

Đức Đạt-lai Lạt-ma
Ý NGHĨA SỰ SỐNG
 Luân Hồi và sự Giải Thoát
 Hoang Phong chuyên ngữ

Chương V
SỰ KẾT HỢP GIỮA LÒNG TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ

Sáng Thứ Năm

Hỏi - Đáp

HỎI: Tri thức sẽ hòa nhập vào các cấu hợp vật chất đúng vào lúc thụ thai hay chỉ xảy ra trong một thời gian ngắn trước khi lọt lòng mẹ? Phá thai có phải là một hình thức tước đoạt sự sống hay không?

ĐÁP: Tri thức thâm nhập vào đúng lúc khởi sự thụ thai. Do đó việc phá thai là một hành động sát nhân dù chỉ là thể dạng phôi nhi, có nghĩa là mới bắt đầu thụ thai.

HỎI: Nếu các thử nghiệm y khoa khám phá ra phôi nhi mang khuyết tật trầm trọng thì có được cho phép phá thai hay không ?

ĐÁP: Có thể được phép phá thai trong một số trường hợp khi phôi nhi bị khuyết tật trầm trọng, khiến sau này nó sẽ phải gánh chịu những nỗi khổ đau to lớn. Tuy nhiên trên nguyên tắc thì không nên phá thai, vì đây là một hành vi tước đoạt sự sống. Dù sao nhân tố chính yếu nhất [đối với hành động phá thai] luôn vẫn là *động cơ thúc đẩy (tức tâm ý, sự chủ tâm hay tác ý của mình: có nghĩa là phá thai vì lý do gì, có chính đáng hay không, có phải là do sự ích kỷ của mình hay không?)*.

HỎI: Nghiệp sẽ mang lại hậu quả như thế nào đối với người phụ nữ phá thai, dù rằng người này vẫn ý thức được việc tước đoạt sự sống là một hành động tiêu cực.

ĐÁP: Như đã nói đến trên đây, tuy không có một lý do bào chữa chính đáng nào nhưng vẫn cứ tạo nghiệp tiêu cực một cách hoàn toàn ý thức thì nghiệp ấy sẽ vô cùng tai hại.

HỎI: Ngài khuyên những người trong số chúng tôi trước đây đã từng phá thai nay phải làm gì khi đã theo Phật Giáo?

ĐÁP: Nếu phạm vào các hành động tạo nghiệp bất thuận lợi nhưng sau đó ý thức được sự tai hại của các hành động ấy, thì phải biết thành thật hối lỗi trước các vị thánh nhân hiện hữu thật sự hay tưởng tượng (*chẳng hạn chư Phật, các vị thánh nhân hay thần linh mà mình tin tưởng*), và đồng thời quyết tâm sẽ không vi phạm vào các hành động ấy nữa trong tương lai. Đây là cách làm giảm đi sức mạnh của nghiệp tiêu cực.

HỎI: Thế giới Tây Phương đang phải đối phó với các khó khăn thật trầm trọng gây ra bởi tình trạng nghiện rượu và các chất ma túy. Vậy Ngài khuyên những người vướng vào tình trạng đó phải làm thế nào để tự cứu mình, còn những người chung quanh thì phải làm gì hầu có thể trợ giúp họ?

ĐÁP: Việc nghiện ngập ma túy sẽ khiến tâm thức vướng thêm các xúc cảm bồn loạn mới, ngoài các xúc cảm bồn loạn đã có từ trước của mình. Mang thêm gấp đôi các xúc cảm bồn loạn [trong tâm thức] không phải là một phương thuốc điều trị. Nên tìm các phương pháp khác hơn có khả năng làm nhẹ bớt khổ đau. Hiểu được bản chất của sự hiện hữu trong vòng luân hồi và phát động được lòng vị tha là các phương cách có thể mang lại hiệu quả *(nghĩ đến bản chất của sự hiện hữu nô lệ và vô minh của mình và đồng thời phát động được lòng từ bi trước những sự đau khổ của kẻ khác sẽ giúp mình làm tan biến hoặc nhẹ bớt đi những nỗi khổ đau đang ray rứt trong tâm thức mình. Say sưa hay nghiện ngập chỉ là cách che lấp tạm thời, hời hợt và giả tạo các nỗi khổ đau sâu kín của mình mà thôi).*

HỎI: Xin Ngài giải thích cho chúng tôi được rõ quan điểm của Ngài về sự gây chết không đau (euthanasia) và sự khác biệt giữa việc ngưng chữa trị y khoa và hành động tiêm độc được nhằm mang lại cái chết nhanh chóng hơn?

ĐÁP: Cách đối phó còn tùy vào từng trường hợp. Dầu sao trên nguyên tắc, tốt hơn nên để cho người sắp qua đời ra đi đúng với thời điểm của họ *(nên để cho nghiệp tác động và hoàn tất một cách tự nhiên đúng với sự vận hành và bản chất của nó, đây là cách khiến cho sức tác động của nghiệp tự tan biến và chấm dứt. Tìm cách chặn đứng hoặc xóa bỏ sức tác động ấy chỉ là cách biến nó trở thành các vết hằn khác và sẽ hiện ra quả vào một lúc nào đó. Tuy nhiên các vết hằn mới này cũng có thể sẽ lôi kéo theo và tương tác với nó các vết hằn khác và có thể sẽ trở nên trầm trọng hơn nhiều).* Những gì mà chúng ta đang phải gánh chịu là do nghiệp của mình trong quá khứ gây ra, vì thế nên chấp nhận các kết quả xảy đến với mình. Phải làm tất cả những gì có thể làm được để tránh đau đớn, thế nhưng khi đã không còn một giải pháp nào khác nữa, thì cũng nên xem khổ đau là kết quả tất yếu của nghiệp.

HỎI: Kính thưa Ngài, Ngài có nêu lên một thứ tri thức tinh tế luân lưu không gián đoạn từ kiếp sống này sang kiếp sống khác. Thế nhưng khi đã đạt được sự giải thoát và đến lúc cái chết xảy đến thì dòng tri thức sẽ ra sao: nó có còn tiếp tục hiện hữu hay không?

ĐÁP: Cấp bậc tri thức tinh tế nhất sẽ tồn tại cho đến khi nào thực hiện được Phật Tính và sẽ còn tiếp tục suốt trên dòng hiện hữu của Phật Tính. Cấp bậc tri thức ấy không bao giờ tắt nghỉ.

HỎI: Nhiều người trong chúng tôi cảm thấy thật sung sướng khi được sống, do đó chúng tôi nghĩ rằng không sao có thể chấp nhận được ý nghĩ phải thoát ra khỏi vòng xoay vần của sự hiện hữu. Theo chúng tôi thì một số khía cạnh trong triết học Phật Giáo quá yếm thế. Xin Ngài cho biết về quan điểm của Ngài như thế nào?

ĐÁP: Theo quan điểm Phật Giáo thì đây là một trường hợp không hiểu gì cả về các cấp bậc khổ đau. Nếu bạn thật sự sung sướng, thì có nghĩa là mọi sự đều xảy ra tốt đẹp! *(sự sống gồm có hai mặt: khi nào một số đòi hỏi bản năng được tạm thời thỏa mãn thì chúng ta gọi đây là "sung sướng"; khi nào mọi sự không còn suông sẻ nữa (đau đớn và bệnh tật xảy ra trên thân xác, xúc cảm bồn loạn khuấy động trong tâm thần và bối cảnh chung quanh đưa đến các tình huống bất toại nguyện) thì khi đó chúng ta mới cảm thấy cô đơn, lo sợ, mong đợi, hy vọng, v.v... Dầu sao thì đây cũng chỉ là các thứ khổ đau thô thiển và lộ liễu nhất. Có những thứ khổ đau khác sâu kín hơn rất nhiều: đó là sự trói buộc của chính mình vào thân xác và tâm thức của mình: có mấy ai cảm thấy thường xuyên thỏa mãn và sung sướng với sự sáng suốt và thông minh cũng như vẻ trẻ đẹp trên thân xác của mình đâu? Đây là những sự khổ đau của sự hiện hữu).*

Các hình thức lễ nghi tôn giáo, các thói tục và lễ lạc bày ra trong các dịp hôn phối, sinh con, mừng ngày sinh nhật, cầu siêu khi cái chết xảy đến..., cũng chỉ là các phương tiện che lấp những nỗi khổ đau sâu kín mà thôi. Cho rằng sự sống là cội nguồn của hạnh phúc chỉ là một khía cạnh bám víu thấp nhất của bản năng, phản ánh một tâm thức u tối và vô minh dày đặc, hoặc cũng có thể xem như là một sự ngây thơ thật đáng thương. Khi nào chúng ta trông thấy được phía sau một nụ cười thật tươi, một giác cảm thích thú trên thân xác hay một niềm hân hoan trong tâm thức, đều tàng ẩn thật kín đáo những nỗi khổ đau mênh mông, thì khi đó chúng ta mới hiểu được bản chất của sự sống là gì).

HỎI: Quan điểm không chấp nhận sự hiện hữu của một vị Trời Sáng Tạo sẽ tạo ra các khó khăn như thế nào đối với những người Phật Giáo như chúng tôi khi phải sinh hoạt và tu tập bên cạnh những người theo các tôn giáo khác?

ĐÁP: Vì lý do chúng sinh có giác cảm thật khác biệt nhau về xu hướng cũng như quyền lợi, do đó chủ thuyết cho rằng có một vị Trời Sáng Tạo cũng có thể thích nghi và mang lại lợi ích cho một phần nhân loại. Không có một lý do nào khiến bạn phải bận tâm nếu phải sinh hoạt chung với họ. Một số lớn những người tin vào một vị Trời Sáng Tạo cũng đã đạt được một thể dạng tâm thức không ích kỷ (*không phải họ chỉ biết cầu xin đủ mọi thứ cho riêng mình mà còn biết chia sẻ những gì mình có cho kẻ khác*); điều này cho thấy là các nền giáo huấn ngoài Phật Giáo cũng có thể mang lại lợi ích (*trái lại nếu tự nhận mình là người Phật Giáo nhưng mỗi khi trông thấy người nghèo khổ thì tìm cách nhìn đi nơi khác, thì cũng nên nghĩ lại thái độ ấy của mình*). Biết nhìn vào kết quả [do tôn giáo mang lại] sẽ làm gia tăng sự kính trọng về sự đa dạng trong lãnh vực tín ngưỡng.

HỎI: Tôi từng nghiên cứu giáo huấn Phật Giáo về tánh không của cái ngã, mà người ta thường diễn đạt là "không có linh hồn". Trong buổi giảng ngày hôm qua, Ngài có nêu lên dòng luân lưu của tri thức tiếp nối từ kiếp tái sinh này sang kiếp tái sinh khác như là một sự thừa kế của nghiệp. Vậy có một sự khác biệt nào giữa dòng tri thức tinh tế ấy và khái niệm linh hồn của những người Thiên Chúa Giáo hay không, ngoại trừ vấn đề liên quan đến sự tái sinh mà Thiên Chúa Giáo không chấp nhận?

ĐÁP: Tôi không được biết cách định nghĩa chính xác về linh hồn trong Thiên Chúa Giáo (*thông thường những người theo các tôn giáo chủ trương có một vị Trời Sáng Tạo, đều tin rằng mình có linh hồn. Thế nhưng nếu hỏi họ linh hồn của họ là gì, nó như thế nào, hình thù của nó ra sao, nó nằm ở chỗ nào trong cơ thể, các đặc tính của nó là gì, thì không mấy khi họ có thể trả lời được một cách thoả đáng*), tuy nhiên vào các thời kỳ thật xa xưa ở Ấn Độ cũng đã từng có nhiều trường phái tư tưởng công nhận sự hiện hữu của cái ngã và gọi đấy là atman và được định nghĩa là trường tồn, tuyệt đối và độc lập (*atman theo cách định nghĩa này thiết nghĩ cũng còn có thể tạm "hiểu được" trên phương diện tự biện triết học, thế nhưng đối với với một thứ "linh hồn" ngoan ngoãn, lệ thuộc, ích kỷ và chỉ biết nghĩ đến mình, thì quả là "khó hiểu" hơn nhiều*). Phật Giáo không chấp nhận một thể loại linh hồn như thế.

HỎI: Tôi phải làm thế nào hầu giúp mình vượt thoát được các sự sợ hãi thật kinh hoàng trước các thái độ vô cùng thô bạo và thù nghịch của kẻ khác, mà tôi đã từng phải chịu đựng từ ngày còn thơ ấu?

