trình của một hiện hữu chưa được khai sáng.

CHƯƠNG V

SỰ THẬT CỦA CON ĐƯỜNG (ĐẠO)

SỰ THẬT THỨ TƯ CỦA BỐN SỰ THẬT CAO QUÝ

Nếu chúng ta công nhận rằng sự giải thoát là một mục đích có thể đạt được, vậy làm thế nào để đạt được mục đích đó? Câu hỏi này đưa chúng ta tới Sự Thật Cao Quý thứ Tư, sự thật này giải quyết vấn đề bằng một đường lối thực sự.

Theo lý giải của trường phái Madhyamaka, đường lối thực sự cần hiểu như một dạng phát triển quá trình giác ngộ về trống rỗng một cách trực tiếp bằng trực giác. Bởi vì sự trống rỗng được thức ngộ bằng trực giác sẽ trực tiếp dẫn tới thành công trong công cuộc chấm dứt. Tuy vậy, để được giác ngộ, con người phải tạo dựng nền tảng trong thực hành thiền tập trung cao độ, vì điều này sẽ dẫn tới một hiểu biết có tính thực nghiệm về trống rỗng. Thời điểm mà một cá thể đạt tới

hiểu biết có tính thực nghiệm này* được gọi là thời điểm xuất phát của cái gọi là Con Đường Liên Lạc hay Con Đường Chuẩn Bị, và thời điểm cá thể đó đạt tới sự trực tiếp thức ngộ trống rỗng bằng trực giác, thì được gọi là Con Đường Nhìn Thấy.

Sau đó, hiểu biết mang tính thực nghiệm về trống rỗng này lại phải dựa trên cơ sở một kiến thức có tính trí tuệ về trống rỗng, và phải phát triển qua con đường suy luận. Thực ra nếu không có kiến thức trí tuệ này thì cũng không thể đạt được một thực nghiệm về trống rỗng dựa trên cơ sở thiền. Trạng thái đầu tiên của sự phát triển kiến thức trí tuệ này là một phần của cái gọi là Con Đường Tích Lũy. Ngưỡng cửa của con đường này là xuất phát điểm mà nhà thực hành phát triển một khát vọng đích thực để đạt tới giải thoát, điều này chúng tôi coi là điểm bắt đầu chính của đạo Phật.

* Chú thích của tác giả: *Đọc Dasabhumika Sutra (Thập Địa Kinh Luận), phần giải thích về những trạng thái của Bồ tát.*

ĐƯỜNG LỐI SHRAVAKAYANA (THANH VĂN THỪA)

Trước khi chúng ta khởi hành trên Con đường* (Đạo), một khối lượng lớn công việc chuẩn bị là hết sức cần thiết. Để bắt đầu, phần thực hành quan trọng nhất là 3 quy trình rèn luyện bậc cao: rèn luyện đạo đức (Skt. shila), rèn luyện tập trung tư tưởng (Định) hay là Thiền (Skt. Samadhi), và rèn luyện trí tuệ hay là sự sáng suốt (Skt. Prajna). Các kinh bản miêu tả khái quát về quá trình chuyển tiếp từ trạng thái này sang trạng thái dưới dạng thực nghiệm của người thực hành thiền. Do vậy, điều quan trọng là phải hiểu con đường thực sự để một cá thể trải qua chính là sự tăng trưởng kiến thức và giác ngộ về trống rỗng, được biết một cách kỹ thuật là khía cạnh trí tuệ của con đường. Hơn nữa, trí tuệ để thức ngộ trống rỗng phải được tạo ra trong bối cảnh hợp nhất tư duy tập trung và trí tuệ sáng suốt, được biết như là tiến trình hợp nhất của Shamatha (Tĩnh Chỉ Thiền: thiền tĩnh lặng vĩnh cửu) và Vipashyana (Tuệ Thiền).

