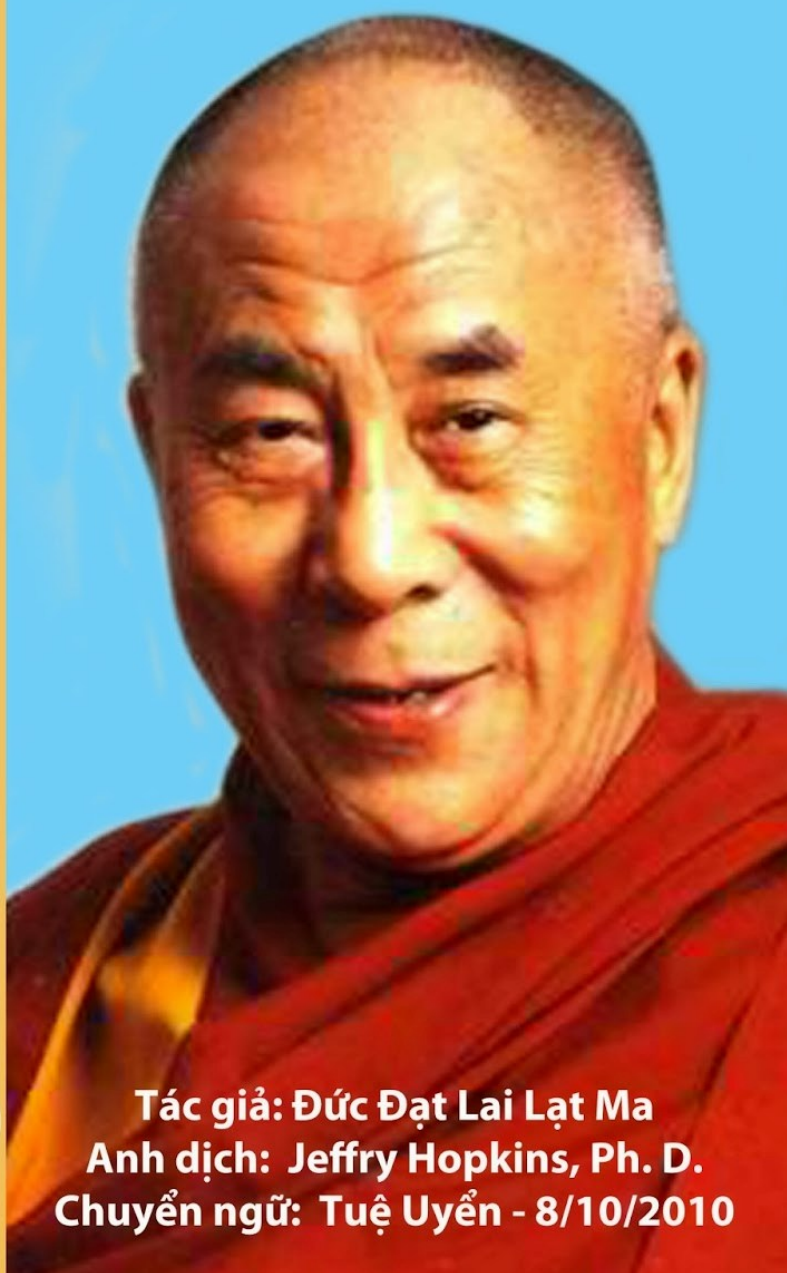


LÀM THẾ NÀO ĐỂ THẤY MÌNH THẬT SỰ



Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma
Anh dịch: Jeffry Hopkins, Ph. D.
Chuyển ngữ: Tuệ Uyển - 8/10/2010

Nguyên tác: How to See Yourself as You Really Are
Nhà xuất bản: Atria Books - 2006
Tác giả: His Holiness the Dalai Lama
Anh dịch & hiệu đính: Jeffrey Hopkins
Chuyển ngữ: Tuệ Uyên – 8/10/2010

Contents

LỜI MỞ ĐẦU.....	4
Giới thiệu: VIỆN TƯỢNG CỦA TÔI.....	6
1- SỰ QUAN TÂM CHUNG LÀ CĂN BẢN ĐỂ GIẢI QUYẾT NHỮNG VẤN ĐỀ CỦA ĐỊA CẦU.....	7
2- TỪ ÁI VÀ BI MẪN LÀ NHỮNG CỘT TRỤ CỦA HOÀ BÌNH THẾ GIỚI.....	10
3- TẤT CẢ NHỮNG TÔN GIÁO THẾ GIỚI TÌM KIẾM MỘT NỀN HOÀ BÌNH THẾ GIỚI TIẾN BỘ.....	12
4- MỖI CÁ NHÂN PHẢI CÓ TRÁCH NHIỆM ĐỂ HÌNH THÀNH NHỮNG TỔ CHỨC PHỤC VỤ CHO SỰ CẦN THIẾT CỦA THẾ GIỚI.....	15
Phần I: SỰ CẦN THIẾT CỦA TUỆ GIÁC.....	19
Đặt Nền Tảng Để Tuệ Giác Sinh Trưởng.....	20
Khám Phá Cội Nguồn Của Vấn Đề.....	23
Thấu Hiểu Sự Thật Là Cần Thiết.....	27
Phần II: LÀM THẾ NÀO ĐỂ TIÊU MÒN SI MÊ.....	32
Cảm Nhận Tác Động Của Mối Liên Hệ Hỗ Tương.....	33
Đánh Giá Đúng Luận Lý Duyên Khởi.....	39
Thấy Mối Liên Hệ Tương Duyên Của Mọi Hiện Tượng.....	43
Đánh Giá Duyên Khởi Và Tính Không.....	47
Phần III: KHAI THÁC NĂNG LỰC CỦA ĐỊNH VÀ TUỆ.....	52
Tập Trung Tâm Thức của Chúng Ta.....	53
Hướng Tâm Thức Chúng Ta cho Thiền Quán.....	62
Phần IV: LÀM THẾ NÀO ĐỂ CHẤM DỨT SỰ TỰ LỪA DỐI.....	72
Thiền Tập Trên Chính Mình Trước Nhất.....	73
Nhận Thức Rằng Mình Không Thể Tồn Tại Trong Chính Mình Và Tự Chính Mình.....	75
Quyết Định Những Sự Lựa Chọn.....	82
Phân Tích Tính Chất Đồng Nhất.....	84
Phân Tích Sự Khác Biệt.....	87

Đi đến một kết luận	89
Thử Nghiệm Sự Thân Chứng Của Chúng Ta	94
Mở Rộng Tuệ Giác Đây đến Những Gì Chúng Ta Có	99
Cân Bằng Tịch Tĩnh và Tuệ Giác	101
Phần V: CON NGƯỜI VÀ SỰ VẬT THẬT SỰ TỒN TẠI NHƯ THẾ NÀO	105
Nhìn Chính Mình Như Một Ảo Ảnh	106
Quán Chiếu Mọi Vật Lệ Thuộc Trên Tư Tưởng Như Thế Nào	112
Phần VI: LÀM SÂU SẮC TỪ ÁI VỚI TUỆ GIÁC	120
Cảm Nhận Sự Thấu Cảm	121
Phản Chiếu Trên Tính Vô Thường	126
Hòa Nhập Trong Từ Ái Cứu Kính	134
Phụ lục: Ôn lại những đề mục quán chiếu	142

Ấn Tâm Lộ ngày 22-3-2012
Tuệ Uyển

LỜI MỞ ĐẦU

Quyển sách này xuất phát từ một quan điểm căn bản của Đạo Phật rằng từ bi và tuệ giác hoạt động một cách phối hợp để đem đến sự giác ngộ, giống như đôi cánh của một con chim. Chủ đề bao quát là tự nhận thức là chìa khóa cho sự phát triển cá nhân và những mối quan hệ tích cực. Đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ chúng ta rằng, trong sự vắng mặt của sự tự nhận thức chân thật, chúng ta đã tự làm tổn thương chính mình như thế nào qua sự hướng dẫn sai lầm, sự thái quá của quan điểm tự mình, những người khác, những sự kiện bên ngoài, và những sự kiện vật lý. Ngay cả những giác quan của chúng ta cũng lừa dối chúng ta, đưa đẩy chúng ta vào trong dính mắc và những hành vi tiêu cực mà chỉ có thể trở lại ám ảnh chúng ta trong tương lai. Quyển sách này trình bày tỉ mỉ làm thế nào chúng ta vượt thắng những lỗi lầm này nhằm để sống từ một nhận thức thực tiễn của mối liên hệ hỗ tương lành mạnh.

Phần thứ nhất của quyển sách này chỉ việc làm thế nào để kéo lui khía cạnh kinh nghiệm lừa dối của chúng ta như một bức màn: những sự tiếp cận khác, như tiêu trừ tham dục và thù hận, có thể lợi ích, nhưng không biểu lộ vấn đề căn bản này. Bằng việc đưa trực tiếp sự chú tâm của chúng ta đến sự nguy trạng sai lầm làm mê muội những giác quan và tư tưởng của chúng ta, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã thiết lập một nền tảng cho sự khám phá thực tại đằng sau sự hiện hữu của nó. Sự ngấm ngầm chấp nhận mọi vật như chúng dường như thế được gọi là si mê, mà đây không chỉ thiếu vắng sự hiểu biết về việc con người và sự vật thật sự tồn tại như thế nào mà cũng là một sai lầm giáo hoạt tự nhiên của nó. Sự tự nhận thức chân thật liên hệ đến việc biểu lộ và đối diện với nhận thức sai lầm về chính chúng ta. Mục tiêu ở đây là để tìm ra việc làm thế nào chúng ta tự đưa mình vào rắc rối, rồi học hỏi làm thế nào để can thiệp vào nền tảng căn bản những ý tưởng che lấp việc đạt đến mục tiêu của chúng ta.

Tâm lý học Phật Giáo được biết vì những chi tiết tỉ mỉ diễn tả hành hoạt của tâm thức, và Đức Đạt Lai Lạt Ma dùng tuệ giác này trong một phương pháp thực tiễn để giúp người đọc nắm bắt những tiến trình này qua kinh nghiệm của riêng họ. Chủ đề chính của ngài là những nhận thức lệch lạc của chúng ta về thân thể và tâm thức đã đưa đến những lỗi lầm tai hại, sắp xếp từ tham dục tại một mức độ cực đoan đến thù hận cùng cực đối với người khác, vì thế chúng ta đang bị đưa vào rắc rối một cách có hệ thống giống như bị kéo bởi một cái vòng nơi lỗ mũi chúng ta. Bằng sự phát triển tuệ giác vào trong tiến trình này, chúng ta có thể giải thoát chính mình, và những người chung quanh chúng ta, khỏi những viễn tượng bất tận của khổ đau.

Phần này cung cấp những bài tập từng bước một để phát triển năng lực để nhận ra sự không tương ứng giữa việc chúng ta xuất hiện như thế nào và chúng ta thật sự như thế nào. Một khi chúng ta đã nhận ra bề ngoài lệch lạc của chúng ta như thế nào, phần thứ hai của quyển sách sẽ chỉ cho chúng ta tiêu trừ chúng như thế nào. Phương pháp được dùng để hoàn tất sự chuyển hóa này được mệnh danh là những phản chiếu cho việc nghiên cứu những sự xuất hiện, là những điều mà Đức Đạt Lai Lạt Ma soi sáng với kinh nghiệm của chính ngài. Ngài hướng dẫn người đọc qua những bài tập thực tế đa dạng để giúp chúng ta phá tan vọng tưởng mà chúng ta đã từng thêm vào bên trên và vượt quá những sự hiện hữu thật sự, và học hỏi làm thế nào để hành động trong thế giới từ một khuôn thức thực tiễn hơn. Điều này gọi là việc coi trọng sự phụ thuộc tương liên của mọi vật và đánh giá đúng mạng lưới hoạt động trong quan hệ của chúng ta vì sự công hiến đúng nghĩa mà nó thực hiện cho đời sống của chúng ta.

Phần thứ ba của quyển sách này diễn tả làm thế nào để khai thác năng lực của thiên định với tuệ giác để đạt đến sự hòa nhập vào tính bản nhiên tối hậu của chính chúng ta, mà điều này có thể tận trừ mọi rắc rối của chúng ta ngay tại nền tảng của nó. Phần thứ tư và thứ năm thảo luận vấn đề con người và sự vật thật sự hiện hữu như thế nào, vì chúng không hiện hữu trong cách mà chúng ta nhận thức. Đức Đạt Lai Lạt Ma đưa người đọc vào trong sự chú ý mọi vật tùy thuộc trên tư tưởng như thế nào – tư tưởng tự nó cấu tạo những gì chúng ta nhận thức như thế nào. Mục tiêu của ngài là để phát triển trong chúng ta một cảm nhận trong sáng ý nghĩa tồn tại là gì mà không có nhận thức sai lầm. Sau đó, phần cuối cùng của quyển sách giải thích cung cách mà thể trạng thâm thâm này của con người làm nổi bật lòng từ ái bằng việc vén mở sự không cần thiết của những cảm xúc tiêu cực như thế nào và khổ đau thật sự là như thế nào. Trong cách này, tự nhận thức được xem như chìa khóa của sự phát triển cá nhân và những mối quan hệ tích cực. Một khi chúng ta biết đặt tuệ giác trong sự phụng sự từ bi và từ bi trong sự phụng sự tuệ giác, chúng ta đi đến phụ lục của quyển sách, khái quát những bước thực tập cho việc đạt đến sự giác ngộ vị tha.

Tự quyển sách này là một minh họa cho sự công hiến của Tây Tạng đến nền văn hóa thế giới, nhắc nhở chúng ta về sự quan trọng của việc duy trì một quê hương cho việc bảo tồn của nó. Ánh sáng chiếu soi qua những lời dạy của Đức Đạt Lai Lạt Ma có cội nguồn trong nền văn hóa ấy, cung hiến tuệ giác và thực hành mà rất nhiều người trong chúng ta cần đến trong sự hiện hữu của mình.

Tiến Sĩ Jeffrey Hopkins
Giáo Sư Danh Dự / Nghiên Cứu Tây Tạng Học
Đại Học Virginia

Giới thiệu: VIỄN TƯỞNG CỦA TÔI

Khi chúng ta thức dậy vào buổi sáng và lắng nghe tin tức hay đọc trên báo chí, chúng ta đối diện với những câu chuyện buồn thảm giống nhau – bạo động, chiến tranh, và thảm họa. Rõ ràng rằng, ngay trong thời kỳ hiện đại này đời sống quý giá không an toàn. Tôi không thể nhớ lại một chương trình tin tức một ngày nào mà không có một báo cáo về tội ác ở đâu đấy. Có quá nhiều tin tức xấu ngày nay, một sự tỉnh thức về sợ hãi và căng thẳng như vậy, mà bất cứ một chúng sinh nhạy cảm và từ bi nào phải hỏi về “tiền trình” mà chúng ta đã và đang thực hiện trong thế giới hiện đại.

Mĩa mai thay, những vấn đề quan trọng nhất bắt nguồn từ những xã hội kỹ nghệ phát triển, nơi mà sự biết đọc biết viết chưa từng có chỉ dường như đã và đang cổ vũ không ngừng nghỉ và không bao giờ hài lòng. Không nghi ngờ gì về những tiến trình chung trong nhiều lĩnh vực – đặc biệt khoa học và kỹ thuật – nhưng sự phát triển trong kiến thức không đủ thế nào ấy. Những vấn nạn căn bản của con người vẫn hiện hữu. Chúng ta đã không thành công trong việc đem đến hòa bình, hay trong sự giảm thiểu khổ đau nói chung.

Tình trạng này đưa tôi đến một kết luận rằng có lẽ có điều gì đấy sai lầm một cách nghiêm trọng với cách mà chúng ta chỉ đạo những mối quan hệ của chúng ta, và điều ấy, nếu không kiểm tra đúng thời, có thể có những hậu quả thảm khốc cho con người. Chúng tôi hoàn toàn không chống lại khoa học và kỹ thuật - chúng đã cống hiến một cách bao la, mệnh mang cho toàn bộ kinh nghiệm của loài người; cho một đời sống vật chất tốt đẹp và thoải mái của chúng ta và cho sự hiểu biết vĩ đại đối với thế giới chúng ta đang sống. Nhưng nếu chúng ta nhấn mạnh quá nhiều đến khoa học và kỹ thuật chúng ta có nguy cơ quên lãng với những khía cạnh về tri thức và hiểu biết của con người với sự cảm hứng trên tính trung thực, chân thật, lương thiện và lòng vị tha.

Khoa học và kỹ thuật, mặc dù có thể tạo nên một sự thoải mái vật chất không tính đếm được, nhưng không thay thế cho những giá trị tinh thần và nhân bản lâu đời mà văn minh thế giới đã được tô điểm một cách sâu sắc, rộng rãi, trong tất cả mọi hình thức quốc gia của nó mà chúng ta được biết ngày hôm nay. Không ai có thể phủ nhận những lợi ích vật chất chưa từng có của khoa học kỹ thuật, nhưng những nan đề của loài người vẫn tồn tại; một khi chúng ta tiếp tục đối diện với những vấn đề giống như vậy, nếu không phải là thêm khổ đau, sợ hãi và căng thẳng. Vì vậy nó không chỉ là hướng đến một sự cân bằng giữa phát triển vật chất trên một phương diện và phát triển những giá trị tinh thần về mặt kia. Nhằm mục tiêu đem

đến một sự điều chỉnh vĩ đại này, chúng ta cần làm sống lại những giá trị nhân bản của chúng ta.

Chúng tôi chắc chắn rằng nhiều người chia sẻ sự quan tâm của chúng tôi về sự khủng hoảng đạo đức toàn cầu và sẽ tham gia vào lời kêu gọi của chúng tôi đến tất cả những ai theo chủ nghĩa nhân đạo và những người thực hành tôn giáo, những người cũng chia sẻ quan tâm này để hỗ trợ làm nên một xã hội, một cộng đồng của chúng ta từ bi hơn, bác ái hơn, yêu thương hơn, công bằng hơn, và vô tư hơn. Chúng tôi không nói như một Phật tử hay ngay cả là như một người Tây tạng. Mà chúng tôi cũng không tuyên bố như một nhà chuyên môn trên những chính trường quốc tế (mặc dù chúng tôi không tránh khỏi bình luận trên những vấn đề này). Tốt hơn là, chúng tôi nói năng đơn giản như một người của nhân loại, như một người ôm ấp những giá trị tinh thần nhân bản mà căn nguyên của nó không chỉ ở Đại thừa Phật giáo mà ở tất cả những tôn giáo vĩ đại trên thế giới. Từ triển vọng của viễn cảnh này chúng tôi muốn chia sẻ với tất cả quan điểm cá nhân của chúng tôi - rằng:

- 1- Sự quan tâm chung là căn bản để giải quyết những vấn đề của địa cầu.
- 2- Từ ái và bi mẫn là những cột trụ của hoà bình thế giới;
- 3- Tất cả những tôn giáo thế giới tìm kiếm một nền hòa bình thế giới tiến bộ.
- 4- Mỗi cá nhân phải có trách nhiệm để hình thành những tổ chức phục vụ cho sự cần thiết của thế giới

Chúng ta hãy xem qua những vấn đề này từng mục một.

1- SỰ QUAN TÂM CHUNG LÀ CĂN BẢN ĐỂ GIẢI QUYẾT NHỮNG VẤN ĐỀ CỦA ĐỊA CẦU

Trong nhiều vấn đề mà chúng ta đối diện ngày nay, có một số là thiên tai và phải được chấp nhận và đối diện với một sự trấn tĩnh, bình thản. Tuy vậy, những việc khác, là do chúng ta tự làm nên, tạo nên bằng sự thiếu hiểu biết, thiếu cảm thông, và có thể điều chỉnh được. Một loại như vậy đã trỗi dậy từ sự xung đột của những tư tưởng, chính trị và tôn giáo. Khi người ta chiến đấu với kẻ khác đến tận cùng của sự hẹp hòi, chúng ta đã đánh mất cái cảnh tượng căn bản của loài người là điều mà đã nối kết chúng ta lại với nhau như một gia đình loài người dường như đơn độc trong vũ trụ bao la. Chúng ta phải nhớ rằng sự khác nhau về tôn giáo, tư tưởng, và hệ thống chính trị của thế giới là nhằm ý nghĩa cho nhân loại đạt được hạnh phúc. Chúng ta không được đánh mất cái viễn tượng của mục tiêu căn bản này và không khi nào chúng ta nên đánh giá những ý nghĩa nào khác trên điều này; quyền lợi tối thượng của loài người, của nhân tính đứng trên tất cả mọi vấn đề và tư tưởng này phải luôn luôn được duy trì và nhắc nhở.

Với viễn cảnh của sự nguy hiểm lớn nhất rõ ràng mà loài người đối diện - trong sự kiện, toàn thể sự sống trên hành tinh của chúng ta - là sự đe dọa của hiểm hoạ tàn phá bởi bom nguyên tử. Chúng tôi nghĩ không cần quá chi tiết về sự nguy hiểm này, nhưng chúng tôi kêu gọi tất cả những lãnh tụ của các cường quốc nguyên tử, những người thật sự nắm giữ tương lai của thế giới trong tay, đến những khoa học gia và kỹ thuật gia những người tiếp tục chế tạo nên những vũ khí của sự tàn phá kinh khiếp này, và đến tất cả những người có những vị trí ảnh hưởng đến những lãnh tụ của họ; chúng tôi kêu gọi đến họ sự thực thi ôn hoà của họ và bắt đầu làm việc tháo bỏ và phá huỷ toàn bộ vũ khí nguyên tử. Chúng ta biết rằng trong sự kiện của một cuộc chiến tranh hạch tâm sẽ không có người chiến thắng vì sẽ không có kẻ nào tồn tại ! Có phải nó không làm hoảng sợ nhưng chỉ để trầm tư với sự tàn phá phi nhân và vô tâm như vậy mà thôi hay sao ? Và, nó không hợp tình, hợp lý khi chúng ta nên từ bỏ nguyên nhân cho sự tàn phá của chính chúng ta khi mà chúng ta biết nguyên nhân và có cả thời gian cùng ý nghĩa để làm như thế ? Thông thường chúng ta không thể vượt thắng những vấn đề nan giải của chúng ta bởi vì có thể chúng ta không biết nguyên nhân hay, nếu chúng ta hiểu nó, không có ý nghĩa gì để từ bỏ hay giải quyết việc ấy. Điều này không phải là trường hợp của hiểm hoạ hạt nhân.

Cho dù chúng thuộc vào loài tiến triển hơn như loài người hay những loại đơn giản hơn như loài vật, tất cả mọi loài căn bản đều tìm kiếm hoà bình, thoải mái và an toàn. Cuộc sống đáng yêu đối với loài vật thậm lặng cũng như đối với bất cứ một người nào; ngay cả côn trùng đơn giản nhất cũng cố gắng để bảo vệ đối với những hiểm nguy đe dọa cho đời sống của nó. Giống như mỗi chúng ta muốn sống và không muốn chết, đây cũng là ước vọng của tất cả những tạo vật khác trong vũ trụ mặc dù năng lực của chúng tác động lên điều này như thế nào, đây lại là một vấn đề khác.

Đại khái có hai loại của hạnh phúc và khổ đau, tinh thần (tâm lý) và vật chất (vật lý), và cho cả hai điều này, chúng tôi tin tưởng rằng hạnh phúc và khổ đau của tinh thần là sâu sắc và kịch liệt hơn. Vì thế, chúng tôi nhấn mạnh việc rèn luyện tâm để chịu đựng khổ đau và đạt đến trạng thái thật cùng tận của hạnh phúc. Tuy vậy, chúng tôi có một ý kiến tổng quát và cụ thể hơn về hạnh phúc, một sự phối hợp của hạnh phúc nội tại, sự phát triển kinh tế, và, trên tất cả, sự thanh bình của thế giới. Để đạt được những mục tiêu này chúng tôi cảm thấy cần thiết để phát triển một ý thức của trách nhiệm toàn cầu, một sự quan tâm sâu sắc cho tất cả bất kể tín ngưỡng, màu da, giới tính, hay quốc tịch.

Hứa hẹn theo sau ý tưởng trách nhiệm toàn cầu này là sự kiện đơn giản rằng, trong dạng thức phổ biến, tất cả những khát vọng của những người khác là giống như

của tôi. Mỗi người muốn hạnh phúc, mỗi chúng sinh muốn hạnh phúc, và không muốn khổ đau. Nếu chúng ta, loài người thông minh, không chấp nhận sự kiện này, thì sẽ có nhiều hơn và nhiều hơn khổ đau trên hành tinh này. Nếu chúng ta nuôi dưỡng một tự ngã để tiếp cận với cuộc sống và không ngót cổ gắng sử dụng, lợi dụng kẻ khác cho lợi ích của chính chúng ta, chúng ta có thể đạt được những lợi ích tạm thời, nhưng về lâu về dài chúng ta sẽ không thành công trong việc đạt đến ngay cả hạnh phúc cá nhân, và thanh bình thế giới sẽ hoàn toàn là một vấn đề ngoài lề.

Trong đòi hỏi cho hạnh phúc, nhân loại đã từng sử dụng những phương pháp khác nhau, mà tất cả cũng rất thường tàn bạo và kinh khiếp. Những thái độ ứng xử hoàn toàn không xứng hợp với cái nhân hiệu con người, người ta đã giáng khổ đau xuống đồng loại và những loài khác cho những lợi ích vị kỷ của họ. Cuối cùng, những hành động thiện cận như vậy sẽ đem đến khổ đau cho chính người ấy cũng như những người khác. Để được sinh ra làm người tự nó là một sự kiện hiếm có, và thật là thông minh để lợi dụng cơ hội này một cách có hiệu quả và thiện nghệ như chúng ta có thể làm. Chúng ta phải có viễn cảnh chính đáng của tiến trình của cuộc sống toàn cầu, vì vậy hạnh phúc và vinh quang của một người hay một nhóm thì không thể tìm kiếm bằng sự trả giá của kẻ khác.

Tất cả những lời kêu gọi này là cho một sự tiếp cận mới đến những vấn đề của địa cầu chúng ta. Thế giới đang trở nên nhỏ hơn và nhỏ hơn - và càng ngày càng lệ thuộc liên đới hơn - như một kết quả của sự phát triển nhanh chóng của kỹ thuật và trao đổi mậu dịch thế giới cũng như sự phát triển quan hệ giữa các quốc gia. Bây giờ chúng ta lệ thuộc rất nhiều với những người khác. Ngày xưa, những vấn đề hầu hết là ở phạm vi gia đình, và người ta giải quyết một cách tự nhiên ở cấp độ gia đình, nhưng tình trạng đã thay đổi. Ngày nay chúng ta quá lệ thuộc, quá liên hệ gần gũi với những người khác, và rằng nếu không có một ý thức trách nhiệm toàn cầu, một cảm giác anh chị em toàn cầu, cùng một sự hiểu biết và tin tưởng rằng chúng ta là một phần của một gia đình nhân loại vĩ đại, chúng ta không thể hy vọng vượt thắng những hiểm họa cho sự tồn tại quý báu của chúng ta - hãy để chỉ tình thân nhân loại mang về hòa bình và hạnh phúc.

Việc này đưa đến điều gì? Một khi chúng ta nhận ra rằng tất cả chúng sinh yêu mến hạnh phúc và không muốn khổ đau, nó sẽ trở nên cả sự sai lầm một cách đạo đức và thiếu thông tuệ thực tiễn để theo đuổi hạnh phúc của riêng chúng ta rõ ràng đối với những cảm nhận và ngưỡng vọng của toàn thể thành viên của gia đình nhân loại của chúng ta. Quan tâm đến người khác khi chúng ta theo đuổi hạnh phúc của chúng ta đưa chúng ta đến điều mà chúng tôi gọi là “sự vị kỷ thông tuệ”, là điều hy vọng sẽ chuyển hóa tự nó thành “sự quan tâm thỏa hiệp”, hay khá hơn nữa, “sự quan tâm hổ tương”. Một số người nghĩ rằng trau dồi lòng bi mẫn là tốt cho người

khác mà không nhất thiết cho chính họ, nhưng điều này là sai lầm. Quý vị là người lợi ích một cách trực tiếp nhất vì bị mắc làm cho thâm nhuần trong quý vị một cảm giác tĩnh lặng (ngày nay những nhà nghiên cứu y khoa đã cho thấy trong nghiên cứu khoa học rằng một tâm thức tĩnh lặng là căn bản cho sức khỏe lành mạnh), sức mạnh nội tại, một sự vững vàng và hài lòng sâu sắc, trái lại sẽ không chắc chắn rằng đối tượng của lòng bị mắc từ quý vị sẽ lợi ích hay không. Từ ái và bị mắc cởi mở đời sống nội tại của chúng ta, giảm thiểu căng thẳng, không tin tưởng, và cô đơn. Tôi hoàn toàn đồng ý với một bác sĩ phương Tây mới đây đã nói với tôi rằng, những người nào thường sử dụng những chữ như, ‘tôi’, ‘của tôi’ có nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hơn. Bởi vì sự vị kỷ, cái nhìn của quý vị bị hạn hẹp đối với chính quý vị, ngay cả một vấn đề nhỏ nhất sẽ dường như không chịu đựng nổi.

Mặc dù sự tăng trưởng mối liên hệ hỗ tương giữa những quốc gia có thể được tiên liệu phát sinh sự hợp tác hơn, thật khó khăn để đạt đến một tâm linh về sự hợp tác chân thành trừ khi mà con người tiếp tục duy trì sự không khác biệt trong cảm nhận và hạnh phúc của những người khác. Khi bị thúc đẩy hầu như bởi tham dục và ganh tỵ, thì người ta không thể sống trong hòa hiệp. Một sự đường lối tâm linh không thể cung cấp một giải pháp tức thời đến toàn bộ những vấn đề chính trị được tạo bởi sự tiếp cận vị kỷ hiện tại, nhưng về lâu về dài nó sẽ biểu lộ chính căn bản của những vấn đề mà chúng ta đối diện hiện tại, và giải quyết chúng ngay tại gốc rễ.

Thế giới đang trở nên nhỏ hơn, đến mức độ mà tất cả mọi khu vực của thế giới trở thành một phần rõ ràng của quý vị. Vì vậy, tàn phá kẻ thù của quý vị là tàn phá chính quý vị. Chính khái niệm về chiến tranh cũng lỗi thời. Nếu thế kỷ hai mươi là thế kỷ của máu đỏ, thì thế kỷ hai mươi mốt phải là thế kỷ của đối thoại.

Nếu loài người tiếp tục tiếp cận những vấn đề của họ từ viễn tượng của những thủ đoạn nhất thời, những thế hệ tương lai sẽ đối diện với những khó khăn vô cùng tận. Dân số thế giới đang tăng lên, và những nguồn tài nguyên của chúng ta đang cạn kiệt một cách nhanh chóng. Lưu tâm đến những tác động tai hại do sự tàn phá rừng rộng lớn trên toàn bộ nhưng lĩnh vực khí hậu, đất đai, và sinh quyển địa cầu. Chúng ta đang đối diện với tai họa bởi vì mọi thứ được đưa lối bởi thủ đoạn cùng quan tâm vị kỷ, và không suy nghĩ đến toàn bộ gia đình sự sống chúng sinh, chúng ta không đặt vào lợi ích của trái đất và những nhu cầu lâu dài của sự sống. Nếu chúng ta không nghĩ về những vấn đề này bây giờ, những thế hệ tương lai có thể không thể đương đầu với chúng.

2- TỪ ÁI VÀ BI MẮN LÀ NHỮNG CỘT TRỤ CỦA HOÀ BÌNH THẾ GIỚI

Theo tâm lý học Phật Giáo, hầu hết mọi vấn nạn của chúng ta xuất phát từ sự dính mắc đến sự vật mà chúng ta thấy một cách sai lầm như thường tại (chấp thường). Hoạt động từ ý thức sai lầm ấy, chúng ta thấy sự gây hấn và cạnh tranh như hữu ích trong việc theo đuổi những gì chúng ta tưởng tượng và khát vọng. Nhưng điều này chỉ có thể kích động chiến tranh. Một suy nghĩ được hướng dẫn sai lầm như vậy luôn luôn diễn ra trong tâm thức con người, nhưng khả năng của chúng ta trên điều ấy đã trở nên to lớn hơn, bây giờ chúng ta sở hữu máy móc và kỹ thuật của những sức mạnh khổng lồ để tập hợp và khai thác tài nguyên. Trong cách này, tham muốn và gây hấn, được khuyến khích bởi si mê của chúng ta về mọi thứ như chúng thật sự là như thế, đã phun ra nhiều nọc độc của chúng nhiều hơn vào trong thế giới này. Nếu vấn đề được giải quyết trong cung cách nhân bản, thì chúng sẽ chấm dứt một cách giản dị, trái lại nếu người ta cố gắng trong những cách vô nhân, những vấn đề tệ hại hơn sẽ tăng lên gấp bội đối với những thứ đã có.

Thuộc giải nhân bản cho những vấn đề này là từ ái và bi mẫn, đây là những nhân tố căn bản cho hòa bình thế giới. Chúng ta là những động vật hợp quần xã hội, những nhân tố chính để duy trì chúng ta với nhau là từ ái và bi mẫn. Khi quý vị có từ ái và bi mẫn cho một người khốn khổ, cảm giác của quý vị được căn cứ trên lòng vị tha. Bằng ngược lại, yêu thương đối chồng, vợ, con cái quý vị, hay những người bạn thân thường bị lẫn lộn với dính mắc, chấp trước, và khi sự dính mắc của chúng ta thay đổi, sự ân cần của chúng ta có thể biến mất. Yêu thương trọn vẹn hay từ ái được căn cứ không phải trên sự chấp trước mà trên lòng vị tha, mà đây là sự đáp ứng hiệu quả nhất đến khổ đau.

Từ ái và bi mẫn là những gì chúng ta phải cố gắng để trau dồi trong chính chúng ta, mở rộng những biên giới hiện tại đến vô tận. Lòng từ ái và bi mẫn vô phân biệt, tự phát, và vô hạn có thể hiện thực ngay cả đối với người nào đó đã từng làm tổn hại đến quý vị - kẻ thù của quý vị. Và năng lực của nó là kỳ diệu.

Đạo Phật dạy chúng ta hãy nhìn tất cả chúng sinh như bà mẹ yêu mến của chúng ta và biểu lộ lòng biết ơn đến những bà mẹ bằng việc yêu thương đến tất cả chúng sinh. Một trong những hành động đầu tiên mà chúng ta thể hiện đầu tiên trong đời là bú sữa từ bầu vú của bà mẹ, sữa mẹ chính là biểu tượng của từ ái và bi mẫn. Những nhà khoa học đã dẫn chứng bằng tài liệu qua nghiên cứu trên những con khỉ rằng những con khỉ con bị tách rời khỏi mẹ khỉ của chúng trong một thời gian dài thường căng thẳng và thô bạo, thiếu khả năng biểu lộ sự thân thiết đến những con khỉ khác, trái lại những con nào được thân cận với mẹ khỉ thường nô đùa hơn, mà đây là hàm ý của hạnh phúc. Theo quan điểm của Phật Giáo, chúng ta sinh và tái sinh trong vô lượng lần, nghĩa là chúng ta có thể nhận thức được rằng mỗi chúng sinh đã từng là cha mẹ chúng ta một lần hay nhiều hơn. Trong cách này tất cả chúng sinh đã từng là thân quyến với nhau. Từ thời khắc sinh ra, chúng ta được sự

săn sóc ân cần của cha mẹ chúng ta; sau này trong cuộc sống, khi chúng ta đối diện với khổ đau của bệnh tật và tuổi già, một lần nữa chúng ta lệ thuộc trên sự tử tế của những người khác. Nếu lúc bắt đầu và vào cuối cuộc đời sự sống của chúng ta lệ thuộc trên lòng tử tế của những kẻ khác, thì tại sao trong khoảng giữa của cuộc sống chúng ta lại không hành động một cách ân cần đối với họ? Đây là sự lựa chọn căn cứ vào sự thực.

Phát triển một tâm lòng tử tế, một cảm giác gần gũi đến mọi loài không đòi hỏi phải theo một sự thực hành tôn giáo quy ước nào. Nó không chỉ cho những ai tin tưởng vào tôn giáo. Nó là cho tất cả mọi người, không kể chủng tộc, tôn giáo, hay nguồn gốc chính trị. Nó là cho tất cả những ai tự xem họ, trên tất cả, là thành viên của gia đình nhân loại. Người có thể đi theo viễn tượng này rộng rãi hơn và lâu dài hơn. Những giá trị căn bản của từ ái và bi mẫn hiện diện trong ngay từ lúc chúng ta mới sinh ra, trái lại những khái niệm dòng giống, chủng tộc, chính trị, và thần học là đến sau. Bạo động không nhất trí với tính chất tự nhiên căn bản của con người. Điều này có thể làm quý vị tự hỏi rằng, tại sao tất cả những loại bạo động lại trở thành tin tức trong khi những hành vi bi mẫn lại ít khi thấy. Lý do là vì bạo động là khích động và không phù hợp với tính tự nhiên căn bản của con người, trái lại chúng ta cho rằng những hành vi bi mẫn là tự nhiên bởi vì chúng gần gũi với bản chất tự nhiên của chúng ta hơn.

Vì tất cả chúng ta mong ước đạt được hạnh phúc và lẫn tránh khổ đau và vì mỗi một con người tương đối không quan trọng trong mối quan hệ đối với vô lượng chúng sinh khác, chúng ta có thể thấy rằng thật đáng giá để chia sẻ những sở hữu với những người khác. Hạnh phúc là phó sản của từ ái và phục vụ người khác là vượt xa đến những gì chúng ta đạt được từ việc phục vụ chỉ đơn độc cho chúng ta.

Sự sống của chúng ta ở trong sự tuôn chảy liên tục, nó phát sinh nhiều tình trạng khó khăn. Nhưng khi những điều này được đối diện với tâm thức tĩnh lặng và trong sáng được hỗ trợ bằng sự thực tập tâm linh, tất cả những điều ấy có thể được giải quyết một cách thành công. Khi tâm thức chúng ta bị vẩn đục bởi thù hận, vị kỷ, ghen tỵ, và giận dữ, chúng ta không chỉ đánh mất sự kiểm soát mà cũng cả sự phán xét của chúng ta. Tại những thời khắc cuồng nhiệt ấy, bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra, kể cả chiến tranh. Mặc dù sự thực tập từ bi và tuệ trí được tất cả mọi người chúng ta sử dụng, nó đặc biệt có giá trị cho những người có trách nhiệm cho việc điều khiển những mối quan hệ quốc gia, trong bàn tay những ai dùng sức mạnh và cơ hội để tạo nên một khuôn mẫu cho hòa bình thế giới.

3- TẤT CẢ NHỮNG TÔN GIÁO THẾ GIỚI TÌM KIẾM MỘT NỀN HÒA BÌNH THẾ GIỚI TIẾN BỘ

Những vấn đề chính thảo luận tiếp diễn phù hợp với đạo đức của tất cả những tôn giáo thế giới. Chúng ta phải thấy rằng đại đa số tôn giáo trên thế giới – Phật giáo, Thiên chúa giáo, Ấn giáo, Hồi giáo, Khổng giáo, Lão giáo, Do thái giáo, Bái hỏa giáo (Zoroastrianism), Kỳ na giáo (Jainism), đạo Sikh (Sikhism) – có cùng những ý tưởng giống nhau về lòng từ ái yêu thương, giống nhau về mục tiêu lợi ích cho nhân loại thông qua thực hành tâm linh, và giống nhau về tác động làm cho giáo đồ của chúng ta trở nên những người tốt đẹp hơn. Tất cả những giáo huấn tôn giáo, những giới điều đạo đức cho sự toàn hảo những phương diện của tâm ý, thân thể, và lời nói. Tất cả đều dạy chúng ta không được lừa dối, trộm cắp hay lấy mạng sống của kẻ khác, v.v... Mục tiêu phổ thông của tất cả những giới điều đạo đức đề ra bởi những đạo sư vĩ đại của nhân loại là vô ngã, không vị kỷ. Những đạo sư vĩ đại muốn giảng dạy để hướng dẫn giáo đồ xa rời những con đường của những hành vi tiêu cực bởi nguyên nhân của si mê, ám tối và phát sinh trong họ những con đường của tính tốt, của lòng hào hiệp.

Tất cả những tôn giáo nhất trí trên sự cần thiết kiểm soát cái tâm hoang dã, không được luyện tập ẩn chứa vị kỷ và những cội rễ của những phiền muộn, rối rắm, bất an, và mỗi tôn giáo dạy một con đường hướng đến một trạng thái tâm linh hòa bình, thuần hóa, đạo đức, và thông tuệ. Trong nhận thức này chúng tôi tin tưởng tất cả mọi tôn giáo có một thông điệp cùng bản chất. Những sự khác nhau của giáo lý có thể bị đổ lỗi đến sự khác nhau của thời đại và hoàn cảnh như sự ảnh hưởng của văn hóa; quả vậy, chưa bao giờ ngừng nghĩ sự tranh luận học thuật khi chúng ta xem xét đến khía cạnh tinh khiết tâm linh siêu hình của tôn giáo. Tuy vậy, nó sẽ lợi ích hơn để cố gắng thực hành bổ xung trong cuộc sống hằng ngày sự chia sẻ những giáo huấn cho lòng hảo tâm, tính hào hiệp được dạy bởi tất cả những tôn giáo tốt hơn là để tranh luận về những khác biệt nhỏ nhoi khi tiếp cận.

Có nhiều tôn giáo khác nhau để mang đến sự thoải mái và hạnh phúc cho nhân loại trong nhiều phương pháp như những phương pháp chữa trị cho những chứng bệnh khác nhau. Tất cả những tôn giáo nỗ lực phương pháp riêng của nhau để hỗ trợ chúng sinh tránh khỏi khổ đau và gặt hái hạnh phúc. Và, mặc dù chúng ta có thể tìm những lý do căn bản nào đây thích hợp để giải thích những chân lý của tôn giáo, có một nguyên nhân to lớn hơn nhiều để đoàn kết hòa hiệp, xuất phát từ trái tim con người. Mỗi tôn giáo hoạt động trong đường hướng của chính mình để làm giảm bớt khổ đau của nhân loại và cống hiến đến nền văn minh thế giới. Sự đổi đạo không phải là phương hướng. Thí dụ, chúng tôi không nghĩ đến việc biến đổi những người khác trở thành Phật tử hay chỉ đơn thuần xa hơn vì lý do Phật giáo. Tốt hơn, chúng tôi cố gắng nghĩ đến việc làm thế nào như một con người Phật tử có thể đóng góp đến hạnh phúc của con người.

Trong khi đề ra những điều tương tự căn bản của những tôn giáo thế giới, chúng tôi không biện hộ cho một tôn giáo đặc biệt nào để làm mất uy tín, hay bất lợi đến tất cả những tôn giáo khác, chúng tôi cũng không tìm kiếm một tôn giáo thế giới mới. Tất cả những tôn giáo khác nhau trên thế giới cần làm phong phú cho kinh nghiệm của nhân loại và văn minh thế giới. Tâm tính loài người chúng ta, hiện hữu phẩm chất, năng lực và khuynh hướng khác nhau, cần những tiếp cận khác nhau đến hòa bình và hạnh phúc. Nó giống như thực phẩm. Những người nào đầy tìm đến Cơ đốc giáo cảm thấy hấp dẫn hơn, những người khác thích Phật giáo bởi vì không có đấng tạo hóa trong nó và mọi thứ tùy thuộc trên những hành động của chính chúng ta. Chúng ta có thể có những cuộc thảo luận tương tự cho những tôn giáo khác như thế. Vì vậy, quan điểm thì rõ ràng, loài người cần tất cả những tôn giáo của thế giới để thích hợp với những cung cách sống, nhiều loại nhu cầu tâm linh khác nhau, và thừa kế truyền thống quốc gia của mỗi cá thể con người.

Từ viễn tượng này mà chúng tôi hoan nghênh những tác động hiện hữu đã làm những phần khác nhau của thế giới cho sự hiểu biết hơn giữa những tôn giáo. Sự cần thiết cho điều này đặc biệt cấp bách ngay bây giờ. Nếu tất cả những tôn giáo hành động cải thiện nhân loại như sự quan tâm chính của họ, rồi thì họ có thể dễ dàng hoạt động hợp tác với nhau trong sự hoà hiệp cho thanh bình thế giới. Sự cảm thông liên hệ của những người khác tín ngưỡng (sự hiểu biết liên tôn) sẽ mang đến sự đoàn kết hoà hiệp cần thiết cho mọi tôn giáo để hoạt động hợp tác với nhau. Tuy nhiên, mặc dù quả thực đây là một bước quan trọng, chúng ta phải nhớ rằng không có những giải pháp nhanh chóng hay dễ dàng. Chúng ta không thể che dấu những khác nhau của giáo điều đã tồn tại với những tín ngưỡng khác nhau, chúng ta cũng không hy vọng thay thế những tôn giáo hiện hữu bằng một tín ngưỡng toàn cầu mới. Mỗi tôn giáo có những cống hiến đặc biệt chính nó để hành động, và mỗi tôn giáo trong phương pháp riêng của mình thích hợp cho từng nhóm người như họ thông hiểu đời sống. Thế giới cần tất cả mọi tôn giáo.

Có hai nhiệm vụ đối mặt với những hành giả tôn giáo, những người quan tâm đến hoà bình thế giới. Thứ nhất, chúng ta phải đẩy mạnh sự hiểu biết liên tôn cũng như tạo nên một không khí có thể hoạt động được của sự hoà hiệp giữa tất cả các tôn giáo. Điều này có thể đạt được từng bộ phận bằng sự tôn trọng những tín ngưỡng của những người khác và bằng việc nhấn mạnh sự quan tâm chung của chúng ta cho nhân loại tốt đẹp hơn. Thứ hai, chúng ta phải đem sự đồng tâm nhất trí có thể thành tựu trên những căn bản giá trị tâm linh đã tác động mỗi trái tim con người và làm tăng hạnh phúc chung của loài người. Điều này có nghĩa là chúng ta phải nhấn mạnh mẫu số chung của tất cả mọi tôn giáo - những ý tưởng nhân đạo. Đây là hai bước sẽ cho phép chúng ta hành động một cách cá nhân và hợp tác để tạo nên những điều kiện tâm linh cần thiết cho hoà bình thế giới.

Mặc dù có những hệ thống cố gắng để thay thế những giá trị tâm linh bằng ý tưởng chính trị và chủ nghĩa tiêu dùng, đại đa số nhân loại tiếp tục tin tưởng trong một tôn giáo hay một thứ khác. Sự bền bỉ của tín ngưỡng, ngay cả trên bề mặt chèn ép của những chế độ chính trị, đã chứng tỏ một cách rõ ràng chủ trương của tôn giáo. Năng lượng tâm linh này là năng lực có thể được khai thác để đem đến hòa bình thế giới. Những lãnh tụ tôn giáo và nhân bản trên toàn thế giới phải có một vai trò đặc biệt để thể hiện trong sự quan tâm này.

Cho dù chúng ta có thể đạt đến một nền hòa bình thế giới hay không, nhưng chúng ta không có lựa chọn nào khác mà phải hành động đối với mục tiêu ấy. Nếu chúng ta cho phép từ ái và bi mẫn bị che lấp bởi sân hận, chúng ta sẽ hy sinh phần thông minh – tuệ trí tuyệt vời nhất của nhân loại, khả năng của chúng ta để quyết định đúng và sai. Cùng với vị kỷ, sân hận là một trong những vấn đề nghiêm trọng nhất đối diện thế giới hiện nay.

4- MỖI CÁ NHÂN PHẢI CÓ TRÁCH NHIỆM ĐỂ HÌNH THÀNH NHỮNG TỔ CHỨC PHỤC VỤ CHO SỰ CẦN THIẾT CỦA THẾ GIỚI

Sân hận đóng một vai trò rộng lớn trong những xung đột hiện tại, chẳng hạn những cuộc chiến tranh ở Trung Đông và Á châu, cũng như những mâu thuẫn giữa những quốc gia kỹ nghệ cao và những quốc gia kinh tế đang phát triển, và v.v... Những sự xung đột này sinh khởi từ việc thất bại trong việc thông hiểu thông thường mà chúng ta có. Những câu trả lời không thể được tìm thấy trong sự phát triển và sử dụng sức mạnh quân sự to lớn hơn, cũng không phải chúng đơn thuần là chính trị hay kỹ thuật. Những vấn đề mà chúng ta đối diện ngày nay không thể đổ vấy trên một người hay một nguyên nhân nhưng là những triệu chứng từ sự câu thả trước đây của chúng ta. Điều được đòi hỏi là một sự nhấn mạnh trên những gì chúng ta cùng chia sẻ, mà đây là một sự tiếp cận hay một đường lối tâm linh.

Thù hận và đánh nhau không thể đem hạnh phúc đến bất cứ ai, ngay cả những người chiến thắng ở chiến trường. Bạo động luôn luôn sản xuất khổ đau, vì thế nó là trở ngại chính yếu. Đây là lúc để những lãnh tụ thế giới nghiên cứu để vượt qua những khác biệt của chủng tộc, văn hóa, và ý tưởng nhằm để quan tâm đến nhau với sự đánh giá đúng hoàn cảnh chung của nhân loại. Làm như thế sẽ nâng cao tinh thần của mọi cá nhân, cộng đồng và toàn thể thế giới.

Truyền thông, kể cả mạng lưới điện toán, có thể đóng góp đáng kể ở đây bằng việc cung cấp sự theo dõi đến những tin tức hấp dẫn của nhân loại phản ánh tính hòa hiệp căn bản của nhân loại. Chúng tôi hy vọng tất cả những tổ chức quốc tế, đặc biệt Liên Hiệp Quốc, sẽ năng động hơn và hiệu quả hơn trong việc phụng sự nhân loại và thúc đẩy sự thông hiểu quốc tế. Sẽ thật sự là một thảm kịch nếu một số

thành viên quyền lực lạm dụng những cơ quan quốc tế như Liên Hiệp Quốc chẳng hạn cho những quan tâm một chiều của họ. Liên Hiệp Quốc phải trở thành một công cụ hàng đầu cho hòa bình thế giới; đây là cội nguồn hy vọng duy nhất cho những quốc gia nhỏ bé, bị áp bức cũng như cho toàn bộ thế giới.

