



GIÁC NGỘ ĐẠO ĐĂNG LUẬN CỦA ATISHA

Nguyên bản: Atisha's Lamp For The Path To Enlightenment

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma

Anh dịch: Thupten Jinpa

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển / Monday, August 9, 2021

LUẬN ĐIỀN CỦA ATISHA súc tích nhưng bao hàm rộng rãi đem những vấn đề cốt yếu đến với nhau của những giáo huấn của ba lần Chuyển Pháp Luân, như đưa ra một cách tóm tắt trong chương hai. Nó được sáng tác ở Tây Tạng bởi một đạo sư

Ấn Độ là Atisha Dipamkara theo lời thỉnh cầu của Jhangchup Wö, sau đó là người cai trị miền tây Tây Tạng. Jhangchup Wö đặc biệt thỉnh cầu một giáo huấn thật sự nổi tiếng vì sự thâm thâm của nó cũng như trong sáng của nó, vì thế nó có thể làm lợi lạc cho dân tộc Tây Tạng nói chung. Atisha xúc động sâu xa và hoan hỉ vì sự chân thành thỉnh cầu của Jhangchup Wö, và đáp ứng lời thỉnh cầu ấy ngài đã sáng tác ra luận điển súc tích này.

Ấn ngữ tựa đề của luận điển này là Bodhipathapradipa, có nghĩa là *Giác Ngộ Đạo Đăng Luận* hay *Ngọn Đèn Cho Con Đường Giác Ngộ*. Thuật ngữ “bodhi” trong tiếng Sanskrit có nghĩa là Giác Ngộ và có ý nghĩa một là xua tan điều gì đấy và thực chứng hay hoàn thiện điều gì đó. Chính là lý do này mà những nhà thông dịch Tây Tạng chọn chuyển dịch thuật ngữ quan trọng Sanskrit này với tiếng Tây Tạng là jhangchup, vốn được kết hợp từ hai âm tiết jhang và chub. “Jhang” có nghĩa là xua tan, loại bỏ, hoặc xóa bỏ, trong khi “chub” có nghĩa là hoàn thiện hay thực chứng. Cùng với nhau chúng mang ý nghĩa của sự Giác Ngộ hoàn toàn của Quả Phật. Nói cách khác, một Đức Phật là vị nào đấy đã hoàn toàn loại bỏ tất cả những khuyết điểm và đạt được tất cả những phẩm chất tích cực.

Con đường mà chúng ta nói đến liên hệ đến những giai tầng phát triển sự tương tục tinh thần của chúng ta, bắt đầu từ sự thực chứng tâm linh sớm sủa nhất và lên đến cực điểm trong tâm toàn giác của Đức Phật. Nó liên hệ đến như một “con đường” vì một con đường là điều gì đó mà chúng ta du hành; ở đây ẩn dụ “con đường” được sử dụng cho một hành trình nội tại, vốn xảy ra trong tâm thức của chúng ta. Vì thế “ngọn đèn” liên hệ đến chính tự giáo huấn thật sự như hiện thân trong luận điển này. Giáo huấn này trình bày tất cả những yếu tố then chốt của con đường trong trình tự thích hợp của chúng. Nó cũng xác định toàn diện tất cả những vấn đề căn bản và giải thích trình tự đúng đắn và những vấn đề khác nhau của con đường liên hệ với nhau như thế nào. Trong ý nghĩa này, toàn bộ luận điển phục vụ như một ngọn đèn để soi sáng con đường đến Giác Ngộ.

Khi chúng ta nói về sự Giác Ngộ, nó thông thường được hiểu trong Phật giáo rằng những hành giả tâm linh có những thiên hướng tinh thần khác nhau. Một số người có xu hướng về thành tựu giác ngộ của một vị *Thanh Văn*, trong khi những người khác có xu hướng đối với sự giác ngộ của một vị *Độc Giác Phật*. Những người khác có xu hướng đối với con đường Bồ tát, mà đỉnh cao là sự Giác Ngộ của một vị Phật toàn giác. Sự Giác Ngộ được liên hệ trong luận điển đặc thù này là thứ cuối cùng trong những thứ này, sự Giác Ngộ của một Đức Phật, vốn thường được liên hệ như “Đại Giác Ngộ” để phân biệt với những thứ giác ngộ trước.

Luận điển của Atisha bắt đầu với chào mừng Văn Thù Sư Lợi: “Kính lễ đức Bồ tát

đồng tử Văn Thù Sư Lợi.”¹ Sự chào mừng này được thêm vào bởi người phiên dịch từ luận điển nguyên tác Ấn ngữ vào Tạng ngữ. Có hai lý do tại sao những người phiên dịch Tây Tạng thêm vào lời chào mừng vào phần mở đầu của một luận điển. Một là để bảo đảm sự thuận lợi vì thế nhiệm vụ phiên dịch tác phẩm sẽ không đối mặt với những chướng ngại và sự nỗ lực sẽ được thành công hoàn toàn. Đặc biệt hơn nữa, sự chào mừng của nhà phiên dịch là để giúp xác định ba tạng kinh điển chính yếu (được biết là Tripitaka) mà tác phẩm hiện tại thuộc về.

Đây là sự phù hợp với một chiều chỉ đưa ra bởi một triều đại Tây Tạng ban sơ rằng tất cả những kinh luận được phiên dịch từ Phạn ngữ sang Tạng ngữ phải có những sự chào kính như vậy từ những nhà phiên dịch. Ba tạng kinh điển là: tạng Luật hay những giáo huấn đạo đức; tạng Kinh hay những bài giáo lý của Đạo Phật; và tạng Luận (Abhidharma) hay những nghiên cứu về tâm lý học và hiện tượng học của Phật giáo. Nó được chỉ định là những tác phẩm thuộc về tạng Luật phải được nhà phiên dịch chào kính Đức Phật toàn giác; những tác phẩm thuộc về tạng Kinh phải chào kính chư Phật và chư Bồ tát; những tác phẩm thuộc về tạng Luận phải chào kính Bồ tát Văn Thù Sư Lợi.

Mặc dù *Giác Ngộ Đạo Đăng Luận* tập hợp những giáo huấn của tam tạng kinh điển, nhưng chủ đề chính của tác phẩm này thuộc về tạng Luận (Abhidharma), vì thế nhà phiên dịch chào kính Văn Thù Sư Lợi. Tạng ngữ tương đương với Văn Thù Sư Lợi là jang pel, hai âm tiết có nghĩa là “tế nhị” và “cát tường”, trong khi thuật ngữ Sanskrit là “Manjushri” (Văn Thù Sư Lợi) được hình thành từ hai âm tiết manju và shri, bao hàm hai khía cạnh của thể trạng Giác Ngộ. Một khía cạnh là vượt thắng những khuyết điểm như biểu hiện của thuật ngữ “tế nhị = gentleness = jam.” “Jam” liên hệ đến sự kiện rằng sự tương tục tinh thần của Văn Thù Sư Lợi đã được thực hiện một cách tế nhị bằng cách loại trừ những năng lực phiền não có thể làm nó bị khuấy động hay quấy rầy. Tự do khỏi những thứ ấy mang đến sự tế nhị hay an trú của tâm thức. “Cát tường = glory = pel” ám chỉ sự thành tựu những tướng chính và tướng phụ của Văn Thù Sư Lợi vốn xác định một chúng sanh như một bậc Giác Ngộ hoàn toàn. Vì vậy, trong chính danh tự Văn Thù Sư Lợi thì chúng ta thấy cả những phẩm chất viển ly và hoàn thành hay tuyệt hảo.

Thi kệ 1

Tôi đánh lễ với sự chân thành tôn kính

Đến tất cả những bậc Chiến Thắng trong ba thời¹,

Đến những giáo huấn của các ngài và những ai khát ngưỡng đạo đức.

Được thôi thúc của đệ tử thánh thiện Jhangchup Wö

Tôi sẽ làm sáng tỏ ngọn đèn

¹ Quá khứ, hiện tại và vị lai

Cho con đường Giác Ngộ.

“Những Đấng Chiến Thắng” đề cập trong dòng thứ hai là những Đức Phật, những bậc được diễn tả như vậy vì các ngài đã đạt được sự chiến thắng đối với bốn ma vương² hay những năng lực chướng ngại. Những hình tướng vi tế nhất của bốn năng lực này là những khuynh hướng dính chặt vào những cảm xúc và tư tưởng phiền não tiềm tàng dưới chính những phiền não; những thứ này liên hệ như “những chướng ngại vi tế với kiến thức hoàn thiện” (phiền não chướng). Ở dòng thứ ba của thi kệ mở đầu này Atisha bày tỏ lòng tôn kính những giáo huấn của chư Phật, là giáo pháp. Ở đây giáo pháp không liên hệ đến kinh luận văn tự, đúng hơn là những thực chứng tâm linh của các Đấng Chiến Thắng, hay chư Phật, và của những tôn giả tiên tri cao độ hay “chúng sanh tôn quý” những người đã đạt được trí tuệ trực giác trong lẽ thật.

Tiếp theo Atisha thực hiện lời chào kính đến cộng đồng tâm linh, mà ngài thích ứng với nhóm từ ngữ “và những người khát ngưỡng đạo đức.” Ở đây Atisha đang liên hệ đến Tăng già, cộng đồng những bậc tôn giả đã đạt được con đường thấy đạo (kiến đạo vị hay thông đạt vị) và vì vậy đã đạt được sự thực chứng trực tiếp bản chất tối hậu của thực tại. Trên thực tế, trong thi kệ 1 này, Atisha đang thực hiện những sự chào kính đến Tam bảo –Phật bảo (vị thầy), Pháp bảo (giáo huấn) và Tăng bảo (cộng đồng các hành giả). Sau câu kệ này chúng ta thấy, “Được thôi thúc của đệ tử thánh thiện Jhangchup Wö, Tôi sẽ làm sáng tỏ ngọn đèn cho con đường Giác Ngộ.” Như tôi đã đề cập trước đây, Atisha trước tác luận điển này do sự thỉnh cầu đặc biệt của triều đình Tây Tạng và người đệ tử thánh thiện Jhangchup Wö, câu kệ này cũng hàm ý đến nguyên tắc phổ thông của Phật giáo, đó là chỉ ban bố giáo huấn nhà Phật đến những người khác khi được yêu cầu như vậy.

THẤU HIỂU BA NGÔI TÔN QUÝ (TAM BẢO)

Chúng ta thấu hiểu Phật bảo như thế nào, vốn là đối tượng đầu tiên mà Atisha đã chào kính trong luận điển này? Đây là những đặc trưng của một Đức Phật? Để trả lời cho những câu hỏi này, thật hữu ích để liên hệ đến một tác phẩm cổ điển của Phật giáo Ấn Độ tựa đề là Nhận Thức Luận của Trần Na (Dignaga), trong ấy ngài kính lễ đến Đức Phật bằng việc gọi ngài bằng một danh xưng có ý nghĩa “ngài là bậc đã trở thành một chúng sanh có giá trị.” Những từ ngữ có hiệu lực ở đây là “bậc đã trở thành,” biểu thị rằng Đức Phật không phải là một chúng sanh Giác Ngộ

² 1. Phiền não ma (hết thấy mọi phiền não trong đời sống). 2. Ấm ma (hay ngũ ấm ma, chỉ các ấm: sắc, thọ, tưởng, hành, thức, là các yếu tố cấu thành thân tâm, cũng là nguyên nhân của đau khổ), 3. Tử ma (Ma chết, chấm dứt mạng sống của chúng sinh), 4. Tha hóa tự tại thiên tử ma (Ma trời dưới quyền Ma vương ở cõi trời Tha hóa tự tại, thường gây mọi trở ngại cho người tu tập Chánh đạo.)

thường hằng mà là một người nào đó đã trở thành một vị thầy có giá trị bằng việc thành tựu Giác Ngộ.

Điều này chứng tỏ rằng Quả Phật không phải không có một nguyên nhân, rằng nó không phải phát sanh từ những nguyên nhân vốn không phù hợp với kết quả (Quả Phật), và tự những nguyên nhân không phải thường hằng và bất biến. Vậy đây là những nguyên nhân nào? Trần Na xác định việc trau dồi đại bi như một trong những nguyên nhân then chốt. Trong thi kệ chào kính của *Nhận Thức Luận*, ngài đã kính lễ Đức Phật như một người nào đó đã trở thành một vị thầy có giá trị qua việc thực hành bền vững của lòng từ bi vốn được bổ sung bằng những sự thực tập khác chẳng hạn như việc trau dồi trí tuệ tánh không.

Luận điển Phật giáo thường liên hệ đến Tam Bảo sử dụng ẩn dụ của thầy thuốc, thuốc men, và y tá, vốn có thể là một hình ảnh hữu ích. Đức Phật giống như một vị thầy thuốc, giáo pháp là thuốc men, và cộng đồng tâm linh hay Tăng già là y tá. Sự tương tự này nói với chúng ta rằng giáo pháp thật sự là thuốc men vốn trực tiếp chữa trị “căn bệnh” khổ đau của chúng ta và những nguyên nhân tiềm tàng của chúng. Đức Phật kê toa thuốc giáo pháp, và những người bạn đồng hành của chúng ta trên con đường, những thành viên của cộng đồng tâm linh, hành động như sự giúp đỡ của chúng ta trong khi chúng ta “đang sử dụng thuốc” giáo pháp.

Pháp bảo chân thật là diệt đế hay sự chấm dứt chân thật. Thuật ngữ “chấm dứt” ở đây liên hệ đến sự tự do chân thật mà chúng ta đạt được từ việc áp dụng liên tục những sự đối trị với những khía cạnh tiêu cực của tâm thức chúng ta. Cho nên hoa trái rốt ráo trong sự thực hành tâm linh của chúng ta là để ngăn ngừa những phiền não của chúng ta (những tư tưởng và cảm xúc tiêu cực) không bao giờ phát sinh nữa. Sự chấm dứt này của những phiền não là sự chấm dứt chân thật, hay diệt đế, được gọi là giáo pháp chân thật; và con đường đưa đến sự chấm dứt chân thật cũng được biết giáo pháp chân thật.

Vậy thì câu hỏi tiếp theo sẽ là: “Những thuốc men này hoạt động như thế nào?” Trong phạm trù này, chúng ta cần nhớ lại những thảo luận trước đây của chúng ta về ba mức độ của khổ đau, khi chúng ta thấy rõ mức độ thứ ba của khổ đau là điều kiện cùng khắp. Điều này gợi ý rằng chính sự tồn tại của chúng ta bị điều kiện hóa và đặc trưng hóa bởi khổ đau. Điều này có nghĩa rằng sự tồn tại hiện tại của chúng ta bị điều kiện hóa bởi nghiệp và phiền não. Như chúng ta đã thảo luận trước đây, nghiệp liên hệ không chỉ với hành động của chúng ta, mà quan trọng hơn nữa, đến động cơ hay xu hướng tiềm tàng của nó. Chính những hành động này không chỉ là nguyên nhân chính yếu của khổ đau; đúng hơn, nó sinh khởi từ thế giới của xu hướng, hay nói cách khác, từ tư tưởng và cảm xúc của chúng ta. Những trạng thái

phiền não này làm nền tảng cho những nghiệp chướng tiêu cực của chúng ta và do thế chúng là gốc rễ hay nguồn gốc khổ đau của chúng ta.

Rõ ràng, những phiền não này sẽ không biến đi đơn giản chỉ bằng việc đọc những lời cầu nguyện hay mong ước chúng mất đi; chúng chỉ có thể bị loại trừ bằng việc trau dồi những phương pháp cứu chữa đối trị tương ứng với chúng. Để hiểu vấn đề tiến trình áp dụng những phương thức đối trị như thế nào thì chúng ta có thể quán sát thế giới vật chất của chúng ta. Thí dụ, chúng ta có thể đối chiếu làm nổi bật sự khác nhau của nóng và lạnh: nếu chúng ta đang khổ đau vì ảnh hưởng quá lạnh vì nhiệt độ, thế thì chúng ta gia tăng nhiệt độ trong máy sưởi hay máy điều hòa không khí và điều chỉnh nó cho sự thoải mái của chúng ta. Vì vậy, ngay cả trong thế giới vật lý thì chúng ta có thể thấy ngay lập tức đâu là những năng lực đối kháng với nhau. Một thí dụ rõ ràng khác là ánh sáng và bóng tối. Thời khắc chúng ta bật công tắc đèn lên là bóng tối bị xua tan; và nơi đâu là bóng tối, thì nơi đó không có ánh sáng.

Tuy thế, trong thế giới của những cảm xúc và tư tưởng của chúng ta, tiến trình mà qua đó những sự đối trị hoạt động chống lại những năng lực đối kháng của chúng là hơi khác. Trong trường hợp này, chúng ta cần phát triển một thể trạng đúng đắn của tâm thức vốn trực tiếp đối kháng với một phiền não đặc thù. Chúng ta làm việc này bằng việc chọn cùng đối tượng nhưng trau dồi một thái độ nhận thức đối kháng. Thí dụ, trong trường hợp của hai năng lực đối lập là thù hận và từ bi, thì hai thứ này có thể được tập trung trong một đối tượng duy nhất – chẳng hạn như một cá nhân – nhưng chúng sẽ có những ảnh hưởng khác nhau một cách tuyệt đối trong trải nghiệm chúng ta.