ĐÁP: Tập thương yêu kẻ khác hơn cả chính mình sẽ dần dần cải thiện được tình trạng ấy. Dầu sao cũng cần nhiều thời gian. Nếu như các ý nghĩ ấy vẫn cứ tiếp tục ám ảnh và tạo ra sự bất an cho mình, thì phải cố gắng không nghĩ đến các chuyện ấy nữa.

HỎI: Ngài nghĩ như thế nào về trường hợp một người Phật Giáo không tin các khái niệm về nghiệp, cũng như sự tái sinh?

ĐÁP: Câu hỏi này cần phải được mở rộng hơn. Thông thường việc xác định một người theo Phật Giáo hay không theo Phật Giáo phải căn cứ vào sự kiện người này có chấp nhận hay không chấp nhận *Tam Bảo* là: Đức Phật, Đạo Pháp (giáo huấn của Ngài) và Tăng Đoàn (tập thể tinh thần gồm những người xuất gia) như là các đối tượng giúp mình nương tựa vào đó (*quy y*). Cũng có trường hợp nhiều người Phật Giáo dù chấp nhận Tam Bảo nhưng lại không hề suy nghĩ nhiều về những chuyện quá rắc rối như khái niệm về nghiệp, về các kiếp sống của mình trong quá khứ cũng như tương lai, v.v. Trong khi đó một số người Tây Phương mặc dù thấu triệt được các sự hiểu biết ấy nhưng không phải vì thế mà họ chấp nhận ngay Tăng Đoàn mà vẫn còn hoài nghi về sự lợi ích của việc quy y, dù rằng họ vẫn kính trọng *Đức Phật*, *Đạo Pháp* và *Tăng Đoàn* thật sâu xa. Người ta có thể bảo rằng họ chỉ là những người đến gần với Phật Giáo mà thôi. Hơn nữa, đối với những người Phật Giáo dù không chấp nhận khái niệm về một cái ngã trường tồn, tuyệt đối và độc lập đi nữa, thì ít ra họ cũng không phải là không tin ngay tức khắc khái niệm Tánh Không của cái ngã (*câu này khá khúc triết: khái niệm về vô ngã và khái niệm về Tánh Không là hai khái niệm khác nhau: nếu không tin vào khái niệm về vô ngã - tức không có cái tôi và vẫn xem mình có nó - thì cũng phải hiểu rằng nếu đã tự nhận mình là người Phật Giáo thì ít ra cũng phải tin vào khái niệm về Tánh Không, tức là khái niệm nêu lên bản chất trống không của tất cả mọi hiện tượng, và cái ngã cũng chỉ là một hiện tượng. Điểm tinh vi thứ hai trong câu trả lời của Đức Đạt-lai Lạt-ma là cách liên kết và so sánh giữa hai khái niệm với nhau: "vô ngã" và "Tánh Không" cả hai đều là các khái niệm, và cách sử dụng khái niệm này để chứng minh một khái niệm khác là một cách giải thích ngắn gọn nhất*).

HỎI: Phải làm thế nào để có thể tu tập Phật Giáo trong một bối cảnh (vợ, chồng, con cái, bạn hữu, hoặc những người gần gũi với mình) không có ai tu tập?

ĐÁP: Việc tu tập Phật Giáo mang tính cách cá nhân. Chẳng hạn như không cần phải tụng niệm chung thì mới được.

HỎI: Một người Tây Phương bình dị mong được tu tập theo Phật Giáo Tây Tạng thật tích cực, thế nhưng vẫn còn phải đi làm do đó không thể xuất gia để trở thành một nhà sư hoặc ẩn cư trong ba năm được. Vậy Ngài khuyên người này phải làm thế nào?

ĐÁP: Tôi khuyên người ấy cứ giữ các sinh hoạt của mình trong cộng đồng xã hội, cứ tiếp tục hành nghề và đảm trách vai trò của mình trong xã hội, thế nhưng trong những lúc riêng tư thì nên cố gắng *phân tích (suy tư)* và *luyện tập*. Tốt nhất nên tiếp tục đến sở mỗi ngày, đảm trách công việc được giao phó, nhưng sau đó thì nên về nhà, không nên tìm các cách giải trí buổi tối (*xem truyền hình, nghe nhạc, đọc sách báo vô bổ, hoặc đi chơi tối với bạn bè...*) để có thể đi ngủ sớm và thức sớm hầu giúp mình có nhiều thì giờ hơn trong việc thực thi thiền định phân giải (*chẳng hạn như suy tư về bản chất của sự hiện hữu của chính mình, về các giá trị của đạo đức, về các biến cố và sự kiện xảy ra trong cuộc sống hằng ngày, về sự vận hành của mọi hiện tượng trong thiên nhiên và các xúc cảm trong tâm thức mình, v.v...*). Sau khi điếm tâm xong thì thanh thân đến văn phòng hay cơ xưởng của mình. Khi nào dành dụm được ít tiền thì nên thăm viếng một xứ Phật Giáo trong vài tuần. Theo tôi như thế rất thiết thực và hiệu quả (*cố gắng đọc kinh sách nhằm trau dồi thêm sự hiểu biết của mình về Đạo Pháp là một điều thật quan trọng, nó sẽ giúp giải tỏa các thắc mắc của mình trong cuộc sống. Việc đi viếng một nước Phật Giáo cũng có thể là một cách giúp mình hòa nhập vào một bầu không khí tín ngưỡng và văn hóa khác nhằm mang lại nhiều xúc cảm thuận hơn cho mình, thế nhưng cũng*

còn tùy vào những gì mà mình được tiếp xúc và trông thấy tận mắt ở những nơi mà mình viếng thăm, bởi vì cơ duyên và bối cảnh bên ngoài có thể tạo ra cho mình những xúc cảm tích cực thế nhưng cũng có thể mang lại cho mình nhiều thất vọng. Hành hương mang một chủ đích rõ rệt hơn là một cuộc thăm viếng suông, và do đó có thể là một giải pháp thiết thực hơn. Dầu sao đối với việc tu tập Phật Giáo, dù ở cấp bậc nào hay trong hoàn cảnh nào, thì sự "chú tâm" luôn vẫn là nhân tố chủ yếu nhất: tức là luôn hướng tất cả sự suy nghĩ vào Đạo Pháp và sử dụng tất cả những lúc riêng tư trong cuộc sống thường nhật vào việc tu tập và hành thiền).

HỎI: Có phương pháp nào dễ dàng giúp hiểu được Tánh Không là gì mà không cần đến các triết thuyết quá nặng về mặt trí thức hay không?

*ĐÁP: Những gì tôi đã trình bày trong những ngày vừa qua chưa đủ đơn giản hay sao? Điều chính yếu nhất là mỗi khi tìm kiếm các sự vật (*mọi hiện tượng và biến cố*) bằng phương cách phân tích thì người ta sẽ không tìm thấy chúng đâu cả. Tuy nhiên điều đó không có nghĩa là chúng không hiện hữu, mà chỉ có nghĩa là chúng không hàm chứa một sự hiện hữu tự tại, tuyệt đối và nội tại. Nếu suy tư thường xuyên về khái niệm ấy thì chắc chắn vào một lúc nào đó bạn sẽ hiểu được (*mọi hiện tượng chỉ hiện hữu bằng cách tương kết với nhau, lệ thuộc vào nhau, không có một hiện tượng nào tự nó hiện hữu một cách trường tồn, bất biến và độc lập được. Sự hiện hữu lệ thuộc đó gọi là Tánh Không của nó. Nói một cách khác là tất cả mọi hiện tượng đều mang tính cách cấu hợp, gồm nhiều thành phần kết hợp và tương tác với nhau. Nếu tách rời các thành phần ra thì hiện tượng ấy sẽ không còn nữa, sự "biến mất" ấy của một hiện tượng là Tánh Không của nó. Thật ra chữ "một" cũng chỉ là một cách nói, bởi vì không bao giờ có "một" hiện tượng được. Hiện tượng luôn luôn là kết quả của một sự kết hợp và tương tác của trùng trùng điệp điệp các hiện tượng khác, dù rằng trong số này có các hiện tượng chủ yếu trực tiếp tham gia nhằm tạo ra một "ảo giác" trước mặt mình hay trong tâm thức mình, nhưng đồng thời cũng có những hiện tượng khác mang tính cách thứ yếu và phụ thuộc, cùng tham gia một cách gián tiếp vào sự tạo tác của "hiện tượng ảo giác" ấy mà chúng ta không hề nghĩ đến. Nói chung là tất cả các hiện tượng trong thế giới dù xa hay gần và dù chúng ta có cảm nhận được hay không, đều níu kéo nhau để cùng chuyển động. Tánh Không trong Phật Giáo không nhằm vào mục đích giúp chúng ta "hiểu" một thứ gì cả, nhưng cũng không phải là một "khái niệm" nêu lên để "tìm hiểu" mà đúng hơn là một "phương tiện" giúp chúng ta "cảm nhận" hiện thực là gì. "Hiểu" Tánh Không chẳng có ích lợi gì hết, "cảm nhận" được Tánh Không mới có thể giúp mình biến cải được bầu không gian của các thứ xúc cảm đang dấy lên trong tâm thức mình, và giúp mình nhận thấy được sự vận hành phức tạp của thế giới hiện tượng đang chuyển động chung quanh mình. Do đó không nên thắc mắc và lo lắng là mình có hiểu đúng Tánh Không hay không mà nên tự hỏi mình có đủ sức mở rộng tâm hồn mình để "cảm nhận" được Tánh Không đang bàng bạc trong tâm thức mình và tỏa rộng trong vũ trụ này hay không. Tóm lại là "cảm nhận" Tánh Không không cần phải sử dụng đến trí thông minh).**

HỎI: Tại sao lòng nhân ái và sự thực hiện Tánh Không luôn phải kết hợp với nhau trong việc tu tập?

ĐÁP: Đối với Thừa Kinh Điển (thuật ngữ chỉ chung Phật Giáo Theravada và Đại Thừa, ngoài Kim Cương Thừa) thì việc tu tập với mục đích đạt được sự Giác Ngộ hầu giúp mình có đủ khả năng để giúp đỡ kẻ khác, sẽ là cách gom góp các điều xứng đáng (tu giới). Tu tập theo phương pháp này nhất thiết phải thiên định về Tánh Không (dù tu tập bằng cách bố thí nhưng cũng phải suy tư và thiên định hầu giúp mình cảm nhận được Tánh Không. Tu giới nhưng không cảm nhận được Tánh Không cũng chỉ là một hình thức bám víu mà thôi). Thế nhưng việc thiên định ấy về Tánh Không cũng là một cách giúp mình gom góp được trí tuệ (thí dụ

*như bỏ thi nhưng không biết mình bỏ thi cái gì, cho ai và cũng không chờ đợi một sự hồi đáp nào, bởi vì tất cả cũng chỉ là Tánh Không. Cái Tánh Không đó của phép tu giới - tuy còn ở vào một cấp bậc thấp - thế nhưng cũng sẽ mở rộng tâm hồn mình và tạo ra cho mình một bầu không gian cần thiết góp phần vào việc tu tuệ). Nhờ vào sức mạnh mang lại từ sự quán thấy tất cả mọi hiện tượng nhất thiết đều trống không về sự hiện hữu nội tại (tự tại), chúng ta sẽ phát huy được ước vọng đạt được *Thể Dạng của một vị Phật* vì sự an lành của tất cả chúng sinh (khi nhận thấy chúng sinh bám víu vào những gì không thật, chỉ toàn là ảo giác và trống không, để mà mang lại khổ đau cho mình, tất sẽ khiến chúng ta không sao để nén được sự thương cảm của mình. Tình trạng không sao chịu đựng nổi đó sẽ khiến mình phải cố gắng tu tập để hội đủ khả năng giúp đỡ họ). Trong phần thuyết giảng hôm nay tôi sẽ nói đến các phép tu tập trên đây được gom chung trong Tan-tra Thừa như thế nào.*

HỎI: Phải làm gì để giúp đỡ một người hấp hối, phải khuyên họ như thế nào?

