

BỐN PHÁP ẮN CỦA ĐẠO PHẬT

Đức Đạt Lai Lạt ma - Tuệ Uyển dịch

Bốn pháp ắn của Đạo Phật hay những chân lý hình thành nên một bộ phận quan trọng của giáo huấn tôn giáo của chúng ta. Liên hệ đến thời đại của chúng ta cũng là sự rèn luyện và hòa bình của tâm thức. Phương pháp của Đạo Phật về chuyển hóa tâm thức không chỉ là một vấn đề niềm tin mà cũng là một sự thuyết phục đạt đến được qua thiền phân tích. Vì thế, khảo sát là rất cần yếu.

Nhằm để thực hiện một sự khảo sát trong sự quan tâm này, chúng ta cần một thái độ hoài nghi. Chúng ta không chỉ chấp nhận những vấn đề trong một niềm tin mù quáng. Chủ nghĩa hoài nghi đưa đến những câu hỏi, và câu hỏi kêu gọi một sự khảo sát. Sự khảo sát là thiền quán phân

tích qua điều mà chúng ta đạt đến một sự tỉnh thức trong sáng hơn: một hình ảnh trong sáng hơn của thực tại. Điều này phát sinh sự thuyết phục vững chắc. Chỉ qua sự thuyết phục vững chắc mà sự chuyển hóa tinh thần có thể xảy ra.

Nói cách khác, cái đầu hay bộ óc chúng ta giống như một phòng thí nghiệm. Sự thông minh của con người là đặc biệt và khác biệt với những chủng loại có vú khác. Sự thông minh như thế là một khí cụ. Vì thế, trong phòng thí nghiệm của não bộ, sự thông minh của con người hay khả năng thông thái được sử dụng như một khí cụ để thẩm tra những cảm xúc khác nhau, và rồi thì tiến hành những sự thể nghiệm trên một cấp độ cảm xúc. Điều này có thể làm cho chúng ta chuyển hóa những cảm xúc của chúng ta.

Theo một số nhà khoa học, cảm xúc không nhất thiết là tiêu cực. Cảm xúc là một cảm nhận rất mạnh mẽ. Trong khi một số cảm xúc là tàn phá, những cảm xúc khác là xây dựng. Trong một gặp gỡ với những nhà khoa học, chúng tôi đã kết luận rằng có những cảm xúc ngay cả trong tâm của Đức Phật. Có một cảm giác mạnh mẽ của việc quan tâm và từ bi và cũng là sự thân chứng tính không.

Lúc ban đầu, chỉ có một cảm nhận mơ hồ của tính không. Tại một trình độ, không có cảm xúc, nhưng một khi chúng ta trở nên quen thuộc hơn với tính không, rồi thì cảm nhận ấy sẽ tăng lên. Tại một trình độ nào đó, sự thân chứng tính không cũng trở thành một loại cảm xúc. Do vậy, trong sự thực hành phát triển tuệ trí và yêu thương ân cần / từ bi, chúng ta sẽ làm mạnh lên những phẩm chất nội tại và rồi

thì đạt đến một thể trạng nơi mà chúng ta có một đợt bộc phát của cảm giác gọi là cảm xúc. Chúng ta có thể thấy một cách rõ ràng sự nối kết này giữa thông tuệ và cảm xúc. Thế nên, não bộ và trái tim có thể đi bên cạnh nhau. Tôi nghĩ đây là sự tiếp cận của Đạo Phật.

Trong những truyền thống tư tưởng cổ xưa của Ấn Độ, những phương pháp tương tự đã được chấp nhận và thực hiện. Điều đặc biệt đối với Phật Giáo là Đức Phật cho chúng ta sự tự do để đặt câu hỏi đối với những ngôn từ của chính Ngài. Đức Phật đã nói một cách rõ ràng rằng tất cả những Tì kheo và người thông tuệ nên thẩm tra những ngôn từ của Ngài giống như một người thợ kim hoàn kiểm tra vàng bằng việc đánh bóng, cắt gọt, và đặt nó trong lửa. Ngài yêu cầu mọi người

không được chấp nhận những giáo huấn của Ngài hoàn toàn từ niềm tin.

Do vậy, có một sự nối kết giữa kiến thức trừu tượng và kinh nghiệm thực sự. Chúng đi đôi với nhau. Dường như đối với tôi, mỗi quốc gia quan trọng có một tôn giáo truyền thống. Có hai khía cạnh đối với tôn giáo: một là sự rèn luyện tâm thức, và thứ đến là triết lý. Trong dạng thức của sự rèn luyện tâm thức, tất cả những tôn giáo quan trọng là giống nhau. Tất cả cùng có khả năng giống nhau để chuyển hóa tâm thức của con người. Một sự biểu hiện rõ ràng của điều này tất cả những truyền thống tôn giáo quan trọng chứa đựng thông điệp của từ ái, bi mẫn, tha thứ, toại nguyện, và kỷ luật tự giác. Thông điệp là giống nhau, nhưng trong một số trường hợp, ý nghĩa có thể hơi

khác nhau do bởi triết lý của họ khác nhau.

Có thể có những sự khác biệt quan trọng trong triết lý của những tôn giáo khác nhau nhưng chúng ta không thể nói rằng tôn giáo này tốt hơn tôn giáo kia. Tất cả có cùng khả năng để chuyển hóa tâm thức. Tuy thế, mỗi chúng ta có một thiên hướng tinh thần khác nhau. Vì thế, chúng ta thấy có nhiều phương pháp khác nhau để tiếp cận. Tuy vậy, kết quả hay tác dụng là giống nhau nhiều hơn hay ít hơn.

Do vậy, chúng ta không thể nói rằng tôn giáo này hay tôn giáo kia là tốt hơn. Một thái độ như vậy cho phép chúng ta phát triển sự tôn trọng đối với những truyền thống tôn giáo quan trọng khác. Hàng triệu người đã từng được truyền linh cảm bởi những truyền thống khác nhau trong quá khứ. Nó có thể giúp họ hướng đến

một đời sống đầy đủ ý nghĩa. Trong tương lai, hàng triệu người sẽ tiếp tục được truyền cảm hứng và, như một kết quả, đời sống của họ cũng sẽ trở nên đầy đủ ý nghĩa hơn và tràn đầy với từ bi. Về phía triết lý, tuy thế, chúng ta có thể nói rằng triết lý này là phức tạp hơn hay triết lý nọ là đơn giản hơn.

Trong người Tây Tạng, chúng tôi nói về bốn pháp ấn hay bốn chân lý của Đạo Phật. Đây là:

- 1- Tất cả những hiện tượng do duyên sinh là vô thường (*chư hành vô thường*);
- 2- Tất cả những hiện tượng nhiễm ô là khổ đau (*nhất thiết hành khổ*);
- 3- Tất cả những hiện tượng là vô ngã và trống không (*chư pháp vô ngã*);

4- Niết bàn là hòa bình (*niết bàn tịch tĩnh*).

Để giải thích pháp ấn thứ nhất: những hiện tượng duyên sinh là vô thường, trước hết chúng ta phải thấu hiểu rằng căn bản của nó liên hệ đến vô thường. Bất cứ hiện tượng đặc thù mà lệ thuộc trên những nguyên nhân và điều kiện của nó cho sự tồn tại của nó là được phân loại như một hiện tượng duyên sinh. Hiện tượng này lệ thuộc đến nguyên nhân và điều kiện (nhân và duyên). Thí dụ, trong khi ngồi trong một căn lều đặc biệt, chúng ta tỉnh thức rằng không có cây cối gì. Do bởi sự vắng bóng của “cây cối”, chúng ta có thể biết rằng cây cối không hiện hữu. Trong cách này, tâm thức chúng ta có thể biết điều gì đây; được gọi là, sự không tồn tại của cây cối. Vì thế, điều này rõ ràng chứng tỏ với chúng ta rằng sự không tồn

tại của cây cối là hiện hữu thật sự bởi vì nó là chủ đề đối với tri thức của chúng ta.

Đồng thời, sự không hiện hữu của “cây cối” rõ ràng không tồn tại trong một ý nghĩa của vật lý vì thế chúng ta có thể thấy hay nhận thức nó. Cũng thế, nó là sự xác nhận một đối tượng có thể nhận thức và thực tế, nhiều thứ mà chúng ta thừa nhận phải được làm nên trong những dạng thức của sự thông hiểu về sự không hiện hữu của cây cối. Thí dụ, lấy những bông hoa mà chúng ta có thể thấy. Một trong những phẩm chất mà chúng ta tìm thấy trong những bông hoa là sự không hiện hữu của cây cối, chúng ta thấy sự tồn tại vô tận của sự không hiện hữu của những đối tượng khác không là bông hoa. Chắc chắn rằng sự không hiện hữu của những đối tượng khác này trong bông hoa đặc thù này dứt khoát là đối tượng có thể

nhận thức được. Nhưng cùng lúc, nó không phải là loại đối tượng có thể định rõ đặc điểm được.

