

GIÁO HUẤN CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA



Hoàng Phong Dịch
Nhà xuất bản Phương Đông

---o0o---

Nguồn

<http://chuaadida.com>

Chuyển sang ebook 19-07-2015

Người thực hiện:

Nguyễn Ngọc Thảo - thao_ksd@yahoo.com.vn

Tuyết Nhung - tuyetnhungbc1617@yahoo.com.vn

Dũng Trần - dungxtr2004@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

LỜI TỰA

1. CON ĐƯỜNG TU TẬP CỦA NGƯỜI BỒ TÁT
2. CHÌA KHÓA CỦA TRUNG ĐẠO

---o0o---

Quyển sách này gồm có hai phần đề cập đến hai chủ đề thoát nhìn khá độc lập với nhau. Trong phần thứ nhất, Đức Đạt-Lai Lạt-Ma giảng về Bồ-đề tâm và cách tu tập của những người Bồ-tát. Trong phần thứ hai, Ngài giảng về Triết lý của Trung Đạo.

Năm 1974, hơn một trăm ngàn người Tây tạng sống rải rác tại nhiều nơi như Ấn độ, Népal, Sikkim, Bhutan...và cả ở Âu châu và Mỹ châu đã đi hành hương tại Bồ-đề Đạo-tràng (Bodh Gaya), nơi Phật đấng Đạo, và tụ họp với nhau để nghe Đức Đạt-Lai Lạt-Ma thuyết giảng. Cũng có vài người Tây phương đến nghe, trong số này có hai người Pháp là Georges Dreyfus và Anne Andermet. Họ được Đức Đạt-Lai Lạt-Ma cho phép thu băng suốt ba ngày thuyết giảng của Ngài. Sau đó họ đã chuyển ngữ sang tiếng Pháp với sự giúp sức chủ yếu của Gonsar Tulku. Những lời thuyết giảng này được gom lại trong phần một của sách và sách đã được xuất bản lần đầu năm 1976.

Chủ đề của phần một là Bồ-đề tâm, tức Bodhichitta. Nghĩa từ chương của chữ Bodhichitta là Tâm linh Tỉnh thức hay Tâm linh Giác ngộ, tức là một tâm linh mang quyết tâm trở thành Phật trong mục đích cứu giúp tất cả chúng sinh thoát ra khỏi thế dạng luân hồi, đạt đến Giác ngộ và Giải thoát toàn vẹn.

---o0o---

LỜI TỰA

(của người dịch sang tiếng Việt)

Quyển sách này gồm có hai phần đề cập đến hai chủ đề thoát nhìn khá độc lập với nhau. Trong phần thứ nhất, Đức Đạt-Lai Lạt-Ma giảng về Bồ-đề tâm và cách tu tập của những người Bồ-tát. Trong phần thứ hai, Ngài giảng về Triết lý của Trung Đạo.

Năm 1974, hơn một trăm ngàn người Tây tạng sống rải rác tại nhiều nơi như Ấn độ, Népal, Sikkim, Bhutan...và cả ở Âu châu và Mỹ châu đã đi hành hương tại Bồ-đề Đạo-tràng (Bodh Gaya), nơi Phật đấng Đạo, và tụ họp với nhau để nghe Đức Đạt-Lai Lạt-Ma thuyết giảng. Cũng có vài người Tây phương đến nghe, trong số này có hai người Pháp là Georges Dreyfus và Anne Andermet. Họ được Đức Đạt-Lai Lạt-Ma cho phép thu băng suốt ba ngày thuyết giảng của Ngài. Sau đó họ đã chuyển ngữ sang tiếng Pháp với sự giúp sức chủ yếu của Gonsar Tulku. Những lời thuyết giảng này được

gom lại trong phần một của sách và sách đã được xuất bản lần đầu năm 1976.

Chủ đề của phần một là Bồ-đề tâm, tức Bodhichitta. Nghĩa từ chương của chữ Bodhichitta là Tâm linh Tỉnh thức hay Tâm linh Giác ngộ, tức là một tâm linh mang quyết tâm trở thành Phật trong mục đích cứu giúp tất cả chúng sinh thoát ra khỏi thể dạng luân hồi, đạt đến Giác ngộ và Giải thoát toàn vẹn.

Bài thuyết giảng của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma dựa vào một văn bản do một vị Lạt-Ma Tây tạng, tên là Thogs-med bzang-po trước tác, gồm 37 tiết thơ. Vị Lạt-Ma Thogs-med bzang-po sống trên trăm tuổi (1245-1369), đã sáng tác văn bản này khi ẩn cư trong một hang động trên Hy-Mã-Lạp-Sơn, gần thành phố dNgul-chuhirinchen.

Phần thứ hai của sách là một bài viết của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma về một chủ đề chính yếu của trường phái Trung đạo (Madyamika), phản ảnh tư tưởng của Bồ-tát Long Thọ (Nāgārjuna), một đại luận sư Phật giáo sống vào cuối thế kỷ thứ I sang thế kỷ thứ II. Những tư tưởng của Ngài Long Thọ sau đó được Ngài Nguyệt Xứng (Chandrakīrti) triển khai và luận giải qua truyền thống của học phái Cự-duyên tông (Prasangika). Chủ đề này giải thích về Tánh không của mọi vật thể và mọi hiện tượng, cho thấy chúng không phải không hiện hữu nhưng cũng không hề hiện hữu một cách tự tại, trường tồn và bất biến. Đây là một trong những luận thuyết then chốt, đặc thù và cao thâm nhất trong Phật giáo. Phần thứ hai của sách khá nặng về lý thuyết và Luận lý học, có vẻ như độc lập với phần thứ nhất, vì phần thứ nhất có tính cách thực tiễn hơn, nhấn mạnh nhiều hơn về tu tập tâm linh và thực hành. Nhưng đúng ra phần thứ hai trình bày một giai đoạn tiếp nối hợp lý và liên tục với phần thứ nhất trên con đường tu tập, đó là một cấp bậc tối thượng đòi hỏi nhiều đến phân trí tuệ và suy tư, tức là thiền định.

Ta không sinh ra là một người phật giáo, ta sinh ra là một chúng sinh như tất cả những chúng sinh khác. Phật cũng từng là một chúng sinh như ta. Ta là một chúng sinh trước đã và sau đó ta có thể trở thành một người phật giáo. Ta không trở thành một người phật giáo bằng sự ép buộc hay thói quen của gia đình, bằng truyền thống của một dân tộc, bằng phép lạ hay nghi lễ, bằng sự mua chuộc hay dụ dỗ, bằng ân đức của người khác ban cho ta. Ta cũng không trở thành một người phật giáo bằng lời nói hay bằng một sự tự nguyện đơn giản. Ta trở thành một người phật giáo bằng quyết tâm và cố gắng liên tục để biến cải chính tâm linh của ta. Ta trở thành người phật giáo

bằng tu tập và suy tư lâu dài không ngưng nghỉ. Ta trở thành người phật giáo khi ta đã ý thức được ý nghĩa sự sống của chính ta là gì, bản chất của thế giới này là gì và trọng trách của chính ta đối với tất cả những chúng sinh khác là gì.

Quyển sách nhỏ bé này, ghi chép lại những lời khuyên thiết thực, thâm sâu và trong sáng của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma, chỉ cho ta cách tu tập giúp biến cải tâm linh ta, biến ta thành một con người cao cả hơn, đạt được nhiều khả năng hơn, trong mục đích giúp đỡ tất cả chúng sinh để cùng nhau bước vào con đường Giác ngộ và Giải thoát.

Tôi xin chân thành cảm tạ Văn phòng Đức Đạt-Lai Lạt-Ma và nhà xuất bản Albin Michel đã cho phép tôi dịch quyển sách này. Tôi cầu mong rằng công việc dịch thuật của tôi, tuy vụng về, cũng có thể góp công một phần nhỏ bé nào đó, cùng với cố gắng chung của tất cả những người khác nữa, trong ước vọng đem đến một xã hội nói riêng, và một thế giới nói chung, ít khổ đau hơn, ít hận thù hơn, nhưng an bình, hạnh phúc và cao cả hơn.

Hoang Phong

---o0o---

1. CON ĐƯỜNG TU TẬP CỦA NGƯỜI BỒ TÁT

Dù cho ta thuộc giống dân da trắng, da vàng hay da đen, dù cho ta thuộc thành phần xã hội nào và dù cho ta đang ở vào lứa tuổi nào, tất cả chúng ta đây là những con người, và đối với thú vật nữa, kể cả những côn trùng nhỏ bé nhất cũng vậy, tất cả đều mang nặng giác cảm về một “cái ta”. Nếu ta không đủ sức hiểu được bản chất của cái ta ấy như thế nào, thì ít ra ta cũng có thể nhận ra rằng cái ta ấy đang mong muốn điều gì: tránh khỏi khổ đau và đạt được hạnh phúc; ta cảm thấy có quyền thực hiện điều ấy, và trên thực tế thì ta cũng có cái quyền ấy. Thể dạng của khổ đau hiển hiện dưới vô số những dạng thể khác nhau, chúng hết sức đa dạng, và tất cả chúng ta đều tìm cách tự che thân trước những khổ đau đó. Hàng thú vật cũng muốn làm như thế, và chúng cũng ngang hàng với ta trên bình diện này. Chỉ khác với ta ở chỗ chúng không đủ khả năng tiên đoán trước và không biết những phương pháp để lần tránh khỏi khổ đau. Dù cho căn bản của sự thúc đẩy ấy – tức lần tránh khỏi khổ đau và đạt được hạnh phúc – có giống nhau giữa tất cả chúng ta và muôn thú đi nữa, nhưng những phương tiện của con người dùng để thực hiện hạnh phúc vẫn phong phú hơn. Những thứ hạnh phúc mà chúng ta

tìm kiếm, dù thể dạng bên ngoài có đa dạng, nhưng đều có một căn bản giống nhau.

Quan niệm về cái “tôi” của chính chúng ta trải rộng ra hơn: chúng ta muốn cho gia đình chúng ta được hạnh phúc, cho cái gia đình “của tôi”, cho bạn hữu “của tôi» cho tổ quốc “của tôi”. Và như thế những cái gì mà ta gọi là hạnh phúc và khổ đau lại khoác thêm một ý nghĩa rộng lớn hơn và sâu xa hơn. Khi những đòi hỏi cấp bách nhất của con người được thoả mãn, ý niệm về hạnh phúc cũng sẽ biến đổi khác đi và những phương tiện để đạt được “hạnh phúc” cũng trở nên phức tạp hơn. Sáng tạo ra ngôn ngữ, chữ viết, nền móng giáo dục và nội dung giảng dạy, các hệ thống xã hội khác nhau, thủ công nghệ, trường học và bệnh viện, cơ xường, các tiến bộ y khoa, tất cả đều phát sinh từ một ước vọng duy nhất: đạt được hạnh phúc và tránh khỏi khổ đau. Sự sinh hoạt trên toàn thế giới đều liên đới với sự đòi hỏi này. Các triết gia tìm kiếm giải đáp cho các câu hỏi mà sự sống nêu lên và còn tìm cách giải thích tại sao các câu hỏi như thế lại được đặt ra; các câu hỏi này nhắm vào chủ đích tìm hiểu bản thể của chúng ta là gì, và cấu trúc của thế giới này ra thế nào; với hoài bão khám phá ra nguyên nhân thật của hạnh phúc và của khổ đau để đi tìm một giải pháp. Một vài trường phái triết học gắn liền với hệ thống xã hội và sinh hoạt chính trị. Chủ nghĩa cộng sản chẳng hạn, cho rằng có thể đạt được hạnh phúc và loại trừ khổ đau bằng một hệ thống bình đẳng giữa con người, trong đó một thành phần thiểu số ưu thế khai thác một thành phần đa số, sẽ không còn tồn tại nữa.

Các tôn giáo thì lại cố gắng giải quyết vấn đề muôn thuở ấy bằng cách giải thích nguyên nhân của nó, căn cứ trên các quan điểm cá biệt của mỗi tôn giáo. Người ta có thể phân biệt hai nhóm người: một nhóm dựa vào học thuyết và mưu cầu tìm được một giải đáp dựa trên nguyên lý về nguyên nhân và hậu quả với tính cách phổ quát; nhóm thứ hai phi-học-thuyết, họ tìm kiếm một giải pháp thực tế trên mặt xã hội và vật chất. Nếu căn cứ trên bình diện đó, Đạo Pháp của Phật là một học thuyết.

Ta có thể nhận thấy rằng khổ đau trên thân xác thường do nơi tâm thức gây ra, hoặc ít ra ta cũng nhận thấy với cùng một đờn đau trên thân xác như nhau, nhưng một tâm linh an bình và hạnh phúc cảm nhận sự đau đờn ấy ít hơn hẳn so với một tâm linh giao động và lo âu. Ta cũng nhận thấy rất nhiều người có gia tài khổng lồ, đầy đủ tất cả mọi tiện nghi vật chất mong muốn, nhưng họ lại rơi vào tình trạng suy nhược tâm thần, lo âu và bất hạnh..., trong khi đó đối với những người khác, dù cuộc sống thực tế của họ vương mắc đầy dẫy những phiền toái, nhưng tâm linh vẫn hạnh phúc, trong lòng

vấn an bình, họ biểu lộ một phong cách trong sáng. Một người có tâm thức minh mẫn, cởi mở, thẳng băng, có thể dự trù cách xử thế của mình trước những khó khăn không thể tránh khỏi và giữ được an bình kể cả trường hợp đối đầu với những điều bất hạnh lớn lao xảy ra, trong khi ấy một tâm thức thiên cận, giao động và lo âu, không biết suy nghĩ, sẽ trở nên bối rối và thiếu nghị lực trước một việc khó chịu bất ngờ xảy đến, dù cho có nhỏ nhoi đi nữa. Tâm thức quan trọng hơn thân xác rất nhiều. Vậy, nếu tâm thức có khả năng giúp ta chịu đựng được khổ đau, cảm nhận được những đòn đau trên thân xác nhiều hay ít, hoặc quá đáng hoặc đủ sức chịu đựng, thì điều ấy chứng tỏ cho ta hiểu rằng nên quan tâm nhiều hơn vào cách suy nghĩ của ta. Vậy “Chuẩn bị” cho tâm thức thật hết sức quan trọng, và tu tập Đạo Pháp là một cách chuẩn bị tuyệt vời. Tạm thời ta khoan nói đến quy luật về nghiệp và kiếp sống tương lai về sau, và trong phần này ta chỉ quan tâm đến những hậu quả nào mà việc tu tập Đạo Pháp có thể mang đến cho ta ngay trong kiếp sống hiện tại. Chính tâm thức ta và nhất là tâm thức của những kẻ khác nữa sẽ gặt hái những hậu quả đó. Với một tâm thức cao cả, tinh khiết và rộng lượng ta trải rộng sự an vui ra chung quanh ta, ta sẽ cảm nhận trong cử chỉ đó một sự an bình to lớn và ta chia sẻ với kẻ khác.

Ta hãy cứ nhìn chung quanh ta về cái thế giới mà ta gọi là “văn minh”, cái thế giới đó, từ hơn hai ngàn năm, đã truy tìm mọi cách để đạt được hạnh phúc và lẩn tránh khổ đau; nhưng thế giới đó chỉ sử dụng những phương tiện sai lầm: sự lường gạt, tham nhũng, hận thù, lạm dụng quyền hành và khai thác con người. Cái thế giới đó chỉ đi tìm hạnh phúc cá nhân và vật chất, bằng cách xúi giục người này chống đối với kẻ khác, chủng tộc này với chủng tộc khác, hệ thống xã hội này với hệ thống xã hội khác; cái thế giới đó cuối cùng đang bước vào một giai đoạn đầy sợ hãi, khổ đau, chém giết, đói kém. Tại Ấn độ, Phi châu và các nước bản hàn khác, đói kém còn ngự trị, nhất định không phải vì tài nguyên thiên nhiên thiếu kém, cũng không phải không có những phương tiện đem đến tiện nghi. Nhưng chẳng qua để thực hiện mục tiêu ích kỷ của mình, mỗi người đều tìm cách gom góp lợi lộc riêng cho họ, không màng đến kẻ khác bị ức hiếp, và từ đó đã sinh ra cái thế giới khốn cùng và thảm thương này. Cội nguồn của nền văn minh ấy đã thối nát, thế giới đang khổ đau và, nếu cứ tiếp tục trên con đường đó, thế giới lại càng phải gánh chịu khổ đau nhiều hơn nữa.

Một số người có vốn liếng tinh thần và văn hóa cao, họ nhất quyết tin rằng họ có đủ tinh thần rộng rãi, và họ nghĩ rằng Đạo Pháp chẳng có ích lợi gì cả, họ chẳng chỉ cần cho những nơi nào bán khai và hẻo lánh.

Nhưng thật ra Đạo Pháp là gì? Nhất định không phải là khoác lên người một chiếc áo đặc biệt, xây tu viện và bận rộn trong những nghi lễ phức tạp... Những điều này có thể đi đôi với việc tu tập Đạo Pháp, nhưng tuyệt nhiên không phải là Đạo Pháp. Tu tập Đạo Pháp thật sự thuộc về chiều sâu, trong một tâm thức an bình, cởi mở và rộng lượng, một tâm thức mà ta biết cách khắc phục, một tâm thức hoàn toàn được kiểm soát.

Cả trong trường hợp ta có thể tụng niệm thuộc lòng cả Tam Tạng Kinh, nhưng nếu ta còn ích kỷ và còn làm thiệt hại đến kẻ khác, ta vẫn chưa phải là người tu tập Đạo Pháp.

Tu tập Đạo Pháp là tu tập để trở thành chân chính, trung thành, lương thiện, khiêm tốn..., giúp đỡ và kính trọng kẻ khác, hy sinh cho kẻ khác. Tìm cách tom góp của cải hoặc chiếm giữ một địa vị xã hội cao, không đủ tạo ra sự tín nhiệm nơi kẻ khác, cũng không đưa đến an bình. Đứng trước những kẻ thế lực trong thế gian này, một số người cúi đầu thật thấp, nịnh hót tới đa, nhưng khi quay lưng thì họ lại chỉ trích và khinh thường. Những kẻ nào nuôi dưỡng sự thèm muốn, tâm thức của họ thường không yên tĩnh, họ lo âu, bồn chồn vì sợ mất những gì họ đã đạt được bằng bao nhiêu khổ nhọc. Khi ta chết, ta sẽ bắt buộc phải bỏ lại tất cả, kể cả những số tiền đầu tư vững chắc nhất trong ngân hàng, mà có thể trước đây ta đã từng khổ tâm biết bao nhiêu với chúng. Ta cũng sẽ bỏ lại cả thân thuộc, bạn bè. Nếu ta từng có một cuộc sống kém lương thiện, cuộc sống đó có thể sẽ làm cho ta hối hận nhiều, nhưng dù sao đi nữa, ta cũng không thụ hưởng được cái “quả” đem đến từ sự bất lương thiện của ta. Ta phải bỏ lại xác thân này. Cái xác thân của tôi đây, của người tên là Tenzin Gyatso, tôi cũng phải bỏ lại, và bỏ lại cả cái áo nhà sư của tôi nữa, cái áo mà tôi chưa hề bao giờ bỏ nó, dù cho chỉ một đêm; vậy thì chúng ta sẽ bỏ lại tất cả, và nếu như tất cả những gì ta có, chỉ là vật chất và ích kỷ, những giây phút cuối cùng còn lại của ta sẽ rất hoang mang vì lo âu và buồn khổ.

Khắc phục tâm trí, từ bỏ những gì phù phiếm, sống một cách hài hòa với kẻ khác và với chính ta, sẽ đem đến cho ta hạnh phúc, dù cho đời sống thường nhật của ta có thấp kém, ngay cả trường hợp ta rơi vào cảnh bần hàn, sẽ có người khác giúp đỡ ta, vì trước đây ta đã từng là người tốt và nhân từ: chúng ta đừng quên là những ai dù đời bại nhất và hung dữ nhất, nhưng khi nào họ vẫn còn là một con người, thì vẫn còn một hạt giống nhỏ của yêu thương và từ bi trong lòng họ, để một ngày nào đó sẽ biến họ thành một vị Phật.

Đến đây, chúng ta cần nghĩ đến kiếp sống của ta trong tương lai. Luật về nghiệp (karma) không phải dễ hiểu, sự tái sinh cũng vậy. Nhưng nếu ta phân tích thật sâu xa những sự kiện trong cuộc sống này, bằng một tâm trí lương thiện và khách quan, ta sẽ có thể hiểu được. Và từ đó, ta cũng sẽ nhận ra những lời giảng huấn của Phật xác nhận về sự tái sinh. Tất cả những gì xảy ra cũng đều do nơi luật nhân quả chi phối; chúng ta bước theo con đường tốt, quả tốt sẽ đến với ta trong kiếp sau, sự cố gắng sẽ giúp ta đạt được một tâm linh cao cả và tinh khiết. Sự hiện diện của quý vị hôm nay, tại nơi này, đã chứng minh cho những lời nói của tôi, quý vị đến đây để lãnh hội những giáo huấn về Đạo Pháp, và điều đó chứng tỏ Đạo Pháp có một ý nghĩa nào đó đối với quý vị. Đạo Pháp cũng có giá trị tương đương với sự cao cả, và vì thế nếu ai gạt bỏ Đạo Pháp có nghĩa là họ không hiểu được ý nghĩa của Đạo Pháp. Đạo Pháp là phương tiện duy nhất đem lại hạnh phúc.

Mỗi tôn giáo đều có một Đạo Pháp: trong số này có Đạo Pháp của Phật do Phật Cồ-Đàm¹ thuyết giảng. Một ngàn vị Phật sẽ xuất hiện trong kalpa² này, Phật Cồ-đàm là vị Phật thứ tư. Ngài đã sống trong xứ sở mà chúng ta đang sống hôm nay³ và cũng chính tại nơi này Ngài đã đạt được Giác ngộ. Sau khi Giác ngộ, Ngài liền “quay Bánh xe Đạo Pháp” lần đầu tiên tại Lộc Uyển (Sarnath), và Ngài đã tiếp tục “quay” nhiều lần nữa trước khi nhập Niết bàn. Ngài từng thuyết giảng trước công chúng gồm những người bình thường có sức hiểu biết giới hạn, cũng như trước những đồ đệ với tâm linh rộng lớn hơn. Ngài đã giảng dạy cho đại hội thông thường, cũng như các đại hội kín. Ngài đã giảng dạy cho các thế giới khác. Ngài giảng dạy cho cả các bậc Déva⁴. Sự giáo huấn của Ngài trải rộng ra theo nhiều cấp bậc, từ những ý nghĩa dễ hiểu cho mỗi người, cho đến những gì thật thâm sâu và rộng lớn rất khó thấu triệt. Những giáo huấn ấy gồm có Tiểu thừa (Hînayana) và Đại thừa (Mahâyâna): Đại thừa cao hơn vì sự quyết tâm, vì cách thức tu tập cho đến mục đích của trường phái này. Sự quyết tâm ấy là đem đến hạnh phúc cho tất cả mọi chúng sinh thay vì sự an vui cho riêng mình. Sự tu tập về sáu hay mười pârâmitâ⁵ sẽ hỗ trợ cho sự quyết tâm đó mà mục đích không phải chỉ để tự Giải thoát ra khỏi Samsâra⁶ mà còn nhắm vào việc đạt được ba Kâya⁷: Nirmânakâya, Shambhogakâya và Dharmakâya.

Đạo Pháp của Đại thừa gồm có hai đường hướng tu học là Pârâmitâyâna⁸ và Vajrayâna⁹. Con đường tu học kể sau có nhiều phẩm tính trội hơn so với con đường tu học về pârâmitâ (ba-la-mật-đa), nhưng nếu kết hợp được cả hai thì hết sức là hữu ích.

Chúng ta đặc biệt được ưu đãi vì Phật giáo được đưa thẳng từ Ấn độ vào Tây Tạng; vì thế chúng ta được thừa hưởng một Đạo Pháp chính thống và đầy đủ. Theo như lời tiên tri của Phật, Đạo Pháp sẽ đi từ phương nam lên phương bắc...Tây Tạng, Mông Cổ, Trung Hoa, Nhật Bản: có vẻ như hành trình đó đã chấm dứt, tôi không hiểu là còn một phương bắc nào khác nữa hay chẳng ! Suốt trong lịch sử, Phật-giáo – Đạo-Pháp đã từng có những thời kỳ phồn thịnh, và những thời kỳ gần như biến mất. Trong khoảng thời gian Đức Phật Cồ-đàm còn tại thế, Tiểu thừa rất phát triển, vì Tiểu thừa dễ hiểu, nên cũng dễ đem ra giảng dạy cho số đông người nghe. Đại thừa đòi hỏi phải có một tâm thức đã được chuẩn bị kỹ lưỡng hơn, vì thế có tính cách ít đại chúng hơn, và chỉ được giảng dạy cho các đệ tử thuộc vào các cấp bậc cao. Do đó, Đại thừa đã bị chỉ trích, và sự xuất hiện rất sớm của nó, ngay trong những bước đầu của Phật giáo cũng đã bị nghi ngờ, kể cả ngày nay vài người vẫn còn hoài nghi như thế. Tuy nhiên, thật sự Đại thừa đã hiện diện ngay từ khi Phật bắt đầu giảng đạo. Sau khi Phật nhập niết bàn, Đại thừa có vẻ như bị gián đoạn suốt nhiều thế kỷ. Đại thừa lại bành trướng trở lại vào thời kỳ Long Thọ (Nâgârjuna)¹⁰ xuất hiện.

Long Thọ là người tái lập lại Đại thừa. Sự xuất hiện của Long Thọ đã được Phật tiên đoán trong nhiều kinh và nhất là trong kinh “Manjushrî Mûla Tantra”¹¹. Long Thọ sống sau Phật khoảng bốn trăm năm, và từ thời của Long Thọ trở về sau, Đại thừa bành trướng rộng rãi, rồi vài thế kỷ tiếp theo sau đó, Đại thừa lại suy vi trở lại. Trong suốt một khoảng thời gian lịch sử, Phật giáo gần như hoàn toàn biến mất tại Ấn Độ. Từ khi Phật giáo du nhập vào Tây Tạng, và cho đến gần đây vẫn còn tồn tại trên xứ sở của chúng ta; tuy nhiên, nền Phật giáo ấy cũng từng bị lu mờ dưới thời đại vua Lang-darma trong suốt tám mươi năm, nhưng ngay trong thời đại này Phật giáo vẫn tồn tại trong các vùng phía tây và phía đông Tây tạng. Cả về sau này nữa, Phật giáo Tây tạng cũng trải qua những thời kỳ yếu kém, nhưng người ta có thể nói rằng từ gần một ngàn năm nay, truyền thống tinh khiết của Đạo Pháp, sự phối hợp giữa Pâramitâyâna¹² và Tantrayâna¹³ vẫn tồn tại. Chúng ta có nhiều học phái khác nhau, đôi khi được đặt tên tùy theo thời gian lịch sử mà các học phái ấy được thành lập (chẳng hạn như học phái Nyingma-pa), đôi khi lại dựa vào địa điểm nơi xuất phát (chẳng hạn như các học phái Sakya-pa, Kagyu-pa) hoặc dựa vào người sáng lập, hay phần giáo lý. Tất cả các học phái đó đều tuân theo một truyền thống duy nhất, ấy là sự phối hợp giữa Pâramitâ (Lục độ hay Thập độ) và Tan-tra. Có một ít khác biệt thứ yếu trong cách diễn đạt các phương pháp và vài cách ứng dụng trong việc tu tập, nhưng phần tinh túy vẫn là một. Sự tu tập, phương pháp của Đại thừa Tây Tạng, là những giáo huấn liên kết giữa Su-tra (Kinh điển) và Tan-tra (Mật

tông) trong mục đích đạt được Bodhichitta ¹⁴(tâm thức của Phật¹⁵; ước vọng đạt được Bồ đề tâm là bản thể của Pâramitâyana (Lục độ) và mục đích tối thượng của nó là Shûnyatâ (Tánh không). Muốn tu tập Tan-tra thừa, tuyệt đối phải có quyết tâm đạt được tâm thức của Phật. Bồ-đề tâm là động cơ thúc đẩy không thể thiếu sót để thực hiện sự biến cải tâm linh. “Con đường” đó khởi sự bằng quyết tâm chối bỏ không chấp nhận thể dạng luân hồi và sau đó phát triển tình thương và lòng từ bi, giai đoạn này gọi là Bồ-đề tâm tương đối; tiếp theo nữa là thực hiện được bản thể tối hậu của mọi vật thể, tức sự thực hiện Tánh không (Shûnyatâ), hay ít ra cũng phải hiểu được Tánh không là gì trên bình diện quy ước. Chỉ sau khi đã thực hiện được những điều trên đây ta mới có thể đề cập đến Tan-tra (Mật tông), con đường Tan-tra gồm có hai giai đoạn, bắt đầu là giai đoạn “sinh khởi”, tiếp theo là giai đoạn “hoàn tất” đem đến “quả” thật sự cho ta.

Quả chỉ có thể chín sau khi trải đã qua quá trình trên đây; nếu thiếu ba cơ sở căn bản (sự chối bỏ, Bồ-đề tâm, Tánh không), cách thiền định liên quan đến các thần linh (thực chất của con đường tu tập) và các cách thực tập về nâđi ¹⁶chẳng những không đem đến ích lợi gì, mà lại còn có thể nguy hiểm nữa, dù cho ta biết cách tu tập trên mặt kỹ thuật đi nữa.

---o0o---

Việc chuẩn bị để phát huy theo Tan-tra thừa do đó rất quan trọng: chẳng những phải hiểu rõ thế nào là chối bỏ, thế nào là Bồ-đề tâm và sự thực hiện Tánh không, mà còn phải suy tư lâu dài về những chủ đề này, làm sao cho chúng thật thấm nhuần và ăn sâu vào tâm thức ta. Sau đó, con đường tu tập tan-tra mới có thể đem đến lợi ích. Điều thực hiện tiên quyết chính yếu nhất là Bồ-đề tâm, và chính vì vậy mà hôm nay tôi sẽ trình bày về những lời giáo huấn của Đạo sư Thogs-med bzang-po.

Ông là một vị Lạt-ma lỗi lạc, tràn đầy tình thương và lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh, khiêm tốn và kiên nhẫn. Cạnh ông lúc nào cũng có một con chó sói làm bạn giống như một con chó nhà trung thành, ông đã biến cải bản chất của con chó sói này; nói rõ hơn là con chó sói ấy đã ăn chay ! Và mỗi khi chủ nó giảng về Bồ-đề tâm, sự khổ đau của chúng sinh hiển hiện ra trong tâm thức nó mãnh liệt đến độ làm cho nó chảy nước mắt. Ông tu học ở Tu viện Sakya, và mãi về sau ông mới từ bỏ đời sống dân gian, rút lui vào cảnh cô quạnh để phát động Bồ-đề tâm toàn diện hơn.

Những lời giáo huấn của ông được Kuondo Lama (Tenzin Gyaltzen) truyền lại cho tôi, về phần vị này, thì viện trưởng Tu viện Dzog-Tchen đã truyền lại cho ông.

Phân dẫn nhập của “Ba mươi bảy cách Tu tập của người con Phật” (hay là người Bồ-tát) là những lời tôn vinh Đức Quán Thế Âm Bồ-tát, dưới danh nghĩa là Lokeshvara¹⁷. Ngài là đối tượng của sự tôn vinh, bởi vì những tiết thơ trình bày về cách tu tập của người Bồ-tát đều dựa vào lòng từ bi rộng lớn của Quán Thế Âm.

Xin nhắc lại ba “cửa ngõ” của Phật là Manjushri¹⁸ (trí tuệ), Vajrapani (uy lực) và Avalokiteshvara (Quán Thế Âm), Quán Thế Âm tượng trưng cho dạng thể gom góp tất cả lòng từ bi của chư Phật.

Những lời tán tụng này cũng hướng về Đạo sư nữa, vì Atisha¹⁹ đã từng nói rằng, tất cả những phẩm tính dù lớn hay nhỏ đều nhờ nơi người Đạo sư mà có. Đặc biệt hơn nữa, những phẩm tính Đại thừa đều phát sinh từ người Đạo sư; và chỉ từ nơi ông, ta mới có thể tìm thấy những phương pháp thích nghi cho sự phát triển của chính ta, và cũng vì thế ta “quy y” nơi người Đạo sư.

Sau đây là văn bản:

“Tôn kính Ngài Quán Thế Âm.

“Trước mặt những ai, dù đã nhìn thấy tất cả mọi hiện tượng không “đến” cũng chẳng “đi”, nhưng vẫn hiến dâng tất cả nỗ lực của mình cho kẻ khác; trước mặt những vị Đạo sư tối thượng đó, và trước mặt Ngài, là Quán Thế Âm, Người Bồ-tát che chở, tôi xin kính cẩn quỳ lạy để tỏ lòng tôn kính Ngài bằng ba cửa ngõ nơi tôi (thân xác, ngôn từ, tâm thức).