ĐÁP: Điều quan trọng hơn hết là không được làm cho tâm thức người ấy bị xao động; ngoài ra nếu khéo léo gợi lên được các phép tu tập mà người này đã quen thuộc từ trước thì sẽ mang lại được nhiều lợi ích. Nếu là một người không tu tập theo một tôn giáo nào cả thì nên giúp họ giữ sự thanh thản và ra đi một cách êm thấm. Như đã được nói đến trong phần trình bày về mười hai mối dây trói buộc về sự tạo tác tương liên (*thập nhị nhân duyên*), phẩm tính của *thái độ tâm thần* vào lúc xảy ra cái chết sẽ [giữ một vai trò] vô cùng quan trọng: [bởi vì] thái độ ấy sẽ tạo ra nghiệp [thuận lợi hay bất thuận lợi], và nghiệp này sẽ được khởi động đúng vào giai đoạn chuyển tiếp [đưa đến sự tái sinh], tức là các hoàn cảnh sống sau này trong kiếp tái sinh (*thể dạng tâm thần khi chết sẽ hướng tri thức vào bối cảnh tái sinh phù hợp với bản chất của nó. Nếu thù hận hay giận dữ thì tri thức sẽ tự động hướng vào các cảnh huống phù hợp với bản chất đó của nghiệp sau cùng xảy ra trong cuộc sống hiện tại, chẳng hạn như tái sinh trong một quốc gia chiến tranh và hung bạo, hoặc dưới thể dạng của một chúng sinh hung dữ. Ngược lại nếu phát động được lòng từ bi và các thói quen tu tập của mình vào lúc cái chết xảy đến thì tri thức sẽ hướng vào một hoàn cảnh tái sinh thích nghi với các tác ý cuối cùng đó của mình, chẳng hạn như trong một bối cảnh giúp mình biết được Đạo Pháp hầu tiếp tục tu tập, hoặc tái sinh dưới thể dạng một người đạo đức hay một người tu hành chân chính*).

Đối với những người Phật Giáo thì nên tận dụng các cấp bậc suy tư và tập trung tâm thần [khi cái chết xảy đến với mình] chẳng hạn như: ý nghĩa của Tánh Không, phát huy động cơ thúc đẩy mình đạt được sự Giác Ngộ vì sự an vui của kẻ khác, phát huy việc luyện tập du-già về thần linh phù trợ, thực thi việc luyện tập về *khí lực (chủ động sự luân lưu của khí trong các kinh mạch)*, hoặc nếu có thể được thì nên thiền định về sự kết hợp không thể phân tách giữa trí tuệ tối thượng của phúc hạnh và Tánh Không, hoặc phép chuyển di thần thức, v.v... Trên nguyên tắc, việc thiền định dù có thể tạo ra được một tiềm năng lợi ích lớn lao cách mấy đi nữa thì cũng vẫn hết sức quan trọng là phải giúp người hấp hối hồi tưởng lại các cách tu tập mà họ đã quen thuộc từ trước (*các thói quen tu tập thường nhật của mình trong cuộc sống sẽ tự động tạo ra các tác động của nghiệp ảnh hưởng đến tâm thức mình trong lúc hấp hối*). Khi cái chết gần kề thì sự sắc bén cũng như các phẩm tính khác của tâm thức đều suy thoái, vì thế sẽ thật hết sức phi lý nếu ép buộc người hấp hối hướng vào một phép tu tập mà người này chưa hề quen thuộc. Tốt hơn, nên giúp người này hồi tưởng lại các cách tu tập của họ từ trước (*thí dụ như một người khi sống chưa hề biết tu tập là gì nhưng đến khi sắp chết thì được người nhà tổ chức tụng niệm, chuông mõ vang rền, thì chẳng những không ích lợi gì mà còn có thể khiến cho người ra đi rơi vào tình trạng hoang mang hay bực tức rất nguy hại, tệ hơn nữa là tìm cách "cải đạo" người này trong những giây phút chót*).

Các câu Man-tra

(Man-tra là các câu niệm chú mang tính cách thiêng liêng hàm chứa một sức mạnh che chở tâm linh. "Man" gốc tiếng Phạn là manas, có nghĩa là tâm thức, "tra" gốc tiếng Phạn là traya, có nghĩa là che chở. Các câu man-tra được xem là các hình thức biến dạng từ các lời thuyết giảng của Đức Phật. Trong kinh sách của tất cả các tông phái và học phái Phật Giáo - từ Phật Giáo Theravada đến Đại Thừa và Kim Cương Thừa - đều có các câu man-tra)

Như đã được nói đến trên đây, đối với việc phát huy tình nhân ái, tức là các phương pháp tu tập nhằm biến cải dòng luân lưu của tri thức của chính mình sẽ gồm có phép luyện tập gọi là *sáu điều hoàn hảo (lục ba-la-mật)*. [Trong khi đó] các phép luyện tập nhằm biến cải [dòng tri thức] của kẻ khác là *bốn phương pháp kết nạp đệ tử (đã được giải thích trong chương IV; kinh sách gốc Hán ngữ gọi bốn phương pháp này là Tứ Nhiếp Pháp gồm: bố thí nhiếp, ái ngữ nhiếp, lợi hạnh nhiếp và đồng sự nhiếp)*. Đối với sáu điều hoàn hảo thì việc luyện tập sẽ khó dần từ điều thứ nhất đến thứ sáu. Hai điều sau cùng là sự *tập trung (thiền định)* và *trí tuệ*.

Đối với Thừa Kinh Điển thì có tất cả ba mươi bảy giai đoạn giác ngộ (*Tam thập thất đạo phẩm gồm: Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ thân túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi, Bát chánh đạo*) giúp mang lại sự *giải thoát*, và một số các con đường khác rất đa dạng giúp đạt được *Phật Tính*; đây là những gì đã được Di Lặc (*một vị đại sư thế kỷ thứ III-IV, mang tên là Maitreyanatha, là thầy của Vô Trước. Vị Phật Tương Lai cũng gọi là Di Lặc/Maitreya và sự trùng hợp này thường gây ra một vài lầm lẫn*) nêu lên trong tập luận *Vòng hoa của sự hiểu biết trong sáng (Abhisamayalankara/Hiện quán trang nghiêm luận)*. Nền tảng chủ yếu nhất của tất cả các giai đoạn [tu tập] trên đây (*lục ba-la-mật, tứ nhiếp pháp, tam thập thất đạo phẩm...*) nhất thiết là thể dạng *hòa nhập của thiền định*, tức là sự kết hợp giữa thể dạng *tĩnh lặng tâm thân (samatha/chi)* và sự *quán thấy sâu xa (vipashyana/quán)* (*xin lưu ý: tất cả các phương pháp tu tập dù thuộc học phái nào hay tông phái nào cũng đều phải dựa vào việc thiền định, gồm có sự tĩnh lặng tâm thân và sự quán thấy sâu xa*).

[Tuy nhiên cũng] có một phương pháp nhanh chóng và hữu hiệu [hơn] giúp đạt được thể dạng *hòa nhập của thiền định* trên đây: đó là phương pháp của Thừa Man-tra (Tan-tra Thừa) (*thật ra Tan-tra Thừa hay Kim Cương Thừa đều thuộc chung trong Đại Thừa với nghĩa rộng. Mục đích tu tập chủ yếu nhất của Tan-tra Thừa hay Kim Cương Thừa là đạt được Thể Dạng của một vị Phật*), và thừa này được chia ra bốn nhóm (Hành Động, Thái Độ Hành Xử, Du-Già và Tối Thượng Du-già) (*xin lưu ý về sự nhận định của Đức Đạt-lai Lạt-ma trên đây là có rất nhiều nhiều phương pháp khác nhau giúp đạt được Phật Tính hay sự Giác Ngộ, chẳng hạn như ba mươi bảy đạo phẩm, bát chánh đạo và vô số các con đường khác do Thừa Kinh Điển (Phật Giáo Theravada và Đại Thừa) nêu lên, nói chung là các phép tu giới, tu định và tu tuệ dưới các hình thức thật đa dạng. Thế nhưng phương pháp của Tan-tra Thừa hay Kim Cương Thừa là nhanh chóng và hữu hiệu nhất, tức có thể giúp đạt được sự Giác Ngộ ngay trong kiếp sống hiện tại. Trong phần trình bày dưới đây Đức Đạt-lai Lạt-ma sẽ trình bày về các phép tu của Tan-tra Thừa*). Một cách tổng quát, ở ba cấp bậc đầu tiên [của Tan-tra Thừa] sự thăng tiến trên đường tu tập khá giống nhau, thế nhưng trên phương diện phương pháp thì lại khác nhau. Đối với Thừa Hoàn Hảo (*Paramita/Ba-la-mật/có thể hiểu như một giáo pháp hay một phương pháp tu tập*) và Thừa Man-tra thần bí, động cơ thúc đẩy chủ yếu trong việc luyện tập của cả hai thừa này cũng chỉ là một thứ: đây là *ước vọng đạt được Thể Dạng của Phật vì sự an vui của kẻ khác và sự quán thấy Tánh Không của sự hiện hữu nội tại*; thế nhưng Thừa Man-tra thần bí cho thấy là hiệu quả hơn, lý do là nhờ vào thể dạng hòa nhập của thiền định (*Thừa Hoàn Hảo hay Ba-la-mật là con đường của sự nhẫn nại, trong khi đó*

Thừa Man-tra thần bí, có nghĩa là mang tính cách thiêng liêng, nhờ vào một phương pháp hành thiền thật chuyên biệt, trực tiếp và tích cực, gọi là phép quán tưởng, nên nhanh chóng hơn). Chính vì thế nên người ta thường nghĩ rằng cũng có thể gộp chung các kinh sách man-tra thần bí với các kinh sou-tra (Tam Tạng Kinh và các kinh sách Đại Thừa) dưới tiết mục Thiền Định (xin lưu ý là đối với Phật Giáo Tây Tạng và dưới một góc nhìn nào đó, tất cả các kinh dù là xuất hiện muộn đều là do chính Đức Phật lịch sử thuyết giảng trong các bối cảnh vượt lên trên các giới hạn không gian và thời gian).

Sự đóng góp đặc biệt của *Thừa Man-tra thần bí* vào [việc luyện tập về] thể dạng hòa nhập của thiền định (thể dạng kết hợp giữa sự tĩnh lặng tâm thần /*shamatha* và sự quán thấy sâu xa/*vipashyana*) gồm có những gì? Nhờ vào phương pháp sâu xa nào mà Thừa này lại có thể giúp cho sự chú tâm gia tăng? Lòng quyết tâm đạt được *Thể Dạng của Phật* vì sự an vui của kẻ khác (động cơ thúc đẩy lòng nhân ái) sẽ khiến chúng ta phát động ước vọng thực hiện được sự Giác Ngộ toàn vẹn: tức là thể dạng Phật Tính mang thân xác chân lý (*corps de la vérité/body of truth/Dharmakaya/Pháp Thân*), và cũng là cách thực hiện sự an vui cho chính mình qua thân xác hình tướng (*Rupakaya/corps de la forme/body of shape, physical body/sắc thân*) [của mình], thế nhưng đồng thời đẩy cũng lại là cách thực hiện sự an vui cho kẻ khác. Giữa hai thể dạng thân xác ấy (*sắc thân và Pháp Thân*), người tu tập sẽ ưu tiên nhắm vào việc thực hiện thân xác hình tướng (hay "sắc thân", tức có nghĩa là nguyện sẽ không hòa nhập vào cõi niết bàn) mà luôn ở bên cạnh chúng sinh hầu có thể giúp đỡ họ. Thân xác hình tướng (*sắc thân*) sẽ mang các dấu hiệu (các hảo tướng) chính yếu và thứ yếu của thân xác một vị Phật. Dựa vào các kinh sách sou-tra (kinh sách của Phật Giáo Theravada và Đại Thừa), Thừa Hoàn Hảo (chủ trương việc tu tập dựa vào lục ba-la-mật) xác nhận rằng sự kiện đạt được thân xác hình tướng (*sắc thân*) [của một vị Phật] là do sự gom góp các điều xứng đáng, bằng cách tu tập về sáu điều hoàn hảo, thúc đẩy bởi lòng từ bi rộng lớn và sự quyết tâm đạt được *Thể Dạng của Phật* vì sự an vui của tất cả chúng sinh. [Trong khi đó] những gì tiêu biểu nhất đối với Thừa Man-tra (*Tan-tra*) là ngoài các phép tu tập trên đây (*lục ba-la-mật*) còn phải luyện tập về các kỹ thuật sử dụng một thể dạng thân xác tương tự với thân xác hình tướng mà mình mong cầu: đó là phép quán tưởng mình mang thân xác vật chất của một vị Phật; phép luyện tập này được gọi là phép luyện tập du-già thần linh (*yoga de la déité/deity yoga*), là phép luyện tập dựa vào việc thực hiện cùng một thể dạng hình tướng mà mình sử dụng trong khi luyện tập (câu này có nghĩa là "phương pháp" luyện tập dựa vào thân xác hình tướng của một vị thần linh, "kết quả" mang lại cũng chính là thân xác hình tướng của vị thần linh ấy), do đó sẽ là một phương pháp luyện tập vô cùng mạnh mẽ và hữu hiệu (tức trực tiếp trở thành vị thần linh hay vị Phật mà mình quán tưởng).