Trong mỗi quốc gia, con người phải được trao cho quyền đạt đến hạnh phúc, và trong những quốc gia, phải có sự quan tâm bình đẳng cho lợi ích cho ngay cả những quốc gia yếu kém nhất. Tôi không nói rằng hệ thống này tốt hơn hệ thống khác và tất cả phải tiếp nhận một hệ thống nào đây. Trái lại, những hệ thống chính trị và ý tưởng đa dạng đáng mong ước cung ứng những sự bố trí khác nhau trong cộng đồng nhân loại. Điều này làm nổi bật đa dạng triển vọng tương lai cho hạnh phúc; vì thế mỗi cộng đồng quốc gia tự do trong việc phát triển hệ thống chính trị, xã hội và kinh tế của nó, căn cứ trên quyền tự quyết.

Cùng biểu hiện ấy, vì tất cả mọi quốc gia phụ thuộc kinh tế vào những quốc gia khác hơn bao giờ hết. Sự thông hiểu của con người phải vượt khỏi những biên giới quốc gia để bao gồm toàn thể cộng đồng quốc tế. Thực tế, ngoại trừ chúng ta có thể tạo nên một không khí hợp tác nhiệt tình, mà trong ấy đe dọa hay thật sự sử dụng sức mạnh được thay thế bằng sự thông hiểu chân thành, thì những vấn đề của thế giới vẫn sẽ tiếp tục gia tăng. Không chỉ khoảng cách giữa nghèo và giàu, sai lầm đạo đức mà như một vấn đề thực tiễn là cội nguồn của rắc rối. Nếu con người trong những quốc gia nghèo bị phủ nhận hạnh phúc mà họ mong ước và đáng có, họ sẽ không hài lòng và hỏi vặn vặn về với những nước giàu. Nếu những sự hạn chế xã hội, chính trị, và kinh tế không muốn cứ tiếp tục bắt những người không vui lòng căng đáng, những viễn tượng cho hòa bình thế giới sẽ bị lu mờ. Tuy nhiên, nếu chúng ta làm mọi người hài lòng ở mức độ chân tình, hòa bình sẽ bảo đảm một cách chắc chắn.

Chúng tôi nhận ra sự to tát của nhiệm vụ trước mắt chúng ta, nhưng chúng tôi không thấy sự lựa chọn nào khác hơn điều chúng tôi đang đề xuất, mà nó đặt căn bản trên tính nhân bản thông thường của chúng ta. Những quốc gia không có lựa chọn nào khác mà phải quan tâm đến lợi ích của những quốc gia khác, không chỉ vì những khát vọng chia sẻ của toàn thể nhân loại mà cũng là vì sự quan tâm hồ tương và lâu dài của tất cả. Chúng ta cũng phải quan tâm lợi ích nhân loại về lâu về dài hơn là chỉ những ích lợi ngắn hạn.

Trong quá khứ, những cố gắng đã được thực hiện để tạo nên những xã hội chính đáng và công bằng hơn. Những tổ chức đã được thành lập với những hiến chương cao quý để đấu tranh với những năng lực phản xã hội. Bất hạnh thay, những nỗ lực như thế đã bị phá hoại bởi lòng vị kỷ và tham lam. Ngày nay, chúng ta phải chứng kiến cung cách đạo đức và những nguyên tắc bị chương ngại bởi vị kỷ, đặc biệt

trong môi trường chính trị. Chính trị trống vắng đạo đức không xúc tiến lợi ích con người, và đời sống không có đạo đức hạ con người đến mức độ của những con thú. Điều này làm một số người chúng ta lánh hoàn toàn chính trị. Nhưng chính trị tự nó không là bản thủ một cách hiển nhiên. Đúng hơn, những phương tiện hướng dẫn sai lầm ở những nền văn hóa chính trị của chúng ta đã bóp méo những ý tưởng cao thượng và nguyện vọng cao quý của chúng ta.

Đạo đức, từ bi, lịch sự, và tuệ trí là những công trình xây dựng của toàn thể những nền văn minh. Những phẩm chất này phải được trau dồi trong thiếu nhi và duy trì qua nền giáo dục đạo đức có hệ thống trong một môi trường xã hội hỗ trợ vì thế một thế giới nhân bản hơn có thể hiện ra. Chúng ta không thể chờ đợi thế hệ tới thực hiện sự thay đổi này; chính chúng ta phải cố gắng hiện thực một sự làm mới những giá trị căn bản của con người. Niềm hy vọng nằm ở những thế hệ tương lai, nhưng không ngoại trừ việc chúng ta tiến hành một sự thay đổi quan trọng trong phạm vi toàn cầu trong những hệ thống giáo dục của chúng ta ngay bây giờ. Chúng ta cần một cuộc cách mạng trong sự cống hiến đến những giá trị phổ biến.

Thực hiện những lời kêu gọi ồn ào thì không đủ để làm dừng lại sự thoái hóa đạo đức; chúng ta phải thực hiện những điều gì đấy về việc này. Vì ngày nay, chính quyền không gánh vác những trách nhiệm “tôn giáo” như thế, những linh tụ nhân bản và tôn giáo phải củng cố sự tồn tại của những tổ chức dân sự, xã hội, văn hóa, giáo dục, và tôn giáo để bảo tồn những giá trị của con người và tâm linh. Nơi nào cần thiết, chúng ta phải thành lập những tổ chức mới để đạt cho được những mục tiêu này. Chỉ trong việc làm như thế, chúng ta mới có thể hy vọng tạo nên một căn bản vững vàng hơn cho hòa bình thế giới. Hạt giống của yêu thương từ ái và bi mẫn là ở đây bên trong chúng ta một cách cố hữu, nhưng thúc đẩy và nuôi dưỡng nó phải được hoàn thành qua tuệ giác và giáo dục. Để giải quyết những vấn đề mà nhân loại đang đối diện, chúng ta cần tổ chức những cuộc gặp gỡ những nhà khoa học, giáo dục, hoạt động xã hội, thần kinh học, vật lý học và những nhà chuyên môn từ tất cả các lĩnh vực để thảo luận những phương diện tích cực và tiêu cực của những gì chúng ta đã hoàn thành cho đến nay, cũng như những gì cần thiết được giới thiệu và những gì cần thiết phải thay đổi trong hệ thống giáo dục của chúng ta. Môi trường thích ứng đóng một vai trò quan yếu trong sự tăng trưởng lành mạnh của một đứa bé. Tất cả mọi vấn đề, kể cả khủng bố, có thể vượt thắng qua giáo dục, và một cách đặc biệt bằng sự giới thiệu việc quan tâm đến người khác ở trình độ trước tuổi đến trường.

Sống trong một xã hội, chúng ta phải chia sẻ nỗi khổ đau của những công dân của mình và thực hành từ bi cùng bao dung không chỉ đối với những người thương của chúng ta mà cũng đối với những kẻ thù của chúng ta. Đây là một cuộc thử nghiệm sức mạnh đạo đức của chúng ta. Chúng ta phải thiết lập một tấm gương bằng sự

thực hành của chính chúng ta. Chúng ta phải sống bằng tiêu chuẩn cao độ như vậy của tính chính trực mà chúng ta mong cầu cho sự truyền đạt đến người khác. Mục tiêu chính yếu là để phụng sự và làm lợi ích thế giới.

Ý định của chúng tôi trong quyển sách này là để thực hiện một sự cống hiến nhưng nhỏ bé đến hòa bình thế giới bằng việc giải thích những khái niệm của Đạo Phật về việc tìm kiếm nguồn gốc của những cảm xúc gây tổn thương, như tham dục và thù hận, bên trong chính chúng ta, và rồi thì diễn tả những sự thực hành của Đạo Phật để tiêu mòn những ảnh hưởng đớn đau và khổ gốc chúng trong trái tim với tuệ giác và từ bi.



Phần I: SỰ CẦN THIẾT CỦA TUỆ GIÁC

Đặt Nền Tảng Để Tuệ Giác Sinh Trưởng

*Khi bắt đầu sự thực hành, hãy nhiệt tình như một con nai
Bị nhốt trong chuồng của một nông dân đang tìm cách thoát ra.
Trong khoảng giữa hãy như người nông dân trong mùa thu hoạch
Không chờ đợi bất cứ điều gì.
Vào lúc cuối hãy giống như người chăn dắt
Đang lừa đàn thú về chuồng.*

-Những Từ Ngữ Thánh Thiện của Patrul Rinpoche-

Điều gì làm ra tất cả những rắc rối trong thế gian? Những cảm xúc chướng ngại ẩn tàng của chúng ta. Một khi chúng phát sinh, chúng làm tổn hại chúng ta cả bề mặt lẫn chiều sâu. Những cảm xúc phiền não này chẳng làm nên tích sự gì mà chỉ tạo nên rắc rối ngay từ lúc đầu cho đến phút cuối cùng. Nếu chúng ta cố gắng để kháng cự lại chúng mỗi một thứ một cách riêng lẻ, chúng ta sẽ thấy mình ở trong một cuộc đấu tranh bất tận. Vậy thì gốc rễ của những cảm xúc phiền não là gì mà chúng ta có thể đối phó cách nào để có lợi ích hơn?

Trong nhiều kinh điển của Đức Phật, chúng ta thấy những thực hành để chống lại thèm muốn, chẳng hạn như thiền quán về những gì nằm bên dưới làn da – thịt, xương, nội tạng, máu, phân và nước tiểu. Những quán chiếu này tạm thời thật sự ngăn chặn tham dục, nhưng chúng không hoàn tất giống như thế đối với thù hận. Và sự đảo ngược lại cũng đúng: những sự thực hành được dạy vì lợi ích của việc tiêu mòn thù hận, chẳng hạn như trau dồi từ ái, không tác động như những sự đối trị với tham dục. Như thuốc men dùng để chữa trị một chứng bệnh đặc thù, không thể đối phó với những thứ bệnh khác. Tuy thế, vì tất cả những cảm xúc ẩn tàng chướng ngại đặt nền tảng trên si mê về tính chân thật tự nhiên của mọi vật, thì những sự thực tập dạy chúng ta vượt thắng sự si mê ấy như thế nào để cắt đứt tất cả những cảm xúc phiền não. Thuốc giải độc đối với si mê đối phó tất cả những rắc rối của vọng tưởng. Đây là tặng phẩm phi thường của tuệ giác.

Khi chúng ta chuẩn bị cho việc phát triển tuệ giác vào trong vấn đề chúng ta, những người khác, và mọi vật thật sự tồn tại như thế nào, điều thiết yếu là phải học hỏi những giáo huấn tâm linh một cách tỉ mỉ, suy đi nghĩ lại về điều đã học hỏi. Điều này là quan trọng bởi vì nhằm để phát sinh một thể trạng cho phép chúng ta thâm nhập không trở ngại qua thực tại, trước nhất chúng ta phải chỉnh đốn những ý tưởng sai lầm của chúng ta về sự tồn tại.

NHẬN DIỆN SI MÊ

Để thành công trong việc phát triển tuệ giác, trước nhất chúng ta cần phải nhận diện si mê. Si mê trong phạm vi này không chỉ là sự thiếu vắng tri thức – nó là sự lĩnh hội sai lầm giáo hoạt về bản chất tự nhiên của sự vật. Nó thừa nhận một cách sai lầm rằng con người và sự vật tồn tại trong chính chúng và của chính chúng, do cung cách của chính bản chất tự nhiên của chúng. Đây không phải là một khái niệm dễ dàng để nắm bắt, nhưng là một điều rất quan trọng để nhìn ra nhận thức sai lầm này, vì nó là cội nguồn của những cảm xúc tiêu cực chẳng hạn như thèm muốn và thù hận. Trong Đạo Phật chúng ta nói đi nói lại nhiều lần về tính không, nhưng nếu quý vị không thấy người ta quy một cách sai lầm cho vấn đề sự vật là sự tồn tại tự tính của chính chúng, thì không thể thấu hiểu tính không. Quý vị phải nhận ra, tối thiểu là trong một cách thô thiển, những gì chúng ta [vì vọng tưởng] đang chồng thêm lên bên trên (hay thổi phồng) những hiện tượng một cách sai lầm trước khi quý vị có thể thấu hiểu tính không tồn tại thay mặt cho nó. Thấu hiểu quý vị thật sự tồn tại như thế nào, thì quý vị thật sự là không bị phủ lên bởi một sự tưởng tượng sai lầm, đây là chủ đề chính của quyển sách này.

Tất cả những lời giáo huấn của Đức Phật được hướng tới việc đạt đến giải thoát khỏi vòng sinh tử – với sự luân hồi bất tận từ đời này đến đời khác – và đạt đến sự toàn giác. Si mê là gốc rễ của mọi thứ, nó che lấp con đường của những sự đạt đạo này. Si mê trói buộc chúng ta với khổ đau; vì thế si mê phải được nhận diện một cách rõ ràng. Để làm như thế, chúng ta phải xem xét tính chất sai lầm này của sự tồn tại tự tính xuất hiện như thế nào trong tâm thức, tâm thức đồng ý nó như thế nào, và tâm thức căn cứ vô số ý tưởng trên nền tảng sai lầm này như thế nào.

Si mê không chỉ khác hơn kiến thức, mà nó còn là sự mâu thuẫn của kiến thức. Những nhà khoa học nói với chúng ta rằng nếu chúng ta càng thăm tra mọi vật một cách sâu sát hơn có thể càng chắc hơn rằng chúng ta phải tìm thấy khoảng không trống rỗng. Si mê bằng việc dựa trên những tướng mạo, sự phủ thêm lên bên trên con người và sự vật một cảm giác chắc thật, mà thật sự nó không có ở đấy. Si mê khiến chúng ta tin tưởng rằng những hiện tượng này tồn tại trong một cách cơ bản nào đấy. Qua si mê những gì chúng ta thấy chung quanh chúng ta dường

như tồn tại một cách độc lập, không lệ thuộc và những nhân tố khác cho sự tồn tại của nó, nhưng điều này không phải như vậy. Bằng việc cho cho con người và sự vật chung quanh chúng ta thể trạng cường điệu này, chúng ta bị đẩy vào trong tất cả những loại cảm xúc gây tổn thương thối phòng quá mức và cuối cùng như thế.

Nhận diện sự hiện hữu sai lầm này của sự vật và nhận ra sự đồng ý ẩn tàng của chúng ta đến vọng tưởng này là bước đầu tiên đối với việc thực chứng rằng quý vị và những chúng sinh khác, cũng như những đối tượng khác, không tồn tại như chúng xuất hiện; chúng không tồn tại một cách chắc thật và tự động. Trong tiến trình của việc phát triển một sự đánh giá đúng quý vị thật sự là ai, quý vị cần nhận thức rõ sự khác biệt giữa việc quý vị xuất hiện như thế nào trong chính tâm thức quý vị và quý vị thật sự tồn tại như thế nào. Nó cũng đúng đối với người khác và tất cả những hiện tượng khác của thế gian.

Phản Chiếu Thiền Quán

Quán Chiếu:

- 1- Tất cả những cảm xúc ẩn tàng chướng ngại căn cứ và tùy thuộc trên sự si mê về tính chân thật tự nhiên của con người và sự vật.*
- 2- Có những phương pháp đặc thù để đình chỉ thêm muốn và thù hận một cách tạm thời, nhưng nếu chúng ta làm xói mòn tính si mê nhận thức sai lầm bản chất tự nhiên của chính chúng ta, những người khác, và tất cả mọi vật, thì tất cả mọi cảm xúc tàn phá sẽ bị tiêu trừ.*
- 3- Si mê thấy những hiện tượng như sự tồn tại độc lập của tư tưởng – mà chúng thật sự không tồn tại trong tự chúng và của chính chúng.*

Khám Phá Cội Nguồn Của Vấn Đề

*Bị hấp dẫn bởi ánh sáng và hơi nóng, con thiêu thân bay vào trong ngọn lửa.
 Vì sững sờ bởi âm thanh của cây đàn guitar,
 Con nai đứng vô ý thức trước một thợ săn.
 Bị lôi cuốn bởi mùi hương của bông hoa, con bọ phải mắc bẫy bên trong.
 Do dính mắc với vị nếm, con cá lao vào lưỡi câu
 Bị đẩy vào vũng bùn, con voi không thể thoát khỏi*

-Những Từ Ngữ Thánh Thiện của Patrul Rinpoche-

Những giác quan của chúng ta góp phần cho sự si mê của chúng ta. Đối với những tính năng của chúng ta về thấy, nghe, ngửi, nếm, và cảm giác, những đối tượng dường như tồn tại trong tự bản chất của nó. Được biểu hiện với tín hiệu bị bóp méo này, tâm thức đồng ý với thể trạng bị cường điệu này của sự vật. Người Phật tử gọi tâm thức như vậy là “si mê” vì chấp nhận sự xuất hiện sai lầm này thay vì phủ nhận nó. Tâm thức si mê không chất vấn các hiện tượng để quyết định chúng là đúng thật hay không; nó chỉ chấp nhận một cách đơn thuần rằng mọi vật là như chúng xuất hiện.

Tiếp theo chúng ta trở nên tin tưởng đến việc dường như những đối tượng thật sự cụ thể chắc chắn, và nghĩ, “Nếu điều này không thật, thì điều gì có thể là thật!” Khi chúng ta làm như thế, cảm nhận sai lầm si mê của chúng ta càng trở nên mạnh mẽ hơn. Thí dụ, khi chúng ta gặp phải điều gì đấy hay người nào đấy dễ thương, chúng ta lập tức nắm lấy khái niệm của đối tượng vào sự chú ý của chúng ta, một cách đơn thuần nhận ra sự hiện diện của nó. Tâm thức tại thời điểm ấy hầu như trung tính. Nhưng khi những hoàn cảnh làm cho chúng ta chú ý hơn đến đối tượng, nó xuất hiện trong một cách hấp dẫn dần dần đến đối tượng. Khi tâm thức bám chặt vào đối tượng trong cách này – sự suy nghĩ rằng nó tồn tại như nó xuất hiện – sự tham dục vì đối tượng và thù hận vì những gì gây trở ngại với sự mắc phải nó có thể thiết lập.

Khi tự ngã của chính chúng ta được nối kết, chúng ta nhấn mạnh sự liên hệ ấy: bây giờ nó là “thân thể tôi”, “đồ đạc của tôi”, “bạn bè của tôi”, hay “chiếc xe của tôi”. Chúng ta phóng đại sự hấp dẫn của đối tượng, làm lu mờ những sự sai lầm và bất lợi của nó, và trở nên dính mắc đến nó như là lợi ích trong việc đạt được khoái lạc, bởi đó chúng ta bị đẩy đến một cách cưỡng bức vào trong tham dục, giống như bị lôi đi bằng một cái vòng nơi lỗ mũi của chúng ta. Chúng ta cũng có thể thổi phồng sự thiếu hấp dẫn của đối tượng, làm cho điều gì đó với khiếm khuyết nhỏ nhoi thành to lớn, quên đi những phẩm chất tốt đẹp hơn của nó, và bây giờ chúng ta thấy đối tượng như là làm quấy rầy những niềm vui thích của chúng ta, bị đẩy vào trong thù hận, một lần nữa giống như bởi một cái vòng nơi lỗ mũi của chúng ta. Ngay cả nếu đối tượng dường như không hoặc là vừa ý hay không vừa ý nhưng chỉ một việc bình thường ở giữa, si mê tiếp tục thắng thế, mặc dù trong trường hợp này nó không phát sinh thêm khát hay thù hận. Như Long Thọ Đại Sĩ, hành giả du già Ấn Độ, nói trong Sáu Mươi Dòng Kệ Lý Luận rằng:

*Làm thế nào những cảm xúc phiền não độc hại dễ sợ không sinh khởi
Trong tâm thức của những ai căn cứ trên sự tôn tại tự tính?
Ngay cả khi một đối tượng là tâm thường, tâm thức của họ
Bị bám chặt bởi con rắn của những cảm xúc tàn phá.*

Nhận thức thô thiển hơn của cái “tôi” và “của tôi” gọi lên hiển nhiên hơn những cảm xúc tàn phá, chẳng hạn như kiêu ngạo và hung hăng, làm rắc rối cho chính quý vị, cộng đồng quý vị, và ngay cả quốc gia quý vị. Đây là những nhận thức sai lầm cần được nhận diện bằng việc nhìn vào chính tâm thức quý vị như nhà tư tưởng và hành giả du già Pháp Xứng nói trong bình luận của ngài về tư tưởng Phật Giáo:

*Trong một người phóng đại tự ngã
Luôn luôn có sự bám chặt đến cái “tôi”.
Qua sự bám chặt ấy có sự dính mắc đến khoái lạc.
Qua dính mắc, những bất lợi bị làm cho lu mờ
Và những mối lợi được thấy, mà do đó có sự dính mắc mạnh mẽ,
Và những đối tượng là “của tôi” được dẫn lên như ý nghĩa của việc đạt đến khoái lạc.
Vì thế, chùng nào mà có sự hấp dẫn với tự ngã,
Bạn vẫn xoay vòng trong luân hồi sinh tử*

Thật cần yếu để nhận diện và nhìn ra những tiến trình khác nhau của tư tưởng. Một số tư tưởng chỉ đơn thuần làm chúng ta cảnh giác về đối tượng, chẳng hạn như thấy một cái đồng hồ đeo tay chỉ như là một chiếc đồng hồ đeo tay mà không có

bất cứ xảm xúc nào như tham dục. Những tư tưởng khác quyết định một cách đúng đắn rằng một đối tượng là tốt hay xấu nhưng vẫn không giới thiệu bất cứ cảm xúc phiền não nào; những tư tưởng này chỉ nhận ra tốt là tốt và xấu là xấu. Tuy nhiên, khi ý tưởng rằng những đối tượng tồn tại một cách cố hữu (có tự tính) xuất hiện, thì nền tảng của si mê đã được mở đầu. Tính chất sai lầm về sự tồn tại tự tính trở nên kiên cố hơn, tham dục hay thù hận trở nên liên lụy, trở thành phức tạp.

Điểm quyết định từ việc cảnh giác đơn thuần đến nhận thức sai lầm xảy đến khi si mê phóng đại thể trạng của tính chất tốt đẹp hay tính chất xấu xí của đối tượng vì thế nó hóa ra được thấy như tốt hay xấu một cách cố hữu, tự tính hấp dẫn hay không hấp dẫn, tự tính xinh đẹp hay xấu xí. Sự phán đoán sai lầm một cách si mê sự hiện hữu lừa dối là sự kiện mở đường cho tham dục, thù hận, và vô số những cảm xúc ần tàng chướng ngại. Đến lượt những cảm xúc phiền não này đưa đến những hành động căn cứ trên tham dục và thù hận. Những hành vi này thành lập những khuynh hướng thiên về nghiệp chướng trong tâm thức mà chính chúng đã đưa đường cho tiến trình sinh tử luân hồi từ đời này sang đời khác.

GÓC RÊ CỦA SINH TỬ LUÂN HỒI

Tiến trình mà chúng tôi vừa diễn tả là việc chúng ta đã bị điều tàn như thế nào bởi chính sự si mê của chúng ta và đứng vào vòng khổ đau hết đời sống này đến đời sống khác mà chúng ta gọi là “vòng sinh tử luân hồi”; một số cấp độ của tâm thức mà chúng ta cho là đúng đắn một cách bình thường thực tế là sự phóng đại của thể trạng của con người và sự vật mà đã tạo nên rắc rối cho chính chúng ta và những người khác. Si mê không chế khiến chúng ta không thể thấy được chân lý, sự kiện mà con người và những hiện tượng khác là đối tượng của luật nhân quả nhưng không có thể trạng căn bản độc lập trong chính chúng và của chính chúng.

Quý vị cần nhận diện tiến trình này tốt nhất như quý vị có thể, dần dần phát triển sự thấu hiểu ngày càng rộng lớn hơn sự liên tục của những sự kiện bắt đầu với sự quán chiếu ly tham và lên đến cực điểm trong những cảm xúc cùng những hành động ần tàng chướng ngại. Không có si mê, những cảm xúc ần tàng chướng ngại là không thể biểu hiện; chúng không thể xảy ra. Si mê là sự hỗ trợ của chúng. Đây là tại sao môn đệ của Long Thọ là học giả và hành giả du già Thánh Thiên đã nói:

*Giống như khả năng để cảm nhận hiện diện qua toàn thân thể,
Si mê trú ngụ trong tất cả những cảm xúc phiền não.
Do thế tất cả những cảm xúc phiền não được chiến thắng
Qua việc chiến thắng si mê*

Phản chiếu thiền quán

Quán chiếu:

- 1- Có phải sự hấp dẫn của một đối tượng dường như là tính chất toàn bộ của đối tượng?
- 2- Có phải sự hấp dẫn của một đối tượng làm lu mờ những sai lầm và bất lợi của nó?
- 3- Có phải sự phóng đại tính dễ thương của những đối tượng nào đây dẫn đến tham dục?
- 4- Có phải sự phóng đại tính khó ưa của những đối tượng nào đây dẫn đến thù ghét?
- 5- Hãy quý vị chú ý như thế nào:
 - Đầu tiên nhận thức một đối tượng
 - Sau đó chú ý đối tượng là tốt hay xấu
 - Rồi thì kết luận rằng chính đối tượng có căn bản độc lập cho sự tồn tại
 - Tiếp theo kết luận rằng sự tốt hay xấu của đối tượng tồn tại một cách cố hữu trong đối tượng.
 - Kế đến phát sinh tham dục hay thù ghét tùy theo sự phán xét ban đầu của chúng ta.



Thấu Hiểu Sự Thật Là Cần Thiết

*Phần nhiều dự định của chúng ta giống như chờ đợi để bơi lội
trong một khe núi khô
Nhiều hành vi của chúng ta giống như công việc quản lý trong một giấc mơ
Mê sảng với cơn sốt, người ta không nhận biết cơn sốt.*

-Những Từ Ngữ Thánh Thiện của Patrul Rinpoche-

Nếu quý vị không có tuệ giác trong cung cách chính mình và mọi thứ thật sự là, quý vị không thể nhận ra và xa lánh những chướng ngại của giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi, và ngay cả quan trọng hơn, những chướng ngại để giúp đỡ người khác. Không có tuệ giác quý vị không thể đối phó với bất cứ vấn đề nào ngay gốc rễ của nó hay loại trừ những hạt giống có thể sinh sản nó trong tương lai.

Đề chiến thắng nhận thức sai lầm rằng mọi vật và con người tồn tại như những thực thể tự tồn, tâm thức độc lập, thật cần yếu để quán chiếu tâm thức của chính mình để khám phá sai lầm này đang bị lừa dối như thế nào, và làm thế nào những cảm xúc tàn phá khác sinh khởi với si mê thế ấy như sự hỗ trợ của chúng. Căn cứ vào việc tham dục, thù ghét, tự hào, ghen tỵ, và sân hận xuất phát từ sự phóng đại tầm quan trọng của những phẩm chất như xinh đẹp và xấu xí, thì điều chủ yếu là phải thấu hiểu con người và mọi vật thật sự tồn tại như thế nào, mà không có sự phóng đại.

Cách duy nhất để đạt đến sự thông hiểu này là thuộc nội tại. Quý vị cần từ bỏ những sự tin tưởng sai lầm, quý vị đang chồng thêm vào cung cách mọi vật thật sự là, không có phương tiện ngoại tại để loại trừ tham dục và thù hận. Nếu quý vị bị đâm bởi một cây gai, quý vị có thể lấy nó ra vĩnh viễn với một cây kim, nhưng để xa rời một thái độ nội tâm, quý vị phải thấy một cách rõ ràng những sự tin tưởng sai lầm mà nó căn cứ trên ấy. Điều này kêu gọi cho việc sử dụng lý trí để khám phá tính bản nhiên của mọi hiện tượng và rồi thì tập trung trên những gì đã được thấu hiểu. Đây là con đường đưa đến giải thoát và toàn giác. Như Pháp Xứng nói:

*Không có sự đánh mất niềm tin [có tự tính] trong đối tượng
của một cảm xúc phiền não
Nó không thể bị từ bỏ
Sự từ bỏ tham dục, thù hận, và v.v...
Là những điều liên hệ đến sự nhận thức sai lầm những thuận lợi và bất lợi.
Qua việc không thấy những thứ ấy trong những đối tượng.
[Thì] không phải qua những phương pháp ngoại tại.*

Khi quý vị thấy rằng tất cả những cảm xúc rắc rối – và quả thực tất cả những vấn đề - sinh khởi từ căn bản của một sự thấu hiểu sai lầm, quý vị sẽ muốn từ bỏ sự si mê như vậy. Ý nghĩa để hoàn tất điều này là để phản chiếu trên lý luận đã có thể cho thấy sự thêm thắt [do vọng tưởng] về niềm tin trong sự tồn tại tự tính là hoàn toàn không thể tìm thấy được, và rồi thì tập trung trên tính không của tự tính qua thiền quán. Như Nguyệt Xứng, một môn đồ của Long Thọ và Thánh Thiên nói:

*Thấy với tâm thức của họ rằng
tất cả những cảm xúc phiền não và những sự bất toàn
Sinh khởi từ chính sự quán sát của một người
như là tồn tại một cách cố hữu (có tự tính)
Và sự biết rằng tự ngã là đối tượng của điều này,
Hành giả du già bác bỏ chính sự tồn tại tự tính của họ.*

Thánh Thiên đã nói tương tự rằng sự thể chúng vô ngã là con đường để chấm dứt vòng sinh tử luân hồi:

*Khi vô ngã được thấy trong những đối tượng,
Hạt giống của sinh tử luân hồi bị phá nát.*

Khi gốc rễ của cây cối bị cắt đứt, tất cả những cành to, nhánh nhỏ, và lá bị khô héo. Trong cùng cách ấy, tất cả những rắc rối của sinh tử luân hồi bị tiêu mòn bằng việc xóa bỏ sự thấu hiểu sai lầm là nguyên nhân của chúng.

Những học giả - hành giả quan trọng nhất của Ấn Độ - Long Thọ, Thánh Thiên, Nguyệt Xứng, và Pháp Xứng – đã thấu hiểu rằng chân lý không thể thân chứng được mà không có việc thấy rằng chúng ta tự ý thêm [do vọng tưởng] lên con người và sự vật một thể trạng cứng nhắc và thường còn mà nó thật sự không có ở đây. Tính không của sự thêm thắt ấy phải được thấu hiểu, và để làm điều này người ta đã phân tích những hiện tượng qua kinh điển và qua lý luận.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ THIỀN QUÁN ĐẦY ĐỦ Ý NGHĨA

Thật thiết yếu để thấu hiểu tiến trình này, bởi vì nếu quý vị không thiền quán trên sự vắng bóng của sai lầm thì đây là sự phá sản, việc thiền quán của quý vị sẽ hoàn toàn không đả động gì tới vấn đề, cho dù quý vị có thể nghĩ rằng sự thiền quán của quý vị là thâm sâu như thế nào. Mặc dù quý vị có thể thành công trong việc rút lui tâm thức quý vị khỏi những đối tượng phiền não, nhưng điều này không hình thành việc hòa nhập vào chân lý. Quý vị phải thể nhận một cách sinh động rằng những đối tượng đơn giản không tồn tại theo cách mà si mê dẫn dắt chúng hiện hữu.

Nếu ai đấy đang khổ đau vì hoảng sợ do người ấy tin tưởng một cách sai lầm rằng có một con rắn ở ngay ngoài cửa, thì chẳng lợi ích gì nếu chỉ rằng có một cây xanh ở phía bên kia của ngôi nhà; thay vì thế quý vị cần chỉ cho người ấy rằng thật sự không có con rắn bên ngoài cửa. Trong cùng cách này, quý vị cần thấu hiểu rằng chính những đối tượng mà quý vị tưởng tượng tồn tại trong chính chúng và của chính chúng không thật sự tồn tại bằng cách ấy nhằm để vượt thắng những vấn đề do nhận thức sai lầm này tạo nên. Chỉ rút lui tâm thức quý vị khỏi suy nghĩ về bất cứ vấn đề gì hay suy nghĩ một cách đơn thuần về điều gì khác sẽ không chạm đến gốc rễ của vấn đề.

Quý vị phải suy nghĩ đồng thời rằng nếu những đối tượng thật sự tồn tại trong cách mà chúng dường như thế, kết quả hợp lý sẽ không thể được, và trên căn bản này quý vị có thể hoàn toàn cảm ơn rằng những hiện tượng không tồn tại trong cách này. Con người và sự vật có thể vẫn dường như tồn tại một cách cụ thể và độc lập từ chính phía của chúng, nhưng quý vị biết rằng chúng không như thế. Dần dần, sự tỉnh thức này sẽ làm yếu dần những nhận thức sai lầm của quý vị và giảm bớt những rắc rối mà chúng gây nên. Vì sự thừa nhận hiện tượng như thật sự là căn bản của vấn đề, nên sự đối trị là đi đến thân chứng sự lừa dối của những hiện tượng qua lý luận.

BA CÁCH CỦA VIỆC THẤY NHỮNG ĐỐI TƯỢNG

Có ba kiểu mẫu của thao tác tinh thần trên một đối tượng:

- 1- Tưởng tượng đối tượng với sự tồn tại một cách cố hữu, mà đây là điều mà si mê đã làm*
- 2- Nhận thức đối tượng không tồn tại tự tính, và đây là tuệ giác hành động*
- 3- Nghĩ đối tượng không có phẩm chất hoặc là tồn tại cố hữu hay sự vắng mặt của tự tính, giống như khi thấy điều gì đấy một cách thông thường, như một cái nhà.*

Ngay cả khi quý vị không thấy một đối tượng như tồn tại một cách cố hữu, cách mà si mê làm, quý vị không nhất thiết thấy nó như không tồn tại một cách cố hữu,

cách mà tuệ giác hành hoạt, vì có những tư tưởng không hoạt động trong cả hai cách ấy, nó rơi vào trường hợp thứ ba. Đây là tại sao quý vị cần phác họa một cách đặc thù những hiện tượng đó, những thứ mà quý vị đang làm thành lỗi lầm nền tảng này. Chỉ nghĩ về những thứ khác sẽ không thủ tiêu được si mê. Sẽ giống như tìm kiếm một kẻ cướp trong thành phố sau khi kẻ đó đã chạy vào rừng.

Khi si mê được vượt thắng, quý vị sẽ nhổ gốc những tin tưởng sai lầm đã chồng thêm lên đối tượng những phẩm chất như xinh đẹp và xấu xí vượt hơn những gì chúng thật có. Rồi thì tất cả những cảm xúc phiền não khác – tham dục, thù hận, ghen tỵ, hung hăng, và v.v... có si mê như gốc rễ sẽ được chiến thắng. Khi những cảm xúc phiền não được loại trừ, chúng sẽ không thể xúi giục những hành động [nghiệp báo] của quý vị nữa. Rồi thì sự sinh và tái sinh không thể kiểm soát trong vòng sinh tử luân hồi bị dẫn lối bởi những khuynh hướng được hình thành bởi những hành vi của quý vị (khía cạnh khác của nghiệp báo) được vượt thắng, và giải thoát được đạt đến.

Quý vị cần quán chiếu sự tiến triển này vì thế nó sẽ rõ ràng cho quý vị, và rồi thì tìm kiếm chân lý không sai phạm lỗi lầm. Khi quý vị thấu hiểu hoàn toàn việc quý vị thâm nhập và tháo gỡ khỏi vòng khổ đau như thế nào, quý vị sẽ nhận thức sâu sắc và đánh giá đúng sự hiểu biết cùng cách mà con người và sự vật thật sự là. Nếu quý vị không đi đến thấu hiểu rằng những thái độ tàn phá có thể bị đập tan, sự hiện hữu giải thoát sẽ không rõ ràng đối với quý vị. Nhưng khi quý vị thấu hiểu rằng những nhận thức sai lầm thực tế có thể bị xóa bỏ, khuynh hướng của quý vị để đạt đến giải thoát sẽ trở nên mạnh mẽ. Đây là tại sao tuệ giác là rất quan trọng.

Phản chiếu thiền quán

Quan tâm điều này:

- 1- Si mê đưa đến việc phóng đại tầm quan trọng của xinh đẹp, xấu xí, và những phẩm chất khác.
- 2- Sự phóng đại những phẩm chất này đưa đến tham dục, thù hận, ghen tỵ, hung hăng, và v.v...
- 3- Những cảm xúc tàn phá này đưa đến những hành vi bị nhiễm ô bởi nhận thức sai lầm.
- 4- Những hành vi [nghiệp báo] này đưa đến sự sinh và tái sinh không thể kiểm soát trong vòng sinh tử luân hồi và lập lại sự vướng mắc trong rắc rối khó khăn.
- 5- Xóa bỏ si mê làm tiêu mòn sự phóng đại những phẩm chất tích cực và tiêu cực; điều này cắt đứt tham dục, thù hận, ghen tỵ, hung hăng, v.v... và đặt sự

chấm dứt những hành vi bị nhiễm ô bởi nhận thức sai lầm, do thế kết thúc sự sinh và tái sinh không thể kiểm soát trong vòng sinh tử luân hồi.
6- Tuệ giác là lối thoát.



Phần II: LÀM THẾ NÀO ĐỂ TIÊU MÒN SI MÊ

Cảm Nhận Tác Động Của Mỗi Liên Hệ Hỗ Tương

*Một đường sáu tắc thì tương đối ngắn hơn một đường tám tắc
Một đường tám tắc thì ngắn hơn một đường mười tắc*

-Phương ngôn Tây Tạng-

Nếu quan điểm sai lầm rằng con người và sự vật tồn tại một cách độc lập là nguyên nhân của tất cả những quan điểm và cảm xúc ẩn tàng chướng ngại, thế thì một trong những ý nghĩa chính yếu của việc vượt thắng nhận thức sai lầm là phản chiếu trên sự kiện rằng tất cả những hiện tượng sinh khởi một cách lệ thuộc. Như Long Thọ Đại Sĩ nói trong Tràng Hoa Quý Báu:

*Khi có dài, thì phải có ngắn.
Chúng không hiện hữu qua bản chất tự nhiên của chúng.*

Vì điều tương đối này nên tại sao người Phật tử nói rằng tất cả mọi hiện tượng là duyên khởi chứ không là những sự phát sinh độc lập.

Qua sự phản chiếu trên duyên khởi, quý vị sẽ đánh mất lòng tin rằng mọi vật tồn tại trong chính chúng và của chính chúng. Long Thọ nói:

*Sự thấu hiểu qua tồn tại tự tính là nguyên nhân
của tất cả những quan điểm không lành mạnh.
Những cảm xúc phiền não không thể sản sinh mà không có lỗi lầm này
Do thế, khi tính không được thấu hiểu hoàn hảo,
những quan điểm không lành mạnh và cảm xúc phiền não
được tịnh hóa hoàn toàn.*

*Qua điều gì mà tính không được thông hiểu?
Nó được hiểu qua việc thấy duyên khởi,
Đức Phật là đáng toàn tri về thực tại, nói
Điều gì được sản sinh một cách lệ thuộc thì không phát sinh một cách cố hữu
(không phát sinh do tự tính).*

Môn đệ của Long Thọ là Thánh Thiên nói rằng sự thấu hiểu duyên khởi là cần yếu cho việc vượt thắng si mê:

*Những cảm xúc phiền não được vượt thắng
Qua việc chiến thắng si mê
Khi duyên khởi được thấy
Si mê không phát sinh.*

Duyên khởi liên hệ đến sự kiện rằng tất cả những hiện tượng vô thường – cho dù vật lý, tin thần, hay nếu không thì – hình thành sự tồn tại lệ thuộc trên những nhân duyên nào đấy. Bất cứ điều gì sinh khởi lệ thuộc trên nhân duyên nào đấy thì không hoạt động một cách riêng biệt dưới năng lực của chính nó.

Thiền quán phản chiếu

- 1- Đem đến tâm thức một hiện tượng vô thường như một cái nhà.*
- 2- Lưu tâm việc hình thành của nó trên việc tùy thuộc trên những nguyên nhân đặc thù: cây gỗ, thợ mộc, v.v...*
- 3- Hãy xem sự lệ thuộc này có mâu thuẫn với hiện tượng của ngôi nhà giống như nó tồn tại trong tự bản chất của nó không.*

DUYÊN KHỞI VÀ THỰC TẠI

Giáo thuyết duyên khởi có thể áp dụng khắp mọi lĩnh vực. Một lợi ích của việc áp dụng giáo thuyết này là cái nhìn một hoàn cảnh cách này cho chúng ta một bức tranh tổng thể hơn, vì bất cứ hoàn cảnh là gì – tốt hay xấu – nó tùy thuộc vào nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên). Một sự kiện không ở dưới năng lực của chính nó mà lệ thuộc trên nhiều nguyên nhân và điều kiện hiện diện cũng như nhiều nhân duyên của quá khứ. Bằng như khác đi, nó không thể đi đến việc hiện hữu.

Khi quý vị suy nghĩ từ quan điểm này, quý vị có thể thấy nhiều hơn về bức tranh tổng thể, và từ nhận thức rộng rãi hơn này, quý vị có thể thấy thực tại của hoàn cảnh, sự liên hệ hỗ tương của nó. Với sự hỗ trợ của cái nhìn liên đới này, hành động mà chúng ta thể hiện sẽ thực tế. Thí dụ chính trị quốc tế chẳng hạn, không có một cái nhìn như thế, một vị lãnh đạo có thể thấy vấn đề như được tạo nên bởi một con người đơn độc, mà người ấy rồi thì trở thành một mục tiêu dễ dàng. Nhưng điều ấy không thực tế; vấn đề rộng lớn hơn nhiều. Bạo động sản sinh một chuỗi phản ứng. Không có một nhận thức sâu rộng hơn, ngay cả nếu động cơ là chân thành, bất cứ cố gắng nào để quản xuyến tình hình sẽ trở thành không thực tế. Những hành động thực hiện sẽ không được đặt nền móng một cách vững vàng, bởi

vì vắng bóng của một bức tranh tổng thể, của sự hiểu biết mạng lưới của nguyên nhân và điều kiện liên hệ.

Trong lĩnh vực y khoa cũng thế, sẽ không đầy đủ nếu chỉ tập trung trên một nét đặc biệt nào đó. Toàn bộ thân thể cần được quan tâm đến. Trong y khoa Tây Tạng, sự tiếp cận chẩn đoán liên hệ tổng thể hơn, đưa vào sự nghiên cứu những hệ thống tác động với nhau. Tương tự như thế, trong kinh tế, nếu quý vị chỉ theo đuổi một lợi ích, quý vị cuối cùng sẽ đi đến phá sản. Hãy nhìn vào sự khủng hoảng gia tăng ở nhiều quốc gia. Bằng vào việc lưu tâm tất cả vào quảng cáo thương mại, thì hành động là trung tính đạo đức (phớt lờ đạo đức), chúng ta nhắm mắt để khai thác, bóc lột. Khi, như người ta nói ở Trung Hoa, “Chẳng có gì khác nhau cho dù con mèo là trắng hay đen,” kết quả là hàng hà sa số mèo đen – người đạo đức phá sản – và đang tạo nên vô số vấn đề!

Thất bại với cái nhìn vào bức tranh tổng thể có nghĩa là hiện thực bị đánh mất. Thái độ chỉ tiền bạc thôi là đầy đủ đưa đến những hậu quả không biết trước được. Tiền bạc là cần thiết một cách chắc chắn; thí dụ, nếu quý vị nghĩ rằng chỉ cần những khóa thiền tập tôn giáo là đủ rồi, thì quý vị sẽ không có gì để mà ăn. Nhiều nhân tố cần phải được quan tâm đến. Với một sự tỉnh thức về một bức tranh trọn vẹn hơn, quan điểm của quý vị trở nên hợp lý hơn, và hành động của quý vị trở nên thực tiễn hơn, và trong cách này những kết quả có triển vọng có thể đạt đến được.

Trở ngại đứng đầu của những cảm xúc phiền não là chúng làm lu mờ thực tại. Như Long Thọ nói:

*Khi những cảm xúc phiền não và những hoạt động của chúng chấm dứt,
thì có sự giải thoát.*

Những cảm xúc phiền não sinh khởi từ những nhận thức sai lầm. Những nhận thức sai lầm ở đây là những mô thức phóng đại của tư tưởng không phù hợp với những thực tế. Ngay cả nếu một đối tượng – một sự kiện, một con người, hay bất cứ một hiện tượng nào khác – có một khía cạnh thuận lợi nhỏ, một khi đối tượng được thấy một cách sai lầm như sự tồn tại hoàn toàn từ chính phía nó, chân chính và đúng thực, sự phóng chiếu tinh thần phóng đại tinh chất của nó vượt xa những gì nó thật sự là, đưa đến kết quả trong tham dục. Việc xảy ra cũng giống với sân hận và thù ghét; lần này, một nhân tố tiêu cực bị phóng đại, làm cho đối tượng dường như là một trăm phần trăm tiêu cực, kết quả là chìm sâu trong bối rối. Mới gần đây, một nhà tâm lý trị liệu nói với tôi rằng khi chúng ta phát sinh sân hận, chín mươi phần trăm sự xấu xa của đối tượng về niềm giận dữ là qua sự phóng đại của chúng ta. Điều này rất phù hợp với ý kiến của Đạo Phật về vấn đề những cảm xúc phiền não sinh khởi như thế nào.

Tại thời điểm khi sân hận và tham dục được phát sinh, thực tại không được thấy; đúng hơn, là một sự phóng chiếu tinh thần giả tạo cực kỳ tệ hại hay cực kỳ tốt đẹp được thấy, gợi lên những hành động sai trái và không thực tế. Toàn bộ điều này có thể được tránh bằng việc thấy bức tranh toàn bộ được mở ra do việc chú ý đến tính duyên khởi của những hiện tượng, mối quan hệ của những nguyên nhân và điều kiện mà từ đấy chúng sinh khởi và từ đấy chúng tồn tại.

Nhìn vào bằng cách này, những bất lợi của cảm xúc phiền não là rõ ràng. Nếu quý vị muốn có thể nhận thức hoàn cảnh thực sự, quý vị phải tự nguyện từ bỏ sự cam chịu đối những cảm xúc phiền não, vì trong mỗi một lĩnh vực, chúng làm lu mờ sự nhận thức về những sự kiện. Thí dụ, bị thấy từ nhận thức của tham dục hay sân hận, sự kiện luôn luôn bị lu mờ.

Từ ái và bi mẫn cũng liên hệ những cảm giác mạnh mà có thể làm quý vị khóc với thấu cảm, nhưng chúng không bị xui khiến với phóng đại mà do nhận thức vững chắc về cảnh ngộ của chúng sinh, và sự thích đáng của việc chúng sinh quan tâm cho vấn đề cát tường của họ. Những cảm giác này dựa trên tuệ giác nhìn sâu vào trong việc chúng sinh khổ đau như thế nào trong vòng lần quẩn của tái sinh gọi là “luân hồi”, và chiều sâu của những cảm giác này được thúc đẩy qua tuệ giác nhìn sâu vào trong tính vô thường và tính không, như chúng ta sẽ thảo luận ở chương 22 và 23. Mặc dù tình thương và lòng trắc ẩn có thể bị tác động bởi những cảm xúc phiền não, nhưng tình thương và lòng trắc ẩn chân thật (tức là từ ái và bi mẫn) thì không bị thành kiến và không bị phóng đại, bởi vì chúng được hình thành trên nhận thức đúng đắn trong mối quan hệ của chúng ta với người khác. Quan điểm duyên khởi là lợi lạc cao sâu nhất trong việc làm cho quý vị biết đánh giá đúng bức tranh rộng rãi hơn một cách xác thật.

SỰ LỆ THUỘC TRÊN NHỮNG BỘ PHẬN

Duyên khởi cũng liên hệ đến sự kiện rằng tất cả những hiện tượng – vô thường hay thường – tồn tại trong sự lệ thuộc trên những bộ phận của chính nó. Mỗi vật đều có những bộ phận. Thí dụ, một cái bình tồn tại trong sự lệ thuộc trên những bộ phận của nó, cho dù chúng ta lưu tâm đến những bộ phận thô, như cái nắp đậy, cái tay cầm, hay khai triển ra những phần vi tế, như những phân tử của nó. Không có những bộ phận thiết yếu của nó, một cách đơn giản cái bình không thể là cái bình; nó không thể tồn tại trong cách cụ thể, độc lập mà nó dường như thế.

Còn về những hạt nguyên tử là những thành phần xây dựng nên những đối tượng lớn hơn thì sao? Chúng có thể không có thành phần chứ? Điều này cũng không thể, vì nếu một hạt bụi trần không có phạm vi không gian, thì nó không thể phối

hợp với những hạt bụi trần khác để hình thành một đối tượng lớn hơn. Những nhà vật lý lượng tử tin rằng ngay cả những phần tử nhỏ nhất cũng có thể chẻ ra thành những phần tử nhỏ hơn nếu chúng ta có thể tạo ra những dụng cụ có đủ khả năng để làm như thế, nhưng ngay cả nếu người ta tìm thấy một thực thể vật lý không thể chia chẻ, nó sẽ vẫn có phạm vi không gian và những phần tử như vậy, bằng cách đi nó không thể phối hợp với những phần tử khác để hình thành bất cứ vật gì khác lớn hơn.

Thiền Tập Quán Chiếu

- 1- Đem đến tâm thức một hiện tượng vô thường, chẳng hạn như một quyển sách.*
- 2- Quán sát sự hình thành sự biểu hiện của nó trong sự lệ thuộc trên những phần tử của nó – những trang sách và bìa sách.*
- 3- Hãy xem sự lệ thuộc của nó trên những thành phần của nó có mâu thuẫn với sự biểu hiện của nó giống như nó tồn tại trong tự bản chất của nó không.*

THÂM TRA Ý THỨC

Ý thức liên hệ trong việc nhìn một cái lọ màu xanh dương là không có những bộ phận hiện hữu trong không gian, vì nó không phải là vật chất [trong cái thấy của con mắt hay nhãn thức], mà nó tồn tại như một sự liên tục của những thời khắc [của hình ảnh trong phim]. Ý thức nhìn vào cái lọ xanh có những thời khắc trước và sau đó trong sự tương tục của nó, và đây là những phần tử của dòng suối ý thức – không kể là nó ngắn như thế nào.

