

Ý NGHĨA SỰ SỐNG
Luân Hồi và sự Giải Thoát

Đức Đạt-lai Lạt-ma
Hoang Phong *chuyển ngữ*

Ý NGHĨA SỰ SỐNG

Luân Hồi và sự Giải Thoát

NHÀ XUẤT BẢN

Lời giới thiệu của người dịch

Đây là một quyển sách ghi lại ba ngày thuyết giảng của Đức Đạt-lai Lạt-ma tại thành phố Luân Đôn vào mùa xuân năm 1984, tức cách nay (2014) đúng ba mươi năm. Chủ đề chính của những buổi thuyết giảng này là nguyên nhân nào đã đưa đến sự hiện hữu xoay vần và trôi buộc của chúng ta trong thế giới hiện tượng. Sự xoay vần hay “chu kỳ trôi buộc” đó gồm có mười hai mối dây tương liên níu kéo nhau và chi phối toàn bộ sự hiện hữu của chúng ta từ lúc vừa được hình thành cho đến khi cái chết xảy đến và sẽ tiếp tục lập đi lập lại tương tự như một chiếc bánh xe xoay tròn bất tận. Thế nhưng đồng thời theo lời giáo huấn của Đức Phật thì mười hai mối dây tương liên trong chu kỳ đó cũng có thể vận hành theo chiều đảo ngược và mang lại sự giải thoát.

Ấn bản gốc bằng tiếng Anh mang tựa là *The Meaning of Life from a Buddhist Perspective* (Ý nghĩa Sự Sống theo quan điểm Phật giáo), được nhà xuất bản Wisdom Publications (Hoa Kỳ) ấn hành lần đầu năm 1992. Bản dịch tiếng Pháp mang tựa *Le Sens de la Vie, Réincarnation et Liberté* (Ý Nghĩa Sự Sống, Luân Hồi và sự Tự Do) được nhà xuất bản Dangles ấn hành năm 1996.

Quyển sách này cũng đã được dịch sang tiếng Việt năm 2005 với tựa là *Ý nghĩa Sự Sống, Luân Hồi và sự Tự Do* và đã được xuất bản tại Pháp với số lượng thật khiêm tốn nhằm để biếu tặng. Sau đó quyển sách này đã được một người bạn rất quý của người dịch đích thân mang về Việt Nam và đã được nhà xuất bản Văn Hóa Sài Gòn (Tủ sách Phật Giáo Ngày Nay) ấn hành năm 2006.

Quyển sách này là một ấn bản mới đã được dịch lại hoàn toàn và mang tựa hơi khác đi đôi chút: *Ý Nghĩa Sự Sống - Luân Hồi và sự Giải Thoát*. Lý do của việc dịch lại một quyển sách đôi khi cũng không phải là chuyện khó hiểu: Qua thời gian tất cả đều

biến đổi. Phật Pháp lúc nào cũng vẫn là Phật Pháp, nội dung của một quyển sách lúc nào cũng vẫn nguyên vẹn, thế nhưng sự thấu triệt của mỗi con người trong chúng ta có thể đã thăng tiến hơn nếu luôn ước muốn học hỏi thêm và cố gắng giữ được sức kiên trì đó. Đức Đạt-lai Lạt-ma đã thuyết giảng và viết lách suốt hơn nửa thế kỷ với hàng trăm quyển sách được xuất bản. Ban đầu Ngài thuyết giảng Đạo Pháp cho các cử tọa gồm hầu hết là những người Phật giáo. Sau một thời gian thì số cử tọa ngày càng gia tăng, người nghe đến từ nhiều quốc gia và thuộc nhiều nền văn hóa và tín ngưỡng khác nhau. Dường như Đức Đạt-lai Lạt-ma đã đặt Phật giáo vào một bối cảnh giúp chúng ta có thể tiến đến gần hơn với tất cả mọi người bằng con tim của chính mình. Các buổi thuyết giảng cũng như các quyển sách gần đây của Ngài hướng nhiều hơn vào lòng Từ Bi như là một “Tôn Giáo Mới” cho nhân loại, với mục đích giúp con người cảm thấy gần gũi nhau hơn. Thật vậy, lòng từ bi chẳng phải là một lý tưởng mà tất cả các tôn giáo đều quảng bá hay sao? Vì thế nếu người đọc muốn

tìm hiểu sâu xa hơn về các chủ đề và khái niệm chuyên biệt và đặc thù của Phật giáo thì nên tìm đọc những quyển sách đầu tiên của Ngài. Quyển *Ý Nghĩa Sự Sống* này là một trong số ba mươi đến bốn mươi quyển sách ấy.

Giáo huấn của Đức Phật rất thâm sâu và khúc triết và dù chỉ là để thuyết giảng cho những người dân chất phác trong thung lũng sông Hằng cách nay hơn hai mươi lăm thế kỷ, thế nhưng ngày nay vẫn tiếp tục làm cho ngày càng nhiều các triết gia, học giả và khoa học gia lỗi lạc trên thế giới phải kinh ngạc và thán phục. Quyển sách này tuy đã được Đức Đạt-lai Lạt-ma cố gắng cụ thể hóa và đơn giản hóa nhằm giúp người đọc dễ theo dõi, thế nhưng chúng ta cũng cần có một số vốn tối thiểu về Đạo Pháp để có thể thấu triệt được sâu xa hơn giáo huấn mênh mông và siêu việt đó của Đức Phật.

Sách gồm có năm chương:

- 1- Thế giới theo quan điểm Phật giáo
- 2- Sự sống phát sinh từ vô minh tiên khởi
- 3- Các cấp bậc khác nhau của Con Đường

4- Sự lợi ích của lòng vị tha

5- Sự kết hợp giữa lòng Từ Bi và Trí Tuệ

Trên phương diện trình bày thì trong bản gốc tiếng Anh và tiếng Pháp cũng có một số các lời chú thích hầu giúp người đọc dễ theo dõi, và các lời ghi chú này sẽ được đặt trong hai ngoặc kép trong bài chuyển dịch này. Trong bản tiếng Việt cũng có một số những lời ghi chú thêm của người dịch, và các lời ghi chú này cũng được đặt trong hai ngoặc đơn bằng chữ nghiêng. Người đọc cũng sẽ nhận thấy trong bản dịch có nhiều thuật ngữ viết nghiêng, cách viết này là dựa đúng theo bản gốc nhằm nhấn mạnh đến các thuật ngữ đặc thù và quan trọng.

Ngoài ra trong bản tiếng Pháp cũng thấy dịch lại lời mở đầu bằng tiếng Anh của Richard Gere, diễn viên điện ảnh Hollywood nổi tiếng, một Phật tử thuần thành và cũng là một đệ tử của Đức Đạt-lai Lạt-ma. Chính tổ chức quảng bá Phật giáo do tài tử này thiết lập (Richard Gere Foundation) đã trực tiếp hỗ trợ cho việc ấn hành quyển sách này. Ngoài lời mở đầu trên đây còn có phần lời tựa của

Jeffrey Hopkins, giáo sư về Tôn Giáo Học tại các đại học Mỹ và Gia-nã-đại, chuyên gia về tiếng Tây Tạng, một đệ tử của Đức Đạt-lai Lạt-ma và cũng là người đã từng dịch rất nhiều sách của Ngài. Ngoài phần mở đầu và lời tựa trên đây còn có thêm lời giới thiệu của tổ chức “Liên Minh Tây Tạng - Pháp” (Alliance Tibet-France) trình bày vài nét chính về nội dung và quá trình hình thành của quyển sách và đồng thời cũng để mượn dịp để cảm tạ một số nhân vật đã góp phần mang quyển sách này đến với người đọc.

Ngoài ra, và cũng thật hết sức đặc biệt là trong ấn bản tiếng Pháp lại còn có thêm một lời tựa nữa được ký tên chung bởi 23 nhân vật nổi tiếng của Pháp trong các lãnh vực chính trị, văn hóa, triết học, khoa học, nghệ thuật... Trong số đó có các vị bộ trưởng, dân biểu, nghị sĩ như: Jacques Chaban-Delmas, Jack Lang, Bernard Kouchner, Louis de Broissia, Claude Huriet, v.v...; các giáo sư đại học về toán học, thiên văn học, vật lý học, xã hội học như: Françoise Chatelin, Jean Malaurif, Guy Pelletier, v.v...; các học giả và triết gia như: François Bonardel, Jean-François Revel,

Jean-Claude Carrière, v.v...; cùng các nghệ sĩ như: Barbara Hendricks, Yves Duteil, Michel Jonasz, v.v...

Người dịch xin mạn phép dài dòng như trên là để chúng ta thấy rằng tuy chỉ là một quyển sách nhỏ thế nhưng nó đã nhận được sự ủng hộ của thật đông đảo những con người biết suy nghĩ và có tâm hồn bén nhạy. Thiết nghĩ không nhất thiết là chỉ có nội dung của quyển sách này hay uy tín của một nhà sư khác thường là Đức Đạt-lai Lạt-ma đã huy động được họ, mà thật ra lòng ngay thật, hiếu hòa và bất bạo động của cả một dân tộc thấm nhuần Đạo Pháp, bị mất nước và đang bị diệt vong, đã đánh thức lương tâm của họ và của nhân loại nói chung.

Nếu dịch hết các lời mở đầu, lời tựa, lời giới thiệu... trên đây thì có thể sẽ rất dài dòng, do đó thiết nghĩ chỉ cần trích dẫn một vài đoạn cũng đủ để nói lên lòng nhiệt thành của một số người không cảm lòng được trước cảnh mất nước và thảm họa diệt vong của một dân tộc dù là nhỏ bé và từ một lục địa xa xôi.

Lời Mở Đầu của Richard Gere

...

Quỹ Richard Gere rất hân hạnh được góp phần vào việc xuất bản quyển sách quan trọng này của Đức Đạt-lai Lạt-ma, mang tựa là *The Meaning of Life from a Buddhist Perspective*, tại Hoa Kỳ năm 1993.

...

Giáo huấn của Đức Đạt-lai Lạt-ma được hình thành dựa trên các kinh nghiệm cụ thể và đã được chứng nghiệm một cách minh bạch. Giáo huấn đó phản ánh cả một kiếp người hy sinh cho lý tưởng bất bạo động, cho hòa-bình, cho nhân quyền và vì sự tiến bộ xã hội cũng như để góp phần cải tiến tâm linh và mở rộng trái tim của con người. Các phẩm tính tuyệt vời đó chỉ có thể thực hiện được nhờ vào quyết tâm tuyệt đối tôn trọng lý tưởng bất bạo động, không nao núng và sợ hãi, thái độ đó chỉ có thể mang lại bởi một trí tuệ siêu việt và một lòng từ bi vô biên không hề lay chuyển mà thôi.

...

Từ khi nước Tây Tạng độc lập bị Trung Quốc xâm chiếm năm 1950, và đã khiến Đức Đạt-lai Lạt-ma phải lánh nạn tại Ấn Độ vào năm 1959 trong một hoàn cảnh thật gian nan, không lúc nào Ngài lại không nghĩ đến việc giải thoát cho dân tộc mình khỏi thảm trạng diệt vong được hoạch định một cách quy mô: một triệu hai trăm nghìn người đã bị giết - tức là một phần năm dân số của cả xứ Tây Tạng khi các đạo quân Trung Quốc tràn vào quê hương của họ.

....

(Richard Gere - New York, 1993)

Lời Tựa của Jeffrey Hopkins

...

Tại sao chúng ta lại rơi vào hoàn cảnh như thế này? Chúng ta từ đâu đến đây? Chúng ta sống cuộc đời mình như thế nào? Cuộc sống ấy có mang một ý nghĩa nào hay không? Đức Đạt-lai Lạt-ma đã trả lời các câu hỏi trên đây theo quan điểm Phật giáo qua một loạt các buổi thuyết giảng tại giảng đường Camden Hall vào mùa xuân năm 1984.

...

Các buổi thuyết giảng này nguyên là dành cho các cử tọa có một trình độ hiểu biết cao về Phật giáo, và nhằm giải thích về bầu vũ trụ tâm linh (psychic cosmology) bên trong nội tâm của con người, một bầu vũ trụ đã thấm nhuần và ăn sâu vào toàn thể Á Châu. Nếu được nghe những lời thuyết giảng rất cụ thể [của Đức Đạt-lai Lạt-ma] về nguyên nhân tại sao chúng ta lại phải rơi vào dòng chảy của khổ đau khiến làm hỏng cả cuộc đời mình, thì chúng ta mới hiểu rằng tại sao những người Phật giáo lại đặt nặng tầm quan trọng của kiếp sống con người ngay từ lúc mà mình còn đang trong thế giới này.

...

Những lời kêu gọi khẩn thiết của Đức Đạt-lai Lạt-ma trong việc tìm kiếm các giải pháp hòa bình cho những vấn đề khó khăn của chúng ta dù là trên phương diện cá nhân, gia đình, quốc gia hay quốc tế, tất cả đều nhất thiết khuyên chúng ta hãy chọn cho mình nghệ thuật sống ấy [của người Phật giáo]. Ngài nói lên một cách thật minh

bach rằng dù là bất cứ một hệ thống lý tưởng (ideology) nào, thì cũng đều phải nhắm vào việc phục vụ con người. Thế nhưng Ngài cũng nói với những con người đang nghe Ngài thuyết giảng rằng hệ thống lý tưởng ấy cũng phải nhất thiết được sử dụng để mang lại sự cải thiện và hoàn mỹ mang tính cách cá nhân, vì đây mới chính thật là cơ sở vững chắc nhất mang lại hạnh phúc cho nhân loại *(hãy cải thiện chính mình và mang lại hạnh phúc cho mình rồi sau đó mới có thể mang lại hạnh phúc cho kẻ khác và nhân loại được. Nói một cách khác là phải tu tập trước đã, trước khi nghĩ đến chuyện cải biến xã hội và con người).*

...

(Jeffrey Hopkins - University of Virginia)

**Lời Tựa ấn bản tiếng Pháp của tổ chức
Liên Hiệp Tây Tạng - Pháp, ký tên bởi 23
nhân vật trí thức.**

...

Lòng từ bi không bao giờ suy giảm của
Đức Đạt-lai Lạt-ma đối với những người tàn

phá quê hương và dân tộc mình đã tạo được sự ngưỡng mộ và lòng tin [của tất cả mọi người]. Đối với tất cả chúng ta, quyền sách này chắc hẳn là một cơ hội thật tuyệt vời giúp chúng ta tìm hiểu giáo huấn và cả con người vô cùng đặc biệt đó (tức là Đức Đạt-lai Lạt-ma).

...

Chính khía cạnh này đã khiến Ủy Ban giải Nobel đưa ra quyết định như sau:

“Ủy Ban quyết định trao tặng giải Nobel Hòa Bình năm 1989 cho vị Đạt-lai Lạt-ma thứ XIV Tenzin Gyatso, vị lãnh đạo tinh thần và cũng là vị lãnh đạo lâm thời (về chính trị) của dân tộc Tây Tạng. Ủy Ban hy vọng rằng nhờ đó có thể nêu lên thái độ kiên quyết của Đức Đạt-lai Lạt-ma không chấp nhận các giải pháp bạo động trong cuộc chiến giải thoát xứ Tây Tạng. Hơn thế nữa Ngài cũng luôn chủ trương phải tìm kiếm các giải pháp hòa bình dựa trên lòng khoan dung và sự tương kính, nhằm bảo toàn di sản lịch sử và văn hóa của cả một dân tộc.

“Đức Đạt-lai Lạt-ma đã xây dựng chủ thuyết hòa bình của mình bằng cách dựa vào

các mối quan tâm sâu xa của Ngài đối với tất cả chúng sinh, và sự ý thức về trách nhiệm toàn cầu của tất cả mọi người đối với nhân loại và thiên nhiên.

“Theo quan điểm của Ủy Ban thì Đức Đạt-lai Lạt-ma đã đưa ra các giải pháp thật tiên tiến và mang tính cách xây dựng nhằm giải quyết các sự tranh chấp quốc tế và các vấn đề liên quan đến nhân quyền và môi sinh trên thế giới”.

....

(Alliance Tibet-France - Paris,
tháng 8, 1996)

Một con người ngay thật, một dân tộc hiếu hòa, một quốc gia lương thiện bao giờ cũng đánh thức được lòng người.

Bures-Sur-Yvette, 05.06.14

Hoang Phong

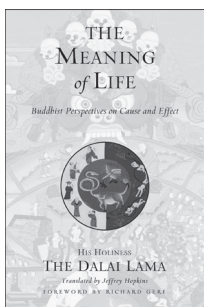


1

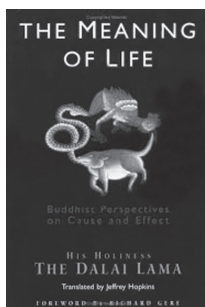


2

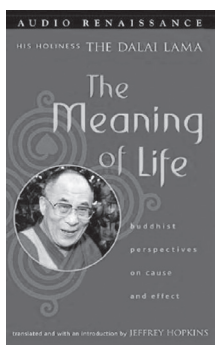
H.1: Jeffrey Hopkins, H.2: Richard Gere



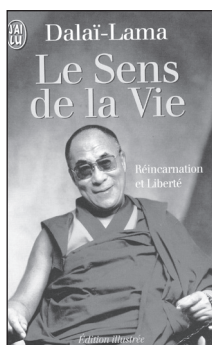
3



4



5



6

H. 3-6: Vài ấn bản tiếng Anh và tiếng Pháp trong số rất nhiều ấn bản của quyển sách *Ý Nghĩa Sự Sống* của Đức Đạt-lai Lạt-ma.

Chương 1

Thế giới theo quan điểm Phật giáo

Buổi nói chuyện sáng thứ ba

Trước hết tôi xin phép bày tỏ đôi lời với những người Phật giáo về việc *huy động tinh thần* trước khi nghe thuyết giảng về các vấn đề tâm linh và tôn giáo: sự *huy động* mang tính cách tích cực quả hết sức quan trọng. Nếu chúng ta bàn thảo với nhau về các chủ đề tâm linh thì nhất định không phải là vì tiền bạc, danh vọng hoặc là để mang lại bất cứ một phương tiện sinh sống nào trong cõi đời này. Có nhiều sinh hoạt khác cũng có thể là giải pháp hầu đáp ứng các đòi hỏi cấp thời ấy. Lý do chính yếu của buổi gặp gỡ giữa chúng ta hôm nay, nơi giảng đường Camden Hall này (*Camden là một khu phố giữa trung tâm thành phố Luân Đôn*) nhất định là phải xuất

phát từ các mối quan tâm mang tính cách sâu xa hơn.

Mỗi người trong chúng ta đều ước mong tìm được hạnh phúc và tránh khỏi khổ đau, đó là một sự kiện hết sức hiển nhiên, chẳng có gì phải thắc mắc. Thế nhưng phải làm thế nào để tìm thấy hạnh phúc và loại bỏ khổ đau thì lại có nhiều quan điểm khác biệt nhau. Có rất nhiều thứ hạnh phúc và cũng có rất nhiều con đường giúp đưa đến các thứ hạnh phúc ấy. Tương tự như vậy, cũng có rất nhiều thứ khổ đau và cũng có rất nhiều cách để loại bỏ chúng. Với tư cách những người Phật giáo, không những chúng ta chỉ nghĩ đến việc tìm kiếm sự thoải mái và những lợi ích nhất thời, mà còn phải kiến tạo những gì chính đáng và bền vững hơn. Người Phật giáo không phải chỉ biết nghĩ đến kiếp sống này, mà còn phải nhìn vào các kiếp sống khác, luân phiên tiếp nối hầu như là bất tận trong tương lai. Chúng ta không đếm từng tuần, từng tháng hay từng năm, mà chúng ta đếm từng kiếp người và các chu kỳ của thời gian vô tận.

Tiền bạc có thể mang lại một sự lợi ích nào đó, thế nhưng sự lợi ích ấy rất hạn hẹp.

Trong số các quyền lực và của cải trong thế gian này tất nhiên cũng có những thứ đáng để mà có, thế nhưng chúng cũng chỉ có một giá trị hạn hẹp nào đó mà thôi. Trái lại theo quan điểm Phật giáo, thì chỉ có sự phát triển tinh thần là mới có thể gia tăng thêm từ kiếp sống này sang kiếp sống khác, đây chẳng qua là vì bản chất của tâm thần một khi đã được phát huy trên một cơ sở vững chắc thì các phẩm tính của nó sẽ không bao giờ mất mát đi. Hơn nữa, các phẩm tính ấy còn có thể được làm cho gia tăng thêm. Thật thế một khi đã được phát huy một cách đúng đắn thì các phẩm tính ấy không những sẽ tồn tại lâu dài mà còn có thể thăng tiến đến vô tận (*của cải và quyền lực không sao giữ được lâu dài, chỉ có sự sáng suốt, đạo đức và các khả năng tâm thần mới có thể tồn lưu từ kiếp sống này sang kiếp sống khác, nói một cách dễ hiểu hơn nữa là quyền lực và của cải thì có thể mất một cách dễ dàng, thế nhưng một khi đã hiểu biết thì sẽ không còn ngu đần trở lại, và trí tuệ ấy sẽ tiếp tục được tồn lưu và sẽ còn có thể được phát triển thêm trong các kiếp sống sau*). Vì thế việc tu tập tâm linh không những mang lại hạnh phúc lâu bền mà còn giúp cho

sức mạnh nội tâm ngày càng trở nên mạnh mẽ hơn.

Ngoài ra thiết nghĩ quý vị cũng nên dồn tất cả sự quan tâm của mình vào các chủ đề được mang ra bàn thảo: Hãy lắng nghe với một sự *nhiệt tình tinh khiết* và không ngu gục nhé! Về phần tôi thì tôi sẽ cố gắng hàn huyên với quý vị với một tấm lòng nhiệt tình cao đẹp nhất, với những xúc cảm vị tha thật chân thành, khơi động bởi lòng ước vọng mang lại sự an vui cho kẻ khác.

Sự Quán thấy và Cung cách hành xử

Thiền định thật cần thiết nhằm giúp phát huy các phẩm tính tinh thần. Tâm thức nhất định là có thể biến cải được, và phép thiền định là một phương tiện giúp thực hiện việc ấy. Thiền định là một phương cách vận hành của tâm thức giúp tâm thức quen dần và gần gũi hơn với một đối tượng hay một ý nghĩa nào đó. Trên nguyên tắc thì đây là một cách tập cho quen dần với đối tượng mà mình suy tư.

Có hai phép thiền định: *Thiền định phân tích* và *thiền định chú tâm*. Phép thứ nhất là phân tích một đối tượng, phép thứ hai là giữ

cho tâm thức thẳng bằng (*không xao động*) hướng vào đối tượng ấy. Mỗi phép thiền định đều có hai phương pháp:

1. Phương pháp thứ nhất là chọn một đối tượng hành thiền, chẳng hạn như vô thường, và xem đây như là một đối tượng của tâm thức để suy tư và khảo sát sâu sắc hơn.

2. Phương pháp thứ hai là phát huy một thái độ tâm thần nào đó, thí dụ như tình thương, và trong trường hợp này thì tâm thức sẽ trở thành chính bản chất của đối tượng mà nó suy tư.

Nếu muốn hiểu được thiền định là để làm gì thì nhất thiết phải hiểu được các phép luyện tập về sự *Quán thấy* và *Cung cách hành xử* mang ý nghĩa như thế nào. Thật ra *cung cách hành xử* tương đối quan trọng hơn, vì đây là yếu tố liên quan đến hạnh phúc của mình và cả kẻ khác trong tương lai. Thế nhưng nếu muốn tạo ra một *cung cách hành xử tinh khiết* và hoàn hảo, thì nhất thiết phải đạt được một sự *quán thấy* đúng đắn (*quán thấy đúng đắn* hay “*chánh kiến*” - tức là “*sự hiểu biết đúng*” là điều thứ nhất trong số Tám Điều Đúng Đắn còn gọi là *Bát Chánh Đạo*). Thái độ (cung

cách hành xử) nhất thiết phải được dựa vào lý trí, chính vì thế nên thật hết sức quan trọng là phải đạt được một *tâm nhìn* đúng đắn thuộc lãnh vực triết học (tức là “*quan điểm đúng*” còn gọi là “*chánh tư duy*”, điều thứ hai trong *Bát Chánh Đạo*).

Chủ đích tối hậu trong việc tu tập Phật giáo về *cung cách hành xử* là gì? Đây là cách phải chủ động được dòng luân lưu của tâm thức mình - tức giúp mình trở thành một con người *bất-bạo-động* một cách đích thật. Trên bình diện thật bao quát thì có thể cho rằng Phật giáo gồm có hai *thừa* (tiếng Phạn và tiếng Pa-li là *yana*, có nghĩa là *cỗ xe*) biểu trưng cho hai đường hướng tu tập là: *Đại Thừa* (*Cỗ xe lớn*) và *Tiểu Thừa* (*Cỗ xe nhỏ*). *Đại Thừa* chủ trương phải phát động lòng từ bi nhằm giúp đỡ tất cả chúng sinh, và *Tiểu Thừa* thì chủ trương không được phép làm thương tổn đến bất cứ một chúng sinh nào. Trên thực tế cả hai thái độ hành xử này đều phát sinh từ một cội nguồn chung là *lòng từ bi*, tỏa ra từ căn bản Giáo Huấn Phật Giáo. Thật vậy nền giáo huấn tuyệt vời của Đức Phật bắt nguồn từ lòng từ bi và Đức Phật,

người đích thân đứng ra giảng dạy về chính giáo huấn ấy, cũng cho biết rằng mình đã được sinh ra từ *lòng từ bi*. Lòng từ bi bao la luôn là phẩm tính cao quý nhất của một vị Phật, nói lên lòng kiên quyết che chở và trợ giúp kẻ khác. Điều này cho thấy là tại sao chúng ta phải nên *quy y* (có nghĩa là *nuơng tựa*) nơi Phật.

Tăng Đoàn (Sangha) - nghĩa từ chương là một “tập thể đạo hạnh” - gồm những người tu tập theo giáo lý trên đây, tức có nghĩa là phải tỏ ra như thế nào để kẻ khác nhận thấy mình xứng đáng là một nơi *nuơng tựa* cho họ. Những người trong tăng đoàn có bốn phẩm tính chủ yếu như sau:

1: Dù có ai gây ra điều sai trái cho mình thì mình cũng không đáp lại bằng bạo lực.

2: Dù có ai nổi giận với mình thì mình cũng không đáp lại bằng sự nóng giận.

3: Dù có ai nguyên rửa mình thì mình cũng không đáp lại bằng những lời nguyên rửa.

4: Nếu có ai buộc tội mình thì mình cũng không buộc tội lại người ấy (*là cáo gian cho mình*).

Sở dĩ các nam và nữ tu sĩ đã tạo được cho mình cung cách hành xử thật khác thường đó, ấy là nhờ vào *lòng từ bi* của họ. Cũng như thế mà đức tính chủ yếu nhất của tập thể những người tu hành (Sangha/Tăng Đoàn) phải là *lòng từ bi*. Tóm lại là ba nơi nương tựa của người Phật tử (Phật, Pháp, Tăng) tất cả đều nhất loạt được xây dựng trên *lòng từ bi*.

Tất cả các tôn giáo đều có cùng một mối quan tâm như nhau, ấy là phải giúp người tu tập biết hướng vào lòng từ bi. Cung cách hành xử *phi-bạo-lực* mang lại từ lòng từ bi, chẳng những không thể thiếu sót trong sự sinh hoạt hàng ngày của mỗi người trong chúng ta, mà còn là những gì thật hết sức thiết yếu trong các mối bang giao giữa các quốc gia trên toàn thế giới.

Hiện tượng tương liên (interdependence/ lý duyên khởi) là một khái niệm triết học thật căn bản trong giáo lý Phật giáo. Dù rằng cách định nghĩa có đôi chút khác biệt giữa các học phái thế nhưng tất cả đều công nhận tầm quan trọng của khái niệm này. Thuật ngữ tiếng Phạn dùng để chỉ định “hiện tượng tương liên” trên đây là *pratityasamutpada*. Chữ *pratitya* gồm

có ba nghĩa khác nhau: gắp gỡ, dựa vào, lệ thuộc vào, thế nhưng trên nguyên tắc thì cả ba đều mang chung một ý nghĩa là sự lệ thuộc. Chữ *samutpada* thì có nghĩa là sự *tạo tác* (*hình thành, phát sinh, sinh khởi...*). Do đó từ ghép *pratityasamutpada* có nghĩa là *những gì được tạo tác bằng cách lệ thuộc vào một số điều kiện*, nói cách khác là dựa vào và nhờ vào sức mạnh của một số điều kiện cần thiết nào đó. Trên một bình diện thật tinh tế, thì *hiện tượng tương liên* sở dĩ được nêu lên là nhằm để chứng minh sự *vắng mặt của sự hiện hữu nội tại* nơi mọi hiện tượng (*mọi hiện tượng sở dĩ hiện hữu - tức là được hình thành hay tạo tác - là nhờ vào sự tương liên và tương kết với các hiện tượng khác và lệ thuộc vào một số các điều kiện - tức cơ duyên - nào đó. Các hiện tượng không thể tự nó hiện hữu một cách độc lập, tự tại hay nội tại được mà phải luôn lệ thuộc vào sự hiện hữu của các hiện tượng khác. Nên hiểu “hiện tượng” ở đây bao gồm cả các hiện tượng phi vật chất hiện ra hoặc bên trong tâm thức của một cá thể chẳng hạn như: các khái niệm, tư duy, ảo giác, xúc cảm, sự hiểu biết..., hoặc bên ngoài tâm thức của con người như: không gian, thời gian... Tóm lại sự kiện tương*

liên, tương kết và tương tạo giữa mọi hiện tượng - *pratityasamutpada* - là một quy luật toàn cầu chi phối sự vận hành của toàn thể vũ trụ. Nếu rơi ra bên ngoài quy luật này thì sẽ không có một hiện tượng nào có thể hiện hữu được, và đấy gọi là sự “vắng mặt” hay “tánh không” về “bản chất nội tại” hay “tự tại” của các hiện tượng. Do đó đôi khi cũng cần nhìn lại sự hiện hữu của chúng ta để hiểu rằng sự hiện hữu đó cũng chỉ là kết quả mang lại từ sự tương kết của thật nhiều nguyên nhân và điều kiện dưới sự chi phối của quy luật tương liên và tương tạo trên đây. Sự hiện hữu mang tính cách cấu hợp đó phản ảnh sự trói buộc của chúng ta trong thế giới hiện tượng).

Nhằm giúp suy tư về ý nghĩa tại sao mọi sự vật - tức là mọi hiện tượng - lại không hàm chứa sự hiện hữu tự tại vì lý do chúng là những sản phẩm được tạo tác bởi hiện tượng tương liên, thì nhất thiết trước hết phải quán thấy được một cách thật minh bạch là các đối tượng ấy chính là nguyên nhân mang lại hạnh phúc hay khổ đau, thích thú hay bất toại nguyện, v.v... cho chính mình (các sự vật hình thành bởi sự tạo tác tương liên đều không thật

- vắng mặt của sự hiện hữu nội tại - do đó nếu bám víu vào chúng tất sẽ mang lại khổ đau cho mình, trái lại nếu nhận thấy được bản chất ảo giác của chúng thì đây là sự giác ngộ). Nếu không nắm vững được quy luật nhân quả - tức quy luật nguyên-nhân-hậu-quả, thì quả thật hết sức khó để có thể ý thức được là mọi hiện tượng đều không hàm chứa sự hiện hữu nội tại vì lý do chúng chỉ là sản phẩm của sự tạo tác tương liên. Cũng chính vì thế mà Đức Phật đã thuyết giảng rằng quy luật tương liên (*interdependence/pratityasamutpada*/lý duyên khởi) luôn vận hành chung với quy luật nhân quả trong quá trình tạo ra chu kỳ luân hồi, là nhằm giúp chúng ta quán triệt sâu xa hơn nữa về quy luật nguyên nhân hậu quả (xin mạn phép giải thích thêm như sau: quy luật tương liên, tương tác và tương tạo – *interdependence/pratityasamutpada* - là một quy luật toàn cầu chi phối tất cả mọi hiện tượng vô hình và hữu hình, kể cả không gian và thời gian, có nghĩa là có thể xuyên qua các giới hạn của một kiếp sống. Trong số trùng trùng điệp điệp các hiện tượng nối kết đó, Đức Phật chọn ra mười hai hiện tượng trói buộc con người trong

“cõi luân hồi” tức là trong cái thế giới hiện tượng này. Mười hai hiện tượng nối kết ấy được gọi là “mười hai mối dây trói buộc của sự tạo tác do điều kiện mà có” (*douze liens de la co-production conditionnée/twelve links of conditioned co-production*, tiếng Phạn gọi là *dvadasanga pratitysamutpada* hay *dvadasa nidana*, xin nhắc lại: kinh sách gốc Hán ngữ gọi là thập nhị nhân duyên).

Quy luật tương liên ở một cấp bậc nào đó cho thấy một sự tương quan với quy luật nhân quả (hiện tượng này liên kết với hiện tượng kia và tạo ra một hiện tượng khác, nguyên nhân này mượn một cơ duyên kia để đưa đến một kết quả và một nguyên nhân khác), sự kiện này được nêu lên trong giáo huấn của Đức Phật về mười hai mối dây tương liên (còn gọi là thập nhị nhân duyên) đưa đến các kiếp sống khác nhau trong chu kỳ hiện hữu. Mười hai mối dây tương liên là: vô minh tiên khởi (1), sự tạo nghiệp (2), tri thức (3), “danh xưng” và “hình tướng” (4), các cơ sở của sự hiểu biết (các cơ quan giác cảm) (5), sự tiếp xúc (6), giác cảm (7), sự thèm khát (dục vọng) (8), sự chiếm giữ (bám víu) (9), sự hình thành

(nghệp và sự chín muồi của nghiệp) (10), *sự sinh* (11), “sự già nua và cái chết” (12) (*kinh sách gốc Hán ngữ gọi mười hai mối dây này là: vô minh, hành, thức, danh sắc, lục căn, xúc, thụ, ái, thủ, hữu, sinh, lão tử*).

Ở một cấp bậc thứ hai tinh tế hơn, thì các mối dây tương liên ấy liên quan đến tất cả mọi vật thể: bất cứ một hiện tượng nào cũng đều phải được tạo dựng dựa vào một cơ sở gồm nhiều thành phần kết hợp với nhau, và chính nó sẽ phải lệ thuộc vào cơ sở kết hợp ấy của nó (*tất cả mọi hiện tượng dù là hữu hình - tức vật chất - hay vô hình - chẳng hạn tư duy, xúc cảm, không gian, thời gian - đều mang tính cách cấu hợp*). Do đó bất cứ một hiện tượng nào cũng sẽ gồm có nhiều thành phần cấu tạo ra nó, và chính nó cũng sẽ phải lệ thuộc vào các thành phần ấy của nó (*trên, dưới, đông, tây, nam, bắc là các thành phần của không gian và không gian sẽ phải lệ thuộc vào các thành phần ấy của chính nó; trước sau, quá khứ, hiện tại, tương lai hay là các “đơn vị thời gian” là các thành phần cấu tạo của thời gian và thời gian sẽ phải lệ thuộc vào các thành phần ấy của nó*).

Sau cùng, ở cấp bậc thứ ba và cũng là cấp bậc sâu xa hơn hết, thì mọi hiện tượng chỉ đơn giản là các thuật ngữ (*danh xưng*) và khái niệm liên quan đến *cơ sở chỉ định* của chúng mà thôi. Nếu muốn tìm kiếm một vật thể căn cứ trên *cơ sở chỉ định* nó thì người ta sẽ không tìm thấy một thứ gì thật sự là vật thể đã được chỉ định: bởi vì mọi hiện tượng chỉ là sản phẩm được tạo tác bởi hiện tượng tương liên, và nếu căn cứ theo cách suy diễn đó thì chúng chỉ được xác nhận qua sự lệ thuộc vào các cơ sở dùng để quy định chúng (*thí dụ “cái bàn” cũng chỉ là một “danh xưng” dùng để chỉ định một vật thể gồm có một mặt phẳng và bốn chân, nếu tháo bốn chân ra thì sẽ không còn cái bàn nào nữa cả. Trong thuật ngữ “cái bàn” không có gì là “thật” cả, đấy chỉ là một khái niệm mang tính cách quy ước do tâm thức con người tạo dựng ra để “hiểu ngầm” với nhau: “đấy là cái bàn”*).

Cấp bậc thứ nhất của quy luật tương liên (interdependence) là nhằm chỉ định sự tạo tác của các hiện tượng cấu hợp bởi quy luật *nguyên nhân và điều kiện* (*dependent origination/conditioned co-production/kinh*

sách gốc Hán ngữ gọi là thuyết Nhân Duyên Sinh hay Lý Duyên Khởi/có nghĩa là một hiện tượng chỉ có thể phát sinh nhờ vào nhiều nguyên nhân và điều kiện), do đó nó chỉ có thể được sử dụng để chỉ định các hiện tượng được tạo dựng ra, tức là mang tính cách vô thường. Hai cấp bậc khác (thứ hai và thứ ba) của quy luật tương liên được sử dụng để chỉ định cả hai thể loại hiện tượng là trường tồn và vô thường.

Đức Phật thuyết giảng về mười hai mối dây tương liên (*thập nhị nhân duyên*) là nhằm mở ra một tầm nhìn thật bao quát đưa đến một lãnh vực ứng dụng thật rộng rãi. Ngài trình bày mười hai mối dây rất chi tiết trong bộ kinh *Salistambasutra* (*Đạo Can Kinh/Kinh về cọng lúa - một bộ kinh Đại Thừa bằng Phạn ngữ rất xưa nay đã thất truyền, chỉ còn lại khá nhiều các bản dịch khác nhau bằng tiếng Hán và tiếng Tây Tạng, và một số các câu trích dẫn bằng tiếng Phạn được tìm thấy trong các tập sách bình giải xưa. Kinh này hàm chứa các quan điểm của cả Đại Thừa và Phật giáo Theravada, do đó có thể xem như liên quan đến cả sự hình thành*

của Đại Thừa Phật giáo. Nhiều học giả Tây Phương cho rằng đây là một bằng chứng cho thấy giữa Đại Thừa và Phật giáo Theravada không có một sự ly giáo (schism) nào cả mà chỉ là một sự tách rời dần dần). Tương tự như nhiều kinh sách khác (của Đại Thừa) kinh này được trình bày theo cách hỏi đáp. Trong kinh này Đức Phật nêu lên hiện tượng tương liên qua ba thể dạng khác nhau:

1. Vì nguyên nhân sự hiện hữu của cái này hiện ra, cái kia sinh ra.

2. Vì nguyên nhân sự tạo tác của cái này, cái kia phát sinh.

3. Do đó mọi sự sẽ diễn tiến như sau: vì nguyên nhân *vô minh tiên khởi* được tạo tác (1) nên *sự tạo nghiệp* phát sinh (2); vì nguyên nhân *sự tạo nghiệp* được tạo tác nên *tri thức (consciousness)* phát sinh (3); vì nguyên nhân *tri thức* được tạo tác nên *danh xưng và hình tướng* phát sinh (4); vì nguyên nhân *danh xưng và hình tướng* được tạo tác nên *các cơ sở của sự hiểu biết* phát sinh (5); vì nguyên nhân *các cơ sở của sự hiểu biết* được tạo tác nên *sự tiếp xúc* phát sinh (6); vì nguyên nhân *sự tiếp*

xúc được tạo tác nên *giác cảm* phát sinh (7); vì nguyên nhân *giác cảm* được tạo tác nên sự *thèm khát* (*dục vọng*) phát sinh (8); vì nguyên nhân sự *thèm khát* được tạo tác nên sự *nắm bắt* (*bám víu*) phát sinh (9). Sự *nắm bắt* (*bám víu*) ấy sẽ tạo ra *nghiệp* (karma) gọi là nghiệp của sự *hình thành* (10). Sự *hình thành* đưa đến sự *sinh* (11), sự *sinh* sẽ đưa đến sự *già nua* và cái *chết* (12).

Qua cách khẳng định “vì nguyên nhân sự hiện hữu của cái này, cái kia sinh ra” Đức Phật cho thấy rằng các hiện tượng trong chu kỳ xoay vần của sự hiện hữu không hề được tạo ra bởi một sức mạnh tối thượng của một vị trời trường tồn nào cả, mà là do các điều kiện thật chính xác là các hậu quả nhất định nào đó chỉ có thể tạo ra bởi các nguyên nhân và điều kiện nhất định nào đó mà thôi (*xin lưu ý các chữ nguyên nhân và điều kiện được dùng ở dạng số nhiều - sự kiện này dễ nhận thấy hơn trong các bản gốc bằng ngôn ngữ Tây Phương - có nghĩa là nguyên nhân cũng như cơ duyên đều mang tính cách cấu hợp và đa dạng. Do đó không nên nghĩ rằng, cho rằng hay “đổ thừa” rằng vì nguyên nhân này hay*

vì duyên có kia mà xảy đến cho mình hậu quả này hay hậu quả nọ. Tất cả các nguyên nhân và điều kiện đều mang tính cách cấu hợp, do đó chúng thật đa dạng và phức tạp).

Qua sự khẳng định thứ hai “vì nguyên nhân sự tạo tác của cái này, cái kia sinh ra” Đức Phật cho thấy rằng một hiện tượng [nếu đã mang] tính cách trường tồn [thì] không thể làm phát sinh ra được bất cứ gì, chẳng hạn như khái niệm “*thực thể căn bản*” do hệ thống Samkhya nêu lên (*Samkhya* là một hệ thống triết học của Ấn giáo xuất hiện vào khoảng các thế kỷ thứ IV-V, chủ trương có một thực thể căn bản và trường tồn. Thế nhưng nếu đã là trường tồn bất biến thì không thể làm phát sinh ra các hiện tượng vô thường được. Nói cách khác là một cái gì đó hoàn hảo, toàn năng và thánh thiện thì không thể tạo ra sự khổ đau và những gì tầm thường, lệ thuộc, thấp kém và không hoàn hảo). Nói một cách ngắn gọn là các hiện tượng của sự hiện hữu mang tính cách chu kỳ (*luân hồi*) đều phát sinh từ các điều kiện vô thường từ bản chất (các hiện tượng cũng “*luân hồi*” như chính chúng ta).

Do đó thắc mắc sau đây cũng có thể được nêu lên: nếu các hiện tượng của sự hiện hữu mang tính cách chu kỳ được tạo tác bởi các điều kiện vô thường, thì có phải là bất cứ một yếu tố vô thường nào cũng có thể tạo tác ra chúng hay không? Hoàn toàn không, bởi vì qua sự khẳng định thứ ba Đức Phật đã cho biết rằng các hiện tượng của sự hiện hữu mang tính cách chu kỳ không thể phát sinh từ bất cứ một nguyên nhân hay điều kiện vô thường nào, mà đúng hơn là từ các nguyên nhân và điều kiện rõ rệt mang tiềm năng làm phát sinh ra các hiện tượng rõ rệt (*nói một cách nôm na là ăn mặn thì khát nước: nguyên nhân rõ rệt và kết quả cũng nhất định và rõ rệt như thế*).

Sở dĩ Đức Phật thuyết giảng về sự *tạo tác* của khổ đau là do *mười hai mối dây tương liên* mang lại, ấy là nhằm mục đích nêu lên cho chúng ta thấy rằng nguyên nhân nguyên thủy của nó chính là thể dạng vô minh tiên khởi - với ý nghĩa là một sự u mê tâm thần tức là sự thiếu-hiểu-biết của chính mình. Sự sai lầm căn bản đó là nguồn gốc mang lại mọi sự hoang mang và làm phát sinh ra hành động (*karma/nghiệp*), và hành động sẽ lưu lại trong

tâm thức một *tiềm năng* gây ra khổ đau bằng cách tạo ra một kiếp sống mới trong các chu kỳ hiện hữu (*vô minh mang lại khổ đau bằng cách tạo ra sự tái sinh trong cõi luân hồi*). Sự sinh đó sẽ tạo ra hậu quả sau cùng là mối dây tương liên cuối cùng, là khổ đau của sự *già nua và cái chết*.

Mười hai mối dây tương liên có thể được giải thích theo hai khía cạnh khác nhau: khía cạnh thứ nhất liên quan đến các *hiện tượng không tinh khiết* (tức bị ô nhiễm bởi các nhân tố bản loạn), phương cách thứ hai liên quan đến các *hiện tượng tinh khiết*. Cũng tương tự như thế, đối với Bốn Sự Thật Cao Quý (*Tứ Diệu Đế*) tức là nền móng cơ bản nhất trong Giáo Huấn của Đức Phật, thì các nguyên nhân và hậu quả cũng được phân chia thành hai nhóm khác nhau: một nhóm thuộc thể loại các *hiện tượng ô nhiễm (tạo ra khổ đau)* và một nhóm thuộc các *hiện tượng tinh khiết (con đường đưa đến chấm dứt khổ đau)*. Do đó, *mười hai mối dây tương liên* có thể vừa được sử dụng để chỉ định quá trình vận hành của các hiện tượng ô nhiễm cũng như quá trình của các hiện tượng tinh khiết. Trong số *Bốn*

Sự Thật Cao Quý, thì *sự thật về khổ đau* - tức là *sự thật thứ nhất* - được xem là *kết quả* mang lại từ thể loại các hiện tượng ô nhiễm, và *sự thực về nguồn gốc* - tức là *sự thật thứ hai* - là *nguyên nhân* tạo ra *khổ đau*. Trong thể loại các hiện tượng tinh khiết, thì *sự thật về sự chấm dứt* - tức *sự thật thứ ba* - là *kết quả* mang lại từ thể loại các hiện tượng tinh khiết, và *sự thật về con đường* - tức *sự thật thứ tư* - là *nguyên nhân* đưa đến *sự chấm dứt khổ đau*. Cũng tương tự như thế, trong trường hợp khi khái niệm về mười hai mối dây tương liên nêu lên cho biết là thể dạng *vô minh tiên khởi* sẽ đưa đến sự *tạo nghiệp* v.v..., thì đây là cách giải thích căn cứ vào thể loại các hiện tượng ô nhiễm, và ngược lại trong trường hợp khi khái niệm này nêu lên sự *chấm dứt* của *vô minh tiên khởi* sẽ đưa đến sự *đình chỉ* của sự *tạo nghiệp*, v.v... thì đây là cách giải thích liên hệ đến thể loại các hiện tượng tinh khiết. Trường hợp thứ nhất (*liên quan đến các hiện tượng ô nhiễm*) là *con đường* đưa đến *sự tạo tác khổ đau*, trường hợp thứ hai (*liên quan đến các hiện tượng tinh khiết*) là *con đường* đưa đến *sự chấm dứt khổ đau*.

Nói cách khác thì mười hai mối dây tương liên có thể được trình bày hoặc bằng cách dựa vào *quá trình đưa đến khổ đau*, hoặc bằng cách dựa vào *quá trình của sự tinh khiết hóa*, tóm lại là một quá trình thì biểu trưng cho một sự diễn tiến tuần tự mang tính cách trói buộc (*tạo ra khổ đau*), và một quá trình thì nói lên một sự vận hành đảo ngược (*mang lại sự giải thoát và đưa đến sự chấm dứt khổ đau*).

Quá trình mang lại khổ đau sẽ diễn tiến tuần tự như sau :

- Vì nguyên nhân vô minh tiên khởi, sự tạo nghiệp phát sinh,
- Vì nguyên nhân tạo nghiệp, tri thức phát sinh,
- Vì nguyên nhân tri thức, “danh xưng” và “hình tướng” phát sinh,
- Vì nguyên nhân “danh xưng” và “hình tướng”, các cơ sở của sự hiểu biết phát sinh,
- Vì nguyên nhân các cơ sở của sự hiểu biết, sự tiếp xúc phát sinh,
- Vì nguyên nhân tiếp xúc, giác cảm phát sinh,

- Vì nguyên nhân giác cảm, sự thèm khát phát sinh,
- Vì nguyên nhân thèm khát, sự nắm bắt (*bám víu*) phát sinh,
- Vì nguyên nhân nắm bắt, sự hình thành (*sinh khởi*) phát sinh (nghiệp đã chín),
- Vì nguyên nhân hình thành, sự sinh phát sinh,
- Vì nguyên nhân sự sinh, “già nua” và “cái chết” phát sinh.

Sự diễn tiến mang tính cách trói buộc trên đây biểu trưng cho toàn bộ *quá trình tạo tác của khổ đau* và được sử dụng như là một khái niệm căn bản nhằm nêu lên nguồn gốc của khổ đau.

Theo thứ tự đảo ngược thì *quá trình tạo tác* trên đây sẽ diễn tiến như sau:

- Các thứ khổ đau phải gánh chịu cũng như sự già nua và cái chết [tất cả đều] phát sinh lệ thuộc vào sự sinh,
- Sự sinh phát sinh lệ thuộc vào sự chín muồi của nghiệp: có nghĩa là sự hình thành (*sinh khởi*),

- Sự hình thành phát sinh lệ thuộc vào sự nắm bắt (*bám víu*),
- Sự nắm bắt phát sinh lệ thuộc vào sự thèm khát,
- Sự thèm khát phát sinh lệ thuộc vào giác cảm,
- Giác cảm phát sinh lệ thuộc vào sự tiếp xúc,
- Sự tiếp xúc phát sinh lệ thuộc vào các cơ sở của sự hiểu biết,
- Các cơ sở của sự hiểu biết phát sinh lệ thuộc vào “danh xưng” và “hình tướng”,
- “Danh xưng” và “hình tướng” phát sinh lệ thuộc vào tri thức,
- Tri thức phát sinh lệ thuộc vào sự tạo nghiệp,
- Sự tạo nghiệp phát sinh lệ thuộc vào vô minh tiên khởi.

Cách diễn tiến trên đây nêu lên Sự Thật Cao Quý thứ nhất trong Bốn Sự Thật Cao Quý: có nghĩa là khổ đau được xem như là hậu quả (*của vô minh tiên khởi*).

Quá trình tinh khiết hóa sẽ diễn tiến theo thứ tự như sau:

- Khi vô minh tiên khởi chấm dứt, sự tạo nghiệp chấm dứt,
- Khi sự tạo nghiệp chấm dứt, tri thức chấm dứt,
- Khi tri thức chấm dứt, “danh xưng” và “hình tướng” chấm dứt,
- Khi “danh xưng” và “hình tướng” chấm dứt, các cơ sở của sự hiểu biết chấm dứt,
- Khi các cơ sở của sự hiểu biết chấm dứt, sự tiếp xúc chấm dứt,
- Khi sự tiếp xúc chấm dứt, giác cảm chấm dứt,
- Khi giác cảm chấm dứt, sự thèm khát chấm dứt,
- Khi sự thèm khát chấm dứt, sự nắm bắt (*bám víu*) chấm dứt,
- Khi sự nắm bắt chấm dứt, “sự hiện hữu” hay là sự hình thành (nghiệp chín muồi) chấm dứt,
- Khi sự hình thành chấm dứt, sự sinh chấm dứt,

- Khi sự sinh chấm dứt, sự “già nua” và “cái chết” chấm dứt.

Sự diễn tiến trên đây liên quan đến thể loại các *hiện tượng tinh khiết* và đồng thời cho thấy các nguyên nhân [sẽ mang lại các sự tinh khiết hóa ấy]. Và đây cũng chính là *sự thật về con đường (sự thật thứ tư)* trong Bốn Sự Thật Cao Quý.

Thứ tự đảo ngược sẽ diễn tiến như sau:

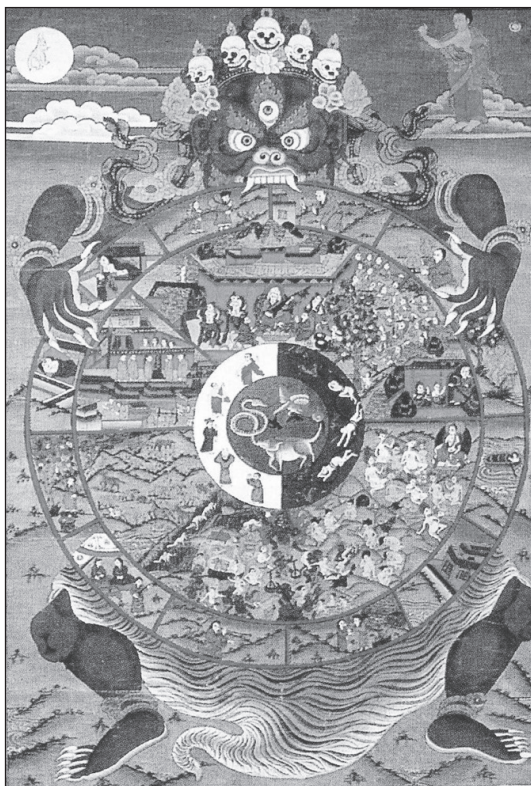
- Sự chấm dứt của sự “già nua” và “cái chết” lệ thuộc vào sự chấm dứt của sự sinh,
- Sự chấm dứt của sự sinh lệ thuộc vào sự chấm dứt của sự hình thành (*sinh khởi/nghiệp đã chín*),
- Sự chấm dứt của sự hình thành lệ thuộc vào sự chấm dứt của sự nắm bắt (*bám víu*),
- Sự chấm dứt của sự nắm bắt lệ thuộc vào sự chấm dứt của sự thèm khát (*dục vọng*),
- Sự chấm dứt của sự thèm khát lệ thuộc vào sự chấm dứt của giác cảm,

- Sự chấm dứt của giác cảm lệ thuộc vào sự chấm dứt của sự tiếp xúc,
- Sự chấm dứt của sự tiếp xúc lệ thuộc vào sự chấm dứt của các cơ sở của sự hiểu biết,
- Sự chấm dứt của các cơ sở của sự hiểu biết lệ thuộc vào sự chấm dứt của “danh xưng” và “hình tướng”,
- Sự chấm dứt của “danh xưng” và “hình tướng” lệ thuộc vào sự chấm dứt của tri thức,
- Sự chấm dứt của tri thức lệ thuộc vào sự chấm dứt của sự tạo nghiệp,
- Sự chấm dứt của sự tạo nghiệp lệ thuộc vào sự chấm dứt của vô minh tiền khởi.

Theo thứ tự trên đây thì sự diễn tiến của quá trình *tinh khiết hóa* liên hệ đến các *hậu quả* được tạo ra, tức là *sự thật về sự đình chỉ* (*sự chấm dứt khổ đau*), và cũng là sự thật thứ ba trong *Bốn Sự Thật Cao Quý*.

Sự diễn tiến mang tính cách trói buộc trên đây được minh họa trên một tấm *thangka*

(thangka là các tấm biểu đồ thường được sử dụng trong Phật giáo Tây Tạng nhằm cụ thể hóa các khái niệm phức tạp và trừu tượng giúp những người bình dị và chất phác không cần phải biết đọc cũng có thể hiểu được) trình bày bánh xe của chu kỳ hiện hữu (Hình 1). Bánh xe này được chia ra thành năm phần thay vì là sáu, lý do là cõi thiên (*deva/cõi trời*) và cõi bán-thiên (*asura/cõi a-tu-la*) được gộp chung thành một cõi duy nhất. Cõi thiên và cõi bán-thiên là các cõi cao nhất, tiếp theo đó là cõi của những người được tái sinh trong các hoàn cảnh thuận lợi, tất cả các cõi này được trình bày ở nửa phần phía trên của bánh xe. Ba cõi khác được trình bày ở phần phía dưới của bánh xe là các cõi của các sinh linh phải tái sinh trong các hoàn cảnh bất thuận lợi hay bất hạnh, chẳng hạn như hàng thú vật, các sinh linh đói khát (*preta*), hoặc các sinh linh nơi cõi địa ngục. Tất cả các cõi này biểu trưng cho các cấp bậc khổ đau tương quan đến các thể loại sinh nở khác nhau (*sinh ra từ tử cung, nở ra từ trứng, sinh ra trong các nơi âm thấp...*).



H.1: Bánh xe biểu trưng cho chu kỳ hiện hữu và sáu đường (cõi) luân hồi (tiếng Phạn là *Bhavacakra*/ *Bánh xe của sự hiện hữu*).

Tại sao các sinh linh ấy lại phải sinh ra trong các hoàn cảnh như thế? Vòng tròn hẹp nơi trung tâm của năm cõi hiện hữu biểu trưng cho các cấp bậc khổ đau phát sinh từ nghiệp, tức các hành động (Hình.2). Vòng tròn này chia ra làm hai phần. Phần bên trái

có nền màu trắng, trong phần này các nhân dạng ngược nhìn lên và di chuyển hướng lên phía trên, biểu trưng cho *ngiệp* (hành động) thuận lợi. Các nghiệp thuận lợi này gồm có hai thể loại: *tốt lành* và *bền vững*, các hành động ấy (ngiệp thuận lợi) sẽ đưa đến thể dạng con người, bán-thiên (asura/a-tu-la) hay thiên nhân (deva). Phần bên phải có nền màu đen (xanh đậm) với các nhân dạng đang cúi đầu xuống, biểu trưng cho *ngiệp* bất thuận lợi (các hành động tiêu cực) đưa đến sự tái sinh trong các hoàn cảnh thấp kém (bất hạnh).



H.2: Vòng trục bánh xe biểu trưng cho ba thứ nọc độc là vô minh (con heo), sự bám víu (con gà trống) và sự thù ghét (con rắn). Vòng tròn chung quanh biểu trưng cho các hành động tích cực và các hành động tiêu cực phát sinh từ

ba thứ nọc độc (xin hiểu hành động tích cực hay tiêu cực ở đây cũng đều là các hình thức tạo nghiệp. Sáu cõi - từ địa ngục đến cõi thiên - cũng chỉ là “sáu đường” tái sinh khác nhau. Hành động tích cực và sự giác ngộ là hai thứ khác nhau).