“Chư Phật Vinh quang²⁰, đem đến mọi phúc hạnh và tốt lành, đã đạt được sự thực hiện²¹ bằng cách tu tập Đạo Pháp, sự tu tập đó cũng nhờ vào sự hiểu biết mà ta sẵn có. Tôi sẽ giải thích sau đây các cách tu tập về Bồ-đề tâm».

Người Đạo sư được tôn kính trên đây cùng với Quán Thế Âm không phải là những sinh linh thông thường; họ tạo thành “Đối tượng cho sự Quy Y”, đối tượng này hàm chứa tất cả mọi sự thực hiện. Việc loại bỏ không những chỉ áp dụng vào những đam mê và ảo giác, mà kể cả những vết hằn

của chúng đã lắng đọng trong tâm thức, dù cho mỏng manh cách mấy đi nữa.

Ngay cả các vị Arhats ²² phi thường cũng chưa nhận thấy đồng loạt cùng một lúc hai Sự Thật: tương đối và tuyệt đối. Hoặc là họ chìm vào thiền định trong Tánh không và không nhận ra những hiện tượng một cách minh bạch; hoặc họ nhìn thấy hiện tượng, nhưng không “thấy” Tánh không, dù

trước đó họ đã thực hiện được Tánh không khi thiền định. Chỉ có một sinh linh khi đã đạt đến Bản thể của Phật mới có thể nhìn cùng một lúc hai sự thật. Muốn thực hiện được điều ấy phải thành công trong việc trút bỏ tột cùng, đó là sự trút bỏ tất cả các vết hằn (1). Sinh linh này đã hiểu rằng không có đi, cũng chẳng có đến; Tánh không tối hậu là bất động.

Quán Thế Âm có nhiều đức tính có thể giúp tất cả mọi sinh linh, tùy theo khả năng và mức độ thức tỉnh của họ, trong mục đích thực hành thiền định, kết hợp giữa sự thực hiện Tánh không và sự nhận biết tất cả các hiện tượng. Chính vì thế mà tôi xin Quy y nơi Quán Thế Âm, và tôi xin tôn kính Ngài, không những cho ngày hôm nay mà cho mãi mãi, một cách toàn diện, bằng ba cửa ngõ của chính tôi.

---o0o---

Cách Tu tập thứ nhất

Đạt được cơ sở con người, cơ sở đó giống như một cái bình thật quý và hiếm hoi, giúp ta có thể giải thoát tất cả kẻ khác và cho cả chính ta ra khỏi đại dương của Luân hồi, cơ sở con người đó giúp ta biết lắng nghe, suy nghĩ và thiền định, cả ngày lẫn đêm không ngưng nghỉ, đây là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Phúc hạnh thật sự chỉ có thể đạt được nhờ vào đạo đức của nghiệp, tích lũy những hành vi đạo đức sẽ tạo ra trong tâm thức những “hạt giống” làm nảy nở khả năng mang đến hạnh phúc. Phương pháp loại bỏ những sai lầm là cách làm cho phát sinh trong ta tâm thức của Phật, tức Bồ-đề tâm.

1- Tức là tất cả các nghiệp.

Muốn đạt được thể dạng của Phật, tức Bồ-đề tâm, phải tu tập về Đạo Pháp, tu tập để biết được “những gì” phải trút bỏ và “những gì” phải thực hiện; thân xác quý giá của con người thật là cần thiết để thực thi điều này.

Trong lúc này đây khi tôi đang giảng huấn, chung quanh chúng ta có vô số sinh vật, trên nguyên tắc, chúng phải nghe được tiếng tôi giảng, nhưng dạng thể súc vật đã cản trở, không cho phép chúng hiểu được một điều gì cả. Chúng ta may mắn hơn, có được một cơ sở cần thiết, đó là sự sống con người. Chúng ta lại có được sự sống đó trong một xứ sở mà Đạo Pháp nở hoa, chúng ta có khả năng biết đọc, biết nghe, biết suy nghĩ, và biết cả phân biệt. Vậy ta có tất cả các khả năng cần thiết để tu tập Đạo Pháp. Nếu trong số quý vị có những người đã già, không biết đọc, cũng chẳng biết viết, nhưng ít ra cũng nghe được và hiểu được một vài câu về Đạo Pháp. Một thân xác dù quá già và quá mỏi mòn, nhưng vẫn là thân xác “quý giá” của con người, vẫn quý giá hơn là thân xác tốt đẹp của một con thú còn trẻ và khoẻ mạnh. Sự sống con người là một giá trị lớn lao, tuy rằng có đến hàng nhiều triệu con người trên địa cầu này, nhưng dịp may được làm thân con người quả thật hiếm hoi. Chúng ta lại đang có nó trong lúc này, và hơn thế nữa, chúng ta đây là những người Tây Tạng, và một số người khác liên hệ ít nhiều với chúng ta hôm nay, tất cả được biết đến một thứ Đạo Pháp vẹn toàn nhất, ấy là Đại thừa tan-tra. Chúng ta đừng đánh mất dịp may đó; chúng ta có thấy phi lý chẳng nêu một người có nhiều tiền, đi vào một khu chợ đầy rẫy hàng hóa, nhưng khi trở về thì hai bàn tay trống không. Dù cho ta còn trẻ hay già nua, mỗi người trong chúng ta cần phải cố gắng để đừng phí phạm sự sống con người “quý giá” này.

Sự sống con người, hết sức là khó tìm ra nó và cũng hết sức dễ để đánh mất nó, muốn có nó phải có những hành vi đạo đức từ kiếp trước, nhưng không phải là những hành vi lẻ tẻ và hời hợt, nhưng là những hành vi thường xuyên và liên tục. Ngay lúc này đây ta phải tích lũy một số lớn những điều xứng đáng, không được chờ đến ngay mai, hay về sau này. Những điều xứng đáng ta làm được sẽ bị tiêu hủy nhanh chóng nếu có một chút lỗi lầm, kiêu ngạo, ác cảm, ích kỷ, đây là những thứ xúc cảm mà chúng ta đều có và chúng chỉ chờ bất cứ một dịp thuận tiện nhỏ nhoi nào đó để bắt thân xâm chiếm lấy ta. Vì thế, chắc gì những xứng đáng trong quá khứ, dựa vào đó ta có được sự sống hôm nay, sẽ vẫn còn nguyên vẹn mãi mãi. Chúng ta hãy đổi mới chúng, gia tăng thêm và đừng nghĩ đến cái “gia tài” mà ta tự cho rằng đã có sẵn.

Mỗi người đều có thể tu tập Đạo Pháp, vì điều này không đòi hỏi phải hy sinh tất cả và phải chui vào một cái hang để thiền định. Chúng ta có thể tu tập Đạo Pháp trong đời sống hằng ngày bằng cách vẫn giữ một số sinh hoạt không thuộc thể tục. Cần có tâm linh cao cả, nhân từ, cởi mở, không giao động, cũng không hiếu chiến, để khi hoàn cảnh bên ngoài trở nên thuận lợi,

sẽ giúp ta thăng tiến nhanh chóng trên Con Đường. Hãy bắt đầu từ tối hôm nay, đừng trông chờ sau này. Hãy canh chừng những lỗi lầm nhỏ bé, dù rằng khi thoát nhìn chúng tỏ ra vô hại; chẳng hạn canh chừng cả những chuyện nói dối vặt vãnh: có những kẻ chuyện gì cũng nói dối, chẳng nghĩ đến và cũng chẳng nhận ra là có hại. Đó là những xu hướng do nghiệp thúc đẩy; cần phải tháo gỡ chúng từng tí một và đừng nản chí. Không nên nói: “Đạo Pháp quá lớn lao đối với tôi, tôi là một kẻ mang đầy tội lỗi”. Tất cả chúng ta là những người mang đầy tội lỗi, thế nhưng kể từ tối hôm nay, chúng ta thử thay đổi một chút xem sao. Cả tôi đây, ngay từ lúc này, tôi cũng sẽ tự xét xem còn những gì sai lầm sót lại trong tôi. Hãy làm như thế và đừng để mọi sự cứ tiếp tục xảy ra như trước, để rồi ta tự đổ thừa là không làm nổi.

Tu tập Đạo Pháp, tức là loại dần những sai lầm và làm gia tăng các phẩm tính đích thực, để sau cùng đạt được những gì tối thượng; chính lúc ấy sự khéo léo của ta trong công tác giúp đỡ tất cả các sinh linh sẽ trở nên hoàn hảo. Bồ-đề tâm phát sinh từ sự tu tập Đạo Pháp, và chỉ có thể dạng ấy mới có thể giúp ta tạo ra phúc hạnh tối thượng và đích thực; muốn hiểu được cái quả hoàn hảo ấy như thế nào khi biết tu tập Đạo Pháp, ta cứ nhìn vào các vị Bồ-tát và Phật, ấy là những bằng chứng cho ta. Nhưng noi theo con đường đó không phải chỉ cần vồn vện một mớ kiến thức thông thái về Đạo Pháp là đủ; các phẩm tính cần thiết chỉ có thể phát huy bằng sự tu tập, và vì vậy phải biết “những gì” quan trọng cần nên đem ra thực hành.

Đạt được sự tu tập hoàn hảo sẽ đem đến cho ta khả năng giúp đỡ được mọi sinh linh tùy theo trình độ của họ. Sự hoàn hảo đó là hiện thân của Quán Thế Âm, và chính vì vậy, ta nên tuân theo văn bản này: “Tôi xin Quy y nơi Ngài, không phải cho ngày hôm nay mà thôi, nhưng cho mãi mãi về sau, và không phải chỉ Quy y bằng cửa miệng tôi, mà bằng cả ba cửa ngõ của thân tôi... Tôi xin tôn kính và quỳ lạy Ngài...».

Tất cả phúc hạnh và tất cả an bình đều xuất phát từ những nghiệp “trắng”, tức là từ những nghiệp tạo dựng bằng sự tích lũy các hành động đúng đắn; để nhắc lại thêm một lần nữa, con đường duy nhất phải theo là con đường giúp loại bỏ tất cả sai lầm trong hành vi, trong lời nói và cả trong tình cảm của ta. Tsong Khapa²³ có nói: “Dù cho thân xác tôi và sự sống của tôi có tiêu tan, và nếu như tiêu tan vì nguyên do tu tập Đạo Pháp, tôi vẫn cầu mong, dù bất cứ điều gì xảy ra, xin cho tôi vẫn cứ tiếp tục tu tập Đạo Pháp”.

Ngoài những giờ học tập (Đức Đạt-Lai Lạt Ma quay sang nói với những người thế tục), quý vị hãy cố gắng sống thật đạo đức trong những

ngày quý vị còn lưu lại nơi đây, tại Bodh Gaya (Chánh Giác sơn) này. Theo tập quán, nên đi tản bộ chung quanh các tháp xá lợi; trong lúc đi hãy tìm cách khơi động trong tâm thức ước vọng đạt được Bồ-đề tâm. Tập “Nhập Bồ-đề hành Kinh” (Bodhicharyavatâra) có nói: ”Rộng lớn như địa cầu và các thành phần vĩ đại, mênh mông như không gian bao la, tôi cầu mong, vì vô số chúng sinh, xin được hoá làm cơ sở sinh động của yêu thương !”. Lời nguyện cầu này cất lên khi đi quanh các tháp xá lợi, sẽ rất hiệu quả. Hãy hình dung ra con người của Phật, quán tưởng đến Ngài, nghĩ đến những lời giáo huấn của Ngài, tình thương tràn đầy từ bi của Ngài và hãy tự nguyện noi theo con đường của Ngài đã đi. Sức mạnh phát hiện từ sự thúc đẩy ấy sẽ còn được gia tăng thêm nữa về sau này.

(Tiếp đó, Đức Đạt-Lai Lạt-Ma hướng về các người tu hành và nói:) Rút lui vào tu viện, khoác lên người chiếc áo nhà sư, chăm lo các nghi lễ thượng thặng pûjâ²⁴ theo đúng như tập tục Tan-tra, các điều ấy chứng tỏ như ta đang tu tập Đạo Pháp, nhưng nếu tâm thức bị xao lãng bởi những thứ vụn vặt bên ngoài của thế tục, thì nhất định không có gì gọi là tu tập Đạo Pháp cả. Lắm khi trong lúc thi hành đại lễ pujâ, tôi vẫn thấy chung quanh tôi có nhiều người đang xao lãng, rõ ràng là họ đang chìm đắm trong những lo âu thế tục, nhưng bên ngoài vẫn có vẻ như rất nghiêm trang, tôi nghĩ rằng: “Thật là thảm thương cho họ !” rồi tôi cũng cảm thấy nản lòng. Tu tập Đạo Pháp không phải chỉ tùy thuộc vào vẻ bên ngoài, nhưng đúng hơn phải từ nơi tâm thức của ta, từ sự thúc đẩy bên trong ta. Tâm thức phải thoát khỏi những suy tư phù phiếm, phải tinh khiết và hoàn toàn cống hiến cho sự tu tập; được như thế thì dù chỉ một giờ cũng quý báu.

Vậy thì một người già nua, ốm đau và không còn khả năng nào nữa, cũng đừng thối chí và phải cố gắng tùy theo sức mình; tất cả những gì may mắn đang mời mọc chúng ta..., và tại sao lại gọi là may mắn? Chỉ vì chúng ta có được cái thân xác “quý giá” này của con người.

(Ngài nói với tất cả mọi người:) Vậy thì, khi ta có được cơ hội tốt đẹp này, cái may mắn này, cái thân xác thuận lợi này, những giây phút nhàn hạ này, thời gian của những điều kiện thuận lợi ấy phải được tận dụng tối đa, bằng cách tận lực phát động những cố gắng đạt đến Niết bàn và Bồ-đề tâm, vì sự an vui của tất cả chúng sinh. Cố gắng của ta để hoàn thành mục đích đem lại an lành cho tất cả chúng sinh phải liên tục như một giòng sông. Phương pháp tốt nhất là trước hết phải học hỏi để thấu triệt những gì cần phải biết, tiếp đó là thiền định về những điều giáo huấn ấy của Đại thừa, đặt suy tư vào đó, phân tích những gì đã học, đào sâu cho đến lúc hiểu thấu một

cách vững chắc, sau cùng là tập trung vào những hiểu biết trong sáng và vững chắc đã quán nhận được. Ta có thể luân phiên tập luyện đồng đều giữa cách thiền định bằng phân giải, và cách thiền định yên lặng chú tâm vào một điểm. Xuyên qua cách thực thi thiền định như thế, ta sẽ đạt được một kinh nghiệm trực giác. Tóm lại, trước hết phải học cái đã, nhưng học vẫn chưa đủ; phải suy tư và phân tích, và sau hết là thiền định bằng cách tập trung. Như thế ta mới gặt hái được kết quả. Ta không nên tách rời ba cách thực tập ấy, nhưng phải thực hành luân phiên nhau.

Nghiên cứu Đạo Pháp không giống như nghiên cứu bất cứ một ngành khoa học nào cả, như lịch sử chẳng hạn. Tu tập Đạo Pháp đòi hỏi phải đem ra ứng dụng những phương pháp liên quan đến Đạo Pháp, và như thế chính là cách tu tập của những người Bồ-tát.

---o0o---

Cách Tu tập thứ hai

Về phía bạn hữu của ta và những người ta yêu mến, giòng nước bám níu đang chảy siết; về phía kẻ thù của ta ngọn lửa ghét bỏ đang cháy rực; trong chôn u tối của vô minh, ta đánh mất những ý niệm về những gì cần phải bỏ và những gì cần phải thực thi. Giống như thế, từ bỏ quê quán ta và căn nhà của ta là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Để hội đủ khả năng thực thi cách tu tập vừa kể trên đây, quả thật là cần thiết, nếu không muốn nói là bắt buộc, phải từ bỏ quê quán và xứ sở ta. Điều đó giúp ta cắt đứt sự bám níu tự nhiên của ta vào những người thân thuộc, vào gia đình, và bạn hữu của ta. Điều ấy sẽ tránh cho ta những giao động, những phiền muộn và những bối rối thường nhật, liên quan đến đời sống vương mắc trong môi trường thế tục gồm có mọi thứ vật dụng, điều kiện và hoàn cảnh, chúng chỉ tạo ra cho ta những ảo giác mà thôi. Sống trong gia đình, bắt buộc ta phải có bốn phận, dù tốt lành hay bất lợi, những bốn phận ấy làm cho ta mất rất nhiều thời giờ. Một vị “tulku”²⁵ nếu có gia đình, có đồ đệ, có nhiều người chung quanh lúc nào cũng chờ đợi sự quan tâm của mình. Như thế dù muốn yên tĩnh cũng không được, nhiều người cầu cạnh, hoàn cảnh trói buộc, trong đó kể cả những tình cảm trói buộc của người khác đối với mình. Những phản ứng khi người khác tán dương mình hay khinh miệt mình là những thứ mê hoặc phát xuất từ những người chung quanh, dù cho hành động của họ chỉ là vô tình.

Cũng vậy, cũng phải canh chừng sự u tối của vô minh không cho phép ta được “thảnh thơi” để tìm hiểu những gì phải bỏ, những gì cần chấp nhận. Có vài nhà sư, an phận với những gì thật đơn giản, trong một gian phòng nghèo nàn, như một lỗ chuột, nhưng vẫn vướng mắc với những điều phức tạp, những phiền muộn và lo âu, cũng giống như họ đang sống trong một cư xá sang trọng: họ hồi hả như những con kiến, thu lượm những giẻ rách (vì họ nghĩ rằng những thứ này vẫn còn có thể dùng được), các hộp không vứt đi, đem cất giữ những thứ đó cẩn thận, chôn cất những vật vô dụng, tìm kiếm và khám phá ra những thứ vô ích ấy làm mất hết thì giờ của họ. Những việc như thế, tự nó không có hại gì cả, nhưng thực ra cũng không mang đến một lợi ích nào. Họ đặt trên bàn thờ những tập kinh sách thiêng liêng mà họ lau chùi bụi bặm rất cẩn thận, nhưng không bao giờ đọc đến..., họ chỉ thích lau cho bóng những bát chén trên bàn thờ ! Tâm thức của họ bám vào những vật thể ấy và quên mất sự tu tập. Cũng giống như thế, một sự bực bội nhỏ nhoi cũng có thể tạo ra cơ hội để ghét bỏ, một ham muốn vô nghĩa có vẻ như một chuyện đương nhiên, cũng có thể tạo sự thèm khát càng lúc càng mãnh liệt hơn; tất cả những cơ sở của bám níu phải rút bỏ, dù nhỏ nhoi cách mấy cũng vậy. Nếu như còn quan tâm đến những vật thể bên ngoài của thế tục, nhưng đồng thời tâm thức bên trong vẫn có thể liên tục tu tập Đạo Pháp thì tốt lắm. Nhưng thật ra rất khó, và thông thường không làm được; trái lại “từ bỏ ngôi nhà của mình chính là cách tu tập của những người Bồ-tát”. Căn nhà của ta là nơi mà sự bám níu phát hiện một cách mãnh liệt hơn cả, nhiều quyền rũ hơn cả, chẳng qua vì sự bám níu đó rất quanh co. Ba thứ nọc độc gồm có đam mê, ghét bỏ và vô minh. Trong đó vô minh đứng hàng đầu, nó có hai tên trợ tá: đam mê và ghét bỏ. Vô minh là vị hoàng đế, hẳn dùng ghét bỏ để xua đuổi kẻ thù, dùng đam mê và bám níu để tăng cường uy quyền. Khi ta bất thần bắt gặp một người nào đó có vẻ khó thương đối với ta, tức thời sự ghét bỏ trời dậy, giống như để bảo vệ cho ta (cách bọc lộ để chống lại kẻ đó), nhưng thật ra kẻ ấy đang đưa ta vào chỗ thất bại. Sự bám níu là một kẻ đồng minh có dáng dấp thật khả ái, dịu dàng và hiền lành, nhưng bản chất thật của nó sẽ làm cho ta thất vọng. Vậy phải ý thức là vô minh, ghét bỏ và bám níu là ba thứ nọc độc, và mỗi khi ta nhận ra rằng căn nhà, cái tổ ấm, nơi quê quán là một trong những nguồn năng lực thúc đẩy những thứ ấy, thì ta cũng sẽ hiểu rằng xa lìa chúng là cách tu tập của những người Bồ-tát.

---o0o---

Cách tu tập thứ ba

Khi ta lìa bỏ những người vô bổ chung quanh, ảo giác cũng giảm đi, và vì lẽ không còn bị xao lãng nữa, sự tu tập về đạo đức của ta cũng sẽ tự động thăng tiến, giúp cho tâm thức trong sáng hơn. Sự quán nhận vững chắc của ta về Đạo Pháp cũng gia tăng. Giữ mình trong sự đơn độc là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Tuy nhiên nếu rời bỏ xóm làng để đi tìm một hoàn cảnh tương tự nơi xa xôi, hay trong một xứ sở khác, có nghĩa là đi tìm một môi trường giống như trước đây với những việc xao lãng khác, như thế nhất định không phải là mục đích của chúng ta (chúng ta cũng nhận thấy chuyện đó chớ, chúng ta đây là những người Tây Tạng, chúng ta đã đánh mất quê hương của chúng ta, và nhà cửa của chúng ta, nhưng chúng ta đâu có sống trong cô đơn và chúng ta vẫn còn bạn hữu, xum vầy với gia đình và vẫn còn những nguy cơ chung quanh có thể cám dỗ chúng ta nữa). Cách tu tập đòi hỏi phải xa lìa căn nhà của mình là có mục đích đem đến bình an cho tâm thức, và nhất định ta không thể nào tìm thấy sự bình yên đó trong một thành phố nhộn nhịp. Phải tìm thấy sự đơn độc hàm chứa những phẩm tính đã được nói đến trong Nhập Bồ-đề Hành Kinh (Bodhicharyâvatâra), ta có thể tìm thấy dễ dàng sự đơn độc này trên đất Tây Tạng: một khí hậu tinh khiết và trong lành, sự yên tĩnh, nước non tinh khiết, thiên nhiên xinh đẹp và thanh bình, thú vật dễ thương và hiền lành, chẳng hạn như đàn nai đang gặm cỏ. Nơi đó không có gì làm cho ta xao lãng, ta có thể thực tập và suy tư từ sáng đến tối và rồi suy tư sẽ trở thành thói quen. Cô đơn như thế rất cần thiết; tất cả các vị Đạo sư ngày xưa đã đạt được những cấp bậc cao về tâm linh, chẳng qua vì họ biết từ bỏ tất cả để tu tập Đạo Pháp. Và mặc dù ngày nay, ta không có hoàn cảnh thuận lợi để thực hiện một hoài bảo như thế, nhưng chúng ta cũng phải luôn luôn ghi nhớ điều ấy trong tâm; chúng ta cần được thúc đẩy bởi ước mơ: “Rồi một ngày nào đó, tôi sẽ lìa bỏ tất cả, tôi sẽ đi tìm một cảnh cô đơn để vung lên lá cờ biểu hiệu của thiền định”.

(Quay về phía các nhà sư:) Các nhà sư phải cẩn thận. Khi ta chọn đời sống trong tu viện, ta sẽ trở thành đối tượng của mọi sự sùng kính và cúng dường, ta thường xuyên phải làm lễ pûjâ, mặc dù những nghi lễ ấy rất hữu ích, nhưng cũng có thể trở nên nguy hiểm đối với một tâm thức dễ xao lãng hay chỉ biết vơ vét, vì ham thích lễ vật đi kèm với nghi lễ cúng dường. Nếu ta ăn quá nhiều, sống cuộc sống tĩnh tại ru rú, không tự thanh lọc cho tinh khiết, cuộc sống tu viện như thế cũng sẽ trở nên nguy hiểm.

Sự tiện nghi, thiếu trách nhiệm, ăn ngon, sẽ làm cho tâm thức năng nề, u tối và lu mờ. Những cám dỗ đó có thể tránh được bằng cách chọn lối sống

đơn độc; một chút điều độ trong ẩm thực giúp cho tâm thức thêm sáng suốt, sự yên lặng giúp thêm cho sự tu tập. Thật nguy hiểm khi trở thành đối tượng cho sự sùng kính, và cũng thật nguy hiểm khi mong chờ những lễ vật hay của cải cúng dường, bị thúc đẩy bởi bản năng chỉ biết quan tâm và kính cẩn hơn đối những ai có lễ vật hiến dâng, và thờ ơ với những người khác khi họ không có gì cả (những người này có thể có tấm lòng tôn kính đích thực hơn, nhưng chỉ vì họ có ít phương tiện hơn). Khi ta làm lễ thụ phong để trở thành người tu hành, bản phận của ta là hãy nhìn vào cái gương của Phật, của các vị A-la-hán, các vị Đạo sư, phải chiến thắng những ảo giác, và biết hy sinh tất cả mọi vật trong thế giới này, tất cả lạc thú của luân hồi. Chỉ khi nào làm được như thế, ta mới trở thành một người tu hành thật sự (và không phải khoác lên người chiếc áo cà sa là biến thành người tu hành).

Những vật dụng của thế tục là những sứ giả của Mârâ²⁶, và cũng như một vị Geshé²⁷ của học phái Kadampa²⁸ đã từng nói: một nhà sư phải tự do và thiếu thốn tất cả, như một con chim sẻ. Người tu hành phải đơn giản trong cuộc sống thường nhật. Chỉ nên gói ghém vừa đủ cho cuộc sống và việc dinh dưỡng, không nên phù phiếm. Chỉ trong những trường hợp đặc biệt lắm, khi ta lọt vào thế giới không Đạo Pháp, khi ấy mới có thể cho phép ta tỏ ra khác hơn với thường nhật. Người tu hành phải giáo huấn kẻ khác, và đời sống của ta cũng phải đi đôi với những lời giáo huấn đó. Nếu ta cũng cư mang những ảo giác và bám níu giống như những người nghe ta giảng, lời nói của ta chẳng những sẽ không có ích lợi gì, mà còn nguy hại nữa. Nếu trong tu viện ta sống tinh khiết và không vướng mắc vào những bám níu, tăng đoàn sẽ trở thành một “hội trường xứng đáng” và như thế mới có thể quảng bá Đạo Pháp được. Sự tồn vong của Đạo Pháp tùy thuộc vào phẩm tính của tăng đoàn hành Đạo. Tuân theo học thuyết của chúng ta, quý vị phải giữ vững Con đường Trung Đạo, không khi nào được rơi vào cực đoan.

Kẻ tu hành và người thế tục phải giúp đỡ lẫn nhau; ngày nay người tu hành không chỉ giảng dạy về tôn giáo mà thôi, mà cần phải giảng dạy về những hiểu biết thiết thực khác nữa, và người thế tục phải giúp đỡ họ, đó là việc hoàn toàn tự nhiên.

Nếu trong lúc này ta chưa thể sống trong “cô đơn” thì phải sống cho đúng đắn, phải giữ được bình tâm và trong sáng, dù cho môi trường chung quanh có khó khăn đi nữa.

Cách tu tập thứ tư

Một ngày nào đó bạn hữu từ lâu và thân thiết phải chia tay nhau, của cải và giàu sang khổ công thu góp cũng phải bỏ lại phía sau. Tâm linh, chủ nhân của thân xác, tức cái bản thờ này đây, cũng sẽ ra đi. Vì vậy, từ bỏ tất cả bám níu vào sự sống này là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Khi ta đi tìm sự vắng vẻ, và ta tìm thấy nó. Ta ra đi, từ bỏ căn nhà của ta, nhưng vẫn chưa đủ: ta phải gạt bỏ mọi bám níu vào khoảng thời gian còn lại của ta, ta phải nhìn thấy sự hiện hữu của ta là vô thường, sớm hay muộn nó sẽ chấm dứt. Ta sẽ phải chia lìa tất cả vì cái chết. Để chuẩn bị cho sự ra đi của ta, ngoài sự tu tập Đạo Pháp, không có thứ gì có thể giúp ta được. Nếu ta đạt được một tâm linh cao cả, điều này sẽ giúp đỡ cho ta. Bạn hữu thân cận nhất không giúp ta được; dù cho tất cả các sinh linh trên địa cầu này đều là bạn hữu của ta, cũng không thể giúp ta được. Dù cho ta giàu có như “Vaishravana”²⁹, khi chết ta cũng chẳng còn gì.

Thân xác này đối với ta quý giá biết bao nhiêu, lúc nào cũng là người bạn đồng hành của ta, nhưng ta cũng sẽ bỏ nó lại và ta cũng chẳng biết chuyện ấy sẽ xảy ra lúc nào. Sự sống của con người không hàm chứa một sự chắc chắn nào cả; những người còn trẻ thường phát biểu một cách ngây thơ: “Tôi còn trẻ và khoẻ mạnh, vậy tôi còn có thể sống và tôi sẽ tiếp tục sống”. Nhưng đó không phải là một lý do, cũng không phải là một bằng chứng. Trong số quý vị hôm nay, không phân biệt tuổi tác, không có một người nào có thể quả quyết chắc chắn 100%: “Tôi vẫn còn sống tới hôm nay”. Tóm lại: tất cả chúng ta đều chết, chúng ta không thể biết vào lúc nào, và ngoài sự tu tập Đạo Pháp ra, không có gì có thể giúp chúng ta được. Vậy nếu ta có thể cõi bỏ được những trói buộc vào sự sống này, đây mới là những gì đúng đắn và hữu ích. Nếu ta phải chết vào tối hôm nay, ta cần phải chuẩn bị cho sự ra đi đó, và nếu như ta vẫn còn tiếp tục sống, như thế lại càng tốt hơn; vì dù sao việc chuẩn bị của ta cũng không mất mát đi đâu cả.

Sự sống này, chính nó cũng không đến nỗi quá quan trọng, nhưng ta lại thường xuyên lo lắng cho nó một cách quá đáng. Những rối rắm ở Tây Tạng đưa chúng ta đến đây, chúng ta đã bỏ lại tất cả, và có nhiều người, ngày hôm trước khi ra đi, họ cũng chưa biết là phải ra đi. Và mặc dù thế, chúng ta vẫn còn đây, trên quả đất này của nhân loại và mỗi người trong chúng ta vẫn còn đủ khả năng để sống còn nơi đây; vậy những lo âu của chúng ta là quá đáng.

Những gì quan trọng hơn, chính là giây phút ta phải rời bỏ thế giới này, trong giây phút ấy ta sẽ ra đi một mình để bước vào một thế giới hoàn toàn xa lạ.

Vị Đạt-Lai Lạt-Ma thứ VII đã cầu nguyện như thế này: “Phía bên kia thế giới này, là một khoảng cách vô biên chia cách mọi vật và mọi người mà chúng tôi từng quen thuộc. Trong kiếp sống con người này, dù cho có gì xảy ra, chúng tôi vẫn còn có thể cầu cứu được; trong kiếp sống bardo³⁰, chúng tôi sẽ hoàn toàn cô đơn. Chúng tôi phải hiểu như thế và phải chuẩn bị cho kiếp sống đó”.

Phật có nói: “Ta chỉ cho các con con đường Giải thoát, nhưng tùy nơi các con, các con có tự mình bước vào con đường đó hay không”.

Nhiều người đến gặp tôi và nói với tôi rằng: “Xin hãy cầu nguyện cho tôi đừng rơi vào những cõi khốn cùng”. Nhất định tôi cầu nguyện và sẽ còn cầu nguyện với tất cả tấm lòng của tôi; mặc dù tôi không nhắm vào từng cá nhân mỗi người, nhưng tôi thiết tha cầu nguyện cho tất cả. Tôi xin cầu mong giúp đỡ được tất cả, giúp đỡ tất cả quý vị, dù chỉ được một chút cũng tốt. Nhưng theo Đạo Pháp, mỗi người trong chúng ta phải tự nhận lãnh trách nhiệm về phần mình, tôi không thể kéo một người nào đó ra khỏi cảnh khốn khổ, để đẩy họ vào Niết bàn. Vượt thoát ra khỏi thế giới Luân hồi, bước vào cõi Niết bàn hay Phật tính, là tùy thuộc vào những cố gắng của chính ta.

Quý vị không thể ỷ lại vào người khác, kể cả vị Đạo sư, hay cả chư Phật và chư Bồ-tát cũng vậy. Tất cả đều mong muốn đem tặng những điều thoả nguyện cho chúng sinh, nhưng khó lắm, vì thế sự hợp tác của của quý vị nhất định là cần thiết, không thể không có được. Khi nhận biết được vô thường là gì, khi nhìn thấy tương lai nghiệt ngã sẽ trở thành hiện thực, ấy là cách giúp quý vị chuẩn bị và hiểu rằng dần thân vào những sự việc và hành vi thế tục chỉ làm phung phí đời mình mà thôi. Sinh lực đó, ý chí đó, phối hợp với ước vọng kiên quyết và vững chắc tu tập Đạo Pháp, không đánh mất thời giờ, sẽ giúp cho sự bám níu vào thế giới này suy giảm đi, và tắt lịm hoàn toàn, và như thế quý vị sẽ không còn gì lo âu trước thời gian trôi qua.