Rồi thì hãy lưu tâm thời khắc ngắn nhất trong một sự tương tục. Nếu ngay cả thời khắc ngắn nhất không có một sự bắt đầu, đoạn giữa, và kết thúc, nó đã không thể phối hợp với những thời khắc ngắn khác để trở thành một sự tương tục; nó sẽ gần như bằng với thời khắc trước và đến thời khắc sau, trong trường hợp ấy sẽ hoàn toàn không có sự tương tục.

Như Long Thọ nói:

*Giống như một thời khắc có sự kết thúc, vì thế nó phải có
Sự bắt đầu và đoạn giữa.
Cũng thế sự bắt đầu, đoạn giữa, và kết thúc
Được phân tích như một thời khắc*

Thiền tập quán chiếu

- 1- Lưu tâm ý thức chú ý đến một cái lọ xanh dương.
- 2- Quán chiếu trên việc nó hình thành sự hiện hữu trong sự lệ thuộc trên những phần tử của nó – một vài thời khắc đã cấu thành sự tương tục của nó.
- 3- Hãy thấy sự lệ thuộc của nó trên những phần của nó có mâu thuẫn với hiện tượng của nó giống như nó tồn tại trong tự bản chất của nó hay không.

THẨM TRA KHÔNG GIAN

Ngay cả không gian cũng có những bộ phận, chẳng hạn như khoảng không phối hợp với những phương hướng đặc thù, chẳng hạn như không gian của phương Đông và không gian của phương Tây, của những đối tượng đặc thù.

Thiền tập quán chiếu

- 1- Lưu tâm không gian chung chung.
- 2- Quán chiếu trên sự hình thành sự hiện hữu trong sự lệ thuộc trên những bộ phận của nó – Đông, Tây, Nam, và Bắc.
- 3- Hãy xem sự lệ thuộc trên những bộ phận của nó có mâu thuẫn với sự hiện diện của nó giống như sự tồn tại trong tự bản chất của nó hay không.

Cũng thế:

- 1- Lưu tâm đến không gian của một cái tách.
- 2- Quán chiếu trên sự hình thành sự hiện hữu trong sự lệ thuộc trên những phần tử của nó – phần nửa trên và phần nửa dưới của cái tách.
- 3- Hãy xem sự lệ thuộc trên những phần tử của nó có mâu thuẫn với sự hiện diện của nó giống như nó tồn tại trong tự bản chất của nó hay không.



Đánh Giá Đúng Luận Lý Duyên Khởi

*Vì không có hiện tượng nào
Là không duyên sinh
Nên không có hiện tượng nào là không
Trống rỗng sự tồn tại cố hữu
(Tất cả các pháp là vô tự tính)*

- Căn Bản Trung Quán Luận của Long Thọ Được Gọi Là “Tuệ Trí”-

Như được giải thích trong chương trước, tất cả mọi hiện tượng cho dù vô thường hay thường, đều có những phần tử. Những phần tử và toàn thể tùy thuộc với nhau, nhưng chúng dường như có thực thể riêng của chúng. Nếu toàn thể và những bộ phận tồn tại trong cách mà chúng hiện diện đối với quý vị, quý vị phải có thể chỉ ra một tổng thể riêng biệt với những phần tử của nó. Nhưng quý vị không thể làm như thế.

Có một sự mâu thuẫn giữa cách mà toàn thể và những bộ phận của nó xuất hiện và cách mà chúng thật sự tồn tại, nhưng điều này không có nghĩa là không có những tổng thể, với vì nếu những tổng thể không hiện hữu, quý vị không thể nói về điều gì đấy hiện diện như một phần của bất cứ điều gì. Kết luận này phải là có những tổng thể nhưng sự tồn tại của chúng được thiết lập trong sự lệ thuộc trên những phần tử của nó – chúng không tồn tại một cách độc lập. Như Căn Bản Trung Quán Luận gọi là “Tuệ Trí” của Long Thọ nói:

*Rằng điều gì sinh khởi một cách lệ thuộc
Nó không là một với điều ấy, trên thứ mà nó tùy thuộc
Và cũng không khác một cách cố hữu với nó.
Vì thế, nó không phải không có gì nhưng không tồn tại một cách có tự tính.*

LÝ DUYÊN KHỞI HOẠT ĐỘNG NHƯ THỂ NÀO

Phụ thuộc hay độc lập: không có cách lựa chọn nào khác. Khi điều gì là một, thì một cách xác định nó không phải là thứ khác. Vì phụ thuộc hay độc lập là một sự phân đôi, khi quý vị thấy rằng điều gì đây không thể là độc lập, hay không biểu hiện dưới năng lực của chính nó, thì không có lựa chọn nào khác mà phải thấy nó là lệ thuộc. Biểu hiện phụ thuộc là không biểu hiện dưới năng lực của chính nó, [tự nó là trống rỗng]. Hãy nhìn dưới cách này:

Một cái bàn phụ thuộc trên những phần tử của nó cho sự tồn tại của nó, vì thế chúng ta gọi sự tập hợp những phần tử của nó là vấn đề căn bản mà trên đây nó được thiết lập. Khi chúng ta nghiên cứu phân tích để cố gắng tìm kiếm cái bàn này xuất hiện trong tâm thức chúng ta giống như nó tồn tại một cách độc lập, chúng ta phải tìm kiếm nó trong căn bản này – những cái chân, cái mặt bàn, v.v... Nhưng không phải điều gì trong những phần tử này là cái bàn như vậy. Do thế, những thứ này không là cái bàn trở thành cái bàn trong sự lệ thuộc trên tư tưởng; một cái bàn không tồn tại trong tự bản chất của nó.

Từ quan điểm này, cái bàn là điều gì đây sinh khởi, hay tồn tại một cách phụ thuộc. Nó phụ thuộc trên những nguyên nhân nào đây; nó phụ thuộc trên những bộ phận của nó; và nó phụ thuộc trên tư tưởng. Đây là ba mô thức của lý duyên khởi. Trong những điều này, một nhân tố quan trọng hơn là tư tưởng đã đặt tên cho đối tượng.

Tồn tại trong sự phụ thuộc trên nhận thức là ý nghĩa vi tế nhất của lý duyên khởi (Ngày nay, những nhà vật lý học khám phá rằng những hiện tượng không tồn tại một cách khách quan trong tự nó và của chính nó mà tồn tại trong phạm vi liên hệ với người quán sát.) Thí dụ, “cái tôi” của Đạt Lai Lạt Ma phải ở trong vùng này, thân thể của tôi; không có nơi nào khác mà nó có thể được tìm thấy. Điều này rõ ràng. Nhưng khi quý vị khảo sát trong vùng này, quý vị không thể tìm thấy một “cái tôi” có thực chất. Tuy nhiên, Đạt Lai Lạt Ma là một bậc trượng phu, một tu sĩ, một người Tây Tạng, là người có thể nói, uống, ăn, và ngủ. Điều này đủ để chứng tỏ rằng ông ấy tồn tại, mặc dù không thể tìm thấy được ông ấy.

Điều này có nghĩa là không có điều gì được tìm thấy là “cái tôi”, nhưng sự kiện này không hàm ý rằng “cái tôi” không tồn tại. Làm sao lại như thế? Điều ấy thật là ngớ ngẩn. “Cái tôi” thật tồn tại một cách xác định, nhưng khi nó tồn tại tuy thế lại không thể tìm thấy được, chúng ta phải nói rằng nó sinh khởi trong sự lệ thuộc trên tư tưởng. Nó không thể được đặt trong bất cứ cách nào khác.

TÍNH KHÔNG KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ KHÔNG CÓ GÌ

Không có câu hỏi rằng con người và sự vật tồn tại; câu hỏi là thế nào, hay trong phương cách gì, mà chúng tồn tại. Thí dụ khi chúng ta nhận xét về một bông hoa và nghĩ, “Bông hoa này có một hình dáng đáng yêu, màu sắc dễ thương, và mịn màng biết bao,” dường như giống rằng có điều gì đấy cụ thể sở hữu những phẩm chất này về hình dáng, màu sắc và cấu trúc mịn màng. Khi chúng ta nhìn vào trong những phẩm chất này, cũng như trên những phần tử của bông hoa, chúng dường như là những phẩm chất hay những bộ phận của bông hoa, chẳng hạn như màu sắc của bông hoa, hành dáng của bông hoa, cuống hoa, và cánh hoa – giống như có một bông hoa sở hữu những phẩm chất hay những bộ phận này.

Tuy thế, nếu bông hoa thật sự tồn tại trong cách mà nó xuất hiện, chúng ta phải có thể nêu lên điều gì đấy riêng lẻ với tất cả những phẩm chất và những bộ phận này mà nó là bông hoa. Nhưng chúng ta không thể. Một bông hoa như thế không tìm thấy được trong sự phân tích, hay qua những dụng cụ khoa học khác, mặc dù trước đây nó dường như thật là cụ thể, thật có thể khám phá được. Bởi vì bông hoa có những tác động, nó tồn tại một cách thật sự, nhưng khi chúng ta điều tra để tìm kiếm một sự tồn tại của bông hoa phù hợp với những ý tưởng của chúng ta về nó, điều đó là hoàn toàn không thể tìm thấy được.

Điều gì đấy tồn tại một cách thật sự từ chính nó phải trở nên rõ ràng hơn khi được phân tích – nó phải được tìm thấy một cách rõ ràng. Nhưng ở đây là trường hợp ngược lại. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là nó không tồn tại, vì nó có ảnh hưởng – nó tạo nên những tác động. Sự kiện rằng nó không được tìm thấy dưới sự phân tích chỉ để biểu lộ rằng nó không tồn tại với cách mà nó xuất hiện đến những giác quan của chúng ta và đến tư tưởng của chúng ta – đây là, nó được được thành lập một cách cụ thể trong chính nó.

Nếu không tìm ra những đối tượng khi chúng được phân tích có nghĩa là chúng không tồn tại, sẽ không có chúng sinh, không có Bồ Tát, không có Phật, không có điều gì thanh tịnh, và không có điều gì bất tịnh. Thì sẽ không cần đến giải thoát; không có lý do gì để thiền quán về tính không. Tuy thế, rõ ràng con người và sự vật hỗ trợ và làm tổn hại, rằng vui sướng và đón đau hiện hữu, rằng chúng ta có thể giải thoát chính mình khỏi khổ đau và đạt đến hạnh phúc. Thật là khờ dại khi phủ nhận sự hiện hữu của con người và sự vật khi chúng ta rõ ràng bị ảnh hưởng bởi những thứ ấy. Ý tưởng rằng con người và sự vật không tồn tại là bị phủ nhận rõ ràng; nó là ngu ngơ.

Học giả - hành giả du già Ấn Độ, Long Thọ Đại Sĩ chứng minh rằng những hiện tượng là trống rỗng sự tồn tại cố hữu (không có tự tính) bằng sự kiện rằng chúng là

duyên khởi, sự phát sinh tương duyên. Điều này tự nó là một dấu hiệu rõ ràng cho quan điểm rằng những hiện tượng không tồn tại một cách cố hữu không phải là hư vô, không phải là không có gì cả. Ngài không đưa ra lý do tại sao những hiện tượng là trống rỗng mà không thể biểu hiện chức năng; thay vì thế, ngài kêu gọi sự chú ý đến sự kiện rằng chúng sinh khởi phụ thuộc trên những nguyên nhân và điều kiện hay là nhân duyên.

Thiền tập quán chiếu

Lưu tâm:

- 1- Phụ thuộc và độc lập là một sự đối kháng phân đôi (nhị nguyên). Bất cứ điều gì tồn tại thì hoặc là phụ thuộc hay độc lập.*
- 2- Khi điều gì đấy là phụ thuộc, sự biểu hiện dưới năng lực của tự nó là trống rỗng.*
- 3- Không có nơi nào trong những phần tử của thân thể và tâm thức hình thành căn bản cho "cái tôi" mà chúng ta có thể tìm thấy "cái tôi". Do thế, "cái tôi" được hình thành không phải dưới năng lực của chính nó mà qua năng lực của những điều kiện khác – nguyên nhân của nó, những phần tử của nó, và tư tưởng.*



Thấy Mọi Liên Hệ Tương Duyên Của Mọi Hiện Tượng

*Thực chứng giáo lý duyên khởi
Người thông tuệ hoàn toàn không vướng vào những quan điểm cực đoan.*

-BUDDHA

Bởi vì những hiện tượng dường như, ngay cả đối với những giác quan của chúng ta, tồn tại từ chính chúng, mặc dù chúng không như thế, chúng ta chấp nhận một cách sai lầm quan điểm rằng những hiện tượng hiện hữu một cách cụ thể hơn là chúng thật sự tồn tại. Trong cách này chúng ta bị đẩy vào những cảm xúc phiền não, tạo nên hạt giống cho sự tàn phá của chính chúng ta. Chúng ta phải tẩy trừ những rắc rối này bằng việc phản chiếu đi quán chiếu lại, trên tính bản nhiên phụ thuộc của mọi thứ.

TÁC ĐỘNG CỦA DUYÊN KHỞI

Tất cả mọi hiện tượng – hữu ích và tổn hại, nguyên nhân và hậu quả, cái này và cái kia – sinh khởi và được thiết lập trong sự nương tựa trên những nhân tố khác. Như Long Thọ nói trong Tràng Hoa Quý Báu rằng:

*Khi điều này trở thành, thì điều kia sinh khởi,
Như có ngắn khi có dài,
Qua sự sinh thành điều này, điều kia được sản xuất.
Giống như ánh sáng từ sự sản sinh của ngọn lửa.*

Trong phạm vi này của phụ thuộc, hữu ích và tổn hại sinh khởi, những hiện tượng vô thường có thể biểu hiện chức năng (và không chỉ là điều bịa đặt của sự tưởng tượng), và nghiệp báo – hành động và hậu quả của chúng – là có thể hiện thực được. Quý vị là khả thi và tôi là khả thi, chúng ta không chỉ là sự sáng tạo tinh

thần. Bằng sự thông hiểu điều này, quý vị tự do khỏi điều mà Phật Giáo gọi là “cực đoan của hư vô”, đưa đến kết luận sai lầm rằng chỉ vì một hiện tượng không thể tìm thấy sự tồn tại cố hữu (vô tự tính) nên nó hoàn toàn không tồn tại. Như Long Thọ nói:

*Vì thấy rằng những hậu quả sinh khởi
Từ những nguyên nhân, người ta thừa nhận những gì xuất hiện
Trong những quy ước của thế gian (tục đế)
Và không chấp nhận hư vô chủ nghĩa.*

Có hai cực đoan – khái niệm cường điệu rằng những hiện tượng (vạn pháp) tồn tại dưới năng lực của chính chúng, và sự phủ nhận nhân quả (nguyên nhân và kết quả) – giống như những hố thẳm mà trong ấy tâm thức của chúng ta có thể rơi xuống, đây là sự tạo nên những quan điểm tai hại thổi phồng thể trạng của những đối tượng vượt khỏi tính chất tự nhiên thật sự của chúng hay phủ nhận chính sự tồn tại của nhân quả. Rơi vào hố thẳm cường điệu, chúng ta bị đẩy vào sự thỏa mãn khái niệm về chính chúng ta mà nó phóng đại chúng ta thật sự như thế nào – một sự bất khả chiến bại. Hay, rơi vào hố thẳm của sự phủ nhận, chúng ta đánh mất quan kiến về giá trị của đạo đức và bị đẩy vào những hành vi xấu xa mà chúng sẽ phá ngầm tương lai của chính chúng ta.

Để có thể cân bằng duyên khởi và tính không, chúng ta cần phải phân biệt giữa sự tồn tại cố hữu và sự tồn tại đơn thuần. Cũng cần yếu để nhận ra vấn đề khác biệt giữa sự vắng mặt của sự tồn tại cố hữu (vô tự tính) và sự hoàn toàn không tồn tại (hư vô). Đây là tại sao khi những đại hiền nhân Phật Giáo ở Ấn Độ dạy về tính không, các ngài đã không sử dụng sự biện luận rằng những hiện tượng là trống không khả năng biểu hiện những chức năng. Đúng hơn, các ngài nói rằng những hiện tượng là trống rỗng sự tồn tại cố hữu (vô tự tính) bởi vì chúng là duyên khởi. Khi tính không được hiểu trong cách này, cả hai cực đoan được tránh. Khái niệm cường điệu rằng những hiện tượng tồn tại từ chính chúng được tránh qua sự nhận thức về tính không, và việc phủ nhận sự tồn tại khả năng biểu hiện chức năng được tránh qua việc thấu hiểu rằng những hiện tượng là duyên khởi và vì thế không phải không tồn tại một cách hoàn toàn.

Như Nguyệt Xứng nói:

*Luận lý duyên khởi này
Cắt xuyên qua tất cả những mạng lưới của những quan điểm tà kiến.*

Duyên khởi là lộ trình cho việc hướng đến xóa sạch hai hố thẳm của những quan điểm sai lầm và những khổ đau kèm theo chúng.

TÍNH KHÔNG THỂ DIỄN ĐẠT CỦA CHÂN LÝ

Một lần nọ, có một học giả thiếu kinh nghiệm trong một tu học viện ở Lhasa, người đang trong thời điểm khó khăn của tranh luận, không thể đáp trả những thách thức. Thế là ông ta tuyên bố, đến tất cả mọi người trong tranh luận, rằng ông biết tất cả những câu trả lời nhưng ông ta đang gặp khó khăn để diễn tả bằng ngôn ngữ. Có thể chúng ta – không biết tính không rõ ràng – có thể chỉ lập lại những lời tuyên bố đã có trong kinh điển Phật Giáo rằng sự toàn thiện của tuệ trí là không thể nhận thức được và không thể diễn tả được và cố gắng mở to mắt để nhìn sâu tận đáy! Tuy nhiên, lời tuyên bố này có nghĩa rằng sự thực chứng về tính không là được kinh nghiệm một cách tiếp trong thiền quán bất nhị không thể phát biểu được bằng ngôn ngữ; chứ không có nghĩa là tính không thì không thể phản chiếu được và thiền quán được.

Khi chúng ta nói, nghe, hay nghĩ về những thuật ngữ như tính không hay chân lý cứu kính, chúng hiện khởi với chúng ta trong một chủ thể và đối tượng riêng biệt – tâm thức ở về một phía và tính không ở một phía khác – trái lại trong thiền quán thậm thâm, chủ thể và đối tượng có một nhiệm vụ; tính không và tâm thức nhận thức nó giống như nước đổ vào nước, không khác biệt, không thể phân biệt.

TƯƠNG TỰ VỚI VỌNG TƯỚNG

Sử dụng khí cụ phân tích, quý vị không thể tìm ra một thực thể luân hồi từ đời sống này sang đời sống khác, nhưng điều này không có nghĩa là sự tái sinh hoàn toàn không hiện hữu. Mặc dù tác nhân, hành động và đối tượng không thể cưỡng lại sự phân tích để đứng vững một cách độc lập, những hành vi lành mạnh và không lành mạnh để lại những dấu vết (hạt giống nghiệp) của chúng trong tâm thức, và những thứ này sẽ đi đến khai hoa kết trái trong kiếp sống này hay trong một đời sống tương lai.

Nếu chúng ta khảo sát một người với luận lý này, người xuất hiện trong một giấc mơ và một người thật sự được thấy khi chúng ta thức dậy, hoàn toàn không có tự ngã cấu thành có thể tìm thấy được trong cả hai người ấy. Hai người ấy là không thể tìm thấy được một cách bình đẳng dưới sự phân tích như thế, nhưng điều này không có nghĩa rằng không có những con người thật sự hay người trong mộng là một người thật sự. Sự kiện rằng con người và những đối tượng khác là không thể tìm thấy dưới sự phân tích không có nghĩa rằng những điều ấy không hiện hữu mà rằng chúng không tồn tại trong cung cách bởi năng lực của chính chúng; chúng hiện hữu do bởi những nhân tố khác. Trong cách này, sự biểu hiện trống rỗng dưới năng lực của chính nó đi đến ý nghĩa lệ thuộc trên những thứ khác.

Thiền Quán Phản Chiếu

Quan tâm:

- 1- Sự tồn tại cố hữu (tự tính) đã chẳng bao giờ, đang không bao giờ, và sẽ không bao giờ tồn tại.
- 2- Tuy thế, chúng ta tưởng tượng rằng nó thật tồn tại và vì thế bị đưa vào trong những cảm xúc buồn lo.
- 3- Sự tin tưởng rằng những hiện tượng tồn tại một cách cố hữu là một cực đoan của sự phóng đại, một hố thẳm đáng sợ.
- 4- Sự tin tưởng rằng những hiện tượng vô thường (vạn pháp vô thường) không thể biểu hiện chức năng, hay hoạt động như nhân và quả, là một hình thức cực đoan của sự phủ nhận, một hố thẳm đáng sợ khác.
- 5- Nhận thức rằng tất cả mọi hiện tượng là trống rỗng sự tồn tại cố hữu do bởi biểu hiện duyên khởi tránh được cả hai cực đoan. Nhận ra rằng những hiện tượng là duyên sinh tránh cực đoan phủ nhận nguy hiểm; nhận ra rằng chúng là trống không sự tồn tại cố hữu tránh được cực đoan phóng đại nguy hiểm.



Đánh Giá Duyên Khởi Và Tính Không

*Tin tưởng nơi những hành động và kết quả của chúng
 Trong sự hiểu biết tính không của những hiện tượng
 Thật kỳ diệu hơn ngay cả sự kỳ diệu.
 Thật phi thường hơn ngay sự phi thường.*

-Luận Về Tâm Thức Giác Ngộ Của Long Thọ-

Phản chiếu trên việc một đối tượng duyên sinh như thế nào – sinh khởi phụ thuộc trên nhân và duyên, phụ thuộc trên những bộ phận của nó, và phụ thuộc trên tư tưởng – hỗ trợ vô cùng để vượt thắng cảm nhận rằng đối tượng tồn tại trong nó và của chính nó. Tuy nhiên, nếu chúng ta không luận ra một cách chính xác những hiện tượng là trống rỗng điều gì – điều gì bị phủ nhận – rồi thì vào lúc kết cuộc của việc phân tích này chúng ta sẽ cảm thấy rằng đối tượng sẽ hoàn toàn không hiện hữu.

Kinh nghiệm này sẽ làm cho những hiện tượng dường như sớm nở tối tàn, giống như những bức họa không có thực chất, kẻ đến không có gì cả. Sai lầm này đến từ việc không phân biệt giữa việc vắng mặt sự tồn tại cố hữu và không tồn tại. Thất bại phân biệt những điều này làm cho không thể đánh giá đúng tính duyên khởi của mọi hiện tượng, trái lại thật thiết yếu để thấu hiểu rằng tính không có nghĩa là duyên khởi, và duyên khởi có nghĩa là tính không.

TÍNH KHẢ THI CỦA NHÂN VÀ QUẢ

Chúng ta cần thiết để có thể nhận thức thấu đáo duyên khởi về toàn bộ mọi tác nhân, hành động, đối tượng như một sự phủ nhận của sự tồn tại cố hữu của chúng và để thấy rằng nguyên nhân và hiệu quả tồn tại một cách rạch ròi. Quả thực, một đối tượng được chứng minh là trống rỗng sự tồn tại cố hữu (vô tự tính) bằng lý do của sự kiện rằng nó là một sự duyên khởi, vì thế động lực học của duyên khởi, chẳng hạn như nhân và quả, có thể đứng vững được. Tính không không phải là

một sự trống rỗng hoàn toàn (không có gì cả) để phủ nhận sự tồn tại của tất cả mọi hiện tượng nhưng là một tính không của sự tồn tại cố hữu (tự tính không). Những hiện tượng là trống rỗng về thể trạng [tự tính] này, nhưng tự chúng không trống rỗng; một cái bàn là trống rỗng sự tồn tại cố hữu, nhưng nó không trống rỗng trong việc biểu hiện là một cái bàn. Do thế, qua tính không – qua sự trống vắng của sự tồn tại cố hữu – mọi tác nhân, hành động và đối tượng là khả dĩ.

Trong cách này, thực tế tính không có nghĩa rằng đối tượng phải tồn tại, nhưng nó tồn tại một cách khác biệt từ những gì chúng ta đã tưởng tượng. Sau khi chúng ta đã nhận ra ý nghĩa của tính không, thì không đủ để chỉ cho rằng mọi hiện tượng phải tồn tại nhưng không có một ý nghĩa rõ ràng về việc chúng tồn tại như thế nào. Chúng ta cần biết từ trong chiều sâu của chúng ta rằng thấu hiểu duyên khởi thúc đẩy sự thấu hiểu tính không và thấu hiểu tính không thúc đẩy sự thấu hiểu duyên khởi.

LUẬN LÝ TỪ TÍNH KHÔNG ĐẾN DUYÊN KHởi

Đối với chúng tôi dường như dễ dàng hơn để thấu hiểu tính không bằng lý do của sự kiện rằng con người và sự kiện là duyên khởi hơn là thấu hiểu rằng một đối tượng phải là một sự duyên khởi qua sự kiện rằng nó là trống rỗng sự tồn tại cố hữu. Nhưng đây là tư duy của chúng tôi.

Trong giả huyền, những sự mâu thuẫn hoàn toàn có thể hiện thực, thí dụ, một người trẻ bỗng nhiên già đi, hay ai đấy là ngu ngơ dần dần biến thành một học giả biết rộng. Trong một thế giới của sự thiết lập cố hữu quy định toàn thể, sự thay đổi triệt để như thế sẽ không thể làm được. Nếu một cây cổ thụ đã thật sự, về căn bản như nó trong mùa hè, với những đặc trưng như cành lá và hoa trái, thế thì những hoàn cảnh không thể tác động nó và làm cho nó đánh mất những đặc trưng này trong mùa đông. Nếu sự xinh đẹp của nó là tự phát, nó sẽ không thể biến thành xấu xí do những hoàn cảnh.

Điều gì là sai có thể toàn là thứ ấy, trái lại điều gì là thật phải đúng như nó là. Khi ngôn ngữ của ai đấy là không đáng tin cậy, chúng ta nói nó là sai. Sự thật rằng những hiện tượng có một tính tự nhiên của giả dối là điều cho phép thay đổi rất nhiều, chuyển từ tốt sang xấu và xấu sang tốt, phát triển và suy tàn. Bởi vì con người và sự vật không có tính biểu hiện tự phát chân thật, chúng bị ảnh hưởng bởi những điều kiện và có thể chuyển hóa. Bởi vì trẻ trung không phải là một sự thật bất biến, nó có thể biến thành già nua.

Bởi vì những hiện tượng là giả dối trong ý nghĩa này, chúng sẵn sàng thay đổi một cách lập tức: những vùng đất ấp con người và rồi dân số mất đi; những xứ sở hòa

bình bắt đầu đánh nhau với những cuộc chiến; những quốc gia hình thành và biến mất. Tốt và xấu, sinh trưởng và tàn lụi, luân hồi và niết bàn, cách này và cách kia; thay đổi xảy ra trong rất nhiều cách. Sự kiện con người và những hiện tượng thay đổi biểu thị rằng chúng không thật sự có những thể trạng riêng biệt của chúng như chúng là; chúng không thể tự thiết lập. Bởi vì chúng không có căn bản, nên chúng có thể chuyển biến.

Đây là nhân và quả là có thể hiện thực như thế nào trong tính không của sự tồn tại cố hữu (vô tự tính). Nếu những hiện tượng thật sự tồn tại tự trong bản chất của chúng, chúng không thể lệ thuộc trên những nhân tố khác. Không có sự phụ thuộc trên những thứ khác, nhân và quả là không thể [hiện thực]. Với nhân và quả, những tác động không thuận lợi như đón đau, có thể tránh được bằng việc từ bỏ những nguyên nhân nào đấy, như ganh tỵ, và những ảnh hưởng thuận lợi, như hạnh phúc, có thể đạt được bằng việc rèn luyện trong những nguyên nhân khác, như tùy hỷ trong sự thành công của kẻ khác.

NHẬN THỨC RÕ SỰ HỖ TRỢ LẦN NHAU

Hãy nhớ, đáng để một bên lý thuyết tính không với thời gian hiện hữu nếu nó đe dọa tới sự hiểu biết nhân và quả. Nhận thức về tính không phải bao hàm nhân và quả của những hành động. Nếu chúng ta nghĩ rằng do vì những hiện tượng là rỗng không cho nên không thể có bất cứ tốt hay xấu gì, đây là chúng ta đang làm khó khăn hơn để nhận thức nội dung của tính không. Chúng ta cần đánh giá đúng nhân và quả.

Những Đôi Tượng Đặc Biệt của Thiền Quán

Đôi khi thật hữu ích để đem một người mà chúng ta quan tâm cao độ như đối tượng của loại phân tích này – thí dụ, vị thầy tôn kính hay vị lãnh đạo tâm linh của quý vị. Trong ánh sáng của những thời khắc ấy nhất là khi quý vị quý trọng vị thầy tâm linh của mình, chúng ta sẽ không rơi vào việc phủ nhận nhân và quả, vì chúng ta không thể phủ nhận tác động của người ấy.

Tính không là cực kỳ quan trọng, do vì nếu chúng ta thông hiểu thấu đáo, chúng ta có thể được giải thoát khỏi vòng lưu chuyển của những cảm xúc tàn phá và qua việc không thấu hiểu tính không, chúng ta sẽ bị lôi đi, như bị xô mũi, vào trong những cảm xúc tàn phá, mà những thứ ấy gây ra khổ đau từ đời này sang đời khác trong vòng sinh tử luân hồi. Tuy nhiên, khi chúng ta lưu tâm rằng tính không của chiếc xe hơi tùy thuộc trên chiếc xe, rằng cơ sở của tính không là một phẩm chất dường như quan trọng hơn tự chính tính không.

Trong cách này, đôi khi nếu chúng ta đặt sự nhấn mạnh trên sự xuất hiện là trống rỗng sự tồn tại cố hữu (vô tự tính) và lúc khác đặt sự nhấn mạnh trên tính không của sự tồn tại cố hữu của nó, chuyển biến từ lần này đến lần khác hơn là chỉ tập trung trên tính không, có thể rất lợi ích. Sự quán chiếu thay đổi như thế hỗ trợ chắc chắn cả duyên khởi lẫn tính không, cho thấy rằng tính không phải biểu hiện tự chính nó, không phải biệt lập, nhưng là chính tính tự nhiên của những hiện tượng. Như Bát Nhã Tâm Kinh nói, “Sắc chính thực là không; không chính thực là sắc.”

Sự thiếu vắng tự nhiên của sắc về sự tồn tại cố hữu là tính không; tính không không là điều gì đẩy thêm vào, giống như chiếc nón trên đỉnh đầu. Tính không là tính tự nhiên, đặc tính tối hậu của tự chính sắc. Bậc hiền nhân Tây Tạng, Tông Khách Ba đã trích một đoạn từ phẩm Ca Diếp trong kinh Bảo Tích “Tính không không làm các pháp trống rỗng: các pháp tự chúng là trống rỗng.” Khi chúng tôi ở Ladakh một năm hay hơn trước đây. Chúng tôi đã thấy một đoạn tương tự trong Kinh Bát Nhã Nhị Thập Ngũ Thiên Tụng: “Sắc không được làm trống rỗng bởi tính không; sắc tự nó là tính không.” Chúng tôi được thúc đẩy để phản chiếu trên tuyên bố thậm thâm này, và chúng tôi muốn chia sẻ với quý vị điều tôi đã tìm thấy. Nó có hơi phức tạp một chút, vì thế xin hãy kiên nhẫn với chúng tôi.

Trước tiên nhất, nó không thể phủ nhận rằng những đối tượng xuất hiện tồn tại từ chính phía chúng, và ngay cả trong Phật Giáo, hầu hết các trường phái chấp nhận sự xuất hiện này của mọi vật, nói rằng nếu những đối tượng, chẳng hạn như những cái bàn, cái ghế, và thân thể không tồn tại trong chính bản chất của nó, thì không có cách nào để thừa nhận rằng chúng tồn tại. Thí dụ, họ nói rằng nhận thức cảm thấy một cái bàn là có căn cứ trong dạng thức của sự xuất hiện của nó được thiết lập một cách thật sự, và phù hợp với những hệ thống ấy, không có cách nào mà ý thức có thể cùng có căn cứ lẫn sai lầm. Tuy nhiên, theo hệ thống trường phái Trung Đạo của Nguyệt Xứng, gọi là trường phái Hệ Quả, mà chúng tôi nghĩ là sự diễn tả thậm thâm nhất về việc những hiện tượng tồn tại như thế nào và chúng được nhận thức như thế nào, những hiện tượng như những cái bàn, cái ghế, và thân thể chỉ đơn giản không tồn tại trong chính bản chất của nó: cái thấy của mắt (nhận thức) là sai lầm về việc những đối tượng xuất hiện như thế nào, giống như chúng được thiết lập trong chính chúng và tự chính chúng, nhưng cũng ý thức ấy là có căn cứ với mỗi quan hệ đến sự hiện diện của những đối tượng. Trong cách này, ý thức có thể cả có giá trị lẫn sai lầm cùng một lúc – có giá trị đến mỗi quan hệ với sự hiện diện của đối tượng và sự tồn tại của nó nhưng sai lầm trong sự kiện rằng đối tượng dường như có vị thế độc lập của chính nó.

Nguyệt Xứng thừa nhận rằng những đối tượng xuất hiện để tồn tại từ phía chính chúng qua một khuôn mẫu sai lầm của nhận thức thông thường. Sự thật, không có

gì được thiết lập từ phía chính chúng. Trong cách này, tự chính sắc là trống rỗng; nó không phải được làm trống rỗng bởi tính không. Nó là gì mà trống rỗng? Chính tự sắc. Chính tự cái bản. Chính tự thân thể. Trong cùng cách này, tất cả mọi hiện tượng là trống rỗng về sự tồn tại cố hữu, hay tất cả các pháp là vô tự tính. Tính không không phải là điều gì đây được làm nên bởi tâm thức; đây là mọi vật đã từng như thế nào từ sự khởi đầu. Hiện tượng và tính không hoàn toàn là một, và không thể bị phân biệt thành những thực thể riêng biệt.

Thiền quán phản chiếu

Quan tâm đến;

- 1- Bởi vì con người và sự vật duyên sinh, nên cả thấy là trống rỗng sự tồn tại cố hữu, tất cả là vô tự tính. Là lệ thuộc, chúng không tự thành lập.*
- 2- Bởi vì con người và sự vật là trống rỗng sự tồn tại cố hữu, nên tất cả phải là duyên sinh. Nếu những hiện tượng đã thật tồn tại trong chính bản chất của chúng, chúng không thể lệ thuộc trên những nhân tố khác, hoặc là những nguyên nhân, những bộ phận của chính chúng, hoặc là tư tưởng. Vì những hiện tượng không thể tự thiết lập, nên chúng có thể chuyển hóa.*
- 3- Hai nhận thức rõ ràng này phải làm việc với nhau, điều này giúp cho điều kia sâu sắc hơn. (Tính Không và Duyên Khởi)*

Làm phong phú cho sự thực tập

Thấu hiểu lý duyên khởi sẽ làm sâu sắc sự phân tích của chúng ta rằng “cái tôi” và những thứ khác không phải là giống nhau hay riêng biệt khỏi những căn cứ mà trên ấy chúng được thiết lập. Nó cũng sẽ động viên chúng ta dấn thân với nỗ lực to lớn trong những sự thực tập bố thí, trì giới, nhẫn nhục, và tinh tấn, trái tim của điều ấy là từ ái và bi mẫn. Những điều này lần lượt sẽ làm nổi bật năng lực của chúng ta cho tuệ giác nội quán. Tất cả những thứ này phải làm việc với nhau.

Tất cả chúng ta đều có tâm thức có khả năng nhận biết, do thế, nếu chúng ta làm việc với nó, cuối cùng tuệ trí có thể đạt được. Vì điều này, chúng ta cần phải đọc, nghe những thuyết giảng, và nghiên cứu học hỏi, Vì chúng ta được phú cho với tâm thức và vì tính không là một đối tượng có thể được mang đến tâm thức, thế nên nỗ lực của chúng ta sẽ gặt hái những kết quả.



Phần III: KHAI THÁC NĂNG LỰC CỦA ĐỊNH VÀ TUỆ

Tập Trung Tâm Thức của Chúng Ta

*Hãy để những sự xao lãng tan rã như những đám mây
biến mất trong bầu trời.*

-MILAREPA-

Trong mọi lĩnh vực của tư tưởng, chúng ta cần phải có khả năng phân tích, và rồi thì, khi chúng ta đi đến một quyết định, chúng ta cần có phải có thể đặt để tâm trí chúng ta đến điều ấy mà không dao động. Hai khả năng này – phân tích và duy trì tập trung (tuệ và định) – là cần yếu để thấy chúng ta thật sự như chúng ta là. Trong tất cả mọi lĩnh vực phát triển tâm linh, không kể trình độ của chúng ta là gì, chúng ta cần cả sự phân tích và tập trung để đạt đến những thể trạng mà chúng ta tìm cầu, thứ tự từ việc tìm cầu một tương lai tốt đẹp hơn, đến việc phát triển niềm tin trong nguyên nhân và hiệu quả của những hành động (nghiệp), đến việc phát triển một khuynh hướng thoát ly khỏi chu kỳ của khổ đau được gọi là vòng sinh tử luân hồi, đến việc trau dồi từ ái và bi mẫn, đến việc nhận ra tính tự nhiên thật sự của con người sự vật. Tất cả những sự cải thiện này được thực hiện trong tâm thức bằng sự thay đổi việc chúng ta suy nghĩ như thế nào, chuyển hóa quan điểm của chúng ta qua những sự phân tích và tập trung. Tất cả những loại thiền tập này chiếm những đặc trưng phổ biến của quán và chỉ, hay thiền quán và thiền định, hoặc liễu biệt thiền và tam muội thiền, cũng còn gọi là thiền tuệ giác nội quán và thiền nhất tâm bất loạn.

Nếu tâm thức chúng ta phân tán rải rác, nó hoàn toàn bất lực. Xao lãng ở đây, đăng trí ở kia mở ra những lối mòn cho những cảm xúc chương ngại ẩn tàng đưa đến nhiều loại rắc rối. Không có sự tập trung vững vàng, trong sáng, tuệ giác nội quán không thể biết bản chất tự nhiên của những hiện tượng trong toàn bộ năng lực của nó. Thí dụ, để thấy một bức họa trong bóng tối, chúng ta cần một cây đèn bàn thật sáng. Ngay cả có một cây đèn như thế, nhưng nếu nó bập bùng hay lung linh chúng ta không thể thấy bức họa một cách rõ ràng với chi tiết. Cũng thế, nếu cây đèn với ánh sáng ổn định nhưng yếu ớt chúng ta cũng không thể thấy rõ ràng. Chúng ta cần cả sự trong sáng và vững vàng rộng lớn của tâm thức, cả tuệ giác nội quán và sự tập trung (tuệ và định), như một cây đèn dầu không bị xao động bởi bất

cứ làn gió nào. Như Đức Phật nói, “Khi tâm thức của con được thiết lập trong thiền quán cân bằng [giữa tuệ và định], con có thể thấy thực tại một cách thực sự như nó là.”

Chúng ta không có gì ngoài tâm thức hiện tại của chúng ta để hoàn thành điều này, vì thế chúng ta phải thúc đẩy những khả năng này của tâm thức này hợp tác với nhau để tăng cường tâm thức. Một thương vụ buôn bán từng tí một nhằm để tích lũy hàng khối tiền; những khả năng của tâm thức để lĩnh hội thấu đáo những sự kiện cần thiết để phối hợp với nhau và tập trung trong cùng cách như thế do vậy chân lý có thể được thân chứng trong toàn bộ sự trong sáng của nó. Tuy nhiên, trong thể trạng thông thường của chúng ta, chúng ta bị xao lãng, giống như nước chảy khắp mọi nơi, tán mông năng lực bẩm sinh của tâm thức trong những phương hướng phức tạp, làm cho chúng ta không thể nhận thức rõ ràng sự thật. Khi tâm thức không được tập trung, ngay khi điều gì đây xuất hiện, nó đánh cắp mất tâm tư chúng ta; chúng ta chạy trước chạy theo tư tưởng này và rồi chạy theo tư tưởng kia, dao động và không ổn định; bất lực trong việc tập trung trên những gì chúng ta muốn trước khi bị lôi đi qua những thứ khác, sẵn sàng tàn phá chính chúng ta. Như học giả - hành giả du già Ấn Độ, Tịch Thiên nói:

*Một người tâm tư bị xao lãng
Sống giữa những nanh vuốt của những cảm xúc phiền não.*

TẬP TRUNG

Mặc dù sự kiện rằng xao lãng là hiện trạng của chúng ta, những năng lực cho sự nhận biết mà tất cả chúng ta sở hữu có thể phối hợp với nhau và tập trung trên một đối tượng mà chúng ta muốn hiểu biết, khi chúng ta thực hiện trong lúc lắng nghe đến những chỉ dẫn quan trọng. Qua sự tập trung như thế, tất cả những sự thực tập – cho dù từ ái, bi mẫn, xu hướng vị tha để trở nên giác ngộ, hay tuệ giác thâm thấu vào trong tự tính bản nhiên của chúng ta và những nhân duyên của tất cả mọi hiện tượng khác – được làm nổi bật một cách đột ngột, vì thế tiến trình của chúng ta nhanh chóng hơn và thậm thâm hơn nhiều.

Đạo Phật cung ứng nhiều kỹ năng cho việc phát triển một hình thức tập trung gọi là “tịch tĩnh bất biến” hay ‘nhất tâm bất loạn’. Thể trạng hùng mạnh này của sự tập trung được mang danh xưng như thế là bởi vì trong nó tất cả những sự xao lãng, rồi rã đã được làm cho *tĩnh lặng* và tâm thức chúng ta - sự phù hợp của chính nó – là *bất loạn* một cách tương tục, an lạc, và uyển chuyển trên đối tượng nội tại lựa chọn với khuynh hướng trong sáng và ổn định vững vàng. Tại trình độ này của sự phát triển tinh thần, sự tập trung hoàn toàn không đòi hỏi bất cứ nỗ lực nào nữa.

VƯỢT THẮNG GIẢI ĐẢI LƯỚI BIẾNG

Lưới biếng hiện diện trong nhiều hình thức, tất cả đều đưa đến sự chần chừ, lẩn lộn sự thực tập đến một thời gian khác. Đôi khi là một vấn đề thể hiện việc xao lãng đối với thiền quán bằng những hành vi đạo đức trung tính, may vá hay nghĩ đến việc làm thế nào lái xe từ nơi này đến nơi khác, loại giải đãi này có thể độc hại một cách đặc biệt bởi vì những tư tưởng và hành vi này không được nhận thức như những vấn nạn.

Vào những lúc khác, lưới biếng biểu hiện như sự xao lãng để suy nghĩ về những hành động phi đạo đức, như một đối tượng của tham dục hay làm thế nào để trả thù. Một loại khác của giải đãi là cảm giác rằng chúng ta không tương xứng với nhiệm vụ thiền quán, cảm thấy thấp kém và ngã lòng: “Làm thế nào một người như tôi có thể đạt được điều này!” Trong trường hợp này chúng ta bị hụt hẫng quên nhận ra khả năng to lớn của tâm thức con người và năng lực của sự rèn luyện dần dần từng bước một.

Tất cả những sự giải đãi này liên hệ đến việc không nhiệt tình với thiền tập. Làm thế nào có thể vượt thắng chúng? Sự quán chiếu về những thuận lợi của việc đạt đến tính linh động của tinh thần và thân thể sẽ phát sinh nhiệt tình cho thiền quán và làm mất tác dụng của lưới biếng. Một khi chúng ta đã đạt được niềm hỷ và lạc của thiền tập của sự linh động thân thể và tinh thần chúng ta có thể trụ thiền lâu dài bao nhiêu tùy ý chúng ta muốn. Vào lúc ấy tâm thức chúng ta hoàn toàn được thuần hóa vì thế chúng ta có thể trực tiếp hướng nó đến bất cứ hành vi đạo đức nào; tất cả những tình trạng rối loạn chức năng của thân thể và tâm thức sẽ bị xóa sạch.

NHỮNG ĐIỀU KIỆN ĐỂ THỰC HÀNH

Đối với những người mới bắt đầu, những nhân tố bên ngoài có thể xem như tác động đối với thiền quán bởi vì năng lực tinh thần nội tại không đặc biệt mạnh mẽ. Điều này là tại sao giới hạn những hành vi ồn ào và có một nơi yên tĩnh để thiền tập là rất hữu ích. Khi kinh nghiệm nội tại của chúng ta được phát triển thuận lợi, những điều kiện ngoại tại sẽ không ảnh hưởng nhiều.

Ở mức độ sơ khởi này của việc trau dồi tịch tĩnh bất biến - nhất tâm bất loạn hay thiền chỉ - chúng ta cần một nơi lành mạnh để thực tập, tránh xa những hành vi bận rộn và những người thúc đẩy tham dục hay sân hận. Bên trong, chúng ta cần biết toại nguyện, không có những khát vọng mạnh mẽ vì thực phẩm, áo quần, và v.v... nhưng hài lòng với sự điều độ. Chúng ta cần giới hạn những hành vi của chúng ta,

từ bỏ bạo động hay chấn động. Tình trạng bận rộn nên được bỏ lại sau lưng. Điều quan trọng đặc biệt là thái độ đạo đức, là điều mang đến sự thư thái, hòa bình, và chu toàn tận tình. Tất cả những điều chuẩn bị sơ bộ này sẽ giúp chúng ta giảm thiểu những sự xao lãng thô thiển.

Khi tôi trở thành một vị tu sĩ, thệ nguyện hay giới luật của tôi đòi hỏi giới hạn những hành vi bên ngoài, mà nó đặt sự nhấn mạnh hơn trên sự phát triển tâm linh. Sự thận trọng giản dị làm cho tôi tỉnh thức về thái độ và đưa tôi vào trong việc quan tâm đến những gì xảy ra trong tâm thức tôi nhằm để làm chắc chắn rằng tôi không bị lạc hướng với những thệ nguyện hay giới luật của tôi. Điều này có nghĩa là ngay cả khi tôi không thực hiện một nỗ lực có ý thức lúc thiền quán, tôi thu thúc tâm thức của tôi không bị lang thang và vì thế liên tục đưa vào phương hướng của thiền quán nhất niệm nội tại.

Người ta đôi khi nhìn vào những thệ nguyện đạo đức (giới luật) như sự kềm hãm hay ngược đãi, nhưng điều đó hoàn toàn sai. Giống như chúng ta thực hiện sự kiêng khem để cải thiện sức khỏe chúng ta và không phải hành hạ chính chúng ta, vì thế những quy tắc mà Đức Phật thiết lập có khuynh hướng để kiểm soát những thái độ chướng ngại ẩn tàng và chiến thắng những cảm xúc phiền não bởi vì những điều này là tai hại. Vì lợi ích của chính chúng ta, chúng ta kiềm chế những động cơ và hành vi có thể sản sinh khổ đau. Thí dụ, qua một vụ nhiễm trùng dạ dày mà tôi đã có một vài năm trước đây, bây giờ tôi tránh những thực phẩm chua và thức uống lạnh mà nếu không thì tôi sẽ thưởng thức chúng. Chế độ dinh dưỡng như vậy cung ứng cho tôi một sự bảo vệ, chứ không phải là trừng phạt.

Đức Phật thiết lập những thể loại phong cách nhằm để cải thiện lợi ích của chúng ta, không phải trao cho chúng ta một kỳ hạn khó khăn. Những quy luật tự chúng làm cho tâm thức có lợi cho tiến trình tâm linh.

TƯ THẾ

Tư thế thiền quán là quan trọng, vì nếu chúng ta làm thân thể chúng ta thẳng lên, những kinh mạch năng lượng trong thân thể cũng sẽ trở nên thẳng, cho phép năng lượng tuôn chảy trong những kinh mạch này cân bằng, là điều có chiều hướng sẽ giúp đỡ trong việc quân bình tâm thức chúng ta và đặt nó trong sự phục vụ chúng ta. Mặc dù thiền quán có thể ngay cả tiến hành bằng cách nằm xuống, nhưng ngồi tréo chân với bảy đặc trưng sau đây là lợi ích:

- 1- Ngồi tréo chân (xếp bằng), với một chiếc gối riêng bên dưới.
- 2- Tịch tĩnh bất biến (thiền chỉ hay nhất tâm bất loạn) được trau dồi bằng việc tập trung tâm thức không phải trên một đối tượng ngoại tại mà trên một đối

tượng nội tại. Với đôi mắt chúng ta không mở rộng cũng không khép kín lại mà hơi mở ra một tí, nhìn xuống phía trước đầu mũi nhưng không căng thẳng; nếu điều này không thoải mái, hãy nhìn xuống sàn nhà phía trước chúng ta. Để đôi mắt chúng ta mở ra nhẹ nhàng. Tác dụng của cái nhìn sẽ không làm chán nản tâm ý của chúng ta. Sau này, nếu đôi mắt chúng ta nhắm lại theo ý muốn của chúng cũng không sao.

- 3- Làm thẳng xương sống chúng ta, giống như một mũi tên hay một chông tiền xu, mà không uốn cong lưng hay uốn ra phía trước.
- 4- Giữ đôi vai cân bằng, với những bàn tay bốn ngón bẻ ngang để ngang rốn, với bàn tay trái ngửa lên, và bàn tay phải ở phía bên trên nó, cũng ngửa lên, hai ngón cái giao nhau thành hình tam giác.
- 5- Giữ đầu chúng ta cân bằng và thẳng, vì thế mũi chúng ta cùng đường thẳng với rốn, nhưng hơi cong cổ chúng ta, như một con công.
- 6- Để đầu lưỡi chúng ta chạm đốc vòm gần răng cửa, sau này có thể cho phép chúng ta chịu đựng một thời gian dài trong thiền tập mà không chảy nước mũi. Nó cũng sẽ giữ cho chúng ta khỏi thở quá mạnh, có thể làm khô miệng và cổ chúng ta.
- 7- Thở vào và thở ra yên tĩnh, nhẹ nhàng, và bằng thẳng.