Vì lợi ích của việc tranh luận, chúng ta có thể nói rằng mọi người có xu hướng không thích những cảm xúc bi mẫn và muốn làm mọi thứ có thể để loại bỏ nó trong chính người ấy. Với mục đích này trong tâm người ấy nhắm đến việc trau dồi một thái độ thù địch đối với mọi thứ, và cố gắng cực kỳ khắc nghiệt để thấy những sự bất lợi của việc trau dồi lòng từ ái và v.v... Chúng ta có thể tưởng tượng một sự tiếp cận như vậy cuối cùng đưa đến một sự gia tăng trong người ấy những cảm giác sân hận và thù oán như thế nào.

Đối với những hành giả tâm linh, điều này có thể không bao giờ là đối tượng của chúng ta. Từ kinh nghiệm cá nhân của chính chúng ta thì chúng ta nhận ra rằng sân hận và thù oán khuấy rầy sự hòa bình của tâm thức và, quan trọng hơn, chúng có khả năng làm tổn hại người khác. Ngược lại, chúng ta nhận ra rằng những cảm xúc tích cực như từ ái và từ bi có thể đem lại trong chúng ta một cảm giác sâu xa của hòa bình và tĩnh lặng, những kết quả lợi lạc mà chúng ta cũng có thể mở rộng đến

những người khác. Đánh giá đúng đắn giá trị lớn lao này tự nhiên đưa đến một khát vọng trau dồi những cảm xúc tích cực này. Chính là qua tiến trình dần dần này mà những sự đối trị trong việc làm giảm thiểu và cuối cùng loại trừ những năng lực đối kháng của chúng trong thế giới tinh thần, thế giới của tư tưởng và cảm xúc của chúng ta.

Điều này có phải nghĩa rằng có một sự bình đẳng hoàn toàn giữa những cảm xúc tích cực và tiêu cực, và do thế bằng việc tăng cường lòng từ bi thì chúng ta có thể loại trừ thù oán và ngược lại? Tôi nghĩ rằng thật quan trọng để có một sự thấu hiểu sâu xa hơn về những sự khác biệt giữa những cảm xúc tích cực và tiêu cực. Một số những phiền não của chúng ta có xu hướng thuộc về bản năng, chẳng hạn như dính mắc, sân hận và thù oán. Mặc dù trong một số trường hợp nào đó có thể có một chất xúc tác hay kích thích ngay lập tức, và lý trí có thể đóng một vai trò, một cách tổng quát thì những cảm xúc này là phản ứng và bản năng hơn. Tuy nhiên, có một đặc trưng khác của những cảm xúc có xu hướng tri giác hơn, chẳng hạn như cái nhìn sai lầm của chúng ta cảm nhận về tự ngã, và bám chấp vào những quan điểm cực đoan nào đó như là quan trọng nhất.

Xa hơn nữa, khi chúng ta thăm tra những tư tưởng và cảm xúc phiền não này thì chúng ta thấy rằng những phiền não vi tế hơn của vọng tưởng nằm ở gốc rễ của chúng. Tâm vọng tưởng của chúng ta bám chấp ở sự tồn tại thật sự về căn bản của mọi vật, và một sự đáp ứng cảm xúc sinh khởi trên căn bản của sự bám chấp ấy vốn làm cho chúng ta nhận thức đối tượng của cảm xúc này như hoặc là đáng mong muốn hay không đáng mong muốn. Tâm thức bám chấp ở những thứ như vậy như thật sự là vọng tưởng bởi vì bản chất thật sự của mọi vật là tánh không của chúng – cụ thể là, chúng không có sự tồn tại độc lập hay thực chất trong và tự chính chúng. Do vậy, trong cơ bản tâm thức bám chấp vào sự tồn tại thực chất của mọi vật một cách nền tảng là vọng tưởng. đã thấu hiểu điều này, thì chúng ta đi đến nhận ra rằng những cảm xúc tiêu cực như sân hận, và thù oán thiếu vắng bất cứ sự hỗ trợ vững chắc nào, cả trong thực tế và trong dạng thức của lý trí, vì gốc rễ tiềm tàng hay căn bản của chúng là một trạng thái bị bóp méo của tâm thức. Hơn thế nữa, bằng việc trau dồi một tuệ giác thâm sâu vào trong tánh không, vốn là bản chất thật sự của mọi vật, thì chúng ta có thể làm xói mòn chính căn bản cho sự phát sinh những phiền não này.

Trái lại, những cảm xúc tích cực như từ ái và bi mẫn có xu hướng không lệ thuộc vào sự bám chấp tại đối tượng như có sự tồn tại thật sự, và xa hơn nữa những cảm xúc tích cực này có tiềm năng cho việc làm mạnh mẽ vô hạn. Cho nên có những sự khác biệt to tát giữa những cảm xúc tích cực và tiêu cực trong dạng thức căn bản của chúng và tiềm năng của chúng cho sự phát triển vô hạn.

Thế nên câu hỏi là, nếu vọng tưởng tiềm tàng tất cả những phiền não, vậy thì nên tảng nào cho chúng ta thấu hiểu vọng tưởng này là một sự bám chấp vào sự tồn tại thật sự của mọi vật? Ở đây chúng ta cần quay lại Bốn Trăm Thi Kệ của Trung đạo, ở đây, lập tức sau thi kệ mà tôi đã trích dẫn trước đây, Thánh Thiên viết: “Bằng việc đạt được tuệ giác vào sự thật của duyên khởi mà chúng ta sẽ đem đến sự chấm dứt vọng tưởng.” Ngài nói rằng khi một hành giả phát triển sâu sắc tuệ giác vào trong những khía cạnh vi tế của những giáo huấn duyên khởi, rồi thì người ấy có thể đem đến sự chấm dứt vọng tưởng trong tâm thức người ấy. Vọng tưởng vì vậy được xác định như một nhận thức sai lầm, một trạng thái của tâm vốn nhận thức thế giới và tự ngã đối lập với nguyên lý duyên khởi.

Như chúng ta đã thấy trước đây, tho nguyên lý này thì tất cả mọi vật đi đến hình thành trong sự lệ thuộc vào những nhân tố khác. Đối lập với điều này sẽ theo vị thế của sự tồn tại độc lập đến mọi vật và mọi sự; nếu điều này là như thế, mọi vật và mọi sự không thể có bản chất lệ thuộc vào nhau. Vị thế vọng tưởng này của sự độc lập được liên hệ như “tự ngã” trong phạm trù của giáo huấn về vô ngã. Giáo huấn này cho thấy sự vắng mặt của sự tồn tại độc lập của mọi vật, vì tất cả mọi vật đi đến hình thành như một kết quả hay lệ thuộc, những nguyên nhân và điều kiện khác. Thánh Thiên đã kết luận bằng việc nói: “Rằng thứ gì là duyên khởi lệ thuộc thì không sở hữu một bản chất độc lập, và điều này vắng mặt sự tồn tại độc lập là điều được tôi gọi là duyên khởi hay nguồn gốc lệ thuộc trên những nguyên nhân và điều kiện.”

Trong những đệ tử của Long Thọ, có những ý kiến khác nhau về vấn đề vọng tưởng bám chấp này vào mọi sự vật và mọi sự kiện có sở hữu sự tồn tại thật sự là một nhiệm ô trong đặc trưng của phiền não hay đặc trưng của những chướng ngại vi tế với tri thức hay không. Trái lại, những nhà luận giải như vậy về Long Thọ như Parvavyeka thấu hiểu vọng tưởng bám chấp vào sự tồn tại cố hữu của mọi sự là một chướng ngại vi tế với tri thức. Tuy nhiên, những nhà luận giải khác diễn giải Bảy Mươi Thi Kệ của Long Thọ về Tánh Không có nghĩa rằng vọng tưởng là một bộ phận của thể trạng phiền não của tâm thức. Họ luận rằng ngay cả đạt được trạng thái của quả a la hán – vốn thoát khỏi luân hồi hay vòng tồn tại – thì người ta cần loại trừ vọng tưởng bám chấp vào sự tồn tại thật sự. Trên căn bản của sự thấu hiểu này, có sự khẳng định rằng tuệ giác trong tánh không là con đường duy nhất để giải thoát. Rằng tuệ giác tánh không được biết như trí tuệ của vô ngã và được thấu hiểu ở đây trong dạng thức của những gì được biết như [*Ba Cánh Cửa Của Giải Thoát*³](#). Tuệ giác này vào trong tánh không của mọi vật và mọi sự được trau dồi

³ [*Không, vô tướng, vô tác*](#): tam giải thoát môn

trên căn bản của sự thấu hiểu về bản chất của nó từ quan điểm của cả nguyên nhân và hệ quả của nó.

Chúng ta có thể liên hệ giáo huấn này trong sự thấu hiểu về vô ngã đến giáo lý Bốn Chân Lý Cao Quý, được Đức Phật giảng dạy trước nhất. Ngài đã dạy về Bốn Chân Lý Cao Quý trong dạng thức của mười sáu đặc trưng, bốn đặc trưng với mỗi chân lý. Bốn đặc trưng trong chân lý thứ nhất về khổ đau là vô thường, không hài lòng, tánh không và vô ngã. Cho nên tất cả những trường phái Phật giáo và tất cả những môn đồ của Đức Phật thấu hiểu rằng giáo lý then chốt được thể hiện trong giáo huấn này là về không có tự ngã hay vô ngã – anatman.

Dĩ nhiên có những diễn giải khác nhau về ý nghĩa của tự ngã. Tư tưởng triết lý của Ấn Độ là một truyền thống phân tích rất lâu dài về bản chất của tự ngã và về cá nhân hay con người. Thí dụ, có những phản chiếu và tranh luận mở rộng chung quanh vấn đề này như: khi chúng ta trải nghiệm đau đớn và sung sướng, thì người trải nghiệm là ai? Khi chúng ta nói về việc tích hợp nghiệp, thì ai là người tích hợp nghiệp ấy? Tác nhân của hành động nghiệp là ai? Ai trải nghiệm kết quả của nghiệp? Chúng ta chấp nhận sự kiện rằng có một cá nhân hay con người mà chúng ta mệnh danh như “tôi”; nhưng bản chất thật sự của “tôi” hay tự ngã là gì?

Trong những trường phái không Phật giáo ở Ấn Độ, đặc biệt những trường phái chấp nhận ý tưởng tái sanh, có một sự gặp gỡ của ý tưởng rằng, vì thân thể vật chất lệ thuộc trên một đời sống đặc thù và tạm thời, cho nên “tự ngã” không thể được xác định với thân thể hay sự tồn tại vật chất. Những trường phái này thường duy trì ý kiến rằng tự ngã phải là độc lập hoàn toàn với thành phần vật chất và tâm lý (uẩn: skandhas trong Sanskrit) vốn tạo nên sự hiện hữu cá nhân, và thừa nhận tự ngã như một nguyên tắc vĩnh cửu vốn siêu việt những kiếp luân hồi của cá nhân và duy trì sự tồn tại của nó suốt khắp mọi giai đoạn thời gian. Cho dù tự ngã hay atman được đặc trưng như vĩnh cửu, không thay đổi và không phân chia. Những thứ này là: rằng theo quan điểm của thời gian thì tự ngã là vĩnh cửu; rằng nó là bất khả phân hay không thể phân chia; và rằng nó là độc lập hay trong một ý nghĩa nào đó là tự quản. Nói một cách phổ thông, tất cả mọi trường phái Phật giáo phủ nhận khái niệm này về tự ngã như vĩnh cửu. Tuy nhiên, những trường phái Phật giáo khác nhau có những ý kiến khác nhau thay đổi nhau: nếu không có tự ngã độc lập, vĩnh cửu, thì chúng ta thấu hiểu khái niệm về một con người và của tác nhân hành động như thế nào? Chúng sanh ấy là ai? Một số trường phái cố gắng xác định con người trên căn bản của những tập hợp uẩn vật chất và tinh thần vốn làm nên cá nhân, khẳng định rằng toàn bộ năm uẩn cấu thành con người. Những trường phái khác duy trì quan điểm rằng chúng ta phải thừa nhận cá nhân con người trên căn bản của sự tương tục tâm thức. Và có những trường phái khác, chẳng hạn như những môn

nhân của kinh điển về Yogacara (Duy Thức) hay trường phái Duy Tâm, cho rằng sự tương tục đặc biệt của tâm thức, vốn họ gọi là thức nền tảng (alaya thức) phải được xác định như con người. Rồi thì có những môn nhân của Long Thọ (đặc biệt những người thấu hiểu quan điểm vi tế nhất của ngài) những người duy trì quan điểm rằng bất cứ cố gắng để xác định tự ngã như điều gì đó độc lập với thân thể và tâm thức là không thể đạt được. Tương đồng không thể đạt được là cố gắng để xác định tự ngã trong thân thể và tâm thức. Họ cho rằng con người phải được thấu hiểu như chỉ là một nhãn hiệu, tên gọi, hay quy cho vốn được đưa ra trên căn bản của tập hợp uẩn của thân thể và tâm thức. Vì vậy, bản chất của con người chỉ đơn thuần là một sự quy cho hay điều gì đó không có bản chất thật sự bên trong.

Khi chúng ta quán sát mọi vật và mọi sự một cách sâu xa hơn, thì chúng ta nhận ra rằng tất cả chúng đi đến hình thành như một kết quả của tập hợp uẩn của nhiều nhân tố. Không thứ gì trong chúng có được một sự tồn tại độc lập; bản chất tối hậu thì chỉ là sự lệ thuộc trên những nhân tố khác mà thôi. Tuy nhiên, khi chúng ta nhận thức chúng một cách bình thường hơn như chúng ta có xu hướng làm trong đời sống hàng ngày, thì chúng ta hình thành nên sự ấn tượng rằng chúng sở hữu một loại thực tế trừu tượng, độc lập nào đó của chính chúng và chúng ta không thể nhận thức một thực tại liên kết, lệ thuộc và nguyên gốc của chúng. Sự không tương ứng này trong nhận thức của chúng ta về cung cách mọi vật thật sự là và cung cách chúng ta nhận thức chúng làm nền tảng cho những phản ứng phiền não và cảm xúc khác nhau mà chúng ta có trong những đối phó của chúng ta với thế giới.

Cho nên trước nhất, chúng ta có thể nói rằng sự thấu hiểu bị bóp méo của chúng ta về thế giới như gốc rễ của những cảm xúc phiền não của chúng ta, chẳng hạn như sân hận, thù oán, và bám chấp. Thứ hai, nhận thức của chúng ta về thế giới như có một thực tại độc lập không có nền tảng hữu hiệu. Thứ ba, khi chúng ta trau dồi một sự đối trị trực tiếp, vốn là trí tuệ vô ngã, thì điều này chạm trán trực tiếp với nhận thức sai lầm của chúng ta về thế giới như có một sự tồn tại thật sự và độc lập. Khi chúng ta so sánh hai thứ này, quan điểm sai lầm về thế giới thiếu một nền tảng hữu hiệu trong lý trí và trái lại kinh nghiệm của tuệ giác trong vô ngã có một nền tảng vững chắc trong cả lý trí và kinh nghiệm. Quan điểm vốn có một nền tảng có căn cứ trong lý trí và thực tế sẽ trở nên mạnh mẽ hơn khi nó được phát triển, cho đến khi cuối cùng chúng ta có thể loại bỏ quan điểm sai lầm về thế giới một cách hoàn toàn. Xa hơn nữa, vì cái nhìn sâu sắc trong trí tuệ vô ngã là một phẩm chất của tâm thức, cơ sở của nó là rất bền vững, không giống như một phẩm chất thân thể mà căn bản của nó là giới hạn. Một đặc trưng khác của phẩm chất tinh thần này là một khi chúng ta đã trau dồi nó đến một mức độ mà nó trở thành tự động, thì hành giả không cần phải thực hiện một nỗ lực chủ tâm có ý thức để đưa nó đến tâm thức.

Một phương pháp hay động lực có thể phát khởi ngay lập tức sự thấu hiểu hay phẩm chất tinh thần này.

Chúng ta cũng cần nhắc nhở chính mình rằng những phiền não là tách biệt với bản chất căn bản của tâm thức; chúng có thể loại trừ được vì căn bản của chúng là nhận thức sai lầm, và một khi điều này được vượt thắng, thì phiền não có thể được loại trừ. Khi chúng ta xem xét tất cả những thứ này với nhau, cuối cùng thì chúng ta đạt đến một vị trí nơi mà từ ngữ “giải thoát” hay moksha đi đến có một ý nghĩa thậm thâm và chúng ta nhận ra rằng giải thoát là có thể. Chúng ta có thể phối hợp rằng sự thấu hiểu với sự thấu hiểu về Phật tánh như được giải thích trong Kinh Như Lai Tạng được liên hệ trước đó, nơi mà bản chất thiết yếu của tâm được diễn tả như trong sáng và vô nhiễm. Sau đó, khi chúng ta đi đến nhận ra rằng không chỉ những phiền não được loại trừ mà những xu hướng và dấu vết lưu lại bởi những phiền não này trong tâm thức chúng ta cũng được loại trừ. Đây là vấn đề chúng ta đi đến nhận thức được khả năng thật sự của việc đạt đến Quả Phật.