Điểm nổi bật nhất của con đường *du-già thần bí* là phép luyện tập dựa vào thể dạng kết hợp bất khả phân giữa *phương pháp* và *trí tuệ* ("*phương pháp*" ở đây có thể hiểu là *phương tiện hay kỹ thuật luyện tập*, "*trí tuệ*" có nghĩa là *kết quả*, và *kết quả* đó có thể là *sắc thân của một vị thần linh hay của một vị Phật*). [Trái lại] đối với Thừa Hoàn Hảo (*lục ba-la-mật*) *phương pháp* và *trí tuệ* là hai thực thể riêng biệt, cả hai tương tác với nhau ("*phương pháp*" là *sáu điều hoàn hảo*, *kết quả* là "*Thể Dạng của Phật*": *phương pháp* mang lại *kết quả*, *kết quả* xác nhận và làm gia tăng thêm các phẩm tính của *phương pháp*). *Phương pháp* chịu ảnh hưởng tác động của sức mạnh *trí tuệ*, và *trí tuệ* chịu ảnh hưởng tác động của sức mạnh *phương pháp*. Tại sao trong Thừa Man-tra (*Tan-tra*) *phương pháp* và *trí tuệ* lại chỉ là một thực thể duy nhất không thể phân tách? Đối với phép luyện tập *du-già thần linh*, sự kiện tưởng tượng mình là một vị thần linh và sự kiện quán thấy Tánh Không của sự hiện hữu nội tại của vị thần linh ấy, cả hai cùng xảy ra một lúc và cùng kết hợp trong một tri thức duy nhất [của người hành thiền du-già]. Sự quán thấy chính mình mang một thân xác linh thiêng sẽ giúp mang lại các điều xứng đáng (tức trở thành một vị thần linh hay một vị Phật đạo hạnh), và

đấy cũng chính là cách mà phép luyện tập *du-già thân linh* đảm đương vai trò *phương pháp* của nó. Thế nhưng chính tâm thức ấy cũng lại nhận thức được Tánh Không của sự hiện hữu nội tại của thân xác thiêng liêng [do nó quán tưởng], và sự nhận thức đó sẽ giúp *gom góp trí tuệ (tức trở thành một vị thân linh hay một Phật giác ngộ)*. Một tâm thức được luyện tập về phép *du già thân linh* sẽ gom góp được ở bên trong nó các phẩm tính của trí tuệ: do đó dù trên phương diện khái niệm (*lý thuyết*) *phương pháp* và *trí tuệ* là hai thứ khác biệt nhau, thế nhưng cả hai sẽ cùng trở thành một thực thể [duy nhất] trong một tri thức duy nhất (*thần linh và trí tuệ là một, và mình thì cũng chính là vị thân linh ấy. Xin lưu ý chữ thân linh ở đây được dịch từ chữ deity, và do đó cũng có thể hiểu là một vị Phật hay một vị Bồ-tát làm đối tượng cho sự quán tưởng của mình*).

Trong bối cảnh trên đây thân xác linh thiêng chỉ là thân xác do người du-già cố ý tưởng tượng ra trong khi hành thiền dưới hình thức một sự biểu hiện của tri thức tâm thần, cho rằng mình đang mang một thân xác linh thiêng. Vì thế dường như khi mà người du-già tưởng tượng và quán thấy mình là một vị thân linh và đồng thời cũng lại thực hiện được Tánh Không của sự hiện hữu nội tại của thân xác linh thiêng ấy, thì tác động gây ra trong tri thức của người du-già tất sẽ phải đổi khác đi bởi vì đối tượng đặc thù ấy (tức thân xác của vị thân linh) sẽ trở thành cơ sở (*chủ thể*) trực tiếp chuyên tải việc hành thiền về Tánh Không (*người du-già "biến mất" bên trong vị thân linh do mình tưởng tượng ra khi mà chính vị này đứng ra giữ vai trò cảm nhận Tánh Không, và cũng chính vào lúc đó ba nhân tố là người du-già, phương tiện (tức vị thân linh) và trí tuệ (tức Tánh Không) cả ba đều trở thành duy nhất*).

Đối với Thừa Hoàn Hảo, mỗi khi thiền định về Tánh Không của *cái ngã* và các hiện tượng liên quan đến năm thứ cấu hợp (*ngũ uẩn*) thì phải tránh không được sử dụng các kỹ thuật nhằm duy trì các thể dạng bên ngoài (*các biểu hiện*) của các đối tượng (*tức cái ngã và ngũ uẩn*) mà mình thiền định (*có nghĩa là phải xem "cái tôi" hay "cái ngã" của mình cũng như sự hiện hữu dưới hình thức ngũ uẩn của mình cũng chỉ là Tánh Không*). Trái lại đối với hệ thống Tan-tra thì việc luyện tập nhất thiết là phải duy trì thể dạng bên ngoài (*thể dạng biểu hiện hay hiển hiện*) của thân xác linh thiêng, thế nhưng đồng thời thì vẫn có thể nhận thấy được Tánh Không của sự hiện hữu nội tại (*xem mình chính là vị thân linh, thế nhưng đồng thời cũng ý thức được là vị thân linh ấy cũng chỉ là Tánh Không*). Thật hết sức quan trọng là phải nhận thấy được điểm khác biệt chủ yếu này giữa Thừa Hoàn Hảo và Thừa Tan-tra. Vì sự kiện tri thức vừa quán tưởng mình là một thân xác linh thiêng, và cũng vừa quán thấy và nhận biết được Tánh Không về sự hiện hữu nội tại của thân xác linh thiêng ấy, nên người ta cho rằng chính nhân tố tri-thức-trí-tuệ (*conscience-sagesse/wisdom-consciousness/có thể hiểu như là "tri-thức-giác-ngộ"*) giữ chức năng thực hiện Tánh Không hiện ra qua thể dạng một vị thân linh (*người du-già trở thành vị thân linh giác ngộ*).

Tôi thượng Du-già Tan-tra

Tôi thượng Du-già Tan-tra đưa ra một phương pháp luyện tập khác còn sâu sắc hơn cả phương pháp luyện tập trên đây về sự kết hợp không thể phân tách giữa *phương pháp* và *trí tuệ*: đó là sự tập trung vào các cấu hợp thân xác và tâm thần ở một cấp bậc thật tinh tế (tức *khí lực thật tinh tế và tâm thức thật tinh tế*), hai thể dạng này sẽ tạo ra một thực thể duy nhất không thể tách rời. Phép luyện tập trên đây đòi hỏi phải vô hiệu hóa các cấp bậc thô thiền của khí lực và tâm thức. Nhằm giúp thực hiện các điều kiện cần thiết đó, Tôi thượng Du-già Tan-tra đưa ra nhiều kỹ thuật giúp tập trung sự chú tâm vào một vài vị trí đặc biệt trên thân xác, và được gọi là phương pháp *kinh mạch* và *khí lực*, hay phương pháp *năng lực nội tạng* và các *giọt* (các chất lỏng).

Thông thường việc phát huy *sự quán thấy tối thượng* (vipashyana) của các học phái khác phải cần đến *phép thiền định phân giải* và phải sử dụng các kỹ thuật thật chuyên biệt (*các phương pháp thiền định của các tông phái và học phái khác*). Trong khi đó Tối thượng Du-già Tan-tra chỉ đặc biệt chú trọng đến *thể dạng hòa nhập của thiền định (sự kết hợp giữa thể dạng tĩnh lặng tâm thần và sự quán thấy)* trong khi phát huy sự quán thấy tối thượng (vipashyana). Trong các cấp bậc tri thức thô thiển nhất, sự hiểu biết phát sinh nhờ vào sự phân tích và tìm hiểu (*investigation/nghiên cứu, suy xét, tìm tòi, dẫn đo...,nói chung là các sự hiểu biết ảnh hưởng bởi nghiệp qua các hình thức vận hành tự nhiên/tự động của tri thức trong cuộc sống thường nhật*), thế nhưng khi một người tu tập đã tạo được cho mình các cấp bậc tri thức tinh tế hơn (*tức là các cấp bậc tri thức vượt lên trên tác động của các xúc cảm cũng như sự vận hành quy ước của sự hiểu biết thông thường. Các thể dạng tinh tế đó cũng có thể là các thể dạng tri thức xảy ra trong quá trình của cái chết khi các khả năng vật chất và những thứ ô nhiễm tâm thần đã tan biến hết: chẳng hạn như tri thức ở thể dạng ánh sáng trong suốt hiện ra trong giai đoạn chuyển tiếp giữa cái chết và sự hình thành đưa đến một kiếp sống mới*) thì các cấp bậc này cũng chỉ có thể hiện ra khi nào các cấp bậc thô thiển đã được vô hiệu hóa, hầu có thể mang lại khả năng hiểu biết toàn vẹn (*tức là trí tuệ hay sự giác ngộ. Xin mạn phép nhắc lại là Đức Đạt-lai Lạt-ma cho biết là Ngài thiền định nhiều lần trong ngày về quá trình của cái chết, có nghĩa là trong những lúc đó Ngài an trú trong các thể dạng vô cùng tinh tế ấy của tri thức*). Vào những lúc như thế nếu sử dụng trở lại sự phân tích (*tức tìm tòi, suy diễn, nghiên cứu, suy luận, cân nhắc, suy xét...*) thì sẽ khiến cho thể dạng tinh tế của tâm thức bị mất đi và các cấp bậc thô thiển sẽ hiện ra trở lại. Vì lý do thể dạng tinh tế của tâm thức không thể nào hòa hợp được với sự phân tích, do đó nếu muốn đạt được *khả năng hiểu biết sâu xa (trí tuệ)* thì nhất thiết không được vận dụng sự phân tích (*vì đây chỉ là sự vận hành của tri thức dưới sự chi phối của nghiệp*) trong khi thực hiện *thể dạng hòa nhập của thiền định (tức là thể dạng hòa nhập tạo ra bởi sự kết hợp giữa thể dạng tĩnh lặng tâm thần/samatha/chi và sự quán thấy thượng/thặng/vipashyana/quán. Trong thể dạng kết hợp này sự quán thấy sẽ mang tính cách trực tiếp, không nhờ vào sự suy luận và phân tích. Thiền học Zen gọi sự quán thấy ấy là Ngộ/Satori, và các học phái khác thì gọi một cách tổng quát hơn là sự "hiểu biết trực-giác phi-lý-luận"*).

Phương pháp thiền định của Tối thượng Du-già Tan-tra đưa ra hai hệ thống chính yếu nhằm giúp thực hiện *thân xác của một vị Phật*: hệ thống thứ nhất chủ trương sự tập trung hướng vào *khí lực thật tinh tế và tâm thức thật tinh tế*, hệ thống thứ hai chủ trương sự tập trung duy nhất chỉ hướng vào *tâm thức thật tinh tế*. Hầu hết kinh sách của Tối Thượng Du-già Tan-tra thuộc trường phái *dịch thuật mới (các kinh sách được dịch vào giai đoạn phát triển thứ hai của Phật Giáo ở Tây Tạng)*, chẳng hạn như Gouhyasamaja, Chakrasamvara, v.v..., đều nhất thiết chủ trương việc luyện tập hướng vào *tâm thức thật tinh tế (trí tuệ)* và *thân xác thật tinh tế (khí lực thật tinh tế)* nhằm tạo ra cho mình *thân xác của một vị Phật*. Trong khi đó thì kinh tan-tra *Kalachakra (Kinh Thời Luân)* chỉ đặt trọng tâm duy nhất vào *tâm thức thật tinh tế*. Cũng thế, đối với các phép luyện tập *Mahamudra (Đại Thủ Ấn)* và *Dzogtchen (Đại Cứu Kính, hoặc còn gọi là Đại Thành Tựu Pháp)* cũng đặc biệt chỉ dựa vào *tâm thức thật tinh tế* mà thôi.