THỰC TẬP HƠI THỞ ĐẶC BIỆT

Vào lúc bắt đầu buổi thực tập, thật hữu ích để loại trừ năng lượng của những luồng chướng ngại ẩn tàng, được gọi là “những luồng khí” hay “gió”, từ thân thể chúng ta. Giống như vứt bỏ rác rưởi, đây là những chuỗi của chín hơi thở vào và thở ra giúp chúng ta dọn sạch những thôi thúc đối với tham dục hay thù hận mà chúng ta có thể có trước buổi thực tập.

Đầu tiên, thở vào sâu qua lỗ mũi phải bằng việc ấn lên lỗ mũi trái để đóng nó lại với ngón tay cái trái của chúng ta; rồi thì mở lỗ mũi trái và ấn lên lỗ mũi phải để đóng nó lại với ngón tay giữa trái, thở ra qua lỗ mũi trái. Làm việc này ba lần. Sau đây, thở vào sâu qua lỗ mũi trái bằng việc tiếp tục ấn đóng lỗ mũi phải với ngón tay phải trái; rồi mở lỗ mũi phải và ấn đóng lỗ mũi trái với ngón tay cái trái, thở ra qua lỗ mũi phải. Làm điều này ba lần. Sau cùng, đặt lưng tay trái trong lòng chúng ta như được diễn tả trong mục trước và thở vào sau qua cả hai lỗ mũi, rồi thì thở ra qua hai lỗ mũi. Làm điều này ba lần, trong tổng cộng chín hơi thở. Khi thở vào và thở ra, tập trung tất cả tư tưởng trên hơi thở vào và hơi thở ra, suy nghĩ, “thở vào” và “thở ra”, hay đếm mỗi cặp của hơi thở vào và thở ra từ một đến mười và rồi trở lại một. Giữ sự tập trung trên hơi thở của chúng ta, và điều này tự nó sẽ làm cho tâm thức chúng ta trong sáng hơn và rộng rãi hơn, tạm thời tự do khỏi bất

cứ đối tượng nào của tham dục hay thù hận mà chúng ta có thể có, để cho tâm tư chúng ta tươi tắn khỏe khoắn.

Tại lúc này, hãy đem động cơ vị tha của chúng ta, niềm khát vọng hỗ trợ người khát, đầy sức sống trong tâm thức; nếu chúng ta đã cố gắng đặt một quan điểm đạo đức trước đây, trong khi dưới sự ảnh hưởng của tham dục hay thù hận, nó sẽ khó khăn, nhưng bây giờ nó dễ dàng hơn. Sự thực tập hơi thở này giống như đang chuẩn bị một tấm vải để nhuộm; sau khi giặt, nó sẽ thấm thuốc nhuộm dễ dàng hơn.

Tập trung tất cả tâm tư chúng ta chỉ trên hơi thở, là điều mà chúng ta luôn luôn có với mình và không cần tưởng tượng điều gì mới mẻ, sẽ làm cho những tư tưởng trước đây hòa tan đi, làm cho sự tập hợp tư tưởng của chúng ta trong những bước tiếp theo dễ dàng hơn.

ĐỐI TƯỢNG

Bây giờ hãy để chúng ta lưu tâm đến đối tượng nào mà chúng ta nên tập trung trong khi thực tập tịch tĩnh bất động (tam muội thiền, nhất tâm hay thiền chỉ). Vì hậu quả của những cảm xúc tàn phá trước đây có khuynh hướng nán ná tiềm tàng trong tâm thức, cho nên bất cứ cố gắng nào để tập trung tâm tư, chúng ta dễ dàng bị ngắt quãng bởi những năng lực này. Nếu chúng ta đã tìm hiểu tính không của sự tồn tại cố hữu một cách mạnh mẽ, chúng ta có thể đem hình tượng của tính không như chủ đề tập trung của chúng ta, nhưng khởi đầu thật khó khăn để tập trung trên một đề mục sâu sắc như vậy. Thông thường hơn, chúng ta cần một đối tượng đề chú ý mà nó sẽ làm yếu cảm xúc tàn phá trước đây của chúng ta, cho dù điều này là tham dục hay thù hận, mê muội, tự hào, hay tư tưởng thừa thải. Những điểm tập trung thường đối lập với những khuynh hướng này được gọi là “những tư tưởng cho việc tịnh hóa thái độ.”

Nếu cảm xúc tàn phá vượt trội của chúng ta là tham dục, chúng ta phải cân bằng một người hay một vật hấp dẫn tương tự với sự tham muốn ngay lúc ấy. Trong trường hợp này, chúng ta có thể thiền quán trên những cấu thành thân thể chúng ta từ đỉnh đầu đến bàn chân của chúng ta – da, thịt, máu, xương, tủy, nước tiểu, phân, và v.v... Hãy thấy một cách nông cạn, thân thể có thể xem như xinh đẹp, nhưng nếu chúng ta quan tâm một cách gần gũi những bộ phận của nó cho những mục tiêu của những bài tập này, nó không quá đẹp. Một tròng con mắt thôi có thể là dễ sợ. Hãy lưu tâm đến mọi thứ từ tóc chúng ta đến móng tay và móng chân của chúng ta.

Một lần nọ, khi tôi đang viếng thăm Thái Lan, gần cổng của một tu viện có những tấm hình của một xác chết trải qua ngày này đến ngày khác trong nhiều ngày. Những giai đoạn của phân hủy là rõ ràng; những tấm hình thật sự rất hữu ích. Thân thể chúng ta có thể dường như xinh đẹp, với sức khỏe tốt, chắc nịch và mềm mại để xúc chạm; tuy thế, khi nhìn những thành phần cấu thành nó một cách gần gũi và sự tan rã mà nó có thể phải chịu, chúng ta thấy bản chất tự nhiên của nó là khác biệt.

Nếu cảm xúc tàn phá nổi bật của chúng ta theo thái độ quá khứ trải qua nhiều kiếp sống là thù hận và thất vọng, có nghĩa là chúng ta nổi giận rất nhanh chóng, và ngay cả mất sự tự chủ với người khác, chúng ta có thể trau dồi yêu thương qua nguyện ước rằng những người đánh mất hạnh phúc được ban cho hạnh phúc và những nguyên nhân hạnh phúc.

Nếu cảm xúc tàn phá nổi bật của chúng ta là si mê và tầm tối, có lẽ, qua sự tin tưởng rằng mọi hiện tượng xảy ra không có nguyên nhân và điều kiện (không nhân duyên), hay rằng tự ngã hoạt động dưới năng lực của chính nó, chúng ta có thể thiên quán trên sự sinh khởi tương duyên của mọi hiện tượng (quán duyên sinh), sự tùy thuộc của chúng trên những nguyên nhân. Chúng ta cũng có thể quán chiếu tiến trình tái sinh trong vòng luân hồi, [mười hai nhân duyên], bắt đầu với vô minh si ám và chấm dứt với già và chết. Một trong hai thứ này sẽ xói mòn sự mê muội của những ý tưởng sai lầm cùng vô minh và làm tăng tiến sự thông minh.

Nếu cảm xúc nổi bật của chúng ta mang theo từ quá khứ là tự kiêu, chúng ta có thể thiên quán trên những đặc trưng của hiện tượng trong phức hệ thân – tâm. Chú ý đến nhiều nhân tố này làm xói mòn cảm giác của một tự ngã riêng biệt với chúng. Cũng thế, khi chúng ta lưu tâm những điều này trong chi tiết, chúng ta sẽ nhận thấy rằng có nhiều thứ mà chúng ta không biết, do vậy đánh thủng cảm giác phóng đại của chúng ta về tự ngã. Ngày nay, những nhà khoa học, chẳng hạn như những nhà vật lý, có những đặc trưng của họ về những hiện tượng, chẳng hạn như sáu loại vi lượng – neutron, proton, electron, photon, neutrino và quark – và bốn năng lực – điện từ, lực hấp dẫn, hạt nhân mạnh, hạt nhân yếu – những thứ, mà nếu chúng ta nghĩ chúng ta biết tất cả, sẽ đánh thủng lòng tự kiêu khi chúng ta quan tâm về chúng. Chúng ta sẽ chấm dứt sự suy nghĩ, “Tôi không biết gì cả.”

Nếu cảm xúc phiền não nổi bật của chúng ta là phát sinh quá nhiều tư tưởng, vì thế chúng ta quần quanh suy nghĩ về điều này và điều kia, chúng ta có thể thiên quán với hơi thở ra và hơi thở vào như được diễn tả trong phần trước. Khi chúng ta tập trung tâm thức của chúng ta trên hơi thở, dòng suối dường như không ngừng của những tư tưởng rong ruổi ở đây và ở kia sẽ lập tức giảm bớt.

Nếu chúng ta không có những tư tưởng tàn phá nổi bật, chúng ta có thể chọn bất cứ đề mục nào trên đây.

ĐỐI TƯỢNG ĐẶC BIỆT

Một đối tượng hữu ích của thiền quán cho tất cả mọi loại cá nhân là một hình tượng của Đức Phật, hay một biểu tượng tôn giáo nào khác, vì việc tập trung trên đây sẽ thấm nhuần tâm thức chúng ta với những phẩm chất đạo đức. Nếu bằng vào việc đưa biểu tượng này đến tâm thức chúng ta liên tục, chúng ta sẽ hình dung điều ấy một cách rõ ràng, nó sẽ duy trì với chúng ta trong suốt những hành vi hằng ngày, giống như chúng ta ở trong sự hiện diện của một Đức Phật. Khi chúng ta bệnh tật hay trong cơn đau đớn, chúng ta sẽ có thể đánh thức sự hiện diện diệu kỳ này. Ngay cả khi chúng ta lâm chung, một Đức Phật sẽ xuất hiện liên tục trong tâm thức chúng ta, và tâm thức của kiếp sống này sẽ kết thúc trong một thái độ sùng mộ sinh động. Điều này sẽ hữu ích, có phải không?

Trong thiền quán của chúng ta, hình dung một Đức Phật thật sự, không phải là một bức hình hay một bức tượng cứng nhắc. Đầu tiên chúng ta cần phải biết hình dáng của một vị Phật đặc thù rõ rệt qua nghe đến một Đức Phật được diễn tả hay nhìn vào một bức hình hay một bức tượng, làm cho trở nên quen thuộc với hình dáng ấy vì thế một hình tượng của Đức Phật có thể xuất hiện trong tâm thức chúng ta. Đối với người mới bắt đầu, tâm ý dễ dàng bị rải rác nơi này và nơi kia đến đủ loại đối tượng, nhưng chúng ta biết từ kinh nghiệm của chính chúng ta rằng nếu chúng ta nhìn chăm chăm vào một đối tượng như một bông hoa, sự lang thang này sẽ giảm bớt. Trong cùng cách như thế, khi chúng ta nhìn chăm chăm vào một hình tượng Phật với đôi mắt của chúng ta, sự tán loạn sẽ nhỏ dần, và rồi dần dần chúng ta có thể làm cho hình tượng xuất hiện trong tâm thức chúng ta.

Hãy tưởng tượng đối tượng tôn giáo ngang bằng với chân mày của chúng ta, khoảng năm hay sáu bộ (1,5m – 1,8m) phía trước chúng ta; cao khoảng một đến bốn inch (3cm – 10 cm). Đối tượng càng nhỏ nó càng dễ tập trung trong tâm thức, nó phải rõ ràng và sáng rỡ, phát ra ánh sáng nhưng dày chắc. Sự tỏa sáng của nó sẽ giúp chúng ta giữ mô thức tâm ý của nhận thức khỏi bị quá lỏng lẻo; sự dày chắc của nó sẽ giúp chúng ta giữ tâm ý khỏi bị dần trải qua những đối tượng khác.

Nếu chúng ta quá cố gắng để làm cho đối tượng sáng rỡ và rõ ràng, điều này sẽ gây trở ngại, liên tục điều chỉnh độ sáng của nó sẽ ngăn trở việc ổn định đối với sự tiến bộ. Vừa phải là cần thiết. Một khi đối tượng xuất hiện ngay cả lơ mơ, hãy bám nó. Sau này, khi đối tượng ổn định rõ ràng, chúng ta có thể dần dần điều chỉnh ánh sáng và sự rõ ràng của nó mà không đánh mất hình tượng ban đầu.

Phản Chiếu Thiền Quán

- 1- Hãy nhìn kỹ vào một hình tượng của Đức Phật, hay những tranh ảnh tôn giáo khác hay một biểu tượng, chú ý hình dáng, màu sắc, và những chi tiết.*
- 2- Hành động làm cho hình tượng này xuất hiện trong ý thức nội tại của chúng ta, tưởng tượng nó cùng mức độ ngang chân mày của chúng ta, khoảng năm hay sáu bộ (1,5m – 1,8m) phía trước chúng ta, cao khoảng một đến bốn inch (3cm – 10 cm) – càng nhỏ càng tốt, và chói lọi rõ ràng.*
- 3- Xem hình tượng là thật sự, được phú cho với những phẩm chất tuyệt diệu của thân thể, lời nói, và tâm ý.*



Hướng Tâm Thức Chúng Ta cho Thiền Quán

Một vị tu sĩ tên là Shrona đang cố gắng để thiền quán, nhưng tâm ý ông thì hoặc là quá căng thẳng hoặc là quá giải đãi. Ông hỏi Đức Phật để được dạy bảo. Đức Phật hỏi, “Khi con là ở nhà, con đã có đánh đàn một cách tuyệt diệu chứ?”

“Bạch Thế Tôn, thực sự như thế.”

“Âm thanh có hay ho khi con căng dây quá thẳng hay khi con để dây đàn quá chùng không?”

“Không như thế. Con phải căng dây đàn vừa phải.”

“Cũng giống như ở đây. Để thiền quán con phải có làm cho ôn hòa sự căng thẳng và sự giải đãi trong tâm thức của con.”

■ THÁNH NGŨ CỦA PALTRUL RINPOCHE

Chúng ta đang tìm kiếm để phát triển một tâm thức thiền quán mà tự nó là trong sáng một cách nhiệt tình, nơi mà ý thức là quang minh và tỉnh giác. Chúng ta cũng tìm kiếm một sự ổn định cho việc có thể tập trung sự nhất tâm trên đối tượng. Đây là hai phẩm chất của tâm thức mà chúng ta cần: sáng sủa nhiệt thành và ổn định không giao động.

Những gì ngăn cản sự phát sinh hai điều này? **Phóng dật** – tâm ý quá lỏng lẻo, quá xao lãng – ngăn cản việc phát triển sự trong sáng, và **trạo cử** – tâm ý quá căng thẳng, quá kích thích – ngăn cản việc liên tục tập trung trên đối tượng.

PHÓNG DẬT (lỏng lẻo, uể oải, lơ phờ)

Phóng dật có những hình thức thô, vi tế, và rất vi tế. Trong phóng dật thô, đối tượng hoàn toàn không rõ ràng, và tâm thức cảm thấy chìm đắm, hay trì nặng xuống. Trong phóng dật vi tế, chúng ta duy trì trên đối tượng, nhưng tâm thức thiếu sự trong sáng. Trong phóng dật rất vi tế, tính mãnh liệt chỉ hơi thiếu, tâm ý thể hiện hơi lỏng lẻo.

Phóng dật xảy ra khi tâm thức bị rút lui bên trong tiến trình phát triển thiền quán. Điều này không phải hôn trầm, mà là sự nặng nề và không làm việc của tâm thức

và thân thể đối với mê mờ và là điều có thể xảy ra ngay cả khi chú trọng đến một đối tượng ngoại tại. Trong sự hôn trầm của thân thể, đây là sự nặng nề, và tâm thức chúng ta là nặng nề, bị vướng trong tăm tối. Nghe có vẻ như thuận tiện cho việc nghỉ ngơi, đúng không? Đùa thôi nhé.

TRẠO CỬ (kích thích, náo động, sôi nổi)

Trạo cử là một thể trạng rung động của tâm thức, hầu hết thường qua sự hấp dẫn đến một đối tượng ngoại tại của tham dục. Nó cũng có thể bất cứ sự tán tâm nào của ý thức, cho dù đối tượng mới là đạo đức, chẳng hạn như từ thiện; không đạo đức như tham dục; hay trung tính như may vá. Có những hình thức thô và vi tế của trạo cử. Trong thô trạo cử, chúng ta quên đối tượng thiền quán của chúng ta và lạc vào trong những tư tưởng khác. Mặc dù trong trạo cử thô, đối tượng không mất, một góc của tâm thức chúng ta liên hệ trong tư tưởng di chuyển nhanh, như nước chảy dưới mặt đóng băng của con sông.

Giữa những buổi thiền quán, điều quan trọng là phải điều tiết những giác quan của chúng ta, ăn một khối lượng trung bình thức ăn, và duy trì sự quán sát thân thể và tâm thức. Trái lại, những điều này có thể hoạt động như những nguyên nhân của phóng dật và trạo cử. Ngủ quá nhiều thông thường đưa đến phóng dật, trái lại những dự đoán không thực tế về những khoái lạc của đời sống có khuynh hướng đưa đến trạo cử.

CHIỀU DÀI CỦA NHỮNG BUỔI THIỀN TẬP

Nếu chúng ta đang gặp phải việc trở ngại để tập trung với phóng dật và trạo cử và không thể vượt qua, thay vì ngoan cố kháng kháng trong những buổi thiền tập dài lâu, hãy cố gắng những buổi tập ngắn ngủi nhưng thường xuyên. Khi việc thực hiện của chúng ta cải thiện và những vấn nạn này giảm thiểu, hãy thực hiện những buổi thiền tập lâu hơn.

Nó sẽ hỗ trợ để thiền tập ở những nơi cao ráo nếu phóng dật là vấn đề, và thực hiện vào buổi sáng. Ngay sau khi chúng ta thức dậy, các giác quan của chúng ta chưa hoạt động, nhưng năng lực của tư tưởng đã hiện diện. Và bởi vì cơ quan cảm giác chưa hoạt động, chúng ta sẽ có những sự xao lãng ít hơn. Trong kinh nghiệm của riêng tôi, bình minh là khi tâm thức của tôi trong sáng nhất và bén nhạy nhất.

CHÍNH NIỆM VÀ NỘI QUÁN

Chính niệm là một kỹ thuật để giữ cho tâm thức chúng ta liên tục trên đối tượng cho sự thiền quán của chúng ta. Nó là thuốc giải cho sự quên lãng. Vì những

người bắt đầu có khả năng này chỉ trong một mức độ nhỏ nhoi, chúng ta cần rèn luyện và làm tăng trưởng nó bằng việc lập đi lập lại trong việc đặt tâm thức trở lại trên đối tượng.

Thông thường, hãy kiểm soát để thấy tâm thức chúng ta có ở trên đối tượng hay không. Bằng việc làm điều này qua nhiều lần, chúng ta sẽ đi đến chú ý một cách lập tức khi tâm thức chúng ta đã trở nên bị xao lãng với điều gì khác. Cuối cùng chúng ta sẽ chú ý khi tâm thức chúng ta sắp lạc khỏi đối tượng hay đề mục, và chúng ta sẽ có thể giữ nó ở đấy. Khả năng này là chính niệm.

Kỷ năng cho việc nhận ra phóng dật hay trạo cử đang ngăn chặn tâm thức khỏi việc củng cố trong sáng và ổn định được gọi là “nội quán”. Sự nội quán thường xuyên này về việc đối tượng trong sáng hay ổn định không được hoàn thành không phải với toàn bộ năng lực của tâm thức nhưng giống như từ phần phụ, vì thế không làm chướng ngại đến sự tập trung của tâm thức trên đối tượng.

Thật sự, để đạt được năng lực chính niệm mạnh mẽ, chúng ta cần giám sát chúng ta có đang ở trong sự tập trung trên đối tượng hay không, nhưng chức năng đặc biệt của nội quán tại thời điểm này là để thấy tâm thức có ở dưới sự ảnh hưởng của phóng dật và trạo cử hay không, chứ không chỉ xem nó có trụ trên đối tượng hay không. Như học giả du già Ấn Độ Thanh Biện đã nói:

*Con voi của tâm thức rong ruổi một hoang dã
Được quy định giới hạn một cách an toàn bởi sợi dây chính niệm
Đến cột trụ của một đối tượng của thiền quán
Dần dần được thuần hóa bởi cái neo của tuệ trí.*

Với kinh nghiệm của chính mình, chúng ta cần nhận ra khi nào mô thức thiền quán của chúng ta trở nên quá hứng thú hay quá giải đãi và quyết định sự thực tập tốt nhất để điều chỉnh nó, như được giải thích trong hai phần tới. Khi khả năng nội quán phát triển, chúng ta sẽ cần đạt đến một cảm nhận nội tại đúng đắn về mức độ căng thẳng, giống như lên dây đàn tây ban cầm cho đến khi sự quân bình đúng mức được thấy, không quá lỏng cũng không quá trầm. Cuối cùng, như một kết quả của sự tích tập kinh nghiệm, chúng ta sẽ có thể nhận ra phóng dật hay trạo cử ngay trước khi chúng phát sinh và thực hiện những kỹ năng để ngăn ngừa chúng trôi dạt, xiết chặt hay nói lỏng mô thức tâm ý của việc quán sát đối tượng.

Thiền Quán Phản Chiếu

1- Đặt tâm thức chúng ta trên đối tượng thiền quán

- 2- *Sử dụng nội quán, từ lúc này đến lúc khác kiểm soát để thấy tâm thức chúng ta có trụ trên đối tượng hay không.*
- 3- *Khi chúng ta thấy rằng sự tập trung của chúng ta bị lạc lối, hãy gọi lại đối tượng và đặt tâm thức chúng ta trở lại trên ấy thường xuyên nhất khi cần đến.*

Trong cách này chúng ta sẽ phát triển những khả năng của chính niệm và nội quán.

ÁP DỤNG PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU CHỈNH

Khi qua nội quán chúng ta nhận ra rằng tâm thức chúng ta đã đến dưới sự ảnh hưởng của phóng dật hay trạo cử hay chúng ta có một cảm giác rằng những điều này sắp sinh khởi, chúng ta cần áp dụng những phương pháp sửa chữa ngay lập tức. Chỉ chú ý với những vấn đề này thì không đủ nếu không làm mất tác dụng của chúng. Hãy nhớ rằng thất bại trong việc đưa vào thi hành những phương pháp điều chỉnh tự nó là một vấn đề, hãy chắc chắn thực hiện chúng đầy đủ. Đừng làm sai sót giả vờ rằng cả hai vấn đề này là không quan trọng hay chúng ta không có thể ngăn chúng lại.

Phương Pháp Điều Chỉnh đối với Phóng Dật

Trong phóng dật, điều làm nên bởi sự rút lui nội tại quá mức, tâm thức trở nên quá lỏng lẻo, thiếu cường độ, sự căng thẳng yếu kém. Sự nặng nề của tâm thức và thân thể có thể đưa đến việc trở nên lỏng lẻo, là điều có thể đưa đến việc đánh mất đối tượng quán chiếu, giống như chúng ta rơi vào trong tối tăm; điều này ngay cả có thể làm biến thành giấc ngủ. Khi phóng dật bắt đầu xảy ra, cần thiết phải nâng cao tâm thức bằng việc làm nó căng thẳng hơn.

Nếu cần một kỹ năng xa hơn đến cường độ của tâm thức, làm sáng sủa hơn hay nâng cao đối tượng thiền quán hay chú ý cận kề hơn những chi tiết của nó; chú ý vòng cung những chân mày trên hình tượng Đức Phật nếu đây là đối tượng của chúng ta. Nếu điều này không thành công, thế thì trong khi duy trì thiền quán, lia đối tượng chú ý tạm thời và nghĩ về một đề mục làm cho chúng ta vui vẻ, chẳng hạn như những phẩm chất diệu kỳ của từ ái và bi mẫn, hay cơ hội tuyệt vời mà một đời sống của con người đã ban cho sự thực hành tâm linh. Nếu điều này cũng không có hiệu quả và chúng ta vẫn bị phóng dật thô làm khó hay hôn trầm (ngủ gục), chúng ta có thể ngay cả rời buổi thiền quán và đi tới một nơi cao hơn, hay một vị trí với một phong cảnh rộng rãi. Những kỹ năng như vậy sẽ làm cho tâm thức xì hơi của chúng ta nâng cao và sắc bén.

Phương Pháp Điều Chỉnh đối với Trạo Cử

Trong thời gian khi tâm thức chúng ta bị kích thích và chúng ta đã cố gắng để làm thư giãn sự căng thẳng của tâm thức, nhưng điều này không có hiệu quả, chúng ta cần một kỹ thuật xa hơn để rút lui sự trạo cử của tâm thức. Tại điểm này, làm đối tượng thấp hơn hình dung nó nặng nề hơn có thể hỗ trợ. Nếu điều này không thành công, thế thì trong khi tiếp tục thiền tập, hãy rời đối tượng chú ý một cách tạm thời và nghĩ về một chủ đề làm cho chúng ta đắm đuối hơn, chẳng hạn như vô minh si ám gây ra khổ đau của vòng sinh tử luân hồi như thế nào bằng việc đặt chúng ta dưới ảnh hưởng của những cảm xúc tàn phá. Hay chúng ta có thể phản chiếu trên điều nhất định sẽ đến của cái chết. Cũng hữu ích để nghĩ về những bất lợi của đối tượng mà vì nó chúng ta đã lạc lối, và những tổn hại của chính sự xao lãng. Những phản chiếu như thế sẽ làm cho tính chất căng thẳng quá đáng của tâm thức lui lợng một ít, làm cho chúng ta có thể duy trì tâm thức trên đối tượng quán chiếu. Khi điều ấy xảy ra, lập tức trở lại đối tượng ban đầu. Đôi khi, tôi thấy rằng nếu thời gian thiền tập của tôi giới hạn do bởi công việc phải làm, ý nghĩa khẩn trương này sẽ thúc đẩy sự nỗ lực lớn hơn trong một cách làm mạnh mẽ chính niệm.

NGỪNG NHỮNG PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU CHỈNH

Khi chúng ta đã áp dụng phương pháp điều chỉnh một cách thành công, điều quan trọng là chấm dứt việc áp dụng nó và trở lại sự chú ý hoàn toàn đến đối tượng thiền quán. Việc sử dụng quá mức những phương pháp đối trị đến phóng dật và trạo cử khi những khuyết điểm này đã được loại trừ tự nó sẽ làm đổ vỡ sự ổn định mà chúng ta đang tìm kiếm để đạt đến. Tại điểm này, điều thiết yếu để dừng lại việc áp dụng những phương pháp sửa chữa và chỉ trụ trên đối tượng, kiểm soát từ lúc này đến lúc khác để thấy hoặc là phóng dật hay trạo cử có sắp trở dậy hay không.

Sau này, khi chúng ta đã trở nên thiện xảo cao độ trong thiền quán và không còn bất cứ hiểm họa về việc trở nên quá lỏng lẻo hay quá căng thẳng, ngay cả duy trì việc quan tâm về khả năng cần thiết để áp dụng những phương pháp điều chỉnh sẽ quấy rầy với việc phát triển nhất tâm bất loạn. Nhưng đừng dừng lại biểu hiện cảnh giác đến những vấn nạn này quá sớm. Tôi sẽ diễn tả trong phần tới khi điều này là thích hợp.

NHỮNG TRÌNH ĐỘ CỦA TIẾN TRÌNH ĐỐI VỚI TỊCH TĨNH BẤT ĐỘNG

Giáo huấn Đạo Phật diễn tả chiến trình độ của tiến trình đối với tịch tĩnh bất động thật sự; chúng là một bản đồ thiền quán, nói với chúng ta nơi nào chúng ta đang đứng và những gì chúng ta cần làm để tiến bộ.

TRÌNH ĐỘ 1: ĐẶT TÂM THỨC TRÊN ĐỐI TƯỢNG

Sau khi nghe hay đọc những lời hướng dẫn về việc chúng ta thiết lập tâm thức thế nào trên một đối tượng hay đề mục thiền quán, khởi đầu chúng ta đưa tâm thức vào bên trong và cố gắng để đặt nó ở đây, có thể rằng chúng ta sẽ không thể giữ tâm thức chúng ta trên đối tượng và sẽ khó tránh đến một dòng thác của tư tưởng, hết ý nghĩ này đến ý nghĩ khác. Nếu như thế, chúng ta đang ở trên trình độ thứ nhất. Chúng ta có thể ngay cả có rất nhiều tư tưởng mà dường giống như sự cố gắng thiền quán làm chúng gia tăng, nhưng chúng ta chỉ chú ý đến phạm vi chưa tìm ra được nguồn gốc trước kia của tâm tưởng lang thang của chúng ta. Chúng ta cố gắng chính niệm là nguyên nhân làm cho chúng ta chú tâm đến những gì đang xảy ra.

TRÌNH ĐỘ 2: ĐẶT MỘT CHU KỲ THÍCH HỢP

Khi chúng ta áp dụng chính niệm một cách nhiệt thành và hỏi chính mình lần này lần nữa, “Có phải tôi đang trụ trên đối tượng?” Chúng ta trở nên có thể đặt tâm thức chính mình trên đối tượng trong một thời gian ngắn, mặc dù vẫn có sự xao lãng hơn nhưng có sự chú tâm trên đối tượng. Đây là trình độ thứ hai, trong mỗi tư tưởng lang thang đôi khi nó ngừng lại và thỉnh thoảng nó đột nhiên khởi lên. Những rắc rối chính trong hai trình độ đầu tiên đến từ sự giải đãi (lười biếng) và thất niệm (quên lãng) đối tượng, nhưng phóng dật và trạo cử cũng ngăn cản một sự tương tục vững vàng của sự chú tâm thiền quán. Trong hai trình độ đầu tiên chúng ta đang hoạt động ở việc đưa tâm thức chúng ta trên đối tượng, sau này chúng ta sẽ làm việc trên giữ tâm thức chúng ta ở đây.

TRÌNH ĐỘ 3: RÚT LUI VÀ THIẾT LẬP LẠI

Khi chúng ta dần dần đi đến việc nhận ra sự xao lãng nhanh hơn và nhanh hơn qua việc chính niệm hơn, chúng ta trở nên có thể đặt sự chú tâm của chúng ta trở lại trên đối tượng khi nó lang thang, giống như đặt một miếng vá trên áo quần. Chính niệm bây giờ đã trưởng thành đến điểm mà chúng ta lập tức nhận ra sự xao lãng.

TRÌNH ĐỘ 4: CẬN TRỤ

Khi qua sự trưởng thành toàn diện của chính niệm, chúng ta có thể lập tức chống lại giải đãi và thất niệm, chúng ta đi qua trình độ thứ tư, mà trong ấy chúng ta không đánh mất đối tượng trong thất niệm. Trạo cử thô đã qua. Nhưng tâm phá hoại li lợm, tức là những thành phần vi tế vẫn còn dai dẳng, xen vào quấy rầy từ lúc này sang lúc khác mặc dù không làm chúng ta đánh mất đối tượng. Trên ba trình độ đầu tiên, giải đãi và thất niệm là rắc rối chính, nhưng bây giờ phóng dật và trạo cử đã trở thành sự quan tâm chính.

TRÌNH ĐỘ 5: KỶ LUẬT TÂM THỨC

Sự nội quán bây giờ trở nên mạnh mẽ hơn và qua kinh nghiệm của chính mình, chúng ta nhận ra những thuận lợi của thiền quán một cách ổn định; phóng dật thô không còn sinh khởi nữa. Sự rút lui tâm thức từ những đối tượng bắt nguồn ở ngoài bây giờ tiến hành quá xa, vì thế điều trở nên cần thiết để áp dụng những sự chữa trị đến phóng dật vi tế và do thế nâng cao tâm thức.

TRÌNH ĐỘ 6: BÌNH LẶNG TÂM THỨC

Bằng việc áp dụng những phương thức chữa trị đến phóng dật vi tế, chúng ta đạt đến trình độ thứ sáu. Nội quán đã phát triển toàn vẹn, và qua kinh nghiệm chính mình, chúng ta biết những lỗi lầm của sự tán tâm rải rác đến những tư tưởng và những cảm xúc tiêu cực; phóng dật vi tế đứng ở tư thế không còn nguy hại lớn nữa. Tuy thế, chính những phương thức đối trị cho việc vượt thắng phóng dật vi tế bằng việc nâng cao tâm thức có thể đưa đến một tâm thức quá hăng hái, và bây giờ có một hiểm họa của việc phát sinh trạo cử vi tế.

TRÌNH ĐỘ 7: BÌNH LẶNG TÂM THỨC MỘT CÁCH TRIỆT ĐỂ

Bằng việc áp dụng những phương thức đối trị đến trạo cử vi tế, chúng ta đi đến trình độ thứ bảy. Ngay khi tham dục, tán tâm, phóng dật, hôn trầm, và những thứ như thế được sản sinh trong ngay cả hình thức vi tế, chúng ta từ bỏ chúng qua cố gắng. Bây giờ, chúng ta không cần quan tâm về việc ở dưới sự ảnh hưởng của phóng dật và trạo cử vi tế. Nỗ lực bây giờ có thể dừng phóng dật và trạo cử vì thế chúng không thể làm tổn hại sự tập trung của chúng ta, ngay cả nếu chúng ta làm những sự quấy rầy nhẹ nhàng.

TRÌNH ĐỘ 8: THỰC HIỆN NHẤT TÂM

Bây giờ năng lực của sự cố gắng đã trưởng thành hoàn toàn do thế, với một sự gắng sức nhỏ vào lúc khởi đầu của buổi tập, toàn buổi thiền quán sẽ được duy trì với sự trống vắng phóng dật và trạo cử, và chúng ta có thể duy trì sự thiền tập ổn định mà không có sự quấy rầy. Sự phân tích hoặc là phóng dật hay trạo cử có sắp sinh khởi hay không là không cần nữa trong buổi tu tập. Bây giờ một sự cố gắng như vậy có thể được bỏ qua một bên, nhưng điều này không có nghĩa là đánh mất kiểu mẫu sôi nổi rõ ràng của việc cảm nhận đối tượng.

TRÌNH ĐỘ 9: TÂM THỨC ĐƯỢC TRỤ TRON G SỰ CÂN BẰNG

Bây giờ chúng ta đã đạt được năng lực quen thuộc từ việc rèn luyện này, sự cố gắng của phương tiện chính niệm và nội quán không cần nữa, và tâm thức trụ chính nó trên đối tượng trong sự phù hợp của chính nó; trình độ thứ chín là tự phát. Khi tại lúc bắt đầu của một buổi tu tập chúng ta thiết lập tâm thức trên đối tượng, thiền tập một cách ổn định được kéo dài mà không bị quấy rầy qua năng lực của chính nó, không cần dựa trên ngay cả một sự cố gắng nhẹ nhàng lúc đầu đòi hỏi trên trình độ trước kia. Chúng ta bây giờ biết không cần áp dụng những phương pháp đối trị đến bất cứ loại phóng dật hay trạo cử nào.

NHỮNG ĐẶC TRƯNG CỦA TỊCH TĨNH BẤT ĐỘNG

Trình độ thứ chín, mặc dù là biểu hiện tự phát, vẫn đến trước trình độ tịch tĩnh bất động (nhất tâm bất loạn). Qua sự trau dồi xa hơn của chú tâm nhất điểm tự do khỏi những nhược điểm của phóng dật và trạo cử, sự uyển chuyển của tâm thức và thân thể được phát sinh.

Đầu tiên, não bộ chúng ta cảm thấy nặng nề, mặc dù không trong một cung cách thoải mái. Cũng thế, một cảm giác ting ting được cảm nhận trên đỉnh đầu, giống như cảm giác của một bàn tay ấm đặt trên đỉnh đầu sau khi nó được cạo. Đây là một dấu hiệu của *tĩnh nhu nhuuyến tinh thần* mà nó xóa đi những sự bất thường của tâm tư ngăn cản sự tập trung hoàn toàn dễ dàng sắp được phát sinh. Đây là sự nhẹ nhàng khinh an của tinh thần được phát sinh chỉ từ thiền quán khi tâm thức trụ một cách vui vẻ trên đối tượng của nó.

Sự nhu nhuuyến tinh thần này làm cho một năng lượng thuận lợi lưu chuyển khắp thân thể, sản sinh *tĩnh nhu nhuuyến vật lý* xóa đi tất cả những sự lúng túng và bất thường của thân thể có thể đưa đến sự mệt mỏi và thiếu nhiệt tình đối với thiền quán. Thân thể chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng như bông. Sự nhu nhuuyến vật lý này lập tức sinh ra *một niềm diệu lạc nhu nhuuyến vật lý*, một cảm giác thoải mái lan tỏa khắp thân thể. Bây giờ chúng ta có thể sử dụng thân thể chúng ta trong những hành vi đạo đức phù hợp với nguyên ước của chúng ta.

Niềm an lạc vật lý này đưa đến một sự an lạc tinh thần, gọi là '*diệu lạc nhu nhuuyến tinh thần*,' làm tâm thức tràn đầy hân hoan mà vào lúc đầu hơi quá sôi nổi một tí nhưng dần dần trở nên vững vàng đều đặn hơn. Ở tại giao điểm này chúng ta đạt được *sự nhu nhuuyến bất biến*. Điều này đánh dấu sự đạt được tịch tĩnh bất biến thật sự (nhất tâm bất loạn). Trước điều này, chúng ta chỉ có một trạng thái tương tự của tịch tĩnh bất động.

Với tịch tĩnh bất động trọn vẹn phẩm chất, tâm thức chúng ta được năng lực tập trung tròn đầy đủ để tịnh hóa những cảm xúc tàn phá khi nó kết hợp với tuệ giác

nội quán. Khi chúng ta thâm nhập vào trong sự quân bình thiền tập, sự nhu nhuyễn của tâm lý và vật lý được phát sinh một cách nhanh chóng, và nó giống như tâm thức chúng ta được tự hòa lẫn với khoảng không. Khi chúng ta xuất thiền, thân thể chúng ta giống như mới đối với chúng ta, và những khía cạnh nhu nhuyễn của tinh thần và thân thể được duy trì. Bên ngoài thiền quán, tâm thức chúng ta vững vàng như một ngọn núi và rất trong sáng dường như chúng ta có thể đếm những hạt bụi trên bức tường, và chúng ta có ít hơn những cảm xúc chường ngại ẩn tàng, biểu hiện tự do đối với tham dục vì những khoái lạc của hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, và xúc chạm, cũng như tự do với ý định tổn hại, hôn trầm, uể oải, trạo cử, hối hận, và nghi ngờ ¹. Cũng thế, giấc ngủ dễ dàng biến thành thiền tập, mà trong ấy chúng ta có nhiều kinh nghiệm diệu kỳ.

Thiền Tập Phản Chiếu

1- Để đối trị phóng dật, đây là một cung cách quá lỏng lẻo của nhận thức trên đối tượng thiền quán:

- *Đầu tiên cố gắng nhiệt thành hơn một tí cung cách mà chúng ta tập trung với đối tượng.*
- *Nếu điều ấy không thành công, hãy làm sáng sửa hay nâng cao đối tượng hay chú tâm gần hơn đến những chi tiết của đối tượng.*
- *Nếu việc này cũng không có kết quả, rời đối tượng quán chiếu và tạm thời nghĩ về những chủ đề vui vẻ, chẳng hạn như những phẩm chất tốt đẹp của từ ái và bi mẫn hay cơ hội diệu kỳ mà đời sống con người cung ứng cho việc thực tập tâm linh.*
- *Nếu điều này cũng không hiệu quả, hãy rời buổi thiền tập và đi đến một nơi cao ráo hay một nơi có khung cảnh rộng rãi.*

2- Để đối trị với trạo cử, là điều quá căng thẳng trong việc tập trung trên đối tượng:

- *Đầu tiên cố gắng nói lỏng một tí cung cách mà chúng ta quán chiếu đối tượng.*
- *Nếu điều này không thành công, hạ thấp đối tượng trong tâm thức chúng ta và tưởng tượng nó như nặng nề hơn.*

¹[] Tương tự với năm món chường ngại: tham dục, sân nhuế, trạo cử, điệu hối, nghi

- *Nếu điều này không có kết quả, rồi đối tượng quán chiếu và tạm thời nghĩ về một chủ đề làm chúng ta mềm mớ hơn, chẳng hạn như si mê đã đem đến khổ đau như thế nào trong vòng sinh tử luân hồi, cái chết sắp xảy ra, hay những bất lợi của đối tượng làm tâm chúng ta lang thang và những bất lợi của chính sự xao lãng.*

Bằng việc học hỏi những kỹ năng này chúng ta sẽ phát triển dần dần khả năng để áp dụng chúng khi chúng ta lưu tâm đến những vấn đề với khả năng tập trung của chúng ta trong khi thiền tập.



Phần IV: LÀM THẾ NÀO ĐỂ CHẤM DỨT SỰ TỰ LỪA DỐI

Thiền Tập Trên Chính Mình Trước Nhất

*Qua một người mà biết tất cả
Qua một người mà cũng thấy tất cả*

--BUDDHA--

Vì là cá nhân mỗi người thụ hưởng hoan hỉ hay đón đau, tạo rắc rối và tích tập nghiệp báo – tất cả sự ồn náo và rối rắm được làm ra bởi tự ngã – phân tích quán chiếu nên bắt đầu từ chính mình. Rồi thì khi chúng ta thấu hiểu rằng con người này là không có sự tồn tại cố hữu, chúng ta có thể mở rộng nhận thức này đến những việc mà chúng ta vui mừng, chịu đựng, và hãy làm quen thuộc với chúng. Trong ý nghĩa này, cá nhân con người là chính yếu.

Đây là tại sao đầu tiên Long Thọ trình bày về vô ngã của con người (nhân vô ngã) và rồi thì sử dụng nó như một thí dụ cho vô ngã của hiện tượng (pháp vô ngã). Tràng Hoa Quý Báu của ngài nói:

Con người không phải là đất, không phải là nước,
Không phải lửa, không phải gió, không phải không gian,
Không phải thức, và không phải tất cả những thứ ấy.
Con người là gì ở đây khác hơn những thứ này?

Giống như qua sự thiết lập trong sự tùy thuộc trên một
tập hợp của sáu đại [²]
con người không được thành lập như thực tại của chính nó
vì thế qua sự thiết lập trong sự tùy thuộc trên một tập hợp
Mỗi một đại cũng không được thiết lập như thực tại của chính nó.

Giống như một người không tồn tại một cách cố hữu (vô tự tính) bởi vì người ấy lệ thuộc trên một tích tập của sáu đại – đất (chất cứng của thân thể), nước (chất lỏng), lửa (hơi nóng), gió (năng lượng, chuyển động), không gian (những chỗ rỗng trong thân thể), và thức – vì rằng mỗi đại cũng không có sự tồn tại cố hữu (vô tự tính)

²[] sáu câu thành – sáu đại : không, đất, nước, gió, lửa, và thức

bởi vì, đến lượt chúng, cũng là sự thiết lập tùy thuộc trên chính những phản tử của nó.

Những thí dụ là dễ hiểu hơn những gì chúng minh họa. Đức Phật đối với điều này đã nói trong kinh Vua của Thiên Quán:

*Giống như con đã biết sự phân biệt sai lầm của chính con
Hãy áp dụng tinh thần này đến tất cả mọi hiện tượng
Tất cả mọi hiện tượng là hoàn toàn trống rỗng
Đối với sự tồn tại cố hữu của chính chúng, như không gian.
Qua một người tất cả được biết
Qua một người tất cả cũng được thấy.*

Khi chúng ta biết rõ cái “tôi” thật sự như thế nào, chúng ta có thể thấu hiểu tất cả những hiện tượng nội tại và ngoại tại với việc sử dụng cùng lý luận. Thấy một hiện tượng – chính mình – tồn tại như thế nào, chúng ta cũng có thể biết tính tự nhiên của những hiện tượng khác. Đây là tại sao tiến trình thiền quán là trước nhất phải cố gắng để phát sinh nhận thức chính sự thiếu vắng sự tồn tại cố hữu của chúng chúng ta và rồi thì hành động với cùng nhận thức ấy với sự quan tâm đến những hiện tượng khác.

Thiền quán phản chiếu

Quan tâm đến:

- 1- Một cá nhân đang ở tại trung tâm của tất cả những rắc rối.*
- 2- Do thế, tốt nhất là hành động trong sự thấu hiểu bản chất tự nhiên thật sự của chúng ta trước nhất.*
- 3- Sau đây, nhận thức này có thể được áp dụng đến tâm thức, thân thể, nhà cửa, xe cộ, tiền bạc, và tất cả những hiện tượng khác.*



Nhận Thức Rằng Mình Không Thể Tồn Tại Trong Chính Mình Và Tự Chính Mình

*Như chiếc xe ngựa được dẫn dắt bằng lời nói
Trong việc tùy thuộc trên những tập hợp của những bộ phận,
Vì thế một cách quy ước thế gian, một chúng sinh
Được thiết lập trên những tập hợp uẩn của tinh thần và thân thể*

-BUDDHA-

Trong Đạo Phật thuật ngữ *tự ngã* có hai ý nghĩa phải được phân biệt nhằm để tránh nhầm lẫn. Một ý nghĩa của *tự ngã* là ‘cá thể’ hay ‘chúng sinh’. Đây là một con người, yêu thương và thù hận, kẻ thực hiện những hành động và tích lũy nghiệp tốt hoặc xấu, kẻ trải nghiệm những kết quả của những hành vi ấy, kẻ tái sinh trong vòng sinh tử luân hồi, kẻ trau dồi những con đường tâm linh, và v.v...

Ý nghĩa khác của *tự ngã* xảy ra trong thuật ngữ *tính ích kỷ*, nơi nó được liên hệ đến một vị thế tưởng tượng, quá cụ thể cứng chắc một cách sai lầm của sự tồn tại gọi là “sự tồn tại cố hữu” hay tự tính. Vô minh bám chặt đến một sự phóng đại như vậy thật sự là cội nguồn của sự phá hoại, bà mẹ của tất cả những thái độ sai lầm - có lẽ chúng ta ngay cả có thể gọi là gian tà hiểm ác. Để quan chiếu “cái tôi” lệ thuộc trên những thuộc tính tâm lý và vật lý, tâm thức này phóng đại nó thành sự tồn tại cố hữu, mặc dù thật sự những yếu tố tâm lý và vật lý được quán chiếu không hàm chứa bất cứ một đối tượng phóng đại như vậy.

Điều gì là vị thế thật sự của một chúng sinh? Giống như một chiếc xe trong sự tùy thuộc trên những bộ phận của nó, chẳng hạn như bánh xe, trục xe, và v.v..., vì thế một chúng sinh được thiết lập một cách quy ước trong sự tùy thuộc trên tâm thức và thân thể. Không có một cá thể được tìm thấy hoặc là tách rời khỏi tâm thức và thân thể hay trong tâm thức và thân thể.

CHỈ LÀ DANH XƯNG

Điều này là lý do tại sao “cái tôi” và tất cả những hiện tượng khác được diễn tả trong Đạo Phật như “chỉ là danh tự”. Ý nghĩa của điều này không phải là “cái tôi” và tất cả những hiện tượng khác chỉ là chữ nghĩa, vì chữ nghĩa cho những hiện tượng này thật liên hệ đến những đối tượng thật sự. Đúng hơn, những đối tượng này không tồn tại trong chúng và tự chúng; thuật ngữ ‘chỉ là danh tự’ xóa tan khả năng chúng được thiết lập từ tự chính phía đối tượng. Chúng ta cần sự nhắc nhở này bởi vì “cái tôi” và những hiện tượng khác không hiện hữu đơn thuần bởi sự thiết lập của danh tự và tư tưởng. Hoàn toàn mâu thuẫn.

Thí dụ, chúng ta nói rằng Đạt Lai Lạt Ma là một ông thầy tu, một con người, và một người Tây Tạng. Có phải dường như rằng chúng ta đang nói về điều này không với sự liên hệ đến thân thể hay tâm thức của ngài mà chỉ về điều gì đấy riêng lẻ? Suy nghĩ liên tục về điều này, dường như có một Đạt Lai Lạt Ma tách rời khỏi thân thể của ngài, và riêng biệt ngay cả tâm thức của ngài. Hay tự quan tâm. Nếu tên bạn là Jane, thí dụ thế, chúng ta nói, “thân thể của Jane, tâm thức của Jane,” thế dường như đối với chúng ta là có một Jane người sở hữu tâm thức và thân thể của cô, và một thân thể và tâm thức mà Jane làm chủ.

Làm thế nào chúng ta thấu hiểu rằng nhận thức này là sai lầm? Tập trung trên sự kiện rằng không có điều gì trong tâm thức và thân thể có thể là “cái tôi”. Tâm thức và thân thể là trống rỗng một “cái tôi” thực chất. Đúng hơn, giống như chiếc xe hơi được thiết lập trong sự lệ thuộc trên những bộ phận của nó và và ngay cả không phải là nội dung của những bộ phận của nó, vì thế “cái tôi” lệ thuộc trên tâm thức và thân thể. Một “cái tôi” không lệ thuộc trên thân thể và tâm thức là không tồn tại, trái lại một “cái tôi” được hiểu lệ thuộc trên thân thể và tâm thức hiện hữu phù hợp với những quy ước của thế gian. Thấu hiểu “cái tôi” loại này hoàn toàn không thể tìm thấy trong tâm thức và thân thể, và ngay cả không là nội dung của tâm thức và thân thể nhưng tồn tại chỉ qua năng lực của danh xưng của nó và tư tưởng của chúng ta, là hữu ích khi chúng ta cố gắng để thấy chính chúng ta như chúng ta thật sự là.

BỐN BƯỚC ĐỂ THÂN CHÚNG

Có bốn bước quan trọng đối với việc nhận thức rằng chúng ta không hiện hữu trong cách mà chúng ta nghĩ chúng ta như thế. Tôi sẽ thảo luận những điều này trước tiên, và rồi thì trong chi tiết.

Bước thứ nhất là xác định những tin tưởng si mê phải được phản bác lại. Chúng ta cần làm điều này bởi vì khi chúng ta thực hiện những sự phân tích tìm kiếm chính

mình trong tâm thức và thân thể hay riêng biệt khỏi tâm thức hay thân thể, và chúng ta không thể tìm thấy nó, chúng ta có thể kết luận một cách sai lầm rằng chúng ta không hoàn toàn tồn tại.