Thể trạng của Quả Phật được diễn tả trong kinh điển Đại thừa trong dạng thức của bốn thân (kaya) hay Bốn Hiện Thân của Giác Ngộ. Tuy nhiên, một sự thông hiểu thậm thâm và chi tiết hơn về bốn thân được phát triển trong căn bản của học hỏi và nghiên cứu những luận điển của Kim Cang thừa, trong ấy bốn thân được trình bày trên căn bản của tâm vi tế - cũng được biết như “tâm nền tảng bẩm sinh của linh quang” (áng sáng trong suốt). Tự tánh thân (svabhavakaya) là hiện thân tự nhiên của Đức Phật. Tâm toàn giác của Đức Phật trong thể trạng này được diễn tả như pháp thân (dharmakaya) hay thân trí tuệ chân thật. Năng lượng vi tế hay prana, vốn không tách rời khỏi thể trạng pháp thân này của Đức Phật là năng lượng trong hình thức vi tế nhất là báo thân (sambhogakaya) hay “thân của nguồn tài nguyên hoàn hảo của Đức Phật.” Cùng với nhau bốn thân này chứa đựng tâm nền tảng bẩm sinh của linh quang, đây là thể trạng của Quả Phật.

Nếu chúng ta hiểu trong cách này, thì chúng ta đạt được một sự thông hiểu sâu sắc hơn về những gì được gọi là giáo Pháp (Dharma). Trên căn bản của sự thông hiểu giáo Pháp ấy thì chúng ta có thể thấu hiểu về Đức Phật, là biểu tượng là sự hoàn thiện hay thực chứng hoàn toàn của giáo Pháp, và Tăng già, là những người đi trên con đường thực chứng giáo Pháp. Đây là vấn đề chúng ta có thể phản chiếu một cách hữu ích hoàn toàn thì kệ thứ nhất của luận điển này, thì kệ chào kính Tam Bảo, nhằm để có được một sự giới thiệu tổng quát về những gì có ý nghĩa là giáo Pháp.

QUY Y TAM BẢO

Như Trần Na nói, một Đức Phật là người nào đấy đã đạt được sự toàn giác qua việc trau dồi từ bi và trí tuệ vô ngã, việc vắng mặt của sự tồn tại. Từ sự thảo luận của chúng ta thì chúng ta cũng đã thấy vấn đề Pháp bảo được thấu hiểu như con đường mà qua đó chúng ta có thể dần dần hoàn thành cùng kết quả như một Đức Phật tỉnh thức hoàn toàn. Giống như thế, Tăng bảo là cộng đồng của những hành giả chân thành trực tiếp thực chứng tánh không, bản chất cứu kính của thực tại.

Đối với những ai trong chúng ta xem chính mình đang là những Phật tử, thì thật thiết yếu để có loại thấu hiểu sâu sắc hơn về Tam Bảo khi quý vị quy y Phật, Pháp, Tăng. Thí dụ, chúng ta quy y Phật bằng việc trau dồi một lòng ngưỡng mộ sâu sắc với những Đức Phật lịch sử căn cứ trên sự tận tụy và niềm tin chân thành thậm thâm trong sự thành tựu tâm linh tôn quý của các ngài. Khi chúng ta nói về niềm tin trong phạm trù Phật giáo, thì nó phải được thấu hiểu trong dạng thức của niềm tin được thúc đẩy trí tuệ hay sự thông minh. Niềm tin phải được đặt nền tảng trong trí tuệ và trí tuệ phải được thúc đẩy bằng niềm tin và từ bi, vì thế mỗi thứ làm mạnh và bổ sung cho nhau.

Nhưng chúng ta cũng phải thấu hiểu rằng việc quy y Tam Bảo phải được liên hệ với những sự thực chứng tâm linh bên trong chính chúng ta và kinh nghiệm của con đường Giác Ngộ. Niềm tin hay lòng tận tụy chân thành với Tam Bảo phải là sự cạnh tranh, trong đó chúng ta không chỉ ngưỡng mộ Tam Bảo, mà quan trọng hơn, chúng ta phải ngưỡng mộ để hiện thực ba điều này trong chính chúng ta. Lòng tin như thế này cho chúng ta sự khuyến khích và cảm hứng để dần thân trong sự thực tập Phật pháp và trau dồi những trình độ khác nhau của sự thực chứng cho đến khi thành tựu Quả Phật. Do vậy, thật thiết yếu để thấu hiểu rằng khi chúng ta quy y Phật, thì chúng ta không chỉ quy y Đức Phật lịch sử mà chúng ta cũng quy y với tự chính Quả Phật trong tương lai của chúng ta.

NHỮNG TRÌNH ĐỘ CỦA VIỆC TU DƯỠNG TÂM LINH

Sự trình bày chủ đề thật sự của luận diễn bắt đầu từ thi kệ sau:

Thi kệ 2

*Hãy thấu hiểu rằng có ba loại người
Do bởi năng lực của họ là nhỏ, vừa, và vô thượng.
Tôi sẽ viết sự phân biệt một cách rõ ràng
Những đặc trưng cá nhân của họ.*

Một trong những đặc trưng chính yếu trong luận diễn của Atisha là nó trình bày

tinh hoa của toàn bộ giáo huấn của Đức Phật trong một chuỗi những chủ đề và thực hành nhất định, mỗi thứ hứa hẹn trên niềm tin rằng sự ảnh hưởng của việc thực hành được làm nổi bật bằng việc tuân theo sự tiếp cận hệ thống như vậy.

Chúng ta có thể thấy vấn đề điều này hoạt động như thế nào qua thí dụ về việc trau dồi tâm bồ đề, tâm tinh giác vị tha – mệnh danh là sự ngưỡng mộ để đạt được Quả Phật vì lợi ích của tất cả chúng sanh. Trước tiên chúng ta phải phát triển một sự thấu hiểu về đối tượng của sự ngưỡng mộ của chúng ta, đây là Quả Phật hay sự tinh giác hoàn toàn, và để làm việc này chúng ta cần một sự thấu hiểu nào đó của những gì có nghĩa là “tỉnh thức” hay “Giác Ngộ.” Thêm nữa, chúng ta cần trau dồi một ý nghĩa sâu xa về lòng vị tha căn cứ trên lòng đại bi, một mong ước chân thành để thấy tất cả chúng sanh thoát khỏi khổ đau. Nhằm để kích thích một lòng đại bi như vậy, thì chúng ta phải phát triển một cách có hệ thống một sự thấu cảm chân thành và một cảm giác nối kết với tất cả chúng sanh, một cảm nhận sâu sắc rằng chúng ta không thể chịu đựng nỗi sự khổ đau của họ - giống như nó là của chính chúng ta.

Cùng với điều ấy, chúng ta cũng cần đạt được một sự thấu hiểu sâu sắc hơn về bản chất của khổ đau mà từ đó chúng ta mong ước tất cả các chúng sanh khác được giải thoát. Như tôi nói trước đây, điều này đòi hỏi việc thẩm tra kinh nghiệm của chính chúng ta về khổ đau vì thế chúng ta có thể phát triển một khát vọng mạnh mẽ để đạt được tự do khỏi nó, vốn là sự viên ly thật sự. Khi tất cả những yếu tố này được phối hợp với nhau thì chúng ta sẽ có thể phát sinh tâm bồ đề, lòng vị tha của tỉnh giác. Do thế, nhằm để cho tâm bồ đề bén rễ trong chúng ta, thì trước nhất chúng ta cần trau dồi những thành phần khác nhau của lòng vị tha tỉnh giác này một cách cá nhân, và có một chu trình nào đó để phát triển những khía cạnh này của con đường. Trong luận điển hiện tại của Atisha giải thích những khía cạnh khác nhau của con đường trong phạm vi của những sự thực tập phù hợp với những hành giả trong ba năng lực – nhỏ, vừa, và năng lực tối thượng của các hành giả.

Ngài không cần liên hệ đến ba đặc trưng độc lập của các cá thể, một số với năng lực cao hơn, một số với năng lực trung bình hay năng lực vừa, và những người khác với năng lực nhỏ hay giới hạn. Những sự phân chia này một cách chính yếu liên hệ đến những trình độ của năng lực tinh thân mà một cá nhân có thể tiến triển qua những giai tầng khác nhau của sự phát triển tâm linh.

Do thế một cách tóm tắt, cá nhân những hành giả có thể được nói là có năng lực nhỏ, nhưng qua thực hành họ tiến triển đến giai tầng kế tiếp và trở thành một người có năng lực trung bình, và với sự thực tập xa hơn thì họ đạt đến năng lực vô thượng. Chúng ta có thể thấy một sự tương đồng ở đây với hệ thống giáo dục hiện

đại. Nói một cách đại khái, ba năng lực này tương ứng với những trình độ tiểu học, trung học và đại học, khi những học sinh di chuyển qua những trình độ cao hơn và đặc biệt hơn của việc học tập một cách dần dần.

Chúng ta có thể liên hệ đến giáo huấn của Atishs trên ba năng lực với ba giai đoạn phát triển tâm linh của Thánh Thiên (Aryadeva) như được diễn tả trong thi kệ theo đây của tác phẩm *Bốn Trăm Thi Kệ Của Trung Đạo*:

*Trước tiên những hành vi bất thiện được ngăn ngừa;
Ở giai đoạn giữa tự ngã được ngăn ngừa;
Ở giai đoạn cuối cùng tất cả những quan điểm được từ bỏ;
Hành giả biết việc này thật là thông tuệ.*²

Thánh Thiên sử dụng thuật ngữ “những hành vi bất thiện” liên hệ đến những việc làm và tư tưởng tiêu cực của chúng ta, vốn là nguyên nhân chính của những khổ đau của chúng ta. Khi chúng ta nói về những nguyên nhân của khổ đau thì chúng ta đang nói về nghiệp hay hành động, và một sự phân biệt một cách tổng quát được thực hiện giữa ba loại nghiệp. Một là nghiệp tiêu cực hay bất thiện, thứ kia là nghiệp thiện hay đáng khen ngợi, và thứ ba là nghiệp bất biến hay không thể thay đổi. Thứ nhất, nghiệp tiêu cực, làm sinh ra khổ đau trong những thế giới thấp; 3 thứ hai, nghiệp thiện làm ra sự tái sinh ở những thế giới cao hơn như loài người hay chư thiên; và thứ ba, nghiệp bất biến hay không thể thay đổi, làm nên sự tái sinh trong những cõi sắc và vô sắc.⁴

Giai tầng thứ nhất của Thánh Thiên, nơi mà hành giả được khuyến bảo tránh xa hay loại trừ những hành vi bất thiện, tương ứng với phạm vi khởi đầu của Atisha hay giai tầng của năng lực nhỏ. Đối tượng chính ở đây là để đạt được sự tự do khỏi những kinh nghiệm tức thời của khổ đau, và yêu cầu tâm linh tức thời của cá nhân hành giả được động viên bởi sự sợ hãi phải chạm trán với những khổ đau của những cõi thấp. Những sự thực hành tâm linh chính của giai tầng này là đạo đức – tránh mười hành vi bất thiện (thập thiện nghiệp đạo) của thân thể, lời nói và tâm ý – và quy y Tam Bảo.

Giai tầng thứ hai trong ba giai đoạn của Thánh Thiên, nơi mà nhận thức về “tự ngã” của chúng ta bị đánh đổ, tương ứng với năng lực vừa của Atisha. Ở đây động lực chính của hành giả là để đạt được sự giải thoát khỏi vòng luân hồi,⁵ và sự thực tập chính yếu là việc loại trừ những phiền não tinh thần vốn làm sinh khởi sự khổ đau và sự tồn tại bất giác của chúng ta. Giai tầng thứ ba hay cuối cùng trong ba giai đoạn của Thánh Thiên, là nơi mà chúng ta từ bỏ tất cả mọi quan điểm, tương ứng với năng lực vô thượng của Thánh Thiên. Ở đây động lực chính yếu không chỉ là

đạt được tự do khỏi vòng luân hồi mà quan trọng hơn, cũng là để đạt được sự toàn giác vì lợi ích của tất cả chúng sanh.

Một trong những vấn đề chính tiềm tàng qua hai tác phẩm này là ngay cả những hành giả của năng lực vừa và vô thượng trước phải bắt đầu những sự thực tập phối hợp với năng lực nhỏ và vừa. Mỗi trình độ của sự thực tập xây dựng trên trình độ trước đó và dựa vào nền tảng vững chắc của tiến trình thích đáng.

BA NHÂN TỔ CHÍNH CỦA CON ĐƯỜNG

Đại sư Ấn Độ Long Thọ xác định ba nhân tố chính cho việc đạt được toàn giác. Nhân tố thứ nhất là tâm bồ đề, lòng ngưỡng mộ vị tha để đạt được Quả Phật vì lợi ích của tất cả chúng sanh. Nhân tố thứ hai là một năng lực mạnh mẽ lớn lao của bi mẫn, vốn không chỉ là mong ước cho những chúng sanh khác thoát khỏi khổ đau mà cũng liên hệ đến việc nhận trách nhiệm cho việc mang đến mục tiêu đó. Nhân tố thứ ba là những gì gọi là “trí tuệ bất nhị,” vốn liên hệ đến một tuệ giác vào trong tánh không siêu việt hai cực đoan của chủ nghĩa tuyệt đối và chủ nghĩa hư vô. Tuệ giác hay trí giác, vốn thấu hiểu cung cách mà mọi vật thật sự là, thường được diễn tả như “chân như” hay “bản chất cứu kính của thực tại.”

Tiến trình hay con đường thành tựu toàn giác được diễn tả trong kinh luận Phật giáo trong dạng thức của “năm con đường” và “mười giai tầng của Bồ tát,” và được nói là đòi hỏi một sự tích lũy công đức trong ba a tăng kỳ kiếp (ba vô số kiếp). Vì một số luận điển Kim Cang thừa nói về khả năng của việc thành tựu Quả Phật một “khoảnh khắc duy nhất” (ngay lập tức), việc này có thể cho ấn tượng rằng có một loại thực hành đặc biệt nào đó mà qua đó chúng ta có thể trở thành Giác Ngộ hoàn toàn trong một thời hành thiền duy nhất, chẳng hạn như chỉ đơn giản trì tụng mantra “hum” hay điều gì đó tương tự. Việc này cực kỳ phi thực tế. Trước đây, chúng ta đã thấy vấn đề những thể trạng tinh thần bình thường của chúng ta bị ô nhiễm thấm vào với những loại phiền não đa dạng và rằng những phiền não này phải được loại trừ dần dần như thế nào, lớp này đến lớp khác. Đó là qua một tiến trình dần dần mà tâm thức chúng ta được tịnh hóa tăng dần, một tiến trình mà cuối cùng lên đến cực điểm trong sự thành tựu Quả Phật.

Một số có thể cảm thấy khá nản lòng với triển vọng này, khi thực tế tôi đã làm trong thời thanh thiếu niên. Tôi nhớ khá rõ rằng đã nói lời nhận xét sau đây với giáo thọ của tôi là Tadrak Rinpoche: “Đã nhìn vào kinh điển về những thực hành của Bồ tát, con cảm thấy con đường mà các ngài diễn tả là quá dài mà nó dường như không thể đạt được. Vì thế chắc chắn con đường Kim Cang thừa, nơi mà nó được giải thích rằng có thể đạt được Quả Phật trong một thời gian ngắn hơn nhiều,

có thể thích hợp hơn với con.” Tadrak Rinpoche đã trả lời ngay lập tức. Ngài nói: “Làm sao có thể có con đường Kim Cang thừa có thể thành tựu được mà không có sự thực hành tâm bồ đề?”

Trong thực tế, Long Thọ cung cấp một vài biện luận để bảo đảm chúng ta không trở thành nản lòng trong khi ở trên con đường. Những điều này kể cả ý tưởng rằng nếu chúng ta bền chí với sự thực hành của chúng ta thì chúng ta sẽ đạt được một giai tầng của sự phát triển chỗ mà chúng ta sẽ không còn có thể bị tổn thương với khổ đau của cõi luân hồi. Một khi một giai tầng được thành tựu thì chúng ta có thể hoàn toàn toại nguyện để duy trì trong thế giới khi nó cần để giải thoát tất cả chúng sanh khỏi khổ đau. Xa hơn nữa, Long Thọ biện luận, vì chúng ta đã trang nghiêm phát nguyện để hành động vì cát tường của những người khác, cho nên những hoạt động của chúng ta sẽ duy trì như vậy cả trước và sau khi đạt được Giác Ngộ hoàn toàn. Cho nên nhân tố thời gian một lần nữa trở thành ít liên hệ hơn. Long Thọ cũng biện luận rằng sự hồi hướng chân thành để thực hành tâm bồ đề gợi lên một cảm giác sâu xa của toại nguyện và một cảm nhận rằng chúng ta đang làm cho sự tồn tại của loài người trọn vẹn ý nghĩa nhất, vốn giúp để vượt thắng bất cứ căn bản nào cho sự mệt mỏi hay nản lòng.

Để nhấn mạnh điểm cuối cùng này các đạo sư Kadampa thường khuyến khích chúng ta dành mọi nỗ lực trong việc trau dồi tâm bồ đề, vì một khi tâm bồ đề sinh khởi trong chúng ta thì nó sẽ chăm sóc mọi thứ. Nó sẽ chăm sóc việc tích lũy công đức cho chúng ta và nó sẽ chăm sóc việc tịnh hóa tất cả những tiêu cực của chúng ta. Điều này cho chúng ta thấy rằng sự thực tập tâm bồ đề là nguồn cội của việc hoàn thành cả những mục tiêu tạm thời và lâu dài.

