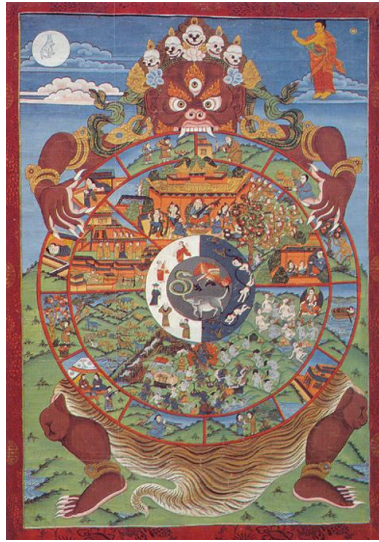


ĐỨC ĐALAI LAMA chủ giảng
Hồng Như chuyển Việt ngữ

Ý NGHĨA CUỘC SỐNG

THE MEANING OF LIFE



Đức Dalai Lama giảng về Mười Hai Duyên Khởi

TIẾNG VIỆT (VIETNAMESE ONLY)

hongnuh-archives





hongnhu-archives

Ấn bản điện tử 2016

FREE BOOK – NOT FOR SALE

SÁCH ẨM TỔNG – KHÔNG BÁN

Tùy nghi sử dụng với điều kiện giữ nguyên nội dung và không bán

Prerequisites: Everyone can read

Điều kiện hành trì: Mọi người đều có thể đọc

Copyright © 2000 His Holiness the Dalai Lama

Vietnamese translation © 2003 Hồng Như

Nguyên bản tiếng Anh

THE MEANING OF LIFE

by Tenzin Gyatso, His Holiness the Dalai Lama

translated by Hopkins Jeffrey

Wisdom Publications, Boston, 2000

www.wisdompubs.org

Mục lục

Tranh vẽ bánh xe luân hồi	7
Chương 1.	
NHÂN SINH QUAN THEO QUAN NIỆM PHẬT GIÁO	13
Quan niệm và thái độ hành xử.....	14
Hỏi đáp	36
Chương 2. ĐỜI SỐNG PHÁT XUẤT TỪ VÔ MINH	45
Nguyên nhân tạo khổ.....	45
Vô minh, nguồn gốc của khổ đau.....	49
Duyên Khởi là Giả Danh.....	52
Không thể truy tìm.....	54
Hỏi đáp	59
Chương 3. CÁC GIAI ĐOẠN TU CHỨNG	71
Phật Đạo	71
Giai đoạn tu tập	73
Triệt bỏ hành động phát sinh từ phiền não	74
Triệt bỏ phiền não.....	76
Lời khuyên cho người Tây Phương tu theo Phật giáo.....	80
Hỏi đáp	83
Chương 4. GIÁ TRỊ LÒNG VỊ THA	93
Triệt bỏ mầm mống phiền não.....	93
Sáu hạnh Ba la mật.....	100
Hỏi đáp	104
Chương 5. HỢP NHẤT TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ	113
Mật tông.....	113
Mật tông tối thượng du già.....	116
Bốn tôn mật tông.....	118
Tri kiến qua bốn tông dòng phái mật tông	120
Thành tựu chức năng đại bồ đề.....	127

Phụ lục: phần dẫn nhập của Jeffrey Hopkins	129
DẪN NHẬP	130
BÁNH XE LUÂN HỒI	131
Đức Phật và Mặt Trăng	131
Hung thần nắm giữ bánh xe luân hồi	133
Trục bánh xe: tham sân si.....	133
Thiện nghiệp – ác nghiệp	134
Sáu đường tái sinh.....	135
MƯỜI HAI CHI DUYÊN KHỞI.....	138
Vô minh.....	140
Hành	142
Thức	144
Danh sắc	148
Lục nhập.....	148
Xúc	150
Thọ	152
Ái.....	153
Thủ	154
Hữu.....	155
Sinh	156
Lão tử	156
Tâm vóc Mười Hai Duyên Khởi	156
BUỔI THUYẾT PHÁP CỦA ĐỨC ĐALAI LAMA	162

Tranh vẽ bánh xe luân hồi

Hình 1: Bánh Xe Luân Hồi

Hình 2: Tham Sân Si và Thiện Nghiệp Ác Nghiệp

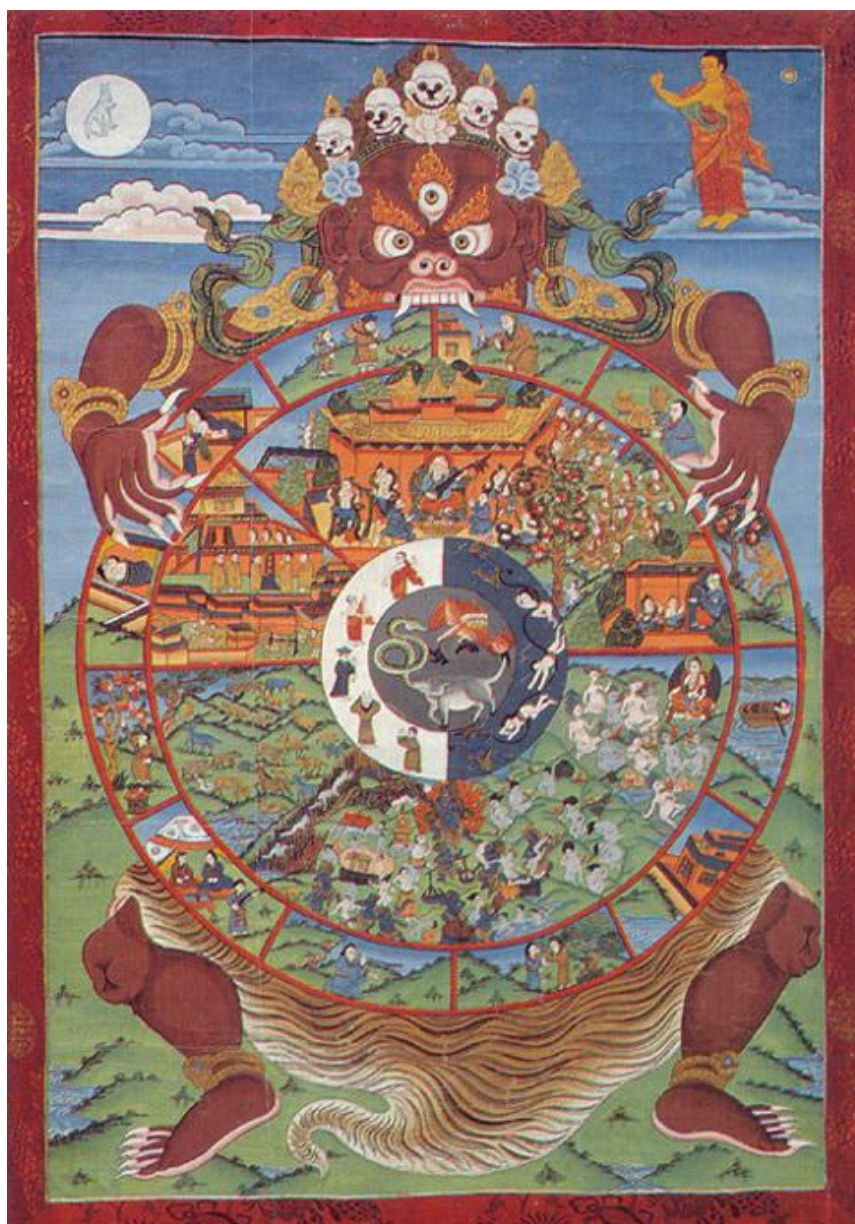
Hình 3: Cõi Trời và Cõi Thần [Thiên và Thần]

Hình 4: Cõi Người và Cõi Trời {Nhân và Thiên}

Hình 5: Cõi Súc Sinh

Hình 6: Cõi Quỷ Đói [Nga Quỷ]

Hình 7: Cõi Địa Ngục



Hình 1: Bánh Xe Luân Hồi



Hình 2: Ở giữa là nguồn gốc khổ đau: Tham (gà) Sân (rắn), Si (heo), bao quanh là những hành động thiện ác do tham sân si tác động.



Hình 3: Cõi trời và cõi Thần.



Hình 4: Cõi người và cõi trời.



Hình 5: Cõi súc sinh.



Hình 6: Cõi qui đỏi [nga qui].



Hình 7: Cõi địa ngục

CHƯƠNG 1

NHÂN SINH QUAN THEO QUAN NIỆM PHẬT GIÁO

Trước khi bắt đầu, tôi xin hướng về thành phần Phật tử trong cử tọa hôm nay để nhắc nhở một điều quan trọng, đó là thái độ cần có khi nghe giảng Phật pháp. Quý vị cần ngồi nghe với tâm nguyện thật trong sáng. Lý do chúng ta ngồi đây hôm nay, trao đổi về Phật pháp, không phải vì muốn kiếm tiền, nổi danh, hay vì bất cứ điều gì khác liên quan đến đời sống thế tục. Nếu là như vậy có nhiều cách hay hơn là ngồi nghe pháp. Lý do khiến chúng ta tới đây sâu xa hơn vậy nhiều: chúng ta tới đây là vì chúng ta quan tâm đến tương lai rất lâu rất dài về sau.

Dĩ nhiên chúng ta ai cũng mong cầu hạnh phúc, không ai muốn khổ đau; vấn đề này không cần tranh cãi. Tuy vậy, vẫn có nhiều ý kiến trái ngược nhau về cách thức vượt khổ đau, đạt hạnh phúc. Hạnh phúc có nhiều loại, thực hiện hạnh phúc có nhiều cách, đồng thời khổ đau và cách thức vượt khổ đau cũng vô cùng phong phú. Là Phật tử, chúng ta phải nhắm đến kết quả lâu dài, không thể hài lòng với chút bình an lợi lạc nhất thời. Phật tử không thể chỉ quan tâm đến đời sống hiện tại mà phải quan tâm đến đời sau kiếp tới. Chúng ta không đếm

thời gian bằng tuần, bằng tháng, cũng không đếm bằng năm. Chúng ta đếm bằng kiếp và vô lượng kiếp.

Tiền tài hữu dụng, nhưng rất hạn chế. Đời sống thế tục với những thứ như quyền lợi sở hữu, tuy có cái hay riêng, dù sao vẫn rất giới hạn. Ngược lại, theo quan niệm Phật giáo, mọi tiến bộ tâm linh đều sẽ tồn tại kiếp này sang kiếp khác. Đây là đặc tánh tiêu biểu nhất của tâm: khả năng tâm thức nếu được phát triển đúng cách sẽ không bao giờ mất đi, ngược lại càng lúc càng phát triển nhanh hơn. Nói cho thật chính xác, nếu được phát khởi đúng cách, tâm thức có khả năng phát triển đến vô tận. Vì lý do này, tu tâm sẽ giúp chúng ta đạt nguồn hạnh phúc lâu dài, giúp sức mạnh tinh thần ngày càng vững mạnh.

Vậy xin quý vị hãy quan tâm đến những gì tôi sắp nói đây. Hãy lắng nghe với tâm nguyện trong sáng nhất. Không được ngủ! Tâm nguyện của tôi là tấm lòng chân thành dành cho mọi người, thiết tha lo lắng cho sự an nguy của tất cả quý vị.

Quan niệm và thái độ hành xử

Để chuyển hóa tâm thức, chúng ta cần tu thiền chỉ quán. Tâm này là điều có thể chuyển hóa, đây là điều tôi có thể khẳng định. Muốn chuyển hóa tâm thì phải tu thiền chỉ quán. Thiền có nghĩa là tập cho tâm quen dần với điều mới lạ, hay nói đơn giản hơn, thiền là làm quen với đối tượng thiền, với đề mục thiền.

Thiền có hai loại: quán và chỉ. Chúng ta chọn một sự vật nào đó, gọi là đề mục, mang ra phân tích quán sát; đó là quán. Rồi chúng ta chú tâm vào đề mục, không xao động; đó là chỉ. Quán cũng có hai loại:

1. chọn một chủ đề làm đề mục quán sát, ví dụ như vô thường.
2. chọn một khả năng tâm thức làm đề mục chuyên tâm, ví dụ như tâm từ bi. Cố gắng phát khởi và huân tập sao cho tâm thức mang cùng tính chất với đề mục thiền.

Để hiểu rõ mục đích tu hành, người tu cần phân biệt sự khác biệt giữa quan niệm và thái độ hành xử. Trên mọi bước đường tu, thái độ hành xử là điều vô cùng quan trọng vì đây là yếu tố quyết định hạnh phúc cho mình và cho mọi người. Tuy vậy, nếu phát xuất từ quan niệm sai lệch thì thái độ hành xử của chúng ta sẽ không thể nào được trong sáng mỹ mãn; thái độ hành xử phải luôn được đặt trên cơ sở vững chắc của lý trí. Vì vậy, quan niệm triết lý đúng đắn là nền tảng tối cần thiết.

Phật giáo nói thế nào về phương pháp thuần luyện thái độ hành xử thích đáng? Muốn luyện cách hành xử, quan trọng nhất là phải tự thuần hóa tâm của chính mình, nuôi dưỡng tinh thần bất bạo động. Các cỗ xe Phật giáo, nói cách khác, các phương pháp hành trì trong Phật giáo, chủ yếu gom thành hai khuynh hướng chính: Đại thừa và Thanh văn thừa. Phật tử Đại thừa vì lòng từ bi nên muốn giúp đỡ mọi người mọi loài, còn Phật tử Thanh văn thừa thì vì lòng từ bi mà không muốn gây

hại cho ai. Vậy căn bản của Phật pháp là từ bi. Cốt tủy của Phật pháp nằm trong hai chữ từ bi. Đức Phật, người nói pháp này, được xem là hiện thân của lòng từ bi, mà đại từ đại bi cũng chính là đức tánh cao quý nhất của Phật. Chính vì Phật quan tâm chăm sóc cho mọi người mọi loài như vậy, nên chúng ta mới có thể về nương dựa nơi Phật, nên sự qui y nơi Phật Bảo [trong Tam Bảo] mới có ý nghĩa.

Tăng đoàn là đoàn thể những người tu hành đúng theo giáo pháp của Phật, có khả năng giúp đỡ người khác quay về nương dựa nơi Phật. Mỗi thành phần trong Tăng đoàn có bốn đức tánh sau đây: bị người hại nhưng không hại lại người; bị người nổi sân với mình nhưng không nổi sân lại với người; bị chửi mắng nhưng không mắng lại; bị xuyên tạc đâm chọc nhưng không trả đũa. Đây là thái độ của một vị tăng hay ni, lấy từ bi làm căn bản. Cho nên mọi đức tánh của Tăng đoàn đều phát sinh từ lòng từ bi. Nhìn như vậy, căn bản của qui y Tam Bảo—là qui y Phật, Pháp, Tăng—cũng chính là từ bi. Mọi tôn giáo lớn đều giống nhau ở điểm khuyên răn con người giữ lòng từ bi. Tâm bất hại, bất bạo động, lấy từ bi làm nền tảng, không những cần thiết cho đời sống cá nhân con người, mà còn quan trọng cho cả lãnh vực quốc gia và quốc tế.

Thuyết duyên khởi là thuyết chung cho mọi hệ thống Phật giáo, tuy mỗi hệ thống đều có kiến giải khác nhau. Tiếng Phạn gọi duyên khởi là *pratīyasamutpāda*. Chữ *pratīya* có ba nghĩa: gặp gỡ, nương tựa, lệ thuộc. Cả ba nghĩa nguyên thủy đều mang nghĩa lệ thuộc. *Samutpāda* có nghĩa là khởi sinh.

Vậy chữ *pratītyasamutpāda* có nghĩa là những gì khởi sinh từ duyên, dựa vào duyên, nhờ vào lực đẩy của duyên mà có. Xét trên mức độ vi tế nhất, duyên khởi được xem như lời giải thích cho sự thiếu tự tánh của mọi hiện tượng.

Mọi việc vốn không có tự tánh, chỉ tùy duyên mà thành. Muốn tư duy trên vấn đề này, cần xác định rõ đối tượng tư duy ở đây là gì: là sự vật khiến vui, khiến buồn, tạo ích, gây hại, v.v... Nếu không thông suốt về nhân quả, sẽ không hiểu được vì sao lại nói “mọi sự tùy duyên khởi, nên không có tự tánh”. Phải hiểu trước về luật nhân quả, rằng có những hạt giống tạo ích và cũng có những hạt giống gây hại. Khi đức Phật nói về duyên khởi, ngài cũng đồng thời nói về nhân quả trong cõi luân hồi. Làm như vậy là để giúp chúng sinh thâm nhập được nghĩa lý sâu xa của nhân quả.

Vì vậy mà duyên khởi ở mức độ đầu tiên ứng vào luật nhân quả, với mười hai chi duyên khởi của vòng tái sinh luân hồi. Mười hai chi duyên khởi là:

1. vô minh [mù quáng],
2. hành [hoạt động],
3. thức [nghiệp thức],
4. danh sắc [tập hợp tâm lý và vật lý],
5. lục nhập [sáu giác quan sinh hoạt với sáu đối tượng],
6. xúc [giao tiếp],
7. thọ [cảm giác],
8. ái [lưu luyến],

9. thủ [bám víu],
10. hữu [hiện hữu],
11. sanh [chào đời],
12. lão tử [già, chết].

Tiếp theo, ở một mức độ vi tế hơn, duyên khởi ứng vào thế giới hiện tượng: sự vật thiết lập tùy theo sự kết hợp của các thành phần cấu tạo. Chẳng có sự vật nào không là tổng hợp của những bộ phận nhỏ hơn, vì vậy sự vật hiện hữu qua sự kết hợp của các thành phần cấu tạo. Tổ hợp của những thành phần cấu tạo này được gọi là cơ sở lập danhⁱ.

Duyên khởi còn một mức độ thứ ba, vi tế hơn nữa, là sự vật được thiết lập bằng danh từ và khái niệm, dựa trên cơ sở lập danh (là tổ hợp của các thành phần cấu tạo). Khi nhìn vào cơ sở lập danh của một sự vật nào đó để truy tìm chính sự vật ấy, sẽ không thể tìm ra chủ thể. Vì vậy mọi sự hoàn toàn chỉ tùy duyên mà khởi sinh. Nói cách khác, mọi hiện tượng chỉ toàn là tên gọi và khái niệm thiết lập từ các cơ sở lập danhⁱⁱ.

Duyên khởi tầng thứ nhất ứng vào duyên sinh của các hiện tượng hữu vi [hiện tượng do yếu tố kết hợp]ⁱⁱⁱ, chi phối các hiện tượng vô thường. Còn duyên khởi hai tầng sau chi phối toàn bộ mọi hiện tượng kể cả hiện tượng vô thường và thường còn.

ⁱ anh: *bases of imputation.*

ⁱⁱ anh: *merely imputed in dependence upon bases of imputation* - tương đương với từ "giả danh" trong Việt ngữ.

ⁱⁱⁱ anh: *compounded phenomena.*

Khi đức Phật nói về mười hai chi duyên khởi, ngài nói từ một tầm nhìn mới mẻ và lớn rộng. Mười hai chi duyên khởi được Phật giải thích cặn kẽ trong kinh *Đạo Can*¹. Trong những pháp thoại khác, ngài giảng về duyên khởi qua dạng hỏi đáp. Trong kinh *Đạo Can*, Phật giải thích duyên khởi qua ba điểm:

1. Vì điều này hiện hữu nên điều nọ phát sinh.
2. Vì điều này phát sinh nên điều nọ phát sinh.
3. Như vậy, vì vô minh [mù quáng] mà có hành [hoạt động]; vì hành mà có thức [nghịch thức]; vì thức mà có danh sắc [tập hợp tâm lý vật lý]; vì danh sắc mà có lục nhập [sáu giác quan sinh hoạt với sáu đối cảnh]; vì lục nhập mà có xúc [giao tiếp]; vì xúc mà có thọ [cảm giác]; vì thọ mà có ái [lưu luyến]; vì ái mà có thủ [bám víu]; vì thủ mà tạo nghiệp lực gọi là "hữu" [hiện hữu]; vì hữu nên có sanh [chào đời]; vì sanh nên có lão tử [già và chết].

Khi nói "vì điều này hiện hữu nên điều nọ phát sinh", Phật vạch cho ta thấy hiện tượng trong luân hồi không sinh ra từ năng lực giám sát của đấng Thượng đế mà chỉ sinh ra từ những điều kiện tương ứng. Khi nhân tố và duyên tố hội tụ đầy đủ, sự vật tự nhiên sẽ khởi sinh.

Khi nói "vì điều này phát sinh nên điều nọ phát sinh", Phật cho thấy hiện tượng nào không sinh [vô sinh], hiện hữu độc lập vĩnh viễn như cái gọi là "Đại thể"² trong thuyết *Số luận*³,

¹ nguyên tựa của kinh này là *Từ Thị Bồ Tát Sở Thuyết Đại Thừa Duyên Sinh Đạo can dụ kinh*, Đạo can có nghĩa là cây lúa non mới nảy mầm.

nếu có, sẽ không thể biến hóa, không thể tạo tác dụng. Mọi biến hóa trong cõi luân hồi đều phải phát sinh từ những duyên tố vô thường, có sinh có diệt.

Từ đó, câu hỏi này được đặt ra: nếu các hiện tượng của thế giới luân hồi phát sinh từ những duyên tố vô thường, vậy có thể nào nói rằng bất cứ hiện tượng nào cũng có thể phát sinh từ bất cứ một duyên tố vô thường nào được chăng? Câu trả lời là không. Phật, trong câu thứ ba, khẳng định rằng mỗi hiện tượng trong cõi luân hồi chỉ có thể phát sinh từ những duyên tố tương ứng.

Nói khổ đau là duyên sinh, Phật cho ta thấy gốc rễ của khổ đau là vô minh, hay nói cách khác là sự mù quáng. Từ hạt giống ô nhiễm hư hoại này mà sinh ra hành động, cấy lại trong tâm một tiềm năng, rồi tiềm năng này tạo khổ đau bằng cách tiếp tục chuyển đẩy bánh xe luân hồi vào một đời sống khác; kết quả sẽ là chi cuối cùng của mười hai duyên khởi: nỗi khổ của tuổi già và cái chết.

Chu kỳ mười hai duyên khởi có thể giải thích hai cách khác nhau: một bên là hệ thống luân chuyển thuộc cảnh giới ô nhiễm, một bên là hệ thống hoàn diệt thuộc cảnh giới thanh tịnh. Khi giảng về Tứ đế⁴, đức Phật dạy có hai nhóm nhân quả khác nhau: nhân quả của cảnh giới ô nhiễm và nhân quả của cảnh giới thanh tịnh. Thuyết duyên khởi cũng vậy, bao gồm hai quá trình luân chuyển ô nhiễm và hoàn diệt ô nhiễm. Trong Tứ đế, quả của cảnh giới ô nhiễm là khổ đế—đế thứ nhất—và nhân là tập đế—đế thứ hai. Còn nhân của cảnh giới

thanh tịnh là đạo đế—đế thứ tư—và quả là diệt đế—đế thứ ba. Tương tự như vậy, mười hai duyên khởi cũng được giải thích bằng chuỗi nhân quả tiếp nối. Vì mù quáng mà hoạt động: đó là hệ thống luân chuyển thuộc cảnh giới ô nhiễm. Dứt hoạt động vì hết mù quáng: đó là hệ thống hoàn diệt thuộc cảnh giới thanh tịnh. Một bên là quá trình hình thành khổ đau, một bên là quá trình chấm dứt khổ đau.

Vậy thuyết mười hai duyên khởi bao gồm đầy đủ quá trình hình thành phiền não cùng với quá trình thanh tịnh hóa, cả hai được trình bày theo hai chiều xuôi ngược của mười hai duyên khởi.

Xuôi theo mười hai duyên khởi, chúng ta có:

*Vì vô minh mà có hành;
vì hành mà có thức;
vì thức mà có danh sắc;
vì danh sắc mà có lục nhập;
vì lục nhập mà có xúc;
vì xúc mà có thọ;
vì thọ mà có ái;
vì ái mà có thủ;
vì thủ mà tạo nghiệp lực gọi là "hữu";
vì hữu mà có sanh;
vì sanh mà có lão tử.*

Đó là lời giải thích vì sao có khổ đau, nên nguyên nhân của khổ đau được nhấn mạnh, nghĩa là nhấn mạnh vào Tập đế⁵, đế thứ hai trong Tứ đế.

Đi theo chiều ngược lại, ta có:

*Khổ đau của lão tử đến từ sanh;
sanh đến từ nghiệp lực gọi là "hữu";
hữu đến từ thủ;
thủ đến từ ái;
ái đến từ thọ;
thọ đến từ xúc;
xúc đến từ lục nhập;
lục nhập đến từ danh sắc;
danh sắc đến từ thức;
thức đến từ hành;
hành đến từ vô minh.*

Đó là quá trình hình thành khổ đau, nhấn mạnh về quả, nghĩa là nhấn mạnh về Khổ đế, đế đầu tiên trong Tứ đế.

Rồi bây giờ để giải thích về quá trình thanh tịnh hóa, chúng ta có như sau:

*Vô minh dứt thì hành dứt;
hành dứt thì thức dứt;
thức dứt thì danh sắc dứt;
danh sắc dứt thì lục nhập dứt;
lục nhập dứt thì xúc dứt;
xúc dứt thì thọ dứt;
thọ dứt thì ái dứt;
ái dứt thì thủ dứt;
thủ dứt thì nghiệp lực gọi là "hữu" dứt;
hữu dứt thì sanh dứt;*

sanh dứt thì lão tử dứt.

Đó là lời giải thích về quá trình hình thành cảnh giới thanh tịnh, nhấn mạnh vào nhân, là Đạo đế, đế thứ tư trong Tứ đế. Theo chiều ngược lại, chúng ta có:

*Lão tử tận diệt nên sanh tận diệt;
 sanh tận diệt nên nghiệp lực gọi là “hữu” tận diệt;
 hữu tận diệt nên thủ tận diệt;
 thủ tận diệt nên ái tận diệt;
 ái tận diệt nên thọ tận diệt;
 thọ tận diệt nên xúc tận diệt;
 xúc tận diệt nên lục nhập tận diệt;
 lục nhập tận diệt nên danh sắc tận diệt;
 danh sắc tận diệt nên thức tận diệt;
 thức tận diệt nên hành tận diệt;
 hành tận diệt nên vô minh tận diệt.*

Lời giải thích trên nhấn mạnh vào quả của quá trình thanh tịnh hóa, là Diệt đế, đế thứ ba trong Tứ đế.

Những vòng luân chuyển này được giải thích qua tranh vẽ mang tên "Bánh Xe của Năm Đường Tái Sinh Luân Hồi"⁶ (coi hình từ 1 đến 7). Trong luân hồi, hai đường tái sinh vào cõi trời và cõi thần¹ được gom thành một; kế tiếp là cõi người. Ba đường tái sinh nói trên được xem là đường tái sinh tốt lành [thiện đạo], vẽ ở nửa phần trên của bánh xe luân hồi. Ba đường vẽ ở phần dưới bánh xe luân hồi là ba đường tái sinh

¹ trời và thần, còn gọi là thiên và a tu la.

thấp kém [ác đạo]: súc sinh, quỷ đói [ngạ quỷ], và địa ngục. Tổng cộng là năm đường tái sinh, thể hiện cho nhiều mức độ khổ đau nhiều ít khác nhau.