Để thực nghiệm được sự hợp nhất của hai điều này, trước tiên chúng ta cần phát triển Shamatha (thiền tĩnh lặng vĩnh cửu), vì chỉ có phương pháp này mới tạo thành kênh dòng cho năng lượng và sự tập trung tư duy của chúng ta. Do đó, rèn luyện Shamatha là điểm mấu chốt. Để việc luyện tập thành công, có hai nhân tố cần được đưa ra, cụ thể là thái độ quan tâm và tinh thần cảnh giác. Hai khả năng này chỉ có phát triển mỹ mãn nếu quá trình tập trung tư duy của chúng ta dựa trên cơ sở một cuộc sống đạo đức lành mạnh, một cuộc sống có kỷ luật. Tất nhiên điều này nhấn mạnh tính quan trọng cơ bản của đạo đức, do đó bây giờ chúng ta thấy 3 hình thức rèn luyện liên quan mật thiết lẫn nhau như thế nào.

Tất cả những phương pháp luyện tập này rất phổ biến trong dòng Shrivakayana (Thanh Văn Thừa) và Mahayana (Đại Thừa).

*Chú thích của tác giả: *Theo truyền thống Ấn Độ, đạo Phật thường được giới thiệu là Bát Chính Đạo, gồm có: quan điểm đúng, ý định đúng, ngôn từ đúng, hành động đúng, cách*

sinh nhai đúng, nỗ lực đúng, thiền đúng, tập trung tư tưởng đúng. Truyền thống Tây Tạng cũng mô tả đạo Phật tiêu biểu cho 5 con đường, đó là: con đường Tích Lũy, con đường Liên Lạc, con đường Quan Sát, con đường Thiền, và con đường Không Còn Kiến Thức. Trong hệ thống nguyên lý này, Bát Chính Đạo bao gồm cả con đường Thiền.

ĐƯỜNG LỐI MAHAYANA (ĐẠI THỪA)

Bây giờ chúng ta cần xem xét một khía cạnh quan trọng khác của Phật giáo, cụ thể là đường lối mà toàn bộ giáo lý của Phật được thành lập trên cơ sở lòng từ bi. Lòng từ bi là nền móng chính của Pháp. Luyện tập cách tăng cường lòng nhân hậu và phát triển tư duy vị tha nhằm mục đích làm giàu hiểu biết về lòng từ bi, tăng cường tiềm năng từ bi vốn có trong con người chúng ta. Đó là trên cơ sở lòng từ bi sâu

sắc, chúng ta phát triển lòng khao khát vị tha để tìm kiếm sự khai sáng vì lợi ích của tất cả chúng sinh.

Theo truyền thống, đây là quá trình phát sinh Bồ Đề Tâm. Bồ Đề Tâm là gì? Trong tác phẩm *Abhisamayalamkara* (Trang Nghiêm Chứng Đạo) của Đức Phật Di Lặc, Bồ Đề Tâm được mô tả là một thứ tâm phải có hai nhân tố thúc đẩy: nhân tố thứ nhất là lòng từ bi đích thực hướng tới mọi sinh linh, và nhân tố thứ hai là nhận thức được khát vọng đạt tới khai sáng để đáp ứng nhu cầu hạnh phúc của những người khác. Thực ra, để phát triển tư duy vị tha của Bồ tát, đơn thuần chỉ có lòng từ bi cũng chưa đủ. Bồ Đề Tâm phải dựa trên lòng từ bi bao gồm ý thức trách nhiệm, bạn mong muốn tự mình đảm nhận nhiệm vụ giúp đỡ những người khác.