Dĩ nhiên, nếu chúng ta không thích thú với việc trau dồi tâm bồ đề, hay nếu chúng ta cảm thấy đó là quá khó khăn cho chúng ta hay nó là quá lâu dài, thì ta tự do không cam kết điều ấy. Tuy nhiên, nếu chúng ta thực hiện một sự lựa chọn như vậy, thì sau đó chúng ta sẽ đem sự tương tục khổ đau của chúng ta đi đến chấm dứt như thế nào? Vì bất chấp chúng ta có chấp nhận khái niệm nghiệp và phiền não hay không, thì sự thật tồn tại là sự hiện hữu bất giác của chúng ta là một sản phẩm của nghiệp và phiền não quá khứ của chúng ta. Và khi mà chúng ta vẫn còn bị nghiệp chướng và phiền não trói buộc, thì hạnh phúc thật sự sẽ lần tránh chúng ta, những sự kiện không muốn sẽ xảy đến chúng ta hết lúc này đến lúc khác, và chúng ta sẽ tiếp tục là chủ thể với những khổ đau không tránh khỏi của sanh, già, bệnh và chết.

Đạo sư Kadampa Geshe Potowa một lần đã hỏi: “Có bao giờ có một khả năng của việc làm cạn kiệt hay làm hết khổ đau của chúng ta chỉ đơn giản bằng việc trải

nghiệm chúng không? Dĩ nhiên, điều này là không thể có. Từ thời vô thủy chúng ta đã chịu đựng tất cả những khổ đau của sanh, già, bệnh, chết lặp đi lặp lại, và thời gian trôi qua đã không thể làm cho chúng chấm dứt. Từ điều này thì chúng ta có thể suy luận rằng trong tương lai cũng vậy, đơn giản sống qua chúng trong một thời gian trôi qua, bất chấp chúng dài như thế nào, thì cũng không đưa chúng đến chấm dứt. Thay vì thế, chúng ta cần đưa ra kết luận về chúng qua một nỗ lực có ý thức và cẩn trọng, và điều này chỉ có thể đạt được trên căn bản của việc thấu hiểu về bản chất sâu xa của khổ đau và áp dụng phương tiện đúng đắn.

Tôi muốn đưa ra một điểm liên hệ ở đây. Một ngày nọ, khi một học giả hay một geshe dày dặn và tôi đang thảo luận sự kiện rằng tự ngã là một hiện tượng khó nắm bắt, rằng nó không thể tìm thấy trong thân thể hay tâm thức, ông nhận xét rằng: “Nếu tự ngã hoàn toàn không tồn tại, trong một ý nghĩa nào đó sẽ làm cho mọi thứ rất đơn giản. Sẽ không có trải nghiệm về khổ sở và đau đớn, vì không có đối tượng chịu đựng những trải nghiệm như vậy. Tuy nhiên, không phải như vậy. Bất chấp chúng ta có thể thật sự có thể tìm thấy nó hay không, thì có một cá nhân chúng sanh chịu đựng kinh nghiệm của khổ đau và sung sướng, cá thể đó là đối tượng của những kinh nghiệm, kẻ nhận thứ mọi việc và v.v... Căn cứ trên những kinh nghiệm của chúng ta thì chúng ta thật sự biết rằng có điều gì đấy – bất cứ chúng ta có thể gọi nó là gì – điều ấy làm cho chúng ta có thể trải qua những kinh nghiệm này. Chúng ta có điều gì đó gọi là sự phân biệt hay năng lực để nhận thức mọi thứ.”

Trong thực tế, khi chúng ta thẩm tra kinh nghiệm về khổ đau, mặc dù một số khổ đau là ở trình độ cảm giác hay thân thể, như đau đớn vật lý, thậm chí chính kinh nghiệm của đớn đau nối kết một cách gần gũi với ý thức hay tâm thức và do thế là một bộ phận của thế giới tinh thần. Đây là những gì phân biệt chúng sanh hữu tình với những sinh vật vạn vật học khác, chẳng hạn như cỏ, cây, và v.v... Chúng sanh hữu tình có những chiều kích chủ quan, vốn chúng ta có thể chọn lựa để gọi là kinh nghiệm, ý thức hay thế giới tinh thần.

Một cách chính xác thì hiện tượng tinh thần là gì? Có phải nó tùy thuộc một trăm phần trăm vào thân thể hay hiện tượng vật lý? Câu hỏi này không phải là mới. Nó được nêu lên ở Ấn Độ cổ đại, nơi mà một trường phái chấp nhận quan điểm duy vật, biện luận rằng tâm có thể quy về thân thể vật chất của con người. Tâm thức được đồng nhất với thân thể, và không có hiện tượng nào tách rời khỏi thân thể. Do thế, ý thức chấm dứt tồn tại tại thời điểm chết khi thân thể con người ngừng tồn tại. Họ so sánh tâm thức và thân thể với một bức tường và bức tranh trên tường. Khi nào bức tường tồn tại thì bức tranh ở đó, nhưng khi bức tường bị đập đổ thì bức tranh biến mất. Họ đã cho một tương tự khác về tâm thức và thân thể giống như rượu nho và nồng độ rượu của nó: khi nào rượu nho hết, thì nồng độ rượu cũng

không còn ở đó.

Tuy nhiên, nhiều truyền thống triết lý Ấn Độ khác phủ nhận luận điểm này. Trong thời hiện đại cũng thế, thảo luận xảy ra về mối liên hệ giữa thân thể và tâm thức, và mối liên hệ của chúng với sự thấu hiểu toàn bộ vũ trụ học của chúng ta về nguồn gốc của vũ trụ. Thí dụ, theo vũ trụ học hiện đại, sự bắt đầu của hệ thống thế giới hiện tại là sự kiện được gọi là Big Bang – vụ nổ lớn. Nhưng câu hỏi là, có phải đó là bắt đầu của mọi thứ? Chúng ta cũng có thể hỏi, ý thức đến từ chốn nào? Một điều chúng ta có thể hiểu, cả qua phân tích khoa học và cũng từ kinh nghiệm hay nhận thức cá nhân của chính chúng ta, là bất cứ kinh nghiệm nào chúng ta có hiện tại là hệ quả của những điều kiện trước đó. Không có điều gì đi đến hình thành mà không có một nguyên nhân. Giống như mọi thứ trong thế giới vật chất phải có một nguyên nhân hay điều kiện vốn làm cho sinh khởi ra nó, cho nên tất cả những kinh nghiệm trong thế giới tinh thần phải có những nguyên nhân và những điều kiện. Có hai đặc trưng chính của việc tạo ra kết quả trong mối liên hệ với ý thức hay thế giới tinh thần. Một là nguyên nhân vật chất hay trọng yếu, vốn chuyển biến điều gì đó vào trong điều gì khác, và thứ kia là đặc trưng của những điều kiện đóng góp vốn làm cho việc tạo ra kết quả là có thể.

CÂU HỎI VỀ TÁI SANH

Vị thầy Phật giáo Ấn Độ Pháp Xứng (Dharmakirti) chỉ ra trong *Giải Thích Nhận Thức Có Giá Trị*⁴ rằng: “Điều gì đó mà không phải tinh thần không thể biến thành một hiện tượng tinh thần.” Như chúng ta thảo luận trước đây, điều gì đó mà thuần vật lý hay vật chất không thể biến thành tinh thần. Pháp Xứng đang liên hệ đến sự kiện rằng để cho một khoảnh khắc của ý thức xảy ra thì phải có một khoảnh khắc ý thức khác như sự tương tục trước đó của nó. Đây là vấn đề chúng ta có thể đi ngược quan hệ nhân quả đến sự bắt đầu của ý thức của kiếp sống này, và từ đó chúng ta có thể thừa nhận sự tồn tại của kiếp sống trước.

Khi tôi nói về “thời vô thi” hay một “kiếp sống trước,” một số người trong quý vị có thể đã tự hỏi về điều này. Tôi có thể chứng minh những kiếp sống nối tiếp thật sự xảy ra như thế nào? Nhiều truyền thống tâm linh và triết lý Ấn Độ cổ đại chấp nhận khái niệm tái sinh, kể cả Phật giáo, không nên làm như vậy chỉ đơn giản bằng những thừa nhận mà không có căn bản. Trong thực tế, câu hỏi này đã là chủ đề của vô số phản chiếu trong truyền thống triết lý Ấn Độ.

Xa hơn nữa, có chứng cứ rõ ràng không hoàn toàn đúng về những đứa trẻ đã nhớ

⁴ Lượng Quyết Định Luận/Thích Lượng Luận/ Exposition of Valid Cognition (Pramanavarttika)

lại kiếp sống quá khứ của chúng, một số chúng đến từ những gia đình ngay cả không tin tưởng trong ý tưởng tái sanh. Một cách tự nhiên, chúng cần phải đưa ra bằng chứng như vậy để phân tích liên tục và thẩm tra kỹ lưỡng. Tuy nhiên, khi làm như vậy tôi nghĩ thật rất quan trọng ghi nhớ trong tâm một nguyên tắc logic quan trọng. Chúng ta phải bảo đảm phân biệt giữa những trường hợp mà chúng ta cho đến bây giờ thất bại trong việc tìm thấy điều gì đó và những điều khác mà chúng ta thấy trong hiện tại không phải là như vậy. Nhiều hiện tượng mà chúng ta không thể thấy trong hiện tại có thể được khám phá trong tương lai, cho nên nếu chúng ta đang tìm kiếm để chứng minh sự không tồn tại của điều gì đó thì chúng ta đơn giản không thể nói, “Điều này không tồn tại bởi vì chúng ta không tìm thấy nó.” Loại lý luận đó là đơn giản quá mức.

Nếu chúng ta không chấp nhận sự tương tục không bao giờ chấm dứt của tâm thức vốn tái sanh hết lần này đến lần khác, thì nhiều hiện tượng sẽ trở thành không giải thích được. Chúng ta có thể chọn lựa để diễn tả những điều này như “bí ẩn” hay “kỳ diệu,” nhưng đây chỉ là tốc ký cho si mê. Nó có nghĩa là, trong thực tế, chúng ta không có giải thích cho chúng. Trái lại, nếu chúng ta chấp nhận khái niệm tái sanh và sự tương tục của tâm thức, thì chúng ta có thể không thể thuyết phục mọi người một trăm phần trăm, nhưng tối thiểu chúng ta có một nguồn giải thích rộng lớn hơn nhiều theo sự bố trí của chúng ta.

Một cách tổng quát, thật khó để chứng minh điều gì đó với người nào đó vốn không có tri thức kinh nghiệm về nó. Thí dụ, hãy tưởng tượng việc cố gắng để chứng minh của những giấc mơ với người nào đó tuyên bố hoàn toàn không có trải nghiệm nào về những giấc mơ. Làm sao chúng ta thậm chí tiến hành chứng minh rằng những giấc mơ như vậy xảy ra? Tương tự thế, theo quan điểm của Phật giáo, mặc dù chúng ta có trải nghiệm của vô số kiếp sống, nhưng nhiều ký ức nối kết với sự tồn tại đặc thù thể hiện chấm dứt tồn tại khi thân thể thay đổi. Vì chúng ta không có năng lực để nhớ lại những kinh nghiệm của những kiếp sống quá khứ của chúng ta, thật khó khăn để tuyên bố một cách dứt khoát sự tồn tại của những kiếp sống quá khứ. Tuy nhiên, khi những hành giả tiến triển tâm linh cao độ nhập vào những thể trạng thiền định sâu xa của tâm thức thì họ thâm nhập được những thể trạng vi tế của tâm thức sâu xa hơn trình độ ý thức thông thường hàng ngày. Trong những thiền giả mà tôi đã biết một cách cá nhân, một số có những hồi tưởng rất sinh động về những kinh nghiệm quá khứ trong khi nhập định trong thể trạng thâm sâu. Nói cách khác, theo sự thấu hiểu Phật giáo, đó là sự tương tục của ý thức vi tế vốn giúp để nối kết tình trạng hiện tại của tâm thức với những kiếp sống quá khứ.

Kinh Điển, Lý Trí, Và Chứng Cứ Thực Nghiệm

Đã nói rằng, nếu khái niệm tái sanh, hay vì vấn đề ấy, thì bất cứ khái niệm nào được những người Phật tử tán thành cũng bị bác bỏ một cách thực nghiệm, cho là tầm quan trọng thiết yếu của lý trí và chứng cứ thực nghiệm trong tư tưởng Phật giáo, thì chúng ta phải chấp nhận chứng cứ mới và phủ nhận sự chấp thủ quan điểm trước đó. Thí dụ, có rất nhiều kinh luận về chủ đề tánh không và một số đó, về tối thiểu là về bề mặt, thấy là xung đột với nhau. Cho nên nếu chúng ta dựa hoàn toàn vào thẩm quyền của kinh điển và làm sáng tỏ vị trí của những kinh luận đa dạng này, thì chúng ta gặp ngõ cụt. Truyền thống trong Phật giáo là nhìn vào sự đa dạng của các kinh luận trên một chủ đề nào đó và rồi sử dụng lý trí phán đoán của chúng ta để phân biệt những trình độ vi tế khác nhau. Sau đó chúng ta có thể minh chứng tính giá trị của một số về sự vững chắc trong khi nhìn nhận rằng những thứ khác đòi hỏi diễn giải thêm.

Khi chúng ta đối diện với thế giới hàng ngày, hay “Thực tại quy ước” như nó được gọi trong kinh luận Phật giáo, một cách tự nhiên có một sự gắn kết trong một lãnh vực rộng lớn chung nhất giữa những sự giải thích Phật giáo và khoa học. Ở đó chúng ta thấy chứng cứ thực nghiệm gợi ý điều gì đó là trường hợp, mà chúng ta phải chấp nhận giá trị cụ thể của nó vì chúng ta đang dần thân trong một lãnh vực chung của phân tích. Tuy nhiên, điều này không phải nói rằng những người Phật tử tin rằng tất cả những hiện tượng có thể được hiểu đơn giản bằng việc sử dụng tài năng quan yếu của chúng ta và tâm thức thông thường của chúng ta, chắc chắn là không. Với khả năng tri giác hiện tại giới hạn của chúng ta, thì những sự kiện nào và hiện tượng nào đó có thể rõ ràng ở ngoài phạm vi tri giác của chúng ta, ít nhất là vào lúc này.

Do vậy, trong Phật giáo sự phân biệt được thực hiện giữa ba loại hiện tượng. Một loại hiện tượng được biết như “chứng cứ,” gồm có những hiện tượng vốn có thể được nhận thức trực tiếp qua các giác quan của chúng ta và v.v... Loại thứ hai “hơi bị che khuất”; những hiện tượng mà chúng ta có thể thấu hiểu qua liên hệ, việc sử dụng lý trí căn cứ trên việc quán sát những hiện tượng nào đó và qua mối liên hệ của những hiện tượng khác nhau. Đặc trưng thứ ba được biết như “cực kỳ bị che khuất”; liên hệ đến những sự kiện và hiện tượng nằm ở ngoài năng lực nhận biết hiện tại của chúng ta. Trong hiện tại, một sự thấu hiểu về những hiện tượng như vậy chỉ có thể sinh khởi trên căn bản của lời làm chứng của một người nào đó đã đạt được kinh nghiệm trực tiếp về chúng; sự chấp nhận của chúng ta về giá trị của chúng phải căn cứ khởi đầu trên lời chứng có giá trị này của một người thứ ba.

Tôi thường đưa ra một sự tương tự để làm sáng tỏ đặc trưng thứ này của các hiện tượng. Hầu hết chúng ta biết ngày sanh tháng đẻ của chúng ta nhưng chúng ta không có được kiến thức của sự kiện này trước. Chúng ta biết nó qua chứng cứ của

cha mẹ ta hay người nào khác. Chúng ta chấp nhận nó như một tường trình có giá trị vì không có lý do gì cha mẹ lại lừa dối chúng ta về điều này, và cũng bởi vì chúng ta dựa vào lời nói của họ như những nhân vật có thẩm quyền. Dĩ nhiên, đôi khi có những ngoại lệ cho quy luật này. Thí dụ, đôi khi người ta tăng tuổi để được trợ cấp nghỉ hưu hay giảm tuổi khi tìm kiếm việc làm, và v.v... Nhưng nói chung, chúng ta chấp nhận nhân chứng người thứ ba rằng như vậy và như vậy về ngày tháng năm sinh của chúng ta.

Người Phật tử chấp nhận lớp thứ ba của những hiện tượng bị “cực kỳ che khuất” trên căn bản của thẩm quyền kinh điển của Đức Phật. Tuy nhiên, sự chấp nhận của chúng ta về thẩm quyền ấy không phải là một điều đơn giản. Chúng ta không chỉ nói, “Ồ, Đức Phật là một bậc rất thánh thiện và vì ngài đã nói điều này cho nên tôi tin tưởng điều ấy là sự thật.” Có những nguyên tắc tiềm tàng nào đó liên hệ trong sự chấp nhận của Phật giáo về thẩm quyền căn cứ trên kinh điển. Một trong những điều này là nguyên tắc bốn sự nương tựa (tứ y), vốn được tuyên bố như sau:

- Dựa vào giáo huấn, không phải vào con người (y pháp bất y nhân);
- Dựa vào ý nghĩa, không phải vào ngôn ngữ (y nghĩa bất y ngữ);
- Dựa vào ý nghĩa tối hậu, không phải ý nghĩa tạm thời (y liễu nghĩa bất y bất liễu nghĩa);
- Dựa vào tâm trí tuệ, không phải tâm thông thường (y trí bất y thức).