Tương tự thế, trong trường hợp của những đối tượng chẳng hạn như vô thường hay vô ngã, chúng có thể được lĩnh hội và nhận thức bởi tâm thức, nhưng đồng thời, không có một sự tồn tại được làm cho có thể từ phía của chúng.

Trong cùng cách, khi chúng ta nói về tính đại cương hay đặc thù, tốt hơn hãy nghĩ về những bông hoa cá thể, chúng ta có thể nghĩ về một “bông hoa” trong một ý nghĩa tổng quát. Thí dụ, chúng ta có thể thấy một bông hoa đặc thù ở một nơi đặc biệt tại một thời gian đặc trưng. Rồi thì sau này, sau một thời gian nào đấy chúng ta thấy một bông hoa khác với một màu sắc khác. Đơn giản bằng việc thấy bông hoa thứ hai, chúng ta có thể kết luận rằng

đây cũng là một bông hoa. Do thế, khi chúng ta đặt tên thuật ngữ “bông hoa”, đến những đối tượng đặc thù nào chúng ta đặt tên cho thuật ngữ ấy?

Nếu thuật ngữ “bông hoa” được đặt tên duy nhất cho bông hoa đặc thù mà chúng ta đã thấy trước đây, rõ ràng bông hoa đặc thù ấy không thể tìm thấy trong bông hoa mà chúng ta thấy sau này. Do vậy, có một loại “bông hoa” có phẩm chất chung của cả hai loại hoa này. Tuy nhiên, mặc dù đây là một thực tế, nó không có nghĩa rằng có một loại “bông hoa” chung thâm nhập khắp tất cả những loại bông hoa và là loại hoa tồn tại khác biệt với những loại bông hoa này.

Do thế, khi chúng ta chú ý một bông hoa đặc thù, chúng ta đang quán chiếu một loại phẩm chất khác biệt với những đối tượng không phải là bông hoa. Cùng

phẩm chất ấy cũng được tìm thấy trong bông hoa mà chúng ta thấy sau này. Đây là do bởi phẩm chất này mà chúng ta có thể thấu hiểu, nhận thức, và phân biệt những kiểu mẫu khác nhau của những đối tượng khác nhau này như là những ‘bông hoa’.

Bây giờ câu hỏi lại phát sinh: một hiện tượng như thế là nguyên nhân hay điều kiện (nhân hay duyên)? Tất cả những hiện tượng hiện hữu có thể được phân biệt thành hai đặc trưng: những hiện tượng hiện hữu và những đối tượng không hiện hữu. Khi chúng ta nói về một đối tượng hiện hữu, nó được quyết định trong ý nghĩa rằng có một ý thức thấu hiểu nó, nhận thức nó. Trong trường hợp của một đối tượng không hiện hữu, nó là điều gì đấy không thể nhận thức hay lĩnh hội bằng bất cứ loại ý thức nào.

Chúng ta không bao hàm ở đây bất cứ điều gì được nhận thức bởi bất cứ loại tâm thức nào thật sự hiện hữu. Vì thế, một lần nữa, chúng ta phải làm một sự phân loại riêng biệt giữa những loại tâm thức khác nhau: tâm thức có căn cứ và tâm thức không có căn cứ. Đây là do bởi điều này khi chúng ta nghiên cứu nhận thức luận Phật Giáo, chúng ta thấy những loại tâm thức được diễn tả.

Lưu ý đến ý nghĩa thật sự của nhận thức có căn cứ, có những học giả đưa ra một loại định nghĩa và đồng ý tương tự trên ý nghĩa của nhận thức có căn cứ. Tuy thế, có những quan điểm bất đồng. Những đại luận sư như Trần Na và Pháp Xứng giải thích những điểm này trong những chi tiết phong phú.

Có những sự khác biệt rộng lớn hay nhưng sự đa dạng hay những loại trong ý

nghĩa của những nguyên nhân và điều kiện. Nhưng, một cách chính yếu, chúng ta có hai loại nguyên nhân. Thứ nhất được gọi là nhân bản thể, nhân chính-một nguyên nhân mà chính yếu là đáp ứng cho việc mang vào chức năng, trên sự sản sinh, bản chất tự nhiên của một đối tượng đặc thù, thực thể của một đối tượng đặc thù. Thứ hai điều mà chúng ta gọi là nguyên nhân hợp tác, hay nhân phối hợp, hay nhân phụ là điều mà một nhân tố hiện hữu cho sự tồn tại hình thành đối tượng đặc thù ấy.

Do thế, trong vũ trụ của tâm thức, cho dù đây là một tâm thức tiêu cực hay tích cực, một cảm xúc tích cực hay tiêu cực, trong cả hai trường hợp, có hai nhân chính. Đây là, thứ nhất, nhân bản thể đáp ứng cho sự sản sinh thực thể của chính bản chất tự nhiên của tâm thức, và thứ hai, nhân phối

hợp, hay nhân phụ là một loại nhân tố gián tiếp tạo điều kiện cho một loại tâm thức có cơ hội sinh khởi.

Thánh Thiên, trong bốn trăm dòng kệ, đã nói một cách rõ ràng rằng những cảm xúc tiêu cực và phiền não sinh khởi từ một nhân bản thể là khó khăn để phân biệt. Tuy thế, những cảm xúc tiêu cực sinh khởi từ duyên phối hợp hay những nhân tố phụ thì dễ dàng để kiểm soát hơn. Tùy thuộc trên tình trạng và nhân tố trực tiếp, chúng có thể được chinh phục và loại trừ. Những thí dụ về những nhân tố này là thù hận, giận dữ, vương mắc, chấp trước, và, trên phía tích cực, là từ bi và cảm giác quan tâm săn sóc.

Quen thuộc với những nhân tố này làm cho chúng sinh khởi lần tiếp theo. Những điều này là có cơ sở. Những cảm xúc đi đến hiện hữu do bởi chạm trán với một

hoàn cảnh, cho dù là tích cực hay tiêu cực, là không có cơ sở.

Dĩ nhiên, có những loại nhân tố và điều kiện khác (nhân duyên khác). Tất cả những loại hiện tượng, là phụ thuộc và sinh khởi với nguyên nhân và những điều kiện của nó, được biết như là những hiện tượng có điều kiện và vô thường. Một cách căn bản, có hai cấp độ ý nghĩa vô thường: vô thường trong cấp độ thô, và vô thường trong bản chất tự nhiên vi tế hơn của hiện hữu. Cấp độ thô hơn của vô thường liên hệ đến những thể trạng nhất thời của một đối tượng trong ý nghĩa hoại diệt đối với sự tương tục của nó. Khi chúng ta nói về vô thường vi tế, nó có ý nghĩa hơn trong sự hoại diệt nhất thời hơn là trong dạng thức tương tục của nó.

Khi chúng ta nói, tất cả những hiện tượng có điều kiện hay duyên sinh là vô thường,

chúng ta đang liên hệ đến cấp độ vi tế hơn của vô thường: sự hoại diệt nhất thời của một đối tượng đặc thù. Cấp độ vi tế hơn này của vô thường có thể được hiểu trong hai cách:

- Thứ nhất, sự không hiện hữu của khoảnh khắc đầu tiên của hiện tượng vô thường trong khoảnh khắc thứ hai.
- Thứ hai, chính thời khắc thứ đầu tiên của hiện tượng vô thường ấy, được sản sinh trong một cách mà nó là nguyên nhân cho sự hoại diệt của hiện tượng.

Làm thế nào chúng ta chứng tỏ và làm thế nào chúng ta biết rằng có sự hoại diệt từng thời khắc này ở cấp độ vi tế hay không? Chúng ta biết điều này qua sự thấu hiểu cấp độ thô hơn của vô thường, ấy là, sự hoại diệt của một hiện tượng duyên sinh đặc thù. Thí dụ, chúng ta thấy

một hòn núi sụp đổ, một căn nhà tan vỡ, và v.v... Bằng việc hiểu biết sự hoại diệt của sự tương tục của một hiện tượng đặc thù, chúng ta kết luận rằng, có một sự thay đổi vi tế tiếp diễn. Ngoại trừ cấp độ vi tế thay đổi xảy ra, bằng không thì không thể có sự thay đổi ở mức độ thô hơn của hiện tượng.

Ngay cả trong trường hợp của một hòn đá, điều mà chúng ta thường thấy một vật gì đấy rắn chắc, vật gì đấy hiện hữu không thay đổi, khi chúng ta nhìn vào bản chất tự nhiên của hòn đá ấy ở cấp độ nhỏ bé của hạ nguyên tử, chúng ta sẽ thấy rằng nó trải qua những sự thay đổi liên tục. Tóm lại, điều này có nghĩa rằng tất cả những hiện tượng có điều kiện hay duyên sinh là vô thường.