H.3: Cõi thiên và cõi bán thiên



H.4: Cõi người và cõi thiên



H.5: Cõi súc vật



H.6: Cõi sinh linh đói khát



H.7: Cõi sinh linh trong địa ngục

Nguyên nhân nào đã làm phát sinh ra các *ngiệp* mang lại mọi thứ khổ đau ấy? Đó là ba thứ *nọc độc của tâm thức* là: *vô minh, bám víu và thù ghét* (kinh sách gốc Hán ngữ gọi là *tam độc*: *Tham/bám víu, Sân/thù ghét, Si/vô minh*), biểu trưng trong vòng tròn trung tâm (*trục bánh xe*) bởi con heo (*đần độn*), con gà trống (*tranh ăn*) và con rắn (*nham hiểm*). Con heo tượng trưng cho vô minh, con gà sự bám víu và con rắn sự thù ghét. Ngoài ra theo cách diễn đạt của một số các tấm thangka khác về *bánh xe của sự hiện hữu mang tính cách chu kỳ*, thì người ta còn thấy thêm một chi tiết như sau: con heo cắn đuôi con rắn, con rắn cắn

đuôi con gà, và con gà thì lại cắn đuôi con heo; chi tiết này cho thấy là sự bám víu (*con gà*) và thù ghét (*con rắn*) bắt nguồn từ *vô minh tiên khởi* (*con heo*). Các con vật cắn đuôi nhau nêu lên hình ảnh các *nhân tố tâm thần* liên đới và thúc đẩy nhau.

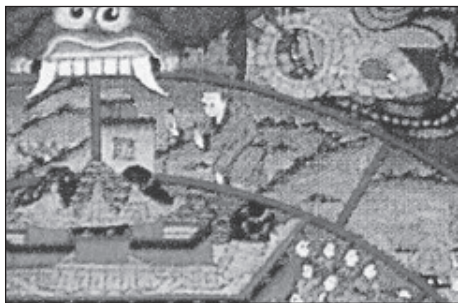
Ba vòng tròn trên đây (*vòng tròn trung tâm và hai vòng tròn tiếp theo*) cũng biểu trưng cho ba thứ nọc độc của tâm thức - *vô minh, bám víu, thù ghét* - đưa đến sự *tạo nghiệp* (hành động). Các nghiệp này có thể là bất thuận lợi hay thuận lợi và sẽ mang lại các cấp bậc khổ đau khác nhau trong chu kỳ hiện hữu (*dù là tái sinh dưới thể dạng con người hay thiên nhân thì cũng không tránh khỏi khổ đau của sự hiện hữu*). Vòng tròn ngoài cùng nêu lên mười hai mối dây tương liên (*thập nhị nhân duyên*) và cho thấy tại sao các nguyên nhân của khổ đau - karma và klesha (*tiếng Phạn klesha có nghĩa là đau buồn/affliction, kinh sách gốc Hán ngữ dịch là phiền não, chữ này không được sát nghĩa lắm*) - lại đưa đến các kiếp sống (*khác nhau*) trong vòng xoay vần bất tận của sự hiện hữu. Ngoài cùng là một sinh linh hung ác ôm trong vòng tay toàn

bộ bánh xe, biểu trưng cho cho vô thường. Nếu được phép thì tôi xin nói đùa một câu là sinh linh hung ác này không hề biểu trưng cho một vị trời sáng tạo nào cả! Mục đích chủ yếu của hình ảnh này là chỉ để nói lên bản chất của vô thường, và cũng để cho thấy tại sao sinh linh ấy lại là một hung thần khiếp đảm, nói thế có lẽ cũng đủ không cần phải dài dòng thêm nữa (*không có gì khiếp đảm bằng vô thường*). Có lần tôi được trông thấy một tấm thangka vẽ một bộ xương người thay cho hung thần, cách biểu trưng cho vô thường này lại còn nổi bật và dễ hiểu hơn nữa.

Mặt trăng, ở góc bên trái (*phía trên của tấm thangka*) biểu trưng cho sự giải thoát. Góc bên phải là Đức Phật đang trở tay vào mặt trăng, hình ảnh này cho biết là sự giải thoát tức là vượt qua đại dương khổ đau của các chu kỳ hiện hữu, là một điều có thể thực hiện được.

Lịch sử của tấm thangka trên đây là như thế này. Vào thời Đức Phật Thích-ca Mâu-ni còn tại thế, có một vị vua của một lãnh thổ xa xôi là Udayana (*thuộc tây bắc Ấn Độ, thủ đô là Mangali nằm bên bờ sông Swat. Sử liệu cho*

Mười hai mối dây tương liên được biểu trưng bởi mười hai cảnh sinh hoạt nêu lên trong vòng tròn ngoài cùng. Cảnh thứ nhất phía trên (là một người già mù lòa, chống gậy bước đi khập khiễng) biểu trưng cho *vô minh tiên khởi*, tức mối dây thứ nhất. *Vô minh* trong trường hợp này có nghĩa là *không hiểu biết tính cách hiện hữu đích thật* của mọi hiện tượng. Cũng xin nhắc thêm là triết học Phật giáo gồm có bốn học phái chính, và mỗi học phái lại được chia ra nhiều học phái phụ, vì thế nên cũng có nhiều cách giải thích về vô minh khác nhau. Chẳng những chúng ta không có đủ thì giờ để bàn thảo sâu hơn về vấn đề này, mà chính tôi cũng không nhớ hết các cách giải thích của từng học phái một.



H.8: Một người già mù lòa biểu trưng cho vô minh

Nói một cách tổng quát thì *vô minh tiên khởi* là một thể dạng u mê tâm thần, *không hiểu biết (không nắm vững hay thấu triệt được)* phương cách hiện hữu của mọi hiện tượng. Theo kinh sách thì có tất cả là mười chín thể loại vô minh khác nhau - tức là các thể loại *quán thấy* sai lầm liên quan đến các tầm nhìn và các quan điểm cực đoan. Dù sao trong trường hợp của *mười hai mối dây tương liên*, thì *vô minh* có nghĩa là *tri thức lầm lẫn* hình dung sự hiện hữu của mọi sự vật hoàn toàn trái ngược lại với phong cách hiện hữu đích thật của chúng.

Vô minh tiên khởi là *yếu tố tâm thần tai hại* nhất mà chúng ta cần phải loại bỏ. Mỗi *yếu tố tâm thần* đều có hai thể loại: *nội tại (inné/inate/tự tại, nội tại)* hoặc thu đạt được bằng trí thông minh (*tức là nhờ vào các kinh nghiệm cảm nhận và sự học hỏi của mình*). Các *yếu tố tâm thần mang tính cách bản loạn (khuấy động)* sở dĩ phát sinh là do các hệ thống triết học hay các khái niệm thiếu vững chắc mang lại, chúng tập cho tâm thức chấp nhận và duy trì các *yếu tố tâm thần bất thuận lợi* khác. Các yếu tố này là những gì ngoại lai đối với tất cả

chúng sinh có giác cảm, và cũng chính là *cội rễ* (nguyên nhân sâu xa nhất) trói buộc chúng sinh trong chu kỳ hiện hữu. *Cội rễ* này mang tính cách nội tại. Long Thụ (Nāgarjuna) trong tập luận *Shunyata-saptikarika* (*Bảy mươi tiết thơ về Tánh Không/Thất Thập Không Tính Luận*) đã viết như sau:

“Tri thức ấy nhận biết mọi hiện tượng như là hiện hữu một cách tối thượng (ultimate/đúng thật là như thế),

Mặc dù chúng chỉ là các sản phẩm lệ thuộc vào nhiều nguyên nhân và điều kiện (*mà có*).

Chẳng phải đây là những gì mà vị Thầy (tức Đức Phật) gọi là *vô minh tiên khởi* hay sao?

Chính từ cái vô minh tiên khởi ấy mà mười hai mối dây [tương liên] sẽ sinh khởi”.

(Xin lưu ý là chữ “vô minh tiên khởi” là dịch từ chữ initial ignorance, nhưng cũng có thể dịch chữ này là vô minh căn bản hay nguyên thủy, thế nhưng các cách dịch này sẽ có thể gây ra hiểu lầm là thể dạng vô minh mang tính cách “bẩm sinh” và “tự tại”. Thế

nhưng vô minh tiên khởi chỉ là một sự thiếu hiểu biết ban đầu, tức là một sự quán nhận sai lầm về hiện thực do mình tạo ra cho mình từ khi còn là một hài nhi khi khả năng tri thức và sự hiểu biết bắt đầu phát sinh nhờ vào các kinh nghiệm cảm nhận của các giác quan khi “tiếp xúc” với thế giới bên ngoài, và cả sự giáo dục quy ước trong gia đình và ngoài xã hội khi lớn lên. Ngoài ra vô minh tiên khởi còn mang xu hướng “bản năng” rất rõ rệt và đây chính là những gì liên hệ đến nghiệp trong quá khứ của một cá thể).

Do đó vô minh tiên khởi có thể hiểu như là một tri thức cảm nhận và hình dung một cách tự tại (*thật tự nhiên, không suy nghĩ, không ý thức*) các hiện tượng như là tự hiện hữu bởi khả năng của chúng, một cách độc lập, tự sinh (autogenous), và nội tại, và không ngờ rằng đây là một sự sai lầm (*mọi hiện tượng dù thuộc ngoại cảnh hay trong tâm thức đều “không thật” như là mình tưởng, chúng chỉ là những sự cấu hợp tạm thời, nhưng vô minh khiến mình xem những thứ ấy là thật*).

Vì sự kiện tri thức có nhiều đối tượng thuộc các thể loại khác nhau, theo đó vô

minh tiên khởi cũng có hai thể loại: một thứ tạo dựng ra sự hiện hữu tự tại của cá thể con người, và một thứ tạo dựng ra sự hiện hữu tự tại của các hiện tượng khác. Thể loại vô minh thứ nhất gọi là *tri thức tạo dựng ra cái tôi (cái ngã) của con người* và thể loại thứ hai gọi là *tri thức tạo dựng ra cái tôi (cái ngã) của mọi hiện tượng (chúng ta không có cái tôi nào cả thế nhưng lại cứ tạo ra cho mình một “cái tôi”*: đó là thể loại vô minh thứ nhất; *mọi hiện tượng không thật, thế nhưng chúng ta cứ nhất định xem chúng là “thật”*: đó là thể loại vô minh thứ hai).

Khái niệm về cái tôi (*cái ngã*) của con người cũng lại được phân chia thành hai thể loại khác nhau: thể loại thứ nhất là khi chúng ta nhìn vào người khác như là một đối tượng của tâm thức mình (*hình dung ra cái tôi của các người khác qua sự giao tiếp với họ*) và xem người ấy hiện hữu một cách tự tại. Thể loại thứ hai là khi đối tượng của sự nhận thức chính là mình, cái tôi (*cái ngã*) của chính mình, và xem nó hiện hữu một cách tự tại. Thể loại thứ hai này (*nhìn vào cái tôi của mình*) được gọi là quan điểm sai lầm về một sự *thu nạp*

tạm thời (tức nắm bắt một cái tôi mang tính cách cá thể của mình). Trong tiết thơ trích dẫn trên đây, Long Thụ cho biết rằng *quan điểm* sai lầm mang tính cách tự tại về sự thu nạp một *cái tôi cá thể*, tức là căn nguyên trói buộc của sự hiện hữu mang tính cách chu kỳ, chính là ý niệm cho rằng cái tôi của mình hiện hữu một cách tự tại, thể nhưng nó chỉ có thể hiện ra nhờ vào các cấu hợp tâm thần và thể xác tức là tâm thức và thân xác của mình, v.v... - là những thứ chỉ mang bản chất phân hủy (*tan rã / hư hoại / suy thoái / vô thường*) của một cá thể, và mình thì lại cứ xem các thứ ấy tự chúng hiện hữu một cách thật sự. Chính vì thế mà *sự nắm bắt của cái tôi* về các hiện tượng sẽ tác động xuyên qua một cơ sở mang *tầm nhìn sai lầm nội tại* (nắm cái tôi cá thể) và hình dung con người hiện hữu một cách rất thật, dù rằng cả hai thể loại tri thức ấy (*nhận biết cái tôi cá thể và cái tôi của mọi hiện tượng*) cũng đều là vô minh như nhau, đã khiến mang lại sự nhận định sai lầm về sự hiện hữu nội tại [của các hiện tượng ấy] (*câu này trong nguyên bản cũng rất khúc triết, nếu không muốn nói là “rắc rối”, ý nghĩa tóm lược như sau: mình*

quen nhìn vào cái tôi của mình là thật, nên khi nhìn vào các hiện tượng “xuyên qua cái tôi ấy” thì mình cũng xem chúng là thật, dù rằng cả hai thể loại tri thức nhận biết ấy đều là sai lầm). Ngoài ra còn một thể loại nắm bắt nội tại khác nữa, thô thiển hơn nhiều, đó là sự nắm bắt cái tôi (*cái ngã*) của các hiện tượng, qua cách nắm bắt này con người được nhận biết một cách sai lầm là hàm chứa một sự hiện hữu mang tính cách thực thể, tức có nghĩa là mang tính cách tự chủ (*autosuffisant/self-sufficient/tự lập, tự hiện hữu, không lệ thuộc vào các điều kiện khác*). Câu này cũng rất tế nhị: khi mình nhìn vào một người khác thì người này cũng chỉ là một hiện tượng cấu hợp như mọi hiện tượng khác, thế nhưng mình lại “tách” người này ra khỏi bối cảnh của các hiện tượng chung quanh và gán cho người này một sự hiện hữu tự chủ và nội tại).

(Vô minh của mình khiến mình xem cái tôi của mình hiện hữu thật, vô minh của một người khác khiến người này cũng xem cái tôi của mình hiện hữu thật, sự giao tiếp giữa hai người sẽ khiến cho vô minh nhân lên gấp đôi, và khổ đau tạo ra từ “tổng thể” vô minh ấy

cũng sẽ nhân lên gấp đôi. Nếu sự giao tiếp trong xã hội càng nhiều thì khổ đau cũng sẽ theo đó mà nhân lên một cách tương xứng và sẽ trở nên vô cùng phức tạp. Ngoài các sự giao tiếp đó nếu chúng ta lại còn nhìn thấy thêm “cái tôi” của mọi hiện tượng - chẳng hạn như của cái, danh vọng, các xúc cảm yêu thương, thù hận, sợ hãi, lo buồn, thèm khát... là thật, thì khổ đau sẽ còn mênh mông hơn nhiều).

Mỗi khi suy nghĩ về các phản ứng (*xúc cảm*) *bám víu* và *ghét bỏ* của chính mình thì mình sẽ thấy chúng hiện ra một cách rất thật, đấy chẳng qua là vì mình tự xem mình hiện hữu một cách thật cụ thể, vững chắc, hoàn toàn khác biệt giữa mình và kẻ khác, và từ đó hậu quả đưa đến là mình càng *bám víu* vào chính mình và tất cả những gì thuộc về mình, và đối với người khác thì là sự *ghét bỏ*. Tóm lại các thái độ *bám víu* và *ghét bỏ* đều phát sinh từ sự khuếch đại của sự nhận thức và sự tạo dựng cái tôi của chính mình, có phải là đúng như thế hay chẳng?

[Tuy nhiên] một cái tôi hay một cái ngã [cũng có thể] hiện hữu một cách đích thật mỗi khi nó được tạo dựng một cách quy ước

và vững chắc, với tư cách là một yếu tố của *nghiệp* (hành động), dưới hình thức một tác nhân tích lũy *nghiệp* và nhận chịu mọi thứ khổ đau dưới hình thức kết quả mang lại từ *nghiệp* của chính nó (*câu này vô cùng sâu sắc: cái tôi mà mình hiện đang hợp tác và sống chung với nó hằng ngày chính là nghiệp mà mình tự tạo ra cho mình*). Dầu sao thì mỗi khi theo dõi các phương cách cảm nhận (tức sự vận hành) của tâm thức, và nếu nhận thấy cái tôi, cái ngã, cái bản ngã tạo ra các thứ khó khăn cho mình, thì khi đó mình mới ý thức được là sự tạo dựng của mình về một cái tôi tự áp đặt (*auto-institué/self imposed/self established*) chỉ là một sự phóng đại của những gì hiện hữu thật (*khi cái tôi hay cái ngã - đơn giản hiện hữu như là một tác nhân tích lũy nghiệp và nhận chịu tác động của nghiệp - bắt đầu hành hạ mình một cách quá đáng, thì lúc đó mình sẽ nhận thấy nó đã được chính mình thổi phồng lên một cách quá đáng để nó hành hạ mình, tất nhiên là nếu biết suy nghĩ, một cách nôn nóng là nếu ngồi suy nghĩ về một sự giận dữ nào đó thì sự giận dữ sẽ càng lúc càng tăng thêm, và đây là cách nuôi dưỡng, trau dồi cái tôi của mình giúp nó hiện ra rõ rệt hơn và mạnh*

mẽ hơn). Mỗi khi cái tôi hiện ra trong tâm trí, thì nó không hề tỏ ra cho thấy là sở dĩ nó có thể hiện ra ấy là nhờ vào các thành phần cấu hợp tạo ra thân xác và tâm thức, mà lại tỏ ra như là một thực thể độc lập. Nếu như nó hiện hữu một cách thật sự vững chắc và độc lập đúng như thế, thì tất nó phải được nhận biết càng lúc càng rõ ràng hơn khi chúng ta khảo sát nó theo phương pháp của học phái Trung Quán (*Madhyamika/học thuyết triết học của Long Thụ, thể kỷ thứ II. Phương cách này là tìm kiếm cái tôi xem nó ở đâu trong các thành phần cấu hợp của một cá thể: trong đầu, trong tay chân...*). Thế nhưng thực ra, khi chúng ta tìm kiếm cái tôi như vừa kể theo phương pháp Trung Quán thì sự hiện hữu của nó càng trở nên mờ mờ hơn, cho đến một lúc (*sau khi đã khảo sát thật cẩn thận*) thì chúng ta không còn tìm ra nó được nữa. Sự kiện không tìm thấy nó khi chúng ta tìm kiếm nó cho thấy là ngoài *cái tên* gọi liên quan đến một số cảnh huống ra (*cái tôi hiện ra liên hệ đến một số các trường hợp hay bối cảnh nào đó: thí dụ như cái tôi giống cái của cô này hay cô kia, cái tôi giống đực của anh này hay cậu khác, cái tôi đang khổ đau, đang nổi giận hay đang*

si tình, v.v...), thì nó không hề hiện hữu một cách thật sự. Tuy nhiên nó cứ hiện ra trong tâm trí mình với một tư thế như là có thể xác định được, hoặc là một thứ gì đó rất cụ thể; thế nhưng khi mà chúng ta bắt đầu thu nạp sự biểu hiện bên ngoài mang tính cách lừa phỉnh đó, thì mọi vấn đề khó khăn sẽ hiện ra ngay.

Sự mâu thuẫn hay đối nghịch giữa phương cách mà cái tôi (hay “chính tôi”) hiện ra một cách thật cụ thể và sự kiện không sao tìm thấy nó bằng cách phân tích (*khảo sát và lý luận theo các phương pháp của Long Thu*) sẽ cho thấy có một sự cách biệt (*tương khắc, không mạch lạc*) giữa các biểu hiện bên ngoài của nó và phương cách hiện hữu thật sự của nó. Các nhà vật lý học ngày nay cũng đã khám phá ra các hiện tượng tương tự như thế đối với những gì hiện ra và những gì hiện hữu thật sự.

Qua kinh nghiệm bản thân, chúng ta cũng có thể nhận thấy được nhiều thể loại hay cấp bậc khác nhau của sự *bám víu*. Chẳng hạn như khi trông thấy một món hàng bày bán trong cửa hiệu và mình cảm thấy thích được có nó, đấy là mức độ tiên khởi của sự *bám víu*. Sau khi mua xong và cảm thấy “nó là của mình”,

thì sự *bám víu* sẽ hiện ra ở một cấp bậc khác (*cao hơn*). Cả hai thái độ hành xử đó đều là các hình thức *bám víu*, thế nhưng sức mạnh [phát sinh từ các xúc cảm *bám víu* ấy] thì ở vào các cấp bậc khác nhau.

Thật hết sức quan trọng là phải nhận biết được ba cấp bậc khác nhau về sự biểu hiện và nhận thức. Trong cấp bậc thứ nhất, vật thể chỉ là một sự biểu hiện (*hiện ra dưới một thể dạng bên ngoài*): sự ham muốn chưa phát lộ, chỉ có duy nhất sự biểu hiện (*của vật thể*) và sự nhận biết vật thể là hiện hữu. Sau đó thì mình mới nghĩ rằng: “Ồ, vật này quả là đẹp!”, sự ham muốn liền phát sinh: đây là cấp bậc thứ hai của sự biểu hiện (*vật thể hiện ra “rõ ràng” hơn*) và sự nhận biết vật thể (*vật thể trở nên “gần gũi” với mình hơn*). Sau khi quyết định và mua xong vật ấy thì tức khắc cấp bậc thứ ba [của sự *bám víu*] sẽ hiện ra và mình sẽ xem vật thể ấy là của mình và mình sẽ trân quý nó như là thuộc sở hữu của chính mình.

Ở cấp bậc một, dù rằng vật thể chỉ vừa mới xuất hiện (*vừa trông thấy nó*) thế nhưng dường như tự nó đã mang sẵn một sự hiện hữu tự tại; và ngay lúc ấy thì tâm thức chưa dính

liú gì với nó một cách quá đáng. Ở cấp bậc thứ hai, *vô minh tiên khởi* sẽ tạo ra một sự *bám víu* vào vật thể ấy và khiến nó hiện ra một cách rất thật trong bối cảnh bên ngoài. Sau khi tri thức bắt đầu tham gia (*gia nhập*) vào sự hiện hữu nội tại của vật thể thì một cấp bậc *bám víu* thật tinh tế sẽ hiện ra. Nguyên nhân đưa đến tình trạng gia tăng của sự bám víu này chính là quan điểm cho rằng mọi sự hiện hữu có thật một cách nội tại: dù rằng nó tạo ra sự bám víu thể nhưng không phải vì thể mà có thể bảo rằng nó hiện hữu cùng một lúc với sự bám víu (*khi một vật thể vừa hiện ra dù có vẻ rất thật thể nhưng mình chưa bám víu vào nó ngay, sau đó vì vô minh và sau khi đã gia nhập vào sự hiện hữu rất thật ấy của nó, thì mình mới bắt đầu bám víu vào nó*). Thật hết sức quan trọng là phải quán nhận được quá trình diễn tiến ấy bằng các kinh nghiệm bản thân của mình:

- Ở cấp bậc thứ nhất, vật thể hiện ra như một thứ gì đó hiện hữu một cách nội tại (*có thật*).

- Ở cấp bậc thứ hai, tri thức tham gia (*gia nhập*) vào sự biểu hiện bên ngoài ấy và nhận thấy vật thể ấy như là hiện hữu một cách nội

tại, và đây chính là nguyên nhân làm phát sinh ra sự *bám víu*.

- Ở cấp bậc thứ ba, chẳng hạn như khi chúng ta mua một món hàng có vẻ như hàm chứa một giá trị nào đó “một cách nội tại” và xem nó là thuộc của mình, sự kiện đó sẽ làm phát sinh một thứ cảm tính thật mạnh cho biết mình là sở hữu chủ của vật thể ấy, và do đó vật thể cũng sẽ trở nên vô cùng quý giá đối với mình.

Vào giai đoạn cuối cùng của quá trình này sẽ xảy ra một sự kết hợp giữa hai xu hướng rất mạnh về sự “gia nhập” trên đây (*bám víu vào sự hiện hữu tự tại mang tính cách thích thú của vật thể ấy và bám víu vào cảm tính là nó thuộc của mình*), sự kiện này lại càng làm gia tăng thêm sức mạnh bám víu hiện ra lúc ban đầu (cấp bậc 1 và 2). Hãy suy nghĩ xem là có đúng như thế hay không (*nếu nhận thấy là đúng thì cũng sẽ hiểu rằng đây cũng chính là nguyên nhân trói buộc chúng ta trong thế giới hiện tượng này*).

Đối với sự *ghét bỏ* cũng tương tự như thế. Ở cấp bậc sơ khởi sẽ xảy ra một sự nhận

thức mang tính cách quy ước và vững chắc về phẩm tính của một vật thể nào đó (*chẳng hạn như trông thấy một thứ gì đó thật tồi tệ, và cho rằng bản chất của nó đúng thật là như thế*). Ở cấp bậc thứ hai sự ghét bỏ sẽ phát sinh với các ý nghĩ như: “Vật này quả đúng là tồi tệ”. Tiếp theo đó sự *ghét bỏ* sẽ tiếp tục gia tăng thêm (*cấp bậc thứ 3*) khi hiện ra trong trí ý nghĩ cho rằng vật mà mình ghét bỏ sẽ gây ra mọi thứ tai hại cho mình. Tóm lại là dù đối với sự *bám víu* (*attachment/ham muốn, thèm khát, đua đòi, say mê...*) hay *ghét bỏ* (*aversion/thù ghét, ác cảm, chán ghét...*) thì *vô minh tiên khởi* tức là nguyên nhân xui khiến một cá thể nắm bắt sự hiện hữu nội tại của các thứ ấy sẽ giữ vai trò hỗ trợ nhằm làm gia tăng thêm sức mạnh cho tình trạng *bám víu* hay *ghét bỏ* ấy. Vì thế nguyên nhân của mọi thứ bấn loạn (*trong tâm thức*) được biểu trưng bởi hình ảnh con heo ở trung tâm tấm thangka! Cũng xin nói thêm là nếu căn cứ vào niên lịch Tây Tạng thì năm sanh của tôi là năm con heo!

Tóm lại *vô minh tiên khởi* là nguyên nhân mang lại mọi *yếu tố bấn loạn tâm thần* khác

(*xảy ra sau đó*). Tri thức vô minh là một sự u mê tâm thần, không nhận biết được phương cách hiện hữu của các hiện tượng, và do đó được biểu trưng bởi một người mù trong tấm thangka. *Vô minh tiên khởi* cũng được xem là một sự tật nguyền, bởi vì nó tạo ra một sự nhận thức thiếu vững chắc, và vì thế nên nó được biểu trưng bởi hình ảnh của một người mù chống gậy bước đi khắp khiêng. Đúng ra hình ảnh người mù biểu trưng cho *vô minh tiên khởi* nên đặt ở bên dưới bức tranh, như thế có lẽ phù hợp hơn, thế nhưng thông thường người ta vẫn thấy vẽ ở phần trên.

Vô minh tiên khởi sẽ làm phát sinh ra mối dây thứ hai của *mười hai mối dây tương liên*: đó là *sự tạo nghiệp*. Nghiệp này còn được gọi là *ngiệp tổng hợp* bởi vì nó bao gồm - hay tạo ra - các hậu quả thuộc cả hai thể loại là thích thú hay khổ nhọc. Sự tạo nghiệp đó được biểu trưng bởi một người thợ làm đồ gốm. Người thợ gốm dùng đất sét nặn ra một vật thể mới.



H.9: Người thợ gốm nặn các bình bằng đất

(người mặc áo nâu là người mù (vô minh), người mặc áo xanh là người thợ gốm đang ngồi nặn (tạo nghiệp) các bình bằng đất, là quả do nghiệp tạo ra)

Tương tự như thế, sự tạo nghiệp cũng là một hành động đưa đến một chuỗi biến cố khác để đưa đến các hậu quả mới khác. Người thợ gốm mỗi khi làm chuyển động bàn quay thì nó sẽ tiếp tục quay cho đến khi hết lực ly tâm của nó, không cần phải liên tục khởi động hay gia sức. Cũng thế, một hành động khi đã được thực thi bởi một sinh linh, thì nó sẽ tạo ra một *xu hướng* (*predisposition/tiềm năng, bản tính, khuynh hướng*) trong tâm thức (nếu nói theo học phái Trung quán - Cụ duyên tông thì đây là cách tạo ra *thể dạng tàn phá* của chính tác động ấy), và *xu hướng* hay *thể dạng tàn phá* ấy sẽ có khả năng tồn tại thật lâu dài, cho đến khi nào nó tạo ra được hậu quả của nó. Kể cả trong trường hợp không còn một

xung năng mới nào khác xảy ra, *tiềm năng tác tạo* của tổng thể các hậu quả vẫn tồn tại, cũng tương tự như bánh xe của người thợ gốm, một khi đã được khởi động thì nó sẽ tiếp tục quay bằng lực quán tính (*sức ly tâm*) của nó (*câu này có nghĩa là dù mình không tạo ra thêm nghiệp mới, thì các nghiệp cũ vẫn còn nguyên và nó vẫn tiếp giữ nguyên tiềm năng tạo ra hậu quả của nó, trừ phi nó được hóa giải hoặc biến dạng bởi các nghiệp khác nếu có xảy ra*).

Nếu phân tích hậu quả của các hành động (*ngiệp*) đưa đến các sự tái sinh xảy ra sau đó (qua các đường luân hồi khác nhau là cõi *dục giới*, *sắc giới* và *vô sắc giới*) (*kinh sách gốc Hán ngữ gọi là lục đạo và tam giới*) thì người ta sẽ có thể phân chia nghiệp thành hai thể loại: *ngiệp thuận lợi* và *bất thuận lợi*. Đối với các *ngiệp thuận lợi* thì có một số mang tính cách *tích cực* (mang lại các điều xứng đáng) (*được làm người chẳng hạn*) và một số khác thì *cố định* (*immuable/immutable/không thay đổi được, chẳng hạn như bản chất trời buộc của sự hiện hữu*). Các phương tiện góp phần khởi động đưa đến sự tạo nghiệp gọi là các *cửa ngõ* và gồm có: thân xác, ngôn từ và tâm thức

(kinh sách gốc Hán ngữ gọi là thân, khẩu, ý). Các đặc tính chuyên biệt của chúng gồm có hai thể loại: *nghiệp duy ý* (*karma volitifs/karma volitional/tác ý, nghiệp xảy ra qua các ý nghĩ trong trí*) và *nghiệp chủ tâm* (*karma voulos/karma desired/cố tình và được thực thi, chẳng hạn như ngôn từ và hành động*). Ngoài ra nghiệp cũng có thể đưa đến một kinh nghiệm cảm nhận (*hậu quả*) rõ rệt (*effective/mang tính cách hữu hiệu/thực sự xảy ra với tư cách là một hiệu quả gây ra tác động trên thân xác và trong tâm thức*) hoặc là *bất định* (*uncertain/không nhất định, không chắc chắn và rõ rệt, có nghĩa là các nghiệp này có thể bị biến dạng hay bị hóa giải bởi các nghiệp khác hoặc ngủ yên vì chưa hoàn toàn hội đủ điều kiện/cơ duyên cần thiết*). Trong trường hợp phải cảm nhận nhận hậu quả (*do nghiệp chín muồi mang lại*) thì sự cảm nhận ấy có thể sẽ được cảm nhận ngay trong kiếp sống này hay trong kiếp sống sau đó, hoặc trong các kiếp sống khác (*xa hơn nữa*).

Chẳng hạn như đối với một kiếp người, thì sẽ có một số *nghiệp* xác định thể dạng tái sinh liên quan đến thân xác (*nam, nữ, hình*

*tướng, vóc dáng...), và một số nghiệp khác - nói một cách đơn giản nhằm tránh khỏi dài dòng sẽ dự phần hoàn tất bảng liệt kê (chẳng hạn như trí thông minh, sức khoẻ, các xu hướng và xung năng trong tâm thức...). Các nghiệp này thường được gọi là nghiệp phụ thuộc và sẽ giữ vai trò xác định các đặc tính cá biệt của mỗi cá thể - chẳng hạn như các nghiệp ảnh hưởng đến vẻ đẹp hay xấu xí, v.v... Hãy lấy thí dụ trường hợp của một cá thể thường hay đau ốm: cá thể này cũng như các cá thể khác, tất cả sở dĩ được làm người là nhờ vào các *ngiệp hướng dẫn* (các *ngiệp chính yếu*) mang tính cách thuận lợi và tích cực đưa đến thể dạng hiện hữu đó (nếu thiếu các nghiệp ấy thì không thể sinh ra dưới thể dạng con người được); thế nhưng các nghiệp phụ thuộc nhằm “hoàn tất bảng liệt kê” của cá thể này lại bất thuận lợi, và đã khiến mang lại tình trạng thường hay đau ốm [của cá thể này]. Trường hợp ngược lại cũng có thể xảy ra khi các *ngiệp hướng dẫn* mang tính cách tiêu cực và các *ngiệp phụ thuộc* thì lại tích cực: đó là trường hợp tái sinh dưới thể dạng một con thú với một thân xác khoẻ mạnh. Ngoài*

ra cũng có thể xảy ra trường hợp mà *nghiệp hướng dẫn* cũng như *nghiệp phụ thuộc* cả hai đều thuận lợi và tích cực, hoặc ngược lại cả hai đều bất thuận lợi và tiêu cực. Tóm lại là có bốn thể loại tất cả.

Hơn nữa người ta còn xác định nghiệp dưới nhiều thể dạng khác nữa, chẳng hạn như: nghiệp được *hoàn tất một cách chủ tâm (có tình, tự nguyện)*, hoặc *dự định nhưng không hoàn tất (chỉ là các ý nghĩ và dự tính trong tâm thức)*, hoặc đã được *hoàn tất nhưng ngoài ý muốn (vô tình)*, hoặc *không chủ tâm cũng không hoàn tất (một động tác tự động không gây ra một tác động hay hậu quả nào cả)*. Cũng có các trường hợp mà hành động (*nghiệp*) mang chủ đích tích cực nhưng khi hoàn tất thì lại không giữ được tính cách tích cực ấy (*có ý tốt nhưng việc thực hiện thì sai lầm*), cũng có các trường hợp mà sự chủ tâm tiêu cực nhưng sự hoàn tất lại rất tích cực (*có ý xấu nhưng việc thực hiện lại phản ảnh hay đưa đến một sự lợi ích nào đó*), thế nhưng cũng có các trường hợp mà sự chủ tâm và cả sự thực hiện đều mang tính cách tiêu cực, hoặc cả hai đều tích cực. Ngoài ra cũng có những thứ

ngiệp mà hậu quả sẽ gây ra tác động tập thể đối với nhiều người (*cộng nghiệp/chẳng hạn một số người lãnh đạo chủ xưởng, mưu đồ hay đưa ra một chủ đích nào đó, và một số người khác tham gia, hậu quả đưa đến sẽ mang tính cách tập thể: chẳng hạn như chiến tranh, tình trạng nghèo đói hay hưng thịnh của một quốc gia...*), và các thứ nghiệp khác mà hậu quả của nó chỉ tác động đến một cá thể duy nhất (*biệt nghiệp/tức là các kinh nghiệm cảm nhận trên thân xác hay bên trong tâm thức của một cá thể. Tuy nhiên cũng nên hiểu rằng biệt nghiệp, cộng nghiệp và cả các hiện tượng khác cũng luôn tương tác với nhau đúng theo quy luật tương liên và tương tác - interdependence/ly duyên khởi - chi phối tất cả mọi hiện tượng*).

Vậy nghiệp sẽ tích tụ như thế nào? Chẳng hạn như đối với buổi thuyết trình đang diễn ra này thì động cơ thúc đẩy sự quan tâm của mỗi người trong chúng ta sẽ mang lại các nghiệp (hành động, thái độ) liên quan đến ngôn từ và thân xác có thể là rất khác biệt nhau. Một người được thúc đẩy bởi các *xu hướng tốt lành* sẽ giúp mình phát lộ được các ngôn từ êm ái và đưa đến những hành động nhân

từ, nhờ đó mình cũng sẽ gom góp được các *ngiệp thuận lợi*. Kết quả tức khắc là một bầu không khí an bình và thân thiện sẽ hiện ra. Trái lại sự nóng giận chỉ mang lại các ngôn từ thô lỗ và các hành động hung hăng, và sẽ tạo ra ngay tức khắc một bầu không khí căng thẳng. Dầu sao, trong cả hai trường hợp các hành động đều được thực thi dưới sự chi phối của *vô minh tiên khởi* (tình trạng hiểu biết sai lầm) về bản chất tối hậu của mọi hiện tượng: và đây cũng là cấp bậc thứ nhất của *ngiệp* (*ngiệp tốt lành hay tai hại thì tất cả cũng vẫn là nghiệp và nghiệp thì đều là hậu quả của vô minh, nói cách khác thì nghiệp tốt lành vẫn chưa phải là sự giác ngộ*). Sau khi hành động trên đây chấm dứt (*hoàn tất*) thì một tiềm năng hay xu hướng sẽ được thiết lập và sẽ được ghi khắc trong tri thức. Dòng luân lưu liên tục (continuum) của tri thức sẽ mang theo với nó tiềm năng ấy cho đến một lúc nào đó thì *ngiệp* (*tức là tiềm năng tồn lưu trên dòng luân lưu của tri thức*) sẽ tạo ra quả (*tri thức không bao giờ ngưng nghỉ và được hình dung như một dòng luân lưu bất tận gồm các đơn vị - mang bản chất thời gian - tiếp nối nhau*

liên tục. Nghiệp được ghi khắc trên các đơn vị đó của tri thức và được chuyển từ đơn vị này sang đơn vị khác cho đến khi nào gặp được các cơ duyên thích nghi thì sẽ hiện ra và trở thành “hậu quả”. Cũng xin lưu ý là trên dòng luân lưu đó dòng tri thức tiếp tục tiếp nhận nghiệp mới, và toàn thể các nghiệp tích tụ này sẽ tác động và hóa giải lẫn nhau, tạo ra các nghiệp mới ngay bên trong dòng luân lưu đó của tri thức. Nói một cách khác là nghiệp dù đã được ghi khắc thế nhưng luôn biến dạng khác đi dưới ảnh hưởng của các nghiệp khác được tiếp nhận sau này, có nghĩa là sẽ trở nên tệ hại hơn, nhẹ bớt đi hay chuyển theo một hướng khác hơn) và sẽ cùng nhau biến dạng. Theo cách nhìn đó thì nghiệp có thể đưa đến hậu quả tức khắc hoặc tạo ra một tiềm năng mang lại hậu quả trong tương lai mang tính cách thích thú hay khổ nhọc.

Những gì mô tả trên đây là cách mà vô minh tiên khởi tức là mỗi dây thứ nhất, khởi động và kéo theo với nó mỗi dây thứ hai là sự tạo nghiệp, và sự tạo nghiệp này sẽ làm phát sinh các tiềm năng đưa đến các kinh nghiệm cảm nhận trong tương lai thuộc vào mỗi dây

thứ ba (xin lưu ý là “hậu quả” hay “quả” của nghiệp là một sự “cảm nhận” trên thân xác hay trong tâm thức của một cá thể, không phải là một sự trừng phạt hay khen thưởng từ bên ngoài, chữ “kinh nghiệm cảm nhận” trên đây là dịch từ chữ “experience” trong bản gốc) tức là tri thức (consciousness) và được biểu trưng bởi một con khỉ trong tâm thangka (H.10).



H.10: Con khỉ biểu trưng cho tri thức

Có nhiều cách giải thích về tri thức do nhiều học phái Phật giáo đưa ra. Có một học phái cho rằng chỉ có một thể loại tri thức duy nhất, trong khi đó thì các học phái khác lại cho rằng tri thức có sáu thể loại khác nhau, nhưng cũng có một học phái cho rằng tri thức có tám thể loại, và một học phái khác nữa cho rằng có đến chín thể loại (*tri thức là “cấu hợp” thứ năm trong số năm thứ cấu hợp - còn gọi là “ngũ uẩn” - tạo ra một cá thể, do đó sự*

cấu hợp ấy có thể được phân biệt thành nhiều thành phần tùy theo cách phân tích và định nghĩa của mỗi học phái. Thông thường nhất thì tri thức được xem là có sáu thể loại: năm tri thức của ngũ giác và tri thức tâm thần. Theo Duy Thức Học thì tri thức gồm có bảy thể loại: ngoài sáu thể loại trên đây còn có thêm một thể loại là “tri-thức-căn-bản-của-tất-cả” hay a-lại-da-thức/alayavijnana. Xin lưu ý là tâm lý học Phật giáo rất cao siêu, ngành tâm lý học Tây Phương ngày nay trên một số khía cạnh và phương diện còn xa mới theo kịp được tâm lý học Phật giáo). Tuy nhiên phần đông các học phái đều cho rằng tri thức có sáu thể loại, và thường được biểu trưng bởi một con khỉ nhảy từ cửa sổ này sang cửa sổ khác trong một gian nhà; hình ảnh so sánh này có thể đã chịu ảnh hưởng của quan điểm cho rằng tri thức chỉ có một thể loại. Khi tri thức chính yếu đó (tức dưới một hình thức tổng thể tượng trưng bởi con khỉ) nhận biết bằng mắt thì nó có vẻ hiện ra như một thể loại tri thức thị giác; nếu nó nhận biết bằng tai, bằng mũi, bằng miệng, hay bằng thân xác, thì nó sẽ hiện ra như là tri thức thính giác, khứu

giác, vị giác hay xúc giác. Tương tự như một con khỉ nhảy từ cửa sổ này sang cửa sổ khác trong một gian nhà, nó không thể hiện ra ở hai cửa sổ trong cùng một lúc, và cũng có nghĩa là tri thức mang tính cách duy nhất: nó chỉ có thể sử dụng luân phiên từng giác quan một (*thật ra tri thức là một sự cấu hợp vô cùng phức tạp, hình một con khỉ nhảy nhót chỉ có thể nói lên một khía cạnh hay một phần nào đó liên quan trực tiếp đến sự “vận hành” của nó*). Đây là cách định nghĩa tâm thức của những người cho rằng chỉ có một loại tri thức duy nhất. Dầu sao, con khỉ vẫn là một con vật tinh khôn và năng động, nó có thể biểu trưng cho nhiều phẩm năng khác của tri thức.

Vấn đề đặt ra là hành động và hậu quả đôi khi có thể xảy ra giữa một khoảng cách thời gian đáng kể. Tất cả các học phái Phật giáo đều công nhận rằng không có bất cứ một *nghiệp* nào bị mất đi hoặc không gây ra hậu quả: giữa nguyên nhân và hậu quả bắt buộc phải có một mối dây ràng buộc (*nghiệp tuy không bao giờ bị mất mát hay tan biến đi một cách vô cơ và nhất thiết phải đưa đến một hậu quả nào đó, thế nhưng nó cũng có thể bị biến*

dạng hoặc bị hóa giải bởi tác động của các nghiệp khác, và đây cũng chính là sự thật thứ ba trong số Bốn Sự Thật Cao Quý/Tứ Diệu Đế). Các học phái khác nhau đưa ra nhiều luận thuyết khác nhau về mối dây liên hệ (sự trói buộc) giữa nguyên nhân và chuỗi dài nín kéo của hậu quả, trong số này có lẽ luận thuyết của học phái Madhyamika-Prasanguika (Trung Quán - Cụ Duyên Tông) là vững chắc nhất. Căn cứ trên một sự kiện mà tất cả các học phái đều chấp nhận là sự tiếp nối (sự liên hệ hợp lý) giữa cá thể tạo ra nghiệp (nguyên nhân) và cá thể nhận chịu tác động mang lại từ nguyên nhân ấy (hậu quả) (sự kiện này đôi khi rất hiển nhiên: nếu mình chửi kẻ khác thì kẻ khác chửi lại, nếu mình tức giận thì tim đập mạnh, tay chân run rẩy, khổ đau hiện ra trong tâm trí mình, nếu yêu thương kẻ khác thì kẻ khác sẽ đến gần hơn với mình... Tuy nhiên khi yếu tố thời gian chen vào và kéo dài hơn thì mọi sự sẽ vượt xa hơn khả năng cảm nhận của ngũ giác và bộ não với các tế bào thần kinh của chúng ta, và chúng ta sẽ cho rằng đây là thuộc vào lãnh vực siêu hình, dù rằng quy luật nguyên nhân và hậu quả vẫn cứ tiếp diễn một cách thật

tự nhiên, bình thường và không gián đoạn). Những người thuộc học phái Madhyamika (chi phái Madhyamika-Prasanguika/Trung Quán - Cụ Duyên Tông) cho rằng cá thể (được nhận định như một thực thể trôi buộc) là nền tảng (*cơ sở*) chín muồi của các vết hằn phát sinh từ nghiệp (hành động) (*ý nghĩa của câu này rất cao siêu: một cá thể dưới thể dạng cấu hợp chi phối bởi quy luật tương liên cũng đã là một hậu quả rồi!*). Vì thế, khi chưa có một hệ thống nào đủ sức đề nghị một *căn bản tiếp nhận* (*cơ sở*) vững chắc về các vết hằn của nghiệp, thì vẫn còn phải khám phá ra một *cơ sở chuyển tải* các sức mạnh (*tức các vết hằn của nghiệp*) có vẻ như không liên hệ gì với nó (*tức là với cơ sở ấy*). Có lẽ là vì lý do đó nên học phái Chittamatra (Duy Thức Học) nêu lên *tâm-thức-căn-bản-của-tất-cả* (tức là a-lại-da-thức/alayavijnana) như là *cơ sở tiếp nhận các vết hằn đó* (*của nghiệp*). Dầu sao đi nữa, theo học phái triết học tinh tế nhất là học phái Trung Quán - Cụ Duyên Tông (Madhyamika-Prasanguika), thì không có gì gọi là khó khăn cả, bởi vì học phái này đưa ra luận thuyết cho rằng cơ sở tiếp nhận và chuyển tải các vết hằn

(của nghiệp) đơn giản chỉ là cái tôi mà thôi (khi nào cái tôi vẫn còn tác động, chi phối, sai khiến và chỉ huy mình thì nó vẫn còn vác theo với nó gánh nặng của nghiệp dưới hình thức các vết hằn trên lưng nó), tức đây là tri thức thông thường, và nó cũng chỉ được xem như mang tính cách giai đoạn (cái tôi là do tri thức thông thường hình dung và tưởng tượng ra, và tri thức thông thường này thì cũng chỉ là một sự cấu hợp, luôn biến động và vô thường).

Theo cách nhìn đó thì ngay sau khi một hành động (hành vi, nghiệp) vừa chấm dứt thì tức khắc sẽ xảy ra một tình trạng *hủy diệt* hay *đình chỉ* của hành động ấy, tức là một thể dạng có thể xem như là một sự biến dạng (*biến thể*) chuyển hành động ấy trở thành một thực thể dưới hình thức một vết hằn được ghi khắc trên dòng tri thức. Tri thức tiếp tục kéo dài từ thời điểm này cho đến thời điểm trước khi xảy ra sự hình thành thân xác vật chất thuộc vào kiếp sống sau đó (có nghĩa là tri thức tiếp tục tồn tại và luân lưu sau khi chết và sẽ hiển hiện trở lại trong một thân xác tái sinh), tri thức ấy gọi là tri thức của giai đoạn nguyên nhân có thể gọi một cách ngắn gọn hơn là tri-thức-

nguyên-nhân. Tri thức xảy ra ngay sau thời điểm tiếp nối với kiếp sống sau (tức là lúc bắt đầu thụ thai để tạo ra thân xác vật chất của một kiếp sống mới), thì gọi là tri-thức-hậu-quả. Tri-thức-hậu-quả sẽ kéo dài từ thời điểm này cho đến thời điểm trước khi xảy ra mỗi dây thứ tư là danh xưng và hình tướng (sự hình thành một thân xác mới), khoảng cách thời gian này cực ngắn (sự chuyển tiếp từ tri-thức-nguyên-nhân sang tri-thức-hậu-quả xảy ra thật ngắn. Sự kiện này có thể giải thích quan điểm của Phật giáo Theravada khi cho rằng sự chuyển tiếp giữa hai kiếp sống xảy ra “trong nháy mắt”. Trái lại Phật giáo Tây Tạng lại rất chú trọng đến giai đoạn trung gian - gọi là bardo - xảy ra sau khi chết. Sở dĩ có sự khác biệt này là vì Phật giáo Tây Tạng cho rằng sau khi chết theo tiêu chuẩn y khoa và theo quan niệm thông thường thì chưa phải là thật sự chết hẳn bởi vì quá trình của cái chết còn tiếp tục kéo dài sau đó cho đến khi thân xác và tâm thức thông thường tức thô thiển và mang tính cách cấu hợp tan biến hết, tức là đã hoàn toàn mất hết các khả năng của chúng. Một cách vắn tắt là không có gì mâu

thuần giữa Phật giáo Theravada và Phật giáo Tây Tạng về thời điểm chuyển tiếp then chốt giữa hai kiếp sống, sự khác biệt chỉ thuộc vào cách định nghĩa về thời điểm này).

Đối với khái niệm *danh xưng* và *hình tướng*, thì *danh xưng* chỉ định bốn thành phần cấu hợp (bốn uẩn) của tâm thức gồm: *giác cảm* (“*thụ*”) (1), *sự phân biệt* (“*tướng*” tức là “*sự nhận biết*” chẳng hạn như: nóng, lạnh, to, nhỏ, các màu sắc, mùi, vị...)(2), *sự hình thành của tâm ý* (“*hành*”) (3), *tri thức* (“*thức*”) (4), và cấu hợp thứ năm là *hình tướng* thì chỉ định các hiện tượng vật chất (“*sắc*”, có nghĩa là *thân xác*). Trong tám thangka, mỗi dây thứ tư là *danh xưng* và *hình tướng* được biểu trưng bởi những người đang chèo thuyền. Trong một số các bức vẽ khác, thì được biểu trưng bởi nhiều cây cột được dựng đứng với đầu cột chụm vào nhau. Hình ảnh biểu trưng này thường được một chi phái của học phái Chittamatra/Duy Thức (được gọi là *chi phái theo sát kinh điển*) sử dụng để giải thích tri thức: bởi vì theo học phái này thì *tâm-thức-căn-bản-của-tất-cả* (tức là *a-lại-da-thức*) và *hình tướng* cùng hỗ trợ cho nhau, tương tự như thế ba chân của một cái vạc.

Trong cách biểu trưng trên đây thì chiếc thuyền là thân xác (*sắc*) và các người ngồi trên thuyền là các cấu hợp tâm thần (*thụ, tưởng, hành, thức*) (Hình.11) (*hình vẽ đã được đơn giản hóa vì chỉ có một người chèo thuyền, tượng trưng cho sự vận hành của tri thức, tức là cấu hợp thứ năm*). Giai đoạn *danh xưng* và *hình tướng* (*tức ngũ uẩn*) là khoảng thời gian kéo dài từ lúc bắt đầu sự thụ thai cho đến lúc ngũ giác được hình thành (*tức là sự tái sinh hay sự hình thành của một cá thể*). Theo Phật giáo thì một cá thể được hình thành từ lúc “*tri-thức-nguyên-nhân*” - tức dòng tri thức chuyển tải nghiệp của kiếp trước, noãn và tinh trùng cả ba cùng kết hợp với nhau, cho đến khi các giác quan - *thụ, tưởng, hành, thức* - dần dần được hình thành, kể cả từ lúc còn đang trong tử cung).



H.11: Chiếc thuyền và các người ngồi trên thuyền biểu trưng cho “danh xưng” và “hình tướng”
(và cũng có nghĩa là ngũ uẩn).

Chương 2

Sự sống phát sinh từ vô minh tiên khởi

Chiều thứ năm

Hỏi - đáp

HỎI: Xin Ngài giải thích thêm về phép thiền định phân tích?

ĐÁP: Có hai phép thiền định là “thiền định phân tích” (*méditation analytique/ analytical meditation*) và “thiền định chú tâm” (*méditation de concentration/ concentration meditation*) mỗi phép đều có hai phương thức khác nhau. Phương thức thứ nhất (*thuộc phép thiền định phân tích*) là thiền định về một đối tượng: chẳng hạn như vô thường. Phương thức thứ hai là tạo ra cho tâm thức một thể dạng tâm thần nào đó: thí dụ như phát động lòng vị tha nhờ vào thiền định. Khi thiền định

về vô thường hay Tánh Không thì chúng ta xem chúng như là các đối tượng của tâm thức mình. Khi thiền định (phát động) đức tin (sự tin tưởng) hay là lòng từ bi thì chúng ta sẽ không thiền định về đức tin (sự tin tưởng) hay về lòng từ bi nữa (*tức không còn xem chúng là các đối tượng của tâm thức mà biến chúng trở thành chính tâm thức mình*), nói một cách chính xác hơn là chúng ta sẽ không suy tư về các đặc tính chuyên biệt của chúng mà biến tri thức mình trở thành chính sự tin tưởng hay lòng từ bi ấy.

HỎI: Trong phép thiền định phân tích thì có bao nhiêu thể loại phân tích tất cả?

ĐÁP: Đối với toàn thể các học phái Phật giáo nói chung có tất cả bốn thể loại phân tích các hiện tượng. Thể loại thứ nhất là tìm hiểu các chức năng của một đối tượng: chẳng hạn như chức năng của lửa là đốt cháy, chức năng của nước là làm ẩm ướt. Thể loại thứ hai là tìm hiểu các hiện tượng dựa vào phép lý luận căn cứ trên các bằng chứng vững chắc. Thể loại thứ ba là phát hiện các mối dây tương kết (*chi phối, tương tác, trôi buộc, tạo ra nguyên nhân đưa đến sự hình thành của các hiện*

tượng), chẳng hạn như quy luật nguyên nhân - hậu quả. Thể loại thứ tư là tìm cách phát hiện bản thể đích thật của một đối tượng nhờ vào phép lý luận hợp lý: tức là tìm hiểu xem một đối tượng nào đó thật sự là gì. Theo tôi thì thể loại phân tích thứ tư này có thể giúp quán thấy được bản chất của một hiện tượng cũng chỉ đơn giản là như thế (*một hiện tượng đơn giản chỉ là một hiện tượng, nó hiện ra là như thế, đúng với bản chất của nó là như thế, tuy vậy chúng ta lại cứ nhìn nó xuyên qua các thể dạng vô minh trong tâm thức mình để mà diễn đạt nó theo các quan điểm, xu hướng và xung năng của mình, kết quả mang lại là các tư duy lầm lẫn và hoang mang cũng như các thứ xúc cảm lệch lạc hiện ra trong tâm thức mình*). Theo tôi thể loại phân tích này có thể giúp quán thấy được sự vận hành của quy luật nguyên nhân - hậu quả của nghiệp. Chẳng hạn như một người nào đó hành hung một kẻ khác, bản chất của hành động ấy là tạo ra sự sai trái cho một chúng sinh có giác cảm, hậu quả mang lại sẽ là sự hung bạo và sự hung bạo đó sẽ tác động trở lại một cách tự nhiên với người thực thi hành động ấy. Cũng thế, sự

giúp đỡ cho một chúng sinh có giác cảm là một việc làm phải, tất nhiên kết quả mang lại cũng sẽ mang tính cách tốt lành.

Cũng tương tự như thế, nếu chúng ta tự hỏi tại sao đặc tính của tri thức là để cảm nhận các vật thể, hoặc tại sao các vật thể vật lý lại mang tính cách vật chất, thì chúng ta tất sẽ liên tưởng đến các nguyên nhân thực thể của mỗi thứ, cũng như các điều kiện quy định sự tạo tác ra chúng (*một hành động hung bạo sẽ mang lại một hậu quả hung bạo, một hành động giúp đỡ sẽ mang lại một thành quả tốt lành. Chức năng của tri thức là để cảm nhận, do đó nguyên nhân hay nguồn gốc cũng như các điều kiện làm phát sinh ra nó cũng phải hàm chứa cùng một bản chất hay tính năng ấy; tương tự như vậy các vật thể vật lý cũng phải được phát sinh từ các nguyên nhân và các điều kiện mang các đặc tính vật lý/vật chất*). Do đó cũng thật hết sức hợp lý khi đẩy vấn đề xa hơn và khi đã hiểu rằng bản chất [tự nhiên] của tri thức là để cảm nhận các vật thể, và nếu cho rằng tri thức theo nguyên tắc có một khởi thủy (*phải có một nguồn gốc sáng tạo ra nó*) thì chúng ta tất sẽ vấp phải nhiều điều mâu thuẫn

và nghịch lý. Chẳng hạn như không thể nào có thể bảo vệ được ý kiến cho rằng một thực thể rạng ngời và minh mẫn lại có thể tạo ra một thứ gì đó không rạng ngời (*tối tăm*) và thiếu hiểu biết (*u mê, đần độn*) (phép lập luận trên đây khá khúc triết và trừu tượng do đó cũng mạn phép giải thích thêm như sau: Đức Đạt-lai Lạt-ma hướng dẫn và mở rộng sự lý luận của chúng ta càng lúc càng chính xác và sâu sắc hơn: tri thức là để cảm nhận một vật thể, do đó “chức năng tự nhiên” của nó là sự cảm nhận; một vật thể vật lý mang các đặc tính vật lý/vật chất, do đó “bản chất tự nhiên” của nó là vật chất. Nếu cho rằng mỗi thứ có một khởi thủy - tức là có một nguồn gốc - thì nguồn gốc hay nguyên nhân khởi thủy tạo ra chúng cũng phải mang cùng một bản chất như chúng: chẳng hạn như đối với tri thức thì chức năng của nó là sự cảm nhận, do đó nguyên nhân khởi thủy của nó cũng phải mang cùng một bản chất ấy tức là tính năng cảm nhận, đối với một vật thể vật chất thì nguyên nhân khởi thủy của nó cũng phải mang bản chất vật lý và vật chất. Vì thế nếu cho rằng tri thức hay một vật thể vật chất được phát sinh từ một điểm khởi

thủy toàn năng và hoàn hảo - chẳng hạn như từ một đấng Tối Cao chẳng hạn - thì tri thức không thể nào lại có thể mang các đặc tính u mê và lầm lẫn, và một vật thể lại chỉ mang toàn là các đặc tính vật lý và vật chất được). Dù có ra sức tìm cách bảo vệ một quan điểm đại loại như thế thì cũng chỉ tạo ra thêm nhiều mâu thuẫn mà thôi. Cho rằng tri thức không khởi thủy có lẽ sẽ hợp lý hơn (phát sinh từ một số điều kiện nào đó, chẳng hạn như liên đới với các đối tượng vật chất mà nó cảm nhận được. Giả dụ như có cái tôi hay linh hồn chẳng hạn thì những thứ ấy cũng sẽ không có khởi thủy mà chỉ phát sinh một cách tự nhiên khi nào hội đủ các nguyên nhân và điều kiện tạo ra chúng và mang cùng một bản chất với chúng).