Dưới một góc nhìn khác, trong số các kinh sách tan-tra tối thượng [chủ trương] tập trung [việc luyện tập] vào các *kinh mạch, khí lực* và các *giọt (các chất lỏng)* thì một số nhắm vào việc làm hiển lộ tâm thức của *ánh sáng trong suốt căn bản và tự tại*, và một số khác thì cũng tập trung vào việc làm hiển lộ *ánh sáng trong suốt* ấy thế nhưng bằng cách duy nhất chỉ dựa vào thể dạng phi-khái-niệm, và không cần tập trung vào *kinh mạch, khí lực* và các *giọt*. Một số kinh tan-tra trong nhóm thứ nhất chủ trương hướng việc luyện tập vào các phép du-già

về *khí*, chẳng hạn như kinh tan-tra *Gouhyasamaja* (*Bí mật tập hội kinh, là một trong số các kinh tan-tra quan trọng nhất của cả Tan-tra Thừa, được dịch sang tiếng Hán vào thế kỷ thứ X*), các kinh khác chẳng hạn như kinh tan-tra *Chakrasamvara* thì lại chủ trương đặc biệt hướng vào *Bốn niềm hân hoan**. Các phép luyện tập Mahamudra (Đại Thủ Ấn) và Dzogtchen (Đại Cứu Kính) là hai trong số các phép luyện tập làm hiển lộ ánh sáng trong suốt bằng cách phát huy thể dạng phi-khái-niệm (*nếu đọc giả muốn tìm hiểu thêm về "ánh sáng trong suốt", "khí lực" và các "giọt" là gì thì có thể đọc thêm một quyển sách khác của Đức Đạt-lai Lạt-ma: "Chủ động cái chết để tái sinh trong một kiếp sống tốt đẹp hơn", nhà xuất bản Phương Đông, 2010, hoặc trên trang web Thư Viện Hoa Sen.*

** (Bốn niềm hân hoan, tiếng Phạn Catvarapramana, gồm có: Từ, Bi, Hỷ, Xả.*

1- Từ (Maitri): niềm hân hoan vô biên mang lại từ sự ước mong tất cả chúng sinh đều tìm thấy hạnh phúc và nhận thấy được các nguyên nhân mang lại hạnh phúc.

2- Bi (Karuna): niềm hân hoan vô biên mang lại từ sự ước mong tất cả chúng sinh đều được giải thoát khỏi khổ đau và các nguyên nhân mang lại khổ đau.

3- Hỷ (Matta): niềm hân hoan vô biên mang lại từ lòng ước mong tất cả chúng sinh đều được an vui không vướng một chút bóng dáng nào của khổ đau.

4- Xả (Upeksa): niềm hân hoan vô biên mang lại từ lòng ước mong tất cả chúng sinh đều được an vui và được đối xử bình đẳng như nhau trong bất cứ hoàn cảnh nào, và tất cả đều thoát khỏi mọi sự phân biệt, bám víu và ghét bỏ của kẻ khác.

Tiếng Phạn Catvarapramana (Bốn niềm hân hoan) được dịch là Tứ vô lượng hay Tứ vô lượng tâm trong các kinh sách gốc Hán ngữ, các ngôn ngữ Tây Phương dịch là Quatre illimités, Quatre incommensurables / Four incomensurables, chữ apramana trong tiếng Phạn Catvarapramana có nghĩa là vô cùng to rộng. Ngoài ra khái niệm về Bốn niềm hân hoan còn được gọi là Caturbrahmavihara, nguyên nghĩa tiếng Phạn là "Bốn nơi an trú của vị trời Brahma", kinh sách gốc Hán ngữ dịch thuật ngữ này là Tứ Phạm Trú, chữ vihara có nghĩa là ngôi tự viện.

Phép thiền định về Bốn niềm hân hoan này được Đức Phật nói đến trong rất nhiều bài kinh khác nhau, và nếu đem phép thiền định này phối hợp với các phép thiền định về vô ngã, vô thường và Tánh Không thì sẽ có thể mang lại một thể dạng tâm thức giác ngộ thật cao độ. Dưới đây là một đoạn trong kinh Brahmavihara nêu lên Bốn niềm hân hoan hay "Tứ vô lượng":

" An trú trong góc trời này,

tôi luôn tỏa rộng tâm từ ra khắp hướng.

Hay đang ở góc trời thứ hai, thứ ba, hay thứ tư,

hoặc bên trên, bên dưới, hay trong toàn thể vũ trụ này,

Tôi cũng luôn tỏa rộng tâm từ của tôi,

xuyên qua từng nơi một và cả nội tâm tôi,

một tâm từ mênh mông, sâu xa, vút cao và vô tận,

không vướng mắc một chút bóng dáng nào của hận thù hay ác cảm".

(trích trong kinh Brahmavihara, theo bản dịch của Walpola Rahula, trong quyển L'Enseignement du Bouddha, Sueil, Point Sagesse, 1951, tr. 163-164).

Ngoài ra theo quan điểm của Patrul Rinpoché, đại sư Tây Tạng thế kỷ XIX thì "Bốn niềm hân hoan" là phép phát huy tuần tự bốn thể dạng tâm thức, và trong số này ba thể dạng tâm thức đầu tiên là Từ (lòng từ tâm, tình thương, sự ân cần), Bi (sự thương xót, lòng từ bi), Hỷ (niềm hân hoan, vui sướng) vẫn còn phản ảnh một sự phân biệt hay thiên vị nào đó, vì thế nên đặt thể dạng tâm thức thứ tư là Xả (equanimity/sự bình thản, đồng đều, bình đẳng, không thiên vị, buông bỏ) lên trên hết (Patrul Rinpoché: Le Chemin de la Grande Compassion, Padmakara, 1987). Một số các học giả Tây Phương cũng cho rằng nhận xét này là hữu lý. Philippe Cornu

trong quyển Tự điển Bách khoa Phật Giáo cũng xếp "Bốn niềm hân hoan" theo thứ tự do Patrul Rinpoché đề nghị (Dictionnaire Encyclopédique, ấn bản mới 2006, tr. 472-473). Sở dĩ dài dòng như trên đây là vì khái niệm Bốn niềm hân hoan thường được hiểu sai bằng cách cho rằng đây là các "cung cách hành xử" của người tu hành, thế nhưng thật ra theo những gì nêu lên trên đây thì đây là các **"thể dạng tâm thức"** hạnh phúc, an bình, ngập tràn các xúc cảm thanh cao, vô biên và tỏa rộng (tứ vô lượng/four incommensurables) hiện ra với người tu hành. Tóm lại các phẩm tính Xả, Từ, Bi và Hỷ biểu trưng bởi "Bốn niềm hân hoan" là các "đối tượng thiền định" nhằm giúp người hành thiền mở rộng tâm thức mình hầu đón nhận những niềm an vui mênh mông).

Nếu muốn *luyện tập man-tra* (tu tập theo Tan-tra Thừa) thì trước hết phải được thụ giáo, và sau đó - tức sau khi đã được thụ giáo - thì thật hết sức quan trọng là phải tôn trọng các lời cam kết và thệ nguyện mà mình đã xướng lên. Trong buổi lễ thụ giáo sẽ có một người nào đó truyền lại cho một người khác sự thừa hưởng của những niềm phúc hạnh. Dầu sao các niềm phúc hạnh cũng có thể đạt được bằng cách đọc sách hay các phương tiện khác, thế nhưng nếu được tiếp nhận trực tiếp từ dòng tri thức của một người khác hiện đang còn sống thì vẫn tốt hơn, bởi vì cách thực hiện trực tiếp đó hàm chứa một sức mạnh lớn hơn. Chính vì lý do ấy nên phép luyện tập *man-tra thần bí* của các vị lạt-ma thường rất được quý trọng. Trên đây chúng ta cũng đã bàn thảo với nhau về sự thận trọng khi chọn cho mình một người thầy, do đó tôi cũng chỉ cần nêu lên thêm một điều nữa thiết nghĩ cũng là đủ: ***nếu những người tu tập không cố gắng hành trì một cách đúng đắn thì đây là dấu hiệu báo trước sự suy tàn của cả một tôn giáo.***

Các vị thần linh tan-tra

Tuy rằng Phật Giáo không chấp nhận sự hiện hữu của một vị Trời Sáng Tạo, thế nhưng vẫn nêu lên một số rất lớn các vị thần linh (déités/deities) qua các nghi lễ thụ giáo và các nghi thức lễ lạc khác. Tại sao lại có sự kiện đó? Như đã được nói đến trên đây, trước khi bước vào con đường của người bồ-tát thì phải phát nguyện ước vọng thực hiện được *thân xác hình tướng của một vị Phật (biến thân xác hiện tại của mình trở thành sắc thân của một vị Phật dưới hình thức một hóa thân)* hầu có thể giúp đỡ được thật nhiều chúng sinh một cách hiệu quả hơn. Qua thể dạng *Phật Tính, thân xác hình tướng (sắc thân)* sẽ hiện ra một cách tự nhiên với mục đích giúp đỡ kẻ khác, và không cần phải phát huy một sự cố gắng nào. Hình ảnh mặt trăng chỉ có thể hiện lên từ các vật thể phản chiếu được ánh sáng của nó, cũng thế các biểu hiện đột khởi và tự động của *thân xác hình tướng* của một vị Phật cũng cần phải có các sinh linh để hiển hiện. Sự phản chiếu ấy có thể trong sáng hay lu mờ, to lớn hay bé xiu, v.v..., tất cả đều tùy thuộc vào các sinh linh làm hiện lên sự phản chiếu ấy. Cũng tương tự như thế, màu sắc, vóc dáng hay hình tướng của *sắc thân* sẽ hiện ra một cách tự nhiên với người đệ tử (*các người tu tập*), không cần phải phát huy một sự cố gắng nào mà nhất thiết chỉ tùy thuộc vào sự thiết tha, xu hướng, lòng tin và nhu cầu... của họ.

Qua góc nhìn trên đây, các vị thần linh của du-già ở *ba cấp bậc thấp (trong số bốn cấp bậc luyện tập du-già)* sẽ hiện ra dưới các thể dạng hình tướng liên quan đến năm đối tượng thích thú của *cõi tham dục (các đối tượng thích thú trong "cõi tham dục" hay "dục giới" liên quan đến các giác cảm phát sinh từ thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác và xúc giác. Sự hiển hiện của các vị thần linh ở ba cấp bậc đầu tiên sẽ phản ánh và lệ thuộc vào các giác cảm này)* và không cần phải sử dụng đến sự thích thú của sự kết hợp giữa các cơ quan sinh dục nam và nữ. Đối với các đệ tử (*những người luyện tập*) chưa hội đủ khả năng áp dụng các *đối tượng thích thú của cõi dục giới* trên đường [tu tập] của mình, thì *thân xác hình tướng (sắc*

thân) của một vị Phật (*do mình quán tưởng*) sẽ hiện ra dưới hình thức *thân xác hiển lộ tối thượng* (Nirmanakaya/corps de suprême émanation/body of supreme emanation/hóa thân) của một nhà sư chẳng hạn, tương tự như trường hợp của chính Đức Phật Thích-ca Mâu-ni từng hiển hiện qua các thể dạng hóa thân của Ngài.

Đối với những người hội đủ điều kiện và khả năng luyện tập theo *Tối Thượng Du-già Tan-tra* và nhất là đã khởi động được các phẩm năng cần thiết, thì các thể dạng *thân xác hình tướng (sắc thân)* sẽ hiển lộ qua sự kết hợp giữa các thể dạng thân linh nam và nữ tính. Đối với những người đủ sức sử dụng được các nhân tố của sự *ghét bỏ* trên con đường [tu tập] (*tức biến sức mạnh của sự giận dữ trở thành sức mạnh trong việc tu tập*) thì *thân xác hình tướng* sẽ hiện ra dưới thể dạng của các vị thần linh hung tợn, và đối với những người đặc biệt có đủ khả năng sử dụng sự *bám víu (bám víu mang một sức mạnh lớn hơn so với sự ghét bỏ)* thì *thân xác hình tướng* sẽ hiện ra dưới một thể dạng thật an bình (*xin mạn phép lưu ý về sự kiện thật hết sức quan trọng là Tan-tra Thừa ngoài các sức mạnh tích cực còn sử dụng tất cả các sức mạnh tiêu cực - chẳng hạn như sự thèm khát, ghét bỏ, thích thú, bám víu... kể cả các ám ảnh tính dục, nhằm biến chúng trở thành các sức mạnh tích cực giúp người tu tập thăng tiến trên đường tu tập. Do đó các phép luyện tập này của Tan-tra Thừa có thể mang lại kết quả nhanh chóng hơn so với các phép tu tập dựa vào sự cầu khẩn, tụng niệm và gom góp các điều xứng đáng*). Các hình thức *thân xác hình tướng* sẽ hiện ra tùy theo từng đệ tử (*người tu tập*) dưới hình thức này hay hình thức khác.

Mỗi vị Phật sẽ hiện ra qua thể dạng một vị thần linh nhất định nào đó, thế nhưng đồng thời cũng có thể hiển hiện dưới nhiều hóa thân (emanation) khác nhau. Chẳng hạn như [thần linh] Gouhyasamaja (*trên đây đã có dịp giải thích Gouhyasamaja là một bộ kinh và cũng là một phép luyện tập và cũng có thể được xem như là hóa thân của một vị thần linh*) hiển lộ qua ba mươi hai nhân vật khác nhau trong một *mạn-đà-la*, thế nhưng thật sự ra cũng chỉ là một nhân vật duy nhất, các nhân vật khác chỉ là các hóa thân. Do đó các "đạo quân" thần linh dù thật đông đảo [nhất là trong Phật Giáo Tây tạng] thế nhưng hầu hết là các hóa thân hay các hình ảnh phản chiếu khác nhau từ một sinh linh duy nhất.