Vì nhân duyên nào mà đau khổ phát sinh? Vòng tròn vẽ ngay phía trong năm đường tái sinh cho thấy khổ đau đến từ nghiệp, nói cách khác, từ hoạt động. Vòng tròn này được chia thành hai phần. Nửa phần bên phải nền sáng, vẽ hình người hướng mắt lên trên, tượng trưng cho thiện nghiệp. Thiện nghiệp có hai loại: phước nghiệpⁱ và bất động nghiệpⁱⁱ. Thiện nghiệp này đưa chúng sinh vào cõi người, thần hay trời. Nửa phần bên trái nền tối, vẽ hình người hướng nhìn xuống dưới, tượng trưng cho ác nghiệp. Ác nghiệp đẩy chúng sinh rơi vào các cõi tái sinh thấp kém.

Nghiệp đến từ đâu? Từ nguyên nhân khác của khổ đau, là tham, sân và si, được vẽ ở vòng tròn trung tâm của bánh xe với ba con thú: heo, rắn và gà trống. Heo tượng trưng cho si [mê muội], rắn tượng trưng cho sân [ghét bỏ, giận dữ, thù hận], và gà trống tượng trưng cho tham [quyến luyến, ưa thích, ham muốn]. Có một vài nơi vẽ heo ngậm đuôi rắn và gà trống trong miệng, hàm ý tham sân bắt nguồn từ si. Đồng thời, rắn và gà cũng ngậm đuôi heo trong miệng, hàm ý ba loại tâm ô nhiễm này ảnh hưởng lẫn nhau, khiến càng lúc càng thêm ô nhiễm.

ⁱ anh: *meritirious karma* - phước nghiệp.

ⁱⁱ anh: *unfluctuating karma* - bất động nghiệp.

Ba vòng tròn này tiếp nối từ trong ra ngoài, cho thấy tham sân si là gốc rễ của toàn bộ thiện nghiệp lẫn ác nghiệp. Rồi thiện nghiệp hay ác nghiệp đưa đến đủ loại khổ đau lớn nhỏ khác nhau trong toàn cõi tái sinh luân hồi. Vòng tròn ngoài cùng là mười hai chi duyên khởi, chỉ rõ vì sao gốc rễ của khổ đau—là tham sân si và nghiệp—lại có thể tạo thành sự sống trong cõi tái sinh luân hồi. Vị hung thần nắm giữ bánh xe mười hai duyên khởi tượng trưng cho vô thường, vì vậy không cần phải vẽ quái vật hung dữ này với nhiều trang sức như trong hình vẽ chúng ta đang có đây. Lúc trước, tôi có một bức tranh vẽ hình bộ xương thay cho hung thần, như vậy ý nghĩa vô thường lại càng rõ hơn.

Mặt trăng trên cao phía cuối góc bên phải biểu hiện cho giải thoát. Đức Phật đứng bên góc trái, trở ngón tay về phía mặt trăng, ý nói phải vượt bể khổ luân hồi để đến bờ giải thoát.

Bức tranh này được vẽ từ thời Phật Thích Ca. Thời đó, có một vị quốc vương ở một nước lân cận tên Ô-trượng-na [Udayana] tặng cho vị quốc vương xứ Ma-kiệt-đà là Tần-bà-sa-la vương [Bimbisara] một bộ áo đính đầy vàng ngọc quý giá. Tần-bà-sa-la vương vì không có gì xứng đáng để đáp lễ, nên lo lắng hỏi ý Phật Thích Ca. Phật Thích Ca khuyên hãy tặng hình vẽ của bánh xe luân hồi với chúng sinh trong năm đường tái sinh, kèm bài thơ sau đây:

Hãy giữ lấy điều này, bỏ điều kia,

Hãy noi theo lời giáo huấn của Phật.

*Như một con voi trong ngôi nhà rom
Hãy đập nát hung lực của tử thần.
Ai là người mang hết tâm sức
Tu tập theo giáo pháp này
Sẽ làm rúng động bánh xe sinh tử
Tận diệt mọi khổ đau.*

Đức Phật khuyên Tần-bà-sa-la vương nên tặng tranh đó cho Ô-trượng-na vương. Nghe nói Ô-Trượng-na vương nhận được món quà, chiêm nghiệm tranh này và đạt giác ngộ⁷.

Mười hai chi duyên khởi được thể hiện qua mười hai hình vẽ nằm ở vòng tròn ngoài cùng. Phía trên vẽ cụ già mù chống gậy khập khểnh, tượng trưng cho vô minh, chi đầu tiên của mười hai chi duyên khởi. Theo đó, vô minh ở đây có nghĩa là không thấy được thực chất của sự vật. Phật giáo có bốn tông phái chính, mỗi tông phái lại chia ra thành nhiều bộ phái, nên có rất nhiều cách giải thích về vô minh. Không những chúng ta hôm nay không đủ thì giờ để nhắc đến mọi ý nghĩa khác nhau của vô minh, thật sự chính tôi cũng không làm sao nhớ hết nổi.

Một loại vô minh cần được nhắc đến, là tâm bị ám ngữ không thấy được thực chất của sự vật. Vô minh trong thuyết duyên khởi còn được giải thích là tâm sai lầm chấp bám vào cái nhìn hoàn toàn trái ngược với thực chất của sự vật.

Vô minh là cội rễ của phiền não mà chúng ta đang muốn rời bỏ. Phiền não có hai loại: phiền não bân sinh và phiền não

kiến thức. Nền tảng của phiền-não-kiến-thức là giáo thuyết sai lầm: tâm vì theo kiến thức sai lầm mà tự tạo thêm nhiều phiền não. Loại phiền não này không phải ai cũng có, nên không phải là khổ đau căn bản của chúng sinh. Ngài Long Thọⁱ trong *Thất Thập Không Quán Luận Tụng* [*Bảy mươi câu tụng luận về tánh không*]ⁱⁱ nói rằng:

*Thức nào làm cho sự vật
được sinh ra theo luật nhân duyên
là rất ráo hiện hữu,
Thức đó, Thầy gọi là vô minh.
Vì nó, mà thành mười hai duyên khởi⁸.*

Đây là cái thấy bẩm sinh, luôn lầm lẫn tin rằng sự vật có tự tánh, độc lập, không lệ thuộc vào duyên tổ nhân tổ nào khác.

Vì tâm thức có nhiều đối tượng, nên vô minh cũng chia thành hai loại: một, nhìn vào con người mà thấy là có tự tánh; hai, nhìn vào thế giới hiện tượng mà thấy là có tự tánh. Hai loại vô minh này được gọi là *nhân ngã* và *pháp ngã*.

Nhân ngã cũng có hai. Loại thứ nhất là khái niệm về chính mình, cho rằng có một cái tôi có tự tánh. Loại thứ hai, thô lậu hơn, là nhìn người khác mà lầm cho rằng có một con người hiện hữu biệt lập, cố định. Loại chấp nhân ngã thứ nhất được gọi là *thân kiến*⁹. Trong câu chĩnh cú trích trên đây, ngài Long Thọ chỉ cho chúng ta thấy thứ thân kiến bản năng này chính là gốc rễ của luân hồi, là khái niệm về tự ngã, phát sinh từ nhận

ⁱ Nāgārjuna.

ⁱⁱ *Thất thập Không quán luận tụng, Seventy Stanzas on Emptiness.*)

thức sai lầm về tính chất cố định của những thành phần tâm lý và vật lý tạo thành cái tôi—nghĩa là sự có tự tánh của cái tôi tinh thần và thể chất. Theo đó, pháp ngã là nền tảng của nhân ngã, mặc dù cả hai đều là ý thức sai lầm về tự tánh.

Khi quán sát lòng tham và sân của chính mình, chúng ta có thể thấy rằng tham và sân bắt nguồn từ khái niệm về một cái tôi độc lập, từ đó mà phát sinh lòng phân biệt rõ rệt, một bên là tôi, một bên không-phải-tôi, rồi tham đắm cái gọi là tôi để sân hận cái không-phải-tôi. Có thái độ tham và sân nào mà không phát sinh từ một cái nhìn phóng đại về tự ngã.

Thật ra xét theo cảnh giới qui ước thì vẫn có cái tôi. Một cái tôi hoạt động, tạo nghiệp, rồi chịu quả tốt xấu. Tuy vậy, nếu chúng ta chịu khó nhìn lại hoạt động của tâm, lựa ngay lúc cái ngã của mình đang quấy nhiễu mạnh nhất, sẽ thấy tâm mình chấp bám vào một khái niệm về tôi vượt quá xa thực chất của chính cái tôi ấy. Cái tôi mà tâm của chúng ta đang bám vào không chỉ đơn giản là tập hợp của các thành phần tâm lý và vật lý mà lại giống như một thực thể độc lập. Nếu cái tôi là một thực thể cụ thể độc lập, lẽ ra khi phân tích theo phương pháp của Trung quán¹⁰ phải thấy cái tôi hiện ra càng lúc càng rõ hơn. Nhưng không, càng phân tích lại càng mờ mịt, càng không thể nắm bắt. Nếu thật có một cái tôi cụ thể, khi phân tích truy tầm lẽ ra phải tìm thấy. Thực tế là tìm cách nào cũng không thể thấy được. Điều đó cho thấy cái tôi thật ra không phải là một thực thể độc lập mà chỉ là một cái tên, dùng để gọi khối tập hợp của các yếu tố hội tụ trong một hoàn cảnh

nhất định. Cái tôi hiện ra trong trí của chúng ta như một điều gì rất cụ thể, cơ hồ có thể nắm bắt, nhưng nếu chúng ta tin theo hình tướng hư huyền nguy tạo đó, sẽ gặp lắm phiền não.

Cái tôi có vẻ như có tự tánh nhưng càng phân tích lại càng không thể tìm ra. Điều này cho thấy giữa nhận thức và thực tại có một khoảng cách khá xa. Các nhà khoa học vật lý hiện nay cũng có cái nhìn tương tự, phân biệt thế giới hiện ra dưới mắt người quan sát và thế giới thật sự hiện hữu.

Từ kinh nghiệm bản thân, chúng ta có thể thấy được rằng tham ái có nhiều mức độ nặng nhẹ khác nhau. Gặp một món đồ trong cửa tiệm rồi cảm thấy thích, đây là mức độ đầu tiên của ái. Tiếp theo, mua món đồ về rồi thấy "cái này là của tôi," đây lại là một mức độ khác của ái. Tuy cũng là ái nhưng mức độ nặng nhẹ khác nhau.

Nên hiểu rằng có tất cả ba mức độ tiếp cận sự vật khác nhau. Ở mức độ đầu tiên, món đồ có đó, chúng ta giản dị thấy rằng nó có, không nảy sinh ý niệm lưu luyến. Tiếp theo, chúng ta cảm thấy "ôi, cái này thật là hay", từ đó lòng ưa thích dấy lên, đây là mức độ thứ hai. Rồi chúng ta quyết định bỏ tiền mua về làm của mình, tung tui cung quý, đây là mức độ thứ ba.

Ở mức độ đầu tiên, khi món đồ chỉ giản dị hiện ra trước mắt, tuy chúng ta cũng thấy món đồ có tự tánh, nhưng tâm thức không xao động. Ở mức độ thứ hai, vì vô minh lầm món đồ có tự tánh nên nảy sinh lòng ưa thích. Một loại tham ái rất

vi tế có thể khởi sinh cùng lúc với phần tâm thức làm cho món đồ có tự tánh, nhưng khi ái đã rõ rệt, chính khái niệm sai lầm về tự tánh sẽ là nhân, tuy không hiện diện cùng một lúc với ái mà vẫn khiến cho ái càng thêm sâu dày. Khi quán sát kinh nghiệm của mình, chúng ta cần phân biệt rõ ràng, rằng:

- ở mức độ đầu tiên, món đồ hiện ra như một thực thể độc lập;
- ở mức độ thứ hai, có một phần tâm thức tiếp nhận tính chất của món đồ, cho rằng món đồ này có tự tánh, rời từ nhận thức đó mà nảy sinh lòng lưu luyến [ái];
- ở mức độ thứ ba, chúng ta mua cái món đồ thật đẹp đó về, xem là của mình. Khía cạnh tốt đẹp của món đồ phối hợp với ý thức về quyền sở hữu khiến cho món đồ trở nên cực kỳ quý giá.

Rốt lại có tới hai loại ái sâu dày, đó là 1. lưu luyến món đồ hấp dẫn, và 2. lưu luyến chính mình, kết hợp với nhau, khiến đã lưu luyến lại càng thêm lưu luyến. Quý vị thử nghĩ xem có đúng vậy không.

Sân hận cũng tương tự. Mới đầu nhìn sự vật bằng nhận thức khách quan bình thường—ví dụ như gặp một việc xấu, ta thấy đó là xấu. Kế tiếp, lòng sân hận dấy lên, "Ôi, thật là xấu xa quá", đây là mức độ thứ hai. Khi thấy việc xấu xa đó ứng vào mình, lòng sân hận lại càng mạnh hơn. Rồi khi thấy việc xấu xa đó có thể gây hại cho mình, lòng sân hận lại càng mãnh liệt hơn nữa.

Vì vậy mà nói khái niệm sai lầm về tự tánh [si] là gốc rễ của tham và sân. Tất cả mọi vấn đề đều từ con heo mà ra! Xét theo lịch của Tây Tạng, năm sinh của tôi chính là năm con heo!!!

Cũng vì vậy mà nói vô minh là gốc rễ của mọi thứ phiền não khác. Vô minh là tâm thức bị áng ngữ không thấy được chân thực tại, nên tranh vẽ này thể hiện vô minh qua hình ảnh người mù. Đồng thời, vô minh cũng là nhận thức không đúng đắn, nên rất yếu đuối: người mù trong tranh khập khểnh chống gậy. Đúng ra vô minh phải để ở phía dưới của bức tranh, nhưng thường vẫn thấy vẽ vô minh ở phía trên.

Từ vô minh mà có hành, chi thứ hai của mười hai duyên khởi. Hành là hành động, là nghiệp. Từ hành mà sinh ra đủ loại vui buồn sướng khổ. Hành được thể hiện qua hình ảnh người thợ làm đồ gốm. Người thợ làm đồ gốm lấy đất sét nắn thành đồ vật, cũng như từ hành mà kết thành cả một chuỗi nghiệp quả. Hơn nữa, một khi đã đưa tay đẩy bàn nắn đất xoay tròn rồi, người thợ gốm không cần dụng công vòng xoay vẫn tiếp tục¹¹. Tương tự như vậy, việc đã làm luôn gieo lại trong tâm một khuynh hướng tiềm tàng—hay nói theo Trung quán, hành động đó ở lại trong tâm thức dưới “trạng thái hủy diệt”¹. Khuynh hướng cố định này, hay trạng thái hủy diệt này, sẽ ở mãi trong tâm cho đến khi bị tác động, chín muồi, rồi phát tác dụng.

¹ *Stage of destructedness.*

Nói về tác dụng của nghiệp trong quá trình tái sinh vào ba giới Dục, Sắc và Vô sắc, phải nói đến hai loại: thiện nghiệp và ác nghiệp. Nói về thiện nghiệp thì có phước nghiệp và bất động nghiệp. Nói về phạm vi của nghiệp thì có ba: thân nghiệp, là nghiệp tạo nên bởi hành động; khẩu nghiệp, là nghiệp tạo nên bởi lời nói; và ý nghiệp, là nghiệp tạo nên bởi ý tưởng. Nói về bản thân của từng việc làm, thì có “động cơ tác ý”¹² và “hành động tác ý”¹³. Và nghiệp tạo ra có thể là nghiệp cố định [định nghiệp] hay nghiệp chưa cố định [bất định nghiệp], nghĩa là nhất thiết hay không nhất thiết phải chịu quả. Trong trường hợp nhất thiết phải chịu quả, quả đó có thể sẽ đến trong đời nàyⁱ, đời sauⁱⁱ, hay từ đời thứ ba trở điⁱⁱⁱ.

Ngoài ra, nếu nói về kiếp sống con người, có loại nghiệp gọi là dẫn nghiệp^{iv} vì nghiệp này sẽ là nhân tố chính yếu quyết định hướng đi của toàn diện kiếp tái sinh, cũng có nghiệp chỉ là "vẽ cho trọn bức hình", gọi là mãn nghiệp^v. Mãn nghiệp bổ sung những chi tiết tạo nên một con người, ví dụ như mặt mũi đẹp hay xấu. Lấy trường hợp một người nhiều bệnh tật mà nói, dẫn nghiệp của người này phải là nghiệp tốt vì được sinh làm người, nhưng mãn nghiệp lại không tốt, vì tuy làm người nhưng lại lắm tật bệnh. Trái lại, sinh ra làm con thú khỏe

ⁱ còn gọi là thuận hiện nghiệp hay hiện báo nghiệp.

ⁱⁱ còn gọi là thuận sanh nghiệp

ⁱⁱⁱ còn gọi là thuận hậu nghiệp hay hậu báo nghiệp.

^{iv} anh: *impelling or projecting karma*.

^v *completing actions*.

manh, đây là trường hợp dẫn nghiệp xấu mà mãn nghiệp tốt. Cũng có trường hợp cả hai loại đều tốt, hay đều xấu.

Ngoài ra cũng có thể phân biệt giữa việc cố ý làm, cố ý nhưng chưa làm, làm mà không cố ý, và không cố ý cũng không làm¹⁴. Ngoài ra, cũng có những việc khởi từ ý nghĩ thiện nhưng việc làm lại bất thiện; có việc khởi từ ý nghĩ bất thiện nhưng việc làm lại là thiện; có việc cả ý nghĩ lẫn việc làm đều bất thiện; hay cả hai đều thiện. Ngoài ra lại có loại nghiệp cả một nhóm người phải chịu quảⁱ, cũng có những loại chỉ một người phải chịu quảⁱⁱ.

Nghiệp tích lũy như thế nào? Hãy thử xét về động cơ. Thường mà nói thì tùy theo động cơ mà việc làm sẽ khác nhau. Với tâm nguyện tốt, lời nói thường êm ái, cử chỉ nhẹ nhàng, nhờ đó tích trữ thiện nghiệp, kết quả trước mắt là bầu không khí trở nên hòa nhã thân ái. Ngược lại, lòng sân hận sẽ khiến lời lẽ nặng nề, hành vi lỗ mãng, bầu không khí xung quanh lập tức trở nên ngột ngạt. Trong cả hai trường hợp, hoạt động đều phát xuất từ nền tảng của vô minh, nghĩa là không thấy được thực tánh của sự vật: đây là bước đầu tiên trong quá trình hình thành nghiệp. Hoạt động khi hoàn tất sẽ lưu lại một tiềm năng trong tâm thức. Dòng tâm thức sẽ chở tiềm năng này theo, cho đến khi nghiệp chín mùi thành quả. Vậy mỗi việc làm đều tạo quả tức khắc, vừa lưu lại một tiềm năng tạo quả sướng khổ trong tương lai.

ⁱ còn gọi là cộng nghiệp

ⁱⁱ còn gọi là bất cộng nghiệp, hay là biệt nghiệp

Bây giờ ta có thể hiểu được bằng cách nào chi duyên khởi đầu tiên là vô minh lại có thể luân chuyển về chi thứ hai là hành, rồi hành gieo lại một tiềm năng ở chi thứ ba là thức. Thức được thể hiện trong tranh qua hình con khỉ. Phật giáo có một vài pháp số liên quan đến thức. Có nơi cho rằng chỉ có một thức; có nơi cho rằng có sáu thức, nơi khác lại nói về tám thức, hay chín thức. Phần lớn là nói có sáu thức. Tuy vậy, tranh vẽ này chỉ có một con khỉ, nhảy từ cửa này sang cửa khác trong căn nhà, có lẽ dựa vào thuyết nói có một thức. Thức này tiếp cận sự vật qua con mắt thì là nhãn thức, tiếp cận qua tai, mũi, lưỡi hay thân, thì đó là nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức hay thân thức, nhưng nhìn chung thì chỉ có một thức duy nhất, như một con khỉ với căn nhà có nhiều cánh cửa. Trong mọi trường hợp, khỉ là một con vật thông minh năng động, cho nên có thể đồng thời thể hiện tất cả mọi chức năng của thức.

Vấn đề là từ khi tạo nghiệp cho đến khi chịu quả, thời gian đợi có khi rất lâu. Tuy vậy, tất cả mọi pháp môn trong Phật giáo đều khẳng định rằng nghiệp không mất đi. Vậy lấy gì làm gạch nối giữa nhân và quả? Trong Phật giáo có rất nhiều cách trình bày sự tiếp nối này. Cách giải thích đúng đắn nhất nằm trong Trung quán. Những pháp môn khác đều cho rằng phải có một người hiện diện ở hai thời điểm tạo nghiệp và chịu quả. Vậy cái tôi cho dù có là duyên sinh, cũng vẫn phải có một cái gì đó liên tục để làm nền tảng lưu trữ nghiệp¹⁵. Tuy cảm thấy như vậy, nhưng lại không thể tìm ra đâu là nơi lưu trữ

nghiệp, nên những pháp môn khác với Trung quán đều cho rằng phải có một cái tâm nào đó mang tính chất độc lập cố định. Hệ Duy thức đưa ra thuyết a lại da thức¹⁶, lấy a lại da thức làm nền tảng chuyên chở nghiệp. Vào đến hệ thống rõ ràng nhất là Trung quán thì vấn đề này không cần đặt ra. Nền tảng liên tục mà nghiệp lưu trữ tiềm năng chỉ là cái tôi giả hợpⁱ còn nền tảng nhất thời cho nghiệp lưu trữ tiềm năng chỉ là tâm thứcⁱⁱ.

Theo Trung quán, việc làm một khi chấm dứt lập tức đi vào trạng thái hủy diệt. Trạng thái hủy diệt này nằm dưới dạng tiềm năng, hòa vào tâm thức. Tâm thức kể từ lúc đó cho đến thời điểm nhập thai vào kiếp sống mới được gọi là "nhân thức"ⁱⁱⁱ. Còn tâm thức ở thời điểm kế tiếp theo đó, điểm đầu tiên nổi vào đời sau, được gọi là "quả thức"^{iv}. "Quả thức" chỉ kéo dài từ giây phút nhập thai cho đến khi chi thứ tư là danh sắc hình thành, cho nên thời gian hiện hữu của "quả thức" rất ngắn ngủi.

Nói về danh sắc, "danh" là bốn tập hợp tâm lý, nghĩa là bốn uẩn thọ, tưởng, hành và thức trong ngũ uẩn. Còn "sắc" là uẩn đầu tiên, thuộc thể giới vật lý của hiện tượng. Trong tranh, danh sắc được biểu hiện qua hình ảnh người ngồi trên thuyền; trong một số tranh khác, danh sắc là những cây sào nằm cạnh

ⁱ anh: *the mere I* - dịch sát Anh ngữ phải là cái tôi đơn thuần - theo Jeffrey Hopkins - dịch giả bản Anh ngữ, thì chữ "đơn thuần" ở đây được dùng với nghĩa thiếu vắng một chủ thể độc lập làm đầu não tác động.

ⁱⁱ consciousness

ⁱⁱⁱ anh: *causal-consciousness*.

^{iv} anh: *effect-consciousness*.

nhau. Cách thể hiện sau thuộc về hệ Duy thức, ba cây sào tượng trưng cho ý, a lại da thức và sắc, cả ba trong tư thế nâng đỡ lẫn nhau. Còn bức tranh chúng ta có đây vẽ chiếc thuyền tượng trưng cho sắc, người ngồi trên thuyền tượng trưng cho danh, tập hợp của ý. Thời gian của danh và sắc kéo dài suốt giai đoạn phát triển của bào thai cho đến khi năm bộ phận giác quan hình thành.



Hỏi đáp

Hỏi. Xin ngài giải thích thêm về hai loại quán.

Đáp. Quán và chỉ mỗi bên đều có hai loại. Loại quán thứ nhất là chọn một đề mục, ví dụ như vô thường, để quán. Loại quán thứ hai là luyện cho tâm mình mang một sắc thái nào đó, ví dụ như quán về tâm đại từ. Quán vô thường hay quán tánh không là lấy những đề mục này ra làm đề tài suy nghiệm quán chiếu. Còn quán về tín tâm hay từ bi thì không phải là suy nghĩ xem các đức tánh ấy như thế nào, ích lợi ra sao, mà là mang từ bi và tín tâm về cấy trồng trong tâm.

Hỏi. Khi quán, có bao nhiêu phương pháp quán chiếu sự vật?

Đáp. Theo quan điểm Phật giáo, có tất cả bốn cách truy tầm thực chất của hiện tượng. Cách thứ nhất là quán về chức năng, ví dụ như lửa thì cháy mà nước thì ướt. Cách thứ hai là căn cứ trên những bằng chứng chính xác để suy luận. Cách thứ ba là nhìn vào những mối tương quan của nhân duyên và

nhân quả. Cách cuối cùng là nhìn thẳng vào tính chất của sự vật, vốn là như vậy, một cách tự nhiên. Tôi nghĩ có nhiều hiện tượng cần được hiểu theo cách thứ tư, nghĩa là có những hiện tượng chỉ tự nhiên là như vậy. Lối giải thích chót này có thể áp dụng vào luật nhân quả. Ví dụ như khi mình gây khổ cho người khác, tính chất của việc làm này là khổ nên tự nhiên cái khổ sẽ rút lại về mình. Còn nếu mình mang lợi lạc đến cho người khác, vì tính chất của việc làm này là tạo lợi ích nên tự nhiên mình cũng sẽ hưởng quả lợi ích.

Tương tự như vậy, khi hỏi tại sao tâm thức lại có khả năng thấy biết còn các vật thể lại chỉ thuần là vật chất, nếu giải thích bằng các mối nhân duyên thì cũng được, nhưng nếu truy tầm xa hơn, xa hơn nữa, rút lại lý do giản dị chỉ là vì bản tính của tâm thức vốn là như vậy, là một chuỗi kinh nghiệm liên tục. Nếu cho rằng tâm thức có khởi điểm sẽ gặp rất nhiều nghịch lý. Ví dụ chúng ta không thể cho rằng một hiện tượng trong sáng với khả năng thấy biết lại khởi sinh từ một điều không trong sáng và không có khả năng thấy biết. Quan niệm tâm thức có khởi điểm dẫn tới nhiều nghịch lý, còn quan điểm tâm thức không có khởi điểm hợp lý hơn, đáng tin cậy hơn.