Đối với trường hợp các hạt căn bản tạo ra vật chất cũng thế: rất có thể tri thức là một điều kiện hợp tác (*cooperating condition/ điều kiện tham gia hay liên đới*) tạo ra chúng, dù sao thì nguyên nhân thực thể (*điểm khởi thủy*) của vật chất bắt buộc cũng phải là vật chất, bởi vì nguyên nhân chỉ có thể được tạo ra bởi một thứ gì đó tương tự với nó (*cùng một bản chất*). Chẳng hạn như đối với trường

hợp thiên hà của chúng ta, trong đó có thái dương hệ với gần một tỉ thế giới, thì Phật giáo cho rằng có những thời kỳ thật dài (*éon/aeon/khoảng thời gian gần như vô tận*) mang tính cách trống không (*vaicuité/vacuity,emptiness/Tánh Không*), tiếp theo là các thời kỳ hình thành, sau đó là thời kỳ thăng bằng, và sau hết là thời kỳ hủy diệt. Chuỗi diễn tiến gồm bốn thời kỳ trên đây xảy ra và lập lại bất tận. Tuy nhiên tôi cũng tự hỏi rằng các chất liệu tạo ra các hạt căn bản đưa đến các tổng thể cấu hợp trong các thời kỳ *hình thành* đó đã từng có hay không trong các thời kỳ *trống không*. Phải chăng các chất liệu này là các hạt không gian nêu lên trong kinh *Kalachakra* (*Kinh Thời luân*)? Dù rằng vụ nổ lớn (big bang) [tạo ra vũ trụ] xảy ra đã từ năm đến sáu tỉ năm, thế nhưng việc tìm hiểu xem các điều kiện đầu tiên nào đã đưa đến vụ nổ lớn ấy thì vẫn còn là một vấn đề đáng cho chúng ta lưu ý.

Theo một quan điểm khác, nhiều nhà du-già (*yogi/những người luyện tập thiền định*) có thể phát huy được các thể dạng thiền định mang tên như: tất cả toàn là đất, toàn là nước, v.v..., trong các thể dạng này người hành

thiền chỉ thấy hiện ra toàn là đất, hay toàn là nước, v.v... (đây là các giai đoạn đầu tiên của một “kỹ thuật” thiền định: người hành thiền không còn nhận thấy cây cối sông ngòi, núi non, thú vật, con người hay bất cứ gì cả, mà tuyệt nhiên chỉ thấy một mặt đất trơ trụi và phẳng lì - hoặc toàn là nước mênh mông, phép luyện tập này còn mang nhiều cấp bậc cao hơn, dần dần đưa đến sự cảm nhận Tánh Không tối thượng). Các hiện tượng phát sinh từ sức mạnh của phép thiền định du-già không có một giới hạn nào cả. Chẳng hạn như khi chúng ta hình dung ra sự rắn chắc của các vật thể, thì sự rắn chắc ấy trên nguyên tắc cũng không sao có thể giữ được sự bền vững của nó trong bất cứ một trường hợp thử thách nào. Chúng chỉ rắn chắc liên quan với một bối cảnh nhất định nào đó mà thôi (một khối thép sẽ chảy lỏng khi bị nung đến một nhiệt độ nào đó, một quả núi cũng sẽ bị xói mòn bởi các điều kiện khí hậu. Nếu nhìn vào một quả núi qua một thể dạng thiền định nào đó thì sẽ thấy nó phẳng lì, hoặc nếu nhìn vào sự rắn chắc của một vật thể thì cũng sẽ thấy nó mong manh, khi nhìn vào vũ trụ cũng sẽ thấy nó chỉ

gồm toàn là các hạt vi thể hay chỉ là một sự trống không mênh mông).

HỎI: Xin Ngài vui lòng giải thích cái tôi, cái ngã là gì?

ĐÁP: Những người không tin vào các sự hiện hữu (*các kiếp sống*) trong quá khứ và trong tương lai rất có thể là không quan tâm đến thực thể (entity) đó (*tức cái tôi/cái ngã*), và bản chất của nó. Trái lại những người tin vào ý niệm trên đây (*tức là hiện tượng tái sinh/luân hồi*) thì lại đưa ra nhiều luận thuyết khác nhau. Có nhiều hệ thống triết học ngoài Phật giáo chủ trương có một cái tôi trường tồn hoán chuyển (*luân hồi*) từ sự hiện hữu này sang sự hiện hữu khác. Chẳng qua là vì các hệ thống triết học này nhận thấy có một cái gì đó hoán chuyển từ kiếp sống này sang kiếp sống khác, và tất nhiên là “cái gì đó” không phải là thân xác. Vì không chấp nhận ý niệm về một thực thể vô thường lại có thể hoán chuyển (*luân hồi*) từ sự sống này sang sự sống khác, nên họ đã nghĩ rằng phải có một cái tôi trường tồn, duy nhất và độc lập (*không lệ thuộc hay bị chi phối bởi bất cứ một điều kiện nào*) có thể du hành từ kiếp này sang kiếp khác (*theo Phật*

giáo thì tất cả đều mang tính cách lệ thuộc, giả dụ có cái tôi/cái ngã/linh hồn đi nữa thì thực thể ấy cũng phải lệ thuộc vào thân xác và tâm thức của một cá thể, một khi đã lệ thuộc thì nó sẽ không thể nào trường tồn, bất biến, duy nhất và độc lập được).

Tất nhiên Phật giáo cũng có nói đến cái tôi (*cái ngã*) nhưng không mang cùng ý nghĩa trên đây. Các học phái Phật giáo thuộc các cấp bậc “thấp” cảm thấy “tôi”, “cái tôi”, “cái ngã” mang một bản chất không thể phân tích được, do đó đã ước đoán rằng bên trong tổng thể kết hợp tâm thần và thể xác mang tính cách vô thường có một cái gì đó có thể nhận diện được là tôi, cái tôi hay cái ngã. Một số các học phái Phật giáo này đề nghị đây là tri thức tâm thần (*consciousness/mental awareness/conscience mentale*), một số khác cho rằng đây là *tri-thức-căn-bản-của-tất-cả* (tức là *a-lại-da-thức/alayavijnana* nêu lên bởi *Duy Thức Học*), một số khác nữa cho rằng đây là dòng luân lưu liên tục (*continuum*) của các thứ cấu hợp, và cứ tiếp tục nhân lên như thế. Học phái triết học Phật giáo hoàn hảo nhất là *Madhyamika-Prasanguika* cho rằng cái

tôi cũng chẳng khác gì với bất cứ một vật thể (*hiện tượng*) nào khác, thí dụ như một chiếc xe chẳng hạn: nó chỉ được xác định và suy diễn dựa vào các thành phần cấu tạo ra nó, thế nhưng người ta lại không thể tìm thấy nó trong các thành phần ấy (*nếu tháo rời tất cả các thành phần của một chiếc xe thì sẽ không còn thấy chiếc xe đâu nữa cả, “chiếc xe” chỉ là một tên gọi chỉ định một tổng thể mang tính cách cấu hợp, tên gọi ấy có thể xem như là “cái tôi/cái ngã” của chiếc xe*). Cũng thế, một cá thể con người cũng chỉ có thể được xác định dựa vào các cấu hợp thể xác và tâm thần mà thôi, và nếu khảo sát đến chỗ tột cùng thì sẽ không sao có thể tìm thấy cá thể ấy trong bất cứ thành phần nào cấu tạo ra nó (*nếu cái tôi hiện hữu thì tất nó phải là một thực thể dù là dưới một thể dạng nào, thế nhưng không tìm thấy hay chứng minh được là nó nằm trong đầu, trong ngực, trong tay chân, ruột gan hay lông tóc... Giả dụ như cái tôi nằm trong não bộ thì nếu phân tích đến cùng cũng không tìm thấy cái tôi trong bất cứ một tế bào thần kinh nào cả. Hoặc nếu cho rằng cái tôi nằm trong tim, thì cũng không thể tìm thấy nó trong tâm nhĩ hay tâm thất, trong động mạch*

hay tĩnh mạch,...). Và thật ra không những chỉ có cái tôi là được xác định bằng cách lệ thuộc (tức là được chỉ định bằng cách căn cứ vào các thành phần cấu hợp tạo ra nó) mà tất cả mọi hiện tượng đều mang đặc tính ấy; kể cả Tánh Không cũng được chỉ định bằng cách lệ thuộc, và cả Thể Dạng của Phật hay Phật Tính cũng thế: tất cả mọi hiện tượng hiện ra hay xảy ra đều được xác định căn cứ vào các nguyên nhân và điều kiện.

HỎI: Kính thưa Ngài, xin Ngài giảng thêm về sự liên hệ giữa năm thứ cấu hợp (ngũ uẩn) và năm thành phần (ngũ đại: đất, nước, lửa, khí và không gian; thông thường người ta chỉ nói đến tứ đại, thế nhưng tứ đại cũng phải cần đến không gian mới hiện hữu được, do đó không gian cũng là một thành phần như đất, nước, lửa và khí)?

ĐÁP: Trước hết cần tìm hiểu xem năm thứ cấu hợp là gì, đây là: hình tướng (kinh sách gốc Hán ngữ gọi là “sắc”: thân xác vật chất), giác cảm (“thụ”: sự cảm nhận của các giác quan), sự phân biệt (“tưởng”: sự hình dung, tưởng tượng), sự tạo dựng chủ tâm (“hành”: sự diễn đạt mang tính cách duy ý, tác ý - thí

dụ như đẹp xấu, ưa thích ghét bỏ..., nói chung là sự tạo nghiệp) và *tri thức* (“*thức*”: *sự nhận thức nói chung*). Hãy lấy thí dụ về thành phần cấu hợp gọi là hình tướng, bên trong thành phần này sẽ gồm có các thành phần thô thiển như thân xác, thịt da, máu mủ, v.v... và các thành phần ở các cấp bậc tinh tế hơn chẳng hạn như khí hay *năng lượng bên trong* (*cơ thể*) do *Tối Thượng Du-già Tan-tra* (*cấp bậc cao nhất trong số bốn cấp bậc của Phật giáo Tan-tra*) nêu lên. Kinh sách của *Tối Thượng Du-già Tan-tra* nêu lên cho thấy sự liên hệ giữa các chuyển động (*động tác/cử động*) của các thành phần vật chất căn bản và các năng lượng bên trong (tức là các *khí*) luân lưu trong các “*kinh mạch*”, nhằm tạo ra các thể dạng ở các cấp bậc khác nhau của tri thức khái-niệm và phi-khái-niệm.

Bốn cấu hợp còn lại được gọi là các cơ sở của danh xưng, gồm *giác cảm* (“*thụ*”), *sự phân biệt* (“*tướng*”), *sự tạo dựng chủ tâm* (“*hành*”) và *tri thức* (“*thức*”). *Cấu hợp giác cảm* và *cấu hợp của sự phân biệt* là các nhân tố tâm thần của sự cảm nhận và sự phân biệt, các nhân tố này giữ một vị thế

tách biệt đối với các nhân tố tâm thần khác và được phân bố tùy thuộc vào các cấu hợp liên hệ với chúng (*giác cảm*/"*thụ*" và *sự phân biệt*/"*tưởng*" của mắt liên hệ và tùy thuộc vào tri thức thị giác, giác cảm và sự phân biệt của tai liên hệ và tùy thuộc vào tri thức thính giác, v.v...). Trong tập luận *A-tỳ-đạt-ma Câu-xá Luận Thích* (Abhidharmakosha) Thế Thân (*Vasubandhu*, đại sư Ấn Độ thế kỷ thứ IV) nêu lên cho thấy là sự vận hành tách biệt này của sự phân biệt/"*tưởng*" (*tức là uẩn thứ ba và có nghĩa là sự hình dung, tưởng tượng*) chính là nguyên nhân tạo ra mọi sự bất đồng chính kiến (*các sự suy nghĩ khác nhau*) giữa mọi người, và sẽ đưa đến sự *bám víu*: tức là tìm cách không để cho các giác cảm thích thú bị mất đi và đồng thời tìm cách lẫn tránh các giác cảm đớn đau. Các hình thức bám víu này sẽ xúi giục chúng ta phạm vào các hành động tiêu cực khiến chúng ta tiếp tục bị trôi buộc trong các chu kỳ hiện hữu. Đối với cấu hợp thứ tư ("*hành*": *tức là sự tạo nghiệp*), người ta nhận thấy các nhân tố cấu tạo ra nó gồm có hai thể loại chính yếu khác nhau: một thể loại kết hợp với tri thức và một thể loại khác thì

không (có thể là Đức Đạt-lai Lạt-ma muốn nói đến các hình thức tâm ý mang tính cách chủ tâm/tác ý và các tâm ý không mang tính cách này?). Các chúng sinh cùng sinh sống với chúng ta đều có một thân xác vật chất hàm chứa năm thứ cấu hợp trên đây; tuy nhiên [các chúng sinh] trong cõi vô-sắc-giới chỉ có bốn cấu hợp tâm thần (con người như chúng ta sống trong cõi sắc-giới sẽ gồm có năm thành phần - hay ngũ uẩn - có nghĩa là ngoài bốn cấu hợp tâm thần còn có thêm cấu hợp thân xác có thể trông thấy được bằng mắt).

Đối với năm thành phần nêu lên trong câu hỏi, thì trước hết là *bốn thành phần căn bản*, được chỉ định bằng các tên gọi là *đất, nước, lửa và khí*. Thành phần thứ nhất mang tên là đất, thông thường được dùng để chỉ sự rắn chắc tạo ra một sự cản trở (*chướng ngại*) nào đó. Nước nêu lên ý niệm về những gì thuộc thể lỏng và sự ẩm ướt. Lửa liên quan đến hơi nóng và sự đốt cháy. Khí ở thể dạng thô thiển là không khí mà chúng ta hít thở, và ở thể dạng tinh tế hơn thì chủ yếu là để chỉ định các thể loại khí lực góp phần tạo ra các thể dạng triển khai và biến đổi (*tạo ra các*

động tác trên thân xác và các sự biến động trong tâm thần). Chẳng hạn như trong kinh Kalachakra (*Kinh Thời Luận, một bộ kinh chủ yếu và rất cao siêu của Kim Cương Thừa*) có cho biết là các dòng luân lưu [của khí lực] vẫn tiếp tục lưu chuyển trong một cơ thể đã chết, bởi vì cơ thể (*sau khi chết*) vẫn còn tiếp tục biến đổi (*xin lưu ý là theo Kim Cương Thừa, chết theo tiêu chuẩn y khoa - tức tim hết đập, phổi hết thở, máu huyết hết lưu thông - chưa phải là chết, bởi vì cơ thể vẫn còn biến đổi theo một quá trình tan biến tuần tự của các khả năng thuộc các thành phần đất, nước, lửa và khí*). Ngoài bốn thành phần trên đây còn có thêm một thành phần phụ nữa đó là không gian, đó là các phần rỗng trong cơ thể và các đường dẫn truyền (*các kinh mạch*). Hơn nữa Kinh Kalachakra còn nói đến các hạt không gian vi thể cực kỳ tinh tế. Trên phương diện khoa học thì các khoa học gia cũng có nói đến các hạt vi thể trong không gian làm nền tảng tạo ra mọi hiện tượng khác.

Trên đây là cách giải thích về năm thứ cấu hợp (*ngũ uẩn*) và năm thành phần (*tứ đại và không gian*). Tuy nhiên nếu quý vị còn các

thắc mắc nào nữa thì cũng không nên ngần ngại nêu lên.

HỎI: Bất cứ một thể dạng hiển hiện nào hay một sự sống nào cũng đều là ảo giác, vậy có phải là nghịch lý hay không khi nói đến các cấp bậc hiển hiện khác nhau mà Ngài đã nêu lên trong buổi giảng sáng hôm nay?

ĐÁP: Sự sống không phải là một ảo giác; nó chỉ tương tự như một ảo giác. Người ta có thể nhận thấy [dễ dàng] vô số những sự nghịch lý giữa sự hiển hiện của các vật thể và sự hiện hữu đích thật của chúng. Chẳng hạn như những gì thật ra là vô thường nhưng lại hiện ra như là mang tính cách trường tồn (*cái tôi/cái ngã chẳng hạn*). Cũng thế một vài thứ gì đó thật sự chỉ là nguồn gốc của khổ đau thế nhưng lại hiện ra như là nguồn gốc của sự thích thú (*thí dụ như bản năng dục tính mà người ta thường gọi trịch ra là “tình yêu”*). Đây chỉ là một vài thí dụ về sự sai lệch thường thấy giữa phương cách hiện hữu thật sự của mọi sự vật và sự biểu hiện của chúng. Cũng thế trên phương diện sự thật tối hậu, mọi hiện tượng qua bản chất [bên ngoài] của chúng, có vẻ như hiện hữu một cách nội tại, thế nhưng thật ra chúng không hàm

chứa một sự hiện hữu nào mang tính cách nội tại cả. Sự kiện này nói lên một tầm mức cách biệt nào đó giữa sự biểu hiện bên ngoài và hiện thực (đây là một trong số các khái niệm căn bản nhất trong Phật giáo, thế nhưng trong giới hạn của một câu trả lời Đức Đạt-lai Lạt-ma không thể dài dòng hơn. Hãy nêu lên một thí dụ cụ thể: khi đối diện với một người nào đó, chúng ta trông thấy người này rất là thật, đúng là như thế, có thể trực tiếp đối thoại với người ấy, thế nhưng thật ra nhân dạng đang đứng trước mặt mình chỉ là kết quả của một sự gặp gỡ giữa một con tinh trùng và một noãn cầu, lớn lên bằng thức ăn và giáo dục, và một lúc nào đó sẽ không còn nữa, ngay cả trong lúc đang đối thoại với mình thì cá thể ấy cũng biến đổi trong từng giây phút một - và chính mình thì cũng thế. Nhìn thấy một cá thể hay bất cứ một đối tượng nào hiện ra trước mắt mình và xem nó rất thật thì tức khắc mọi thứ xúc cảm - thường là mang tính cách bán loạn chẳng hạn như sự bám víu hay ghét bỏ - sẽ hiện ra ngay).

HỎI: Phải chăng sự kiện có đức tin hay không có đức tin cũng là đều phát sinh từ vô minh tiên khởi?

ĐÁP: Thông thường chúng ta xem mọi vật thể hiện hữu một cách nội tại. Dường như tự chúng hiện hữu một cách thật sự là như thế. Các sự tin tưởng đại loại như thế đúng là phát sinh từ *vô minh tiên khởi*.

HỎI: Khi nào sự thèm khát (dục vọng) là nguyên nhân, và khi nào là kết quả?

ĐÁP: Một sự ham muốn (*thèm khát*) có thể sẽ đưa đến các sự ham muốn khác (*các sự thèm khát khác*) xảy ra sau đó: trong trường hợp này thì nó sẽ là nguyên nhân. Các khoảnh khắc ham muốn (*thèm khát*) tạo ra bởi các nguyên nhân tiên khởi của nó sẽ là hậu quả. Khi nào phân biệt được đâu là nguyên nhân và đâu là hậu quả thì mọi sự sẽ trở nên dễ hiểu hơn.

HỎI: Khi một vết hằn của nghiệp đã được ghi khắc trong tâm thức (trên dòng luân lưu của tri thức), thì sẽ phải nhận chịu hoàn toàn hậu quả do nó gây ra, hay cũng có thể tránh khỏi được?

ĐÁP: Nếu bạn hội đủ khả năng tạo ra các điều kiện (*các hành động và bối cảnh*) có sức tác động mạnh hơn so với các điều kiện bổ sung (*các cơ duyên*) kích hoạt sự hiển lộ

của *nghiệp*, thì bạn có thể chặn đứng được sự phát hiện của nó. Chẳng hạn như trong trường hợp sau khi ý thức được sự sai lầm của mình thì mình cảm thấy hối hận và quyết tâm hành động (*tạo nghiệp mới*) một cách hữu ích và tích cực, thì đây sẽ là cách giúp mình tinh khiết hóa nghiệp bất lợi đã có từ trước, nhờ đó mình sẽ thoát ra khỏi nó, hoặc ít ra cũng làm giảm bớt được sức mạnh của nó, và sau này nếu các điều kiện thích nghi giúp cho nghiệp phát lộ dù có hội đủ đi nữa, thì cũng sẽ không thể kích hoạt được nó.

Đến đây chúng ta sẽ tiếp tục bàn thảo với nhau về mười hai mối dây tạo tác tương liên (*tức “thập nhị nhân duyên” mà các mối dây đầu tiên đã được Đức Đạt-la Lạt-ma giải thích trong chương I*).

Các tình huống đưa đến khổ đau

Mỗi dây thứ năm gọi là *cơ sở của sự hiểu biết* (*sáu lãnh vực của giác cảm, kinh sách gốc Hán ngữ gọi là “Lục Căn”*): gồm các tác nhân kích hoạt (*khởi động*) bên trong tri thức là: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân xác và các ý niệm tâm thần. Trong bức vẽ thangka, chúng được

biểu trưng bởi một gian nhà trống, lý do là trong lúc sinh nở, và trong khoảng thời gian trước khi chui ra khỏi tử cung, các cơ quan dù đã phát triển đầy đủ thể nhưng vẫn chưa hoàn toàn hoạt động một cách hữu hiệu (*khoa học ngày nay cho biết là bào thai khi ở một cấp bậc phát triển nào đó cũng đã bắt đầu phát lộ một số các phản ứng hay hoạt động mang tính cách bản năng ngay bên trong tử cung, tuy nhiên theo Phật giáo thì các phản ứng này chưa phải là một sự cảm nhận bằng sự “tiếp xúc”/phassa trực tiếp với môi trường bên ngoài*). Tình trạng này cũng tương tự như một gian nhà trống: các cơ quan bên ngoài (*ngũ giác: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thể*) góp phần vào sự vận hành của các thể dạng tri thức giác cảm (*tri thức thị giác, tri thức thính giác, v.v...*) tuy đã được phát triển thể nhưng thật ra thì sự vận hành bên trong tri thức (*tri thức tâm thần*) của chúng chưa hoàn toàn hữu hiệu và chính xác.

Tiếp theo đó sẽ xảy ra môi dây thứ sáu gọi là sự *tiếp xúc* (*kinh sách gốc Hán ngữ gọi là “Xúc”*). Sự *tiếp xúc* là một nhân tố tâm thần giúp nhận biết tính cách thích thú, khó chịu

hay trung hòa của các đối tượng sau khi xảy ra sự kết hợp giữa đối tượng, các khả năng giác cảm và tri thức. Đối tượng là các hình dạng trông thấy được, nghe được, ngửi được, nếm được hay sờ mó được, hoặc cũng có thể là các hiện tượng không thuộc vào năm thể loại này (*chẳng hạn như tư duy, ảo giác, xúc cảm, sự tưởng tượng, trí nhớ... đối với giác quan tâm thần*). Các khả năng giác cảm ấy liên hệ đến các cơ quan như: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thể và giác quan tâm thần. Mỗi khi xảy ra sự kết hợp giữa một đối tượng, một khả năng giác cảm và một khoảnh khắc tri thức xảy ra trước đó và hàm chứa khả năng tác động như là một điều kiện cần thiết, hiện ra ngay vào thời điểm trước đó (*và sẵn sàng cảm nhận*) thì tức khắc một khoảnh khắc mới của sự cảm nhận (*nhận biết*) sẽ được hình thành (*nói cách khác là sự tiếp xúc phải cần đến một đối tượng và một khả năng giác cảm kết hợp với nhau, và đồng thời cũng phải có một đơn vị tri thức liên hệ hiện ra đúng vào lúc trước khi xảy ra sự kết hợp ấy thì mới tạo ra được một sự “tiếp xúc” thật sự. Tóm lại nếu muốn cho một sự tiếp xúc có thể xảy ra thì phải có đầy đủ ba nhân tố:*

đối tượng, khả năng giác cảm và một “đơn vị” tri thức liên quan với khả năng giác cảm đó và xảy ra vào một thời điểm ngay trước đó. Thí dụ nếu một vật thể/đối tượng nào đó hiện ra trước mắt một cá thể thì trên nguyên tắc sẽ xảy ra một sự kết hợp - giữa đối tượng và khả năng thị giác của cá thể ấy - thể nhưng nếu không có một khoảnh khắc hay đơn vị tri thức thị giác nào hiện ra đúng vào lúc trước khi sự kết hợp đó xảy ra thì sự “tiếp xúc” thật sự (phassa) sẽ không xảy ra với cá thể ấy. Nói một cách dễ hiểu hơn là nếu một cá thể đang bị các xúc cảm bản loạn xâm chiếm tâm thức mình và che lấp khả năng tri thức thị giác trong tâm thần mình thì các vật thể hay các chuyện xảy ra ngay trước mắt cũng không trông thấy, sự kiện này còn gọi là sự xao lãng tâm thần. Trái lại nếu một cá thể đạt được một chức năng hay tri thức cảm nhận tâm thần/ giác quan tâm thần thật tinh tế và bén nhạy thì sẽ có thể cảm nhận được (nhận biết được, “trông thấy” được) các hiện tượng vô hình hay các ý nghĩ của người khác, trường hợp này thường thấy xảy ra với các vị đại sư Tây Tạng). Với tư cách là một nhân tố tâm thần sự

tiếp xúc nhận biết được một vật thể mang tính cách thích thú, khó chịu hay trung hòa.

Thông thường cần có ba điều kiện cần thiết để mang lại sự cảm nhận. Điều kiện thứ nhất là *điều kiện liên quan đến đối tượng quan sát (conscience objectale/objectal consciousness/tri thức “khách thể”, tức là sự nhận biết liên quan đến một vật thể bên ngoài)*: đối tượng sẽ làm phát sinh ra sự cảm nhận, và sự cảm nhận sẽ nắm bắt (*ghi nhận*) dạng thể của đối tượng ấy. Điều kiện thứ hai là điều kiện ưu thế (*chi phối, chủ động*): tính năng giác cảm tạo ra một tri thức chuyên biệt mà khả năng (*sự vận hành*) của nó chỉ cho phép nó cảm nhận (*nhận biết*) một số các thể loại đối tượng nhất định nào đó mà thôi, nhưng không thể cảm nhận được các thể loại khác: thí dụ như tính năng của mắt sẽ chỉ có thể giúp cho tri thức (*trong trường hợp này là tri thức thị giác*) cảm nhận được các vật thể trông thấy bằng mắt, nhưng không cảm nhận được âm thanh chẳng hạn (*phân tâm học Phật giáo phân chia tri thức ra làm năm thể loại: tri thức tâm thần và năm tri thức giác cảm, ngành Phân Tâm Học hiện đại vẫn chưa thấy nêu lên một ý niệm nào về*

sự phân loại này). Sự kiện một sự cảm nhận hội đủ khả năng để có thể cảm nhận được đối tượng của nó là nhờ vào [một khoảnh khắc] tri thức [hiện ra] ngay trước đó: và đây cũng là điều kiện thứ ba, gọi là *điều kiện xảy ra tức khắc trước đó* (có nghĩa là một “đơn vị” tri thức phải hiện ra trước thì nó mới có thể nhận biết được một tín hiệu giác cảm xảy ra sau đó. Thí dụ như chú tâm lắng nghe một tiếng động nào đó, thì sự chú tâm phải xảy ra trước hành động nghe thấy).

Vì có một sự gặp gỡ xảy ra giữa đối tượng và một thực thể khác với nó (*khả năng giác cảm*), nên sự *tiếp xúc* được ví như một nụ hôn. Sự *tiếp xúc* được xác định bởi thời điểm xảy ra sự gặp gỡ trên đây giữa đối tượng, khả năng giác cảm và tri thức; và sự tiếp xúc này sẽ đưa đến sự nhận biết đối tượng mang tính cách thích thú, khó chịu, hay trung hòa, và ngay tức khắc sau đó sẽ làm phát sinh ra *giác cảm* (sự cảm nhận/cảm biết).

Mỗi dây thứ bảy của sự tạo tác tương liên là giác cảm/sự cảm biết (*kinh sách gốc Hán ngữ gọi là “Thụ”*), và được xem như là *một nhân tố tâm thần có khả năng cảm nhận*

sự thích thú, khổ đau hay trung hòa, xảy ra sau khi sự *tiếp xúc* nhận biết được đối tượng thuộc thể loại thích thú, khó chịu hay trung hòa (*giác cảm hay sự cảm nhận/cảm biết về sự thích thú, khó chịu hay trung hòa chỉ có thể xảy ra sau khi sự “tiếp xúc” đã nhận biết được tính cách thích thú, khó chịu hay trung hòa của một đối tượng*). Theo sự giải thích của một trong số các học phái thì ranh giới của mỗi dây thứ bảy có thể trải rộng ra từ các kinh nghiệm thích thú hay khổ đau thật nhỏ nhất cho đến các kinh nghiệm cảm nhận khoái cảm (*orgasm/các khoái cảm dục tính*). Trong tấm thangka *giác cảm (mỗi dây thứ bảy)* được tượng thể hiện bởi một con mắt bị một mũi tên đâm trúng. Mắt là một cơ quan rất nhạy cảm, chỉ cần một chút gì vướng vào sẽ sinh ra khó chịu ngay, sự nhạy cảm này cho thấy là dưới tác động của giác cảm, dù là thích thú hay đón đau, chúng ta sẽ không thể nào giữ được sự sáng suốt: thật rõ ràng giác cảm là một nhân tố điều khiển chúng ta. Các giác cảm thích thú sẽ thúc đẩy chúng ta mong muốn chúng xảy đến với mình nhiều hơn nữa, và các giác cảm khổ đau sẽ thôi thúc chúng ta tìm cách loại bỏ chúng.

Mỗi dây thứ tám là sự *thèm khát* (dục vọng) và thứ chín sự *bám víu* (*kính sách gốc Hán ngữ gọi hai mỗi dây này là “Ái” và “Thủ”, ái có nghĩa ham muốn, thủ có nghĩa chiếm giữ*), cả hai đều là các thể dạng trói buộc. Hai thể dạng này chỉ khác nhau trên phương diện cường độ: sự *trói buộc* trong giai đoạn *thèm khát* (dục vọng) không chặt chẽ lắm so với sự trói buộc trong giai đoạn *nắm bắt* (*bám víu*), sự *bám víu* hàm chứa một sức mạnh to lớn hơn sự *thèm khát* rất nhiều. Dục vọng (*thèm khát và bám víu*) gồm có nhiều cấp bậc khác nhau, chẳng hạn như: sự *bám víu* trong *cõi dục giới* chỉ là một sự *mong muốn loại bỏ được khổ đau*, và sự *thèm khát* (*dục vọng*) trong *cõi sắc giới* và *vô sắc giới* là sự *bám víu vào thế giới trần tục* (*cõi dục giới gồm có naga quỷ, súc sinh, con người... thì mong cầu loại bỏ được khổ đau, cõi sắc giới và vô sắc giới gồm có các thiên nhân, thánh nhân, họ ít khổ đau hơn nhưng lại mong cầu được bám vào các “lạc thú” của thế giới trần tục*).

Trong tấm thangka sự *thèm khát* (dục vọng) được biểu trưng bởi một người đang uống rượu. Quả là một cách biểu trưng thật

dễ hiểu, có đúng thể hay không? Thí dụ như trường hợp uống rượu bia, quý vị cứ uống và không cần biết là mình đã uống quá nhiều hay chưa; dù biết rằng uống quá nhiều sẽ khiến mình béo phì, thế nhưng đã uống thì cứ uống (có thể khi nêu lên thí dụ này thì Đức Đại-lai Lạt-ma nghĩ đến người Tây Phương nhiều hơn bởi vì họ rất thích món giải khát này, đối với một số người Việt Nam và các người Á Châu nói chung, thì không những chỉ khiến béo phì mà sau khi đã say khướt còn trở nên hung hăng và gây sự, mang lại mọi thứ khổ đau cho những người chung quanh, cho gia đình mình và cả chính mình nữa. Đây chỉ là một sự thèm khát uống bia, các sự thèm khát khác còn nguy hiểm hơn nhiều, chẳng hạn như cờ bạc, nha phiến, danh vọng, dục tính, hung bạo, hận thù...). Sự thèm khát (dục vọng) dù không mang lại được sự thỏa mãn cũng luôn là một nhân tố tâm thần làm gia tăng thêm sức mạnh của sự bám víu. Lãnh vực tác động của mỗi dây thứ tám của sự tạo tác tương liên (tức là sự thèm khát/"Ái") trải rộng từ mỗi dây thứ tư là danh xưng và hình tướng (sự hình thành/ngũ uẩn/"Danh Sắc") đến mỗi dây thứ chín là

sự *bám víu* (sự chiếm giữ/“Thủ”, tức là tạo ra thêm một vòng xoay vắn phụ thuộc gồm sáu mối dây, từ thứ tư đến thứ chín).

Bám víu là một sự cố gắng tâm thần nhằm chiếm giữ một đối tượng mà mình muốn có, và được biểu trưng bởi một con khi đang hái hoa quả. Có bốn thể loại *bám víu*: 1) *bám víu* vào các đối tượng mà mình đam mê, 2) *bám víu* vào cái tôi (cái ngã), 3) *bám víu* vào các hệ thống đạo đức (do các tôn giáo hay các thể chế xã hội và chính trị chủ xướng hay áp đặt chẳng hạn) và các thái độ tiêu cực (các xu hướng thiếu đạo đức chi phối bởi sự tham lam, hận thù...), 4) và *bám víu* vào các quan điểm sai lầm (các thể chế, chủ nghĩa, giáo phái...). Các sự *bám víu* này sẽ tác động và ảnh hưởng đến tình trạng tâm thần của rất nhiều người, dù đây là những người chọn cuộc sống gia đình bình thường (những người thế tục), hay xa lánh lối sống ấy để sống cuộc đời độc thân (những người không lập gia đình và những người xuất gia chẳng hạn) thì họ cũng không sao tránh khỏi các quan điểm sai lầm (chạy theo bản năng, sinh con đẻ cái, là một sự *bám víu*, thế nhưng

quyết tâm xuất gia hay sống độc thân không dây dưa với người khác phái, cũng lại là một hình thức bám víu khác, dù có thể là khôn ngoan hơn hay lý tưởng hơn).

Ngoài bốn thể loại *bám víu* trên đây, còn có thêm các thứ *bám víu* khác nữa. Chẳng hạn như một người nào đó loại bỏ tạm thời được các sự thèm khát trong *cõi dục giới* (đạt được một mức độ ý thức nào đó) và mang lại cho mình một quan điểm đúng đắn giúp mình tìm cách tái sinh ít ra là trong một cõi khá hơn chẳng hạn như *cõi sắc-giới* hay *vô-sắc-giới*.. Dù đây chỉ là các cõi thấp thể nhưng người này cũng phải tích lũy được các nghiệp thích nghi khả dĩ có thể giúp mình tái sinh vào các cõi ấy. Sự kiện đó cho thấy là người này vẫn còn *bám víu* vào một cuộc sống ở các cấp bậc ấy. Thí dụ này không thuộc vào một thể loại *bám víu* nào trong số bốn thể loại trong bảng liệt kê trên đây, điều này cho thấy là bảng liệt kê đã được đơn giản hóa và không đầy đủ, do đó cũng chỉ mang tính cách tượng trưng.

Vì bị trói buộc bởi *danh xưng* và *hình tướng* (mỗi dây thứ 4), *các cơ sở của sự hiểu biết* (mỗi dây thứ 5), *sự tiếp xúc* (mỗi dây thứ

6), và sự *cảm nhận* (mỗi dây thứ 7) chúng ta tự tạo ra cho mình sự *thèm khát* (mỗi dây thứ 8) tức là mong muốn được cảm nhận nhiều hơn những gì mang tính cách thích thú và tìm cách lẫn tránh những gì mang tính cách khổ đau. Nếu sự *thèm khát* hiện ra qua các thể dạng ngày càng mạnh hơn và đưa đến sự *nắm bắt* (mỗi dây thứ 9) các đối tượng mang tính cách hấp dẫn đối với các cơ quan giác cảm, chẳng hạn như các hình dáng dễ thương, âm thanh êm ái, mùi thơm, vị ngọt và sự sờ mó (đụng chạm) dễ chịu (xin lưu ý đây chỉ là các đối tượng mang tính cách “thích thú” của ngũ giác. Là người Phật giáo chúng ta luôn phải lưu ý đến giác quan thứ sáu của mình là tri thức. Các đối tượng cảm nhận mang tính cách “thích thú” của tri thức là các lời đường mật, sự khuyến dụ, sự hứa hẹn, sự “sung sướng” mang tính cách tưởng tượng ở các cõi thật xa hoặc thật cao, các viễn tượng xa vời, hoặc các chủ thuyết xã hội, v.v... và v.v... Các thể loại đối tượng “thích thú” này của tri thức nguy hiểm hơn nhiều so với các đối tượng “thích thú” của ngũ giác. Riêng đối với lãnh vực của ngũ giác thì vị ngon và

sự sờ mó nguy hiểm hơn hết, chẳng qua vì vị ngon của miếng ăn liên quan đến bản năng sinh tồn, sự đụng chạm và sờ mó tính dục liên quan đến bản năng truyền giống, là hai thứ bản năng quan trọng nhất trong số tất cả các bản năng khác của con người cũng như của súc vật. Sự “thích thú” của miếng ăn và tính dục làm phát sinh ra đủ mọi thứ bám víu liên quan và lệ thuộc khác như: của cải, miếng ăn, quần áo, phần son, thi ca, nghệ thuật, phim ảnh âm ô, v.v... tạo ra một tình trạng vô cùng phức tạp trong xã hội). Sự thèm khát (dục vọng) và sự nắm bắt sẽ làm gia tăng thêm tiềm năng của nghiệp - có sẵn từ trước trong tri thức do các hành động phát sinh từ vô minh tiên khởi mang lại - và sẽ tạo ra các nguyên nhân đưa đến một sự hiện hữu khác trong cõi dục giới. Nếu các nghiệp này - tức là các xu hướng (xung năng) sẵn có trong tri thức (tạo ra bởi vô minh tiên khởi) - được sự thèm khát và nắm bắt (bám víu) nuôi dưỡng thêm, thì đến một lúc nào đó chúng sẽ lớn mạnh và đưa đến một kiếp sống khác sau đó, nghiệp này gọi là sự sinh khởi (sự hình thành/nghiệp đã chín): tức là mỗi dây thứ mười. Trong trường

hợp này, mỗi dây *sinh khởi* (mỗi dây thứ 10) biểu trưng cho kết quả (tức là một kiếp sống mới phát sinh trong vòng quay của *Bánh xe Khổ đau*) và không còn là thể dạng nguyên nhân nữa (bởi vì *nghiệp* đã được khởi động một cách trọn vẹn, tức là đã chín). Một cách chính xác hơn, theo học phái Trung quán - Cụ duyên tông (*Madhyamaka-Prasangika*) thì chính thể dạng hủy hoại của *nghiệp* sau khi đã hoàn toàn khởi động sẽ biến thành một hiện tượng mang khả năng tạo tác đưa đến một kiếp tái sinh.

Mỗi dây thứ mười được biểu trưng bởi một người phụ nữ mang thai. *Nghiệp* đã được hoàn toàn khởi động sẵn sàng đưa đến một kiếp sống mới thể nhưng chưa hoàn toàn phát động, do đó có thể so sánh với hình ảnh một người phụ nữ mang thai với hài nhi trong bụng đã phát triển đầy đủ nhưng chưa lọt lòng. Mỗi dây thứ mười bắt đầu từ lúc *nghiệp* hoàn toàn được khởi động và sẽ tiếp tục kéo dài cho đến lúc khởi sự kiếp sống sau. Thời kỳ này có thể phân chia thành hai giai đoạn: giai đoạn thứ nhất gọi là giai đoạn *định hướng*, bởi vì nó bắt đầu hướng về một

kiếp sống mới, nhưng vẫn còn thuộc vào kiếp sống đang có (*sự sống hiện tại*); giai đoạn thứ hai gọi là giai đoạn *diễn tiến* bởi vì nó liên hệ đến *nghiệp* được khởi động trong giai đoạn trung gian nối liền giữa hai kiếp sống (*tức là giai đoạn xảy ra sau khi chết, kéo dài cho đến lúc dòng tiếp nối liên tục của tri thức, tình trùg và noãn cầu kết hợp với nhau tạo ra một kiếp sống mới tức là sự sinh*. Xin lưu ý là Phật giáo Tây Tạng đặc biệt quan tâm đến giai đoạn chuyển tiếp giữa hai kiếp sống gọi là *bardo*. Trong giai đoạn này xảy ra các quá trình diễn tiến rất phức tạp đưa đến sự tan rã tuần tự của các khả năng thân xác và tâm thức thuộc vào kiếp sống trước, và sau đó là các quá trình diễn tiến đảo ngược đưa đến sự hình thành của thân xác và tâm thức thuộc vào kiếp sống sau).

Mỗi dây tương tác thứ mười một là sự sinh, biểu trưng bởi một người phụ nữ đang hạ sinh. Đứa bé trước đó còn trong tử cung của người mẹ, thế nhưng sau khi sinh ra sẽ đạt được một thể dạng mới.

Mỗi dây tương tác thứ mười hai là sự già nua và cái chết. Có hai thể loại già nua khác

nhau: thể loại thứ nhất gọi là sự già nua tuần tự, sở dĩ gọi như thế là vì từ lúc thụ thai cho đến lúc chấm dứt sự sống chúng ta tiếp tục già đi một cách chắc chắn. Thể loại thứ hai là sự suy thoái, tức là sự thoái hóa (*suy yếu*) tự nhiên theo tuổi già.

Sau sự già nua là cái chết. Trên đường đưa đến cái chết đó, chúng ta sẽ trải qua các tình trạng lo buồn và khổ đau: không thực hiện được những gì mà mình mong muốn và phải chấp nhận những gì mà mình không mong đợi, v.v... (*nói chung là các tình trạng “bất toại nguyện” thường xuyên xảy ra trong cuộc sống. Thuật ngữ tiếng Phạn dukkha thường được dịch là khổ đau (souffrance/suffering), thế nhưng đây cũng chỉ là một cách tạm dịch mà thôi, bởi vì ý nghĩa thông thường của chữ khổ đau rất hời hợt, trong khi đó chữ Phạn dukkha trong Phật giáo mang ý nghĩa rất rộng và gồm có ba thể loại khác nhau: thể loại thứ nhất là các thứ đau đớn và bệnh tật trên thân xác, những sự lo buồn, sợ hãi và các xúc cảm bất loạn khác trong tâm thần, kể cả các hình thức “bất toại nguyện” nhỏ nhất xảy ra hằng ngày trong cuộc sống gia đình cũng như các sự sinh hoạt*

và tương giao trong xã hội; thể loại thứ hai là những thứ đau buồn tạo ra bởi vô thường có nghĩa là những sự “bất toại nguyện” sâu xa không thể biến cải khác hơn được: chẳng hạn như các sự biến đổi và suy thoái tự nhiên trên thân xác và trong tâm thức mình theo tuổi tác, các sự biến động và đổi thay của bối cảnh chung quanh trái với sự mong muốn của mình; thể loại dukkha thứ ba là những thứ khổ đau thật sâu kín mang tính cách hiện sinh mà phần đông những người bình dị chỉ biết chịu đựng nhưng không ý thức được, đó là bản chất trói buộc của sự hiện hữu, nói cách khác là tình trạng nô lệ của thân xác và tâm thức mình trong sự vận hành và biến động chung của thế giới hiện tượng, chi phối bởi quy luật tương liên, tương tác và tương tạo giữa các hiện tượng với nhau, mà mình không sao tháo gỡ ra được. Các thứ khổ đau thuộc các thể loại thứ nhất và thứ hai thật ra cũng chỉ là các sản phẩm phụ và thứ yếu của thể loại khổ đau thứ ba mà thôi. Khi nào một cá thể có thể làm “đình chỉ” được thể loại khổ đau thứ ba thì các thể loại khổ đau thứ nhất và thứ hai cũng sẽ theo đó mà tan biến hết).

Cội nguồn của khổ đau là vô minh tiên khởi

Cuộc sống của chúng ta bắt đầu với khổ đau của sự sinh và chấm dứt với khổ đau của cái chết; khoảng giữa của hai cực đoan đó hiện ra vô số các sự bất an của sự già nua cũng như các biến cố khổ nhọc khác. Đó là những thứ khổ đau mà chúng ta không mong muốn và luôn tìm cách để khắc phục. Quả hết sức quan trọng là phải tìm cách giải quyết các khó khăn đó: vậy thì có một phương thuốc nào có thể chữa khỏi được tình trạng tự nhiên ấy hay không? Nhằm giúp mình tìm thấy một giải pháp hữu hiệu, nhất thiết chúng ta phải khám phá ra các nguyên nhân tiên khởi và căn bản nhất đưa đến hoàn cảnh hiện nay của mình. Và đây cũng chính là chủ đích của khái niệm về *mười hai mối dây tạo tác tương liên*, và nguyên nhân tạo ra các mối dây ấy chính là *vô minh tiên khởi*.

Nếu quán xét về một sự khổ đau nào đó đang hành hạ mình đang trong lúc này, dù đây là bất cứ một hình thức khổ đau nào (*dù cho mình đang cảm thấy mạnh khỏe và sung mãn đi nữa, thế nhưng nếu quan sát thật kỹ*

*những gì đang diễn biến trong tâm thức thì mình cũng sẽ khám phá ra những thứ xúc cảm đủ loại: từ những mối lo buồn, mong đợi, hy vọng, thương yêu, các mưu tính, các sự giận hờn, kể cả các hình thức xúc cảm mà mình cho rằng là “hạnh phúc”..., tất cả các thứ ấy cũng đều là các biểu hiện kín đáo của khổ đau), thì tất chúng ta sẽ nhận thấy ngay là chúng bắt nguồn từ vô minh tiên khởi. Khi nào còn bị chi phối bởi các tác động của vô minh tiên khởi, tức là mằm mống và cội rễ của khổ đau, thì trong từng giây phút một chúng ta khó tránh khỏi phạm vào các hành động tạo ra nguyên nhân đưa đến một sự tái sinh trong tương lai. Trên dòng diễn tiến của quá trình đó, chúng ta đã và hiện còn đang tiếp tục lưu lại trên dòng tri thức mình vô số các thứ *xung năng*: tức là các *vết hằn* do nghiệp tạo ra, và nghiệp thì bắt nguồn từ vô minh tiên khởi. Trong cuộc sống hiện tại và ngay trong những giây phút này, tri thức chúng ta đang cất chứa vô số tiềm năng sẵn sàng lôi cuốn chúng ta vào các kiếp sống khác trong tương lai.*

Chúng ta vừa nêu lên trên đây mười hai mối dây tạo tác tương liên theo một quá trình

quay tròn: khởi đầu là *vô minh tiên khởi*, làm phát sinh ra sau đó mười một mối dây khác. Cách trình bày sự lôi kéo ấy theo hình vòng tròn còn giúp chúng ta phát hiện ra thêm các chu kỳ tương tác khác cùng vận hành chung một cách đồng loạt, bởi vì *vô minh tiên khởi* phát lộ qua nhiều hình thức khác nhau (*xảy ra liên tiếp trong cuộc sống*) có thể đưa đến nhiều chuỗi lôi kéo phụ thuộc liên kết với mười hai mối dây trên đây (*thật ra việc trình bày các hiện tượng hay biến cố náu kéo và liên kết với nhau theo một vòng tròn là nhằm nêu lên một hình ảnh cụ thể và dễ hiểu về một quá trình mang tính cách lập đi lập lại và xoay vần bất tận. Trên thực tế các hiện tượng xảy ra bàng bạc và cùng khắp, trong tâm thức của một cá thể và cả các tình huống bên ngoài, xuyên qua không gian và thời gian, từ kiếp sống này sang kiếp sống khác. Hình ảnh một vòng tròn với mười hai mối dây trời buộc là một sự đơn giản hóa một số các hiện tượng chủ yếu nhất liên quan đến sự hiện hữu của chúng ta, nhằm giúp chúng ta dễ hiểu và dễ nhớ hơn thế thôi*). Cách trình bày dựa vào hình ảnh của một chuỗi biến cố náu kéo nhau cho thấy mỗi dây

trước kéo theo mỗi dây sau, sẽ giúp chúng ta nhận thấy trên dòng diễn tiến của một chu kỳ gồm toàn bộ *mười hai mỗi dây tương tác*, sẽ còn có thêm nhiều chu kỳ khác xảy ra (*mang tính cách phụ thuộc*) và phát triển song hành. Quý vị có thể nhận thấy điều này qua sự kiện sau đây: trong chu kỳ của mười hai mỗi dây tương tác, tuy rằng *vô minh tiên khởi, sự tạo nghiệp và tri thức (ba mỗi dây đầu tiên)* giữ vai trò kích hoạt tiềm năng đưa đến một kiếp sống mới trong tương lai, thế nhưng đồng thời thì người ta cũng nhận thấy giữa hai mỗi dây *tri thức* và *danh xưng và hình tướng* (tức mỗi dây thứ ba và thứ tư) có thể chen vào các mỗi dây thứ tám, chín và mười (sự thèm khát, nắm bắt và sự hình thành) thuộc vào một chu kỳ khác có khả năng kích hoạt tức khắc trong tri thức (*tức là ngay trong chu kỳ phụ thuộc này*) tiềm năng đưa đến một kiếp sống mới, qua mỗi dây thứ tư là *danh xưng và hình tướng* (*câu này có nghĩa là giữa hai mỗi dây tri thức và danh xưng và hình tướng - tức là hai nhân tố tạo ra một cá thể hàm chứa các tiềm năng đưa đến một kiếp sống mới sau này - cũng có thể xảy ra một chu kỳ khác “ngắn hơn” gồm*

ba mối dây tám, chín và mười là sự thèm khát, nắm bắt/bám víu và sự hình thành chen vào, và sự hình thành/sinh khởi thì cũng có nghĩa là sự sinh. Một cách cụ thể là khi danh xưng và hình tướng được tạo tác thì sẽ làm phát sinh ra sự thèm khát, nắm bắt/bám víu là các hình thức tạo nghiệp, và nếu nghiệp chín quá sớm thì cá thể mang danh xưng và hình tướng ấy sẽ chết non, đưa đến một sự hình thành khác với một danh xưng và hình tướng khác, không cần phải trải qua toàn bộ chu kỳ của mười hai mối dây với sự kết thúc của nó là sự già nua và cái chết).

Cũng thế, khi quán xét các mối dây thứ tám, chín và mười - *thèm khát, nắm bắt và hình thành* (trong số này mối dây thứ mười là sự hình thành cho thấy là nghiệp đã chín và sẽ đưa đến sự sinh - như vừa được giải thích trên đây) - quý vị sẽ nhận thấy ngay là vào lúc vừa xảy ra sự sinh mang lại bởi các mối dây thứ tám, chín và mười, thì một chu kỳ khác được phát sinh gồm có danh xưng và hình tướng, các cơ sở của sự hiểu biết, sự tiếp xúc và giác cảm - tức là các mối dây thứ tư, năm, sáu và bảy. Cũng thế sự *thèm khát, nắm bắt và sự*

hình thành - chen vào giữa hai mối dây thứ ba và tư - đã xảy ra sớm hơn đối với các thời điểm dự trù của chúng là danh xưng và hình tướng, các cơ sở của sự hiểu biết, sự tiếp xúc và giác cảm, là các mối dây thứ tư, năm, sáu và bảy. Do đó trong trường hợp này rõ ràng là có một chu kỳ tương liên khác (mang tính cách phụ thuộc) chen vào một quá trình tạo tác đang diễn tiến. Vì thế trong một chu kỳ tạo tác tương liên nhất thiết còn có thêm các chu kỳ (phụ thuộc) khác nữa (sự vận hành của các hiện tượng trong vũ trụ - trong đó kể cả thân xác và tâm thức của mỗi cá thể - thật hết sức phức tạp, Đức Phật “đặc biệt” chọn ra mười hai mối dây níu kéo, trói buộc mang tính cách xoay vần của sự sống của con người, và đây cũng là cách tạo ra một hình ảnh đơn giản nhằm giúp chúng ta nhận thấy được bản chất nô lệ và trói buộc của mình trong thế giới hiện tượng. Nếu phân tích và nhìn gần hơn vào vòng tròn của mười hai mối dây ấy thì chúng ta sẽ nhận thấy các mối dây khác nữa tạo ra các vòng tròn phụ thuộc xảy ra và xoay vần đồng loạt với quá trình diễn tiến chính yếu đó. Chẳng hạn như một bào thai chết trong

bụng mẹ sẽ cho thấy là các mối dây như cơ sở của sự hiểu biết (5), sự tiếp xúc (6), giác cảm (7), sự thèm khát (8), sự nắm bắt (9), sự hình thành (10) chưa kịp diễn tiến một cách trọn vẹn đưa đến sự sự sinh (11) và già nua và cái chết vào lúc tuổi già (12), thì trong khi đó nghiệp đã chín quá sớm nên phải chết trong bụng mẹ. Sau cái chết sớm đó thì cá thể chết dưới hình thức một thai nhi ấy sẽ hình thành trở lại bắt đầu từ mối dây thứ tư là danh xưng và hình tướng. Dưới một góc nhìn khác, nếu quan sát sự vận hành của thân xác và tâm thức thì chúng ta tất sẽ phải thấy rằng mình đang bị trói buộc bởi những mối dây nào trong số mười hai mối dây: vô minh? tri thức? hình thành? tạo nghiệp? tiếp xúc? giác cảm? nắm bắt? bám víu? hay là già nua?... Sự phân tích và tìm hiểu đó sẽ giúp chúng ta nhận thấy các mối dây ấy đang bủa vây của chúng ta như thế nào trong sự sống đang chuyển động và xoay vần này, và đồng thời cũng giúp chúng ta ý thức được là mối dây thông lọng cuối cùng là sự già nua và cái chết đang dần dần siết chặt chúng ta từng chút một và trong từng giây phút một. Vòng xoay vần của mười hai mối

dây trói buộc không phải là một khái niệm mang tính cách lý thuyết để mang ra nghiên cứu mà đúng hơn là những lời giáo huấn thực tiễn của Đức Phật giúp chúng ta trông thấy nguyên nhân và bản chất của sự sống này của chính mình, nhằm giúp mình tìm cách thoát ra khỏi cái vòng tròn trói buộc của nó).

Sự kiện nêu lên mỗi dây thứ nhất trong số mười hai mỗi dây tương tác là *vô minh tiên khởi* và mỗi dây cuối cùng là sự già nua và chết có thể khiến liên tưởng đến một sự khởi đầu và một sự chấm dứt nào đó. Thế nhưng nếu quý vị ý thức được rằng sự khởi động của chu kỳ hiện tại của mười hai mỗi dây tương tác còn phải cần đến sự diễn tiến song hành của nhiều chu kỳ khác nữa (*vô minh tiên khởi không xảy ra một lần và chấm dứt mà nó xảy ra hằng ngày qua thái độ và các cung cách hành xử của chúng ta, đưa đến không biết bao nhiêu mỗi dây trói buộc và níu kéo nhau*), thì chúng ta sẽ hiểu rằng không phải chỉ có một chuỗi tiếp nối duy nhất mà còn có sự tham gia của thật nhiều các chuỗi tiếp nối khác nữa, do đó một khi vô minh tiên khởi chưa bị loại bỏ, thì các chuỗi dài lồi kéo ấy sẽ không bao

giờ chấm dứt (như vừa được ghi chú trên vô minh tiên khởi mang tính cách căn bản và là nguyên nhân đầu tiên và chính yếu nhất đưa đến tình trạng trôi buộc của chúng ta trong sự sống. Vô minh tiên khởi không phải là một thứ gì đó có sẵn một cách cụ thể bên trong tâm thức mình, mà nó là một động cơ, một sự thúc đẩy mang tính cách sai lầm, tàng ẩn bên trong các hành vi, cử chỉ, ngôn từ và tư duy của mình trong quá khứ cũng như trong từng giây phút hiện tại, phản ánh thể dạng hiện hữu mà chúng ta hiện đang có và chuẩn bị đưa thể dạng ấy tiếp tục phiêu lưu trong thế giới hiện tượng này. Đức Phật đã đơn giản hóa sự hiện hữu vô cùng phức tạp đó bằng mười hai mối dây trôi buộc nhằm giúp chúng ta nhìn thấy dễ dàng hơn nguyên nhân và bản chất của sự hiện hữu của mình mà thôi. Sự phức tạp đó của sự hiện hữu của chính mình sẽ không bao giờ được “thu gọn” lại bởi cái chết, mà ngày càng trở nên phức tạp hơn. Cái chết thường được chúng ta hình dung như một biến cố “trọng đại”, thế nhưng trên thực tế thì nó cũng không “trọng đại” hơn ngày sinh của mình bao nhiêu. Sự khác biệt nếu có thì ngày

chết được đánh dấu bằng các việc cúng giỗ, cầu siêu, ngày sinh thì được tặng quà và mua bánh ăn mừng). Như quý vị vừa thấy, nguyên nhân sâu xa nhất [mang lại sự hiện hữu] là vô minh tiên khởi, hễ khi nào nó chưa bị loại bỏ thì không sao có thể vượt thoát được vòng lôi kéo của nó.

Trong trường hợp tái sinh trong các hoàn cảnh kém tốt lành (chẳng hạn như súc sinh, quỷ đói - *préta* - hay các sinh linh nơi địa ngục) thì *vô minh tiên khởi*, nền tảng của mười hai mối dây tương tác, là sự *thiếu-hiểu-biết* về phương cách hiện hữu của mọi hiện tượng cũng như sự liên hệ giữa *nghiệp* (hành động) và các hậu quả mang lại. Sức mạnh của *vô minh tiên khởi* tạo ra nghiệp bất thuận lợi và lưu lại một tiềm năng trong tri thức, tiềm năng này sẽ trở thành nguyên nhân khởi động đưa đến một sự tái sinh bất thuận lợi. Nguyên nhân khởi động này (*dưới hình thức các tiềm năng trong tri thức*) sẽ được kích hoạt và làm cho bùng lên bởi sự *thèm khát* (dục vọng) và *nắm bắt*, và khi nào đã hoàn toàn trở thành năng hoạt thì nó sẽ đưa đến sự *hình thành* (*sinh khởi*). Đây chính là nguyên nhân mang

lại các *hậu-quả-tạo-tác* (còn gọi là *tri-thức-hậu-quả*, gồm *danh xưng* và *hình tướng* (4), *các cơ sở hiểu biết* (5), *sự tiếp xúc* (6) và *giác cảm* (7)) và các *kết-quả-hình-thành* (là *sự sinh* (11), *sự già nua* và *cái chết* (12)) và đồng thời mang lại mọi thứ khổ đau cho kiếp tái sinh bất thuận lợi.