Bởi vì “cái tôi” hiện hữu trong tâm thức chúng ta được thiết lập trong nó và tự nó, nên khi chúng ta sử dụng những sự phân tích cố gắng để tìm nó và không thể tìm ra nó, nên dường như “cái tôi” hoàn toàn không hiện hữu, trái lại nó chỉ là “cái tôi” độc lập, sự tồn tại một cách cố hữu của “cái tôi”, mà nó không tồn tại. Bởi vì có một hiểm họa ở đây về sự sai lầm đến sự phủ nhận và hư vô chủ nghĩa, thế nên điều thiết yếu như bước đầu tiên là để hiểu những gì bị phủ nhận trong vô ngã.

“Cái tôi” xuất hiện trong tâm thức chúng ta như thế nào? Nó không xuất hiện để tồn tại qua năng lực của tư tưởng; đúng hơn, nó xuất hiện để hiện hữu một cách cụ thể. Chúng ta cần chú ý và xác định kiểu mẫu của sự linh hội này. Nó là mục tiêu của chúng ta.

Bước thứ hai là quyết định, nếu “cái tôi” tồn tại trong cùng cách mà dường như nó là, nó phải hoặc là một với tâm thức và thân thể hay riêng biệt khỏi tâm thức và thân thể. Sau khi thừa nhận rằng không có khả năng nào khác, trong *hai bước còn lại* chúng ta phân tích để thấy hoặc là “cái tôi” và phức hợp thân/tâm có thể hoặc là một thực thể được thiết lập một cách cố hữu hay là những thực thể được thiết lập khác biệt một cách cố hữu.

Khi chúng ta thảo luận trong những phần tiếp theo, qua thiền quán chúng ta dần dần đi đến thấu hiểu rằng có những ảo tưởng với “cái tôi” thể hiện trong những thứ này. Tại điểm ấy, chúng ta có thể sẵn sàng nhận ra rằng một “cái tôi” tồn tại cố hữu không thể tìm thấy. Đây là nhận thức thực chứng về vô ngã. Rồi thì, khi chúng ta đã nhận ra rằng “cái tôi” không tồn tại một cách cố hữu, thì dễ dàng để nhận ra những gì là “của tôi” cũng không tồn tại một cách cố hữu (vô tự tính).

BƯỚC THỨ NHẤT: XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU

Thông thường bất chấp điều gì xuất hiện trong tâm thức chúng ta, nó dường như hiện hữu từ chính phía của nó, một tư tưởng độc lập. Khi chúng ta chú tâm đến một đối tượng – cho dù nó là chính chúng ta, một người khác, thân thể, tâm thức, hay một thứ vật chất – chúng ta chấp nhận nó xuất hiện giống như điều này là điều kiện tối hậu, nội tại, thật sự như thế nào ấy. Điều này có thể được thấy một cách rõ ràng những lúc căng thẳng, chẳng hạn khi ai đấy bình phẩm về điều đấy mà ta không từng làm: “Ông/bà làm hư hỏng như vậy – và – như vậy.” Chúng ta đột nhiên nghĩ một cách rất mạnh mẽ “tôi đã không làm như vậy!” Và chúng ta thậm chí có thể hét vào kẻ vu cáo.

“Cái tôi” xuất hiện như thế nào trong tâm thức chúng ta vào lúc ấy? “Cái tôi” này mà chúng ta hãnh diện và yêu mến quá chừng dường như hiện hữu như thế nào? Làm sao chúng ta nhận thức thấu đáo nó? Bằng việc phản chiếu trên những câu hỏi này chúng ta có thể đạt đến một ý thức về cung cách mà tâm thức lĩnh hội một cách tự nhiên và bẩm sinh “cái tôi” như hiện hữu từ chính phía của nó, một cách cố hữu.

Chúng ta hãy lấy một thí dụ khác. Khi có một điều gì đấy quan trọng mà chúng ta đáng lẽ phải làm và chúng ta chợt nhớ ra là chúng ta đã quên mất, chúng ta có thể nổi giận ngay trong tâm thức chúng ta: “Ôi, cái trí nhớ tồi của tôi!” Khi chúng ta nổi giận với tâm tư của chính mình, và “cái tôi” giận dữ ấy và tâm tư mà chúng ta giận dữ xuất hiện riêng biệt với nhau.

Điều cũng giống như thế xảy ra khi chúng ta cảm thấy khó chịu với thân thể chúng ta, hay một phần của thân thể, chẳng hạn như bàn tay của chúng ta. “Cái tôi” giận dữ dường như có sự biểu hiện riêng của nó, trong nó và tự nó, riêng biệt khỏi thân thể mà chúng ta giận dữ. Trên một trường hợp như thế chúng ta có thể quán sát làm thế nào mà “cái tôi” dường như tự nó đứng riêng biệt, như tự nó tiến hành, tự nó thành lập bởi cung cách của đặc tính riêng của nó. Đối với ý thức như vậy, “cái tôi” không xuất hiện được thiết lập trong sự tùy thuộc trên tâm thức và thân thể.

Quý vị có nhớ lần nào khi chúng ta làm một việc tệ hại và tâm tư chúng ta nghĩ, “tôi thật sự đã làm mọi thứ rồi rắm”? Vào lúc ấy chúng ta đồng nhất với “cái tôi” có thực thể cụ thể, mà nó không phải tâm thức cũng như thân thể mà là điều gì đấy xuất hiện một cách mạnh mẽ hơn.

Hay nhớ lại thời gian khi chúng ta làm điều gì đấy thật tuyệt diệu hay điều gì đấy thật dễ thương xảy ra cho chúng ta, và chúng ta cảm thấy thật tự hào trong ấy. “Cái tôi” này thật đáng giá, quá mến yêu, thật thích thú, và là đối tượng của sự tự trọng như vậy thật là rõ ràng một cách cụ thể và sinh động. Vào những lúc như vậy, ý nghĩa của “cái tôi” là đặc biệt rõ ràng.

Một khi chúng ta nắm bắt một sự biểu hiện hiển nhiên như vậy, chúng ta có thể làm nên một cảm giác sai lầm của “cái tôi” xuất hiện trong tâm thức chúng ta, và không để cho cung cách làm cho nó sức mạnh của nó nhỏ lại, chúng ta có thể thẩm tra, giống như từ một góc, nó có tồn tại trong một cách cụ thể hay không, nhưng nó xuất hiện. Trong thế kỷ mười bảy, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ năm đã nói về điều này với sự trong sáng vô cùng:

Đôi khi “cái tôi” sẽ dường như hiện hữu trong phạm vi của thân thể. Đôi khi nó dường như tồn tại trong phạm vi của tâm thức. Đôi khi nó dường như hiện hữu trong phạm vi của cảm giác, phân biệt, hay những nhân tố khác. Vào lúc chung cuộc của những kiểu mẫu đa dạng của hiện tượng, chúng ta sẽ kết luận một “cái tôi” đã tồn tại từ trong bản chất của chính nó, đây là nó tồn tại một cách cố hữu (từ tự tính), rằng tự khởi đầu nó là tự thành lập, tồn tại một cách không khác biệt với tâm thức và thân thể, là thứ cũng được phối hợp như nước và sữa. Đây là sự thực tập đầu tiên, sự xác định đối tượng bị phủ nhận trong quan điểm của vô ngã. Chúng ta nên hành động với nó cho đến khi kinh nghiệm sâu sắc sinh khởi.

Ba bước còn lại, được thảo luận trong ba chương tiếp theo, được hướng tới một loại thấu hiểu “cái tôi” loại này, mà chúng ta tin tưởng quá nhiều và là điều chi phối quá nhiều đến thái độ của chúng ta, thật sự chỉ là một sự giả dối của sự tưởng tượng. “Cái tôi” cụ thể này, hoàn toàn không tồn tại. Để hành động đối với những bước tiếp theo, điều thiết yếu là nhận ra và trụ với cảm giác mạnh mẽ về một “cái tôi” tự thiết lập.

Thiền Tập Quán Chiếu

- 1- Tưởng tượng ai đây chỉ trích quý vị điều gì đây mà thật sự quý vị đã không có làm, chỉ một ngón tay vào quý vị và nói, “Người đã làm hư hại như thế - như thế.”*
- 2- Hãy nhìn sự phản ứng của quý vị. “Cái tôi” xuất hiện như thế nào trong tâm thức quý vị?*
- 3- Quý vị lĩnh hội trong cách nào?*
- 4- Hãy chú ý “cái tôi” dường như tự hiện hữu như thế nào, tự cấu thành, tự thiết lập bằng cung cách của chính đặc trưng của nó.*

Cũng:

- 1- Hãy nhớ lại một thuở khi quý vị buồn nản với tâm thức quý vị, chẳng hạn khi quý vị thất bại trong việc nhớ lại điều gì đấy.*
- 2- Ôn lại cảm giác của quý vị. “Cái tôi” xuất hiện đến tâm thức quý vị lúc ấy như thế nào?*
- 3- Quý vị lĩnh hội nó bằng cách nào?*
- 4- Hãy chú ý “cái tôi” dường như tự hiện hữu như thế nào, tự cấu thành, tự thiết lập bằng cung cách của chính đặc trưng của nó.*

Cũng:

- 1- Hãy nhớ lại một thuở khi quý vị chán nản với thân thể quý vị hay với một đặc trưng nào đấy của thân thể quý vị, chẳng hạn như tóc quý vị.
- 2- Hãy nhìn vào cảm giác quý vị, “cái tôi” xuất hiện đến tâm thức quý vị như thế nào lúc ấy?
- 3- Quý vị lĩnh hội nó bằng cách nào?
- 4- Hãy chú ý “cái tôi” dường như tự hiện hữu như thế nào, tự cấu thành, tự thiết lập bằng cung cách của chính đặc trưng của nó.

Cũng:

- 1- Hãy nhớ lại một thuở khi quý vị làm điều gì đấy tệ hại và quý vị đã nghĩ, “tôi đã thật sự làm ra một đống xà bần.”
- 2- Lưu tâm đến cảm giác của quý vị. “Cái tôi” xuất hiện đến tâm thức quý vị lúc ấy như thế nào?
- 3- Quý vị lĩnh hội nó bằng cách nào?
- 4- Hãy chú ý “cái tôi” dường như tự hiện hữu như thế nào, tự cấu thành, tự thiết lập bằng cung cách của chính đặc trưng của nó.

Cũng:

- 1- Hãy nhớ lại một thuở khi quý vị làm điều gì đấy thật tuyệt vời và quý vị nhận lấy niềm tự hào trong ấy.
- 2- Thăm tra cảm giác của quý vị. “Cái tôi” xuất hiện đến tâm thức quý vị lúc ấy như thế nào?
- 3- Quý vị lĩnh hội nó bằng cách nào?
- 4- Hãy chú ý “cái tôi” dường như tự hiện hữu như thế nào, tự cấu thành, tự thiết lập bằng cung cách của chính đặc trưng của nó.

Cũng:

- 1- Hãy nhớ lại một thuở khi điều gì đấy diệu kỳ xảy đến cho quý vị và quý vị nhận niềm vui sướng ấy.
- 5- Hãy nhìn cảm giác của quý vị. “Cái tôi” xuất hiện đến tâm thức quý vị lúc ấy như thế nào?
- 6- Quý vị lĩnh hội nó bằng cách nào?
- 7- Hãy chú ý “cái tôi” dường như tự hiện hữu như thế nào, tự cấu thành, tự thiết lập bằng cung cách của chính đặc trưng của nó.



Quyết Định Những Sự Lựa Chọn

*Khi những hiện tượng được phân tích một cách riêng lẻ như vô ngã
Và những gì đã từng được phân tích trên thiên quán,
Đây là nguyên nhân cho việc đạt đến hoa trái, niết bàn.
Các con không đi đến hòa bình qua bất cứ nguyên nhân nào khác.*

- Đức Phật -

Trong bước thứ nhất, chúng ta đã thấy chúng ta xuất hiện đến tâm thức của chúng ta như thế nào. Nhận thức này là cần thiết bởi vì nếu chúng ta không có một cảm nhận về tồn tại cố hữu hay tự tính là gì, bất chấp chúng ta nói về vô ngã và tính không nhiều như thế nào, nó sẽ chỉ là chữ nghĩa. Sau khi chúng ta đã xác định rõ ý nghĩa mà những đối tượng hiện hữu từ năng lực trong chính chúng, rồi thì chúng ta nghiên cứu và thiên quán về vô ngã và tính không, cung cách mở ra cho điều thông hiểu gì đây về sự vắng mặt của sự tồn tại quá cụ thể hé rạn đến tâm thức chúng ta. Tuy thế, không biết đối tượng xuất hiện để có một vị thế như vậy và sự tán thành của chúng ta đến nó như thế nào, chúng ta có thể có ấn tượng rằng những đại luận giải về tính không chỉ là sự cố gắng để thúc đẩy chúng ta chấp nhận những gì chúng nói đến. Do thế, hãy liên tục quán chiếu trên bước đầu tiên, như một sự thâm thấu kiến thức, sự lượng định của mục tiêu được khảo sát sẽ trở nên vi tế và vi tế hơn.

BƯỚC THỨ HAI: GIỚI HẠN NHỮNG KHẢ NĂNG

Bây giờ chúng ta cần thiết lập một cấu trúc hợp lý cho sự phân tích theo sau. Trong tổng quát, bất cứ điều gì mà chúng ta tiếp nhận đến tâm thức phải hoặc là

một hay hơn một, số ít hay số nhiều. Thí dụ, rõ ràng là một cột đá và một cái nồi sắt là số nhiều; một cái tô là một thứ, số ít.

Bởi vì đây là trường hợp, những gì được thiết lập một cách cố hữu cũng hoặc là một thực thể hay những thực thể khác nhau; không có khả năng nào khác. Điều này có nghĩa là nếu “cái tôi” là tồn tại một cách cố hữu, nó phải hoặc là một với tâm thức và thân thể hay hoàn toàn khác biệt với thân thể và tâm thức.

Chúng ta cần cân nhắc về những thông số này. Chúng là những phạm vi để thẩm nghiệm trong hai bước sau cùng mục tiêu mà chúng ta xác định trong bước thứ nhất có thật sự tồn tại một cách thật cụ thể hay không. Nếu nó là như thế, nó phải có thể đứng vững với sự phân tích này.

Thiền Quán Phản Chiếu

- 1- Phân tích “cái tôi” có tự thiết lập một cách cố hữu trong phạm vi của phức hợp thân-tâm có thể có một cách tồn tại khác hơn là biểu hiện là một phần hay tách biệt với thân thể và tâm thức không?*
- 2- Lấy một hiện tượng khác, chẳng hạn như một cái cốc và một cái bàn, hay một ngôi nhà và một ngọn núi, như một thí dụ. Hãy thấy rằng không có đặc trưng tồn tại thứ ba. Chúng hoặc là giống nhau hoặc khác nhau.*
- 3- Quyết định rằng nếu “cái tôi” tồn tại một cách cố hữu như nó dường như là, nó phải hoặc là một hay tách biệt với tâm thức và thân thể.*



Phân Tích Tính Chất Đồng Nhất

*Giáo thuyết tối thượng tịnh hóa tâm thức
Là việc vắng mặt sự tồn tại cố hữu.
(Vô tự tính)*

-LONG THỌ TÁN DƯƠNG THỰC TẠI –

Bây giờ chúng ta sẵn sàng để phân tích “cái tôi” có thể là một với tâm thức và thân thể hay không. Quan tâm những ngụ ý sau. Nếu “cái tôi” được thiết lập trong tự nó và của chính nó, như nó hiện diện đến tâm thức chúng ta, và nếu nó cũng là một với tâm – thân, thế thì “cái tôi” và tâm – thân hoàn toàn không thể khác biệt. Chúng sẽ phải là hoàn toàn và luôn luôn là giống nhau là một với nhau. Những hiện tượng xuất hiện một cách nhưng tồn tại trong một cách khác là sai lạc, nhưng không thể cho những gì là thật sự được thiết lập có một sự đối kháng giữa sự xuất hiện và sự kiện thực tế. Điều gì thật sự phải xuất hiện cùng cách nó tồn tại và phải tồn tại trong cùng cách nó xuất hiện.

Nếu “cái tôi” là một với tâm – thân, thậm chí có hợp lý để thừa nhận sự tồn tại của “cái tôi” không? Như Long Thọ nói trong Trung Quán Luận:

*Khi được xem như là vô ngã
Ngoại trừ phức hợp tâm – thân,
Thế thì phức hợp tâm – thân tự nó sẽ là tự ngã
Nếu như thế, tự ngã của bạn không tồn tại*

Nếu “cái tôi” và phức hợp tâm – thân là giống nhau một cách chính xác, sẽ không thể nghĩ về “thân thể tôi” hay “cái đầu tôi” hay “tâm thức tôi” hay phỏng đoán rằng “thân thể tôi đang mạnh mẽ hơn.” Cũng thế, nếu tự ngã và tâm – thân là một, thế thì tâm thức và thân thể không tồn tại nữa, tự ngã cũng sẽ không tồn tại.

Vấn đề thứ hai là, vì tâm thức và thân thể là số nhiều, những tự ngã của một người sẽ phải là nhiều về. Như Nguyệt Xứng nói:

*Nếu tâm thức và thân thể là tự ngã,
Thế thì bởi vì tâm thức và thân thể là số nhiều
Những tự ngã sẽ phải đúng là số nhiều*

Hay, như tự ngã là một, tâm thức và thân thể cũng sẽ là một (số ít), một cách vô lý.

Vấn đề thứ ba là, giống như tâm thức và thân thể được sản sinh và suy tàn, “cái tôi” cũng phải được sản sinh một cách cố hữu và suy tàn một cách cố hữu. Mặc dù Phật Giáo thừa nhận rằng tự ngã được sản sinh và suy tàn, chúng tôi cho rằng điều này thật là quy ước tục đế, không phải một cách cố hữu từ chính phía nó. Trong việc vắng mặt của sự tồn tại cố hữu (vô tự tính), có thể cho một chuỗi thời khác, ngay cả sự sống, hình thành một sự tương tục mà trong ấy cái sau tùy thuộc vào cái trước. Tuy nhiên, nếu tự ngã được sản sinh một cách cố hữu và tan rã một cách cố hữu, thì không thể có những thời khắc hiện tại của đời sống của quý vị tùy thuộc trên những thời khắc trước, vì mỗi thời khắc vì mỗi thời khắc được sản sinh và tan rã trong tự nó và của chính nó, mà không tùy thuộc trên bất cứ điều gì khác. Trong trường hợp này, những đời sống quá khứ sẽ không thể có, vì mỗi đời sống sẽ tồn tại trong tự nó và của chính nó [mà không liên hệ với bất cứ điều gì khác].

Đức Phật nói về việc nhớ lại những đời sống quá khứ, và một số người tiếp nhận một cách sai lầm rằng điều này có nghĩa là Đức Phật sau sự giác ngộ và cá nhân, Ngài ở trong một cuộc đời quá khứ là một và giống nhau, và vì thế là thường còn. Tuy nhiên, khi Đức Phật diễn tả những đời sống trước đây, Ngài đã cẩn thận không đồng nhất rằng con người của đời sống hiện tại của Ngài trong một nơi đặc thù tại một thời điểm đặc thù là con người trong một nơi đặc thù tại một thời điểm đặc thù của quá khứ. Ngài đã nói trong dạng thức tổng quát, nói một cách đơn thuần rằng, “Trong quá khứ ta đã là một con người như thế như thế,” những Ngài đã không nói, “Trong quá khứ Phật Thích Ca Mâu Ni là một con người như vậy như vậy.”

Trong cách này, chủ thể của hành động (nghiệp) trong một đời sống quá khứ và tác nhân trải nghiệm những kết quả của những nghiệp chương đó được bao gồm trong sự tương tục của điều mà Phật Giáo gọi là “cái tôi tồn tại không cố hữu” (hay “chỉ là – cái tôi” đã du hành từ đời này sang đời khác. Nói cách khác, nếu “cái tôi” được sản sinh một cách cố hữu và tan rã một cách cố hữu, sự tương tục như thế sẽ không thể có, vì hai kiếp sống – con người làm những hành động và con người chịu đựng những hậu quả - sẽ không liên hệ với nhau. Điều này sẽ đưa đến kết quả vô lý rằng những hiệu quả an lạc của những hành vi đạo đức và những hậu quả khổ đau của những hành động vô đạo đức sẽ không sinh hoa trái cho chúng ta; những hậu quả của những hành động đó sẽ là lãng phí, chúng ta sẽ trải nghiệm những hậu quả mà chính chúng ta đã không tạo tác.

Thiền Quán Phản Chiếu

Quan tâm những hậu quả nếu “cái tôi” được thiết lập trong tự nó và của chính nó [không liên hệ với bất cứ thứ gì khác] phù hợp với việc nó xuất hiện như thế nào trong tâm thức chúng ta và nếu nó cũng là một với tâm – thân chúng ta:

- 1- “Cái tôi” và tâm – thân sẽ hoàn toàn và tuyệt đối là một.*
- 2- Trong trường hợp đó, thừa nhận một “cái tôi” sẽ vô nghĩa.*
- 3- Sẽ không thể nghĩ về “thân thể tôi” hay “cái đầu tôi” hay “tâm thức tôi”.*
- 4- Khi tâm thức và thân thể không tồn tại nữa, tự ngã cũng sẽ không tồn tại.*
- 5- Vì tâm thức và thân thể là số nhiều, những tự ngã của một người cũng sẽ là số nhiều.*
- 6- Vì “cái tôi” chỉ là một (số ít), tâm thức và thân thể cũng sẽ là một (số ít).*
- 7- Giống như tâm thức và thân thể được sản sinh và tan rã vì thế sẽ phải thừa nhận rằng “cái tôi” được sản sinh một cách cố hữu và tan rã một cách cố hữu. Trong trường hợp này, không có hiệu quả an lạc của những hành động đạo đức, cũng không có hậu quả khổ đau của những hành động phi đạo đức sản sinh hoa trái cho chúng ta, hay chúng ta sẽ trải nghiệm hậu quả của những hành vi mà chúng ta đã không tạo tác.*

Hãy nhớ rằng, những gì được thiết lập một cách cố hữu không thể được bao gồm trong cùng sự tương tục mà phải là khác biệt một cách không liên hệ. Thấu hiểu rằng điều này lệ thuộc trên việc tiếp nhận một ý nghĩa đúng đắn của việc “cái tôi” và những hiện tượng khác thường xuất hiện đến chúng ta là sự tự cấu thành ^[3] và chúng ta thường chấp nhận sự xuất hiện đó và rồi hành động trên căn bản của nó như thế nào. Đây là loại hiện hữu phóng đại mà chúng ta đang khảo sát.



³ Không liên hệ đến những thứ khác, tức là sự xuất hiện độc lập, không do nhân duyên, mà đây là điều không thể có. Và chúng ta phải thấu hiểu điều này một cách rõ ràng, mới có thể có chính kiến về sự liên hệ hỗ tương hay duyên sinh.

Phân Tích Sự Khác Biệt

*Giống như điều được biết
 Rằng hình tướng khuôn mặt của một người được thấy
 Tùy thuộc trên tấm gương soi
 Nhưng không phải thật sự tồn tại như là một khuôn mặt
 Do thể khái niệm “cái tôi” hiện hữu
 Tùy thuộc trên tâm thức và thân thể
 Nhưng giống như hình tướng của khuôn mặt
 “Cái tôi” hoàn toàn không tồn tại như thực tại của chính nó.*

Tràng Hoa Quý Báu - LONG THỌ ĐẠI SĨ

Bây giờ, hãy phân tích “cái tôi” và tâm- thân có thể là khác nhau hay không? Quan tâm đến những điều đề cập sau đây. Những thứ tinh thần và vật lý được gọi là “những hiện tượng phức hợp” bởi vì chúng được sản sinh, tồn tại và tan hoại qua từng thời khắc. Những đặc trưng này cho thấy rằng những nhân tố tinh thần và vật lý tồn tại qua những nguyên nhân và điều kiện đặc thù, và vì thế chúng là vô thường.

Nếu “cái tôi” và toàn bộ những loại những lĩnh vực của những hiện tượng vô thường là khác nhau một cách cố hữu, thì “cái tôi” sẽ vô lý không có những đặc trưng của những hiện tượng vô thường ấy là, được sản sinh, tồn tại, và tan hoại, giống như một con ngựa, bởi vì nó hoàn toàn khác biệt với con voi, nên nó không có những khía cạnh đặc thù của con voi. Như Nguyệt Xứng nói:

Nếu tự ngã được thừa nhận là khác biệt với tâm thức và thân thể, thế thì giống như ý thức là khác biệt với thân thể, tự ngã sẽ được thiết lập như có một đặc trưng khác biệt hoàn toàn với tâm thức và thân thể.

Một lần nữa, nếu “cái tôi” và tâm –thân là khác biệt một cách cố hữu, thì “cái tôi” phải là điều gì đó được tưởng tượng một cách sai lầm hay là một hiện tượng

thường tại. Nó cũng không thể có những đặc trưng đặc thù của hoặc là tâm thức hay thân thể, và vì thế sẽ phải được quán chiếu riêng biệt một cách hoàn toàn với thân thể và tâm thức. Khi chúng ta tìm kiếm cho một “cái tôi” là gì, chúng ta sẽ phải liên hệ đến điều gì đấy riêng biệt với thân thể và tâm thức, nhưng chúng ta không thể làm như thế. “Cái tôi” chỉ được nhận thức trong phạm vi của thân thể và tâm thức. Như Nguyệt Xứng nói:

Không có tự ngã nào khác hơn là phức hợp của tâm thức và thân thể bởi vì Tách rời khỏi phức hợp tâm-thân, khái niệm của nó không tồn tại.

Thiền Quán Phản Chiếu

Quan tâm đến những hệ quả nếu “cái tôi” được thiết lập trong chính nó và tự chính nó phù hợp với việc nó xuất hiện như thế nào đến tâm thức chúng ta và nếu có cũng khác biệt một cách cố hữu với tâm-thân:

- 1- “Cái tôi” và tâm-thân phải là tách biệt một cách hoàn toàn.
- 2- Trong trường hợp ấy, “cái tôi” phải được tìm thấy sau khi xóa sạch tâm thức và thân thể.
- 3- “Cái tôi” sẽ không có những đặc trưng về sự sản sinh, không đổi, tàn hoại, mà đấy là vô lý.
- 4- “Cái tôi” sẽ ngớ ngẩn phải chỉ là một điều bịa đặt của sự tưởng tượng hay thường tại.
- 5- Một cách vô lý, “cái tôi” sẽ không có bất cứ đặc trưng nào của vật lý hay tinh thần.



Đi đến một kết luận

*Thực tại được biết chắc sau này
Của những gì trước đây được tưởng tượng bởi vô minh*

-Tràng Hoa Quý Báu – LONG THỌ ĐẠI SĨ-

Vào giữa thế kỷ thứ mười bảy, Đức Đệ Ngũ Đạt Lai Lạt Ma đã nhấn mạnh tầm quan trọng như thế nào để việc phân tích không trở thành một bài học thuộc lòng như vẹt mà phải là sống động. Khi chúng ta tìm kiếm cho một “cái tôi” tồn tại cụ thể như vậy mà không thể tìm kiếm được nó hoặc là cùng giống hay khác biệt với tâm thức và thân thể, điều thiết yếu là phải tìm kiếm cùng khắp; bằng khác đi chúng ta sẽ không cảm thấy tác động của việc không tìm thấy nó. Đức Đệ Ngũ Đạt Lai Lạt Ma đã viết:

Cái kiêu thức của sự không khám phá ra chỉ là sự lập lại nghèo nàn của mệnh đề “không tìm thấy.” Thí dụ, khi một con bò bị mất, người ta không chỉ chấp nhận như thật sự bởi một lời tuyên bố, “Nó không ở trong một vùng như thế như thế.” Đúng hơn bằng sự tìm kiếm nó khắp mọi nơi trên vùng đất cao, trong vùng trung du, và ở vùng đất thấp, rồi thì chúng ta mới đi đến kết luận chắc chắn rằng nó không thể tìm thấy nó được. Ở đây cũng thế, qua sự thiền quán cho đến khi mà đi đến một kết luận, chúng ta đạt được một niềm tin.

Một khi chúng ta dần thân trong sự phân tích qua cách này, chúng ta sẽ bắt đầu nghi ngờ về cái cảm giác mạnh mẽ của của một “cái tôi” tự cấu thành mà trước đây dường như hiện hữu vô cùng rõ ràng. Chúng ta dần dần bắt đầu nghĩ, “Aha! Trước đây điều này dường như vô cùng chân thật, nhưng có lẽ nó không thật sự như thế.” Rồi thì, khi chúng ta phân tích nhiều hơn nữa, chúng ta sẽ trở nên chắc chắn hơn (không chỉ một cách giả tạo mà từ trong sâu thẳm) rằng một “cái tôi” như vậy hoàn toàn không tồn tại. Chúng ta sẽ vượt khỏi cái giới hạn của ngôn ngữ và

đạt đến sự chắc chắn về điều ấy, mặc dù nó xuất hiện thật cụ thể, nhưng nó không tồn tại trong cách ấy. Đây là ấn tượng trải rộng của sự phân tích: một quyết định từ trong tâm thức của chính chúng ta rằng “cái tôi” loại này thật sự không tồn tại.

Thông thường khi tôi sắp thuyết pháp cho một đám đông, tôi chú ý rằng đối với tâm thức của tôi, mỗi người trong thính chúng dường như hiện hữu riêng biệt tương ứng trên từng vị trí của chính họ qua năng lực của chính họ, hơn là tồn tại chỉ qua năng lực của tư tưởng, chỉ tồn tại một cách quy ước của thế gian. Tất cả họ dường như tồn tại trong một điều kiện rắn chắc cường điệu; đây là họ có vẻ như thế nào, họ xuất hiện như thế nào, họ lóe ra trong tâm thức tôi như thế nào. Nhưng nếu họ thật sự hiện hữu trong cách này, họ sẽ có thể tìm thấy được qua loại thẩm tra mà tôi vừa diễn tả, trái lại không thể tìm thấy họ được. Có một sự mâu thuẫn giữa việc họ xuất hiện như thế nào và họ thật sự tồn tại như thế nào. Do vậy, tôi đánh thức tâm thức tôi bất cứ điều gì tôi biết về vô ngã, phản chiếu, thí dụ, qua lời tuyên bố của Long Thọ Đại Sĩ trong Căn Bản Trung Quán Luận - “Tuệ Trí”, ở đây ngài đã thẩm tra Đức Phật có tồn tại một cách cố hữu hay không:

*Đức Phật không phải là phức hợp của tâm-thân ngài.
Ngài không khác hơn phức hợp thân-tâm ngài
Phức hợp tâm-thân không ở trong ngài; ngài không ở trong ấy.
Ngài không sở hữu nó. Đức Phật là gì ở đây?*

Long Thọ nêu Đức Phật như một thí dụ của biểu hiện vô ngã, của sự vắng mặt một con người tồn tại cố hữu (có tự tính). Trong cùng cách, chúng ta cần phản chiếu trên sự vô ngã của chính chúng ta. Khi chúng ta áp dụng sự phản chiếu này đến chính tôi, tôi nghĩ:

*Thầy tu Tenzin Gyatso không không phải phức hợp thân- tâm của ông ta.
Ông không gì khác hơn là phức hợp thân-tâm của ông ta.
Phức hợp thân-tâm không phải ở trong ông; ông ta cũng không ở trong nó.
Ông không sở hữu nó. Tenzin Gyatso là gì ở đây?*

Tu sĩ Tenzin Gyatso không là gì trong phức hợp thân-tâm, từ đỉnh đầu cho đến gót chân. Khi tôi tìm ông đạo Tenzin Gyatso, không thể tìm ra điều gì – không phải là cái thấy, không phải là cái nghe, không phải là cái nghĩ, không phải cái nếm, không phải cái xúc chạm, và không phải cái suy tư; không phải ý thức lúc thức, không phải ý thức trong mộng, không phải ý thức ngủ sâu, và cuối cùng ngay cả không phải linh quang lúc lâm chung. Có bất điều gì ở đây là Tenzin Gyatso không? Không điều gì có thể tìm thấy là Tenzin Gyatso.

Cũng thế, không có điều gì bên ngoài phức hợp thân-tâm là Tenzin Gyatso. Thêm nữa, Tenzin Gyatso không tùy thuộc trên phức hợp thân-tâm như một thực thể riêng biệt, như một rừng cây trên tuyết; cũng thế, cả hai thứ ấy sẽ đòi hỏi Tenzin Gyatso và phức hợp thân-tâm hoàn toàn khác biệt, và điều ấy là không thể được. Cũng thế Tenzin Gyatso không sở hữu phức hợp thân-tâm, giống như con người sở hữu con bò, mà điều ấy đòi hỏi những thực thể khác biệt hoàn toàn, hay như một thân cây sở hữu cái lõi của nó, mà chúng sẽ là hoàn toàn giống nhau.

Thế thì Tenzin Gyatso là gì ở đây? Chắc chắn, không có điều gì có thể tìm thấy – không có một bộ phận nào của phức hợp thân-tâm, không lệ thuộc trên phức hợp thân-tâm như một thực thể riêng lẻ, không trong sự sở hữu của phức hợp thân-tâm, và không ngay cả sự tương tục của phức hợp thân-tâm. Rõ ràng rằng tự ngã chỉ đơn thuần được thiết lập trong sự lệ thuộc trên phức hợp của thân-tâm.

Sự phân tích này giữ quan điểm trong một sự đối lập với cung cách mà chúng ta thường suy nghĩ. Khi tôi nghĩ, “tôi là một tu sĩ”, có một sự xuất hiện trong tâm thức tôi về một thầy tu với sở hữu thân thể và tâm thức. Tất cả con người chúng ta, điều ấy là chắc chắn, nhưng khi chúng ta xác định chính chúng ta như một con người và khi chúng ta nhận dạng một người nào khác như một kẻ khác biệt ở đây, hai điều này xuất hiện hầu như một cách cụ thể. Tuy nhiên, khi chúng ta áp dụng sự phân tích để quyết định con người thật sự là gì – khi chúng ta phân tích con người này là một loại tâm thức và thân thể nào đấy – chúng ta không bắt được bất cứ điều gì là cá nhân ấy. Cũng thế, không thể có điều gì đây hoàn toàn riêng biệt với thân thể và tâm thức là cá thể ấy. Đây là trường hợp, đây là hệ thống Phật Giáo thậm thâm dạy chúng ta rằng một cá thể chỉ được thiết lập trong sự lệ thuộc trên thân thể và tâm thức.

Khi tôi sử dụng sự phân tích, tôi hiểu rằng những gì lúc khởi đầu dường như rõ ràng sờ mó được thì hoàn toàn không hiện hữu trong cách này. Con người xuất hiện để hiện hữu vô cùng quả quyết lại rõ ràng không thể tìm thấy. Điều này dường như hiện hữu trong tự chính nó được thấy phụ thuộc trên tư tưởng.

Phản chiếu trên điều này, khi tôi nhìn vào thánh chúng, tôi thấy rằng tất cả hàng chục nghìn người đang nghĩ “tôi”, “tôi”, “tôi” trong một cách mà thực tế là sai lạc, đưa đây chính họ vào trong rắc rối. Nhìn họ trong cách này giúp cho tôi – và sẽ giúp quý vị - kêu gọi từ lòng yêu thương quan tâm cho chúng sinh bị vướng trong bầy sập của nhận thức sai lầm. Đây là việc tôi thường bắt đầu những buổi thuyết giảng của tôi như thế nào.

Bằng việc thiền quán và trau dồi dần dần bốn bước này, chúng ta sẽ phát triển một năng lực để thẩm tra bất cứ điều gì và mọi thứ trong cách này – thấy sự xung đột

của hiện tượng và thực tại, và sự lừa dối từ những chiều sâu mà con người và sự vật không hiện hữu trong cách mà chúng xuất hiện. Điều được hiểu bằng tâm thức hoàn toàn quả quyết như thế là việc vắng bóng sự tồn tại cố hữu của “cái tôi”, mặc dù chúng ta thường tin tưởng nó một cách rất mạnh mẽ. Chúng ta hoàn toàn thấu hiểu sự tồn tại cố hữu hoàn toàn không có. Tâm thức chúng ta trở nên hòa nhập trong tính không ấy.

Thiền Quán Phản Chiếu

Ôn tập lại bốn bước đối với nhận thức:

- 1- *Số không trên mục tiêu, sự xuất hiện của “cái tôi” giống như nó được thành lập trong tự nó và từ chính nó.*
- 2- *Quả quyết rằng nếu “cái tôi” tồn tại trong cung cách dường như thế, nó phải hoặc là một với tâm thức và thân thể hay tách biệt khỏi tâm thức và thân thể.*
- 3- *Quán chiếu một cách hoàn toàn những rắc rối với “cái tôi” và phức hợp tâm-thân giống như vậy.*
 - a. *“Cái tôi” và thân-tâm sẽ phải là một hoàn toàn và trong mọi cách .*
 - b. *Thừa nhận rằng một “cái tôi” sẽ là vô nghĩa.*
 - c. *Sẽ không thể nghĩ về “thân thể tôi”, hay “cái đầu tôi” hay “tâm thức tôi”*
 - d. *Khi tâm thức và thân thể không tồn tại nữa, tự ngã cũng sẽ không tồn tại.*
 - e. *Vì thân thể và tâm thức là số nhiều, tự ngã một người cũng phải là số nhiều.*
 - f. *Vì “cái tôi” chỉ là một, thân thể và tâm thức cũng phải là một.*
 - g. *Giống như tâm thức và thân thể được sản sinh và tan rã, “cái tôi” được sản sinh một cách cố hữu và tan rã một cách cố hữu. Trong trường hợp này, không có những tác động toại ý của các hành động đạo đức cũng không có những ảnh hưởng đón đầu của các hành vi phi đạo đức sẽ sinh ra kết quả cho chúng ta, hay chúng ta sẽ trải nghiệm những ảnh hưởng của các hành vi mà chính chúng ta không phạm phải.*
- 4- *Quán chiếu một cách hoàn toàn những rắc rối của “cái tôi” và phức hợp tâm-thân hiện hữu khác biệt một cách cố hữu.*
 - a. *“Cái tôi” và thân-tâm sẽ phải là hoàn toàn tách biệt.*
 - b. *Trong trường hợp ấy, “cái tôi” sẽ có thể được tìm thấy sau khi dẹp hết tâm thức và thân thể.*

- c. “Cái tôi” sẽ không có những đặc trưng của sản sinh, vĩnh cửu, và hư hoại, là điều vô lý.
- d. “Cái tôi” một cách ngớ ngẩn sẽ phải chỉ là một điều bịa đặt của sự tưởng tượng hay thường còn.
- e. Một cách phi lý, “cái tôi” sẽ không có bất cứ những đặc trưng vật chất và tinh thần.



Thử Nghiệm Sự Thân Chứng Của Chúng Ta

*Giống như một người đi đến tàn hoại qua sự ăn uống sai lạc
Nhưng giành được
Sự trường thọ, tự do khỏi bệnh tật,
Sức mạnh và niềm sướng vui qua ăn uống đúng đắn
Vì thế một người đi đến tàn hoại
Qua thấu hiểu sai lạc,
Nhưng đạt được hạnh phúc và giác ngộ tối thượng
Qua sự thấu hiểu đúng đắn.*

- LONG THỌ, Trảng Hoa Quý Báu.

Khi chúng ta đã hoàn tất sự phân tích với sự quan tâm đến chính mình, tìm kiếm cho một sự tồn tại cố hữu của “cái tôi”, cuối cùng chúng ta hiểu biết rằng một “cái tôi” không thể tìm thấy, nhưng có phải điều này là tính không của sự tồn tại cố hữu hay điều gì thô thiển hơn? Chúng ta gọi trình độ thô thiển "không tồn tại về thực chất trong ý nghĩa độc lập của con người" (duyên sinh) và trình độ vi tế "không tồn tại một cách cố hữu" (vô tự tính). Có thể kết luận một cách sai lầm rằng chúng ta đã hiểu tính không vi tế hơn khi chúng ta đã thật sự thấu hiểu chỉ trên trình độ thô thiển.

Cả hai sự thực chứng đều hữu ích, và sự thấu hiểu về trình độ thô thiển chắc chắn sẽ hỗ trợ đối với sự thực chứng ở trình độ vi tế, nhưng quan trọng là không được lẫn lộn hai thứ. Để nói về sự khác biệt, đầu tiên đi qua sự tóm tắt lập luận trong Chương 15: rồi thì sự cảm nhận là "cái tôi" tự cấu thành rơi thành từng mảnh, và nó biến mất trong tâm thức vì tâm thức chúng ta ở trong chân không, chuyển chủ đề chúng ta khảo sát từ "cái tôi" đến thân thể ta hay một bộ phận nào đấy của thân thể, chẳng hạn như cánh tay của ta.

Nếu chúng ta cảm nhận rằng thân thể hay cánh tay của chúng ta là tự cấu thành lập tức biến mất, và sự vắng bóng của một vị thể như vậy xuất hiện trong tâm thức chúng ta, đây là một dấu hiệu rằng sự thấu hiểu về tính không của "cái tôi" đã ở

trên một trình độ vi tế hơn. Tuy nhiên, nếu năng lực của lập luận trước không lập tức áp dụng cho thân thể hay cánh tay chúng ta, điều này cho thấy rằng sự thấu hiểu về tính không của "cái tôi" không quá sâu mà còn ở trình độ thô thiển.

Nếu một cảm giác nào đấy của sự tồn tại cụ thể của hiện tượng khác này còn lại, sự phân tích trước đây của chúng ta không sâu như nó có thể dường như vậy. Đây là tại sao Long Thọ nói:

*Cho đến khi thân và tâm được lĩnh hội một cách sai lầm,
Do thế, cho đến lúc ấy sự lĩnh hội sai lầm của "cái tôi" tồn tại.*

LÀM THỂ NÀO ĐỂ NÓI VỀ NHỮNG SỰ KHÁC BIỆT GIỮA NHỮNG NHẬN THỨC SAI LẦM THÔ THIỂN VÀ VI TẾ

Một lý do có thể cho sự thấu hiểu về "cái tôi" không mở rộng đến những hiện tượng khác là sự nhận dạng ban đầu về một "cái tôi" tự cấu thành được hoàn tất trong phạm vi của một thí dụ rõ ràng về sự thổi phồng tự ngã, mà với nó chúng ta phản ứng với tham dục, thù hận, phòng thủ, hay những thứ như thế. Căn cứ trên sự nhận dạng thô thiển ấy, có thể dường như rằng trong những trạng huống bình thường, sự cảm nhận về "cái tôi" không lẫn lộn với hiện tượng của một "cái tôi" tự cấu thành. Nhưng trong thực tế nó là như thế, mặc dù ở một trình độ vi tế hơn. Đó là tại sao sự thực chứng ban đầu, mặc dù hữu ích, nhưng không có nhiều năng lực như nó có thể.

Tôi muốn đi vào một số chi tiết về điểm này, vì thế hãy vui lòng cố gắng với tôi. Trước tiên chúng ta cần quan tâm đến câu hỏi thú vị này: Nếu một cá nhân không phải là thân cũng không phải là tâm, hay một sự phối hợp của hai thứ này, vậy thì chúng ta nhìn vào gì khi chúng ta lưu ý "cái tôi"? Những kinh luận của chúng tôi nói với chúng tôi rằng những gì chúng ta đang chú ý đến là một "cái tôi" hay con người được thiết lập một cách lệ thuộc (duyên sinh). Chúng ta đang chú ý đến, mặc dù không hiểu một cách thích đáng, chỉ là "cái tôi", mà Đạo Phật gọi là "chỉ là - cái tôi" đơn thuần. Bởi vì một sự hiểu sai tâm thức và thân thể như tồn tại cố hữu (có tự tính) quá nhanh chóng đứng trước sự lãnh hội sai lầm về "cái tôi", có thể dường như rằng những gì chúng ta đang chú ý đến khi chúng ta xem "cái tôi" là thân thể và tâm thức, nhưng thật sự chỉ là tự chính "cái tôi" mà thôi (*không liên hệ gì đến thân và tâm chúng ta*).

Tuy nhiên, sự thật là, bất chấp những gì xuất hiện trong tâm thức chúng ta bây giờ, cho dù đến những giác quan hay đến ý thức tinh thần chúng ta, thì nó cũng trộn lẫn với một sự thổi phồng điều kiện của nó. Tất cả những hiện tượng của những hiện tượng ngoại và nội tại, kể cả "cái tôi", bị trộn lẫn với một cảm giác rằng những đối

tượng hiện hữu từ phía chính chúng; vì lý do này, tất cả những thức tâm của chúng ta bị sai lầm với sự quan tâm đến những gì xuất hiện đến chúng, ngay cả khi chúng là đúng về những quán sát nào đấy, chẳng hạn thấy đối tượng xanh dương là xanh dương, hay xác định cánh cửa là cánh cửa. Những tâm thức như vậy là đúng với những đối tượng ngoại tại nhưng sai lầm trong đó, do bởi khuynh hướng thiên kiến của chúng ta, các đối tượng được thấy với một màn bao phủ của sự tồn tại cố hữu (có tự tính).

Do thế, nếu khi thiền quán, chúng ta chấp nhận sự xuất hiện của chúng ta như nó là và tiến hành bác bỏ một cảm nhận phụ trội nào đó của sự tồn tại cố hữu, thì chúng ta đã nhìn được vào kiểu mẫu chính của sự tồn tại cố hữu mà chúng ta đang tìm kiếm sự bác bỏ. Vâng, chúng ta thật sự hiện hữu, nhưng "cái tôi" không tồn tại trong cách nó xuất hiện trong tâm thức chúng ta. Đây là tại sao vào thế kỷ mười bảy Đức Đế Ngũ Đạt Lai Lạt Ma nhấn mạnh rằng sự tồn tại cố hữu (tự tính) phải bị bác bỏ với việc quan tâm đến chính "cái tôi" đầu tiên (*niệm đầu tiên*) thường xuất hiện.

"Cái tôi" này không tồn tại. Khi sự kiện này được thấy, nhận thức sai lầm gốc rễ bị làm mất tác dụng, trái lại nếu chúng ta để "cái tôi" ấy giống như nó hiện hữu và tiếp tục với sự phân tích của chúng ta, thì chúng ta sẽ không đi vào trình độ của vấn đề gốc rễ. Đây là bởi vì "cái tôi - đơn thuần" và "cái tôi" tồn tại một cách cố hữu, hay có tự tính bị trộn lẫn với nhau. Do vậy, chúng ta phải lưu ý rằng "cái tôi" này mà chúng ta chú ý đến không tồn tại như nó xuất hiện. Bằng khác đi, nếu chúng ta cho "cái tôi" này là thật sự và chỉ tìm kiếm để chứng minh rằng nó không tồn tại một cách cơ bản, thì chúng ta sẽ hiểu sai bản chất tính không của nó, như được giải thích trong chương 7.

NHÂN NẠI LÀ CẦN THIẾT

Sự cần thiết để tiến hành đến trình độ sâu xa hơn này là tại sao chúng ta phải duy trì thực tập tại sự luân phiên giữa việc xác định một cảm nhận ngày càng vi tế hơn về việc "cái tôi" xuất hiện và sử dụng lý trí để thấy "cái tôi" xuất hiện ấy có thể được phân tích hay không. Qua tiến trình này, chúng ta sẽ dần dần sâu sắc hơn trong sự lãnh hội của cả những gì là ý nghĩa cảm nhận sự thổi phồng của tự ngã và tính không vững chãi trong nền tảng của nó.

Giống như luận điển đại thừa nói, chúng ta sẽ bắt đầu thực hiện một sự phân biệt giữa sự tồn tại và sự tồn tại cố hữu qua chính kinh nghiệm của chúng ta. Những luận điển đại thừa đòi hỏi chúng ta tránh cả cực đoan của việc thổi phồng bản chất của con người và sự vật cùng cực đoan đối kháng - rằng con người và sự vật hoàn

toàn không tồn tại. Chúng thật sự tồn tại một cách chắc chắn; nhưng chúng tồn tại như thế nào mới là vấn đề.

Khi chúng ta tiến tới thấu hiểu rằng con người và sự vật không thể tìm thấy dưới sự phân tích nhưng tâm tư nhận thức rằng chúng thật tồn tại, thì chúng ta có thể bắt đầu cảm thấy tác động về tuyên bố rằng chúng tồn tại qua năng lực của tư tưởng. Điều này, hóa ra, sẽ đòi hỏi chúng ta quan tâm xa hơn với việc con người và sự vật xuất hiện đến tâm thức chúng ta như thế nào và sẽ xói mòn sự vững tin trong điều tốt lành hay tệ hại trong hiện tượng của những thứ này, là những thứ trước đây chúng ta chấp nhận tự động như thực chất của những đối tượng. Chúng ta sẽ bắt đầu lưu ý việc chúng ta tán thành đối với hiện tượng của các đối tượng như thế nào và việc chúng ta đạt được chúng như thế nào.

Trong cách này, thiền quán là một quá trình dài lâu, chứ không là tuệ giác đơn độc hay ngay cả vài thấu hiểu thẩm thấu. Nó sẽ trở nên ngày càng sâu sắc hơn khi ngày ngày, tháng tháng, năm năm trôi qua. Hãy đọc tiếp và suy nghĩ cùng thiền quán.

Thiền quán

1- Đi qua bốn bước của phân tích được diễn tả trong Chương 15

2- Khi cảm nhận rằng "cái tôi" là tự cấu thành vỡ thành từng mảnh và tan biến trong trống không, chuyển sang quan tâm đến cánh tay của hành giả, thí dụ thế.

3- Hãy thấy, có phải cảm nhận rằng cánh tay của hành giả tồn tại một cách cố hữu lập tức tan biến qua những lý luận trước đó.

4- Nếu sự phân tích trước không lập tức áp dụng vào cánh tay của hành giả, thì sự thấu hiểu của hành giả vẫn còn ở trình độ thô thiển.