Riêng đối với các thành phần vật chất, có thể nói rằng tâm thức chỉ có khả năng làm duyên tố hỗ trợ cho quá trình hình thành vật thể, nhân tố chính phải là một điều gì thuộc phạm vi vật lý. Lý do là vì vật thể chỉ có thể được sinh ra từ những yếu tố vật lý. Ví dụ như Thái dương hệ của chúng ta đây là một thế giới hệ bao gồm hàng tỷ thế giới khác nhau. Phật giáo giải

thích vũ trụ qua bốn quá trình thành, trú, hoại, không. Mỗi giai đoạn kéo dài hàng vô lượng đại kiếp, lần lượt chuyển từ giai đoạn trống rỗng [không], cho đến khi thể giới vật lý bắt đầu thành hình [thành], và tồn tại [trú], rồi hủy hoại [hoại], trở lại với giai đoạn trống không. Cứ như vậy mà tiếp nối không kết thúc. Tôi tự hỏi những hạt tử cấu thành thể giới vật lý trong giai đoạn hình thành [thành] không biết có vẫn có mặt trong giai đoạn trống rỗng [không] hay không. Có thể các hạt-tử-không-gianⁱ được nói đến trong mật kinh *Kalachakra* chính là những hạt tử này đây. Cho dù từ thời điểm Đại bùng nổ của vũ trụⁱⁱ đến nay đã năm sáu tỉ năm, tôi cảm thấy vẫn nên suy nghĩ xem cái gì là nguyên nhân chính đã khiến cho vũ trụ nổ bung, thành hình.

Lại nhìn từ một góc độ khác, có những vị hành giả tu những loại định gọi là thuần nước, thuần đất, v.v... Nhập định này, toàn thể giới hữu hình sẽ chỉ thuần túy là nước, hay là đất v.v... Hơn nữa, hiện tượng được cấu thành nhờ sức mạnh của thiền định thật không giới hạn. Thí dụ vật mang tính cứng không phải lúc nào cũng hoàn toàn là cứng. Nói cho thật chính xác, vật thể chỉ cứng trong một hoàn cảnh nhất định nào đó mà thôi.

Hỏi. Xin ngài định nghĩa về "cái tôi", về "ngã".

ⁱ anh: *space particles*

ⁱⁱ anh: *the Big Bang*.

Đáp. Người nào không tin có đời trước hay kiếp sau, chắc không để ý gì nhiều xem cái tôi là gì hay bản tánh của cái tôi là gì. Trong số những người tin có kiếp trước kiếp sau, lại tin vào rất nhiều giáo thuyết khác nhau về "ngã". Những hệ thống ngoài Phật giáo khẳng định rằng có một cái tôi thường còn, luân chuyển từ kiếp này sang kiếp khác. Họ tin như vậy vì họ thấy có một cái gì đó đi từ đời trước sang đời sau trong khi đó rõ ràng là xác thân thì lại không thể; đồng thời, hiện tượng vô thường không thể trường tồn từ đời này sang đời nọ. Vì vậy, họ cho rằng phải có một cái tôi độc lập, thường còn, chuyển từ đời này sang đời nọ.

Trong các trường phái Phật giáo, cái tôi cũng được công nhận, nhưng trong một chiều hướng hoàn toàn khác. Có một số tông phái Phật giáo vì cảm thấy cái tôi là điều có thể biết được nhờ phân tích nên cho rằng "ngã" phải là một điều gì đó nằm trong khối tổng hợp của các thành phần tâm lý và vật lý của cái tôi vô thường. Trong các tông phái này, có nơi lấy ý thức làm cái tôi, có nơi lấy a lại da thức làm cái tôi, cũng có nơi lấy tập hợp các uẩn làm cái tôi, v.v... Tuy vậy, hệ thống cao nhất của Phật giáo là Trung quán thì lại ví cái tôi như cỗ xe. Cỗ xe tuy tùy thuộc các thành phần tạo ra nó, nhưng không thành phần nào là cỗ xe. Cái tôi cũng vậy, là một khối tập hợp của các thành phần tâm lý và vật lý, tuy vậy không thể tìm thấy cái tôi ở bất cứ thành phần nào trong tập hợp đó. Vậy không những cái tôi là duyên hợp, là giả danh, mà kể cả tánh không và Phật quả cũng đều là duyên hợp, là giả danh. Mọi

hiện tượng có sinh có biến chuyển đều phát sinh từ sự tập hợp của các duyên tố.

Hỏi. Xin ngài cho một lời giải thích về mối tương quan giữa ngũ uẩn và ngũ đại.

Đáp. Trước tiên phải định nghĩa ngũ uẩn cho rõ ràng. Ngũ uẩn là năm hợp thể [1] sắc, [2] thọ, [3] tưởng, [4] hành, và [5] thức. Ở mức độ thô lậu nhất, sắc uẩn bao gồm xác thân với xương, da, máu, thịt, v.v... Ở mức độ vi tế nhất, sắc uẩn bao gồm các thành phần của khí và năng lực nội tại như trong Mật tông tối thượng du già¹⁷ có nói đến. Mật tông giải thích mối tương quan giữa các thành phần vật lý và hệ thống khí mạch qua nhiều cách khác nhau. Từ mối tương quan này sinh ra nhiều tầng tâm thức có khái niệm và siêu việt khái niệm khác nhau¹⁸.

Bốn uẩn còn lại gọi là “cơ sở của danh”¹⁹ bao gồm thọ, tưởng, hành và thức. Thọ và tưởng là những chức năng tâm thức liên quan đến cảm giác và phân biệt. Hai uẩn này được tách riêng ra khỏi các chức năng khác của tâm thức²⁰. Trong *Thắng Pháp Luận*²¹, ngài Thế Thânⁱ giải thích tách riêng ra như vậy là vì phân biệt [tưởng] vốn là nguồn gốc của mọi mâu thuẫn, còn cảm giác [thọ] thì chính vì muốn có cảm giác thoải mái, bỏ cảm xúc khó chịu mà con người phải rơi vào phiền não, luân lạc luân hồi. Uẩn thứ tư là hành. Hành có hai loại,

ⁱ Vasubandhu.

hoặc đi chung hoặc không đi chung với thứcⁱ. Nói chung bất cứ chúng sinh nào mang thân hình cụ thể cũng đều có đủ năm uẩn này, riêng chúng sinh trong cõi vô sắc thì vì không có thân xác cụ thể nên chỉ có bốn uẩn [không có sắc uẩn]. Tuy vậy, nếu xét theo Mật tông tôi thượng du già thì nói chúng sinh cõi vô sắc không có thân xác cụ thể thật ra chỉ là nói về phần thô lậu nhất của hình sắc.

Ngũ đại có bốn thành phần căn bản là đất, nước, lửa và gió. "Đất" dùng để chỉ những gì mang tính cứng và cản. "Nước" dùng để chỉ những gì mang tính lỏng và ướt. "Lửa" dùng để chỉ những gì mang tính nóng và cháy. Dạng thô nhất của "gió" là không khí ta thở ra thở vào, nhưng ở nghĩa vi tế, "gió" dùng để chỉ năng lực tạo chuyển biến. Ví dụ hệ *Kalachakra* nói rằng ngay cả trong xác người chết, khí vẫn vận chuyển vì xác chết vẫn tiếp tục thay đổi. Thành phần còn lại là "không gian". Khi nói về thân thể thì "không gian" là những bộ phận rỗng hay những đường khí mạch. Hệ *Kalachakra* có nói về các "hạt tử không gian", cực kỳ vi tế. Các nhà khoa học cũng có nói về các "hạt tử cực vi"ⁱⁱ trong không gian, được xem là nền tảng của mọi hiện tượng.

Đó là ngũ uẩn và ngũ đại. Nếu quý vị có thắc mắc gì khác về vấn đề này, xin cứ hỏi thêm.

ⁱ *Compositional factors associated with consciousness and those not associated with consciousness.*

ⁱⁱ anh: *minute particles.*

Hỏi. Tất cả mọi tướng hiện cũng như mọi sự sống đều là ảo ảnh. Nhưng sáng nay ngài lại nói sự việc hiện ra dưới nhiều mức độ khác nhau, vậy có mâu thuẫn không?

Đáp. Đời sống không phải là ảo ảnh, mà *tựa như* ảo ảnh. Vì vậy chúng ta có thể nói về khoảng cách giữa sự vật đúng như thật và tướng hiện của sự vật. Ví dụ một hiện tượng vô thường có thể mang tướng dạng thường còn; khổ đau có thể mang hình dáng của hạnh phúc. Đó là một vài mâu thuẫn giữa chân tướng và tướng hiện. Nói trên lãnh vực rốt ráo, sự vật có vẻ như có chủ thể nhất định trong khi thật sự hoàn toàn không có tự tánh. Đây lại là một mức độ khác của sự sai biệt giữa tướng hiện và chân tướng.

Hỏi. Xin hỏi lòng tin có liên hệ gì với vô minh?

Đáp. Nói chung chúng ta thường tin rằng sự vật có tự tánh. Mọi sự có vẻ như là chắc thật, hiện hữu một cách hoàn toàn độc lập. Chúng ta tin như vậy. Đó là thứ lòng tin phát xuất từ vô minh.

Hỏi. Tham dục, khi nào là nhân, khi nào là quả?

Đáp. Tham dục có thể là nhân tác động thành niệm tham dục kế tiếp. Và là quả của niệm tham dục ngay trước đó.

Hỏi. Nghiệp một khi đã gieo vào tâm thức có nhất thiết phải trở quả không, hay vẫn có cách hóa giải?

Đáp. Nếu tìm được duyên tố nào mạnh và thuận tiện hơn những duyên tố tác động nghiệp thành quả thì sẽ hóa giải được nghiệp. Ví dụ sám hối tội chướng, quyết tâm sửa đổi, làm việc thiện, như vậy sẽ nhiều hy vọng xóa tan nghiệp chướng, hay ít ra cũng làm giảm sức mạnh của nghiệp để nghiệp không phát ra cho dù hội đủ mọi yếu tố đủ khả năng khiến nghiệp phát tác.

CHƯƠNG 2 ĐỜI SỐNG PHÁT XUẤT TỪ VÔ MINH

Nguyên nhân tạo khổ

Bây giờ tôi xin tiếp tục giải thích về mười hai chi duyên khởi. Chi thứ năm là lục nhập. Đây là sáu chức năng nội tại tác động lên tâm thức: mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý. Trong tranh, sáu chức năng này được thể hiện qua hình một căn nhà trống, vì sáu bộ phận giác quan tuy đang thành hình nhưng chưa hoạt động, tương tự căn nhà trống, bên ngoài đã hoàn chỉnh nhưng bên trong vẫn chưa hoạt động.

Sau đó là chi thứ sáu, xúc [giao tiếp]. Xúc thuộc phạm vi của ý thức. Khi đối tượng bên ngoài giao tiếp với giác quan và thức sẽ phát sinh sự dễ chịu, khó chịu, hay bình thường. Đối tượng của giác quan có sáu, gọi là sáu trần: hình sắc, âm thanh, mùi, vị, tiếp xúc, và những gì không thuộc năm loại trên [sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp]. Giác quan cũng có sáu, gọi là sáu căn: mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý [nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân, ý]. Khi cả ba yếu tố cảnh, căn và thức giao tiếp nhau thì ý thức phát sinh, ghi nhận kinh nghiệm này là dễ chịu, khó chịu hay bình thường.

Nhìn chung mà nói, ý thức phát sinh từ ba duyên tố. Một là từ đối cảnh mà sinh ra thức, gọi là *sở duyên*²². Hai là căn nào sinh ra thức đó, ví dụ nhãn căn sinh nhãn thức, chỉ thu nhận

hình ảnh, không thu nhận âm thanh; duyên tổ như vậy gọi là *tăng thượng duyên*²³. Sau cùng là thức chỉ có thể phát sinh từ tâm thức ở thời điểm ngay trước đó không gián đoạn; duyên tổ này gọi là *vô gián duyên*²⁴.

Vì xúc vốn là sự giao tiếp và phân biệt đối tượng, nên xúc được thể hiện bằng nụ hôn. Đây là bước trước của thọ trong mười hai chi duyên khởi.

Chi thứ bảy là thọ [cảm giác]. Thọ được định nghĩa là phần tâm thức phải chịu cảm giác vui, buồn, thoải mái, đờn đau hay bình thường, do xúc ghi nhận lại. Có nơi giải thích thọ bao gồm hết thấy những cảm giác vui sướng đau khổ, đi từ những điều nhỏ nhất nhất cho đến cảm giác tột cùng của nhục dục. Thọ được biểu tượng bằng con mắt bị đâm thủng bằng mũi tên. Mũi vốn rất nhạy cảm nên vật dù nhỏ đến đâu nếu lọt vào mắt vẫn sẽ khiến đau đờn xôn xang. Chúng ta vốn không thể điềm nhiên trước bất cứ loại cảm giác nào, dù là vui hay buồn, sướng hay khổ. Cảm giác luôn khiến chúng ta chao đảo. Vui sướng khiến chúng ta muốn được nhiều vui sướng hơn, khổ đau khiến chúng ta mong cầu được thoát khổ.

Chi thứ tám và thứ chín là ái [lưu luyến] và thủ [bám víu] đều thuộc phạm vi của tham ái. Chỉ khác nhau ở chỗ ái yếu hơn thủ một mức. Ái có nhiều loại khác nhau. Ví dụ ái dục là ái trong cõi Dục giới; ưa thích phá hoạiⁱ là để lánh xa cảm giác

ⁱ anh: *Attachment to destruction.*

khô đau; lưu luyện cõi sắc giới và vô sắc giới thì gọi là lưu luyện cõi thế tục.

Ái được diễn tả bằng hình người uống bia. Điều này dễ hiểu lắm, đúng không? Cho dù quý vị biết rất rõ bia sẽ làm bụng quý vị to ra và quý vị thật tình không muốn bụng phệ tí nào cả, vậy mà quý vị vẫn cứ uống, uống và uống. Ái là một loại tâm thức khiến lòng tham bành trướng không bao giờ thỏa mãn.

Thủ có nghĩa là bám theo điều mình yêu thích, thể hiện qua hình khí hái trái. Có bốn loại thủ: bám vào vật đáng ưa, bám vào khái niệm về ngã, bám vào hệ thống đạo đức luân lý sai lệch, và bám vào những loại tà kiến khác. Quan niệm về thủ như vậy thì tại gia hay xuất gia gì vẫn có thể vương phải, vì xuất gia tuy giới dục, nhưng vẫn có thể vương tà kiến. Trong thực tế có nhiều loại thủ hơn bốn loại kể trên. Ví dụ như một người (1) tuy tạm thời thoát khỏi ái dục của cõi Dục, và (2) tuy có chánh kiến, nhưng (3) lại muốn tái sinh về cõi Vô sắc, tích tụ nghiệp lành để được sự tái sinh như ý và vì vậy tâm thức bắt buộc phải bám vào đời sống cõi Vô sắc. Thủ trong trường hợp này không nằm trong bốn loại thủ kể trên, do đó có thể nói rằng bốn loại thủ nêu ra chỉ liên quan đến các loại tà kiến chứ không bao gồm hết tất cả mọi loại thủ.

Vì có danh sắc, lục nhập, xúc, thọ mà có ái, vừa lưu luyện cảm giác dễ chịu, vừa chống đối cảm giác khó chịu. Ái trở đi trở lại nhiều lần, càng lúc càng mạnh hơn, biến thành trạng thái bám víu khoái cảm, nghĩa là bám víu vào các loại hình

sắc, âm thanh, mùi, vị và tiếp xúc mang đến cảm giác thoải mái. Bám víu như vậy gọi là thủ. Tâm thức vốn có sẵn nhiều hạt giống nghiệp đã gieo từ những hoạt động vô minh trong quá khứ, rồi cứ ái và thủ khiến cho nghiệp chúng có sẵn này càng lúc càng nảy nở chín muồi. Đây là duyên tố đẩy đến một kiếp tái sinh khác trong cõi Dục giới. Khi nghiệp lực được nuôi dưỡng bằng ái và thủ cho đến chín muồi, đủ sức tác động thành một kiếp tái sinh khác thì đó chính là hữu, chi thứ mười. Ở đây, nhân tố (là nghiệp) đã thành thực, trở thành quả (là kiếp sống kế tiếp trong vòng khổ nạn luân hồi). Theo trường phái Cù duyên thuộc hệ Trung quán¹ thì hữu là tiềm năng đã thành thực của nghiệp trong trạng thái hủy diệt, sung mãn mọi tính năng của đời sống kế tiếp.

Hữu [hiện hữu] là chi thứ mười, biểu hiện qua hình người phụ nữ mang thai. Ở thời điểm này nghiệp lực dẫn đến đời sống kế tiếp đã hoàn toàn chín muồi nhưng chưa phát tác. Điều này được ví với người mẹ trong thời gian chót của giai đoạn thai nghén, bào thai mang đủ chức năng con người nhưng chưa chào đời. Chi thứ mười bắt đầu từ khi nghiệp sung mãn mọi tiềm năng cho đến khi đời sống kế tiếp bắt đầu. Giai đoạn này bao gồm hai phần chính trong thời gian: phần "định hướng"²⁵, hướng về kiếp tái sinh khác; và phần "hiện hành"²⁶, là phần nghiệp lực sung mãn mọi tiềm năng trong giai đoạn chuyển tiếp giữa hai kiếp tái sinh.

¹ anh: *Consequence School*.

Chi thứ mười một là sanh [chào đời], được biểu hiện qua hình người mẹ sanh con. Ở bước trước, bào thai còn trong bụng mẹ, bây giờ bào thai đã chuyển dạng hiện hữu.

Chi thứ mười hai là lão tử [già và chết]. Có hai loại lão hóa, thứ nhất là sự “lão hóa tuần tự”, nghĩa từ khi nhập thai mẹ cho đến mãi về sau, cứ mỗi phút giây trôi qua là mỗi già đi không gián đoạn. Hai là sự suy sụp tàn hủy bình thường xảy ra ở những người cao tuổi.

Sau già là chết. Còn ở giữa là nước mắt, là tiếc thương, là khổ đau muôn hình vạn trạng. Với biết bao điều muốn mà không được, hay không muốn mà phải chịu, v.v...

Vô minh, nguồn gốc của khổ đau

Cuộc sống này bắt đầu bằng khổ đau chào đời, kết thúc bằng khổ đau lìa đời. Ở giữa là biết bao nhiêu bất hạnh. Đó là khổ đế của Tứ đế. Chẳng ai muốn điều này, ai cũng muốn vượt thoát. Vấn đề quan trọng nhất là có cách nào để vượt thoát hay không. Muốn xét về vấn đề này, trước hết phải hiểu nguyên nhân nào đẩy ta vào cảnh sống hiện tại. Vì vậy phải giải thích cặn kẽ từng chi một trong mười hai chi duyên khởi, bắt đầu bằng chi đầu tiên, là vô minh.

Nếu chịu khó quán sát khổ đau đang phải chịu, sẽ thấy nguồn gốc của khổ đau chính là vô minh. Còn bị vô minh chi phối thì nhất nhất mỗi phút sống, mỗi hành động, đều chỉ để kéo dài thêm một kiếp tái sanh khác trong cõi luân hồi. Xuôi theo hành trình mười hai chi duyên khởi, chúng ta vì vô minh

tác động mà gieo lại biết bao nhiêu nghiệp chướng lên dòng tâm thức của mình. Ngay bây giờ, tâm thức chúng ta vẫn chờ theo vô số nghiệp chướng, lôi phăng vào những kiếp tái sinh về sau.

Mười hai chi duyên khởi vừa được giải thích theo mô hình đơn giản của một chu kỳ với mười hai chi, khởi đầu từ chi thứ nhất là vô minh. Nhìn vào mô hình đơn giản đó, có thể suy ra điều này: một chu kỳ mười hai chi duyên khởi khi xoay sẽ kéo nhiều chu kỳ khác xoay theo, vì mỗi niệm vô minh là một cơ hội phát sinh hàng loạt chu kỳ khác. Vì vậy, mỗi chu kỳ đều giao tiếp với nhiều chu kỳ khác nhau. Ví dụ vô minh, hành và thức tạo lực đẩy về một kiếp tái sinh khác, nhưng chi thứ tám, chín và mười là ái, thủ và hữu thì phải xảy ra ở giữa thức và danh sắc, phải vậy thức mới có thể tạo kiếp sống mới phù hợp với chi thứ tư là danh sắc. Hơn nữa, chi thứ mười là hữu, nguyên là biểu hiện tiềm năng của nghiệp, dẫn đến sanh, vậy ngay thời điểm của sự sanh đó, phải có một nhóm danh sắc, lục nhập, xúc và thọ khác đang hoạt động. Thêm nữa, mỗi nhóm ái, thủ, và hữu, vốn phải xảy ra ở giữa chi thứ ba và bốn (là thức và danh sắc), nhưng phải đến sau các nhóm danh sắc, lục nhập, xúc và thọ tương ứng, nghĩa là sau chi thứ tư, năm, sáu và bảy; do đó có một chu kỳ duyên sinh khác đang xoay. Vì vậy mỗi chu kỳ duyên sinh đều kéo theo nhiều chu kỳ khác.

Vậy chi thứ nhất là vô minh và chi chót là lão tử nói đơn giản thì có vẻ như nằm ở đầu và cuối một chu kỳ. Nhưng thực tế không chỉ có một mà có rất nhiều chu kỳ đang cùng xoay.

Sẽ không bao giờ có kết thúc nếu còn vô minh. Không chặt đứt vô minh thì không làm sao phá vỡ được vòng xoay của bánh xe luân hồi.

Bây giờ thử xét về chu kỳ duyên khởi liên quan đến ba đường dữ là súc sinh, quỷ đói và địa ngục. Đời trước có vô-minh-bản-năng, nghĩa là mê muội không thấy được thực tánh của sự vật. Thêm vào đó, có loại vô minh không thấy được mối tương quan giữa nhân và quả. Hai loại vô minh này dẫn đến những việc làm bất thiện. Việc làm bất thiện gieo một tiềm năng vào trong tâm thức, biến thành nghiệp nhânⁱ kéo vào đường dữ. Nghiệp nhân này được bồi dưỡng nhờ ái và thủ, trở nên chín muồi, hoàn toàn sung mãn mọi tính năng của hữu. Từ đó hình thành nghiệp quảⁱⁱ (là “quả thức” cùng với danh sắc, lục nhập, xúc và thọ), và nghiệp hiện hànhⁱⁱⁱ (sinh và lão tử) trong khổ nạn ác đạo.

Bây giờ nếu thử nhìn vào chu kỳ duyên khởi liên quan đến ba đường lành là người, thần và trời, sẽ thấy khởi đầu vẫn là vô-minh-bản-năng, vẫn là mù quáng không thấy ra thực tánh của sự vật, nhưng hành động phát xuất từ vô minh lại là việc thiện, tạo lợi ích cho người, ví dụ như lòng hiếu sanh. Hành động tốt gieo lại trong tâm thức một tiềm lực làm “nhân thức”^{iv} đẩy kiếp tái sanh về cõi tốt lành. Tiềm lực của nghiệp nhân này sẽ là lực dẫn, được bồi dưỡng bằng ái và thủ, thành

ⁱ anh: *projecting cause*.

ⁱⁱ anh: *projected effects*.

ⁱⁱⁱ anh: *actualized effects*.

^{iv} anh: *cause-consciousness*.

thực mọi tính năng của hữu, từ đó mà hình thành nghiệp quả và nghiệp hiện hành trong thiện đạo.

Quán niệm như vậy để thấy chúng sinh phiêu lạc như thế nào trong sáu cõi luân hồi, và để lòng thương thêm rộng lớn. Cũng vì lý do này mà quán theo phương pháp rộng lớn [quảng đại] luôn bao gồm hai phần: quán lý duyên khởi ứng vào chính mình để mong mỗi được giải thoát; quán lý duyên khởi ứng vào người khác để phát tâm đại từ đại bi.

Đến đây là hết phần trình bày về duyên khởi liên quan đến quá trình hình thành sự sống trong cõi luân hồi.

Duyên Khởi là Giả Danh

Duyên khởi còn là sự hình thành của thế giới hiện tượng bằng sự tập hợp của những thành phần cấu tạo. Bất cứ một sự vật nào cũng là tập hợp của nhiều thành phần khác. Hiện tượng hữu hình có thành phần phương hướng trong không gian, còn hiện tượng vô hình, ví dụ như tâm thức, có thành phần phương hướng trong thời gian—niệm trước nối liền niệm sau thành một dòng tâm thức liên tục. Nếu thật sự có cái gọi là "hạt tử bất khả phân"¹ làm đơn vị tối thiểu kết thành những vật thể lớn hơn, một đơn vị như thế vốn không thể có hướng bên phải, bên trái, đằng trước hay đằng sau. Một khi đã không thể phân biệt bên phải hay bên trái trong không gian, thì dù kết hợp lại với số lượng nhiều đến đâu chẳng nữa, tập hợp ấy cũng chỉ có thể lớn bằng đơn vị lúc ban đầu. Vậy đã là “hạt tử

¹ anh: *partless particle*.

bất khả phân” thì không thể nào gom tụ lại thành vật thể lớn hơn. Nhưng rõ ràng là có những vật thể kích thước to lớn, hình thành từ những thành phần nhỏ hơn. Như vậy hạt tử vật lý dù cực nhỏ vẫn bắt buộc phải có thành phần phương hướng trong không gian. Vậy có thể kết luận rằng không thể có cái gọi là "hạt tử bất khả phân" trong thế giới vật lý. Mọi sự đều phải là tập hợp của nhiều bộ phận bé hơn.

Dòng tâm thức cũng tương tự như vậy. Nếu có cái gọi là điểm tâm thức nhỏ nhất, chớp nhoáng đến độ tự nó không có phương hướng trong thời gian, chắc chắn không thể kết hợp những điểm tâm thức như vậy thành dòng tâm thức liên tục. Đơn vị thời gian nếu đã là không thể phân chia thì khi chạm đơn vị thời gian tối thiểu đi trước và theo sau sẽ không làm sao có thể kết lại thành một chuỗi liên tục. Cả những hiện tượng thường còn ví dụ như không gian vô vi¹ cũng vậy, cũng vẫn phải có thành phần định hướng trong không gian, ví như phần không gian phía Đông, hay phía Tây, hoặc phần không gian giao tiếp với vật này, hay vật nọ. Bất cứ một vật thể nào, dù vô thường hay thường còn, biến chuyển hay cố định, đều phải là tập hợp của nhiều thành phần khác nhau.

Dù vậy, khi tổng thể và các thành phần cấu tạo hiện lên trong tâm thức chúng ta, chúng ta lại thấy vật thể là chủ thể, còn thành phần cấu tạo là thuộc về chủ thể ấy. Có phải vậy

¹anh: *uncompounded space*.

không? Trong thực tế, tổng thể và thành phần cấu tạo lệ thuộc lẫn nhau, nhưng ta lại thấy có chủ thể.