Rõ ràng, thời khắc đầu tiên của một hiện tượng duyên sinh được sản sinh trong

tình trạng phân hủy. Sự sản sinh là nguyên nhân của sự phân hủy (sinh là nguyên nhân của diệt). Không cần một nhân mới cho sự phân hủy của một đối tượng đặc thù nào đó. Nói tóm lại, những trường phái tư tưởng của Phật Giáo là Kinh Lượng Bộ, Duy thức tông, và Trung Quán tông chấp nhận rằng sự phân hủy của một hiện tượng duyên sinh đặc thù không lệ thuộc trên một nguyên nhân mới cho sự phân hủy của nó. Tì bà sa luận bộ có một sự giải thích hơi khác hơn.

Do vậy, chúng ta nói những hiện tượng vô thường lệ thuộc trên nguyên nhân chúng. Một nguyên nhân là kẻ sản sinh ra một tác động đặc thù, là, lệ thuộc trên một nguyên nhân sản sinh ra nó. Do vậy, bất cứ nguyên nhân nào mà nó là một kẻ sản sinh ra một kết quả, đến lượt nó, là một kết quả của chính nguyên nhân của

nó. Sự chu biến là ở đây. Chu biến có nghĩa là tất cả những nguyên nhân sản sinh luôn luôn là kết quả của chính những nguyên nhân của nó. Do thế, mỗi quan hệ nguyên nhân/ hệ quả hay luật nhân quả là một vòng tương tục.

Khi chúng ta thấy những chức năng của luật nhân quả, chúng ta có thể phân biệt hai loại chủ thể trải nghiệm mỗi quan hệ nhân quả này. Đây là thế giới của thân thể vật lý và tâm thức. Điều gì phân biệt hai thế giới này là những nguyên nhân cụ thể quyết định chúng. Những nguyên nhân quan trọng của tâm thức, hay những gì chịu trách nhiệm cho việc sản sinh của một tâm thức, phải là tâm thức, không phải thân thể vật lý. Nguyên nhân thật sự ấy phân biệt tâm thức khỏi chủ thể vật lý.

Trong dạng thức của những duyên phối hợp, có thể có có một tâm thức hành động

như một duyên phối hợp cho việc phát sinh một đối tượng vật chất. Tương tự thế, có thể có một đối tượng vật chất hành động như một duyên phối hợp để phát sinh ra một tâm thức. Cũng có thể có một đối tượng lệ thuộc trên những nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên) của nó, nhưng khi chúng ta nói về bản chất của đối tượng, thế thì nó lệ thuộc trên những tư tưởng nhận thức mệnh danh đối tượng đặc thù ấy. Nói cách khác, việc xác định đối tượng đặc thù ấy là tùy thuộc trên tâm thức chỉ định.

Chân lý thứ hai trong bốn chân lý hay bốn dấu ấn của Đạo Phật là tất cả mọi hiện tượng nhiễm ô là ở trong bản chất của khổ đau (nhất thiết hành khổ) . "Sự nhiễm ô" ở đây một cách chính yếu liên hệ đến những cảm xúc phiền não hay tiêu cực, và những dấu vết, hạt giống hay xu

hướng của các cảm xúc phiền não này. Tuy nhiên, ở đây chúng ta nên thấu hiểu một cách chính yếu nhân tố nhiễm ô như những cảm xúc phiền não hơn các dấu vết. Khi chúng ta nói tất cả mọi thứ nhiễm ô là khổ đau, chúng ta muốn nói những đối tượng đó hoặc là được sản sinh bởi những cảm xúc phiền não hay lệ thuộc trên chúng.

Để thấu hiểu tất cả những hiện tượng nhiễm ô là khổ đau trong bản chất, chúng ta phải thấu hiểu ba trình độ của khổ đau. Thứ nhất là khổ đau của khổ đau (khổ khổ), rồi thì khổ đau của thay đổi (hoại khổ), và cuối cùng đó là khổ đau điều kiện hóa cùng khắp (hành khổ). Khi chúng ta nói về tất cả những hiện tượng như khổ đau, chúng ta liên hệ đến trình độ thứ ba của khổ đau: khổ đau điều kiện

hóa cùng khắp. Điều này hoạt động như nền tảng cho hai trình độ khổ đau kia.

Chúng ta có thể cố gắng đề thấu hiểu tất cả mọi hiện tượng ở trong bản chất khổ đau như thế nào bằng việc thẩm nghiệm luật nhân quả. Ở phía trước, tôi đã giải thích rằng tất cả cảnh huống hiện tượng duyên sinh lệ thuộc trên những nguyên nhân và điều kiện tương ứng. Sự kiện đơn thuần của việc lệ thuộc trên nguyên nhân và điều kiện để phát sinh ra những cảm xúc phiền não. Theo định nghĩa, những thứ đó ở trong bản chất của khổ đau.

Chân lý thứ ba tuyên bố rằng tất cả những hiện tượng là trống rỗng và vô ngã. Ở đây, chúng tôi muốn nói tất cả mọi hiện tượng, không chỉ những hiện tượng duyên sinh mà thôi. Chúng tôi không chỉ đang nói về những hiện tượng lệ thuộc trên nhân duyên, mà muốn nói cả những

hiện tượng thường và hiện tượng vô thường.

Chúng tôi muốn nêu ra gì khi nói rằng tất cả những hiện tượng là trống rỗng và vô ngã? Có những quan điểm bất đồng về điều này trong bốn trường phái tư tưởng của Đạo Phật. Ý nghĩa của vô ngã được chấp nhận chung trong tất cả những trường phái tư tưởng Phật Giáo (ngoại trừ một ít nhóm trong những phân phái của Tỳ Bà Sa Luận Bộ) là sự vắng bóng của một con người độc lập và tồn tại một cách thực chất.

Khi chúng ta thăm nghiệm những quan điểm triết lý Đạo Phật và Không Đạo Phật, những trường phái không Đạo Phật khẳng định về khái niệm một người như tồn tại độc lập về thực chất. Nhưng những trường phái Phật Giáo phủ nhận quan điểm này. Những trường phái chấp nhận

con người như tồn tại độc lập về thực chất cũng thừa nhận rằng có một loại linh hồn hiện hữu riêng biệt với những tập hợp uẩn và tinh thần (thân và tâm). Họ thêm rằng loại linh hồn này hay con người đến từ kiếp trước vào kiếp này và rồi sẽ tiếp tục đi đến kiếp sau. Tất cả những trường phái Phật Giáo phủ nhận sự tồn tại của một tự ngã như vậy.

Nếu một tự ngã tồn tại độc lập về thực chất như vậy, chúng ta có thể xác định được nó. Qua sự khảo sát, chúng ta phải có thể tìm ra một con người hay một linh hồn. Xa hơn nữa, nếu tự ngã là thường còn, đặc biệt trong ý nghĩa của một con người tồn tại một cách độc lập về thực chất, thì chúng ta không thể liên hệ đến sự tan rã của tự ngã ấy, tuổi tác của tự ngã, bởi vì nó được thừa nhận rằng nó hoàn toàn độc lập với những tập hợp uẩn

thân/ tâm và thường còn. Những trường phái tư tưởng Tỳ Bà Sa Luận Bộ và Kinh Lượng Bộ chỉ liên hệ đến sự vô ngã của con người (nhân vô ngã) chứ không ở những hiện tượng.

Những trường phái tư tưởng Cụ Duyên Trung Quán và Duy Thức Tông có một nhận thức cao hơn. Họ nói rằng một con người tồn tại tụt rệ về thực chất là không tồn tại. Bằng việc tiếp nhận khái niệm triết lý này, chúng ta chắc chắn có thể giảm thiểu tham dục, chấp trước, và dính mắc.

Tuy nhiên, quan điểm này sẽ không tấn công sự chấp thủ ở những tập hợp uẩn thân/ tâm. Do thế, khi chúng ta đi lên những trường phái Phật Giáo cao hơn về tư tưởng, họ nói không chỉ về việc vắng bóng sự tồn tại của một con người độc lập, thực chất (nhân vô ngã), mà cũng nói về

sự vô ngã của các hiện tượng (pháp vô ngã). Họ công nhận sự thiếu vắng một sự tồn tại độc lập của tập hợp những uẩn thân/ tâm.

Liên hệ đến ý nghĩa về sự vô ngã những hiện tượng, có những sự khác biệt của trường phái Duy Thức (Cittamatra) và trường phái Trung Quán (Madhyamika). Khi trường phái Duy Thức liên hệ đến sự vô ngã của các hiện tượng, nó có nghĩa là những sự thiếu vắng đối tượng riêng biệt về thực chất. Nó phản bác một chủ thể hiện hữu ngoại tại nhưng thừa nhận sự tồn tại độc lập của tâm thức, sự nhận thức. Vì thế, bằng việc thiên quán trên quan điểm này của Duy Thức Tông, chúng ta có thể giảm thiểu sự chấp trước và tham dục đối với những đối tượng bên ngoài.