“...Không người thân thuộc, không bạn hữu, kể cả tình yêu trần tục lớn nhất, khi chết, ta không còn giữ được gì cả, kể cả cái tên gọi của ta cũng không”.

Thân xác này là một quán trọ, ta không thể ở lại đó mãi; giờ đây ta đang làm chủ nó bằng tri thức của ta, nhưng chủ-nhân-tri-thức ấy, người lữ

hành muôn thuở, sẽ ra đi một ngày nào đó và sẽ quên cái lữ quán đã từng đón tiếp mình, sẽ bỏ nó lại phía sau.

Bạn hữu, thân xác, cả tên họ, không còn gì tồn tại để ta bám níu. Vậy, gỡ bỏ tất cả bám níu là cách tu tập của những người Bồ-tát.

---o0o---

Cách tu tập thứ năm

Nếu ta có những người bạn đồng hành xấu, ba thứ noc độc sẽ gia tăng thêm, sự suy tư và thiền định của ta sẽ suy thoái; tình thương và lòng từ bi sẽ bị hủy diệt. Từ bỏ đoàn đồng hành nguy hiểm đó là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Nếu ta theo một vị Đạo sư giả mạo, những phẩm tính phát triển từ trước sẽ hao hụt đi, đồng thời ảo giác lại càng gia tăng. Qua các dấu hiệu đó ta có thể nhận ra một vị Đạo sư giả mạo, hoặc là một người bạn tinh thần giả mạo; vô minh của ta sẽ trở nên “dày đặc” thêm. Ba cách “tu tập” của ta (shīla, samādhi, prajñā)³¹ sẽ yếu kém đi.

Nhất là khi đã noi theo con đường Đại thừa, ta phải cẩn thận đối với bạn hữu hay người đồng tu thiếu tình thương, thiếu lòng từ bi, hoặc họ đã đánh mất những thứ đó, nhớ đừng để họ ảnh hưởng đến ta, vì chung tinh anh của Đại thừa chính là tình thương và lòng từ bi. Lánh xa những người bạn xấu chính là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Để có thể đạt được Phật tính, không có gì quan trọng hơn là theo một vị Đạo sư; có một vị Đạo sư nổi danh là Potawa rất quan tâm đến điều này. Chúng ta cần được giáo huấn và giúp đỡ. Nếu ta đã bước “trên con Đường” rồi thì thật là điều tốt; nhưng lại còn quan trọng hơn nữa nếu ta vừa vươn lên khỏi những cảnh giới khốn cùng. Bước theo một người, mà nhờ họ ta thấy được những lỗi lầm của ta, và bên cạnh họ các phẩm tính của ta sẽ gia tăng thêm như “vàng trắng lười liềm”; xem trọng người bảo trợ ấy quý giá hơn mạng sống của chính ta, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát. Bởi vì muốn khai triển tâm trí còn u tối của ta, ta phải noi theo một phương pháp tu tập và phải biết tu tập như thế nào. Người hướng đạo phải là một Đạo sư hoàn hảo, vạch ra con đường và giảng dạy phương pháp. Người này phải có nhiều kinh nghiệm để ta có thể hoàn toàn tin tưởng nơi họ. Một người bệnh mong muốn tìm được người thầy thuốc giỏi nhất, và thực hành theo cách trị

liệu mà người thầy thuốc đưa ra. Bệnh tật do ba thứ nọc độc gây ra còn nguy hiểm hơn nhiều so với bệnh tật trên cơ thể.

Người Đạo sư phải có những phẩm tính nào đó để ta có thể đặt lòng tin nơi họ. Sakya-Pandita³² có nói rằng: “Kể cả việc mua một con ngựa ta cũng phải dò hỏi, phải hết sức thận trọng...Huống chi đối với sự an-vui vĩnh cửu của ta, ta còn phải thận trọng nhiều hơn thế nữa”.

Trước khi chọn một vị Đạo sư, và trước khi quyết định người này có thể trở thành vị Đạo sư của ta hay không, ta phải biết rõ những phẩm tính sẵn có nơi người này, xét theo Vinaya (Tạng Luật), Sû-tra (Kinh điển) và sức tu tập Tan-tra của họ, và ta chỉ nên chọn người nào mang hầu hết những phẩm tính đó.

Khi ta đã tìm thấy vị Đạo sư “đích thật”, ta phải tuân theo người đó và xem như ngang hàng với Phật, có thể xếp lên hàng cao hơn nếu căn cứ vào sự chăm sóc của họ đối với ta. Chính với cái nhìn tinh khiết ấy, ta sẽ phát huy tâm lòng sùng đạo lớn lao và mãnh liệt trong tận cùng thâm tâm ta: dốc lòng tin tưởng hơn nơi Đạo Pháp khi thấy được phẩm tính của vị Đạo sư, ta sẽ kính trọng người Đạo sư hơn khi nhìn thấy lòng nhân từ của ông, khi thấy được cả hai ta lại càng yêu quý ông hơn nữa.

Ta phải biểu lộ sự quý mến đó bằng cách tu tập đúng như lời chỉ dẫn của ông. Ta có thể đem đến niềm vui cho người Đạo sư bằng ba cách: dâng lễ vật, chăm sóc người Đạo sư và sự tu tập chuyên cần của ta. Nhưng nếu đúng là một vị Đạo sư chân chính, thì sự tu tập của ta phải đem đến cho ông nhiều niềm vui sướng hơn, so với những gì thuộc về lễ vật; một vị Đạo sư đích thật phải như thế.

Marpa³³ có hai người đệ tử, một người rất giàu có và người này đã hiến dâng tất cả gia sản của ông cho người Đạo sư, người thứ hai tên là Milerepa³⁴, hoàn toàn chẳng có gì cả.

Mã-nhĩ-ba (Marpa) không tỏ ra một mảy may phân biệt nào giữa hai người đồ đệ và nói rằng:

“Người đồ đệ Mật-lặc-nhật-ba (Milerepa) của ta chẳng có gì, và người đồ đệ kia lại cho ta tất cả, cho ta đến con dê què cuối cùng trong bầy, nhưng tôi chẳng có một sự phân biệt nào trên phương diện giáo huấn tôi đã giảng dạy cho họ”.

Sha-ra-wa nói rằng các đồ đệ phải “hiến dâng” vì lòng tôn kính đối với vị Đạo sư, nhưng vị Đạo sư không được phép cảm thấy dính líu đến lễ vật, nếu không ta không thể xem người này như một vị Đạo sư đại thừa. Tuân theo Đạo sư một cách đúng đắn là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Ngày giảng huấn đầu tiên đã chấm dứt hôm qua. Hôm nay là ngày thứ hai, khởi sự cho ngày hôm nay là phần dẫn nhập, sau đó sẽ tóm lược lại những gì đã được nói đến hôm qua.

---o0o---

NGÀY GIẢNG HUẤN THỨ HAI

“Ba thế giới³⁵ đều vô thường như những đám mây mùa thu; sự sinh và sự chết của con người giống như một trò chơi, như giòng nước trút nhanh từ một con thác trên núi”. Tất cả mọi hiện tượng tổng hợp, con người, nơi chốn đều vô thường và biến đổi. Không có gì trường tồn vô tận cả. Sự sống của con người, là một dạng thể thật sơ khai và thô thiển của vô thường; nó bất định một cách kinh khiếp, nhất là trong thời đại của chúng ta. Khi mới sinh ra đời, con người đã biết chắc chắn rồi đây sẽ chết và giây phút đó càng lúc càng đến gần hơn. Cái chết xảy đến như một tia chớp phủ phàng mà chúng ta không kịp dự trù trước, cũng không kịp để chờ đợi. Từ lúc khởi nguyên của thế giới này, con người được sinh ra, rồi sau đó lại chết. Có thể họ rất khôn ngoan, có thể họ rất cường tráng; nhưng không một ai tránh khỏi những điều kiện thiên nhiên: sinh và tử thuộc vào những tình huống đó. Mỗi con người đều trải qua một quá trình thoái hóa như nhau: khi còn trẻ ta không cần kính mắt, trước đây tôi không có, nhưng hôm nay tôi đã bắt đầu đeo kính rồi, thị giác của tôi suy giảm dần dần cho đến lúc tôi không còn nhìn thấy gì cả ! Thân xác cũng suy thoái liên tục, các nếp nhăn hiện ra, tóc rụng, thính giác cũng trở nên yếu hơn và khi thời gian càng dồn thêm, ta lại càng thấy mỗi mệ hơn, mỗi mệ đủ thứ. Những người trẻ tuổi hơn sẽ thay vào chỗ của chúng ta, họ sẽ cho những ý kiến của chúng ta là lỗi thời và áp đặt một cách kiêu hãnh ý kiến của họ, cứ xem như là ý kiến của Phật vậy. Tuy thế, họ cũng sẽ đi chung một con đường như ta, tuy rằng hôm nay họ vẫn đối xử với chúng ta như những người già lắm năm; tất cả những gì ta đã từng trải qua trong khi còn trẻ với bao thích thú, bây giờ đã trở nên nhàm chán; những đối tượng ta bám níu trước đây cũng có thể trở thành những đối tượng của ghét bỏ. Ta mang đầy hối tiếc vì đã từng hoạch định biết bao nhiêu dự án nhưng ta không đem ra thực hiện được, ta không còn đủ sức lực cũng như can đảm để thực hiện những chương trình đã thiết lập với biết bao

hăng say và sinh lực, thiết lập vào cái thườ mà ta nghĩ rằng ta dư sức “bắt được con chim đang bay trên trời”.

Cái thườ đó qua nhanh; nếu ta là người thể tục, ta lập gia đình; vợ con buộc ta vào những trách nhiệm nặng nề hơn, và nghị lực phải tiêu hao để mong luôn luôn tìm được một mức sống xã hội cao hơn, một “địa vị” nghề nghiệp tốt hơn. Đạt được những thứ ấy, không tránh khỏi đưa đến những tình cảm ly gián: như sự tranh đua, ganh tỵ và tiếp đó là sự khinh thường, cuối cùng ta tự tạo ra cho ta “một chỗ nằ”³⁶; ta không thể thực hiện được việc ấy nếu không tìm cách loại trừ bớt những kẻ khác ! Trong lúc ta bận rộn với các chuyện này thì ngày tháng trôi qua, rồi đến năm tháng cũng trôi theo...

Đối với một người tu hành, các chuyện ấy cũng có thể xảy ra ở Tây tạng. Nhất định cũng có nhiều khoá sinh hăng say học tập ước mong đạt được Phật tính, được các Đạo sư chăm lo, có nhiều bạn đồng tu tốt, nhưng trong số những người tu hành trẻ tuổi ấy, cũng có người chỉ tu học trong mục đích ngắn hạn: trở thành một nhà thông thái, một người giỏi chữ nghĩa, một nhà bác học nổi danh, để trèo lên cấp bậc cao nhất của chức Geshé; nhưng nếu chỉ nhắm duy nhất vào mục đích đó, thì chức Geshé đúng như ở Tây Tạng chúng ta thường nói, chỉ là một tước hiệu “trống rỗng”; tuy nhiên vẫn có một số các khoá sinh ham muốn cái tước hiệu “trống rỗng” đó; và dùng tước hiệu ấy để tranh dành chức viện trưởng trong một Tu viện nào đó. Họ cũng chẳng khác gì những người thể tục dấn thân vào những con đường thể tục, giống như những đợt sóng trên mặt hồ. Hết đợt sóng này lại đến đợt sóng khác, đã đủ cao rồi, nhưng đợt sóng thứ ba lại đến và còn cao hơn nữa, và cứ tiếp tục như thế, ào ạt không ngừng, đợt này cao hơn đợt kia. Tốt hơn nên chấm dứt ngay tức thời quá trình đó để bước hẳn vào con đường Đạo Pháp? Nếu ta không hành động như thế, dù cho ta có khoác lên người chiếc áo tuyết vờ của một nhà sư, và có thể ta cũng mang thêm một pháp danh thật đẹp, nhưng chúng ta cũng chỉ sống dựa vào tám nguyên lý của thể tục, trói buộc ta vào thế giới Luân hồi: ta có nhiều đồ đệ chung góp thêm tài sản cho ta, thế rồi ta phải tìm thêm người quản lý để lo toan các việc này, từ đó sự phiền muộn và trách nhiệm của ta cũng gia tăng, nếu như ta đã hoàn toàn chế ngự được tâm linh thì không sao, nếu không, sự tu tập Đạo Pháp của ta ít nhất cũng đáng nghi ngờ.

Dù sao ta cũng phải đứng ra để giảng dạy, vì ta có đồ đệ, nhưng ta biết rằng cách sống của ta không phù hợp với sự giảng dạy đó, hoặc là ta tự đánh lừa ta, ta không sống theo Đạo Pháp nhưng lại chạy theo tám nguyên tắc của

thế tục (thích được tán dương và không chấp nhận sự chê trách, hám lợi, lo sợ bị thiệt thòi, thích tiện nghi và xa hoa, lo sợ bần hàn và thiếu thốn, tiếp nhận những gì thích thú, gạt bỏ những gì đau đớn).

Nếu một người nào đó, trong cương vị của họ, trên nguyên tắc họ phải hiểu biết Đạo Pháp, nhưng lại hành động như trường hợp vừa kể trên đây và theo đuổi một cuộc sống trái ngược với những gì Đạo Pháp đã khuyên bảo, vậy làm thế nào một kẻ khác chưa hề biết Đạo Pháp là gì, có thể “ra thoát” được? Cuộc sống lãng phí trôi nhanh, cuối cùng sẽ là sợ hãi, lúc ấy dù có muốn tu tập Đạo Pháp, nhưng sẽ không còn đủ hơi sức nữa.

Cuộc sống phí phạm đó đôi khi có thể tóm lược như sau: hai mươi năm đầu trải qua với sự hồ hởi, không hề nghĩ đến Đạo Pháp, hai mươi năm kế tiếp có ý định thoang thoáng là sẽ tu tập Đạo Pháp, nhưng không có thời giờ, hai mươi năm sau cùng sống trong sự hối tiếc, vì không còn đủ sức lực để tu tập Đạo Pháp nữa. Chính là như thế đấy, cuộc sống trôi qua trong trống rỗng, nhưng không phải cái trống rỗng của Tánh không mà ta tìm kiếm ! Nếu tâm thức không luôn luôn nghĩ đến Đạo Pháp, hoàn toàn lãng chìm trong Đạo Pháp, thì tu tập sẽ không mang một ý nghĩa nào cả; một vị thầy có nói rằng: “Nếu tâm thức không hoàn toàn chìm ngập trong Đạo Pháp, kinh điển man-tra chỉ làm cho cùn các đầu móng tay mà thôi”.

Không bao giờ được làm mất thời giờ, hoàn cảnh có thể bất thần trở nên bất lợi. Bất kể cái vẻ bên ngoài của ta ra thế nào, hay sự phán đoán của kẻ khác đối với ta ra sao, quan trọng là phải tự làm nhân chứng cho chính ta; tự làm nhân chứng để không bao giờ hối tiếc, ân hận, và thỉnh thoảng phải tự xét cẩn thận nội tâm của ta ! Liên tục kiểm soát bản thân là điều hệ trọng. Nếu sự sống tiếp tục chờ đợi cho ta có đủ thời giờ thực hiện những ước muốn tốt đẹp, thì chẳng có vấn đề gì phải nói, nhưng sự sống không chờ đợi, thời gian cứ trôi đi là vì “đời sống của tam giới là vô thường giống như những đám mây mùa thu”.

Có những hoàn cảnh hữu hiệu giúp ta tu học về 84 000 giáo huấn của Phật ³⁷; ngay cả các thánh nhân như Long Thọ cũng không thu thập được hết. Khi khởi sự tu tập để phát triển tâm linh, Long Thọ cũng chỉ là một con người bình thường, như chúng ta đây; chỉ khác là sự cố gắng kiên trì đã giúp ông dần dần thăng tiến, và làm gia tăng thêm các năng khiếu, và rồi ông đã biến thành một con người như thế ấy.

Thiếu cố gắng, không một vị Thầy nổi danh nào trước đây có thể thành đạt được, và khi biết nghĩ như vậy lòng hăng say sẽ gia tăng, vì trong Kinh Bodhicharyavatara (Nhập Bồ-đề hành Kinh) có nói “ngay cả một con ruồi cũng có khả năng trở thành Phật”. Nếu một con ruồi cũng có khả năng thành Phật, vậy thì khả năng đạt đến Phật tính của ta phải nhanh hơn khả năng của một con ruồi biết bao nhiêu lần. Suy nghĩ như thế nhất định sẽ đem đến cho ta nhiều khích lệ, phải tận dụng ngay tiềm năng ấy, và không nên lần nữa hèn lại sẽ cố gắng về sau này; tất cả dịp may sẽ nằm trong tay ta, nếu ta biết bắt tay ngay từ bây giờ; thực hiện được như thế sẽ đưa đến những biến cải trong tâm thức.

Những hành vi xuất phát từ thân xác ta và lời nói của ta đều tùy thuộc vào sự kiểm soát của sức mạnh tâm thức, và dù cho một người sống trong lãnh vực bình thường của thế tục, một lãnh vực mang nặng những hành động hầu hết sai lầm, họ vẫn có thể biến cải được những sai lầm đó bằng tâm linh. Dù cho chìm ngập trong vô minh dày đặc, nhưng nếu họ có “một chút” thiện chí, các hành vi xấu cũng có thể biến cải để trở thành tốt được; vì thế nhất định nếu có một người nào tu tập cao hơn, họ chỉ cần một thiện chí trung bình cũng sẽ có thể biến cải những hành vi thờ ơ của họ thành những hành vi “thật” tốt. Phát huy tâm thức là một điều cực kỳ hệ trọng.

Trong việc tu tập Đạo Pháp, khi khởi sự không nên nhìn quá cao, cũng như quá xa; nên bắt đầu bằng những thứ nhỏ nhất với sự khéo léo sẵn có của ta (những ai thích ăn ngon, nhưng không có phương tiện cung ứng cho mình những thức ăn tuyệt hảo, nên tập ăn bất cứ gì để sống là được); không nên xông thẳng vào những cách tu tập cao siêu; các lỗi tu tập nhỏ sẽ biến cải từng chút một; từng giọt và từng giọt, một đại dương sẽ thành hình. Đừng nhìn quá xa, nhưng phải bắt đầu lên đường ngay. Nhưng ta bắt đầu tu tập cái gì bây giờ? Có hai thứ: Đạo Pháp tiểu thừa và Đạo Pháp đại thừa; có Sûtrayana (Thừa Kinh điển), có Pâramitâyâna (Ba-la-mật-đa thừa = Lục độ) và Tantrayâna (Tan-tra thừa). Đạo Pháp của chúng ta ở Tây tạng bao gồm thừa Kinh điển, Ba-la-mật-đa thừa và Tan-tra thừa. Muốn tu tập ta phải hiểu, và muốn hiểu ta phải nghe giảng. Tôi tin rằng quý vị hiện diện hôm nay cũng là vì mục đích đó. Bài giảng huấn này của vị Lạt-ma Togs-med bzang-po tóm lược các cách tu tập của người Bồ-tát thành ba mươi bảy phẩm; hãy chú tâm lắng nghe bài giảng của ông: “Chính nơi đây Phật Cồ Đàm chứng minh cho thấy sự Giác ngộ, tôi xin phát hiện trong tôi tinh thần Bồ-tát và gom góp những điều xứng đáng để đạt đến thể dạng toàn vẹn của Giác ngộ và Phật tính”.

Trong mục đích đó và bằng những chú tâm cao độ, quý vị hãy lắng nghe những lời giảng huấn này.

---o0o---

Cách tu tập thứ sáu

Đặt lòng tin vào một người bạn đã loại bỏ được tất cả mọi ảo giác, sự tinh thông Kinh điển và tu tập của người bạn tinh thần ấy cũng đã hoàn toàn viên mãn và cả những phẩm tính cũng thăng tiến như một vàng trắng lười liềm; quý mến người Đạo sư hoàn hảo ấy hơn cả chính thân xác ta, là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Rút lui vào chôn cô quanh chưa đủ, phải hoàn toàn nhỏ bỏ tận rễ những ảo giác, phương pháp duy nhất giúp ta làm được việc ấy là thực hiện Shūnyatā³⁸: Prajnā³⁹. Sự thực hiện Tánh không chỉ có thể đem đến bằng Samatha⁴⁰ (thiền định bình lặng chú tâm vào một điểm) và bằng Vipassyanā⁴¹ (quán xét), tất cả kết hợp lại với nhau. Đây là phương pháp duy nhất có thể có. Thiếu nó, dù cho suốt đời đạo hạnh, tụng niệm man-tra và cầu nguyện, tất cả dù cho hữu ích, nhưng cũng chỉ là những hữu ích tạm thời. Muốn đạt đến sự Tốt lành thường xuyên, sự An lạc hoàn hảo, phải nhỏ bỏ tận rễ những ảo giác.

Sự luyện tập tâm thức theo thứ tự sau đây:

- Shīla: dùng để tự che chở cho mình, giống như một bộ áo giáp.
- Prajnā: là khí giới để đẩy lui kẻ thù.
- Samādhi: là sức mạnh cần thiết để có thể nắm vững khí giới.

Kẻ thù nói đến ở đây chính là những quan điểm sai lầm, những ảo giác đã ảnh hưởng trong ta từ những thời gian vô tận cho đến nay. Không phải chỉ nghĩ đến ngày hôm nay, mà phải dự trù một trận chiến kéo dài; cả ngày mai, suốt cả một cuộc đời, và luôn cả những kiếp sau nữa. Giới (shīla) là bức rào cản che chở, phía sau bức rào ta phải phát động càng ngày càng mãnh liệt hơn sức mạnh của Prajnā (Trí tuệ) và của Samādhi (Định); sau khi đã được chuẩn bị như thế ta sẽ sẵn sàng lăn vào cuộc chiến.

Từ lúc này, để gia tăng những phẩm tính đạo đức, để khai triển sức cố gắng, ta cần có một người canh chừng ta, hướng dẫn ta trên đường đi, ta phải xem người bạn tinh thần này quý hơn cả chính sự sống của ta.

Trong một trường học thông thường, ta đòi hỏi người thầy giáo phải có một vài phẩm tính nào đó; chẳng hạn như sức hiểu biết về những những điều giảng dạy, tánh tình tốt, cách cư xử có thể đem ra làm gương mẫu. Vậy ta còn phải đòi hỏi biết bao nhiêu lần nhiều hơn nữa đối với đức tính của một người đứng ra giảng dạy những phương cách đưa ta đến sự an vui trường cửu.

Theo Kinh “Sûtra Alankâra”⁴² của Maitreya (Đức Di lặc), một vị Đạo sư phải có bốn phẩm tính chính: “Phải có kỷ luật, hiền hòa, bình thản, đạt được tối đa những đức tính tốt thông thường, không bao giờ nản chí; sự giảng huấn phải phong phú, đủ khả năng trình bày sự thực trong sáng là Shûnyata (Tánh không) và các phương pháp chỉ dẫn giúp đạt được Tánh không; ngôn từ phải luôn luôn đúng đắn; phải luôn luôn tỏ ra nhân hậu, và không bao giờ mất kiên nhẫn”. Phải tìm ra người thầy có những đặc tính như thế để theo họ, và đồng thời chính ta cũng phải có những đặc tính của một người đồ đệ, các đặc tính này gồm có chín điểm: phải có thái độ của một đứa trẻ ngoan ngoãn, cách cư xử không ích kỷ, tuân theo những lời chỉ dạy của vị Đạo sư, chuẩn nhận những nguyên vọng của vị này, cảm thấy gần gũi và yêu quý vị này.

Hãy giữ lấy tinh thần như thế, và nếu như người Đạo sư có phẩm tính đúng thật thì chắc chắn người đồ đệ sẽ thăng tiến. Người đồ đệ càng cảm thấy gần gũi với vị Thầy, vị Thầy càng tin cậy nơi họ, sự tương liên ấy càng đem đến nhiều kết quả hơn. Ta phải đủ sức nhìn thấy Phật xuyên qua con người của vị Thầy, để kính trọng và phục vụ như đối với Phật. Trước khi có thể chấp nhận như thế, vị Đạo sư phải đánh giá người đồ đệ. Đặc biệt đối với thừa Tan-tra, Đạo sư và đồ đệ phải hoàn toàn hiểu rõ những phẩm tính của nhau. Không phải chỉ có cái tên Lạt-ma hay Tul-ku là có thể tạo ra một vị Đạo sư tốt, phải có những đức tính tôi đã kể trên đây, nếu không tìm thấy những đức tính ấy, thì vị Đạo sư có mang danh hiệu gì đi nữa, ta cũng phải xa lánh hẳn, không do dự gì cả. Nếu ta không tìm thấy những đặc tính ấy nơi con người của Gyalwa Rimpoché (Đạt-Lai Lạt-Ma), ta cũng bỏ. Chúng ta không nên kính trọng vị Thầy chỉ vì cấp bậc và cương vị của họ, ta hoàn toàn tự do chọn lựa; Đạo Pháp đòi hỏi phải có sự tự do đó. Bất kể vị Thầy là ai, và dù cho ta thuộc vào Truyền thống nào, ta phải giữ tâm thức cởi mở và tự do, bản thể của tâm thức là như thế; nếu ta ép buộc nó, nó sẽ bướng bỉnh

và phản ứng bằng cách nổi loạn; tâm thức chỉ có thể được khắc phục trong sự tự do mà thôi.

Tất cả những gì ta làm, đều cần phải suy nghĩ chín chắn. Dẫn thân một cách hời hợt trong việc tu tập Đạo Pháp sẽ đưa tới chỗ chán nản, rồi ta chỉ trích nó, và tốt hơn nên chỉ trích khi ta chưa hiểu nó là gì. Vậy hãy hoàn toàn tự do chọn lựa vị Đạo sư Vajradhâra với sự thận trọng tối đa, và khi đã chọn được rồi, thì phải tuân theo mọi thứ và không được ích kỷ; phải tuân theo những lời giáo huấn và nhường cho họ quyết định. Phải thật hết sức cẩn thận, đừng để liên lụy với bất cứ ai qua sự hồ hởi ban đầu. Ta không thể bắt một mũi tên trong bóng tối. Không thể noi theo Phật-Đạo-Pháp một cách mù quáng; từng điểm trong giáo lý cũng như trong phương pháp đều có một căn bản chính xác và hữu lý. Ngay trong thời đại suy đồi này, Phật-Đạo-Pháp vẫn rạng rỡ và hoàn hảo, không lu mờ một chút nào. Hoàn tất là mục đích, Đạo sư là gương mẫu, hạnh kiểm của người Đạo sư là động cơ khích lệ giúp ta thực hiện một cuộc sống đạo đức hơn, đem đến một cuộc sống phong phú, một sự nảy nở vẹn toàn của con người. Vì thế ta phải chọn thật kỹ lưỡng vị Thầy của ta, họ sẽ là “cội rễ” của con đường Đạo Pháp, và khi nào ta tìm thấy được vị Thầy như thế, ta sẽ theo vị Thầy đó với một lòng tin tưởng vĩnh viễn.

---o0o---

Cách tu tập thứ bảy

Những vị Trời trong cõi thế gian này làm thế nào có đủ khả năng để giải thoát cho ta, khi mà chính họ còn bị cột chặt trong tù ngục của Luân hồi. Tốt hơn là hãy nương tựa nơi những gì mà ta có thể tin tưởng được. Hãy Quy y nơi Ba Vật Báu đó là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Trước khi ta đặt niềm tin vào ai, ta phải biết chắc chắn người này có xứng đáng hay không, có nghĩa là họ có đủ sức giúp ta hay chẳng, và chỉ khi nào ta được bảo đảm chắc chắn như thế, ta mới nương tựa nơi họ.

Vậy ai là “đối tượng” của sự Quy y không đem đến thất vọng? Ba Vật Báu: Phật, Đạo Pháp, Tăng Đoàn (Sangha) là những nơi Nương tựa Hoàn hảo, và quy y nơi Ba Vật Báu ấy chính là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Quy y là một hành động quan trọng, vì nó giúp phân biệt rõ rệt ai là người Phật giáo, ai là người không Phật giáo. Người nào chấp nhận Ba Vật

Báu là nơi nương tựa tối thượng, và tuân theo sự giáo huấn từ nơi Ba Vật Báu ấy mới đúng là một người Phật giáo.

Người nào chưa cảm nhận được sự liên hệ sâu xa ấy, dù cho họ hiểu biết Kinh sách một cách rọt ráo đi nữa, và cách tu tập của họ có vẻ vững chắc đi nữa, họ vẫn không phải là một đồ đệ của Đạo Pháp và không phải là một người Phật giáo.

Sự kiện Quy y cho thấy sự khác biệt giữa một người Phật giáo và không Phật giáo, và điểm then chốt này cũng giúp phân biệt giữa một môn đệ và một người không phải là môn đệ của Phật. Quy y cũng có nhiều cấp bậc tùy theo khả năng lĩnh hội của từng người, ai chấp nhận từ trong thâm tâm Ba Vật Báu như đối tượng tối hậu của sự Nương tựa, sẽ tìm được giải pháp đúng thực.

Sau đây là cách giải thích cho biết Ba Vật Báu là gì: Chữ “Phật” (tiếng Tây Tạng là Sanghié) thực ra chữ này có nghĩa là triển khai toàn vẹn, Người Thức tỉnh, không vướng mắc một sai lầm nào, không tì vết; chữ tì vết bao gồm chung những ảo giác và những điều không hoàn hảo bên trong của con người, và của cả thế giới bên ngoài. Lầm lỗi bên trong và những khiếm khuyết bên ngoài, như tôi đã giải thích trong ngày hôm qua, là những gì xuất phát từ nghiệp, và nghiệp lại xuất phát từ một tâm thức chưa được khắc phục, còn bị khống chế bởi ảo giác.

Vậy ảo giác là gì? Đó là đặc tính của xúc cảm nơi tâm thức, làm hoang mang, hủy hoại sự an bình và hạnh phúc của tâm thức. Tiếng Tây Tạng “nyong mong” thay cho chữ klesha (đam mê) có nghĩa là giao động tâm thần, đó là một khái niệm, một tư duy, hay là một cách thức suy nghĩ mà sự khởi động của nó làm đảo lộn tâm thần. Dạng thể đó khống trị tâm thức, biến tâm thức thành bất trị, vô kỷ luật, gây ra những hành vi tạo nghiệp.

Tạo tác nghiệp lệ thuộc vào sự kiểm soát hay không kiểm soát được tâm thức, khi nào ảo giác còn hiện diện và chi phối tâm thức, kiểm soát tâm thức sẽ không thể thực hiện được, ảo giác sẽ tuôn ra từ nguyên nhân Vô minh. Tất cả những khiếm khuyết bên trong và bên ngoài đều phát xuất từ quá trình đó: một tâm thức bất trị là hậu quả của ảo giác, và ảo giác là hậu quả của Vô minh, Vô minh là tin một cách sai lầm vào một cái-ta-hiện-hữu độc lập.

Khi một cá nhân hoàn toàn khắc phục được tâm thức, tất cả những khiếm khuyết bên trong cũng như bên ngoài và những hậu quả của nó cũng

sẽ bị loại bỏ. Trong trường hợp một vị Phật, những sai lầm căn bản, chẳng hạn như sự thèm khát, ghét bỏ và những hậu quả sinh ra từ những thứ đó, tự động được nhổ bỏ tận rễ; vị Bồ-tát phải trút bỏ “jnānavarāna” tức những chướng ngại cản trở sự hiểu biết toàn vẹn về thực chất của sự hiện hữu. Ngay cả các vị Bồ-tát nổi danh, vẫn còn vướng một tấm màn mỏng nào đó phân cách họ với sự hiểu biết toàn năng. Khi sự hiểu biết hoàn hảo đã đạt được, tâm thức hoàn toàn giải thoát sẽ mở rộng, và rạn vỡ. Giác ngộ toàn vẹn sẽ chặn đứng quá trình Vô minh không cho tái lập trở lại, và một người nào đó khi đã đạt đến thể dạng tối thượng như vừa kể, với tất cả những tiềm năng hiểu biết được phát huy một cách vẹn toàn, sẽ là một vị Phật. Thể dạng đó là Phật tính, một thể dạng không xảy ra một cách vô tình, mà đòi hỏi một sự cố gắng tự nguyện của tâm thức. Nó không phải vô có, nó cũng không phải là một sự hiện hữu thường trực và tự tại. Đạo Pháp dạy rằng con người không bao giờ đứng yên trong một dạng thể bất động.