Đối với bất cứ một sự hiện hữu thuận lợi nào (*con người, thiên nhân hay bán thiên*) cũng thế, người ta cũng đều nhận ra được là cùng một thứ *vô minh tiên khởi* - tức là sự thiếu-hiểu-biết về phương cách hiện hữu đích thật của mọi hiện tượng - là nguyên nhân tạo ra chu kỳ xoay vần của mười hai mối dây tương tác (*đối với tất cả chúng sinh trong sáu cõi/lục đạo dù là súc sinh, quỷ đói, con người, thiên nhân... khi đã rơi vào vòng luân hồi thì nguyên nhân sâu xa nhất của sự vướng mắc đó là vô minh tiên khởi và liều thuốc hóa giải duy nhất chỉ có thể là trí tuệ mà thôi*). Tuy nhiên đối với các thể dạng hiện hữu ở cấp bậc cao trên đây (*người, thiên nhân và bán thiên*) sự *tạo tác của nghiệp* mang tính cách tích cực hơn (chẳng hạn như không sát sinh, phát động được lòng từ bi hoặc tận tình giúp

đỡ kẻ khác). Các *ngiệp thuận lợi* này lưu lại trong *tri-thức-nguyên-nhân* các vết hằn tích cực, và thành quả mang lại là được tái sinh trong các điều kiện tốt lành (*người, bán thiên, thiên nhân*). Các nguyên nhân khởi động này cũng được sự *thèm khát* (dục vọng) và sự *nắm bắt* (bám víu) thúc đẩy cho đến khi nào trở thành hoàn toàn năng động và chuyển sang sự *hình thành*, sự *hình thành* lại đưa đến các *hậu-quả-tạo-tác* mang lại một kiếp sống tốt lành (*nếu lưu ý thì người đọc sẽ nhận thấy có hai thuật ngữ chưa được giải thích chi tiết đó là: tri thức-nguyên-nhân/conscience causal/causal consciousness/có nghĩa là phần tri thức hàm chứa các vết hằn của nghiệp, và tri-thức-hậu-quả/conscience-effet/consciousness effect/tức là phần tri thức đang vận hành và tạo ra nghiệp mới*).

Nhìn vào hoàn cảnh kẻ khác đang phải trải qua đời mình trong sự xoay vần của chu kỳ hiện hữu cũng là một cách giúp mình phát động lòng từ bi. Dầu sao cũng có rất nhiều phép thiền định khác nhau thiết lập tùy theo các đối tượng được sử dụng: chẳng hạn như thiền định về *mười hai mối dây tương tác*

đang trói buộc mình sẽ là cách mang lại cho mình sự quyết tâm tìm cách thoát khỏi sự hiện hữu xoay vần này; nếu thiên định về mười hai mối dây tương tác đang trói buộc kẻ khác thì sẽ khơi động được lòng từ bi của mình.

Đến đây xin chấm dứt phần trình bày về hiện tượng *tạo tác tương liên* dưới hình thức một *quá trình* lôi kéo đưa đến các sự tái sinh tiếp nối nhau trong các chu kỳ hiện hữu.

Hiện tượng tương liên và sự tạo tác lệ thuộc

Một trong các khía cạnh của khái niệm về hiện tượng tương liên (*kinh sách gốc Hán ngữ gọi là Lý Duyên Khởi, tiếng Phạn là Pratityasamutpada, là một khái niệm hay “quy luật” thiên nhiên mang tính cách toàn cầu, nêu lên sự tương liên, tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng. Khái niệm hay “quy luật” này cho thấy là bất cứ một hiện tượng nào cũng phải liên kết và tương tác với các hiện tượng khác để hiện hữu, điều này cũng có nghĩa là tất cả mọi hiện tượng đều mang tính cách cấu hợp và lệ thuộc. Hiện tượng hay quy luật tương liên giữ một vị thế chủ yếu và*

vô cùng hệ trọng trong giáo lý Phật giáo, do đó nếu có nhắc đi nhắc lại thì thiết nghĩ cũng là một điều cần thiết đối với một vài độc giả chưa thấu triệt được sâu xa giáo huấn của Đức Phật, và nếu có gây ra đôi chút khó chịu nào đối với các độc giả khác thì người dịch cũng chỉ biết xin tạ lỗi mà thôi) cho thấy là một hiện tượng sờ dĩ được hình thành là nhờ vào sự kết hợp giữa các thành phần của nó. Tất cả mọi vật thể đều gồm nhiều thành phần. Các vật thể vật chất thì gồm có các thành phần hướng xạ (*directional/hướng xạ là một thuật ngữ trong ngành vật lý học, chỉ định tính cách định hướng của các vật thể, tức có nghĩa là một vật thể bắt buộc phải giữ một chức năng hay vị trí nào đó trong không gian, và hàm chứa một “chủ đích” nào đó*) và các hiện tượng phi-vật-chất, chẳng hạn như tri thức, thì gồm có các thành phần mang bản chất thời gian (*tri thức được xem như là một sự liên kết của các khoảnh khắc - hay “đơn vị” thời gian - tiếp nối nhau tạo thành một dòng luân lưu liên tục, chữ continuum trong tiếng Latinh thường được dùng để gọi lên hình ảnh này*). Giả dụ như có những hạt vi thể không cấu tạo bởi các thành phần (có nghĩa là không

thể phân cắt thêm được nữa) với tư cách là các thành phần cụ thể (mang tính cách cục vị, chẳng hạn như các phân tử), thì trong trường hợp đó sẽ không sao có thể phân biệt được đâu là bên phải hay bên trái của chúng, hoặc đâu là phía trước hay phía sau của chúng. Trong trường hợp này, và vì người ta không thể nào phân biệt được các bề mặt của một vật thể (*không có trên, dưới, trái, phải gì cả*), nên dù có muốn ghép thật nhiều các vật thể ấy với nhau thì người ta cũng không sao tạo ra được bất cứ gì khác hơn với kích thước (*có sẵn*) của vật thể nguyên thủy ấy (*dù có ghép chúng với nhau thì chúng vẫn ở thể dạng rời rạc tức là không ghép được*). Vì thế người ta có thể khẳng định rằng bất cứ một vật thể vật chất nào cũng phải được cấu tạo bằng nhiều thành phần.

Đối với dòng tiếp nối liên tục gọi là continuum (*của tri thức*) cũng thế: nếu các khoảng khắc thời gian cực nhỏ của nó không được xác định bởi các vị trí trước hay sau thì chúng cũng sẽ không sao có thể tạo ra được một chuỗi tiếp nối liên tục gọi là continuum được. Nếu mỗi khoảng khắc thời gian không

được cấu tạo bởi các thành phần giúp nó tiếp xúc và liên kết với những gì xảy ra trước và những gì xảy ra sau, thì nó cũng sẽ không thể nào tạo ra một chuỗi tiếp nối continuum. Đối với các hiện tượng mang tính cách thường trực (*trường tồn*) cũng thế, chẳng hạn như không gian [được xem là] không mang tính cách cấu hợp: thế nhưng nó vẫn có các thành phần [của nó], chẳng hạn như không gian thuộc khu vực phía tây, không gian thuộc khu vực phía đông; hoặc là thành phần không gian liên quan đến một vật thể này hay vật thể khác (*một vật thể vật chất luôn chiếm giữ một không gian nào đó*). Bất cứ một vật thể dù là trường trực (*trường tồn*) hay không thường trực (*vô thường*), vững chắc (*bền vững*) hay tiến hóa (*biến động*), đều gồm có nhiều thành phần (*một cách vắn tắt là bất cứ một hiện tượng nào trong thế giới hiện tượng, dù là hữu hình hay vô hình, đều mang tính cách cấu hợp*). Chẳng hạn như tư duy của một cá thể cũng phải liên hệ đến não bộ, quá khứ, xúc cảm, kỷ niệm, ký ức, các kinh nghiệm cảm nhận, sự học hỏi, nền giáo dục được thừa hưởng... của cá thể ấy; đối với một xúc cảm cũng thế, nó cũng liên hệ với các xu

hướng và xung năng bên trong tâm thức và các đối tượng bên ngoài, chẳng hạn như sự tương giao với người khác trong bối cảnh gia đình cũng như ngoài xã hội, để có thể dấy lên. Nếu tất cả các hiện tượng đều mang tính cách cấu hợp thì tất nhiên cũng sẽ không có bất cứ một hiện tượng nào lại không bị chi phối bởi quy luật tương liên, tương tác và tương tạo - Pratityasamutpada/Lý duyên khởi. Trở lại vấn đề không gian và thời gian thì chưa có ai biết được hay hiểu được những thứ ấy thật sự là gì. Dù rằng thời gian và không gian là các nhân tố có thể được xác định bởi các hệ số toán học và có thể kiểm chứng được bằng các sự quan sát và thử nghiệm khoa học, thế nhưng bản chất của chúng là gì thì vẫn còn là một sự thách đố đối với nền khoa học hiện đại và cả sự hiểu biết của nhân loại nói chung. Dầu sao theo sự giải thích của Đức Đạt-lai Lạt-ma trên đây thì không gian và thời gian vẫn là các hiện tượng mang tính cách cấu hợp).

Hơn nữa, khi một vật thể rõ rệt nào đó hiện ra trong tâm trí mình, dưới dạng một tổng thể hay qua các thành phần của nó - nên hiểu các thành phần ở đây chỉ là các là *cơ sở*

quy chiếu (bases of reference) dùng để “chỉ định” một tổng thể - thì tổng thể của nó có vẻ như là hàm chứa một thực thể (identity/thể tính, cá tính) riêng biệt (riêng cho nó và của riêng nó), và các thành phần thì cũng tỏ ra đúng thật là của nó. Có phải là đúng như thế hay không? (thí dụ khi nhìn vào một người nào đó thì chúng ta nhận ra ngay người này là ai (tổng thể) và chân tay, đầu tóc, lưng ngực... (các thành phần) cũng đều đúng thật là của người ấy). Dù rằng tổng thể tùy thuộc vào các thành phần của nó (để mà có), và ngược lại (các thành phần cũng phải tùy thuộc vào tổng thể để mà có. Tóm lại là không có bên nào độc lập cả), thế nhưng tổng thể và các thành phần đều có vẻ như hiện hữu một cách tự chủ. Cả hai thứ hiện ra theo cùng cách đó đối với cách suy nghĩ thông thường mang tính cách khái niệm của chúng ta. Thế nhưng nếu đúng thật là như thế thì tất chúng ta phải có thể dùng ngón tay để trở vào cái tổng thể tách rời ra khỏi các thành phần chứ (nếu tách rời ra khỏi các thành phần thì tổng thể sẽ không còn nữa để mà trở ngón tay vào đấy. Nếu tách rời các thành phần của một nhân dạng chẳng

hạn như tay chân, thịt da, máu mủ, tư duy, xúc cảm... ra khỏi nhân dạng ấy và đặt mỗi thứ vào một nơi, thì sẽ không còn trông thấy một nhân dạng nào nữa cả để dùng ngón tay mà trỏ vào đấy. Nếu nhìn vào tâm thức mình và tách rời các thành phần cấu tạo ra nó như tư duy, xúc cảm, trí nhớ, sự tưởng tượng... ra khỏi nó thì chúng ta sẽ không còn trông thấy nó nữa và cũng không tìm thấy cái tôi của mình ở đâu cả).

Do đó quý vị cũng nhận thấy rằng có một sự khác biệt rõ rệt giữa phương cách hiển hiện của một tổng thể và các thành phần và sự hiện hữu đích thật của các thứ ấy: tức có nghĩa là mỗi thứ (*tổng thể và các thành phần*) đều có vẻ như hàm chứa một sự hiện hữu tự chủ (*độc lập và riêng rẽ*), thế nhưng thật ra lại không đúng như thế. Điều này không có nghĩa là tổng thể cấu tạo bởi các thành phần không hề hiện hữu: nếu không có tổng thể thì không thể nào có thể nói đến các thành phần được; một tổng thể chỉ có thể hiện hữu khi nào người ta có thể xác định được các tổng-thể-phụ-thuộc đứng ra làm các thành phần cho nó (*các thành phần cũng hiện ra dưới hình thức các tổng*

thể khác, và được cấu hợp bởi các thành phần khác: cánh tay là thành phần của một nhân dạng, nhưng tự nó cũng là một tổng thể gồm có các thành phần của nó là cánh tay trên, cánh tay dưới, cổ tay, bàn tay, ngón tay, v.v...). Tóm lại là các tổng thể phải có (tức hiện hữu), thể nhưng phương cách hiện hữu của chúng chỉ được xác định bởi tính cách lệ thuộc vào các thành phần tạo ra chúng: chúng không thể hiện hữu dưới bất cứ một hình thức nào khác hơn (các lời thuyết giảng trên đây thật khúc triết, cô đọng và chính xác liên quan đến một vấn đề vô cùng sâu sắc và chủ yếu liên quan đến bản chất của hiện thực, tức là thực thể của thế giới hiện tượng. Hậu cảnh tỏa rộng phía sau những lời thuyết giảng này chính là quy luật toàn cầu về sự tương liên, tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng, và sâu xa hơn nữa là khái niệm về Tánh Không của chúng). Cách giải thích trên đây liên quan đến tất cả các hiện tượng biến đổi và vô thường, cũng như các hiện tượng bất biến và trường tồn (Trời chỉ có thể hiện hữu bằng cách lệ thuộc vào các thành phần cấu tạo ra Trời - tức là vật chất, con người, không gian, thời gian... hay

vũ trụ nói chung - nếu tách rời các thành phần của vũ trụ ra khỏi Trời thì Trời cũng sẽ không còn nữa. Trời chỉ có thể hiện hữu trong tâm thức mang bản chất cấu hợp của con người mà thôi, không có bất cứ ai có thể dùng ngón tay của mình để trở vào một vị trời nào cả bên ngoài cái tâm thức vô thường và mang đầy các thứ xúc cảm đủ loại của chính mình). Các lời giải thích trên đây mở ra một lãnh vực rộng lớn hơn so với sự trình bày về các mối dây tương tác, bởi vì sự giải thích về các mối dây này chỉ được giới hạn trong lãnh vực của một số các hiện tượng liên quan đến quy luật nguyên nhân và hậu quả.

Định nghĩa về bản chất của những gì không thể tìm thấy được bằng cách phân tích

Khái niệm về hiện tượng tương liên, tương tác và tương tạo mang lại nhiều ý niệm vô cùng sâu sắc. Chẳng hạn như trường hợp một người nào đó cảm thấy mình không thể nào chấp nhận được các biểu hiện đơn giản và bên ngoài của một vật thể, và dù đã nỗ lực phân tích toàn diện vật thể ấy, nhưng vẫn

không sao tìm thấy bất cứ gì thuộc bên trong hay bên ngoài của các cơ sở dùng để chỉ định vật thể ấy có thể xem như đúng thật là vật thể ấy (*các vật thể được chỉ định chỉ là “tên gọi” mà thôi, ngoài “tên gọi” ra không có gì đúng thật là của vật thể ấy cả*). Vậy chúng ta thử nêu lên thí dụ về cái ngã hay cái tôi, cái của tôi xem sao: cái tôi điều khiển và sử dụng tâm thức và thân xác (*với tư cách là một chủ nhân ông*), thân xác và tâm thức là những những thứ được đặt dưới quyền sử dụng của cái tôi. Cái tôi, thân xác và tâm thức đều hiện hữu một cách thật rõ rệt, không ai có thể chối cãi được các chức năng mà mỗi thứ phải đảm trách. Cái tôi giữ vai trò chủ nhân ông của thân xác và tâm thức. Chẳng phải là chúng ta vẫn thường hay nói rằng: “Hôm nay *thân xác tôi* có vẻ bất ổn, tôi cảm thấy khá mệt mỏi”, hoặc: “Hôm nay, tôi cảm thấy *cơ thể tôi* thật khoan khoái, trong người thật khỏe”. Các cách phát biểu trên đây đều vững chắc (*hữu lý*), thế nhưng chẳng có ai chịu suy nghĩ xa hơn, chẳng hạn như chìa cánh tay ra và bảo rằng: “Đây chính là tôi”; tuy nhiên điều đó không cấm cản chúng ta mỗi khi *cánh tay của*

mình tạo ra sự đau đớn *cho mình* thì mình lại thốt lên rằng: “Tôi đau quá, tôi cảm thấy khó chịu”. Tất cả các chuyện đại loại như thế cho thấy hết sức rõ ràng là cái tôi và thân xác là hai thứ khác nhau, và thân xác là một thực thể thuộc vào cái tôi.

Cũng thế, mỗi khi chúng ta đề cập đến “tâm thức của tôi” hay “tri thức của tôi”, thì chúng ta thường hay phát biểu chẳng hạn như thế này: “Tôi mất hết trí nhớ rồi, nhất định là phải có chuyện gì bất bình thường!” Đôi khi chính quý vị cũng cảm thấy mình khác với tri thức và trí nhớ của mình, có đúng thế hay không? (*mình muốn nhớ thế nhưng trí nhớ thì cứ quên, mình muốn thông minh thế nhưng cứ hể mớ tay vào việc gì thì cũng lại phạm vào mọi thứ sai lầm và hỏng bét cả*). Hơn nữa chúng ta cũng thường thốt lên như sau: “Tôi muốn luyện tập cho tâm thức tôi được sắc bén hơn, tôi muốn nó phải năng hoạt hơn”, trong trường hợp này tâm thức sẽ vừa là người đứng ra huấn luyện và cũng vừa là đối tượng được đem ra để huấn luyện. Mỗi khi tâm thức tỏ ra vô kỷ luật và bất trị thì chúng ta có thể tự xem mình như một người thầy hay một huấn

luyện viên và tâm thức thì là một đứa học trò ngỗ nghịch phải biết cố gắng làm đúng theo lời chỉ bảo của người đứng ra giảng dạy nó. Nói chung là chúng ta muốn huấn luyện nó và bắt nó phải vâng lời mình. Chúng ta nói năng và suy nghĩ theo cung cách đó, và trên thực tế thì các sự kiện ấy cũng được công nhận là như thế.

Những gì vừa được trình bày trên đây cho thấy rằng thân xác và tâm thức là hai thực thể thuộc quyền sở hữu của cái tôi, và điều đó đã khiến cho cái tôi trở thành một thứ chủ nhân ông. Thế nhưng ngoài thân xác và tâm thức ra thì cái tôi không hề hiện hữu như là một thực thể riêng biệt và độc lập. Trên phương diện bên ngoài tất cả các sự chỉ định đều có vẻ như hỗ trợ cho nhau trong việc xác nhận sự hiện hữu của cái tôi, thế nhưng mỗi khi thật sự muốn tìm kiếm cái tôi ấy thì sẽ không sao tìm thấy nó ở đâu cả. Chẳng hạn như cái tôi của Đạt-lai Lạt-ma tất nhiên là phải thuộc vào bên trong ranh giới quy định bởi thân xác của tôi, không thể tìm thấy nó ở một nơi nào khác cả. Điều này thật hết sức hiển nhiên và rõ ràng (*cái tôi không sao có thể nằm ra bên ngoài*

thân xác của một cá thể được, chẳng hạn như đi ra phố thì bắt buộc phải mang cái tôi theo, không thể để quên nó ở nhà được). Tuy nhiên, nếu quý vị muốn tìm kiếm Đạt-lai Lạt-ma đích thật, tức là người mang tên Tenzin Gyatso, thì nhất định là quý vị sẽ chẳng tìm thấy cái tôi (*chủ nhân ông*) của Đạt-lai Lạt-ma dưới hình thức một thực thể riêng biệt nào cả mà chỉ thấy thân xác và tâm thức của Đạt-lai Lạt-ma mà thôi. Tuy nhiên Đạt-lai Lạt-ma vẫn là một sự kiện [thật hiển nhiên], một cá thể con người, một nhà sư, một người Tây Tạng, một người nào đó biết nói, biết ăn uống, biết ngủ, và rất vui vẻ, có phải là đúng là như thế hay chẳng? Thiết nghĩ những gì trên đây cũng đã thừa đủ để nêu lên sự hiện hữu của một cái gì đó, dù rằng không sao tìm thấy được nó.

Điều này có nghĩa là trong số các cơ sở dùng để chỉ định cái tôi, chẳng có một cơ sở nào có thể xem như [thật sự] đại diện cho cái tôi, hay chính là cái tôi cả. Điều này chứng minh là cái tôi không có? Rõ ràng là không. Tuy thế cái tôi vẫn cứ hiện hữu sờ sờ ra đó, không chối cãi được. Nếu như nó hiện hữu nhưng lại không tìm ra được nó trong số các

cơ sở (*tức là các thành phần như thân xác, tâm thức... tạo ra một tổng thể trong đó hiện ra cái tôi*) chỉ định nó thì người ta có thể bảo rằng nó không hề được tạo dựng ra bằng quyền lực của chính nó, mà là nhờ vào quyền lực của các điều kiện khác hơn với nó (*tức là cái tôi chỉ là một thứ gì đó lệ thuộc vào các nguyên nhân và điều kiện tạo ra nó*). Thiết nghĩ không cần thiết phải đưa ra thêm một sự khẳng định nào khác có thể rõ ràng hơn được.

Sự hiện hữu của cái tôi lệ thuộc vào một số các *điều kiện* nào đó và trong số này có một nhân tố quan trọng hơn hết là phương pháp *khái niệm hóa dùng để chỉ định cái tôi*. Như đã nói đến trên đây, cái tôi và tất cả các hiện tượng khác chỉ có thể hiện hữu xuyên qua sức mạnh của khả năng khái niệm hóa của chính chúng ta (*nói một cách nôm na và dễ hiểu là xuyên qua tư duy và sự suy nghĩ mang tính cách hình dung và tưởng tượng của mình*). Dưới góc nhìn đó, hiện tượng tương liên và tương tác (*Pratityasamutpada/Lý duyên khởi*) không những cho biết là một sự *hiển hiện luôn phải lệ thuộc vào các nguyên nhân và điều kiện (tạo ra nó)*, hoặc được xác định căn cứ

vào các cơ sở chỉ định nó, mà sự hiển hiện còn lệ thuộc vào một tri thức hàm chứa khả năng có thể khái niệm hóa đối tượng ấy (sự hiển hiện của một hiện tượng luôn phải lệ thuộc vào các hiện tượng khác, nói cách khác là lệ thuộc bằng ba cách khác nhau: cách thứ nhất là lệ thuộc vào các nguyên nhân và điều kiện trực tiếp tạo ra nó; cách thứ hai là nhờ vào các cơ sở quy chiếu (*bases of reference*) để gián tiếp chỉ định nó bằng tên gọi; cách thứ ba là dựa vào khả năng khái niệm hóa - phát sinh từ sự suy nghĩ tức là khả năng cảm nhận của con người - để chỉ định nó, nói cách khác là một sự chỉ định mang tính cách chủ quan).

Trong thuật ngữ “*trương liên*” (*inter-dependence*) chữ “*liên*” (*dependence*) có ý nghĩa là “*liên hệ*”, “*liên kết*”, “*lệ thuộc*” vào các yếu tố khác. Khi một vật thể đã lệ thuộc vào các thứ gì khác với nó và dù đây là bất cứ thứ gì, thì nó sẽ không sao có thể tự hiện hữu bằng quyền lực của nó được, nói cách khác là nó không hàm chứa một sự hiện hữu độc lập nào cả. Vật thể đó trông không về bản chất độc lập, tức có nghĩa là trông không về một sự hiện hữu tạo ra bởi quyền lực của chính

nó (đây cũng một trong các cách định nghĩa về Tánh Không của một hiện tượng). Vật thể ấy hiện ra đúng thật là như thế, nhưng phải lệ thuộc vào một số các điều kiện khác. Cái tốt và cái xấu, nguyên nhân và hậu quả, chính mình và kẻ khác, v.v..., khi đã được tạo dựng bằng cách lệ thuộc vào các yếu tố khác, thì tất cả tuy đều hiện hữu, nhưng chỉ là một sự hiện hữu mang tính cách lệ thuộc. Các vật thể, dưới thể dạng hiện hữu lệ thuộc, sẽ không hàm chứa một sự nắm bắt (*chiếm hữu*) cực đoan về một sự hiện hữu tự chủ tạo ra bởi quyền lực của chúng (*nếu một hiện tượng nhờ sự lệ thuộc vào các hiện tượng khác mà có thì tất nó sẽ không hàm chứa một thể dạng cực đoan mang tính cách độc lập và tự chủ, điều đó cũng có nghĩa là chúng ta không thể và cũng không nên “nắm bắt” sự hiện hữu tự tại hay nội tại của một hiện tượng, hoặc “nhìn vào” nó và cho nó là thật*). Cũng tương tự như thế, khi nhìn vào các hành động như giúp đỡ hay gây ra tai hại và dù chúng có xảy ra và hiện hữu đi nữa, thì cũng không nên chấp nhận sự phi-hiện-hữu của chúng (*câu này khá khúc triết và tinh tế, nhưng đồng thời cũng*

mang tính cách rất thực tiễn: tuy các vật thể chỉ có thể hiện hữu bằng cách lệ thuộc, thế nhưng không nên xem chúng là không thật và cho đấy chỉ là Tánh Không, đơn giản chỉ là ảo giác hay một sự trống rỗng đơn thuần), bởi vì [sớm hay muộn] các hậu quả [do chúng gây ra] và các chức năng của chúng [mang lại mọi thứ tác động và ảnh hưởng] cũng sẽ xảy đến một cách chắc chắn không sao tránh khỏi được (Đức Đạt-lai Lạt-ma lưu ý chúng ta là phải cẩn thận: bởi vì nếu xem mọi sự đều là Tánh Không thì đấy cũng chỉ là một quan điểm cực đoan, bởi vì chúng “có thật” - dù bản chất “thật” ấy chỉ mang tính cách lệ thuộc - và sẽ tạo ra các hậu quả cũng “rất thật”. Nếu xem chiếc xe hơi đang chạy là Tánh Không là không thật và cứ thế mà băng ngang đường, không cần phải để ý đến nó thì nguy hiểm có thể xảy ra ngay). Dưới góc nhìn đó, nguyên nhân và hậu quả phát sinh từ các hành động sẽ tự chúng đảm trách sự vận hành của chúng, tương tự như cái tôi giữ vai trò căn bản [trong sự vận hành của năm thứ cấu hợp tạo ra một cá thể]. Khi đã hiểu được điều ấy thì tất chúng ta cũng sẽ loại bỏ được khái niệm cực đoan

mang chiều hướng đối nghịch (với sự hiện hữu) là chủ thuyết hư vô (nếu cho rằng không có gì hiện hữu cả, tất cả chỉ là trống không, chỉ là ảo giác đơn thuần thì đây sẽ là một hình thức cực đoan. Thế giới hiện tượng hiện hữu, nhưng chỉ gồm toàn là các hiện tượng, và nếu đã là hiện tượng thì chúng cũng chỉ “tương tự” như ảo giác, tức là luôn biến động và chỉ có thể hiện ra nhờ vào sự tương liên và tương tác với các hiện tượng khác mà thôi).

Phương cách xác định sự hiện hữu mang tính cách lệ thuộc nhờ vào khả năng khái niệm hóa (tức là một sự quán thấy chủ quan về hiện thực) mang ý nghĩa ngày càng tinh tế hơn về khái niệm tương liên (khái niệm tương liên giữa các hiện tượng mang tính cách toàn cầu liên quan đến tất cả các hiện tượng vật chất và phi-vật-chất, do đó nếu nhìn vào sự tương liên giữa tâm thức mình và bối cảnh bên ngoài thì chúng ta sẽ thấy rằng các hiện tượng hiện ra đều nhất thiết phải tương liên với tri thức mình, nói cách khác là mọi hiện tượng sở dĩ hiện hữu là nhờ vào sự tương kết với khả năng khái niệm hóa của tri thức mình). Ngày nay các nhà vật lý học cũng cho

rằng các hiện tượng tự chúng không hiện hữu một cách khách quan và do nơi chúng, mà chỉ hiện hữu liên đới và tương tác với một chủ thể cảm nhận, tức là người quan sát (*có nghĩa là sự hiện hữu của chúng lệ thuộc vào khoa học gia nghiên cứu và phân tích một hiện tượng, tóm lại là tất cả những sự hiểu biết khoa học cũng mang một khía cạnh chủ quan nào đó*).

Theo tôi, dường như sự liên hệ giữa vật chất và tri thức là một lãnh vực mà Triết Học Đông Phương - nhất là Triết Học Phật Giáo - và Khoa Học Tây Phương có thể gặp gỡ nhau. Tôi nghĩ rằng đây có thể là một cuộc hôn nhân hạnh phúc, tức sẽ không ly dị nhau (*điều tiên đoán này của Đức Đạt-lai Lạt-ma cách nay đã ba mươi năm, và ít nhất đến nay đã cho thấy thật hết sức đúng: ngày càng đông các khoa học gia Tây Phương tán phục giáo huấn của Đức Phật và tu tập theo Phật giáo, nói chung trong số những người Tây Phương theo Phật giáo thì phần đông đều có trình độ học vấn cao*)! Nếu các học giả Phật giáo (tôi không muốn nói đến các nhà trí thức nghiên cứu Phật giáo mà là những người thật sự đã đạt được các kinh nghiệm sâu xa về ngành triết

học này) và các nhà vật lý học vô tư (*không mang thành kiến*) có thể cùng hợp tác với nhau trong các công cuộc nghiên cứu, khảo sát và tìm hiểu sâu xa hơn về các lãnh vực liên hệ giữa vật chất và tri thức, thì nhờ đó chúng ta rất có thể sẽ khám phá ra nhiều điều lý thú và hữu ích trước khi bắt đầu một thế kỷ mới (*thêm một lần nữa những điều tiên đoán trên đây của Đức Đạt-lai Lạt-ma đã tỏ ra rất đúng và chính xác. Các ngành thần kinh học, tâm lý học và phân tâm học vào cuối thế kỷ vừa qua và cả ngày nay nhờ vào các máy móc tinh vi, chẳng hạn như các máy chụp hình sự vận hành não bộ bằng phương pháp từ tính IRM/Imagerie par Résonance Magnétique, MRI/Magnetic Resonance Imaging, đã xác nhận nhiều điều mà Đức Phật đã khám phá ra cách nay hơn hai mươi lăm thế kỷ. Tâm lý học Phật giáo ngày nay đã trở thành như một thứ kim chỉ nam cho một số bác sĩ tâm thần và các nhà nghiên cứu về phân tâm học*). Dầu sao cũng không nên xem các sự kiện này (*nếu có xảy ra*) cũng không phải là nhờ vào một tôn giáo nào cả, mà chỉ nên xem đây là một sự mở rộng của sự hiểu biết chung của con người (*xin chấp tay*

bái phục những lời tiên đoán và sự khiêm tốn của một người tu hành chân chính).

Đồng thời các khoa học gia nghiên cứu về não bộ con người, chẳng hạn như các nhà thần kinh học có thể rút tỉa được nhiều điều hiểu biết liên quan đến trí thức do Phật giáo nêu lên - từ sự vận hành đến các cấp bậc biến cải của nó v.v... Cách nay không lâu, tôi có nêu lên với một nhà thần kinh học một câu hỏi về sự vận hành của trí nhớ, thế nhưng vị này cho biết rằng vấn đề này [khoa học] chưa hoàn toàn thấu triệt được (*một cách tổng quát thì trí nhớ là một sự hiển hiện trở lại của các “vết hằn” do nghiệp tồn lưu trên dòng tiếp nối của trí thức*). Theo tôi trong lãnh vực này chúng ta (*các khoa học gia Tây Phương và các nhà sư Phật giáo*) có thể cùng nhau hợp tác. Hơn nữa một số chuyên gia Tây Phương trong ngành y khoa đã từng công nhận các kết quả trị liệu đối với một số căn bệnh do ngành y học của chúng tôi mang lại. Đây cũng là một lãnh vực khác nữa có thể đưa đến các dự án hợp tác trong tương lai.

Vì lý do Phật giáo chủ trương sự tự sinh (*autocréation/self-creation/sự tự sinh hay tự*

tạo, tất cả mọi hiện tượng đều được phát sinh bằng cách tương liên tương tác và tương tạo giữa chúng với nhau) và không hề hình dung (tưởng tượng) ra một vị trời sáng tạo nào cả, vì thế nên một số người cho rằng không thể xem Phật giáo như là một tôn giáo được. Một học giả Phật giáo Tây Phương từng nói với tôi như sau: “Phật giáo không phải là một tôn giáo, mà đúng hơn chỉ là một hình thức khoa học tâm thần”. Qua góc cạnh đó Phật giáo không được xếp vào danh sách các tôn giáo (xin mạn phép nêu lên một chi tiết nhỏ là nước Bỉ cho đến nay trên mặt luật pháp vẫn còn xem Phật giáo là một tôn giáo và không công nhận là một nền triết học. Xin hiểu rằng mọi hình thức sinh hoạt trong các xã hội Tây Phương - từ văn hóa, tín ngưỡng, giáo dục, chính trị... tất cả đều được bảo vệ bởi luật pháp trong giới hạn được quy định cho các sự sinh hoạt ấy. Tổng hội Phật giáo Bỉ hiện đang tranh đấu rất quyết liệt về vấn đề này để được hưởng cả hai quy chế là tín ngưỡng và văn hóa có nghĩa là cả trên phương diện giáo dục). Mặc dù không hoàn toàn đồng ý về quan điểm đó, thế nhưng trộm nghĩ cũng có thể xem Phật giáo rất gần với khoa học.

Dưới khía cạnh thuần túy khoa học, Phật giáo đã được công nhận một cách thật hợp lý và dứt khoát là một trong số các phương pháp biến cải tâm thần quan trọng nhất. Thế nhưng thêm một lần nữa, và cũng thật hết sức đáng tiếc, là chúng ta (*tức là Phật giáo của chúng ta*) không được liệt kê như là một ngành khoa học. Lý do Phật giáo không phải là tôn giáo cũng không thật sự là khoa học đúng nghĩa của nó, do đó nó có thể là một mối dây liên kết, một đầu cầu nối liền giữa tôn giáo và khoa học. Vì thế tôi nghĩ rằng tốt hơn hết nên đưa hai sức mạnh ấy đến gần với nhau hơn thay vì duy trì tình trạng cách biệt như hiện nay (*các lời kêu gọi này đã được Đức Đạt-Lai Lạt-ma nêu lên qua hai lần thuyết giảng liên tiếp tại Anh Quốc và Gia Nã Đại vào mùa xuân 1984 đã được thực hiện: Viện Tâm Linh và Sự Sống (Mind and Life Institute) đã ra đời ở Mỹ vào tháng 10 năm 1985. Bắt đầu từ năm 1987 các khoa học gia trên thế giới trong tổ chức này thường xuyên quy tụ bên cạnh Đức Đạt-lai Lạt-ma để tường trình về các khám phá khoa học mới nhất và đồng thời để trao đổi với Ngài về những hiểu biết thâm sâu của Phật giáo*).

Phần đông nhiều người không nghĩ đến tôn giáo. Đối với những người quan tâm đến tôn giáo thì lại chia ra thành hai nhóm tương phản nhau (*trong nguyên bản là chữ antagonist/đối kháng, đối nghịch*): một nhóm khép mình vào đức tin và các kinh nghiệm cảm nhận về các giá trị tâm linh, một nhóm khác chối bỏ một cách dứt khoát tất cả các giá trị mang tính cách tín ngưỡng. Đây chính là nguyên nhân đưa đến các sự xung đột (*conflict/tranh chấp*) thường xuyên. Bằng cách này hay cách khác nếu chúng ta có thể đưa hai sức mạnh ấy đến gần với nhau hơn, thì có thể sẽ mang lại được nhiều lợi ích.

Vài lời ghi chú của người dịch

Những lời thuyết giảng của Đức Đạt-lai Lạt-ma trong chương II trên đây nêu lên một số vấn đề căn bản trong giáo huấn Phật giáo giúp chúng ta nhìn lại việc tu tập của chính mình. Thật vậy, mục đích chủ yếu nhất trong giáo huấn Phật giáo là giúp con người tự giải thoát cho mình khỏi mọi thứ khổ đau nhờ vào sự hiểu biết hay là trí tuệ. Thế nhưng nếu muốn chuyển tải trí tuệ hay sự hiểu biết ấy đôi khi cũng phải nhờ đến một số các phương tiện

khác nhau. Sau khi vị Thầy đã tịch diệt, giáo huấn (Dharma) của Ngài dần dần trở thành một tôn giáo và do đó đã được người sau “bày ra” thêm rất nhiều phương tiện chuyển tải gọi là các *phương tiện thiện xảo* (tiếng Pa-li và tiếng Phạn gọi là *upāya*). Kinh sách thường nói đến 84.000 phương tiện thiện xảo. Con số này trong nền văn hóa Ấn Độ chỉ mang tính cách tượng trưng vì cũng có nghĩa là thật nhiều, không sao đếm hết được. Thật ra Phật Giáo cũng không có nhiều phương tiện đến như vậy, thế nhưng cũng đủ khiến cho một số người phải hoang mang.

Do đó nếu nhìn vào “vô số” các hình thức tu tập khác nhau của Phật giáo thì chắc hẳn một số người cũng chỉ trông thấy toàn là phương tiện mà không thấy Phật giáo đâu cả. Chẳng phải đôi khi chúng ta cũng nhận thấy có quá nhiều các bài viết, bài giảng, băng đĩa thuộc vào các thể loại “chạy vòng ngoài” tức nêu lên các phương tiện thiện xảo đủ loại, hoặc các nguyên tắc đạo đức thông thường trong sự sinh hoạt xã hội hay là các kinh nghiệm cá nhân và gọi đấy là Phật giáo hay sao? Nếu nhìn gần hơn nữa thì tất chúng ta sẽ trông thấy

có người thì rung đùi ngâm vịnh “thơ thiền”, có người thì tụng niệm liên miên, có người thì thực thi nghi lễ, gióng chuông gõ mõ vang rền... Vậy thì Phật giáo ở đâu? Trong chương II trên đây chúng ta thấy rằng Đức Đạt-lai Lạt-ma nêu lên các vấn đề như cái tôi là gì, bản chất của các hiện tượng là gì, hiện thực là gì, vô minh tiên khởi là gì và tại sao con người lại bị trói buộc trong vòng chuyển động của khổ đau..., câu trả lời sẽ là trí tuệ. Chỉ có trí tuệ mới có thể hé mở cho chúng ta trông thấy Con Đường mà mình đang đi.

Điểm đáng lưu tâm thứ hai là trong phần kết luận Đức Đạt-lai Lạt-ma đã nêu lên vị trí và vai trò của của Phật giáo đối với khoa học và sự hiểu biết của con người nói chung. Hơn nữa Ngài còn đưa ra một vài nhận xét rất thẳng thắn về vấn đề “tôn giáo” nói chung và nêu lên tình trạng tranh chấp giữa hai thể loại tín ngưỡng: dựa vào đức tin và không dựa vào đức tin” có nghĩa là không chấp nhận các giá trị mang tính cách đơn thuần “tín ngưỡng”. Thật ra đây không hẳn là một sự “tranh chấp” hay “xung đột”, cũng không phải là một sự “tranh giành” nào cả, mà đúng hơn chỉ là một

cách “nghĩ rằng” sự thật là về phần mình. Sự “tranh chấp”, “xung đột” hay “tranh giành” ấy nếu có thì cũng chỉ thuộc vào phạm vi riêng của mỗi thể loại tín ngưỡng mà thôi, như chúng ta vẫn thường thấy xảy ra hằng ngày - đôi khi rất đáng tiếc - trên khắp hành tinh nhỏ bé này. Riêng đối với Phật giáo thì may mắn hơn, tuy cũng “nghĩ rằng” sự thật là về phần mình (chẳng hạn như giữa “tiểu thừa” và “đại thừa” đối với những người tu tập còn ở vào các cấp bậc thấp), thế nhưng thực trạng này không gây ra một vấn đề khó khăn nào đáng kể, chẳng qua là vì sự “nghĩ rằng” ấy của Phật giáo chỉ căn cứ vào trí tuệ mà không sử dụng đến các phương tiện khác như bạo lực, đức tin hay sự khuyến dụ.

Trở lại chủ đề chính yếu của quyển sách là *mười hai mối dây trói buộc con người* trong cõi luân hồi, thì chúng ta sẽ nhận thấy là các lời giảng của Đức Đạt-lai Lạt-ma về khái niệm này thật hết sức minh bạch, ngắn gọn nhưng vô cùng sâu sắc, và đồng thời còn được ghép thêm nhiều lời giải thích mang tính cách mở rộng, giúp chúng ta tìm hiểu sâu xa hơn giáo huấn của Đức Phật. Những lời giảng của Ngài

về *mười hai mối dây trói buộc* giúp chúng ta nhận thấy một điều thật quan trọng là hễ khi nào chưa ý thức và cảm nhận được vô minh đang chi phối và tàng ẩn bên trong từng cử chỉ, ngôn từ và tâm ý mình và đang tạo ra các mối dây trói buộc sự hiện hữu của mình, thì khi đó chúng ta vẫn chưa có thể nào tháo gỡ được chúng, hầu giải thoát cho mình ra khỏi cái vòng lẩn quẩn và xoay vần bất tận của sự sống của mình trong thế giới hiện tượng này.

Bures-Sur-Yvette, 06.07.14

Hoang Phong chuyển ngữ

Chương 3

Các cấp bậc trên Con Đường

Sáng thứ tư

Hỏi - Đáp

HỎI: Thưa Ngài, xin Ngài vui lòng giải thích thêm thế nào là nghiệp duy ý (volitif/volitional/chủ ý, ý thức, chủ tâm) và thế nào là nghiệp cố tình (voulu/intended, desired/thực thi)?

ĐÁP: Một cách tổng quát có hai hệ thống [triết học Phật giáo] giải thích về nghiệp (karma): theo hệ thống thứ nhất thì bất cứ nghiệp dưới hình thức nào (trong tâm thần, trên thân xác hay ngôn từ) đều nhất thiết phải có một nhân tố tâm thần duy ý (mental factor volition, có nghĩa là bất cứ một “ý nghĩ”, “hành động” hay “ngôn từ” - có nghĩa là nghiệp - đều phải phát sinh từ một “nhân tố

tâm thần duy ý”. Do đó cũng có thể suy ra rằng các “động tác” như: hít thở, cử động tay chân, đi đứng, ho, khạc... trên nguyên tắc “không tạo nghiệp”, thế nhưng thật ra bất cứ một sự “chuyển động” nào xảy ra trong tâm thức, trên thân xác hay dưới hình thức ngôn từ đều “tạo nghiệp”, ít nhất chúng cũng tạo ra một sự tương tác nào đó đối với sự sống và môi trường chung quanh, thế nhưng các tác động do chúng gây ra hầu như “vô nghĩa” và không tạo ra một vết hằn đậm nét nào. Do đó các “hành động làm lẫn” mang tính cách vô thức/vô ý/vô tình sẽ không hoặc chỉ lưu lại các vết hằn rất “nhạt” hoặc không đáng kể); hệ thống thứ hai cho rằng ngoài nhân tố tâm thần ra (nghiệp duy ý/tác ý), còn có nghiệp thân xác và nghiệp ngôn từ. Đối với hệ thống thứ nhất thì khi nào nhân tố tâm thần duy ý bắt đầu khởi động nhằm đưa đến sự hình thành của một nghiệp nào đó thì chính nó sẽ được gọi là nghiệp tác ý (karma volitif/karma volitional), và khi nào nhân tố này đã thật sự chuyển thành hành động [một cách cụ thể] (trên thân xác hay bằng ngôn từ) thì cũng chính nó sẽ được gọi là nghiệp thực thi (karma voulu/karma intended, wilful, desired/nghiệp chủ tâm, chủ

ý, cố tình, cố ý); do đó cả hai thứ nghiệp này cùng phát xuất từ một nhân tố tâm thần duy ý chung (và chỉ mang tên khác nhau tùy thuộc vào các giai đoạn diễn tiến).

(Có thể hiểu rằng nghiệp trước hết là một nhân tố tâm thần, tác động và tồn lưu trong tâm thần và cũng sẽ hiện ra trong tâm thần dưới các thể dạng xúc cảm khác nhau, chẳng hạn như các sự giận dữ, hận thù, ghét bỏ... cho đến các hình thức thương yêu, hạnh phúc, bám víu, đam mê, say đắm, v.v... Nếu các xúc cảm này chỉ nhất thiết vận hành và chuyển động trong tâm thức thì gọi là các nghiệp tâm thần hay các “tác ý”/“volition”, và khi nào chúng chuyển thành hành động trên thân xác hay ngôn từ thì sẽ được gọi là nghiệp “thực thi”, “chủ tâm” hay “chủ ý” - “karma voulu”/“karma desired”, “intended”. Nghiệp tâm thần tức là tác ý sẽ trực tiếp gây ra hậu quả bên trong tâm thức, trong khi đó thì các nghiệp thân xác và ngôn từ phát sinh từ sự chủ tâm sẽ “tạo ra” hay “đưa đến” các tình huống và bối cảnh chung quanh, tương quan, liên hệ và thích nghi với các hành động và ngôn từ ấy của mình)... [Ngược lại] đối với

học phái chủ trương ngoài *nghiệp duy ý/tác ý* ra còn có thêm các nghiệp khác là *nghiệp thân xác* và *nghiệp ngôn từ*, thì cũng giải thích *nghiệp duy ý/tác ý* theo cách định nghĩa trên đây, thế nhưng đối với các *nghiệp thực thi* (karma voulu/intended) thì vì các nghiệp này xảy ra trong khi đang diễn tiến các hành động trên thân xác hoặc qua lời nói, nên chúng được xem là mang tính cách vật lý (thân xác) hay ngôn từ. Học phái Trung quán - Cụ duyên tông (Madhyamika-Prasangika) cho rằng cách giải thích này đúng hơn cả (*thiết nghĩ cả hai cách giải thích đều đúng, sự khác biệt nếu chỉ liên hệ đến cách định nghĩa và các thể dạng phát lộ hay “bùng lên” của nghiệp. Nếu chúng ta ngược về nguồn gốc xa hơn của sự “chủ tâm” và “tác ý” (volition) thì sẽ thấy rằng tất cả mọi sự hiển hiện/phát lộ của nghiệp đều phải phát xuất từ các chủng tử/vết hằn tồn lưu trên dòng tiếp nối liên tục của tri thức. Các chủng tử/vết hằn này sau khi tác động với các nghiệp mới vừa được ghi nhận trên dòng tri thức sẽ hiển hiện hay bùng lên để trở thành tác ý, đưa đến các xúc cảm đủ loại. Nếu sự bùng lên ấy của nghiệp*

dừng lại ở các thể dạng tác ý và xúc cảm bên trong tâm thức thì sẽ tạo ra các chủng tử/vết hằn mới hay nghiệp mới ngay bên trong tâm thức, và ngay lập tức chúng sẽ được ghi khắc trên dòng tiếp nối của tri thức. Trong trường hợp các thể dạng tác ý và xúc cảm ấy phát lộ ra bên ngoài qua các hành động trên thân xác hay ngôn từ, thì chúng sẽ tạo ra các tác động tức là nghiệp thực thi, ảnh hưởng đến bối cảnh bên ngoài qua các sự sinh hoạt và các mối tương giao trong gia đình, cũng như ngoài xã hội và cả đối với sự sống nói chung trong bối cảnh thiên nhiên. Các ảnh hưởng này sẽ tạo ra một sự “phản hồi” mang lại các xúc cảm khác, các xúc cảm này có thể gọi là hậu quả của “nghiệp thực thi”, chúng sẽ tạo ra các vết hằn mới và sẽ được ghi khắc và tiếp tục tồn lưu trên dòng luân lưu của tri thức).

HỎI: Cách định nghĩa về tri thức (consciousness) của học phái Trung quán - Cụ duyên tông (Madhyamika-Prasangika) cho rằng cơ sở tiếp nối liên tục trên đó ghi khắc các vết hằn của nghiệp chỉ giản dị là cái tôi, và cơ sở tạm thời của nó là tri thức, thì điều này cho thấy là trái ngược lại với (chủ trương của)

học phái Duy Thức (Chittamatra) (cho rằng có một cơ sở căn bản luân chuyển từ kiếp sống này sang kiếp sống khác là a-lại-da-thức). Xin Ngài giải thích chi tiết hơn về điểm này, nhất là tại sao cơ sở tiếp nối liên tục trên đó ghi khắc các xu hướng (vết hằn) lại có thể chỉ là cái tôi giản dị, bởi vì nó không hiện hữu một cách nội tại (vì chỉ là tên gọi) và cũng không mang tính cách trường tồn. Và cơ chế (mechanism/phương cách) nào đã góp phần vào việc tồn lưu các vết hằn, nếu đây không phải là tri-thức-căn-bản-của-tất-cả (tức là a-lại-da-thức/alayavijnana do Duy Thức Học nêu lên)? Sau hết là các vết hằn ấy lưu chuyển như thế nào từ kiếp sống này sang kiếp sống khác?

ĐÁP: Khi chúng ta nói rằng cái tôi chỉ hiện hữu bằng tên gọi, tức chỉ là một sự *chỉ định đơn giản*, thì cũng không phải vì thế mà [vội vã] kết luận rằng cái tôi, cái ngã, ngoài cách chỉ định bằng tên gọi (dénomination/designation) ra sẽ không còn có bất cứ gì khác. Vì lý do đối tượng “tôi” (*cái tôi*) không phải là một sự tự sinh (*autoproduit/self-produced/tự tạo tác, tự phát sinh*) - hơn nữa ngoài cách chỉ định bằng tên gọi ra thì nó không thể tự

thiết đặt cho mình một quy chế mang tính cách chuyên biệt và độc lập nào cả, mà nó chỉ có thể bảo toàn được sự hiện hữu của nó nhờ vào tên gọi, tức có nghĩa là một sự chỉ định (*quy chiếu*) mang tính cách khái niệm (imputation conceptuelle/conceptual imputation) - cho nên người ta mới phải gọi đây chỉ là một thứ *danh xưng đơn giản* hay một *sự xác định đơn giản bằng cách gọi tên* (imputé par simple dénomination/imputed by a simple name) hay một sự chỉ định [đơn giản] (*chẳng hạn trường hợp một chiếc xe: thuật ngữ “chiếc xe” chỉ là một tên gọi. Nếu tháo gỡ các thành phần của chiếc xe ra thì chiếc xe sẽ không còn nữa. Cũng thế nếu tách rời tri thức, trí nhớ, các thứ tư duy và xúc cảm đủ loại như lo âu, sợ sệt, thương yêu, tức giận, oán hờn, hạnh phúc, khổ đau, hy vọng... và cả các thành phần cơ thể vật chất tạo ra thân xác của cá thể ấy thì sẽ không sao thấy được “cái tôi” của cá thể ấy. Do đó “cái tôi” cũng chỉ là một “thuật ngữ đơn giản” dùng chỉ định một cá thể, tương tự như thuật ngữ “chiếc xe” dùng để chỉ định một vật thể gồm thân xe và bốn bánh xe dùng để di chuyển hay chuyên chở mà thôi*). Trong

cách nói *cái tôi giản dị*: chữ *giản dị* chỉ có nghĩa là nếu muốn tìm kiếm cái tôi, dù bằng cách sử dụng các phương pháp phân tích (*lý luận*) thật sâu sắc, thì người ta cũng không sao tìm được nó. Không phải chỉ có cái tôi (tức cơ sở trên đó ghi khắc các xu hướng hay vết hằn của nghiệp) được quy định một cách giản dị bằng danh xưng, mà các vết hằn cũng được chỉ định bằng cách đó, kể cả nghiệp tạo ra các vết hằn ấy cũng vậy: tất cả mọi sự hiện hữu (*tức là các hiện tượng dù là vô hình hay hữu hình*) cũng đều được chỉ định bằng danh xưng mà thôi (*Thiền Học gọi sự kiện “chỉ định bằng tên gọi” này là sự “hiểu biết quy ước”, có nghĩa là một sự hiểu biết mang tính cách biểu trưng để “hiểu ngầm với nhau”, do đó không nói lên được bản chất hay bản thể đích thật của các hiện tượng*). Khi nói rằng các hiện tượng *chỉ đơn giản là một sự chỉ định (quy định) bằng tên gọi* thì đây không có nghĩa là nói lên sự phi-hiện-hữu hoàn toàn (*tuyệt đối*) của chúng; mà thật ra là chỉ để nêu lên rằng sự hiện hữu của chúng không phải là do chính quyền lực của chúng mà có, cũng không nhờ vào một thể tính cá biệt (*propre entité/own*

entity) nào hay bản chất đặc thù (own nature) nào của chúng.

Khi nói rằng *cơ sở ghi nhận* và *khơi động* các vết hằn (*tức là tri thức*) cũng chỉ đơn giản là danh xưng, thì điều đó có thể đã khiến bạn nghĩ rằng sự hiện hữu của chúng (*tức của dòng tri thức và các vết hằn*) không phải là thật. Cách giải thích trên đây tất sẽ phải giúp bạn nhận thấy không đúng là như thế, và thật ra thì cũng không đến nỗi nào quá khó hiểu lắm (*mọi hiện tượng có thật nhưng không đúng theo cung cách mà chúng ta nghĩ về chúng và gán cho chúng. Thí dụ mọi hiện tượng đều là vô thường, luôn chuyển động và đổi thay, thế nhưng chúng ta lại nhìn chúng “rất thật”, và trong tâm thức thì mình nghĩ rằng và cũng mong muốn rằng chúng phải giữ nguyên như thế và tiếp tục sẽ đúng là như thế. Sự quán nhận méo mó, lệch lạc nhưng rất sâu kín đó - tức là thể dạng vô minh tiên khởi, pha lẫn với các xúc cảm đủ loại của sự bám víu và ghét bỏ do nó tạo ra, sẽ làm phát sinh ra sự “phức tạp” bên trong tâm thức của mỗi cá thể, và tạo ra trong bối cảnh bên ngoài một tình trạng vô cùng “phức tạp” qua các sự sinh hoạt xã hội*

và sự sống của con người nói chung). Đối với vấn đề liên quan đến các phương thức kết nối giữa *ngiệp* và *hậu quả/kết quả* của nó, thì chúng ta nên nhìn vào sự kiện sau đây: qua cách ăn nói quy ước (*thường tình*) chúng ta thường phát biểu như sau: “Cách nay ít lâu, tôi đã từng làm được việc này hay việc nọ”; người đã thực thi các hành động ấy (*trước đây*) đúng thật là chính mình (*hiện nay*), đây là một sự kiện hiển nhiên. Dưới góc nhìn đó khi mà cái tôi ấy được xem như một sự tiếp nối liên tục của cái tôi đơn giản (tức là một sự chỉ định bằng danh xưng) và (*đồng thời*) cũng là tác giả của hành động, thì [tất nhiên] chúng ta sẽ hoàn toàn có lý khi phát biểu như trên đây (*cái tôi thực thi các hành động trước đây cũng là cái tôi vừa phát biểu câu nói trên đây*). Thế nhưng nếu [chịu khó] suy nghĩ cẩn thận thì chúng ta sẽ phải nhận thấy rằng mọi hành động khi đã chấm dứt, thì cái tôi của thời điểm hiện tại không còn hoàn toàn đúng với cái tôi của thời điểm trước đó nữa (*thật hết sức dễ hiểu: cái tôi của một người đang đọc các dòng chữ thật khúc triết này của Đức Đạt-lai Lạt-ma không phải là cái tôi khi còn cắp sách*

đi học, cũng không phải là cái tôi khi còn là một hài nhi trong vòng tay mẹ hay trong bụng mẹ!). Thế nhưng chúng ta vẫn [nhất định] cứ tiếp tục nghĩ như thế (về cái tôi nội tại của mình) và không hề do dự một chút nào khi nói lên: “Chính tôi đã làm việc ấy”, [trên thực tế] các sự kiện xảy ra cũng đúng là như thế. Do đó, cá thể chính là kẻ chịu trách nhiệm về hành động hay là nghiệp (do mình đã tạo ra trước đây, mình là người thừa hưởng và cũng là sở hữu chủ của cái “gia tài” ấy). Có một sự liên kết giữa hành động và tác giả gây ra hành động, sự liên hệ ấy chính là cơ-sở tiếp-nối-liên-tục (base continuum/continuum basis) dự phần vào việc kết nối giữa hành động (nghiệp) và hậu quả sẽ xảy ra trong tương lai, dù là thật lâu dài hay ngắn hạn (ngắn hạn là trong kiếp sống này, lâu dài là trong các kiếp tái sinh). Dòng tiếp-nối-liên-tục (continuum) của cái tôi đơn giản - tức là chủ thể thực thi hành động và tích lũy nghiệp - vận hành một cách liên tục từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác trong sự sống, và khi nào nghiệp tạo ra từ trước chuyển thành quả, thì cũng chính cái tôi đơn giản trước đây đã tích lũy nghiệp, sẽ

đứng ra nhận lãnh nghiệp, không có ai khác hơn là chính nó.