Đối với những nhà Trung Quán, Duy Thức Tông không giải quyết được vấn đề. Nếu người ta tiếp nhận quan điểm Duy Thức, thì người ta có thể giảm thiểu tham dục và chấp trước đối một đối tượng hiện hữu ngoại tại nhưng những loại cảm xúc tinh thần tiêu cực và mạnh mẽ khác sẽ sinh khởi. Đây là bởi vì Duy Thức Tông thừa nhận sự tồn tại cố hữu (có tự tính) của tâm thức.

Do thế, đối với những nhà Trung Quán , trong quan điểm của Duy Thức Tông không có năng lực đối kháng với những cảm xúc này. Thay vì thế, theo quan điểm của Trung Quán, khi quan tâm những đối tượng ngoại tại và tâm thức nội tại, sự nhận thức là giống nhau. Chúng bình đẳng trong dạng thức của việc không có sự tồn tại cố hữu hay một sự tồn tại khách quan tuyệt đối (vô tự tính).

Vì vậy, khi chúng ta nói rằng tất cả mọi hiện tượng là trống rỗng và vô ngã, chúng ta phải trở nên quen thuộc với những trình độ khác nhau của sự trình bày bởi những trường phái triết học. Trong thực tế, khi mỗi một trong bốn trường phái tư tưởng Phật Giáo này thực hiện sự trình bày của họ về ý nghĩa của vô ngã và tính không, họ trích dẫn từ chính những giáo huấn của Đức Phật.

Thí dụ, trong những kinh điển nào đây, hiện hữu một kinh điển đặc thù nào đây đang nói về một người tồn tại độc lập về thực chất. Có một tuyên bố trong một kinh điển rằng năm tập hợp uẩn thân/ tâm là gánh nặng hay phiền não, và con người là kẻ mang vác lấy những gánh nặng hay phiền não này. Vì thế nó hiện hữu giống như con người và tập hợp uẩn thân/tâm là riêng biệt.

Bây giờ câu hỏi sinh khởi, nếu tất cả những sự trình bày của bốn trường phái tư tưởng Phật Giáo là xuất phát từ kinh điển, với những trích dẫn, chúng ta kết luận loại nào là đúng? Đối với điều này, chúng ta cần dựa trên luận lý (logic) và lý trí. Chúng ta có thể chứng minh qua sự thấu hiểu và nhận thức của chúng ta rằng sự trình bày triết lý của những trường phái Phật Giáo cao hơn là hợp lý hơn những trường phái thấp. Người ta có thể có một sự thấu hiểu vi tế về ý nghĩa của vô ngã vì thế một người không có sự tồn tại độc lập hay bản chất, nhưng người ta vẫn có thể có một sự thấu hiểu sai lầm về quandiểm triết lý. Một hành giả có thể có một thấu hiểu hoàn hảo về sự thiếu vắng của một sự riêng biệt thực chất của chủ thể và đối tượng, nhưng vẫn có còn có một sự chấp thủ mạnh mẽ tại cái thấy tâm thức như tồn tại một cách cố hữu.

Một khi chúng ta có sự thấu hiểu hoàn toàn về quan điểm triết lý được trình bày bởi trường phái tư tưởng Trung Quán, sau đó chúng ta có thể thấy cả chủ thể (tâm thức) và đối tượng như không có sự tồn tại cố hữu, tuyệt đối, hay khách quan. Trong khi chúng ta có loại hiểu biết ấy, thì không thể có việc sinh khởi những nhận thức sai lầm về tự ngã, như được trình bày trong những trường phái Phật Giáo thấp hơn về tư tưởng.

Bằng việc sử dụng loại phân tích và khảo sát này, chúng ta có thể kết luận rằng ý nghĩa của vô ngã hay tính không được đề xuất bởi những trường phái tư tưởng Phật Giáo cao hơn là thậm thâm hơn nhiều. Vì thế, đây là ý nghĩa của vấn đề "tất cả các hiện tượng là trống rỗng và vô ngã."

Theo quan điểm triết lý của Tỳ Ba Sa Bộ (Phân biệt thuyết bộ), khi họ nói về việc

thiếu vắng sự tồn tại của con người có một sự hiện hữu độc lập hay có thực chất và họ nói rằng tất cả những hiện tượng và vô ngã, thì họ không liên hệ đến nó như được trình bày bởi những trường phái Phật Giáo cao hơn. Khi Tỳ Bà Sa Bộ nói về sự không hiện hữu của con người, một con người tồn tại độc lập có thực chất, họ kết luận rằng không có đối tượng nào có thể được thụ hưởng bởi một con người như vậy. Trên căn bản của lập luận này, họ thừa nhận rằng tất cả các hiện tượng là vô ngã.

Theo quan điểm của Trung Quán, ý nghĩa vô ngã này của các hiện tượng là một sự giải thích là nông cạn. Nó thiếu vắng chiều sâu bởi vì người ta chỉ có thể nói về vô ngã của hiện tượng bằng việc liên hệ nó một cách nông cạn đến sự không tồn tại của một con người hiện hữu độc lập và

có thực chất. Do vậy, người ta không thể nói về sự vô ngã của một đối tượng mà không liên hệ nó đến sự vô ngã của con người.

Trái lại, Trung Quán Tông không chấp nhận sự hiện hữu của đối tượng ngoại tại. Do thế, đối với họ, ý nghĩa của vô ngã được trình bày bởi Duy Thức Tông là điều gì đây được tạo nên bởi tâm thức. Nó không phải là một ý nghĩa đúng đắn. Duy Thức Tông chỉ nói về việc thiếu vắng sự tồn tại của đối tượng ngoại tại chứ không phải tâm thức. Đối với những nhà Trung Quán, đây là một quan điểm giả tạo bởi vì nó không đối mặt với thực tại, và do thế nó không phải là một khám phá có giá trị.

Theo những nhà Trung Quán, quan điểm của Duy Thức không căn cứ trên một nền tảng vững chắc hay một nhận thức đáng

giá. Thậm chí nếu chúng ta cố gắng để thực tập thiền quán và làm cho chính chúng ta quen thuộc với những khái niệm của tính không và vô ngã, chúng ta không thể phát triển tâm thức chúng ta đến một thể trạng vô giới hạn. Vì lý do này, quan điểm hay ý nghĩa của tính không hay vô ngã không phải nông cạn (như được trình bày bởi những trường phái Tỳ Bà Sa) cũng không chỉ là giả tạo tinh thần (như trong Duy Thức Tông).

Dấu ấn thứ tư là "niết bàn là hòa bình" (niết bàn tịch tĩnh). Một sự diễn dịch sát nghĩa cách sử dụng của Tây Tạng là "tính siêu việt của khổ đau là hòa bình". Ở đây tính siêu việt của tình trạng không toại ý liên hệ đến những cảm xúc phiền não. Chỉ một lần chúng ta vượt quá ảnh hưởng của những cảm xúc phiền não là chúng ta có thể đạt đến sự hòa bình và hạnh phúc.

Do vậy, niết bàn là hòa bình. Tuy nhiên, trong dạng thức ý nghĩa thật sự của bản chất hay thực thể niết bàn, có những quan điểm khác nhau. Theo Long Thọ, niết bàn liên hệ đến thể trạng chấm dứt của những cảm xúc phiền não. Khi tâm thức hoàn toàn tịnh hóa những cảm xúc phiền não, thể trạng ấy của tâm được gọi là niết bàn.

Đây chỉ là một sự giới thiệu tóm lược đến ý nghĩa của bốn dấu ấn của Phật Giáo. Bây giờ câu hỏi là: triết lý tư tưởng này được áp dụng đến sự chuyển hóa và rèn luyện thật sự tâm thức như thế nào?

Trong đời sống hàng ngày của chúng ta, nhiều tư tưởng phóng túng, quấy rầy, tiêu cực sinh khởi bởi vì bốn loại nhận thức sai lầm. Thứ nhất, chúng ta có khuynh hướng thấy những gì vô thường là thường; thứ hai, chúng ta có khuynh hướng nhận thức những gì bất tịnh như

thanh tịnh và như điều gì đây có một bản chất hay quan trọng; thứ ba, chúng ta có thiên hướng thấy những con người vô ngã như có sự tột tồn tại; và thứ tư, chúng ta rất có thể xem những gì trong bản chất khổ đau như một cội nguồn của hạnh phúc và hòa bình.

Ngay ở trình độ thông thường, quy ước, tục đế, có những người có những người thấy biết sâu xa hơn những người khác, những người lưu ý với những quan tâm lâu dài hơn là với những mối bận lòng ngắn hạn. Khi chúng ta thấy sự mâu thuẫn giữa những mối quan tâm lâu dài và ngắn hạn, chúng ta thích chọn lựa những tầm quan trọng lâu dài. Chúng ta có thể hy sinh những lưu ý ngắn hạn. Như một kết quả của việc theo đuổi những mối quan tâm lâu dài này, có những khổ sở hơn.