Tất cả các vị Phật, chẳng hạn như Shākyamuni (Thích-Ca Mâu-ni) đã từng “giác ngộ” tại nơi đây (là Chính giác Sơn), trước khi giác ngộ, các vị ấy cũng giống như chúng ta hôm nay, cũng mang một tâm linh như chúng ta hiện có. Nhưng từ từ, họ thăng tiến trên Con đường, lột bỏ dần dần những khiếm khuyết, khai triển những phẩm tính đạo hạnh, từng phẩm tính một, và sau cùng họ đã trở thành những vị Phật. Loại bỏ những lỗi lầm và gạt hái những phẩm hạnh phần lớn chỉ có thể hoàn tất bởi tâm thức, vì tâm thức có vô số những khả năng khác thường. Quý vị nhìn tôi và nghe tôi nói, và đồng thời quý vị cũng nhận biết được nhiều thứ khác, nhiều đối tượng hiểu biết khác: âm thanh, màu sắc, hình dạng..., xuất phát từ giác quan và chúng trở thành những hiểu biết tâm thần, ngày nay người ta mô tả những hiểu biết đó như thuộc vào lãnh vực của bộ óc. Sự hiểu biết tâm thần ấy là sự hiểu biết quan trọng hơn hết. Mỗi một thứ hiểu biết bằng giác cảm đều giữ một vai trò riêng biệt của nó, vai trò của thấy, của sờ mó, của nghe..., nhưng sau hết, kết quả từ những nhận biết đó chiếm chỗ trong tâm thức và từ đây ý tưởng nổi lên: “Tôi thấy”, “tôi sờ thấy”...v.v. Khái niệm về “cái tôi” và “cái ta”, cái yếu tố nổi bật đó có tính cách tâm thần: nó là phân tri thức đứng ra rút tỉa những kết luận.

Có nhiều cấp bậc tri thức khác nhau, từ thật thô thiên đến thật tinh tế. Ngay trong lúc này, tri thức của ta đang hoạt động trên một bình diện nào đó. Trong tình trạng chiêm bao, nó lại hoạt động trên một bình diện khác, tinh tế hơn; nó còn có thể đạt đến một mức độ khác nữa trong khi bất tỉnh, và còn tiếp tục đạt đến những cấp bậc cao hơn như thế, và tinh tế hơn như thế trong tình trạng khi xảy ra cái chết⁴³. Trường hợp này, ta lại bước vào

một trạng thái tri thức khác nữa. Vào giây phút tối hậu đó, phần tri thức thô thiển sẽ biến mất, đồng thời hơi thở, thuộc dạng thể bên ngoài, chấm dứt và hơi thở chấm dứt có vẻ như báo hiệu đã chết, nhưng trên thực tế, sự sống vẫn tiếp tục với phần tri thức tinh tế nhất. Bản thể đích thực của tâm thức chính là cái bản thể tinh tế nhất đó, không vướng mắc bất cứ một ảo giác nào, vì khi đó những ảo giác trôi dạt và tác động trên bình diện thô thiển của tri thức đều biến mất.

Vì thế, thể dạng tinh tế nhất của tâm thức ấy thật tinh khiết, không mang một khiếm khuyết nào, điều này cho thấy các sai lầm đều có tính cách tạm thời. Bản thể tối hậu của tâm thức không mang một sự ô nhiễm nào cả.

Không có người nào nổi giận một cách thường trực; nếu sự ghét bỏ kéo dài, tâm thức của một người nổi giận sẽ luôn luôn bức bối. Vậy, nếu như một người nào đó dễ phát “điên rồ quá đáng”, nhưng rồi họ cũng lắng xuống và sự ghét bỏ cũng ra đi. Sự nóng giận ấy cũng có tánh cách tạm thời; vậy những khuyết điểm này của tâm thức không có tánh cách tự tại.

Thèm khát, bám níu, ganh tỵ đều được phân loại thành các “họ” khác nhau. Những ảo giác này phát khởi cực mãnh liệt, nhưng vẫn có thể bị phá tan và tránh né được. Lấy ví dụ như trường hợp ghét bỏ: ảo giác bất thân thiện ấy nổi lên trước một vật thể tỏ ra khó chịu đối với ta, làm ta nảy sinh ra ý muốn gạt bỏ nó đi, hay quay lưng đi chỗ khác, ngay cả có ý muốn làm hại nó, nhưng thực tế, đây chỉ là một thể dạng thô lỗ của tâm thức. Hơn nữa, trước một vật thể dễ chịu, tâm thức tạo ra một thể dạng dịu dàng, tử tế, lòng thân thiện. Hai thể dạng đó của tâm thức đối chọi nhau và không thể cùng tồn tại chung với nhau.

Vì thế những phẩm tính của tâm thức có những bản chất khác nhau, và thường thường đối nghịch hẳn với nhau. Những thể dạng xấu của tâm thức do vô minh tạo ra, do đó chúng không được sự hiểu biết vững chắc chấp nhận, cách nhận biết này về sự hiện hữu nội tại chỉ có thể xảy ra do sự thiếu hiểu biết về bản thể tối hậu của sự thật mà thôi.

Sự hiểu biết cảm nhận một vật thể hiện hữu một cách riêng rẽ là một sự hiểu biết sai lạc. Thực sự, chẳng có một thứ gì hiện hữu riêng rẽ như thế cả. Nếu dùng cách phân tích dựa trên căn bản hiện hữu đó, ta càng phân tích sâu xa các vật thể và các khái niệm, ta càng thấy những thứ này tan biến đi. Thông thường, khi ta khảo sát cực kỳ kỹ lưỡng một vật thể, trên nguyên tắc, nó phải trở nên rõ rệt và chính xác hơn; nhưng nếu như vật thể không hiện

hữu một cách thực sự, thì ý nghĩ của ta “cho rằng” nó hiện hữu một cách thực sự sẽ không còn đứng vững được nữa. Một bài diễn thuyết yếu kém về nội dung do một “người thật hùng biện” thuyết trình sẽ làm choá mắt lúc ban đầu, nhưng khi trầm tĩnh đem ra phân tích, ta có thể kết luận rằng những điều trái ngược với những gì hắn nói, cũng có thể là đúng. Đối với sự hiện hữu mà ta gán cho mỗi vật thể cũng thế, khi ta đã khám phá ra sự thật ấy rồi, vô minh sẽ bắt đầu biến mất và sự bám níu quá độ của ta vào những nhân dạng và vật thể sẽ mất đi sức mạnh của nó.

Vì tất cả là nguyên nhân “ảo giác”, nên những khiếm khuyết của tâm thức lúc ban đầu có vẻ như không khuất phục nổi, nhưng vì lệ thuộc trên căn bản “ảo giác” cho nên chúng chỉ có tánh cách tạm thời. Trái lại những phẩm tính đạo đức và tốt của tâm thức không dựa vào những khái niệm sai lầm, vì thế ta có hai thể dạng tâm thức đối chọi lẫn nhau... một thể dạng có nền móng vững chắc như vừa kể, và một thể dạng hoàn toàn thiếu hẳn cơ sở này.

Vì sự kiện ấy, khi ta cố gắng phát huy những phẩm tính tích cực của tâm thức trên một cơ sở đúng đắn, những gì tiêu cực sẽ không thể nào hàm chứa trong đó, chúng phân rã dần dần cho đến lúc tan biến hết; khi sức nóng và ánh sáng gia tăng, cảm giác lạnh và bóng tối sẽ giảm thiểu.

Tuy nhiên, trong những bước đầu tu tập, các sức mạnh tiêu cực đôi khi có thể thắng thế: với một thái độ ban đầu thiếu kính cẩn, sự mộ đạo sẽ khó mà phát triển, bằng sự cố gắng và nồng nhiệt, ta có thể tỏ ra rộng lượng với kẻ khác và quên đi sự ích kỷ của ta trong chốc lát, rồi ta lại tiếp tục chán ngấy sự cố gắng ấy, để quay lại với những thói quen ích kỷ lâu đời của ta. Tại sao lại như thế?... Chỉ vì chúng ta chưa xây dựng được một công trình nội tâm có nền móng vững chắc, nền móng đó chính là cách thực hiện được sự quán nhận về đặc tính phi-hiện-hữu của cái “ta”, và chỉ vì các hành vi đạo hạnh của ta còn phát xuất từ những “quan điểm” dính đầy những ảo giác của thế giới luân hồi. Do đó chúng ta phải tận dụng đồng loạt vừa “phương cách” lẫn “trí tuệ”. Chỉ như thế mới có thể giúp những sức mạnh tích cực thăng tiến một cách không sai trái, hành động được như vậy sẽ góp phần phát triển đến vô cực những thể dạng đạo hạnh của tâm thức, và đồng thời khuất phục dần dần những sức mạnh tiêu cực. Xuyên qua quá trình đó, khi những phẩm tính tích cực đã được thực hiện toàn vẹn, ta sẽ đi đến Giải thoát và đạt được Phật tính.

Một vị “Phật” như thế có thể gọi như là Đức Phật Thích-ca Mâu-ni; theo các môn đệ của Thừa Theravāda ⁴⁴, trong giai đoạn đầu cuộc đời của

Ngài, Ngài chỉ là một vị Bồ-tát, sau đó Ngài đạt được Giác ngộ dưới gốc cây Bồ-đề để trở thành Phật, nhưng vẫn tiếp tục sinh sống bình thường trong thân xác trần tục này cho đến lúc nhập Niết bàn, đưa Ngài vào cảnh giới Dharmadhātu⁴⁵, cảnh giới tượng trưng cho sự tắt nghỉ hoàn toàn của giòng tri thức.

Theo Đại thừa, không đúng hẳn như thế: Phật không cần đến dạng thể vật chất bên ngoài, Phật hiện hữu chính yếu trong Pháp thân (Dharmakāya), từ Pháp thân ấy Ngài hiển hiện dưới nhiều hình tướng khác nhau để thường xuyên giúp đỡ tất cả mọi chúng sinh, không những chúng sinh thuộc vào thế giới này, mà cả những thế giới mà chúng ta không hề biết. Ngài "vẫn sống" và sự sống đó là một biểu hiện của Phật Thích-ca Mâu-ni bằng Pháp thân.

Vậy, theo Đại thừa, mặc dù Phật Cồ-đàm sinh ra là một hoàng tử và đã trải qua nhiều biến cố, sự sống "biểu hiện" đó của Ngài cũng gần tương tự như một "vai trò" Ngài đã diễn xuất, chứng minh cho chúng ta thấy một tấm gương trong mục đích giúp đỡ chúng ta, nhưng thực ra Ngài đã Giác ngộ từ trước rồi.

Tâm thức của một vị Phật như thế được gọi là Jñānadharmakāya⁴⁶, dạng thể tinh tế nhất của tâm thức, một dạng thể đã hoàn toàn loại trừ được tất cả mọi chướng ngại cản trở một cái nhìn đúng đắn về bản thể của tất cả mọi hiện tượng (Shūnyatā = Tánh không), Phật lắng chìm trong Tánh không và quán nhận đồng lúc nơi mỗi hiện tượng bản chất tối hậu của nó và những biểu hiện bên ngoài của nó. Dạng thể đó của Tâm thức Phật, Jñānadharmakāya, được "bao bọc" bởi một xác thân tinh tế (mà khả năng tri thức hiện tại của ta chưa đủ sức để tưởng tượng), xác thân tinh tế đó gọi là Sambhogakāya (Thân xác Hoan hỷ)⁴⁷ và nó hiện hữu cho đến khi nào chấm dứt Luân hồi. Từ nơi Sambhogakāya sẽ hiển hiện ra Nirmānakāya (Thân xác biểu lộ), Nirmānakāya biểu lộ dưới nhiều dạng thể sinh linh khác nhau và trong nhiều thế giới khác nhau.

Quy y nơi Phật tức là quy y Tam thân của Phật. (Đến đây, quý vị đã hiểu rõ quy y Phật là thế nào chưa?).

Bây giờ chúng ta hãy nói đến Đạo Pháp. Đạo Pháp tối hậu là chấm dứt mọi lỗi lầm, loại bỏ tất cả mọi ảo giác bằng cách thực hiện Tánh không. Đạo Pháp tối hậu là Con đường Đích thực, khi bước vào con đường này tất cả các vị Phật, các vị Bồ-tát lỗi lạc, các vị Thánh nhân Bồ-tát (Aryabodhisattva) sẽ bước đến thật gần với Phật tính. (Người ta gọi là Con đường vì sự thực hiện

có nhiều giai đoạn thăng tiến tiếp nối nhau, phẩm tính hoàn hảo đạt được từ những kinh nghiệm thực hiện này chính là bản thể của Phật). Các vị Aryashrāvaka⁴⁸ và các vị Aryapratyekabudda⁴⁹ cũng đều đạt đến sự Chấm dứt Đích thực và thực hiện được sự Chấm dứt ấy chính là Đạo Pháp Tối hậu.

Loại bỏ được mọi sai lầm và mọi u tối (những điều này chỉ có thể làm được bằng cách thực hiện Tánh không) chính là đối tượng của “Quy y nơi Đạo Pháp”. Vì thế Đạo Pháp là nơi Nương tựa Đích thực, và khi nào thực hiện được sự Nương tựa đó một cách toàn vẹn, nó có thể giải thoát ta thoát khỏi tất cả mọi khổ đau và tất cả mọi giới hạn. Quy y Đạo Pháp là chính yếu hơn hết.

Trong nhân quan này “Sangha” (Tăng đoàn) có thể gọi là những người đang thực nghiệm trên đường thực hiện sự Chấm dứt Đích thực và Con đường Đích thực sẽ là: Arya-Shanga (Tăng đoàn Thánh thiện) hay Tăng đoàn tối thượng: ấy là những người đã thực hiện được Tánh không.

Trên đây là Ba Đối tượng Quy y của những đệ tử của Phật-Đạo-Pháp.

Nếu xem Ba Đối tượng ấy là những gì thuộc bên ngoài, có thể nói trong trường hợp đó ta chỉ biết Quy y nơi Nguyên-nhân-Quy-y (giống như một kẻ rụt rè hoặc khiếp sợ tìm cách nương tựa vào một người mạnh mẽ hơn), trong khi ấy mục đích tối hậu là chính ta phải đạt được những đối tượng ấy, vì đó là khát vọng ban đầu của ta: “Giải thoát khỏi khổ đau, đạt được hạnh phúc”. Hành vi ấy là một hành vi bên trong vì tất cả mọi khổ đau đều xuất phát từ nghiệp, từ những ảo giác, từ Vô minh. Vô minh, ảo giác và nghiệp, ba thứ này do nơi nguyên nhân (vô minh) của chúng nên từ cái này (nghiệp) chúng sinh ra cái khác (ảo giác), chấm dứt dần dần những thứ ấy là cách duy nhất giúp ta tự giải thoát khỏi mọi khổ đau.

Nếu chỉ có một ý niệm về sự “hiện diện bên ngoài” của Phật, của Đạo Pháp và của Tăng Đoàn, sẽ không đủ. Phải nhìn thấy trong Tam Bảo cả một “chương trình” chỉ dẫn các phương tiện đưa đến mục đích theo đuổi.

Phải nhìn thấy Phật như một vị thầy một vị bác sĩ và phải biết tuân theo những lời giáo huấn của Ngài hay là những toa thuốc trị liệu của Ngài, giáo huấn ấy và những toa thuốc ấy là Đạo Pháp, và sự tu tập của ta cũng phải thích nghi với những thứ ấy.

Dù ngay từ lúc đầu ta chưa có thể đạt được Đạo Pháp tối thượng, nhưng khi khởi sự bước vào Con đường, ta đã bắt đầu khai triển những phẩm tính

có thể hướng dẫn ta, và sau cùng từng bước và từng bước, ta sẽ đạt được Đạo Pháp tối thượng không sai lầm. Nhưng muốn được như thế, ta phải khởi sự ngay từ những bước đầu, có nghĩa là phải loại bỏ những hành vi độc hại của thân xác, của ngôn từ và tâm thức.

Những hành vi độc hại của thân xác là: sát sinh, giết người hay giết bất cứ một côn trùng nhỏ bé nào (và kể cả trứng của một con rắn !), nhưng đối với những sinh vật vừa nói, chỉ thật sự phạm tội khi ta cố tình giết hại.

Sát sinh là hành vi đem đến nhiều hậu quả nhất, vì nó gây ra khổ đau ngay trước mắt. Không thể đổ lỗi cho bất cứ một lý do nào, chẳng hạn như đổ lỗi cho sự tức giận hay ghét bỏ. Đối với hàng thú vật, Đạo Pháp có dự trù một vài điều khoản: dù sao không thể chấp nhận được nếu sự kiện ham muốn ăn thịt là lý do khẩn thiết bắt buộc phải giết một sinh vật, mua một ít thịt của một con vật đã bị giết không phải là một trọng tội. Một số Kinh sách có đề cập vấn đề ăn thịt với ít nhiều khác biệt; sự khác biệt đề cập trong Kinh sách liên hệ đến các người tu hành khi gặp phải những hoàn cảnh và những điều kiện sinh sống cá biệt.

Vậy ta không được chủ tâm giết hại một con vật để ăn thịt nó, nhưng nếu tình trạng sức khỏe của ta bắt buộc, ta có thể ăn thịt một con vật đã bị giết và đồng thời nghĩ rằng cần phải có một thân xác khỏe mạnh và rắn rỏi để tu tập Đạo Pháp trong mục đích giúp đỡ mọi chúng sinh. Dù sao, không bao giờ được phép xem đây như một hành động giúp thỏa mãn khẩu vị của ta hay làm thỏa thích sự ham ăn của ta, và nhất định ăn chay bao giờ cũng tốt hơn.

Ăn cắp là một hành vi kém đạo hạnh, tạo ra đau khổ cho kẻ khác vì họ bị tước đoạt gia sản.

Hành vi thiếu hạnh kiểm về tình dục là những lỗi lầm quan trọng do thân xác gây ra. Thông thường những hành vi này là sự gian dâm, đây là những liên hệ thân xác với một kẻ khác hơn là người vợ của mình. Một phần lớn những phiền toái của cuộc sống thường nhật là do sự kiện ấy sinh ra, từ giới đại thượng lưu của những xã hội siêu phát triển cho đến những người sinh sống trong rừng rú, nguồn gốc bất hòa với nhau chính là những xáo trộn sinh ra từ những loại giao du như thế.

Nói dối là một thói quen dùng để đánh lừa hay dối gạt kẻ khác. Tuy nhiên, dù phải trả cái giá của sự nói dối nhưng để cứu mạng sống của một

chúng sinh, hay bảo vệ được Đạo Pháp, thì cũng có thể tìm thấy một chút tha thứ nào đó cho sự thiếu ngay thẳng này.

Gièm pha và vu khống tạo ra sự hiềm khích giữa cá nhân hay là giữa những tập thể với nhau, và từ đó có thể gây ra thiệt hại nặng nề. Các vị thầy thường nói rằng khi đã là bạn đồng hành với nhau ta cần phải thận trọng trong ngôn từ, khi đơn độc một mình ta phải phải thận trọng với chính tâm thức ta.

Ngôn từ phù phiếm, huyền thiên, “tầm phào” thật là vô ích. Thông thường đây là những ngôn từ nhắm vào những ham muốn, sự bám níu hay bắt thân thiện, và chúng chỉ làm gia tăng thêm những ảo giác của ta mà thôi.

Tham lam, ý đồ bất chính và những cái nhìn lệch lạc là những gì xuất phát từ tâm thức. Thái độ của tâm thức luôn luôn phát sinh từ hành vi thêm muốn những thứ gì mà kẻ khác có, và thông thường không phải chỉ nhắm vào những thứ nhỏ mọn. Những ý đồ bất chính phát sinh từ thái độ tâm thần hung hãn đối với kẻ khác; những cái nhìn lệch lạc là cung cách không chịu thừa nhận quy luật của nghiệp, của sự tái sinh và sự đích thực của Tam Bảo.

Loại bỏ được nhóm mười hành vi nguy hại ấy có giá trị tương đương như đạt được mười điều đạo hạnh đối nghịch với chúng, và đây cũng là bước đầu tiên trên đường Đạo Pháp. Chỉ có thể phát triển những hành vi đúng đắn của thân xác, của ngôn từ và tâm thức trên cơ sở ấy mà thôi. Ta có thể góp thêm vào những hành vi đó ước vọng mãnh liệt đạt được Bồ-đề tâm và những phương cách tu tập khác nữa trong mục đích triển khai Bồ-đề tâm. Sau khi thức tỉnh nhờ hiểu biết về vô thường, ta phát huy sự chú tâm vào nó, và khi đã nhận thức được bản chất của khổ đau, ta sẽ tìm hiểu Shûnyatâ, đây là sự thực tối hậu, là Tánh không; và như thế dần dần Đạo Pháp Tối thượng sẽ sinh khởi trong ta. Quy y Đích thực, tức là Quy y Pháp, sẽ giải thoát cho ta bằng phương cách như thế.

Đạo Pháp còn có nghĩa là tu tập về bất cứ gì có thể giúp ta đạt đến đích.

Tăng đoàn phải là một tấm gương, một khuôn mẫu. Nhiều câu chuyện xưa kể lại các vị Đạo sư phát huy Bồ-đề tâm và quán triệt được Tánh không, những câu chuyện như thế khích lệ chúng ta thật mãnh liệt. Người xưa thực hiện được những việc ấy, tại sao chúng ta không thể làm được? Biết suy nghĩ như thế là phương cách gọi lên cảm hứng cho ta. Vì vậy tăng đoàn là gương mẫu hướng dẫn ta trong suốt quá trình tu tập Đạo Pháp.

Ta được biết, qua nhiều câu chuyện xưa, những gương dũng cảm của các vị Thánh Bồ-tát xả thân giúp đỡ chúng sinh. Đó là niềm khích lệ chúng ta nên bước theo đúng những vết chân của họ. Trên đây là những gì tóm tắt về thái độ của ta đối với Tăng đoàn.

Phật là người thầy dẫn dắt, Đạo Pháp là nơi nương tựa Đích thực, Tăng đoàn là người bạn mà ta có thể đặt lòng tin khi cần đến. Quy y nơi họ là cách tu tập của những người Bồ-tát.

---o0o---

Cách tu tập thứ tám

Phật bảo rằng khổ đau không chịu đựng nổi của những kẻ mang phần số khốn khổ là kết quả của nghiệp, vì thế không bao giờ phạm vào những hành vi xấu là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Nghiệp tốt là nguyên nhân đưa đến những hành vi tuyệt vời của các vị Phật và của các vị Bồ-tát, nhưng nghiệp tiêu cực sẽ kéo theo vô số những khổ đau đủ mọi loại và tiếp nối đến vô tận; chúng thuộc vào ba “cảnh giới thấp”. Tất cả những khổ đau này xuất phát từ một tâm thức bị đánh lừa. Vô số sinh linh mà ta biết được, và cả những sinh linh mà ta không biết hết, đều là hậu quả của nghiệp (kể cả những sinh linh nơi ngục giới, đã được mô tả hay chưa hề được nói đến trong các Kinh Abhidharma⁵⁰, đều là những tác tạo của nghiệp). Ngay trong số những sinh linh mà ta biết đã mang vô số những thể dạng rất khác biệt nhau, từ hình tướng cho đến cách thức sinh sống, vì vậy ta cũng có thể suy đoán có vô số những dạng thể sinh linh khác hơn, tràn đầy trong thật nhiều thế giới khác nữa.

Xúc vật biết khổ đau là chuyện hiển nhiên, chẳng hạn như dê trừu bị người đồ tể giết thịt nhưng chúng không có phương tiện gì để bảo vệ lấy sinh mạng của chúng. Xúc vật vô hại, chúng hoàn toàn thiếu thốn, chỉ được một ít nước hay một ít thức ăn người ta cung cấp. Chúng rất đơn sơ, ngốc nghếch và u mê, không có phương tiện gì để tự vệ, vì thế con người đừng nên lợi dụng sự đơn sơ và ngốc nghếch ấy để tự ban cho mình cái quyền săn bắt chúng, giết hại chúng để ăn. Bò, ngựa, la và những xúc vật khác đều có một đời sống buồn tẻ và một phần số tối tăm. Chúng chẳng được hưởng bất cứ một tiện nghi nào của ta ban cho chúng: ngay cả những chữa trị thú y cũng nhắm vào lợi lộc về phần ta hơn là sự an vui cho chúng. Trong trường hợp tai nạn xe cộ, cá nhân con người có thể đòi hỏi luật pháp phải bảo vệ nếu không phải là lỗi do họ gây ra. Trong một tai nạn như vậy, nếu nạn nhân

là một con vật bị gãy hai chân, nó chỉ có quyền được giết bỏ. Chẳng có một công lý nào cho chúng. Sự sống của xúc sinh chỉ là khổ đau mà thôi.

Ta đặt sang một bên, không nói đến những khổ đau trong những cảnh giới địa ngục và những cảnh giới prêta⁵¹, mặc dù chúng ta đây vẫn chưa hoàn toàn chắc chắn là sẽ không tái sinh trong những cảnh giới ấy; chỉ có một cuộc sống đạo hạnh mới bảo đảm phần nào sự tái sinh làm người. Đức Phật là người chỉ biết giảng dạy Sự Thật mà thôi, và chính Ngài đã giảng rằng khổ đau là quả của những hành vi xấu.

Khi nghĩ đến điều này và khi đã tin tưởng vào những lời giảng dạy của Phật, ta phải từ bỏ mọi hành vi xấu, ngay cả trong trường hợp phương hại đến mạng sống của ta.

Phần trên đây chúng ta chỉ mới đề cập đến đoạn đường dành cho những người có sức Quán thấy Hạn hẹp, phần tiếp theo sẽ nói đến những người có sức Quán thấy Trung Bình.

---o0o---

Cách tu tập thứ chín

Hạnh phúc trong ba cảnh giới giống như một hạt sương mai trên đầu ngọn cỏ, có thể tan đi trong chốc lát. Ước vọng đạt được sự Giải thoát tối thượng không có gì làm lay chuyển được, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Đôi khi ta tưởng rằng có thể tìm thấy sự hoàn hảo trong thế giới Luân hồi, nhưng sự hoàn hảo đó rất phù du như một giọt sương trên lá, đang long lanh trong giây phút này, nhưng sẽ biến mất một lúc sau, chỉ có Giải thoát mới là dạng thể hạnh phúc bền vững và thường trực. Không nên xem hạnh phúc của cảnh giới luân hồi là thật, vì hạnh phúc ấy vô thực thể và phù du, chính là cách tu tập của những người Bồ-tát.

So với những dạng thể khác của sự sống thì đời sống con người nhiều hạnh phúc hơn cả, mặc dù thể ta vẫn chưa có thể hoàn toàn vững tâm trong thể dạng con người, vì ngoại trừ trường hợp đã thoát ra khỏi cảnh giới luân hồi và được tự do thì thôi, nếu không ta vẫn luôn luôn nằm trong tình trạng vương mắc có thể rơi xuống một cảnh giới thấp hơn. Nếu trong những tuần lễ đầu hiện hữu trong tử cung, bào thai chưa có phân tri thức để ý thức được dạng thể bất an, nhưng khi thai nhi đã bắt đầu hình thành, sự bất tiện nghi

của môi trường liền bắt đầu tác động với nó. Thực sự, ngay khi bắt đầu thụ thai hài nhi đã khổ đau rồi, nhưng không có cách gì để loại trừ. Hài nhi đau đớn khi chui ra khỏi bụng mẹ, và từ đó cho đến lúc chập chững những bước đầu tiên, đứa bé yếu đuối như một con sâu con và phải chịu khổ đau vì lệ thuộc. Như thế đó, sự sống bắt đầu bằng khổ đau, và tiếp tục cho đến lúc già nua và cái chết, mặc dù chẳng có ai mong muốn cái chết. Và dù cho giây phút cuối cùng sẽ xảy ra như thế nào đi nữa, thì giây phút ấy vẫn là đau khổ. Dù thân xác có khoẻ mạnh và dẻo dai như thế nào, nhưng một ngày nào đó cái thân xác ấy cũng ngã xuống, như một thân cây cần cỗi. Trong giây phút cuối cùng này, ta sẽ mất hết khả năng chủ động để tự kiểm soát lấy ta và thông thường ta chỉ còn biết phó mặc cho nhân viên bệnh viện. Nếu phải giải phẫu, thân xác phải bị cắt và trở thành tật nguyên, người ta đã thử giải phẫu phổi, kể cả việc thay tim. Nhưng dù bất cứ thế nào sự sống cũng chấm dứt, giống như một cơn mơ trong một đêm ngắn ngủi, và ta sẽ xa lìa vĩnh viễn những người thân thuộc và bạn bè.

Đỉnh cao của sự sống con người là vào khoảng ba mươi tuổi; đó là lúc con người cường lực nhất và năng hoạt nhất. Nhưng ngay cả trong giai đoạn ấy, không phải tất cả những thứ gì cũng trôi chảy không gặp khó khăn; sau những lo phiền của người sinh viên vì việc học vấn, sau đó phải chọn lựa và tìm kiếm một “nghề nghiệp”, tiếp theo là những lo âu trong việc lập gia đình. Hai vợ chồng muốn sinh con, nhưng có thể không sinh đẻ được, hoặc trở trêu, lại đẻ nhiều quá. Nếu ta mong muốn có một người vợ đẹp, tính tình tốt và có dáng dấp duyên dáng ta sẽ gặp nhiều khó khăn hơn để tìm, và rồi ta lại lo sợ sẽ bị mất ! Lương bổng càng nhiều lo âu càng lắm: nhưng nếu không có việc làm ta lại khổ vì thất nghiệp, có quá nhiều việc lại làm ta kiệt sức và lại tiếp tục khổ đau. Ta khổ đau vì cô đơn và khi ta có bạn bè bên cạnh ta lại khổ đau vì sự chung đụng.

Vậy cho nên trong khoảng thời gian ngắn ngủi này của kiếp sống, ta có rất ít dịp may dành cho hạnh phúc. Sinh ra làm người tự nó cũng không mang một ý nghĩa nào. Chúng ta nô lệ cho những gì chúng ta nghĩ rằng chúng ta đang có, và tâm thức ta đối với thân xác, cũng giống như một tên gác cửa canh chừng căn nhà của ta mà thôi. Sự sống đầy lo âu và liên tục đổi thay đem đến cho ta biết bao nhiêu điều bất toại nguyện, ý thức được những đổi thay nghịch ý này có thể làm cho ta tự tử, nhưng tự tử cũng chỉ đưa đến một kiếp sống khác mà ta không có quyền chọn lựa. Vậy phải vĩnh viễn ra thoát vòng lẩn quẩn của tử sinh.

Bắt buộc phải tái sinh là tình trạng do nghiệp tạo ra, và chấm dứt tái sinh chỉ có thể thực hiện được khi nào đã loại bỏ nghiệp, và chỉ có thể loại bỏ hết nghiệp bằng sự giác ngộ, không còn vướng mắc vào một ảo giác nào nữa. Vậy thể dạng hạnh phúc trường cửu chỉ có thể đạt được bằng cách loại bỏ hoàn toàn Vô minh.

Chấm dứt Vô minh là Giải thoát. Đừng lầm lộn giữa Niết bàn (Nirvâna) và thể dạng chấm dứt tất cả mọi hiện hữu (giống như nhiều sách tây phương vẫn lầm lẫn).

Chúng ta vẫn tiếp tục hiện hữu, nhưng tất cả mọi ảo giác của thế giới luân hồi đều tan biến, sự hiện hữu đó là một sự độc lập hoàn toàn, là phúc hạnh đích thực.

Cần phải khảo sát thật tỉ mỉ xem dạng thể đó phải dùng cách nào để đạt được, và những ảo giác nào phải loại bỏ trước nhất. Ảo giác đầu tiên phải loại bỏ chính là cái “tôi”. Những trói buộc của tham lam, của ghét bỏ và của bám níu vương lên một cách thật mạnh mẽ từ nơi cái “tôi”. Đây là cái ảo-giác-cội-rễ phải đem ra phân tích, muốn phân tích ta nên sử dụng phương pháp của trường phái (Trung đạo) Mādhyamaka ⁵² giúp ta “nhìn thấy” bản thể thực của sự hiện hữu, nhìn thấy bản thể thực của hiện hữu tức là xoá bỏ vô minh.

Trên đây là cách tu tập của người Bồ-tát gọi là “Cái nhìn Trung dung” được mô tả trong Lam-rim ⁵³.

---o0o---

Cách tu tập thứ mười

Từ những thời gian không khởi thủy mẹ ta đã chăm sóc ta với tất cả sự dịu dàng. Trong khi mẹ ta đau khổ, thì có nghĩa gì cái hạnh phúc này đây đối với ta? Cũng thế, phát huy Bồ-đề tâm để giải thoát vô tận chúng sinh là cách tu tập của những người Bồ-tát ⁵⁴.

Từ những thời gian vô tận, phần lớn những sinh linh, nếu không muốn nói là tất cả, đã từng là cha mẹ của ta và đã từng chăm sóc cho ta với sự triều mến.