Cái tôi được xem là lệ thuộc vào *cấu hợp tâm thần* và các *cấu hợp vật chất* (*bốn cấu hợp tâm thần và cấu hợp thể xác: ngũ uẩn*). Các học phái *Du-già Tan-tra* (*thuộc Kim Cương Thừa*) phân loại cấu hợp tâm thần và cấu hợp vật chất theo nhiều cấp bậc khác nhau: từ thô thiển đến thật tinh tế. Đối với *Tối-thượng Du-già Tan-tra* (*học phái cao nhất trong số bốn học phái của Phật giáo Tan-tra*) cơ sở chỉ định tối hậu của cái tôi là một hình thức cấu hợp thật tinh tế cùng kết nối với chúng ta từ lúc khởi thủy của thời gian; đó là một sự cấu hợp thuộc vào một cấp bậc tinh tế của tâm thức, biểu trưng bởi một dòng tiếp-nối-liên-tục (*continuum*) *không khởi thủy, không gián đoạn*, hàm chứa một khả năng thật sâu kín giúp đạt được *thể dạng của Phật* (*Phật Tính*). Vấn đề ở đây không phải là tìm hiểu xem tâm thức dưới sự chi phối của các yếu tố tâm thần bản loạn có thể đạt được *Phật Tính* hay không; chuyện này tất nhiên là không sao có thể xảy ra được, các thể dạng tri thức thô thiển (*hiền lành, khờ khạo hay thông minh, lanh lợi*) cũng

không sao đạt được *Phật Tính*; duy nhất chỉ có thể dạng tri thức ở cấp bậc tinh tế nhất mới có thể đạt được *Phật Tính* mà thôi. Cấp bậc tinh tế đó kéo dài từ những thời gian không khởi thủy và sẽ còn tiếp tục đến vô tận. Khi chúng ta chết thì các cấp bậc tri thức thô thiển của tri thức sẽ tan biến hết. Vào giai đoạn sau cùng của kiếp sống này tức là khi chết, *tri thức tối hậu* sẽ hiện ra ở một cấp bậc vô cùng tinh tế gọi là *ánh sáng trong suốt*. Chính thể dạng tri thức này là mối dây nối liền với kiếp sống sau (xin nhắc lại là theo Phật giáo Tây Tạng hay Phật giáo Tan-tra hay Kim Cương Thừa nói chung thì cái chết là một quá trình rất phức tạp: chết theo tiêu chuẩn y khoa chưa thật sự là “chết” bởi vì thân xác và tâm thức (các cấu hợp tâm thần) vẫn còn tiếp tục suy thoái cho đến lúc tất cả các khả năng của chúng tan biến hết, đánh dấu cái chết thật sự xảy ra. Vào đúng thời điểm này, tri thức sau khi đã loại bỏ được tất cả các thứ “ô nhiễm” sẽ đạt được một thể dạng thật trong sáng gọi là “ánh sáng trong suốt”. Các vị đại sư Tây Tạng có thể chủ động được quá trình diễn tiến của cái chết và dừng lại ở “thể dạng ánh sáng trong suốt” ấy và sẽ không rơi vào một quá trình

đảo ngược là sự hình thành tức là sự tái sinh. Theo thiên kiến riêng của người chuyển ngữ thì “ánh sáng trong suốt” trong Kim Cương Thừa dưới một vài góc cạnh nào đó cũng khá gần với khái niệm về “tri-thức-căn-bản-của-tất-cả”/a-lại-da-thức do Duy Thức Học chủ xướng). Dưới góc nhìn đó, các cấu hợp tinh tế nhất sẽ hiện hữu không gián đoạn trong khung cảnh vô tận của thời gian.

Theo học phái Trung Quán - Cụ duyên tông (Madhyamaka-Prasangika) mỗi khi *nghiệp* chấm dứt và biến mất thì sự tan biến ấy cũng phải có một nguyên nhân, và *thể dạng hủy diệt* xảy ra tiếp theo đó cũng phải có một nguyên nhân, bởi vì các thể dạng ấy đều là các hiện tượng tạo tác (*như tất cả các hiện tượng khác*). Do đó, *nghiệp* sẽ tạo ra một *thể dạng hủy diệt*, và thể dạng này cũng sẽ là một hiện tượng vô thường, và sẽ tồn tại cho đến khi nào khả năng tạo quả của *nghiệp* [bắt đầu] tạo ra quả.

Đối với vấn đề xuất hiện của cái tôi, thì như chúng ta đã thấy là cái ngã hiện hữu từ lúc khởi thủy của thời gian cho đến nay; thể nhưng [đồng thời] cũng có một *cái tôi* cá biệt

[và tạm thời], mang các đặc tính như tuổi trẻ (*cái tôi của tuổi trẻ*), hay là sự sống của con người (*dưới hình thức các bản năng của con người và của mọi sinh vật khác: chẳng hạn như các bản năng sinh tồn, truyền giống, sợ chết...*, các thứ bản năng này tàng ẩn phía sau “cái tôi” dưới hình thức các thứ xúc cảm bám víu, ích kỷ, lo sợ, hy vọng, ghét bỏ, thương yêu, v.v...), và của các thể loại sinh tồn khác (*tức các chúng sinh khác*), sinh ra bằng nhiều cách khác (*theo kinh sách là sinh ra từ tử cung, từ trứng hoặc trong môi trường ẩm ướt...*). Nói chung là tất cả mọi hình thức của sự sống đều hàm chứa một “cái tôi”, và “cái tôi” của con người thì phức tạp, đa dạng và năng động nhất, và do đó cũng hành hạ con người nhiều nhất). Trong kiếp sống hiện tại chúng ta vẫn thường hay nói đến cái tôi của mình lúc thiếu thời, chẳng hạn như qua cách phát biểu như sau: “Thật vậy, ngày còn bé ‘tôi’ rất tinh nghịch, nhưng ngày nay thì ‘tôi’ đã khác nhiều!”. Người ta có thể tìm thấy vô số các đặc tính cá biệt xác định một cái tôi hay chính là “tôi”. Một số mang đặc tính tổng quát (*tức là ai cũng có*) và tiếp tục giữ được lâu dài, một số khác mang tính cách cá nhân

và nhất thời (*thí dụ có người thì chậm chạp, lù khù, có người thì ăn nói huyền thuyên, lúc nào cũng cười hô hô, không sao thay đổi được: đây là các “cái tôi” lâu dài của họ; có người rất thích ăn ngọt, thế nhưng khi bác sĩ bảo rằng mình bị tiểu đường, thì sau đó mỗi khi thấy “của ngọt” thì sợ: đây là “cái tôi” nhất thời của họ*).

HỎI: Năng lượng vật chất có phải cùng là một thứ với năng lượng tâm thần hay không?

ĐÁP: Nói một cách tổng quát thì vật chất và tri thức mang bản chất khác nhau, vì thế nên người ta cho rằng năng lượng liên hệ với mỗi thứ cũng khác nhau. Năng lượng tâm thần có nhiều cấp bậc tri thức khác nhau, từ thô thiển đến tinh tế (trong khi đó năng lượng vật chất chỉ gồm có một thể loại và được xác định bằng đơn vị “joule”: đó là khả năng của một hệ thống vật lý tạo ra một sự chuyển động nào đó. Năng lượng vật chất có thể hiện ra dưới các thể dạng như ánh sáng, hơi nóng hay điện năng). Một cấp bậc tri thức càng lệ thuộc vào thân xác hiện tại (thân xác đang có) càng mang tính cách thô thiển (chỉ nghĩ đến ăn ngon, mặc đẹp và những thú vui

bản năng). Trái lại, một cấp bậc tri thức tinh tế hơn sẽ ít bị lệ thuộc vào thân xác vật chất thô thiển hơn (*biết suy tư về những điều mình trông thấy, quan tâm đến sự học hỏi và trau dồi đạo đức mang lại một cuộc sống tâm linh phong phú hơn*). Ngoài ra các cấp bậc tinh tế của tâm thức cũng hàm chứa một sức mạnh to lớn hơn so với các cấp bậc thô thiển, và mỗi khi cần đến thì chúng cũng sẽ mang lại nhiều hiệu quả hơn trong việc biến cải tâm thức mình (*điều này cũng có thể quan sát được một cách dễ dàng: một người chỉ biết quan tâm đến các giá trị vật chất mỗi khi gặp khó khăn sẽ rất dễ rơi vào sự hoang mang, lo âu, sợ hãi, hy vọng, cầu xin..., hoặc trở nên đàn độn, ngơ ngẩn không biết phải xử trí ra sao, hoặc chỉ biết chịu đựng một cách thụ động và đáng thương. Trái lại một người biết trau dồi đạo đức, tìm kiếm các thú vui tinh thần, ít quan tâm đến các giá trị vật chất, sẽ vượt lên các khó khăn dễ dàng hơn khi chúng xảy đến với mình. Tóm lại trên phương diện tâm thần, không những chỉ có các cấp bậc “thông minh” và các “cá tính” khác nhau giữa các cá thể mà còn có các cấp bậc năng lượng khác nhau liên quan đến sức mạnh*

của sự chú tâm, các khả năng suy nghĩ và quán thấy các sự kiện bao quát, trừu tượng, khả năng so sánh chính xác và liên kết được nhiều sự kiện hơn). Nếu muốn bàn luận một cách đúng đắn về các thể loại năng lượng thì nên khởi sự bằng cách khảo sát các cấp bậc khác nhau của vật chất và tri thức (trong khuôn khổ của một câu trả lời Đức Đạt-lai Lạt-ma không thể bàn luận chi tiết hơn, nếu muốn đào sâu vấn đề này thì nên tìm hiểu thêm về các cấp bậc năng lượng của vật chất và tri thức).

HỎI: Làm thế nào để đối đầu (xóa bỏ) với vô minh tiên khởi mang tính cách nội tại?

ĐÁP: Một số thể dạng vô minh có thể xóa bỏ được bằng các cố gắng nhỏ, thể nhưng đối với vô minh tiên khởi, căn nguyên đưa đến tình trạng trói buộc trong các chu kỳ hiện hữu, thì chỉ có thể loại bỏ được nó bằng các nỗ lực thật lớn lao. Mục đích chủ yếu của các buổi thuyết giảng này là tìm cách làm cho vô minh tiên khởi phải chấm dứt. Trong các buổi thuyết giảng trước tôi đã nêu lên phần căn bản (lý thuyết) và các nguyên tắc chủ yếu. Bắt đầu từ hôm nay, tôi sẽ nói đến phần thực hành.

HỎI: Có một phương pháp nào hữu hiệu giúp đối phó với sự giận dữ và hung bạo, nhưng không khuất phục kẻ gây hấn, cũng không khiến mình nóng giận hoặc hung hăng hay không?

ĐÁP: Nếu cứ để mặc cho sự giận dữ tung hoành và bộc lộ ra bên ngoài, thì thật hết sức khó mang lại cho mình một chút lợi ích nào. Nên hiểu rằng càng phát lộ sự giận dữ thì nó lại càng bùng lên thêm, điều đó không đưa đến một giải pháp tích cực nào cả, mà chỉ khiến cho các khó khăn trở nên trầm trọng thêm mà thôi. Tuy rằng trong một số trường hợp cũng cần đến sự giận dữ để ngăn chặn các hành vi tệ hại của kẻ khác, thế nhưng tôi nghĩ rằng việc ấy cũng có thể làm được mà không cần đến sự giận dữ. Nếu tạo ra các biện pháp ngăn chặn [các hành vi tệ hại] nhưng không để cho sự giận dữ dấy lên thì sẽ hữu hiệu hơn nhiều so với cách phản ứng dưới sự chi phối của các xúc cảm nóng nảy; điều này cũng dễ hiểu bởi vì các phản ứng ấy sẽ khiến chúng ta mất hết sáng suốt. Sự giận dữ tàn phá một trong các phẩm tính quý báu nhất của bộ óc con người ấy là sự phán đoán: tức là khả năng suy xét

giúp mình nhận biết được “điều này hay điều kia là một sự xấu xa”, và biết cân nhắc hậu quả do một hành động nào đó sẽ mang lại cho mình, trong ngắn hạn cũng như lâu dài. Nếu muốn quyết định thật đúng đắn, thì nhất thiết phải biết cân nhắc một cách sáng suốt các tình huống và hậu quả có thể xảy ra. Nếu vượt lên được mọi sự giận dữ thì nhờ đó khả năng phán đoán của mình cũng sẽ trở nên sắc bén hơn.

Thật hết sức hiển nhiên, nếu hành xử một cách chân thật và lương thiện giữa một xã hội đầy bon chen thì đôi khi cũng bị kẻ khác lợi dụng. Nếu dung túng một người nào đó khi họ hành động theo cung cách ấy, thì đấy cũng là cách làm ngơ cứ để cho người ấy phạm vào các hành động tai hại, tạo ra nghiệp bất thuận lợi đưa đến các hậu quả kém tốt lành cho người ấy trong tương lai. Trong các trường hợp như thế, các phản ứng [bằng sự giận dữ] có thể chấp nhận được với mục đích tránh cho người thực thi các hành động tiêu cực [biết dừng lại] không tạo ra cho mình các hậu quả tệ hại trong tương lai. Thí dụ các bậc cha mẹ sáng suốt đôi khi cũng có thể quở trách và kẻ cả trừng phạt con cái, thế nhưng

đấy không phải là vì giận dữ [mà làm]: điều này là một điều cấm kỵ. Nếu thật sự vì giận dữ mà đánh đập con cái thì sẽ khó tránh khỏi được sự hối hận sâu xa trong tương lai. Do đó nếu thật sự mong muốn sửa đổi hành vi của đứa trẻ thì nhất định cũng sẽ tìm được những lúc thuận tiện để bày tỏ và biểu lộ các phản ứng của mình với mục đích mang lại lợi ích cho đứa bé. Nên tìm kiếm một giải pháp theo đường hướng đó *(là những người Phật giáo chúng ta phải nhìn vào vấn đề giáo dục con cái dưới những khía cạnh thật sâu xa. Sở dĩ đứa trẻ ngộ nghịch hoặc làm những điều sai trái ấy là vì các thứ xúc cảm và xung năng bên trong nó xúi giục và thúc đẩy nó. Ấn nấp phía sau sự thúc đẩy và xúi giục ấy là nghiệp của chính nó, tức là những thứ khổ đau sâu kín đang chi phối nó. Không nên tiếp tay làm cho những thứ khổ đau ấy nặng nề thêm mà phải tìm cách giúp đứa bé hóa giải các nghiệp ấy. Tình thương con thiếu sáng suốt sẽ tạo ra một tình trạng “bất toại nguyện” thường xuyên, tức là một sự khổ đau của chính mình bên trong tâm thức mình. Không nên trút bỏ sự khổ đau ấy lên đầu đứa bé bằng sự giận dữ.*

Nếu trong một gia đình mỗi người tìm cách trút bỏ khổ đau của mình lên đầu người khác thì không sao có thể tạo ra hạnh phúc được).

Theo Thừa kinh điển (Sutrayana/là một thuật ngữ dùng để gọi chung các tông phái Phật giáo chủ trương việc tu tập căn cứ vào kinh sách gọi là su-tra (soutra/sutra) gồm Tam Tạng Kinh và các kinh sách khác của Đại Thừa, nhằm để phân biệt với Phật giáo Tan-tra hay Tan-tra Thừa - nhất thiết dựa vào các kinh sách gọi là tan-tra. Phật giáo Tan-tra chịu nhiều ảnh hưởng từ Ấn giáo và thường được xem là một tông phái của Kim Cương Thừa) thì sự giận dữ là một điều cấm kỵ trên con đường tu tập tâm linh. Trái lại học phái Tan-tra (Phật giáo Tan-tra/Kim Cương Thừa) cho biết là phải sử dụng sức mạnh của sự giận dữ như thế nào để giúp mình thăng tiến trên con đường. Trong trường hợp này động cơ thúc đẩy căn bản (vững chắc/lâu bền) vẫn luôn là lòng từ bi, và sự giận dữ chỉ là một động lực thúc đẩy tạm thời. Mục đích là lợi dụng sức mạnh của sự giận dữ nhưng không để mình rơi vào sự chi phối của các tác động tiêu cực tạo ra bởi sự giận dữ. Đây là cách

giúp cho việc tu tập hữu hiệu hơn; trong cuộc sống thường nhật cũng thế, nghiệp gây ra bởi sự giận dữ luôn mang tính cách thật nhanh chóng, cực mạnh và hữu hiệu (*sự giận dữ bùng lên thật nhanh và thật mạnh, do đó nếu chuyển được sức mạnh ấy trở thành tích cực thì kết quả mang lại cũng sẽ thật nhanh, thật mạnh và hiệu lực giúp cho việc tu tập thăng tiến mau chóng hơn*). Đây cũng là một trong những điểm tương phản nổi bật nhất giữa Kim Cương Thừa và các tông phái của Phật giáo “cổ điển” là Theravada và Đại Thừa. Kim Cương Thừa chủ trương trên đường tu tập ngoài việc phát huy các sức mạnh tích cực của Phật giáo “cổ điển”, còn phải tận dụng cả các sức mạnh tiêu cực luôn hàm chứa những tiềm năng thật to lớn để biến chúng trở thành tích cực. Người ta thường nêu lên hình ảnh những người tu tập Kim Cương Thừa phải “nuốt” cả những quả đắng phát sinh từ các độc tố, nhằm biến chúng trở thành những quả ngọt của sự giác ngộ. Chẳng hạn như phép luyện tập “tong-len” là một phép “thiền định” nhằm tập trung tất cả sức mạnh trong nội tâm mình giúp mình hội đủ khả năng hiển

dâng tất cả hạnh phúc của mình cho kẻ khác để đổi lấy tất cả những thứ khổ đau đang dày đọa họ.

Ngoài ra còn có một sự tương phản thật hết sức quan trọng khác giữa quan điểm của Phật giáo và các ngành Phân Tâm Học cũng như Tâm Lý Học hiện đại về sự giận dữ. Phật giáo chủ trương phải chặn đứng và hóa giải sự giận dữ từ bên trong (Phật giáo Theravada và Đại Thừa) hoặc phải chuyển nó trở thành một sức mạnh tích cực (Kim Cương Thừa), trong khi đó thì các ngành Tâm Lý Học và Phân Tâm Học lại chủ trương là không được đè nén sự giận dữ, bởi vì nếu đè nén sự giận dữ lâu ngày thì nó sẽ có thể biến dạng và trở thành các hình thức xúc cảm khác - chẳng hạn như các sự hung hăng, nóng nảy hoặc các thứ lo âu, sợ hãi vô cớ thường thấy ở người phụ nữ - mà phải để cho nó bộc lộ ra ngoài. Thế nhưng nếu cứ để cho nó bộc lộ ra ngoài thì đây là cách tiếp tay với nó, giúp nó trở nên mạnh hơn, và do đó cũng sẽ khó kiểm soát được nó. Do đó Đức Đạt-lai Lạt-ma đã khuyên chúng ta không được phát lộ sự giận dữ mà phải ngăn chặn và hóa giải nó bằng sự

sáng suốt và lòng từ bi, hoặc chuyển nó trở thành một sức mạnh trên đường tu tập.

Thật ra dưới một góc nhìn nào đó Phật giáo cũng như các ngành Tâm Lý Học và Phân Tâm Học cũng đều chủ trương phải hóa giải sự giận dữ bằng phương pháp “buông xả”, thế nhưng sự “buông xả” theo quan điểm Tâm Lý Học và Phân Tâm Học là phải để cho nó phát lộ ra ngoài, sự buông xả này thật hết sức thô thiển và nguy hiểm. Trong khi đó đối với Phật giáo sự “buông xả” có nghĩa là không bám víu vào sự giận dữ của mình cũng như của người khác, lý do là người khác và cả mình, tất cả cũng đều khổ đau như nhau. Sự giận dữ là một hình thức “bất toại nguyện”, nói một cách khác là một sự mất thăng bằng đột ngột trong sự vận hành bình thường của tâm thức, kinh sách xem sự mất thăng bằng này - tức là sự giận dữ - cũng chỉ là một trong những thể dạng khổ đau ở một cấp bậc thô thiển nhất gọi là “khổ đau của khổ đau” (dukkha-dukkha). Như đã được nói đến trên đây, phương thuốc hoá giải sự khổ đau hay sự giận dữ là sự buông xả: sự buông xả đối với mình là không

bám víu vào sự giận dữ đang hành hạ mình hầu giúp mình tái lập sự thăng bằng trong tâm thức mình; buông xả đối với người khác là không bám víu vào sự giận dữ của họ để làm mất đi sự thăng bằng trong tâm thức mình. Biết tái lập sự thăng bằng đó trong tâm thức mình là một cách giúp mình biết thương yêu mình, không để cho sự giận dữ hành hạ mình, và đồng thời cũng là cách giúp mình biết thương yêu kẻ khác, chia sẻ với họ những xót xa và khổ đau gây ra bởi sự giận dữ đang đang hành hạ họ).

HỎI: Nên không chế sự giận dữ hay cứ để cho nó phát lộ ra để mà tìm cách đối phó với nó?

ĐÁP: Nếu muốn nhận diện được sự ghét bỏ (aversion/ác cảm, chán ghét, thù hận) - tức hiểu được đối tượng của sự ghét bỏ hiện ra như thế nào và tâm thức mình phản ứng ra sao, và bản chất của nó là gì, v.v... thì có thể nhờ phương pháp cố tình tạo ra một thể dạng ghét bỏ nào đó trong tâm thức mình hầu khảo sát nó, nhưng đây không phải là một sự giận dữ (ghét bỏ) thật sự mà mình phát lộ nhằm hướng vào một người nào cả. [Sau đó quý vị

hãy tưởng tượng rằng] mình muốn thoát khỏi sự giận dữ ấy thế nhưng đồng thời cũng cảm thấy là mình cũng có thể bị nó lôi cuốn vào vòng kiềm tỏa của nó, trong trường ấy nên khóa chặt cửa nhốt nó lại - cả mình và cả nó - và tìm cách chủ động sự giận dữ ấy hầu giúp mình tìm hiểu nó!

Đối với một số vấn đề khó khăn [thứ yếu] trên mặt tâm thần, chẳng hạn như các chứng trầm cảm (dépression), thì cứ để cho chúng phát lộ và sẽ tính sau: đây là cách làm giảm bớt cảm tính bất an trong nội tâm. Thế nhưng đối với các thể loại khủng hoảng tinh thần khác, [trong số này] chẳng hạn như sự giận dữ là một hình thức bám víu cực mạnh, và nếu cứ để cho chúng tự do phát lộ thì đây chỉ là cách tiếp tay giúp cho chúng càng trở nên mạnh hơn; nếu muốn cho sức tác động của chúng phải giảm xuống thì chỉ có cách là khống chế chúng. Không nên chờ đến khi nào sự giận dữ và *bám víu* phát động thật mạnh thì mới tìm cách khống chế, bởi vì khi đó sẽ rất khó đè nén chúng. Tốt nhất nên luyện tập hằng ngày bằng cách thường xuyên nghĩ đến các sự lợi ích và các bối cảnh

thuận lợi mang lại bởi lòng từ bi, tình thương yêu, lòng từ tâm, và mặt khác thì nghĩ đến các cảnh huống bất thuận lợi và các sự tai hại phát sinh từ sự giận dữ. Nếu biết thường xuyên suy nghĩ như thế và đồng thời phát huy thêm sự nhận thức về giá trị của lòng từ bi và tình thương yêu thì sẽ giúp mình quán thấy ngày càng rõ ràng và sâu sắc hơn về giá trị của các phẩm tính này. Sự nhận thức ấy sẽ giúp loại bỏ được sự giận dữ và đưa mình đến gần hơn với tình thương yêu. Nếu chẳng may sự giận dữ có xảy đến với mình đi nữa, thì dưới sức mạnh tác động mạnh mẽ đó [của lòng từ bi và tình thương yêu] thì sự giận dữ ấy cũng sẽ không phát lộ hung hãn như trước kia nữa, và sức tàn phá của nó cũng sẽ kém đi nhiều. Đây là *con đường luyện tập* [mà chúng ta phải bước theo]: thế nhưng phải thật kiên trì, bởi vì đối với các hành vi tâm thần thì chỉ có thể biến cải được chúng từng chút một mà thôi.

HỎI: Nếu tôi, cái tôi không hiện hữu, thì làm thế nào phát động được sự cố gắng trong khi hành thiền? (câu hỏi có nghĩa là không có cái tôi thì “cái gì” cố gắng và hành thiền?)

ĐÁP: Rất có thể đây là một sự hiểu sai về những gì mà chúng ta vừa thảo luận với nhau trên đây: sở dĩ chúng ta không nắm vững được ý nghĩa Tánh Không của sự hiện hữu nội tại là gì chẳng qua là vì chúng ta hiểu sai về Tánh Không của chính sự hiện hữu nội tại và cứ cho rằng chẳng có một thứ gì cả (*một hiện tượng chỉ không hàm chứa các phẩm tính trường tồn, bất biến, độc lập, tức không hiện hữu một cách “nội tại”, nhưng nó vẫn hiện hữu qua các thể dạng lệ thuộc, biến động và vô thường của nó*). Chủ nghĩa hư vô là một sự sai lầm. Nếu nghĩ rằng bạn không hề hiện hữu, thì hãy cầm một cái kim đâm vào ngón tay mình xem sao! Dù rằng không sao xác định được cái tôi một cách minh bạch, thế nhưng thật hết sức rõ ràng là nó hiện hữu!

HỎI: Vị thầy của tôi từng giảng dạy tôi rất nhiều và cũng đã từng chủ lễ thụ giáo cho tôi, thế nhưng hiện nay thì tôi không còn giữ được nguyên vẹn sự tin cậy ấy như trước kia nữa. Vậy tôi phải làm sao?

ĐÁP: Đó là dấu hiệu cho thấy bạn thiếu sự thận trọng lúc ban đầu. Giả sử như chỉ cần sự tin cậy là đủ thì Đức Phật nào cần phải

thường xuyên nêu lên các phẩm năng của người thầy trong *Luật Tạng*, tức là tạng kinh nói về đạo đức, cũng như trong hầu hết các bài *thuyết giảng*, kể cả trong các *kinh mantra mang tính cách thần bí* (*thần bí ở đây có nghĩa là bí truyền, tức chỉ truyền riêng cho từng người tùy theo trình độ hiểu biết và cấp bậc tu tập của họ*). Thật vô cùng quan trọng đối với tất cả mọi người, từ các vị thầy, các vị lạt-ma, các môn đệ tức những người tu tập, là phải dành ra một thời gian nào đó để đánh giá lẫn nhau. Dầu sao cũng khó tránh khỏi xảy ra trường hợp mà bạn vừa nêu lên: chúng ta nên rút tía các kinh nghiệm ấy hầu cảnh giác mình, và cũng để hiểu rằng chúng ta cần phải có một căn bản vững chắc: thật hết sức quan trọng là phải tự tìm hiểu và đánh giá chính mình [trước hết]. Tôi vẫn thường nói rằng khi mới bắt đầu tiếp nhận những lời giảng huấn thì không nhất thiết phải xem người giảng dạy là một vị thầy, mà chỉ nên xem người ấy như một người bạn tinh thần tạo dịp cho mình tiếp nhận những lời chỉ bảo của họ. Dần dần sau đó, từng chút một bạn phải xét đoán người ấy và tự hỏi xem các phẩm tính của người ấy có thật sự chinh phục được sự tin cậy vững chắc của mình hay không,

và sau đó thì mới xem người đàn ông hay đàn bà ấy là thầy “của mình”. Đây là phương cách đúng đắn nhất để noi theo.

Đối với phần thứ hai của câu hỏi là phải làm gì trong tình trạng hiện nay: nếu cảm thấy mình đang ở trong tình trạng mà mình cảm thấy sự tin cậy của mình nơi người ấy lúc ban đầu nay đã bị mất mát, thì thay vì nuôi dưỡng trong lòng những sự chê trách về bản thân người ấy thì bạn nên cố gắng phát huy một thể dạng trung hòa, tức là không phán đoán gì cả. Nói một cách khác là đôi khi cũng nên nghĩ đến một điều mà Phật giáo, nhất là Đại Thừa Phật giáo, thường cho biết là người thầy tốt nhất trong số các người thầy của mình chính là kẻ thù của mình. Nếu một kẻ thù cố tình tạo ra một sự sai trái cho mình, thì đây chính là một dịp giúp mình thực thi một phép tu tập thật căn bản, đây là cách phát động một sự kính cẩn thật sâu xa và lòng biết ơn đối với người ấy (*tức là kẻ thù và cũng là người thầy tốt nhất của mình*). Trường hợp đang xảy ra với bạn chính là trường hợp ấy, dù rằng người thầy của bạn rất có thể là chưa hề gây ra cho bạn một sự thiệt thòi nào cả. Biết nhìn vào bối

cảnh dưới khía cạnh đó sẽ cải thiện được tình trạng tâm thức của bạn.

HỎI: Ngài nghĩ thế nào về sự kiện những người Phật giáo Tây Phương chọn phép tu tập về các thần linh phù trợ?

ĐÁP: Đây là một chủ đề khá phức tạp. Tu tập theo một tôn giáo hay không tu tập gì cả là chuyện hoàn toàn cá nhân và chỉ liên hệ đến mỗi người mà thôi (Đức Đạt-lai Lạt-ma nhắc khéo là không nên nhìn vào người khác qua các định kiến của mình). Dầu sao cũng nên tìm hiểu xem vị trí cũng như vai trò của phép tu tập ấy là gì. Khi nhìn vào lịch sử phát triển của phép tu tập này, thì tất chúng ta sẽ thấy rằng học thuyết về thần linh phù trợ phát sinh từ các phép luyện tập của Tantra Thừa. Thừa kinh điển (tức là Phật giáo Theravada và Đại Thừa nói chung) đôi khi cũng có nói đến bốn vị đế vương (Tứ Đại Thiên Vương trấn giữ bốn góc trời che chở cho thế giới. Kinh Hoa Sen có nói đến các vị này, chương 26)), đây là chưa nói đến các vị khác như Văn Thù Sư Lợi (Mandjushri), Quán Thế Âm (Avalokiteshvara), Đa-la (Tara/ một hóa thân của Quán Thế Âm), Di Lặc

(Maitreya) và Phổ Hiền (Samantabhadra) (cách trình bày và giải thích quả thật hết sức khéo, do đó cũng mạn phép xin lưu ý với tất cả sự dè dặt và thận trọng là các vị này không phải là các nhân vật lịch sử mà chỉ là các vị được “sáng chế” ra nhằm vào mục đích tu tập). Trong tác phẩm Trang Trí cho sự Thực Hiện Trong Sáng của Di Lặc (có thể đây là tập luận *Abhisamayalankara*/Hiện Quán Trang Nghiêm Luận, tác giả là Di Lặc, một vị đại sư mang ít nhiều huyền thoại mà một số học giả cho rằng vị này là Maitreyanātha (270-350) là thầy của Vô Trước (Asanga), từng giảng dạy cho Vô Trước về Duy Thức (Cittamatra) và do đó Vô Trước chỉ là người triển khai thêm học thuyết này nhưng đã được người sau xem là người sáng lập ra Duy Thức Học. Ngoài ra Di Lặc cũng là tên gọi của vị Phật Tương Lai, tức là một vị Phật không mang tính cách lịch sử. Đối với các tôn giáo khác, chẳng hạn như Thiên Chúa giáo, thì Chúa Giê-Su là một nhân vật lịch sử, và Trời thì chỉ là một vị được “sáng chế” giúp vào các việc tu tập và hành lễ. Đối với Không giáo và người Trung Quốc thì các vị Hoàng Đế là các nhân vật lịch sử,

Thượng Đế hay Ngọc Hoàng Thượng Đế là một sự sáng tạo để dùng vào việc tôn thờ. Các thể chế chính trị ngày nay cũng không khác gì mấy, các người lãnh đạo củng cố và thiêng liêng hóa vị thế của mình bằng cách dựa vào các nhân vật khác đã được thần thánh hóa) người ta thấy nêu lên một loạt các phép luyện tập về sáu sự chú tâm, đây là các phép luyện tập giúp thực hiện thể dạng tập trung hướng vào các vị thánh nhân và các vị thần linh, và có thể là các vị này cùng với bốn vị đế vương (*Tứ Đại Thiên Vương*) đều thuộc chung trong các phép luyện tập nói đến trên đây. Mục đích chủ yếu trong các phép luyện tập này là cầu khẩn các vị thần linh chứng giám các hành động do mình thực thi (*nhìn thấy nghiệp lành do mình tạo ra*).

Ngoài ra nhiều kinh sách tan-tra cũng có nêu lên các vị *thần linh phù trợ*. Đối với *Tan-tra Thừa*, nếu muốn tu tập về một vị *thần linh phù trợ* thì trước hết phải thụ giáo, và sau đó phải đạt được một thể dạng thiền định sâu xa, trong thể dạng đó các sự quán thấy của phép luyện tập *du-già thần linh* sẽ giúp người này hội đủ khả năng luyện tập. Trước hết phải

tưởng tượng chính mình là một vị thần linh trong một biểu đồ Mạn-đà-la (*Mandala: là các biểu đồ thường được sử dụng trong Kim Cương Thừa để biểu trưng cho vũ trụ và chư Phật, giúp vào việc thiền định*), sau đó lại tiếp tục hình dung ra một vị thần linh phù trợ [khác] trước mặt mình và mình sẽ sai khiến vị này phải tạo ra các tác động ảnh hưởng đến một vài lãnh vực sinh hoạt nào đó. Trên đây là con đường hữu hiệu duy nhất có thể giúp quý vị trong việc luyện tập về *thần linh phù trợ* (*xin lưu ý là có nhiều người hiểu sai và nghĩ rằng luyện tập về một vị thần linh phù trợ là cầu khẩn sự trợ giúp và cứu độ của vị này*): có nghĩa là trước hết quý vị phải tự tạo ra cho mình một phẩm tính nào đó (*trở thành một vị thần linh với đầy đủ khả năng để sai khiến một vị thần linh khác thực thi các việc từ bi và cứu độ chẳng hạn*).

Trong quá khứ cũng từng có nhiều người Tây Tạng làm ngược lại: họ không hề nghĩ rằng phép tu tập ấy là một sự cố gắng và nỗ lực của chính mình, mà chỉ lo cầu khẩn ân huệ của các vị *thần linh phù trợ*. Điều đó là một sự sai lầm và nguy hại. Thần linh phù trợ chỉ tuân

lệnh mình khi nào mình đã thực sự thực hiện được thể dạng bên ngoài của một vị thần linh, trong thể dạng đó người tu tập sẽ cảm thấy mình hoàn toàn trở thành chính vị thần linh ấy; việc luyện tập này không có nghĩa vị thần linh phù trợ chỉ huy tâm thức mình (*mà đúng hơn là tâm thức mình đã trở thành vị thần linh ấy*).

Thật ra vị phù trợ tốt nhất vẫn chính là Đức Phật, Giáo Huấn của Ngài (Dharma/Đạo Pháp) và Tập Thể những người tu hành (Shanga/Tăng đoàn). Dưới một khía cạnh khó nắm bắt hơn là xem nghiệp của mình chính là người phù trợ cho mình và cũng có thể là người gây ra cho mình mọi sự tàn phá. Nếu quý vị tự hỏi rằng những gì có thể thật sự giúp đỡ quý vị, thì câu trả lời sẽ là: nghiệp tích cực của chính quý vị. Nếu quý vị muốn tìm hiểu xem những gì thật sự gây ra tác hại cho quý vị thì nhất định quý vị cũng sẽ khám phá ra rằng đây là các nghiệp tiêu cực và bất thuận lợi của quý vị. Thật hết sức quan trọng là phải ý thức được điều này. Căn cứ vào các nguyên tắc căn bản mà tôi vừa giải thích trên đây mỗi người với tư cách cá nhân hãy tự phán đoán và quyết định lấy cho mình.

HỎI: Phải chăng sự mong muốn sẽ luôn luôn (nhất định) đưa đến sự bám víu?

ĐÁP: Trong ngôn ngữ Tây Tạng có một sự cách biệt về ý nghĩa thật rõ rệt giữa hai từ: ‘dod pa (mong muốn) và ‘dod chags (bám víu); chữ ‘dod pa có nghĩa là sự mong muốn, ước vọng hay ham muốn - thiết nghĩ cũng thật hợp lý - trong khi đó chữ ‘dod chags (bám víu) chắc chắn sẽ phải là một nhân tố bán loạn (chẳng hạn như tham vọng, mưu đồ, si mê, say đắm... là các thể dạng của sự bám víu và cũng là các nhân tố đưa đến các thể dạng tâm thần bán loạn). Người ta cho rằng một vị A-la-hán là một người đã vượt được sang bờ bên kia, có nghĩa là đã thoát khỏi chu kỳ của sự hiện hữu, thế nhưng trên dòng tiếp nối tâm thần (continuum) của vị ấy người ta vẫn nhận thấy một hình thức mong muốn nào đó, tuy rằng đây chỉ là một sự mong muốn hoàn toàn ý thức và chủ động (không đưa đến sự bám víu, chỉ mong muốn sự giải thoát). Mặc dù trên phương diện thuật ngữ có một sự tách biệt rõ rệt như trên đây, thế nhưng khi mới bắt đầu tu tập thì lúc đó mình vẫn còn là một con người bình dị nên thật hết sức khó nhận thấy

được sự khác biệt giữa sự mong muốn đơn giản và sự thèm khát (dục vọng) là một nhân tố mang tính cách bản loạn (*thí dụ yêu quý là một sự ham muốn, si mê/thất tình là một hình thức nắm bắt/bám víu*). Do đó đức tin (sự tin tưởng) của mình và lòng từ bi của mình sẽ vẫn còn tiếp tục bị ô nhiễm lâu dài bởi sự quán nhận sai lầm về sự hiện hữu nội tại, và từ sự sai lầm đó chính mình và cả các đối tượng của đức tin (sự tin tưởng) cũng như của lòng từ bi của mình, tất cả cũng đều được nhìn một cách sai lầm là hiện hữu một cách tuyệt đối, tức là bằng chính bản chất tự tại của riêng chúng (*tất cả các hiện tượng đều không hàm chứa một sự hiện hữu tự tại nào, kể cả chính mình, các đối tượng của sự tin tưởng của mình, thí dụ như chư Phật; Phật Tính, sự Giải Thoát v.v..., kể cả các đối tượng của lòng từ bi chẳng hạn như chúng sinh, và cả khổ đau của họ... cũng thế, tất cả đều không hàm chứa một sự hiện hữu nội tại nào*). Lúc mới khởi sự tu tập điều này rất khó nhận thấy, thế nhưng sau khi đã tu tập một cách đúng đắn và kiên trì thì dần dần chúng ta cũng sẽ quán nhận được các nhân tố vô minh cũng như các nhân tố bản loạn tâm

thần [một cách minh bạch hơn], và việc tu tập của mình [nhờ đó] cũng sẽ trở nên ngày càng đúng đắn hơn *(khi nào cảm nhận được chư Phật và cả lòng từ bi của mình cũng chỉ là Tánh Không thì việc tu tập của mình mới thật sự không mang tính cách bám víu)*.

Con Đường Giải Thoát

Mười hai mối dây tương tác của chu kỳ sinh diệt nêu lên cho thấy thực trạng cơ bản mà chúng ta hiện đang có (gồm các yếu tố bản loạn tâm thần, nghiệp ô nhiễm và các thứ khổ đau). Do đó thật hết sức cần thiết là phải tìm hiểu xem tâm thức mình có đủ khả năng hay không để tự giải thoát cho mình khỏi tình trạng *vô minh tiên khởi* ấy. Tất cả các thể dạng tri thức mà chúng ta quan sát và phân tích được đều lệ thuộc vào các điều kiện (conditionnement/conditioning) cũng như các thói quen mà có. Một tri thức lầm lẫn do sức mạnh của thói quen *(tức là các phản ứng vô minh và gần như tự động, ảnh hưởng bởi các ý niệm và sự hiểu biết máy móc, thí dụ như nhìn vào các sự kiện và các vật thể và tự động xem chúng hiện hữu một cách tự nhiên như*

thể và không cần dẫn đo hay suy nghĩ gì cả, và chúng ta cũng hành động phù hợp với cách nhìn đó) dù mạnh mẽ cách mấy đi nữa, thì nó cũng không hàm chứa một nền tảng vững chắc của một sự hiểu biết chính xác: một tâm thức như thế chỉ có thể thăng tiến đến một mức độ nào đó mà thôi. Trái lại, một tri thức dù là yếu kém vì thiếu kinh nghiệm, thế nhưng nếu được xây dựng trên một nền tảng vững chắc (*nhìn thấy bản chất của hiện thực*) nhờ vào một sự luyện tập đều đặn và kiên trì, thì sẽ có thể phát huy được một tiềm năng vô tận.

Như đã được nói đến trên đây, các phẩm tính liên hệ đến tâm thức nhất thiết hàm chứa một nền tảng lâu bền (*chẳng hạn như sự hiểu biết khi đã đạt được sẽ không hề mất mát*), bởi vì tri thức không có khởi thủy cũng không có một sự chấm dứt nào (*có nghĩa là các phẩm tính tâm thần đều mang tính cách vững bền phù hợp với bản chất liên tục, thăng bằng và không biến đổi của tri thức, do đó cũng có thể hiểu rằng tri thức ở thể dạng tinh khiết nhất mang tính cách phi thời gian và không gian chính là Phật Tính hay Trí Tuệ của Phật*). Do đó các phẩm tính tâm thần đều có một nền tảng

thăng bằng (*đều đặn, liên tục và không biến đổi*) và thuộc bên trong tâm thức. Nếu trau dồi thường xuyên và khi nào đã đạt được các phẩm tính ấy thì mỗi khi luyện tập sẽ không cần phải bắt đầu trở lại các giai đoạn đầu tiên: do đó sức mạnh của các phẩm tính ấy chỉ dần dần gia tăng thêm mà thôi. Khi nào một phẩm tính tâm thần đã hiện ra trong tâm thức với một sức mạnh nào đó thì sẽ không cần phải luyện tập trở lại, mỗi khi cần kích hoạt nó thì chỉ cần đến một sự cố gắng bình thường cũng đủ để khơi động toàn vẹn phẩm tính ấy. Do đó nếu quý vị luyện tập đều đặn thì phẩm tính ấy sẽ gia tăng không ngừng.

Vì nguyên nhân khổ đau bắt nguồn từ *vô minh tiên khởi* nên người ta cũng có thể bảo rằng khổ đau phát sinh từ một tâm thức thiếu kỷ cương. Cũng thế, vì nguyên nhân sự giải thoát khỏi khổ đau tùy thuộc vào sự loại bỏ và hủy diệt *vô minh tiên khởi* hiện ra bên trong tâm thức, nên người ta cũng có thể bảo rằng sự giải thoát ấy sở dĩ có thể xảy ra là nhờ vào việc chủ động tâm thức. Không chủ động được tâm thức sẽ đưa đến khổ đau, khắc phục được tâm thức sẽ mang lại hạnh phúc.

Sự khắc phục tâm thức chỉ có thể thực hiện được nhờ vào một sự luyện tập tâm thần đều đặn. Chủ thể đứng ra giữ gìn kỷ cương là một thể loại tâm thức đặc biệt, và đối tượng được giữ gìn trong khuôn phép cũng chính là tâm thức, do đó một sự tinh tường về tâm lý học thật cần thiết. Chính vì lý do đó nên kinh sách Phật giáo đã đặc biệt chú trọng đến việc giải thích về *tri thức*.

Trong số các thể dạng tâm thức chưa được khắc phục, thì thể dạng bất tri nhất - tức ở mức độ thô thiển nhất của sự quán nhận sai lầm về mọi sự vật - là một thể dạng được gọi là *sự nhận thức sai lầm* (*perception fausse/wrong perception, false perception/sự lầm tưởng, lầm lẫn*). Sau đó khi quý vị đã bắt đầu dần dần hiểu được Giáo Huấn [Phật giáo], thì *tri thức nhầm lẫn* ấy sẽ chuyển thành sự *hoài nghi* (*trước đây chúng ta tin rằng mọi sự hiện hữu đúng là như thế nên chúng ta cứ sống “thản nhiên” như thế, không một chút đắn đo hay suy nghĩ gì cả, nhưng nay sau khi đã hiểu được đôi chút về những lời giảng huấn về bản chất của mọi hiện tượng, thì chúng ta mới bắt đầu bình tĩnh và “hoài nghi” về những gì*

mà mình trông thấy). Sự hoài nghi ấy gồm có ba cấp bậc khác nhau: cấp bậc thấp nhất là sự hoài nghi về những gì không đúng; cấp bậc thứ hai là sự hoài nghi đồng loạt về cả cái đúng cũng như cái sai; cấp bậc cao nhất là sự hoài nghi liên quan duy nhất đến cái đúng (ở cấp bậc thấp nhất chúng ta hoang mang và nghi ngờ tất cả mọi sự hiện ra với mình đều có thể là sai; ở cấp bậc thứ hai chúng ta nhận thấy có cái sai nhưng cũng có cái đúng, hoặc cái sai cũng như cái đúng đều có thể không phải là đúng như thế; ở cấp bậc cao nhất là hoài nghi về bản chất đích thật của mọi hiện tượng: chúng ta tự hỏi vậy hiện thực là gì). Nhờ vào việc luyện tập, sự hoài nghi ấy sẽ dần dần biến thành một thể dạng ở một cấp bậc gọi là sự xác định chính xác (*correct assertion/sự khẳng định hay xác định chính xác*), tiếp theo đó sự khẳng định lại biến thành một sự suy diễn (*inference/suy luận*) nhờ vào một sự luyện tập kiên trì bằng cách suy tư căn cứ vào sự lý luận. Khi nào đã quen với sự hiểu biết mang lại từ sự suy diễn (hay suy luận) và nhất là đã phát huy được sự quán thấy ngày càng minh bạch hơn về thể dạng bên ngoài

của các đối tượng quan sát, thì khi đó chúng ta cũng sẽ đạt được sự *cảm nhận trực tiếp* (*direct perception/sự nhận thức hay cảm nhận trực tiếp*) giúp thực hiện được đối tượng ấy (*tức là quán thấy được bản chất tối thượng của một hiện tượng bằng trực giác, không cần phải trải qua các giai đoạn hoài nghi, xác định, suy diễn hay suy luận gì nữa cả*).

Có một phương cách giúp tránh khỏi các cảm nhận sai lầm khi cho là đúng những gì đi ngược lại với các sự kiện hiển nhiên, đây là cách suy nghiệm về các hậu quả phi lý do chúng mang lại. Chính vì lý do đó nên các kinh sách Phật giáo về lô-gic học (*tức là các tập luận giải của các vị đại sư trong quá khứ*) thường nêu lên rất nhiều thể loại hậu quả mang tính cách phi lý với chủ đích làm giảm bớt sức mạnh bám víu vào các ý niệm sai lầm ấy. Tiếp theo đó, sau khi đã đạt được cấp bậc *hoài nghi* (*hiện thực không đúng là như thế*) thì sẽ có thể sử dụng phép tam đoạn luận (syllogism) giúp mang lại cho mình một sự quán thấy nhờ vào sự *suy luận/suy diễn* (inference). Điều này cho thấy thật hết sức quan trọng là phải nghiên cứu các tập luận của Trần-na (*Dignaga, đại*

luận sư người Ấn, thế kỷ thứ V-VI) và Pháp Xứng (Dharmakirti, cũng là một đại luận sư người Ấn, thế kỷ VII, từng trụ trì đại học Nalanda và đã triển khai thêm nền lô-gic học của Trần-na) là hai thành trì vững chắc nhất về lô-gic học (lô-gic học là một thuật ngữ thuộc các ngôn ngữ Tây Phương, không có từ nào trong tiếng Việt hay tiếng Hán thật sự có thể xem tương đương với thuật ngữ này. Tiếng Phạn gọi lô-gic học là hetuvidyā, thế nhưng chữ này cũng có nghĩa rất gần với chữ dialectic trong tiếng Anh và có nghĩa là “khoa học về sự lý luận” hay “lập luận”, và được dịch sang tiếng Hán là “nhân minh học”) nhằm giúp phát huy và gia tăng thêm trí tuệ hầu có thể nhận biết được [bản chất của] mọi hiện tượng. Dựa vào phương pháp luyện tập này, người tu học sẽ dần dần phát triển được: trí tuệ mang lại bằng cách nghe giảng, trí tuệ mang lại bằng cách nghiên cứu [kinh sách], và sau hết là trí tuệ mang lại bằng thiền định.

(Một vài người đọc có thể cảm thấy phần trình bày trên đây mang tính cách “mơ hồ” và “tổng quát” chẳng qua là vì chưa quen với sự suy luận trừu tượng. Thật ra phần giải

thích trên đây của Đức Đạt-lai Lạt-ma về quá trình suy luận đưa đến trí tuệ, tuy cô đọng nhưng thật hết sức minh bạch, gồm các giai đoạn: nhận thấy sự phi lý của các hiện tượng, hoài nghi, suy diễn và đạt được trí tuệ. Muốn thấu triệt được quá trình diễn tiến đó tất phải: 1- nghe giảng, 2- nghiên cứu kinh sách và 3- thiền định. Được nghe những bài thuyết giảng đúng và có giá trị nhất thiết liên hệ đến cơ duyên và nghiệp của mình, nghiên cứu kinh sách và thiền định là do nơi quyết tâm của mình, khơi động bởi lòng từ bi đối với chính mình và với tất cả chúng sinh. Nhìn dưới một góc cạnh khác thì chúng ta tất phải nhận thấy rằng người tu tập không nên dừng lại và tự trấn an mình với các “phương tiện thiện xảo” mang ít nhiều màu mè, nghi thức và cầu xin, mà phải nhìn xa hơn để có thể đến gần hơn với sự giác ngộ bằng “phương tiện trí tuệ”)

Các cấp bậc thăng tiến trên đường tu tập

Nếu luyện tập theo cách trên đây thì dần dần quý vị sẽ nhận thấy tri thức mình biến cải rõ rệt. Với tầm nhìn đó quý vị sẽ ý thức

được các lợi điểm mang lại từ việc thực thi thái độ *phi-bạo-lực*. Cấp bậc thứ nhất trong việc thực thi này là phải tránh các hành vi và các hình thức sinh hoạt mang lại thiệt thòi và tai hại cho kẻ khác; cấp bậc thứ hai là phải tạo ra các phương tiện hóa giải các nhân tố bất loạn không để chúng đưa đến các hành động bất thuận lợi (tiêu cực); cấp bậc thứ ba là phải loại bỏ các vết hằn (của nghiệp) đã được ghi khắc từ trước bởi các nhân tố bất loạn (chẳng những không được tạo ra nghiệp mới mà còn phải tẩy xóa các vết hằn cũ của nghiệp mà mình đã tạo ra từ trước, có thể là từ những tiền kiếp thật xa xưa trong quá khứ). Chỉ khi nào biết suy nghĩ và nhận thấy được vô minh tiên khởi đã tạo ra cho mình các cảnh huống bất lợi như thế nào trong chu kỳ hiện hữu, thì khi đó mình mới hiểu được tại sao phải luyện tập về ba cấp bậc *phi-bạo-lực* ấy: tức trước hết phải giới hạn bớt các tác động của các nhân tố bất loạn, tiếp theo đó là trực tiếp ngăn chặn [toàn bộ] sự phát sinh của chúng, và sau cùng là tẩy xóa các vết hằn (của nghiệp) ghi khắc bởi các nhân tố tâm thần (bất loạn) [từ trước] (*phi-bạo-lực* trong trường hợp trên đây có nghĩa

là không tạo ra một sự tai hại nào cho kẻ khác và cho cả chính mình, tức là phải tuyệt đối tránh những hành động mang lại khổ đau cho mình và cho kẻ khác.

Nếu muốn tẩy sạch các vết hằn tiềm ẩn đó thì trước hết phải loại trừ các nhân tố bản loạn (*đang chi phối mình*); nếu không thì không sao có thể tẩy sạch được các vết hằn do chúng lưu lại trong tâm thức (*nếu không xóa bỏ được toàn bộ các nhân tố bản loạn đang chi phối mình thì dù có xóa được các vết hằn cũ thì các vết hằn mới cũng sẽ được tạo ra và tiếp tục được ghi khắc trên dòng tri thức mình*). Một tâm thức sau khi đã loại bỏ được các nhân tố bản loạn và cả các vết hằn của chúng sẽ gọi là *Phật Tính*, và trong trường hợp nếu chỉ đơn giản loại bỏ được các nhân tố bản loạn thì chỉ là thể dạng *A-la-hán* (vì các vết hằn từ trước vẫn còn. Đức Đạt-lai Lạt-ma có nói đến trên đây về sự “mong muốn” thoát khỏi vòng luân hồi của một vị *A-la-hán* chẳng hạn, sự “mong muốn” ấy sẽ lưu lại một vết hằn trong tâm thức, dù đây là một vết hằn mang tính cách “chủ động” và “tích cực”)

Loại trừ các nhân tố bắn loạn và các vết hằn do chúng ghi khắc cũng tương tự như mở ra một trận chiến: thật hết sức quan trọng là trước khi tấn công phải chọn trước cho mình một thể thủ, tức không để mình rơi vào sự kiểm tỏa của các thứ xúc cảm đối nghịch. Vì thế thật hết sức quan trọng là ngay từ lúc khởi đầu không được tạo ra các *nghiệp* tiêu cực phát sinh từ thân xác và ngôn từ. Mục đích sau cùng là hủy diệt toàn bộ tất cả các nhân tố bắn loạn cũng như các vết hằn do chúng tạo ra: thành công tức là thực hiện được Phật Tính. Nếu muốn mang lại cho mình các phương tiện giúp thực hiện mục đích này thì trước hết phải làm thế nào để không bị rơi vào vòng kiểm tỏa của các tác động tiêu cực ấy.

Hạn chế các hành vi tiêu cực phát sinh từ các nhân tố bắn loạn

Hành động một cách ích kỷ và phạm vào các nghiệp tiêu cực, như sát sinh, trộm cắp, ngoại tình, nói dối, nói xấu kẻ khác, ăn nói sỗ sàng hoặc vô bổ, không những gây ra tai hại cho kẻ khác mà còn cho cả chính mình nữa. Ngay cả trường hợp nếu quý vị không quan

tâm đến khổ đau gây ra cho kẻ khác thì cũng chỉ cần nghĩ đến những sự hung bạo mà mình tự gây ra cho mình bởi các *nguyên nhân* và *hậu quả* phát sinh từ các hành động (nghiệp) của mình để tự trói buộc mình trong chu kỳ hiện hữu, thì như thế thiết nghĩ cũng đủ để quý vị ý thức được rằng mình cũng nên hạn chế bớt đi các nghiệp tiêu cực phát sinh từ thân xác và ngôn từ. Càng suy tư sâu xa hơn quý vị sẽ càng phát huy được niềm tin là nếu gây ra những điều tai hại cho kẻ khác thì cũng chỉ là cách mà mình tự mang lại cho mình mọi sự mất mát. Nếu thường xuyên chịu khó suy tư và tìm hiểu về sự kiện trên đây thì rồi quý vị cũng sẽ nhận thấy rằng chuyện ấy thật hết sức hiển nhiên.

Suy tư về vô thường cũng là một điều thật hữu ích. Cuộc sống của chúng ta dù dài hay ngắn, thì rồi nó cũng phải chấm dứt, có đúng thế hay chẳng? Nếu đem so với lịch sử hình thành của vũ trụ và các thời gian địa chất, thì đời sống con người quả là ngắn ngủi, kể cả sống được trăm năm. Trong bối cảnh [của kiếp người ngắn ngủi] đó quả thật là hết sức phi lý khi dồn tất cả mọi sinh lực tâm thần và thể xác vào mục đích gom góp tiền bạc và

của cải. Thật hết sức rõ ràng là sự giàu có chỉ mang lại lợi ích trong kiếp sống này, do đó nên giảm bớt lại những sự tham lam quá đáng.

Ở trình độ kiến thức về giáo huấn như trên đây (*tức là vẫn còn tham*), thiết nghĩ cũng không nên nêu lên tình thương và lòng từ bi đối với kẻ khác làm gì (*vì họ sẽ chẳng hiểu gì cả*), mà chỉ cần nói lên rằng ngay cả trường hợp khi chỉ biết nghĩ đến sự an vui của chính mình, thì cũng thật hết sức quan trọng là quý vị cũng phải hiểu rằng các hành động tiêu cực ấy quả là thiếu lành mạnh, ngay cả đối với chính mình. Nếu nhìn vào tình trạng hiện nay trên thế giới thì thật hết sức rõ ràng là dù cho các tiến bộ vật chất có quan trọng cách mấy đi nữa thì chúng cũng không sao đáp ứng được các nhu cầu cá nhân (*miếng ăn, quần áo, thuốc men, đời sống tâm linh*) của con người. Thật vậy, các tiến bộ vật chất dù có thể giải quyết được các khó khăn trong một số lãnh vực nào đó, thế nhưng đồng thời cũng làm phát sinh ra mọi thứ khó khăn khác (*chẳng hạn càng sản xuất thì càng làm cho môi trường ô nhiễm và mang lại mọi thứ bệnh tật, tài nguyên thiên nhiên sẽ càng trở nên hiếm hoi, hậu quả là*

tình trạng khó khăn và bất công trong xã hội). Kinh nghiệm cho chúng ta thấy là tiến bộ vật chất đơn thuần không đủ để mang lại hạnh phúc cho con người.

Dù là ở cấp bậc kiến thức trên đây (*tức chỉ biết nghĩ đến tiền bạc và bản thân mình*) thế nhưng nếu biết nghĩ rằng được làm người là một điều may mắn thì cũng đủ mang lại cho mình nhiều lợi ích. Thật vậy nếu tìm hiểu và suy tư về những gì lợi ích mà khả năng của thân xác con người có thể làm được thì cũng sẽ giúp mình nhận thấy rằng thật hết sức là ngu xuẩn nếu chỉ biết sử dụng cái thân xác ấy để gây ra mọi thứ sai trái và đổ vỡ. Vì thế, đối với một số người, cũng nên nghĩ đến những cảnh khổ đau mà các sinh linh trong ba cõi tái sinh bất thuận lợi đang phải chịu đựng: đó là các chúng sinh trong cõi địa ngục, trong cõi đói khát (préta) và hàng súc vật. Nếu quý vị cảm thấy rằng mình không tin lắm vào chuyện hiện hữu của các chúng sinh nơi địa ngục, thì cũng chỉ cần nhìn vào các nỗi khổ đau mà hàng súc vật [chung quanh chúng ta] đang phải chịu đựng, thì cũng đủ để quý vị trông thấy tận mắt những khổ đau ấy của chúng

chứ (nếu nhìn vào những cảnh chiến tranh, tù ngục, đói nghèo, oan ức, bệnh tật, các lò sát sinh..., thì tất cũng phải hiểu rằng cũng có những thứ “địa ngục trần gian”). Giả dụ nếu mình sinh ra dưới thể dạng hiện hữu ấy thì thử hỏi mình có đủ sức chống chọi trước vô số những nỗi thống khổ ấy hay chẳng.