Thí dụ, người tham lam muốn nữa và hơn nữa. Một con người như vậy hoàn toàn mù tịt về khả năng của thân thể người ấy để sử dụng sự giàu có. Thân thể tự nó có một khả năng giới hạn để tiêu thụ phẩm vật. Có lẽ đây là một thí dụ ngớ ngẩn, nhưng ngay cả một nhà tỉ phú cũng có một bao tử kích cỡ thông thường và chỉ có thể tiêu hóa một khối lượng nào đó của thực phẩm. Rồi thì, nếu chúng ta lấy những đồ trang sức hay nhẫn đeo, ngay cả nhà tỉ phú cũng chỉ có mười ngón tay! Nếu chúng ta đeo một nhẫn kim cương cho mỗi ngón tay, tối đa chúng ta cũng chỉ có đeo mười chiếc nhẫn mà thôi. Nếu chúng ta đeo hai hay ba chiếc nhẫn trên mỗi ngón tay, thì trông rất xấu, có phải không?

Do vậy, những người muốn nữa và thêm nữa, bất hạnh thay, luôn luôn tiếp tục cố

gắng để có thêm tài sản nhằm để sử dụng tài vật. Xa hơn nữa, họ không bao giờ nghĩ về cái chết hay sự giới hạn của thân thể và đời sống của chúng ta. Vì thế lối sống này, tích lũy tài sản một cách liên tục, làm cho chúng ta cảm thấy giống như chúng ta chất chứa và tích lũy tài sản, như sự sống của chúng ta sẽ không ngừng tiếp diễn mà không chạm trán với cái chết và chúng ta sẽ có thể thụ hưởng sự giàu sang ấy mãi mãi.

Khi chúng ta tiếp tục tích lũy sự giàu sang và những thứ giành được mà không có sự toại nguyện, kết quả sẽ là gì? Chúng ta không thời gian để thư giãn thân thể vật lý hay sự hòa bình của tâm hồn. Tôi nghĩ rằng nguyên nhân chính của việc chúng ta mong cầu sự giàu sang và quyền lực hơn là để có một loại thỏa mãn nào đấy. Ngoại trừ chúng ta có một thái

đột tình thần thích đáng, không thì chúng ta chỉ đang tìm cầu cho một loại mãn nguyện nào đấy.

Cách này, chúng ta sẽ không bao giờ mãn nguyện, và điều gì đấy sẽ luôn luôn sai lạc. Những người như vậy không có hạnh phúc và vững vàng tinh thần. Thông thường, chúng ta khao khát và đánh giá cao đời sống của một tỉ phú nhưng nếu chúng ta xem tình trạng tinh thần của họ gần gũi hơn, thì họ có rất nhiều lo lắng, băn khoăn, ganh tỵ, và những thứ khổ đau khác. Tệ hơn tất cả là do bởi sự không toại ý, đôi khi họ không ngần ngại để dùng những phương pháp sai quấy hay làm tổn hại hay bóc lột những người khác. Vậy thì đâu là kết quả? Cuối cùng, quý vị sẽ tạo thêm kẻ thù và mang tai tiếng. Chúng ta sẽ không toại nguyện vào lúc cuối do

bởi khao khát này. Chúng ta sẽ phải chết với sự ô danh.

Một vấn nạn khác là sự gia tăng khoảng cách giữa giàu và nghèo ở tình trạng toàn cầu lẫn lối sống xa hoa và tiêu phí bạc triệu, trong khi những kẻ khác sống trong cùng hành tinh đói khát và một số chết đói. Đây là một tình trạng vô cùng khó khăn. Và đâu là kết quả của khoảng cách này? Ngoài đau khổ tinh thần, có nhiều tội ác, xáo trộn, và bạo động thân thể hơn. Khoảng cách khổng lồ giữa giàu và nghèo không chỉ sai sót lương tâm mà cũng là nguồn cội của nhiều rắc rối.

Đến nói về những vấn nạn này, chúng ta cần thiên quán về vô thường và bản chất khổ đau của sinh tử luân hồi. Chính sự hiện hữu của thân thể này, sự tồn tại của đời sống chúng ta, thật sự là ở dưới ảnh hưởng hay khống chế của những cảm xúc

phiền não. Một khi chúng ta nhận ra rằng khổ đau chính là bản chất của hiện hữu, nó sẽ giúp chúng ta giảm thiểu khao khát vô lý của chúng ta đối với mọi thứ.

Do vậy, khái niệm tính không là một nhân tố căn bản. Nếu chúng ta phân tích khái niệm này một cách thích đáng và thâm nghiệm nó, một cách đặc biệt khi chúng ta trở nên liên đới trong những cảm xúc tiêu cực một cách mạnh mẽ, rồi thì đối tượng (cho dù mang bóng dáng của thù hận, luyến ái, hay ganh tỵ) xuất hiện như điều gì đấy rất cụ thể. Tại một thời điểm đặc thù khi chúng ta tăng cường những cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ như vậy, chúng ta có khuynh hướng thấy rằng đối tượng đặc biệt ấy một trong hai cách. Một mặt, chúng ta thấy nó như điều gì đấy cực kỳ hấp dẫn, xinh đẹp, và tồn tại từ phía chính nó. Mặt khác, chúng ta có

khuynh hướng thấy nó hoàn toàn tiêu cực và xấu xí, với loại xấu xí và hiện hữu một cách tiêu cực từ chính nó.

Do vậy, do bởi những cảm xúc phiền não này, chúng ta có khuynh hướng chấp trước một cách mạnh mẽ vào một đối tượng đặc thù nào đấy. Trong vài trường hợp, thực hành từ bi có thể giảm thiểu một cách gián tiếp một cảm xúc phiền não, nhưng chúng ta không thể chiến đấu một cách trực tiếp với chúng. Thay vì thế, chúng ta có thể sử dụng tuệ trí thấu hiểu thực tại căn bản là: tính không. Chỉ có loại thông hiểu và cảm nhận này mới có một tác động trên những cảm xúc phiền não này. Dĩ nhiên, chúng ta có thể nghiên cứu về điều này chỉ qua những kinh nghiệm trực tiếp.

Cuối cùng, chúng ta sẽ phát sinh một cảm nhận rằng có thể tiêu trừ những cảm xúc

phiền não này. Chúng ta làm điều này qua sự thấu hiểu và thiền chỉ (shamatha). Thể trạng tinh thần ấy, nơi mà tất cả những cảm xúc phiền não bị tiêu diệt hoàn toàn, được gọi là niết bàn. Nếu quý vị thiền tập một cách thích đáng, thấu hiểu và liên hệ tất cả những chủ đề này, thì điều này có thể được sử dụng để tăng cường một loại niềm tin vững chắc nào đấy.

Cũng trong phạm vi này mà Đức Phật đã thuyết giảng về Bốn Chân Lý Cao Quý. Nếu quý vị thiền tập trên hai chân lý khổ đau và nguyên nhân của nó, sự băn khoăn và rầu buồn của quý vị gia tăng. Nhưng quý vị thấy đấy, Đức Phật không dừng lại ở đấy. Có hai chân lý nữa: sự chấm dứt khổ đau và con đường hay phương pháp để đạt đến sự chấm dứt ấy. Đức Phật đã bắt đầu bằng giải thích rằng chính bản chất của sự tồn tại là khổ đau, nhưng

cùng lúc, Ngài cũng đã chỉ rằng có một sự thay đổi.

Vậy thì mục tiêu chính của việc thiền quán trên khổ đau là để trau dồi một lòng quyết tâm để đạt đến niết bàn. Nếu không có khả năng để đạt đến niết bàn, thì tốt hơn là đừng nghĩ về khổ đau và thay vì thế chỉ thoả mãi rượu chè, hay bất cứ thứ gì quý vị thích. Thế đó sẽ khá hơn nhiều. Tuy nhiên, nếu có một sự thay đổi, một khả năng để loại trừ những tình trạng rắc rối này của tâm thức và cảm xúc, thì thật sự đáng để thực hiện một nỗ lực. Đó là việc rèn luyện tâm thức như thế nào.

Sự thực tập về từ bi, có một ý thức về người khác, lợi lạc vô biên cho chính chúng ta. Dĩ nhiên, cuối cùng, những chúng sinh khác cũng được lợi ích. Do thế, Đại Sư Tông Khách Ba nói một cách đúng đắn rằng, khi chúng ta phát triển từ

bi và vitha, sự tập trung chính yếu của chúng ta là làm lợi ích và giúp đỡ người khác, nhưng đây là quý vị, người thực hành, sẽ nhận được những lợi lạc lớn lao nhất.