Ý thức trách nhiệm này chỉ phát sinh một khi bạn tạo ra một lòng từ bi đích thực, tự phát, vươn tới hết thảy chúng sinh, không một trường hợp ngoại lệ. Đó là lòng từ bi của vũ trụ. Nó được gọi là Mahakaruna hay "đại từ đại bi" để phân biệt với lòng từ bi thông thường có giới hạn. Tuy vậy, bản thân lòng từ bi sẽ không phát sinh trừ phi bạn có được một

trí tuệ sáng suốt nguyên bản ở ngay bên trong bản chất khổ đau của chính mình và của các sinh linh khác. Bạn phải nhận thức được trạng thái của mình là một con người đau khổ, bạn sẽ cảm nhận được một sự đồng cảm đích thực và mối quan hệ với những người khác. Chừng nào quan tâm tới việc đạt được thông tuệ từ bên trong bản chất của khổ đau, việc suy ngẫm về sự thật cao quý thứ nhất, sự thật của khổ đau, sẽ hỗ trợ bạn trong việc làm giàu trí tuệ của mình.

Với một nhà thực hành vị tha, điều quan trọng cần nhận thức rằng đạt được sự giải thoát cho riêng một con người cũng chưa đủ. Nó không những chỉ là chủ nghĩa cá nhân, mà trên quan điểm về Đường Lối (Đạo) của con người, để tiến tới sự hoàn chỉnh, đây không phải là một trạng thái hoàn toàn thức tỉnh.

Do vậy, chúng ta cần nuôi dưỡng thái độ đồng cảm tự nhiên và ý thức gần gũi với mọi người. Một trong những phương pháp để thực hiện điều này được mô tả trong các kinh Phật, là hình dung mọi sinh linh đều là cha mẹ hoặc là người thân của bạn. Bạn đã thức tỉnh lòng từ bi tự nhiên đối

với cha mẹ hoặc người thân của mình, rồi mở rộng tới những sinh linh khác. Với phương pháp này bạn sẽ phát triển trạng thái đồng cảm tự nhiên, tự phát. Tuy nhiên, sự đồng cảm không thể phát sinh nếu như cảm xúc của bạn đối với những người kia bị dao động, do dự, vì bạn coi một số trong đó là kẻ thù, còn những người khác lại là bạn bè. Thái độ phân biệt đối xử này cần phải khắc phục trước tiên, qua đó thực hành trạng thái trầm tĩnh mới có được cơ bản.

Một phương pháp khác được giới thiệu trong tác phẩm "Hướng Dẫn Cách Sống Bồ Đề Tâm" (Bodhicharyavatara) của đại sư Shantideva. Ngài giải thích một phương pháp tích lũy sự đồng cảm đích thực bằng cách coi mọi người bình đẳng. Ví dụ bản thân bạn muốn được hạnh phúc và vượt qua nỗi khổ đau, những người khác cũng có ước vọng tương tự, và nếu bạn có quyền đạt tới ước mong đó, họ cũng muốn như vậy. Với ý thức bình đẳng này, bạn đảo ngược lại hoàn cảnh vị kỷ của bạn, đặt mình vào hoàn cảnh của người kia và liên tưởng tới họ như những con người đáng kính mến hơn là bạn kính mến bản thân mình.

Theo truyền thống Tây Tạng, có hai phương pháp khác nhau được kết hợp và sử dụng trong thiền. Ngay khi bạn mới chỉ đạt tới một dạng thực nghiệm bên ngoài về tư duy vị tha do kết quả của suy ngẫm và thiền, thì thói quen này đã được thiết lập, củng cố bằng cách tham gia vào một nghi lễ, trong nghi lễ này bạn dứt khoát tạo ra Bồ Đề Tâm. Sau đó, lòng nhiệt tình mong muốn tham gia vào những hoạt động của một vị Bồ tát cần được nối tiếp. Theo truyền thống, nhà thực hành lúc này chính thức phát nguyện những lời thề của Bồ tát. Ý tưởng và hành vi Bồ tát được tóm tắt trong Tam Giới (3 giới): 1-Kiểm chế những hành vi tiêu cực, 2-Chủ động tham gia vào những hành vi đạo đức, 3-Giúp đỡ mọi người.