Sự quán thấy đối với bốn học phái Phật Giáo Tây Tạng

Mỗi khi nói đến thuật ngữ *quán thấy (vue/view, sight/quan điểm, sự quán nhận)* thì thật hết sức quan trọng là phải xác định rõ ràng trong bối cảnh nào thuật ngữ này đã được nêu lên. Chẳng hạn như trường hợp của thuật ngữ "giác cảm" (*sensation/feeling/cảm giác*) có thể vừa mang ý nghĩa của một thứ gì đó *cảm thấy (cảm nhận, nhận biết, tức mang tính cách chủ động)* và cũng vừa có nghĩa là một thứ gì đó *được cảm thấy (dưới hình thức một giác cảm mang tính cách thụ động)*. Cũng thế thuật ngữ *quán thấy* có thể vừa chỉ định một tri thức quán thấy, và cũng vừa chỉ định một đối tượng được quán thấy. Đối với Tối Thượng Du-già Tan-tra, thuật ngữ *quán thấy* nhất thiết được dùng để chỉ những gì trông thấy (*nhận thấy, quán thấy*), tức muốn nói đến tri thức [giữ vai trò chủ thể] trông thấy (*nhận thấy, quán thấy*). Theo cách định nghĩa chuyên biệt trên đây, và dù rằng không cho thấy một sự khác biệt nào đối với [ý nghĩa] Tánh Không [với tư cách là đối tượng], nhưng lại có sự khác biệt đối với *tri thức ở thể dạng đại phúc hạnh* với tư cách là chủ thể hiểu được Tánh Không. Do đó đối với Tánh Không được quán thấy (*với tư cách là một đối tượng*), Sakya Pandita (1182-1251, *một vị đại sư rất uyên bác của Phật Giáo Tây Tạng*) cho biết rằng các kinh *sou-tra* và các kinh *tan-tra* đều chủ trương một sự *quán thấy* như nhau, hơn nữa một số lớn kinh sách của học phái Gelugpa (Cách-lỗ) cũng đưa ra cùng một sự nhận xét trên đây khi cho rằng các kinh sách *sou-*

tra cũng như *tan-tra* đều hiểu sự *quán thấy* với một ý nghĩa giống nhau, tức có nghĩa là có cùng một đối tượng được nhận biết: đó là Tánh Không.

Tuy nhiên đối với học phái Sakyapa (Tát-ca) thì có đến bốn hình thức quán thấy khác nhau nêu lên bởi bốn nghi thức thụ giáo của Tối Thượng Du-già Tan-tra. Đó là sự *quán thấy* đối với nghi thức *thụ giáo về chiếc bình* (*initiation du vase/vase initiation/người thụ giáo uống nước linh thiêng đựng trong một chiếc bình nhằm tinh khiết hóa tâm thức mình*), sự *quán thấy* đối với nghi thức *thụ giáo thần bí*, sự *quán thấy* đối với nghi thức *thụ giáo về trí tuệ* và sự *quán thấy* đối với nghi thức *thụ giáo về danh xưng* (*thụ giáo trong Tan-tra Thừa là các nghi lễ rất cầu kỳ và mang tính cách tượng trưng, nhằm trao truyền cho người đệ tử các phẩm tính cần thiết giúp người này hội đủ khả năng bước theo con đường Tan-tra*). Cũng tương tự như thế, kinh sách của học phái Gelugpa (Cách-lỗ), chẳng hạn như tập luận "Giải thích về các hệ thống triết học" (*Droupta Tchenmo*) của Kunkyen Jamyang Shepa (*một vị Lạt-ma Tây Tạng, 1648-1721*) nêu lên tính cách cao thâm về các sự *quán thấy* trong Tối Thượng Du-già Tan-tra liên quan đến "chủ thể" giữ vai trò hiểu biết, tức *trí tuệ ở thể dạng đại phúc hạnh*. Trái lại, khi các học giả uyên bác nêu lên sự kiện là không có sự khác biệt nào về sự *quán thấy* giữa kinh sách *sou-tra* và *tan-tra* thì đây có nghĩa là họ muốn nói đến "đối tượng" được nhận biết là Tánh Không. Bởi vì các kinh sách *sou-tra* cũng như *tan-tra* không cho thấy một sự khác biệt nào đối với [ý nghĩa của] Tánh Không (*Tánh Không với tư cách đối tượng sẽ không cho thấy một sự khác biệt nào giữa các kinh sách sou-tra và tan-tra, thế nhưng đối với chủ thể quán nhận được Tánh Không thì có sự khác biệt*). Trái lại khi nào các học giả nêu lên là kinh sách *sou-tra* và *tan-tra* đưa ra những sự *quán thấy* khác biệt nhau thì đây có nghĩa là họ muốn nói đến tri thức nhận biết Tánh Không (*với tư cách là chủ thể*), bởi vì Tối Thượng Du-già Tan-tra nêu lên nhiều cấp bậc tâm thức tinh tế khác nhau thực hiện được Tánh Không một cách mạnh mẽ hơn (*chủ thể nhận biết Tánh Không có thể ở vào nhiều cấp bậc khác nhau*). Các kinh sách của học phái Kagyupa (Ca-nhĩ-cư) và Nyingmapa (Ninh-mã) đều có cùng quan điểm trên đây và cho rằng sự *quán thấy* [Tánh Không] trong kinh sách *tan-tra* sâu sắc hơn so với sự *quán thấy* [Tánh Không] trong kinh sách *sou-tra*, lý do là các sự *quán thấy* này phát sinh từ một thể loại tâm thức thật tinh tế và đặc biệt (*tâm thức ở thể dạng đại phúc hạnh với tư cách là chủ thể*).

Kinh sách của Kagyupa (Ca-nhĩ-cư) nêu lên sự *quán thấy* về tính cách không thể phân biệt được giữa sự hiện hữu trong chu kỳ luân hồi và Niết-bàn bằng các thuật ngữ như *dòng tiếp nối liên tục của nguyên nhân hậu quả* (*causal continuum*) làm căn bản cho tất cả (*khi hình dung tâm thức dưới khía cạnh một dòng luân lưu liên tục phản ảnh sự níu kéo giữa nguyên nhân và hậu quả thì sẽ không thể nào phân biệt được đâu là chu kỳ luân hồi và đâu là Niết-bàn trên dòng tiếp nối không gián đoạn đó của tri thức*). Tuy rằng có một sự khác biệt thứ yếu trong cách giải thích về *dòng tiếp nối liên tục căn bản của tất cả* giữa các học giả uyên bác người Ấn (*tức các vị đại sư của Phật Giáo Ấn Độ*) và cả [các vị trong] học phái Kagyupa (Ca-nhĩ-cư), thế nhưng thực ra thì khái niệm này cũng chỉ là cách nêu lên bản chất đích thật của tâm thức. Dưới một góc nhìn khác, trong kinh *tan-tra Gouhyasamaja* (*Bí mật tập hội kinh*) có nêu lên sự khác biệt đối với những người đệ tử (*những người luyện tập hay tu tập*), căn cứ vào khả năng của họ: Người đạt được các khả năng cao nhất được xem *trông tự như một viên bảo châu*. Người này có thể là nam hay nữ và được mô tả như là *dòng tiếp nối liên tục của nguyên nhân hậu quả làm căn bản cho tất cả*.

Đối với học phái Sakyapa (Tát-ca) *dòng tiếp nối liên tục căn bản của tất cả* được vị đại sư uyên bác Mangtheu Lhoudroup Guiatso mô tả như là *thể dạng tâm thức căn bản và tự tại của ánh sáng trong suốt*. Các vị khác trong học phái Sakyapa (Tát-ca) lại định nghĩa *dòng tiếp nối liên tục căn bản của tất cả* trên đây như là tổng thể của các cấu hợp ô nhiễm và các

lãnh vực (sphere) giác cảm của một cá thể. Ngoài ra cũng còn một cách giải thích về dòng tiếp nối tâm thức làm căn bản của tất cả như sau:

1- Tất cả các hiện tượng của sự hiện hữu thuộc chu kỳ luân hồi đều được *hoàn tất* (*accomplish/achieve, carry on/ thực hiện*) trên phương diện bản chất (*chẳng hạn như vô thường và khổ đau*).

2- Tất cả các hiện tượng trên con đường đều được *hoàn tất* trên phương diện phẩm tính (*chẳng hạn như đạo đức, sáu điều hoàn hảo/lục ba-la-mật..., nói chung là việc tu tập*).

3- Tất cả các hiện tượng thuộc thể dạng một vị Phật đều được *hoàn tất* trên phương diện kết quả (*chẳng hạn như trí tuệ, Phật Tính, sự Giác Ngộ...*).

Đối với những gì liên quan đến sự bình đẳng (*ngang hàng*) nêu lên trong các kinh sách giữa sự hiện hữu trong chu kỳ luân hồi và sự hiện hữu trong cõi Niết-bàn thì Long Thụ (Nagarjuna) đã giải thích như sau trong tập luận *Yuktisastikakarika* (*Sáu mươi tiết về phép lý luận/kinh sách gốc Hán ngữ gọi là Lục thập luận như lý luận*):

"Sự hiện hữu trong chu kỳ luân hồi và Niết-bàn:
cả hai đều không hiện hữu [một cách nội tại].
Duy nhất chỉ có những gì là sự hiểu biết về sự hiện hữu
trong chu kỳ luân hồi thì mới gọi là Niết-bàn mà thôi".

(luân hồi và Niết-bàn cũng chỉ là các khái niệm tức cũng chỉ là các hiện tượng, do đó sẽ không hiện hữu một cách tự tại. Chỉ có sự "hiểu biết" - giác ngộ - về sự hiện hữu của mình trong vòng luân hồi mới đúng thật là Niết-bàn mà thôi).

Theo cách giải thích trong các kinh sách sou-tra thì *hiện thực* - trong đó khổ đau và nguồn gốc gây ra khổ đau đã được loại bỏ bởi một người đã hoàn toàn hiểu được ý nghĩa về sự vắng mặt của sự hiện hữu nội tại của vòng luân hồi - chính là Niết-bàn. Một trong các cách giải thích của học phái Sakyapa (Tát-ca) về tính cách bình đẳng (*không khác biệt nhau, ngang hàng với nhau*) giữa sự hiện hữu trong vòng luân hồi và Niết-bàn là cách cho rằng các hiện tượng ô nhiễm của các cấu hợp vật chất và tâm thần từ nguyên thủy là các cấu hợp mang tính cách tinh khiết. Bốn *mạn-đà-la* căn bản [của các cấu hợp này] là: các *kinh mạch trong cơ thể*, các thể loại *khí lực*, các *giọt lỏng chính yếu* và các *chữ cái* (*tức là bốn thành phần biểu trưng trong một mạn-đà-la; các chữ cái ở đây là các chữ cái trong tiếng Tây Tạng*); các nhân tố này được xem là các thực thể của *tứ thân Phật*.

Theo cách giải thích của Mangtheu Lhudrup Guiatso thì tất cả các hiện tượng của sự hiện hữu trong vòng luân hồi cũng như trong cõi Niết-bàn phải được xem như là một trò biểu hiện hay các phản ảnh của tri thức tự tại và căn bản của ánh sáng trong suốt, chẳng qua là vì tất cả các hiện tượng ấy đều mang cùng một hương vị (*trong nguyên bản là chữ goût/taste*) như nhau trong bầu không gian của ánh sáng trong suốt. Trên đây là sự *quán thấy* về tính cách giống nhau (indifférenciability/un-differentiability/không khác biệt nhau, không thể tách biệt hay phân biệt) giữa sự hiện hữu trong vòng luân hồi và trong cõi Niết-bàn; tính cách không thể tách biệt ấy chính là nền tảng của tâm thức căn bản.