Vì vậy, việc thực hành và thiền quán về từ ái và bi mẫn hoàn thành mục tiêu cho đời sống của chúng ta và cho những chúng sinh khác. Sự thực hành và thiền quán như vậy, những điều làm cho tâm thức chúng ta quen thuộc với việc việc trau dồi từ ái và bi mẫn, không phải là điều gì đây nên giới hạn chỉ trong những người tín ngưỡng. Ngay cả những người không tín ngưỡng, nó cực kỳ quan trọng để phát triển một thói quen và những phẩm chất tích cực như vậy của tâm thức. Nó mang đến hạnh phúc cho chúng ta và hạnh phúc hay hòa bình cho những chúng sinh khác. Nó liên hệ tương quan và phụ

thuộc hoàn toàn trên việc phát triển từ ái và bi mẫn.

Thực hành từ bi, quan tâm đến người khác và chia sẻ những rắc rối của họ, là đặt nền tảng cho một đời sống hạnh phúc không chỉ ở trình độ cá nhân, hay cộng đồng mà cũng là cho toàn thể nhân loại. Vì thế, thúc đẩy những giá trị căn bản này của nhân loại là rất quan trọng. Cũng thế, đây là trách nhiệm cho mỗi người bởi vì tương lai của nhân loại là hoàn toàn nằm trong tay chúng ta.

Như những người Phật tử, chúng ta tin tưởng trong cầu nguyện, thiền tập, và sự gia hộ của các bậc cao siêu. Có những bậc cao siêu có khả năng để gia hộ nhưng tác động giới hạn. Có vô số Chư Phật và Bồ Tát luôn luôn cầu nguyện cho chúng ta, nhưng, tuy thế, điều kiện của chúng ta

vẫn hoàn toàn khó khăn. Chúng ta vẫn ở trong cõi luân hồi sinh tử.

Vì thế tôi luôn luôn nói với những người anh chị em của tôi rằng hành động là quan trọng hơn cầu nguyện. Chúng ta phải thực hiện một nỗ lực. Đôi khi, tôi nghĩ rằng nói về từ bi chỉ đơn thuần là phụng sự bằng đôi môi. Tôi thật sự cảm phục những cá nhân hay đoàn thể nào liên hệ trong việc giúp đỡ những người bần cùng và hoạt động trong lãnh vực giáo dục, v.v... Những người này đang áp dụng từ bi trên một trình độ thực tiễn. Tôi chỉ ngồi đây trên một bảo tòa thoải mái và nói về từ bi! Có lẽ đây là đạo đức giả.

Do vậy hành động là rất quan trọng. Nhằm để có thể áp dụng một hành động không mệt mỏi, chúng ta cần một lòng quyết tâm kiên cố. Chúng ta phải nên có một cái nhìn rõ ràng về mục tiêu của

chúng ta. Điều này sẽ cho phép chúng ta thực hiện một nỗ lực tự nhiên và không mệt mỏi. Nếu những mục tiêu không rõ ràng, hay có một sự mù mịt nào đấy, rồi thì những phương pháp chương ngại sẽ được sử dụng và điều này thậm chí sẽ tạo nên rối rắm hơn!

Những khái niệm triết lý phức tạp này không nên là kết quả trong việc chúng ta tiếp nhận một phương pháp ngoằn ngoèo cho đời sống. Thay vì thế, qua học hỏi những nhận thức triết lý này, chúng ta có thể phát triển một lối mòn sáng tỏ trên bản đồ. Rồi thì chúng ta sẽ biết cất bước như thế nào để đến nơi.

Cuối cùng, chúng ta muốn phát sinh tâm giác ngộ. Thông thường, điều này được hoàn tất bằng việc tích tập công đức và tịnh hóa những điều bất thiện bằng việc **Thực Hành Bảy Điều Quán Nguyện[1]**.

Nhiều người trong chúng ta thuộc những truyền thống khác nhau. Có lẽ chúng ta có thể tưởng tượng tất cả những đạo sư cổ xưa như Giê-Su Ki-Tô hay [Mahavira\[2\]](#). Chúng ta có thể quán tưởng về các ngài và hứa nguyện phụng sự và hỗ trợ những chúng sinh khác. Trong cách này, đời sống của chúng ta sẽ trở nên đầy đủ ý nghĩa.

Chỉ phấn đấu cho sự sống còn của chính mình là không đủ. Những con voi có khả năng để sống còn. Tương tự thế, thú vật và côn trùng có một loại bản năng cho sự tồn tại của chúng. Như con người chúng ta có sự thông minh kỳ diệu này. Sử dụng điều này cho sự tồn tại của một người là lãng phí. Thay vì thế, đây là tặng phẩm của thông minh nên được dùng cho chủ nghĩa vị tha. Rồi thì đời sống của chúng ta sẽ thật sự trở nên đầy đủ ý nghĩa.

Theo quan điểm của Đạo Phật, đời sống của chúng ta trên hành tinh này kéo dài tối đa là một trăm năm. Nó giống như một chuyến nghỉ hè du lịch. Từ những chiều sâu của không gian huyền bí, chúng ta đến đây để ở lại chỉ một trăm năm thôi. Khi chúng ta so sánh với hàng tỉ và hàng tỉ năm của ánh sáng, chúng ta tồn tại một trăm năm là quá tầm thường!

Thế nên, sử dụng đời sống con người ngắn ngủi này để tạo thêm rắc rối và khổ đau là vô lý và vô nghĩa. Nếu một khách du lịch người Âu hay Mỹ đến Ấn Độ trong chỉ một tuần và trong thời gian ấy tạo nên rắc rối bất cứ nơi nào họ đến, điều đó sẽ là vô vị và ngớ ngẩn. Tương tự thế, chúng ta đã đến hành tinh này trong một cuộc viếng thăm ngắn ngủi, vì vậy lần này phải nên được sử dụng một cách đầy đủ ý nghĩa. Điều này có nghĩa là giúp đỡ người khác

bất cứ nơi nào có thể. Nếu quý vị không thể hỗ trợ người khác, thì đừng nên tạo đôn đau hay khổ sở cho kẻ khác.

Đề phát sinh tâm giác ngộ, tôi muốn chúng ta đọc ba bài kệ này ba lần cùng với nhau:

Với nguyện ước giải thoát tất cả chúng sinh

Con luôn luôn tiếp nhận quy y

Đến Phật, Pháp, và Tăng

Cho đến khi đạt được sự giác ngộ hoàn toàn

Được làm cho nhiệt tình bởi tuệ trí và từ bi

Hôm nay trong sự hiện diện của Chư Phật

Con phát sinh tâm vì sự tỉnh thức hoàn toàn

Vì lợi ích của tất cả chúng sinh

Cho đến khi không gian còn hiện hữu

Cho đến khi chúng sinh còn tồn tại

Cho đến lúc ấy, con nguyện cũng sẽ hiện diện

Và xua tan những khổ đau của thế gian.

Những người muốn thực hành lòng vị tha (và, dĩ nhiên là những Phật tử) phải nên đọc những điều này như một phần trong sự cầu nguyện hàng ngày của họ. Chúng ta phải thiền quán trên những điều này, đặc biệt là bài kệ cuối. Tất cả ba bài kệ này là một phần trong sự cầu nguyện và thiền quán hàng ngày của tôi. Mỗi ngày, tôi lập lại và thiền quán trên những dòng này. Bài kệ chót rất năng lực. Khi tôi gặp phải những tình cảnh không vui hay có những cảm xúc phiền não tiêu cực, tôi nhớ lại điều này. Tôi lập lại và rồi quán chiếu. Điều này lập tức khôi phục sự hòa bình trong tâm thức tôi. Rất hữu dụng. Ngay cả những người không Phật tử có thể nghĩ về câu cuối cùng.

HỎI & ĐÁP

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, tại sao Đức Phật Thích Ca đã im lặng một tuần lễ sau khi Ngài đã trở nên giác ngộ?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Có một câu chuyện của Đức Phật đã duy trì sự im lặng và không thuyết giáo trong bảy tuần. Đức Phật, theo kinh điển, đã nói rằng, "Ta đã tìm ra một giáo huấn, một con đường thậm thâm, hòa bình, và tự do khỏi mọi tác tác, vô vi. Ta đã tìm thấy một giáo huấn như cam lồ. Nhưng nếu ta cố gắng để giải thích và giáo hóa người khác, không ai có thể thấu hiểu. Thế nên, ta sẽ tiếp tục im lặng và ngồi nghĩ trong rừng". Vào lúc ấy, không có phương tiện truyền thông nên không có ai có thể tuyên cáo sự giác ngộ của Đức Phật. Vì vậy, sau sự giác ngộ của Ngài, có một sự trì hoãn dài. Dần dần, ngày càng nhiều

người trở nên nhận thức rằng Đức Phật Thích Ca có một loại kinh nghiệm đặc biệt nào đây. Sau đó một số người đã bắt đầu tiếp nhận giáo huấn từ Ngài và hỏi đạo với Ngài.