Hãy tưởng tượng ra rằng những “người mẹ” ấy đang khổ đau trong luân hồi và ta thì vô tình, thái độ ấy quả thật là đốn mạt. Tự giải thoát cho ta khỏi

khổ đau và đạt được Giác ngộ và An bình cho riêng ta không phải là một mục đích cao cả lắm; nếu không muốn nói là một thứ hạnh phúc mà ta phải phải cảm thấy xấu hổ khi chỉ biết tìm kiếm nó cho riêng ta. Đừng quên là ta cũng giống y hệt với tất cả các sinh linh khác; vì rằng từ những sinh linh mang bản năng đơn sơ nhất cho đến những sinh linh thông minh nhất, tất cả đều mưu cầu hạnh phúc và lẩn tránh khổ đau, và tất cả đều có cái quyền ấy, cho nên chúng cũng ngang hàng với ta trong ước vọng tìm được sự nhẹ nhõm... Tôi đã lập đi lập lại nhiều lần với quý vị về điểm này.

Hy sinh một vật nhỏ bé để đạt được một thứ gì to lớn hơn là một nguyên tắc luôn luôn có giá trị, vậy hy sinh hạnh phúc cá nhân (của chính ta) vì hạnh phúc của tất cả chúng sinh là một nguyên tắc giá trị. Ta nên cảm thấy quyền hạn mà tất cả mọi chúng sinh đòi hỏi phải được hưởng hạnh phúc là một món nợ mà ta phải trả cho chúng sinh. Thật ra, ta và chúng sinh đều tùy thuộc lẫn nhau; ngay trên bình diện hiện tại, nhu cầu thường nhật của ta đều lệ thuộc vào sự tương quan đó, nhưng ta không chịu nghĩ đến một cách sâu xa thế thôi. Cách tu tập Đạo Pháp đại thừa của ta cũng tùy thuộc một cách chặt chẽ vào mối tương quan giữa các sinh linh với nhau. Nếu như những sinh linh không có đó, làm thế nào Bồ-đề tâm có thể tìm thấy đối tượng để khơi động trong ta?

Từ muôn thuở, sinh linh giúp ta có quần áo để mặc, nuôi dưỡng ta, giúp ta đạt được lợi nhuận; trong cuộc sống luân hồi này, tất cả những điều tốt đẹp phát xuất từ nơi chúng sinh, trực tiếp hay gián tiếp.

Biết đâu ta cũng có thể thắc mắc khi nghĩ rằng: hình như đối với ta chỉ có bạn hữu ta, cha mẹ ta chăm sóc cho ta với tất cả ân cần và chỉ với họ ta mới có bổn phận phải yêu thương và giúp đỡ. Nhưng khi giết hay hành hạ một con thú ta cũng có thể bất thần cảm thấy thương con vật, mặc dù ta chưa hề có một liên hệ gì với nó trước đây. Tình cảm ấy thật tự nhiên. Vậy thì, dù cho ta không hề “biết” hết các sinh linh, nhưng nếu ta không đủ sức quan tâm hay ta vô tình với những sinh linh ấy là một hành vi thiếu đúng đắn và không bình thường.

Một thắc mắc khác cũng có thể được nêu lên: như trên đây ta đã hiểu tại sao bè bạn và những người xa lạ đều là những đối tượng chung cho lòng từ bi của ta và sự tử tế của ta, nhưng tại sao với những kẻ làm hại ta, ta cũng vẫn phải có một thái độ từ bi và tử tế giống như thế?

Ta phải nghĩ rằng “kẻ địch đó” cũng có thể, hay chắc chắn, là một người bạn tốt nhất của ta trên một bình diện đặc biệt nào đó. Sự khiêu khích của họ là một hành vi tử tế đối với ta, vì nó giúp ta tập phát huy Bò-đề tâm, Bò-đề tâm là tinh anh của Đại thừa. Bò-đề tâm dựa hoàn toàn trên tình thương và lòng từ bi.

Bực dọc hay ghét bỏ chờ cơ hội để khích động ta, khi nào hoàn toàn kiểm soát được chúng, ta sẽ đạt được Bò-đề tâm.

Tham lam và thù ghét là những ảo giác “cội rễ” từ đó tuôn ra tất cả những sai lầm khác. Thoạt nhìn, tham lam có vẻ như nguy hại cho ta, và thù ghét thì nguy hại cho kẻ khác, nhưng khi suy xét kỹ lưỡng về hai thái độ đó ta sẽ nhận thấy thù ghét tạo ra nhiều tai hại hệ trọng cả cho ta cũng như cho kẻ khác. Loại xúc cảm đó và nguyên nhân của nó có thể được khắc phục bằng một thứ thuốc giải độc, thứ thuốc đó chính là sự nhẫn nhục đối với người đã gây ra cho ta sự thù ghét. Phát huy nhẫn nhục ta sẽ không cho phép bực dọc có thêm một dịp may nào nữa để phát sinh.

Cách tu tập này là một trong những cách tu tập quan trọng nhất. Nó khởi sự bằng những chịu đựng thường nhật phát sinh từ những phiền toái vụn vặt cho đến những khổ đau trường kỳ gây ra bởi những người mà ta gọi một cách sai lầm là kẻ thù của ta. Ta không thể gọi họ là kẻ thù, vì những người giúp ta luyện tập nhẫn nhục phải được xem như những người bạn thân thiết nhất. Kể cả người Đạo sư ban cho ta những lời giảng huấn, cho đến cha mẹ ta và bạn hữu ta cũng không có ai quý giá bằng những kẻ làm phật lòng ta. Trên bình diện luật pháp, ta có quyền tranh đấu chống lại những ai làm hại ta, nhưng trong cách tu tập nhẫn nhục, Bò-tát hạnh phát khởi cực mạnh và thật tinh khiết giúp ta nắm vững một trọng trách ngang hàng đối với tất cả mọi sinh linh. Đôi khi với chính bạn hữu của ta, biết đâu ta cũng có dịp thực thi nhẫn nhục; tình thân hữu trong cảnh giới luân hồi không bền vững và có thể đổi thay, từ bạn hữu trở thành thù nghịch một cách dễ dàng.

Cũng thế, đối với những ai muốn bước vào con đường Bò-tát hạnh phải nhớ lại “sự Tập luyện Tâm thức bằng tám tiết mục”⁵⁵, trong ấy có nói rằng: “Khi một kẻ nào đó mà tôi ban cho tất cả mọi thứ nhưng lại làm hại tôi, tôi cầu xin được xem người ấy như vị Đạo sư tối thượng của tôi !”.

Khi ta thực hiện được điểm khó khăn này, thay vì “trả thù” kẻ nào làm phiền toái ta, ta phải thương họ hơn cả Thầy ta nữa và phải đối xử tử tế với họ, khi làm được như thế ta sẽ không còn một khó khăn nào khi phải đối xử

với bất cứ ai khác, và ta cũng sẽ hiểu rằng ta không được bỏ rơi bất cứ một sinh linh nào. Sự kiện không chăm sóc đến kẻ khác chẳng những trái với Đạo Pháp mà còn trái với sự sống thường nhật nữa, bởi vì khả năng đặc biệt của con người, của sự hiện hữu nhân sinh là lòng thương người và tốt bụng. Nếu có ai dù không tin vào Luật nhân quả, nhưng vẫn xả thân suốt đời để làm những điều tốt cho kẻ khác, họ sẽ gặt hái được những quả tốt hỗ trợ cho kiếp sống tương lai của họ, riêng chúng ta, chúng ta tin có kiếp sống ấy; trong khi đó cũng có người suốt đời rao giảng, quảng bá lòng tin và kiến thức Đạo Pháp, nhưng thái độ của họ lại ích kỷ và bất thân thiện, kẻ đó chỉ làm phí phạm cả “sự sống con người quý giá” của họ mà thôi.

Nói suông không quan trọng, làm việc từ thiện và phát lộ tình thương mới quan trọng, điều này cũng áp dụng cho những người vô tôn giáo.

Có một tâm hồn cao cả là một dấu hiệu của Đạo Pháp Đại thừa. Khi A-đề-sa qua đời, ngài đã thốt lên những lời cuối cùng như sau: “Hãy giữ lấy một tâm hồn cao cả!”. Vị Cư sĩ Drom-Teun-Pa lúc sắp chết, được các đệ tử vây quanh chung quanh. Ông nằm nghiêng về bên phải, gò má đặt lên đầu gối của một đệ tử, người này rất buồn khổ và nước mắt rơi xuống ướt má của Drom-Teun-Pa, ngài liền nói rằng: “Có gì đâu mà phải buồn khổ về việc ấy, hãy tu tập Bồ-đề tâm và giữ lấy một tâm hồn cao cả” nói xong thì ông qua đời. Đó cũng là những lời cuối cùng của nhiều vị Đại sư, và cũng là lời cuối cùng của Tsong Khapa⁵⁶... các đệ tử vây quanh chung quanh ông vào giây phút chót và bất thành linh ông cầm chiếc nón của mình ném thẳng vào người đệ tử kế tục (tên là Darma-Rinchen, sau này trở thành ngài Gyäl-Tsabje), ông nhìn thẳng vào người đệ tử thật lâu rồi thốt lên “Hãy giữ cho tâm hồn cao cả”, rồi ông ra đi... Sau này chính Darma-Rinchen cũng tuyên bố rằng: “Tâm hồn cao cả là tinh anh của Đại thừa”.

Hành vi giúp ta xem sự an vui của kẻ khác hệ trọng hơn sự an vui của chính mình là cách cư xử đúng đắn duy nhất, nó khuyến khích ta, từng chút một, phải luôn luôn hy sinh nhiều hơn nữa cho kẻ khác.

Trong Nhập Bồ-đề hành Kinh (Bodhicharyâvatâra) có ghi như sau:

“Vì chung những kẻ khác, cũng như chính tôi đây, tất cả không có gì khác biệt nhau trên phương diện mưu cầu hạnh phúc, tại sao tôi phải dồn tất cả cố gắng của tôi cho sự an vui nhỏ nhoi của riêng tôi. Vì chung những kẻ khác, cũng như chính tôi đây, không có gì khác biệt trên phương diện lẫn tránh khổ đau, tại sao tôi chỉ biết lo cho hạnh phúc của riêng tôi?”

Long Thọ (Nâgârjuna) có nói: “Chúng ta sống trong thế gian này là để triển khai tâm thức của ta trong mục đích phục vụ kẻ khác và để cho kẻ khác xử dụng tâm thức của ta”.

Giữ vững trách nhiệm đối với kẻ khác sẽ đem đến cho ta một sức mạnh rạng rỡ, nồng nhiệt, can trường. Nếu ta không biết nắm lấy trọng trách đối với kẻ khác, ta cũng sẽ trở thành như thú vật. Thú vật biết tự che thân, biết xoay xở để kiếm ăn và tự vệ. Nếu ta chỉ biết hành động như chúng, thì ta cũng chẳng khác biệt với chúng bao nhiêu, ngoài cái hình tướng bên ngoài của ta. Vậy chúng ta hãy khai triển Bồ-đề tâm đúng như đã trình bày trong các Kinh điển Sû-tra và Tan-tra.

Nhưng chúng ta phải làm thế nào đây? Chúng ta có những khả năng vô cùng giới hạn... “Giống như một người mẹ cắt tay muốn vớt con mình bị chìm dưới sông”. Trong lúc này đây ta đang được thúc đẩy bởi một thiện tâm trong sáng, nhưng lại không có phương tiện. Vị Đạt-lai Lạt-ma thứ I nguyện cầu như thế này: “Tôi nguyện cầu không bao giờ quan tâm đến sự an vui của chính tôi, nhưng tôi cầu xin luôn luôn được chăm lo cho sự an vui của kẻ khác ! Để giúp tôi thực hiện điều này, xin cho tôi đạt được năm phẩm tính của mắt: mắt xương thịt, mắt thiên nhân (déva), mắt trí tuệ, mắt sáng suốt, mắt lo xa ! Và sáu năng khiếu đúng đắn: tai thiên nhân, ngôn từ đúng mực, khả năng, sự hội nhập vào tâm thức kẻ khác, nhớ lại được những kiếp trước, chấm dứt hoàn toàn những lỗi lầm”.

Nếu chúng ta không hội đủ những năng khiếu ấy chúng ta sẽ không thể làm gì được cả. Để có đủ khả năng giúp đỡ toàn diện, phải vượt qua hết con đường để đến đích trước đã. Chính vì vậy mà tôi đưa ra những lời giảng huấn hôm nay. Chúng ta đây, gồm quý vị và tôi, chúng ta có chung những mối giây nghiệp báo rất chặt chẽ; sự kiện chúng ta tụ họp nơi đây là cái quả xuất phát từ những nguyên nhân có thể rất xa, sâu thẳm trong quá khứ. (Tất cả các câu chuyện về Phật đều nói lên những mối tương quan nghiệp báo đó, những mối tương quan ấy tạo ra thật nhiều dịp may gặp gỡ giữa người thầy và các môn đệ trước khi thực hiện được sự kết hợp cuối cùng). Nếu một ngày nào đó tôi đạt được Bồ-tát hạnh tôi có thể giúp đỡ quý vị hữu hiệu hơn, hơn cả những vị Phật khác có thể giúp quý vị, chẳng qua vì những mối tương quan mà chúng ta đã có sẵn từ thật lâu đời. Đối với quý vị cũng thế. Đối với những người chăm sóc quý vị và những người đã từng gặp gỡ quý vị trong suốt kiếp sống này, hay trong nhiều kiếp sống trước của “quý vị”, quý vị có thể sẽ giúp đỡ họ thật chu tất khi quý vị đạt được thể dạng của Phật. Mỗi vị Phật phải lấy trọng trách, nặng nề hơn cả trọng trách của các sinh

linh khác, trong việc giúp đỡ những ai đã từng liên hệ với vị Phật ấy. Nếu quý vị hiểu được nguyên lý này, quý vị có thể bắt đầu thực hiện sự giúp đỡ trong giới hạn ấy, rồi sau này quý vị sẽ cảm thấy cần phải nắm lấy trách nhiệm to lớn hơn nữa, mở rộng ra với tất cả chúng sinh.

Vậy, khả năng giúp đỡ chúng sinh chỉ có thể nảy nở qua thể dạng của Phật; ngay trong giai đoạn phát triển thứ mười (bhumi) ⁵⁷ một vị Bồ-tát (mặc dù đã có thể giúp đỡ rất nhiều) cũng không hoàn toàn thực hiện được tất cả khả năng. Cần phải có Phật tính... Phải được như thế mới đúng, nhưng còn thêm một điều kiện cuối cùng phải hội đủ, đó là khả năng hội nhập với chúng sinh. Có hai hành vi tâm thức: thứ nhất là ước vọng giúp đỡ mọi chúng sinh, thứ hai là đạt được Phật tính để thực thi sự giúp đỡ đó. Từ hai hành vi ấy sẽ sinh ra một tâm thức gọi là Bồ-đề tâm.

Ta không thể xem Bồ-đề tâm là một thứ ước vọng có tính cách tình cảm và tạm thời để giúp đỡ kẻ khác khi ta gặp một số hoàn cảnh nào đó thúc dục, hoặc là do tâm trạng tùy hứng của ta đưa đẩy. Ước vọng ấy phải là một quyết tâm mạnh mẽ, bình thản và bền vững, luôn luôn hiện diện trong tâm thức ta. Khởi sự cần nhiều cố gắng, và tình thương của ta đối với chúng sinh vẫn còn yếu và giới hạn, nhưng tâm thức sẽ quen dần với hai thứ tình cảm song song đó và sẽ phát triển thêm để trở thành chính bản thể của nó. Và chính lúc ấy ta mới có thể gọi là Bồ-đề tâm thực sự.

Làm sinh khởi những gì chưa nảy nở, tiếp đó khai triển những gì đã phát sinh rồi, chính đây là tinh anh trong cách tu tập của những người Bồ-tát.

---o0o---

Cách tu tập thứ mười một

Tất cả mọi khổ đau, không phân biệt một thứ khổ đau nào, đều xuất phát từ sự ham muốn hạnh phúc cho riêng bản thân mình, trong khi ấy Phật tính Hoàn hảo được sinh ra từ khát vọng giúp kẻ khác được hạnh phúc. Vì thế, trao đổi hoàn toàn hạnh phúc của ta với kẻ khác là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Người ta thấy trong Nhập Bồ-đề hành Kinh có ghi như sau:

“Tất cả khổ đau trong thế giới này sinh ra từ khát vọng hạnh phúc cho riêng mình. Tất cả hạnh phúc của thế giới này sinh ra từ khát vọng đem đến hạnh phúc cho kẻ khác”.

Và trong Guru-Pûjâ (Nghĩ lễ Đạo sư) cũng có ghi:

“Không cần phải giải thích dông dài, chỉ cần nhìn vào sự kiện: những kẻ ấu trĩ chỉ nghĩ đến tiện nghi cho riêng mình, Phật xả thân chỉ vì sự tốt đẹp cho kẻ khác”.

Chúng ta có dịp may quý báu được nghe những lời giảng dạy của Phật, nhờ có Văn-thù-sư-ly (Manjushrî), Long Thọ (Nâgârjuna), Tịch Thiên (Shântideva) truyền lại; vậy ta hãy đem ra áp dụng và xem kẻ khác thân thiết hơn cả với chính ta, bằng cách từ bỏ tất cả những thái độ ích kỷ vì các lý do sau đây: khát vọng hạnh phúc cho chính mình là cội rễ của tất cả mọi quán nhận sai lầm. Tự chau chuốt lấy thân ta là cửa ngõ đưa đến mọi thứ tội lỗi, chau chuốt kẻ khác là mảnh đất thuận lợi đem đến tất cả mọi đức tính tốt.

Để có thể làm gia tăng sinh lực cho thái độ ấy, hãy luyện tập tâm thức theo phương pháp gọi là “trao đổi giữa ta với kẻ khác” và phương pháp “Nhận và cho” (Thong lèn)⁵⁸.

Phương pháp này có nghĩa là: hãy nghĩ đến những khổ đau buộc chặt tất cả mọi sinh linh, phân tích chi tiết những khổ đau ấy, ghi nhớ và liệt kê những khổ đau ấy, nghiền ngẫm sâu xa về những khổ đau ấy bằng cách nghĩ đến những nguyên nhân tạo tác ra những khổ đau ấy và những hậu quả của những khổ đau ấy; phát huy lòng từ bi thật mãnh liệt, rồi quán tưởng ta đang hòa mình với tất cả những sinh linh ấy để phát nguyện nhận lãnh hết về phía ta những khổ đau của họ và những khó khăn của họ, và thiết tha trao cho họ sự an bình của ta và niềm hân hoan của ta. Hãy tập hít thở thật sâu kèm theo với những ý nghĩ ấy, hãy quán tưởng khi hít vào ta kéo về ta tất cả những khổ đau của chúng sinh, và khi thở ra ta gởi đến họ tất cả quả tốt từ những hành vi xứng đáng của ta, sự an bình của ta, niềm hân hoan của ta và ta không giữ lại một chút nào cho ta cả.

Dựa theo những lời cầu nguyện “Guru-Pûjâ” (Nghĩ lễ Đạo sư của Lama Chöpa) ta cầu nguyện rằng:

“Thưa Người Thầy tôn kính, hãy ban phước lành cho con, con xin tất cả những hạt giống sinh ra từ những hành vi xấu của chúng sinh sẽ chín mùi trong con, tất cả các chúng sinh ấy đều giống như những người mẹ của con, và xin cho con biết cách trao cho họ những gì xứng đáng của con và những niềm hân hoan của con, để tất cả mọi chúng sinh đều đạt được hạnh phúc”.

NGÀY THUYẾT GIẢNG CUỐI CÙNG

Sự kiện theo đuổi đến ngày cuối cùng loạt thuyết giảng này nhắc nhở cho chúng ta về hiện tượng vô thường của vạn vật và cũng nhắc ta, thêm một lần nữa, cuộc sống của chúng ta trôi nhanh biết chừng nào và cái ngày cuối cùng rồi cũng sẽ đến rất nhanh. Càng hay, nếu kiếp sống ấy tròn đầy, nhưng nếu chỉ là một kiếp sống vô nghĩa, thì chẳng còn gì để tát nữa, ngoài việc cố gắng cưỡng lại sự hồi hận, cũng lại sự hồi hận cũng là một sức mạnh. Hồi hận thấm nhuần vào tâm thức ta quả là một điều cực kỳ hệ trọng. Không nên biến nó thành một thứ tình cảm đứt quãng và giai đoạn, lệ thuộc vào những xúc cảm thoáng qua. Hồi hận phải có tính cách thường xuyên, phát xuất từ sự quán nhận trong sáng về những lỗi lầm của ta, từ sự hiểu biết sâu xa về quy luật của nghiệp và những hậu quả của nghiệp. Ta phải quyết tâm sử dụng tất cả thời gian còn lại của ta, dù cho còn dài hay sắp hết tùy nơi nghiệp của ta, để bước vào con đường đạo hạnh, tránh những “quan điểm sai lầm” và những hậu quả do chúng sinh ra, ta hành động đúng theo những lời chỉ dẫn của Phật, đúng với những mệnh lệnh của Ngài, để sống một cách “thận trọng” trong kiếp sống “quý giá” này của con người. Và muốn làm cho sự sống đó trở nên thật sự quý giá, thì hãy lắng nghe và đem ra thực hành những lời giáo huấn về “Ba mươi bảy cách tu tập của những người Con Phật”⁵⁹, hôm qua tôi đã nêu lên vài điểm trong đó và tôi sẽ vẫn tắt trở lại như sau.

Tôi đã nói trước đây về bảy cách luyện tập, và về vấn đề Quy y, còn cần bổ túc thêm vài lời bình giải nữa.

Ta phải tuân thủ những nguyên tắc gắn liền với việc Quy y, chỉ nên Quy y nơi Phật và Phật tính, không được Quy y thêm các vị trời thuộc các truyền thống khác hoặc thần thánh nào khác.

Còn một kỹ luật khác nữa là phải kính trọng tất cả những ảnh tượng của Phật, và nói chung là tất cả các vật có tính cách thiêng liêng.

Trong thời đại suy thoái này, buôn bán các vật dụng tôn giáo đã trở thành chuyện thông thường, và đây là một sự sai lầm. Trong hoàn cảnh ấy, nếu có ý định chép lại hay tân trang một quyển sách xưa với ước mong bảo tồn hay quảng bá Đạo Pháp là một hành vi thật xứng đáng, nhưng nếu hành vi ấy chỉ có mục đích lợi lộc, đó là một điều xấu. In một quyển sách “nói lên” Đạo Pháp là chính đáng, nhưng nếu lấy đó để làm thương mại vì tư lợi, không mang tính cách tư liệu tôn giáo hay Kinh sách thiêng liêng là một

điều đáng tiếc. Cử chỉ của ta phải luôn luôn kính cẩn: không được ném xuống đất sách nói về Đạo Pháp, không được vứt bỏ vô ý thức bất cứ tượng ảnh hay kinh sách thiêng liêng. Một trong những quy luật liên hệ đến Đạo Pháp là phải đặc biệt cẩn thận, sau khi đã “Quy y” không được cố tình làm hại đến bất cứ một sinh vật nào, không được có một ý nghĩ hung hãn nào đối với chúng. Như tôi đã nói với quý vị, sự kính trọng rất là quan hệ. Dưới bất cứ hình thức nào, bằng bất cứ ngôn ngữ nào, bất kính là một nguyên nhân của vô minh. Trong thời đại chúng ta đang sống, quả thật hết sức khó khăn, nhưng tôi vẫn xin quý vị phải thật cẩn thận đừng đánh mất sự kính trọng. Đừng chỉ trích Tăng đoàn; khi ta chỉ trích một nhà sư, ấy là ta chỉ trích tất cả... dù cho ta không thể nào bắt chước được vị Lat-Ma Dom-Teun-pa chăm lo cho Tăng đoàn, chẳng hạn như câu chuyện kể lại rằng tự ông đi một nhật từng mảnh vải đỏ, vải vàng (vì những mảnh vụn ấy có thể dùng để may vá áo mặc cho các nhà sư), thì ít ra ta cũng biết kính nể đôi chút các sư tăng và sư ni. Người thế tục biết kính mến một sư tăng sẽ xem cả Tăng đoàn là một “địa giới của phẩm hạnh”, và khi nghĩ rằng mỗi vị sư là một “đối tượng” cho ta Quy y, thì điều ấy cũng đòi hỏi ngược lại tất cả các nhà sư phải xứng đáng với “đối tượng” Quy y. Một quy tắc khác liên hệ đến việc Quy y nơi Tăng đoàn là không nên giao du quá dễ dãi với những người bạn đồng hành mới, không nên cả tin bất cứ ai không thuộc vào tập thể Đạo Pháp, dù họ có phô trương một chút uy quyền nào đó trên lãnh vực tâm linh.

Chúng ta lại nói đến cách tu tập thứ tám, đề cập đến Quy luật của nghiệp và những hành vi thiếu đạo hạnh cần phải từ bỏ, tuy rằng cách tu tập này cũng là cách tu tập của những người Bồ-tát, nhưng nó chỉ có tầm ảnh hưởng đáng kể trong những bước đầu tu học, và vì thế nó vẫn còn thuộc vào Con Đường của sự Quán nhận Hẹp.

Cách tu tập thứ chín bắt đầu bước vào Con Đường Quán nhận Trung bình. Con đường này khởi sự bằng cách thực hiện sự hiểu biết sâu xa về những nỗi khổ đau Thực sự; Kinh sách Lam-rim (Bồ-đề Đạo thứ đệ luận) ghi rõ rằng ta cần phải đào sâu và nắm vững những nguyên nhân của khổ đau, đấy là những sai lầm buộc ta vào thế giới Luân hồi, phải tập luyện tâm trí để quán nhận và phát triển bằng ba cách tu tập: Shîla (Đạo đức), Samâdhi (Thiền định) và Prajnâ (Trí tuệ), các cách tu tập này được hỗ trợ bằng một ước vọng cực kỳ mãnh liệt phải đạt được Giải thoát. Ba cách tu tập ấy là phương pháp chắc chắn đưa đến tám điều chín chắn⁶⁰. Tsong Khapa (Tông Khách Ba) có nói: “Không bao giờ tự thoả mãn với những thứ thích thú của luân hồi; dù cho chúng có vẻ hoàn hảo, nhưng thật ra chúng chỉ là những cửa ngõ đưa đến khổ đau... Nhìn thấy được điều ấy rồi, tôi cầu xin hãy ban

phước lành cho tôi, để tôi đủ sức phát huy trong tôi cái ước vọng mãnh liệt đạt đến Niết bàn”.

Một trong những đặc điểm của đau khổ là: khi ta càng nắm, ta càng được, và ta càng muốn được thêm, ta lại càng mất đi sự thoả mãn về những gì ta đã nắm được. Sự thiếu thoả mãn trường kỳ đó là vì hạnh phúc của thế giới luân hồi không bao giờ bền vững cả, ta không thể tin vào thời gian tồn vong của nó. Không có gì bền vững cả đối với “địa vị xã hội cao sang” của ta, những quyền uy của ta, kể cả thân xác của ta cũng vậy. Nếu ta có được một người bạn đồng hành tuyệt vời sống với ta trong suốt cuộc đời này, ta cũng sẽ bỏ lại khi ta chết, và ta cũng sẽ không nhận ra được họ trong kiếp sống mới của ta. Cuộc du hành của luân hồi là một cuộc du hành đơn độc. Sự cô đơn đó và hoàn cảnh tạo ra từ sự “chia lìa” là những khổ đau trong số những khổ đau tồi tệ nhất của luân hồi. Có rất nhiều loại khổ đau, nhưng có thể xếp vào sáu nhóm chính như đã nêu lên trên đây, và trong số này có một thứ khổ đau ta chưa có dịp nói đến, và khổ đau này lại không phải là một thứ khổ đau thuộc loại nhỏ nòi, ấy là sự kiện bắt buộc phải tái sinh trở lại trong thế giới Luân hồi. Bởi vì khi nào nguyên nhân đầu tiên ấy của sự tái sinh phát hiện, tất cả các nguyên nhân khác sẽ tự động nối đuôi theo sau và rồi cái vòng tròn của Luân hồi tiếp tục xoay đều... mỗi vòng, chúng ta lại tiếp tục ăn những quả đắng gặt hái từ trong quá khứ. Những “ảo giác” là những nguyên nhân ô nhiễm của Luân hồi, hậu quả là sự tái sinh liên tục, tạo ra những ảo giác mới và một nghiệp mới... Bản chất của Luân hồi là khổ đau, nó mang năm thuộc tính khổ đau: sinh ra trong khổ đau – sinh ra từ những nguyên nhân sai lầm (hướng dẫn bởi Vô minh) và hình thành trong những thân xác không thích nghi⁶¹ – tiếp tục phạm vào cùng một lỗi lầm trong tương lai – bị kích động bởi nghiệp nên mất hết tự do trong kiếp sống hiện tại – mất hết tự do trong kiếp sống tương lai. Và những thứ này cứ tiếp tục xảy ra như thế cho đến khi nào ta thoát ra khỏi sự hiện hữu này. Ngoài những tạo tác do nghiệp đưa đẩy và các hậu quả của nó, không có gì khác hơn để ta có thể gọi là hạnh phúc trường tồn. Ta phải vượt thoát ra khỏi cảnh tù ngục đó, khỏi thể dạng luân hồi đó, và ba cách tu tập đã nói đến: Shîla (Giới), Samâdhi (Chỉ), Prajnâ (Huệ) là những liều thuốc hoá giải hiệu nghiệm, đủ khả năng hoá giải mọi nguyên nhân và hoàn cảnh. Chúng ta đã nói khá dài về cách tu tập thứ mười; tuy nhiên cũng cần nêu thêm ra đây một vài mối quan tâm về chủ đề “tu tập của những người Bò-tát liên quan đến con đường Quán nhận Rộng lớn”. Trong cách tu tập tâm thức gọi là “Bánh xe Khí giới” nhằm vào mục đích chống lại sự ích kỷ, có ghi như sau: “Một con quỷ thông thường và thuộc lãnh vực bên ngoài có thể gây ra tai hại, nhưng chỉ là những tai hại tạm thời, trong khi đó một con quỷ bên trong gây

ra tai hại thường xuyên”. Con quỷ bên trong sâu kín nhất, bám chặt nhất trong ta, chính là khái niệm cho rằng có cái ta riêng biệt, có một cái “tôi” để bám chặt vào đó; tiếp theo, thứ vô minh sâu thẳm trên đây lại lôi kéo theo với nó tất cả những quan niệm sai lầm khác, trong số này thương yêu cái ta là quan niệm sai lầm chính yếu hơn cả. Hai thứ sai-lầm-cội-rễ: sự cảm nhận cái ta và yêu mến cái ta là hai thứ sai lầm tệ hại nhất có thể có. Chúng đi đôi với nhau và hỗ trợ cho nhau; ganh ghét, ham muốn, ghét bỏ và còn nhiều thể dạng đôn đau khác nữa đều tuôn ra từ đó. Trong lúc thiền định, hai thứ sai lầm căn bản này sẽ làm cho tâm thức yếu mềm, tư tưởng phân tán và tâm trí sao lãng. Do đó tu tập đứng đắn về Đạo Pháp không phải dễ, và người tu tập đích thực phải hành động như một người lính, chiến đấu không ngừng chống lại những kẻ thù bên trong mà người chỉ huy của chúng là sự tin tưởng vào cái “ta”, đong đảo bộ hạ bao quanh hấn và nghe lệnh của hấn. Đôi khi ta có thể chán nản vì nhiều khó khăn hiện ra, nhưng phải nghĩ rằng trong những trận chiến trên thế giới này không có một cuộc chiến nào đem đến chiến thắng cuối cùng, nhưng trong trận chiến của tâm linh, chiến thắng hoàn toàn có thể đạt được.

Trong thế giới này một trận chiến không làm chấm dứt được một cuộc chiến tranh (và hơn nữa thông thường một cuộc chiến tranh lại tiếp tục chuẩn bị cho một cuộc chiến khác); bên trong ta, một trận chiến khi đã thắng có thể hóa giải hoàn toàn những con quỷ đã bị đánh bại.

Những vị Đạo sư của trường phái Kadampa (Cam-đan phái) nói rằng: “Chiến đấu chống lại những ảo giác là trọng trách của chúng ta”. Geshé Ben-Gung-gyal nói rằng:

“Cách tu tập của tôi là canh chừng ảo giác không cho lọt vào ngưỡng cửa của tâm thức, bằng cách xử dụng những vũ khí tương xứng với chúng...nếu chúng hung hãn, tôi sẽ chiến đấu...nếu chúng giữ yên, tôi sẽ hòa hoãn”.