Trên căn bản của bốn sự nương tựa này chúng ta đưa ra thẩm quyền của Đức Phật, hay bất cứ vị thầy lớn nào, để phê bình phân tích bằng việc thẩm tra giá trị của những tuyên bố của các ngài trong các lãnh vực khác, đặc biệt những thứ mà trong nguyên tắc cho phép để tìm hiểu hợp lý và quán sát thực nghiệm. Thêm nữa, chúng ta cũng phải thẩm tra tính chính trực của những nhân vật thẩm quyền này để tìm hiểu xem họ có động cơ kín đáo cho việc phổ biến thuyết sai lầm không hay đưa ra những tuyên bố đặc biệt mà chúng ta đang thẩm tra. Chính là trên căn bản của một sự thừa nhận rộng khắp như vậy mà chúng ta chấp nhận thẩm quyền của người thứ ba về những vấn đề mà hiện tại ở ngoài phạm trù lãnh hội của tâm thức thông thường chúng ta.

Tóm lại, tôi đã đang nói về nhu cầu cho việc trau dồi tâm bồ đề như cốt lõi cho sự thực hành tâm linh của chúng ta trên con đường đến Quả Phật, một sự thực tập mà chúng ta cần để theo đuổi trải qua hàng kiếp sống.

TRÌNH ĐỘ CỦA NĂNG LỰC KHỞI ĐẦU

Tất cả những sự thực tập thiết yếu liên hệ khởi đầu bằng việc đạt được sự tái sinh trong những thế giới cao hơn thuộc về điều được Atisha gọi là “năng lực nhỏ.”

Thi kệ 3

Hãy biết rằng những ai bằng bất cứ phương tiện gì

Tìm cầu cho chính họ không gì hơn

Những sung sướng trong cõi luân hồi

là những người có năng lực tối thiểu.

Như chúng ta đã thảo luận trước đây, những phương tiện chính yếu cho việc đạt được sự tái sinh vào những cõi cao hơn là nguyên tắc đạo đức tránh khỏi mười hành vi tiêu cực của thân thể, lời nói, và tâm ý. Những điều này bao gồm ba hành động của thân – giết hại, trộm cắp, và tà dâm; bốn hành động của lời nói – nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời độc ác, và nói lời vô ích; và ba hành động tinh thần – tham lam, sân hận, và chửi cháp tà kiến (si mê). Để sống một đời sống đạo đức ý nghĩa, nó giúp để nhắc chính chúng ta về những gì được biết như bốn sự quán chiếu, được gọi là (1) sự quý giá của đời sống con người; (2) sự chết không thể tránh được của chúng ta và thời điểm chết không thể biết chắc được; (3) sự không sai chạy của luật nhân quả và ảnh hưởng cùng hoạt động của nghiệp; và (4) sự thấu hiểu về bản chất của khổ đau. Quan tâm đến quán chiếu thứ nhất, một số đạo sư Tây Tạng đã nói rằng khi chúng ta quán chiếu sự quý giá của sự tồn tại con người này, thì chúng ta nên trau dồi quyết tâm thật sự để làm cho đời sống con người của chúng ta là điều gì đó quý giá trong tự nó, hơn là cho phép nó bị lãng phí hay trở thành nguyên nhân của khổ đau tương lai.

Việc quán chiếu bốn điều này cho chúng ta can đảm để dẫn thân một cách chân thành trong sự thực tập giáo Pháp nhằm để giải thoát chúng ta khỏi khả năng tái sinh vào những thế giới thấp hơn. Điều này liên hệ đến một tiến trình rèn luyện tâm thức chúng ta. Không chỉ ở trình độ tinh thần mà cũng ở trình độ cảm xúc và hành động của chúng ta. Việc sống một đời sống đạo đức không phải là trường hợp bám chặt vào những hệ thống áp đặt vào chúng ta từ bên ngoài, chẳng hạn như luật lệ quốc gia. Đúng hơn thì nó liên hệ đến sự tự nguyện đi theo một nguyên tắc trên căn bản của một nhận thức rõ ràng về giá trị của nó. Trong căn bản, sống một đời sống đạo đức chân thật là sống một đời sống của kỷ luật tự giác. Khi Đức Phật nói rằng “chúng ta là vị thầy của chính chúng ta, chúng ta là kẻ thù của chính chúng ta,” là ngài đang nói với chúng ta rằng vận mạng của chúng ta nằm trong tay của chúng ta.

Đã nói điều này, thì khi đi trên con đường Giác Ngộ chúng ta thật sự cần nương tựa vào những vị thầy của chúng ta như những sự hướng dẫn tâm linh. Trong thực

tế, chúng ta cần tìm được một vị thầy phẩm chất chân thật, nếu chúng ta muốn phát triển một sự thấu hiểu trọn vẹn về những sự thực hành tâm linh căn bản cho việc hướng chúng ta đến tinh giác trọn vẹn. Có một người Tây Tạng nói: “Nguồn nước tinh khiết phải bắt nguồn từ những ngọn núi tuyết thuần khiết.” Cùng cách ấy, thật quan trọng để bảo đảm rằng những sự thực hành mà chúng ta đi theo là đáng tin và có thể truy nguyên qua một dòng truyền thừa chân thật.

Ngày nay có một xu hướng là lấy nơi này một ít nơi kia một ít và hình thành nên sự pha trộn của chính chúng ta. Điều này có thể tốt, nhưng nếu chúng ta đi theo một con truyền thống tâm linh đặc thù, trong trường hợp của Phật giáo Tây Tạng, thì thật quan trọng để bảo đảm nguồn gốc đáng tin và sự thuần khiết của dòng truyền thừa, và rằng vị thầy của ta là một hiện thân của dòng truyền thừa thuần khiết.

TRÌNH ĐỘ CỦA NĂNG LỰC VỪA

Trong thi kệ tiếp theo Atisha diễn tả những đặc trưng của những sự rèn luyện tâm linh của năng lực trung bình.

Thi kệ 4

*Những ai tìm cầu sự hòa bình của chính họ mà thôi,
Quay lưng với những thú vui của trần tục
Và tránh những hành vi tàn phá
Được nói là năng lực trung bình*

Những chữ “các hành vi tàn phá” liên hệ đến những phiền não vốn cùng với nghiệp chướng cấu thành nguồn gốc của khổ đau. Đây là tại sao những hành giả ở trình độ năng lực trung bình tập trung trên những sự thực tập tâm linh vốn chuẩn bị hướng mục tiêu vào sự loại trừ phiền não. Nói một cách rộng rãi, những sự thực tập này rơi vào hai đặc trưng. Một là rèn luyện tâm thức để trau dồi khát vọng chân thành đạt được sự giải thoát khỏi vòng luân hồi, thường được liên hệ đến như trau dồi sự viễn ly. Thứ kia là trau dồi con đường mang đến sự đầy đủ mong ước cho việc viễn ly hay từ bỏ. Nhằm để rèn luyện tâm thức chúng ta trong cách này, thì chúng ta cần liên hệ trên những nhược điểm của vòng luân hồi và phát triển sự thấu hiểu về dòng nhân quả của nghiệp chướng và phiền não. Qua những phản chiếu này thì chúng ta trau dồi mong ước đạt được sự tự do và sau đó dẫn thân trên con đường mang đến sự giải thoát.

Nói tóm lại, tất cả những sự thực tập này được biểu hiện trong khuôn khổ của sự thấu hiểu và thực tập về Bốn Chân Lý Cao Quý của Đức Phật. Với chân lý thứ

nhất, khổ đế, Đức Phật xác định bốn đặc trưng của sự tồn tại, thứ nhất là sự vô thường.⁷ Mặc dù sự quán chiếu về vô thường cũng được thấy trong những thực hành của năng lực nhỏ hay khởi đầu, nhưng sự phản chiếu là khác với trình độ của năng lực trung bình. Ở năng lực khởi đầu, vô thường được biết trong dạng thức của bản chất tạm thời của cuộc sống – đó là sự chết không thể tránh khỏi – nhưng trong những thiền tập của trình độ trung bình về vô thường trong dạng thức của tính nhất thời, đó là, bản chất thay đổi liên tục và năng động của thực tại. Một sự thấu hiểu sâu sắc về sự vô thường vi tế này đưa đến một sự thấu hiểu về bản chất của khổ đau không hài lòng, vốn nhờ đó đưa đến sự hiểu biết về sự vắng mặt của “tự ngã.” Mọi tương quan của những sự thấu hiểu vi tế này được giải thích trong nhiều luận điểm khác nhau, chẳng hạn như *Bốn Trăm Thi Kệ Trung Đạo* của Thánh Thiên và *Giải Thích Nhận Thức Có Giá Trị* của Pháp Xứng.

Đề bắt đầu, thì chúng ta thấu hiểu sự vô thường vi tế này như thế nào? Khi chúng ta quán sát những hiện tượng chung quanh chúng ta trong thế giới tự nhiên, cho dù nó là một ngọn cỏ, một cây, hay ngay cả một ngọn núi, thì chúng ta cảm thấy rằng giống như chúng không thay đổi và chúng sẽ tồn tại trong một thời gian dài. Nhưng trải qua thời gian, trong một số trường hợp hàng nghìn năm, ngay cả những thứ dường như bền vững này thay đổi. Sự thật là chúng đang thay đổi một cách vi tế, và chúng ta phải chấp nhận rằng tiến trình của thay đổi này phải xảy ra trong căn bản từng thời khắc. Trái lại, nếu mọi thứ không trải qua sự thay đổi từng thời khắc như vậy, thì đơn giản rằng không có căn bản cho việc chúng ta phát hiện sự thay đổi có thể nhận biết theo thời gian.

Câu hỏi tiếp theo là, điều gì sẽ mang đến sự thay đổi? Điều gì sẽ làm cho thứ gì đấy ngừng tồn tại? Có phải mọi sự vật và sự kiện đòi hỏi một điều kiện thứ hai để mang đến sự chấm dứt của chúng, hay có phải chúng đi qua một tiến trình chấm dứt tự nhiên? Chúng ta có thể tự thấy rằng mọi thứ đầu tiên không phải đi đến hình thành và rồi một nhân tố thứ yếu mang đến sự chấm dứt của chúng. Một cách thật sự, chính nguyên nhân mang đến sự hình thành mọi thứ trong câu hỏi cũng chính là nguyên nhân mang đến sự chấm dứt của chúng. Do thế, chúng ta có thể nói rằng, mọi vật và mọi sự kiện hình thành với hạt giống cho sự chấm dứt vốn có trong chúng. Điều này gợi ý rằng mọi vật và mọi sự kiện ở dưới năng lực của những nguyên nhân và điều kiện của chúng, và trong ý nghĩa đó thì chúng là “năng lực khác” hay bị chi phối bởi những điều kiện khác.

Trong phạm trù của sự tồn tại điều kiện hóa của chúng ta, vốn cũng là vấn đề với cùng bản chất của sự thay đổi vi tế, tương tự nó cũng bị chi phối bởi các nguyên nhân và điều kiện. Những nguyên nhân ở đây liên hệ đến nghiệp và những cảm xúc phiền não. Gốc rễ của những phiền não một cách đặc biệt là nền tảng của si mê,

vốn làm cho chúng ta bám chấp vào mọi thứ như tồn tại một cách cố hữu. Cho nên chúng ta có thể thấu hiểu rằng chính sự tồn tại điều kiện hóa của chúng ta là ở dưới năng lực của vọng tưởng, phiền não và si mê. Ngay cả chính chữ “si mê” gợi ý rằng có điều gì đó sai lầm với nó. Cho đến khi mà chúng ta vẫn còn ở dưới năng lực của một năng lực như vậy, thì có bao giờ có chỗ cho sự hạnh phúc dài lâu? Bằng việc phản chiếu trong cách này, thì chúng ta có thể đạt được tuệ giác trong bản chất không hài lòng của sự tồn tại bị điều kiện hóa, vốn cho phép chúng ta phát triển một cảm giác chân thật của sự viên ly.

Chúng ta có thể thấu hiểu tuyên bố rằng tuệ giác trong sự vô thường đưa đến tuệ giác trong khổ đau, và tuệ giác trong khổ đau đưa đến tuệ giác vô ngã, trong cách theo đây: một khi chúng ta nhận ra rằng chính sự tồn tại của chúng ta ở dưới năng lực của phiền não, chẳng hạn như nền tảng si mê, thì chúng ta cũng nhận ra rằng chỉ bằng việc phát sinh tuệ giác trong vô ngã – như sự đối kháng trực tiếp của nền tảng si mê – thì chúng ta mới có thể loại trừ sự si mê này trong chúng ta. Do vậy, điều này giúp chúng ta phát triển sự tự tin trong nhu cầu phát sinh trí tuệ vô ngã. Không có điều này, thì chúng ta có thể có ấn tượng rằng sự thảo luận toàn bộ điều này về tánh không và vô ngã là quá phức tạp vốn không liên hệ gì, nói một cách thực tế.

Tôi có thể nói với quý vị một câu chuyện để làm sáng tỏ điều này. Một lần khi tôi đang giảng giải về *Nền Tảng Trung Đạo* của Long Thọ, vốn đối phó rõ ràng với chủ đề tánh không, thì một học nhân không có không từng học những bộ đại luận đã bình luận với một bạn đồng môn rằng: “Bài giảng hôm nay hơi lạ lùng. Đức Thánh Thiện đã bắt đầu với việc trình bày con đường của Đức Phật và xây dựng cấu trúc mỗi lần một lớp. Sau đó, bỗng nhiên, ngài đã bắt đầu nói về tánh không và việc vắng mặt của sự tồn tại cố hữu, vì thế toàn bộ cấu trúc này mà ngài đã dùng nhiều thời gian để xây dựng là hoàn toàn bị phá bỏ.” Vị ấy thật sự không thấy vấn đề. Có hiểm họa ấy. Tuy nhiên, nếu chúng ta thấu hiểu tầm quan trọng của nhu cầu phát sinh trí tuệ trong tánh không như một phương tiện để đem đến sự chấm dứt phiền não, đặc biệt nền tảng si mê, sau đó chúng ta nhận ra giá trị của việc làm sâu sắc thực chứng về tánh không của chúng ta. Cũng thế, như Pháp Xứng đã chỉ ra trong *Giải Thích Nhận Thức có Giá Trị* của ngài, những cảm xúc như từ ái và bi mẫn không thách thức trực tiếp nền tảng của si mê. Mà chỉ bằng việc trau dồi tuệ giác trong vô ngã mà chúng ta mới có thể vượt thắng một cách trực tiếp nền tảng của si mê.

Đây là một giải thích ngắn gọn về những phương diện đa dạng của việc rèn luyện tâm thức trong việc trau dồi một nguyên ước chân thành để đạt đến giải thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi. Con đường hay phương tiện thật sự mà nhờ nó chúng ta mới

mang đến sự tự do được giải thích trong khuôn khổ của *Ba Rèn Luyện Cao Cấp* (giới-định-tuệ), mà tôi đã liên hệ trước rồi.

TRÌNH ĐỘ CỦA NĂNG LỰC LỚN

Atisha tiếp tục sự thảo luận của ngài về ba năng lực bằng việc hướng sự chú ý của ngài đến những sự rèn luyện tâm linh ở trình độ cao nhất.

Thi kệ 5

*Những ai qua khổ đau cá nhân của họ,
Thật sự muốn chấm dứt hoàn toàn
Tất cả những khổ đau của kẻ khác
Là những người có năng lực tối thượng.*

Những hành giả ở trình độ này sử dụng sự thấu hiểu sâu xa của họ về bản chất của khổ đau, xuất phát từ sự quán chiếu trên kinh nghiệm cá nhân của họ, để nhận ra nền tảng bình đẳng của tự thân và những người khác trong chừng mực nào đó khao khát vượt thắng khổ đau được quan tâm. Điều này sau đó đưa đến sự phát sinh một nguyện ước tự nhiên để giải thoát tất cả mọi chúng sanh khỏi khổ đau của họ, một nguyện ước vốn trở thành một động cơ đầy năng lực cho việc dẫn thân trong những sự thực tập tâm linh nhằm mục đích mang đến ý tưởng vị tha này.

Sự thực tập quan trọng nhất trong mối quan hệ đến mục tiêu vị tha này là việc phát tâm bồ đề, nguyện vọng vị tha để đạt đến Quả Phật vì lợi ích của tất cả chúng sanh.

Thông thường, có hai phương pháp chính cho việc phát sinh một tâm như vậy. Một là phương pháp bảy điểm nhân quả, trong khi thứ kia là phương pháp hoán đổi và bình đẳng tự thân và người khác. Cả hai phương pháp này giúp để trau dồi một cảm giác sâu xa của sự liên hệ và sự thấu cảm đầy năng lực với người khác. Phương pháp bảy điểm nhân quả liên hệ đến những chúng sanh khác bằng việc nhìn tất cả họ như những đối tượng của sự yêu mến nhất – chẳng hạn như nhìn họ như những bà mẹ của chúng ta – và sau đó quán chiếu trên lòng ân cần tử tế to lớn của họ. Phương pháp hoán đổi và bình đẳng tự thân với người khác tuy vậy đi xa hơn, trong đó chúng ta nghiên cứu để nhận ra ngay cả những kẻ thù của chúng ta như một nguồn gốc của lòng ân cần tử tế vô hạn. Thêm nữa, trong sự tiếp cận này thì chúng ta quán chiếu những bất lợi của sự tự yêu mến và những đạo đức của việc yêu mến sự cát tường của người khác.