HỎI: *Ngài có thể diễn tả thức một cách đầy đủ không?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Cách duy nhất để biết thức một cách đầy đủ là qua trải nghiệm. Đôi khi tôi dùng một phương pháp đặc thù. Tôi chỉ cố gắng ở trong trạng thái "vô niệm[3]" của tâm và rồi thì, cuối cùng có một loại cảm nhận trông không nào đây. Nếu chúng ta ở đây, cuối cùng chúng ta sẽ kinh nghiệm hoàn toàn sự trong sáng và thanh tịnh. Từ thể trạng của trong sáng và thanh tịnh ấy, chúng ta có thể cũng đi xuyên qua những kinh nghiệm và hiện tượng khác nhau. Do vậy, loại bản chất thuần khiết và trong sáng

này của tâm chỉ có thể được thấu hiểu qua sự thực tập lập đi lập lại và liên tục của thiền quán. Nó là điều gì đấy mà không thể đơn giản giải thích trong ngôn từ.

HỎI: *Có phải nguyên nhân trọng yếu là một với nghiệp nhân? Chúng ta phá vỡ vòng nghiệp báo như thế nào?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Ngoại trừ quý vị có thể làm chấm dứt si mê, mà nó là mắc xích đầu tiên của mười hai nhân duyên, bằng không thì chúng ta không thể làm chấm dứt nghiệp báo. Ngay cả một chúng sinh chứng đạo như một vị a la hán (một bậc hoàn toàn phá tan mọi cảm xúc phiền não), dư nghiệp[4] vẫn còn. Trong phạm vi này, Thích Lượng Luận, đã nói rằng một người đã vượt quá vòng luân hồi, một người đã vượt khỏi những thèm khát và dục vọng trong cõi luân hồi, một người như vậy có thể thoát khỏi vòng

luân hồi sinh tử. Đây là bởi vì một người như vậy đã làm tiêu tan tất cả những cảm xúc phiền não. Một khi chúng ta đã hoàn tất điều ấy, không có nguyên nhân đầu tiên cho việc tích tụ những hành vi nhiễm ô.

HỎI: *Có thể đạt đến giác ngộ trong thân thể người nữ không?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Ô, chắc chắn. Có một số khác biệt. Cũng có một số diễn dịch khác tùy theo những trường phái tư tưởng Phật Giáo, kể cả Du Già Mật Giáo (Yoga Tantra) và Kinh Thừa Hiển Giáo. Nguyên tắc đầu tiên của việc giác ngộ luôn luôn phải là trên căn bản của một chúng sinh nam giới chứ không phải một nữ nhân. Tuy nhiên, theo hệ thống Phật Giáo vô thượng, Đại Mật Điển Tantra Yoga Tối Thượng, ngay cả những nữ nhân cũng có thể trở nên giác ngộ. Do

vậy, dĩ nhiên, chúng ta lưu ý điều ấy như một giải thích tối hậu hay sau cùng.

HỎI: *Nếu không có ngã, cái gì hay ai sẽ đi từ kiếp sống này đến kiếp sống khác?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Khi Đạo Phật nói về vô ngã, không có nghĩa là phủ nhận sự tồn tại của ngã, nhưng phủ nhận tự ngã như điều gì đây thường còn và không thay đổi. Phật Giáo phủ nhận sự tồn tại của tự ngã như thế. Đối với Đạo Phật, tự ngã chỉ được mệnh danh trên sự tương tục của tâm thức. Tâm thức là không có bắt đầu và kết thúc. Do vậy, tự ngã cũng vô thủ vô chung. Từ vô thủ nó đi đến Quả Phật. Tự ngã vẫn ở đây ngay cả ở trình độ Phật Quả. Long Thọ nói rằng ngay cả tổng đại niết bàn, tự ngã vẫn ở đây, Đức Phật vẫn ở đây, và Tâm Đức Phật cũng vẫn ở đây.

HỎI: Tôi không thỏa mãn với câu trả lời của ngài. Có phải đây cũng là một loại tham lam?

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Đây không phải là tham lam.

HỎI: *Ngài có tin tưởng trong những thiên thần không?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Thiên thần có một hình thức khác biệt về đời sống và là một loại tâm linh khác. Chúng tôi thật sự tin tưởng trong những dakini, và nếu dakini[5] cũng được xem là những thiên thần, thì có rất nhiều dakini.

HỎI: *Điều gì liên kết tâm/thân hay thân/tâm?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Trình độ thô của tâm thức. Trình độ thô của tâm thức xuất hiện do bởi thân thể. Nó sẽ không

tồn tại nữa khi thân thể ngừng biểu hiện chức năng. Nhưng, tại một trình độ vi tế hơn, một loại tâm khác hay thức khác duy trì. Thí dụ, khi chúng ta đang trong tình trạng thức giấc khỏi giấc ngủ, có một loại trình độ nào đấy của thức, một loại trình độ tâm thể hiện chức năng. Khi chúng ta đang ngủ, cho dù giấc ngủ sâu hay một giấc ngủ với giấc mơ, một trình độ của tâm hay thức vẫn còn thể hiện chức năng.

Xa hơn nữa, trong giấc ngủ sâu, không có mộng, một trình độ tâm thức khác hiện hữu. Khi chúng ta ngất và không thở, nó trở nên vi tế hơn.

Trình độ vi tế nhất của tâm thức xuất hiện khi chúng ta chết. Một khi tim ngừng đập và não bộ ngừng thể hiện chức năng, sau đó trình độ vi tế nhất của tâm thức hoàn toàn biểu hiện. Sự biểu thị của điều này là những cá nhân nào đấy được tuyên bố là

đã chết lâm sàng, tuy thể thân thể của họ không phân hủy và vẫn tươi nhuận. Trong vài trường hợp, thân thể duy trì như thế trong hai đến ba tuần. Chúng tôi tin tưởng rằng tâm thức vi tế vẫn còn ở đây trong thân thể và do bởi điều này, thân thể không bị phân hủy.

Do vậy, có nhiều trình độ của tâm thức. Một số lệ thuộc nặng nề vào thân thể trong khi những thứ khác lệ thuộc nhiều hơn hay ít hơn.

HỎI: *Điều gì xảy đến sau khi niết bàn?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Tùy thuộc vào loại niết bàn nào mà quý vị chứng được. Thí dụ, nếu quý vị đã thực chứng một loại niết bàn chỉ đơn thuần chấm dứt những cảm xúc phiền não, quý vị vẫn phải đạt đến giác ngộ hay Quả Phật.

HỎI: *Chúng ta vượt thắng thù hận như thế nào?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Sự thực tập quan trọng nhất trong sự liên hệ này là suy nghĩ về những bất lợi của tiêu cực hay thù hận. Qua loại phân tích này mà chúng ta có thể thấu hiểu những lợi lạc của việc không tăng cường thù hận. Khi chúng tôi nói về việc chinh phục thù hận, nó có thể được hiểu ở hai trình độ: thứ nhất, không cho phép một cơ hội để thù hận sinh khởi trong đời sống hàng ngày của chúng ta, và thứ hai, suy nghĩ về bản chất tàn phá và những kết quả của thù hận.

Bằng việc quán chiếu trong cách này, chúng ta có thể tự vượt xa và không cho phép thù hận sinh khởi trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Nhằm để nhổ gốc rễ hay hoàn toàn loại trừ thù hận, chúng ta phải đi vào trong những sự thực

tập tâm linh sâu hơn. Một cách chính yếu đây là sự thực tập nhất tâm, cũng còn gọi là "tịch tĩnh bất động", và đạt đến một tuệ giác nội quán sâu hơn vào trong tính không hay thực tại tối hậu.

Thông thường, tôi hỏi: những gì là lợi ích của những cảm xúc phiền não này như thù hận và ganh tỵ? Chúng làm tổn hại cho tâm hòa bình của chúng ta. Chúng thật sự là những kẻ thù của chúng ta. Những kẻ thù ngoại tại có khả năng tấn công và tàn phá sự hòa bình của tâm thức trong một cách giới hạn. Những kẻ thù ngoại tại không thể phá hoại sự hòa bình của tâm thức chúng ta, nhưng ngay khi một cảm xúc như thù hận sinh khởi, kẻ thù nội tại này sẽ cướp đi mất niềm an bình của tâm hồn chúng ta.

Cũng thế, những kẻ thù nội tại như vậy làm tổn hại sức khỏe của chúng ta. Thí

dụ, ba năm trước đây, tôi đã gặp một nhà khoa học ở New York. Một nhà y khoa đã có một thuyết trình ở đây ông làm rõ rằng những người thường sử dụng chữ 'tôi', 'của tôi', ..., thì dễ có hiểm họa khổ đau vì một cơn nhồi máu cơ tim. Điều này khá đơn giản.

Khoảnh khắc mà chúng ta nghĩ về chính chúng ta- tôi - chúng ta rất là ích kỷ và hẹp hòi. Phạm vi hoạt động của chúng ta trở nên rất nhỏ. Dưới những hoàn cảnh như vậy, ngay cả những vấn đề nhỏ bé cũng xuất hiện ra to lớn, không thể chịu đựng nổi, và làm phát sinh nhiều lo lắng và băn khoăn hơn. Về mặt khác, thời điểm chúng ta nghĩ về lợi ích của những chúng sinh khác, tâm tư chúng ta tự động rộng mở ra.