Phần đông chúng ta có thể cũng đã từng cảm nhận được thật nhiều các vết hằn phát sinh từ các hành động tiêu cực khởi động bởi thể dạng vô minh không khởi thủy (những hành động sai lầm tích tụ từ muôn ngàn kiếp trước trên dòng tri thức không khởi thủy của mình), và đã lưu lại trong tâm thức mình. Các hành động vô minh ấy biết đâu cũng có thể khiến mình phải tái sinh dưới thể dạng súc vật (mình thường nghĩ rằng mình không đến nỗi nào hung ác lắm, do đó nếu có tái sinh thì ít nhất cũng không trở thành một con thú, thế nhưng Đức Đạt-lai Lạt-ma cho biết là mình còn có thể tích lũy trên dòng tri thức phi thời gian của mình những vết hằn thật lâu đời mà mình không ý thức được. Luôn luôn nên ý thức rằng tâm thức mình và toàn thể vũ trụ vận hành chung trong một quá trình chuyển động

vô cùng phức tạp rất khó cho mình nắm bắt và chủ động). Dòng tiếp nối liên tục (continuum) của tâm thần hàm chứa các nguyên nhân sẵn sàng (nghiệp đã chín) hướng chúng ta vào các kiếp tái sinh ấy; do đó chúng ta cũng nên hình dung xem mình sẽ phải chịu đựng những sự khổ đau to lớn như thế nào nếu sẽ phải tái sinh dưới các thể dạng ấy. Trên đây chúng ta cũng chỉ [đứng ngoài] nhìn vào súc vật thể thôi, vậy hãy tưởng tượng rằng mình đang sống chung với chúng, là một con thú như chúng, và tự hỏi xem mình sẽ có đủ sức như chúng để chịu đựng những nỗi thống khổ ấy hay không. Cách suy nghĩ ấy sẽ mang lại cho chúng ta quyết tâm vượt thoát khỏi thể loại hiện hữu ấy (của hàng súc vật). Các chất liệu đưa đến các thể loại hậu quả này (tức tái sinh dưới thể dạng một con thú) chính là các thứ nghiệp mang tính cách ác tâm và hung bạo đối với kẻ khác.

Trên đây là cấp bậc sơ đẳng nhất đối với sự suy tư về những bất lợi của thái độ hung bạo, và sự ý thức phải giảm bớt các hành động tiêu cực trên thân xác và ngôn từ. Tuy nhiên, dù có làm giảm bớt được các hành động tiêu

cực ấy trong kiếp sống hiện tại thì cũng không có nghĩa là đương nhiên trong kiếp sống sau mình cũng sẽ thoát khỏi các tác động của chúng (*nghiệp tiêu cực tuy giảm bớt nhưng trên dòng tri thức vẫn còn in đậm các vết hằn chưa tẩy xóa hết hoặc lưu lại từ lâu đời trong các kiếp sống xa xưa*). Vì thế nên phép luyện tập hiệu quả nhất sẽ được nêu lên trong phần sau đây là thái độ phi-bạo-lực và được gọi là *sự dẫn thân năng động (active engagement/ một sự dẫn thân không mang tính cách giới hạn hay tính toán mà phải tích cực và chủ động hơn)*.

Làm giảm bớt các nhân tố bất loạn

Các nhân tố bất loạn mang đến cho chúng ta mọi thứ khó khăn đã được nêu lên trên đây trong phần giải thích về mười hai mối dây tương tác. Cội rễ của các mối dây ấy chính là *vô minh tiên khởi* thúc đẩy chúng ta hình dung các sự vật hiện hữu một cách nội tại; sức mạnh của thể dạng *vô minh tiên khởi* ấy sẽ đưa đến sự *bám víu* và *ghét bỏ*, cũng như các thể loại nhân tố bất loạn khác, chẳng hạn như kiêu ngạo, nghi ngờ, thù ghét, ganh tị,

v.v... Các nhân tố bản loạn chính thật là chúng, ngoài ra không có gì khác cả. Nếu phân tích các vấn đề khó khăn và các cuộc khủng hoảng đang diễn ra trong thế giới chúng ta ngày nay, dù đây là các mối bang giao quốc tế hay các việc [lặt vặt xảy ra] trong gia đình, thì thật hết sức rõ ràng là chúng liên hệ đến sự giận dữ (*thù địch*) và ganh ghét (*kỳ thị, so bì*), nói một cách ngắn gọn thì đây là những gì phát sinh từ sự *bám víu* và *ghét bỏ* của chúng ta (*nên hiểu sự bám víu và ghét bỏ theo nghĩa rộng: chúng ta không mấy khi nhìn vào một sự kiện với một sự phán đoán trung hòa, mà thường là đánh giá sự kiện ấy qua sự ham muốn/bám víu hay không thích/thù ghét của mình*).

Hãy nêu lên thí dụ một người mà mình xem là “kẻ thù” và ghét cay ghét đắng người ấy. Người này vì không chủ động được tâm thức mình nên phạm vào các hành động gây ra những điều sai trái cho mình, và vì thế nên mình xem người ấy là kẻ thù. Nếu sự giận dữ, tức là sự mong muốn gây ra tai hại, thuộc vào bản chất sâu kín (*tự tại*) của người ấy thì người ấy sẽ không sao có thể thay đổi khác hơn được. Thế nhưng người ta chưa bao giờ

thấy có trường hợp nào mà sự ghét bỏ lại là thành phần vững chắc thuộc bản chất của một người nào cả (*bất cứ một con người dân độn, hung dữ hay xấu xa nào cũng mang trong lòng mình một chút thương yêu, cái mầm mống đó rất sâu kín, đôi khi chính họ cũng không hề ý thức được. Chúng ta nên mượn cái mầm mống thương yêu ấy của họ để làm nở ra một đóa hoa từ bi trong lòng mình, và không nên nhìn vào những phát lộ mang tính cách ghét bỏ hay giận dữ của người ấy để xem họ là kẻ thù*). Những gì xảy ra với người ấy thì cũng xảy ra với chính mình, đây là sự phát lộ của một hành vi tiêu cực phát sinh từ một nhân tố bản loạn mà mình dung dưỡng thế thôi. Chính chúng ta cũng đang tham gia vào cách cư xử độc hại ấy, có đúng thế hay chẳng (*người ấy thù ghét mình và tạo ra những điều sai trái cho mình, mình thù ghét lại người ấy và xem người ấy là kẻ thù của mình, cả hai đều là kẻ thù của nhau*)? Tuy nhiên không phải vì thế mà mình tự xem mình là một người hoàn toàn (vĩnh viễn) xấu xa. Đối với người mà mình cho là kẻ thù thì họ cũng chỉ như mình mà thôi (*họ nào có phải là vĩnh viễn xấu xa đâu*).

Do đó nguyên nhân đích thật của tình trạng khó khăn đang xảy ra không phải là do nơi bản thân người ấy, mà do nhân tố bản loạn đang chi phối họ. Tóm lại là kẻ thù đích thật [không phải là “người” ấy mà chỉ] là một hay nhiều nhân tố bản loạn trong tâm thần [của người ấy] *(nếu mở rộng vấn đề thì chúng ta sẽ thấy rằng việc xử tử một người nào đó vì họ gây ra một điều tai hại, là một sự sai lầm to lớn của luật pháp và của xã hội nói chung. Kẻ thù không phải là bản thân họ - cái thân xác và “tâm hồn” hay sự sống mà cha mẹ họ đã cho họ - mà là nhân tố bản loạn trong tâm trí họ. Nhân tố đó bắt nguồn từ một “vết hằn” có thể từ lâu đời hoặc rất mới, đã được ghi khắc trên dòng tri thức của họ. Vết hằn đó bùng lên trong một bối cảnh mà chính chúng ta đã trực tiếp hay gián tiếp tạo ra cho họ: đó là các khó khăn gia đình, các bất công xã hội, mở rộng hơn nữa thì đó là giáo dục, các thể chế chính trị, kể cả tín ngưỡng và cả nền tảng luật pháp mà họ đang được thừa hưởng. Một bản án tử hình phản ánh một sự cộng hưởng giữa sự hận thù của họ và sự hận thù của mình và của xã hội. Nói cách khác là xử tử một người*

phạm vào một điều sai trái thì cũng có nghĩa là chúng ta tự “lên án” chính mình, “xử tử” mình, “xử tử” Phật Tính trong con tim của chính mình).

Đối với chúng ta, là những người tu tập, thì mục đích tối hậu của sự phấn đấu là tùy thuộc nơi mình. Thực hiện được mục đích ấy đòi hỏi nhiều thời gian, thế nhưng đây lại là cách duy nhất có thể giới hạn bớt các khuyết điểm của con người (*nói một cách vắn tắt: tu tập là con đường duy nhất có thể tạo ra một con người hoàn hảo hơn*). Nhờ sự tu tập đó chúng ta sẽ tìm thấy trong tâm thức mình một sự an bình thật sâu xa, không phải là một thứ an bình phải chờ đợi lâu dài (*một sự hứa hẹn*), tức chỉ xảy đến trong các kiếp sống tương lai, mà đang xảy ra tại nơi này và trong những giây phút này, trong từng ngày của kiếp sống hiện tại. Chúng ta sẽ tìm thấy một cách thật chính xác và minh bạch một sự tĩnh lặng và an bình đích thật ngay từ bên trong tâm thức mình. Sự an bình đó của tâm thức đã bị tàn phá từ căn nguyên bởi sự ghét bỏ, tức là sự giận dữ. Thật ra tất cả các thể dạng tâm thần tiêu cực đều là các nhân tố bản

loạn, thể nhưng sự ghét bỏ mang tính cách tàn phá nặng nề hơn cả.

Nếu muốn mang lại sự an bình ấy cho cá nhân mình thì vấn đề then chốt là phải tìm hiểu xem các nhân tố bản loạn ấy [của mình] có thể khắc phục được hay không. Việc luyện tập ở cấp bậc này là tìm cách thật sự vượt lên được các nhân tố bản loạn và quyết tâm loại bỏ cội rễ của chúng: tức là các thể dạng vô minh khiến mình hình dung mọi sự hiện hữu đều mang tính cách nội tại. Nếu muốn đạt được mục đích ấy thì nhất thiết phải *nhờ vào sự suy luận giúp mình tái tạo một thể dạng tri thức có thể quán thấy được các sự vật một cách hoàn toàn trái ngược lại với vô minh tiên khởi (vô minh tiên khởi khiến mình nhìn thấy mọi sự vật hiện hữu một cách nội tại, trí tuệ giúp mình quán thấy bản chất vô thường và Tánh Không của chúng)*. Thật ra cũng chỉ có một tri thức mang bản chất đó mới có thể hóa giải một cách hữu hiệu các nhân tố bản loạn mà thôi.

Cho đến khi nào *vô minh tiên khởi* vẫn còn xem mọi hiện tượng tự chúng hiện hữu, và nếu muốn vượt thoát khỏi *khái niệm sai lầm* đó, thì nhất thiết phải vận dụng sự lý luận để

phủ nhận đối tượng (*thực trạng*) do chúng tạo dựng ra: tức là sự hiện hữu mang tính cách nội tại. Chúng ta phải hiểu rằng mọi sự vật không hiện hữu một cách nội tại: chúng không hiện hữu một cách tự tại do nơi chúng, cũng không bằng quyền lực của chính chúng (*bất cứ một hiện tượng nào cũng đều là kết quả mang lại bởi sự tương liên và tương tác với các hiện tượng khác, sự hiện hữu dường như tự tại của hiện tượng ấy chỉ phát sinh từ bên trong tâm trí của mỗi cá thể mà thôi*). Điểm then chốt nhất là phải nhờ vào sự lý luận đúng đắn giúp mình đạt cho bằng được sự hiểu biết rằng mọi vật thể đều được tạo dựng bằng một thứ tri thức bị chi phối bởi tác động của *vô minh tiên khởi*, nhằm cố tình gán cho chúng một cương vị mà chúng không hề có. Do đó trước hết, và cũng thật hết sức hợp lý, là phải phủ nhận đối tượng theo cung cách mà nó hiện ra với tri thức sai lầm của mình (*tức đây là các thể dạng chỉ mang tính cách bên ngoài của các hiện tượng*). Đây cũng chính là lý do tại sao một tri thức mang khả năng hiểu được một cách dứt khoát thể nào là *Tánh Không* (tức trống không về sự hiện hữu nội tại), lại có thể

tạo ra những tác động vô cùng to lớn (*tức xóa bỏ vô minh, loại bỏ các xúc cảm bất loạn, trực tiếp tái tạo trí tuệ căn bản và nguyên thủy của chúng ta*).

Nhằm giúp mình đạt được trình độ cần thiết (tức khả năng quán nhận được Tánh Không) giúp hóa giải *vô minh tiên khởi* từ cội rễ, thì không phải chỉ cần tái tạo tiềm năng suy diễn/suy luận của tri thức (inferential consciousness) là đủ, bởi vì nó chỉ có thể giúp thực hiện được Tánh Không bằng sự lý luận mà thôi (*thực hiện được Tánh Không một cách đích thật là phải cảm nhận trực tiếp được nó, sống với nó, cùng sinh hoạt với nó và trở thành chính nó*). Sự hiểu biết bằng cách suy diễn ấy còn phải được nâng lên thêm một cấp bậc cao hơn nữa là sự *nhận thức trực tiếp phi-khái-niệm về thực thể của Tánh Không về sự hiện hữu nội tại*. Nhằm giúp thực hiện được điều ấy nhất thiết phải nhờ vào sự *tập trung (sự chú tâm cao độ do phép thiền định mang lại)*. Cấp bậc tập trung sâu xa này sẽ giúp phát huy một thể dạng gọi là *samadhi* ("*định*"/*sự định tâm, chú tâm*) là một *thể dạng hòa nhập của thiền định*, tức là một thể dạng kết hợp

giữ sự tĩnh lặng tâm thần (*samatha*/"chỉ"/sự định chỉ hay tan biến của mọi tư duy bất loạn) và sự quán thấy thượng thặng (*vipashyana/vipassana*/"quán"/"minh sát", sự quán thấy sâu xa, siêu việt). Đây là lý do giải thích tại sao người ta lại nói rằng nếu muốn tái lập "tri thức trí tuệ" (*sagesse de la conscience/wisdom of consciousness*) mà chức năng chính yếu của nó là sự quán thấy thượng thặng về Tánh Không, thì trước đó cần phải tạo ra sự tĩnh lặng tâm thần (*samatha*/"chỉ") trong tâm thức mình: tức là làm cho tri thức được an bình (*pacification of consciousness*) và khơi thông nó (nói một cách tóm tắt là thiền định gồm có hai giai đoạn: giai đoạn đầu là mang lại sự an bình và tĩnh lặng cho tâm thức mà kinh sách gốc Hán ngữ gọi là "chỉ"/*samatha*; giai đoạn tiếp theo là nhờ vào sức mạnh của thể dạng thăng bằng và tuyệt đối tĩnh lặng của tri thức trên đây để giúp mình phát huy sự quán thấy thượng thặng - *vipashyana/vipassana* - về bản chất của hiện thực, sự quán thấy ấy sẽ xóa bỏ "tám màn" vô minh tiên khởi). Điều này không những giúp phát huy sự bén nhạy của tâm thức trong việc tập trung vào một chủ đề

quán xét nào đó một cách minh bạch và cảnh giác, mà còn giúp cho tâm thức trở nên linh hoạt và sắc bén hơn trong cuộc sống thường nhật; ngay cả đối với những người không tin vào sự tái sinh đi nữa: [thì] tâm thức họ cũng sẽ trở nên tinh tường, cảnh giác và mang nhiều khả năng hơn. Đây là nền tảng chính yếu nhất giúp mang lại sự hiểu biết chính xác góp phần vào việc thiền định về sự tập trung (*sự chú tâm*).

Nếu một người nào đó muốn đạt được sự tĩnh lặng tâm thần một cách thường xuyên (*có nghĩa là kể cả trong những lúc sinh hoạt bình thường và không cần phải ngồi xuống để thiền định*) thì nhất thiết phải tránh lối sống hiện nay của mình; người này nên rút lui vào một nơi hẻo lánh để có thể luyện tập đều đặn trong một thời gian dài. Hơn nữa người này nên sử dụng phép luyện tập tan-tra giúp mình thực hiện sự tĩnh lặng tâm thần dễ dàng hơn. Đối với những người không hội đủ điều kiện giúp mình tu tập tích cực như trên đây và cũng không nghĩ rằng mình sẽ dần thân vào con đường tu tập ấy, thì cũng nên thức sớm và lợi dụng ngay tâm thức - lúc nó còn tươi mát - để

tìm hiểu bản chất và thực thể của nó là gì, và đây cũng là một cách giúp mình loại bỏ mọi thứ lo toan khác (*kinh sách cho biết là một người bình dị luôn bị bủa vây bởi “tám mối lo toan thế tục”: mong ước được lợi lộc, lo sợ bị thua thiệt; mong ước được lạc thú, lo sợ bị khổ đau; mong ước được lừng danh, lo sợ bị thất sủng; mong ước được ngợi khen, lo sợ bị quả phạt. Tóm lại là con người chỉ biết sống với những niềm “hy vọng” và những mối “lo sợ” vận hành liên tiếp nhau trong tâm thức mình. Sự vận hành liên tiếp của những sự ước mong và lo sợ đó đôi khi rất sâu kín, hoặc bị che lấp hay biến dạng dưới hình thức các xúc cảm khác, khiến mình không ý thức được mà thôi*). Phép luyện tập này (*thức sớm, vận dụng ngay tâm thức trước khi nó bị chi phối bởi các mối lo toan thế tục*) sẽ giúp cho tâm thức giữ được thể dạng cảnh giác (*tỉnh thức*) suốt trong ngày hôm đó (*kể cả khi đi ngủ cũng nên tập trung tâm thức vào sự tìm hiểu hiện thực, bởi vì nếu thiếp đi với những điều suy tư đó thì cũng có thể giữa đêm khi giật mình thức giấc thì biết đâu những sự quán thấy mới mẻ cũng có thể lóe lên với mình, hoặc sáng sớm hôm*

sau khi vừa thức giấc thì mình cũng sẽ tìm thấy lời giải đáp cho một vài thắc mắc trong ngày hôm trước. Lý do thật dễ hiểu, bởi vì tri thức hoạt động không ngưng nghỉ kể cả trong khi mình đang ngủ. Tóm lại là một sự chú tâm dai dẳng, thường xuyên và không gián đoạn sẽ giúp mở ra trí tuệ).

Nếu muốn đạt được cấp bậc mà mọi sự xao lãng tinh tế trong nội tâm đều lắng xuống và tâm thức giữ được sự cảnh giác (*tỉnh thức*) hầu giúp mình tập trung vào chủ đề đang khảo sát, thì trước hết cần phải giới hạn bớt những sự xao lãng ở các cấp bậc thô thiển nhất, tức là các hình thức tiêu cực thông thường nhất của thân xác và ngôn từ, chúng sẽ làm phân tán tâm thức trong các đối tượng của sự *bám víu* và *ghét bỏ*. Nếu muốn thực hiện được điều đó thì phải giữ gìn đạo đức, và thật ra thì cũng không có cách nào khác hơn cả (*đạo đức giúp chúng ta bớt bám víu và ghét bỏ, và khi nào sự bám víu và ghét bỏ giảm xuống thì các xúc cảm bất loạn ở cấp bậc thô thiển của sự bám víu và ghét bỏ cũng sẽ bớt đi, các sự xao lãng - tức là các mối lo toan thế tục - nhờ đó cũng sẽ giảm xuống,*

giúp sự tập trung được dễ dàng hơn. Nhờ vào sức tập trung của tâm thức ấy mình mới có thể suy tư hiệu quả hơn về các chủ đề khúc triết và sâu sắc liên quan đến các hiện tượng xảy ra bên trong tâm thức mình và chung quanh mình, sự suy tư sâu sắc và tập trung đó sẽ giúp mình quán thấy được bản chất của hiện thực của thế giới bên ngoài cũng như bên trong tâm thức mình, sự quán thấy ấy gọi là trí tuệ). Đạo đức Phật giáo gồm có hai cấp bậc khác nhau: một cấp bậc dành cho người thế tục, và một cấp bậc dành cho người xuất gia. Đạo đức kể cả dành cho người thế tục cũng gồm có nhiều cấp bậc khác nhau. Dựa vào khía cạnh đa dạng đó Đức Phật đã thuyết giảng theo nhiều hệ thống giáo huấn khác nhau (phản ánh ngày nay bởi vô số các tông phái, học phái, chi phái khác nhau) tùy theo khả năng và trình độ hiểu biết của từng người (đôi khi Đức Phật cũng thuyết giảng riêng cho từng đệ tử, chẳng hạn như A-nan-đà, Ca-diếp, Xá-lợi-phất,...). Thật hết sức quan trọng là phải chọn cho mình [hệ thống] giáo huấn nào phù hợp nhất với các khuynh hướng tâm thần đặc biệt của mình: đây là cách duy nhất giúp đạt được kết quả mong muốn.

Chính vì lý do các mối quan tâm cũng như các khuynh hướng của chúng sinh thật đa dạng và khác biệt nhau nên Đức Phật cũng đã thuyết giảng theo thật nhiều cấp bậc tu tập khác nhau. Ý thức được sự kiện này là một điều hệ trọng, không những chỉ giúp mang lại cho mình một tầm nhìn đúng hơn đối với Giáo Huấn Phật Giáo (*tức là ý thức được một nền Giáo Huấn thật đa dạng, từ các hình thức tu tập thấp cho đến các khía cạnh hiểu biết triết học và khoa học thật cao, và trên phương diện thực tiễn thì có thể giúp cho người tu tập ở cấp bậc thấp bớt lo sợ và người tu tập ở cấp bậc cao có thể phát huy được một sức mạnh tâm linh siêu việt, giúp quán thấy được hiện thực và chủ động được cả sự sống đang chi phối mình*), mà còn giúp phát động từ nơi sâu kín nhất trong đáy lòng mình sự kính trọng đích thật đối với tất cả các hệ thống tôn giáo khác nhau trong thế giới này, bởi vì mỗi hệ thống tôn giáo ấy đều hữu ích cho những ai đặt lòng tin của mình vào hệ thống tôn giáo ấy (*thật hết sức rõ ràng là phải phát động lòng từ bi đối với từng chúng sinh bằng cách kính trọng họ với trình độ tu tập của họ, phản ánh xu hướng và xung năng - tức là nghiệp - đang chi phối*

họ). Mặc dù có những khác biệt quan trọng trên phương diện triết học, thường là rất căn bản [giữa các hệ thống tôn giáo khác nhau], thế nhưng người ta vẫn có thể nhận thấy tất cả các [hệ thống] triết học đó đều mang tính cách thích nghi và lợi ích trong sự sinh hoạt của chúng sinh thật đa dạng. Chẳng phải là có vô số các trung tâm tiếp đón tín đồ (*các nơi hành lễ của các tôn giáo như: đình chùa, thiền viện, tu viện, nhà thờ, v.v...*) thật khác biệt nhau hay sao. Thấu hiểu được sự kiện ấy sẽ mang lại cho mình một sự kính trọng sâu xa (*tất cả các tôn giáo*). Trong thế giới ngày nay, chúng ta cần phải phát động một hình thức kính trọng như thế và một sự hiểu biết lẫn nhau (*đối với Phật giáo cũng như các tôn giáo khác tất cả đều có các cấp bậc tu tập tương đối thấp cũng như các hình thức màu mè đủ loại. Nhìn thấy khía cạnh đó cũng là cách giúp mình biết kính trọng tất cả, đó là một thái độ bao dung, phản ánh lòng từ bi thật sâu xa. Thế nhưng một số hình thức tu tập lệch lạc cũng có thể đưa đến những sự “bám víu” và “ghét bỏ” tạo ra những xúc cảm bất loạn và tai hại. Nói lên khía cạnh đa dạng dưới khía cạnh “lệch lạc”*

đó của một tôn giáo và giữa các tôn giáo với nhau, nhằm cảnh giác những sự nguy hại có thể xảy ra cũng có thể là một sự bùng lên của lòng từ bi, phản ánh một sự can đảm nào đó. Thật vậy, giữa một khu rừng âm u và đầy đặc, vạch ra một con “đường mòn” là một việc vô cùng tế nhị).

Phật giáo trong thế giới Tây Phương

Trong số các thánh giả đang hiện diện trong thánh đường này, có một số là các nam và nữ tu sĩ người Tây Phương. Tôi kính trọng quyết tâm của tất cả quý vị đã chọn cho mình cuộc sống xuất gia, thế nhưng không bao giờ quá hấp tấp trong việc xướng lên những lời phát nguyện (*của người bồ-tát*). Thiết nghĩ chỉ cần ghi nhớ rằng sở dĩ Đức Phật đã thuyết giảng thật nhiều các phương pháp tu tập khác nhau là nhằm để thích ứng với trình độ và khả năng của từng người, do đó thật hết sức quan trọng là trước hết phải thẩm định mức độ khả năng của mình và chỉ nên dần dần thân thật thân trọng tùy theo mức độ của khả năng ấy của mình. Đối với những người Tây Phương thực tâm muốn tu tập theo Phật giáo, thì thật hết

sức quan trọng là phải tỏ ra mình vừa là một công dân tốt vừa là một thành phần biết ý thức trách nhiệm trong xã hội mà mình đang sống, và cũng không nên tách rời ra khỏi các tập thể sinh hoạt thuộc nền văn hóa gốc của mình. Tất nhiên đối với họ thì thật hết sức quan trọng là phải chọn cho mình (*thực thi*) những gì tinh anh trong Giáo Huấn của Đức Phật, nhưng cũng phải ý thức rằng Phật giáo của người Tây Tạng cũng đã chịu ảnh hưởng của văn hóa Tây Tạng, và do đó sẽ là một điều sai lầm nếu họ tu tập Phật giáo dưới một hình thức đã được “Tây Tạng hoá”. Cố gắng “Tây Tạng hóa” hoàn toàn việc tu tập của mình thì sau này khó tránh khỏi một số trở ngại (vì không thích hợp với tâm tính của mình) và một sự e dè (*malaise/thiếu tự nhiên, ngượng ngập, miễn cưỡng*) nào đó trong các mối giao tiếp xã hội (*sự nhận xét này của Đức Đạt-lai Lạt-ma phản ánh một sự thận trọng và khiêm tốn nào đó. Thật ra trên thực tế Phật giáo Tây Tạng được nhiều người Tây Phương tu tập nhất, so với Thiền học Zen và Phật giáo Theravada. Mặc dù cũng có một vài khuynh hướng “Tây Phương hóa” Phật giáo của một vài học giả và*

các nhà sư Tây Phương, thế nhưng vẫn chưa thấy một thành quả đáng kể nào, bởi vì cho đến nay những người Tây Phương theo Phật giáo Tây Tạng, Thiền học Zen hay Phật giáo Theravada vẫn tiếp tục tu tập “rập khuôn” theo người Tây Tạng, Nhật Bản, Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan..., từ phong thái, cách ăn mặc cho đến nghi lễ. Điều này cho thấy là các phương tiện chuyển tải Đạo Pháp tuy đa dạng nhưng thật hết sức quan trọng, không thể thay đổi trong “chiều hôm sớm mai” được). Ngày nay có rất nhiều người tu tập bắt chước theo người Tây Tạng, đến độ mất hết cả sự suy nghĩ, thật là một điều hết sức ngạc nhiên (không những chỉ là bắt chước mà một số nhà sư Tây Phương ngày nay đã trở thành các vị Lạt-ma thật lỗi lạc, không thua kém gì các vị Lạt-ma Tây Tạng). Thay vì tìm cách bắt chước theo cách tu tập ảnh hưởng bởi văn hóa Tây Tạng thì tốt hơn nên giữ nguyên lẽ lối văn hóa của mình và chỉ cần chọn lọc trong Giáo Huấn của Đức Phật những gì có thể trực tiếp mang lại lợi ích và hiệu quả cho mình để ghép thêm vào đó (trên khía cạnh này Đức Đạt-lai Lạt-ma tỏ ra “tế nhị” và “thận trọng” (?))

hơn cả người Tây Phương). Hãy cứ tiếp tục sinh sống với nghề nghiệp của mình (*chớ nên xuất gia vội*), hãy xem mình là thành viên của xã hội mình. Dù các trung tâm (*các chùa Tây Tạng*) đã được xây dựng tỏ ra hữu ích và cũng nên duy trì, thế nhưng không nhất thiết là phải xuất gia trong các nơi ấy thì mới có thể tu tập được.

Trong buổi nói chuyện hôm nay chúng ta đã có dịp đề cập đến hai cấp bậc đầu tiên trong việc tu tập: là sự phần đầu chống lại các nhân tố bản loạn. Ngày mai chúng ta sẽ nói đến cấp bậc thứ ba: là cách phát động lòng từ bi giúp loại bỏ các sự bế tắc ngăn chặn sự hiểu biết toàn năng (*omniscience/sự hiểu biết toàn năng hay siêu việt*), đây là các vết hằn phát sinh từ các nhân tố bản loạn. Trước hết phải giữ gìn *đạo đức*, vì đây là căn bản cần thiết cho mọi việc tu tập sau này. Tiếp theo đó, nhờ vào phép luyện tập về sự *tập trung (chú tâm)* tâm thức sẽ được khai mở thật mạnh mẽ giúp việc hành thiền về Tánh Không mang lại được nhiều hiệu quả hơn, và chính Tánh Không sẽ là nhân tố khắc phục các sự bế tắc ngăn chặn sự hiểu biết toàn năng: đây là các

vết hằn phát sinh từ khái niệm về sự hiện hữu nội tại. Trước hết phải loại trừ các sự bế tắc phát sinh từ sự hiểu biết mang tính cách trí thức (*các sự hiểu biết nhị nguyên và công thức*), và dần dần sau đó các thứ bế tắc mang tính cách bản sinh (*nghiệp tai hại lâu đời*). Các thứ bế tắc bản sinh này phát sinh từ nhiều cấp bậc nhân tố bản loạn khác nhau và tất cả phải được loại bỏ, tuy nhiên và dầu sao thì cuối cùng cũng sẽ hoàn toàn xóa bỏ được vô minh tiên khởi, cội nguồn của tất cả các nhân tố bản loạn: tức là ý niệm [sai lầm] về sự hiện hữu nội tại. Thể dạng *vô minh tiên khởi* đó và tất cả các nhân tố bản loạn do nó tạo ra sẽ tắt nghỉ hoặc được làm cho lắng xuống trong bầu không gian của hiện thực (sphere of reality/lãnh vực hiện thực). *Trí tuệ thực hiện được Tánh Không* sẽ trực tiếp làm tan biến *vô minh tiên khởi* khiến hình dung ra sự hiện hữu nội tại. Sự tắt nghỉ (*đình chỉ*) của thể dạng vô minh đó trong bầu không gian của hiện thực được gọi là sự *Giải Thoát*. Vị phù trợ Long Thụ (*Nagarjuna/đại luận sư Ấn Độ, thế kỷ thứ II, người sáng lập Trung Quán Tông*) trong *Tập luận giải về con đường ở*

giữa (Madhyamakasastra/Trung Quán Luận) có nêu lên như sau:

“Khi nào *nghiệp* (karma) và các *nhân tố bản loạn* (klesha) chấm dứt, thì đây sẽ là sự *Giải Thoát*.

Nghiệp và các *nhân tố bản loạn* phát sinh từ các khái niệm sai lầm (sự quán thấy lầm lẫn), đây chỉ là các *phóng tưởng giả tạo* (*fictif/fictitious* *giả tưởng, hư cấu, không thật*)

Các phóng tưởng giả tạo ấy sẽ chấm dứt trong Tánh Không

(*có nghĩa là khi nào đạt được/thực hiện được Tánh Không thì mọi ý niệm sai lầm cho rằng các hiện tượng hiện hữu thật một cách tự tại sẽ tan biến hết*).

Nghiệp ô nhiễm và các nhân tố bản loạn được tạo ra bởi sự kiện khái niệm hóa mang tính cách sai lầm, và sự khái niệm hóa này chính nó cũng đã được tạo ra từ sự công nhận sự hiện hữu nội tại [của mọi hiện tượng]. Các sự phóng tưởng mang tính cách khái niệm hóa ấy sẽ chấm dứt hoặc nhờ vào Tánh Không, hoặc [trực tiếp] *trong* Tánh Không: cả hai

cách nói đều đúng (*khi nào hiểu được Tánh Không thì mọi ý niệm về sự hiện hữu tự tại/nội tại sẽ chấm dứt, hoặc khi nào trực tiếp cảm nhận/thực hiện được thể dạng Tánh Không thì mọi ý niệm về sự hiện hữu tự tại/nội tại cũng sẽ tan biến hết trong thể dạng Tánh Không ấy*). Một cách cụ thể điều này có nghĩa là các phóng tưởng mang tính cách khái niệm hóa chấm dứt nhờ vào *quan điểm về Tánh Không đã thực hiện được*; và đồng thời cũng vì lý do nơi mà chúng chấm dứt cũng chính là sự *thực hiện Tánh Không*, nên các sự phóng tưởng giả tạo liên quan đến khái niệm về sự hiện hữu nội tại cũng sẽ chấm dứt trong chính sự *thực hiện* [Tánh Không] ấy. Thể dạng hiện thực này - tức là *Tánh Không* trong đó sức mạnh của *trí-tuệ-hóa-giải* (antidote-wisdom) sẽ hoà tan tất cả các nhân tố bản loạn, kể cả vô minh tiên khởi, và v.v... (*tức các xúc cảm và hậu quả đủ loại do chúng tạo ra*) - sẽ là sự *đỉnh chỉ đích thật*, tức là sự *Giải Thoát*.

Bures-Sur-Yvette, 29.07.14

Hoang Phong chuyên ngữ

Chương 4

Giá trị của lòng vị tha

Chiều thứ tư

Hỏi - Đáp

HỎI: Người ta nói với tôi rằng nếu tôi buồn ngủ khi thiền định về hơi thở thì có nghĩa là phương pháp này không thích hợp với tôi và nên tìm một phương pháp khác. Xin Ngài cho biết điều ấy có đúng không?

ĐÁP: Khi mới khởi sự luyện tập thiền định, trường hợp buồn ngủ thường hay xảy ra, đôi khi còn có thể là ngủ gục nữa; chính vì thế nên tôi thường khuyên những người hay mất ngủ nên niệm các câu man-tra [để giúp mình dễ ngủ] (man-tra là các câu kinh ngắn mang tính cách thiêng liêng thường được sử dụng vào việc thiền định)!

Trong khi hành thiền, tâm thức có thể rơi vào tình trạng đờ đẫn (*uể oải, xao lãng*), cảm thấy thân xác và tâm thức nặng nề, khiến mình buồn ngủ hoặc cũng có thể là ngủ gục. Sở dĩ tình trạng này xảy ra là vì quá thả lỏng tâm trí khiến nó không còn nắm giữ được đối tượng [suy tư] nữa; nếu muốn tránh tình trạng buồn ngủ xảy ra thì phải sử dụng các kỹ thuật giúp tạo ra sự căng thẳng (*tỉnh giác*) hầu tái lập sinh khí cho tâm thức. Nếu vẫn không mang lại kết quả nào thì phải cố gắng hướng sự chú tâm vào một vật tỏa ra ánh sáng thật mạnh, hoặc tập trung vào các chi tiết của đối tượng thiền định (*xin mạn phép lưu ý là đối với Thiền học nói chung và đặc biệt là đối với Thiền học Zen, thì việc hành thiền chỉ là tư thế ngồi thật đúng, thật uy nghi, không cần phải suy tư, phân tích hay phát huy một thể dạng tâm thần nào cả. Nếu cần một đối tượng giúp cho sự tập trung được dễ dàng hơn thì tốt nhất nên theo dõi hơi thở là đủ. Tư thế ngồi thật uy nghi vươn lên như một “quả núi”, tự nó là một sự “căng thẳng” thật tự nhiên. Tư thế nghiêm trang và vững chắc đó tự nó đã là một thể dạng cảnh giác và tỉnh thức, không*

thể khiến cho mình buồn ngủ được. Nếu cảm thấy uể oải, đờ đẫn, xao lãng hay “buồn ngủ” thì có nghĩa là tư thế ngồi của mình không đúng, và trạng thái tâm thần đó không có gì gọi là hành thiền cả: ngồi xuống để “hành thiền” không phải là một cách “nghỉ ngơi”). Nếu vẫn không hết buồn ngủ thì nên ngưng hành thiền và phóng nhìn vào quang cảnh thiên nhiên, rửa mặt bằng nước mát, hoặc ra ngoài hóng gió...

Nếu trả lời một cách trực tiếp hơn nữa thì nếu nhận thấy mỗi khi chú tâm vào hơi thở là cảm thấy buồn ngủ, và khi chú tâm vào các đối tượng khác thì không sao, thì nguyên nhân có thể là do các nhân tố liên quan đến thể chất của mỗi người. Trong trường hợp này nên thay đổi đối tượng thiền định, chẳng hạn như hướng sự chú tâm vào một chủ đề chuyên biệt nào đó, hay một thể loại ánh sáng đặc biệt (*chẳng hạn như ánh hào quang hay ánh sáng vàng tỏa ra từ hiện thân của Đức Phật*), hoặc một điểm thật chính xác của kinh mạch trung tâm (*Phật giáo Tan-tra hay Kim Cương Thừa nói chung quan niệm trong cơ thể có một hệ thống kinh mạch giúp khí*

lực luân lưu. Dọc theo các kinh mạch ấy có các “nút thắt” còn gọi là “trung khu” hay chakra/bánh xe: thí dụ trên kinh mạch trung tâm nối liền từ cơ quan sinh dục lên đến đỉnh đầu có các nút thắt ở các vị trí rốn, tim, đỉnh đầu... Nếu hướng sự chú tâm vào các điểm đó sẽ tránh được buồn ngủ và xao lãng). Mỗi khi chú tâm vào hơi thở thì cũng nên thiên định hướng vào ánh sáng tỏa ra từ nửa phần phía trên của cơ thể. Người ta thường bảo rằng mỗi khi bị xao lãng hay tâm thần dờ dẩn thì nên hướng các đối tượng của sự chú tâm về phía trên; ngược lại trong trường hợp quá bồn chồn thì nên hướng các đối tượng của sự chú tâm xuống phía dưới. Các phương cách chữa trị chứng buồn ngủ tùy thuộc vào thể chất riêng của từng người hành thiền.

HỎI: Có một đứa bé gái bảy tuổi bị ung thư não, vậy xin Ngài cho biết là [đối với Ngài thì] Ngài sẽ khuyên cha mẹ đứa bé ấy như thế nào? Đứa bé hiện đang được điều trị tại nơi này, tại thành phố Luân-đôn này.

ĐÁP: Cha mẹ phải tìm mọi cách chạy chữa cho đứa bé bằng các phương tiện y khoa. Trong một số trường hợp các kỹ thuật thiền

định cũng có thể phụ giúp thêm vào việc điều trị, chẳng hạn như niệm các câu kinh man-
tra. Một số các phương pháp luyện tập về sự
quán tưởng (*các phép luyện tập về thần linh
phù trợ*) cũng có thể mang lại một sự trợ giúp
nào đó, [tuy nhiên] sự hiệu nghiệm còn tùy
thuộc vào nhiều nhân tố (*chẳng hạn như sự
thành tâm, khả năng tập trung, sức mạnh của
lòng từ bi, tình thương yêu, sức mạnh hồi
hướng... Đối với phép quán tưởng nhằm sai
khiến các thần linh phù trợ thì rất khó, phải
cần đến các kinh nghiệm tu tập lâu dài*). Phật
giáo cũng cho biết rằng khi nào các phương
pháp chữa trị không còn hiệu nghiệm nữa, thì
đấy là dấu hiệu cho biết tốt hơn hết nên nghĩ
đến *quy luật của nghiệp*: tức là quy luật về
nguyên nhân và hậu quả, mà không ai tránh
khỏi được. Những người tin có một vị Trời
Sáng Tạo thì nên nghĩ rằng các khó khăn ấy
là do ý chí của Trời, trong trường hợp này thì
nên cầu khẩn và cảm nhận mọi sự theo chiều
hướng ấy. Điều quan trọng hơn hết là cháu bé
phải giữ được sự thanh thản (*sẽ được tái sinh
trong một kiếp sống tốt đẹp hơn*). Đây là điều
quan trọng nhất; ngoài ra thì cũng không biết
khuyên nhủ gì hơn. Người ta thường bảo rằng

khi nghiệp đã chín thì thật hết sức khó để ngăn chặn được nó.

HỎI: Người ta thường nói rằng sự thắng tiến trên đường tu tập tùy thuộc vào đức tin của mình. Vậy nguyên nhân thực thể của đức tin là gì?

ĐÁP: Trên phương diện tổng quát có ba hình thức của đức tin: đức tin dựa vào sự ngưỡng mộ (vì trông thấy các thành quả mà tin), đức tin - tranh đấu (foi-émulation/emulation-faith/lòng tin tưởng nơi sức phấn đấu của mình) là đức tin cho rằng mình có thể tạo ra các phẩm tính tốt đẹp cho mình (tin tưởng là mình có đủ khả năng thực hiện được một mục tiêu ích lợi nào đó) và đức tin dựa vào niềm tin (conviction/sự tin tưởng đơn thuần không cần phải dựa vào bất cứ một bằng chứng hay sự suy luận nào). Nếu muốn xét đoán xem các nguyên nhân chính yếu nào tạo ra đức tin thì tốt hơn hết phải xét xem các lý do nào đã khơi động sự tin tưởng, và đồng thời cũng phải phát huy các kinh nghiệm cảm nhận mang tính cách cá nhân (nói nôm na là những gì khiến mình tin, và tại sao mình lại tin?). Nếu quý vị càng lý luận sâu xa hơn, thì

niềm tin của quý vị sẽ càng trở nên mạnh hơn, và sẽ mang lại cho quý vị một sự cảm nhận trực tiếp hơn, rồi từ đó đức tin cũng sẽ trở nên vững chắc hơn.

(Phát huy niềm tin hay đức tin cũng cần phải giữ một sự sáng suốt và khách quan nào đó. Càng lý luận và càng tìm cách chứng minh niềm tin của mình thì đây cũng có thể là cách giúp cho niềm tin càng gia tăng thêm sức mạnh. Thế nhưng một khi niềm tin đã trở nên thật mạnh thì nó cũng có thể biến thành một sự bướng bỉnh không sao ra thoát được. Chúng ta cũng có thể tự hỏi tại sao càng lý luận và càng tìm cách chứng minh thì niềm tin lại càng gia tăng? Lý do cũng dễ hiểu: bởi vì sự lý luận và chứng minh ấy mang tính cách “một chiều”, có nghĩa là phía sau sự lý luận và các cách chứng minh ấy ẩn nấp thật kín đáo lòng mong muốn sâu xa của mình là “mọi sự phải là như thế”. Thế nhưng tại sao lại có sự mong muốn ấy? Chẳng qua là vì một mặt mình cảm thấy các nỗi lo âu, hoang mang, sợ hãi... thật sâu kín trong nội tâm mình: chẳng hạn như lo âu về bệnh tật và cái chết, hoang mang vì các cảnh huống vô thường, sợ hãi

vì những biến cố bất an thường xuyên xảy ra trong cuộc sống, và một mặt thì mình thêm muốn, ước mong và hy vọng đủ mọi thứ: thêm muốn được giàu sang, ước mong được trẻ đẹp, hy vọng được sống lâu... Tóm lại là một mặt mình “mong muốn” những thứ mà mình lo âu, hoang mang và sợ hãi không xảy đến với mình, và một mặt thì mình “mong muốn” những thứ mà mình thêm muốn, ước mong và hy vọng sẽ trở thành sự thật. Thế nhưng tất cả các sự “mong muốn” ấy dường như vượt xa hơn khả năng và quyền lực của mình, và sự “bất lực” đó sẽ biến sự “mong muốn” trở thành “mong cầu” một cách thật dễ dàng và tự nhiên. Đức tin là một hình thức “cụ thể hoá” của sự mong cầu, đó là cách phó thác tất cả các sự “mong muốn” của mình cho một sức mạnh toàn năng bên ngoài được cụ thể hóa rất thật. Càng lo âu, hoang mang, sợ hãi, thêm muốn, ước mong, hy vọng... thì đức tin cũng càng trở nên cương quyết và bừng bình hơn. Sự bừng bình đó đã gây ra không biết bao nhiêu đổ vỡ và đau thương trên hành tinh này. Hình thức đức tin “một chiều” và “bừng bình” đó có thể được xem

như là một khía cạnh nào đó thuộc mặt trái của tôn giáo nói chung. Do đó những người tu tập Phật giáo phải thật ý thức và cảnh giác về sự kiện này, bởi vì sự kiện ấy cũng có thể xảy ra trong Phật giáo qua một số hình thức tu tập nào đó).

Cũng tương tự như các thể loại kinh nghiệm cảm nhận tâm linh khác (của các tín ngưỡng khác), đức tin [Phật giáo cũng] gồm có hai thể loại. Thể loại thứ nhất rất gần với các kinh nghiệm cảm nhận mà nguyên nhân ngẫu nhiên (*causes adventives/adventitious causes/bất ngờ, ngẫu biến, tình cờ, xảy đến từ bên ngoài, chẳng hạn như một biến cố hay một sự kiện nào đó bất chợt xảy đến với mình và gợi lên cho mình một sự tin tưởng*) của chúng xảy đến một cách đột ngột khiến chúng ta bị tràn ngập; thể loại thứ hai tạo ra bởi các kinh nghiệm cảm nhận phát sinh từ những sự cố gắng lâu dài. Thể loại [đức tin] thứ hai này bền vững hơn, tuy nhiên các kinh nghiệm cảm nhận tự nhiên (*spontaneous/tự động, tự phát*) thật lợi ích. Khi thể loại kinh nghiệm cảm nhận đột ngột, sâu xa và kỳ diệu đó xảy đến với mình thì thật hết sức quan trọng là phải lợi

dụng ngay dịp ấy để củng cố sự cảm nhận đó bằng các cố gắng thích nghi.

(Đối với Phật giáo, đức tin chỉ có thể phát sinh từ sự học hỏi và suy tư lâu dài, chẳng qua là vì Phật giáo không nhất thiết chỉ là một tín ngưỡng đơn thuần mà còn là cả một nền tảng đạo đức, một triết thuyết thâm sâu, một nền tảng khoa học cao siêu, nói chung là một sự “hiểu biết” siêu việt rất khó thấu triệt sâu xa và chính xác trong một thời gian ngắn. Tuy nhiên đức tin Phật giáo đôi khi cũng có thể xảy đến một cách tự nhiên và đột ngột: chẳng hạn như may mắn được đọc một quyển sách giá trị, hoặc gặp một người có kiến thức vững chắc về Phật giáo giảng cho mình nghe, hoặc có một biến cố nào đó xảy ra trong gia đình hay ngoài xã hội tạo ra cho mình một sự “thức tỉnh” trước bản chất của hiện thực. Các sự hé lộ ấy của “đức tin” Phật giáo cần phải được triển khai thêm bằng sự học hỏi và tu tập, hầu biến nó trở thành một sức mạnh nhằm mở mang thêm kiến thức giúp mình nhận thấy rõ ràng hơn những gì hàm chứa sâu kín trong tâm thức mình và hiểu rõ hơn tại sao mình lại đang là thế này, và sẽ phải làm

như thế nào để biến cải tâm thức và con người của chính mình).

HỎI: Có quá nhiều các cấp bậc tu tập thật đa dạng và khác biệt nhau, tôi không thể thấu triệt được hết. Vậy có một phép tu tập nào đơn giản nhưng đầy đủ về căn bản và thật dễ nhớ cho tôi hơn hay chăng?

ĐÁP: Mỗi khi phải nói một cách thật ngắn gọn thì tôi vẫn thường nêu lên như sau: nếu có thể thì bạn nên giúp đỡ kẻ khác, nếu không thì cũng đừng gây ra tai hại cho họ (câu trả lời “ngắn gọn”, vô cùng dễ hiểu và cũng thật bất ngờ này của Đức Đạt-lai Lạt-ma đã nói lên căn bản của Phật giáo: đó là lòng từ bi, và cũng là bước đầu để thực hiện nhất trên Con Đường). Cốt lõi của Giáo Huấn Tiểu Thừa (thừa của những người “nghe giảng” shravaka, còn gọi là Thanh Văn Thừa) là phải kiềm chế các xung năng có thể gây ra khổ đau cho kẻ khác. Cốt lõi của Giáo Huấn Đại Thừa là lòng vị tha. Cấp bậc thứ nhất trong phép tu tập này [của Đại Thừa] là không được phạm vào các hành động tiêu cực, tức là phải tránh mười điều thiếu đạo hạnh (sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, v.v...) sau đó là phát nguyện

các ước vọng thuộc vào cấp bậc ấy (*quy y Tam Bảo*); trong các giai đoạn xa hơn còn phải tiếp tục luyện tập tích cực và sâu xa hơn nữa về lòng vị tha và phát nguyện các ước vọng thật rộng lớn phù hợp với cấp bậc này (*đó là bốn nguyện ước của người bồ-tát: giải thoát cho tất cả chúng sinh, làm tan biến tất cả mọi khổ đau của họ, thấu triệt tất cả các phương pháp tu tập, đạt được thể dạng của Phật*).

HỎI: Nếu chủ đích mang tính cách tích cực thế nhưng khi thực hiện thì lại mang tính cách tiêu cực, vậy thì tư duy (tác ý) hay là hành động sẽ tạo ra hậu quả của nghiệp quan trọng hơn?

ĐÁP: Hậu quả mang lại tùy thuộc vào hành động đúng vào lúc nó vừa được hoàn tất, và đồng thời cũng tùy thuộc vào mức độ và tầm tác động của động cơ thúc đẩy vào đúng lúc trước khi hành động ấy xảy ra. Trong trường hợp động cơ thúc đẩy mang tầm ảnh hưởng thật rộng lớn và sâu đậm, thì hậu quả của nó sẽ to lớn hơn là hậu quả do hành động mang lại; [ngược lại] trong các trường hợp khác thì sự thực thi cụ thể của hành động sẽ [mang lại hậu quả] quan trọng hơn, bởi vì [nó

liên quan đến] bối cảnh, đối tượng [của hành động] và thời điểm [xảy ra hành động].

(Xin lưu ý là sự vận hành giữa tác ý và hành động cũng như các kết quả do chúng mang lại rất phức tạp, rất khó “tách rời” và “phân biệt” từng thành phần để xác định hay so sánh xem nghiệp tác ý hay nghiệp hành động mang lại kết quả quan trọng hơn. Các hiện tượng liên kết và tương tác với nhau liên tục và luôn bị chi phối bởi vô số các nguyên nhân và điều kiện khác. Thí dụ một người nào đó thấy một con chó bị cuốn trôi trong một dòng nước lũ, người này muốn cứu nó (ý định tích cực), bèn ném một sợi dây thòng lọng để kéo nó vào bờ, thế nhưng khi kéo được nó vào bờ thì không ngờ sợi dây lại siết cổ con chó khiến nó chết ngạt (hành động tiêu cực). Trong trường hợp người này không tìm được sợi dây nào cả bèn phóng mình xuống nước để cứu nó. Người này bị chết đuối (ý định tích cực, hành động gây ra tai hại). Ý nghĩ từ bi muốn cứu con chó cũng như hành động cụ thể cứu con chó đều tùy thuộc vào cơ duyên, bối cảnh và nhất là nghiệp của mình xui khiến và thúc đẩy mình. Ý nghĩ và hành động cứu giúp

ấy không những liên hệ đến nghiệp của con chó mà cả với nghiệp của chính mình, và cả bối cảnh xảy ra bên ngoài (với tư cách là cơ duyên). Ý định cứu con chó mang tính cách tích cực và chỉ liên hệ đến tâm thức mình nên chỉ gây ra một tầm ảnh hưởng giới hạn trong tâm thức mình; trái lại hành động cứu con chó liên hệ đến bối cảnh gồm dòng nước chảy xiết, sợi dây thông lọng..., và cả chủ thể của hành động tức là mình cũng như đối tượng của hành động là con chó, vào đúng thời điểm phát lộ nghiệp của nó và cả của mình. Hậu quả của hành động sẽ quan trọng hơn là ý định trong đầu: có thể mang lại cái chết của con chó hay của mình. Nếu suy rộng hơn nữa thì ý định gây ra một cuộc chiến tranh (ý định/tác ý/động cơ thúc đẩy) có thể là tích cực, thế nhưng bất cứ một cuộc chiến tranh (hành động) nào cũng đưa đến đổ vỡ và tai hại. Ý định gây ra chiến tranh mang tác động to lớn hơn ý định cứu con chó tất sẽ lưu lại một vết hằn sâu đậm hơn, và trên thực tế khi hành động cụ thể xảy ra cũng sẽ gây ra nhiều chết chóc và đau thương hơn so với cái chết của một con chó hay bản thân mình).

HỎI: Nhiều người tu tập Phật giáo cảm thấy hoang mang khi nghe nói có các vị thầy Phật giáo không tuân thủ một số giới luật, chẳng hạn như uống rượu, sống chung với các thành viên khác trong tập thể tu hành, v.v... Có những trường hợp ngoại lệ nào cho phép không tuân thủ giới luật hay không?

ĐÁP: Nhằm biến cải dòng tri thức tâm thần được chín chắn hơn, kinh sách của Bồ-tát Thừa (Đại Thừa nói chung) khuyên những người tu hành nên học hỏi về sáu điều hoàn hảo (sáu paramita/lục ba-la-mật, tức là các giới hạnh của người bồ-tát): sự hào phóng, đạo đức, sự nhẫn nhục, lòng hăng say, sự tập trung, trí tuệ (kinh sách gốc Hán ngữ gọi là: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tiến, thiền định, trí tuệ). Nhằm biến cải dòng tri thức của người khác được chín chắn hơn thì sẽ có bốn phương pháp sau đây:

1- Bố thí cho họ của cải vật chất.

2- Thuyết giảng cho họ bằng những ngôn từ khả ái và thích nghi giúp họ ý thức được là phải tu tập như thế nào hầu có thể mang lại cho mình các kiếp tái sinh tốt đẹp hơn qua các

chu kỳ hiện hữu, hoặc là phải làm thế nào để có thể đưa đến sự giải thoát cuối cùng.

3- Giúp họ nhận thấy những gì thật sự bổ ích trong việc tu tập của mình và những gì tai hại cần phải tránh.

4- Phải tuân thủ những gì mà mình mang ra giảng dạy cho kẻ khác.

(Kinh sách gốc Hán ngữ gọi bốn phương pháp trên đây là Tứ Nhiếp Pháp: bố thí nhiếp, ái ngữ nhiếp, lợi hạnh nhiếp và đồng sự nhiếp)

Tóm lại, những gì mình giảng cho kẻ khác thì mình cũng phải áp dụng cho chính mình. Thật không có gì mâu thuẫn hơn khi khuyên kẻ khác những gì cần phải tu sửa thế nhưng về phần mình thì chính mình lại không chấp hành. Nói thẳng ra là nếu nhận thấy việc tu tập của một người nào đó không phù hợp với những lời giảng huấn của họ, thì có nghĩa là người này không hội đủ phẩm tính của một người hướng dẫn tinh thần.

Nói thế để hiểu rằng trước khi tu tập với một người thầy nào thì người đệ tử phải xét đoán thật cẩn thận xem người ấy có thật sự hội đủ các phẩm tính cần thiết của một vị đạo

sư, đúng theo những gì mà chính Đức Phật đã nêu lên trong các tập luận về đạo đức (*Luật Tạng*) cũng như qua các bài thuyết giảng của Ngài và các kinh sách tan-tra hay không. Cũng thế, nếu một người nào đó muốn trở thành một vị Lạt-ma thuyết giảng cho kẻ khác thì phải trau dồi và thực hiện được các phẩm tính ấy cho mình.

Kinh sách tan-tra cho biết những người tu tập khi đã đạt được các cấp bậc thực hiện thật cao cũng có thể hành xử một cách khác thường. Cấp bậc tối thiểu xác nhận một người tu tập tan-tra mang khả năng hành xử bất bình thường, được gọi là *sự thực hiện được khả năng*. Vậy *sự thực hiện được khả năng* có nghĩa là gì? Đại sư Droukpa Kagyupa Padma Garbo (còn được gọi vắn tắt hơn là *Péma Karpo, 1527-1592, là một vị đại sư và học giả rất uyên bác của học phái Ca-nhĩ-cư/ Kagyupa*) cho biết rằng sự thực hiện cấp bậc này đòi hỏi người du-già phải đủ khả năng dựa vào sức mạnh của các phép luyện tập du-già nhằm giúp mình loại bỏ được tình trạng bị mất lòng tin của kẻ khác nhờ vào các cách hành xử bất bình thường của mình. Đó cũng

là trường hợp của vị đại sư uyên bác Tai-lô-pa (*Tilopa*, 988-1069, một vị đại sư rất nổi tiếng và cũng là người sáng lập ra học phái *Mahamudra/Đại Thủ Ấn*) đã từng thực hiện nhiều phép mầu nhiệm khiến nhà sư Na-rô-pa (*Naropa*, 1016-1100, trụ trì đại học Na-lan-đà) phải hết lòng thần phục. Tai-lô-pa là một người đã hoàn toàn hội đủ khả năng tái lập lại sự tin tưởng và đức tin mà người đệ tử của mình đã có từ trước (*Na-rô-pa* nghe nói vị đại sư khác thường Tai-lô-pa là người có thể thực hiện được nhiều phép mầu nhiệm bèn rời tu viện Na-lan-đà đi tìm và đã đích thân chứng kiến các phép thần thông do vị này thực hiện). Các hành vi khác thường trên đây chỉ có thể thực hiện được với một “khả năng” nào đó mà thôi. Đối với một vị lạt-ma chưa thực hiện được “khả năng” ấy mà cứ cho rằng cách hành xử của mình là các sự “sinh hoạt siêu việt và khác thường” mà chỉ có các vị Đại Sư mới có thể thực hiện được, thì đây cũng chỉ đơn giản có nghĩa là mình đang đứng trước một bức tường.