Theo đó, giữa nhận thức và thực tại vốn có một khoảng cách rất xa. Vật thể có vẻ như có chủ thể mặc dù thật ra không phải vậy. Không phải là vật thể không có tổng thể, bởi nếu không có tổng thể thì đã không thể nói tới thành phần cấu tạo của cái gì cả. Các thành phần cấu tạo chỉ có nhờ vào mối tương quan với tổng thể. Vật thể tuy có thật, nhưng được thiết lập từ sự tập hợp của các thành phần cấu tạo, lấy tập hợp này làm cơ sở lập danh, nên gọi là giả danh, chứ hoàn toàn không có dạng hiện hữu nào khác. Điều này không những đúng cho các hiện tượng biến chuyển, vô thường, mà còn đúng cho cả những hiện tượng thường còn cố định, cho nên duyên khởi ở đây ý nghĩa sâu rộng hơn.

Không thể truy tìm

Từ duyên khởi có thể suy ra rất nhiều điều quan trọng. Duyên khởi cho thấy nếu muốn nhìn xa hơn lớp vỏ hình tướng bên ngoài, vận dụng óc phân tích quan sát để tìm cho ra chân tướng của sự vật sẽ thấy không có gì ở trong hay ngoài cơ sở lập danh có thể được xem là thật tướng của chính vật thể ấy. Thử nhìn về cái tôi: cái tôi giống một ông chủ, có thân và tâm thuộc quyền sở hữu của ông chủ ấy. Thường người ta nói, “hôm nay người tôi có gì không ổn làm tôi mệt quá”. Hoặc nói, “hôm nay người tôi hết đau rồi, tôi thấy thoải mái lắm”. Nói vậy chẳng sao. Nhưng không ai lại nhìn cánh tay của

mình mà nói, “đây là tui nè”. Khi cánh tay bị đau, chúng ta có thể nói, “tôi đau quá, tôi bệnh rồi”, tuy vậy, tôi và thân thể của tôi rõ ràng là hai chuyện khác nhau. Thân thể của tôi, nó thuộc về tôi.

Khi nói về tâm-của-tôi, hay ý-của-tôi cũng vậy. Chúng ta nói, “trí nhớ của tôi dạo này thật tệ quá”. Thậm chí chúng ta có thể đứng vào thế đối lập với tâm, với ý hay với trí nhớ của mình, có phải vậy không? Chúng ta có thể nói, “tôi muốn luyện trí nhớ của tôi; tôi muốn thuần hóa tâm của tôi,” trong trường hợp này, tâm vừa là huấn luyện viên, vừa là đối tượng bị huấn luyện. Khi tâm bất trị, không chịu làm theo những gì tôi muốn, tôi sẽ đóng vai thầy giáo, tâm sẽ giống tên học trò bướng bỉnh, cần thầy trị để biết ngoan ngoãn nghe lời. Chúng ta nghĩ vậy, nói vậy. Và như vậy phù hợp với thực tế của sự việc.

Cả thân và tâm đều thuộc về cái tôi, tôi là người điều khiển thân tâm. Nhưng ngoài thân và tâm ra, không có cái gì có thể gọi là cái tôi. Không có cái tôi độc lập riêng biệt. Mọi thứ đều cho thấy cái tôi có thật, vậy mà truy tìm lại không thể tìm ra. Nói ví dụ cái tôi của Đalai Lama đây, đương nhiên phải hiện diện đâu đó nội trong khoảng không gian được ấn định bởi thân hình này. Nhưng nếu truy tìm trong không gian đó để kiểm coi cái gì là Đalai Lama thật sự, là Tenzin Gyatso thật sự, ngoài thân và tâm ra, cái tôi của Đalai Lama không có thực thể riêng biệt. Dù vậy, Đalai Lama vẫn là một sự thật hiển nhiên, là một con người, một ông sư, một người Tây Tạng, có

khả năng nói nghe, ăn uống, ngủ nghỉ, vui sống, đúng không? Bấy nhiêu đủ để chứng minh Đalai Lama là có thật, cho dù tìm không thấy.

Như vậy có nghĩa rằng trong số những cơ sở lập danh tạo thành cái tôi, không có cái gì thật sự là cái tôi cả. Vậy có phải cái tôi không có thật? Không, không phải vậy; cái tôi chắc chắn có thật. Nhưng vì không thể tìm được cái tôi ở nơi mà lẽ ra phải tìm thấy, không ở bên trong, cũng không ở bên ngoài những thành phần cấu tạo, cho nên có thể nói là cái tôi không được thiết lập từ ý chí của chính cái tôi, mà hiện hữu tùy vào lực đẩy của nhiều duyên tố khác. Không thể có cách giải thích nào khác hơn.

Trong số những yếu tố tạo thành cái tôi, có một duyên tố rất quan trọng, đó là khái niệm nhận định cái tôi. Vì vậy mà nói cái tôi, cũng như toàn thể mọi sự vật, đều hình thành nhờ vào quyền năng của khái niệm. Vậy duyên khởi không chỉ có nghĩa là “khởi sinh tùy theo nhân duyên” hay là “được thiết lập từ các cơ sở lập danh”, mà còn là “khởi sinh, hay được thiết lập, từ ý tưởng”.

Nhìn như vậy, trong hai chữ "duyên khởi", "duyên"²⁷ có nghĩa là thuận theo những yếu tố khác, hay tùy vào những yếu tố khác. Một khi đã tùy thuộc yếu tố khác thì không thể tự sinh, không thể độc lập. Đồng thời, tuy rằng tùy cái khác nhưng vẫn thật sự khởi sinh. Tốt hay xấu, nhân hay quả, mình hay người, tất cả chỉ tùy duyên mà thành, đều khởi sinh từ những mối tương quan. Vì tùy duyên mà khởi sinh như vậy

nên sự vật vốn không có tính chất cực đoan của sự tự sinh, tự tồn. Đồng thời trong bối cảnh tương sinh này vẫn thật sự có sự lợi ích hay tác hại cho nên sự vật thật sự hiện hữu, đều có những tính chất và chức năng riêng. Vậy thật sự có nhân và quả của hành động, cũng có cái tôi tạo nên hành động ấy. Nắm vững được điểm này thì tránh được cực đoan thứ hai là chủ trương hư vô, hay đoạn kiến.

Theo đó, tùy khái niệm mà khởi sinh cũng là một nghĩa của duyên khởi, lại là ý nghĩa thâm sâu nhất. Ngày nay các nhà vật lý học có cho rằng các hiện tượng không hiện hữu một cách độc lập khách quan mà chỉ hiện hữu xuyên qua mối tương quan với kẻ quan sát.

Tôi cảm thấy mối tương quan giữa vật thể và tâm thức là lãnh vực mà triết học Đông phương, nhất là triết học Phật giáo, và khoa học Tây phương có thể gặp nhau. Tôi nghĩ cuộc hôn nhân này sẽ tốt đẹp, không đưa đến ly dị! Nếu một bên là một vị học giả Phật giáo kiến thức lẫn chứng ngộ đều cao cùng ngồi với nhà vật lý, hợp tác trong tinh thần cởi mở không thành kiến, nghiên cứu cặn kẽ về mối tương quan giữa vật thể và tâm thức, biết đâu sẽ chẳng khám phá ra nhiều điều thú vị bổ ích. Việc này không nhất thiết phải liên quan đến lãnh vực tôn giáo, chỉ giản dị là nghiên cứu để mở mang tầm hiểu biết con người.

Đồng thời, những nhà chuyên gia nghiên cứu về bộ óc con người trong lãnh vực thần kinh học cũng có thể tìm được nhiều dữ kiện có giá trị trong cách giải thích của Phật giáo về

hoạt động và biến chuyển của tâm thức con người, giữa những tầng tâm thức thô tế khác nhau. Trước đây, tôi có hỏi một nhà thần kinh học về hoạt động của trí nhớ. Vị này cho biết khoa học đến nay vẫn chưa tìm ra giải đáp cho vấn đề này. Ở đây cũng vậy, tôi nghĩ rất nên hợp tác. Một vài nhà y khoa Tây phương tỏ ra rất quan tâm đến phương pháp chữa trị bằng thiền định. Đây lại là một đề tài rất hay có thể cùng nghiên cứu²⁸.

Vì Phật giáo nhấn mạnh khía cạnh tương sinh, không có khái niệm Thượng đế, nên có vài người cho rằng Phật giáo không phải là tôn giáo. Có vị học giả Tây phương nói với tôi, “Phật giáo không phải là tôn giáo mà gần như là một loại khoa học về tâm thức”. Nói vậy thì Phật giáo không thuộc lãnh vực tôn giáo. Tôi thấy như vậy thật là kém may mắn cho Phật giáo, nhưng nói vậy cũng có nghĩa là Phật giáo gần với khoa học hơn. Tuy nhiên, nếu xét theo quan điểm thuần khoa học thì Phật giáo lại là một hành trình tâm linh. Phật giáo cũng không có vẻ gì thuộc về lãnh vực khoa học. Theo đó thì Phật giáo không giống tôn giáo mà cũng không thuần khoa học, nhưng đây có khi lại là vị trí lý tưởng để làm chiếc cầu nối liền giữa tôn giáo và khoa học. Tôi tin rằng trong tương lai chúng ta cần dốc sức để mang hai lực lượng mâu thuẫn này về gần nhau hơn.

Người ta phần đông không mấy ai quan tâm đến tôn giáo. Trong số những người quan tâm đến tôn giáo, thường thấy hai loại: hoặc cho rằng tôn giáo có giá trị, hoặc phủ nhận mọi giá

trị tâm linh. Từ đó đưa ra sự cọ xát giữa hai bên. Nếu bằng cách này hay cách khác chúng ta có thể mang hai nhóm người này lại gần với nhau, đó sẽ là điều rất đáng mừng.



Hỏi đáp

Hỏi. Xin ngài giải thích rõ hơn về sự khác nhau giữa "động cơ tác ý" và "hành động tác ý"¹.

Đáp. Xét về hành, hay là nghiệp, nói chung có hai hệ thống. Một bên cho rằng bất cứ loại nghiệp nào cũng bắt buộc phải là ý, còn bên kia cho rằng có ý nghiệp mà cũng có thân nghiệp và khẩu nghiệp. Theo hệ thống đầu tiên, tác ý khi vừa chớm lên thành động cơ tác động thì gọi là động cơ tác ý, còn tác ý khi tạo tác thành hành động thì gọi là hành động tác ý. Vậy theo hệ thống này thì động cơ tác ý và hành động tác ý cả hai đều thuộc phạm vi của ý. Còn một hệ thống khác cho rằng nghiệp có thân, khẩu và ý nghiệp. Theo quan điểm này, động cơ tác ý vẫn mang cùng một nghĩa, nhưng hành động tác ý thì xảy ra ngay ở thời điểm mà hành động được biểu hiện qua việc làm hay lời nói, vì vậy hành động tác ý có thể là ý nghiệp, thân nghiệp hay là khẩu nghiệp. Đó là quan điểm của trường phái Trung quán Cự duyên, rất đáng tin nhận.

¹ anh: *action of intention* và *intended action*, Tib: xem ghi chú cuối sách 23 và 24. Dịch *động cơ* và *tác ý* ở đây không chắc là chuẩn, nên bỏ trong ngoặc kép. Hai từ này sẽ được đức Dalai Lama giải thích cặn kẽ trong câu trả lời.

Hỏi. Nói về thức, nghe nói trường phái Trung quán, ngược với Duy thức tông, cho rằng nền tảng liên tục cho nghiệp lưu tiềm năng là cái tôi giả hợp còn nền tảng nhất thời là tâm thức. Xin giải thích thêm về điểm này. Nhất là làm sao nền tảng liên tục bất tận của nghiệp chủng lại có thể chỉ là cái tôi giả hợp, là một điều không có tự tánh cũng không cố định? Đồng thời, đã không có a lại da thức, nghiệp chủng lưu ký lại bằng cách nào, làm sao có thể chuyển từ kiếp trước qua kiếp sau?

Đáp. Khi nói đến cái tôi giả danh, chỉ đơn thuần là danh từ, nói vậy có nghĩa là chữ tôi hoàn toàn không ứng vào một cái gì cả. Chữ tôi này ứng vào một cái tôi, nhưng vì cái tôi này không có một cách độc lập tự sinh, ngược lại tùy thuộc rất nhiều vào danh từ khái niệm, vì vậy mà nói cái tôi "chỉ đơn thuần là danh từ", được thiết lập qua danh từ và khái niệm. Vậy trong cụm từ "cái tôi giả hợp", chữ "giả hợp" có nghĩa là nếu quán sát truy tầm cái tôi sẽ không thể tìm thấy. Không những cái tôi là giả danh mà chính nghiệp chủng cùng những hành động gieo nghiệp cũng đều là giả danh. Mọi điều khác cũng đều như vậy. Nói rằng sự vật là giả danh, nói như vậy không có nghĩa là sự vật không hiện hữu mà chỉ có nghĩa là sự vật không hiện hữu một cách độc lập: không chủ thể, không tự tánh.

Khi nói rằng nơi chôn cho nghiệp chủng tan vào và chuyên chở nghiệp chủng đều chỉ là giả danh, nói như vậy có khi tạo sự hiểu lầm rằng nền tảng chuyên chở nghiệp chủng thật ra rỗng rang không có thật. Sau khi nghe câu trả lời này, quý vị

phải thấy rằng đúng ra không phải vậy, rằng chuyện này vốn không thành vấn đề. Còn điều gì nói liên giữa nghiệp và quả, cứ hãy thử nghĩ như vậy: trong ngôn ngữ hàng ngày, ta thường nói “lúc trước tôi làm việc này, việc nọ”. Người làm việc ấy chính là tôi. Trong cái nghĩa tôi là nền tảng liên tục của cái tôi giả danh đã làm việc làm ấy, mặc dù nói vậy, nhưng nếu xét cho kỹ, việc làm kia đã chấm dứt, cái tôi trong hiện tại không phải là cái tôi ở thời điểm trước. Dù vậy, một cách rất tự nhiên, chúng ta vẫn nghĩ và nói “việc ấy do tôi làm,” và nói như vậy là đúng với sự thật. Tôi là người làm việc ấy. Có một mối tương quan giữa việc ấy và tôi, đây là gạch nối giữa nghiệp và nghiệp báo trong tương lai, cho dù thời gian trôi qua bao lâu. Một người khi làm một việc gì, nghiệp đã gieo, dòng liên tục của cái tôi giả danh sẽ cứ thế kéo dài, bản thân người ấy sẽ tiếp tục làm cái tôi gánh lấy nghiệp kia. Nghiệp đã gieo sẽ trở quả, chẳng thể trở quả ở nơi nào khác ngoài chính cái tôi [của người tạo nghiệp].

Cái tôi được thiết lập từ tổ hợp của các thành phần tâm lý và vật lý. Mật tông nói rằng những thành phần tâm lý và vật lý này có thô có tế khác nhau. Mật tông tối thượng du già nói rằng cơ sở lập danh rốt ráo nhất của cái tôi phải là một hợp thể vi tế luân chuyển theo cái tôi kể từ vô thủy; đây là tầng tâm thức cực kỳ vi tế, không khởi điểm, không gián đoạn, là cái tâm về sau thành tựu quả vị Phật. Chẳng cần hỏi tâm phiền não có sẽ thành Phật được không, đương nhiên là không. Cả những tầng tâm thức thô lậu cũng không thể. Chỉ có tầng vi tế

nhất của tâm mới có khả năng đi suốt vào Phật quả. Tầng tâm thức vi tế này không có khởi điểmⁱ và sẽ tiếp tục mãi mãi không kết thúcⁱⁱ. Khi chết, các tầng tâm thức thô lậu sẽ tan, lúc vào cõi tử, tầng tâm thức cuối cùng hiện ra sẽ là tầng tâm thức vi tế nhất này, bản tâm quang minh. Đó chính là cái tâm đi vào đời sống kế tiếp. Vậy tầng tâm thức vi tế nhất này chính là điều sẽ tồn tại xuyên thời gian.

Theo quan điểm của phái Trung quán Cự duyên, khi hành động kết thúc hay tan rã, sự kết thúc này do nhân duyên mà có, vì vậy trạng thái hủy diệt đi sau sự hủy diệt cũng lại là một hiện tượng do nhân duyên mà có, một hiện tượng duyên sinh. Vì có hành động nên mới có sự kết thúc của hành động, chính sự kết thúc này cũng là một hiện tượng vô thường, sẽ tồn tại cho đến giai đoạn trở quả, và sẽ tạo quả.

Xét về tướng hiện của cái tôi thì có một loại ngã tổng quát, tồn tại từ vô thủy đến nay, nhưng nếu nói về những cái tôi đặc thù thì có cái tôi của thời thanh xuân, ví dụ vậy, có cái tôi là người chứ không phải là bất cứ giống hữu tình nào khác. Chẳng hạn khi nhắc về thời thanh xuân chúng ta có thể nói rằng, “Ui, hồi nhỏ tui ranh con lắm, bây giờ đỡ nhiều rồi”. Cái tôi có thể nhìn qua nhiều khía cạnh như vậy, có khi tổng quát cũng có khi đặc thù nhỏ hẹp hơn.

ⁱ còn gọi là *vô thủy*.

ⁱⁱ còn gọi là *vô chung*.

Hỏi. Năng lượng vật lý với năng lượng tâm lý có giống nhau không?

Đáp. Nói chung, vì vật thể và tâm thức khác nhau nên hai loại năng lượng này không giống nhau. Nói về năng lượng của tâm, tâm thức có nhiều tầng khác nhau, từ thô đến tế. Tâm thức càng thô lậu lại càng liên quan chặt chẽ với thân vật lý trong hiện tại; tâm thức càng vi tế lại càng ít liên quan đến thân vật lý. Đồng thời, tâm thức vi tế có khả năng tạo nhiều năng lượng hơn tâm thức thô lậu. Vậy nếu chúng ta vận dụng loại năng lượng tâm vi tế để chuyển hoá tâm thức sẽ thấy rất hữu hiệu. Muốn luận về các nguồn năng lượng khác nhau, nên phân rõ các tầng lớp khác nhau giữa thế giới vật thể và tâm thức.

Hỏi. Làm sao triệt bỏ vô minh bản năng?

Đáp. Có những loại vô minh chỉ cần chút cố gắng là bỏ được, riêng thứ vô minh căn bản gốc rễ của sinh tử luân hồi thì cần rất nhiều công phu. Đề tài chính của lần nói chuyện này là làm sao chấm dứt vô minh. Đến nay tôi chỉ mới trình bày phần tổng quan. Phương pháp tu và trình tự tu sẽ được trình bày trong những buổi nói chuyện sắp tới.

Hỏi. Biện pháp nào là biện pháp hữu hiệu nhất để đương đầu với tâm lý hung dữ bạo động của người khác mà không rơi vào tầm khống chế của đối phương, cũng không trở nên hung dữ, bạo động như họ?

Đáp. Nếu quý vị cứ để mình nổi nóng rồi biểu lộ sự nóng giận ấy qua hành động, làm như vậy sẽ không giải quyết được vấn đề. Chính thái độ này sẽ khiến quý vị càng nóng giận thêm chứ không mang lại kết quả tốt đẹp nào cả. Có khi chúng ta cần tỏ thái độ cứng rắn để ngăn chặn người khác làm điều sai quấy. Tôi tin rằng chúng ta có thể cứng rắn mà không giận dữ. Nói cho thật chính xác, phải đừng giận dữ thì hành động mới thật sự có hiệu quả, bằng không để tâm trí tràn đầy sân hận, hành động trở nên nóng nảy thiếu chính chắn. Lòng sân sẽ hủy mất một trong những khả năng tuyệt diệu nhất của bộ óc con người: khả năng phán đoán, thấy được đúng sai, suy xét cặn kẽ hậu quả nặng nhẹ của việc mình làm. Cần suy nghĩ thấu đáo trước khi hành động. Nếu tâm không nổi giận, khả năng phán đoán của chúng ta sẽ toàn vẹn hơn.

Trong xã hội cạnh tranh này, nếu quý vị sống thành thật lương thiện, đương nhiên sẽ có người lợi dụng quý vị. Để họ lợi dụng như vậy là giúp họ làm điều không hay, tự tạo ác nghiệp, chính họ rồi phải chịu thiệt hại trong tương lai. Chúng ta có thể cứng rắn ngăn cản việc làm sai quấy của họ bằng tấm lòng từ bi, giúp họ tránh hậu quả. Ví dụ cha mẹ thương con, không nổi sân vẫn có thể mắng phạt con cái. Làm như vậy thì được, nhưng nếu cha mẹ nổi khùng đánh con mình tàn tệ thì sau đó lại phải hối hận. Muốn dạy dỗ con cái phải nên trách phạt vừa phải. Đối trị với những điều sai quấy cần nên có thái độ thích đáng như vậy.

Hiền tông không bao giờ lấy lòng sân để tu. Hệ thống mật tông có luận giải chỉ phương pháp vận dụng lòng sân để tu. Trong trường hợp này, động cơ rốt ráo phải là lòng từ bi, còn lòng sân là động cơ nhất thời. Mục đích pháp tu này là để vận dụng năng lực cực kỳ mãnh liệt và chóng vánh của lòng sân nhưng vẫn không rơi vào phiền não tai hại. Phải được như vậy đường tu này mới mang lại kết quả.

Hỏi. Lòng sân nên cứ để ngủ yên phía bên trong, hay nên kéo ra, trực diện với nó?

Đáp. Có một phương pháp tu dạy chúng ta mang lòng sân ra để quan sát, nhận diện, tìm xem đối tượng của lòng sân ra sao, phản ứng của tâm như thế nào, v.v... Khi thiền theo pháp tu này, hành giả sẽ tự khơi cho tâm nổi giận, rồi quan sát, nhưng không phải là bung xung giận dữ ẩu đả người khác. Nếu quý vị sợ là mình sẽ nổi cơn giận tông cửa chạy ra ngoài, tốt hơn hết là nên khóa trái cửa lại—nhớ đứng phía trong khi khóa cửa—nhốt mình lại cho đàng hoàng rồi chùng đó mới nên bung lòng sân ra quan sát!

Đối với một số vấn đề tâm thần như chứng suy nhược thần kinh²⁹ hay một vài trạng thái khủng hoảng tâm lý có thể là không nên dồn nén mà phải khơi ra, tâm sự với người khác cho vui bớt. Nhưng những loại khủng hoảng như sân hận hay tham đắm lại không thể để thoát ra ngoài mà phải nén lại, vì càng để mình nổi sân, nổi tham, sân và tham lại càng có khuynh hướng tái diễn dễ dàng hơn. Với các loại tâm lý này,

càng giới hạn sẽ càng khiến chúng giảm cường độ. Tuy nhiên nói giới hạn lại không có nghĩa là ngay đang lúc nổi sân nổi tham mà ráng đè nó xuống, không ai làm nổi chuyện này. Muốn giới hạn tham hay sân thì trong đời sống hàng ngày phải thường xuyên suy nghĩ quán sát về lợi điểm của lòng từ bi, của tình thương, của tâm từ ái, v.v... đồng thời suy nghĩ về nhược điểm của lòng sân. Suy nghĩ thường xuyên như vậy để xoay tâm của mình hướng về lòng từ bi yêu thương. Hễ tâm càng hướng về lòng từ bi thì lại càng xoay lưng với thói quen giận dữ tác hại. Nhờ lực đẩy này, ngay khi quý vị nổi giận bộ mặt giận dữ của quý vị cũng sẽ khác đi, sẽ nhẹ nhàng hơn nhiều. Đó là cách làm sao để giảm lòng sân. Với thời gian, tâm sẽ từ từ thay đổi.

Hỏi. Làm sao có thể cố gắng tu hành nếu như không có cái tôi, không có cái ngã?

Đáp. Đây chắc là cùng một mối làm lần như lúc trước đã nói đến: khi nghe nói "không có tự tánh", chúng ta nghĩ rằng nói vậy có nghĩa là không hiện hữu thật sự, nên cho rằng mọi sự không có gì có thật cả. Nghĩ như vậy là lầm. Nếu quý vị nghĩ mình không có thật, cứ lấy cây kim đâm vô ngón tay coi thử! Dù mình không thể nhận diện được cái tôi, rõ ràng là cái tôi vẫn có đó.

Hỏi. Tôi đã theo nghe giảng pháp và nhận nhiều lễ quán đánh từ vị thầy dẫn đạo của tôi, nhưng bây giờ tôi mất hết

lòng tin vào người ấy, xin hỏi phải làm gì trong trường hợp này?

Đáp. Đó là vì ngay từ đầu quý vị đã không chịu suy xét cho kỹ lưỡng trong việc tìm thầy. Nếu chỉ cần lòng tin là đủ, chẳng lý do gì đức Phật lại giải thích chi li ở rất nhiều nơi về những đức hạnh một vị thầy cần phải có, như trong bộ *Giới Luật luận*, trong kinh tạng¹ và trong mật kinh. Đệ tử phải xét kỹ lưỡng về đức hạnh của vị Lama trước khi nhận vị ấy làm thầy của mình, đồng thời vị Lama cũng phải xét kỹ Phật tử trước khi nhận vị ấy làm đệ tử. Điều này *cực kỳ* quan trọng. Đã dặn rất kỹ, vậy mà rồi vẫn có những trường hợp như ở đây vừa nói. Chúng ta phải lấy đó để tự răn, phải đặt con đường tu của mình trên một nền tảng vững chắc—cần phân tách, suy xét cho thật kỹ lưỡng. Tôi vẫn thường căn dặn quý vị lúc đầu đến nghe pháp, không cần thiết phải xem vị thầy thuyết pháp kia là sư phụ của mình. Nên xem vị ấy như một thiện tri thức nói pháp cho mình nghe. Quý vị phải bỏ thời gian quan sát kỹ lưỡng đức hạnh của vị thầy kia, từ đó xây dựng niềm tin cho vững chắc. Bao giờ niềm tin thật vững rồi mới nên nhận thầy dẫn đạo. Đó là phương pháp chọn thầy thích đáng.

Để trả lời cho câu hỏi bây giờ phải làm gì: trước kia bạn có lòng tin nơi thầy nhưng bây giờ lại không thể nào tin tưởng được nữa, vậy thay vì chán ghét hãy cứ nên giữ thái độ trung lập. Bằng không, thử luyện tâm theo cách này: theo quan điểm Phật giáo, nhất là quan điểm Phật giáo đại thừa, ngay cả kẻ

¹ *Set of Discourses.*

thù cũng là thầy của ta. Cho dù kẻ thù có *cố tình* hãm hại ta chẳng nữa, công phu hàng ngày của mình vẫn phải là nuôi dưỡng thái độ kính trọng và biết ơn đối với người ấy, hướng chi vị thầy của bạn chắc là không có ý hãm hại bạn. Nếu có được cái nhìn như vậy thì rất tốt.

Hỏi. Xin ngài cho biết quan điểm của ngài về vấn đề Phật tử Tây phương tín ngưỡng thờ cúng chư thần hộ pháp [*practice of protector-deities*].