TIẾP TỤC THỰC TẬP VỚI NÓ

Dấu hiệu mà chúng ta đã thật sự trở nên ấn tượng với sự vắng mặt sự hiện hữu của "cái tôi" cụ thể, thuần nhất xảy ra khi chúng ta xem thân thể hay tâm thức và không cảm thấy hiện tượng của nó là thật sự. Chúng ta chấm dứt việc dành cho nó quá nhiều sự tin cậy trong những hiện tượng cường điệu của nó bởi vì chúng ta đã trở

thành ấn tượng với việc vắng bóng sự tồn tại cố hữu được khám phá qua thiền phân tích (quán). Sự giảm bớt niềm tin trong sự đúng đắn của những hiện tượng là một dấu hiệu của thành công, và qua việc thiền quán tiếp tục nó có thể ngày càng lớn mạnh hơn. Tiến trình này là việc chúng ta đi đến càng ngày càng gần hơn để thấy chính chúng ta thật sự như thế nào.

Thực chứng tính không là khó khăn, nhưng nếu chúng ta kiên trì thực hành - phân tích và phân tích - sự lĩnh hội chắc chắn sẽ đến. Chúng ta sẽ thấu hiểu ý nghĩa của việc tìm kiếm cho sự tồn tại cố hữu (tự tính) là gì nhưng không tìm ra nó - việc tìm kiếm cho những gì được hình dung vô cùng mạnh mẽ và không tìm ra nó. Sự không tìm ra xuất hiện đến tâm thức như tính không, đầu tiên yếu ớt và rồi thì ngày càng rõ ràng hơn. Mặc dù tuệ giác ban đầu không sâu sắc lắm, nhưng khi chúng ta kiên trì trong tiến trình này, chúng ta sẽ thâm nhập ngày càng sâu hơn.

Qua ý nghĩa sơ bộ của tính không, chúng ta sẽ đạt được một ý nghĩa rõ ràng hơn về si mê là gì; điều này sẽ đưa đến một kinh nghiệm khá hơn về tính không. Sự hiểu biết về tính không tốt hơn, đến lượt chính nó, sẽ làm nổi bật sự nhận diện ra si mê ám chương của chúng ta, và điều gì đang bị phủ nhận. Sự nhận diện này sẽ làm sâu sắc hơn tác động của lý trí khi chúng ta sử dụng nó hết lần này đến lần khác, bao hàm sự thấu hiểu và sự xói mòn sự tin tưởng của chúng ta trong những gì bị cường điệu. Đây là việc chúng ta tháo gỡ những rắc rối như thế nào.



Mở Rộng Tuệ Giác Nay đến Những Gì Chúng Ta Có

*Giống như con tỉnh ngộ biết
Sự phân biệt sai lầm của chính con,
Hãy áp dụng tinh thần này đến tất cả mọi hiện tượng.*

- ĐỨC PHẬT

Đề ôn lại: Nếu có một "cái tôi" cụ thể, thể thì nó phải hoặc là một với thân-tâm hay khác biệt với thân-tâm. Vì cả hai khả năng ấy được giải thích với những nguyên biện logic, chúng ta phải đi đến kết luận rằng một "cái tôi" cụ thể như vậy là hoàn toàn không tồn tại.

Nó tương đối dễ dàng, một khi chúng ta đã thấu hiểu rằng "cái tôi" có tự tính không hiện hữu, để nhận ra rằng ý nghĩa của tự tính sở hữu là sai lầm. Tâm thức và thân thể là những đối tượng được sử dụng bởi "cái tôi" ấy. "Cái tôi" giống như một chủ nhân, mà thân thể và tâm thức thuộc về nó. Thực tế, chúng ta nói, "Thân thể tôi hơi xuống dốc". Hay "Thân thể tôi vừa vận". Những lời tuyên bố như vậy là có ý nghĩa. Mặc dù chúng ta không nghĩ "Đây là cái tôi" khi chúng ta nhìn vào cánh tay chúng ta, khi cánh tay chúng ta đau đớn, chúng ta chắc chắn nghĩ thực rằng "tôi trong cơn đau, tôi không khỏe". Tuy thế, rõ ràng rằng "cái tôi" và thân thể là khác biệt; thân thể thuộc về "cái tôi".

Tương tự thế, chúng ta nói về "tâm thức tôi", và chúng ta có thể nói, "Trí nhớ của tôi yếu, có điều gì đấy sai lạc". Chúng ta là người huấn luyện của tâm thức, tâm thức như một học trò ngang ngạnh, sẽ được dạy bảo để làm những gì chúng ta muốn.

Trong cách này, thân thể và tâm thức thuộc về "tôi", và "tôi" là chủ nhân của chúng. Mặc dù không thể phủ nhận rằng mỗi thứ biểu diễn những chức năng tương ứng của nó, tuy nhiên không có "cái tôi" độc lập khỏi thân thể và tâm thức sở hữu chúng. Đôi mắt, đôi tai chúng ta, v.v... thật sự là những đối tượng mà chúng ta thấy có lý như "của tôi", nhưng chúng không tồn tại trong cùng cách mà chúng xuất hiện thật năng động đến tâm thức chúng ta, những thứ bị làm chủ bởi

một "cái tôi" tồn tại cố hữu. Như Long Thọ đã nói trong Tràng Hoa Quý Báu của ngài:

Đức Phật thuyết giảng chỉ để cứu giúp chúng sinh

nói rằng tất cả chúng sinh

Đã phát sinh từ sự nhận thức sai lầm của "cái tôi"

Và bị bao phủ với nhận thức "của tôi".

Khi chúng ta nhận ra rằng tự ngã không tồn tại một cách cố hữu, rồi thì "của tôi" cũng không thể có tự tính.

THIỀN QUÁN

Quan tâm:

1- Những hiện tượng nội tại, chẳng hạn như tâm thức chúng ta và thân thể chúng ta, thuộc về chúng ta và vì thế là "của ta".

2- Những đồ vật bên ngoài, như áo quần, hay xe cộ mà chúng ta có cũng là "của ta".

3- Nếu "cái tôi" không tồn tại một cách cố hữu, thì những gì là 'của tôi' cũng không thể tồn tại một cách cố hữu ('tôi' và 'của tôi' đều vô tự tính).



Cân Bằng Tịch Tĩnh và Tuệ Giác

(Định - Tuệ)

*Trau dồi thiền ổn định mà thôi
Sẽ không tiêu trừ sự phân biệt tồn tại cố hữu
Những cảm xúc phiền não có thể trở lại,
Làm nên tất cả những loại quấy rầy.*

- ĐỨC PHẬT -

Tịch tĩnh bất động hay định lực có thể đè nén những cảm xúc chướng ngại ẩn tàng, nhưng nó không thể loại trừ hoàn toàn chúng. Tuệ giác nội quán là cần thiết bởi vì như được giải thích trước đây, nó có thể loại trừ hoàn toàn những cảm xúc phiền phức và những rối rắm hậu quả của chúng. Thiền ổn định (chỉ) và thiền phân tích (quán) bây giờ phải làm việc với nhau. Khi chúng thể hiện chức năng cách này, chúng có thể nhổ gốc những cảm xúc phiền phức và loại trừ những giới hạn của thông tuệ vì thế chúng ta có thể hoàn thành mục tiêu tối hậu của việc giúp đỡ những kẻ khác một cách hiệu quả hơn.

Sự trong sáng và ổn định của tịch tĩnh bất động mở ra đường hướng cho phân tích để cung ứng một tuệ giác chân thật đầy năng lực vào trong tính không của sự tồn tại cố hữu (tự tính không). Với nhận thức trực tiếp về tính không của những hiện tượng ấy - chính chúng ta, người khác, và mọi sự vật - đưa chúng ta vào trong những cảm xúc tàn phá, các rắc rối có thể chiến thắng tại gốc rễ của chúng.

Để phối hợp tịch tĩnh bất biến và tuệ giác đặc biệt (định tuệ song hành), chúng ta cần luân phiên thiền tập trung (chỉ) với thiền phân tích (quán) và đưa cả hai thứ đến sự hòa hiệp. Quá nhiều phân tích sẽ thúc đẩy trạo cử xao động, làm tâm thức không ổn định một cách nhẹ nhàng, nhưng quá nhiều ổn định sẽ làm cho chúng ta không muốn phân tích. Như hiền nhân Tây Tạng Tông Khách Ba nói:

Nếu chúng ta chỉ đơn thuần diễn tập thiền phân tích, tịch tĩnh bất biến phát sinh trước đây sẽ suy giảm. Do thế, đã leo lên con ngựa tịch tĩnh bất biến, chúng ta

phải duy trì với phân tích và sau đó luân phiên điều này với thiền ổn định một cách định kỳ.

LIÊN HỢP TỊCH TĨNH BẤT BIẾN VÀ TUỆ GIÁC ĐẶC BIỆT (Định Tuệ Hiệp Nhất)

Trước tiên, tịch tĩnh bất biến và phân tích như hai đầu của một cái cân, cái này trở nên hơi sáng suốt hơn khi cái kia trở nên rõ ràng. Nhưng bây giờ, khi chúng ta đã luân phiên thiền nghệ giữa thiền ổn định và phân tích (chỉ và quán), năng lực của chính phân tích làm cho tinh thần và thân thể uyển chuyển rộng sâu hơn trước đây, khi tịch tĩnh bất biến được đạt đến qua thiền ổn định. Khi tịch tĩnh bất biến và tuệ giác hoạt động trong cách này, đồng thời với năng lực tương ứng, nó được gọi là "sự hợp nhất của tịch tĩnh bất biến và tuệ giác đặc biệt" (định tuệ bất nhị). Nó cũng được gọi là "tuệ trí phát sinh từ thiền tập", như một sự tương phản với tuệ trí sinh khởi từ nghe, đọc, học, hay suy nghĩ.

Trước đây, trong khi đọc và suy nghĩ về tính không, ý thức của chúng ta hướng tới tính không như một đối tượng vận dụng trí óc của điều tra, vì thế tâm thức chúng ta và tính không tách rời và phân biệt. Nhưng bây giờ chúng ta đã có kinh nghiệm về việc thâm thấu tính không mà không có cảm giác rằng chủ thể và đối tượng là xa cách với nhau. Chúng ta đang tiếp cận một thể trạng mà trong ấy tuệ giác và tính không giống như nước đổ vào trong nước.

Dần dần, cảm giác vi tế duy trì của chủ thể và đối tượng tan biến, với chủ thể và đối tượng hoàn toàn hiệp nhất vào trong vô thức hay vô phân biệt. Như Đức Phật nói, "Khi ngọn lửa của sự hiểu biết về thực tại giống như nó phát sinh từ sự tự phân tích đúng đắn, gỗ của khái niệm được đốt cháy, giống như lửa của gỗ cọ xát với nhau."

THIỀN QUÁN PHẢN CHIẾU

Đối với người mới bắt đầu, thật hữu ích để học hỏi việc lên kế hoạch này cho tiến trình tâm linh, bởi vì nó sẽ duy trì một ảnh hưởng đầy năng lực trên sự phát triển của chúng ta. Trong thời gian thực tập, chúng ta có thể luân phiên một ít thiền ổn định (chỉ) với một chút thiền phân tích (quán) nhằm để cho cả hai trải qua tiến trình và để làm mạnh sự thiền tập hiện tại.

1- Đầu tiên tập trung tâm thức chúng ta trên một đối tượng, thí dụ như một hình tượng của Đức Phật hay hơi thở.

2- Sử dụng thiền phân tích như được diễn tả trong bốn bước thiền quán về bản chất của "cái tôi". Quán chiếu sự không thể hợp lý của việc quả quyết rằng tự ngã và thân/tâm hoặc là giống nhau hay khác biệt:

TÍNH ĐỒNG NHẤT

- * "Cái tôi" và thân/tâm phải là hoàn toàn và trong mọi cách là một.
- * Trong trường hợp ấy, thừa nhận một "cái tôi" sẽ là vô nghĩa.
- * Sẽ là không thể để nghĩ về "thân thể tôi" hay "cái đầu tôi" hay "tâm thức tôi".
- * Khi tâm thức và thân thể không còn tồn tại nữa, tự ngã cũng sẽ không tồn tại nữa.
- * Vì thân thể và tâm thức là số nhiều, những cái ngã của một người cũng là số nhiều.
- * Vì "cái tôi" chỉ là một, tâm thức và thân thể cũng là một.
- * Giống như thân thể và tâm thức được sản sinh và tan rã, vì thế phải thừa nhận rằng "cái tôi" cũng được sản sinh một cách cố hữu và tan rã một cách cố hữu. Trong trường hợp này, không phải các ảnh hưởng thỏa lòng của các hành vi đạo đức cũng không phải các tác động đau đớn của các hành động không đạo đức sẽ chịu kết quả cho chúng ta, hay chúng ta sẽ trải nghiệm những ảnh hưởng của những hành vi mà chính chúng ta đã chẳng từng làm.

TÍNH KHÁC BIỆT

- * "Cái tôi" và thân/tâm sẽ phải là riêng biệt hoàn toàn.
- * Trong trường hợp ấy, "cái tôi" phải tìm ra được sau khi tẩy trừ sạch tâm thức và thân thể.
- * "Cái tôi" sẽ phải có những đặc trưng của sản sinh, bất động, và tan rã, là những thứ không hợp lý.
- * "Cái tôi" một cách ngớ ngẩn phải chỉ là một thứ ảo ảnh của tưởng tượng hay thường còn.
- * Một cách không hợp lý, "cái tôi" sẽ phải có những đặc trưng thân thể hay tinh thần.

3- Khi chúng ta phát triển một ít tuệ giác, trụ với tuệ giác ấy trong thiền ổn định (chỉ), thưởng thức tác động của nó.

4- Rồi thì, khi cảm giác giảm bớt một ít, hãy trở lại thiền phân tích (quán) để khôi phục cảm giác và phát triển tuệ giác hơn nữa.

Luân phiên giữa việc tập trung trên một chủ đề và phân tích trực tiếp về nó sẽ đẩy mạnh kinh nghiệm sâu sắc hơn.



Phần V: CON NGƯỜI VÀ SỰ VẬT THẬT SỰ TỒN TẠI NHƯ THẾ NÀO

Nhìn Chính Mình Như Một Ảo Ảnh

*Giống như ảo ảnh của nhà huyền thuật, những giấc mơ
và mặt trăng phản chiếu trong nước,
Tất cả chúng sinh và môi trường của họ là trống rỗng
trong sự tồn tại cố hữu
Mặc dù không tồn tại một cách chắc chắn, nhưng tất cả những thứ này xuất hiện
Như những bong bóng nước phát sinh từ nước*

- GUNG TANG

Như một kết quả của việc chúng ta khảo sát bản chất của cái "tôi" và những hiện tượng khác, bây giờ chúng ta đã biết rằng chúng xuất hiện để tồn tại một cách cố hữu, nhưng chúng ta hiểu rằng chúng trống rỗng sự tồn tại cố hữu, chỉ giống như ảo ảnh hiện ra bởi một nhà ảo thuật nên không tồn tại như cách chúng dường như thế. Như Long Thọ nói trong Trạng Hoa Quý Báu:

*Một hình thể được thấy từ xa
Được thấy một cách rõ ràng bởi những ai ở gần,
Nếu một ảo ảnh là nước,
Tại sao nước không được thấy bởi những người ở gần?*

*Cung cách mà thế giới này được thấy
Như thật bởi những ai ở xa
Không được thấy bởi những ai ở gần,
đối với những người ấy nó là không thực, như một ảo ảnh.*

Một khuôn mặt trong một tấm gương xuất hiện là một khuôn mặt, nhưng thế nào đi nữa hình ảnh đấy không là một khuôn mặt thật sự; đấy là từ những quan điểm trống rỗng về sự hiện hữu của một khuôn mặt. Giống như thế, một nhà huyền thuật có thể gọi lên những ảo ảnh dường như là những thứ thật sự. như một người

ở trong một cái thùng bị xiên bởi một cây gươm, nhưng tất cả hoàn toàn không được tạo ra thật sự như những thứ được thấy. Tương tự thế, các hiện tượng như thân thể hiện diện được tạo ra từ chính phía của đối tượng nhưng trống rỗng trong việc được thiết lập cách ấy và luôn luôn như thế.

Không phải các hiện tượng là những ảo ảnh; đúng hơn, chúng giống như ảo ảnh. Ngay cả nếu một hình ảnh khuôn mặt của ta trong gương không thật sự là khuôn mặt của ta, nhưng sự phản chiếu không phải không hiện hữu một cách căn bản. Qua hiện tượng của nó, chúng ta có thể thấu hiểu khuôn mặt thật sự của chúng ta. Tương tự thế, mặc dù con người và mọi thứ là trống rỗng sự tồn tại trong cung cách ngớ như chúng xuất hiện được hình thành trong năng lực của chính chúng, nhưng chúng không phải không tồn tại một cách căn bản, chúng có thể hành động và có thể trải nghiệm. Do thế, hiện hữu như một ảo ảnh không giống như sự xuất hiện để tồn tại nhưng thật sự không tồn tại, mà như sừng của con thỏ, là thứ hoàn toàn không hiện hữu.

Thiền Quán Phản Chiếu

1- Hãy nhớ lại một thời khi chúng ta nhận sai phản chiếu của một người trong gương như một người thật.

2- Nó xuất hiện như một con người nhưng không phải thế.

3- Tương tự thế, tất cả mọi người và mọi vật dường như hiện hữu từ chính phía họ và chúng không lệ thuộc trên những nguyên nhân và điều kiện, trên những bộ phận của họ và chúng, và trên tư tưởng, nhưng họ và chúng không như thế.

4- Trong cách này, con người và sự vật giống như ảo ảnh (vọng tưởng).

XÁC ĐỊNH SỰ TƯƠNG KHÁC GIỮA HIỆN TƯỢNG VÀ THỰC TẠI

Tôi sử dụng những thí dụ của ảo ảnh, phản chiếu, và vọng tưởng nhằm để cung cấp một ý tưởng thô sơ về sự tương khác giữa điều gì đó xuất hiện là và điều gì thật sự là. Nhận ra rằng sự phản chiếu của một bộ mặt trong một tấm gương không phải là một bộ mặt không cấu thành sự thực chứng về tính không của sự tồn tại cố hữu của một hình ảnh trong gương, vì ngay cả với nhận thức này chúng ta vẫn sai lầm về bản chất của một hình ảnh trong gương như sự tồn tại cố hữu. Nếu biết rằng một hình ảnh trong gương của một bộ mặt là trống rỗng về một bộ mặt cấu thành sự thực chứng thật sự về tính không, thế thì ngay khi chúng ta hướng tâm thức đến bất

cứ đối tượng nào - thân thể, tay, và sự cư trú của chúng ta - chúng ta cũng nhận ra tính không của nó về sự tồn tại cố hữu. Nhưng điều này không phải là trường hợp ấy. Xét cho cùng, không phải rằng chúng ta và người khác là ảo ảnh, mà đúng hơn là chúng ta giống như ảo ảnh.

Để nhìn chính mình và những hiện tượng khác giống như ảo ảnh đòi hỏi hai thứ - hiện tượng sai lầm của một đối tượng như tồn tại cố hữu, và một sự thấu hiểu rằng chúng ta hay bất cứ điều gì chúng ta xem như không tồn tại cách ấy. Do bởi kinh nghiệm của chúng ta trong thiền quán về việc tìm kiếm và không tìm thấy phẩm chất độc lập này (mặc dù sau khi thiền quán, những hiện tượng vẫn biểu lộ để tồn tại một cách cố hữu), năng lực của sự thấu hiểu của chúng ta trước đây mở ra phương cách cho chúng ta để nhận ra rằng những hiện tượng này là ảo ảnh, trong ấy, chúng xuất hiện để tồn tại một cách cố hữu, nhưng chúng không như thế. Như Đức Phật nói, "Mọi vật có sự góp phần của sai lầm, lừa dối."

Có nhiều sự trái ngược giữa phương thức mọi vật xuất hiện và cung cách mà chúng thật sự là. Điều gì đầy vô thường có thể biểu hiện là thường còn. Cũng thế, những cội nguồn của đau khổ, chẳng hạn như ăn uống quá độ, đôi khi biểu hiện là những cội nguồn của vui sướng, nhưng vào lúc kết thúc thì chúng không như thế. Điều gì cuối cùng đưa đến khổ đau không được thấy cho những gì thật sự là đưa đến khổ đau, nhưng sai lầm khi cho là một phương cách để có hạnh phúc. Mặc dù chúng ta muốn hạnh phúc, nhưng vì si mê chúng ta không biết đạt đến như thế nào; mặc dù chúng ta không muốn đón đau, nhưng bởi vì chúng ta thấu hiểu sai lạc nguyên nhân làm ra đau khổ là gì, nên chúng ta hành động để đạt đến chính những nguyên nhân của khổ đau.

Đôi mắt của những ai tham dự trong một màn ảo thuật bị ảnh hưởng bởi ma thuật của nhà ảo thuật, và qua sự lừa dối đó, khán giả nghĩ họ thấy ngựa, voi, v.v... Trong một cách tương tự, bằng việc đồng hành với hiện tượng của sự tồn tại cố hữu, chúng ta phóng đại vị thế của những hiện tượng tốt và xấu, và do thế bị hướng vào trong tham dục và thù hận trong những hành động tích tập nghiệp chướng. Điều gì không phải là cái "tôi" tồn tại cố hữu xuất hiện là một cái "tôi" tồn tại cố hữu và chúng ta chấp nhận hiện tượng như vậy.

THẤY CÁCH NÀY HỖ TRỢ NHƯ THẾ NÀO

Việc thấy con người và sự vật như tồn tại giống ảo ảnh giúp giảm thiểu những cảm xúc không thuận lợi, bởi vì tham dục, thù hận, v.v... sinh khởi từ những phẩm chất

trùng điệp (chồng lên nhau)⁴ - tốt hay xấu - trên những hiện tượng vượt khỏi những gì chúng thật sự có. Thí dụ, khi chúng ta phát cơn giận dữ với ai đấy, chúng ta có một cảm giác về tính chất xấu xa của người đó, nhưng sau này khi chúng ta điềm tĩnh lại và nhìn vào cùng người ấy, chúng ta có thể thấy nhận thức trước đây của chúng ta là đáng buồn cười.

Lợi ích của tuệ giác nội quán là nó ngăn ngừa chúng ta khỏi việc đóng góp đến những đối tượng một sự tốt đẹp hay xấu xí vượt khỏi những gì thật sự ở đấy. Việc xói mòn sự tự lừa dối này làm có thể giảm thiểu và cuối cùng chấm dứt tham dục và thù hận, vì những cảm giác này được xây dựng trên những sự phóng đại. Việc tiêu trừ những cảm xúc không lành mạnh này lần lượt cho thêm những không gian cho các cảm xúc lành mạnh và đạo đức phát triển. Bằng việc nhìn vào những hiện tượng với tuệ giác nội quán, chúng ta đem chúng trong phạm vi của sự thực tập về tính không.

Khi chúng ta thực tập việc mở rộng từ ái và bi mẫn, hãy giữ trong tâm rằng từ ái và bi mẫn tự chúng và những con người là đối tượng của chúng giống như những ảo ảnh của nhà huyền thuật mà trong ấy chúng xuất hiện để tồn tại một cách chắc thật trong chúng và từ chính chúng, nhưng không phải thế. Nếu chúng ta thấy chúng như tồn tại cố hữu, điều này sẽ kèm hãm chúng ta khỏi việc phát triển toàn vẹn từ ái và bi mẫn. Thay vì thế, hãy nhìn chúng như những ảo ảnh, tồn tại trong một cách mà xuất hiện trong một cách khác. Quan điểm này sẽ làm sâu sắc cả tuệ giác nội quán trong tính không và những cảm xúc lành mạnh của từ ái và bi mẫn, vì thế trong sự thấu hiểu như vậy chúng ta có thể dần thân trong hành vi bi mẫn hiệu quả.

Thiền Quán Phản Chiếu

1- Như chúng ta đã làm trước đây, hãy đem mục tiêu của lý trí, cái "tôi" được thiết lập một cách cố hữu đến tâm thức bằng việc nhớ lại hay tưởng tượng một thí dụ khi chúng ta tin tưởng một cách mạnh mẽ trong nó.

2- Hãy chú ý sự si mê thêm vào sự tồn tại cố hữu, và xác định nó.

3- Hãy đặt một sự nhấn mạnh đặc thù trên sự quán chiếu sự kiện rằng nếu sự thiết lập cố hữu tồn tại, cái "tôi" và phức hợp thân - tâm sẽ hoặc là giống nhau hay khác nhau.

⁴Chuyện Diễn Nhã Đạt Đa ôm đầu tìm đầu trong kinh Lăng Nghiêm.

4- Sau đó hãy quán chiếu một cách mạnh mẽ sự ngớ ngẩn của việc thừa nhận tự ngã và thân - tâm hoặc là giống nhau hay khác nhau, thấy và cảm nhận những sự thừa nhận vô lý này.

SỰ HỢP NHẤT

- * Cái "tôi" và thân - tâm sẽ phải là tuyệt đối và trong mọi cách là một.*
- * Trong trường hợp ấy, việc thừa nhận một cái "tôi" sẽ là vô nghĩa.*
- * Thật không thể nghĩ về "thân thể tôi" hay "cái đầu tôi" hay "tâm thức tôi".*
- * Khi tâm thức và thân thể không còn tồn tại nữa, tự ngã cũng sẽ không tồn tại nữa.*
- * Vì tâm thức và thân thể là số nhiều, những tự ngã của một người cũng phải là số nhiều.*
- * Vì cái "tôi" chỉ là một, tâm thức và thân thể cũng phải là một.*
- * Giống như tâm thức và thân thể phát sinh và suy tàn, vì vậy phải được thừa nhận rằng cái "tôi" là được sản sinh một cách cố hữu và suy tàn một cách cố hữu. Trong trường hợp này, những hệ quả an lạc của những hành vi đạo đức cũng như những hệ quả khổ đau của những hành vi phi đạo đức sẽ không sinh hoa kết quả cho chúng ta, hay chúng ta sẽ trải nghiệm những hệ quả của những hành động mà chính chúng ta không tạo tác.*

SỰ KHÁC BIỆT

- * Cái "tôi" và thân - tâm sẽ phải là riêng biệt hoàn toàn.*
- * Trong trường hợp ấy, cái "tôi" sẽ phải có thể tìm thấy sau khi tẩy sạch thân thể và tâm thức.*
- * Cái "tôi" có những đặc tính của sản sinh, vĩnh cửu, và tan rã, là điều ngớ ngẩn.*
- * Cái "tôi" phải là ngớ ngẩn chỉ là một điều bịa đặt của việc tưởng tượng hay thường còn.*

** Một cách ngớ ngẩn, cái "tôi" sẽ không có bất cứ đặc tính vật chất hay tinh thần nào.*

5- Không tìm thấy một cái "tôi" như vậy, hãy quyết định một cách vững chắc rằng, "Không có tôi cũng không có bất cứ người nào được thiết lập một cách cố hữu."

6- Duy trì một lúc, hấp thụ ý nghĩa của tính không, tập trung trên sự vắng mặt của sự thiết lập cố hữu (sự vắng mặt của tự tính).

7- Sau đó, một lần nữa hãy để những hiện tượng của con người lóe lên trong tâm thức ta.

8- Phản chiếu trên sự kiện rằng, trong phạm vi của tính duyên khởi, con người cũng dần thân trong những hành động và vì thế tích tập nghiệp nhân và trải nghiệm những hệ quả của những hành động ấy.

9- Hãy xác định sự kiện rằng hiện tượng của con người có ảnh hưởng và hiện hữu trong sự vắng mặt của sự tồn tại cố hữu.

10- Khi hệ quả và tính không dường như mâu thuẫn, hãy sử dụng thí dụ hình ảnh trong gương:

** Hình ảnh của một khuôn mặt được phát sinh không thể phủ nhận trong sự lệ thuộc vào khuôn mặt và tấm gương, mặc dù nó trống rỗng về đôi mắt, đôi tai, v.v..., nó xuất hiện để có, và hình ảnh của khuôn mặt biến mất không thể phủ nhận khi hoặc là khuôn mặt hay tấm gương vắng bóng.*

** Tương tự thế, mặc dù một người không có ngay cả một dấu vết của sự thiết lập cố hữu, nhưng nó không mâu thuẫn đối với một người thực hiện những hành động, tích tập nghiệp nhân, trải nghiệm hệ quả, và sinh ra trong sự lệ thuộc với nghiệp chương và những hành vi tàn phá.*

11- Hãy cố gắng để nhìn vào sự vắng bóng của mọi mâu thuẫn giữa hệ quả và tính không với việc quan tâm đến tất cả mọi người và mọi vật.

Quán Chiếu Mọi Vật Lệ Thuộc Trên Tư Tưởng Như Thế Nào

*Ở đây ngay cả những bông hoa đa dạng rộ nở vui mắt
Và những ngôi nhà bằng vàng rực rỡ siêu kỳ lấp lánh hấp dẫn
Hoàn toàn không có dấu vết của sự tồn tại cố hữu
Chúng được thiết lập qua năng lực của tư tưởng,
Qua năng lực của nhận thức mà thế giới được thành lập.*

- ĐỨC PHẬT

Khi chúng ta phát triển một ý tưởng thô về ý nghĩa gì là sự lệ thuộc trên tư tưởng, chúng ta nên tự hỏi mình rằng mọi người và mọi vật có thường xuất hiện đến chúng ta trong cách này hay không. Khi chúng ta bị tác động bởi những tư tưởng trong một trình độ vi tế, thật khó để xác định chúng ta nắm bắt chúng như thế nào. Do thế, hãy xem xét một thời điểm khi mà chúng ta cảm thấy thù hận và khao khát mạnh mẽ. Một con người và sự kiện thù hận và khao khát dường như cực kỳ cụ thể, ngay cả hoàn toàn không thay đổi, có phải thế không? Khi chúng ta nhìn một cách sát sao, chúng ta sẽ thấy rằng không có cách nào để thừa nhận là chúng ta đã thấy những hiện tượng như lệ thuộc trên tư tưởng rồi. Chúng ta sẽ thấy rằng chúng dường như tồn tại trong những điều kiện của chính chúng.

Khi tôi ở vào khoảng ba mươi lăm tuổi, tôi đang quán chiếu về ý nghĩa trong một thông điệp của Tông Khách Ba về vấn đề cái "tôi" có thể được tìm thấy hoặc là ở trong hay tách rời khỏi phức hợp thân - tâm hay không và cái "tôi" tùy thuộc cho sự tồn tại của nó trên nhận thức như thế nào. Đây là thông điệp:

- Một sợi dây ngoằn ngoèo lổm đổm sắc màu và quấn cuộn lại, những thứ đồ tương tự như một con rắn, và khi làn dây ấy được nhận thức trong một vùng ánh sáng mờ mờ, một tư tưởng nảy sinh, "Đây là một con rắn." Về phần sợi dây, vào lúc ấy khi được thấy như một con rắn, cái tập hợp và

những phần tử của làn dây ngay cả không ở trong một cung cách tối thiểu nào của một con rắn. Do thế, con rắn ấy chỉ đơn thuần được thiết lập bởi nhận thức. Trong cùng cách ấy, khi chúng ta nghĩ cái "tôi" sinh khởi trong sự lệ thuộc trên tâm thức và thân thể, không có gì trong tâm thức và thân thể - không phải là một tập hợp của sự tương tục của thời khắc trước đây hay sau này, cũng không là tập hợp của những phần tử của bất cứ thời điểm nào, cũng không là những phần tử riêng biệt - ở trong ngay cả một cung cách mỏng manh nhất là cái "tôi". Cũng không có ngay cả một điều gì đó mong manh nhất là hoàn toàn khác biệt với tâm thức và thân thể có thể hiểu như cái "tôi". Kết quả là, cái "tôi" chỉ đơn thuần được thiết lập bởi nhận thức trong sự lệ thuộc trên tâm thức và thân thể, nó không được thiết lập bởi phương thức của thực thể chính nó.

Bỗng nhiên, giống như là một tia chớp lóe ngang trái tim tôi, tôi thật là kinh khiếp, trải qua vài tuần tiếp theo, bất cứ khi nào tôi thấy con người, họ dường như là những ảo ảnh của nhà huyền thuật mà trong ấy họ xuất hiện để tồn tại một cách cố hữu nhưng tôi biết là họ không thật sự như thế. Điều này là khi tôi bắt đầu thấu hiểu rằng thật sự có thể chấm dứt tiến trình của việc tạo tác những cảm xúc tàn phá bằng việc không còn đồng ý đến phương cách cái "tôi" và những hiện tượng khác xuất hiện để tồn tại. Mỗi buổi sáng, tôi thiền quán về tính không, và tôi nhớ lại kinh nghiệm ấy nhằm để đem nó vào trong những hành vi hằng ngày. Giống như suy nghĩ hay nói "tôi", giống như trong "tôi sẽ làm như vậy như vậy," sẽ thường gọi lại cảm giác ấy. Nhưng tôi vẫn không thể tuyên bố rằng tôi hoàn toàn thấu hiểu tính không.

Ý NGHĨA CỦA VIỆC ĐƯỢC THIẾT LẬP BỞI NHẬN THỨC

Vào lúc bắt đầu, những bông hoa xinh đẹp hay một ngôi nhà tuyệt vời xuất hiện để tồn tại trong chính nó và của chính nó xuyên qua từ tâm ý, nhưng vào lúc kết thúc không có gì có thể khẳng định một sự tồn tại như vậy; đúng hơn, sự nhận thức của tâm là cội nguồn của chúng. Đây là trường hợp của tất cả mọi hiện tượng. Khi chúng ta tìm kiếm, chúng không thể được tìm thấy tồn tại trong chính tự thể của chúng, mặc dù những hiện tượng là ngược lại.

Qua cách của sự hỗ trợ và tồn tại của chúng - là điều lệ thuộc trên ý thức - rằng chúng tồn tại. Chúng đã không bao giờ, đang không bao giờ, cũng sẽ không bao giờ tồn tại từ phía chúng, trong tự thể của chúng. Chúng tồn tại qua năng lực của tâm thức, qua sức mạnh của những quy ước.

Qua sự trích dẫn vào lúc đầu của chương này, Đức Phật nói rằng toàn thể thế giới lệ thuộc trên nhận thức suy nghĩ. Tương tự như Thánh Thiên nói trong *Bốn Trăm Bài Kệ Về Những Nhu Cầu Của Các Vị Bồ Tát*:

Từ sự khao khát, v.v...

Không tồn tại nếu không có nhận thức

Ai với trí thông minh sẽ tin rằng

Đây là những đối tượng thật sự và cũng là nhận thức?

Luận giải của Nguyệt Xứng về thi kệ này biểu thị rằng những hiện tượng chỉ tồn tại trong sự hiện diện của suy tư nhận thức:

Những thứ ấy chỉ tồn tại khi nhận thức tồn tại, và không tồn tại khi nhận thức không tồn tại, là không phải đặt vấn đề, một cách dứt khoát không được thiết lập qua phương cách của chính bản chất của chúng, giống như bị tưởng tượng từ một cuộn dây.

Khám Phá Ý Nghĩa

Chúng ta thấu hiểu thế nào về sự khẳng định của những bậc đại nhân của Ấn Độ và Tây Tạng trên vấn đề tư tưởng nhận thức quan trọng như thế nào? Thật là không thoải mái nếu tin rằng, trước khi mỗi một đối tượng đi vào tầm hiểu biết của chúng ta, thì chúng ta phải có một tư tưởng xây dựng nó ngay lúc ấy. Bất chấp tư tưởng sinh khởi nhanh như thế nào, cũng sẽ không đủ thời gian cho tất cả tư tưởng cần thiết trong một thời điểm đơn độc của nhận thức thị giác.

Thật thế, những đối tượng ngoại tại là một bộ phận của tiến trình phát sinh ý thức về chúng, như trong trường hợp thấy một cây cối và chỗ xung quanh của nó, nhưng nếu lệ thuộc trên tư duy có nghĩa rằng một tư tưởng nhận thức cần thiết để làm nên mọi thứ chúng ta thấy, điều này sẽ là ngớ ngẩn. Do vậy, dường như đối với tôi là, cuối cùng, ý nghĩa sự hiện hữu của thế giới được thiết lập bởi tư tưởng nhận thức những đối tượng của nó, không lệ thuộc trên một ý thức, không thể thiết lập sự tồn tại của chúng ngay trong chúng. Từ nhận thức này, nó nói rằng thế giới - tất cả mọi hiện tượng, cả người và vật - được thiết lập bởi tư tưởng nhận thức.

Thí dụ, rõ ràng rằng những hệ quả tùy thuộc trên các nguyên nhân, nhưng các nguyên nhân cũng thế, trong một ý nghĩa vi tế, tùy thuộc trên những hệ quả. Mỗi nguyên nhân tự nó là một hệ quả của chính các nguyên nhân của nó, và do thế, sinh khởi trong sự lệ thuộc trên các nguyên nhân tương ứng. Tất cả những trường phái Phật Giáo thừa nhận rằng những hệ quả sinh khởi trong sự lệ thuộc trên các nguyên

nhân. Ở đây nguyên nhân và hệ quả ở trong một tiến trình thế tục, một hệ quả xảy ra sau nguyên nhân của nó. Điều này là duyên khởi trong ý nghĩa của ***duyên phát sinh***⁵.

Chỉ nhận thức triết lý cao nhất trong Đạo Phật mới chứa đựng một quan tâm bổ sung, bởi vì sự chỉ rõ điều gì đây như một "nguyên nhân" tùy thuộc trên sự quan tâm về hệ quả của nó, trong ý nghĩa này một nguyên nhân tùy thuộc trên hệ quả của nó. Điều gì đó không phải là một nguyên nhân trong nó và của tự chính nó; nó được mệnh danh là một "nguyên nhân" trong mối quan hệ đến hệ quả của nó. Ở đây hệ quả không xảy ra trước nguyên nhân của nó, và nguyên nhân của nó không hình thành trước nguyên nhân của nó; đây là trong suy nghĩ về hệ quả tương lai của nó mà chúng ta chỉ rõ điều gì đó như một nguyên nhân. Đây là duyên khởi trong ý nghĩa của ***duyên mệnh danh***⁶.

Như Long Thọ nói trong *Căn Bản Trung Quán Luận* Gọi là "Tuệ Tri":

*Người làm tùy thuộc trên một việc làm
Và một việc làm tồn tại tùy thuộc trên người làm
Ngoại trừ duyên khởi, chúng ta không thấy
Một nguyên nhân cho sự thiết lập của chúng.*

Tác nhân và hành động tùy thuộc trên nhau. Một hành động được đặt trong sự tùy thuộc một tác nhân, và một tác nhân được đặt trong sự lệ thuộc trên một hành động. Một hành động sinh khởi trong sự tùy thuộc trên một tác nhân, và một tác nhân sinh khởi trong sự lệ thuộc trên một hành động. Tuy thế, chúng không liên hệ trong cùng cách như nguyên nhân và hệ quả, vì một thứ được sản sinh trước một thứ khác.

Trong tổng quát, thế là thế nào, mọi thứ là tương đối? Nó là như thế nào mà một nguyên nhân là tương đối với hệ quả của nó? Đây là bởi vì nó không được thiết lập trong nó và tự chính nó. Nếu đây là trường hợp, một nguyên nhân không cần phải lệ thuộc trên hệ quả của nó. Nhưng mà không có một nguyên nhân độc lập, đây là điều mà tại sao chúng ta không tìm thấy bất cứ điều gì trong nó và tự chính nó khi chúng ta thẩm tra một nguyên nhân theo cách phân tích, mặc dù hiện tượng của nó đến tâm thức hàng ngày của chúng ta rằng mỗi thứ có sự tồn tại độc lập của chính nó. Bởi vì mọi thứ ở dưới sự ảnh hưởng của điều gì đó khác hơn là chính nó, sự định rõ điều gì đó như một nguyên nhân nhất thiết tùy thuộc trên sự quan tâm về

⁵ dependent production: sự sinh khởi phụ thuộc

⁶ dependen designation: danh định phụ thuộc

hệ quả của nó. Đây là lộ trình mà qua đó chúng ta đi đến nhận ra rằng sự thấu hiểu vi tế hơn này về duyên khởi như **duyên mệnh danh** là đúng đắn.

Mới đây, trong khi ở Nam Ấn sau khi thực hiện một chuyến hành hương đến Núi Shri Parvata, nơi Long Thọ đã sống gần lúc cuối đời của ngài. Tôi đã ban một lễ quán đảnh cho một đám đông thánh chúng trong một truyền thống của Đạo Phật gọi là Thời Luân Mật Pháp (Kalachakra). Trong lễ quán đảnh, tôi đã trao truyền một sự giải thích trong *Tán Dương Duyên Khởi* của Tông Khách Ba trong sự kết hợp với giáo huấn Căn Bản Trung Quán Luận của Long Thọ Gọi là "Tuệ Trí". Tôi đã đi đến một điểm, nơi Tông Khách Ba nói:

*Khi Đức Phật nói, "Bất cứ điều gì lệ thuộc trên điều kiện (duyên)
là trống rỗng chính sự tồn tại cố hữu của nó (vô tự tính)"
Điều gì tuyệt vời
hơn sự chỉ bảo diệu kỳ này!*

Tôi đã nghĩ, "Điều này thật là vậy!" Những gì tôi đã nghĩ là điều này: Quả thật, có thể có những động vật nào đó kẻ biết duyên khởi của nguyên nhân và điều kiện, nhưng đối với con người, duyên khởi của nguyên nhân và điều kiện là không thể phủ nhận. Nhưng khi chúng ta nghĩ sâu hơn, duyên khởi của nguyên nhân và điều kiện hình thành bởi **duyên mệnh danh**, là điều tự nó biểu hiện rằng nguyên nhân và điều kiện không có bản chất của nó; nếu chúng thật có bản chất của nó, chúng sẽ không phải là **duyên mệnh danh**. Như môn nhân của Long Thọ là Phật Hộ đã nói trong luận giải chương thứ hai mươi *Căn Bản Trung Quán Luận của Long Thọ* Gọi "Tuệ Trí":

*Nếu điều gì đó tồn tại bằng phương cách tự thể của nó, thì điều gì sẽ cần
thiết cho việc thừa nhận một cách phụ thuộc?*

Thật vậy, nếu một vật hiện hữu trong tự nó, đây là một mình nó sẽ đầy đủ. Chúng ta có thể chỉ nói, "Nó là điều này," không cần liên hệ nó đến bất cứ điều gì khác. Bởi vì nó được thiết lập trong nó và tự nó, không có lựa chọn nào khác ngoài việc đặt nó trong mối liên hệ đến một điều gì khác. Tôi vẫn cứ thấy tư tưởng này lợi ích.

Cùng cách ấy, Tông Khách Ba đã nói trong [*Ba Phương Diện Chính Yếu của con đường Giác Ngộ*](#)⁷ :

⁷ Đã được Tuệ Uyển chuyển ngữ trong Thư Viện Hoa Sen

*Với hai sự thân chứng về duyên khởi và tính không hiện hữu đồng thời chứ không luân phiên
Kiến thức rõ ràng phá hủy hoàn toàn kiểu mẫu lãnh hội tồn tại cố hữu (có tự tính)
Chỉ trên việc thấy duyên khởi như không thể tranh cãi
Tại điểm ấy sự phân tích quan điểm của thực tại là hoàn toàn.*

Quán chiếu trên **duyên ngăn cách**⁸ tại trung tâm của duyên khởi của nguyên nhân và hiệu quả củng cố sự thấu hiểu rằng các hiện tượng chỉ đơn thuần là danh tự, chỉ đơn thuần bị quy cho [là như thế], và không gì hơn thế. Khi chúng ta thấu hiểu rằng chỉ 'sự quy cho' làm xói mòn nhận thức về sự tồn tại của hiện tượng trong chúng và tự chúng (sự tồn tại độc lập), nhiệm vụ của chúng ta trong việc thông suốt quan điểm thực tại của Đạo Phật là hoàn toàn. Tôi có hy vọng là tôi đang giải quyết vấn đề này.

Nếu chúng ta thấu hiểu rằng, bất chấp điều gì xuất hiện, cho dù cảm giác của chúng ta hay tâm thức suy nghĩ, những đối tượng đó được thiết lập trong sự tùy thuộc trên sự suy tư, chúng ta sẽ chiến thắng ý tưởng rằng các hiện tượng tồn tại trong tự thể của chúng. Chúng ta sẽ thấu hiểu rằng các hiện tượng được xây dựng từ phía của chính chúng là không thật. Chúng ta sẽ thực chứng tính không, sự vắng bóng của tự tính (sự tồn tại cố hữu), là điều tồn tại vượt khỏi sự tăng nhanh những rắc rối sinh ra từ việc thấy các hiện tượng như tồn tại trong chính chúng và cung cấp sự đối trị cho việc giải trừ vọng tưởng.

Thiền Quán Phản Chiếu

- 1- Gọi lại một lúc khi chúng ta đầy ắp với thù hận hay tham dục.*
- 2- Có phải dường như rằng con người hay sự vật thù hận và tham dục là cực kỳ cụ thể, rất thật, có phải không?*
- 3- Vì trường hợp này là vậy, không có cách nào chúng ta có thể tuyên bố rằng chúng ta đã thấy các hiện tượng như lệ thuộc trên tư tưởng.*
- 4- Chúng ta thấy chúng như hiện hữu trong tự thể của chúng.*
- 5- Hãy nhớ rằng chúng ta cần thường xuyên thiền quán về tính không để chạm trán với hiện tượng sai lầm của hiện tượng.*

⁸ dependent latticework - cách tử duyên - sự phụ thuộc khuôn khổ

NHẬN THỨC NÀY HỖ TRỢ TRONG VIỆC XÁC ĐỊNH SỰ TỒN TẠI CÓ HỮU NHƯ THỂ NÀO

Tất cả những hệ thống Phật Giáo thừa nhận rằng sự tồn tại và không tồn tại được quyết định bởi nhận thức có căn cứ. Từ quan điểm này, chủ thể và khách thể dường như có cùng năng lực. Hệ thống cao nhất của Đạo Phật, gọi là Trung Quán Tông, và trong nó Trường Phái Hệ Quả, đưa điểm này ngay cả xa hơn, nói rằng, không phải là một ý thức có giá trị tìm thấy mọi vật tồn tại trong tự thể của chúng, mà đúng hơn, những vật ấy tự chúng tùy thuộc trên việc xây dựng bởi tư tưởng nhận thức. Không điều gì có thể tồn tại ngoài việc được thiết lập bởi nhận thức. Mọi thứ được thấy lệ thuộc trên tâm thức - tâm thức là kẻ cầm quyền.

Đây là tại sao kinh điển Đạo Phật nói rằng cái "tôi" và những hiện tượng khác chỉ tồn tại qua năng lực của tư tưởng nhận thức. Mặc dù cái "tôi" được thiết lập trong sự lệ thuộc trên tâm thức và thân thể; nhưng tâm và thân không phải là cái "tôi", cũng không phải cái "tôi" là tâm thức và thân thể. Không có điều gì trong tâm thức và thân thể (trong sự lệ thuộc trên cái "tôi" được thiết lập) là cái "tôi". Vì thế, cái "tôi" tùy thuộc trên tư tưởng nhận thức. Nó và tất cả mọi hiện tượng khác chỉ được thành lập bởi tâm thức. Khi chúng ta thông hiểu điều này, chúng ta tiếp nhận một ý tưởng nhỏ rằng con người không tồn tại trong và tự họ và chỉ được xây dựng một cách lệ thuộc. Và khi chúng ta thấy rằng các hiện tượng thường không dường như ở dưới sự ảnh hưởng của nhận thức nhưng dường như tồn tại trong tự thể của chúng, chúng ta sẽ nghĩ, "Ah! Đây là những gì đang bị bác bỏ."

Thiền Quán Phản Chiếu

Quan tâm:

- 1- Cái "tôi" được thiết lập trong sự lệ thuộc trên tâm thức và thân thể.*
- 2- Tuy nhiên, tâm và thân không phải là cái "tôi", cũng không phải cái "tôi" là tâm và thân.*
- 3- Do thế, cái "tôi" tùy thuộc trên tư tưởng nhận thức, thiết lập bởi tâm thức.*
- 4- Sự thật là, cái "tôi" tùy thuộc trên tư tưởng hàm ý rằng cái "tôi" không tồn tại trong nó và tự nó.*

5- Bây giờ hãy chú ý rằng chúng ta có một cảm nhận tốt hơn về những gì có ý nghĩa cho điều gì đó tồn tại trong và chính nó, chính là sự tồn tại cố hữu mà sự thực chứng về tính không xoáy vào chỗ bác bỏ.

Phần VI: LÀM SÂU SẮC TỪ ÁI VỚI TUỆ GIÁC

Cảm Nhận Sự Thấu Cảm

*Mưa từ ái quan tâm cho những chúng sanh lưu chuyển
Bắt lực như một chiếc thùng đi lên và đi xuống trong một giếng nước
Qua sự phóng đại bẩm sinh chính mình, cái "tôi",
Và rồi phát sinh sự dính mắc cho mọi thứ,
"Đây là của tôi".*

- BỔ SUNG CỦA NGUYỆT XÚNG -

Mặc dù thật cần thiết trong việc bắt đầu có một ý chí mạnh mẽ nhằm để phát triển từ ái và bi mẫn, nhưng sẽ không đầy đủ để phát triển những thái độ vị tha này một cách vô giới hạn. Thật quan trọng để phối hợp sự thực tập từ ái và bi mẫn với sự thực tập tuệ giác. Ngay cả nếu quý vị nghiên cứu để hỗ trợ người nào đó do sự quan tâm, nhưng nếu không có tuệ giác thì quý vị sẽ không thể rõ ràng lắm về lợi lạc nào sẽ đến từ những nỗ lực của quý vị. Một sự phối hợp cần thiết: Một trái tim tốt lành của con người cũng như một bộ óc tốt lành của con người. Với những thứ này hoạt động với nhau, thì chúng ta có thể thành tựu nhiều thứ.

ẤN DỤ ĐỀ QUÁN CHIẾU

Trong câu kệ được trích dẫn bắt đầu chương này. Nguyệt Xứng cho thấy vấn đề tuệ giác có thể làm sâu sắc từ ái qua việc thấu hiểu tiến trình mà qua đó chúng ta đau khổ. Ngài so sánh tiến trình đối với cách của một chiếc thùng đi lên và đi xuống một cái giếng. Chúng sanh được sanh ra từ kiếp này đến kiếp khác tương tự như một chiếc thùng trong một cái giếng như thế nào? Có 6 sự tương tự:

Giống như một chiếc thùng bị cột bởi một sợi dây, cho nên chúng sanh bị thúc đẩy bởi những cảm xúc phiền não chướng ngại ẩn tàng và những hành vi bị lèo lái bởi chúng.