Hỏi: Xin Ngài vui lòng giải thích về bản chất của sự liên kết giữa một hành động đã

được thực thi từ nhiều kiếp trước và hậu quả của nghiệp ghi nhận được qua một biến cố nào đó (trong kiếp nhân sinh hiện tại), chẳng hạn như bị sét đánh trong một cơn giông tố? Đây phải chăng là do dòng tiếp nối tâm thần trong hiện tại tạo ra ảnh hưởng tác động đến tia sét khiến nó đánh trúng mình, hay là chính nó (trực tiếp) tạo ra tia sét ấy?

ĐÁP: Đối với vấn đề nghiệp thì phép lý luận phân tích có thể giúp hiểu được dễ dàng là một hành động đạo đức thường sẽ mang lại một tác động khả ái, bởi vì có một sự tương đồng giữa bản chất của nguyên nhân và hậu quả (một nụ cười hay một lời nói dịu dàng sẽ nhận được tức khắc từ người mà mình giao tiếp một sự hồi đáp mang cùng một bản chất là sự êm dịu). Tuy nhiên, nếu chúng ta tìm hiểu tại sao một hành động được hoàn tất trong một thời điểm nhất định nào đó từ trước, lại đưa đến một hậu quả khác xảy ra vào một thời điểm khác, thì đây là trường hợp thuộc vào một lãnh vực thật tinh tế (phức tạp) rất khó nắm bắt. Đối với thí dụ nêu lên trong câu hỏi là một người bị sét đánh, thì người ta có thể nêu lên bốn mô hình phân tích và tìm

hiểu mà tôi đã giải thích trên đây: một trong các mô hình đó là phải quan sát bản chất của đối tượng, thế nhưng không xem nó là nguyên nhân do nghiệp tạo ra, mà nhất thiết chỉ căn cứ vào bản chất của nó, và bản chất ấy chỉ là như thế. Chẳng hạn như hơi nóng và sự bốc cháy mang cùng một bản chất với lửa; ẩm thấp và sự thấm ướt mang cùng bản chất với nước. Cũng tương tự như thế, tia sét hay bất cứ một hiện tượng nào khác đều phát sinh từ hệ thống tương tác nối kết giữa các thành phần tạo ra thế giới này, tuy nhiên sự kiện có mặt [của một người nào đó] đúng vào nơi và vào lúc sét đánh thì liên quan đến *quy luật của nghiệp*.

(Hãy lấy thí dụ trường hợp chúng ta uống một hớp trà nóng nhưng vì không cẩn thận nên bị bỏng môi. Mình không nhóm bếp nấu nước cũng không pha trà, bởi vì mình chỉ là người khách được mời đến chơi. Bỏng môi và lửa có cùng một bản chất với nghiệp của mình, đến thăm một người bạn là do nghiệp trực tiếp thúc đẩy mình. Thật ra thì sự giải thích trên đây cũng chỉ là một cách đơn giản hóa tối đa mà thôi. Nếu muốn có lửa thì phải có củi, muốn có người pha trà thì cũng phải

có cha mẹ họ sinh ra họ. Sự vận hành của quy luật nguyên nhân hậu quả nằm chung trong nguyên lý tương liên, tương tác và tương tạo của mọi hiện tượng - pratityasamutpada - do đó thật vô cùng phức tạp. Nếu muốn có củi để nhóm bếp và có trà để pha thì phải có ánh nắng mặt trời, thán khí... Nếu tiếp tục suy luận theo chiều hướng đó thì chúng ta sẽ thấy rằng bóng môi vì một hớp nước trà cũng liên hệ đến toàn thể thế giới hiện tượng. Kinh sách cho biết rằng chỉ có Đức Phật nhờ vào trí tuệ và sự quán thấy siêu việt mới có thể trông thấy được nghiệp vận hành và đưa đến hậu quả như thế nào đối với từng cá thể. Chính Đức Phật chỉ đạt được khả năng siêu việt này cũng như khám phá ra nguyên lý tương liên, tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng (pratityasamutpada/lý duyên khởi) vào canh ba của đêm giác ngộ trong khu rừng Ưu Lâu Tần Loa. Theo truyền thống Ấn Độ thì một đêm gồm có ba canh: canh một từ 6 giờ chiều đến 10 giờ tối, canh hai từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng, và canh ba từ 2 giờ sáng đến 6 giờ sáng. Tóm lại trên đây là những khám phá sau cùng của Đức Phật trong đêm giác ngộ trước khi

hùng đông ló dạng. Tóm lại thiết nghĩ chúng ta cũng chỉ cần nắm vững nguyên tắc và các nét chủ yếu về sự vận hành của nghiệp là đủ, bởi vì với trí thông minh bị che lấp bởi đủ mọi thứ vô minh, ô nhiễm và xao động, thật hết sức khó cho chúng ta có thể theo dõi thật chi tiết và chính xác sự vận hành đó của thế giới hiện tượng thuộc bối cảnh bên ngoài cũng như bên trong tâm thức mình.

Đối với vấn đề tại sao một hành động đã được hoàn tất trong quá khứ thật xa, chẳng hạn như từ các kiếp trước, lại bất chợt bùng lên và gây ra tác động một cách đột ngột trong kiếp sống hiện tại? Đây lại là một khía cạnh vận hành khác của nghiệp. Hành động hay tác ý tạo ra một vết hằn lưu lại trên dòng tiếp nối liên tục và không gián đoạn của tri thức một cá thể, các vết hằn này tiếp tục tương tác với các vết hằn khác có sẵn trên dòng tri thức hoặc các vết hằn mới do dòng tri thức nhận được sau đó. Trong trường hợp nếu không có một vết hằn cũ hay mới nào mang cùng một bản chất gây ra các tác động trực tiếp ảnh hưởng đến nó thì nó vẫn tiếp tục ngủ yên cho đến khi nào tri thức tiếp nhận các vết hằn mới

phù hợp với bản chất của nó và khơi động nó một cách đột ngột, thì khi đó nó sẽ bùng lên và trở thành các xung năng trong tâm thức của cá thể ấy. Các xung năng ấy sẽ phát lộ qua các hình thức xúc cảm, ngôn từ, hành động, đưa đến sự tạo quả của nghiệp: thí dụ một ý nghĩ nào đó thúc dục một cá thể bước ra khỏi nhà và gặp một con giông phát sinh một cách tự nhiên qua sự tương tác giữa các hiện tượng trong vũ trụ. Con giông chỉ là cơ duyên mang cùng bản chất với xung năng đang vận hành trong tâm thức của cá thể ấy.

Nếu một con giông tổ tạo ra tia sét với một điện thế thật cao có thể làm chết người, thì gương mặt hay bóng dáng của một cá thể nào đó cũng có thể tạo ra tiếng sét “ái tình” đưa đến các xúc cảm thật mạnh trong tâm thức của một cá thể khác: cả hai trường hợp “sét đánh” đều vận hành theo một quá trình tương tự nhau. Các sự vận hành này của hai loại “tiếng sét” - một gây ra thương tích trên thân xác và một gây ra tác động trong tâm thần - đều liên kết với các tác động của nghiệp ghi khắc và tàng ẩn dưới hình thức các vết hằn thật sâu kín và có thể đã được ghi

khắc từ lâu đời trên dòng tri thức của một cá thể. Bản chất của tiếng sét trong không trung có cùng một bản chất với nghiệp ghi khắc trên dòng tri thức của cá thể bị sét đánh trên thân xác; bản chất của tiếng sét ái tình gây ra bởi gương mặt hay bóng dáng của một cá thể có cùng một bản chất với nghiệp ghi khắc trên dòng tri thức của một cá thể khác bị tiếng sét ái đánh trúng vào các xúc cảm trong tâm thức của cá thể này. Bản chất tương tự giữa nguyên nhân và hậu quả trong các trường hợp trên đây được Đức Đạt-lai Lạt-ma giải thích bằng các thí dụ như: lửa thì “nóng”, nước thì “ướt”, và đây cũng là cách đơn giản hóa cơ chế vận hành của nghiệp và của các hiện tượng nói chung, giúp chúng ta dễ hiểu hơn về sự chuyển động vô cùng phức tạp của hiện thực).

HỎI: Tại sao những người Phật Giáo thuần thành nguyện không vi phạm vào các hành động sát sinh, nhưng lại thưởng thức thịt cá và các loại gia cầm một cách an nhiên tự tại?

ĐÁP: Bạn vừa nêu lên một điều thật quan trọng. Ăn thịt thông thường không phải là một

điều cấm kỵ được ghi chép trong các tạng kinh nói về *đạo đức Phật giáo* (Vinaya/Luật Tạng). Với một ý nghĩa (*lý tưởng*) nào đó các nam và nữ tu sĩ tự nguyện chọn cho mình một cuộc sống khất thực nay đây mai đó, vì thế họ không thể đòi hỏi: “Tôi chỉ muốn ăn thức ăn này hay thức ăn kia”. Cách nay hơn mười lăm năm, tôi có thảo luận về vấn đề này với một nhà sư Tích Lan và vị này bảo với tôi rằng nếu thắng thần mà nói thì các các người tu hành dù là nam hay nữ không phải là những người ăn-chay mà cũng không phải là không-ăn-chay.

Bồ-tát Thừa (xin nhắc lại là đây là một *thuật ngữ mang cùng ý nghĩa với thuật ngữ “Đại Thừa”*) thường khuyên phải nên ăn chay. Tốt hơn hết là không ăn thịt, nhiều tập thể tu hành người Nhật chủ trương tuyệt đối phải ăn chay. Tôi nghĩ rằng quan điểm này rất đúng. Sau hết là đối với *Tan-tra Thừa* (*Kim Cương Thừa*) thì ba cấp bậc giáo huấn thấp (là “*hành động*”, “*thực hiện*” và “*du-già*”) cấm ăn thịt, trong khi đó thì Tối Thượng Du-già Tan-tra lại không cấm.

Trên đây là các cách áp dụng khác nhau về những gì đã được ghi chép trong các kinh

sách của *Thừa Kinh Điển* (xin nhắc lại đây là một thuật ngữ chỉ chung Phật giáo Đại Thừa và cả Phật giáo Theravada, tức là tất cả các tông phái và học phái chủ trương việc tu tập căn cứ vào Tam Tạng Kinh và tất cả các kinh sách khác của Đại Thừa, khác hơn với Tan-tra Thừa căn cứ vào các kinh sách tan-tra). Nói một cách chính xác hơn là phải tuyệt đối tránh sát sinh với mục đích vụ lợi. Thí dụ thịt bày bán ở chợ trong các vùng đô thị đã có sẵn để tiêu thụ [thì cũng có thể chấp nhận được], trái lại trong những nơi không có thịt thì tốt hơn là không nên thốt lên: “Tôi muốn được ăn thịt” (dù sao cũng nên hiểu rằng ăn miếng thịt của một con vật do người đồ tể giết không phải là cách chia sẻ nghiệp hung ác với người này mà chính sự thích thú gây ra bởi vị giác, tức là lưỡi của mình, sẽ tạo ra nghiệp bám víu và thêm khát trên dòng tri thức của chính mình: nghiệp hung ác của người giết con vật và nghiệp thích thú do miếng thịt tạo ra trong miệng mình, không trực tiếp liên hệ với nhau và cũng không mang cùng một “bản chất” như nhau: nghiệp hung ác sẽ đưa đến những khổ đau mênh mông, nghiệp thích thú sẽ đưa đến sự bám víu và sẽ trói buộc mình vào chu kỳ hiện hữu).

Ăn toàn chay (*vegetarianism, veggie, veganism/chỉ ăn thực vật, không ăn trứng, sữa... nói chung là không ăn các thức ăn có chất đạm mang nguồn gốc động vật, trong khi đó ăn chay/vegetarian, thì ngoài rau trái có thể ăn các thức ăn có chất đạm động vật như trứng, sữa ...tức không do sát sinh mà có*) là tốt nhất, do đó chính tôi cũng đã từng ăn toàn chay từ năm 1965 và giữ được cách ăn uống này được khoảng hai mươi hai hay hai mươi ba năm. Sau đó thì tôi trở nên èo uột và bác sĩ khuyên tôi nên thay đổi cách ăn uống. Đối với những người có thể chịu đựng được thì tốt hơn hết nên ăn toàn chay. Một hôm tôi vô cùng ngạc nhiên khi nghe đài BBC cho biết là số người ăn chay ngày càng gia tăng trong quốc gia này. Thật là một điều đáng mừng.

(Đức Đạt-lai Lạt-ma nêu lên vấn đề ăn chay trên đây một cách thật ngắn gọn, thế nhưng khá đầy đủ và khéo léo. Nhằm tránh mọi quan điểm cực đoan Ngài đã nêu lên trường hợp của chính mình khi đau yếu nên không thể ăn toàn chay, thế nhưng vẫn khuyên nhủ và khuyến khích mọi người nên theo cách ăn này.

Thật ra vấn đề ăn chay không những quan trọng mà còn tế nhị nữa. Vào thời kỳ Đức Phật còn tại thế, vấn đề ẩm thực của người tỳ kheo cũng đã gây ra một sự bất đồng chính kiến. Một tỳ kheo rất uyên bác và tích cực trong tăng đoàn và cũng là em họ của Đức Phật là Đề-bà Đạt-đa đã đưa ra một chủ trương thật cực đoan: tuyệt đối ăn chay, không được ăn bất cứ gì ngoài các thức ăn trong bình bát do mình khát thực, và cũng không được nhận nếu có người mời ăn...

Một nhà sư Tích Lan nói với Đức Đạt-lai Lạt-ma rằng một người tỳ kheo không phải là một người “ăn-chay” cũng không phải là “không-ăn-chay”. Vậy câu này có nghĩa là gì? Theo Phật giáo Theravada thì người tỳ kheo phải khát thực để sống, khi khát thực thì tất nhiên là không có quyền lựa chọn, khi đi khát thực phải nhìn thẳng trước mặt và không được phép để ý xem người cúng dường đặt những thức ăn gì vào bình bát của mình. Khi ăn thì không được phân biệt từng món thức ăn trong bình bát mà chỉ xem đây là thực phẩm nuôi dưỡng thân xác tạm bợ của mình mà thôi. Tất cả mọi sự phân biệt, cố chấp và lựa

chọn, dù đây chỉ là lựa chọn giữa một muống xôi và một cọng rau cũng đủ để tạo ra nghiệp, hướng chi là tìm trong bình bát mình xem có miếng ăn nào ngon hay không. Vì không được phép phân biệt là thức ăn gì trong bình bát cũng như trong khi ăn, nên không thể bảo họ là người ăn-chay hay là không-ăn-chay.

Thông thường sự kiện quy y và mang một pháp danh được xem là tiêu chuẩn quan trọng nhất để xác định một người Phật giáo. Pháp danh thường mang ý nghĩa rất kêu, nói lên các phẩm tính đạo đức đối với nam giới và các giới hạnh hiền lành đối với nữ giới. Thế nhưng nếu trông thấy những người đàn ông quy y uống bia và thưởng thức các món nhậu tươi sống, hoặc những người phụ nữ quy y cắt cổ gà, đập đầu cá, hoặc chọn trên thớt thịt ở chợ miếng thịt nào còn tươi và ít mỡ, thì quả là họ không giữ được lời nguyện cấm sát sinh tức là giới thứ nhất trong số các giới luật mà mình tự nguyện phải tuân thủ khi quy y.

Thiết nghĩ tiêu chuẩn cụ thể và nghiêm chỉnh nhất giúp xác định một người Phật giáo không phải là vì họ đã quy y hay không mà là họ có ăn chay hay không. Tuy nhiên nhằm

tránh mọi hình thức cực đoan và phân biệt, trong các trường hợp ra ngoài, hoặc các dịp lễ lạc hay giao tiếp không sao giữ được cách ăn uống chay tịnh của mình, thì cũng nên xử sự như tất cả mọi người khác. Thế nhưng nếu phải ăn một miếng thịt thì trong tâm mình cũng không nên xem đấy là một miếng ăn ngon, mà nên thâm xin lỗi con vật và nguyện cầu cho nó được giải thoát khỏi những khổ đau của nó. Ăn thịt tự nó là một hành động hung dữ, do đó cũng nên tự hỏi xem miếng ăn ấy có phù hợp và xứng đáng với ý nghĩa thật đẹp của pháp danh của mình hay không. Riêng đối với những người tu tập theo Phật giáo Theravada thì cũng nên hiểu rằng bất cứ một sự bám víu nhỏ nhoi nào, dù đấy chỉ là sự phân biệt một miếng ăn trong bình bát của mình cũng đủ để tạo ra nguyên nhân trói buộc mình trong cõi luân hồi).

HỎI: Ngài giảng rằng nếu cứ để cho sự giận dữ phát lộ thì quả là một điều tai hại. Tôi mạn phép nghĩ rằng đấy là cách mà Ngài muốn nói là không được phát lộ sự giận dữ đối với một người hay một đối tượng tạo ra sự giận dữ. [Thế nhưng] một số ngành Tâm Lý

Học (hiện đại) lại khuyên nên bộc lộ sự giận dữ ra ngoài bằng cách hướng nó vào các vật thể vô cảm, chẳng hạn như một cái gối hay một bức tường, nhằm làm hả cơn giận trong nội tâm mình. Vậy phương cách đó có hữu hiệu hay không hay chỉ là cách tạo ra thêm những điều tai hại khác?

ĐÁP: Trên nguyên tắc thì hoàn toàn không nên để cho sự giận dữ bộc phát ra ngoài. Nếu không kịp thời hóa giải nó chẳng hạn như bằng cách phát huy sự nhẫn nhục và tình thương yêu nhằm ngăn chặn nó thì càng lúc nó sẽ càng gia tăng thêm. Tốt hơn hết là nên tìm cách làm giảm sức mạnh của nó. Một người bạn của tôi có lần nói với tôi rằng mỗi khi cảm thấy quá sức bức bối - có nghĩa là lúc mà sự giận dữ đã lên đến tột độ - thì anh ta đâm vào ngực mình. Tôi nghĩ rằng cách hành xử ấy rất hiệu quả. Thế nhưng theo như bạn vừa cho biết thì phải đâm vào một chiếc gối hay một bức tường, trong trường hợp đó tốt hơn nên đâm vào chiếc gối, bởi vì nó mềm hơn! Tuy nhiên trong một số trường hợp nào đó, dường như cách phát lộ sự giận dữ ra bên ngoài cũng có thể là một giải pháp, thế nhưng

không được làm tổn hại đến người khác (*chỉ nên đâm vào mình mà thôi*).

HỎI: Nhiều người trong số chúng tôi hôm nay phải nói dối với sở làm để có thể đến nghe các buổi thuyết trình này hầu được tiếp nhận những lời giảng huấn của Ngài. Vậy nghiệp tích cực được nghe Ngài thuyết giảng có thể làm nhẹ bớt đi nghiệp nói dối hay chăng?

ĐÁP: Điều này còn tùy vào những ích lợi gì mà bạn có thể rút ra được. Nếu bạn biết mang những lời giáo huấn ấy ra tu tập hầu tạo ra cho mình một cuộc sống tốt đẹp hơn, thì điều đó cũng đáng nên làm. Thật ra một hành động được xem là lợi ích cũng chỉ căn cứ vào các tiêu chuẩn đại loại như thế (thật ra nói dối và tạo được dịp nghe giảng là hai hành động khác nhau, dù là giữa hai hành động ấy có một sự liên hệ nào đó. Nghiệp nói dối tác động phù hợp với bản chất “xấu” của nó, cũng thế nghiệp nghe giảng cũng sẽ mang lại các kết quả phù hợp với bản chất “tốt” của nó. Mỗi hành động - nói dối và nghe giảng - lại lệ thuộc vào vô số các nguyên nhân và điều kiện khác nữa. Nếu tách rời hai hành động ấy

ra khỏi các bối cảnh tạo ra chúng để liên kết chúng với nhau qua quy luật nguyên nhân và hậu quả thì quả là một cách “suy nghĩ” hay “suy luận” đã được đơn giản hóa tới đa, bởi vì hiện thực rất phức tạp và luôn ở trong thể dạng chuyển động: nghiệp hay một hành động thực thi sẽ tức khắc nối kết và tương tác với vô số các nghiệp hay hành động khác. Cách đơn giản hóa sự suy nghĩ trên đây bằng cách tách rời và quy định từng hiện tượng một có thể gây hoang mang trong tâm thần của một cá thể).

Shantideva (Tịch Thiên, một vị đại sư người Ấn, sinh vào khoảng cuối thế kỷ thứ VII và mất vào khoảng giữa thế kỷ thứ VIII, tác giả của một tập luận nổi tiếng là Bodhicharyavatara/ Bồ-đề hành luận) có nói rằng dưới nhãn quan của Phật giáo những gì quan trọng hơn hết đối với một hành động khi đã được thực thi là kết quả do chính hành động ấy mang lại. Chúng ta phải biết thẩm định kết quả cụ thể tạo ra bởi hành động hầu giúp mình nhận định xem hành động nào nên hay không nên làm. Căn cứ vào cách nhận định đó, các hành động tuyệt đối cấm đoán nêu lên trong các tập luận giải về đạo đức đôi khi không những được phép làm

mà còn được khuyến khích nữa; đối với một vài cảnh huống nào đó các hành động [cảm đoán] ấy nhất định phải được mang ra thực thi nếu nhận thấy chúng sẽ mang lại lợi ích. Tương tự như trong việc chữa trị y khoa, khi nhận thấy bệnh tình biến chuyển khác đi thì phải dùng đến các phương thuốc khác. Trong quá trình tinh khiết hóa tâm thức cũng thế, mỗi khi hoàn cảnh hay các giai đoạn [tu tập] đổi thay thì phải cần đến các phương pháp luyện tập khác hơn (*các tiêu chuẩn đạo đức không những mang ý nghĩa khác nhau tùy theo bối cảnh xảy ra mà còn biến đổi theo sự tiến hóa xã hội và văn hóa nữa*).

Đến đây chúng ta hãy trở lại với chủ đề của buổi thuyết trình.

Động cơ thúc đẩy lòng vị tha của người Bề-tát

Giảm bớt các vết hằn tồn lưu của các nhân tố bản loạn

Tu tập dựa vào vào ba phương pháp (*tu giới, tu định và tu tuệ*) sẽ loại bỏ được các nhân tố bản loạn, thế nhưng cũng chưa đầy đủ, bởi vì còn phải tẩy xóa cả các *vết hằn* (klesha) do

chúng lưu lại [từ trước] và việc này rất khó. Tại sao chúng ta lại phải tẩy xóa các vết hằn ấy, chẳng qua là vì chúng cản trở mọi sự hiểu biết đồng loạt về tất cả mọi hiện tượng (*“sự hiểu biết đồng loạt” mang ý nghĩa rất quan trọng vì có thể hiểu cách diễn đạt này như là một sự “bùng tỉnh” hay “giác ngộ” về bản chất của hiện thực. Thông thường chúng ta tách rời và quy định từng hiện tượng một để tìm hiểu nó một cách quy ước, sự hiểu biết đó cũng tương tự như sự hiểu biết khoa học, nó có thể nhân lên đến vô cực và sẽ không bao giờ chấm dứt. Trái lại “sự hiểu biết đồng loạt” là một sự cảm nhận trực tiếp và trọn vẹn bản thể của hiện thực qua tổng thể của nó. Do đó cũng có thể xem sự hiểu biết ấy là thể dạng Ngộ/Satori mang tính cách bất thân và đột khởi nêu lên trong Thiền Học*). Ngay cả đối với những người dù đã đạt được thể dạng a-la-hán - tức đã tự giải thoát cho mình khỏi các chu kỳ hiện hữu - cũng vẫn chưa phát huy được tiềm năng trọn vẹn của tri thức con người: họ chỉ mới đi được nửa con đường tâm linh (dù rằng vị a-la-hán đã làm đình chỉ được tất cả mọi sự thèm khát và bám víu, thế

nhưng các vết hằn lâu đời của các xúc cảm hay nhân tố bất loạn từ trước vẫn còn lưu lại các vết hằn trên dòng tri thức của họ. Các vết hằn ấy dù không còn hiển hiện ra được nữa bởi vì chúng không còn đủ sức kích động tri thức của người a-la-hán nhằm tạo ra các xúc cảm trong tâm thức của người này, thế nhưng không phải vì thế mà các vết hằn ấy có thể tự nhiên tan biến được).

Vấn đề then chốt là phải tìm mọi cách để hủy diệt các vết hằn tàng ẩn ấy. Khi giới hữu hiệu nhất thì lúc nào cũng vẫn là trí tuệ, đấy là khả năng giúp mình hiểu được Tánh Không là gì. Thế nhưng nếu muốn đạt được trí tuệ thì phải luôn cần đến sự góp phần của các điều xứng đáng thật lớn lao tạo ra bởi các phẩm tính đạo đức [do mình thực hiện được]. Việc luyện tập giúp mình tích lũy những điều đạo hạnh mệnh mông ấy phải nhờ vào lòng vị tha không có gì vượt hơn được (gom góp những điều xứng đáng mang lại bởi nghiệp/hành động mang tính cách tích cực), ngoài ra không có cách nào khác hơn cả. Đến đây tôi cũng chỉ nói đến trường hợp của một cá thể quyết tâm gom góp những điều xứng đáng

nhằm *giải thoát cho cá nhân mình*: có nghĩa là người tu tập chỉ nghĩ đến một con người duy nhất: tức là chính mình, và đồng thời đối với kẻ khác thì không gây ra bất cứ một điều tai hại nào cho họ. Trái lại trong trường hợp khác và cũng thường là rất hiếm hoi, ấy là trường hợp *tu tập vì lòng vị tha*, đó là phép tu tập xem sự giải thoát của tất cả chúng sinh quan trọng hơn là sự giải thoát của chính mình (*đây cũng là nguyên nhân và động cơ chính yếu nhất làm phát sinh ra Đại Thừa Phật giáo. Tuy nhiên dưới một góc nhìn nào đó thì điều này cũng chỉ là lý thuyết. Trên thực tế, chúng ta đều thấy có rất nhiều người tu tập theo Đại Thừa thế nhưng chỉ nghĩ đến sự giải thoát cho mình nhiều hơn là sự giải thoát cho kẻ khác, trong khi đó nhiều người tu tập theo Phật giáo Theravada lại rất quan tâm đến lòng từ bi và ý thức về các phẩm tính của sự rộng lượng và hào phóng, cũng như trách nhiệm của mình đối với tất cả chúng sinh. Nếu nhìn vào các quốc gia theo Phật giáo Theravada thì chúng ta tất sẽ nhận thấy rõ điều này*).

Chúng sinh vô cùng đông đảo, do đó nếu tri thức của mình bao trùm được vô tận chúng

sinh thì tiềm năng *gom góp những điều xứng đáng* do nghiệp mang lại cũng sẽ trở nên vô biên. Thí dụ như quy y nơi Phật, Đạo Pháp và Tăng Đoàn vì lợi ích cho riêng mình hay là vì tất cả chúng sinh, thì cả hai đều chính đáng, thế nhưng trên phương diện tác động mang lại bởi các *điều xứng đáng gom góp được* thì lại rất khác biệt nhau. Đây chẳng qua là vì cách quy y thứ nhất chỉ liên quan đến một con người, và cách thứ hai bao gồm tất cả chúng sinh.

Mục đích của cách quy y thứ nhất là nhằm giải thoát cho riêng mình khỏi các chu kỳ hiện hữu (thoát khỏi khổ đau cho riêng mình); mục đích của cách quy y thứ hai là hướng vào lòng vị tha hân giúp mình đạt được thể dạng tâm linh tối thượng: là *Phật Tính* (vì *trông thấy khổ đau của tất cả chúng sinh và ý thức được trọng trách của mình*). Đạt được *Phật Tính* không có nghĩa là chỉ đơn giản dập tắt được các nhân tố bất loạn, mà còn xóa bỏ cả các vết hằn tiềm ẩn của chúng, tức là các thứ chướng ngại ngăn chặn sự hiểu biết toàn năng. Do đó trên phương diện thực hành, các phép tu tập của những người nhắm vào sự *Giác Ngộ tối thượng* vì lợi ích của tất cả chúng sinh sẽ

mạnh hơn, tức có nghĩa là sẽ *gom góp được nhiều điều xứng đáng* hơn.

Bản chất của lòng vị tha vô cùng quý báu và thật tuyệt vời. Nó hàm chứa một khả năng vô song giúp tâm thức con người biết quên đi chính mình hầu có thể xem kẻ khác quý giá hơn mình. Mỗi khi có một người nào đó bộc lộ lòng thiện cảm với mình thì mình cũng sẽ cảm thấy sung sướng; tương tự như vậy người khác cũng sẽ cảm thấy sung sướng mỗi khi họ cảm thấy mình quan tâm đến họ. Theo tôi động cơ thúc đẩy ấy sẽ khiến chúng ta cảm thấy mình như đang hiện hữu trong cõi niết-bàn. Nguồn hạnh phúc đích thật đó không phải là một nguồn hạnh phúc hứa hẹn và phải chờ đợi trong tương lai sau này (*trên thiên đường hay trong một kiếp tái sinh khác*), mà nó sẽ đến ngay với mình tại nơi này và trong những giây phút hiện tại này. Một chút cảm nhận dù thật nhỏ nhoi của thể dạng hạnh phúc ấy cũng đủ là một sự trợ lực lớn lao giúp làm gia tăng sự an bình và sức mạnh trong tâm thức mình. Hơn nữa nó còn giúp chúng ta cảm nhận được các kinh nghiệm tuyệt vời nhất và tạo ra một nền tảng vững chắc nhất giúp chúng ta tham

gia tích cực vào các sinh hoạt lợi ích của xã hội. Nền tảng đó không những chỉ tương tự như một người thầy chỉ dạy chúng ta, mà còn là một người bạn và một người bảo vệ chúng ta nữa. Nền tảng đó thật vô cùng ích lợi.

Trên đây chúng ta đã thảo luận về tính cách lô-gic trên phương diện triết học giúp nhận thấy rằng phát huy một tâm thức tuyệt vời là việc có thể thực hiện được. Trên phương diện cụ thể, nhằm giúp chúng ta phát huy lòng nhân ái, các vị đại sư uyên bác người Ấn trong quá khứ đã nêu lên hai con đường như sau: con đường thứ nhất gồm *bảy lời giáo huấn chủ yếu về nguyên nhân và hậu quả*, và con đường thứ hai là *sự tương giao giữa mình và kẻ khác*.

Đối với con đường thứ nhất trước hết là phải phát huy một cảm tính bình thản (*equanimity/thanh thản, phẳng lặng, đồng đều, không thiên vị hay phân biệt*) đối với tất cả chúng sinh, và sau đó là phải thiền định (*suy tư*) về bảy điểm sau đây:

- Nhận thấy tất cả chúng sinh đều là bạn hữu của mình,

- Nghĩ đến lòng tốt tự nhiên nơi mỗi chúng sinh,
- Phát huy quyết tâm hồi đáp lòng tốt đó của họ,
- Khơi động tình thương yêu của mình đối với họ,
- Phát động lòng từ bi,
- Phát huy ý thức cực mạnh về bốn phận toàn cầu của mình,
- Khơi động ước vọng đạt được phật tính vì lòng vị tha.

Sau hết nếu muốn khơi động ước vọng đạt được thể dạng của Phật vì lợi ích của kẻ khác thì cần phải phát huy một sự quyết tâm vượt bậc: là nhận lãnh trách nhiệm của mình về sự an vui của kẻ khác. Quyết tâm hiêm hoi đó đòi hỏi phải phát động một *lòng từ bi đích thật*: tức là không sao có thể nén lòng được trước những nỗi khổ đau mà kẻ khác đang phải gánh chịu, cũng như *các nguyên nhân đang khuấy động nội tâm họ, trói buộc và nô lệ họ* ngoài sự mong muốn của họ. Nếu *lòng từ bi sâu xa* đó vẫn không đủ sức khiến cho quý vị xúc động, thì đây có nghĩa là quý vị chưa hội

đủ điều kiện giúp mình phát huy quyết tâm vô biên đó: tức là gánh vác bốn phận giải thoát cho tất cả chúng sinh khỏi những nỗi khổ đau của họ.

Tất nhiên quý vị cũng nhận thấy rằng việc phát động lòng từ bi sẽ dễ dàng hơn đối với những người mà mình cảm thấy quý mến, chẳng hạn như những người tỏ ra dễ thương hay là hợp ý với mình. Vì thế trước khi có thể phát huy được lòng từ bi bao la đối với tất cả chúng sinh thì nhất thiết quý vị phải làm thế nào để có thể quán thấy tất cả chúng sinh đều dễ mến như nhau, khả ái và hợp ý với mình. Đây là phép luyện tập giúp mình xem tất cả chúng sinh là những người thân thuộc.

Nếu muốn thực hiện được điều ấy thì trước hết phải đủ sức quán thấy tất cả chúng sinh đều *bình đẳng trong tâm thức* mình. Cách quán thấy ấy cần đến sức tưởng tượng. Vậy quý vị hãy tưởng tượng trước mặt mình hiện ra một người bạn mà mình yêu quý, bên cạnh người này là một kẻ thù mà mình rất ghét, và một người thứ ba mà mình không thích nhưng cũng không ghét. Hiển nhiên là quý vị sẽ có cảm giác gần gũi với người bạn của mình, và

xa lạ hơn đối với kẻ thù, kể cả đôi khi sự giận dữ hay ghét bỏ cũng có thể nhân đó mà bùng lên đối với người này; trong khi đó thì quý vị cảm thấy một sự vô tình nào đó đối với người mang tính cách trung hòa. Vậy hãy quán xét xem các cảm tính hiện lên với mình như thế nào khiến mình phân biệt giữa một người mà mình xem là gần gũi với mình và một người mà mình xem là xa cách với mình.

Chúng ta phải tìm hiểu xem là các nguyên nhân nào đã tạo ra cho mình các cách phản ứng (*cảm tính*) ấy. Phật giáo cho biết là người thứ nhất dù vẫn giữ được tư thế của một người bạn tốt nhất của mình cho đến ngày hôm nay, thế nhưng cũng không phải vì thế mà có thể xem tình trạng ấy là vững chắc và trường tồn được: bởi vì vô số các kiếp tái sinh xuyên qua các chu kỳ hiện hữu, biết đâu người ấy cũng đã từng là một kẻ thù tệ hại nhất của mình trong một kiếp sống nào đó. Chính vì lý do này, nên chính tôi cũng không thể quả quyết chắc chắn được là người mà mình đang đối xử như một kẻ thù lại chưa từng là một trong số các người bạn tốt nhất của mình trong các kiếp sống quá khứ. Cũng thế, đối với các kiếp

sống tương lai cũng sẽ không có một lý do nào cho thấy là một kẻ thù sẽ vẫn tiếp tục là một kẻ thù, và một người bạn cũng sẽ vẫn còn là một người bạn: ngay cả trong kiếp sống hiện tại này, cũng chẳng có gì bảo đảm là mọi sự sẽ giữ nguyên như thế! Một người nào đó là bạn ngày hôm nay thế nhưng biết đâu sẽ không còn là bạn nữa sang ngày hôm sau.

Điều này cũng có thể kiểm chứng được qua các kinh nghiệm trong gia đình, và nhất là trong lãnh vực chính trị: là đồng minh trung thành của mình trong ngày hôm nay, nhưng ngày mai có thể sẽ trở thành kẻ thù tệ hại nhất. Qua góc nhìn đó chúng ta sẽ thấy rằng cơ sở chuyển tải kiếp nhân sinh hiện tại này của mình không có gì là bền vững cả: đôi khi chúng ta cảm thấy toại nguyện, thế nhưng nhiều lúc cũng cảm thấy ê chề. Các hiện tượng trong cuộc sống là như thế: bất định và vô thường, không bao giờ dừng lại, và cũng không thể nào có thể lay chuyển hay làm cho chúng phải thay đổi khác hơn. Do đó các sự *bám víu* cho rằng đây là một người bạn, và sự *ghét bỏ* cho rằng đây là một kẻ thù, chỉ toàn là *ảo giác* mà thôi. Không có gì bảo đảm

cho sự [suy nghĩ] cứng nhắc ấy là đúng; quý vị không cảm thấy đây chỉ là một sự phi lý hay sao? Nhờ vào phương cách lý luận (*suy nghĩ*) đó tri thức dần dần sẽ cảm nhận được sự bình thản (*equanimity/thanh thản, bình đẳng, không bám víu cũng không ghét bỏ*).

Vì lý do một người bạn của quý vị trong ngày hôm nay cũng có thể đã từng là kẻ thù của quý vị trong quá khứ, và nếu không đúng như thế thì sớm muộn gì cũng sẽ có thể trở thành kẻ thù của quý vị trong tương lai, do đó tốt hơn hết là quý vị nên xem cả ba người (*bạn, thù và trung hòa*) đều là những người bạn tốt nhất của mình, và đây chính là phép tu tập thứ hai. Quý vị cũng có thể suy luận theo phương cách trên đây đối với sự *ghét bỏ*, hầu giúp mình ý thức được là phải hành xử như thế nào thì tốt nhất: câu trả lời thật hết sức hiển nhiên ! Hơn nữa, trong trường hợp nếu quý vị đủ sức phát huy được lòng từ bi đối với tất cả ba người ấy thì kết quả mang lại nhất định sẽ vô cùng tích cực. Qua góc nhìn trên đây, quý vị tất sẽ phải nhận thấy là nên phát huy một *thái độ từ bi đồng đều* đối với cả ba thể loại người ấy, vì đây chính là cách cư xử tốt đẹp hơn cả.

Sau đó quý vị hãy mở rộng cảm tính ấy đối với những người láng giềng của quý vị, hướng vào từng người một; kế đến là đối với tất cả những người khác chung quanh mình, dù là họ thuộc vào thể loại này hay thể loại khác (*bạn hay thù, hay chỉ là trung hòa*); sau đó là đối với toàn thể những người cư trú trong một quốc gia; trong toàn thể Âu Châu (*xin nhắc lại là Đức Đạt-lai Lạt-ma thuyết giảng tại Luân Đôn với một cử tọa người Âu Châu*); tiếp theo đó là toàn thể nhân loại, và sau hết là tất cả chúng sinh ở khắp nơi trong vũ trụ vô biên này. Đây là phép luyện tập thiền định dựa vào *bảy điểm chính yếu*: nói lên sự liên quan giữa *nguyên nhân và hậu quả* (*nguyên nhân to lớn thì hậu quả cũng sẽ to lớn*).

Con đường thứ hai giúp phát huy lòng nhân ái là sự *bình đẳng và sự tương quan giữa mình và kẻ khác*. Đây là cách quán xét xem giữa mình và kẻ khác bên nào quan trọng hơn. Quý vị hãy suy nghĩ đi! Thử tìm hiểu xem ai là người quan trọng nhất: quý vị hay kẻ khác? Kẻ khác luôn luôn đông đảo hơn mình: mỗi cá thể cũng chỉ là một người, trong khi đó kẻ khác thì nhiều vô kể. Thật hết sức

rõ ràng là mỗi người trong chúng ta không ai muốn khổ đau, và dù đây là người khác hay là chính mình thì tất cả cũng đều ước mong tìm được hạnh phúc. Thật hết sức hiển nhiên là mỗi người trong chúng ta đều mong cầu đạt được hạnh phúc và tránh khỏi khổ đau, chẳng phải tất cả chúng ta đều là chúng sinh như nhau hay sao?

Nếu tự hỏi: “Tại sao tôi lại có quyền được hưởng hạnh phúc?”, thì chúng ta cũng sẽ không sao tìm thấy một lý do nào khác hơn là: “ [Bởi vì] tôi muốn được hạnh phúc”. Đây là lý do của tất cả các lý do (*một khía cạnh tự nhiên của bản năng sinh tồn*). Chúng ta có cảm tính thật tự nhiên và chính đáng về một cái tôi của mình, và qua cơ sở đó chúng ta muốn được hạnh phúc. Đây là một lý do thật vững chắc để biện minh cho quyền hạn của chúng trong việc tìm kiếm hạnh phúc. Hạnh phúc là quyền của con người và cũng là của tất cả chúng sinh. Vì thế nếu chúng ta có quyền tránh khỏi khổ đau thì tất nhiên tất cả mọi người khác cũng có cái quyền ấy. Cũng thế, trên căn bản tất cả chúng sinh đều hàm chứa khả năng lẫn tránh khỏi khổ đau. Sự khác biệt

duy nhất là mình chỉ có một, trong khi đó kẻ khác lại là đa số. Vì thế thật hết sức rõ ràng: nếu một sự khó khăn dù là không đáng kể hay chỉ là một chút khổ đau thật nhỏ nhoi xảy đến với người khác thì tác động của nó cũng sẽ thật rộng lớn và vô biên; và nếu những thứ ấy đầu cho có xảy đến với mình đi nữa thì cũng chỉ liên hệ đến cá nhân mình mà thôi.

Sau đây tôi sẽ trình bày cách phải làm thế nào để thực hiện phép luyện tập trên đây bằng thiền định. Đây cũng là phép luyện tập của riêng tôi và tôi cũng từng thường xuyên mang ra giảng dạy cho nhiều người khác. Quý vị hãy tưởng tượng trước mặt mình: một bên hiện ra cái tôi ích kỷ của mình và một bên là một nhóm người nghèo khổ, cơ hàn. Đồng thời hãy tưởng tượng chính mình là người thứ ba đứng giữa với ở một vị thế trung hòa (*trung lập, không thiên vị*). Trong tư thế đó quý vị hãy nhận định xem bên nào là quan trọng hơn: quý vị nên quay sang cái con người ích kỷ, ngu xuẩn và tôn thờ chủ nghĩa cá nhân (*tức cái tôi của mình*) hay là hướng về phía những kẻ khốn cùng, không miếng cơm manh áo, đang cầu mong sự giúp đỡ? Nếu quý vị có

một tấm lòng thì tất nhiên quý vị sẽ phải quay sang với những người đang thiếu thốn.

Phép thiền định phân tích trên đây sẽ giúp quý vị *phát huy lòng nhân ái* và nhận thấy được là sự ích kỷ sẽ tồi tệ đến mức độ nào. Vào những giây phút trước đây quý vị vẫn còn duy trì thái độ [ích kỷ] ấy, thế nhưng bắt đầu từ giây phút này quý vị tất phải hiểu rằng thái độ ấy sai lầm đến thế nào. Không ai muốn mình là một người hung ác. Do đó nếu có ai bảo với mình rằng: “Bạn là một kẻ hung ác”, thì sẽ làm mình phật lòng ngay. Tại sao lại như thế? Lý do chính yếu nhất là không một ai trong chúng ta lại muốn mình là một người hung ác. Nếu thật sự không muốn mình là người hung ác thì đây cũng có nghĩa là chúng ta có đủ khả năng tránh khỏi điều đó. Nếu chúng ta biết luyện tập hầu giúp mình trở thành một người tốt, thì chúng ta cũng có thể thật sự trở thành một người tốt được. Ngoài mình ra không có bất cứ ai có thể khẳng định mình là người tốt hay hung ác, và thật ra cũng không có bất cứ ai ngoài mình ra có thể có cái quyền lực ấy.

Cội nguồn chính yếu nhất mang lại sự an bình cho gia đình mình, cho quê hương mình

và trên toàn thế giới chính là *tình nhân ái*: tức là lòng từ bi và tình thương yêu. Thiền định (*suy tư*) về sự thật ấy sẽ giúp mình phát huy được *lòng vị tha*. Hãy thiền định bằng cách phân tích các điều trên đây càng nhiều càng tốt, đây là cách mang lại cho mình sự vững tin, nghị lực và lòng quyết tâm vững chắc. Nếu ra sức thực hiện phép luyện tập trên đây ngày này sang ngày khác, tháng này sang tháng khác, năm này sang năm khác, thì rồi quý vị cũng sẽ biến cải được chính mình. Nhờ sự *thúc đẩy vì lòng vị tha* đó mỗi hành động của chúng ta sẽ gom góp được nhiều nghiệp thuận lợi hơn, và sức mạnh của nghiệp tích cực cũng sẽ trở nên vô biên.

Sáu điều hoàn hảo (*Lục ba-la-mật*)

Theo quan điểm Phật giáo nếu muốn giúp đỡ kẻ khác thì phải làm thế nào? Một trong các khía cạnh của sự hào phóng (*generosity/ sự rộng rãi, quảng đại, hào hiệp, sự tốt bụng*) là bố thí hiện vật: thức ăn, quần áo, một mái hiên tá túc; thế nhưng khía cạnh này rất hạn hẹp, bởi vì không thể nào có thể làm thỏa mãn được mọi sự đòi hỏi. Kinh nghiệm bản

thân cho chúng ta thấy rằng chỉ có cách tinh khiết hóa dần dần tâm thức mình mới có thể mang lại cho mình một niềm hạnh phúc vững bền; đối với tất cả các người khác thì cũng thế [không có cách nào khác hơn]. Do đó thật hết sức quan trọng là mỗi người phải tự tìm hiểu con đường mà mình phải bước theo hầu có thể mang lại niềm hạnh phúc vững bền cho mình. Nhằm tập cho kẻ khác giải quyết được các khó khăn của họ, tất nhiên chúng ta phải hội đủ khả năng để giảng giải cho họ. Hơn nữa, chúng sinh có giác cảm mang vô số những vết hằn (*nghiệp*) khác nhau, cũng như các quyền lợi, tiềm năng và động cơ thúc đẩy khác nhau, do đó nếu chúng ta không phát huy được một *khả năng ngôn từ ở một mức thật cao* và thích nghi thật chính xác với sự đòi hỏi của họ, thì chúng ta tất sẽ không sao đáp ứng được sự mong đợi của họ. Nếu muốn đạt được khả năng ấy thì trước hết phải loại bỏ được mọi thứ *chướng ngại của sự hiểu biết toàn năng* hiện ra trên *dòng tiếp nối liên tục của tri thức* mình. Tóm lại nếu muốn cho việc giúp đỡ kẻ khác được hữu hiệu thì chúng ta phải quyết tâm tu tập hầu giúp mình đạt được

Phật Tính: tức là một thể dạng tâm thức đã loại bỏ được các chướng ngại của sự hiểu biết toàn năng (khi nào các vết hằn của nghiệp còn in đậm trên dòng tri thức mình và tạo ra các tác động ảnh hưởng đến sự vận hành của tâm thức mình, thì mình sẽ không thể mang lại cho mình trí tuệ và một cung cách hành xử tinh khiết, trong sáng và từ bi được, do đó cũng sẽ không sao giảng giải, hướng dẫn và giúp đỡ kẻ khác được. Xin lưu ý Phật Tính là thể dạng tâm thức đã loại bỏ được các nhân tố bấn loạn và cả các vết hằn do chúng lưu lại từ trước, và thể dạng ấy cũng là kết quả cao nhất mang lại từ việc tu tập của mình về sáu điều hoàn hảo (Phật Tính là ba-la-mật thứ sáu). Đây là cách mà Đức Đạt-lai Lạt-ma nêu lên cho chúng ta trông thấy trước mục đích tối thượng trong việc tu tập của mình. Cấp bậc tu tập đầu tiên và thấp nhất này chỉ là sự bố thí hiện vật (ba-la-mật thứ nhất). Con đường mang lại Phật Tính sẽ còn dài).

Qua góc nhìn đó, động cơ thúc đẩy một người bố-tát sẽ được xem là một thể dạng tâm thức mang chủ đích hướng vào sự an vui của kẻ khác, hoặc cũng có thể xem nó là một

đối tượng của sự quyết tâm mang tính cách chuyên biệt, hoặc cũng có thể xem đây là một *ước vọng thực hiện được Phật Tính* cho mình, nhằm giúp mình đảm đang chủ đích đó. Dù rằng mục đích tối thượng là phục vụ kẻ khác nhờ vào sự thực hiện *Phật Tính*, thế nhưng sự *dấn thân tiên khởi* sẽ phải bắt đầu bằng cách luyện tập về *sáu điều hoàn hảo (lục ba-la-mật, gồm có: sự hào phóng, đạo đức, sự nhẫn nhục, sự nhiệt tâm, sự tập trung và trí tuệ)* tùy theo khả năng của mình, và điều hoàn hảo thứ nhất là sự hào phóng dưới các hình thức bố thí hiện vật (*ba-la-mật thứ nhất*).

Sự hào phóng phải thực sự chân thật, phát sinh từ đáy lòng mình, giúp mang lại cho mình một thái độ bố thí không hề chờ đợi một sự khen thưởng hay một cử chỉ hồi đáp nào. Hành động hào phóng đó và cả kết quả do nghiệp của nó mang lại, đều phải mang ra hồi hướng cho tất cả chúng sinh, với tất cả tấm lòng chân thật và sâu xa của mình.

Đối với người bồ-tát việc luyện tập đạo đức quan trọng nhất là phải ngăn chặn tính ích kỷ của mình. Trong việc luyện tập về sự hào phóng tuyệt đối không được phép gây ra một

tai hại (*tổn thương*) nào cho kẻ khác, do đó nếu muốn cho việc luyện tập về sự hào phóng giữ được tính cách tinh khiết của nó thì phải loại trừ tận gốc bất cứ một xu hướng nào, dù là nhỏ nhoi cách mấy, có thể tạo ra tai hại. Điều đó chỉ có thể thực hiện được bằng cách loại trừ hoàn toàn tính ích kỷ: *động cơ thúc đẩy tinh khiết nhất* không hàm chứa một mảy may ý định nào có thể làm tổn thương kẻ khác. Do đó thật hết sức chủ yếu là việc luyện tập đạo đức phải nhằm vào việc giới hạn bớt bản chất ích kỷ của mình (*ba-la-mật thứ hai*).

Việc luyện tập đạo đức đúng đắn cũng đòi hỏi phải phát huy sự nhẫn nhục. *Luyện tập sự nhẫn nhục (kiên nhẫn)* thật hết sức quan trọng bởi vì đây là cách *bảo vệ* quan trọng nhất cho việc luyện tập về sự *bình đẳng* [giữa tất cả chúng sinh] và sự *tương giao giữa mình và kẻ khác*. Việc luyện tập này sẽ càng hữu hiệu hơn nếu được thực thi song song với các kỹ thuật do Tịch Thiên (Shantideva) nêu lên trong quyển *Hướng dẫn việc tu tập của người bồ-tát*, (*Sikṣasamuccaya/Bồ-tát học luận*) trong các chương bàn luận về sự *nhẫn nhục* và sự *tập trung*. Trong quyển sách này ở chương

cuối cũng có nói đến các phép luyện tập về sự *bình đẳng* và sự *tương giao giữa mình và kẻ khác*. Phép luyện tập về sự nhẫn nhục giúp thiết lập nền tảng căn bản nhất cho toàn bộ phép luyện tập về sự *bình đẳng* và sự *tương giao giữa mình và kẻ khác*, đây chẳng qua là vì việc khơi động các xúc cảm thương yêu và kính trọng sẽ vô cùng khó khăn đối với kẻ thù của mình. Đối với phép luyện tập về sự nhẫn nhục thì mỗi khi nghĩ đến kẻ thù, chúng ta phải xem người ấy chẳng những là một người không làm thiệt hại gì đến mình mà còn phải quý mến người ấy như là một người bạn tinh thần tốt nhất của mình nữa. Phải làm mọi cách để có thể thốt lên rằng: “Nếu không có người nào thật sự gây ra một sự sai trái cho tôi thì làm thế nào tôi có dịp luyện tập sự nhẫn nhục nhằm loại bỏ những sự sai trái ấy”.

Tịch Thiên nói rằng sở dĩ chúng sinh thật đông đảo, ấy là để tạo ra nhiều dịp hơn giúp chúng ta luyện tập về sự hào phóng, thế nhưng trong số họ lại chỉ có một số rất ít thật sự là những kẻ có thể tạo ra các tình huống khó khăn giúp chúng ta luyện tập về sự nhẫn nhục. Những gì hiếm hoi thường hàm chứa

những giá trị to lớn: kẻ thù lúc nào cũng mang tính cách lợi ích (*bởi vì rất hiếm*). Trau dồi sự nhẫn nhục sẽ làm gia tăng giá trị của những điều xứng đáng, và việc ấy chỉ có thể thực hiện được khi nào có một kẻ thù thật sự. Kẻ thù là những người quan trọng nhất giúp làm gia tăng thêm sức mạnh cho những điều xứng đáng của mình. Kẻ thù chẳng những không thể ngăn chặn chúng ta tu tập, mà còn góp phần cải thiện việc tu tập ấy của mình nữa.

Trong quyển *Hướng dẫn việc tu tập của người bồ-tát*, Tịch Thiên có nêu lên một định đề như sau: “Kẻ thù không hề mang một ý định nào giúp đỡ chúng ta, và do đó không phải là một người đáng kính trọng”. Thế nhưng Tịch Thiên lại cho biết thêm rằng đây là một người có thể giúp đỡ chúng ta mà không cần đến một động cơ thúc đẩy nào. Nếu không có họ thì chúng ta nào có thể tìm được dịp phát lộ lòng tin tưởng của mình về khả năng mang lại sự giải thoát khỏi mọi sự khổ đau (*nhờ có kẻ thù chúng ta mới có dịp luyện tập về sự nhẫn nhục hầu giúp mình nhận thấy con đường giải thoát khỏi mọi khổ đau*). Tóm lại, dù cho kẻ thù không hề mong muốn giúp đỡ mình đi

nữa, thì vẫn nên kính trọng họ, chẳng qua là vì họ rất hữu ích cho mình (*tạo dịp may cho mình tu tập, kẻ thù là một đối tượng quý báu góp phần vào việc tu tập của mình*).

Ngoài ra cũng còn một định đề khác nữa: “Thể dạng giải thoát dĩ nhiên không hàm chứa một ước vọng tạo ra một sự giúp đỡ nào cho bản thân mình (*chỉ nghĩ đến người khác*), nhưng cũng không phải là một sự chủ tâm gây ra tai hại cho mình. Thế nhưng đối với một kẻ thù thì các điều ấy lại đúng là như thế (*kẻ thù chủ tâm giúp đỡ mình bằng cách giải quyết sự hận thù của họ, nhưng thật ra đây cũng chỉ là cách mang lại mọi sự đổ vỡ và tai hại cho chính họ*). Tịch Thiên phản biện lại định đề trên đây như sau: “Chính vì nguyên nhân của sự thèm khát (*của một người nào đó*) nên xảy ra việc gây ra tai hại cho mình, và cũng chính vì thế nên mình mới chỉ định đích danh một người nào đó là kẻ thù, thế nhưng chúng ta lại cần có một kẻ thù giúp mình phát huy sự nhẫn nhục (*phải có một hành động gây ra tai hại cho mình thì mình mới nhận đó mà nhận ra một người nào đó là một kẻ thù, thế nhưng nhờ vào kẻ thù ấy mình mới có dịp luyện tập*).

về sự nhẫn nhục). Thí dụ một vị bác sĩ ra sức chữa bệnh cho mình thì mình sẽ không thể xem vị ấy là kẻ thù được, và trường hợp này sẽ không giúp ích gì được cho mình trong việc phát huy sự nhẫn nhục.

Trên đây là các kinh nghiệm và cách lý luận của các vị đại bồ-tát trong quá khứ. Suy tư về những lời thuyết giảng ấy của họ sẽ mang lại được nhiều lợi ích thiết thực. Trong trường hợp mà quý vị chỉ nghĩ đến việc trau chuốt chính mình thì sẽ không có gì để mà nói thêm cả. Trái lại nếu biết chăm lo cho kẻ khác thì vào một lúc nào đó quý vị sẽ nhận thấy thái độ hành xử ấy đúng là một phép tu tập thật tốt: nhiều bằng chứng còn cho thấy đây là cả một phép tu tập vô cùng hữu hiệu.

Ngoài ra còn có một thể loại nhẫn nhục quan trọng khác nữa: đây là sức chịu đựng khổ đau, tức là một sự chủ tâm chấp nhận thực trạng đó. Tịch Thiên nêu lên cách lý luận như sau: nếu có một thứ gì đó có thể làm được hầu giúp cải thiện được tình thế, thì sẽ không có lý do gì để mà lo âu cả; thế nhưng nếu không có thể làm gì khác hơn được, thì lại càng không có gì để mà lo lắng nữa.

Thật hết sức quan trọng là trước khi khổ đau phát sinh, thì phải biết lo tu tập hầu giúp mình tránh nó; khi nó đã hiện ra thì không nên xem đây là một gánh nặng mà phải xem đây là một sự trợ lực. Có nhiều lý do để biện minh cho quan điểm đó. Cố gắng chịu đựng các thứ khổ đau nhỏ nhất trong sự hiện hữu hiện tại này của mình cũng là một cách tinh khiết hóa nghiệp phát sinh từ vô số các hành động tiêu cực tồn lưu từ các kiếp sống trước của mình. Sự chấp nhận đó sẽ giúp mình nhận thấy các khiếm khuyết cũng như các điều bất thuận lợi trong các chu kỳ hiện hữu quá khứ. Khi nào ý thức được điều đó thì quý vị cũng sẽ trở nên cảnh giác hơn, một mặt không để mình phạm vào các *hành động thiếu đạo hạnh*, và một mặt cũng giúp mình nhận thấy các phẩm tính cao đẹp và các điều thuận lợi mang lại từ sự giải thoát. Hơn nữa các kinh nghiệm bản thân về những nỗi khổ đau của chính mình cũng sẽ giúp mình ý thức được những nỗi khổ đau của kẻ khác, sự ý thức đó sẽ khơi động trong nội tâm mình ước vọng được giúp đỡ họ. Nếu biết nhìn khổ đau theo chiều hướng đó thì nó cũng sẽ giúp quý vị

biết chăm lo tu tập và suy nghĩ một cách chín chắn hơn (*ba-la-mật thứ ba*).