PHÁT TÂM VỊ THA CỦA TỈNH GIÁC

Một khi chúng ta đã đạt được một sự thấu hiểu sâu sắc hơn về những phương pháp này và đã dần thân trong những sự thực hành của chúng, Atisha khuyên chúng ta sau đó nên khẳng định sự hồi hướng của chúng ta để phát sinh tâm vị tha này một cách chính thức, bằng việc tham gia trong một buổi lễ của việc phát tâm bồ đề. Từ thi kệ 6 cho đến thi kệ 11, Atisha diễn tả nghi thức phát tâm vị tha.⁸

Thi kệ 6

*Đối với những chúng sanh tuyệt vời,
Những người mong muốn sự Giác Ngộ vô thượng,
Tôi sẽ giải thích những phương pháp toàn hảo
Được dạy bởi những vị thầy tâm linh.*

Thi kệ 7

*Đối diện với những bức tranh, bức tượng và v.v...
Của những bậc Giác Ngộ hoàn toàn,
Nơi để xá lợi và giáo huấn tuyệt vời,
Cúng dường hoa, hương – và bất cứ gì con có.*

Thi kệ 8

*Với bảy phần cúng dường
Từ (Nguyên cầu) Hạnh Kiềm Tôn Quý,
Với tư tưởng không bao giờ thoái thất
Cho đến khi con đạt được Giác Ngộ tối hậu,*

Thi kệ 9

*Và với niềm tin mạnh mẽ trong Tam Bảo,
Quy một đầu gối dưới đất
Với hai bàn tay chấp lại
Đầu tiên quy y ba lần.*

Thi kệ 10

*Tiếp theo bắt đầu với một thái độ
Từ ái với tất cả mọi tạo vật
Quan tâm đến chúng sanh, không loại trừ một ai,
Đau khổ trong ba sự tái sanh xấu⁵,
Đau khổ sanh, già, bệnh, chết.*

Thi kệ 11

⁵ Vô sắc giới, sắc giới, dục giới.

*Sau đó, vì con muốn giải thoát những chúng sanh này
Từ khổ não của đón đau,
Từ khổ đau và nguyên nhân của đau khổ,
Phát sinh quyết tâm không thay đổi*

Đề đạt được Giác Ngộ. Từ thi kệ 12 cho đến thi kệ 18, Atisha diễn tả những lợi ích và công đức lớn lao của việc phát tâm bồ đề, tâm vị tha tỉnh giác.

Thi kệ 12
*Những phẩm chất của việc phát triển
Chẳng hạn như một nguyện vọng là
Được giải thích hoàn toàn bởi Di Lặc
Trong Kinh Bảo Tạng Trang Nghiêm⁶*

Thi kệ 13
*Đã học về những lợi ích vô lượng
Của khuynh hướng đạt đến sự toàn giác
Bằng sự đọc tụng hay nghe thuyết giảng kinh này từ một vị thầy
Hãy khơi dậy nó nhiều lần để khiến nó trở nên kiên định như nhất.*

Thi kệ 14-
*Kinh Vô Úy Thọ Ván Thịnh
Giải thích đầy đủ công đức trong trường hợp ấy
Tại điểm này, trong phần sơ lược
Tôi sẽ trích dẫn chỉ ba đoạn*

Trong thi kệ 14 ở trên, Atisha cung cấp những kinh điển gốc cho sự diễn giải của ngài về công đức đạt được qua việc phát tâm vị tha tỉnh giác.

Thi kệ 15
*Nếu nó có hình tướng vật lý
Công đức của khuynh hướng vị tha
Sẽ đầy ngập khắp hư không
Và thậm chí hơn thế nữa*

Thi kệ 16
*Nếu ai đầy đầy tràn châu báu
Nhiều như những cồi Phật cũng như*

⁶ Một phần trong kinh Hoa Nghiêm

*Số cát trong sông Hằng
Để cúng đường Đấng bảo hộ Thế gian*

Thi kệ 17

*Điều này sẽ bị vượt trội hơn bởi
Tặng phẩm của một người khoan tay lại
Và hướng tâm mình đến giác ngộ
Điều như thế là vô giới hạn*

Thi kệ 18

*Có phát triển nguyện vọng giác ngộ
Liên tục nâng cao nó qua nỗ lực phối hợp
Để nhớ nó trong điều này và cũng là trong sự sống của những người khác
Giữ gìn những giới luật một cách thích hợp như đã được giải thích.*

Trong thi kệ 18, Atisha thúc đẩy chúng ta hồi hướng nhiệt thành cho việc đạt được mục tiêu cứu kính tâm linh, vốn là việc đạt được Quả Phật vì lợi ích của tất cả chúng sanh. Điều này, sau đó, cấu thành toàn bộ nghi thức phát tâm bồ đề, tâm vị tha tinh giác.

Giới Nguyện Bồ tát

Sự diễn tả của nghi thức cho việc phát tâm bồ đề được tiếp theo bằng một sự giải thích về những giới nguyện Bồ tát, mà Atish trình bày trong những thi kệ sau:

Thi kệ 19

*Không có thế nguyện của mục tiêu dần thân,
Nguyện vọng hoàn hảo sẽ không lớn lên.
Hãy nỗ lực một cách rõ ràng để tiếp nhận
Vì con muốn nguyện ước cho Giác Ngộ lớn mạnh.*

Thi kệ 20

*Những ai duy trì bất cứ loại nào của bảy loại
Thệ nguyện giải thoát cá nhân
Có ý tưởng tiên quyết cho
Thệ nguyện Bồ tát, không phải những thứ khác.*

Thi kệ 21

*Đức Như Lai đã nói về bảy loại
Thệ nguyện giải thoát cá nhân,*

*Bạc nhất của những thứ này là hạnh kiểm thanh tịnh vẻ vang,
Được nói là thế nguyện của một người thọ cụ túc giới.*

Thi kệ 22

*Theo nghi thức được diễn tả trong
Chương một về nguyên tắc của Những giai tầng Bồ tát,
Hãy thọ giới nguyện từ
Một vị thầy tâm linh hoàn hảo và phẩm chất tốt đẹp.*

Thi kệ 23

*Hãy thấu hiểu rằng một vị thầy tâm linh hoàn hảo
Là một vị thiện xảo trong nghi lễ phát nguyện,
Một vị sống với thế nguyện và có
Niềm tin vững vàng cùng từ bi để ban cho nó.*

Thi kệ 24

*Tuy nhiên, nếu trong trường hợp con cố gắng
Nhưng không thể tìm ra một vị thầy tâm linh,
Tôi sẽ giải thích một tiến trình khác
Cho việc tiếp nhận giới nguyện.*

Thi kệ 25

*Tôi sẽ viết ra đây rất rõ ràng, như giải thích
Trong kinh Văn Thù Sư Lợi Trang Nghiêm Phật Địa,⁷
Làm thế nào khi xa xưa Văn Thù Sư Lợi là Ambaraja,
Ngài đã đánh thức mục tiêu trở thành Giác Ngộ.*

Thi kệ 26

*“Trong sự hiện diện của những đấng bảo hộ,
Con sẽ đánh thức mục tiêu đạt được toàn giác
Con sẽ mời tất cả chúng sanh như những vị khách của con
Và sẽ giải thoát họ khỏi vòng luân hồi.*

Thi kệ 27

*“Từ giây phút này trở đi
Cho đến khi đạt được Giác Ngộ,
Con sẽ không chắt chứa những tư tưởng tổn hại,*

⁷ Tên các bộ kinh tham khảo [Bừng Sáng Con Đường Giác Ngộ](#) phần dịch kệ của Hồng Như

Sân hận, tham lam, hay ganh tỵ.

Thi kệ 28

*“Con sẽ trau dồi hạnh kiểm thuần khiết,
Từ bỏ hành động sai lầm và thèm khát
Và với việc hoan hỷ trong thế nguyện của kỷ luật
Tự rèn luyện mình để đi theo chư Phật.*

Thi kệ 29

*“Con sẽ không hăm hở để đạt được
Giác Ngộ trong cung cách nhanh chóng nhất,
Nhưng sẽ ở lại sau cho đến lúc cuối cùng,
Vì lợi ích của một chúng sanh đơn lẻ.*

Thi kệ 30

*“Con sẽ tịnh hóa vô giới hạn
Vô số cõi nước
Và ở lại trong mười phương
Vì tất cả những ai gọi tên con.*

Thi kệ 31

*“Con sẽ tịnh hóa tất cả hành vi
Của thân thể và lời nói.
Cũng như những hành vi của tâm ý,
Và con sẽ tịnh hóa và không làm gì phi đạo đức.”*

Đây là vấn đề chúng ta phát tâm Bồ đề, tâm vị tha tinh giác một cách chính thức như thế nào. Theo điều này, những rèn luyện của năng lực lớn phải bổ sung những ý tưởng của xu hướng vị tha bằng việc dẫn thân trong sự thực hành sáu ba la mật, hay sáu hoàn thiện – bố thí (ban cho), trì giới (kỷ luật đạo đức), nhẫn nhục (sự chịu đựng), tinh tấn (nỗ lực), thiền định (tập trung), và trí tuệ ba la mật. Cùng với nhau, sáu hoàn thiện này bao hàm tinh hoa của sự nghiệp Bồ tát. Sáu hoàn thiện này đôi khi được liệt kê mở rộng như mười hoàn thiện, và trong trường hợp này thì hoàn thiện thứ sáu là trí tuệ được phân thành bốn: phương tiện thiện xảo, năng lực, nguyện vọng và trí tuệ siêu việt ba la mật. Sáu hoàn thiện có lúc rút gọn trong ba nguyên tắc đạo đức của một vị Bồ tát, những điều này là nguyên tắc đạo đức của việc tránh những hành vi tiêu cực (nhiếp luật nghi giới), nguyên tắc đạo đức của việc dẫn thân trong những hành vi tích cực hay tốt lành (nhiếp thiện pháp giới), và nguyên tắc đạo đức của việc hoạt động vì lợi ích của chúng sanh (nhiều ích hữu tình giới).

Không chỉ ba nguyên tắc đạo đức này của một vị Bồ tát lãnh hội, mà cũng có quy trình định rõ đối với chúng. Nhằm để hiệu quả trong sự dẫn thân của chúng ta trong nguyên tắc đạo đức của việc hành động vì lợi ích của chúng sanh, trước nhất tất cả chúng ta phải có năng lực thực hiện đầy đủ ý tưởng này trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Vì điều này cần thiết để dẫn thân trong nguyên tắc đạo đức của việc tập hợp công đức cho nên chúng ta trước tiên phải tránh những hành vi tiêu cực của thân thể, lời nói và tâm ý. Đây là trật tự chính xác của ba nguyên tắc đạo đức của một vị Bồ tát.

Trước đây tôi đã nói rằng mục tiêu của hành giả Bồ tát thật sự là để giúp đỡ những người khác, vốn là chân thật. Nhưng để làm điều đó, thì chúng ta trước nhất phải chăm sóc sự tương tục tinh thần của chính chúng ta. Thế nên nếu một hành giả của tâm bồ đề nói: “Nguyện ước của tôi là chỉ giúp đỡ người khác và hoạt động vì những chúng sanh khác,” là không đủ và trong tiến trình hoàn toàn quên lãng nhu cầu cho việc tịnh hóa tâm thức của chính hành giả ấy. Như vậy là không thành tựu được.

THỰC TẬP THIỀN CHỈ (SHAMATHA)

Từ thi kệ ba mươi hai trở đi, Atisha giải thích những thực hành thật sự mà qua đó một vị Bồ tát cố gắng để hoàn thành lợi ích của những chúng sanh khác. Luận điểm bắt đầu với một trình bày về sự thực hành thiền chỉ (shamatha trong Sanskrit), vốn cấu thành cốt lõi của sự thực tập thiền định ba la mật. Điều nổi bật của việc này là nếu chúng ta thật sự nguyện ước hoạt động vì lợi ích của chúng sanh thì chúng ta cần phát triển một loại cảm giác nhất định đến nhu cầu của chúng sanh và căn cứ trên đó, một năng lực để nhận thức rõ trình độ thích hợp của giáo huấn tâm linh phù hợp nhất cho khả năng của họ. Ở đây, Atisha diễn tả một phương pháp của việc trau dồi một hình thức nào đó của năng lực để nhận thức những tình trạng tinh thần của người khác; nói cách khác, thần thông hay tiên tri. Việc trau dồi thiền chỉ là một phương pháp đầy năng lực để đạt được những phẩm chất của sự tỉnh thức cao độ. Nói tóm lại, sự thực tập thiền chỉ, đặc biệt là sự nhất tâm bao hàm bởi một tâm ổn định và tập trung là không thể thiếu được cho sự thực tập tâm linh thành công của một vị Bồ tát.

Việc mang đến một sự chuyển hóa tâm thức là điều gì đó chỉ xảy ra qua một sự quán chiếu liên tục trên đối tượng hành thiền của chúng ta. Bằng việc quán chiếu một cách sâu sắc về nó và sau đó cố gắng để phát triển một cảm nhận thậm thâm tự tin đặt nền tảng trên sự thấu hiểu của chúng ta, thì có thể nắm lấy một cách tự nguyện việc kiểm soát sự thực hành. Đây là vấn đề chúng ta cho phép sự chuyển

hóa xảy ra. Chúng ta không thể mong đợi một sự chuyển hóa tâm thức đơn giản bằng việc gây ấn tượng mạnh mẽ một loại nguyên tắc hay quy luật nào đó từ bên ngoài chúng ta. Sự thực hành thiền chỉ tinh luyện tâm thức chúng ta bằng việc phát triển một năng lực để duy trì một sự tập trung nhất tâm trên đối tượng chọn lựa để hành thiền. Khi phối hợp với loại lý trí phân tích như chúng ta đã thảo luận trước đây, thì điều này có thể mang về một sự chuyển hóa chân thành của tâm thức chúng ta tìm kiếm. Kết quả là một tâm thức uyển chuyển và đầy năng lực xa hơn trạng thái tâm thức thông thường vốn rất dễ dàng bị xao lãng.

Khi sự thực tập hành thiền được tập trung một cách chính yếu trên việc trau dồi và duy trì nhất tâm, đó là “thiền chỉ.” Tuy nhiên, khi chúng ta chọn dần thân với một đối tượng cho mục tiêu khám phá một cách sâu xa vào bản chất của nó, việc hành thiền của chúng ta trở thành những gì được biết như sự thực tập “tuệ giác sâu sắc” hay “thiền quán” (vipassana trong Sanskrit).

Dĩ nhiên, chúng ta cũng có thể lấy tánh không như đối tượng của cả thiền chỉ và thiền quán, nhưng điều này chỉ thích hợp thật sự cho những hành giả đã nhận ra tánh không rồi. Trong những luận điển chúng ta thấy những thành ngữ như “tìm việc hành thiền bằng phương tiện của quan điểm triết lý” và “tìm quan điểm qua phương tiện của việc hành thiền.” Điều này liên hệ đến hai loại hành giả: những người đã đạt được thực chứng về tánh không và sau đó trau dồi nhất tâm hay thiền chỉ tập trung trên tánh không; và những người khác trước tiên trau dồi thiền chỉ và sau đó áp dụng điều đó để tập trung trên tánh không.

Hầu hết chúng ta thấy là rất khó khăn để trước nhất có sự thực chứng về tánh không và sau đó tìm thiền chỉ để tập trung trên nó. Chúng ta có thể cảm thấy rằng chúng có một sự thấu hiểu thông tuệ khá sâu về tánh không về sự tồn tại cố hữu, và khi hành thiền trên nó thì chúng ta có thể cảm thấy giống như chúng ta đang trau dồi nhất tâm tập trung trên tánh không. Nhưng thật rất khó khăn ở giai tầng bắt đầu bảo đảm rằng sự thực chứng của chúng ta về tánh không duy trì sinh động và ổn định. Trong quá trình của việc trau dồi nhất tâm, các hành giả thường có xu hướng đánh mất sự sinh động về sự thấu hiểu của họ về tánh không ở những giai tầng khởi đầu. Cho nên, nói một cách chung chung, thiền chỉ được trau dồi trước tiên; sau đó chúng ta học để áp dụng năng lực nhất tâm để đạt được tuệ quán sâu sắc hay thiền quán vào bản chất thật sự của đối tượng chọn lựa hành thiền.

Atisha bắt đầu trình bày việc thực hành thiền chỉ bằng việc giải thích nhu cầu cho việc trau dồi năng lực này, và sau đó tiếp tục để trình bày phương pháp thật sự.