Đáp. Đây là một vấn đề phức tạp. Ai cũng có quyền tự do tín ngưỡng, mỗi cá nhân đều có quyền chọn lựa cho chính mình. Tuy vậy, cần hiểu rõ công phu này là như thế nào. Xét lại quá trình lịch sử của công phu thờ thần hộ pháp sẽ thấy các loại công phu này phát xuất từ mật giáo. Trong hiền giáo, ngoài một vài nơi nói tới Tứ Đại Thiên Vương ra, chỉ thấy ở một vài nơi nói đến những vị đại bồ tát hộ pháp như đức Văn Thù Sư Lợi, đức Quan Thế Âm, đức Ta-ra, đức Di Lạc và đức Phổ Hiền chứ không thấy có vị hộ pháp nào khác. Trong *Hiện Quán Trang Nghiêm Luận*ⁱ trong đoạn nói về sáu chánh niệmⁱⁱ có riêng một phần dành cho việc quán niệm chư thiên hay chư thần hộ pháp, vậy có thể là Tứ Đại Thiên Vương cùng với các vị bồ tát hộ pháp nói trên cũng có mặt. Tuy vậy pháp tu này chỉ đơn giản là thỉnh chư hộ pháp chứng minh gia hộ cho việc làm của mình.

ⁱ *Ornament for Clear Realization.*

ⁱⁱ anh: *six mindfulnesses.*

Ngược lại, kinh sách mật tông nêu ra *rất nhiều* công phu thờ thần hộ pháp. Ở đây, hành giả tu theo công phu này trước hết phải nhận lễ quán đảnh, sau đó đạt khả năng nhập định, từ trong định tu theo phương pháp quán tưởng Phật Bản Tôn Du Già [*deity yoga*], có làm được như vậy họa may đủ khả năng tu theo pháp tu này. Khi quán mình là đức Phật Bản Tôn pháp chủ mạn đà la, hành giả lúc ấy quán tưởng vị thần hộ pháp, giao mệnh lệnh cho vị hộ pháp ấy thi hành trong một lãnh vực nhất định. Vậy muốn tu theo pháp môn này, chính bản thân hành giả phải có đủ trình độ chứng ngộ trước đã.

Ở Tây Tạng trong quá khứ có nhiều người làm ngược, cầu thả với công phu tu tập của chính mình, chỉ biết chạy theo thờ bái thần hộ pháp. Làm như vậy tuyệt đối sai. Hành giả đúng ra phải đạt được tướng hiện trong sáng của đấng bản tôn Phật chủ mạn đà la, ý thức trọn vẹn mình chính là đức Phật pháp chủ, nhờ đó có đủ khả năng sai sử thần hộ pháp. Pháp tu này không phải để mình chịu quyền khống chế của thần hộ pháp.

Nói cho thật chính xác, đấng hộ pháp cao nhất chính là Phật, Pháp và Tăng. Trong nghĩa thâm sâu nhất, hộ pháp chân chính cùng kẻ tác hại chân chính đó chính là nghiệp lực. Nếu quý vị thắc mắc cái gì thật sự có khả năng chở che cao nhất, đó là việc thiện mình làm. Nếu quý vị hỏi cái gì có khả năng hãm hại lớn nhất, đó là việc ác mình phạm. Đây là điều tối quan trọng.

Hỏi. Ai có nhất thiết sẽ đưa đến thù hay không?

Đáp. Ngôn ngữ Tây Tạng phân biệt rất rõ chữ *dog pa* và *dog chags*. Chữ *dog pa* có nghĩa là ưa thích, ước muốn hay ham muốn, kể cả hợp lý và không hợp lý. Còn chữ *dog chags* bắt buộc phải là phiền não. Ý thích hợp lý thì đến cả chư A-la-hán³⁰ đã thoát sinh tử hồi cũng vẫn hễ còn. Ngoài chút phân biệt trong ngôn ngữ này ra, nhìn vào giai đoạn đầu trên đường tu khi người tu còn là một phàm phu bình thường sẽ khó lòng phân biệt cho ra đâu là lưu luyện trong sáng, đâu là lưu luyện phiền não. Ngay cả tín tâm ở giai đoạn đầu cũng có thể trộn lẫn với nhiều khái niệm chấp ngã, tâm từ bi cũng vậy, khiến mình và lòng tin của mình trở thành như là có tự tánh. Những điều này rất khó phân biệt trong giai đoạn đầu. Chỉ cần cố gắng bền bỉ tu tập, dần dần người tu sẽ có khả năng phân biệt được đâu là cội nguồn của vô minh phiền não, nhờ đó công phu hành trì càng lúc càng trong sáng hơn.

CHƯƠNG 3 CÁC GIAI ĐOẠN TU CHỨNG

Phật Đạo

Đời sống chúng ta cứ phải xoay trong luân hồi theo mười hai duyên khởi, lấy căn bản là phiền não, hành động ô nhiễm và khổ đau. Vấn đề cần được đặt ra đó là vô minh này có thể tách lìa ra khỏi tâm thức hay là không. Bất cứ loại tâm thức nào cũng có thể được uốn nắn tùy theo thói quen. Mặc dù là như vậy nhưng nếu là vọng tâm thì cho dù thói quen có ăn sâu đến đâu, vọng tâm cũng vẫn không thể phát triển xa lắm được vì không được dựa vào nền tảng của nhận thức đúng đắn. Ngược lại, nếu tâm được đặt trên cơ sở của nhận thức đúng đắn thì cho dù thói quen chưa sâu dày cũng vẫn có thể lớn mạnh nhờ huân tập. Hơn nữa, vì tâm này có được cơ sở tồn tại rất vững chắc nên có khả năng phát triển đến vô hạn.

Thiện đức của tâm vốn có nền tảng rất vững chắc vì thiện đức đến từ tâm mà tâm thì lại vô thủy vô chung. Thiện đức càng tu càng dễ tiến. Khi mới tu phải nỗ lực rất nhiều, nhưng một khi đã thuần thục thì không cần phải nỗ lực nhiều như lúc ban đầu. Khi ấy cố gắng bao nhiêu thiện đức sẽ càng tăng trưởng mạnh bấy nhiêu.

Khổ đau bắt nguồn từ vô minh, vì vậy chưa hàng phục được tâm thì vẫn sẽ phải chịu khổ. Ngược lại, vô minh dứt thì

khổ dứt, vì vậy hết khổ là nhờ hàng phục được tâm. Tâm bất thuần dẫn tới khổ đau, tâm thuần dẫn tới hạnh phúc. Muốn tâm thuần thì phải huấn luyện hàng phục tâm. Huấn luyện viên là một loại tâm đặc biệt, cái bị huấn luyện cũng lại là tâm, vì vậy người tu cần phải hiểu thật rõ lãnh vực của tâm. Cũng vì lý do này mà có rất nhiều kinh sách Phật giáo luận về tâm thức.

Bất tri hàng đầu là loại tâm thức thô lậu nhất, luôn làm lẫn về mọi sự, gọi là *tà kiến*ⁱ. Nhờ tiếp cận chánh pháp, tà kiến từ từ chuyển thành *nghi hoặc*. Nghi hoặc có ba mức độ. Thấp nhất là nghi hoặc điều đúng hướng về điều sai. Kế tiếp là nghi hoặc cả đúng lẫn sai. Sau cùng là nghi hoặc điều sai, hướng về điều đúng. Nhờ tu tập kiên trì, nghi hoặc sẽ từ từ chuyển thành “*trí đoán biết chính xác*”ⁱⁱ. Nếu tiếp tục tu tập, dùng lý trí tu duy cặn kẽ, trí đoán biết chính xác sẽ từ từ chuyển thành “*trí hiểu biết chính xác*”ⁱⁱⁱ. Sau đó mang trí hiểu biết chính xác này về thuần phục tâm thức, từ từ sẽ vượt thoát lãnh vực khái niệm, thấy rõ hơn tính chất trong sáng của sự vật, bước dần vào giai đoạn “*kinh nghiệm trực chứng*”.³¹

Muốn phá bỏ tà kiến khăng khăng chấp vào điều trái với thực tại, người tu phải xét xem cái nhìn như vậy sẽ đưa đến những nghịch lý nào. Kinh sách Phật giáo thường nêu ra đủ loại nghịch lý của vọng tâm để giúp tâm bớt chấp vọng. Một

ⁱ anh: *wrong knowledge*.

ⁱⁱ anh: *correctly assuming knowledge*.

ⁱⁱⁱ còn gọi là *tỉ lượng*, ở đây nhận thức được dựa trên căn bản của sự phân tích so sánh của lý trí.

khi bắt đầu nảy sinh mối hoài nghi đối với nhận thức sai lầm, khi ấy có thể dùng lý trí để phân tích, so sánh, nhờ vậy phát huy trí hiểu biết chính xác. Vì vậy mà phải tu học kỹ lưỡng sách của hai vị Trần Naⁱ và Pháp Xứngⁱⁱ, cột trụ của nhận thức học, để khai mở diệu quán sát trí [trí quán sát vi diệu]ⁱⁱⁱ. Trong quá trình tu tập đang nói ở đây, người tu lần lượt phát huy tuệ giác đến từ sự nghe [văn tuệ], tuệ giác đến từ sự hiểu [tu tuệ], và tuệ giác đến từ thiền định [tu tuệ].

Giai đoạn tu tập

Theo đường tu này, người tu dần thấy mình thật sự có khả năng chuyên tâm. Từ đó bắt đầu tin vào giá trị của pháp tu tâm bất hại^{iv}. Nghĩa thấp nhất của tâm bất hại là tự chế ngự tâm, không làm bất cứ điều gì gây hại cho kẻ khác. Kế đó là triệt bỏ phiền não, gốc rễ của việc làm sai quấy. Cao nhất, là triệt bỏ luôn cả tập khí phiền não^v. Cứ chiêm nghiệm về cảnh khổ của luân hồi phát xuất từ vô minh ra sao, sẽ thấy tu tâm bất hại cần thiết như thế nào. Phương tiện tu này có ba bước: một, triệt bỏ mọi hành động phát sinh từ phiền não; hai, triệt bỏ chính phiền não; và ba, triệt loại bỏ tập khí phiền não.

ⁱ *Dignana*.

ⁱⁱ *Dharmakirti*.

ⁱⁱⁱ anh: *wisdom of differentiating phenomena*.

^{iv} Để dịch chữ *non violence*, chúng tôi dùng từ *tâm bất hại* thay vì *bất bạo động*, vì xét mọi lãnh vực tâm bất hại chính là ý nghĩa tròn vẹn nhất của tinh thần bất bạo động.

^v Tập khí phiền não thường được giải nghĩa qua thí dụ mùi tỏi trong lọ. Dù lấy hết tỏi ra, rửa sạch, nhưng mùi tỏi vẫn còn. Phiền não tuy đã diệt sạch, nhưng tập khí của phiền não vẫn còn.

Muốn triệt bỏ mọi tập khí phiền não, trước hết cần loại sạch phiền não, vì còn phiền não thì tập khí không thể dứt. Trạng thái dứt sạch cả phiền não lẫn tập khí phiền não được gọi là quả vị Phật đà, còn trạng thái chỉ sạch phiền não thôi gọi là quả vị A-la-hán.

Việc triệt bỏ phiền não cùng tập khí phiền não có thể được ví như một trận chiến. Việc làm trước tiên là dựng một màn phòng thủ vững chắc, canh giữ nghiêm mật không để rơi vào tầm khống chế của bất cứ một tác động lớn nhỏ nào của tâm phiền não. Đó là lý do vì sao khi mới tu quan trọng nhất là tránh làm điều bất thiện. Mục tiêu rõ ràng là quét sạch phiền não cùng tập khí phiền não, nhưng để đạt đến mục tiêu này, người tu phải thoát khỏi lực chi phối của phiền não trước đã.

Triệt bỏ hành động phát sinh từ phiền não

Có khi vì lòng ích kỷ, con người phạm những việc không tốt như giết hại sinh mạng, trộm cắp, tà dâm, dối trá, nói lời chia rẽ, nói lời thô ác, ngồi lê đôi mách, v.v... Làm như vậy không những gây hại cho người khác mà còn tạo khổ cho chính mình. Khoan nói đến những tai hại xảy ra cho người khác, chỉ cần nhìn vào hậu quả ác nghiệp mà bản thân phải gánh lấy, bấy nhiêu cũng đủ để thấy con người cần giữ gìn hành động và lời nói của mình. Cứ suy nghĩ như vậy, rồi người tu sẽ thấy hại người khác thật ra là hại chính mình. Cần suy nghiệm về điều này cho thường xuyên.

Ngoài ra cũng nên nghĩ đến vô thường. Cuộc sống con người dù dài đến đâu cũng vẫn rất giới hạn, đúng không? So với quá trình hình thành của vũ trụ, với thời gian của thiên nhiên, đời sống con người thật quá ngắn ngủi. Đã vậy, chắc gì sống hết được tuổi thọ con người. Trong cảnh sống giới hạn này, đổ hết năng lực tinh thần và thể xác vào việc tích tụ tiền tài của cải, chẳng vô lý lắm sao? Tiền tài của cải chỉ có thể hưởng được trong một kiếp mà thôi. Thật sự rất nên hạn chế lòng ham muốn quá độ của mình.

Giai đoạn tu này chưa nói đến lòng vị tha, chỉ nhấn mạnh vào nghiệp báo. Nhìn lại thế giới hiện tại, rõ ràng tiến bộ vật chất không thể đáp ứng được nhu cầu của con người. Tiến bộ vật chất có thể giải quyết được một số vấn đề, nhưng lại tạo thêm nhiều vấn đề khác. Cứ nhìn vào kinh nghiệm bản thân, mỗi người trong chúng ta ai cũng có thể thấy tiến bộ vật chất không thôi, không đủ.

Cũng trong giai đoạn tu này, người tu nên suy nghĩ về sự may mắn được tái sinh vào cõi người. Thân người là quý vì thân người có khả năng làm được rất nhiều điều tuyệt diệu, ý thức được điều này thì sẽ cảm thấy tiếc khi đem thân này ra để làm những điều bất thiện.

Quán sát về nỗi khổ của ba cõi ác đạo là địa ngục, quỷ đói và súc sinh cũng có khi rất ích lợi. Nếu không tin có địa ngục hay quỷ đói cũng nên suy nghiệm về nỗi khổ của súc sinh. Ai cũng có thể tận mắt chứng kiến khổ đau của các loài cầm thú, hãy tưởng tượng thử xem nếu mình rơi vào hoàn cảnh đó, liệu

có sẽ đủ sức chịu đựng hay không. Nhìn lại những hành động sai trái mà chính bản thân mình đã phạm từ vô lượng đời kiếp, bao nhiêu là nghiệp chủng đã gieo, chắc chắn sẽ có lúc phải sinh vào cõi súc sinh. Bình thường chúng ta chỉ nhìn các loài cầm thú bằng cặp mắt bàng quang, bây giờ hãy tưởng tượng mình đang sống trong cảnh như vậy, nhìn lại xem khi ấy sẽ ra sao. Sẽ thấy mình thật chẳng muốn làm súc vật chút nào. Nguyên nhân khiến sinh vào cõi súc sinh chính là vì đã gây hại cho người khác.

Đó là bước đầu tiên khi tư duy về kết quả bất lợi của tâm tác hại về nguyên do tại sao cần chế ngự bản thân không để phạm những việc làm lời nói bất thiện. Tuy vậy, dù trong đời này có giữ giới nghiêm chỉnh, chắc gì kiếp sau không phạm ác nghiệp? Nếu muốn tự bảo vệ mình một cách hữu hiệu, phải bước thêm một bước. Bước tiếp theo này còn được gọi là bước “dấn thân”¹.

Triệt bỏ phiền não

Phiền não, thủ phạm của biết bao nhiêu vấn đề rắc rối, chính là điều được nhắc đến trong mười hai duyên khởi. Căn bản của phiền não là vô minh, là nhận thức sai lầm thấy mọi sự có tự tánh. Sức mạnh của vô minh khiến phát sinh lòng ham muốn hận thù cùng nhiều loại phiền não khác nữa như kiêu ngạo, nghi ngờ, tật đố, ganh ghen, v.v... Những thứ này mới thật là mối họa lớn. Nhìn lại các mối khủng hoảng hiện

¹ anh: *active engagement*.

nay trên thế giới, dù là trên phương diện quốc gia hay cá nhân gia đình, sẽ thấy tất cả mọi khủng hoảng đều đến từ lòng sân hận, ganh ghét, hay tham lam.

Thử nhìn lại người mà chúng ta gọi là kẻ thù, ghét tận xương tủy. Tâm họ bất thuần nên họ gây hại cho ta. Vì họ gây hại cho ta nên ta gọi họ là kẻ thù. Nếu tâm giận dữ tác hại là bản tính tự nhiên của họ thì họ sẽ cứ mãi như vậy, không tăng không giảm. Nhưng sự thật không phải vậy. Sự thật là họ cũng giống như ta, làm điều không nên làm chỉ vì tâm bị phiền não chi phối. Chúng ta cũng thường làm những điều sai quấy, đúng không? Nhưng chúng ta đâu có tự xem mình là hoàn toàn xấu. Kẻ thù của ta cũng vậy. Nói cho cùng, điều gây phiền phức thật ra không phải là con người mà chính là tâm phiền não. Kẻ thù thật sự nằm ở phía bên trong.

Là một hành giả chân chính, chúng ta phải biết nhìn lại bản thân mình. Trận chiến đích thật nằm ở đây. Cuộc chiến sẽ rất dài nhưng chỉ có cách này mới giúp ta bảo vệ được thiện căn. Tu tập như vậy, tâm sẽ càng lúc càng an lạc, kết quả sẽ đến không chỉ cho những kiếp xa xôi về sau mà ngay bây giờ, trong từng phút giây hiện tại.

Để tạo niềm an lạc trong tâm, quan trọng nhất phải xét coi có cách nào triệt bỏ phiền não hay không. Ở giai đoạn này, người tu cần chiến thắng phiền não. Muốn được như vậy, cần chặt đứt mọi gốc rễ của phiền não, nói cách khác, phải chặt đứt vô minh lầm cho rằng mọi sự đều có tự tánh. Muốn chặt

đút vô minh thì phải phát huy trí tuệⁱ, đảo ngược khuynh hướng tạo nên bởi vô minh. Chỉ có loại tâm thức này mới có khả năng hóa giải chất độc của phiền não.

Vô minh là nhận thức sai lầm, thấy sự vật hiện hữu một cách độc lập cố định trong khi thực tế không phải vậy. Để xóa bỏ vô minh, cần vận dụng lý trí để phủ nhận cái thấy của vô minh, là thấy sự vật có tự tánh. Phải ý thức rằng sự vật vốn không có tự tánh, không hiện hữu độc lập.

Nhưng nếu chỉ vận dụng lý trí để hiểu về tánh không thì vẫn chưa phải là tuệ giác tánh không, vẫn chưa thể xoá bỏ vô minh. Người tu phải vượt ra ngoài lãnh vực của khái niệm, trực nhận tánh không. Muốn vượt khỏi phạm vi của khái niệm, tâm người tu cần có khả năng định tĩnh tuyệt đối, từ đó bước vào đại định. Đại định, còn gọi là Tam ma đềⁱⁱ, hay định Tam muội, là trạng thái kết hợp thuần nhất giữa định và tuệ. Vì vậy thường nói muốn phát huy tuệ giác tánh không, trước tiên cần tu cho đạt được chỉⁱⁱⁱ. Chỉ là trạng thái định tĩnh và tập trung tuyệt đối của tâm, rất hữu dụng, khiến tâm có khả năng quán chiếu liên tục không mảy may xao động. Tu thiền chỉ sẽ giúp tâm sáng suốt, bén nhạy và nhu nhuyễn. Đó là lý do vì sao có những phương pháp hướng dẫn tận tường phương pháp tu thiền chỉ.

ⁱ anh: *reasoning consciousness*.

ⁱⁱ anh: *shamadhi*.

ⁱⁱⁱ anh: *samatha*.

Khi tu thiền chỉ, hành giả không thể sinh hoạt như người bình thường mà phải lui vào một nơi yên tĩnh để có thể tọa thiền liên tục trong một khoảng thời gian dài. Phải nói thêm rằng nếu phối hợp tu chỉ với các công phu hành trì mật tông sẽ được nhiều thuận tiện hơn. Ngoài ra, nếu không thể sống cách ly với đời sống bình thường mà vẫn muốn tu, nên mỗi sáng thức dậy thật sớm, trước khi làm bất cứ điều gì khác hãy vận dụng tâm trí trong treo của buổi sớm mai để suy nghiệm về bản thể của tâm. Làm như vậy tâm sẽ được sự sáng suốt khi trở ra sống với đời sống hàng ngày.

Khi tu thiền chỉ, muốn tâm liên tục sáng suốt nắm giữ đề mục thì phải dẹp bỏ mọi xao lãng vi tế nhất. Muốn dẹp bỏ mọi xao lãng vi tế nhất, trước hết phải dẹp bỏ mọi xao lãng thô lậu. Để làm được điều này, phải giữ giới nơi cử chỉ và lời nói (thân và khẩu) cho thật nghiêm, không để tâm tán loạn chạy theo lòng yêu thương hay ghét giận. Vì vậy mà giới luật rất quan trọng. Hệ thống giới luật Phật giáo được chia thành hai nhóm, giới xuất gia, và giới cư sĩ tại gia. Ngay giới cư sĩ cũng có nhiều loại. Khác biệt như vậy là vì con người có nhiều căn cơ khuynh hướng khác nhau nên Phật thuận theo khả năng đa dạng của chúng sinh, vạch ra nhiều pháp tu khác nhau. Cần thẳng thắn đánh giá trình độ và khuynh hướng của mình để tự chọn một đường tu thích hợp. Chỉ như vậy công phu tu tập mới có kết quả.

Vì căn cơ và sở thích mỗi người mỗi khác nên Phật dạy nhiều pháp tu khác nhau, hiểu điều này không những giúp

người tu có được cái nhìn tổng quát và chính xác về Phật pháp mà còn giúp Phật tử tôn trọng các hệ thống tư tưởng tôn giáo khác. Tuy khác nhau nhưng tôn giáo nào cũng đều nhắm đến lợi ích của người tu. Dù có sự khác biệt rất lớn trên lãnh vực triết lý—có khi khác hoàn toàn—nhưng hệ thống nào cũng tùy theo bối cảnh của tập quán văn hóa khác nhau mà đưa ra phương pháp nhằm cải thiện thái độ sống của con người. Thấy được như vậy, lòng tôn trọng chân thành sẽ nảy sinh. Thế giới ngày nay rất cần một thái độ cảm thông như vậy.

Lời khuyên cho người Tây Phương tu theo Phật giáo

Tây phương có nhiều vị muốn xuất gia. Tôi rất vui với quyết định của quý vị, chỉ xin quý vị đừng vội vã khi quyết định thọ giới. Phải nhớ rằng đức Phật đưa ra nhiều phương pháp tu hành là để thích ứng với căn cơ khuynh hướng khác nhau của người tu. Vậy quý vị cần suy xét cho chính chắn, xem căn cơ mình là như thế nào, dựa vào đó để chọn đường tu thích hợp. Người Tây phương nếu chân thành muốn tu, điều quan trọng nhất là phải trở thành một công dân tốt trong xã hội mình đang sống. Nên ở lại, sinh hoạt, phục vụ cộng đồng của mình, đừng sống tách biệt. Phải chọn lấy phần cốt tủy của Phật giáo. Phải nhớ rằng Phật giáo Tây Tạng bị nền văn hóa Tây Tạng ảnh hưởng. Quý vị sẽ phạm lỗi lầm rất lớn nếu cứ ráng chạy theo lối tu của người Tây Tạng, làm như vậy sẽ gặp phải rất nhiều trở ngại. Khác biệt văn hóa sẽ khiến mỗi tiếp xúc của quý vị với xã hội quanh mình trở nên khó khăn. Đòi

nay có nhiều người cố gắng đi đứng sao cho thật giống người Tây Tạng, đến nỗi cái đầu cứ cúi thấp xuống trông rất lạ đời. Thấy giáo pháp Phật dạy hữu ích có hiệu quả thì phải mang giáo pháp ấy về áp dụng vào trong đời sống của mình, hơn là chạy theo bắt chước những tập quán vụn vặt. Quý vị nên giữ nguyên phong tục tập quán của mình, giữ nguyên công ăn việc làm, cứ hãy là một thành viên tốt trong xã hội. Mặc dù các trung tâm Phật giáo rất cần và rất nên được duy trì, nhưng người tu không nhất thiết phải đến sinh hoạt với bất cứ một trung tâm Phật pháp nào cả.

Đến đây chấm dứt phần giải thích về hai giai đoạn đầu trên con đường tu chứng, nhằm chiến thắng tâm phiền não. Kế tiếp, chúng ta sẽ nói tới giai đoạn thứ ba: làm sao để phát huy tâm từ bi, dùng từ bi nhỏ sạch mọi chướng ngại của trí toàn giác. Chướng ngại đây chính là tập khí mà phiền não để lại trong tâm. Ở bước đầu, người tu chú trọng vào sự giữ giới vì giới hạnh là căn bản của mọi bước đường tu. Sau đó, tu cho đạt chỉ, tâm trở nên nhu nhuyễn bén nhạy, rồi dùng tâm chỉ này để quán liên tục không lay động về tánh không, đi thẳng vào kinh nghiệm trực chứng. Dần dần người tu sẽ đủ khả năng diệt bỏ được cả tập khí phiền não, chướng ngại của trí toàn giác. Nói cách khác, trước hết chướng ngại phát sinh từ kiến thức sai lầm được xóa bỏ. Tiếp theo, chướng ngại bảm sinh cũng dần dần được xóa bỏ. Chướng ngại bảm sinh này có nhiều mức độ nông sâu khác nhau nhưng gốc rễ sâu kín nhất cần đoạn diệt là vô minh, khái niệm sai lầm về tự tánh, cội

nguồn của mọi phiền não. Vô minh này, cùng phiền não từ đó sinh ra, sẽ tan biến vào trong vùng ánh sáng của thực tại. Tuệ giác trực chứng tánh không sẽ trực tiếp hóa giải vô minh chấp có tự tánh. Khi vô minh tan rã hết thì gọi là giải thoát. Ngài Long Thọ có nói trong *Trung Quán Luận* như sau:

*Dứt nghiệp, phiền não / thì đạt giải thoát.
Nghiệp và phiền não / sinh từ vọng kiến,
Vọng kiến thì lại / sinh từ niệm khởi,¹
Niệm khởi tịch diệt / nhờ vào tánh không. (32)*

Nghiệp và phiền não đều phát sinh từ nhận thức sai lầm và nhận thức sai lầm thì phát sinh từ tâm chấp có tự tánh. Có thể nói cái thấy sai lầm tan biến *nhờ* tánh không³³ hay tan biến *vào* tánh không³⁴. Nói tan biến *nhờ* tánh không là vì phát huy tuệ giác trực chứng tánh không sẽ khiến tư tưởng sai lầm mất hết cơ sở tồn tại. Và vì khi vọng tưởng tan rã, chúng tan rã ngay trong thực tại của tánh không nên cũng có thể nói là vọng tưởng tan biến *vào* tánh không. Đó là chân cảnh giới, là tánh không, toàn bộ mọi phiền não đều tan biến hết nhờ tuệ giác trực chứng tánh không. Đây chính là diệt đế, chân lý thứ ba trong Tứ đế, có nghĩa là khổ đau triệt để chấm dứt, là giải thoát.