Theo nguyên lý những thực hành có động cơ sẽ dẫn tới một kết quả tương ứng, thực hành của Bồ tát đôi khi cũng được mô tả như hai dạng tích lũy: tích lũy công đức và tích lũy trí tuệ. Hai dạng tích lũy này cùng xuất hiện trong quá trình hợp nhất của phương pháp và trí tuệ. Trong đạo Phật, các dạng tích lũy này không bao giờ được tách rời nhau.

ĐƯỜNG LỐI VAJRAYANA (KIM CƯƠNG THỪA)

Sự uyên bác, tinh tế của Mật tông hay Kim Cương Thừa trực hệ xuất phát từ việc thực hành hợp nhất phương tiện và trí tuệ. Nói thật vắn tắt, một trong những đặc thù độc đáo của quá trình hợp nhất phương tiện và trí tuệ trong giáo lý Kim Cương Thừa là nhà thực hành trước tiên phải đưa nhận thức về cái “tôi”, nhận thức về thế giới của mình vào trong cấu trúc hiểu biết về trống rỗng, hoá tán hết mọi thứ trong trống rỗng. Thức ngộ về sự trống rỗng này sau đó được quán tưởng (tất nhiên, bắt đầu bằng sự hình dung, mừng tượng) như hình thức hoàn chỉnh của một vị thần linh trong thiền. Tiếp đó, bạn suy ngẫm về tính "không thật" hoặc bản chất trống rỗng của vị thần linh đó. Do vậy trong một giây phút thức ngộ, cả hai phương tiện và trí tuệ đều xuất hiện và hoàn chỉnh: đó là sự quán tưởng về thần linh đồng thời là sự hiểu biết về bản chất trống rỗng của vị thần linh đó.

Trong phạm vi Kim Cương Thừa, căn cứ vào các trường phái Gelug, Sakya và Kagyu, có 4 dòng Mật tông

(tantra) chính yếu. Đó là Nghiệp Mật tông (Kriya tantra), Hành Mật tông (Carya tantra), Du Già Mật tông (Yoga tantra), và Du Già Mật tông Tối Thượng (Highest Yoga tantra hay Anuttarayogatantra). Hai dòng trên không liên quan tới việc phát nguyện lời thề Kim Cương Thừa, còn Du Già Mật tông và Du Già Mật tông Tối Thượng phải phát lời thề nguyện. Du Già Mật tông Tối Thượng cũng có những phương pháp thiền sử dụng tới những yếu tố vật chất của cơ thể, như là quán tưởng những đường kinh lạc trong cơ thể, những năng lượng chảy trong các đường kinh lạc, những "giọt tinh tế" vv.... Trong tất cả những phương pháp thiền định khác nhau này, điểm mấu chốt là luôn luôn đặt khát vọng Bồ Đề Tâm và trí tuệ trong trống rỗng. Không có hai nhân tố trên thì không có một phương pháp nào được coi là phương pháp thực hành của Phật giáo.

Tuy vậy, trong một số kinh bản xác thực đáng tin cậy của Du Già Mật tông, người ta cho rằng đường lối Kim Cương Thừa cũng có thể có nền tảng là kiến thức về trống rỗng của trường phái Chittamatra (Duy Thức), chứ không nhất thiết là trường phái Madhyamaka. Dù vậy, tôi vẫn cảm

thấy nếu phương pháp thực hành Mật tông là toàn diện, nếu một con người đạt tới giác ngộ hoàn toàn bằng con đường Mật tông, thì trí tuệ trong trống rỗng (insight into emptiness) dựa trên nền tảng của Madhyamaka cực kỳ quan trọng.

NHỮNG LỜI KHUYÊN TRONG VIỆC ĐI THEO ĐƯỜNG LỐI CỦA PHẬT

Có ba lời khuyên tôi muốn chia sẻ với các bạn.