Thi kệ 32

*Khi những người đang quán sát thế nguyện
của việc trau dồi xu hướng vị tha năng động được rèn luyện tốt
Trong ba hình thức tu tập, thì sự tôn trọng của họ
Cho ba nguyên tắc tu tập này phát triển,
Làm nguyên nhân cho việc tịnh hóa thân thể, lời nói và tâm ý.*

Thi kệ 33

*Do thế, qua nỗ lực trong thế nguyện được thực hiện
Bởi những vị Bồ tát vì sự Giác Ngộ thuần khiết, trọn vẹn,
Những tích tập cho sự Giác Ngộ hoàn toàn
Sẽ được thành tựu một cách hoàn hảo.*

Thi kệ 34

*Tất cả chư Phật nói nguyên nhân cho sự hoàn thành
Những sự tích tập, mà bản chất là
Công đức và trí tuệ tôn quý
là việc phát triển nhận thức cao thượng.*

Thi kệ 35

*Giống như một con chim với đôi cánh
Không phát triển không thể bay trong bầu trời,
Những ai không có năng lực của nhận thức cao thượng
Không thể hành động vì lợi ích của chúng sanh.*

Thi kệ 36

*Công đức đạt được trong chỉ một ngày
Của những ai sở hữu nhận thức cao thượng
Không thể đạt được ngay cả trong một trăm kiếp sống
Bởi một người không có nhận thức cao thượng như vậy.*

Thi kệ 37

*Những ai muốn nhanh chóng hoàn thành
Những tích tập cho sự Giác Ngộ hoàn toàn
Sẽ hoàn thành nhận thức cao thượng
Qua nỗ lực, chứ không phải qua sự lười biếng.*

Thi kệ 38

*Không có sự thành tựu thiên chi,
Nhận thức cao thượng sẽ không xảy ra.
Do thế hãy thực hiện nỗ lực liên tục*

Để hoàn thành thiền chỉ (tịch tĩnh bất động).

Thi kệ 39

*Trong khi những điều kiện cho thiền chỉ
không trọn vẹn, thì thiền ổn định
Sẽ không hoàn thành, ngay cả nếu hành giả hành thiền
Tích cực trong hàng nghìn năm.*

Thi kệ 40

*Do vậy việc duy trì tốt đẹp những điều kiện được đề cập
Trong Chương Tích Tập cho Thiền Ổn Định,
Đặt trong tâm của bất cứ
Đối tượng tiêu điểm đạo đức nào.*

Thi kệ 41a

*Khi hành giả đã thành công với thiền chỉ,
Nhận thức cao thượng cũng thành tựu.*

Như Atisha đã chỉ ra, việc thành công thiền chỉ tùy thuộc vào việc ưu tiên tập hợp những điều kiện đúng đắn cho việc dẫn thân trong thực hành. Những điều này bao gồm (giữa những thứ khác) tìm một nơi tịch tĩnh và thiết lập một thời biểu rõ ràng cho việc thực hành cần mẫn và lâu dài. Trong dạng thức của việc tiếp cận, khởi đầu tốt nhất cho việc tiến hành thực tập trong một số những buổi công phu ngắn hạn liên tiếp trải qua một thời gian nào đó hơn là dẫn thân trong những buổi công phu dài giờ. Chúng ta không thể hy vọng đạt được nhất tâm bằng việc thực tập hành thiền chỉ trong một lúc, khi thực tế là chúng ta có thời gian. Thêm nữa, chúng ta cần bảo đảm rằng chúng ta ở trong một môi trường thích hợp và quan trọng hơn nữa, là chúng ta có lối sống thuận lợi. Bằng điều này tôi muốn nói là chúng ta nên nhắm đến việc càng có ít công chuyện và quan tâm càng tốt và duy trì một nguyên tắc đạo đức hợp lý và tuân thủ một chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh.

Tiếp theo chúng ta cần chọn một đối tượng thích hợp cho việc thực hành thiền chỉ (thiền tịch tĩnh bất động). Chúng ta không chọn một đối tượng ở trình độ cảm giác, chẳng hạn như đối tượng quán tưởng, thay vì thế là một hình ảnh được trau dồi ở trình độ của tư tưởng hay tưởng tượng. Trước tiên, chúng ta cần trở thành quen thuộc thân mật với đối tượng chọn lựa của chúng ta đến điểm mà khi cần thiết, thì chúng ta có thể gọi nó trong tâm ý mà không phải thật sự nhìn vào nó. Thí dụ, một hình ảnh của một Đức Phật là một đối tượng tuyệt vời cho thiền tịch tĩnh bất động. Hãy chọn một hình ảnh của Đức Phật – dù là bức tranh hay bức tượng – mà không quá lớn cũng không quá nhỏ, một cách lý tưởng là cao một hay hai inch (khoảng 4

hay 5 cm). Hãy cố gắng tưởng tượng hình tượng này của Đức Phật như rực rỡ chiếu sáng và cũng có sức nặng, vì thế nó là cụ thể vững chắc. Sau đó gọi hình ảnh này trước mặt, tập trung nhất tâm trên nó và trau dồi tịch tĩnh bất động trong cách này.

Một khi quý vị đã học để gọi lại đối tượng của tâm, hãy thực hiện một quyết tâm mạnh mẽ để ghi nhớ sự tập trung chú ý của quý vị trên đối tượng chọn lựa này. Hai yếu tố là quan yếu ở đây. Một là năng lực để ghi nhớ sự tập trung của quý vị, và một là sự trong sáng và nhạy bén của tâm thức quý vị. Cả hai yếu tố này cần được hiện diện. Không có sự ổn định vốn cho phép quý vị duy trì sự tập trung thì tâm thức quý vị sẽ trở thành xao lãng bởi những tư tưởng và đối tượng ở bên ngoài. Trái lại, nếu không có sự trong sáng hay nhạy bén trong tâm thức quý vị thì phẩm chất nhất tâm của quý vị sẽ không sắc bén ngay cả sự tập trung của quý vị là tốt.

Chúng ta phải duy trì sự thận trọng chống lại hai chướng ngại chính để hành thiền – sự trạo cử và giải đãi. Sự trạo cử (kích thích) biểu hiện tự nó trong hình thức của những sự xao lãng đa dạng và làm xói mòn năng lực duy trì tập trung; trong khi sự giải đãi (biếng trễ). Do đó, chúng ta phải cố gắng để phát triển sự nhạy cảm để nhận thức sự sinh khởi hai sự kiện tinh thần này. Kinh nghiệm cá nhân của chúng ta cho chúng ta thấy rằng sự giải đãi sinh khởi khi tâm thức chúng ta trở thành hơi quá thư giãn hay chán nản. Để vượt thắng điều này thì chúng ta cần tìm ra một cách để nâng cao trạng thái của tâm thức chúng ta. Trái lại, khi tâm thức chúng ta quá bị kích thích hay khuấy động thì chúng ta cần tìm một phương tiện để đem nó đi xuống một trạng thái ổn định hơn. Nói cách khác, chúng ta đang tìm cách để thiết lập một trạng thái cân bằng của tâm thức, là thứ không phải quá kích động cũng không quá biếng trễ.

Chúng ta cũng có thể trau dồi thiền chỉ bằng việc tập trung trên tâm thức chúng ta như đối tượng của việc hành thiền, như là trường hợp trong sự thực hành “đại thủ ấn” (mahamudra). Để làm điều này thì không đủ nếu chỉ đơn giản có sự xác định tâm như một hiện tượng vốn trong sáng và hiểu biết. Chúng ta cũng cần một sự thấu hiểu thực nghiệm về tâm là gì.

Đây là một phương pháp giúp chúng ta đạt được sự thấu hiểu này về bản chất của tâm thức. Trước tiên, chúng ta nên cố gắng để thấy nếu chúng ta không thể dừng lại tất cả những ký ức và tư tưởng liên hệ đến quá khứ, và sau đó chúng ta phải cố gắng để chấm dứt tất cả những tư tưởng phóng chiếu vào tương lai, chẳng hạn như mong đợi, sợ hãi, lo lắng, và v.v... Một khi chúng ta đã loại bỏ đi những tư tưởng ràng buộc với quá khứ và tương lai, thì chúng ta phải tiếp theo cố gắng để duy trì một sự tỉnh giác về kinh nghiệm hiện tại và cố gắng để xác định khoảng cách giữa

những suy nghĩ. Chúng ta sẽ kinh nghiệm một loại trống không, nhưng hãy tỉnh giác rằng đây không phải giống như “tánh không” mà chúng ta đã nói trước đây trong phạm vi bản chất tối hậu của thực tại.

Trong kinh nghiệm hằng ngày của chúng ta tâm thức chúng ta đầy những khái niệm, ngay cả trong sự vắng mặt của bất cứ kinh nghiệm giác quan rõ ràng nào. Nó giống hầu như tâm thức chúng ta bị bao bọc trong những lớp tư tưởng nhận thức. Ở đây, chúng ta đang cố gắng để loại trừ những lớp bao bọc này vì thế chúng ta mới có thể có một kinh nghiệm về tâm thức như nó là, giản dị và thanh thoát. Qua sự thực hành dài lâu và liên tục thì chúng ta có thể mở rộng kinh nghiệm này về khoảng cách giữa những tư tưởng cho những thời điểm ngày càng dài hơn, cho đến cuối cùng chúng ta đạt được cảm giác chân thật về điều được gọi bằng thành ngữ “tâm thức thì sáng suốt và hiểu biết.” Một khi chúng ta đạt đến giải tầng này, thì chúng ta có thể chọn sự sáng suốt này như đối tượng hành thiền của chúng ta.

Khi chúng ta bắt đầu thực hành việc trau dồi nhất tâm thì chúng ta sẽ nhận rằng trong những trạng thái bình thường của chúng ta về tỉnh thức thì chúng ta kinh nghiệm xa hơn những thời khắc của xao lãng hơn là tập trung trên một đối tượng chọn lựa. Nhưng với sự tinh tấn bền bỉ thì trường hợp này sẽ đảo ngược một cách chậm rãi, vì thế dần dần chúng ta sẽ đi đến kinh nghiệm nhiều thời khắc của tập trung nhất tâm hơn là xao lãng. Và khi chúng ta tiến bộ xa hơn thì chúng ta sẽ bắt đầu tinh luyện những năng lực của tỉnh thức và cảnh giác của chúng ta, các năng lực vốn giúp chúng ta vượt thắng ngay cả những cấp độ vi tế của trạo cử và giải đãi của tinh thần. Cuối cùng thì chúng ta sẽ một điểm nơi mà chúng ta có thể duy trì sự tập trung của chúng ta trên đối tượng chọn lựa để hành thiền trong một thời gian dài, chẳng hạn như vài giờ, mà không có bất cứ sự xao lãng nào. Trạng thái cao độ của thiền chỉ đưa đến sự uyển chuyển của thân thể và tinh thần. Tại điểm này, hành giả đã đạt được sự tịch tĩnh bất động chân thật hay thành công của thiền chỉ (shamatha).

TRÍ TUỆ CỦA TÁNH KHÔNG

Trên căn bản của sự thành công năng lực của thiền chỉ, thì sau đó chúng ta cần trau dồi trí tuệ của tánh không. Trong những thi kệ tiếp theo, Atisha trình bày sự thực tập của việc trau dồi “tuệ giác sâu sắc,” vốn là trọng tâm của trí tuệ hoàn thiện (ba la mật).

Thi kệ 41b

*Nhưng không có sự thực tập về trí tuệ hoàn thiện
Những chướng ngại sẽ không đi đến chấm dứt.*

Thi kệ 42

*Vì thế, để loại trừ tất cả những chướng ngại
Để giải thoát và toàn giác,
Hành giả phải trau dồi một cách liên tục
Sự hoàn thiện của trí tuệ với phương tiện thiện xảo.*

Thi kệ 43

*Trí tuệ không có phương tiện thiện xảo
Và phương tiện thiện xảo, cũng vậy, không có trí tuệ
Được liên hệ đến như sự ràng buộc
Do thế không được bỏ thứ nào cả.*

Thi kệ 44

*Để loại trừ những nghi ngờ liên quan đến
Điều gì là trí tuệ và điều gì là phương tiện thiện xảo,
Tôi sẽ làm rõ ràng sự khác nhau
Giữa phương tiện thiện xảo và trí tuệ.*

Thi kệ 45

*Khác với trí tuệ hoàn thiện (trí tuệ ba la mật)
Tất cả những sự thực hành đạo đức như
Sự bố thí hoàn thiện được diễn tả (từ bố thí đến thiên định ba la mật)
Như phương tiện thiện xảo bởi những Đấng Chiến Thắng.*

Thi kệ 46

*Bất cứ ai, dưới sự ảnh hưởng quen thuộc
Với phương tiện thiện xảo, hãy trau dồi trí tuệ
Sẽ nhanh chóng thành tựu Giác Ngộ -
Không chỉ hành thiền về vô ngã.*

Như có nhiều loại trí tuệ, chẳng hạn như những thứ liên quan đến lễ thật quy ước (thế đế), trong những thi kệ tiếp theo Atisha xác định những gì ngài muốn nói là trí tuệ trong phạm vi rèn luyện của năng lực lớn.

Thi kệ 47

*Việc thấu hiểu tánh không của sự tồn tại cố hữu
Qua thực chứng rằng những tập hợp uẩn, những thành phần
Và những nguồn gốc không sản sanh (vô sanh)
Được diễn tả như trí tuệ.*

Atisha không nói ở đây rằng các hiện tượng, chẳng hạn như những uẩn, những thành phần, và nguồn gốc, không sở hữu căn nguyên hay rằng chúng không hình thành như một kết quả của các nguyên nhân và điều kiện. Đúng hơn, ngài đang phủ nhận khái niệm rằng chúng sở hữu mọi loại tồn tại bản chất, độc lập hay khách quan. Khi chúng ta thực hiện sự thừa nhận rằng những ảnh hưởng nào đó theo sau những nguyên nhân nào đó, là chúng ta đang thực hiện những bày tỏ ở trình độ của thế đế - nói cách khác, trong khuôn khổ của thực tại quy ước (thế đế).T

Tuy nhiên, khi chúng ta khám phá sâu hơn vào trong bản chất cứu kính của mọi vật, như chúng ta đã thảo luận phía trước, thì chính sự không thể tìm thấy của mọi vật và mọi sự đưa chúng ta suy diễn ra rằng bản chất tối hậu của chúng là tánh không. Đây là những gì mà Atisha muốn nói là tuệ trí thấu hiểu tánh không. Chúng ta không nên liên lụy với lỗi lầm của việc nghĩ rằng có một loại tánh không phổ quát nào đó, vốn là bản chất tối hậu của mọi thứ, là độc lập với mọi thứ, và tuy vậy tồn tại ở ngoài đó trên một bình diện nào đó ở trong và của chính nó. Tánh không chỉ có thể được hiểu trong mối quan hệ với mọi thứ và mọi sự, kể cả chúng sanh hữu tình. Yêu cầu của chúng ta ở đây là thấu hiểu mọi thứ có tồn tại hay không trong cùng cách mà trong đó chúng ta có xu hướng nhận thức chúng hoặc là, trên mức độ tối hậu, chúng trống rỗng bản chất thực tại. Cho nên sự thăm dò của chúng ta trong tánh không và tuệ giác sâu sắc sau đó chúng ta đạt được từ nó không thể tách rời với thế giới hàng ngày của chúng ta về tính phức tạp và đa dạng. Đây là tại sao Long Thọ đã có những tuyên bố sau trong *Nền Tảng Của Trung Đạo*:

*Không có lệ thuộc trên [lẽ thật] quy ước
Ý nghĩa của [lẽ thật] cứu kính không thể dạy được.*⁹

Thật thiết yếu để thấu hiểu trọn vẹn ý nghĩa của tuyên bố này. Trong căn bản, Long Thọ nói rằng chúng ta có một sự thấu hiểu về tánh không trong mối quan hệ với chính mọi vật và mọi sự vốn có ảnh hưởng trực tiếp với những kinh nghiệm của chúng ta về hạnh phúc và khổ đau.

Như tôi đã đề cập trước đây, nhiều luận điển về tánh không tuyên bố rằng sự thấu hiểu về duyên khởi là phương tiện năng lực nhất của trí thức tánh không. Khi như một kết quả của việc dẫn thân trong hành thiền sâu sắc về tánh không, thì chúng ta không thể thấy bản chất của thực tại về đối tượng mà chúng ta tập trung, thì chúng ta không thể kết luận từ điều này mà đối tượng trong câu hỏi hoàn toàn không tồn tại. Thay vì thế, chúng ta nhận ra rằng vì sự phân tích quan trọng của chúng ta đã không thể tìm ra lẽ thật, sự tồn tại độc lập của đối tượng, sự tồn tại hay thực tại của nó phải được thấu hiểu chỉ như duyên khởi. Do vậy, một sự thấu hiểu chân thành

về tánh không phải thật sự xảy ra. Khoảnh khắc mà chúng ta phản chiếu trên sự thấu hiểu của chúng ta về tánh không của sự tồn tại cố hữu, chính sự thấu hiểu ấy phải biểu thị rằng mọi vật tồn tại. Nó hầu như giống như là khi chúng ta nghe chữ “tánh không” thì chúng ta ngay lập tức nhận ra hàm ý của nó, vốn là sự tồn tại bằng phương tiện duyên khởi. Một sự thấu hiểu chân thật về tánh không, do vậy, được nói là trong điều mà người ta thấu hiểu về tánh không trong dạng thức của duyên khởi.