Giống như thời khắc chiếc thùng lên và xuống trong giếng bị điều khiển bởi người lấy nước, cho nên tiến trình của vòng luân hồi bị vận hành bởi tâm thức chưa được thuần hóa, một cách đặc biệt qua niềm tin sai lầm rằng tự ngã tồn tại một cách cố hữu, và sau đó hiểu sai bản chất của cái "của tôi".

Giống như chiếc thùng đi lên và đi xuống trong cái giếng hết lần này đến lần khác, cho nên chúng sanh lang thang không ngừng trong cái giếng vĩ đại của dòng luân hồi, từ những tình trạng tốt đỉnh của hạnh phúc tạm thời đến những tình trạng tội cùng của khổ đau tạm thời.

Giống như phải dùng nỗ lực khó nhọc để kéo chiếc thùng lên nhưng nó rơi xuống một cách dễ dàng, cho nên chúng sanh phải dành nỗ lực lớn để đưa chính họ lên để có một đời sống hạnh phúc hơn nhưng dễ dàng rơi xuống thành những hoàn cảnh khổ đau.

Giống như một chiếc thùng không thể quyết định những chuyển động của chính nó, cho nên những nhân tố liên hệ trong việc cấu thành đời sống của một người là những kết quả của si mê, dính mắc, và chấp trước quá khứ, trong hiện tại, cũng những nhân tố này đang tạo ra tiếp diễn nhiều vấn nạn hơn cho những kiếp sống tương lai, giống những đợt sóng trong đại dương.

Giống như chiếc thùng đập vào tường vách của cái giếng khi nó đi xuống và đi lên, cho nên chúng sanh bị hành hạ ngày qua ngày bởi nỗi khổ của đón đau và thay đổi, và bằng việc vướng mắc trong những tiến trình ngoài sự kiểm soát của họ.

Qua sự so sánh này, Nguyệt Xứng cung cấp tuệ giác vào trong những chi tiết của tiến trình bị trôi dạt trong vòng luân hồi.

Thứ nhất, áp dụng thông tin này về vòng luân hồi với chính quý vị vì thế quý vị có thể thấu hiểu cảnh ngộ của quý vị và phát triển một quyết tâm mạnh mẽ để vượt lên khỏi sự biến động của những vấn nạn tái diễn này. Nếu tâm thức của quý vị chưa bị ảnh hưởng bởi suy nghĩ về cung cách chính quý vị lang thang trong một vòng không thể kiểm soát của sự tự tàn lụi, thế thì khi quý vị phản chiếu trên tiến trình của khổ đau trong những chúng sanh khác, quý vị sẽ không thấy sự khổ đau của họ thật không thể chịu nổi để quý vị cảm thấy nhu cầu cần giúp đỡ họ giải thoát họ khỏi vũng lầy khổ đau này.

Phản Chiếu Thiền Tập

Quán chiếu:

Giống như một chiếc thùng bị cột bởi một sợi dây, cho nên tôi bị thúc đẩy bởi những cảm xúc phiền não chướng ngại ẩn tàng và những hành vi bị lèo lái bởi chúng.

Giống như thời khắc chiếc thùng lên và xuống trong giếng bị điều khiển bởi người lấy nước, cho nên tiến trình của vòng luân hồi của tôi bị vận hành bởi tâm thức chưa được thuần hóa, một cách đặc biệt qua niềm tin sai lầm rằng tự ngã tồn tại một cách cố hữu, và cái "của tôi" đó tồn tại một cách cố hữu.

Giống như chiếc thùng đi lên và đi xuống trong giếng hết lần này đến lần khác, cho nên tôi đã lang thang không ngừng trong cái giếng vĩ đại của dòng luân hồi, từ những tình trạng tốt đỉnh của hạnh phúc tạm thời đến những tình trạng tốt cùng của khổ đau tạm thời.

Giống như phải dùng nỗ lực khó nhọc để kéo chiếc thùng lên nhưng nó rơi xuống một cách dễ dàng, cho nên tôi phải dành nỗ lực lớn để đưa chính tôi lên để có một đời sống hạnh phúc hơn nhưng dễ dàng rơi xuống thành những hoàn cảnh khổ đau.

Giống như một chiếc thùng không thể quyết định những chuyển động của chính nó, cho nên những nhân tố liên hệ trong việc cấu thành đời sống của tôi là những kết quả của si mê, dính mắc, và chấp trước quá khứ của; trong hiện tại, cũng những nhân tố này đang tiếp tục tạo ra nhiều vấn nạn hơn cho những kiếp sống tương lai của tôi, giống những đợt sóng trong đại dương.

Giống như chiếc thùng đập vào tường vách của cái giếng khi nó đi xuống và đi lên, cho nên tôi bị hành hạ ngày qua ngày bởi nỗi khổ của đôn đau và thay đổi, và bằng việc vướng mắc trong những tiến trình ngoài sự kiểm soát của tôi. Vì thế từ chiều sâu trái tim tôi, tôi nên tìm cách thoát khỏi vòng lẩn quẩn khổ đau này.

Mở Rộng Tuệ Giác Nay Đến Những Người Khác

Bây giờ quý vị đã xác định những cơ chế của khổ đau trong hoàn cảnh của chính quý vị, thì quý vị có thể mở rộng tuệ giác này đến những chúng sanh đau khổ khác có cùng nỗi khốn khó tương tự. Tuy nhiên, đối với sự đáp ứng của quý vị là từ ái và bi mẫn, thì không đủ với việc chỉ biết vấn đề người khác đau khổ như thế nào; quý vị cũng phải có một cảm nhận gần gũi với họ. Bằng cách đi, càng biết về nỗi khổ của những kẻ thù của quý vị bao nhiêu, thì quý vị có thể càng vui sướng bấy nhiêu! Như Tông Khách Ba nói:

Trong thế giới khi khổ đau được thấy trong một kẻ thù, không chỉ nó là không thể không chịu nổi mà quý vị sung sướng trong ấy. Khi những người chưa từng giúp

đỡ hay làm tổn hại quý vị dường như đau khổ, thì quý vị trong hầu hết mọi trường hợp không chú ý đến hoàn cảnh của họ. Sự phản ứng này được tạo ra bởi không có một cảm nhận gần gũi với sự quan tâm đến những người đó. Nhưng khi quý vị thấy những người bạn đau khổ, nó là không thể chịu nổi [trong ý nghĩa rằng quý vị muốn làm điều gì đó về nó], và trong mức độ của sự không thể chịu nổi lớn như cảm nhận gần gũi của quý vị đối với họ. Do thế, thật cần yếu là quý vị nên phát sanh một cảm nhận yêu mến mạnh mẽ và tình cảm mạnh mẽ đối với chúng sanh.

Lòng từ ái và bi mẫn chân thật sinh khởi trên căn bản của việc quan tâm đến người khác. Cảm nhận này về thấu cảm được thành tựu bằng việc nhận ra rằng quý vị và tất cả những người khác - cho dù là những người bạn, những kẻ thù hay những người vô tư - cùng chia sẻ một khát vọng trung tâm bằng việc muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, ngay cả nếu quý vị nghĩ về hạnh phúc và khổ đau một cách khác biệt. Cũng thế, nó giúp để nhận thấy rằng, qua phạm vi của vô số kiếp sống, mỗi người ở vào một lúc nào đó đã từng là mẹ của quý vị và một người bạn thân thiết nhất của quý vị. (Tôi đã giải thích những điểm này một cách chi tiết trong tác phẩm [Rộng Mở Từ Ái](#)).

Với cảm nhận gần gũi và thân mật tiên quyết này với mọi người hiện hữu, tuệ giác vào trong vấn đề chúng sanh lang thang một cách bất lực trong vòng luân hồi như thế nào phục vụ để làm tăng cường lòng từ ái và bi mẫn. Trong sự hiện diện của sự thân mật và tuệ giác, những nhân tố của từ ái và bi mẫn, và một khát vọng để giúp đỡ sinh khởi một cách không khó khăn.

Phản Chiếu Thiền Quán

Dem một người bạn vào tâm thức, và tra dồi ba trình độ của từ ái:

Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Thật dễ thương làm sao nếu người ấy có thể thấm đắm với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc!

Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Nguyên cho người ấy được thấm đắm với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc!

Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Tôi sẽ làm bất cứ điều gì mà tôi có thể làm để giúp người ấy được thấm đắm với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc!

Bây giờ hãy tra dồi ba trình độ của bi mẫn:

Người này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, tuy thế lại lâm vào nỗi đôn đau kinh khiếp. Phải chi người này cuối cùng được thoát khỏi khổ đau và tất cả những nguyên nhân của khổ đau!

Người này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, tuy thế lại lâm vào nỗi đôn đau kinh khiếp. Nguyên cho người này được thoát khỏi khổ đau và hết tất cả những nguyên nhân của khổ đau!

Người này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, tuy thế lại lâm vào nỗi đôn đau kinh khiếp. Tôi sẽ giúp đỡ người này thoát khỏi khổ đau và tất cả những nguyên nhân của khổ đau!

Bây giờ trau dồi chí nguyện toàn lực:

Vòng luân hồi là một tiến trình bị lèo lái bởi si mê.

Do thế, thật thực tế cho tôi để làm việc thành tựu Giác Ngộ và để giúp đỡ người khác cùng làm giống như thế.

Ngay cả nếu tôi phải làm việc này một mình, tôi sẽ giải thoát tất cả chúng sanh khỏi khổ đau và những nguyên nhân của khổ đau, và đưa chúng sanh đến hạnh phúc cùng những nguyên nhân của nó.

Từng thứ một, hãy đem vào tâm thức những cá nhân chúng sanh - đầu tiên là những người thân quyến, rồi thì những người vô tư trung tính, và sau đó là những kẻ thù, bắt đầu với kẻ ít mịch lòng nhất - và lập lại những sự quán chiếu này với họ. Nó sẽ cần đến hàng tháng và hàng năm, nhưng lợi ích của sự thực tập này sẽ là vô biên.

Phản Chiếu Trên Tính Vô Thường

Ở Tây Tạng có những hành giả trong khóa tu
 Những người quán chiếu một cách vô cùng mãnh liệt về vô thường
 Đến nỗi họ đã không rửa chén đĩa sau khi ăn chiều
 - *Những Từ Ngữ Thánh Thiện Của Paltrul Rinpoche*

Trong chương này tôi sẽ giải thích về tính vô thường, trình độ thứ nhất của hai trình độ của tuệ giác vào tiến trình của sinh tử luân hồi. Trình độ thứ hai, tính không, sẽ được đề cập đến trong chương tiếp theo.

MỘT ẢN DỤ VỀ VÔ THƯỜNG

Một quán chiếu về những ánh lung linh trên bề mặt một hồ nước gợn sóng lăn tăn bởi làn gió nhẹ. Một con sông không lồ của si mê tin tưởng sai lầm tâm-thân là tồn tại cố hữu tuôn chảy vào hồ nước của việc hiểu sai cái "tôi" như tồn tại cố hữu. Hồ nước bị xáo động bởi những làn gió của tư tưởng phiền não chướng ngại ẩn tàng và của những hành vi thiện và bất thiện. Sự quán chiếu ánh trắng lung linh biểu tượng cho cả trình độ thô của vô thường, qua sự chết, và trình độ vi tế của vô thường, qua sự tàn hoại từng thời khắc thống trị chúng sanh. Ánh lung linh của những làn sóng minh họa tính vô thường mà chúng sanh là đối tượng, và quý vị thấy chúng sinh trong cách này. Bằng sự ản dụ này, quý vị có thể phát triển tuệ giác vào trong vấn đề chúng sinh bị kéo vào trong khổ đau một cách không cần thiết như thế nào bằng việc điều hướng với tính bản nhiên của chính họ; tuệ giác này, lần lượt, kích hoạt từ ái và bi mẫn.

QUÁN CHIẾU VÔ THƯỜNG

Chúng ta ở dưới ảnh hưởng của một vọng tưởng thường còn, vì thế chúng ta nghĩ rằng luôn luôn vẫn còn nhiều thời gian. Sự tin tưởng sai lầm này đặt chúng ta vào trong một hiểm họa to lớn của việc lãng phí thời gian sinh sống của chúng ta trong việc chần chừ, đó là việc cực kỳ hoang phí khi đời sống của chúng ta được điểm phúc với sự thư thái và tiện lợi để dẫn thân trong những sự thực tập hữu ích. Để đối trị với khuynh hướng này, thật quan trọng để hành thiền về tính vô thường - trước nhất về sự thật rằng cái chết có thể đến bất cứ lúc nào, và sau đó về bản chất rất tạm thời của đời sống.

Một trong những lý do chính yếu của tham dục và thù hận sinh khởi là chúng ta dính mắc quá mức với sự diễn ra nhẹ nhàng tràn đầy của đời sống. Chúng ta có một cảm giác rằng nó sẽ tồn tại mãi mãi, và với thái độ ấy chúng ta trở nên an trú với những bề ngoài ấy - những sở hữu vật chất và những người bạn cùng hoàn cảnh tạm bợ. Để vượt thắng sự si mê này, quý vị cần quán chiếu trên sự kiện rằng một ngày nào đó đang đến khi quý vị sẽ không còn ở đây nữa.

Mặc dù không có chắc chắn gì rằng quý vị sẽ chết đêm nay, nhưng khi quý vị trau dồi một sự tỉnh giác về cái chết, thì quý vị sẽ hiểu rõ được rằng quý vị có thể chết đêm nay. Với thái độ này, nếu có điều gì đó mà quý vị có thể làm để hỗ trợ trong cả kiếp sống này lẫn kiếp sống tới, thì quý vị sẽ cho nó quyền ưu tiên đối với việc gì đó chỉ có thể hữu ích trong kiếp sống này trong một cách nông cạn. Xa hơn nữa, bằng việc không chắc chắn về vấn đề khi nào sự chết sẽ đến, thì quý vị sẽ kiểm chế khỏi những việc làm gì đó sẽ làm tai hại cho cả kiếp sống hiện tại và những kiếp sống tương lai của quý vị. Quý vị sẽ được động viên để phát triển những quan điểm mà chúng sẽ hoạt động như những sự đối trị đến những hình thức khác nhau của tâm thức không được thuần hóa. Sau đó, cho dù quý vị sống một ngày, một tuần, một tháng, hay một năm, thời gian ấy sẽ là đầy đủ ý nghĩa, bởi vì tư tưởng và hành động của quý vị sẽ được căn cứ trên những gì lợi lạc về lâu về dài. Bằng trái lại, khi quý vị tồn tại dưới sự tác động của vọng tưởng thường còn và dành thời gian của quý vị trên những vấn đề không vượt xa hơn bề mặt của kiếp sống hiện tại, thì quý vị sẽ chịu đựng một sự mất mát lớn lao.

Sự kiện rằng mọi thứ thay đổi từng thời khắc mở ra một khả năng cho sự phát triển tích cực. Nếu những hoàn cảnh đã không thay đổi, thì họ sẽ mãi mãi ở trong khía cạnh khổ đau. Một khi quý vị nhận ra rằng mọi thứ luôn luôn thay đổi, nếu quý vị đang trải qua một thời điểm khó khăn thì quý vị có thể tìm thấy niềm an ủi trong việc biết rằng hoàn cảnh sẽ không duy trì trong cách ấy mãi mãi.

Chính là bản chất của luân hồi là điều đã tập hợp - cha mẹ, con cái, anh chị em và bè bạn cuối cùng sẽ tan tác. Bất chấp bạn bè thương mến nhau bao nhiêu đi nữa, cuối cùng họ phải xa lìa. Đạo sư và học trò, cha mẹ và con cái, anh chị em, chồng và vợ, và những người bạn thân thiết nhất - bất chấp họ là ai - cuối cùng phải chia ly. Thêm nữa, đối với việc xa cách tất cả những người bạn của chúng ta, thì tất cả những sự giàu sang và tài sản mà quý vị đã tích lũy - bất chấp chúng tuyệt diệu thế nào - cuối cùng cũng trở thành vô dụng; sự ngăn ngại của kiếp sống hiện tại này sẽ bắt buộc quý vị phải bỏ lại tất cả mọi sự giàu sang phía sau. Một triết gia và hành giả du già Ấn Độ đã nói một cách tác động về vô thường rằng, bất chấp cuộc sống hiện tại của quý vị kỳ diệu như thế nào, nó giống như giấc mơ về sự vui thích và

say đó tỉnh giấc, không còn gì ngoài ký ức. Như Đức Phật nói trong Kinh Kim Cang rằng:

*Hãy xem mọi thứ hợp thành từ những nguyên nhân
Giống như những ngôi sao lấp lánh, vật tướng tượng được thấy bởi một con mắt
bệnh hoạn,
Ánh sáng lập lòe của ngọn đèn bơ, những ảo tưởng phù phép,
Sương sớm, bong bóng nước, những giấc mơ, tia chớp, và những đám mây.*

(Nhất thiết hữu vi pháp,
Như mộng huyễn bào ảnh,
Như lộ diệc như điện
Ứng tác như thị quán.)

Khi tôi sắp bắt đầu thuyết giảng trước một đám đông ngược mắt nhìn tôi mong cầu tuệ và trí, tôi tự lập lại những lời này về sự mong manh của mọi thứ và sau đó búng ngón tay, âm thanh ngân ngui biểu tượng của vô thường. Đây là việc tôi đã tự nhắc nhở mình rằng tôi sẽ nhanh chóng bước xuống khỏi vị trí hiện tại của tôi. Bất cứ chúng sinh nào - bất kể họ sống lâu bao nhiêu đi nữa - cuối cùng sẽ chết. Không có cách nào khác. Một khi quý vị sống trong cõi luân hồi, thì quý vị không thể sống ngoài tính tự nhiên của nó. Bất chấp mọi thứ tuyệt diệu thế nào, thì nó cũng được xây dựng trên chính bản chất của chúng mà chúng và quý vị phải lụi tàn vào lúc kết thúc. Như Đức Phật nói, "Hãy nhận ra rằng thân thể là vô thường như một chiếc bình bằng đất sét."

Vận may không lâu bền; thế nên thật nguy hiểm để trở thành dính mắc với những thứ đang xảy ra một cách tốt đẹp. Bất cứ quan điểm nào về thường còn là thất bại. Khi hiện tại trở thành sự bận tâm của bạn, thì tương lai không quan trọng, nó phá hoại ngầm động cơ dẫn thân trong những sự thực hành bi mẫn cho tương lai Giác Ngộ của những người khác. Bằng trái lại, một quan điểm về vô thường cung cấp một động cơ thích đáng.

Không chỉ bạn sẽ chết vào lúc cuối mà bạn còn không biết khi nào thời điểm cuối cùng đến. Vì thế, bạn nên thực hiện sự chuẩn bị, ngay cả nếu bạn chết đêm nay, thì bạn sẽ không hối hận. Nếu bạn xây dựng dần dần một nhận thức sâu sắc cho hiểm họa của sự chết, thì cảm nhận của bạn về tầm quan trọng của việc sử dụng thời gian một cách thông tuệ sẽ ngày càng mạnh mẽ hơn. Như Long Thọ nói trong Tràng Hoa Quý Báu rằng:

Bạn đang ở giữa những nguyên nhân của sự chết

*Giống như một chiếc đèn đứng trong gió.
Phải từ bỏ tất cả mọi sở hữu,
Lúc chết bất lực bạn phải đi đến nơi nào khác.
Nhưng tất cả đã được sử dụng cho việc thực hành tâm linh
Sẽ đứng trước bạn như nghiệp lành.*

Nếu bạn giữ trong lòng vấn đề cuộc sống này sẽ biến mất nhanh như thế nào, bạn sẽ coi trọng thời gian của bạn và làm những gì lợi ích nhất. Với một cảm nhận mạnh mẽ về hiểm họa của sự chết, bạn sẽ cảm thấy nhu cầu để dấn thân trong sự thực hành tâm linh, việc cải thiện tâm thức của bạn và không lãng phí thời gian của bạn trong những xao lãng khác từ việc ăn và uống đến việc nói không bao giờ dứt về chiến tranh, tình yêu, và tán gẫu.

Đối với người không thể chạm trán ngay cả chữ **chết**, không hề bận tâm về thực tế của nó, việc đến thật sự của sự chết chắc chắn sẽ mang đến sự phiền muộn và sợ hãi vô cùng. Nhưng với những ai quen thuộc với việc quán chiếu về hiểm họa của sự chết thì đã chuẩn bị để đối diện với sự chết mà không hối hận gì. Việc quán chiếu về sự không chắc chắn của thời điểm mà sự chết đến sẽ phát triển một tâm thức tĩnh lặng, nguyên tắc và đạo đức, bởi vì nó đang dừng lại trên đặc tính chuyên môn không đơn giản của kiếp sống ngắn ngủi này.

Tất cả chúng ta cùng có một sự hiện hữu được đánh dấu bởi khổ đau và vô thường. Một khi chúng ta nhận ra vấn đề chúng ta thông thường có bao nhiêu, thì chúng ta sẽ thấy rằng thật vô nghĩa trong việc chiến chinh lẫn nhau. Hãy nghĩ đến một nhóm tử tù sắp bị xử tử. Thời gian họ ở trong nhà tù với nhau, tất cả bọn họ sẽ đi đến chỗ chấm dứt sự sống thì không có ý nghĩa gì với việc tranh cãi trong những ngày còn lại. Giống như những tù nhân đó, tất cả chúng ta bị ràng buộc với khổ đau và vô thường. Dưới những hoàn cảnh như vậy, chắc chắn không có lý do gì để đấu đá với nhau hay lãng phí năng lượng, tinh thần cũng như thân thể chúng ta, trong việc tích lũy tiền của và tài sản.

Thực Hành Quán Chiếu

Dem điều này vào trong tim:

1. *Chắc chắn là tôi sẽ chết. Sự chết không thể tránh. Thọ mạng của tôi đang ngắn dần và không thể kéo dài thêm.*

2. *Khi nào tôi chết là không thể biết. Thọ mạng trong loài người là khác nhau. Những nguyên nhân của sự chết là nhiều, và những nguyên nhân của sự sống là tương đối ít. Thân thể là mong manh.*
3. *Vào lúc chết không gì có thể giúp ngoại trừ thái độ chuyển hóa của tôi. Bạn bè sẽ không giúp ích được gì. Sự giàu có của tôi sẽ không lợi ích gì, và thân thể của tôi không giúp ích gì.*
4. *Tất cả chúng ta ở trong cùng hoàn cảnh hiểm nghèo, cho nên không có gì để tranh cãi và đấu đá hay lãng phí tất cả năng lượng tinh thần và thân thể trong việc tích lũy tiền bạc và tài sản.*
5. *Bây giờ tôi nên thực hành để giảm thiểu sự dính mắc vào những thị hiếu đam mê.*
6. *Từ chiều sâu của trái tim tôi thì tôi nên tìm cách vượt thoát vòng luân hồi của khổ đau bị dẫn đến bởi nhận thức sai về vô thường là thường.*

VÔ THƯỜNG VI TẾ

Những chất làm nên những vật hữu hình chung quanh chúng ta tan rã từng giây phút; tương tự thế, thức nội tại mà với nó chúng ta quán sát những vật hữu hình bên ngoài cũng tan rã từng giây phút. Đây là bản chất của tính vô thường vi tế. Các nhà vật lý không xem hiện tượng của một vật hữu hình cụ thể là đương nhiên chẳng hạn như một chiếc bàn: thay vì thế họ nhìn vào những sự thay đổi trong những yếu tố nhỏ hơn của nó.

Sự hạnh phúc thông thường giống như một giọt sương trên đầu ngọn cỏ, sẽ biến mất rất nhanh chóng. Nó tan biến cho thấy rằng nó là vô thường và ở dưới sự khống chế của những năng lực, nguyên nhân, và điều kiện khác. Sự tan biến của nó cũng cho thấy rằng không có cách nào để làm cho mọi thứ chân thật; bất chấp bạn làm gì trong phạm vi của thế giới luân hồi, thì bạn cũng không thể vượt qua phạm vi của khổ đau. Bằng việc thấy rằng bản chất chân thật của mọi thứ là vô thường, thì bạn sẽ không bị sốc bởi thay đổi khi nó xảy ra, ngay cả bởi sự chết.

Thực Hành Quán Chiếu

Lưu tâm:

1. *Tâm, thân, tài sản, và sự sống của tôi là vô thường đơn giản bởi vì chúng được sản sinh bởi những nguyên nhân và điều kiện.*
2. *Chính những nguyên sinh ra tâm, thân, tài sản, và sự sống của tôi cũng làm chúng tan rã từng giây phút.*
3. *Sự thật rằng mọi thứ có một bản chất vô thường cho thấy rằng chúng không ở dưới năng lực của chính chúng; chúng biểu hiện chức năng dưới sự ảnh hưởng bên ngoài.*
4. *Bằng việc hiểu sai lầm những sự tan rã từng giây phút là điều gì đó không thay đổi, tôi tự đem sự đau đớn lên cũng như những người khác.*
5. *Từ chiều sâu của trái tim tôi thì tôi nên tìm cách để vượt khỏi vòng lẩn quẩn khổ đau gây ra bởi việc hiểu sai lầm sự vô thường là thường.*

MỞ RỘNG ĐIỀU NÀY ĐẾN NHỮNG NGƯỜI KHÁC

Vì thái độ của chúng ta về thường và tự yêu mến là những gì phá hoại tất cả chúng ta, cho nên thiện quán kết quả nhất là về vô thường và tính không của sự tồn tại cố hữu về một mặt và, về từ ái và bi mẫn ở mặt khác. Đây là tại sao Đức Phật đã nhấn mạnh rằng hai cánh của con chim để Giác Ngộ là từ bi và tuệ trí.

Việc suy luận từ kinh nghiệm của chính bạn của việc không nhận ra tính vô thường cho những gì thật sự là, thì bạn có thể đánh giá đúng vấn đề tại sao những chúng sinh khác lang thang trong những hình thức vô hạn của cõi sinh tử luân hồi bằng việc nhận thức sai lầm giống như vậy. Quán chiếu sự khổ đau không thể tưởng tượng nổi và sự tương tự của chúng đối với bạn trong việc muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Qua vô lượng kiếp sống, họ từng là bạn bè thân thiết nhất của bạn, đem đến cho bạn sự tử tế ân cần, là thứ làm cho họ thân mật. Việc thấy rằng bạn có trách nhiệm để giúp họ có hạnh phúc và giúp họ thoát khỏi khổ đau sẽ xây dựng từ từ đại từ và đại bi.

Đôi khi, khi tôi đang thăm một thành phố lớn, ở trên một tầng cao của khách sạn. Tôi nhìn xuống sự giao thông, hàng trăm, hàng nghìn xe cộ chạy tới chạy lui, và quán chiếu rằng, mặc dù tất cả những chúng sinh này là vô thường, họ đang nghĩ, "tôi muốn hạnh phúc," "tôi phải làm nghề này," "tôi phải kiếm tiền," "tôi phải làm việc này." Họ đang sai lầm với việc tưởng tượng chính họ là thường còn. Tư tưởng này kích thích lòng bi mẫn của tôi.

Thực Hành Thiền Quán

Dem một người thân vào tâm và lưu tâm với cảm giác sau:

1. *Thân, tâm, tài sản, và sự sống của người này là vô thường bởi vì họ được sinh ra bởi những nguyên nhân và điều kiện.*
2. *Cùng những nguyên nhân sinh ra thân, tâm, tài sản, và sự sống của người này cũng làm chúng tan rã từng giây phút.*
3. *Sự kiện rằng mọi thứ có một bản chất vô thường cho thấy rằng chúng không ở dưới năng lực của chính chúng, chúng biểu hiện chức năng dưới sự ảnh hưởng bên ngoài.*
4. *Bằng việc hiểu sai lầm những gì tan rã từng giây phút là những gì không thay đổi, người này tự đem đau đớn lên cho chính người ấy cũng như những người khác.*

Bây giờ traу đòi ba trình độ của từ ái:

1. *Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Thật dễ thương làm sao nếu người ấy thấm đẫm với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc.*
2. *Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Nguyên cho người này được thấm đẫm với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc.*
3. *Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Tôi sẽ làm bất cứ điều gì mà tôi có thể làm để giúp người này thấm đẫm với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc.*

Bây giờ traу đòi ba trình độ của bi mẫn:

1. *Người này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, tuy thế lại khốn đốn với nỗi đau kinh khiếp. Nếu người này có thể thoát khỏi khổ đau và những nguyên nhân khổ đau.*
2. *Người này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, tuy thế lại khốn đốn với nỗi đau kinh khiếp. Nguyên cho người này được thoát khỏi khổ đau và những nguyên nhân khổ đau!*

3. *Người này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, tuy thế lại khốn đốn với nỗi đau kinh khiếp. Tôi sẽ giúp người này thoát khỏi khổ đau và tất cả những nguyên nhân của khổ đau.*

Bây giờ trau dồi chí nguyện hoàn toàn:

1. *Sinh tử luân hồi là một tiến trình bị sai khiến bởi si mê.*
2. *Do thế, thật thực tiễn cho tôi hành động để đạt đến Giác Ngộ và để giúp người khác được giống như vậy.*
3. *Ngay cả nếu tôi phải làm việc ấy một mình, thì tôi cũng sẽ giải thoát tất cả chúng sinh khỏi khổ đau và những nguyên nhân của khổ đau, và đem tất cả chúng sinh vào trong hạnh phúc cùng những nguyên nhân của nó.*

Từng người một, hãy đem vào tâm từng chúng sinh - trước nhất là những người thân, rồi những người trung tính, và rồi đến những kẻ thù, bắt đầu với người ít ghét bỏ nhất - và lập lại những sự quán chiếu này với họ. Nó có thể cần đến hàng tháng, hàng năm, nhưng lợi ích sẽ là bao la./.

Hòa Nhập Trong Từ Ái Cứu Kính

*Giáo thuyết vĩ đại là không đủ,
Con người phải có một thái độ rộng rãi.*
- CHÂM NGÔN TÂY TẠNG

Bây giờ chúng ta đến trình độ thâm thâm nhất của từ ái và bi mẫn, trình độ này là có thể bởi kiến thức về tính không của sự tồn tại cố hữu. Nguyệt Xứng nêu ra trong cách này:

Tôi dâng cúng lòng cung kính để yêu thương quan tâm xem những chúng sanh luân hồi như tánh không của sự tồn tại cố hữu mặc dù chúng hiện hữu như tồn tại một cách cố hữu, giống như việc quán chiếu ánh trăng trong nước.

Sự quán chiếu ánh trăng trong nước trong suốt, tĩnh lặng xuất hiện là một ánh trăng với mọi khía cạnh nhưng không phải là ánh trăng trong bất cứ sự quan tâm nào với ánh trăng thật sự trên bầu trời. Sự tưởng tượng này biểu tượng sự xuất hiện của cái "tôi" và tất cả những hiện tượng khác giống như chúng tồn tại một cách cố hữu: dù cho sự xuất hiện để tồn tại trong trong chính chúng, nhưng chúng là trống rỗng vậy, chúng là những sản phẩm nào của đó. Giống như người nào đó hiểu sai sự phản chiếu của ánh trăng với mặt trăng, chúng ta hiểu sai sự xuất hiện của cái "tôi" và những hiện tượng khác với những thứ tồn tại trong chính chúng.

Quý vị có thể dùng ẩn dụ này như một cách để phát triển tuệ giác vào trong vấn đề chúng ta không nhất thiết phải bị cuốn vào trong những khổ đau bằng việc chấp nhận những hiện tượng sai lạc, do thế biến thành nạn nhân của tham dục và thù hận và tất cả những hành vi xuất phát từ chúng, tích lũy nghiệp chướng, và bị sanh mãi trong vòng đau khổ. Tuệ giác này sẽ kích thích lòng từ ái và bi mẫn thâm thâm bởi vì quý vị sẽ thấy một cách sinh động vấn đề tất cả những thứ này không cần thiết như thế nào.

Ở đây, chúng sanh được thấy không chỉ đau khổ trong sáu cõi luân hồi giống như một chiếc thùng trong cái giếng, và bị nhào nặn trong vô thường nhấp nhô như sự phản chiếu lung linh, nhưng cũng như đối tượng đối với vô minh si ám đi cùng với hiện tượng sai lầm của sự tồn tại cố hữu. Với tuệ giác này sáng sủa trong tâm thức quý vị, đại từ và đại bi sinh khởi trong bạn cho tất cả chúng sanh; bạn cảm

thấy gần gũi với họ bởi vì họ muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau giống như bạn, và bạn cảm thấy tác động với việc họ đã từng là những người bạn thân thiết nhất của quý vị trải qua vô lượng kiếp sống, nuôi dưỡng quý vị với lòng ân cần tử tế của họ.

Để có được lối vào cho chiều sâu này của từ ái và bi mẫn, trước nhất cần thấu hiểu rằng tự chính quý vị và những chúng sanh khác đều là trống rỗng sự tồn tại cố hữu. Do thế, chúng ta hãy ôn lại những bước cho việc nhận ra bản chất tối hậu của cái "tôi".

Thiền tập quán chiếu

- 1- *Như quý vị đã làm trước đây, đem mục tiêu lý luận của quý vị, cái "tôi" tồn tại cố hữu, được nhắc nhở bằng việc nhớ lại hay tưởng tượng một thí dụ khi quý vị tin tưởng một cách mạnh mẽ vào trong ấy.*
- 2- *Chú ý sự si mê đã thêm vào (hay chồng thêm vào) sự tồn tại cố hữu, và nhận diện nó.*
- 3- *Đặt sự nhấn mạnh vào việc quán chiếu sự kiện rằng nếu có sự tồn tại được thiết lập một cách cố hữu như vậy, thì cái "tôi" và phức hợp thân-tâm sẽ phải hoặc là giống nhau hoặc khác nhau.*
- 4- *Sau đó sự quán chiếu mạnh mẽ tính phi lý về sự xác định của tự ngã và thân-tâm như hoặc là giống nhau hay khác nhau, thấy và cảm nhận sự không thể có những xác định như vậy.*

DUY NHẤT

- *"Tôi" và thân-tâm phải là một, một cách hoàn toàn và trong mọi cách.*
- *Trong trường hợp ấy, việc thừa nhận một cái "tôi" sẽ là vô nghĩa.*
- *Sẽ không thể nghĩ về "thân tôi" hay "đầu tôi" hay "tâm tôi".*
- *Khi tâm và thân không tồn tại nữa, thì tự ngã cũng sẽ không tồn tại.*
- *Vì tâm và thân là số nhiều, những tự ngã của một người cũng phải là số nhiều.*
- *Vì "tôi" chỉ là một, tâm và thân cũng phải là một.*
- *Giống như tâm và thân sinh xuất và tàn hoại, vì thế phải thừa nhận rằng cái "tôi" cũng vốn được sinh xuất và tàn hoại. Trong trường hợp này, những ảnh hưởng hỉ lạc của những hành vi đạo đức cũng như những tác động khổ đau của những hành vi phi đạo đức sẽ không đem bông kết trái cho chúng ta, hay chúng ta sẽ trải nghiệm những ảnh hưởng của những hành vi mà chính chúng ta đã không từng làm.*

DI BIỆT

- *"Tôi" và thân-tâm sẽ phải là hoàn toàn riêng biệt.*
- *Trong trường hợp ấy, "tôi" phải có thể tìm thấy được sau khi dẹp hết thân và tâm.*
- *"Tôi" sẽ không có những tính chất sinh xuất, vĩnh cửu, và suy tàn, và như vậy là ngớ ngẩn.*
- *"Tôi" phải là ngớ ngẩn để chỉ là hư ảo của sự tưởng tượng hay thường còn.*
- *Một cách ngớ ngẩn, "tôi" sẽ không có bất cứ tính chất vật chất hay tinh thần nào.*
- *Không thể tìm thấy một cái "tôi" như vậy, hãy quyết định một cách kiên quyết, "Không tôi cũng như không bất cứ người nào được thiết lập một cách cố hữu"*
- *Kết quả: từ những chiều sâu của tìm tôi, tôi nên tìm cách để vượt khỏi vòng đau khổ này đã bị đem đến cho chính tôi qua việc nhận thức sai lầm những gì không tồn tại một cách cố hữu như tồn tại một cách cố hữu.*

MỞ RỘNG ĐIỀU NÀY ĐẾN NHỮNG NGƯỜI KHÁC

Những thái độ tàn phá (bất thiện) là những kẻ thù nội tại của chúng ta, căn bản của mọi rắc rối. Chúng sản sinh như thế nào? Từ tham dục và thù hận, mà gốc rễ của chúng là si mê. Vì những cảm xúc phiền não này chỉ tạo ra tổn hại và không bao giờ có lợi, nên chúng phải được vượt thắng. Nhằm để làm như vậy chúng ta phải đối diện với những nguyên nhân của chúng.

Tất cả những cảm xúc rắc rối xuất phát từ cảm xúc căn bản tiêu cực tàn phá, một thức si mê không biết cả con người và mọi thứ thật sự là thế nào và hiểu sai bản chất của chúng một cách năng nổ. Chúng ta nên xem những cảm xúc tiêu cực như các kẻ thù, trước nhất xác định chúng và rồi thì bắt tay vào trong những kỹ năng để tiêu hủy chúng.

Bị lèo lái bởi những cảm xúc phiền não, chúng ta lao vào những hành vi thiết lập những khuynh hướng phiền não chướng ngại ẩn tàng trong tâm thức. Những hành vi tiêu cực kết quả trong tái sinh vào những kiếp sống khổ đau và những hành vi tích cực kết quả tái sinh trong những kiếp sống hạnh phúc. Tuy thế, cả hai đều xuất phát từ sự vô minh mê mẩn. Qua việc nhận ra một cách trực tiếp lẽ thật - tính không của sự tồn tại cố hữu, vô tự tính - và trở thành quen thuộc với nó trong thiền quán, quý vị sẽ chấm dứt việc tích lũy nghiệp báo đã đưa quý vị tái sinh trong vòng

luân hồi; tái sinh sẽ đến dưới năng lực của chính quý vị chi phối nó nhằm để hỗ trợ người khác một cách hiệu quả hơn.

Vì vòng luân hồi có gốc rễ trong sự hiểu biết sai lầm về sự tồn tại cố hữu, cho nên cách duy nhất để thoát khỏi vòng luân hồi là việc nhận ra sự lừa dối này là gì. Mặc dù có nhiều nhân tố sản sinh ra vòng luân hồi, duy chỉ tại gốc rễ của nó - si mê - nó mới có thể đáp ứng được, bởi vì đây là nguồn gốc của tất cả mọi nguyên nhân khác. Qua những sự thiền tập quán chiếu trong quyển sách này, quý vị đã học vấn đề trau dồi những phương pháp đối trị đến những nguyên nhân ấy nhằm để đặt dấu chấm hết mọi khổ đau và nguyên nhân của đau khổ. Khi quý vị tiếp thu tiến trình này, thì quý vị sẽ phát sinh một mục tiêu để đạt đến giải thoát hơn chỉ là chữ nghĩa.

Qua thực hành, mục tiêu của quý vị sẽ chuyển hóa, quý vị phát sinh một xu hướng chân thành để xa lìa vòng khổ đau, ở điểm ấy quý vị trở thành một hành giả tâm linh với năng lực tăng trưởng. Như hành giả du già Tây Tạng, Tông Khách Ba nói trong [*Ba Điểm Chính Yếu của Con Đường Giác Ngộ*](#) rằng, ở chỗ ấy quý vị sẽ tập trung ngày đêm cho việc đạt đến giải thoát. Quý vị nhiệt tình trong việc cứu tế. Từ chiều sâu của tâm thức, quý vị quyết định rằng nếu quý vị không đạt được giải thoát khỏi toàn bộ tiến trình luân hồi sinh tử, thì giá trị kiếp sống con người của quý vị sẽ không được trọn vẹn.

Là một con người là căn bản thuận lợi nhất cho việc đạt đến sự giải thoát khỏi vòng luân hồi cho việc sử dụng ba sự thực tập giới, định, tuệ. Sự thực tập đạo đức (giới) liên hệ đến việc kiểm chế khỏi thái độ tệ hại quá mức của thân thể, lời nói, và tâm ý. Những thái độ tiêu cực vi tế hơn được chuyển hóa qua thiền nhất tâm (định). Việc loại bỏ cuối cùng những hành vi tiêu cực được thành tựu qua việc tu tập về tuệ quán chiếu vào trong tính không của sự tồn tại cố hữu.

Khởi đầu, quý vị tu tập đạo đức (giới) bởi vì khi quý vị biểu hiện chức năng dưới sự ảnh hưởng của những cảm xúc phiền não thô, thái độ của thân thể và lời nói trở hành thô tháo, tự tổn hại chính mình và người khác. Hành động đạo đức liên hệ đến kiểm soát và điều khiển những hành vi thô thiển này vì thế chúng không thể biểu hiện: tuy nhiên, sự thực tập đạo đức không thể tẩy xóa những cảm xúc phiền não. Và chỉ khi những cảm xúc loại bỏ hoàn toàn thì quý vị mới có thể đạt đến giải thoát.

Đây là tiến trình mà quý vị phải chịu đựng một khi quý vị thấu hiểu cảnh ngộ của quý vị trong vòng luân hồi.

1. Thứ nhất, rèn luyện trong việc nhận ra quy mô của khổ đau trong kiếp sống này.
2. Sau đó, hãy phát sinh sự chán ghét vòng khổ đau luân quần từ kiếp này đến kiếp khác, gọi là "vòng luân hồi", và rèn luyện trong đạo đức (giới), thiền định (định), và tuệ.
3. Cuối cùng, qua việc hoàn thành những thực hành này, quý vị có thể thành tựu thể trạng giải thoát khỏi vòng luân hồi mà trong ấy khổ đau đã được hoàn toàn tận diệt.

Trong cách này, quý vị có thể đạt đến giải thoát, nhưng ngay cả như vậy mục tiêu của quý vị sẽ không đạt được trọn vẹn. Quý vị chưa vượt thắng chướng ngại chính để hoàn thành năng lực cứu hộ người khác là: xu hướng sót lại trong tâm thức bởi si mê về tính bản nhiên thật sự của con người và mọi thứ (sở tri chướng). Mặc dù chính tự si mê đã được vượt thắng, nhưng xu hướng phiền não tiềm tàng trong tâm thức, hạn chế nó biết tất cả mọi thứ có thể biết.

Trong khi quý vị ở trong thể trạng này, ngay cả nếu quý vị cố gắng để hỗ trợ người khác, không gì hơn là một chút lợi ích có thể được hoàn tất. Mặc dù không nghi ngờ gì lợi lạc để đạt đến giải thoát khỏi vòng luân hồi, trong dạng thức phẩm chất của tâm, nhưng quan điểm của quý vị vẫn liên hệ một cách chính yếu với lợi ích của riêng bản thân quý vị. Trong hình thức tiến trình của chính quý vị, tiến trình vượt thắng những chướng ngại và thực chứng những thể trạng cao cấp vẫn chưa được hoàn thành: quý vị vẫn đang ở trong một hình thức của một sự hòa bình cô tịch.

Thật quan trọng để không trở thành có khuynh hướng đối với sự hòa bình cô tịch - vì qua đơn thuần với xu hướng giải thoát vì lợi ích cho riêng quý vị - thì quý vị sẽ kéo dài tiến trình của việc đạt đến sự Giác Ngộ vị tha hướng đến lợi ích của người khác - mục tiêu cứu kính. Bằng việc chăm sóc chính yếu cho chính mình, quý vị nuôi dưỡng một thái độ vị kỷ, và thái độ này là rất khó để chiến thắng sau này, khi quý vị tu tập trong đại từ và đại bi. Do thế, thật rất quan trọng là ngay từ lúc đầu không hoàn toàn đầu tư sức mạnh của tâm thức trong lợi ích của riêng mình.

Bằng việc thấu hiểu tính không, quý vị nhận ra rằng thật có thể phá vỡ và thoát khỏi cái bẫy của chính quý vị trong vòng luân hồi, chính là điều làm vững chắc quyết tâm xa lìa vòng sinh tử: khi quý vị thấu hiểu rằng khổ đau của người khác cũng bị gây ra bởi si mê, thì quý vị nhận ra rằng họ thật có thể tự thoát khỏi tất cả mọi khổ đau, điều này làm tăng cường quyết tâm của quý vị để giúp đỡ người khác. Trong cách này, tuệ giác làm cho từ ái và bi mẫn thành những biểu hiện thực tiễn của sự thông hiểu thâm thâm. Như Đức Phật nói, "Lòng từ bi của Đức Phật vì

chúng sinh được phát sinh qua quán chiếu, "Trong khi tất cả mọi hiện tượng là trống rỗng, nhưng chúng sinh lại bám lấy những quan điểm tồn tại cố hữu."

Thấu hiểu rằng tất cả chúng sinh là trống rỗng sự tồn tại cố hữu, quý vị sẽ phát triển thậm chí lòng từ ái và bi mẫn thậm thâm hơn bằng việc thấy mối quan hệ hữu cơ giữa các thành phần và tổng thể một cách toàn diện, vấn đề chúng sinh tự đem đến khổ đau cho chính họ như thế nào qua si mê trong tính bản nhiên của con người và những hiện tượng khác. Thực chứng tính không của sự tồn tại cố hữu sẽ mở ra con đường để tăng trưởng từ ái và bi mẫn. Việc thấu hiểu tính bản nhiên cứu kính của con người và hiện tượng kêu gọi quan tâm đến những chúng sinh giới hạn những người giống như quý vị trong việc muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, những kẻ đã trải qua vô lượng kiếp sống đã từng là những người bạn thân nhất của quý vị, ban cho quý vị lòng ân cần tử tế. Từ ý nghĩa thân mật này phối hợp với tri thức của vấn đề tại sao họ lại khổ đau mãi trong vòng đau khổ qua tái sinh, thì quý vị đánh thức sự quan tâm đầy năng lực cho sự cát tường của họ.

Thiền quán phản chiếu

Dem một người thân đến tâm thức và, trong khi nhớ lại tiến trình tự tàn hoại của vòng luân hồi, quan tâm những điều sau đây:

1. *Giống như tôi, người này lạc lối trong một đại dương hiểu lầm về cái "tôi" như sự tồn tại cố hữu, được nuôi dưỡng bởi dòng sông khổng lồ của si mê thấu hiểu sai tâm thức và thân thể là tồn tại cố hữu và bị khuấy động bởi những làn gió của những tư tưởng và hành động phiền não ẩn tàng.*
2. *Giống như người nào đây nhận lầm ánh trăng trong nước như chính mặt trăng, người này nhận lầm hiện tượng của cái "tôi" và những hiện tượng khác như là chúng tồn tại từ phía chính chúng.*
3. *Bằng việc chấp nhận hiện tượng sai lầm này, người này bắt lực bị đưa vào trong tham dục và thù hận, tích tập nghiệp chướng và bị sinh ra hết lần này đến lần khác trong vòng đau khổ.*
4. *Qua tiến trình này, người này đem những khổ đau không cần thiết cho chính người ấy cũng như những người khác.*

Bây giờ trau dồi ba trình độ của từ ái:

1. *Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Thật dễ thương làm sao nếu người ấy có thể được thấm đẫm với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc.*

2. *Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Nguyên cho người ấy được thấm đắm với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc.*
3. *Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Tôi sẽ làm bất cứ điều gì tôi có thể làm để giúp cho người này được thấm đắm với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc.*

Bây giờ trau dồi ba trình độ của bi mẫn:

1. *Người này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, tuy thế lại bị đưa vào khổ đau kinh khủng. Giá mà người này cuối cùng có thể thoát khỏi khổ đau và những nguyên nhân của đau khổ!*
2. *Người này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, tuy thế bị đưa vào khổ đau khủng khiếp. Nguyên cho người này được thoát khỏi khổ đau và những nguyên nhân của đau khổ!*
3. *Người này muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ, tuy thế lại bị đưa vào khổ đau kinh khủng. Tôi sẽ giúp người này thoát khỏi khổ đau và tất cả các nguyên nhân của đau khổ!*

Bây giờ trau dồi chí nguyện tròn vẹn:

1. *Luân hồi là một tiến trình bị lèo lái bởi si mê.*
2. *Do thế, thật thực tiễn để tôi hành động đạt đến Giác Ngộ và để giúp người khác giống như vậy.*
3. *Ngay cả nếu tôi phải làm việc này đơn độc, thì tôi cũng sẽ giải thoát tất cả mọi chúng sinh khỏi khổ đau và các nguyên nhân của đau khổ, và đưa chúng sinh vào trong hạnh phúc và các nguyên nhân của nó.*

Từng người một, đem vào trong tâm thức cá nhân các chúng sinh - trước tiên là những người thân, sau đó là người trung tính, và rồi thì những kẻ thù, bắt đầu với những người ít khó chịu nhất - và lập lại những sự quán chiếu này với họ. Việc này sẽ cần hàng tháng, hàng năm, nhưng lợi ích của sự thực hành này sẽ là to lớn lạ thường.

TÁC DỤNG CỦA ĐẠI TỪ VÀ ĐẠI BI

Tự nguyện làm quen với thái độ này, tự tiếp nhận gánh nặng cho việc bảo vệ tất cả chúng sinh khỏi tất cả mọi vãn nạn: thực hành lập đi lập lại và với sự phân tích thông thường. Lòng thấu cảm của quý vị sẽ to lớn vô cùng đến nỗi nó sẽ thấm nhuần toàn bộ con người của quý vị. Không tham muốn bất cứ phần thưởng nào,

mục tiêu của quý vị sẽ chỉ là sự phát triển của người khác, không bao giờ chán nản hay ngã lòng trong nhiệm vụ của quý vị.