Trọng trách khó khăn đó đều giống nhau đối với tất cả những ai tu tập Đạo Pháp; Bò-đề tâm và sự thực hiện Shūnyatā (Tánh không) là những cơ sở lành mạnh luôn luôn giúp ta chiến thắng. Đó chính là những khí giới của chúng ta, những khí giới ấy không thể nào bị hủy diệt được.

Sự cảm nhận cái ta và nuông chiều cái ta được các Māra ⁶² hỗ trợ và chúng giúp sức cho vô minh trong ta tạo ra ảo giác.

Nhưng chính chúng, chính những Ma vương đó cũng chịu ảnh hưởng nơi quyền lực của Vô minh, nhưng quyền lực Vô minh chỉ có tánh cách tạm thời và không có cơ sở vững chắc, không có một thực thể nào cả. Sớm hay muộn sự Quán nhận Đứng đắn sẽ chiến thắng với sự giúp sức của chư Phật và các vị Bồ-tát, các vị ấy chiến đấu vì ta bằng sức mạnh và lòng từ bi của họ.

Trong tập Bồ-đề hành Kinh có nói: “Từ những kalpa vô tận, dựa vào sự hiểu biết toàn năng, các chư Phật cho rằng Bồ-đề tâm là nguồn trợ lực chính yếu của mọi chúng sinh”.

Hành trang của ta hiện nay tuy còn ít ỏi, nhưng khi ta biết suy tư như các chư Phật, cố gắng phát huy Bồ-đề tâm và cố sức đạt được Shunyatā (Tánh không), chắc chắn ta sẽ đi đến chiến thắng, sẽ vượt qua những chướng ngại dựng lên từ ảo giác. Bản thể của những chướng ngại ấy là suy vong, trong khi tâm linh tinh tế nhất của con người lại có tiềm năng thực hiện được sự Quán nhận Đứng đắn Tánh không. Khi tâm linh tinh tế thực hiện được Tánh không, các phân tâm trí thô thiển giúp nhận biết những hình tướng bên ngoài giống như những hiện hữu thật, sẽ tan biến đi. Nhận thấy được rõ rệt quá trình ấy là điều đáng mừng. Bước đầu ta phải chiến thắng thái độ ích kỷ bằng cách nhìn vào những phẩm tính tốt của kẻ khác và yêu quý những phẩm tính ấy. Trong các Nghi lễ Đạo sư có ghi chú: “Người nào biết dẫn dắt kẻ khác đến an vui, họ có thể xem đây như một cánh cửa mở rộng đón lấy vô số những phẩm hạnh. Hãy ban ân huệ cho tôi để giúp tôi có đủ sức xem chúng sinh quý giá hơn chính mạng sống của tôi”. Thái độ đó của tâm thức là vị thầy bên trong của ta, là người cứu vớt mọi chúng sinh. Tất cả các hành vi của ta đều phải hướng vào sự thực hiện những phẩm tính ấy; trong khi đi, trong khi ăn, trong khi đi dạo, ngay cả lúc nằm ngủ, ta phải nghĩ đến việc khai triển tâm thức ta. Nếu làm được như thế, ta sẽ trở nên “tối thượng” trong việc tu tập Đạo Pháp, và đây cũng là cách tu tập cao nhất để tự tinh khiết hoá. Không có gì cao rộng hơn nữa.

---o0o---

Cách tu tập thứ mười hai

Nếu chỉ vì ảnh hưởng của tham lam cực mạnh hay bởi nhu cầu khốc liệt mà một kẻ bần hàn đánh cắp, hoặc xúi dục kẻ khác đánh cắp tài sản của ta, với tấm lòng tràn đầy từ bi, ta hiến dâng cho người ấy thân xác ta, của cải

của ta và cả đạo hạnh của ta đã tích lũy từ ba thời gian vô tận, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Hôm qua chúng ta đã nói sơ lược về thông lèn “trao đổi giữa ta và những kẻ khác”; ta dành đặc biệt ngày hôm nay để nói thêm về cách tu tập này. Trong tình cảnh nói đến trên đây, ghét bỏ kẻ cưỡng đoạt tài sản của ta hoàn toàn là một hành vi hợp pháp, có thể xem là chính đáng nữa, và ta có thể sử dụng các phương tiện mà xã hội dành cho ta để chống lại kẻ ấy. Nhưng đối với một người ước mong tu tập Bồ-đề tâm, phải tuyệt đối tránh không được làm như thế. Chúng ta không những đem cho những gì họ cần đến, mà tất cả những gì họ đòi hỏi nhiều hơn nữa ở ta, dù đó là thân xác ta, tài sản của ta hay mạng sống của ta, ta cho một cách tự nhiên không cần suy nghĩ, làm như thế để tránh cho người nhận khỏi phạm vào hành vi tệ hại xử sự hung dữ để cưỡng đoạt.

Sau đây là phản ứng của người Đạo sư đã soạn thảo bài giảng huấn này, ông đã từng gặp trường hợp tương tự như thế. Ông ta là người từ Tu viện Sakya đến và bị cướp sạch trên đường đi. Các tên cướp sợ ông kêu cứu nên hấp tấp bỏ trốn. Ông khẩn cầu họ không cần phải hành động như thế, rồi nói với họ rằng: “Tôi không kêu cầu cứu đâu, nhưng nếu các ông bỏ đi ngay bây giờ có nghĩa là các ông “lấy” của tôi những vật ấy và như thế các ông đã làm một việc lầm lỗi, vậy để giúp các ông tránh khỏi những hậu quả của hành vi ấy, tôi xin dâng hết cho các ông đấy, kể như tôi cho các ông, và như thế các ông chiếm giữ những vật ấy một cách hợp pháp”. Sự xúc động bất ngờ của những người bắt lương mạnh đến mức làm cho tâm thức họ biến đổi hẳn và họ xin được làm đồ đệ của ông.

---o0o---

Cách tu tập thứ mười ba

Dù cho người ta có đánh đập ta hay hành hạ ta, ta không được để cho bất cứ một sự ghét bỏ nào trỗi dậy trong ta. Mở rộng lòng từ bi vô biên với tất cả những sinh linh đáng thương vì vô minh đã đối xử tệ hại với ta, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Cách tu tập này cũng giống như cách vừa nói đến trên đây. Hãy nhận lấy về phần mình những hậu quả từ những hành vi xấu, những hành vi ấy luôn luôn là những hành động vô minh, đây là cách luyện tập hữu hiệu về “sự trao đổi giữa ta và kẻ khác”.

---o0o---

Cách tu tập thứ mười bốn

(Cũng giống như cách tu tập trên đây)

Nếu bỗng dung chẳng vì một lý do nào cả, mà một số người vu khống cho ta, đến độ có thể chất đầy cả thế giới này bằng những lời gièm pha; ta vẫn tán tụng với tình thương yêu hướng vào những đức hạnh của họ, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

---o0o---

Cách tu tập thứ mười lăm

Nếu trong một tập thể nhiều người, có một người nêu lên một lỗi lầm mà ta muốn giấu kín, ta không phẫn nộ đối với người đã làm việc ấy, nhưng xem hẩn như chính vị Đạo sư tối thượng của ta, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Và tại sao ta lại phải xem người hại ta như “Đạo sư tối thượng” của ta? Chỉ vì thông thường ta không bao giờ chịu nhận những lỗi lầm, ta đánh lạc hướng và tìm cách thu nhỏ những lỗi lầm của ta. Nhưng Kinh sách có nói người Thầy phải dùng Đạo Pháp như một tấm gương cho ta soi, nhìn vào tấm gương đó để ta nhận ra những lỗi lầm, những lỗi lầm nơi thân xác, nơi ngôn từ và nơi tâm thức. Vậy nếu như có ai đứng ra nhận lãnh trong trách làm tấm gương soi, kẻ ấy đã ban cho ta những huân thị đích thực về tinh thần. Người Thầy ban cho ta những quả trách cũng như lời khen thưởng; cả hai cũng đều tốt như nhau, vì khen thưởng làm cho ta sung sướng và ta cảm thấy khoan khoái. Nhưng khiển trách lại còn tốt hơn như thế, vì nó cho ta thấy những điểm yếu kém của ta, trong khi những lời khen thưởng chỉ khơi động thêm sự kiêu hãnh trong ta mà thôi. Với cùng một cách lý luận như thế, khổ đau có thể xem như một phương thuốc hay, vì nó nhắc nhở ta về Đạo Pháp, trong khi ấy, lúc ta được sung sướng, tức là lúc ta “ăn” những quả lành từ nghiệp xứng đáng của ta, và khi đã ăn quả thì quả sẽ hết.

---o0o---

Cách tu tập thứ mười sáu

Nếu một người nào đó, mà ta giúp đỡ và đùm bọc như chính con của ta nhưng họ đáp lại bằng sự vô ơn hay ghét bỏ; hãy thương hại họ một cách dịu dàng như một người mẹ chăm sóc cho con mình đang đau yếu, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Cách tu tập này của các người Bồ-tát thật khó; vì thế tôi xin đưa ra đây một giai thoại của xứ Tây tạng, được ghi chép trong “Những lời tán tụng vị Đạt-Lai Lạt-Ma thứ VII”.

Vị này có một người thuộc hạ mà ông rất tin cậy và ông đặc biệt ưu đãi người này. Dần dần tạo được một uy thế cá nhân càng lúc càng mạnh thêm, và sau cùng người này chống lại với vị Đạt-Lai Lạt-Ma, tìm cách truất phế vị này, và sau đó còn có ý định giết ông nữa. Vị Đạt-Lai Lạt Ma không hề sử dụng uy quyền hợp pháp của mình chống lại hắn; ông vẫn giữ trầm tĩnh và thanh thản, nói năng rất triều mến với hắn, và người thuật lại câu chuyện này chấm dứt bằng câu kết luận như sau: “Giống như một đứa con có tâm thức lầm lạc dùng dao đâm mẹ mình, người mẹ đáp lại hành vi trái luân thường đạo lý ấy bằng một tình thương gia tăng hơn nữa, về phần chúng ta và với lòng từ bi, chúng ta nên tự hỏi có đủ sức giúp đỡ và biện hộ cho một kẻ hư hỏng muốn làm hại ta hay chăng”.

---o0o---

Cách tu tập thứ mười bảy

Nếu có một người nào đó ngang hàng với ta hay thấp kém hơn ta một cách rõ rệt nhưng lại khinh thường ta hoặc vì tự cao tự đại mà tìm cách hạ thấp ta, thì ta hãy kính trọng người ấy như vị thầy của ta, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Đó là cách tu tập rất hiệu quả vì trường hợp như thế rất thường xảy ra trong cuộc sống thường nhật của ta. Nếu có ai đối xử với ta như một cấp trên hoặc nịnh hót ta với những điều hiểu biết mà hắn không hề có. Phản ứng tức thời của ta là một thứ tình cảm bực bội và mất kiên nhẫn. Cách “luyện tập tâm thức” là ngồi xuống trong tư thế thiền định, quán tưởng người ấy ra trước mặt, chiêm ngưỡng người ấy một cách trầm tĩnh, đồng thời nhìn về phía ta rồi ta quỳ xuống chân người ấy. Lập đi lập lại cách tập luyện này sẽ làm cho ác cảm của ta đối với người ấy biến đổi đi và rồi ta sẽ có thể yêu thương người ấy. Ta luôn luôn nhớ rằng ta phải là người khiêm nhường nhất trong số tất cả mọi người; ta phải là người phục vụ cho tất cả chúng sinh.

Đạo sư Cam-đan phái là Geshé Lang-ri thang-pa có nói trong “Cách tu tập tâm thức bằng tám tiết” như sau: “Bất cứ tôi đang ở đâu, cùng chung với những người khác, tôi cầu xin được nghĩ rằng chính tôi là kẻ kém cỏi nhất trong số họ và xin được xem tất cả những kẻ đó như những người tối thượng trong tận cùng của tim tôi”.

---o0o---

Cách tu tập thứ mười tám

Khi ta bị bỏ rơi, mang nặng ốm đau và buồn phiền, nhưng không nản chí, vẫn nghĩ đến việc nhận lấy về phần ta những hành vi sai trái của mọi sinh linh, và nhận chịu khổ đau do hậu quả từ những hành vi sai trái đó gây ra, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Có hai hoàn cảnh cực kỳ nguy hiểm: hoặc ta quá sung sướng, hoặc ta quá đau khổ. Một kẻ nào đó khi bị khổ đau bủa vây tứ phía và không thấy được nguyên nhân của khổ đau ấy là do nơi sai lầm mà họ đã phạm, họ sẽ đau ốm, lo âu và hoảng sợ từ trong tâm thức, bị những người thân lẫn tránh, gánh chịu nguy cơ có thể đánh mất cả lòng tin nơi Đạo Pháp. Nhưng nếu trong lúc ấy họ có đủ sức nghĩ rằng: “Tôi xin gánh chịu khổ đau thay cho tất cả chúng sinh và xin nhận về phần tôi tất cả lỗi lầm của họ, tôi xin đem những khổ đau của tôi trong lúc này để chứng tỏ cho hành vi đó”; làm được như thế là cách tu tập của những người Bồ-tát.

---o0o---

Cách tu tập thứ mười chín

Khi ta đạt được uy tín lớn lao và sự kính nể của mọi người, kể cả đạt được sự giàu có của Vaishravana⁶³, nhưng ta xem những quả ấy do nghiệp sinh ra, không có một thực thể nào cả, và không kiêu hãnh chút nào khi quán nhận được điều đó, ấy chính là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Nguy hiểm thứ hai xuất phát từ sự an vui quá lớn: khi mà tất cả đều thành công đối với ta, nào ta có tiền, có sức khoẻ, có một gia đình hạnh phúc; nào là mọi người đều tỏ ra quý mến ta và ngưỡng mộ ta, và nếu như ta còn trẻ và đẹp, ta sẽ rất có thể tin chắc vào sự hoàn hảo của thế giới Luân hồi, ta quên bẵng Đạo Pháp, rồi từ từ ta phạm vào những lỗi lầm nhỏ, dần dần vào những lỗi lầm lớn hơn. Kiêu hãnh góp thêm vào đó làm cho ta

không còn nghĩ đến tu tập nữa; u mê và vòng tròn của quán nhận sai lầm sẽ quay đều...

Tông-khách-ba (Tsong Khapa) là người đã thức tỉnh trước nguy cơ của tự cao tự đại, ông nói rằng:

“Khi một kẻ nào đó kính trọng tôi hay ca ngợi tôi, tức thời ý niệm vô thường nổi lên trong tôi. Vô thường...của thích thú mà tôi cảm nhận từ những lời ca ngợi ấy; tại sao tôi lại cảm thấy tự đắc khi còn có những kẻ khác đang ác cảm với tôi? Và tại sao tôi lại phải bực dọc vì những chuyện bực mình tôi nghe thấy, trong khi đó lại có nhiều người khác khen ngợi tôi hết lời?”. Ca ngợi hay khiển trách chỉ là những chữ, một sự sai lầm thật nhỏ nhoi và vô tình có thể đưa đến sự khiển trách, những thứ này không thể làm cho ta giao động. Chỉ trích hay ngưỡng mộ, giàu sang hay bần hàn, đau ốm hay khoẻ mạnh, tất cả đều vô thường, đó là quy luật của Luân hồi.

Vị Lạt-Ma Drom-teun-pa đã từng bảo rằng: “Thật rất khó phải đứng nhón trên đầu ngón chân, phải đứng dựng để vươn lên vì kiêu hãnh, đầu cao hơn kẻ khác; tốt hơn ta nên tỏ ra khiêm nhường và nhỏ bé”.

Luôn luôn phải thận trọng và cần nhất phải đem ra thử thách thường xuyên động cơ thúc đẩy ta, vì biết đâu có thể ta cũng chỉ tu tập Đạo Pháp bằng lời nói và bằng hình thức bên ngoài. Rèn luyện sự nhún nhường ấy là nguồn hạnh phúc và cũng là một chuyện rất thông thường ở Tây tạng, nhờ vào cơ cấu xã hội sẵn có và sự yêu chuộng khiêm nhường của dân tộc chúng ta trên quê hương chúng ta. Điều này khó thực hiện hơn trong các xã hội Tây phương, bởi vì các hệ thống xã hội này thiếu những hoàn cảnh thuận lợi, trong đời sống thường nhật, nhất là sinh hoạt nghề nghiệp, trong các xã hội ấy nếu tỏ ra khiêm nhường là tự “hạ thấp giá trị” của ta. Tuy nhiên, bất cứ ta đang sống ở đâu, ta cũng phải áp dụng đức tính ấy, đó là những gì thật thiết yếu trong Đạo Pháp Đại thừa.

---o0o---

Cách tu tập thứ hai mươi

Trừ phi sự hung hãn từ bên trong những địch thủ của ta tự chấm dứt thì thôi, nếu không ta càng chiến đấu chống lại những địch thủ đó thì chúng lại càng sinh ra nhiều hơn. Cũng thế, cho đến khi nào ta khắc phục được tâm thức thì thôi, nếu không những sức mạnh tiêu cực vẫn tiếp tục xâm chiếm

tâm thức ta. Kiểm soát tâm thức bằng tình thương và lòng từ bi, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Tập luận Nhập Bồ-đề hành Kinh có ghi rõ: “Làm thế nào ta có thể tìm đủ da để bọc cả trái đất, trong lúc chỉ cần đến một miếng da nhỏ làm gót giày, ta cũng có thể đi hết địa cầu?”. “Những kẻ làm điều xấu nhiều đến đâu có thể lấp hết không gian, làm sao ta có thể thắng hết họ cho được; nhưng nếu ta thắng được sự ghét bỏ đang nằm trong ta, thì cũng giống như ta đã khắc phục được tất cả những người xấu đó”.

Làm cho hung bạo chấm dứt bằng sức mạnh của chiến tranh là một điều hiện nay chưa ai thành công, cũng chưa bao giờ thành công trong quá khứ, và trong tương lai cũng sẽ không bao giờ làm được. Nhưng nếu mỗi người trong chúng ta tự hoá giải sự hung hãn của mình, chiến tranh sẽ không bao giờ xảy ra nữa.

Nếu phương pháp ấy không được đem ra thực thi, chỉ cần một sự kiện nhỏ nhoi kích động thú tính của một người nào đó sẽ có ngay hai người nổi lên kinh chống nhau. Nếu ta dùng sức mạnh để khuất phục họ thì tức thời những kẻ nổi loạn sinh sôi nhiều thêm nữa, mỗi người đều viện dẫn “lý do chính đáng” là phải chiến đấu. Rốt cuộc sự nổi dậy lan tràn và sinh ra chiến tranh. Cũng từng có những giai đoạn thanh bình trên toàn thế giới và trong một vài địa phương, nhưng ý đồ ly khai và hung bạo vẫn tiềm ẩn, ngấm ngầm và chỉ chờ một cơ hội nhỏ là xung đột xuất hiện trở lại. Điều ấy chứng tỏ có một cái gì sai lầm trong cách tu tập Đạo Pháp của chúng ta. Những gì thuộc vào “chính trị” có thể làm chủ đề cho tham những, nhưng nguồn gốc của tham những là trong thâm tâm của từng người. Vậy bản phận của từng cá nhân là khắc phục trong ta mọi ý nghĩ phải nhân danh xã hội mà trừng phạt; điều ấy chỉ có thể giải quyết bằng sức mạnh của tình thương và lòng từ bi.

Tông-khách-ba vì thế đã nói lên những lời “Tôn vinh Phật” như sau: “Không cần vung lên một lưỡi kiếm nào cả, không cần mặc lên người một chiếc áo giáp nào cả, một mình Ngài đã chiến thắng hàng triệu sức mạnh của Mârâ (Ma vương). Ngoài Ngài ra có ai đạt được sự chiến thắng như thế hay không? Chiến thắng ấy là kết quả của lòng từ bi vô biên và của tình thương mãnh liệt”.

Nếu không cố gắng đem đến hòa bình, xung đột sẽ trở nên tệ hại hơn, và chỉ cần có một người thật an bình và không đam mê cũng có thể

giúp ích rất nhiều. Nếu không giao động trong tâm, ta sẽ thảo luận với nhau một cách hiệu quả, và từ đó có thể tìm ra giải pháp. Chính những giao động bên trong mới cần phải làm cho lắng xuống; nó luôn luôn xuất phát từ những xúc cảm liên hệ đến sự bám níu, ghét bỏ hay tham lam. Khắc phục tâm thức là cách tu tập của những người Bồ-tát.

---o0o---

Cách tu tập thứ hai mươi mốt

Bản chất của lạc thú dục tính là nước muối; càng uống ta càng khát thêm. Từ bỏ những đối tượng làm bùng lên sự thèm khát là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Đối tượng của sự thèm khát có thể so sánh với nước muối; càng thụ hưởng sự ham muốn lại càng tăng thêm, không bao giờ ta thoả mãn cả, cho nên tất cả mọi lạc thú và vui thích xuất phát từ ham muốn hay bám níu thật hết sức tai hại.

Ví dụ điển hình rõ rệt hơn cả là những thú vui dục tính. Nó có vẻ là những hạnh phúc đạt được một cách nhanh chóng, nhưng đúng ra đây chỉ là khổ đau và nguyên nhân của khổ đau. Ta có thể so sánh nó như bệnh dị ứng nổi mề đay; khi mắc vào bệnh ấy càng gãi ta càng thấy nhẹ nhõm, nhưng rồi ta thấy cần phải gãi tiếp và sau cùng sinh ra lở loét. Gãi khi ta nổi mề đay là thích thú, nhưng nếu không bị mề đay có lẽ tốt hơn.

Những thích thú trong thế giới luân hồi rất dễ chịu, nhưng rất phù du; không thèm muốn những thích thú của thế giới đó sẽ đem đến hạnh phúc thật sự.

Long Thọ có nói trong Ratnàvali⁶⁴ như sau: “Bởi vì nếu người càng khai thác đối tượng thích thú của người, nó lại đem đến càng ít thoả mãn hơn, cho nên khi biết được như thế, đối với bất cứ đối tượng nào của sự thích thú, hãy tức khắc gạt bỏ nó đi”.

Cho đến đây các cách tu tập của người Bồ-tát đã được nói đến chỉ thuộc lãnh vực của Bồ-đề tâm tương đối. Bây giờ chúng ta sẽ nói đến Bồ-đề tâm tối thượng và bình giải về hai cách thiền định: không gian như là một cách thiền định và ảo giác như một cách thiền định.

---o0o---

Cách tu tập thứ hai mươi hai

Tất cả mọi hiện hiện đều do ảo giác của tâm thức tạo ra và chính tâm thức, từ những thời gian vô tận, không hề có một sự hiện hữu nội tại nào, nó vượt ra ngoài hai thái cực của sự hiện hiện (trường cửu và hư vô) và vượt ra ngoài mọi sự tạo tác. Hiểu được Bản thể ấy (Tathâta, Như Lai) và không hình dung chủ thể và đối tượng như những hiện hữu thật, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Những người thuộc trường phái Vijnânavâdin⁶⁵ cho rằng tất cả những gì hiện hiện đều là bản thể của tâm thức⁶⁶. Nguyệt Xứng (Chandrakirti), thuộc Trung quán tông (Mâdhymika) nói rằng: “Mỗi vật thể hiện hiện không hiện hữu bằng một bản thể độc lập, nhưng phải xuyên qua sự quán thấy của tâm thức tương đối, và vì thế nên nó không mang một sự hiện hữu tuyệt đối nào. Nếu mọi vật đều có một sự hiện hữu nội tại thì khi ta càng khảo sát chúng và càng phân tích chúng, chúng phải càng trở nên rõ rệt và chính xác, nhưng trên thực tế thay vì trở nên chính xác, chúng lại hóa ra mù mờ khi khảo sát, chúng tàn lụi, và rốt cục ta không thể tìm ra chúng nữa”. Điều ấy rốt lại không có nghĩa là chúng không hề hiện hữu, nếu không thì chúng chẳng có thể tạo ra cho ta bất cứ một sự thích thú hay khổ đau nào. Vậy chúng hiện hữu nhưng khi ta tìm kiếm bản thể thực của chúng, ta không tìm thấy; cái bản thể thực chống đỡ cho những hình tướng bên ngoài của chúng, một sự hiện hữu hiển nhiên, độc lập, một sự hiện hữu như thế không có; điều đó chứng minh cho thấy mọi vật thể chỉ hiện hữu một cách tương đối, qua phóng ảnh của tâm trí, và đồng thời chính thành phần tâm trí cũng có tính cách tương đối nữa; và sự kiện mọi vật thể hiện hiện như thật, một cách nội tại, là bằng chứng cho thấy sự nhận biết của ta chỉ là một ảo giác.

Vị Đạt-Lai Lạt-Ma thư VII có nói: “Những vật thể hiện ra trong tâm thức của một người đang ngủ chỉ là những gì thuộc vào giấc mơ, đây chỉ là những biểu hiện bên ngoài, dưới cái vẻ bên ngoài ấy không có vật thể nào xác thực cả, chúng chỉ là những quán thấy do thị giác của tâm thức. Cũng tương tự như thế, ta và kẻ khác, Luân hồi và Niết bàn chỉ là những chỉ định bằng danh xưng và bằng sự hiểu biết của ta mà thôi; chẳng hề có một sự hiện hữu nội tại nào, kể cả một hạt nguyên tử nhỏ nhất cũng vậy”.

Mỗi hiện tượng đều có vẻ hiện hữu thật trên cơ sở hình tướng bên ngoài của nó, nhưng thực sự nó không hiện hữu giống như chúng ta đã thấy. Do đó, trong trường hợp một người ngủ mê trong trong giấc ngủ của vô minh, những vật thể do sáu giác quan⁶⁷ nhận biết chỉ có vẻ hiện hữu thật trên căn

bản như sau ... “Chúng xuất phát từ cái tâm thức quý quyết của người đấng...”.

Đúng vậy, đó là cách thức hiện hữu của tất cả mọi vật, nhưng đối với ta, vì vô minh đánh lừa, nên mỗi vật hiện ra với ta bằng một sự hiện hữu thật, nhưng thực sự chúng chỉ hiện hữu bằng tên gọi mà ta đặt cho chúng, dựa vào sự hiểu biết của ta đối với chúng.

Đức Đạt-Lai Lạt-Ma thứ VII cũng có nói: “Nhu thế, dù cho là cái “tôi” hay bất cứ gì khác, sự hiện hữu bằng một bản thể độc lập và tự tại của chúng là một thứ biểu hiện phát sinh từ sự nhận biết sai lầm; đây chính là đối tượng nhận biết tinh tế cần phải phủ nhận, và nếu phủ nhận được nó thật không có gì quý giá hơn”.

Tất cả những hình tướng bên ngoài, tinh khiết hay ô uế, chỉ hiện hữu bằng sự nhận biết thị giác của tâm thức mà thôi, về phần chúng, chúng không trường tồn, cũng không độc lập, và cũng thế, khi ta khảo sát tâm thức và tìm kiếm tâm thức, ta sẽ không thấy nó. Tâm thức gồm chung trong sự “hiện hữu” và khi ta phân tích tâm thức ta thấy có một sự kết hợp, đó là một giòng lưu chuyển những khoảnh khắc thời gian của tâm trí. Khi tôi nói rằng “cái tâm trí của tôi”, cái tâm trí đó có vẻ rất hiển nhiên, chính là nó, thật là nó. Nhưng khi đem ra phân tích nó ta phải tách ra từng “khoảnh khắc thời gian” tạo ra nó.

Vậy tâm thức không hiện hữu như một thứ gì đồng nhất, nó cũng không phải một “tổng thể” tách rời khỏi những thành phần (những khoảnh khắc thời gian của tâm trí) và nhất định không có một thành phần tổng hợp nào (những khoảnh khắc thời gian) đứng ra làm tổng thể.

Sự tổng hợp (tâm trí “của tôi”, tức tâm thức) hiện hữu liên đới với những thành phần của nó (những khoảnh khắc thời gian) nhưng ta không thể tìm ra bất cứ thứ gì đứng vững để có thể làm đại diện cho cái tổng hợp ấy.

Từ những thời gian vô tận, tâm thức tách rời khỏi hai thái cực là sự hiện hữu nội tại và tính cách hoàn toàn phi-hiện-hữu. Vị trí của nó “vừa đúng” ở giữa để ta có thể gọi nó là một thứ vô-ngã-hiện-hữu, cũng như Đức Đạt-Lai Lạt-Ma thứ VII đã đề cập về cơ bản của Luân hồi và Niết bàn, đây chỉ là những phóng ảnh của tâm thức mà thôi, những danh xưng do tâm thức tạo dựng. Luân hồi và Niết bàn cũng đều là bản chất của tâm thức, và tâm thức chính nó cũng không sinh không diệt.

Sau đây là một đoạn trích trong “Bài hát của người Đạo sư”: “Tôi là một người suy tư của không gian không sinh khởi. Không có gì hiện hữu...không âm thanh, không hình tướng...Tôi là một tên chúa nói láo đã nhìn thấy mọi dạng thể bên ngoài như một trò ảo thuật. Kỳ diệu thay sự kết hợp giữa dạng thể bên ngoài và trống không. Tôi đã nhìn thấy rõ sự thực của mọi hiện tượng tương liên, chúng không thể đánh lừa tôi được nữa”.

Con người suy tư đó tự cho mình là một tên chúa nói láo chỉ vì tất cả mọi vật thể hiện hiện ra với hắn giống như có thật, nhưng đồng thời hắn lại thực hiện được sự quán nhận rằng chúng không có thật.

Nếu mỗi vật thể đều hiện hữu thật, trường tồn và độc lập, thì sẽ không thể có một sự mâu thuẫn nào tự nơi chúng. Một gốc cây mang đầy hoa rực rỡ vào mùa xuân không thể trở thành khẳng khiu, trơ trụi và không hoa lá. Nếu như vẻ đẹp của gốc cây hiện hữu một cách nội tại thì nó không thể đẹp trong lúc này, sang lúc khác lại buồn thảm. Đối với con người cũng thế, nếu trẻ đẹp hiện hữu thật, thì không thể trẻ và đẹp rồi lại trở nên già và xấu xí. Nếu tâm thức vô minh và tội lỗi của chúng ta hiện hữu một cách nội tại, thì nó sẽ không thể nào trở thành tâm thức của một vị Phật. Nhưng thật sự tất cả đều biến đổi, đẹp và xấu, trẻ và già, tội lỗi và đạo đức, điều ấy chứng tỏ chẳng có gì hiện hữu thật cả. Sự hiện hữu thật đòi hỏi không được có một biến đổi nào trên cùng một cơ sở và cơ sở đó không mang một nguyên nhân nào, một hậu quả nào. Thế mà ta vẫn thấy có nguyên nhân và hậu quả, tốt và ích kỷ, đẹp và xấu xí, nhưng những thứ ấy chỉ có thể hiện hiện trên những cơ sở không có sự hiện hữu thật. Từ đó, phát hiện một sự quán thấy “tuyệt vời”: vô số hiện tượng đa dạng, tùy theo nguyên nhân và hoàn cảnh, đang hiện hiện và đang biến đổi.

Bởi vì bản chất của vô số hình tướng bên ngoài đều là Tánh không, nên chúng có thể hiện hiện dưới nhiều dạng thể khác nhau. Điều này có nghĩa là Tánh không không hề phủ nhận những hình tướng bên ngoài, và những hình tướng bên ngoài không bác bỏ Tánh không.

Rất khó để thấu triệt, nhưng phải tập tâm thức cho quen với sự thực hiện này; đôi khi phải suy tư về những hình tướng bên ngoài, đôi khi lại chuyển sang suy tư về Tánh không; luôn luôn cần phải giữ thăng bằng trong cách tu tập tâm linh và như thế mới có thể hy vọng một ngày nào đó Tánh không và Hình tướng bên ngoài sẽ hiện hiện ra trong tâm thức, cái này chống đỡ cho cái kia, đó là “sự tuyệt vời” mà một vị Đạo sư đã từng nói đến, vị này viết ra bài hát mà tôi đã trích dẫn trên đây.

Nếu như các hình tướng bên ngoài hiện hữu thật sự, nó phải có tính cách trường cửu, xác thực, độc lập. Nhưng khi ta phân tích một cách rốt ráo, cách thức mà hình tướng bên ngoài hiện ra một cách sinh động, đương nhiên và rõ ràng, sẽ bất thần bị xụp đổ, giống như những vật chống đỡ cho nó bị gãy nát; sự quán thấy này xảy ra một cách thật đột ngột, và chỉ còn lại phần sâu thẳm của tâm thức; đây là một sự xác thực mới mẻ, rạng rỡ, và quả quyết. Chúng ta có thể “thề chắc như thế”. Vì vậy, phải hiểu rằng ta chỉ nên buộc tâm thức ta vào sự biến mất của các vật thể một cách thật nhẹ nhàng mà thôi; nếu sự tập trung của ta chưa đủ mạnh, ta không thể duy trì tâm thức lâu dài trong thể dạng đó, mà chỉ có thể giữ tâm thức tập trung vào sự phủ nhận ấy trong một khoảnh khắc ngắn. Trong khoảnh khắc đó không còn một sự biểu lộ nào khác có thể xảy ra được.