Trước tiên cần nói rằng trừ phi bạn thiết lập được căn bản vững vàng trong các phương pháp luyện tập cơ bản, như là những phương pháp tôi đã nhấn mạnh, còn thì mọi cách thức tập luyện sâu xa của Kim Cương Thừa sẽ không tác dụng. Vấn đề với một người thực hành Phật giáo, điểm thực sự thiết yếu là hiểu được Bốn Sự Thật Cao Quý, và suy ngẫm chân lý này. Do vậy thiền sẽ phải là một phần thiết yếu trong công trình tu tập của bạn, bao gồm cả Tịnh Chỉ Thiền (Shamatha) và Tuệ Thiền (Vipashyana).

Một vấn đề quan trọng nữa, đó là quyết định của bạn. Bạn không nên hình dung rằng những thành tựu này có thể xuất hiện trong vòng vài ngày hoặc vài năm. Có thể phải mất nhiều niên kỷ, do đó ý chí quyết định hiển nhiên là hết sức cần thiết. Nếu bạn tự cho mình là một Phật tử và thực sự muốn tập luyện Phật, Pháp, thì ngay từ lúc bắt đầu, bạn phải xác định tập luyện tới cùng, không tính tới việc có thể mất chừng hàng triệu hoặc hàng tỷ thiên niên kỷ. Sau hết, ý nghĩa cuộc đời của chúng ta là gì? Bản thân cuộc đời không có một ý nghĩa nội tại nào cả. Tuy nhiên, nếu chúng ta sử dụng cuộc đời theo hướng tích cực, thì những ngày, tháng, những niên kỷ sẽ trở nên có ý nghĩa. Nói cách khác, nếu bạn lãng phí cuộc đời mình một cách vô nghĩa, thì chỉ một ngày cũng quá dài. Bạn sẽ thấy rằng khi bạn có một quyết định chắc chắn, một mục tiêu rõ ràng, vấn đề thời gian sẽ không quan trọng nữa.

Đại sư Santideva viết trong lời cầu nguyện như sau:

CHỪNG NÀO VỮ TRỤ CÒN TỒN TẠI LÂU DÀI,
VÀ NHỮNG SINH LINH CÒN PHẢI CHỊU ĐỤNG,

XIN CHO TÔI ĐƯỢC TỒN TẠI,
ĐỂ XUA TAN ĐI NỖI BẤT HẠNH CỦA THẾ
GIỚI.

Những lời của đại sư thực sự mang lại một số hiểu biết cho tôi, chúng hết sức truyền cảm.

Điểm lưu ý cuối cùng là nếu bạn thiếu kiên nhẫn, nếu bạn muốn một phương pháp nhanh nhất, rẻ nhất hoặc tốt nhất, bạn sẽ đạt được một kết quả kém cỏi. Do đó tôi coi đây là một phương hướng sai lầm.

TỔNG KẾT

Để cô đọng lại, tôi sẽ nói rằng nếu kiến thức của bạn về Bốn Sự Thật Cao Quý phát sinh do quá trình suy ngẫm như tôi đã trình bày, bạn sẽ đạt được lòng ngưỡng mộ sâu xa về Pháp, đó là nơi nương tựa đích thực, bạn sẽ tạo cho mình một niềm tin vững vàng vào khả năng đích thực của Pháp trong con người bạn. Trên nền tảng niềm tin như vậy, bạn sẽ

có thái độ chân thành tôn kính Đức Phật, vị thầy đã chỉ cho bạn con đường, bạn cũng sẽ tôn kính đối với chư Tăng, những bạn đồng hành tâm linh trên con đường Đạo.

Nếu hiểu biết của bạn về Tam Bảo được đặt trên nền tảng Bốn Sự Thật Cao Quý uyên thâm như vậy, thì mỗi khi nghĩ về Phật, Pháp, Tăng, Tam Bảo sẽ đến với bạn một cách sống động, tươi mát. Đó là ý nghĩa của việc đi tới Nương tựa: Quy.