¹ Còn dịch là vọng niệm, hay niệm. Ngài Huyền tráng nói phân biệt còn là vô ký dị thực tuệ (cái biết bẩm sinh hay bản năng) [trích Luận Khởi Tín, Ht Trí Quang]. Tiếng Anh dùng chữ elaboration.

Hỏi đáp

Hỏi. Tôi nghe nói buồn ngủ khi quán hơi thở có thể là vì không hợp với phương pháp thiền này, cần chọn cách thiền khác. Xin ngài cho biết ý kiến.

Đáp. Khi ngồi thiền mà buồn ngủ hay ngủ thật, là chuyện xảy ra rất thường. Cho người mang chứng mất ngủ, tôi đề nghị nên ngồi thiền và tụng chú!!!

Khi ngồi thiền tâm có thể bị trì trệ, thân tâm trở nên nặng nề, vì vậy cảm thấy buồn ngủ hay ngủ thật. Lý do là vì tâm bị chùng quá độ. Phương pháp hóa giải tình trạng này là tập trung tâm lại để tâm được tỉnh táo. Nếu làm như vậy mà vẫn không tỉnh táo, phải tưởng tượng đến ánh sáng hay chú tâm vào chi tiết của đề mục thiền vì trạng thái trì trệ này là do tâm rút quá sâu vào phía bên trong. Nếu làm như vậy mà vẫn không tỉnh táo thì nên chấm dứt buổi thiền, đưa mắt nhìn về phía xa, ví dụ nhìn vào cảnh thiên nhiên lớn rộng. Hoặc có thể rửa mặt, hay đi dạo trong bầu không khí thoáng mát.

Nếu chỉ khi nào thiền quán hơi thở mới bị buồn ngủ, quán thứ khác không sao, đây có thể là vấn đề thể chất. Nên đổi đề mục, quán về một loại ánh sáng nào đó, ở một vùng khí mạch nào đó. Cũng có thể là trong khi quán hơi thở nên đồng thời quán ánh sáng ở phần thân thể phía trên. Nói chung, sách dạy rằng khi tâm bị hôn trầm và trở nên lỏng lẻo, nên đưa đề mục thiền lên cao, còn nếu tâm bị trạo cử, kích động căng thẳng quá độ thì nên hạ đề mục thiền xuống thấp. Cần được điều chỉnh tùy theo từng trường hợp.

Hỏi. Xin ngài một lời khuyên cho cha mẹ của một em bé gái bảy tuổi bị ung thư. Em bé này đang nằm điều trị ở một bệnh viện bên Luân Đôn.

Đáp. Chắc chắn là cha mẹ của em sẽ tìm mọi cách để kiếm ra phương pháp chữa trị y khoa hữu hiệu. Ngoài ra, trong một vài trường hợp, có vài pháp tu như tụng chú hay như một số pháp quán tưởng cũng có thể giúp ích. Tuy vậy, có hiệu quả hay không hãy còn tùy vào rất nhiều yếu tố. Theo triết lý nhà Phật, khi đã tận sức mà kết quả vẫn không khả quan, tốt nhất phải nên nhớ nghĩ về nghiệp quả. Cho những ai không phải là Phật tử, tin vào đáng Thượng đế, nên xem khó khăn này là ý của Chúa, tìm nguồn an ủi nơi đó. Quan trọng nhất phải giữ cho tinh thần của cháu bé được vui vẻ, quân bình. Ngoài những điều này ra, thật khó mà giúp ý kiến. Một khi nghiệp đã thành quả, thật khó mà đảo ngược trở lại.

Hỏi. Chúng tôi có nghe nói tín tâm là yếu tố quyết định khả năng tiến bộ trên đường tu. Vậy điều gì là nhân tố của tín tâm?

Đáp. Nhìn chung mà nói, tín tâm có ba loại: "tín tâm hoan hỉ trong sáng", "tín tâm nguyện thành tựu thiện đức" và "tín tâm xác quyết"¹. Hãy nên dùng *lý trí* suy nghĩ xem vì sao đáng tin để lòng tin được thêm xác quyết. Rồi phải đi xa hơn, tin vì bản thân có được *kinh nghiệm tu chứng*. Mới đầu chỉ tạm tin, sau dùng lý trí suy xét để lòng tin được vững chắc, rồi nhờ đó

¹anh: *faith of clear delight, faith of wishing to achieve a beneficial quality, faith of conviction.*

mà có được kinh nghiệm trực chứng. Điều sau cùng này sẽ khiến lòng tin càng thêm sâu rộng.

Giống như mọi kinh nghiệm tâm linh khác, tín tâm có thể đến qua hai cách: hoặc đến một cách tình cờ và bất ngờ, hoặc đến nhờ công phu tu hành bền bỉ. Loại sau bền vững hơn, nhưng loại kinh nghiệm bất ngờ cũng rất hữu ích. Bao giờ quý vị đột nhiên có một kinh nghiệm tâm linh gì đặc biệt, hãy nên cầm giữ nó lại, ngay khi nó đang xảy đến, hãy cố duy trì trạng thái này càng lâu càng tốt.

Hỏi. Tôi cảm thấy các giai đoạn tu nói đây hơi khó hiểu. Xin ngài cho một cách tu căn bản, đơn giản dễ nhớ hơn.

Đáp. Nói tóm lại vẫn như tôi thường nói: tốt hơn hết, nếu khả năng cho phép, quý vị hãy giúp đỡ người khác; bằng không, ít ra cũng đừng gây hại cho ai. Đó là nội dung chính của đường tu. Cốt tủy của Thanh văn thừa là tránh không hại người; cốt tủy của Bồ Tát thừa là lòng vị tha, giúp đỡ người khác. Nói về các bước tu, bước đầu tiên là giữ giới, bằng cách tự chế ngự mình không phạm mười ác nghiệp, thọ giới tương đương với giai đoạn này. Sau đó, mở ra với những việc làm vị tha hơn, thọ giới tương đương với bước tu rộng lớn hơn.

Hỏi. Tình yêu dành cho một người, ví dụ như tình chồng vợ, và lòng yêu thương bình đẳng rộng lớn có đi chung với nhau được không, hay tình thương rộng lớn chỉ có thể phát triển khi mình đã dứt hết mọi vương bận tình cảm cá nhân?

Đáp. Trong giai đoạn đầu, ai cũng có nhiều mức độ yêu thương, sâu đậm đối với người mình xem là thân gần với mình và hời hợt đối với những người không thân. Càng tu tình thương sẽ càng phát triển, đồng đều hết cho mọi người và mọi loài. Loại tình cảm bao la rộng lớn này không thể một lúc mà có ngay được, chỉ có thể phát huy từ từ. Như đã có nói, ở người mới tu học, những đức tánh như tình thương, lòng vị tha, tín tâm v.v..., đều có lẫn lộn ít nhiều với nhiễm tâm phiền não.

Hỏi. Nếu chủ ý tốt mà việc làm không tốt, phần nghiệp nào sẽ nặng hơn?

Đáp. Nghiệp báo nặng nhẹ tùy vào hai yếu tố, việc làm và tâm nguyện động cơ tác động thành việc làm. Có trường hợp vì tâm nguyện mãnh liệt bao la nên thiện nghiệp mạnh hơn, cũng có khi vì hoàn cảnh phạm nghiệp—với ai, lúc nào—khiến cho ác nghiệp trở thành trầm trọng hơn.

Hỏi. Nhiều Phật tử cảm thấy bối rối khi thấy những vị thầy thường xuyên phá giới rồi nói rằng mình có quyền uống rượu hay ăn nằm với đệ tử v.v... Có trường hợp nào thật sự cho phép một vị thầy phá giới như vậy không?

Đáp. Kinh sách của bồ tát thừa có ghi rõ để thuận hóa tâm mình, bồ tát phải làm theo sáu hạnh ba la mật—thí, giới, nhẫn, tấn, định và tuệ—và để thuận hóa tâm của người khác, có bốn

cách tiếp dẫn đệ tửⁱ —san sẻ vật chất [bồ thí]; nói lời ôn hòa [ái ngữ], điều này cũng có nghĩa là dạy đệ tử làm sao để tái sinh vào cõi tốt đẹp hay để giải thoát luân hồi; giúp đệ tử làm hết những việc thiện, tránh hết những điều ác [lợi hạnh]; và tự mình làm theo tất cả những gì mình dạy người khác [đồng sự]. Xét theo đó, bất cứ những gì sư phụ dạy cho đệ tử, chính bản thân sư phụ cũng phải tu theo. Theo lẽ thường mà nói, bắt người khác làm còn chính mình lại không làm, điều này không thể chấp nhận được. Nói cho ngay, dạy một đàng làm một nẻo thì chẳng làm sao đủ tư cách để mà làm đạo sư.

Đệ tử cần biết rõ đâu là những tánh hạnh một vị thầy cần phải có, theo đúng như trong luật tạng, kinh tạng và mật tạng có nói rõ. Trước khi kết mối liên kết tâm linh với ai, trước khi nhận một vị thầy làm sư phụ của mình, chúng ta cần xét kỹ lưỡng xem người ấy có đủ những tánh hạnh cần phải có hay không. Tương tự như vậy, muốn dẫn dắt người khác cũng phải biết rõ đâu là những tánh hạnh mình cần có, phải tự xét cho kỹ trước khi quyết định làm đạo sư của người khác.

Mật tông có một lối hành xử đặc biệt dành cho những bậc hành giả thành tựu cao. Muốn bước vào lối hành xử khác thường này, hành giả phải đạt đến trình độ gọi là “viên thành”ⁱⁱ. Thế nào gọi là “viên thành”? Vị học giả Druk-ba đồng Kagyu, đệ tử của Padma Gar-bo³⁵ giải thích rằng hành

ⁱ từ nhiếp pháp, là 1. bồ thí (scr. *dāna*); 2. ái ngữ (scr. *priyavādītā*); 3. lợi hạnh (scr.: *arthacaryā*); 4. đồng sự (scr: *samānārthatā*).

ⁱⁱ anh: *attained capacity*.

giả ở mức độ thành tựu này đủ khả năng vận dụng năng lực du già để khiến cho đệ tử không mất lòng tin nơi chánh pháp, mặc dù thấy thầy mình hành xử khác thường. Ví dụ như vị hiền thánh *Tilopa*, có những thái độ khác thường đối với đệ tử của mình là *Naropa* nhưng vẫn không để *Naropa* mất lòng tin nơi chánh pháp. Vậy chỉ những hành giả khả năng phi thường mới có thể có làm những việc khác thường. Một vị thầy chưa đến được với khả năng phi thường này mà vẫn cố gắng tự bào chữa cho hành động sai quấy của mình, đây là bằng chứng cho sự cùng đường lạc lối của vị thầy bất xứng kia.

Hỏi. Xin ngài giải thích về mối tương quan giữa nhân, là một việc đã làm trong một kiếp xa xưa, và quả, là những thiên tai phải hứng chịu trong kiếp này. Ví dụ như bị sét đánh. Có phải chính tâm thức hiện tại đã tạo thành cú sét?

Đáp. Khi nói về nghiệp, chúng ta có thể dễ dàng hiểu một cách chung chung là làm lành thì gặp lành vì nhân quả tương ứng với nhau. Tuy vậy, nếu muốn xét về một hành động cụ thể ở một thời điểm cụ thể, dẫn đến một kết quả cụ thể ở một thời điểm cụ thể khác, những chi tiết này cực kỳ vi tế, rất khó hiểu. Nói về người bị sét đánh, có bốn cách truy tìm sự thể như đã có nhắc đến. Một trong bốn cách này là nhìn vào tính chất của những điều không sinh ra từ nghiệp mà chỉ thuận theo lẽ tự nhiên, ví dụ như nóng và cháy là tính chất của lửa còn ẩm và ướt là tính chất của nước. Tương tự như vậy, sét là một hiện tượng thiên nhiên. Tuy vậy, vì sao mà có người lại đứng ngay

đúng chỗ đúng lúc cú sét giáng xuống, vì sao người đó lại gặp đúng cảnh ngộ đó, đây mới thuộc phạm vi của nghiệp báo. Có nhiều chi tiết như vậy cần phân biệt cho rõ khi xét về nghiệp.

Hỏi. Tại sao Phật tử đã nguyện không sát sanh mà lại có thể hoan hỉ nuốt thịt của các loài khác?

Đáp. Đây là một câu hỏi rất xứng đáng. Nói chung, kinh điển Phật giáo không cấm ăn thịt. Các vị tỷ kheo và tỷ kheo ni vốn sống bằng khát thực, ai cho gì ăn nấy, không thể đòi hỏi tôi muốn ăn thứ này hay thứ nọ. Hơn mười lăm năm trước, tôi có thảo luận về vấn đề này với một nhà sư Tích Lan. Vị ấy nói nếu xét cho thật nghiêm túc, một nhà tu Phật không nhất thiết phải ăn chay hay ăn mặn.

Bồ tát thừa coi trọng việc chay tịnh hơn, rất khuyến khích ăn chay. Có những cộng đồng Phật giáo Nhật bản hoàn toàn chỉ ăn đồ chay tịnh. Tôi nghĩ đây là một cách tu đúng đắn. Trong Kim Cang thừa, ba lớp mật tông đầu là Hành động, Thiện xảo và Du giàⁱ đều cấm ăn thịt, chỉ có Mật tông tối thượng du giàⁱⁱ là không cấm ăn thịt.

Đó là việc chay mặn xét theo kinh điển Giới luật trong hiện tông và mật tông. Nói rõ ràng hơn, Phật tử không bao giờ để thú vật vì mình mà mất mạng. Ví dụ như trong một thành phố lớn, thịt đã có sẵn thì không sao, nhưng nếu ở một nơi không sẵn thịt, Phật tử không được đòi ăn thịt.

ⁱanh: *action, performance and yoga tantra*.

ⁱⁱanh: *anuttarayoga tantra*.

Tuy nhiên, tốt nhất vẫn là chay tịnh hoàn toàn. Tôi có ăn chay từ năm 1965, và đã ăn chay hết 22, 23 tháng. Sau đó tôi bị bệnh vàng da, bác sĩ cấm không cho ăn chay. Cho những ai có thể ăn chay được thì ăn chay là tốt nhất. Tôi rất hoan hỉ khi nghe đài BBC thông báo con số người ăn chay ở xứ này càng lúc càng tăng. Đây là một điều rất đáng mừng.

Hỏi. Ngài có nói là không nên để cơn giận bùng nổ. Tôi đoán nói như vậy có nghĩa là không nên để cơn giận lên đầu người đã khiến mình nổi cáu. Có nhiều quan niệm cho rằng nên xả cơn giận lên những vật vô tri, ví dụ như cái gối hay bức tường, phải giải tỏa năng lực, tránh đừng tích tụ vào trong. Theo ý ngài, làm như vậy có nên không?

Đáp. Nói chung không bao giờ nên để cơn giận của mình bộc phát. Tuy vậy, nếu không áp dụng phương pháp cụ thể để giải tỏa cơn giận, ví dụ như tính nhẫn nại, lòng yêu thương, thì cơn giận sẽ mỗi lúc một lớn. Tốt hơn hết vẫn là ráng tự kiềm chế, gom cơn giận lại càng bé càng tốt. Có một người bạn tôi quen nói với tôi là khi ông ta nổi cáu thì ông ta tự đánh mình. Tôi nghĩ làm như vậy cũng có thể có ích. Trong câu hỏi có nên đánh cái gối, bức tường, tôi nghĩ đánh cái gối thì tốt hơn, tại nó không quá cứng. Trong một vài trường hợp đặc biệt có thể là nên để cho cơn giận thoát ra ngoài, nhưng phải đừng gây thiệt hại cho ai hết.

Hỏi. Chúng tôi ở đây có một số người phải nói láo trong sở làm để có thể đến đây nghe giảng. Xin hỏi nghiệp xấu tạo nên bởi sự nói láo này có sẽ được bù bằng nghiệp tốt của việc ngồi nghe pháp hay không?

Đáp. Điều này hãy còn tùy ở chuyện nghe xong rồi có được lợi ích gì không. Nếu quý vị mang lời giảng này về, chuyên cần tu tập, như vậy sẽ không uổng công. Có ích hay không còn tùy vào những điều như vậy. Trong Phật giáo, ngài Tịch Thiên¹ có nói điều đáng kể nhất là kết quả. Chúng ta cần phân biệt rõ điều gì nên làm, điều gì không nên làm, tùy vào việc mình muốn thực hiện. Hiểu như vậy sẽ thấy có những điều trái với giới luật nhưng lại rất có ích. Chừng đó không những Phật tử được phép làm mà có khi còn bị bắt buộc phải làm. Giống như người tuy chỉ mang một chứng bệnh nhưng tùy từng giai đoạn mà thuốc dùng mỗi lúc mỗi khác. Khi nói về quá trình thanh lọc nghiệp chướng, mỗi hoàn cảnh đòi hỏi một phương thức hành động khác nhau.

¹ Shantideva.

CHƯƠNG 4 GIÁ TRỊ LÒNG VỊ THA

Triệt bỏ mầm móng phiền não

Giới Định Tuệ có khả năng triệt bỏ phiền não nhưng vẫn hãy còn để lại tập khí phiền não. Tập khí này rất khó đoạn diệt. Lý do phải triệt bỏ tập khí phiền não là vì đây mới chính là chướng ngại của trí thấy biết mọi điều, mọi sự, ở mọi nơi, trong mọi lúc [trí toàn giác]. Các vị A-la-hán tuy đã thoát vòng sinh tử, nhưng vẫn chưa phát triển hết toàn bộ chức năng của tâm thức, vẫn chỉ mới đi xong phân nửa con đường.

Vấn đề là làm cách nào để triệt bỏ tập khí phiền não nói trên. Vũ khí vẫn như cũ, là tuệ giác trực chứng tánh không. Nhưng muốn triệt bỏ tập khí phiền não này chúng ta cần tích trữ kho bồ công đức khổng lồ. Điều có thể giúp chúng ta tích tụ đầy đủ công đức đó là lòng vị tha phi thường. Nay giờ chúng ta chỉ mới nói đến một người: bản thân của chúng ta. Khi bước vào con đường của lòng vị tha, chúng ta sẽ phải quan tâm đến hết thấy chúng sinh.

Các loài chúng sinh hữu tình nhiều không giới hạn; vì vậy tư lương tích lũy được nhờ hướng về chúng sinh cũng sẽ không giới hạn. Vì mình mà qui y Tam bảo hay vì hết thấy chúng sinh mà qui y Tam bảo, so lại công đức bên ít bên nhiều, khác nhau rất xa.

Đồng thời, cho đến bây giờ, mục đích tu tập được nhắc đến chỉ là để thoát ly sinh tử, diệt khổ cho bản thân. Với tâm nguyện từ bi rộng lớn, mục tiêu được nâng lên đến mức tối cao đó là đạt quả vị Phật, triệt bỏ hết thảy phiền não cùng với tập khí phiền não tiềm tàng trong tâm thức, chướng ngại của trí toàn giác. Vậy xét trên phương diện thành quả, đường tu của người mang tâm đại từ bi cũng rộng lớn mãnh liệt hơn, tích tụ được nhiều công đức hơn.

Tâm từ bi thật nhiệm mầu. Con người có được một khả năng rất đáng kinh ngạc đó là có thể phát khởi lòng từ bi, quên mình và thương người như chính bản thân. Thật tuyệt vời. Nếu có ai quan tâm đến chúng ta, chúng ta sẽ cảm thấy thật hạnh phúc. Khi chúng ta quan tâm đến người khác cũng vậy. Tôi thấy với thái độ này, toàn cõi luân hồi sẽ không khác niết bàn. Đây chính là suối nguồn hạnh phúc, không chỉ ở tương lai xa vời mà ở ngay hôm nay, ngay bây giờ. Chỉ cần chút ít của tâm từ bi này thôi cũng đủ mang lại niềm an vui, nâng cao nghị lực, tâm này sẽ dẫn đến mọi kinh nghiệm tốt lành nhất, cũng là nền tảng vững chắc nhất cho mọi hoạt động xã hội. Tâm này không những là thầy, mà còn là bạn, là sức mạnh chở che. Là mọi sự tốt lành chân chính.

Sáng nay chúng ta có nói với nhau về hệ thống triết lý liên quan đến khả năng cây dưỡng tâm từ bi tuyệt vời này. Các vị hiền thánh xứ Ấn có dạy hai phương pháp có thể giúp tâm từ

bi nảy mầm lớn mạnh. Một là pháp tu Bảy Điểm Nhân Quảⁱ, hai là pháp tu Hoán Chuyển Ngã Thaⁱⁱ.

Sau khi tập cho tâm có được chút yên lắng, nếu chọn pháp tu thứ nhất là Bảy Điểm Nhân Quả, quý vị sẽ luyện tâm theo bảy bước như sau:

1. thấy ai cũng đều là bạn của mình;
2. chiêm nghiệm về ơn nặng của chúng sinh;
3. phát tâm nguyện muốn đền đáp ơn này;
4. phát tâm đại từ;
5. phát tâm đại bi;
6. phát đại nguyện, gánh trách nhiệm đối với chúng sinh;
7. phát tâm bồ đề, vì chúng sinh mà cầu giác ngộ.

Phát tâm bồ đề là phát thệ nguyện vì lợi ích chúng sinh quyết tu thành Phật. Muốn phát được tâm này, người tu cần phát đại nguyện, gánh lấy trách nhiệm lớn lao mang bình an về cho hết thảy chúng sinh. Để có đủ can đảm phát đại nguyện, người tu cần có tâm đại bi. Tâm đại bi sẽ khiến người tu xôn xang đau đớn khi chúng kiến nổi khổ của chúng sinh, khổ vì hoàn cảnh bên ngoài hay vì những yếu tố nội tâm, từ đó ngay từ tận đáy lòng sâu thẳm dấy lên tâm nguyện mong sao cho tất cả đều được thoát khổ. Nếu không có tâm đại bi sâu xa này sẽ không làm sao đủ quyết tâm gánh lấy trách nhiệm trọng đại lớn lao đến như vậy.

ⁱ *Seven Quintessential Instructions of Cause and Effect* – nguyên văn là Bảy Lời Dạy Tinh Túy về Nhân Quả.

ⁱⁱ *Equalizing and Switching Self and Other* – nguyên văn là Bình Đẳng Hoán Chuyển Vị Trí Mình và Người.

Cứ nhìn vào kinh nghiệm cá nhân cũng sẽ thấy rằng muốn có được tâm từ bi đối với người mình thương yêu thật sự không khó gì, với những người tạo cho mình cảm giác dễ chịu, nói chung là những người mình thấy thân thiết gần gũi, rất dễ. Vì vậy, trước khi nói tới đại từ đại bi, phải có một phương pháp gì giúp cho mình thấy được rằng chúng sinh ai cũng đáng yêu đáng quý như những người hiện giờ chúng ta cảm thấy thân yêu gần gũi, ví như cha mẹ hay gia quyến, v.v...

Để có được cái nhìn như vậy, chúng ta cần giữ tâm cho lắng đọng, quân bình. Sau đó, hãy tưởng tượng trước mặt mình có ba người, một bạn, một thù, một xa lạ. Xét xem trong tâm đang dấy lên những cảm xúc gì. Chúng ta sẽ thấy đối với người bạn, tâm tự nhiên cảm thấy thân thiết; đối với kẻ thù, tâm không những cách biệt mà còn căm ghét giận dữ, còn đối với người không quen, tâm thật dửng dưng. Thấy như vậy rồi hãy phân tích coi tại sao lại như thế. Trước tiên là người bạn, đâu phải lúc nào cũng là bạn, từ vô lượng kiếp về trước đã từng có những kiếp sống người ấy không phải là bạn mà còn có khi là kẻ thù đáng sợ nhất. Tương tự như vậy, kẻ mà bây giờ đang là thù, không ai có thể nói chắc được trong một kiếp quá khứ nào đó người này đã không từng là người bạn thân thiết nhất. Tương lai cũng vậy, không có gì bảo đảm kẻ thù sẽ mãi là thù, bạn sẽ luôn là bạn. Ngay cả chuyện trong một kiếp thôi cũng đã biến chuyển không chừng đổi gì, đang là bạn, thoát một cái mọi việc đã hoàn toàn khác.

Điều này có thể tự xét qua kinh nghiệm bản thân, nhất là trong lãnh vực chính trị. Mới đang là đồng minh, chưa gì đã biến thành kẻ thù độc hại nhất. Từ đó mà thấy cuộc sống này thật sự không có gì cố định. Khi thành công, khi thất bại, sự vật cứ biến đổi, biến đổi, biến đổi mãi. Vậy thì quan niệm về bạn và thù thật ra không căn cứ, vì sao lại cứ khư khư ôm cứng cảm giác bạn thù như vậy, đúng không? Cứ suy nghĩ như vậy, từ từ tâm chúng ta sẽ quân bình trở lại.

Kế tiếp, quý vị thử nhìn lại điều này: nếu có kẻ trong quá khứ là thù nay trở thành bạn, và có những người xưa kia là bạn bây giờ là thù. Chi bằng cứ xem cả ba người mình đang tưởng tượng trước mắt kia toàn là bạn hết, chẳng hơn sao? Chúng ta cũng có thể suy nghĩ thử xem có nên nuôi lòng căm hận hay không, làm như vậy sẽ được những gì. Câu trả lời thật là hiển nhiên. Bù lại, nếu quý vị khởi lòng từ bi, kết quả ra sao không cần nói cũng biết là rất thoải mái. Trên phương diện này cũng vậy, cũng nên mở rộng tâm từ bi với cả ba loại người nói trên.

Rồi bây giờ quý vị hãy để tâm từ bi này tỏa ra, với hàng xóm, từng người, từng người một. Với người ở phía bên này con đường, với người ở phía bên kia con đường. Rồi tỏa rộng hơn nữa, bao trùm cả đất nước, cả lục địa, rồi nhân loại trên toàn thế giới, rồi rộng hơn nữa, chan hòa toàn bộ các loại chúng sinh. Đó là phương pháp tu theo Bảy Điểm Nhân Quả.

Phương pháp thứ hai được gọi là Hoán Chuyển Ngã Tha. Tu theo phương pháp này quý vị cần cân nhắc xem bên nào quan trọng hơn, mình hay người. Hãy chọn. Chỉ có hai, không có chọn lựa nào khác. Ai quan trọng hơn, mình hay người? Tính theo số lượng, mình chỉ có một mà không-phải-mình lại nhiều vô hạn. Đương nhiên là cả hai bên không bên nào muốn khổ, bên nào cũng mong được hạnh phúc, bên nào cũng có quyền sống hạnh phúc thoát khổ đau vì bên nào cũng là chúng sinh hữu tình.