“Khi nhận biết được tất cả các biểu hiện của chủ thể và đối tượng không còn được tâm thức nắm bắt nữa, lúc đó sự thực hiện bản thể của Tánh không, sự phi-Quán-nhận sẽ trở thành sự Quán-nhận tối thượng”.

Giữ cho tâm thức tập trung vào sự phủ nhận ấy là một thể dạng được gọi là “thiền định giống như không gian”.

“Áo giác” là một đối tượng của thiền định, nhưng thực ra là hậu-thiền-định. Đó là phương cách đúng đắn để nhìn mọi hiện tượng.

---o0o---

Cách tu tập thứ hai mươi ba

Khi ta tiếp xúc với một vật thể hấp dẫn, hay bất cứ gì làm cho tâm thức ta thích thú, ta thấy nó đẹp và rất thật, nhưng thật ra nó trống không như một cầu vồng giữa mùa hè. Gạt bỏ sự bám níu vào vật ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Bản chất thật của những dharma ⁶⁸ là Shūnnyāta, tức Tánh không; thực hiện được Tánh không là cách tiếp nhận đúng thực các hiện tượng. Hiểu được Shūnnyāta, ta sẽ hiểu được cách thức hiện hữu duy nhất của tất cả mọi vật thể, và từ sự kiện đó ta cũng sẽ nhận thấy rằng cách thức thông thường mà ta dùng để nhận biết các vật thể chỉ là sự nói dối, một sự sai lầm. Khi ta thực hiện được tính cách không chính xác trong sự quán nhận thông thường của ta về các hiện tượng, ta sẽ hiểu được phải xử dụng chúng như thế nào và rồi ta không thể nào còn bị chúng lừa phỉnh nữa. Khi ta đã thực hiện được Tánh không, không có nghĩa là ta vứt bỏ những hình tướng bên ngoài; giản

dị là ta chỉ chấm dứt không chấp nhận “cái nhìn” vô minh mà sự phóng đại của nó đưa tới sự hiện hữu thật của mọi vật thể, kéo theo sự ghét bỏ hay sự bám níu. Trong trạng thái thiền định, ta tìm kiếm Tánh không của một hiện tượng, ta tập trung tâm thức vào sự phủ nhận vừa tìm thấy, và sau đó, ta lại thấy trở lại hình tướng bên ngoài của hiện tượng đó, nhưng ta chỉ nắm bắt nó với tư cách là hình tướng bên ngoài mà thôi, đồng thời ta vẫn ý thức thực sự nó là gì, và không còn một xúc cảm nào phát sinh vì những kích động quá đáng của tâm thức áp đặt lên vật thể đó nữa.

Khi thấy một vật thể, rất có thể ta nghĩ rằng nó đẹp, hoặc nhìn thấy hằn hoi nó là đẹp; nhưng nếu hiểu được bản chất thực sự của nó, ta không để cho sự bám níu phát sinh. Trước nhất khi ta thực hiện được Bản thể Thật của một hiện tượng, ta sẽ thấy hiện tượng đó giống như “một cầu vồng trên bầu trời mùa hè”, trông không về sự hiện hữu nội tại. Điều ấy cho thấy một sự thay đổi lớn lao. Vật thể trước đây hiện ra rất đẹp, và vẫn còn đẹp trên dạng thể bên ngoài của nó, nhưng chúng ta biết rằng nó không thật và từ sự kiện đó ta không còn cảm thấy ham muốn quá độ đối với nó nữa. Sự thèm khát muốn ôm chặt lấy vật thể đó bị xẹp đổ, và khả năng bám níu vào bất cứ thứ gì cũng đều tan biến theo; chỉ vì tất cả mọi xúc cảm, dù là bị kích động bởi thèm khát hay bởi ghét bỏ, đều luôn luôn đi kèm với vô minh.

Trong tập “Bốn Trăm”⁶⁹ có nói: “Vì chung các giác quan đồng nhất với xác thân, nên sức mạnh của vô minh luôn luôn bền vững bên trong ta; như vậy chỉ có cách chiến thắng vô minh mới có thể đánh ngã được mọi ảo giác».

Khi nào một vật thể vẫn còn kích động sự bám níu của ta, điều đó có nghĩa là ta vẫn chưa nhìn thấy Bản thể Thật, và ta chỉ có thể “gạt bỏ” được sự bám níu đó bằng cách thực hiện được Bản chất Thật của vật thể. Chính vào lúc ấy, chúng ta sẽ bất thần gỡ bỏ được nó. Muốn thực hiện được việc ấy, trong giai đoạn đầu ta khởi sự dùng cách lý luận dựa trên bình diện tương đối để tìm hiểu bản chất tương đối của vật thể; trên bình diện tương đối này, vật thể chỉ có thể hiện hiện bằng sự tương liên giữa nguyên nhân và điều kiện và sự kiện này cũng đã bắt đầu giúp ta “tách xa” với vật thể; sau đó, khi ta đã thực hiện được bản thể sâu kín và tối hậu của nó, sự tháo gỡ của ta sẽ dễ dàng hơn và toàn vẹn hơn nữa. Những suy tư trên đây rất khó, đem ra ứng dụng những suy tư ấy còn gay go hơn nữa; như tôi đã trình bày trước đây, phương pháp hiệu quả nhất để đi đến đích là cách tập luyện luân phiên hai cách thiền định. Ta bắt đầu phân tích bằng phương pháp biện

chứng, bằng luận lý học, sự phân tích ấy đưa đến một sự hiểu biết quy ước về bản thể của mọi dharma (hiện tượng).

Chỉ khi nào thực thi thường xuyên được sự phân tích ấy, nhờ vào sự tập trung và chú tâm của một tâm thức mềm dẻo từng được luyện tập bởi Samathā⁷⁰, ta mới có thể thực hiện được một cách minh bạch và chính xác bản chất sai lầm của tình trạng bám níu vào các vật thể. Tình trạng sai lầm này sẽ vĩnh viễn xụp đổ, và sau những cố gắng tập luyện lâu dài, sự thực hiện tối hậu sẽ đột khởi một cách bất thán bằng thiền định.

---o0o---

Cách tu tập thứ hai mươi bốn

Nhiều loại khổ đau, chẳng hạn như những khổ đau gây ra từ cái chết của một đứa con trai duy nhất, những khổ đau này xảy ra như trong một giấc mơ. Xem là thật những gì chỉ là hình tướng lừa phỉnh bên ngoài sẽ làm mệt mỏi thân xác và tâm thức một cách vô ích. Khi gặp những hoàn cảnh bất thuận lợi, tiếp xúc với chúng nhưng ta vẫn nghĩ rằng chúng chỉ là những ảo giác, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Dù cho ta gặp những hoàn cảnh thích thú hay bực mình, cứ xem chúng như những chuyện “hảo huyền” là một cách tu tập Đạo Pháp. Khi sự bất thiện cảm nổi lên đối với một người nào đó hay một vật nào đó, hãy nhìn vào bản thể thật, tức Tánh không, của đối tượng gây ra ác cảm, như thế sẽ giúp loại bỏ ác cảm đó. Sự ghét bỏ, khi đã mất đối tượng, sẽ không thể tồn tại được, cũng như ngọn lửa không có củi sẽ không cháy được nữa. Tiếp xúc với mọi vật bằng cách ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Sau hết, còn phải liệt kê những cách tu tập của những người Bồ-tát sau khi họ đã phát hiện được Bồ-đề tâm. Tôi sẽ bình giải một cách ngắn gọn mà thôi:

---o0o---

Cách tu tập thứ hai mươi lăm

Nếu một người nào đó ước vọng đạt được Giác ngộ dù họ phải hy sinh cả thân xác họ, kiếp sống con người quý báu của họ, thì có nghĩa lý gì những vật thể bên ngoài phải bỏ lại? Vì thế không cần chờ đợi phải được bù đắp

hay được hưởng “quả do nghiệp” đưa đến, cứ thực thi lòng hào phóng là một trong những đức tính của người Bồ-tát.

Chữ Dānapāramita ⁷¹ có nghĩa là một tặng vật hoàn hảo, toàn diện. Có biết bao nhiêu câu chuyện liên quan đến các kiếp sống của Phật, trong nhiều câu chuyện, Phật đã phải hy sinh cả tánh mạng mình. Xá gì khi nói đến chuyện hy sinh sự an vui hay của cải, rõ ràng chuyện ấy hết sức hiển nhiên. Thực thi Dāna (Bố thí) trong mục đích đạt được một kiếp tái sinh giàu có theo ý nghĩa luân hồi hay để gây sự chú ý của kẻ khác nhất định không phải là thực thi Dānapāramita (Bố thí ba-ma-mật). Tất cả nhằm vào mục đích duy nhất là sự an vui của chúng sinh là cách tu tập của những người Bồ-tát.

---o0o---

Cách tu tập thứ hai mươi sáu

Nếu, chỉ vì thiếu kỷ cương đạo đức, ta không đạt được chủ đích thực hiện vẹn toàn những ước vọng của kẻ khác, chủ đích của ta cũng chỉ là chuyện bông đùa không hơn không kém. Giữ vững kỷ cương và ước nguyện, không vì mục đích tạm thời trong thế giới luân hồi, nhưng để giúp đỡ tất cả chúng sinh, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Đạt được một kiếp sống mới một kiếp sống “quý giá của con người” hay một kiếp sống của Déva (Thiên nhân) đều tùy thuộc vào sự giữ gìn nghiêm túc Shīla (Kỷ cương đạo đức). Với mục tiêu giúp đỡ kẻ khác, ta còn phải tuân thủ Shīla nghiêm túc hơn nữa, bởi vì phải loại bỏ thật nhanh chóng không những các đam mê thô thiển, mà cả đến những vết hằn ⁷² của chúng (trên giong tâm linh) nữa, và trên chiều hướng đó, người Bồ-tát còn phải chiến đấu gay go hơn cả một người Shrāvaka ⁷³. Người Bồ-tát chiến đấu, vì họ hiểu rằng muốn giúp đỡ kẻ khác họ phải có một vị thế thích nghi, và vị thế thích nghi chỉ có thể đạt được nhờ vào một “kiếp sống quý giá của con người”, và kỷ cương của một kiếp sống trước càng nghiêm túc thì kiếp sống kế tiếp sẽ càng thích nghi hơn và trở thành một khí cụ càng hoàn hảo hơn để tu tập Đạo Pháp trong mục đích giúp đỡ chúng sinh. Shīlapāramita ⁷⁴ (kỷ cương hoàn hảo nhất) là những gì phải tuân thủ trước tiên trong mục tiêu đạt được Phật tính để có thể giúp đỡ tất cả chúng sinh.

---o0o---

Cách tu tập thứ hai mươi bảy

Trong trường hợp một người Con Phật ước nguyện đạt được thật nhiều xứng đáng về đạo hạnh, tất cả những nghịch cảnh sẽ trở thành một kho tàng quý giá, vì nghịch cảnh đòi hỏi phải tập luyện về Kshânti⁷⁵ (sự nhẫn nhục). Hoàn toàn giữ được nhẫn nhục, không bực tức, không cảm thấy oán hận bất cứ ai, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Kshânti là một trong những cách tập luyện khó khăn nhất của người Bồ-tát, nhưng lại rất chủ yếu. Sự nhẫn nhục phải đem ra thực thi trong tất cả mọi hoàn cảnh làm ta phật ý hay đau đớn, dù chúng nhỏ nòi, trung bình hay quan trọng. Nếu một người thuộc cấp trên của ta làm ta bực bội, ta “bắt buộc” phải nhẫn nhục, và thái độ ấy, trên bình diện vừa kể, không có giá trị đáng kể. Nhẫn nhục trong bất cứ một trường hợp nào, bằng cách hiểu rằng chẳng qua là do nghiệp của ta và do chính vì tâm thức ta tạo ra tình huống đó mới đúng là sự nhẫn nhục thật sự (Kshântiparamita) của những người Bồ-tát.

---o0o---

Cách tu tập thứ hai mươi tám

Ngay cả những vị Pratsyeka Bouddha⁷⁶ và các vị Shrâvaka (Thanh văn), chỉ liên hệ đến sự giải thoát cho chính mình, nhưng đã phát huy được những cố gắng lớn lao để đạt được Vîrya⁷⁷ (nghị lực). Luyện tập hoàn hảo về nghị lực, cội nguồn của mọi phẩm tính, vì sự lợi ích của tất cả chúng sinh, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Vîrya, cố gắng, kiên trì, nghị lực, là cội nguồn và là động cơ của tất cả mọi phẩm tính khác. Trong các Kinh sách cũng có nói rằng những cố gắng của những vị Pratyeka (Bách-chi-ca) và Shrâvaka (Thanh văn) dùng để đạt giác ngộ có thể so sánh với cố gắng của “những người đang lo dập tắt hỏa hoạn đang cháy ngay trên đỉnh đầu của họ”.

---o0o---

Cách tu tập thứ hai mươi chín

Khi hiểu rằng sự kết hợp giữa Vipâsyanâ (Quán) và Samatâ (Định) sẽ làm tiêu hủy các klesha (đam mê, chướng ngại), thiên định về Dhyâna (Thiền), vượt qua lãnh vực của bốn vòm cầu

(1) là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Vipâsyanâ, tiếng Tây tạng là Lhag thong, là sự Quán thấy sâu xa, đó là những gì mà người thiền định tìm kiếm và thực hiện Tánh không của mọi hiện tượng; Samatâ, tiếng Tây tạng là Shi nay, là sự tập trung bình lặng của tâm thức vào một điểm; sự phối hợp cả hai là cách tu tập Dhyâna, và cũng là phương pháp hữu hiệu để phá tan ảo giác. Để có thể nhổ bỏ “tận gốc Luân hồi” đi đến Phật tính, phải tập luyện Dhyâna. Có bốn thứ Dhyâna trong cấp bậc luân hồi, nhưng phần giải thích vượt quá xa khuôn khổ nói chuyện hôm nay.

---o0o---

Cách tu tập thứ ba mươi

Thiếu Prajnâ (Trí tuệ hay Bát-nhã), năm thứ đạo đức kể ra trên đây không thể gọi là Pâramita (tuyệt vời, hoàn hảo) và sẽ không đủ khả năng đưa ta đến Phật tính. Đạt được sự Quán thấy đúng đắn nhận biết người đang thực thi hành vi và người thọ lãnh hành vi ấy, cả hai không có sự hiện hữu nội tại nào cả, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Người ta không thể tách rời cách tu tập về Prajnâ (sự Quán nhận đúng) và các cách tu tập Pâramita (Bát-nhã-ba-la-mật-đa). Muốn đạt được Phật tính, cần phải có trí tuệ để nhìn thấy sự phi hiện hữu của người bố thí, vật bố thí, người được bố thí, chủ thể, đối tượng và cả tác nhân trung gian giữa chủ thể và đối tượng. Khi ta thực thi Pâramita nhưng vẫn còn mang khái niệm về sự hiện hữu thật thì lúc ấy ta vẫn còn chìm đắm trong vô minh. Ai thực thi? Ta thực thi cái gì? Vì người nào ta thực thi? Đó là những câu hỏi ta phải đặt ra và ta phải đủ sức trả lời rằng: không chủ thể, không đối tượng.

---o0o---

Cách tu tập thứ ba mươi một

Không chịu phân tích hành động của ta và tình cảm của ta tức là cách trợ giúp cho đăm mê sinh khởi thêm. Hãy xem xét những sai lầm và những lầm lỗi của ta để dứt khoát tránh khỏi không vi phạm vào những sai lầm và lầm lỗi như thế, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Chú tâm rất quan trọng: ta phải giữ luôn luôn trong tình trạng “báo động”, chú tâm vào hành vi, phản ứng, và hạnh kiểm của ta, để có thể “kip thời lèo lái”. Chính sức mạnh của sự chú tâm và lòng nhiệt tình sẽ chứng tỏ

cho thầy rằng ta có tu tập đúng theo Đạo Pháp Đại thừa hay chẳng? Hãy luôn luôn canh chừng “ba cánh cửa”: thân, khẩu, ý.

---o0o---

Cách tu tập thứ ba mươi hai

Không bao giờ nên chỉ trích kẻ khác và không bao giờ nên nói đến những sai lầm của những ai trên Con Đường Đại thừa có thể phạm vào, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Nếu ta cứ nhìn vào những lỗi lầm của kẻ khác, ta sẽ xem nhẹ những lỗi lầm của ta. Thật rõ ràng, ngoài tất cả những xúc cảm nhiệt tình, trong sáng và yêu thương, ta vẫn có cách làm cho người khác chú ý đến những lỗi lầm của họ. Nhưng khi ta đã bước vào con đường Đại thừa, tinh thần chỉ trích phải hoàn toàn loại bỏ. Ta chỉ nên nhìn vào dạng thể bên ngoài của sinh linh và không nên chú ý đến động cơ bên trong thúc đẩy họ. Thế giới này có nhiều Bồ-tát, nhưng chúng ta không biết họ ở đâu và họ là ai, và nếu như chúng ta chỉ trích họ, chúng ta sẽ vướng vào một lỗi lầm lớn. Đối với những người bình thường, phán đoán họ cũng là một điều không phải. Như vị Đạt-Lai Lạt-Ma thứ I đã nói:

“Ta phải luôn luôn ghi nhớ trong tâm thức sự tử tế của kẻ khác đối với ta, dù đây chỉ là một cử chỉ vô tình đi nữa, và phải tập cho tâm thức quen với cách nhìn trong sáng như thế, nhất là đối với những người đã tu tập Đạo Pháp. Ta phải tập chiến thắng những ảo giác của chính ta hơn là những ảo giác mà ta “tin rằng” đã trông thấy ở người khác”.

Ta phải liên tục huấn luyện tâm thức để có cái nhìn đúng đắn như trên đây khi bắt đầu tu tập Đạo Pháp Đại thừa. Trước hết phải tránh không chỉ trích các chi phái khác thuộc Đạo Pháp Đại thừa. Các vị thầy thuộc các truyền thống khác đang và đã từng là những vị Thầy lỗi lạc. Nếu họ gia nhập những trường phái khác hơn là trường phái của ta có nghĩa là họ có những lý do vững chắc và vì lợi ích cho tất cả chúng sinh, đúng như Đức Phật đã tiên tri. Tất cả mọi chỉ trích dù là nhẹ nhàng đều đưa đến hung hãn và có thể suy thoái để hoá thành một cuộc chiến, và lỗi lầm xuất phát từ đó sẽ trở nên nghiêm trọng hơn, nghiêm trọng vì chúng liên hệ đến cả Đạo Pháp.

---o0o---

Cách tu tập thứ ba mươi ba

Để được mọi người cúng dường và kính nể, ta ganh đua chiến đấu không màng đến việc chú tâm tu học; suy tư của ta sẽ bị suy giảm. Hãy gạt bỏ mọi bám níu vào những vật hiển dương của những người suy tôn ta, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Điều trên đây dành cho các nhà sư nhiều hơn. Nhiều vị thầy trong quá khứ đã từng là những người lỗi lạc, nhưng mặt khác họ lại phạm vào những loại sai lầm như thế, vì họ đã liên lụy vào những chuyện thế tục. Nếu ta buộc phải duy trì sự liên hệ với gia đình và bạn hữu, và nếu ta chưa có thể bỏ hẳn gia sản của ta, thì ta cũng phải tránh xa những thứ ấy một cách thanh thản.

---o0o---

Cách tu tập thứ ba mươi bốn

Những ngôn từ nặng nề làm cho tâm thức kẻ khác phải giao động, và sự tu tập của ta cũng chịu ảnh hưởng. Hãy bỏ hết tất cả những ngôn từ thô lỗ, kém thanh nhã, những lời nói nặng nề và nhằm nhí vô bổ, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Mỗi người phải cẩn thận về điều này. Tất cả mọi cuộc bút chiến bất cứ là loại gì đều nên tránh và nhất là khi nhân danh tôn giáo. Ta phải tránh đừng để bị thu hút bởi những bàn cãi vô ích thuộc vào các chủ đề liên hệ đến các trường phái, các giáo lý và các giáo phái khác nhau. Sự say mê dành cho những việc đó chỉ là những ảo giác mà thôi, chúng sẽ tiếp tục kéo thêm những ảo giác khác và rồi ta không thể nào ngăn chặn được sự xâm lăng của chúng. Trước cảnh buông thả không kiểm soát được ngôn từ, thì sự chú tâm của một tâm linh tinh thức là liều thuốc hóa giải.

---o0o---

Cách tu tập thứ ba mươi lăm

Vì đã quen hành động dưới sự chi phối của đam mê, nên việc loại trừ chúng sẽ đòi hỏi những cố gắng lớn lao. Chú tâm canh chừng những sức mạnh đối nghịch chính là khí giới có thể dùng để đẩy lui chúng tức khắc. Tóm lại: dù ta đang làm gì, trong bất cứ hoàn cảnh nào hay điều kiện nào, phải luôn luôn chú tâm vào tình thế phải gặp và những phản ứng mà tình thế ấy có thể gây ra trong tâm thức ta; thực hành được như thế, kèm thêm sự trau dồi hạnh kiểm, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Càng cẩn thận càng hay, không bao giờ nên tiếp nhận những sức mạnh đối nghịch, vì rất khó để tháo gỡ chúng. Nếu lửa bắt cháy trong một khu rừng khô, thì phải dập tắt ngay, nếu không hoá hoạn nguy hiểm có thể xảy ra; cũng thế khi thấy một mạch nước nhỏ đang chảy vào một chỗ bất thường, phải chặn nó lại trước khi cơn lụt lan tràn. Giống như một người lính đứng canh tại một tiền đồn trống trải trước mặt, ta phải thận trọng đừng để phạm vào một “lỗi lầm” nhỏ nào hiện ra trước lối vào của ba ngưỡng cửa của ta. “Tôi xin luôn luôn được tránh khỏi lỗi lầm vì quá quan tâm đến tám nguyên tắc của thế tục. Vì nhận thức được rằng tất cả mọi dharma (vật thể) đều là ảo giác, tôi xin từ bỏ mọi bám níu, và xin cho tôi được giải thoát khỏi sự nô lệ của chúng !”.

Tịch thiên (Shântideva) có viết trong Kinh Bodhicharyâvatâra (Nhập Bồ-đề hành Kinh) như sau: “Chấp hai tay tôi xin khẩn cầu bạn, phải cố tinh thức và chú tâm trong tất cả các hành vi”. Bằng cách chấp hai tay có nghĩa là lời khẩn cầu rất cấp bách. Nếu biết tuân theo lời khuyên ấy, tư cách của ta có thể trở thành quý giá như một lễ vật cúng dường, kể cả những hành vi xứng đáng và cả hạnh phúc của ta, ta đem hiến dâng cho tất cả chúng sinh, cho tất cả những “người mẹ của ta trong thế giới luân hồi”. Ta phải là kẻ phục vụ, một bầy tôi trung thành của tất cả chúng sinh, không còn gì cao hơn thế nữa, đây chính là cách tu tập toàn diện của những người Bồ-tát.

Gedun Drup, là vị Đạt-Lai Lạt-Ma thứ I, vào cuối cuộc đời, ông thường đau yếu và mỗi một, một hôm ông cảm thấy hơi sa sút tinh thần. Một người đồ đệ liền nói với ông: “Xin ngài đừng chán nản, ngài có nhớ lại là Phật Cồ-đàm đã tiên tri rằng sau kiếp sống này ngài sẽ lên cõi trời Tushita ⁷⁸». Gedun Drup trả lời rằng: “Ta không có một chút ý định nào lên cõi trời Tushita; trái lại hết kiếp này đến kiếp khác, ta chỉ muốn được làm thân con người trong thế giới không hoàn thiện này để giúp đỡ tất cả mọi chúng sinh”. Đây chính là ngôn từ của người Bồ-tát, và lời nói quý giá ấy đã tóm tắt tất cả lý tưởng của Đại thừa.

---o0o---

Cách tu tập thứ ba mươi sáu

Hồi hướng tất cả những điều xứng đáng thu hoạch được từ những cố gắng nhằm vào việc đạt đến Phật tính và Giác ngộ bằng Trí tuệ Quán nhận về Tánh không của ba vòm cầu hành vi, trong mục đích hoá giải mọi khổ đau của vô số chúng sinh, ấy là cách tu tập của những người Bồ-tát.

Vậy, những cố gắng của ta không bao giờ nên hồi hướng cho một đối tượng thuộc thế gian này, cũng không hồi hướng cho mục tiêu đạt đến Giác ngộ cho chính ta, nhưng hồi hướng cho mục đích duy nhất đạt được Phật tính bằng cách Quán nhận sự phi-hiện-hữu tự tại nơi mọi hiện tượng, trong mục đích cứu giúp tất cả chúng sinh ra khỏi khổ đau.

---o0o---

Cách tu tập thứ ba mươi bảy

Cách tu tập thứ ba mươi bảy này là những lời giải thích của vị Lạt-Ma Thogs-med bzang-po liên quan đến tác phẩm của ông, và cũng là những lời hồi hướng của ông:

Dựa vào những lời giảng huấn trong các Kinh sách Sû-tra, Tan-tra, và Shâs-tra tôi đã tom góp góp để viết thành ba mươi bảy cách tu tập này cho các người Con Phật sử dụng và vì lợi ích cho những ai muốn bước theo con đường của họ.

Vì sự hiểu biết yếu kém và kiến thức ít ỏi của tôi, nên trước tác này thiếu hẳn thi tính và ngôn từ bóng bẩy có thể làm cho những học giả thích thú, nhưng vì những lời giảng huấn này dựa một cách trung thực vào những Sû-tra của Người Tối Thượng, nên tôi tin rằng nó có thể nêu lên cách tu tập cho những người Bồ-tát đã thoát khỏi mọi sai lầm.

Nhưng vì hạnh kiểm bao la của những người Bồ-tát hết sức khó cho một người còn thuộc vào trình độ vô minh như tôi thấu triệt và thực hiện; vì thế tôi xin những Người Tối thượng hãy thực thi sự nhân nhượng của các Ngài đối với tôi để tha thứ cho tôi những gì không chính xác, những gì mâu thuẫn và những gì không hợp lý có thể chen vào văn bản.

Cầu mong với những xứng đáng tôi gặt hái được trong những cố gắng này, cũng với sức mạnh của hai Bồ-đề tâm là sự Tương đối và Tối hậu, xin cho tất cả mọi chúng sinh được biến thành như Quán-thế-âm Bồ-tát, thoát ra khỏi những biên giới của Luân hồi và của Niết bàn,

Bằng cách trên đây và cũng theo truyền thống, vị Đạo sư Thogs-med bzang-po hồi hướng những xứng đáng của ông, để cầu mong cho tất cả chúng sinh, khi đã phát huy được hai Bồ-đề tâm có thể tự giải thoát khỏi Luân hồi bằng sức mạnh của Bồ-đề tâm Tối thượng, ấy là tâm thức thực hiện được Tánh không, và cũng cầu mong nhờ vào sức mạnh của Bồ-đề tâm

Tương đối, tức tâm thức của yêu thương và lòng từ bi, tất cả chúng sinh cũng đều đạt được Phật tính, giác ngộ một cách vẹn toàn như chính Quán-thế-âm Bồ-tát.

---o0o---

2. CHÌA KHOÁ CỦA TRUNG ĐẠO

Nâma Prajnâpâramitâyî.

Ngưỡng mộ Trí tuệ đã vượt sang đến phía bên kia !

Tôi xin kính cẩn quỳ lạy Kê Chiến thắng ⁷⁹, người bảo vệ tất cả mọi sinh linh với lòng Từ bi vô biên không chủ đích (2), mặc dù hành vi mang đầy vinh quang và trí tuệ, nhưng Ngài chỉ là phản ảnh của một danh xưng và tư tưởng, giống như ảo giác của ma thuật.

Để giúp khai triển những tâm thức đã biết hướng về Đạo Pháp, tôi sẽ giải thích, một cách thật ngắn gọn trong phần này, những gì cốt lõi và tinh túy nhất trong Ngôn từ Siêu việt của Phật, đó là con đường mà Tánh Không và sự Tạo tác tương liên đã được phối hợp.

Tôi cầu mong tất cả đều đạt được hạnh phúc và tránh khỏi khổ đau. Tuy rằng đạt được hạnh phúc hay tránh khỏi khổ đau đều tùy thuộc vào những hành động xuất phát từ thân xác, ngôn từ và tâm thức của chính ta. Nhưng những hành động xuất phát từ nơi thân xác và những ngôn từ của ta lại liên hệ đến chính tâm thức của ta. Vì thế ta hãy tập biến cải tâm thức ta xem sao. Phương pháp biến cải ấy là làm thế nào để ngăn chặn được những thể dạng tinh thần lằm lẩn, và ngược lại, giúp cho những thể dạng đạo đức nảy sinh và phát triển. Vì thế, ngay từ lúc này, cần phải hiểu rõ những phẩm tính nào ta cho rằng đúng, và những phẩm tính nào sai lầm cần phải tránh.

Khi một số những thể dạng tinh thần nào đó bộc phát, trước đây tâm thức ta rất an bình, bỗng nhiên trở nên giao động và ta cảm thấy bất hạnh. Ta cảm thấy không thoải mái, nhịp thở gia tăng và có thể đi đến chỗ thân xác trở nên đau đớn. Thể dạng đó triển khai tuần tự bắt đầu bằng những ngôn từ kém khả ái, tiếp theo là những hành vi làm giao động trực tiếp hay gián tiếp sự an bình của kẻ khác. Những xúc cảm thuộc loại đó phải nên xem là có hại. Trái lại, ta có thể xem tất cả những gì mang lại hạnh phúc, dù ngắn hạn hay lâu bền, cho ta và cho kẻ khác ấy là những gì nên xem là “đạo đức”. Để tránh cho tâm thức khỏi trở thành món mồi cho những thể dạng độc hại,

nhiều phương pháp được đem ra xử dụng, chẳng hạn như những phương cách trị liệu về bộ óc, hoặc đơn giản hơn, là dùng đến một số ma túy làm cho tâm trí trở nên hoang mang và buồn ngủ, hoặc đi đến chỗ có thể làm cho mê man giống như chìm trong một giấc ngủ thật say.

Những phương pháp như thế có thể mang đến nhẹ nhõm trong chốc lát, nhưng lâu dài, sẽ đem đến nhiều tai hại hơn là lợi ích.

Phương pháp tốt nhất để cải thiện tâm thức chính là tìm hiểu bản chất của những thể dạng tai hại bằng cách nhận diện tính chất hiểm độc của chúng. Giống như vậy, để nhận biết những thể dạng tâm linh thuận lợi, ta cần quan tâm đến những hậu quả lợi ích và nền tảng vững chắc của chúng. Những phẩm tính cao đẹp đó càng thăng tiến mạnh mẽ bao nhiêu thì đồng thời khả năng của sức mạnh tiêu cực cũng sẽ suy giảm bấy nhiêu, được như thế chính là nhờ vào sức mạnh của thói quen tu tập, nhờ vào nền tảng vững chắc của điều thiện, và cũng chính vì chúng là những phẩm tính thuộc lãnh vực tinh thần. Lòng tin rằng ta sẽ có đủ khả năng thực hiện sự biến cải tích cực đó sẽ chứng minh cho sức mạnh nơi tâm thức ta. Trong thế giới này, có nhiều vị thầy đã thuyết giảng nhiều phương pháp trị liệu tâm linh như thế. Họ đem ra áp dụng và thích nghi với từng nơi giảng dạy, tùy vào thời thế và tùy sự thông minh của các đồ đệ.

Phật giáo cũng có giảng dạy nhiều phương pháp khác nhau để khắc phục tâm linh, và sau đây tôi sẽ trình bày ngắn gọn một trong số những phương pháp ấy, đó là cách tìm hiểu Tánh không (Shûnyatâ).

Đạo phật có hai Thừa, Tiểu thừa (Hînayana) và Đại thừa (Mahâyâna), và trong Đại thừa lại chia thành Thừa Mật tông (Tantra) và Thừa Kinh điển (Sûtra), nhưng tất cả đều thuyết giảng về giáo lý vô ngã hay là phi-thực-thể (anâtman, nairâtmya). Trên mặt thực tế, những người phật giáo và không phật giáo, khác nhau ở chỗ đã “Quy y nơi Tam Bảo” hay không, và trên mặt giáo lý, họ có chấp nhận bốn Dấu ấn chứng nhận giáo lý chính thực là Lời giảng của Phật hay không. Bốn Dấu ấn ấy như sau:

- 1- Tất cả mọi vật cấu tạo bằng những thành phần khác nhau đều vô thường.
- 2- Sự hiện hữu bằng điều kiện nhất thiết chỉ là khổ đau.
- 3- Tất cả mọi hiện tượng (dharma) đều trống không và phi-thực-thể.