Sự hoàn hảo thứ tư là *lòng nhiệt tâm* (*enthusiasm/“tinh tấn”, hăng say, nhiệt tình..., giúp vượt lên trên sự lười biếng*). Lòng nhiệt tâm dưới một góc cạnh nào đó có thể xem tương tự như một bộ áo giáp giúp mình chống lại sự thất vọng tạo ra bởi tình trạng chưa đạt được một kết quả nào cả. Lòng nhiệt tâm là một sức mạnh giúp mình dẫn thân vào con đường tu tập lâu dài (kinh sách cho biết là có thể kéo dài qua những thời gian vô tận) hầu biến cải chính mình (*ba-la-mật thứ tư*).

Hai sự hoàn hảo sau cùng là *sự tập trung* (*tức là thiền định*) và *trí tuệ*. Tôi sẽ trình bày về hai phép tu tập này vào buổi thuyết giảng sau.

Bures-Sur-Yvette, 30.08.14

Hoang Phong chuyên ngữ

Chương 5
Sự kết hợp
giữa lòng Từ Bi và Trí Tuệ
Sáng thứ năm

Hỏi - Đáp

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

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

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

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

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

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

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

ĐÁP: Nếu phạm vào các hành động tạo nghiệp bất thuận lợi nhưng sau đó ý thức được

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

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

ĐÁP: Việc nghiện ngập ma túy sẽ khiến tâm thức vướng thêm các xúc cảm bồn loạn mới, ngoài các xúc cảm bồn loạn đã có từ trước của mình. Mang thêm gấp đôi các xúc cảm bồn loạn [trong tâm thức] không phải là một phương thuốc điều trị. Nên tìm các phương pháp khác hơn có khả năng làm nhẹ bớt khổ đau. Hiểu được bản chất của sự hiện hữu trong vòng luân hồi và phát động được lòng vị tha là các phương cách có thể mang

lại hiệu quả (nghĩ đến bản chất của sự hiện hữu nô lệ và vô minh của mình và đồng thời phát động được lòng từ bi trước những sự đau khổ của kẻ khác sẽ giúp mình làm tan biến hoặc nhẹ bớt đi những nỗi khổ đau đang ray rứt trong tâm thức mình. Say sưa hay nghiện ngập chỉ là cách che lấp tạm thời, hời hợt và giả tạo các nỗi khổ đau sâu kín của mình mà thôi).

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

ĐÁP: Cách đối phó còn tùy vào từng trường hợp. Dầu sao trên nguyên tắc, tốt hơn nên để cho người sắp qua đời ra đi đúng với thời điểm của họ (nên để cho nghiệp tác động và hoàn tất một cách tự nhiên đúng với sự vận hành và bản chất của nó, đây là cách khiến cho sức tác động của nghiệp tự tan biến và chấm dứt. Tìm cách chặn đứng hoặc xóa bỏ sức tác động ấy chỉ là cách biến nó trở thành các vết hằn khác và sẽ hiện ra quả vào

một lúc nào đó. Tuy nhiên các vết hằn mới này cũng có thể sẽ lôi kéo theo và tương tác với nó các vết hằn khác và có thể sẽ trở nên trầm trọng hơn nhiều). Những gì mà chúng ta đang phải gánh chịu là do nghiệp của mình trong quá khứ gây ra, vì thế nên chấp nhận các kết quả xảy đến với mình. Phải làm tất cả những gì có thể làm được để tránh đau đớn, thế nhưng khi đã không còn một giải pháp nào khác nữa, thì cũng nên xem khổ đau là kết quả tất yếu của nghiệp.

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

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

HỎI: Nhiều người trong chúng tôi cảm thấy thật sung sướng khi được sống, do đó

chúng tôi nghĩ rằng không sao có thể chấp nhận được ý nghĩ phải thoát ra khỏi vòng xoay vần của sự hiện hữu. Theo chúng tôi thì một số khía cạnh trong triết học Phật giáo quá yếm thế. Xin Ngài cho biết về quan điểm của Ngài như thế nào?

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

suốt và thông minh cũng như vẻ trẻ đẹp trên thân xác của mình đâu? Đây là những sự khổ đau của sự hiện hữu.

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

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

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

HỎI: Tôi từng nghiên cứu giáo huấn Phật giáo về tánh không của cái ngã, mà người ta thường diễn đạt là “không có linh hồn”. Trong buổi giảng ngày hôm qua, Ngài có nêu lên dòng luân lưu của tri thức tiếp nối

từ kiếp tái sinh này sang kiếp tái sinh khác như là một sự thừa kế của nghiệp. Vậy có một sự khác biệt nào giữa dòng tri thức tinh tế ấy và khái niệm linh hồn của những người Thiên Chúa giáo hay không, ngoại trừ vấn đề liên quan đến sự tái sinh mà Thiên Chúa giáo không chấp nhận?

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

đến mình, thì quả là “khó hiểu” hơn nhiều). Phật giáo không chấp nhận một thể loại linh hồn như thế.

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

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

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

ĐÁP: Câu hỏi này cần phải được mở rộng hơn. Thông thường việc xác định một người theo Phật giáo hay không theo Phật giáo phải căn cứ vào sự kiện người này có chấp nhận hay không chấp nhận *Tam Bảo* là: Đức Phật, Đạo Pháp (giáo huấn của Ngài) và Tăng Đoàn (tập thể tinh thần gồm những người xuất gia) như

là các đối tượng giúp mình nương tựa vào đó (*quy y*). Cũng có trường hợp nhiều người Phật giáo dù chấp nhận Tam Bảo nhưng lại không hề suy nghĩ nhiều về những chuyện quá rắc rối như khái niệm về nghiệp, về các kiếp sống của mình trong quá khứ cũng như tương lai, v.v... Trong khi đó một số người Tây Phương mặc dù thấu triệt được các sự hiểu biết ấy nhưng không phải vì thế mà họ chấp nhận ngay Tăng Đoàn mà vẫn còn hoài nghi về sự lợi ích của việc quy y, dù rằng họ vẫn kính trọng *Đức Phật*, *Đạo Pháp* và *Tăng Đoàn* thật sâu xa. Người ta có thể bảo rằng họ chỉ là những người đến gần với Phật giáo mà thôi. Hơn nữa, đối với những người Phật giáo dù không chấp nhận khái niệm về một cái ngã trường tồn, tuyệt đối và độc lập đi nữa, thì ít ra họ cũng không phải là không tin ngay tức khắc khái niệm Tánh Không của cái ngã (*câu này khá khúc triết: khái niệm về vô ngã và khái niệm về Tánh Không là hai khái niệm khác nhau: nếu không tin vào khái niệm về vô ngã - tức không có cái tôi và vẫn xem mình có nó - thì cũng phải hiểu rằng nếu đã tự nhận mình là người Phật giáo thì ít ra cũng phải tin vào khái niệm về Tánh Không, tức là*

khái niệm nêu lên bản chất trống không của tất cả mọi hiện tượng, và cái ngã cũng chỉ là một hiện tượng. Điểm tinh vi thứ hai trong câu trả lời của Đức Đạt-lai Lạt-ma là cách liên kết và so sánh giữa hai khái niệm với nhau: “vô ngã” và “Tánh Không” cả hai đều là các khái niệm, và cách sử dụng khái niệm này để chứng minh một khái niệm khác là một cách giải thích ngắn gọn nhất).

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

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

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

ĐÁP: Tôi khuyên người ấy cứ giữ các sinh hoạt của mình trong cộng đồng xã hội,

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

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

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

ĐÁP: Những gì tôi đã trình bày trong những ngày vừa qua chưa đủ đơn giản hay sao? Điều chính yếu nhất là mỗi khi tìm kiếm

các sự vật (*mọi hiện tượng và biến cố*) bằng phương cách phân tích thì người ta sẽ không tìm thấy chúng đâu cả. Tuy nhiên điều đó không có nghĩa là chúng không hiện hữu, mà chỉ có nghĩa là chúng không hàm chứa một sự hiện hữu tự tại, tuyệt đối và nội tại. Nếu suy tư thường xuyên về khái niệm ấy thì chắc chắn vào một lúc nào đó bạn sẽ hiểu được (*mọi hiện tượng chỉ hiện hữu bằng cách tương kết với nhau, lệ thuộc vào nhau, không có một hiện tượng nào tự nó hiện hữu một cách trường tồn, bất biến và độc lập được. Sự hiện hữu lệ thuộc đó gọi là Tánh Không của nó. Nói một cách khác là tất cả mọi hiện tượng đều mang tính cách cấu hợp, gồm nhiều thành phần kết hợp và tương tác với nhau. Nếu tách rời các thành phần ra thì hiện tượng ấy sẽ không còn nữa, sự “biến mất” ấy của một hiện tượng là Tánh Không của nó. Thật ra chữ “một” cũng chỉ là một cách nói, bởi vì không bao giờ có “một” hiện tượng được. Hiện tượng luôn luôn là kết quả của một sự kết hợp và tương tác của trùng trùng điệp điệp các hiện tượng khác, dù rằng trong số này có các hiện tượng chủ yếu trực tiếp tham gia nhằm tạo ra*

một “ảo giác” trước mặt mình hay trong tâm thức mình, nhưng đồng thời cũng có những hiện tượng khác mang tính cách thứ yếu và phụ thuộc, cùng tham gia một cách gián tiếp vào sự tạo tác của “hiện tượng ảo giác” ấy mà chúng ta không hề nghĩ đến. Nói chung là tất cả các hiện tượng trong thế giới dù xa hay gần và dù chúng ta có cảm nhận được hay không, đều níu kéo nhau để cùng chuyển động. Tánh Không trong Phật giáo không nhằm vào mục đích giúp chúng ta **“hiểu”** một thứ gì cả, nhưng cũng không phải là một “khái niệm” nêu lên để **“tìm hiểu”** mà đúng hơn là một **“phương tiện”** giúp chúng ta **“cảm nhận”** hiện thực là gì. **“Hiểu”** Tánh Không chẳng có ích lợi gì hết, **“cảm nhận”** được Tánh Không mới có thể giúp mình biến cải được bầu không gian của các thứ xúc cảm đang dấy lên trong tâm thức mình, và giúp mình nhận thấy được sự vận hành phức tạp của thế giới hiện tượng đang chuyển động chung quanh mình. Do đó không nên thắc mắc và lo lắng là mình có hiểu đúng Tánh Không hay không mà nên tự hỏi mình có đủ sức mở rộng tâm hồn mình để **“cảm nhận”** được Tánh Không đang bàng

bạc trong tâm thức mình và tỏa rộng trong vũ trụ này hay không. Tóm lại là “cảm nhận” Tánh Không không cần phải sử dụng đến trí thông minh).

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

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

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

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

ĐÁP: Điều quan trọng hơn hết là không được làm cho tâm thức người ấy bị xao động; ngoài ra nếu khéo léo gọi lên được các phép tu tập mà người này đã quen thuộc từ trước

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

mình, chẳng hạn như trong một bối cảnh giúp mình biết được Đạo Pháp hầu tiếp tục tu tập, hoặc tái sinh dưới thể dạng một người đạo đức hay một người tu hành chân chính).

Đối với những người Phật Giáo thì nên tận dụng các cấp bậc suy tư và tập trung tâm thần [khi cái chết xảy đến với mình] chẳng hạn như: ý nghĩa của Tánh Không, phát huy động cơ thúc đẩy mình đạt được sự Giác Ngộ vì sự an vui của kẻ khác, phát huy việc luyện tập du-già về thân linh phù trợ, thực thi việc luyện tập về *khí lực* (*chủ động sự luân lưu của khí trong các kinh mạch*), hoặc nếu có thể được thì nên thiền định về sự kết hợp không thể phân tách giữa trí tuệ tối thượng của phúc hạnh và Tánh Không, hoặc phép chuyển di thần thức, v.v... Trên nguyên tắc, việc thiền định dù có thể tạo ra được một tiềm năng lợi ích lớn lao cách mấy đi nữa thì cũng vẫn hết sức quan trọng là phải giúp người hấp hối hồi tưởng lại các cách tu tập mà họ đã quen thuộc từ trước (*các thói quen tu tập thường nhật của mình trong cuộc sống sẽ tự động tạo ra các tác động của nghiệp ảnh hưởng đến tâm thức mình trong lúc hấp hối*). Khi cái chết gần kề

thì sự sắc bén cũng như các phẩm tính khác của tâm thức đều suy thoái, vì thế sẽ thật hết sức phi lý nếu ép buộc người hấp hối hướng vào một phép tu tập mà người này chưa hề quen thuộc. Tốt hơn, nên giúp người này hồi tưởng lại các cách tu tập của họ từ trước (*thí dụ như một người khi sống chưa hề biết tu tập là gì nhưng đến khi sắp chết thì được người nhà tổ chức tụng niệm, chuông mõ vang rền, thì chẳng những không ích lợi gì mà còn có thể khiến cho người ra đi rơi vào tình trạng hoang mang hay bức tức rất nguy hại, tệ hơn nữa là tìm cách “cải đạo” người này trong những giây phút chót*).

Các câu Man-tra

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

Thừa và Kim Cương Thừa - đều có các câu man-tra).

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

Đối với *Thừa Kinh Điển* thì có tất cả ba mươi bảy giai đoạn giác ngộ (*Tam thập thất đạo phẩm* gồm: *Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ thần túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi, Bát chánh đạo*) giúp mang lại sự *giải thoát*, và một số các con đường khác rất đa dạng giúp đạt được *Phật Tính*; đây là những gì đã được Di Lặc (*một vị đại sư thế kỷ thứ III-IV, mang*

tên là Maitreyanatha, là thầy của Vô Trước. Vị Phật Tương Lai cũng gọi là Di Lặc/Maitreya và sự trùng hợp này thường gây ra một vài lầm lẫn) nêu lên trong tập luận Vòng hoa của sự hiểu biết trong sáng (Abhisamayalankara/Hiện quán trang nghiêm luận). Nền tảng chủ yếu nhất của tất cả các giai đoạn [tu tập] trên đây (lục ba-la-mật, tứ nhiếp pháp, tam thập thất đạo phẩm...) nhất thiết là thể dạng hòa nhập của thiền định, tức là sự kết hợp giữa thể dạng tĩnh lặng tâm thần (samatha/chỉ) và sự quán thấy sâu xa (vipashyana/quán) (xin lưu ý: tất cả các phương pháp tu tập dù thuộc học phái nào hay tông phái nào cũng đều phải dựa vào việc thiền định, gồm có sự tĩnh lặng tâm thần và sự quán thấy sâu xa).

[Tuy nhiên cũng] có một phương pháp nhanh chóng và hữu hiệu [hơn] giúp đạt được thể dạng hòa nhập của thiền định trên đây: đó là phương pháp của Thừa Man-tra (Tan-tra Thừa) (thật ra Tan-tra Thừa hay Kim Cương Thừa đều thuộc chung trong Đại Thừa với nghĩa rộng. Mục đích tu tập chủ yếu nhất của Tan-tra Thừa hay Kim Cương Thừa là đạt được Thể Dạng của một vị Phật), và thừa này được

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

đạt được Thể Dạng của Phật vì sự an vui của kẻ khác và sự quán thấy Tánh Không của sự hiện hữu nội tại; thể nhưng Thừa Man-tra thần bí cho thấy là hiệu quả hơn, lý do là nhờ vào thể dạng hòa nhập của thiền định (Thừa Hoàn Hảo hay Ba-la-mật là con đường của sự nhẫn nại, trong khi đó Thừa Man-tra thần bí, có nghĩa là mang tính cách thiêng liêng, nhờ vào một phương pháp hành thiền thật chuyên biệt, trực tiếp và tích cực, gọi là phép quán tưởng, nên nhanh chóng hơn). Chính vì thế nên người ta thường nghĩ rằng cũng có thể gộp chung các kinh sách man-tra thần bí với các kinh sou-tra (Tam Tạng Kinh và các kinh sách Đại Thừa) dưới tiết mục Thiền Định (xin lưu ý là đối với Phật giáo Tây Tạng và dưới một góc nhìn nào đó, tất cả các kinh dù là xuất hiện muộn đều là do chính Đức Phật lịch sử thuyết giảng trong các bối cảnh vượt lên trên các giới hạn không gian và thời gian).

Sự đóng góp đặc biệt của Thừa Man-tra thần bí vào [việc luyện tập về] thể dạng hòa nhập của thiền định (thể dạng kết hợp giữa sự tĩnh lặng tâm thần /shamatha và sự quán thấy sâu xa/vipashyana) gồm có những gì?

Nhờ vào phương pháp sâu xa nào mà Thừa này lại có thể giúp cho sự *chú tâm* gia tăng? Lòng quyết tâm đạt được *Thể Dạng của Phật* vì sự an vui của kẻ khác (động cơ thúc đẩy lòng nhân ái) sẽ khiến chúng ta phát động ước vọng thực hiện được sự *Giác Ngộ toàn vẹn*: tức là *thể dạng Phật Tính* mang thân xác chân lý (*corps de la vérité/body of truth/Dharmakaya/Pháp Thân*), và cũng là cách thực hiện sự an vui cho chính mình qua thân xác hình tướng (*Rupakaya/corps de la forme/body of shape, physical body/sắc thân*) [của mình], thể nhưng đồng thời đây cũng lại là cách thực hiện sự an vui cho kẻ khác. Giữa hai thể dạng thân xác ấy (*sắc thân* và *Pháp Thân*), người tu tập sẽ ưu tiên nhắm vào việc thực hiện *thân xác hình tướng* (hay “*sắc thân*”, tức có nghĩa là nguyên sẽ không hòa nhập vào cõi niết bàn) mà luôn ở bên cạnh chúng sinh hầu có thể giúp đỡ họ. *Thân xác hình tướng (sắc thân)* sẽ mang các *dấu hiệu (các hảo tướng)* chính yếu và thứ yếu của *thân xác một vị Phật*. Dựa vào các kinh sách *sou-tra* (kinh sách của Phật giáo Theravada và Đại Thừa), Thừa Hoàn Hảo (chủ trương việc tu

tập dựa vào lục ba-la-mật) xác nhận rằng sự kiện đạt được thân xác hình tướng (sắc thân) [của một vị Phật] là do sự gom góp các điều xứng đáng, bằng cách tu tập về sáu điều hoàn hảo, thúc đẩy bởi lòng từ bi rộng lớn và sự quyết tâm đạt được Thể Dạng của Phật vì sự an vui của tất cả chúng sinh. [Trong khi đó] những gì tiêu biểu nhất đối với Thừa Man-tra (Tan-tra) là ngoài các phép tu tập trên đây (lục ba-la-mật) còn phải luyện tập về các kỹ thuật sử dụng một thể dạng thân xác tương tự với thân xác hình tướng mà mình mong cầu: đó là phép quán tưởng mình mang thân xác vật chất của một vị Phật; phép luyện tập này được gọi là phép luyện tập du-già thân linh (yoga de la déité/deity yoga), là phép luyện tập dựa vào việc thực hiện cùng một thể dạng hình tướng mà mình sử dụng trong khi luyện tập (câu này có nghĩa là “phương pháp” luyện tập dựa vào thân xác hình tướng của một vị thần linh, “kết quả” mang lại cũng chính là thân xác hình tướng của vị thần linh ấy), do đó sẽ là một phương pháp luyện tập vô cùng mạnh mẽ và hữu hiệu (tức trực tiếp trở thành vị thần linh hay vị Phật mà mình quán tưởng).

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

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

Trong bối cảnh trên đây thân xác linh thiêng chỉ là thân xác do người du-già cố ý

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

Đối với *Thừa Hoàn Hảo*, mỗi khi thiền định về Tánh Không của *cái ngã* và các hiện tượng liên quan đến năm thứ cấu hợp (*ngũ uẩn*) thì phải tránh không được sử dụng các kỹ thuật nhằm duy trì các thể dạng bên ngoài (*các biểu hiện*) của các đối tượng (*tức cái ngã*

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

Tối thượng Du-già Tan-tra

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

Thông thường việc phát huy *sự quán thấy tối thượng* (vipashyana) của các học phái khác phải cần đến *phép thiền định phân giải* và phải sử dụng các kỹ thuật thật chuyên biệt (*các phương pháp thiền định của các tông phái và học phái khác*). Trong khi đó Tối thượng Du-già Tan-tra chỉ đặc biệt chú trọng

đến thể dạng hòa nhập của thiền định (sự kết hợp giữa thể dạng tĩnh lặng tâm thần và sự quán thấy) trong khi phát huy sự quán thấy tối thượng (vipashyana). Trong các cấp bậc tri thức thô thiển nhất, sự hiểu biết phát sinh nhờ vào sự phân tích và tìm hiểu (*investigation/ nghiên cứu, suy xét, tìm tòi, dẫn đo...*, nói chung là các sự hiểu biết ảnh hưởng bởi nghiệp qua các hình thức vận hành tự nhiên/ tự động của tri thức trong cuộc sống thường nhật), thế nhưng khi một người tu tập đã tạo được cho mình các cấp bậc tri thức tinh tế hơn (tức là các cấp bậc tri thức vượt lên trên tác động của các xúc cảm cũng như sự vận hành quy ước của sự hiểu biết thông thường. Các thể dạng tinh tế đó cũng có thể là các thể dạng tri thức xảy ra trong quá trình của cái chết khi các khả năng vật chất và những thứ ô nhiễm tâm thần đã tan biến hết: chẳng hạn như tri thức ở thể dạng ánh sáng trong suốt hiện ra trong giai đoạn chuyển tiếp giữa cái chết và sự hình thành đưa đến một kiếp sống mới) thì các cấp bậc này cũng chỉ có thể hiện ra khi nào các cấp bậc thô thiển đã được vô hiệu hóa, hầu có thể mang lại khả năng hiểu biết

toàn vẹn (tức là trí tuệ hay sự giác ngộ. Xin mạn phép nhắc lại là Đức Đạt-lai Lạt-ma cho biết là Ngài thiền định nhiều lần trong ngày về quá trình của cái chết, có nghĩa là trong những lúc đó Ngài an trú trong các thể dạng vô cùng tinh tế ấy của tri thức). Vào những lúc như thế nếu sử dụng trở lại sự phân tích (tức tìm tòi, suy diễn, nghiên cứu, suy luận, cân nhắc, suy xét...) thì sẽ khiến cho thể dạng tinh tế của tâm thức bị mất đi và các cấp bậc thô thiển sẽ hiện ra trở lại. Vì lý do thể dạng tinh tế của tâm thức không thể nào hòa hợp được với sự phân tích, do đó nếu muốn đạt được khả năng hiểu biết sâu xa (trí tuệ) thì nhất thiết không được vận dụng sự phân tích (vì đây chỉ là sự vận hành của tri thức dưới sự chi phối của nghiệp) trong khi thực hiện thể dạng hòa nhập của thiền định (tức là thể dạng hòa nhập tạo ra bởi sự kết hợp giữa thể dạng tĩnh lặng tâm thần/samatha/chỉ và sự quán thấy thương thặng/vipashyana/quán. Trong thể dạng kết hợp này sự quán thấy sẽ mang tính cách trực tiếp, không nhờ vào sự suy luận và phân tích. Thiền học Zen gọi sự quán thấy ấy là Ngộ/Satori, và các học phái khác thì gọi

một cách tổng quát hơn là sự “hiểu biết trực-giác phi-lý-luận”).

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

Dưới một góc nhìn khác, trong số các kinh sách tan-tra tối thượng [chủ trương] tập trung [việc luyện tập] vào các *kinh mạch*, *khí lực* và các *giọt* (các *chất lỏng*) thì một số nhắm vào việc làm hiển lộ tâm thức của *ánh sáng trong suốt căn bản và tự tại*, và một số khác thì cũng tập trung vào việc làm hiển lộ *ánh sáng trong suốt* ấy thế nhưng bằng cách duy nhất chỉ dựa vào thể dạng phi-khái-niệm, và không cần tập trung vào *kinh mạch*, *khí lực* và các *giọt*. Một số kinh tan-tra trong nhóm thứ nhất chủ trương hướng việc luyện tập vào các phép du-già về *khí*, chẳng hạn như kinh tan-tra *Gouhyasamaja* (*Bí mật tập hội kinh*, là một trong số các kinh tan-tra quan trọng nhất của cả Tan-tra Thừa, được dịch sang tiếng Hán vào thế kỷ thứ X), các kinh khác chẳng hạn như kinh tan-tra *Chakrasamvara* thì lại chủ trương đặc biệt hướng vào *Bốn niêm hân hoan**. Các phép luyện tập Mahamudra (Đại Thủ Ấn) và Dzogtchen (Đại Cứu Kính) là hai trong số các phép luyện tập làm hiển lộ ánh sáng trong suốt bằng cách phát huy thể dạng phi-khái-niệm (nếu độc giả muốn tìm hiểu thêm về “*ánh sáng trong suốt*”, “*khí lực*” và các “*giọt*” là gì thì có thể đọc thêm một quyển

sách khác của Đức Đạt-lai Lạt-ma: “Chủ động cái chết để tái sinh trong một kiếp sống tốt đẹp hơn”, nhà xuất bản Phương Đông, 2010, hoặc trên trang web Thư Viện Hoa Sen).

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

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

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

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

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

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

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

*“An trú trong góc trời này,
tôi luôn tỏa rộng tâm từ ra khắp hướng.*

*Hay đang ở góc trời thứ hai, thứ ba, hay thứ tư,
hoặc bên trên, bên dưới, hay trong toàn thể vũ trụ này,
Tôi cũng luôn tỏa rộng tâm từ của tôi, xuyên qua từng nơi một và cả nội tâm tôi, một tâm từ mênh mông, sâu xa, vút cao và vô tận, không vướng mắc một chút bóng dáng nào của hận thù hay ác cảm”.*

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

Ngoài ra theo quan điểm của Patrul Rinpoché, đại sư Tây Tạng thế kỷ XIX thì “Bốn niềm hân hoan” là phép phát huy tuần tự bốn thể dạng tâm thức, và trong số này ba thể dạng tâm thức đầu tiên là Từ (lòng từ tâm, tình thương, sự ân cần), Bi (sự thương xót, lòng từ bi), Hỷ (niềm hân hoan, vui sướng) vẫn còn phản ánh một sự phân biệt hay thiên vị nào đó, vì thế nên đặt thể dạng tâm thức thứ tư là Xả (equanimity/sự bình thản, đồng đều, bình đẳng, không thiên vị, buông bỏ) lên trên hết

(Patrul Rinpoché: *Le Chemin de la Grande Compassion*, Padmakara, 1987). Một số các học giả Tây Phương cũng cho rằng nhận xét này là hữu lý. Philippe Cornu trong quyển *Tự điển Bách khoa Phật giáo* cũng xếp “Bốn niềm hân hoan” theo thứ tự do Patrul Rinpoché đề nghị (*Dictionnaire Encyclopédique*, ấn bản mới 2006, tr. 472-473).

Sở dĩ dài dòng như trên đây là vì khái niệm Bốn niềm hân hoan thường được hiểu sai bằng cách cho rằng đây là các “cung cách hành xử” của người tu hành, thế nhưng thật ra theo những gì nêu lên trên đây thì đây là các **“thể dạng tâm thức”** hạnh phúc, an bình, ngập tràn các xúc cảm thanh cao, vô biên và tỏa rộng (tứ vô lượng/four incommensurables) hiện ra với người tu hành. Tóm lại các phẩm tính Xả, Từ, Bi và Hỷ biểu trưng bởi “Bốn niềm hân hoan” là các “đối tượng thiền định” nhằm giúp người hành thiền mở rộng tâm thức mình hầu đón nhận những niềm an vui mênh mông).

Nếu muốn *luyện tập man-tra* (tu tập theo Tan-tra Thừa) thì trước hết phải được thụ giáo, và sau đó - tức sau khi đã được thụ

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

Các vị thần linh tan-tra

Tuy rằng Phật giáo không chấp nhận sự hiện hữu của một vị Trời Sáng Tạo, thế

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

đệ tử (*các người tu tập*), không cần phải phát huy một sự cố gắng nào mà nhất thiết chỉ tùy thuộc vào sự thiết tha, xu hướng, lòng tin và nhu cầu... của họ.

Qua góc nhìn trên đây, các vị thần linh của du-già ở *ba cấp bậc thấp (trong số bốn cấp bậc luyện tập du-già)* sẽ hiện ra dưới các thể dạng hình tướng liên quan đến năm đối tượng thích thú của *cõi tham dục (các đối tượng thích thú trong “cõi tham dục” hay “dục giới” liên quan đến các giác cảm phát sinh từ thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác và xúc giác. Sự hiển hiện của các vị thần linh ở ba cấp bậc đầu tiên sẽ phản ánh và lệ thuộc vào các giác cảm này)* và không cần phải sử dụng đến sự thích thú của sự kết hợp giữa các cơ quan sinh dục nam và nữ. Đối với các đệ tử (*những người luyện tập*) chưa hội đủ khả năng áp dụng các *đối tượng thích thú của cõi dục giới* trên đường [tu tập] của mình, thì *thân xác hình tướng (sắc thân)* của một vị Phật (*do mình quán tưởng*) sẽ hiện ra dưới hình thức *thân xác hiển lộ tối thượng (Nirmanakaya/ corps de suprême émanation/body of supreme emanation/hóa thân)* của một nhà sư chẳng

hạn, tương tự như trường hợp của chính Đức Phật Thích-ca Mâu-ni từng hiển hiện qua các thể dạng hóa thân của Ngài.

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

thành các sức mạnh tích cực giúp người tu tập thăng tiến trên đường tu tập. Do đó các phép luyện tập này của Tan-tra Thừa có thể mang lại kết quả nhanh chóng hơn so với các phép tu tập dựa vào sự cầu khẩn, tụng niệm và gom góp các điều xứng đáng). Các hình thức thân xác hình tướng sẽ hiện ra tùy theo từng đệ tử (người tu tập) dưới hình thức này hay hình thức khác.

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

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

Mỗi khi nói đến thuật ngữ *quán thấy* (*vue/view, sight/quan điểm, sự quán nhận*) thì thật hết sức quan trọng là phải xác định rõ ràng trong bối cảnh nào thuật ngữ này đã được nêu lên. Chẳng hạn như trường hợp của thuật ngữ “giác cảm” (*sensation/feeling/cảm giác*) có thể vừa mang ý nghĩa của một thứ gì đó *cảm thấy* (*cảm nhận, nhận biết, tức mang tính cách chủ động*) và cũng vừa có nghĩa là một thứ gì đó *được cảm thấy* (*dưới hình thức một giác cảm mang tính cách thụ động*). Cũng thế thuật ngữ *quán thấy* có thể vừa chỉ định một tri thức quán thấy, và cũng vừa chỉ định một đối tượng được quán thấy. Đối với Tối Thượng Du-già Tan-tra, thuật ngữ *quán thấy* nhất thiết được dùng để chỉ những gì trông thấy (*nhận thấy, quán thấy*), tức muốn nói đến tri thức [giữ vai trò chủ thể] trông thấy (*nhận thấy, quán thấy*). Theo cách định nghĩa chuyên biệt trên đây, và dù rằng không cho thấy một sự khác biệt nào đối với [ý nghĩa] Tánh Không [với tư cách là đối tượng], nhưng lại có sự khác biệt đối với *tri thức ở thể dạng đại phúc hạnh* với tư cách

là chủ thể hiểu được Tánh Không. Do đó đối với Tánh Không được quán thấy (*với tư cách là một đối tượng*), Sakya Pandita (1182-1251, một vị đại sư rất uyên bác của Phật giáo Tây Tạng) cho biết rằng các kinh *sou-tra* và các kinh *tan-tra* đều chủ trương một sự *quán thấy* như nhau, hơn nữa một số lớn kinh sách của học phái Gelugpa (Cách-lỗ) cũng đưa ra cùng một sự nhận xét trên đây khi cho rằng các kinh sách *sou-tra* cũng như *tan-tra* đều hiểu sự *quán thấy* với một ý nghĩa giống nhau, tức có nghĩa là có cùng một đối tượng được nhận biết: đó là Tánh Không.

Tuy nhiên đối với học phái Sakyapa (Tát-ca) thì có đến bốn hình thức quán thấy khác nhau nêu lên bởi bốn nghi thức thụ giáo của Tối Thượng Du-già Tan-tra. Đó là sự *quán thấy* đối với nghi thức *thụ giáo về chiếc bình* (*initiation du vase/vase initiation/ người thụ giáo uống nước linh thiêng đựng trong một chiếc bình nhằm tinh khiết hóa tâm thức mình*), sự *quán thấy* đối với nghi thức *thụ giáo thân bí*, sự *quán thấy* đối với nghi thức *thụ giáo về trí tuệ* và sự *quán thấy* đối với nghi thức *thụ giáo về danh xưng* (*thụ giáo*

trong Tan-tra Thừa là các nghi lễ rất cầu kỳ và mang tính cách tượng trưng, nhằm trao truyền cho người đệ tử các phẩm tính cần thiết giúp người này hội đủ khả năng bước theo con đường Tan-tra). Cũng tương tự như thế, kinh sách của học phái Gelugpa (Cách-lỗ), chẳng hạn như tập luận “Giải thích về các hệ thống triết học” (Droupta Tchenmo) của Kunkyen Jamyang Shepa (một vị Lạt-ma Tây Tạng, 1648-1721) nêu lên tính cách cao thâm về các sự quán thấy trong Tối Thượng Du-già Tan-tra liên quan đến “chủ thể” giữ vai trò hiểu biết, tức trí tuệ ở thể dạng đại phúc hạnh. Trái lại, khi các học giả uyên bác nêu lên sự kiện là không có sự khác biệt nào về sự quán thấy giữa kinh sách sou-tra và tan-tra thì đây có nghĩa là họ muốn nói đến “đối tượng” được nhận biết là Tánh Không. bởi vì các kinh sách sou-tra cũng như tan-tra không cho thấy một sự khác biệt nào đối với [ý nghĩa của] Tánh Không (Tánh Không với tư cách đối tượng sẽ không cho thấy một sự khác biệt nào giữa các kinh sách sou-tra và tan-tra, thế nhưng đối với chủ thể quán nhận được Tánh Không thì có sự khác biệt). Trái lại

khi nào các học giả nêu lên là kinh sách *sou-tra* và *tan-tra* đưa ra những sự quán thấy khác biệt nhau thì đây có nghĩa là họ muốn nói đến tri thức nhận biết Tánh Không (*với tư cách là chủ thể*), bởi vì Tối Thượng Du-già Tan-tra nêu lên nhiều cấp bậc tâm thức tinh tế khác nhau thực hiện được Tánh Không một cách mạnh mẽ hơn (*chủ thể nhận biết Tánh Không có thể ở vào nhiều cấp bậc khác nhau*). Các kinh sách của học phái Kagyupa (Ca-nhĩ-cư) và Nyingmapa (Ninh-mã) đều có cùng quan điểm trên đây và cho rằng sự *quán thấy* [Tánh Không] trong kinh sách *tan-tra* sâu sắc hơn so với sự *quán thấy* [Tánh Không] trong kinh sách *sou-tra*, lý do là các sự *quán thấy* này phát sinh từ một thể loại tâm thức thật tinh tế và đặc biệt (*tâm tức ở thể dạng đại phúc hạnh với tư cách là chủ thể*).

Kinh sách của Kagyupa (Ca-nhĩ-cư) nêu lên sự *quán thấy* về tính cách không thể phân biệt được giữa sự hiện hữu trong chu kỳ luân hồi và Niết-bàn bằng các thuật ngữ như *dòng tiếp nối liên tục của nguyên nhân hậu quả (causal continuum)* làm căn bản cho tất cả (*khi hình dung tâm thức dưới khía cạnh một*

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

Đối với học phái Sakyapa (Tát-ca) dòng tiếp nối liên tục căn bản của tất cả được vị đại sư uyên bác Mangtheu Lhoudroup Guiatso mô tả như là *thể dạng tâm thức căn bản và tự*

tại của ánh sáng trong suốt. Các vị khác trong học phái Sakyapa (Tát-ca) lại định nghĩa dòng tiếp nối liên tục căn bản của tất cả trên đây như là tổng thể của các cấu hợp ô nhiễm và các lãnh vực (sphere) giác cảm của một cá thể. Ngoài ra cũng còn một cách giải thích về dòng tiếp nối tâm thức làm căn bản của tất cả như sau:

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

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

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

Đối với những gì liên quan đến sự bình đẳng (*ngang hàng*) nêu lên trong các kinh sách giữa sự hiện hữu trong chu kỳ luân hồi

và sự hiện hữu trong cõi Niết-bàn thì Long Thụ (Nagarjuna) đã giải thích như sau trong tập luận *Yuktisastikakarika* (Sáu mươi tiết về phép lý luận/kinh sách gốc Hán ngữ gọi là *Lục thập luận như lý luận*):

“Sự hiện hữu trong chu kỳ luân hồi và Niết-bàn:

cả hai đều không hiện hữu [một cách nội tại].

Duy nhất chỉ có những gì là sự hiểu biết về sự hiện hữu

trong chu kỳ luân hồi thì mới gọi là Niết-bàn mà thôi”.

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

Theo cách giải thích trong các kinh sách sou-tra thì *hiện thực* - trong đó khổ đau và nguồn gốc gây ra khổ đau đã được loại bỏ bởi một người đã hoàn toàn hiểu được ý nghĩa về sự vắng mặt của sự hiện hữu nội tại của vòng

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

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

tính cách giống nhau (indifférenciability/un-differentiability/không khác biệt nhau, không thể tách biệt hay phân biệt) giữa sự hiện hữu trong vòng luân hồi và trong cõi Niết-bàn; tính cách không thể tách biệt ấy chính là nền tảng của tâm thức căn bản.

Đối với học phái Kagyupa (Ca-nhĩ-cư), phép thiền định Mahamudra (Đại-thủ-ấn) được thực thi dựa vào bốn phép du-già là: *thể dạng chú tâm vào một điểm*, *thể dạng phi-khái-niệm*, *thể dạng cảm nhận một hương vị duy nhất*, và *thể dạng phi-thiền-định*. Hai phép du-già đầu tiên giống với [các phép thiền định của] con đường sou-tra (Phật giáo Theravada và Đại Thừa). Phép luyện tập du-già về [cách chú tâm vào] *một điểm* sẽ giúp đạt được sự tĩnh lặng tâm thần; phép luyện tập du-già về thể dạng *phi-khái-niệm* sẽ giúp mang lại sự quán thấy thượng thặng về Tánh Không; phép luyện tập du-già về *một hương vị duy nhất* sẽ giúp mang lại sự quán thấy thượng thặng và khác thường: trong thể dạng quán thấy này tất cả mọi hiện tượng hiện hữu đều được nhận biết qua một hương vị duy nhất trong bầu không gian của tâm thức tự tại của ánh sáng trong

suốt. Khi nào phép luyện tập tan-tra đặc thù này gia tăng thêm sức mạnh thì nó sẽ chuyển thành *thể dạng du-già phi-thiên-định*. Sự kiện này cũng tương tự như những gì mà Long Thu đã nêu lên trong tập *Năm Giai Đoạn*, một tập luận bình giải về kinh *tan-tra Gouhyasamaja*, là khi nào một người [luyện tập] đã đạt được thể dạng kết hợp giữa thân xác tinh khiết và tâm thức tinh khiết thì sẽ không còn có bất cứ một thứ gì mới lạ để người này cần phải học hỏi thêm nữa.

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

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

Chính tâm thức, tức có nghĩa là tâm thức căn bản, [tự nó] là Pháp Thân (Dharmakaya) tự tại - và cũng có nghĩa là tâm thức căn bản của ánh sáng trong suốt. Tất cả các biểu hiện bên ngoài dù tinh khiết hay không tinh khiết cũng chỉ là những thứ trò chơi (*các sự chuyển động*

phù du, bất thường) của Thân xác Sự Thật; những thứ ấy phát sinh từ tâm thức căn bản của ánh sáng trong suốt. Những người thuộc học phái Gelugpa (Cách-lỗ) rơi vào sự sai lầm khi họ cho rằng sự *quán thấy* của Mahamudra (Đại Thủ Ấn) là một thứ với sự *quán thấy* của Madhyamaka (Trung Quán), và dù chỉ cho rằng sự quán thấy ấy [của Mahamudra] cũng chỉ là sự *quán thấy đặc thù* của Madhyamaka (Trung Quán) đi nữa thì cũng là sai. [Bởi vì] sự *quán thấy đặc biệt* ấy cũng được tìm thấy trong học phái Gelugpa dưới hình thức một sự kết hợp giữa phép thiền định về sự *quán thấy* của Trung Quán phối hợp với phép thiền định của Tối Thượng Du-già Tan-tra. Qua góc nhìn đó, [người ta có thể cho rằng] sự kết hợp giữa *phúc hạnh* (félicité/bliss) và *Tánh Không* qua cách giải thích của học phái Gelugpa (Cách-lỗ) trong Tối Thượng Tan-tra, và đặc biệt nhất là sự kết hợp “tự tại” giữa *phúc hạnh* và *Tánh Không*, cũng tương tự với cách giải thích của Mahamudra (Đại Thủ Ấn). Các tập luận giải của học phái Gelugpa (Cách-lỗ) mỗi khi đề cập đến kinh sách *sou-tra* và cả các kinh sách *tan-tra* (nói chung) đều nêu lên cho thấy [là

trong tất cả các kinh sách này] sự *quán thấy*, với tư cách là đối tượng được nhận biết (*hiểu được, thấu triệt được*) chính là Tánh Không. Trong khi đó thì các kinh sách tan-tra đặc thù của học phái này thì lại thường nói lên sự *quán thấy* với các thuật ngữ mang đặc tính chủ thể, chẳng hạn như một người nào đó nhận biết được Tánh Không. Như đã được nói đến trên đây, tất cả các hiện tượng dù là tinh khiết hay ô nhiễm cũng chỉ là các trò biểu hiện của Tánh Không, và cũng là những trò biểu hiện của chủ thể, tức là tri thức [giữ vai trò] nhận biết, nói cách khác thì đây chính là tâm thức tự tại của ánh sáng trong suốt. Trên đây là những gì mà Long Thụ nêu lên qua câu sau đây:

“Người du-già trong khi lắng vào thiền định cũng sẽ chẳng khác gì như một ảo giác,

[Và phải xem] tất cả mọi sự vật cũng chỉ là như thế (*cũng chỉ là ảo giác như chính mình*).

Người du-già trong khi hành thiền cũng sẽ giống như một ảo giác. Người này luyện tập nhằm giúp mình nhận thấy tất cả mọi hiện tượng phát sinh và hiện ra với mình - tức là

môi trường và các sinh linh sống trong đó - kể cả các trò thiền định, tất cả cũng chẳng khác gì như ảo giác mà thôi.

Theo quan điểm của [giáo pháp] Dzogtchen (Đại Cứu Kính) thì cách giải thích [về câu phát biểu trên đây] lại rất khác biệt, dù rằng những gì nói lên hoàn toàn là cùng một thứ [với cách giải thích trên đây]. Nguồn cảm ứng (*sự hiểu biết*) của tôi [về câu phát biểu trên đây của Long Thụ] nhất thiết phát xuất từ một vị đại sư du-già vô cùng uyên bác là Do Druptchen Djidmé Tenpé Nyima (1865-1928, *một trong các vị đại sư Tây Tạng được xem là lớn nhất trong thời đại của ông, nhưng lại ít được biết đến trong thế giới Tây Phương. Người Tây Tạng thường xem các trước tác của ông là một kho tàng bằng vàng, và dòng truyền thừa gồm các đệ tử của ông là cả một dãy núi vàng. Đức Đạt-lai Lạt-ma có ý cho biết là câu giải thích của Ngài về những lời phát biểu trên đây của Long Thụ là dựa vào cách giải thích do Do Druptchen Djigme đưa ra*). Theo [giáo pháp] Dzogtchen (Đại Cứu Kính) thì [câu trên đây] nhất thiết có ý nói lên *tâm thức nguyên sinh và tự tại* của ánh sáng

trong suốt và được xem như là *tri thức bình thường* (*ordinary consciousness/có thể hiểu như là tâm thức tự nhiên hay nguyên sinh*). Giáo pháp này phân biệt giữa *tâm thức* (tiếng Tây Tạng là *sems*) (tức tâm thức với ý nghĩa đại cương và thông dụng) và *tâm thức căn bản* (tiếng Tây Tạng là *rigpa*) (*esprit fondamental/fundamental spirit/tâm thức mang ý nghĩa đặc thù và chuyên biệt, có thể hiểu như là sự hiểu biết về sự hiểu biết, có nghĩa là rất gần với trí tuệ*), và được xem là *tri thức bình thường* (như vừa được nêu lên trên đây, tức là *tri thức nguyên sinh và tự tại*).

Đối với học phái Nyingmapa (Ninh-mã) Tối Thượng Du-già Tan-tra được phân chia thành ba thể loại: *mahayoga*, *anuyoga*, và *atiyoga*. *Atiyoga* hay giáo pháp Dzogtchen (Đại Cứu Kỉnh) cũng lại được chia ra làm ba lãnh vực: *lãnh vực tâm thức*, *lãnh vực của các phạm vi* (spheres) và *lãnh vực giáo huấn*. Vị đại sư Do Druptchen Djikmé Tenpé Nyima cho biết rằng tất cả kinh sách Tối Thượng Du-già Tantra của tất cả các học phái thuộc nhóm “dịch thuật mới” (Sarmapa) (Phật giáo du nhập vào Tây Tạng qua hai đợt: đợt đầu tiên

bắt đầu từ thế kỷ thứ VII với sự hình thành của học phái Ninh-mã (Nyingmapa), nguyên nghĩa là “trào lưu xưa”. Học phái này được thiết lập dựa vào các kinh sách dịch thuật từ tiếng Phạn sang tiếng tây Tạng thuộc giai đoạn du nhập đầu tiên trên đây. Thế nhưng vào thế kỷ thứ IX thì Phật giáo ở Tây Tạng bị ngược đãi và gần như biến mất, và sau đó lại hồi sinh trên phần đất này kể từ thế kỷ thứ X, với sự hình thành của các học phái Kagyupa/Ca-nhĩ-cư (thế kỷ XI), Sakyapa/Tát-ca (thế kỷ XI) và Gelugpa/Cách-lỗ (thế kỷ XV). Học phái Gelugpa - thế kỷ XV - là học phái sau cùng được hình thành, trùng hợp với một phong trào cải cách thật sâu rộng toàn bộ Phật giáo Tây Tạng vào thế kỷ này. Nói chung cả ba học phái trên đây đều dựa vào các kinh sách được dịch thuật trong giai đoạn kể từ thế kỷ XI trở về sau và được gọi chung là các học phái thuộc giai đoạn dịch thuật mới, tiếng Tây Tạng là Sarmapa) cũng như tất cả các học phái thuộc giai đoạn dịch thuật xưa (Nyingmapa/Ninh-mã) nhất thiết chỉ giảng dạy về phép luyện tập tâm thức căn bản và tự tại của ánh sáng trong suốt. Sự khác biệt [của phép luyện

tập này] đối với các hệ thống khác (các phép luyện tập khác ngoài phép luyện tập về “tâm thức căn bản” của Tối Thượng Du-già Tantra. Xin lưu ý là Tối Thượng Du-già Tantra là một “giáo pháp” được giảng dạy chung trong tất cả bốn học phái Phật giáo Tây Tạng) là do sự kiện các hệ thống này đã đưa ra thật nhiều phép luyện tập khác biệt nhau bằng phương pháp khái niệm hóa (conceptualisation), đặc biệt dành cho các giai đoạn khi mới bắt đầu tu tập (khái niệm hóa có thể xem như là một hình thức đơn giản hóa và cụ thể hóa những gì phức tạp và trừu tượng - trong trường hợp này là tâm thức căn bản và tự tại của ánh sáng trong suốt - nhằm giúp những người mới bắt đầu luyện tập hoặc ở các cấp bậc tu tập còn thấp có thể theo dõi dễ dàng hơn. Thế nhưng cũng phải hiểu rằng phương pháp “khái niệm hóa” cũng có thể đánh lạc hướng hoặc dễ gây ra sự hoang mang cho một số người tu tập). Phương pháp khái niệm hóa có thể giúp vạch ra con đường đưa đến sự hiển lộ của tâm thức căn bản tự tại của ánh sáng trong suốt. Trong khi đó phép luyện tập Dzogtchen (Đại Cứu Kính) lại không quan tâm đến phương

pháp khái niệm hóa trên đây mà nhất thiết chỉ hướng việc luyện tập vào thể dạng *tâm thức căn bản* ngay từ giai đoạn đầu tiên khi mới bắt đầu luyện tập. Chính vì lý do này nên người ta thường cho rằng phép luyện tập trên đây [của giáo pháp Dzogtchen] khá nhẹ nhàng (*không gay go và rắc rối vì không cần phải trải qua các giai đoạn khái niệm hóa khi mới bắt đầu luyện tập*).

Vì lý do giáo pháp Dzogtchen (Đại-Cứu-Kính) chủ yếu hướng việc luyện tập vào thể dạng *tâm thức nguyên thủy và tự tại của ánh sáng trong suốt*, nên đã đưa ra một cách giải thích khá độc đáo về khái niệm hai sự thật (*tức là khái niệm nêu lên hai sự thật của hiện thực: sự thật tương đối và sự thật tuyệt đối*). Khái niệm này là một khái niệm rất quan trọng trong triết học Phật giáo, thế nhưng đã được giải thích với ít nhiều khác biệt bởi các học phái và tông phái) bằng cách gọi khái niệm này là *hai sự thật cá biệt (chuyên biệt, đặc thù)*. Một cách đại cương [người ta có thể hiểu khái niệm này như sau]: nếu một thứ gì đó mang tính cách căn bản và tự tại thì đây là sự thật tối thượng (*mang tính cách tuyệt đối*),

và tất cả những gì phụ thuộc vào sự thật tối thượng (*trên đây*) đều là các sự thật quy ước hay tương đối. Qua góc nhìn đó, *tâm thức căn bản tự tại của ánh sáng trong suốt* sẽ mang tính cách trống không về tất cả các sự thật quy ước, có nghĩa là trống không về tất cả mọi hiện tượng phụ thuộc. Do đó *tâm thức căn bản tự tại của ánh sáng trong suốt* trên đây [được gọi] là “Tánh Không về những thứ khác [với nó]” (*vacuité d’altérité/emptiness of the otherness/trống không về những gì không phải là chính nó hay bản chất của nó*), có nghĩa một sự trống không về những gì khác [với nó]. Vì thế *tâm thức căn bản tự tại của ánh sáng trong suốt*, nhất thiết mang bản chất tinh khiết, sẽ không vượt ra ngoài bản chất của Tánh Không về sự hiện hữu nội tại do Đức Phật nêu lên trong Giáo Huấn của *Vòng Quay thứ hai của Bánh xe Đạo Pháp* (tức là lần *Chuyển Pháp Luân* thứ hai. Trong lần *chuyển Pháp Luân* này Đức Phật đã thuyết giảng về Tánh Không trên đỉnh *Linh Thứu*).

Vì lý do khái niệm “Tánh Không về những gì khác biệt với nó” mang ý nghĩa phù hợp với “Tánh Không của sự hiện hữu

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

tạo (auto-vacuité/auto-emptiness/tự sinh, tự phát) cần phải được loại bỏ (đây cũng là cách chỉ trích lỗi giải thích về hai sự thật do giáo pháp Dzotchen (Đại Cứu Kính) nêu lên trên đây. Phật Tính không phải là một sự thật tối thượng hay tốt cùng - ultime/ultimate - hiện hữu một cách tự tại theo cách giải thích về sự thật tuyệt đối của Giáo Pháp Đại-Cứu Kính).

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

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

Đạt được thể dạng tối thượng của một vị Phật

Hệ thống [luyện tập] hướng vào khí lực và cả tâm thức (*tức thân xác hình tướng và cả trí tuệ*) sẽ giúp đạt được một sự kết hợp giữa thân xác tinh khiết (*khí lực tinh khiết*) và tâm thức tinh khiết (*trí tuệ hay tri thức ở*

thể dạng tinh khiết) - tức thân xác ảo giác và ánh sáng trong suốt - và nhờ đó *Thể Dạng của Phật* sẽ trở nên hoàn toàn hữu hiệu, hầu có thể giúp đỡ kẻ khác. Đặc biệt đối với hệ thống [luyện tập] tan-tra nữ tính thì *Thể Dạng của Phật* sẽ đạt được nhờ vào thân xác cầu vòng (còn gọi là thân xác ánh sáng, là một phép luyện tập thiền định rất cao thâm, dành cho những người hành thiền lão luyện, nhất là những người luyện tập theo giáo pháp Đại Cừu Kính của học phái Ninh-mã. Đây là cách luyện tập khiến các thành phần của cơ thể vật chất biến thành ánh sáng - tức biến thành khí ở thể dạng tinh khiết - và sau đó là làm cho ánh sáng ấy tan biến hết. Khi cái chết xảy đến, người tu tập ngồi xuống thiền định và biến thân xác trở thành thật tinh tế - những người chung quanh không trông thấy được - và sau đó là hoàn toàn biến mất). Đối với giáo pháp Kalachakra (Thời Luân) thì việc luyện tập nhất thiết hướng vào tâm thức, và *Thể Dạng của một Phật* thực hiện qua phép luyện tập này sẽ là sự kết hợp giữa một thân xác hình tướng (sắc thân) trống không và thể dạng đại phúc hạnh bền vững. Những người luyện tập

theo giáo pháp Dzogtchen (Đại Cứu Kính) của học phái Nyingmapa (Ninh-mã) cũng nhất thiết hướng vào tâm thức bằng cách làm cho bốn cấp bậc biểu hiện bên ngoài trở nên già dặn (*maturity/chủ động*) hơn, có nghĩa là làm cho tất cả các nhân tố thô thiển của thân xác đều bị tiêu hủy, và nếu có thể đi xa hơn nữa thì hệ thống luyện tập *tan-tra nữ tính* sẽ giúp đạt được một thân xác cầu vòng với một sự hoán chuyển thật trọng đại (*làm cho thân xác biến mất*).

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

Vài lời ghi chú của người dịch

Nếu lưu ý tất chúng ta sẽ phải nhận thấy rằng nội dung của các câu hỏi nêu lên trong phần “Hỏi-Đáp” của chương này, cũng như trong toàn bộ quyển sách, hầu hết đều nằm “bên cạnh” chủ đề do Đức Đạt-lai Lạt-ma thuyết giảng. Chẳng hạn như các câu hỏi nêu lên các vấn đề về: vô ngã, đức tin... (chương

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

Các câu hỏi nằm “bên cạnh” chủ đề - nếu không muốn nói là “lạc đề” - trên đây cho thấy là phần đông những người nghe giảng thiếu sự chú tâm: thay vì theo dõi chủ đề thuyết giảng thì họ lại bị chi phối bởi các thắc mắc và lo âu mang tính cách riêng tư của mình. Thật vậy các câu hỏi này cho thấy một sự tương phản hết sức rõ rệt với nội dung của một trong các khái niệm vô cùng căn bản và sâu sắc trong Giáo Huấn Phật giáo, đó là khái niệm về mười hai nguyên nhân níu kéo nhau nhằm buột chặt chúng ta với các thứ khổ đau của sự hiện hữu xoay vần bất tận. Nguyên nhân đầu tiên trong số mười hai nguyên nhân ấy, và cũng là

nguyên nhân chính yếu và quan trọng nhất, chính là *vô minh tiên khởi*: một tình trạng u mê khiến chúng ta không nhìn thấy được bản chất đích thật của mọi sự vật là gì. Ngoài phần lý thuyết (chương I đến chương III) Đức Đạt-Lai Lạt-ma còn nêu lên toàn bộ con đường tu tập, từ các cấp bậc vô cùng ích kỷ “*chưa hiểu được lòng từ bi là gì*” cho đến cấp bậc “*đạt được Thể Dạng của một vị Phật*” nhằm giúp đỡ tất cả chúng sinh (chương IV và V).

Ở giai đoạn cuối cùng của con đường tu tập đó Đức Đạt-lai Lạt-ma đặc biệt giải thích về các phương pháp luyện tập của các học phái Phật giáo Tây Tạng. Các phương pháp này vô cùng thiết thực, sâu sắc, triệt để và nhất là rất “kỹ thuật” giúp người tu tập đạt được Giác Ngộ tối thượng ngay trong kiếp sống này. Đối với một người dù là ích kỷ và u mê đến đâu đi nữa nhưng nếu bước đi một cách đúng đắn trên Con Đường, thì một lúc nào đó cũng có thể biến thân xác hình tướng của mình trở thành sắc thân của một vị Phật. Thế nhưng trên thực tế nếu nhìn vào tình trạng sinh hoạt “đa dạng” của Phật giáo ngày nay, thì chúng ta cũng sẽ nhận thấy là có một số

khía cạnh nằm “bên cạnh” Giáo Huấn của Đức Phật, nếu không muốn nói là “lạc đề”, tương tự như những câu hỏi trên đây đối với chủ đề thật sâu sắc do Đức Đạt-lai Lạt-ma thuyết giảng. Nếu nhìn gần hơn nữa thì chúng ta cũng có thể trông thấy phía sau các khía cạnh sinh hoạt “lạc đề” ấy tàng ẩn thật kín đáo các xu hướng và quyền lợi mang tính cách cá nhân hay tập thể, và dường như đôi khi cũng phản ảnh ít nhiều một vài chủ đích đi ngược lại với Giáo Huấn mà Đức Phật đã lưu lại cho chúng ta hôm nay.

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

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

Những “người tu tập” ở đây có thể hiểu là những người xuất gia cũng như những người thế tục, những con người ấy cũng chính

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

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

Bures-Sur-Yvette, 26.09.14

Hoang Phong chuyển ngữ

MỤC LỤC

Lời giới thiệu của người dịch.....	5
Chương 1: Thế giới theo quan điểm Phật giáo	19
Chương 2: Sự sống phát sinh từ vô minh tiên khởi..	88
Chương 3: Các cấp bậc trên Con Đường	164
Chương 4: Giá trị của lòng vị tha	240
Chương 5: Sự kết hợp giữa lòng Từ Bi và Trí Tuệ	300