Một điểm tương tự được nêu lên bởi Long Thọ trong Trạng Hoa Quý Báu, nơi mà ngài giải thích tánh không hay vô ngã của “người” bằng một tiến trình của sự phân tích rút gọn. Điều này liên hệ đến việc khám phá vấn đề con người hoặc là không phải yếu tố đất cũng không phải nước, lửa, v.v... Khi tiến trình rút gọn hay quy nạp này không thể tìm ra điều gì gọi là “con người” vốn là lệ thuộc trên nhiều yếu tố khác nhau này, và cũng không thể xác định con người với bất cứ yếu nào của bốn đại trên đây. Long Thọ nêu câu hỏi: thế thì con người ở đâu? Ngài không lập tức kết luận bằng việc nói, “Do thế ‘con người’ không tồn tại.” Thay vì thế, ngài liên hệ đến ý tưởng duyên khởi, tuyên bố rằng: “Con người do vậy lệ thuộc trên những uẩn của sáu yếu tố.” Thế nên ngài không phủ nhận sự kiện rằng “con người” không tồn tại và thật sự và trải qua những kinh nghiệm của đau khổ và sung sướng.

Theo kinh nghiệm của riêng tôi thì tôi biết rằng tôi tồn tại; tôi biết rằng tôi không có kinh nghiệm vọng tưởng về đau khổ và sung sướng. Tuy nhiên khi tôi tìm cái toàn thể được gọi là “tự ngã” hay cái “tôi” trong những yếu tố đa dạng khác nhau cùng nhau tạo thành sự tồn tại của tôi, thì tôi không thể tìm thấy bất cứ điều gì vốn xuất hiện để sở hữu thực tại bản chất, độc lập. đây là tại sao Long Thọ kết luận rằng chúng ta có thể thấu hiểu sự tồn tại của cá thể chỉ trên dạng thức của nguyên lý duyên khởi.

Ở tại điểm này thì một số người có thể nêu phản luận như sau: không phải nói rằng tất cả mọi hiện tượng là trống rỗng sự tồn tại cố hữu tương đương như nói rằng không có gì tồn tại? Long Thọ đáp lại là để tuyên bố như “tánh không” thì chúng ta không nói đơn thuần là không có gì cả; đúng hơn, với “tánh không” chúng ta muốn nói là duyên khởi hay nguồn gốc lệ thuộc. Trong cách này, giáo huấn của Long Thọ về tánh không vượt hơn những cực đoan tuyệt đối và hư vô chủ nghĩa. Bằng việc phủ nhận sự tồn tại bản chất, độc lập quan điểm của ngài siêu việt chủ nghĩa tuyệt đối; và bằng việc nói rằng mọi vật và mọi sự thật tồn tại, mặc dù như duyên khởi, ngài đã siêu việt chủ nghĩa hư vô. Sự vượt trên hai cực đoan tuyệt đối và hư vô chủ nghĩa tiêu biểu cho Trung Đạo chân thật.

Ở tại chỗ này thật hữu ích để phản chiếu một ít về những trình độ khác nhau về ý

nghĩa của nguyên lý duyên khởi. Trên một trình độ duyên khởi liên hệ đến bản chất của mọi vật và mọi sự như được hiểu trong dạng thức của sự lệ thuộc của chúng trên các nguyên nhân và điều kiện. Trên một trình độ khác sự lệ thuộc này có thể được hiểu hơn trong dạng thức của sự lệ thuộc hỗ tương. Thí dụ, có một sự hỗ tương nhận thức giữa dài và ngắn, trong ấy điều gì đó được thừa nhận là “dài” trong mỗi quan hệ đến điều gì khác là “ngắn.” Tương tự thế, mọi vật và mọi sự có cả hai phần và một tổng thể; tổng thể được cấu thành của những thành phần, và những thành phần được thừa nhận trong mỗi quan hệ với tổng thể.

Tuy thế vẫn còn một trình độ khác, nguyên lý duyên khởi liên hệ với chủ thể, vốn là một tâm nhận thức tạo ra sự những sự chỉ định, danh tự, nhãn hiệu, và v.v... Như chúng ta đã thảo luận vắn tắt trước đây, khi chúng ta cho điều gì đó một nhãn hiệu hay một tên gọi thì một cách tổng quát chúng ta có xu hướng thừa nhận rằng đối tượng có nhãn hiệu có một loại lẽ thật nào đó, như tồn tại cố hữu. Tuy nhiên, khi chúng ta tìm kiếm sự tồn tại thật sự hay bản chất của sự vật trong vấn đề, thì chúng ta luôn luôn không thể tìm ra nó. Do vậy, kết luận của chúng ta là trong khi mọi vật thật tồn tại trên trình độ quy ước thế gian (thế đế), nhưng chúng không sở hữu thực tại tối hậu, khách quan. Đúng hơn, sự tồn tại của chúng không thể chỉ được thừa nhận như một danh tự, chỉ định, hay nhãn hiệu. Theo Long Thọ, ba trình độ này của ý nghĩa trong nguyên lý duyên khởi bao hàm toàn bộ đa dạng của thực tại.

Thi kệ 48

*Điều gì đấy tồn tại không thể được tạo ra
Cũng không phải điều gì đấy không tồn tại, như hoa đốm hư không
Những sai lầm này cả hai là vô lý và vì vậy
Cả hai cũng sẽ không xảy ra.*

Trong thi kệ 48, Atisha đang ám chỉ đến thi kệ trong *Bảy Mười Thi Kệ Về Tánh Không* của Long Thọ mà trong đó chúng ta thấy một sự thảo luận về nhân quả. Trong tác phẩm ấy Long Thọ chỉ ra rằng nếu mọi vật và mọi sự sở hữu sự tồn tại cố hữu, nhân quả sẽ không chỗ để hiện hữu; điều này có nghĩa là chúng ta không thể nói rằng mọi vật và mọi sự đi đến hình thành như một kết quả của các nguyên nhân và điều kiện. Về mặt khác, Long Thọ thừa nhận, nếu chúng hoàn toàn không tồn tại thì cũng đồng như vô nghĩa khi nói về nhân quả của chúng vì chúng sẽ giống như “hoa đốm hư không.” Vì nếu điều đấy không tồn tại, thì làm sao chúng ta nói về nó đi đến hình thành?

Long Thọ đang đưa ra điều đơn giản rằng khi chúng ta nói về nguyên nhân và hệ quả thì chúng ta đang nói ở trình độ của những hiện tượng hay thực tại quy ước (thế đế). Thí dụ, khi chúng ta nói đứa con này được sanh ra bởi người cha ấy, hay

những mầm non này đến từ những hạt giống đó, thì chúng ta đang thực hiện một tuyên bố đơn giản rằng điều gì đó gây ra sinh khởi điều gì khác đó. Chúng ta không phải đưa ra những tuyên bố nhân quả như vậy trên căn bản của việc tìm kiếm thực tại tối hậu (chân đế) của những thứ này mà như chúng ta nói trước đây, là tánh không.

Atisha xây dựng nên tiêu điểm triết lý quan trọng này được nêu lên bởi Long Thọ trong những thi kệ tiếp theo:

Thi kệ 49

*Một vật không được sinh ra từ tự nó,
Cũng không phải từ thứ khác, cũng không phải từ hai thứ ấy.
Cũng không phải không nhân, vì vậy nó không
Tồn tại một cách cố hữu bằng cách của sự tồn tại của chính nó*

Thi kệ 50

*Hơn thế nữa, khi tất cả mọi hiện tượng được thẩm tra
Như cho dù chúng là một hay nhiều
Chúng không được thấy tồn tại bằng cách của sự tồn tại của chính chúng,
Và vì vậy chắc chắn như không tồn tại một cách cố hữu.*

Trong liên hệ với thi kệ cuối, chúng ta có thể hỏi mọi vật và mọi sự tồn tại như những thực thể đơn phần hay đa phần và, xa hơn nữa, có phải những đặc trưng số ít và số nhiều này là thật một cách cố hữu. Nếu chúng ta đồng ý rằng chúng là như vậy, thì chúng ta lập tức đi vào những vấn đề không thể vượt qua. Vì nếu mọi vật và mọi sự thật sở hữu một đặc tính thật sự cố hữu, thì trở thành khó khăn để đánh giá cho mỗi quan hệ mà chúng ta quán sát giữa nguyên nhân và hệ quả. Nói tóm lại, câu hỏi là: chúng ta có thể thấu hiểu một cách mạch lạc mỗi quan hệ nhân quả giữa những thực thể độc lập thật sự và riêng biệt như thế nào?

Thi kệ 51

*Lý luận của Bảy Mươi Thi Kệ Tánh Không,
Những Nền Tảng Của Trung Đạo, và v.v...
Giải thích rằng bản chất của mọi vật
Được thiết lập như tánh không.*

Thi kệ 52

*Vì có nhiều rất nhiều đoạn
Tôi không phải trích dẫn ở chúng ở đây,
Nhưng tôi chỉ giải thích những kết luận của chúng*

Vì mục tiêu của việc thiền quán.

Thi kệ 53

*Vì vậy, bất cứ gì là việc thiền quán
Về vô ngã, mà trong đó nó không quán chiếu
Một bản chất cố hữu trong các hiện tượng,
Là việc trau dồi trí tuệ.*

Khi chúng ta đã đạt được một sự thấu hiểu sâu sắc về vấn đề tất cả các hiện tượng là trống rỗng sự tồn tại cố hữu như thế nào, thì sau đó chúng ta sẽ chuyển sự tập trung sự phân tích của chúng ta đến chính tâm thức thấu hiểu tánh không. Ở điểm đó thì chúng ta khám phá rằng tâm thức thấu hiểu tánh không chia sẻ cùng bản chất tối hậu: thì nó cũng là trống rỗng sự tồn tại cố hữu. Như Atisha giải thích trong luận điển này, việc nhận ra tánh không này của cả chủ thể và đối tượng cuối cùng đưa chúng ta đến một sự thấu hiểu phi khái niệm về tánh không hay nhận thức vô niệm về tánh không.

Thi kệ 54

*Giống như trí tuệ không thấy
Bản chất cố hữu trong các hiện tượng,
Đã phân tích chính tự trí tuệ bằng lý trí,
Hãy hành thiền vô niệm về điều ấy.*

Những thi kệ tiếp theo Atisha giải thích tại sao trau dồi trí tuệ vô niệm là quan trọng.

Thi kệ 55

*Bản chất của sự tồn tại thế gian,
Vốn đến từ sự nhận thức phát minh
Là khái niệm. Vì vậy việc loại trừ
Khái niệm là thể trạng cao nhất của niết bàn.*

Thi kệ 56

*Si mê lớn lớn rộng của khái niệm
Làm chúng ta rơi vào đại dương luân hồi.
An trú trong sự ổn định vô niệm,
Vô niệm như không gian biểu hiện một cách rõ ràng.*

Thi kệ 57

Khi những Bồ tát quán chiếu một cách vô niệm

*Giáo huấn tuyệt vời này, họ sẽ siêu việt
Khái niệm, rất khó khăn để vượt thắng,
Và cuối cùng đạt đến thể trạng vô niệm.*

Thi kệ 58

*Đã quán chiếu một cách chắc chắn qua kinh điển
Và qua lý trí rằng các hiện tượng
Không được sanh cũng không tồn tại cố hữu,
Hãy thiền quán không khái niệm.*

Thi kệ 59

*Vì vậy đã hành thiền về chân như,
Cuối cùng, sau khi đạt đến “noãn⁸” và v.v...
“đại lạc” và những thứ khác được thành tựu
Và, chẳng bao lâu, thể trạng Giác Ngộ của Quả Phật.*

Chữ “noãn” (heat: nóng) ở đây liên hệ đến con đường chuẩn bị⁹, giai tầng mà một vị hành giả Bồ tát đã đạt đến một trình độ tiến bộ thực chứng tánh không, trong khi thuật ngữ “đại lạc” (very joyful) là tên của tầng thứ nhất – hoan hỷ địa – của Bồ tát đạo.

CON ĐƯỜNG CỦA MẬT TÔNG

Từ thi kệ 60 trở đi Atisha trình bày tóm lược con đường của mật tông:

Thi kệ 60

*Nếu con muốn tạo nên dễ dàng
Những tích tập cho sự Giác Ngộ
Qua những hành động của sự bình định
Gia tăng và v.v... đạt được bởi năng lực của mật ngôn,*

Bốn hành vi của việc bình định, gia tăng, ảnh hưởng, và những hành động phần nộ là một thí dụ của những nguồn gốc lớn hơn vốn có thể tìm thấy trong giáo huấn mật thừa cho việc hoàn thành sự cát tường của những chúng sanh khác.

Thi kệ 61

Và cũng qua năng lực của thứ tám

⁸ [Ngũ vị tu chứng là năm địa vị tu chứng](#). Gia hạnh vị : Gồm có bốn pháp : Noãn (heat), Đảnh, Nhẫn, Thế Đề nhất. Gia hạnh là gia công thực hành.:

⁹ Tư lương vị :

*Và những thành tựu lớn khác như “hảo bình” -
Nếu con muốn thực tập mantra bí mật,
Như được giải thích trong mật điển hoạt động và biểu hiện,*

Thi kệ 62

*Sau đó, để tiếp nhận quán đánh của đạo sư,
Con phải làm hài lòng một vị thầy tâm linh tuyệt hảo
Qua việc phụng sự, tặng phẩm giá trị, và
Cũng như qua sự vâng lời*

Thi kệ 63

*Qua sự ban cho trọn vẹn lễ quán đánh
Bởi một vị thầy tâm linh hài lòng
Con được tịnh hóa tất cả những việc làm lỗi lầm
Và trở thành xứng đáng để đạt được sự thành tựu đầy năng lực.*

Trong thi kệ sáu mươi bốn Atisha đưa ra một câu hỏi quan tâm đến vấn đề những hành giả cụ túc giới nên liên hệ đến những khía cạnh nào đó của sự thực hành Kim Cang Thừa, chẳng hạn như nương tựa trên những vị phôi ngẫu, vốn trên bề mặt xung khắc với những tiêu chuẩn đạo đức của một tu sĩ cụ túc giới. Thí dụ, ngài giải thích rằng những hành giả là những người thọ đại giới không nên nhận những quán đánh “bí mật” và “trí tuệ” trong ý nghĩa thông thường. Atisha giải thích rằng thật quan yếu cho những hành giả như thế thấu hiểu những sự phù hợp của việc áp dụng những khía cạnh đặc biệt của con đường Kim Cang Thừa đến hoàn cảnh của một hành giả, vì thế họ được thực tập phù hợp với trình độ của những thực chứng tâm linh nội tại của hành giả.

Thi kệ 64

*Vì Đại Mật Thừa của Đức Phật Nguyên Sơ
Nghiêm cấm một cách dứt khoát,
Những người tuân theo hạnh kiểm thuần khiết không nên
Tiếp nhận những quán đánh bí mật và trí tuệ.*

Thi kệ 65

*Nếu những ai tuân theo sự thực hành khắt khe hạnh kiểm thuần khiết
Tiếp nhận những sự quán đánh này,
Thệ nguyện nghiêm túc của họ sẽ mất chuẩn mực
Qua việc làm vốn bị cấm đoán.*

Thi kệ 66

*Điều này tạo nên những sự vi phạm vốn là một thất bại
Cho những ai tuân theo giới luật
Vì họ chắc chắn sẽ sa vào một sự tái sanh xấu,
Họ sẽ không bao giờ đạt được những thành tựu.*

Thi kệ 67

*Không có lỗi làm gì nếu một người đã tiếp nhận
Lễ quán đảnh và có kiến thức
Về chân như lắng nghe hay giải thích về mật điển
Và tiến hành các nghi lễ hỏa pháp cúng dường,
Hay thực hiện sự cúng dường vật phẩm và v.v...*

Trong thi kệ sáu mươi tám tác giả cung cấp lời ghi cuối sách:

Thi kệ 68

Tôi, Trưởng lão Dipamkarashri, đã thấy nó
Được giải thích trong kinh điển và trong những giáo huấn khác,
Đã thực hiện sự giải thích tóm lược này
Theo lời thỉnh cầu của Jhangchup Wö.

Luận điển chấm dứt với tuyên bố sau:

*Điều này kết thúc Giác Ngộ đạo đăng luận của đại sư Dipamkarashrijnana. Nó
được chuyển dịch, duyệt lại, và hoàn thành bởi chính vị viện trưởng cao đức Ấn
Độ và bởi đại duyệt giả, dịch giả, và cụ túc giới sư Geway Lodrö. Giáo huấn này
được viết tại chùa Tholing in Zhang Zhung.
Bodhipathapradipaa.
ly cầu địa, phát quang địa.*

với điều này, sự trình bày của tôi về sự trao truyền Giác Ngộ đạo đăng luận, với một số luận giải về những điểm chính, được kết thúc. Tôi không thể tuyên bố rằng mình đã đạt được bất cứ sự chứng ngộ nào của những sự thực hành thậm thâm. Tuy thế, quý vị có thể sử dụng những gì tôi đã giải thích ở đây như chìa khóa để giúp mở ra nhiều hơn những cánh cửa của Phật Đạo và qua sự học hỏi và thực hành xa hơn để làm sâu sắc hơn sự thấu hiểu của quý vị. Vì nhiều người trong thính chúng là những thành viên của những trung tâm Phật giáo địa phương, cho nên quý vị có thể hỏi những vị thầy của quý vị cho những giải thích phức tạp và chi tiết hơn trong luận điển quan trọng này của Phật giáo, vì thế quý vị có thể làm

sâu sắc sự thấu hiểu của quý vị về con đường Giác Ngộ.

Ân Tâm Lộ, Wednesday, September 8, 2021

Trích từ quyển 'An introduction of Buddhism'

Bài liên hệ

[Giáo lý chính của Đạo Phật](#)

[Giáo huấn về tám đề mục tu dưỡng tâm](#)