Trong sự thực hành Phật Giáo, chúng ta nghĩ về vô lượng chúng sinh và những

rắc rối cùng khổ đau của họ, không chỉ những khổ đau loại thứ nhất (khổ khổ) và thứ hai (hoại khổ) mà cũng cả loại khổ thứ ba (hành khổ). Do bởi điều này, chúng ta trở nên thấu hiểu và quan tâm hơn và tâm thức chúng ta trở nên rộng rãi bao la.

Thái độ tinh thần và quan điểm của chúng ta làm nên một sự khác biệt lớn lao. Những cảm xúc phiền não làm tổn hại sức khỏe và những cảm xúc tiêu cực này phát triển một cách lớn mạnh năng động trong tâm hồn. Những con người như vậy luôn luôn tạo nên rắc rối bất cứ nơi nào họ đến. Trái lại, nếu chúng ta với tâm tư hòa bình hay tâm hồn từ bi sẽ có nhiều bạn hơn. Bất cứ nơi nào chúng ta đến, sẽ có không khí hòa bình. Ngay cả những thú vật cũng cảm kích điều ấy.

Mục tiêu cuộc sống của chúng ta là để cảm nhận hạnh phúc, vui sướng, toại nguyện, và hòa bình. Nhằm để đạt đến những điều này, lệ thuộc rất nhiều trên thái độ tinh thần của chúng ta hơn là tiền bạc, quyền lực, hay những thứ ngoại tại. Vì thế hãy cố gắng và phân tích những thứ này. Đây là cách tốt nhất để chuyển hóa thái độ tinh thần của chúng ta.

HỎI: *Nếu chúng ta quan tâm đến gia đình chúng ta hơn những chúng sinh, có phải như vậy là ích kỷ không?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Có hai loại quan tâm. Nếu quý vị chỉ nghĩ về gia đình một cách độc chiếm mà thôi và không quan tâm đến những chúng sinh khác thì đây là luyện ái hay dính mắc. Nhưng nếu chúng ta thực hành việc quan tâm đến tất cả chúng sinh, gia đình chúng ta cũng trở thành một bộ phận của những chúng sinh

này. Cũng thế, chúng ta có thể giao tiếp một cách trực tiếp trên căn bản này khi chúng ta chăm sóc những thành viên trong gia đình chúng ta. Chúng ta bao gồm ngay cả chúng ta, đúng không?

Điều này là cần thiết và tốt đẹp. Trong thực tế, đôi khi chúng ta cầu nguyện, chúng ta muốn lợi lạc đến tất cả chúng sinh, ngoại trừ hàng xóm của chúng ta. Vì thế chúng ta phải chiến đấu! Việc cầu nguyện chỉ cho những chúng sinh ở xa xôi là một sai lầm. Khi chúng ta cầu nguyện cho tất cả chúng sinh, hành động của chúng ta ảnh hưởng, lợi lạc đến những thành viên trong gia đình và láng giềng trước nhất. Vì vậy hãy cầu nguyện cho hàng xóm của chúng ta; chúng ta có thể nói một cách đúng đắn rằng chúng ta đang thật sự thực hành vì lợi ích của tất cả chúng sinh.

HỎI: *Như một giáo viên, tôi có thể dạy học trò của tôi về từ ái và bi mẫn như thế nào?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Qua hành động của quý vị! Qua gương mẫu của quý vị - không chỉ bằng lời nói. Vì vậy quý vị phải nghĩ và phát triển một sự quan tâm chân thành về lợi ích của học trò của quý vị, tương lai lâu dài của chúng. Quý vị có thể giải thích cho học trò của quý vị về giá trị của ý thức ân cần, từ bi, và bao dung. Một nhận thức rất quan trọng là đối thoại, tinh thần của đối thoại, và sự hòa giải bởi vì trong xã hội loài người luôn luôn có xung đột và mâu thuẫn.

Mâu thuẫn tự nó là tốt. Thí dụ, Bốn Chân Lý Cao Quý cũng là những sự mâu thuẫn - vì vậy những mâu thuẫn có thể đem đến sự phát triển hơn. Trái lại, mâu thuẫn có thể là tiêu cực và đưa đến xung đột, máu

đồ, và đấu tranh. Giáo dục là một phương pháp rất quan trọng để cung cấp kiến thức và sự tỉnh thức cùng với những giá trị của nhân loại.

HỎI: *Có phải tính không là giống như vô ngã không?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Có lẽ từ ngữ "tính không" có một ý nghĩa rộng rãi hơn bởi vì khi chúng ta dùng chữ "vô ngã" nó có thể liên hệ không chỉ vấn đề thiếu vắng sự tồn tại cố hữu (vô tự tính) của một đối tượng nhưng cũng là sự thiếu vắng một thái độ tự yêu mến.

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, thông điệp nào ngài muốn gửi đến thiên niên kỷ mới?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Nếu chúng ta ôn lại thế kỷ trước, chúng ta thấy có nhiều sự thay đổi đã xảy ra trên hành tinh

này. Một số thay đổi là tích cực, trong khi những thứ khác là tiêu cực. Thế nào đi nữa, tôi tin rằng do bởi những kinh nghiệm khác nhau của họ, toàn thể nhân loại đang trở nên trưởng thành hơn. Tôi nghĩ tâm tư chúng ta rộng mở hơn. Cũng thế, chúng ta có một sự tỉnh thức hơn về những hậu quả về lâu về dài của những hành động của chúng ta, kể cả những ảnh hưởng của kinh tế. Vì thế có hy vọng cho một tương lai tốt đẹp hơn. Nó tùy thuộc hoàn toàn trên những hành động của chúng ta.

Constitution Club Lawns, 1999

Nguyên bản: **The Four Seals in Buddhism** trích từ quyển **Many Ways to Nirvana**

Ăn Tâm Lộ ngày 3/9/2011

Bài liên hệ:

- 1-Bốn Pháp Ấn của Đạo Phật
- 2-Chiến thắng những cảm xúc tiêu cực
- 3-Tự Phát Triển qua Sáu Toàn Thiện
- 4- Trau dồi hành xả
- 5- Bốn Chân Lý Cao Quý
- 6-Tám Đề Mục Chuyển Hóa Tâm

[1] THỰC HÀNH BẢY ĐIỀU QUẢN
NGUYỄN - Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

[2] Mahavira (chữ Phạn: महावीर,
Kannada ಮಹಾವೀರ chữ Tamil

அருகன்("Arugan") có nghĩa là "Đại
anh hùng" hay "Anh hùng vĩ đại", sinh
năm 599 TCN-mất 527 TCN) tên thật là
Vardhamana và là người đã sáng lập ra
Kỳ Na giáo (đạo Jaina), một tôn giáo

cùng thời với **Phật giáo**. Ông vốn là một vị **hoàng tử** nhưng đã từ bỏ cung **vàng**, điện **ngọc** để vào **rừng** tu hành và đắc đạo.

[3]Thoughtlessness

[4] **Kiều Phạm Ba Đề:** dịch là Nguu Tích hay Nguu Tư. Do quả báo của kiếp trước, thường sau khi ăn xong thì cái miệng của Ngài hay *nhoi nhoi như trâu* nhoi Ngài được Tôn giả Xá Lợi Phất dẫn dắt tu chứng được A La Hán. Phật sợ Ngài ở thế gian mọi người thấy vậy chê bai sẽ bị đọa, cho nên Phật bảo Ngài hãy lên cung trời mà ở. Do đó Ngài thường lên cung trời ở. Khi Phật nhập diệt, các vị kết tập kinh điển thì Tôn giả Ca Diếp cho người lên cung trời thỉnh Ngài, lúc đó Ngài mới hay Phật nhập diệt rồi. Nhưng sau đó Ngài cũng không có xuống mà ở trên đó Ngài nhập diệt luôn.

[5] Còn gọi là Đồ cát ni, Đồ chỉ n i, Nã cát nhĩ, Xá chỉ ni - chữ nho là Không hành mẫu, không hành nữ: Phạm ngữ này có nghĩa là 'người đi trong không gian'. Đây là một vị Phật dưới dạng người nữ, đặc biệt quan trọng trong các truyền thống Kim Cang Thừa Ấn Độ và Tây Tạng. Vị này thường lui tới các nghĩa trang và những nơi đáng sợ khác, là người giữ cửa vùng bí ẩn trong mật chú được truyền lại cho những người lão luyện. Trong niềm tin dân gian Ấn độ, Dakini là một con quỷ cái tiến hóa thành Thánh. Trong Kim Cang thừa, Dakini là sức mạnh linh cảm của ý thức. Trong Thiền, Dakini có sứ mệnh hợp nhất sức mạnh được hành giả giải thoát vào tiến trình hữu hình hóa.