Đối với học phái Kagyupa (Ca-nhĩ-cư), phép thiền định Mahamudra (Đại-thủ-ấn) được thực thi dựa vào bốn phép du-già là: *thể dạng chú tâm vào một điểm, thể dạng phi-khái-niệm, thể dạng cảm nhận một hương vị duy nhất, và thể dạng phi-thiền-định*. Hai phép du-già đầu tiên giống với [các phép thiền định của] con đường sou-tra (*Phật Giáo Theravada và Đại Thừa*). Phép luyện tập du-già về [cách chú tâm vào] *một điểm* sẽ giúp đạt được sự tĩnh lặng

tâm thân; phép luyện tập du-già về thể dạng *phi-khái-niệm* sẽ giúp mang lại sự *quán thấy thương thặng* về Tánh Không; phép luyện tập du-già về *một hương vị duy nhất* sẽ giúp mang lại sự *quán thấy thương thặng và khác thường*: trong thể dạng quán thấy này tất cả mọi hiện tượng hiện hữu đều được nhận biết qua một hương vị duy nhất trong bầu không gian của tâm thức tự tại của ánh sáng trong suốt. Khi nào phép luyện tập tan-tra đặc thù này gia tăng thêm sức mạnh thì nó sẽ chuyển thành *thể dạng du-già phi-thiền-định*. Sự kiện này cũng tương tự như những gì mà Long Thụ đã nêu lên trong tập *Năm Giai Đoạn*, một tập luận bình giải về kinh *tan-tra Gouhyasamaja*, là khi nào một người [luyện tập] đã đạt được thể dạng kết hợp giữa thân xác tinh khiết và tâm thức tinh khiết thì sẽ không còn có bất cứ một thứ gì mới lạ để người này cần phải học hỏi thêm nữa.

Đối với phép luyện tập Mahamudra (Đại-thủ-ấn) thì:

"Tâm thức tự tại nó (*chính từ bản chất*) là Thân xác của Sự Thật tự tại, Các biểu hiện bên ngoài chỉ là các làn sóng (*dấy lên*) của Pháp Thân (Dharmakaya) tự tại".

Chính tâm thức, tức có nghĩa là tâm thức căn bản, [tự nó] là Pháp Thân (Dharmakaya) tự tại - và cũng có nghĩa là tâm thức căn bản của ánh sáng trong suốt. Tất cả các biểu hiện bên ngoài dù tinh khiết hay không tinh khiết cũng chỉ là những thứ trò chơi (*các sự chuyển động phù du, bất thường*) của Thân xác Sự Thật; những thứ ấy phát sinh từ tâm thức căn bản của ánh sáng trong suốt. Những người thuộc học phái Gelugpa (Cách-lỗ) rơi vào sự sai lầm khi họ cho rằng sự *quán thấy* của Mahamudra (Đại Thủ Ấn) là một thứ với sự *quán thấy* của Madhyamaka (Trung Quán), và dù chỉ cho rằng sự quán thấy ấy [của Mahamudra] cũng chỉ là sự *quán thấy đặc thù* của Madhyamaka (Trung Quán) đi nữa thì cũng là sai. [Bởi vì] sự *quán thấy đặc biệt* ấy cũng được tìm thấy trong học phái Gelugpa dưới hình thức một sự kết hợp giữa phép thiền định về sự *quán thấy* của Trung Quán phối hợp với phép thiền định của Tối Thượng Du-già Tan-tra. Qua góc nhìn đó, [người ta có thể cho rằng] sự kết hợp giữa *phúc hạnh* (félicité/bliss) và *Tánh Không* qua cách giải thích của học phái Gelugpa (Cách-lỗ) trong Tối Thượng Tan-tra, và đặc biệt nhất là sự kết hợp "tự tại" giữa *phúc hạnh* và *Tánh Không*, cũng tương tự với cách giải thích của Mahamudra (Đại Thủ Ấn). Các tập luận giải của học phái Gelugpa (Cách-lỗ) mỗi khi đề cập đến kinh sách *sou-tra* và cả các kinh sách *tan-tra* (*nói chung*) đều nêu lên cho thấy [là trong tất cả các kinh sách này] sự *quán thấy*, với tư cách là đối tượng được nhận biết (*hiểu được, thấu triệt được*) chính là Tánh Không. Trong khi đó thì các kinh sách tan-tra đặc thù của học phái này thì lại thường nói lên sự *quán thấy* với các thuật ngữ mang đặc tính chủ thể, chẳng hạn như một người nào đó nhận biết được Tánh Không. Như đã được nói đến trên đây, tất cả các hiện tượng dù là tinh khiết hay ô nhiễm cũng chỉ là các trò biểu hiện của Tánh Không, và cũng là những trò biểu hiện của chủ thể, tức là tri thức [giữ vai trò] nhận biết, nói cách khác thì đây chính là tâm thức tự tại của ánh sáng trong suốt. Trên đây là những gì mà Long Thụ nêu lên qua câu sau đây:

"Người du-già trong khi lắng vào thiền định cũng sẽ chẳng khác gì như một ảo giác, [Và phải xem] tất cả mọi sự vật cũng chỉ là như thế (*cũng chỉ là ảo giác như chính mình*).

Người du-già trong khi hành thiền cũng sẽ giống như một ảo giác. Người này luyện tập nhằm giúp mình nhận thấy tất cả mọi hiện tượng phát sinh và hiện ra với mình - tức là môi trường và các sinh linh sống trong đó - kể cả các trò thiền định, tất cả cũng chẳng khác gì như ảo giác mà thôi.

Theo quan điểm của [giáo pháp] Dzogtchen (Đại Cứu Kính) thì cách giải thích [về câu phát biểu trên đây] lại rất khác biệt, dù rằng những gì nói lên hoàn toàn là cùng một thứ [với cách giải thích trên đây]. Nguồn cảm ứng (*sự hiểu biết*) của tôi [về câu phát biểu trên đây của Long Thụ] nhất thiết phát xuất từ một vị đại sư du-già vô cùng uyên bác là Do Druptchen Djidmé Tenpé Nyima (1865-1928, *một trong các vị đại sư Tây Tạng được xem là lớn nhất trong thời đại của ông, nhưng lại ít được biết đến trong thế giới Tây Phương. Người Tây Tạng thường xem các trước tác của ông là một kho tàng bằng vàng, và dòng truyền thừa gồm các đệ tử của ông là cả một dãy núi vàng. Đức Đạt-lai Lạt-ma có ý cho biết là câu giải thích của Ngài về những lời phát biểu trên đây của Long Thụ là dựa vào cách giải thích do Do Druptchen Djidmé đưa ra*). Theo [giáo pháp] Dzogtchen (Đại Cứu Kính) thì [câu trên đây] nhất thiết có ý nói lên *tâm thức nguyên sinh và tự tại* của ánh sáng trong suốt và được xem như là *tri thức bình thường (ordinary consciousness/có thể hiểu như là tâm thức tự nhiên hay nguyên sinh)*. Giáo pháp này phân biệt giữa *tâm thức (tiếng Tây Tạng là sems) (tức tâm thức với ý nghĩa đại cương và thông dụng)* và *tâm thức căn bản (tiếng Tây Tạng là rigpa) (esprit fondamental/fundamental spirit/tâm thức mang ý nghĩa đặc thù và chuyên biệt, có thể hiểu như là sự hiểu biết về sự hiểu biết, có nghĩa là rất gần với trí tuệ)*, và được xem là *tri thức bình thường (như vừa được nêu lên trên đây, tức là tri thức nguyên sinh và tự tại)*.

Đối với học phái Nyingmapa (Ninh-mã) Tối Thượng Du-già Tan-tra được phân chia thành ba thể loại: *mahayoga*, *anuyoga*, và *atiyoga*. *Atiyoga* hay giáo pháp Dzogtchen (Đại Cứu Kính) cũng lại được chia ra làm ba lãnh vực: *lãnh vực tâm thức, lãnh vực của các phạm vi (spheres) và lãnh vực giáo huấn*. Vị đại sư Do Druptchen Djikmé Tenpé Nyima cho biết rằng tất cả kinh sách Tối Thượng Du-già Tantra của tất cả các học phái thuộc nhóm "dịch thuật mới" (Sarmapa) (*Phật Giáo du nhập vào Tây Tạng qua hai đợt: đợt đầu tiên bắt đầu từ thế kỷ thứ VII với sự hình thành của học phái Ninh-mã (Nyingmapa), nguyên nghĩa là "trào lưu xưa". Học phái này được thiết lập dựa vào các kinh sách dịch thuật từ tiếng Phạn sang tiếng tây Tạng thuộc giai đoạn du nhập đầu tiên trên đây. Thế nhưng vào thế kỷ thứ IX thì Phật Giáo ở Tây Tạng bị ngược đãi và gần như biến mất, và sau đó lại hồi sinh trên phần đất này kể từ thế kỷ thứ X, với sự hình thành của các học phái Kagyupa/Ca-nhĩ-cư (thế kỷ XI), Sakyapa/Tát-ca (thế kỷ XI) và Gelugpa/Cách-lỗ (thế kỷ XV). Học phái Gelugpa - thế kỷ XV - là học phái sau cùng được hình thành, trùng hợp với một phong trào cải cách thật sâu rộng toàn bộ Phật Giáo Tây Tạng vào thế kỷ này. Nói chung cả ba học phái trên đây đều dựa vào các kinh sách được dịch thuật trong giai đoạn kể từ thế kỷ XI trở về sau và được gọi chung là các học phái thuộc giai đoạn dịch thuật mới, tiếng Tây Tạng là Sarmapa)* cũng như tất cả các học phái thuộc giai đoạn dịch thuật xưa (Nyingmapa/Ninh-mã) nhất thiết chỉ giảng dạy về phép luyện tập *tâm thức căn bản và tự tại của ánh sáng trong suốt*. Sự khác biệt [của phép luyện tập này] đối với các hệ thống khác (*các phép luyện tập khác ngoài phép luyện tập về "tâm thức căn bản" của Tối Thượng Du-già Tan-tra. Xin lưu ý là Tối Thượng Du-già Tantra là một "giáo pháp" được giảng dạy chung trong tất cả bốn học phái Phật Giáo Tây Tạng*) là do sự kiện các hệ thống này đã đưa ra thật nhiều phép luyện tập khác biệt nhau bằng phương pháp khái niệm hóa (conceptualisation), đặc biệt dành cho các giai đoạn khi mới bắt đầu tu tập (*khái niệm hóa có thể xem như là một hình thức đơn giản hóa và cụ thể hóa những gì phức tạp và trừu tượng - trong trường hợp này là tâm thức căn bản và tự tại của ánh sáng trong suốt - nhằm giúp những người mới bắt đầu luyện tập hoặc ở các cấp bậc tu tập còn thấp có thể theo dõi dễ dàng hơn. Thế nhưng cũng phải hiểu rằng phương pháp "khái niệm hóa" cũng có thể đánh lạc hướng hoặc dễ gây ra sự hoang mang cho một số người tu tập*). Phương pháp khái niệm hóa có thể giúp vạch ra con đường đưa đến sự hiển lộ của *tâm thức căn bản tự tại của ánh sáng trong suốt*. Trong khi đó phép luyện tập Dzogtchen (Đại Cứu Kính) lại không quan tâm đến phương pháp khái niệm hóa trên đây mà nhất thiết chỉ hướng việc luyện tập vào thể dạng *tâm thức căn bản* ngay từ giai đoạn đầu tiên khi mới bắt đầu

luyện tập. Chính vì lý do này nên người ta thường cho rằng phép luyện tập trên đây [của giáo pháp Dzogtchen] khá nhẹ nhàng (*không gay go và rắc rối vì không cần phải trải qua các giai đoạn khái niệm hóa khi mới bắt đầu luyện tập*).

Vì lý do giáo pháp Dzogtchen (Đại-Cứu-Kính) chủ yếu hướng việc luyện tập vào thể dạng *tâm thức nguyên thủy và tự tại của ánh sáng trong suốt*, nên đã đưa ra một cách giải thích khá độc đáo về khái niệm hai sự thật (*tức là khái niệm nêu lên hai sự thật của hiện thực: sự thật tương đối và sự thật tuyệt đối. Khái niệm này là một khái niệm rất quan trọng trong triết học Phật Giáo, thế nhưng đã được giải thích với ít nhiều khác biệt bởi các học phái và tông phái*) bằng cách gọi khái niệm này là *hai sự thật cá biệt (chuyên biệt, đặc thù)*. Một cách đại cương [người ta có thể hiểu khái niệm này như sau]: nếu một thứ gì đó mang tính cách căn bản và tự tại thì đây là sự thật tối thượng (*mang tính cách tuyệt đối*), và tất cả những gì phụ thuộc vào sự thật tối thượng (*trên đây*) đều là các sự thật quy ước hay tương đối. Qua góc nhìn đó, *tâm thức căn bản tự tại của ánh sáng trong suốt* sẽ mang tính cách trống không về tất cả các sự thật quy ước, có nghĩa là trống không về tất cả mọi hiện tượng phụ thuộc. Do đó *tâm thức căn bản tự tại của ánh sáng trong suốt* trên đây [được gọi] là "Tánh Không về những thứ khác [với nó]" (*vacuité d'altérité/emptiness of the otherness/trống không về những gì không phải là chính nó hay bản chất của nó*), có nghĩa một sự trống không về những gì khác [với nó]. Vì thế *tâm thức căn bản tự tại của ánh sáng trong suốt*, nhất thiết mang bản chất tinh khiết, sẽ không vượt ra ngoài bản chất của Tánh Không về sự hiện hữu nội tại do Đức Phật nêu lên trong Giáo Huấn của *Vòng Quay thứ hai của Bánh xe Đạo Pháp (tức là lần Chuyển Pháp Luân thứ hai. Trong lần chuyển Pháp Luân này Đức Phật đã thuyết giảng về Tánh Không trên đỉnh Linh Thứu)*.