Phụ lục: Ôn lại những đề mục quán chiếu

Phần I: SỰ CẦN THIẾT CỦA TUỆ GIÁC

1-Đặt Nền Tảng Để Tuệ Giác Sinh Trưởng

- 1- Tất cả những cảm xúc ẩn tàng chướng ngại căn cứ và tùy thuộc trên sự si mê về tính chân thật tự nhiên của con người và sự vật.*
- 2- Có những phương pháp đặc thù để đình chỉ thêm muốn và thù hận một cách tạm thời, nhưng nếu chúng ta làm xói mòn tính si mê nhận thức sai lầm bản chất tự nhiên của chính chúng ta, những người khác, và tất cả mọi vật, thì tất cả mọi cảm xúc tàn phá sẽ bị tiêu trừ.*
- 3- Si mê thấy những hiện tượng như sự tồn tại độc lập của tư tưởng – mà chúng thật sự không tồn tại trong tự chúng và của chính chúng*

2- Khám Phá Cội Nguồn Của Vấn Đề

- 6- Có phải sự hấp dẫn của một đối tượng dường như là tính chất toàn bộ của đối tượng?*
- 7- Có phải sự hấp dẫn của một đối tượng làm lu mờ những sai lầm và bất lợi của nó?*
- 8- Có phải sự phóng đại tính dễ thương của những đối tượng nào đẩy dẫn đến tham dục?*
- 9- Có phải sự phóng đại tính khó ưa của những đối tượng nào đẩy dẫn đến thù ghét?*
- 10- Hãy chú ý như thế nào quý vị:*
 - *Đầu tiên nhận thức một đối tượng*
 - *Sau đó chú ý đối tượng là tốt hay xấu*
 - *Rồi thì kết luận rằng chính đối tượng có căn bản độc lập cho sự tồn tại*
 - *Tiếp theo kết luận rằng sự tốt hay xấu của đối tượng tồn tại một cách cố hữu trong đối tượng.*
 - *Kế đến phát sinh tham dục hay thù ghét tùy theo sự phán xét ban đầu của chúng ta.*

3- Thấu Hiểu Sự Thật Là Cần Thiết

Quan tâm điều này:

- 7- Si mê đưa đến việc phóng đại (hay tự ý thêm vào) tầm quan trọng của xinh đẹp, xấu xí, và những phẩm chất khác.*
- 8- Sự phóng đại những phẩm chất này đưa đến tham dục, thù hận, ghen tỵ, hung hăng, và v.v...*
- 9- Những cảm xúc tàn phá này đưa đến những hành vi bị nhiễm ô bởi nhận thức sai lầm.*
- 10- Những hành vi [nghiệp báo] này đưa đến sự sinh và tái sinh không thể kiểm soát trong vòng sinh tử luân hồi và lập lại sự vương mắc trong rắc rối khó khăn.*
- 11- Xóa bỏ si mê làm tiêu mòn sự phóng đại những phẩm chất tích cực và tiêu cực; điều này cắt đứt tham dục, thù hận, ghen tỵ, hung hăng, v.v... và đưa đến sự*

chấm dứt những hành vi bị nhiễm ô bởi nhận thức sai lầm, do thế kết thúc sự sinh và tái sinh không thể kiểm soát trong vòng sinh tử luân hồi.

12- *Tuệ giác là lối thoát.*

Phần II: LÀM THẾ NÀO ĐỂ TIÊU MÒN SI MÊ

4- Cảm Nhận Tác Động Của Mỗi Liên Hệ Hỗ Tương

4. *Đem đến tâm thức một hiện tượng vô thường như một cái nhà.*
5. *Lưu tâm việc hình thành của nó trên việc tùy thuộc trên những nguyên nhân đặc thù: cây gỗ, thợ mộc, v.v...*
6. *Hãy xem sự lệ thuộc này có mâu thuẫn với hiện tượng của ngôi nhà giống như nó tồn tại trong tự bản chất của nó không.*

Rồi thì

4. *Đem đến tâm thức một hiện tượng vô thường, chẳng hạn như một quyển sách.*
5. *Quán sát sự hình thành sự biểu hiện của nó trong sự lệ thuộc trên những phần tử của nó – những trang sách và bìa sách.*
6. *Hãy xem sự lệ thuộc của nó trên những thành phần của nó có mâu thuẫn với sự biểu hiện của nó giống như nó tồn tại trong tự bản chất của nó không.*

Sau đó

4. *Lưu tâm ý thức chú ý đến một cái lọ xanh dương.*
5. *Quán chiếu trên việc nó hình thành sự hiện hữu trong sự lệ thuộc trên những phần tử của nó – một vài thời khắc đã cấu thành sự tương tục của nó.*
6. *Hãy thấy sự lệ thuộc của nó trên những phần của nó có mâu thuẫn với hiện tượng của nó giống như nó tồn tại trong tự bản chất của nó hay không.*

Rồi thì

4. *Lưu tâm không gian chung chung.*
5. *Quán chiếu trên sự hình thành sự hiện hữu trong sự lệ thuộc trên những bộ phận của nó – Đông, Tây, Nam, và Bắc.*
6. *Hãy xem sự lệ thuộc trên những bộ phận của nó có mâu thuẫn với sự hiện diện của nó giống như sự tồn tại trong tự bản chất của nó hay không.*

Cũng thế:

4. *Lưu tâm đến không gian của một cái tách.*
5. *Quán chiếu trên sự hình thành sự hiện hữu trong sự lệ thuộc trên những phần tử của nó – phần nửa trên và phần nửa dưới của cái tách.*
6. *Hãy xem sự lệ thuộc trên những phần tử của nó có mâu thuẫn với sự hiện diện của nó giống như nó tồn tại trong tự bản chất của nó hay không.*

5- Đánh Giá Đúng Lý Duyên Khởi

Lưu tâm:

4. *Phụ thuộc và độc lập là một sự đối kháng phân đôi (nhị nguyên). Bất cứ điều gì tồn tại thì hoặc là phụ thuộc hay độc lập.*
5. *Khi điều gì đây là phụ thuộc, sự biểu hiện dưới năng lực của tự nó là trống rỗng.*
6. *Không có nơi nào trong những phần tử của thân thể và tâm thức hình thành căn bản cho "cái tôi" mà chúng ta có thể tìm thấy "cái tôi". Do thế, "cái tôi" được hình thành không phải dưới năng lực của chính nó mà qua năng lực của những điều kiện khác – nguyên nhân của nó, những phần tử của nó, và tư tưởng.*

6- Thấy Mỗi Liên Hệ Tương Duyên Của Mọi Hiện Tượng

Quan tâm:

- 6- *Sự tồn tại cố hữu (tự tính) đã chẳng bao giờ, đang không bao giờ, và sẽ không bao giờ tồn tại.*
- 7- *Tuy thế, chúng ta tưởng tượng rằng nó thật tồn tại và vì thế bị đẩy vào trong những cảm xúc buồn lo.*
- 8- *Chấp ngã: Sự tin tưởng rằng những hiện tượng tồn tại một cách cố hữu là một cực đoan của sự phóng đại (hay tự ý thêm vào), một hố thẳm đáng sợ.*
- 9- *Chấp không: Sự tin tưởng rằng những hiện tượng vô thường (vạn pháp vô thường) không thể biểu hiện chức năng, hay hoạt động như nhân và quả, là một hình thức cực đoan của sự phủ nhận, một hố thẳm đáng sợ khác.*
- 10- *Nhận thức rằng tất cả mọi hiện tượng là trống rỗng sự tồn tại cố hữu do bởi biểu hiện duyên khởi tránh được cả hai cực đoan. Nhận ra rằng những hiện tượng là duyên sinh tránh cực đoan phủ nhận nguy hiểm; nhận ra rằng chúng là trống không sự tồn tại cố hữu tránh được cực đoan phóng đại nguy hiểm.*

7- Đánh Giá Duyên Khởi Và Tính Không

Quan tâm đến;

- 4- *Bởi vì con người và sự vật duyên sinh, nên cả thấy là trống rỗng sự tồn tại cố hữu, tất cả là vô tự tính. Là lệ thuộc, chúng không tự thành lập.*
- 5- *Bởi vì con người và sự vật là trống rỗng sự tồn tại cố hữu, nên tất cả phải là duyên sinh. Nếu những hiện tượng đã thật tồn tại trong chính bản chất của chúng, chúng không thể lệ thuộc trên những nhân tố khác, hoặc là những nguyên nhân, những bộ phận của chính chúng, hoặc là tư tưởng. Vì những hiện tượng không thể tự thiết lập, nên chúng có thể chuyển hóa.*
- 6- *Hai nhận thức rõ ràng này phải làm việc với nhau, điều này giúp cho điều kia sâu sắc hơn. (Tính Không và Duyên Khởi)*

Phần III: KHAI THÁC NĂNG LỰC CỦA ĐỊNH VÀ TUỆ

8- Tập Trung Tâm Thức Chúng Ta

1. Hãy nhìn kỹ vào một hình tượng của Đức Phật, hay những tranh ảnh tôn giáo khác hay một biểu tượng, chú ý hình dáng, màu sắc, và những chi tiết.
2. Hành động làm cho hình tượng này xuất hiện trong ý thức nội tại của chúng ta, tưởng tượng nó cùng mức độ ngang chân mày của chúng ta, khoảng năm hay sáu bộ (1,5m – 1,8m) phía trước chúng ta, cao khoảng một đến bốn inch (3cm – 10 cm) – càng nhỏ càng tốt, và chói lọi rõ ràng.
3. Xem hình tượng là thật sự, được phú cho với những phẩm chất tuyệt diệu của thân thể, lời nói, và tâm ý.

9- Hướng Tâm Thức Chúng Ta cho Thiền Quán

- 1- Đặt tâm thức chúng ta trên đối tượng thiền quán
- 2- Sử dụng nội quán, từ lúc này đến lúc khác kiểm soát để thấy tâm thức chúng ta có trụ trên đối tượng hay không.
- 3- Khi chúng ta thấy rằng sự tập trung của chúng ta bị lạc lối, hãy gọi lại đối tượng và đặt tâm thức chúng ta trở lại trên ấy thường xuyên nhất khi cần đến.

Sau đó:

- 1- Để đối trị phóng dật, đây là một cung cách quá lỏng lẻo của nhận thức trên đối tượng thiền quán:
 - Đầu tiên cố gắng nhiệt thành hơn một tí cung cách mà chúng ta tập trung với đối tượng.
 - Nếu điều ấy không thành công, hãy làm sáng sủa hay nâng cao đối tượng hay chú tâm gần hơn đến những chi tiết của đối tượng.
 - Nếu việc này cũng không có kết quả, rời đối tượng quán chiếu và tạm thời nghĩ về những chủ đề vui vẻ, chẳng hạn như những phẩm chất tốt đẹp của từ ái và bi mẫn hay cơ hội diệu kỳ mà đời sống con người cung ứng cho việc thực tập tâm linh.
 - Nếu điều này cũng không hiệu quả, hãy rời buổi thiền tập và đi đến một nơi cao ráo hay một nơi có khung cảnh rộng rãi.
- 2- Để đối trị với trạo cử, là điều quá căng thẳng trong việc tập trung trên đối tượng:
 - Đầu tiên cố gắng nới lỏng một tí cung cách mà chúng ta quán chiếu đối tượng.
 - Nếu điều này không thành công, hạ thấp đối tượng trong tâm thức chúng ta và tưởng tượng nó như nặng nề hơn.
 - Nếu điều này không có kết quả, rời đối tượng quán chiếu và tạm thời nghĩ về một chủ đề làm chúng ta mềm mòng hơn, chẳng hạn như si mê đã đem đến khổ đau như thế nào trong vòng sinh tử luân hồi, cái chết sắp xảy ra, hay những bất lợi của đối tượng làm tâm chúng ta lang thang và những bất lợi của chính sự xao lãng.

Phần IV: LÀM THẾ NÀO ĐỂ CHẤM DỨT SỰ TỰ LỪA DỐI

10- Thiền Tập Trên Chính Mình Trước Nhất

Lưu tâm đến:

- 1- Một cá nhân đang ở tại trung tâm của tất cả những rắc rối.
- 2- Do thế, tốt nhất là hành động trong sự thấu hiểu bản chất tự nhiên thật sự của chúng ta trước nhất.
- 3- Sau đây, nhận thức này có thể được áp dụng đến tâm thức, thân thể, nhà cửa, xe cộ, tiền bạc, và tất cả những hiện tượng khác.

11- Nhận Ra Rằng Mình Không Thể Tồn Tại Trong Và Tự Chính Mình

- 1- Tưởng tượng ai đấy chỉ trích quý vị điều gì đấy mà thật sự quý vị đã không có làm, chỉ một ngón tay vào quý vị và nói, “Người đã làm hư hại như thế - như thế.”
- 2- Hãy nhìn sự phản ứng của quý vị. “Cái tôi” xuất hiện như thế nào trong tâm thức quý vị?
- 3- Quý vị lĩnh hội trong cách nào?
- 4- Hãy chú ý “cái tôi” dường như tự hiện hữu như thế nào, tự cấu thành, tự thiết lập bằng cung cách của chính đặc trưng của nó.

Cũng:

- 1- Hãy nhớ lại một thuở khi quý vị buồn nản với tâm thức quý vị, chẳng hạn khi quý vị thất bại trong việc nhớ lại điều gì đấy.
- 2- Ôn lại cảm giác của quý vị. “Cái tôi” xuất hiện đến tâm thức quý vị lúc ấy như thế nào?
- 3- Quý vị lĩnh hội nó bằng cách nào?
- 4- Hãy chú ý “cái tôi” dường như tự hiện hữu như thế nào, tự cấu thành, tự thiết lập bằng cung cách của chính đặc trưng của nó.

Cũng:

- 1- Hãy nhớ lại một thuở khi quý vị chán nản với thân thể quý vị hay với một đặc trưng nào đấy của thân thể quý vị, chẳng hạn như tóc quý vị.
- 2- Hãy nhìn vào cảm giác quý vị, “cái tôi” xuất hiện đến tâm thức quý vị như thế nào lúc ấy?
- 3- Quý vị lĩnh hội nó bằng cách nào?
- 4- Hãy chú ý “cái tôi” dường như tự hiện hữu như thế nào, tự cấu thành, tự thiết lập bằng cung cách của chính đặc trưng của nó.

Cũng:

- 1- Hãy nhớ lại một thuở khi quý vị làm điều gì đấy tệ hại và quý vị đã nghĩ, “tôi đã thật sự làm ra một đồng xà bần.”

- 2- Lưu tâm đến cảm giác của quý vị. “Cái tôi” xuất hiện đến tâm thức quý vị lúc ấy như thế nào?
- 3- Quý vị lĩnh hội nó bằng cách nào?
- 4- Hãy chú ý “cái tôi” dường như tự hiện hữu như thế nào, tự cấu thành, tự thiết lập bằng cung cách của chính đặc trưng của nó.

Cũng:

- 1- Hãy nhớ lại một thuở khi quý vị làm điều gì đấy thật tuyệt vời và quý vị nhận lấy niềm tự hào trong ấy.
- 2- Thăm tra cảm giác của quý vị. “Cái tôi” xuất hiện đến tâm thức quý vị lúc ấy như thế nào?
- 3- Quý vị lĩnh hội nó bằng cách nào?
- 4- Hãy chú ý “cái tôi” dường như tự hiện hữu như thế nào, tự cấu thành, tự thiết lập bằng cung cách của chính đặc trưng của nó.

Cũng:

- 1- Hãy nhớ lại một thuở khi điều gì đấy diệu kỳ xảy đến cho quý vị và quý vị nhận niềm vui sướng ấy.
- 5- Hãy nhìn cảm giác của quý vị. “Cái tôi” xuất hiện đến tâm thức quý vị lúc ấy như thế nào?
- 6- Quý vị lĩnh hội nó bằng cách nào?
- 7- Hãy chú ý “cái tôi” dường như tự hiện hữu như thế nào, tự cấu thành, tự thiết lập bằng cung cách của chính đặc trưng của nó.

12- Quyết Định Những Sự Lựa Chọn

- 1- Phân tích “cái tôi” có tự thiết lập một cách cố hữu trong phạm vi của phức hợp thân-tâm có thể có một cách tồn tại khác hơn là biểu hiện là một phần hay tách biệt với thân thể và tâm thức không?
- 2- Lấy một hiện tượng khác, chẳng hạn như một cái cốc và một cái bàn, hay một ngôi nhà và một ngọn núi, như một thí dụ. Hãy thấy rằng không có đặc trưng tồn tại thứ ba. Chúng hoặc là giống nhau hoặc khác nhau.
- 3- Quyết định rằng nếu “cái tôi” tồn tại một cách cố hữu như nó dường như là, nó phải hoặc là một hay tách biệt với tâm thức và thân thể.

13- Phân Tích Tính Đồng Nhất

Quan tâm những hậu quả nếu “cái tôi” được thiết lập trong tự nó và của chính nó [không liên hệ với bất cứ thứ gì khác] phù hợp với việc nó xuất hiện như thế nào trong tâm thức chúng ta và nếu nó cũng là một với tâm – thân chúng ta:

- 1- “Cái tôi” và tâm – thân sẽ hoàn toàn và tuyệt đối là một.

- 2- Trong trường hợp đó, thừa nhận một “cái tôi” sẽ vô nghĩa.
- 3- Sẽ không thể nghĩ về “thân thể tôi” hay “cái đầu tôi” hay “tâm thức tôi”.
- 4- Khi tâm thức và thân thể không tồn tại nữa, tự ngã cũng sẽ không tồn tại.
- 5- Vì tâm thức và thân thể là số nhiều, những tự ngã của một người cũng sẽ là số nhiều.
- 6- Vì “cái tôi” chỉ là một (số ít), tâm thức và thân thể cũng sẽ là một (số ít).
- 7- Giống như tâm thức và thân thể được sản sinh và tan rã vì thế sẽ phải thừa nhận rằng “cái tôi” được sản sinh một cách cố hữu và tan rã một cách cố hữu. Trong trường hợp này, không có hiệu quả an lạc của những hành động đạo đức, cũng không có hậu quả khổ đau của những hành động phi đạo đức sản sinh hoa trái cho chúng ta, hay chúng ta sẽ trải nghiệm hậu quả của những hành vi mà chúng ta đã không tạo tác.

14- Phân Tích Tính Khác Biệt

Quan tâm đến những hệ quả nếu “cái tôi” được thiết lập trong chính nó và tự chính nó phù hợp với việc nó xuất hiện như thế nào đến tâm thức chúng ta và nếu nó cũng khác biệt một cách cố hữu với tâm-thân:

- 1- “Cái tôi” và tâm-thân phải là tách biệt một cách hoàn toàn.
- 2- Trong trường hợp ấy, “cái tôi” phải được tìm thấy sau khi xóa sạch tâm thức và thân thể.
- 3- “Cái tôi” sẽ không có những đặc trưng về sự sản sinh, không đổi, tàn hoại, mà đây là vô lý.
- 4- “Cái tôi” sẽ ngớ ngẩn phải chỉ là một điều bịa đặt của sự tưởng tượng hay thường tại.
- 5- Một cách vô lý, “cái tôi” sẽ không có bất cứ đặc trưng nào của vật lý hay tinh thần.

15- Đi Đến Một Kết Luận

Ôn tập lại bốn bước đối với nhận thức:

- 1- Số không trên mục tiêu, sự xuất hiện của “cái tôi” giống như nó được thành lập trong tự nó và từ chính nó.
- 2- Quả quyết rằng nếu “cái tôi” tồn tại trong cùng cách dường như thế, nó phải hoặc là một với tâm thức và thân thể hay tách biệt khỏi tâm thức và thân thể.
- 3- Quán chiếu một cách hoàn toàn những rắc rối với “cái tôi” và phức hợp tâm-thân giống như vậy.
 - a. “Cái tôi” và thân-tâm sẽ phải là một hoàn toàn và trong mọi cách.
 - b. Thừa nhận rằng một “cái tôi” sẽ là vô nghĩa.
 - c. Sẽ không thể nghĩ về “thân thể tôi”, hay “cái đầu tôi” hay “tâm thức tôi”
 - d. Khi tâm thức và thân thể không tồn tại nữa, tự ngã cũng sẽ không tồn tại.

- e. Vì thân thể và tâm thức là số nhiều, tự ngã một người cũng phải là số nhiều.
 - f. Vì “cái tôi” chỉ là một, thân thể và tâm thức cũng phải là một.
 - g. Giống như tâm thức và thân thể được sản sinh và tan rã, “cái tôi” được sản sinh một cách cố hữu và tan rã một cách cố hữu. Trong trường hợp này, không có những tác động toại ý của các hành động đạo đức cũng không có những ảnh hưởng đón đầu của các hành vi phi đạo đức sẽ sinh ra kết quả cho chúng ta, hay chúng ta sẽ trải nghiệm những ảnh hưởng của các hành vi mà chính chúng ta không phạm phải.
- 4- Quán chiếu một cách hoàn toàn những rắc rối của “cái tôi” và phức hợp thân-tâm hiện hữu khác biệt một cách cố hữu.
- a. “Cái tôi” và thân-tâm sẽ phải là hoàn toàn tách biệt.
 - b. Trong trường hợp ấy, “cái tôi” sẽ có thể được tìm thấy sau khi dẹp hết tâm thức và thân thể.
 - c. “Cái tôi” sẽ không có những đặc trưng của sản sinh, vĩnh cửu, và hư hoại, là điều vô lý.
 - d. “Cái tôi” một cách ngớ ngẩn sẽ phải chỉ là một điều bịa đặt của sự tưởng tượng hay thường còn.
 - e. Một cách phi lý, “cái tôi” sẽ không có bất cứ những đặc trưng vật chất và tinh thần.

16- Thử Nghiệm sự Thân Chứng Của Chúng Ta

- 1- Đi qua bốn bước của phân tích được diễn tả trong Chương 15
- 2- Khi cảm nhận rằng "cái tôi" là tự cấu thành vỡ thành từng mảnh và tan biến trong trống không, chuyển sang quan tâm đến cái tay của hành giả, thí dụ thế.
- 3- Hãy thấy, cảm nhận mà cánh tay của hành giả tồn tại cố hữu lập tức tan biến qua những lý trí phía trước.
- 4- Nếu sự phân tích trước không lập tức áp dụng vào cánh tay của hành giả, thì sự thấu hiểu của hành giả vẫn còn ở trình độ thô thiển.

17- Mở Rộng Tuệ Giác Nay Đến Những Gì Chúng Ta Có

Quan tâm:

- 1- Những hiện tượng nội tại, chẳng hạn như tâm thức chúng ta và thân thể chúng ta, thuộc về chúng ta và vì thế là "của ta".
- 2- Những đồ vật bên ngoài, như áo quần, hay xe cộ mà chúng ta có cũng là "của ta".
- 3- Nếu "cái tôi" không tồn tại một cách cố hữu, thì những gì là 'của tôi' cũng không thể tồn tại một cách cố hữu ('cái tôi' và 'của tôi' đều vô tự tính).

18- Cân Bằng Tịch Tĩnh Và Tuệ Giác

Đối với người mới bắt đầu, thật hữu ích để học hỏi việc lên kế hoạch này cho tiến trình tâm linh, bởi vì nó sẽ duy trì một ảnh hưởng đầy năng lực trên sự phát triển của chúng ta. Trong thời gian thực tập, chúng ta có thể luân phiên một ít thiền ổn định (chỉ) với một chút thiền phân tích (quán) nhằm để cho cả hai trải qua tiến trình và để làm mạnh sự thiền tập hiện tại.

1- Đầu tiên tập trung tâm thức chúng ta trên một đối tượng, thí dụ như một hình tượng của Đức Phật hay hơi thở.

2- Sử dụng thiền phân tích như được diễn tả trong bốn bước thiền quán về bản chất của "cái tôi". Quán chiếu sự không thể hợp lý của việc quả quyết rằng tự ngã và thân/tâm hoặc là giống nhau hay khác biệt:

TÍNH ĐỒNG NHẤT

** "Cái tôi" và thân/tâm phải là hoàn toàn và trong mọi cách là một.*

** Trong trường hợp ấy, thừa nhận một "cái tôi" sẽ là vô nghĩa.*

** Sẽ là không thể để nghĩ về "thân thể tôi" hay "cái đầu tôi" hay "tâm thức tôi".*

** Khi tâm thức và thân thể không còn tồn tại nữa, tự ngã cũng sẽ không tồn tại nữa.*

** Vì thân thể và tâm thức là số nhiều, những cái ngã của một người cũng là số nhiều.*

** Vì "cái tôi" chỉ là một, tâm thức và thân thể cũng là một.*

** Giống như thân thể và tâm thức được sản sinh và tan rã, vì thế phải thừa nhận rằng "cái tôi" cũng được sản sinh một cách cố hữu và tan rã một cách cố hữu. Trong trường hợp này, không phải các ảnh hưởng thỏa lòng của các hành vi đạo đức cũng không phải các tác động đau đớn của các hành động không đạo đức sẽ chịu kết quả cho chúng ta, hay chúng ta sẽ trải nghiệm những ảnh hưởng của những hành vi mà chính chúng ta đã chẳng từng làm.*

TÍNH KHÁC BIỆT

** "Cái tôi" và thân/tâm sẽ phải là riêng biệt hoàn toàn.*

** Trong trường hợp ấy, "cái tôi" phải tìm ra được sau khi tẩy trừ sạch tâm thức và thân thể.*

** "Cái tôi" sẽ phải có những đặc trưng của sản sinh, bất động, và tan rã, là những thứ không hợp lý.*

** "Cái tôi" một cách ngớ ngẩn phải chỉ là một thứ ảo ảnh của tưởng tượng hay thường còn.*

** Một cách không hợp lý, "cái tôi" sẽ phải có những đặc trưng thân thể hay tinh thần.*

3- Khi chúng ta phát triển một ít tuệ giác, trụ với tuệ giác ấy trong thiền ổn định (chỉ), thường thức tác động của nó.

4- Rồi thì, khi cảm giác giảm bớt một ít, hãy trở lại thiền phân tích (quán) để khôi phục cảm giác và phát triển tuệ giác hơn nữa.

Luân phiên giữa việc tập trung trên một chủ đề và phân tích trực tiếp về nó sẽ đẩy mạnh kinh nghiệm sâu sắc hơn.

PHẦN V- CON NGƯỜI VÀ SỰ VẬT TỒN TẠI NHƯ THỂ NÀO

19- Nhìn Chính Mình Như Một Ảo Ảnh

- 1. Hãy nhớ lại một thời khi chúng ta nhận sai phản chiếu của một người trong gương như một người thật.*
- 2. Nó xuất hiện như một con người nhưng không phải thế.*
- 3. Tương tự thế, tất cả mọi người và mọi vật dường như hiện hữu từ chính phía họ và chúng không lệ thuộc trên những nguyên nhân và điều kiện, trên những bộ phận của họ và chúng, và trên tư tưởng, nhưng họ và chúng không như thế.*
- 4. Trong cách này, con người và sự vật giống như ảo ảnh (vọng tưởng).*

Sau đó:

- 1- Như chúng ta đã làm trước đây, hãy đem mục tiêu của lý trí, cái "tôi" được thiết lập một cách cố hữu đến tâm thức bằng việc nhớ lại hay tưởng tượng một thí dụ khi chúng ta tin tưởng một cách mạnh mẽ trong nó.*
- 2- Hãy chú ý sự si mê thêm vào sự tồn tại cố hữu, và xác định nó.*
- 3- Hãy đặt một sự nhấn mạnh đặc thù trên sự quán chiếu sự kiện rằng nếu sự thiết lập cố hữu tồn tại, cái "tôi" và phức hợp thân - tâm sẽ hoặc là giống nhau hay khác nhau.*
- 4- Sau đó hãy quán chiếu một cách mạnh mẽ sự ngớ ngẩn của việc thừa nhận tự ngã và thân - tâm hoặc là giống nhau hay khác nhau, thấy và cảm nhận những sự thừa nhận vô lý này.*

SỰ HỢP NHẤT

** Cái "tôi" và thân - tâm sẽ phải là tuyệt đối và trong mọi cách là một.*

- * Trong trường hợp ấy, việc thừa nhận một cái "tôi" sẽ là vô nghĩa.
- * Thật không thể nghĩ về "thân thể tôi" hay "cái đầu tôi" hay "tâm thức tôi".
- * Khi tâm thức và thân thể không còn tồn tại nữa, tự ngã cũng sẽ không tồn tại nữa.
- * Vì tâm thức và thân thể là số nhiều, những tự ngã của một người cũng phải là số nhiều.
- * Vì cái "tôi" chỉ là một, tâm thức và thân thể cũng phải là một.
- * Giống như tâm thức và thân thể phát sinh và suy tàn, vì vậy phải được thừa nhận rằng cái "tôi" là được sản sinh một cách cố hữu và suy tàn một cách cố hữu. Trong trường hợp này, những hệ quả an lạc của những hành vi đạo đức cũng như những hệ quả khổ đau của những hành vi phi đạo đức sẽ không sinh hoa kết quả cho chúng ta, hay chúng ta sẽ trải nghiệm những hiệu quả của những hành động mà chính chúng ta không tạo tác.

SỰ KHÁC BIỆT

- * Cái "tôi" và thân - tâm sẽ phải là riêng biệt hoàn toàn.
 - * Trong trường hợp ấy, cái "tôi" sẽ phải có thể tìm thấy sau khi tẩy sạch thân thể và tâm thức.
 - * Cái "tôi" có những đặc tính của sản sinh, vĩnh cửu, và tan rã, là điều ngớ ngẩn.
 - * Cái "tôi" phải là ngớ ngẩn chỉ là một điều bịa đặt của việc tưởng tượng hay thường còn.
 - * Một cách ngớ ngẩn, cái "tôi" sẽ không có bất cứ đặc tính vật chất hay tinh thần nào.
- 5- Không tìm thấy một cái "tôi" như vậy, hãy quyết định một cách vững chắc rằng, "Không có tôi cũng không có bất cứ người nào được thiết lập một cách cố hữu."
 - 6- Duy trì một lúc, hấp thụ ý nghĩa của tính không, tập trung trên sự vắng mặt của thiết lập cố hữu (sự vắng mặt của tự tính).
 - 7- Sau đó, một lần nữa hãy để những hiện tượng của con người lóe lên trong tâm thức ta.
 - 8- Phản chiếu trên sự kiện rằng, trong phạm vi của tính duyên khởi, con người cũng dần thân trong những hành động và vì thế tích tập nghiệp nhân và trải nghiệm những hệ quả của những hành động ấy.

9- Hãy xác định sự kiện rằng hiện tượng của con người có ảnh hưởng và hiện hữu trong sự vắng mặt của sự tồn tại cố hữu.

10- Khi hệ quả và tính không dường như mâu thuẫn, hãy sử dụng thí dụ hình ảnh trong gương:

** Hình ảnh của một khuôn mặt được phát sinh không thể phủ nhận trong sự lệ thuộc vào khuôn mặt và tấm gương, mặc dù nó trống rỗng về đôi mắt, đôi tai, v.v..., nó xuất hiện để có, và hình ảnh của khuôn mặt biến mất không thể phủ nhận khi hoặc là khuôn mặt hay tấm gương vắng bóng.*

** Tương tự thế, mặc dù một người không có ngay cả một dấu vết của sự thiết lập cố hữu, nhưng nó không mâu thuẫn đối với một người thực hiện những hành động, tích tập nghiệp nhân, trải nghiệm hệ quả, và sinh ra trong sự lệ thuộc với nghiệp chương và những hành vi tàn phá.*

11- Hãy cố gắng để nhìn vào sự vắng bóng của mối mâu thuẫn giữa hệ quả và tính không với việc quan tâm đến tất cả mọi người và mọi vật.

20 - Quán Chiếu Mọi Vật Lệ Thuộc Trên Tư Tưởng Như Thế Nào

1- Gọi lại một lúc khi chúng ta đầy ắp với thù hận hay tham dục.

2- Có phải dường như rằng con người hay sự vật thù hận và tham dục là cực kỳ cụ thể, rất thật, có phải không?

3- Vì trường hợp này là vậy, không có cách nào chúng ta có thể tuyên bố rằng chúng ta đã thấy các hiện tượng như lệ thuộc trên tư tưởng.

4- Chúng ta thấy chúng như hiện hữu trong tự thể của chúng.

5- Hãy nhớ rằng chúng ta cần thường xuyên thiền quán về tính không để chạm trán với hiện tượng sai lầm của hiện tượng.

Sau đó Quan tâm:

1- Cái "tôi" được thiết lập trong sự lệ thuộc trên tâm thức và thân thể.

2- Tuy nhiên, tâm và thân không phải là cái "tôi", cũng không phải cái "tôi" là tâm và thân.

3- Do thế, cái "tôi" tùy thuộc trên tư tưởng nhận thức, thiết lập bởi tâm thức.

4- Sự thật là, cái "tôi" tùy thuộc trên tư tưởng hàm ý rằng cái "tôi" không tồn tại trong nó và tự nó.

5- Bây giờ hãy chú ý rằng chúng ta có một cảm nhận tốt hơn về những gì có ý nghĩa cho điều gì đó tồn tại trong và chính nó, chính là sự tồn tại cố hữu mà sự thực chứng về tính không xoáy và chỗ bác bỏ.

Phần VI: LÀM SÂU SẮC TỪ ÁI VỚI TUỆ GIÁC

21- Cảm Nhận Sự Thấu Cảm

Áp dụng sáu sự tương tự này đến chính bạn để thấu hiểu bản chất khổ đau của bạn và phát triển một mục tiêu mạnh mẽ để siêu việt động lực này.

1. Giống như một chiếc thùng bị cột bởi một sợi dây, cho nên tôi bị thúc đẩy bởi những cảm xúc phiền não chướng ngại ẩn tàng và những hành vi bị lèo lái bởi chúng.
2. Giống như thời khắc chiếc thùng lên và xuống trong giếng bị điều khiển bởi người lấy nước, cho nên tiến trình của vòng luân hồi của tôi bị vận hành bởi tâm thức chưa được thuần hóa, một cách đặc biệt qua niềm tin sai lầm rằng tự ngã tồn tại một cách cố hữu, và cái "của tôi" đó tồn tại một cách cố hữu.
3. Giống như chiếc thùng đi lên và đi xuống trong giếng hết lần này đến lần khác, cho nên tôi đã lang thang không ngừng trong cái giếng vĩ đại của dòng luân hồi, từ những tình trạng tốt đỉnh của hạnh phúc tạm thời đến những tình trạng tốt cùng của khổ đau tạm thời.
4. Giống như phải dùng nỗ lực khó nhọc để kéo chiếc thùng lên nhưng nó rơi xuống một cách dễ dàng, cho nên tôi phải dành nỗ lực lớn để đưa chính tôi lên để có một đời sống hạnh phúc hơn nhưng dễ dàng rơi xuống thành những hoàn cảnh khổ đau.
5. Giống như một chiếc thùng không thể quyết định những chuyển động của chính nó, cho nên những nhân tố liên hệ trong việc cấu thành đời sống của tôi là những kết quả của si mê, dính mắc, và chấp trước của quá khứ; trong hiện tại, cũng những nhân tố này đang tiếp tục tạo ra nhiều vấn nạn hơn cho những kiếp sống tương lai của, giống những đợt sóng trong đại dương.
6. Giống như chiếc thùng đập vào tường vách của cái giếng khi nó đi xuống và đi lên, cho nên tôi bị hành hạ ngày qua ngày bởi nỗi khổ của đôn đau và thay đổi, và bằng việc vướng mắc trong những tiến trình ngoài sự kiểm soát của tôi.
7. Vì thế từ chiều sâu trái tim tôi, tôi nên tìm cách thoát khỏi vòng lẩn quẩn khổ đau này.

Sau đó:

Đem một người bạn vào tâm thức, và suy nghĩ với cảm giác

1. Giống như một chiếc thùng bị cột bởi một sợi dây, cho nên người này bị thúc đẩy bởi những cảm xúc phiền não chướng ngại ẩn tàng và những hành vi bị lèo lái bởi chúng.
2. Giống như thời khắc chiếc thùng lên và xuống trong giếng bị điều khiển bởi người lấy nước, cho nên tiến trình của vòng luân hồi của người này bị vận hành bởi tâm thức chưa được thuần hóa, một cách đặc biệt qua niềm tin sai lầm rằng tự ngã tồn tại một cách cố hữu, và cái "của tôi" đó tồn tại một cách cố hữu.
3. Giống như chiếc thùng đi lên và đi xuống trong giếng hết lần này đến lần khác, cho nên người này đã lang thang không ngừng trong cái giếng vĩ đại của dòng luân hồi, từ những tình trạng tốt đỉnh của hạnh phúc tạm thời đến những tình trạng tốt cùng của khổ đau tạm thời.
4. Giống như phải dùng nỗ lực khó nhọc để kéo chiếc thùng lên nhưng nó rơi xuống một cách dễ dàng, cho nên người này phải dành nỗ lực lớn để đưa chính tôi lên để có một đời sống hạnh phúc hơn nhưng dễ dàng rơi xuống thành những hoàn cảnh khổ đau.
5. Giống như một chiếc thùng không thể quyết định những chuyển động của chính nó, cho nên những nhân tố liên hệ trong việc cấu thành đời sống của người này là những kết quả của si mê, dính mắc, và chấp trước của quá khứ;, trong hiện tại, cũng những nhân tố này đang tiếp tục tạo ra nhiều vấn nạn hơn cho những kiếp sống tương lai của, giống những đợt sóng trong đại dương.
6. Giống như chiếc thùng đập vào tường vách của cái giếng khi nó đi xuống và đi lên, cho nên người này bị hành hạ ngày qua ngày bởi nỗi khổ của đờn đau và thay đổi, và bằng việc vướng mắc trong những tiến trình ngoài sự kiểm soát của người này.

Bây giờ trau dồi ba trình độ của từ ái:

1. Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Thật dễ thương làm sao nếu người ấy có thể đắm đuối với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc!
2. Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Nguyên cho người ấy được đắm đuối với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc!
3. Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Tôi sẽ làm bất cứ điều gì mà tôi có thể làm để giúp người ấy được đắm đuối với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc!

Bây giờ hãy trau dồi ba trình độ của bi mẫn:

1. *Người này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, tuy thế lại lâm vào nỗi đôn đau kinh khiếp. Phải chi người này cuối cùng được thoát khỏi khổ đau và tất cả những nguyên nhân của khổ đau!*
2. *Người này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, tuy thế lại lâm vào nỗi đôn đau kinh khiếp. Nguyên cho người này được thoát khỏi khổ đau và tất cả những nguyên nhân của khổ đau!*
3. *Người này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, tuy thế lại lâm vào nỗi đôn đau kinh khiếp. Tôi sẽ giúp đỡ người này thoát khỏi khổ đau và tất cả những nguyên nhân của khổ đau!*

Bây giờ trau dồi chí nguyện toàn lực:

1. *Vòng luân hồi là một tiến trình bị lèo lái bởi si mê.*
2. *Do thế, thật thực tế cho tôi để làm việc thành tựu Giác Ngộ và để giúp đỡ người khác cùng làm giống như thế.*
3. *Ngay cả nếu tôi phải làm việc này một mình, tôi sẽ giải thoát tất cả chúng sanh khỏi khổ đau và những nguyên nhân của khổ đau, và đưa chúng sanh đến hạnh phúc cùng những nguyên nhân của nó.*

22- Phản Chiếu Trên Tính Vô Thường

Dem điều này vào trong tim:

1. *Chắc chắn là tôi sẽ chết. Sự chết không thể tránh. Thọ mạng của tôi đang ngắn dần và không thể kéo dài thêm.*
2. *Khi nào tôi chết là không thể biết. Thọ mạng trong loài người là khác nhau. Những nguyên nhân của sự chết là nhiều, và những nguyên nhân của sự sống là tương đối ít. Thân thể là mong manh.*
3. *Vào lúc chết không gì có thể giúp ngoại trừ thái độ chuyển hóa của tôi. Bạn bè sẽ không giúp ích được gì. Sự giàu có của tôi sẽ không lợi ích gì, và thân thể của tôi không giúp ích gì.*
4. *Tất cả chúng ta ở trong cùng hoàn cảnh hiểm nghèo, cho nên không có gì để tranh cãi và đấu đá hay lãng phí tất cả năng lượng tinh thần và thân thể trong việc tích lũy tiền bạc và tài sản.*
5. *Bây giờ tôi nên thực hành để giảm thiểu sự dính mắc vào những thị hiếu đam mê.*
6. *Từ chiều sâu của trái tim tôi thì tôi nên tìm cách vượt thoát vòng luân hồi của khổ đau bị dẫn đến bởi nhận thức sai về vô thường là thường.*

Sau đó lưu tâm:

1. *Tâm, thân, tài sản, và sự sống của tôi là vô thường đơn giản bởi vì chúng được sản sinh bởi những nguyên nhân và điều kiện.*
2. *Chính những nguyên nhân sinh ra tâm, thân, tài sản, và sự sống của tôi cũng làm chúng tan rã từng giây phút.*
3. *Sự thật rằng mọi thứ có một bản chất vô thường cho thấy rằng chúng không ở dưới năng lực của chính chúng; chúng biểu hiện chức năng dưới sự ảnh hưởng bên ngoài.*
4. *Bằng việc hiểu sai lầm những sự tan rã từng giây phút là điều gì đó không thay đổi, tôi tự đem sự đau đớn lên cũng như những người khác.*
5. *Từ chiều sâu của trái tim tôi thì tôi nên tìm cách để vượt khỏi vòng lẩn quẩn khổ đau gây ra bởi việc hiểu sai lầm sự vô thường là thường.*

Dem một người thân vào tâm và lưu tâm với cảm giác sau:

1. *Thân, tâm, tài sản, và sự sống của người này là vô thường bởi vì họ được sinh ra bởi những nguyên nhân và điều kiện.*
2. *Cùng những nguyên nhân sinh ra thân, tâm, tài sản, và sự sống của người này cũng làm chúng tan rã từng giây phút.*
3. *Sự kiện rằng mọi thứ có một bản chất vô thường cho thấy rằng chúng không ở dưới năng lực của chính chúng, chúng biểu hiện chức năng dưới sự ảnh hưởng bên ngoài.*
4. *Bằng việc hiểu sai lầm những gì tan rã từng giây phút là những gì không thay đổi, người này tự đem đau đớn lên cho chính người ấy cũng như những người khác.*

Bây giờ trau dồi ba trình độ của từ ái:

1. *Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Thật dễ thương làm sao nếu người ấy thấm đẫm với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc.*
2. *Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Nguyên cho người này được thấm đẫm với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc.*
3. *Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Tôi sẽ làm bất cứ điều gì mà tôi có thể làm để giúp người này thấm đẫm với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc.*

Bây giờ trau dồi ba trình độ của bi mẫn:

1. *Người này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, tuy thế lại khốn đốn với nỗi đau kinh khiếp. Nếu người này có thể thoát khỏi khổ đau và những nguyên nhân khổ đau.*
2. *Người này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, tuy thế lại khốn đốn với nỗi đau kinh khiếp. Nguyên cho người này được thoát khỏi khổ đau và những nguyên nhân khổ đau!*
3. *Người này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, tuy thế lại khốn đốn với nỗi đau kinh khiếp. Tôi sẽ giúp người này thoát khỏi khổ đau và tất cả những nguyên nhân của khổ đau.*

Bây giờ trau dồi chí nguyện hoàn toàn:

1. *Sinh tử luân hồi là một tiến trình bị sai khiến bởi si mê.*
2. *Do thế, thật thực tiễn cho tôi hành động để đạt đến Giác Ngộ và để giúp người khác được giống như vậy.*
3. *Ngay cả nếu tôi phải làm việc ấy một mình, thì tôi cũng sẽ giải thoát tất cả chúng sinh khỏi khổ đau và những nguyên nhân của khổ đau, và đem tất cả chúng sinh vào trong hạnh phúc cùng những nguyên nhân của nó.*

Từng người một, hãy đem vào tâm từng chúng sinh - trước nhất là những người thân, rồi những người trung tính, và rồi đến những kẻ thù, bắt đầu với người ít ghét bỏ nhất - và lập lại những sự quán chiếu này với họ. Nó có thể cần đến hàng tháng, hàng năm, nhưng lợi ích sẽ là bao la.

23- Hòa Nhập Trong Từ Ái Cứu Kính

1. *Như quý vị đã làm trước đây, đem mục tiêu lý luận của quý vị, cái "tôi" tồn tại cố hữu, được nhắc nhở bằng việc nhớ lại hay tưởng tượng một thí dụ khi quý vị tin tưởng một cách mạnh mẽ vào trong ấy.*
2. *Chú ý sự si mê đã thêm vào (hay chồng thêm vào) sự tồn tại cố hữu, và nhận diện nó.*
3. *Đặt sự nhấn mạnh vào việc quán chiếu sự kiện rằng nếu có sự tồn tại được thiết lập một cách cố hữu như vậy, thì cái "tôi" và phức hợp thân-tâm sẽ phải hoặc là giống nhau hoặc khác nhau.*
4. *Sau đó sự quán chiếu mạnh mẽ tính phi lý về sự xác định của tự ngã và thân-tâm như hoặc là giống nhau hay khác nhau, thấy và cảm nhận sự không thể có những xác định như vậy.*

DUY NHẤT

- *"Tôi" và thân-tâm phải là một, một cách hoàn toàn và trong mọi cách.*
- *Trong trường hợp ấy, việc thừa nhận một cái "tôi" sẽ là vô nghĩa.*
- *Sẽ không thể nghĩ về "thân tôi" hay "đầu tôi" hay "tâm tôi".*
- *Khi tâm và thân không tồn tại nữa, thì tự ngã cũng sẽ không tồn tại.*
- *Vì tâm và thân là số nhiều, những tự ngã của một người cũng phải là số nhiều.*
- *Vì "tôi" chỉ là một, tâm và thân cũng phải là một.*
- *Giống như tâm và thân sinh xuất và tàn hoại, vì thế phải thừa nhận rằng cái "tôi" cũng vốn được sinh xuất và tàn hoại. Trong trường hợp này, những ảnh hưởng hỉ lạc của những hành vi đạo đức cũng như những tác động khổ đau của những hành vi phi đạo đức sẽ không đem bông kết trái cho chúng ta, hay chúng ta sẽ trải nghiệm những ảnh hưởng của những hành vi mà chính chúng ta đã không từng làm.*

DỊ BIỆT

- *"Tôi" và thân-tâm sẽ phải là hoàn toàn riêng biệt.*
- *Trong trường hợp ấy, "tôi" phải có thể tìm thấy được sau khi dẹp hết thân và tâm.*
- *"Tôi" sẽ không có những tính chất sinh xuất, vĩnh cửu, và suy tàn, và như vậy là ngớ ngẩn.*
- *"Tôi" phải là ngớ ngẩn để chỉ là hư ảo của sự tưởng tượng hay thường còn.*
- *Một cách ngớ ngẩn, "tôi" sẽ không có bất cứ tính chất vật chất hay tinh thần nào.*
- *Không thể tìm thấy một cái "tôi" như vậy, hãy quyết định một cách kiên quyết, "Không tôi cũng như không bất cứ người nào được thiết lập một cách cố hữu"*
- *Kết quả: từ những chiều sâu của tìm tôi, tôi nên tìm cách để vượt khỏi vòng đau khổ này đã bị đem đến cho chính tôi qua việc nhận thức sai lầm những gì không tồn tại một cách cố hữu như tồn tại một cách cố hữu.*

Đem một người thân đến tâm thức và, trong khi nhớ lại tiến trình tự tàn hoại của vòng luân hồi, quan tâm những điều sau đây:

1. *Giống như tôi, người này lạc lối trong một đại dương hiểu lầm về cái "tôi" như sự tồn tại cố hữu, được nuôi dưỡng bởi dòng sông khổng lồ của si mê thấu hiểu sai tâm thức và thân thể là tồn tại cố hữu và bị khuấy động bởi những làn gió của những tư tưởng và hành động phiền não ẩn tàng.*
2. *Giống như người nào đấy nhận lầm ánh trăng trong nước như chính mặt trăng, người này nhận lầm hiện tượng của cái "tôi" và những hiện tượng khác như là chúng tồn tại từ phía chính chúng.*

3. Bằng việc chấp nhận hiện tượng sai lầm này, người này bắt lực bị đưa vào trong tham dục và thù hận, tích tập nghiệp chướng và bị sinh ra hết lần này đến lần khác trong vòng đau khổ.
4. Qua tiến trình này, người này đem những khổ đau không cần thiết cho chính người ấy cũng như những người khác.

Bây giờ traу đòi ba trình độ của từ ái:

1. Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Thật dễ thương làm sao nếu người ấy có thể được thắm đẫm với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc.
2. Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Nguyên cho người ấy được thắm đẫm với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc.
3. Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Tôi sẽ làm bất cứ điều gì tôi có thể làm để giúp cho người này được thắm đẫm với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc.

Bây giờ traу đòi ba trình độ của bi mẫn:

1. Người này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, tuy thế lại bị đưa vào khổ đau kinh khủng. Giá mà người này cuối cùng có thể thoát khỏi khổ đau và những nguyên nhân của đau khổ!
2. Người này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, tuy thế bị đưa vào khổ đau khủng khiếp. Nguyên cho người này được thoát khỏi khổ đau và những nguyên nhân của đau khổ!
3. Người này muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ, tuy thế lại bị đưa vào khổ đau kinh khủng. Tôi sẽ giúp người này thoát khỏi khổ đau và tất cả các nguyên nhân của đau khổ!

Bây giờ traу đòi chí nguyện tròn vẹn:

1. Luân hồi là một tiến trình bị lèo lái bởi si mê.
2. Do thế, thật thực tiễn để tôi hành động đạt đến Giác Ngộ và để giúp người khác giống như vậy.
3. Ngay cả nếu tôi phải làm việc này đơn độc, thì tôi cũng sẽ giải thoát tất cả mọi chúng sinh khỏi khổ đau và các nguyên nhân của đau khổ, và đưa chúng sinh vào trong hạnh phúc và các nguyên nhân của nó.

Từng người một, đem vào trong tâm thức cá nhân các chúng sinh - trước tiên là những người thân, sau đó là người trung tính, và rồi thì những kẻ thù, bắt đầu với những người ít khó chịu nhất - và lập lại những sự quán chiếu này với họ. Việc này sẽ cần hàng tháng, hàng năm, nhưng lợi ích của sự thực hành này sẽ là to lớn lạ thường.

Thư Viện Hoa Sen chuyển định dạng Ebook PDF 2/7/2025