Nếu chúng ta tự hỏi, tại sao tôi có quyền sống hạnh phúc? lý do chỉ là vì tôi muốn hạnh phúc. Không cần lý do nào khác. Chúng ta có một cảm giác rất tự nhiên và đương nhiên về mình. Từ đó mà muốn được hạnh phúc. Bấy nhiêu cũng đủ khẳng định quyền được sống hạnh phúc của mỗi cá nhân. Đây là nhân quyền, và cũng là quyền của mọi loài chúng sinh. Rồi bây giờ hãy xét kỹ, nếu một người có quyền thoát khổ, vậy đương nhiên người khác cũng có quyền y như vậy. Hơn nữa, mọi chúng sinh hữu tình đều mang sẵn chức năng vượt thoát khổ đau, khác chẳng chỉ là "tôi" thì chỉ có một, trong khi "kẻ khác" lại chiếm đa số. Sự thể quá rõ ràng. Cho dù chỉ một vấn đề be bé, một nỗi khổ nhỏ nhỏ, rót lên phía "kẻ khác", tầm vóc của nó cũng vẫn vô hạn định. Trong khi nếu có việc gì xảy đến cho một người, dù sao vẫn chỉ giới hạn ở cá nhân của người đó mà thôi. Huống chi nếu phe "kẻ khác" lại là hết thảy chúng sinh hữu tình, so với con số vĩ đại vô lượng vô biên này, cá nhân của một người thật ra có quan trọng gì lắm đâu.

Tôi xin giải thích cách thực hành pháp tu này. Tôi tu theo công phu này và luôn hướng dẫn lại cho người khác. Hãy tưởng tượng ở trước mặt quý vị, một bên là cái tôi cũ xì ích kỷ, bên kia là đám đông với đầy người thiếu thốn. Bản thân anh chị ngồi ngay chính giữa, không thiên bên nào. Hãy cân nhắc công bằng coi bên nào quan trọng hơn. Nên chạy theo cái tôi ích kỷ, cuồng rún của vũ trụ, hay nên theo những người cần được giúp đỡ kia. Nếu quý vị có trái tim con người, tự nhiên quý vị sẽ hướng về phía những người thiếu thốn.

Quán chiếu như vậy sẽ giúp lòng vị tha nảy nở. Từ từ quý vị sẽ ý thức rõ hơn tính ích kỷ tai hại ra sao. Bản thân quý vị cho đến nay vẫn thường ích kỷ như vậy, chỉ có điều bây giờ quý vị đã ý thức được như vậy là xấu. Không ai muốn làm người xấu. Nếu có ai nói với chúng ta “Bạn là người xấu,” chúng ta sẽ tức tối lắm. Tại sao? Lý do chính là vì không ai muốn mình là người xấu. Nếu chúng ta thật sự không muốn làm người xấu, phải thấy khả năng không làm người xấu vốn nằm trong lòng bàn tay của chúng ta. Không ai có quyền quyết định người khác là tốt hay xấu. Không một ai có được quyền hạn này.

Nguồn gốc niềm an lạc của gia đình, quốc gia, hay thế giới, nằm ở tâm bồ đề, đại từ, đại bi. Quán niệm về điều này sẽ giúp quý vị phát tâm bồ đề. Tu theo hai phương pháp nói trên sẽ mang lại niềm tin vững chắc, lòng khát khao, và chí kiên cường. Quý vị cứ giữ vững ý chí cương quyết như vậy, cứ cố gắng, cố gắng mãi. Từng ngày, từng tháng, từng năm... rồi ra sẽ thấy có kết quả. Với tấm lòng vị tha, nhất cử nhất động gì

cũng mang lại vô lượng công đức, cũng đều trở thành sức mạnh vô hạn đưa đến giải thoát.

Sáu hạnh Ba la mật.

Nhìn theo quan điểm Phật giáo, người tu hành có thể giúp được gì cho kẻ khác? Trong các loại bố thí có một loại rất quan trọng là san sẻ tiền tài vật chất, ví dụ như san sẻ thức ăn thức uống, nơi ăn chốn ở. Nhưng sự san sẻ này dù sao vẫn rất giới hạn vì không thể thỏa mãn hết mọi nhu cầu của người khác. Từ kinh nghiệm bản thân chúng ta có thể thấy được rằng càng tu sám hối, nghiệp chướng càng nhẹ bớt, an lạc càng nhiều hơn. Người khác cũng vậy. Vậy điều người khác thật sự cần là làm sao tìm ra con đường dẫn đến nguồn an lạc hạnh phúc. Muốn giúp người khác thấy được con đường này, tự chúng ta phải có đầy đủ khả năng hướng dẫn cho họ. Hơn nữa, vì chúng sinh có nhiều khuynh hướng, ý thích, tiềm năng, thái độ khác nhau nên chúng ta không thể thỏa mãn nguyện vọng của tất cả nếu tự mình chưa đủ trình độ thuyết pháp vô ngại, đủ khả năng đáp ứng nhu cầu của người nghe. Khả năng này không làm sao có được nếu tâm còn những chướng ngại ngăn trở trí toàn giác. Vì vậy muốn giúp đỡ người khác cho có hiệu quả thì chúng ta phải quyết tâm đạt đến quả vị Phật. Ở đó mọi chướng ngại áng ngữ trí toàn giác đều đã tan rã.

Tâm của bồ tát được diễn tả là trực tiếp hướng về lợi ích của chúng sinh. Cầu quả vị Phật cũng chỉ để thực hiện nguyện vọng trên. Mục tiêu tối hậu của bồ tát là đạt quả Phật để có

được lòng vị tha triệt để, tuy vậy, trên bước đường tu, mỗi vị bồ tát vẫn tùy theo khả năng cá nhân mà thực hành sáu hạnh ba la mật. Sáu hạnh này là thí, giới, nhẫn, tấn, định và tuệ. Khởi đầu bằng hạnh thí với sự san sẻ tiền tài vật chất.

Thí ba la mật là tu sao cho tâm rộng lượng đến nỗi người tu thật sự không còn quan tâm đến việc mình làm có sẽ được đền đáp hay không, đem tất cả thiện nghiệp có được nhờ tu hạnh thí hồi hướng về lại cho chúng sinh.

Giới ba la mật là như sau: gốc rễ của bồ tát đạo là phải biết chế ngự tâm vị kỷ. Muốn thành tựu hạnh thí phải đừng để vì san sẻ mà gây hại cho ai, vậy phải triệt bỏ mọi khuynh hướng gây hại. Muốn triệt bỏ khuynh hướng gây hại, phải triệt bỏ tâm lý vị kỷ. Tâm nếu tuyệt đối vị tha sẽ không còn chỗ để gây hại cho ai. Vậy giới ba la mật đặc biệt chú trọng đến vấn đề triệt bỏ mọi khuynh hướng vị kỷ.

Muốn tu hạnh giới cho nghiêm chỉnh thì phải tu hạnh nhẫn. Hạnh nhẫn cực kỳ quan trọng vì đây là nền tảng của pháp tu Hoán Chuyển Ngã Tha. Trong sách *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận*ⁱ, ngài Tịch Thiênⁱⁱ có giải thích về pháp tu Hoán Chuyển Ngã Tha, trong đó ngài đưa ra phương pháp cụ thể để tu hạnh nhẫn và hạnh định, nếu áp dụng song song sẽ mang lại nhiều kết quả. Nói hạnh nhẫn là căn bản của pháp tu Hoán Chuyển Ngã Tha, đó là vì điều khó làm nhất vẫn là lòng chân thành yêu thương, tôn trọng kẻ thù của mình. Khi tu hạnh nhẫn, kẻ thù

ⁱ *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life.*

ⁱⁱ Shantideva.

không phải là người mang phiền toái đến cho ta, ngược lại là người giúp ta nhiều nhất. Người tu có thể nghĩ như vậy: nếu không có ai hại mình, lấy gì tu hạnh nhẫn, lấy gì để thôi không nghĩ đến những thiệt hại xảy đến cho bản thân?

Ngài Tịch Thiên có nói, có rất nhiều người có thể giúp ta tu hạnh thí, nhưng không mấy ai giúp ta tu hạnh nhẫn. Điều gì hiếm hơn thì quý hơn. Kẻ thù thật sự là một người có ơn rất lớn đối với chúng ta. Tu hạnh nhẫn giúp công đức tăng, không thể tu nếu không có kẻ thù. Vì vậy kẻ thù chính là người giúp ta tích lũy nhiều công đức. Không phải là người gây trở ngại, kẻ thù thật sự là người giúp đỡ chúng ta trên bước đường tu.

Trong *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận*, ngài Tịch Thiên có giả dụ một câu phản biện, như sau: « Nhưng kẻ thù đâu có ý giúp đỡ người tu, vậy mình đâu cần phải trân quý họ ». Để đáp lời, ngài Tịch Thiên nói rằng không cần phải cố ý mới có ích. Nếu sự *cố-ý-muốn-giúp* là quan trọng, vậy chính trạng thái giác ngộ giải thoát chẳng có ý muốn giúp đỡ gì ai cả, có gì phải trân quý? Kẻ thù tuy không cố ý muốn giúp nhưng vẫn mang lại thật nhiều lợi ích nên vẫn phải trân quý như thường.

Tiếp theo, ngài Tịch Thiên lại nêu ra giả thiết một câu phản biện khác: « Cho dù trạng thái giác ngộ giải thoát không có ý muốn giúp gì ai nhưng cũng không cố ý gây hại. Ngược lại kẻ thù chỉ muốn gây hại cho ta ». Ngài Tịch Thiên trả lời: « Một

¹ Shantideva VI-109: « Nếu nói kẻ thù chẳng đáng đền ơn, vì họ nào muốn tôi tu hạnh nhẫn ! Đã vậy cần gì biết ơn Diệu Pháp, là nhân mang đến mọi thành tựu tu »

người vì cố ý gây hại mà bị gọi là kẻ thù, còn bạn thì cần một kẻ thù để tu hạnh nhẫn. Một vị bác sĩ, ví dụ vậy, vì muốn tốt cho bạn nên bạn không coi là kẻ thù mặc dù vị bác sĩ chẳng cho bạn cơ hội nào để tu hạnh nhẫn¹». Đó là kinh nghiệm và lý luận của một vị bồ tát cao trọng thời xa xưa. Suy nghĩ theo đó sẽ mang lại rất nhiều lợi lạc, sẽ giúp tâm an lạc, hạnh phúc. Ngài Tịch Thiên nói rằng nếu còn cách cứu vãng tình thế nguy ngập, vậy cần chi lo lắng. Ngược lại, nếu đã bó tay không thể cứu vãng được tình thế, dù lo lắng cũng chẳng ích lợi chi.

Một khía cạnh quan trọng khác của hạnh nhẫn là tính nhẫn nại, tự nguyện gánh khổ. Trước khi khổ đau xảy đến, chúng ta phải vận dụng mọi phương tiện để ngăn ngừa không cho khổ đau xảy ra. Nhưng khi khổ đau đã ụp đến, quan trọng nhất phải thấy đó không là gánh nặng mà là sự trợ lực, vì rất nhiều lý do. Chịu cái khổ vừa phải trong đời sống này có thể giúp người tu xóa đi nhiều ác nghiệp tích tụ từ những kiếp xưa. Ngoài ra khổ đau cũng giúp người tu hiểu rõ hơn khuyết điểm của luân hồi. Càng thấy rõ khuyết điểm của luân hồi sẽ càng chán ghét những việc làm bất thiện. Khổ đau cũng giúp người tu thấy được giá trị của sự giải thoát. Hơn nữa theo kinh nghiệm bản thân quý vị cũng thấy rằng khổ đau giúp chúng ta thông cảm nỗi khổ của người khác, giúp nảy sinh tâm nguyện

¹ Shantideva VI-110&111: « *Lại rằng họ vốn cố tình hại tôi nên đối với tôi nào có ơn gì ! Vậy nếu như họ giống như y sĩ, tôi biết lấy gì tu hạnh nhẫn đây ? Chính vì tâm họ chất đầy hiểm ác nên tâm tôi mới được hạnh nhẫn này. Ôn nằng khác gì ôn sâu Diệu Pháp, vì nhờ vào đó mà hạnh nhẫn sinh. »*

muôn đưa tay giúp đỡ. Quan niệm như vậy về khổ đau sẽ thấy chính khổ đau cũng là cơ hội cho người tu tiến xa hơn trên bước đường tu tập và tư duy.

Hạnh ba la mật thứ tư là tấn [hay tinh tấn]. Trong số nhiều loại hạnh tấn ba la mật khác nhau có một hạnh gọi là “khoát chiến bào”ⁱ. Hạnh này khiến ta không thất vọng vì chậm tiến bộ. Hạnh tấn giúp ta luôn vui vẻ hăng hái tu hành, dù có phải kiên trì hàng vô lượng lần vô lượng kiếp mới thấy ra được chút tiến bộ.



Hỏi đáp

Hỏi. Có phải tâm thức đã có cùng lúc với sự hình thành của các thành phần vật lý ngay từ lúc thụ thai, hay tâm thức chỉ đến sau đó, ngay trước lúc chào đời?

Đáp. Theo tôi được biết thì tâm thức có ngay từ lúc thụ thai. Sát nhân có nghĩa là sát hại một người hay một sinh mạng đang phát triển thành người. Cái gọi là "sinh mạng đang phát triển thành người" chính là thời gian sau khi thụ thai và trước khi chào đời.

Hỏi. Vậy nếu bào thai mang những khuyết tật trầm trọng thì có được phép phá thai không?

Đáp. Có thể có trường hợp đưa trẻ nếu chào đời sẽ mang những khuyết tật nặng nề, trong trường hợp như vậy có thể

ⁱ "Putting on armor".

phá thai. Tuy vậy, phá thai là giết hại sinh mạng, nên nói chung đây không phải là việc nên làm. Yếu tố quan trọng nhất là làm với động cơ nào.

Hỏi. Khi một người phụ nữ quyết định phá thai và biết rất rõ việc đó không nên làm, trong trường hợp này nghiệp tạo ra sẽ như thế nào?

Đáp. Nếu không có lý do chính đáng lại biết rằng sai mà vẫn làm, điều này sẽ khiến nghiệp đã nặng lại càng trầm trọng hơn.

Hỏi. Xin ngài giúp một lời khuyên cho những ai trước đây đã từng phá thai và bây giờ tu học theo Phật giáo.

Đáp. Khi đã lỡ phạm điều không nên làm rồi sau đó biết việc mình làm là sai quấy, nên thành tâm sám hối (trước sự hiện diện hay biểu tượng của chư Phật, chư bồ tát), đồng thời phải quyết tâm không tái phạm. Làm như vậy sẽ giảm bớt sức mạnh của ác nghiệp.

Hỏi. Ở các nước Tây phương, vấn đề nghiện ma túy và nghiện rượu càng lúc càng trầm trọng. Ngài có lời khuyên gì cho những người vướng vào vòng nghiện ngập? Làm sao có thể tự giúp mình hay giúp cho người xung quanh giúp mình?

Đáp. Khi dùng rượu hay ma túy, đầu óc người nghiện rơi vào trạng thái mê muội còn trầm trọng hơn mức độ mê muội sẵn có của con người. Mê muội gấp hai, thật là điều không cần thiết chút nào. Điều chúng ta thật sự cần thiết đó là phương

pháp hữu hiệu giải quyết vấn đề căn bản của cuộc sống: hiểu rõ hơn về tính chất của luân hồi, tu tập về lòng từ bi, những điều này rất có ích.

Hỏi. Xin ngài cho ít lời về vấn đề trợ tử¹ [kết thúc mạng sống của người lâm trọng bệnh không hy vọng bình phục], bằng cách hoặc ngưng không trị liệu nữa hoặc tiêm thuốc để chấm dứt mạng sống.

Đáp. Ở đây cũng vậy, có thể có trường hợp ngoại lệ, nhưng nói chung nên để tự nhiên. Những gì chúng sinh phải chịu là hậu quả của hành động đã làm trong quá khứ, chúng ta phải chấp nhận những gì nghiệp quả đưa chúng ta vào. Khi khổ đau chưa tới, chúng ta phải làm tất cả những gì có thể làm để ngăn ngừa khổ đau, nhưng nếu vấn đề đã biến thành nan giải thì phải hiểu khổ đau như vậy là do nghiệp cũ, không thể tránh.

Hỏi. Ngài có nói về dòng tâm thức vi tế chuyển từ đời này sang đời khác. Vậy sau khi giải thoát luân hồi, khi chết đi dòng tâm thức đó đi đâu? Có vẫn tiếp tục?

Đáp. Dòng tâm thức vi tế nhất vẫn tiếp tục cho đến tận Phật quả. Không bao giờ tan biến gián đoạn.

Hỏi. Có nhiều người sống thoải mái tới độ không thể hiểu nổi vì sao lại muốn thoát ra khỏi cảnh sống đó. Đối với họ, tu

¹anh: *Eutanasia*.

tưởng Phật giáo yếm thế một cách quá đáng. Xin ngài cho biết ý kiến.

Đáp. Xét theo quan điểm Phật giáo, đây là trường hợp người không ý thức được nhiều mức độ khổ đau của luân hồi. Còn nếu người đó thật sự hạnh phúc thì tốt lắm!

Hỏi. Phật giáo không cho rằng có Thượng đế tạo ra muôn loài. Sự khác biệt này sẽ gây những trở ngại gì cho người Phật tử khi cộng tác hoạt động hay tu tập chung với người ngoại đạo?

Đáp. Mỗi người đều có khuynh hướng và ý thích khác nhau, vì vậy có người cảm thấy thoải mái với khái niệm Thượng đế. Phật tử không cần phải băn khoăn khi hoạt động chung với người ngoại đạo. Có rất nhiều người tin Thượng đế và đạt thành tựu đáng kể về lòng vị tha. Điều này chứng minh tôn giáo khác vẫn có thể đưa đến kết quả khả quan. Nếu nhìn vào thành quả, lòng kính trọng các tôn giáo khác sẽ nảy sinh.

Hỏi. Thuyết vô ngã trong Phật giáo nhiều khi được dịch là “không có linh hồn”. Hôm qua ngài nói về phần vi tế nhất của dòng tâm thức, chuyển từ đời nay qua đời khác, chớ nghiệp theo. Vậy có gì khác biệt giữa dòng tâm thức vi tế này và khái niệm về linh hồn trong Thiên chúa giáo—ngoại trừ vấn đề luân hồi vì vấn đề này Thiên chúa giáo không chấp nhận?

Đáp. Tôi tự hỏi không biết Thiên chúa giáo định nghĩa ra sao về linh hồn. Thời xưa ở Ấn, có nhiều giáo phái nói về

Ngã, hay *atman*, được tả là cố định, độc nhất và độc lập. Loại linh hồn này Phật giáo không công nhận.

Hỏi. Làm cách nào tôi có thể vượt thoát được cảm giác sợ hãi vì những thái độ nhẫn tâm hung dữ đã phải gánh chịu từ thời bé thơ?

Đáp. Nên mở lòng ra, quan tâm đến người khác hơn chính mình, từ từ sẽ thấy có kết quả. Nhưng việc này cần rất nhiều thời gian. Ngoài ra, nếu cảm giác này cứ mãi quấy rối, gây bất an, tốt hơn hết là ngưng dừng nghĩ đến nó nữa.

Hỏi. Ngài nghĩ sao về những người Phật tử không tin có nghiệp và luân hồi?

Đáp. Điều này đúng là phải xét lại. Nói chung, Phật tử là người đã qui y Tam Bảo, nghĩa là đã nhận Phật, Pháp và Tăng làm nơi chở che nương dựa trong sáng nhất. Tuy vậy, có người quy Tam bảo một cách rất hời hợt, không suy nghĩ sâu xa về những vấn đề phức tạp như kiếp trước, kiếp sau, nghiệp báo, v.v... Mặt khác, có những người Tây phương suy nghĩ nhiều hơn về những vấn đề này nhưng lại không chấp nhận quay về nương dựa nơi Tam Bảo, tuy vẫn xem trọng Phật, Pháp và Tăng. Họ có thể được xem như người “sắp sửa” thành Phật tử. Ngoài ra, mặc dù đúng ra đã là Phật tử thì không thể chấp nhận có một cái tôi cố định, độc lập, nhưng trong thực tế vẫn có nhiều Phật tử chưa thể tin ngay vào thuyết vô ngã.

Hỏi. Làm sao có thể tu theo Phật giáo khi sống giữa những người không tu, như vợ, chồng, thân quyến?

Đáp. Tu hành là việc cá nhân. Nói ví dụ như tụng kinh, không nhất thiết phải tụng chung với ai cả.

Hỏi. Xin ngài giúp một lời khuyên cho trường hợp người Tây phương sống và làm việc bình thường, muốn tu theo Phật giáo Tây Tạng cho đến nơi đến chốn nhưng không xuất gia hay nhập thất ba năm?

Đáp. Người đó nên ở lại trong xã hội, giữ công ăn việc làm bình thường. Trong khi đóng góp cho xã hội, nên thường xuyên tự xét mình, giữ gìn hành động lời nói. Trong đời sống hàng ngày, cứ đi làm, lo công việc. Sau đó về nhà, hy sinh vài tiếng đồng hồ giải trí buổi tối để đi ngủ sớm, sáng dậy sớm ngồi thiền. Sau đó, ăn sáng cho thật đầy đủ, rồi thông thả đi làm. Thỉnh thoảng nếu có phương tiện, nên hành hương về một xứ có Phật giáo một vài tuần. Tôi nghĩ như vậy thực tế và hữu hiệu.

Hỏi. Làm sao để có thể hiểu được tánh không một cách đơn giản, khỏi phải đi sâu vào những khái niệm triết lý rắc rối?

Đáp. Những gì được trình bày trong mấy ngày nay về tánh không, không phải là đơn giản lắm sao? Ý chính là khi phân tích tìm kiếm một vật gì, sẽ không thể tìm thấy, nhưng như vậy không có nghĩa là vật đó không hiện hữu mà chỉ có nghĩa

rằng vật đó không có tự tánh. Nếu suy nghĩ như vậy thường xuyên, với thời gian, nhất định sẽ có chứng ngộ.

Hỏi. Làm sao hợp nhất tâm từ bi và tánh không trong sự thực hành?

Đáp. Theo hiện tông, tu phát tâm bồ đề sẽ giúp người tu tích lũy bồ tư lương phước đức. Tiếp theo, người tu vận dụng năng lực của tâm bồ đề để quán về tánh không, nhờ đó tích lũy thêm bồ tư lương trí tuệ. Rồi nhờ năng lực của trí tuệ mà thấy ra sự vật vốn không có tự tánh, dựa vào đó để tiếp tục phát huy tâm bồ đề. Còn hợp nhất tâm từ bi và tánh không trong mật giáo sẽ được nói đến trong buổi nói chuyện lần tới.

Hỏi. Làm sao để giúp người đang hấp hối? Nên nói gì với họ?

Đáp. Quan trọng nhất là đừng quấy rầy tâm trí người sắp ra đi, và nhất là nên nhắc lại công phu tu tập nào quen thuộc với họ. Với người không tin vào tôn giáo, nên giúp họ ra đi trong tinh thần an lạc, thoải mái. Lý do là vì, như đã có đề cập tới trong phần nói về những mối tương quan của mười hai duyên khởi, trạng thái tâm thần ngay khi chết cực kỳ quan trọng. Đây là yếu tố quyết định phần nghiệp nào sẽ được tác động, quyết định kiếp tới sẽ tái sanh về đâu.

Cho người có lòng tin vào Phật pháp, có rất nhiều công phu có thể làm khi hấp hối. Ví dụ như quán về tánh không, nuôi dưỡng tâm bồ đề, quán tưởng thân Phật du già [*deity yoga*],

luyện các luồng khí, nhớ nghĩ về tuệ giác hợp nhất đại lạc và tánh không, pháp chuyển di tâm thức, v.v... Pháp tu cao hay thấp không quan trọng, quan trọng là công phu được chọn phải thật quen thuộc với người sắp lìa trần. Ngay giờ phút sanh tử, tâm thần người sắp chết vô cùng yếu đuối, dễ xao động, không bao giờ nên bắt họ thử một công phu mới. Tốt nhất là nhắc lại một công phu quen thuộc, hợp với trình độ của người ấy.

CHƯƠNG 5 HỢP NHẤT TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ

Mật tông

Như đã nói, một người mang tâm nguyện vị tha lấy sáu hạnh ba la mật thuần dưỡng tâm mình, đồng thời lấy bốn cách tiếp dẫn chúng sinhⁱ thuần dưỡng tâm thức người khác. Sáu hạnh Ba la mật được xếp theo thứ tự từ dễ đến khó, càng về sau càng quan trọng hơn, với hai hạnh cuối là Định và Tuệ.

Trong hiền tông, luận *Hiện Quán Trang Nghiêm*ⁱⁱ của đức Di Lạc có trình bày ba mươi bảy phẩm trợ đạoⁱⁱⁱ đưa đến giải thoát, và rất nhiều pháp môn đưa đến quả vị Phật. Căn bản của hết thảy mọi pháp môn là đại định, được diễn tả là sự phối hợp giữa chỉ và quán.

Ngoài ra, để đạt định một cách chóng vánh mãnh liệt, còn có cỗ xe mật tông, bao gồm bốn lớp: hành động, thiện xảo, du già và tối thượng du già^{iv}. Căn bản tu của ba lớp đầu giống nhau, mặc dù mỗi lớp đều có phương pháp riêng. Cả hai bên hiển và mật đều mang chung nền tảng là tâm bồ đề và tánh không. Sự cao thâm của mật tông nằm ở phương pháp đạt

ⁱ tứ nhiếp pháp - xem chú thích trang 93.

ⁱⁱ *Ornament for Clear Realisation*

ⁱⁱⁱ Còn gọi là *ba mươi bảy bồ đề phần*.

^{iv} anh: *action, performance, yoga, and highest yoga*

định. Vì vậy mà nói kinh sách của mật thuộc hệ kinh tạngⁱ vì lấy định làm trọng tâm.

Đâu là đặc điểm của pháp tu định trong mật tông? Các pháp tu định chỉ và quán thuần nhất trong mật tông thâm sâu ra sao? Phật tử mang tâm nguyện bồ đề, vì chúng sinh mà cầu giác ngộ. Quả vị Phật hội đủ pháp thân và sắc thânⁱⁱ. Pháp thân để tự lợi, thực hiện mọi điều lợi ích cho bản thân, và sắc thân để lợi tha, mang lợi ích đến cho kẻ khác. Phật tử dù tu theo hiển hay mật, vẫn cần đến sắc thân để giúp đỡ kẻ khác. Có khi sắc thân mang đủ các tướng chính và phụ của Phật đà. Theo Đại thừa hiển tông, Phật tử dựa vào đại bi, phát tâm bồ đề, tu hạnh Ba la mật, nhờ vậy tích tụ đủ bồ tư lương phước đức để hiển lộ sắc thân. Đại thừa mật tông cũng vậy, nhưng khác ở chỗ ngoài việc này ra, người tu còn lấy sắc thân của Phật làm nhân tố tu hành, quán tưởng mình đang mang thân Phật. Phương pháp tu này gọi là pháp quán *Phật Bốn Tôn Du Già*ⁱⁱⁱ. Vì lấy quả làm nhân để tu nên pháp tu này đặc biệt mãnh liệt và hữu hiệu.