Vì lý do khái niệm "Tánh Không về những gì khác biệt với nó" mang ý nghĩa phù hợp với "Tánh Không của sự hiện hữu nội tại" nêu lên trong *Vòng quay thứ hai của Bánh xe Đạo Pháp* và cũng phù hợp với cả *Bản Thể của Phật (Phật Tính)* được nêu lên trong *Vòng quay thứ ba*, nên một số người cho rằng "Tánh Không về những gì khác biệt với nó" (*theo ý nghĩa trên đây*) là Tánh Không "chính xác" (*bonne vacuité d'altérité/ good emptiness of the otherness*), và sẽ gọi "Tánh Không về những gì khác biệt với nó" là Tánh Không "sai lầm" nếu nhất thiết chỉ căn cứ vào [khái niệm về] *bản thể của Phật (được xem như hiện hữu một cách nội tại bởi Giáo Huấn của Vòng Quay thứ ba)* mà không quan tâm đến những gì được nêu lên trong *Vòng quay thứ hai của Bánh xe Đạo Pháp* cho rằng ngay cả bản thể của Phật cũng không hiện hữu một cách nội tại (*quan điểm thiếu sót này nêu lên một sự mâu thuẫn*). Chính vì lý do này nên nhiều học giả uyên bác thấu triệt về tất cả các học phái Phật Giáo Tây Tạng - Nyingmapa/Ninh-mã, Sakyapa/Tát-ca, Kagyupa/Ca-nhĩ-cư và Gelugpa/Cách-lỗ - không chấp nhận sự thật tối thượng hiện hữu một cách tự tại và cho rằng sự hiện hữu tự tại ấy chỉ là một sự trống không tự tạo (auto-vacuité/auto-emptiness/tự sinh, tự phát) cần phải được loại bỏ (*đây cũng là cách chỉ trích lối giải thích về hai sự thật do giáo pháp Dzogtchen (Đại Cứu Kính) nêu lên trên đây. Phật Tính không phải là một sự thật tối thượng hay tốt cùng - ultime/ultimate - hiện hữu một cách tự tại theo cách giải thích về sự thật tuyệt đối của Giáo Pháp Đại-Cứu Kính*).

Trong một bài thuyết giảng truyền khẩu, vị Lạt-ma danh tiếng Khyentsé Djamyang Tcheukyi Lodre (1893-1959, tuy ít được biết đến trong thế giới Tây Phương nhưng thật ra ông là một trong các vị thầy lỗi lạc nhất trong thời kỳ hiện đại, và cũng là một trong số các vị thầy của Đức Đạt-lai Lạt-ma. Người dân Tây Tạng xem ông là "Vua của tất cả các vị thầy". Khi ông qua đời người dân Tây Tạng xem sự mất mát ấy to lớn hơn cả tình trạng bị mất nước khi các đạo quân Trung Quốc xâm chiếm quê hương họ chín năm trước đó) cho biết rằng trong khi vị đại sư của học phái Ninh-mã là Longtchen Radjampa (1308-1363, vị Lạt-ma quan

trọng nhất của học phái Ninh-mã) nêu lên các khái niệm về căn bản, con đường và kết quả nhất thiết phù hợp với sự Giác Ngộ của một Vị Phật, thì nhóm Sakyapa (Tát-ca) lại giải thích khái niệm trên đây căn cứ vào các kinh nghiệm cảm nhận tâm linh của một người du-già trên đường tu tập, và nhóm Gelugpa (Cách-lỗ) thì lại giải thích theo cách mà các hiện tượng hiện ra với những con người bình dị. Quan điểm (*sự nhận xét*) trên đây (*của nhà sư Khyentsé Djamyang Tcheukyi Lodreu*) thật vô cùng quý giá vì nó loại bỏ được nhiều điều khó hiểu (*căn bản, con đường và kết quả luôn vẫn là một thứ không có gì khác biệt, thế nhưng lại được giải thích khác nhau đối với các học phái, lý do là nhằm thích nghi với các phép luyện tập khác nhau do các học phái ấy đưa ra. Sự hiểu biết này sẽ giúp loại bỏ được mọi sự hoang mang và mâu thuẫn có thể xảy ra khi nhìn vào các học phái*).

Đạt được thể dạng tối thượng của một vị Phật

Hệ thống [luyện tập] hướng vào khí lực và cả tâm thức (*tức thân xác hình tướng và cả trí tuệ*) sẽ giúp đạt được một sự kết hợp giữa thân xác tinh khiết (*khí lực tinh khiết*) và tâm thức tinh khiết (*trí tuệ hay trí thức ở thể dạng tinh khiết*) - tức thân xác ảo giác và ánh sáng trong suốt - và nhờ đó *Thể Dạng của Phật* sẽ trở nên hoàn toàn hữu hiệu, hầu có thể giúp đỡ kẻ khác. Đặc biệt đối với hệ thống [luyện tập] tan-tra nữ tính thì *Thể Dạng của Phật* sẽ đạt được nhờ vào thân xác cầu vòng (*còn gọi là thân xác ánh sáng, là một phép luyện tập thiền định rất cao thâm, dành cho những người hành thiền lão luyện, nhất là những người luyện tập theo giáo pháp Đại Cứu Kinh của học phái Ninh-mã. Đây là cách luyện tập khiến các thành phần của cơ thể vật chất biến thành ánh sáng - tức biến thành khí ở thể dạng tinh khiết - và sau đó là làm cho ánh sáng ấy tan biến hết. Khi cái chết xảy đến, người tu tập ngồi xuống thiền định và biến thân xác trở thành thật tinh tế - những người chung quanh không trông thấy được - và sau đó là hoàn toàn biến mất*). Đối với giáo pháp Kalachakra (Thời Luân) thì việc luyện tập nhất thiết hướng vào tâm thức, và *Thể Dạng của một Phật* thực hiện qua phép luyện tập này sẽ là sự kết hợp giữa một *thân xác hình tướng (sắc thân)* trống không và thể dạng *đại phúc hạnh* bền vững. Những người luyện tập theo giáo pháp Dzogtchen (Đại Cứu Kinh) của học phái Nyingmapa (Ninh-mã) cũng nhất thiết hướng vào tâm thức bằng cách làm cho bốn cấp bậc biểu hiện bên ngoài trở nên già dặn (*maturity/chủ động*) hơn, có nghĩa là làm cho tất cả các nhân tố thô thiên của thân xác đều bị tiêu hủy, và nếu có thể đi xa hơn nữa thì hệ thống luyện tập *tan-tra nữ tính* sẽ giúp đạt được một thân xác cầu vòng với một sự hoán chuyển thật trọng đại (*làm cho thân xác biến mất*).

Tất cả các hình thức hiển lộ (*emanation/hóa thân*) của trí tuệ và lòng từ bi trên đây đều nhằm vào mục đích giúp đỡ kẻ khác thoát khỏi vòng khổ đau và các chu kỳ xoay vần của sự hiện hữu tạo ra bởi *vô minh tiên khởi*.

(Hết chương V)

Vài lời ghi chú của người dịch

Nếu lưu ý tất chúng ta sẽ phải nhận thấy rằng nội dung của các câu hỏi nêu lên trong phần "Hỏi-Đáp" của chương này, cũng như trong toàn bộ quyển sách, hầu hết đều nằm "bên cạnh" chủ đề do Đức Đạt-lai Lạt-ma thuyết giảng. Chẳng hạn như các câu hỏi nêu lên các vấn đề về: vô ngã, đức tin... (chương II); năng lượng vật chất, cách đối phó với sự giận dữ, tình

trạng mất lòng tin đối với người thầy của mình... (chương III); buồn ngủ khi hành thiền, cách khuyên cha mẹ một đứa bé bị ung thư, phương pháp tu tập nào đơn giản nhất, việc không tuân thủ giới luật của một số các vị thầy, nói dối để được đi nghe giảng... (chương IV); phá thai, tình trạng nghiện rượu và ma túy, gây chết không đau, sợ hãi trước sự hung bạo của kẻ khác, giúp đỡ người hấp hối... (chương V)...

Các câu hỏi nằm "bên cạnh" chủ đề - nếu không muốn nói là "lạc đề" - trên đây cho thấy là phần đông những người nghe giảng thiếu sự chú tâm: thay vì theo dõi chủ đề thuyết giảng thì họ lại bị chi phối bởi các thắc mắc và lo âu mang tính cách riêng tư của mình. Thật vậy các câu hỏi này cho thấy một sự tương phản hết sức rõ rệt với nội dung của một trong các khái niệm vô cùng căn bản và sâu sắc trong Giáo Huấn Phật Giáo, đó là khái niệm về mười hai nguyên nhân níu kéo nhau nhằm buộc chặt chúng ta với các thứ khổ đau của sự hiện hữu xoay vần bất tận. Nguyên nhân đầu tiên trong số mười hai nguyên nhân ấy, và cũng là nguyên nhân chính yếu và quan trọng nhất, chính là *vô minh tiên khởi*: một tình trạng u mê khiến chúng ta không nhìn thấy được bản chất đích thật của mọi sự vật là gì. Ngoài phần lý thuyết (chương I đến chương III) Đức Đạt-Lai Lạt-ma còn nêu lên toàn bộ con đường tu tập, từ các cấp bậc vô cùng ích kỷ "*chưa hiểu được lòng từ bi là gì*" cho đến cấp bậc "*đạt được Thế Dạng của một vị Phật*" nhằm giúp đỡ tất cả chúng sinh (chương IV và V).

Ở giai đoạn cuối cùng của con đường tu tập đó Đức Đạt-lai Lạt-ma đặc biệt giải thích về các phương pháp luyện tập của các học phái Phật Giáo Tây Tạng. Các phương pháp này vô cùng thiết thực, sâu sắc, triệt để và nhất là rất "kỹ thuật" giúp người tu tập đạt được Giác Ngộ tối thượng ngay trong kiếp sống này. Đối với một người dù là ích kỷ và u mê đến đâu đi nữa nhưng nếu bước đi một cách đúng đắn trên Con Đường, thì một lúc nào đó cũng có thể biến thân xác hình tướng của mình trở thành sắc thân của một vị Phật. Thế nhưng trên thực tế nếu nhìn vào tình trạng sinh hoạt "đa dạng" của Phật Giáo ngày nay, thì chúng ta cũng sẽ nhận thấy là có một số khía cạnh nằm "bên cạnh" Giáo Huấn của Đức Phật, nếu không muốn nói là "lạc đề", tương tự như những câu hỏi trên đây đối với chủ đề thật sâu sắc do Đức Đạt-lai Lạt-ma thuyết giảng. Nếu nhìn gần hơn nữa thì chúng ta cũng có thể trông thấy phía sau các khía cạnh sinh hoạt "lạc đề" ấy tàng ẩn thật kín đáo các xu hướng và quyền lợi mang tính cách cá nhân hay tập thể, và dường như đôi khi cũng phản ánh ít nhiều một vài chủ đích đi ngược lại với Giáo Huấn mà Đức Phật đã lưu lại cho chúng ta hôm nay.

Có thể nói rằng trong quyển sách này không có câu nào lại không đáng cho chúng suy tư, tìm hiểu và học hỏi, tuy nhiên đặc biệt nhất trong chương V có một câu khiến chúng ta phải bàng hoàng và suy nghĩ:

"Nếu những người tu tập không cố gắng hành trì một cách đúng đắn thì đây là dấu hiệu báo trước sự suy tàn của cả một tôn giáo"

Những "người tu tập" ở đây có thể hiểu là những người xuất gia cũng như những người thế tục, những con người ấy cũng chính là chúng ta hôm nay. Nếu bước đi bên cạnh con đường và cứ tiếp tục say mê những gì đang xảy ra hai bên vệ đường, và nhất là nếu chỉ biết tìm mọi cách làm thỏa mãn các xung năng đang kích động tâm thức mình, thì đến một lúc nào đó có thể chúng ta sẽ không còn trông thấy Con Đường ở đâu nữa.

Xin kính cẩn chấp tay cảm tạ và bái phục Đức Đạt-lai Lạt-ma, một Đấng Giác Ngộ giữa thế giới biến động, nhiễu nhương và đầy đau khổ này.

Bures-Sur-Yvette, 26.09.14
Hoang Phong chuyển ngữ

Thư Viện Hoa Sen