Thực ra, để tóm tắt một cách cô đọng hơn, toàn bộ phần giải thích tôi đưa ra đây cho ta thấy ý nghĩa của việc Quy Tam Bảo là như vậy.

Dù cho việc thực hành của tôi rất ít ỏi, thực sự ít ỏi, và mặc dù tôi đọc chú và quán tưởng Mandala, tuy nhiên trọng tâm phần thực hành hàng ngày của tôi vẫn là Bốn Sự Thật Cao Quý và Bồ Đề Tâm. Tôi cảm nhận hai phần thực hành này là những thực hành thực sự có ích lợi thực tiễn. Đôi khi tôi cho rằng việc quán tưởng các vị thần linh có thể gần như là một cách tự đánh lừa. Theo quan điểm của tôi, chúng ta phải theo đuổi việc thực hành từng bước một với lòng kiên

nhẫn và ý chí quyết tâm. Nếu thực hành theo phương pháp này, sau một năm hay một thập kỷ, bạn sẽ thấy được ít nhất có những tiến bộ trong con người mình. Khi nhận ra điều này, nó sẽ mang lại một niềm cổ vũ mới để bạn tiếp tục. Tuy vậy, thay đổi không phải là điều dễ dàng thực hiện.

Giờ đây, sau khi đọc giáo lý của Bốn sự thật cao quý, nếu bạn coi mình là một Phật tử, xin hãy đưa giáo lý vào thực hành. Những giáo lý này không chỉ đơn giản ở một mức độ tri thức, giáo lý và thực hành phải là một phần trong cuộc sống chúng ta. Tất nhiên điểm này cũng áp dụng cho những hành giả, tín đồ của các tôn giáo khác, như Cơ đốc giáo, Hồi giáo, Do thái giáo hoặc bất kỳ một tôn giáo nào, nếu bạn chấp nhận tôn giáo đó thì tôn giáo này phải là một phần cuộc sống của bạn. Tới nhà thờ vào ngày chủ nhật, cầm tay nhau cầu nguyện một lúc, điều này vẫn chưa đủ một khi cách đối nhân xử thế của bạn vẫn như cũ. Dù con người của bạn có ở nhà thờ, giáo đường hay không, thì tôi cho rằng giáo lý tôn giáo của bạn phải ở trong trái tim bạn. Điều này rất quan trọng. Chỉ có thế bạn mới có được một thực nghiệm về tôn giáo của mình, đó là giá trị đích thực, ngoài ra, đó chỉ là một

mẫu kiến thức vụn vặt trong đầu, khi bạn phải đương đầu với khó khăn trong cuộc sống, mới kiến thức đó chẳng có một chút lợi ích nào.

Một khi giáo lý đã là một phần cuộc sống, mỗi lúc bạn gặp phải vấn đề, giáo lý sẽ mang lại cho bạn sức chịu đựng nội tâm. Đồng thời, lúc trở về già, lúc lâm bệnh nặng không thể chữa khỏi, rồi khi cái chết đến, thì quá trình rèn luyện của bạn chắc chắn mang lại cho bạn một số hình thức đảm bảo nội tâm. Cuối cùng, chết là một phần của cuộc sống, điều này không có gì lạ lùng cả, sớm hay muộn, tất cả chúng ta đều phải đi qua ngưỡng cửa đó. Lúc này, dù rằng có hay không có một cuộc sống kế tiếp, thì trạng thái bình an trong tư duy là một điều rất giá trị. Chúng ta làm thế nào để đạt được sự bình an của tư duy trong những phút giây như vậy? Điều này chỉ có thể xảy ra một khi ta có được một số những thực nghiệm trong con người mình, những thực nghiệm này sẽ mang lại sức mạnh nội tâm, bởi vì không một ai có thể cho chúng ta sức mạnh đó, ngay cả các thần linh, các đại sư, và bạn bè cũng không làm được. Đó chính là lý do Đức Phật dạy rằng bạn phải là người thầy của chính mình.

HẾT