Nói vậy cũng có nghĩa là đặc điểm của mật tông nằm ở sự hợp nhất giữa phương tiện và trí tuệ. Trong hiển tông, phương tiện từ bi và trí tuệ tánh không là hai điều khác nhau, ảnh hưởng lẫn nhau, hòa hợp với nhau, nhưng vẫn là năng lực của trí tuệ nâng đỡ từ bi và năng lực của từ bi nâng đỡ trí tuệ. Mật

ⁱ *Sets of discourses*.36

ⁱⁱ Sắc thân bao gồm Báo Ứng thân và Hóa thân.

ⁱⁱⁱ *Deity yoga*.

tông nói sao về sự hợp nhấtⁱ của phương tiện và trí tuệ? Khi tu theo pháp môn tu già, hành giả trong cùng một niệmⁱⁱ thể hiện đầy đủ cả hai mặt: tướng tượng thân mình là thân Phật trong sáng, đồng thời biết rõ thân Phật ấy vốn không có tự tánh. Khi quán thân mình là thân Phật, việc này thuộc lãnh vực của tướng hiện quảng đại từ bi, nên bỏ tư lương phước đức gia tăng, vì vậy tâm quán môn tu già tự nó đã mang đầy đủ chức năng của pháp tu phương tiện từ bi. Đồng thời, tâm này biết rõ thân Phật đang quán tưởng kia không có tự tánh, nên bỏ tư lương trí tuệ cũng gia tăng, vì vậy tâm này cũng mang đủ chức năng của pháp tu trí tuệ. Mặc dù khi giải thích bằng khái niệm, trí tuệ và từ bi vẫn tách riêng, nhưng trong lúc tu thiền, cả hai đều được gói chung trong cùng một niệm.

Hành giả tu pháp môn này trong tâm thức cố ý tưởng tượng thân mình hiện sắc tướng nhiệm màu của Phật. Đang khi tưởng tượng thân mình là thân Phật mà trực chứng tánh không của sắc tướng ấy, hiệu năng của chứng ngộ này sẽ rất đặc biệt, vì cơ sở của tánh không ở đây rất đặc biệt, cơ sở của tánh không ở đây chính là sắc tướng nhiệm màu của Phật.

Đồng thời, các pháp môn Đại thừa hiển tông khi lấy ngũ uẩn để quán về nhân vô ngã [cái tôi không có tự tánh] và pháp vô ngã [sự vật không có tự tánh], sẽ không làm sao có thể giữ cho cơ sở của tánh không [là ngũ uẩn] vẫn tiếp tục hiện chứ

ⁱ bất nhị.

ⁱⁱ anh: *one consciousness*.

không tan biến. Mật tông đặc biệt giúp cho hành giả duy trì sắc tướng nhiệm màu của Phật ngay giữa vùng Tuệ giác chứng ngộ sự không có tự tánh của sắc tướng đó. Trong cùng một niệm, tâm vừa duy trì sắc tướng của thân Phật, vừa giác ngộ về tánh không của sắc tướng ấy; vì vậy mà nói chính Tuệ giác chứng ngộ tánh không hiển lộ thành vị Bổn tôn Phật chủ mạn đà la.

Mật tông tối thượng Du già.

Phương pháp hợp nhất phương tiện và trí tuệ trong Mật tông tối thượng du già lại càng thâm sâu hơn nữa. Muốn hiểu điều này phải nhìn lại kỹ hơn hai yếu tố vật lý và tâm lý cực kỳ vi tế, đó là khí và tâm. Hai yếu tố này vốn đi đôi, không thể tách rời. Theo pháp tu này, hành giả phải ngưng hết mọi mức độ hoạt động tâm lý vật lý thô lậu. Mật tông tối thượng du già có đưa ra nhiều phương pháp đặc biệt để đạt đến trạng thái này bằng cách chú tâm vào những vùng cơ thể khác nhau. Đây là pháp tu về khí mạch, khí và giọt tủy.

Thông thường muốn đạt quán thì phải tu thiền quán. Tuy vậy, vì những nét đặc thù nói trên, Mật tông tối thượng du già lại dùng thiền chỉ để đạt quán. Ở các tầng tâm thức thô lậu, muốn nhận biết thì phải quán chiếu. Ngược lại, một khi vận dụng năng lực du già để chủ động khiến cho các tầng tâm thức vi tế hiện ra (chứ không phải hiển lộ một cách tự nhiên ngoài ý muốn như vì nghiệp báo hay khi chết), khi ấy mọi tầng tâm thức thô lậu đều ngưng hoạt động, tầng tâm thức vi tế sẽ hiện

ra với đầy đủ mọi khả năng trực nhận. Nếu lúc đó hành giả dụng tâm phân tích quán chiếu để nhận biết sự vật, làm như vậy sẽ khiến cho tầng tâm thức vi tế ẩn khuất và tầng tâm thức thô lậu hoạt động trở lại. Vậy thay vì nhận biết bằng tâm phân tích quán chiếu, người tu có thể vận dụng tầng tâm thức vi tế để nhận biết, làm như vậy tâm sẽ có được khả năng trực nhận sâu xa. Vì lý do này, khi các tầng tâm thức thô lậu tan biến, hành giả không thiên quán mà ngược lại tu thiên chỉ.

Mật tông tối thượng du già có hai hệ thống tu thiên để thành tựu thân Phật: hoặc là chuyên chú vào khí vi tế và tâm vi tế, hoặc là chỉ chuyên chú vào tâm vi tế mà thôi. Hầu hết các mật kinh của trường phái *Tân dịch*ⁱ như *Guhyasamaja*ⁱⁱ hay *Chakrasamvara* đều vận dụng cả khí và tâm để thành tựu thân Phật. Ngược lại, hệ thống *Kalachakra*³⁶ cũng như Đại thủ ấn [*Mahamudra*]³⁷ và Đại viên mãn [*Dzogchen*]³⁸, đều chỉ vận dụng phần tâm vi tế.

Nhìn trên khía cạnh khác, trong số những mật kinh của Mật tông tối thượng du già, có những pháp môn vận dụng các luồng khí, khí mạch, và giọt tủy để làm hiển lộ bản tâm quang minh, còn một số pháp môn khác hiển lộ tâm này bằng cách duy trì trạng thái siêu việt khái niệm, nhưng không quan tâm đến khí, khí mạch, hay giọt tủy. Trong số những pháp môn vận dụng khí, khí mạch và giọt tủy, có pháp môn đặc biệt chú trọng đến khí du già, như trường hợp của *Guhyasamaja*, lại có

ⁱ *New Translation schools.*

ⁱⁱ Thấy có dịch sang tiếng Việt là Bí mật tập hội.

pháp môn chú trọng đến bốn hi lạcⁱ, như trường hợp của *Chakrasamvara*. Còn Đại thủ ấn và Đại viên mãn thì thuộc về hệ thống làm hiển lộ bản tâm quang minh bằng cách duy trì trạng thái siêu việt khái niệm.

Muốn tu theo mật tông, Phật tử trước hết phải thọ pháp quán đảnhⁱⁱ, thọ rồi nghiêm giữ mọi hạnh nguyện và giới luật đã thọ nhận. Trong đại lễ quán đảnh, thầy truyền năng lực gia hộ của dòng truyền thừa đến cho đệ tử. Tuy rằng Phật tử có thể nhận lực gia hộ từ nhiều nơi, bằng nhiều cách, ví dụ như đọc tụng Kinh Phật, nhưng nhận lực gia hộ trực tiếp qua dòng tâm thức linh động của một vị thầy còn tại thế dù sao vẫn hơn, vì ấn tượng gieo vào tâm thức mạnh mẽ hơn. Vì lý do đó các vị thầy trong mật tông rất được kính trọng. Chúng ta đã nói nhiều về thái độ thận trọng cần phải có khi chọn sư phụ. Tôi chỉ xin căn dặn thêm một điều: thái độ cầu thả trên bước đường tu, đó là dấu hiệu của sự suy tàn của nền Phật giáo.

Bổn Tôn Mật Tông.

Phật giáo không thờ Thượng đế tạo sinh vạn vật, nhưng tại sao lại có nhiều vị bổn tôn được nhắc đến trong các buổi lễ quán đảnh? Những vị bổn tôn này là ai? Như đã nói, khởi bước vào bờ tát đạo, Phật tử phát tâm muốn tu thành Phật để có thể tích cực mang lợi ích rộng lớn và hữu hiệu đến cho toàn thể chúng sinh. Thành Phật rồi thì cứ hễ thân nào tạo lợi ích

ⁱ anh: *the four joys*.

ⁱⁱ anh: *receive initiation*

cho chúng sinh Phật sẽ hiện thành thân đó, không ngần ngại, không giới hạn¹. Nhưng cũng giống như mặt trăng, phải có mặt nước cho trăng hiện ảnh, thân Phật cũng vậy, hiện trong tâm chúng sinh. Ảnh hiện của mặt trăng sáng hay tối, lớn hay bé, hãy còn tùy trăng phản chiếu vào đâu. Thân Phật cũng vậy, tùy vào khuynh hướng, khả năng, niềm tin và nhu cầu của chúng sinh mà hiện ra phong phú vô hạn. Vì lý do này, ở ba lớp mật tông đầu, chư bổn tôn hiện sắc tướng thọ dụng năm sự thỏa mãn giác quan cõi dục giới, đó là sắc, thanh, hương, vị, xúc, lấy đó để mà tu, ngoại trừ dục tính giao cấu nam nữ là loại bỏ. Cho đệ tử không thể vận dụng năm loại thỏa mãn giác quan nói trên, Phật hiện tướng hảo người xuất gia, như trường hợp đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Nếu Phật tử có đủ căn cơ bước vào Mật tông tối thượng du già và nếu căn cơ này đã chín mùi, khi ấy sắc thân của Phật sẽ hiện tướng bổn tôn dạng đôi. Cho người đủ căn cơ vận dụng lòng sân để tu, sắc thân Phật hiện tướng bổn tôn hung nộ. Cho người đủ căn cơ vận dụng lòng tham để tu, sắc thân Phật hiện tướng bổn tôn an lạc. Vì thế mà nói đức Phật tùy theo căn cơ của từng Phật tử mà hoạt hiện sắc thân.

Một vị Phật có khi hiện thành một vị bổn tôn, hay nhiều vị bổn tôn. Ví dụ đức *Guhyamasaja*, có tất cả 32 vị trong mạn đà la, không có nghĩa là thật sự có 32 vị, chỉ có một thôi, còn lại

¹ đây là ý nghĩa của chữ *thị hiện vô ngại*.

là hóa thân. Vậy trong số chư bốn tôn, có rất nhiều vị chỉ là hóa thân, là ảnh hiện, của cùng một vị.

Tri kiến qua bốn dòng phái mật tông

Khi dùng từ “tri kiến”³⁹, chúng ta cần xét cho kỹ xem chữ này đang được dùng với nghĩa nào [...]ⁱ. Tri kiến cũng vậy, có khi ứng vào phần tâm thức chứng biết, có khi lại ứng vào cái được chứng biết. Trong Mật tông tối thượng du già, chữ tri kiến chủ yếu dùng để chỉ phần tâm thức đang chứng biết. Theo hệ thống phi thường này, tánh không được chứng không khác gì [so với các bộ mật tông khác], nhưng lại khác ở phần chủ thể, tâm chứng tánh không ở đây là phải tâm đại lạc. Xét về tánh không là cái được chứng, ngài Sakya Pandita⁴⁰ có nói, chữ “tánh không” trong hiển tông và mật tông đều mang cùng một nghĩa. Nhiều kinh điển của dòng *Gelug* cũng nói như vậy.

Tuy vậy, dòng *Sakya* vẫn đề cập đến bốn loại tri kiến khác nhau, tương đương với bốn phép quán đánh trong Mật tông tối thượng du già: tri kiến của pháp quán đánh bình bát, tri kiến của pháp kín mật, tri kiến của pháp trí tuệ và tri kiến của pháp danh tựⁱⁱ. Tương tự như vậy, kinh điển dòng *Gelug* như bộ *Đại luận Về Các Hệ Tri Kiến*⁴¹ của ngài Jam-yang-shay-baⁱⁱⁱ nói rằng tri kiến của Mật tông tối thượng du già là cao nhất, tri kiến nói ở đây có nghĩa là cái tâm chứng tánh không—tuệ của

ⁱ Ở đây nguyên văn có một câu ví dụ, chỉ chính xác cho ngôn ngữ tiếng Anh nên cắt bỏ đưa vào phần ghi chú: [Cũng như chữ “cảm nhận” [feeling] có thể dùng để chỉ cái cảm nhận và các được cảm nhận].

ⁱⁱ anh: vase, secret, wisdom, word initiation.

ⁱⁱⁱ 'jam dbyangs bzhad pa'i rdo rje ngag dbang brtson grus, 1648-1721.

tâm đại lạc”ⁱ. Vậy khi các bậc chân tu thực chứng nói rằng tri kiến chỉ có một, đó là nói về đối tượng của sự chứng; còn khi nói rằng tri kiến trong hiển và mật khác nhau, đó là nói về phần tâm thức đang chứng ngộ, nói về chủ thể, vì Mật tông tối thượng du già vận dụng tầng tâm thức vi tế hơn nên chứng ngộ tánh không rốt ráo hơn. Kinh sách dòng *Kagyū* và *Nyingma* cũng nói tri kiến mật tông thâm sâu hơn hiển tông. Tất cả các ngài đều đang nói đến một loại tâm rất đặc biệt, cực kỳ vi tế.

Kinh sách dòng *Sakya* trình bày tri kiến luân hồi niết bàn bất khả phân, được miêu tả như một "dòng nhân quả liên tục"ⁱⁱ, nền tảng của tất cảⁱⁱⁱ. Các vị hiền thánh xứ Ấn và các vị chân tu dòng *Sakya* đưa ra nhiều kiến giải khác nhau về cái gọi là “dòng nhân quả liên tục” này, nhìn chung mà nói, đây là thuật ngữ dùng để chỉ chân tánh của Tâm. Nhìn từ khía cạnh khác, pháp môn *Guhyasamaja* khi đề cập đến căn cơ cao thấp của đệ tử có nói rằng vị nào căn cơ cao nhất được gọi là “người tựa ngọc quý”, người này được ví là “dòng nhân quả liên tục”, nền tảng của tất cả.

Theo giáo thuyết dòng *Sakya*, vị đại học giả Mang-to-lu-drup-gya-tso⁴² nhận định dòng liên tục này là bản tâm quang minh. Một kiến giải khác, cũng thuộc dòng *Sakya*, định nghĩa dòng liên tục này là tổng hợp của uẩn, căn và giác quan con

ⁱ anh: *the wisdom of great bliss.*

ⁱⁱ anh: *the causal continuum.*

ⁱⁱⁱ anh: *the basis-of-all.*

người. Cũng có nơi nói dòng liên tục này chứa đầy đủ bản thể của luân hồi, tính đức của đường tu, và tác dụng của quả Phậtⁱ.

Trong *Sáu Mươi câu tụng về Luận Lý*ⁱⁱ, ngài Long Thọ giải thích về sự đồng đẳng giữa luân hồi và niết bàn trong hiện tông như sau:

*Luân hồi và Niết bàn,
Đều không có tự tánh
Trí biết về Luân hồi
Được gọi là Niết bàn.*⁴³

Trong hiện tông, Niết bàn là chân tướng của sự vật, ở đó khổ đau và nguồn gốc khổ đau đều tan biến nhờ trí hiểu biết thâm sâu về ý nghĩa của sự không có tự tánh trong cõi luân hồi. Dòng *Sakya* giải thích sự đồng đẳng giữa luân hồi và niết bàn như sau: năm hợp thể tâm lý vật lý ô nhiễm, thực chất vốn vẫn trong sạch. Bốn “Mạn đà la” là nền tảng, bao gồm khí mạch trong thân thể, khí, giọt tủy và danh tự. Bốn thành phần này là thực thể của bốn thân Phật.

Theo Mang-to-lu-drup-gya-tso, mọi hiện tượng luân hồi hay niết bàn đều có thể được xem là diệu dụng, hay ảnh hiện, của bản tâm quang minh, vì trong quang minh, luân hồi và niết bàn đều cùng một vị. Đây là cái nhìn bất nhị về luân hồi và

ⁱ dịch sát nghĩa anh văn là: trong dòng nhân quả liên tục này, tất cả mọi hiện tượng luân hồi đều đầy đủ phần bản thể, tất cả mọi hiện tượng tu hành đều đầy đủ phần tính đức, và tất cả mọi hiện tượng thành tựu quả vị Phật đều đầy đủ phần tác dụng.

ⁱⁱ *Sixty Stanzas of Reasoning.*

niết bàn. Vì vậy, thuyết luân hồi niết bàn bất nhị phát xuất từ bản tâm.

Dòng *Kagyū* có pháp môn Đại thủ ấn [*Mahamudra*] với bốn giai đoạn thiền: “nhất tâm”, “siêu việt khái niệm”, “nhất vị”, và “không dụng công”. Hai lớp đầu tương tự như trong hiển tông, nhờ thiền “nhất tâm” mà có định, nhờ thiền “siêu việt khái niệm” được tuệ. Thiền “nhất vị” dẫn tới tuệ giác siêu việt, trong tuệ này mọi sự vật đều mang cùng mùi vị trong cảnh giới của bản tâm quang minh. Giai đoạn tu này thuộc riêng về mật. Khi giai đoạn này đã thuần thục, hành giả sẽ bước qua giai đoạn “không dụng công”. Trong sách *Năm Giai Đoạn*⁴⁴ giảng về mật kinh *Guhyasamajam*, Ngài Long Thọ có giải thích là khi hành giả đạt đến trình độ hợp nhất thân trong sáng và tâm trong sáng, chùng đó, không còn gì để học hay để tu nữa.

Pháp môn Đại thủ ấn [*Mahamudra*] nói:

Chân Tâmⁱ là tự tánh Pháp thânⁱⁱ

Sắc tướng là từ tự tánh Pháp thân mà thành cơn sóng gợn.

Chân Tâm, cái Tâm rốt ráo cơ bản nhất, là tự tánh Pháp thân, là bản tâm quang minh. Mọi sắc tướng trong sáng hay ô nhiễm đều phát sinh từ Pháp thân ấy, đều là diệu dụng của bản tâm quang minh.

ⁱ anh: *the very mind*

ⁱⁱ anh: *innate truth body*

Theo dòng *Gelug*, không thể nói rằng kiến tánh trong *Đại thủ ấn* đồng nghĩa với kiến tánh trong Trung quán, tuy vậy vẫn có thể xem đó như một trường hợp đặc biệt của kiến tánh trong Trung quán. Trong các pháp môn dòng *Gelug*, loại kiến tánh đặc biệt này được tìm thấy khi quán niệm về cái nhìn Trung quán kết hợp với Mật tông tối thượng du già. Nhìn dưới khía cạnh này, giáo pháp của *Gelug* trình bày về sự hợp nhất của đại lạc và tánh không, nhất là kết hợp ngay từ bản thể, so với *Đại thủ ấn* thật không có gì khác biệt. Kinh điển *Gelug* về hiển và mật đều nhấn mạnh về đối tượng của tuệ giác, nghĩa là về tánh không; dù vậy mật kinh của dòng này lại thường nhắc đến tuệ giác nhìn trên khía cạnh chủ thể, nghĩa là về phần tuệ giác đang kiến tánh. *Gelug* cũng nói rằng là mọi hiện tượng trong sáng hay ô nhiễm, diệu dụng của tánh không, đều phải được xem là diệu dụng của tuệ giác đang thấy tánh không, của bản tâm quang minh. Trong *Năm giai đoạn*, Ngài Long Thọ nói như sau:

Hành giả nhập đại định như huyễn¹

Thấy mọi sự đều như huyễn mộng.

Hành giả khi nhập vào đại-định-như-huyễn là để thấy mọi hiện tượng đang xảy ra, ngoại cảnh lẫn nội tâm, đều là diệu dụng của đại định này.

Pháp môn Đại viên mãn [*Dzochén*] dùng lối giải thích rất khác, nhưng cũng chỉ để nói về cùng một việc. Cho phần trình

¹ Còn gọi là *như huyễn tam muội*

bày về Đại viên mãn ở đây, tôi xin dựa theo lời dạy của vị đại học giả kiêm hành giả của tông phái Đại viên mãn là ngài *Do-drup-chen Jik-may-den-bay-nyi-nma*⁴⁵. Căn bản của pháp môn Đại viên mãn là bản tâm quang minh, thuật ngữ Đại viên mãn gọi là “thức bình thường”⁴⁶. Đại viên mãn phân biệt rất rõ tâm sinh diệt⁴⁷ và chân tâm⁴⁸. “Thức bình thường” là thuật ngữ dùng để chỉ chân tâm.

Mật tông tối thượng du già trong hệ thống dòng *Nyingma* được chia thành ba nhóm, Ma-ha du-giàⁱ, A-nậu du-giàⁱⁱ và A-tì du-giàⁱⁱⁱ. A-tì du-già, còn gọi là Đại viên mãn, lại được chia thành ba lớp: tâm⁴⁹, quảng đại⁵⁰, và lời dạy tinh túy⁵¹. *Do-drup-chen Jik-may-den bay-nyi-ma* nói rằng tất cả mọi kinh sách Mật tông tối thượng du già của cả hai hệ thống Tân dịch và Cựu dịch đều dạy về phương pháp hành trì bản tâm quang minh. Sự khác nhau giữa các trường phái nằm ở điểm sau đây: ở mọi trường phái khác với Đại viên mãn, khi mới bắt đầu tu hành giả phải vận dụng lý trí, rồi nhờ vào đó làm hiển lộ bản tâm quang minh. Trong Đại viên mãn, ngay từ đầu pháp tu này không vận dụng lý trí mà chỉ nhấn mạnh đến tâm quang minh dựa theo lời dạy tinh túy. Vì vậy mà pháp tu này được gọi là không cần dụng công.

Vì Đại viên mãn đặc biệt chú trọng đến bản tâm quang minh, nên Nhị đế ở đây cũng mang nghĩa khác thường, gọi là

ⁱ phạn: *Mahayoga*.

ⁱⁱ phạn: *anuyoga*.

ⁱⁱⁱ phạn: *atiyoga*.

"Nhi đế phi thường"⁵². Nói cho thật ngắn gọn, Thắng nghĩa đế [Chân lý rốt ráo] là tất cả những gì thuộc về bản thể quang minh, và, vì vậy, Thế tục đế [Chân lý qui ước] là tất cả những gì thuộc về mặt sinh diệt. Vậy ở đây bản tâm quang minh vắng bật mọi hiện tượng sinh diệt của Tục đế, nên là “tha tánh không”ⁱ, nghĩa là không có những tánh chất dị biệt. Tuy vậy, đặc tánh của bản tâm quang minh là tuyệt đối trong sáng nên vẫn không ra ngoài nghĩa “tự tánh không”, nghĩa là không có tự tánh, được Phật thuyết trong thời kỳ chuyển bánh xe chánh Pháp lần thứ hai

Tánh không trình bày như vậy xác định sự nhất quán giữa tự tánh không của thời kỳ chuyển bánh xe chánh Pháp lần thứ hai và Phật tánh được thuyết trong thời kỳ chuyển bánh xe chánh Pháp lần thứ ba. Vì vậy có nơi gọi tha tánh không ở đây là “đúng đắn”, so với giáo thuyết sai lệch vì công nhận Phật tánh mà cho rằng Phật tánh có tự tánh. Nhiều vị học giả cao trọng của cả bốn tông phái mật tông Tây Tạng là *Nyingma*, *Sakya*, *Kagyü* và *Gelug*, đã tốn nhiều công sức để phủ nhận loại tha tánh không sai lệch này, nghĩa là loại giáo thuyết tuy chấp nhận Không tánh, nhưng đồng thời lại cho rằng có một chân lý rốt ráo, bất biến, độc lập, và cho tự tánh không là đoạn kiến, cần loại bỏ.

Dựa theo lời giảng của thầy *Kyen-dzay Ka-yang-cho-gyi-lo-dro*⁵³ đáng kính, khi vị đại đệ tử *Long-chen-rap-jam*⁵⁴ của

ⁱ anh: *other emptiness*.

dòng *Nyingma* giảng về ba phần: bản thể, đường tu, và thành quả, cơ sở của lời giảng ấy là cảnh giới Phật đà. Trong khi đó, cơ sở của giáo thuyết dòng *Sakya* là cảnh giới thuộc về những kinh nghiệm thực chứng trên đường tu, còn dòng *Gelug* thì lại nhìn từ cảnh giới của người bình thường. Quý vị hãy nên suy nghĩ cho cặn kẽ về điều này, để tránh nhiều hiểu lầm đáng tiếc.⁵⁵

Thành tựu chức năng đại bồ đề

Khi hành trì theo những pháp tu mật tông chú trọng đến cả hai phần khí và tâm, hành giả đạt đến trạng thái hợp nhất giữa thân trong sáng và tâm trong sáng, hay nói cách khác, giữa thân huyền ảoⁱ và bản tâm quang minh, nhờ đó thành tựu quả vị Phật, quả vị cao nhất, tuyệt đối vị tha và cực kỳ hữu hiệu. Trong những pháp tu phi thường của hệ mật kinh Mẹⁱⁱ, quả vị Phật thành tựu qua thân cầu vòngⁱⁱⁱ. Hệ *Kalachakra* vì chú trọng vào tâm nên quả vị Phật thành tựu qua sự hợp nhất giữa thân vô sắc^{iv} và đại lạc bất động^v. Hệ *Nyingma* với pháp môn Đại viên mãn cũng chú trọng vào phần Tâm. Trong pháp tu này, các tầng lớp thô lậu của thể xác được tiêu trừ dần dần nhờ thành tựu của bốn lớp sắc tướng^{vi}, và cũng giống như các hệ mật kinh Mẹ khác, hành giả đạt đến thân cầu vòng trong suốt.

ⁱ anh: *illusory body*.

ⁱⁱ anh: *mother Tantras*.

ⁱⁱⁱ anh: *rainbow body*.

^{iv} anh: *empty body*.

^v anh: *immutable bliss*.

^{vi} anh: *four levels of appearance*.

Tất cả mọi sắc tướng phong phú của trí tuệ và từ bi nói trên, chỉ là để giúp chúng sinh tự bừng mình ra khỏi vòng vô minh luân hồi.

Hết phần thuyết pháp của đức Đạt lai Lama



*Xin bỏ đề tâm vô vàn trân quý
nơi nào chưa có, nguyện sẽ nảy sinh
nơi nào đã sinh, nguyện không thoái chuyển
vĩnh viễn tăng trưởng không bao giờ ngừng.*



FREE BOOK – NOT FOR SALE
SÁCH ẮN TỔNG – KHÔNG BÁN



hongnhu-archives

www.hongnhu.org