4- Niết bàn (Nirvâna) là An bình.

Trên đây là những gì Phật đã giảng dạy.

Tính chất phi-thực-thể vì thế đã được tất cả những người phật giáo chấp nhận.

Về ý nghĩa của đặc tính ấy: cả bốn trường phái triết học phật giáo (Vaibhâshika, Sautrântrika, Vijnânâvâdin và Mâdhyamika) ⁸⁰ tất cả đều đồng loạt chấp nhận sự phi-hiện-hữu của cá thể con người trong tư cách một thực-thể tự chủ. Tuy nhiên, đối với trường phái Duy thức (Vijnânâvâdin), các hiện tượng cũng không có thực-thể, và đồng thời nơi quan điểm này của họ, cũng không có sự phân biệt hay đối nghịch ⁸¹ nào giữa người cảm nhận và vật thể được cảm nhận ⁸²; mọi hiện tượng đều chỉ là bản chất của tâm thức mà thôi. Đối với trường phái Trung đạo (Mâdhyamika) tính chất phi-thực-thể của mọi hiện tượng chính là sự vắng mặt của tất cả mọi hiện hữu thật sự và nội tại. Sự khác biệt giữa các trường phái xoay quanh điểm này.

Sự hiểu biết đúng đắn về những gì mà người ta thường gán cho các “trường phái thấp” (thuộc những cấp bậc dễ hiểu) là một trợ giúp đáng kể để đạt đến sự hiểu biết sâu xa hơn nơi những “trường phái cao” (tức những trường phái đòi hỏi những lý luận tinh tế hơn, dành cho những thánh giả ⁸³ có khả năng cao). Trường phái Trung Đạo (Mâdhyamika) lại chia thành hai học phái: Y tự khởi tông (Svâtantrika) và Cụ duyên tông (Prâsangika). Những gì tôi sẽ giải thích dưới đây thuộc vào học phái thứ hai.

Người ta cũng có thể tự hỏi vậy thì những luận thuyết khác biệt ấy có phải do chính Thế tôn (Phật) giảng huấn hay không, và trong các Kinh sách nào? Nhưng nếu sự phân biệt giữa thấp và cao như thế vốn vụn chỉ là những gì ghi chép trên sách vở thì sao? Những nét riêng biệt của các trường phái ấy thực sự đều do Phật giảng dạy tùy theo sức hiểu biết khác nhau của các môn đệ của Ngài. Ngay cả trong một vài kinh sách Ngài cũng thuyết giảng về sự hiện hữu của Atman ⁸⁴ cho một vài đồ đệ, vì nếu Ngài thuyết giảng về phi-hiện-hữu thì có thể đưa những người này rơi vào các quan điểm cực đoan của chủ thuyết hư vô hoặc có thể làm cho họ mất hết lòng tin nơi Đạo Pháp.

Có những đồ đệ dễ rơi vào những quan điểm cực đoan của chủ thuyết trường tồn hay chủ thuyết hư vô, và khi họ hỏi Phật và nếu như Phật giải đáp là Atman có hiện hữu hoặc không có hiện hữu, thì sẽ ra sao. Trong trường hợp này và đối với họ, Phật không đề cập gì đến sự hiện hữu cũng như phi-

hiện-hữu, Phật chỉ giữ yên lặng, chẳng hạn như trong trường hợp “Mười bốn quan điểm không-giải-thích”. Về chủ đề phi-thực-thể, Phật đề nghị nhiều khái niệm khác nhau có thể xảy ra, tôi sẽ trình bày ngắn gọn như dưới đây.

Các trường phái mô tả trên đây căn cứ vào các Kinh sách như sau: các trường phái Đại Tỳ-bà-sa luận tông (Vaibhāshika) và Tăng-ca-lan-đa tông (Sautrāntika) phần lớn căn cứ trên Kinh sách thuộc Vòng quay thứ Nhất của Bánh Xe Đạo Pháp⁸⁵, chẳng hạn như Kinh Tứ Diệu Đế (Chatvāryārya-satyāni); trường phái Duy thức Vijnānavādin dựa trên Kinh Samdhinirmochana (Kinh giải thích đúng đắn về tư duy của Sūtrayāna)⁸⁶ và các Kinh sách khác thuộc vào Vòng quay thứ Ba của Bánh xe Đạo Pháp .

Trong khi đó trường phái Trung đạo (Mādhyamika) quan tâm chính yếu đến Kinh Hoàn Thiện Trí Tuệ với văn bản gồm 100 000 tiết thơ và các Kinh sách khác thuộc vào Vòng quay thứ Hai của Bánh Xe Đạo Pháp . Ba lần chuyển bánh xe Đạo Pháp xảy ra tùy theo vị trí, thời gian, chủ đề thuyết giảng và tùy vào các đồ đệ mà Phật muốn thuyết giảng. Nếu muốn phân biệt vị thế và chiều sâu các quan điểm thuộc các trường phái khác nhau thì phải làm thế nào, phải xem những Kinh sách nào là đích thực, khi mà mỗi Kinh đều tự cho là cao siêu hơn hết? Nếu bắt buộc phải chứng minh, bằng cách dựa trên sự độc đoán của sách vở, để kết luận rằng bộ Kinh này đích thực và bộ Kinh kia sai, sự tranh cãi sẽ kéo dài đến vô tận. Giống như thế, khi muốn phân biệt trường phái này cao hơn trường phái khác thì cũng dựa trên lý luận mà thôi, có đúng vậy chăng. Kinh sách Đại thừa cho rằng ta phải phân chia các bài giảng huấn của Phật làm hai nhóm, một nhóm cần có sự bình giải (có thể giải thích) và một nhóm chỉ cần hiểu thẳng một cách từ chương (trực tiếp và minh bạch).

Chính vì nghĩ đến điều này nên Phật đã nói:

“Này các tỳ kheo và các thiện trí thức, nếu muốn thử vàng thì phải chà sát, phải cắt, phải nung cho chảy, đánh giá những lời nói của ta cũng phải làm như thế: và nếu như có chấp nhận những lời nói của ta đi nữa, thì cũng không nên chỉ vì kính nể ta mà chấp nhận”.

Ý nghĩa của những câu này được Bồ tát Di lặc dẫn giải minh bạch bằng ”Bốn điều Tin cần” trong Kinh Mahāyāna-Sūtra-Lamkāra (Nét Hoa mỹ của các Kinh Đại thừa⁸⁷, chương XVIII, 31-33) như sau:

1- Không nên tin nơi bản thân của người Thầy, mà chỉ nên dựa vào những gì người Thầy giảng huấn.

2- Về phần giáo huấn: không nên tin vào cái đẹp hay vẻ diệu hiền của ngôn từ, mà phải tìm hiểu ý nghĩa của chúng.

3- Về ý nghĩa của những lời giáo huấn: không nên tin vào ý nghĩa có thể bình giải được vì nó có đến ba cách bình giải khác nhau, hoặc đây là những tư duy tiềm ẩn của người Thầy, hoặc đây là sự giảng huấn cần phải thích nghi với cử tọa, và sau hết là cách phủ định ngược lại lời giảng huấn minh bạch. Do đó nên tin vào ý nghĩa trực tiếp không đòi hỏi phải bình giải thêm.

4- Về ý nghĩa minh bạch: không nên tin vào sự hiểu biết nhị nguyên có thể xảy ra, nhưng phải tin vào sự sáng suốt phi-khái-niệm, thực hiện được Tánh không.

Để có thể thực hiện được sự cảm nhận phi-khái-niệm của Tánh không sâu xa, trước hết phải tập cho quen dần với ý niệm ấy đã, tiếp theo phải khai triển sự hiểu biết ấy bằng khả năng tri thức. Khi nào tánh không của một vật thể hiển hiện một cách minh bạch qua thiền định, lúc đó Tánh không sẽ trở thành một kết quả phi-khái-niệm.

Lúc đầu sự hiểu biết Tánh không đòi hỏi phải có những lý luận đúng đắn, sau đó trí tuệ căn cứ vào những lý luận này để triển khai, và cuối cùng sẽ dựa trên sự cảm nhận thật sự về Tánh không như một kinh nghiệm có giá trị, chung cho mọi người và cho chính ta. Do đó, sự thực hiện này phải được xây dựng trên sự hiền nhiên. Trên đây là ý kiến của các vị thầy nổi danh về luận lý học, như Dignâga⁸⁸ và Dharmakirti⁸⁹. Ta cũng có thể tự hỏi luận lý học và phương pháp lý luận triết học ích lợi như thế nào trong việc cải thiện tâm linh. Sự thanh cao và tinh khiết của tâm linh chưa đủ giúp các người tu tập về Đạo Pháp hay sao, trong khi sự hiểu biết đơn thuần chỉ là lãnh vực của những học giả mà thôi? Có rất nhiều giai đoạn trên đường cải tiến tâm linh. Đối với một số người, sự phân tích bằng lý luận không cần thiết lắm một khi sự tin tưởng và lòng mộ đạo đã được vun xới bằng cách tập trung tư tưởng vào một điểm. Nhưng nếu chỉ có thế mà thôi, sẽ chưa đủ để phát huy một năng lực hùng mạnh. Tu tập để quen dần với một đối tượng thiền định chưa đủ để phát triển đến vô cực những phẩm tính tốt của tâm linh; thiền định còn phải là cơ hội giúp suy tư và lý luận nữa, thiết lập được một cơ sở vững chắc và hợp lý sẽ giúp người tu tập vững tin trong những kinh nghiệm thiền định của chính họ. Đối với những người tu học thuộc cấp bậc cao, sự hiểu biết không thể thiếu sót được. Dù rằng, nếu như bắt buộc ta phải chọn lựa giữa sự tìm hiểu uyên bác và tính chất thanh cao của tâm linh, thì có lẽ

sự thanh cao của tâm linh quan trọng hơn, chỉ riêng nó, nó cũng có thể mang đến một ưu thế rõ rệt.

Nếu ta tu tập, nhưng đồng thời không kèm chế được tâm linh, thì thay vì đạt được sự an bình, ta chỉ đem đến sự bất an cho kẻ khác và cho chính ta mà thôi: ganh tị với cấp trên, ham ganh đua với người ngang hàng, kiêu ngạo và khinh miệt kẻ dưới v.v., nếu như thế, thì cũng giống như đem một vị thuốc để đổi lấy một chất độc. Tính ham học hỏi và sự thanh cao của tâm linh phải được phối hợp một cách hài hòa; đạt được sự học hỏi uyên bác, cả phẩm tính thanh cao cũng như sự tinh khiết một cách đồng loạt, chính là một điều quan trọng.

Để có thể nắm vững tính chất phi-thực-thể hay tánh không là gì, phải hiểu một cách thật minh bạch cái gì là trống không.

Tịch Thiên (Shântideva) trong tập Nhập môn về những hành vi của người Bồ-tát (Bodhicharyâvatâra, chương 140)⁹⁰ có nói rằng: Trước hết, khi ta chưa nắm bắt được các hiện tượng do tâm thức kiến tạo ra, thì sự phi-hiện-hữu của chúng sẽ không thể nào thiết lập được .

Ta không thể nào đạt được Tánh không nếu chưa hiểu được cái gì trống không và nó trống không về cái gì.

Khi ta nghĩ đến một vật thể hiển nhiên rành rành ra đó và đồng thời ta nhận ra sự vắng mặt của nó, ta gọi sự vắng mặt đó là trống không, cũng giống như khi ta gọi không gian là trống không vậy. Nhưng không phải cái trống không cùng một loại như thế mà ta đem ra xử dụng để định nghĩa danh từ Tánh không, chúng ta không có ý nói lên một thực thể hiện hữu trống không về một thực thể hiện hữu khác. Nhưng đúng hơn, khi ta muốn nói rằng mọi hiện tượng trống không, tức là ta xem sự hiện hữu tự tại của chúng như một đối tượng phải phủ nhận, và sự vắng mặt của thực thể đó chính là Tánh không.

Điều này cũng không có nghĩa là đối tượng phải phủ nhận đã từng hiện hữu trước đây và rồi sau đó được loại bỏ. Nhất định là không phải thứ vắng mặt mà chúng ta nhận thấy chẳng hạn như khi đi ngang một khu rừng mà cây cối đã bị cháy hết, không còn gì cả. Cảnh vật “trống không” không còn rừng nữa, trong khi đó trống không của sự hiện hữu nội tại của một vật thể là khác, là một cái gì qua thời gian vô tận, chưa bao giờ thực sự hiện hữu. Tánh không đó cũng không phải cái không mà người ta có thể nhận thấy khi nhận ra trên mặt bàn thiếu cái bình bông như thường lệ. (Trong trường hợp này,

đối tượng của sự phủ nhận – cái bình bông – là một thực thể bị tách rời khỏi cơ sở của sự phủ nhận: tức cái bàn). Khác với trường hợp vừa kể, cơ sở mà ta phủ nhận sự hiện hữu nội tại không có cùng bản thể với đối tượng được phủ nhận. Không hiểu được thế nào là đối tượng phải bác bỏ, có nghĩa là phải gạt bỏ, hoặc không hiểu được những đặc tính của một thực thể có hiện hữu hay không (Atman)⁹¹, ta sẽ không thể nào nắm vững được ý nghĩa của Tánh không. Nếu chỉ là sự hư vô đơn thuần, không hàm chứa ý nghĩa gì cả về một vật thể phải như thế này, và không phải như thế khác, hư vô như thế tuyệt đối không phải là ý nghĩa của Tánh không.

Nhưng, nếu “một cái gì đó” không hiện hữu, tại sao ta lại phải ra sức tìm kiếm xem nó ra thế nào nếu như mà nó hiện hữu, để rồi sau cùng mới xác nhận rõ ràng là nó không hiện hữu? Ngay cả trong cuộc sống thường nhật, ta cũng có thể lầm lẫn cho là thật một vật gì đó không thật; và cũng như thế, chúng ta đây đang bận tâm về một vấn đề đang làm ta khổ sở chỉ vì ta đã coi tất cả những hiện tượng đều có một sự hiện hữu thật, nhưng đúng ra chúng không hiện hữu thật như thế.

Phương cách mà tâm thức tác tạo ra cái “tôi” rất khác biệt nhau, tùy vào lúc ta đang cảm thấy những xúc cảm như ham muốn, ghét bỏ, kiêu căng đang nổi lên, hay là lúc tâm thức ta đang an bình. Khi ta thấy một vật nào đó trưng bày trong một cửa hàng chẳng hạn, ta thấy một cách đơn giản không tỏ lộ sự ham thích muốn mua, nhưng rồi thái độ ấy của ta sẽ trở nên khác hẳn sau khi mua xong. Vào chính lúc đã mua, tâm thức ta bắt đầu bám níu vào vật thể và xem nó là “của ta”. Trong cả hai trường hợp, trước và sau khi mua, quy chiếu của vật thể vẫn là một, phương cách mà vật thể hiển hiện thật cũng giống như nhau; sự khác biệt nằm trong phương cách mà ta gắn bó với vật thể ấy sau khi đã mua. Giống như thế, khi ta thoáng nhìn một nhóm đông mười người chẳng hạn, mặc dù họ hiện ra với ta mỗi người mang một sự hiện hữu riêng biệt, nhưng ta không nhất thiết bám níu vào cảm nhận bên ngoài và xem là “thật”. Chỉ cần khi ta biết được một người trong số ấy rất tốt hay rất xấu (dù là đúng hay sai cũng vậy), tức thời sự thân thiện hay ghét bỏ phát sinh; và ngay lúc ấy tâm thức ta hoàn toàn bám chặt vào “đối tượng” xem nó là thật không chối cãi được. Sự kiện tin vào hiện hữu nội tại sẽ khơi mào và mang đến tất cả những thể dạng tâm thức độc hại, bất kể một thể dạng nào cũng thế; sự bám níu vào cái “ta” mang sẵn những đặc tính tương tự, chúng là những thành phần phụ thuộc của những thể dạng tâm thức độc hại như đã kể trên. Vì thế thật hết sức quan trọng phải hiểu rằng đối tượng bác bỏ là “trống không” và cái “trống không” đó chưa hề bao giờ hiện hữu cả. Nếu không có Vô minh làm cho ta bám níu vào sự hiện hữu tự tại, ghét

bỏ và ham muốn sẽ không thể phát sinh, và như thế những ý tưởng sai lầm cũng biến mất theo, chúng liên tục nổi lên như những ngọn sóng của Đại dương dựa vào sức mạnh của sự bám níu, chính sức mạnh bám níu đó đã làm cho ta lầm tưởng có sự hiện hữu thật những gì không hề hiện hữu.

Long Thọ (Nâgârjuna) giải thích trong chương XVIII (tiết 4 và 5) Tập Prajnâ-mûla (tập sách căn bản về "Trí tuệ") như sau:

“Khi nào đối với tất cả các vật thể bên trong cũng như bên ngoài

Những quan niệm về cái “tôi” và cái “của tôi” tan biến, Tất cả sự bám níu vào hiện hữu sẽ chấm dứt,

Và từ sự tắt nghỉ đó, mọi sự sinh cũng chấm dứt.” Bằng cách loại bỏ nghiệp (karma) và những xúc cảm ô nhiễm chúng ta sẽ được giải thoát (moksha).

Nghiệp và những xúc cảm phát sinh từ những quan niệm sai lầm,

Những quan niệm sai lầm, đến lượt chúng, lại phát sinh từ cách tạo dựng sự hiện hữu nội tại,

Và những tạo dựng hiện hữu nội tại sẽ được loại bỏ bằng sự quán nhận Tánh không (Shûnyatâ)”.

Chưa từng có một bản thể tồn tại nào trong cái ta cả trong suốt thời gian vô tận; chẳng có gì có thể độc lập hoặc là tự hiện hữu bằng chính sức mạnh của nó. Ngược lại, chỉ có sự tạo tác liên đới mà thôi, mặc dù chúng không hàm chứa sự hiện hữu tự tại, nhưng chúng đã mang đến cho ta tất cả mọi thứ khổ đau cũng như lợi ích, như chúng ta đã từng nhận thấy qua kinh nghiệm sống.

Như vậy, tất cả mọi hiện tượng có vẻ hiện hữu bằng những hình tướng vô cùng đa dạng, tạo dựng bằng cách tương tác với bản thể của chúng và bản thể này hoàn toàn không có một hiện hữu thật sự nào cả. Chính vì thế mà mỗi vật thể nhận biết đều có hai bản thể khác nhau: một là cách hiện hiện bên ngoài, hai là cách hiện hữu sâu kín của nó; hai cách hiện hữu ấy gọi là: sự thực tương đối hay quy ước (samvritisatya) và Sự thực tuyệt cùng (paramârthasatya).

Vị Thánh Long Thọ (Arya Nâgârjuna) trong Tập luận Prajnâmula (XXIV, 8) có nói như sau:

“Đạo Pháp do Phật giảng dạy được thiết lập trên hai Sự thật: sự thực quy ước của thế tục và Sự thực cao siêu tột cùng”.

Và Nguyệt Xứng (Chandrakirti) cũng đã tuyên bố trong Mādhyamika-avatara (Nhập môn về Giáo lý Trung đạo, VI, 23)⁹² như sau:

“Tất cả mọi hiện tượng đều mang hai bản thể khác nhau, một bản thể tìm thấy bằng cách nhận biết đúng đắn, và một bản thể tìm thấy bằng sự nhận biết lừa phỉnh. Phật giảng rằng đối tượng của sự nhận biết đúng đắn là sự thực và đối tượng của sự nhận biết lừa phỉnh, là sự thực quy ước”.

Nguyệt Xứng (trong tập “Nhập môn về Giáo lý Trung đạo”, VI, 24-25) còn nói rằng:

“Sự nhận biết lừa phỉnh, chính nó, nó cũng có hai dạng thể khác nhau khi ta cảm nhận bằng một giác quan trong sáng hay một giác quan hư kém. Sự hiểu biết mang đến từ một giác quan đã hư kém có thể gọi là sai, so với sự hiểu biết do một giác quan lành mạnh. “Khi những người thông thường nhận biết những gì bằng sáu giác quan của họ trong tình trạng hoàn hảo, họ cho là đúng. Còn lại họ cho đây là sai”.

Hiểu được hai loại sự thật rất là quan trọng, bởi vì luôn luôn ta chỉ biết căn cứ vào những hình tướng bên ngoài và để mặc chúng tự do mang đến cho ta những điều tốt lành cũng như những điều bất hạnh. Trước hết ta phải hiểu thật minh bạch hai bản thể, bản thể bên ngoài và bản thể sâu kín, của những hiện tượng liên hệ với ta: lấy ví dụ trường hợp ta phải thương thảo với một người láng giềng lưỡng gạc và mưu mẹo, ta hành động thích nghi với thái độ bên ngoài ấy của hắn, những điều phiền muộn từ đó có thể phát sinh. Sai lầm không phải do nơi sự kiện ta liên hệ với hắn; nhưng vì ta liên hệ bằng một phương cách không thích nghi. Chỉ vì ta không hiểu bản tính của hắn, nên ta đánh giá quá cao và ta bị làm lẫn. Nếu như ta hiểu được một cách chính xác cả bản thể bên trong và cách cư xử bên ngoài của hắn, có lẽ ta cũng đã có thể tái lập được với hắn những liên hệ không đem đến cho ta những điều thiệt hại. Nếu bản thể bên ngoài và bản chất thật của mọi hiện tượng phù hợp với nhau, có nghĩa là nếu như mọi hiện tượng đều có một bản chất sâu kín và cách biểu lộ bên ngoài của chúng không khác biệt với nhau, trong trường hợp ấy ta có thể cho là các biểu hiện quy ước bên ngoài là thật và ta có thể tin tưởng vào đấy. Nhưng không phải như thế. Mặc dù là mọi

hiện tượng hiển hiện như hoàn toàn thật, nhưng chúng không có thật một cách sâu xa. Chúng không hiện hữu một cách nội tại, nhưng cũng không phải hoàn toàn không hiện hữu. Chúng nằm vào giữa. Sự hiểu biết hoàn hảo về phương cách hiện hữu của mọi hiện tượng chính là Quan điểm của Trung Đạo (con đường ở giữa). Giờ đây chúng ta lại giải thích phương cách mà “đối tượng cần phủ nhận” tự nơi nó nó không có, hay nói cách khác nó có bản chất phi-thực-thể.

Khi ta nhận biết một hình tướng với các giác quan của ta, hoặc ta cảm nhận được bất cứ gì bằng tâm trí của ta, bất kể đã nhờ vào những kinh nghiệm nào từ trước, thì những nhận biết hay cảm nhận ấy chính là những cơ sở trên đó vật thể cần phủ định phải được gạt bỏ. Cái cơ sở phủ định đó và vật thể cần bác bỏ hiển hiện như một thực thể chung và độc lập, như một hiện tượng thật (tức là tự nơi nó nó hiện hữu, không cần thiết phải có sự hỗ trợ của tâm trí). Vì thế, trừ trường hợp đã thực hiện trực tiếp được Tánh không, còn lại tất cả mọi cảm nhận bắt buộc phải là sai. Người ta có thể tự hỏi nêu như sự phi-hiện-hữu tốt cùng không thể nào thiết lập được, bởi vì không có một khả năng hiểu biết nào có đủ giá trị có thể xử dụng để nhận biết mọi hiện tượng và cũng bởi vì lý do “cái gì đó” cũng có thể hiện hữu đối với một sự nhận biết, dù là một sự nhận biết sai lầm thì sao.

Câu trả lời là, khi tri thức thị giác (chẳng hạn) của ta nhận ra một hình tướng, hình tướng có vẻ như hiện hữu thật, sự cảm nhận đó thật ra là sai. Nhưng, vì sự cảm nhận ấy đồng thời cũng là một sự cảm nhận về hình tướng, cho nên trong phạm vi giản dị của một hình tướng, sự cảm nhận ấy là một sự cảm nhận có giá trị. Sự cảm nhận thị giác như thế về hình tướng có giá trị đối với dạng thể bên ngoài của hình tướng, kể luôn cả trường hợp dạng thể bên ngoài của hình tướng được xem như là một hiện hữu thật. Vậy tất cả mọi cảm nhận nhị nguyên⁹³ đều là những sự hiểu biết giá trị và hiển nhiên, nhưng chỉ đối với dạng thể bên ngoài của vật thể được nhận biết mà thôi. Nói như thế, bởi vì trong câu diễn đạt “một tâm trí nhận biết một vật thể”, cái mà ta gọi là tâm trí chính là một tiềm năng hiểu biết hiển hiện qua hình ảnh của vật thể đó, bằng sức mạnh cảm nhận về hình ảnh đó.

Một số bệnh về mắt có thể gây ra hiện trạng giống như có những sợi tóc rơi lòng thòng trước mắt, gây thêm trở ngại khi nhìn, và mọi hình dạng nhìn thấy đều bị méo mó. Sự nhận biết về hình ảnh méo mó ấy có thể có giá trị; trong khi đó cơ sở của sự méo mó (những sợi tóc vướng ở mắt) không hề hiện hữu, vậy sự nhận biết ra nó là sai trên nguyên tắc, và một cái nhìn ngược lại, từ một con mắt hoàn hảo, sẽ chứng minh cho điều sai lầm này. Vì

lý do như vậy, nên sự nhận biết tiên khởi phải được xem là sai ⁹⁴, và nhất định một dạng thể bên ngoài nhận biết bằng một cái nhìn như thế không phải là bằng chứng về sự hiện hữu của vật thể. Thật ra không có một vật thể (dharma) nào lại không phải là một định đề của tâm trí, điều này không có nghĩa là bất cứ gì do tâm trí đó xác nhận đều phải có một sự hiện hữu thật.

Khi một vật thể hiển hiện như thật một cách nội tại, và nếu như nó hiện hữu đúng như dạng thể bên ngoài của nó, vào lúc ta đang phân tích nó một cách chi tiết, thì bản thể thực sự của nó đúng ra phải dần dần trở nên rõ ràng hơn, song song với sự khảo sát của ta càng lúc càng sâu xa hơn, và rồi nếu ta “tìm kiếm” nó, nhất định ta sẽ tìm ra nó. Cũng giống như thế, trong cuộc sống hàng ngày, nếu một điều gì có vẻ đúng, ta càng suy luận về nó và càng khảo sát nó, thì ý nghĩa của nó phải càng lúc càng trở nên minh bạch hơn. Ngược lại, đối với một điều sai lầm và ta đem nó ra phân tích, nó sẽ trở nên thiếu rõ ràng, mù mờ và thiếu hẳn tính cách vững chắc, và cuối cùng sẽ hoàn toàn biến mất.

Long Thọ (Nāgārjuna) trong Kinh Ratnāvalī (“Vòng hoa Trân quý”, 52-53) có nói rằng:

“Hình tướng ta thấy từ xa phải trở nên rõ ràng hơn, khi ta càng đến gần.

Nếu ảo ảnh là nước, thì tại sao nó lại biến mất khi ta đến gần?

Khi ta càng ở xa thế giới này, Nó càng tỏ ra là thật;

Ta càng đến gần với nó, ta càng khó nhận ra nó hơn.

Và giống như một ảo ảnh, không còn một dấu hiệu nào của nó nữa”.

Ta hãy đưa ra một ví dụ như sau. Khi ta bảo rằng nhân loại cần phải có hạnh phúc, tức thời hình ảnh một người nào đó hiển hiện ra trong tâm trí ta. Để chu toàn cho cái hạnh phúc cần thiết ấy của hần, chúng ta chu cấp thực phẩm, nhà ở cho hần, chăm sóc thuốc men, đem đến mọi tiện nghi cho con người vật chất của hần, và tiếp theo ta cố gắng giáo huấn hần, cho hần một căn bản giáo dục tốt giúp thêm cho hần sự thoải mái tinh thần, nhưng đến khi chúng ta tìm kiếm xem con người mà chúng ta ưu đãi đó là thế nào, ta sẽ nhận ra hần không phải là phần thân xác của hần, cũng không phải phần tâm trí của hần và không thể xác định được hần một cách riêng rẽ từ hai thực thể đó.

Ta gặp một người bạn (cứ tạm gọi hẳn với cái tên Tashi) và đã từ lâu ta chưa hề gặp lại. Thoạt nhìn ta nhận thấy có sự thay đổi trên phần thân xác của hẳn và ta cũng chẳng cần tìm hiểu xa hơn và bảo rằng: “Tôi có gặp Tashi, nó già hơn xưa rất nhiều và nó cũng đầy đà hơn trước”. Một cái nhìn thiếu phân tích như thế không phải là sai và sự tuyên bố của ta không phải là một điều nói dối; tuy nhiên nếu ta suy nghĩ sâu xa hơn ta sẽ nhận thấy rằng khi nhìn thấy thân xác của Tashi ta lại bảo là “thấy Tashi”, và thấy thân xác của Tashi mập mạp hơn xưa thì bảo là Tashi mập ra. Nhưng thực ra, con người Tashi đích thực ta không thấy được, mà ta chỉ thấy cái thân xác thuộc về của hẳn, vì vậy ta không thể nào xét đoán chính hẳn đã già hơn hay phì nộm hơn. Hơn nữa, khi ta căn cứ trên các phẩm tính của tâm trí Tashi và ta bảo rằng: “Tashi là người tốt, hay xấu”. Nhưng khôn nổi, cái phần tâm trí riêng rẽ đó cũng không phải là Tashi. Vậy thì chẳng có một thành phần nhỏ nhoi nào có thể gọi là Tashi, ngoài sự kết hợp giữa thân xác của hẳn và tâm trí của hẳn, kể cả sự tiếp nối liên tục (continuum) và từng thành phần cá biệt trong sự kết hợp đó. Tashi được “xác định” dựa trên cơ sở liên kết giữa cái thân xác ấy và cái tâm trí ấy mà thôi.

Long Thọ (Nâgârjuna) có nói trong Kinh Ratnâvalî:

“Vì con người không phải đất, không phải nước, không phải lửa, không phải khí, chẳng phải không gian, chẳng phải tâm trí, cũng chẳng phải một cái gì toàn bộ khác biệt với tất cả những thứ vừa kể, vậy thì con người là chỗ nào?”.

Thân xác của Tashi gồm có nhiều thanh phần như xương, máu, nội tạng, v.v. chỉ nhìn thấy vồn vẹn cái bọc bên ngoài, lớp da trên thân xác của hẳn, ta lại bảo rằng ta “thấy” thân xác Tashi. Điều ấy cũng ví như là ta chẳng thấy gì cả; bởi vì khi thấy một thân xác, ta đã không cần chú ý để thấy nguyên vẹn, mặc dù rằng, tùy theo trường hợp, ta cũng phải nhìn thấy ít ra là khá đầy đủ để có thể phân biệt được với một thân xác khác. Nếu đem phân chia thân xác thành chân, cánh tay, bàn tay, ta sẽ khám phá ra rằng khi tiếp tục phân chia nhỏ hơn nữa như: ngón tay, đốt ngón tay, móng tay, mu bàn tay, lòng bàn tay...và cứ tiếp tục như thế phân chia cho đến những hạt nguyên tử nhỏ nhất làm thành phần cho những thứ ấy; sau cũng sẽ đi đến chỗ không còn lại một thực thể nào trong số những thành phần đã kể trên đây có thể “tìm thấy” được; tuy thế, nếu như các hạt nguyên tử nhỏ nhất không hàm chứa những thành phần hướng xạ (1), để có thể lắp ghép những hạt nguyên tử này với những hạt nguyên tử khác, thì chúng không thể nào tạo ra một khối lượng.

Đến đây chúng ta lại chuyển sang phần tâm trí của Tashi, ta sẽ quyết định xem là tâm trí hẳn có sung sướng hay không. Tâm trí chính nó không có hình tướng gì cả, không thể nắm bắt được, nó có khả năng thu nhận mọi dạng thể bên ngoài của bất cứ vật thể nào, và tâm trí đó là bản chất của sự hiểu biết. Nếu ta không muốn tìm hiểu tường tận hơn, thì ta gọi như thế là tâm trí; nhưng một khi ta bỏ công để tìm kiếm nó, ta sẽ không tìm thấy nó. Ta cho rằng tâm trí của Tashi hạnh phúc; nhưng nếu ta thử phân chia tâm trí ấy thành những khoảnh khắc thời gian, ta sẽ nhận ra rằng tâm trí không phải là một bộ sưu tập những khoảnh khắc thời gian trước đó và sau đó, bởi vì khoảng thời gian đã trôi qua không còn là bản chất của sự hiểu biết nữa. Khoảng cách tương lai chưa sinh ra, vậy không thể có trong hiện tại được. Cái gì mà ta gọi là khoảnh khắc “hiện tại”

1- Đây là một danh từ Vật lý học và Luận lý học, có nghĩa là một vật thể dù nhỏ nhoi cách mấy cũng hàm chứa những đặc tính định hướng (hướng xạ), chẳng hạn như: trên dưới, trước sau, bên phải bên trái..., nếu không thì không thể lắp ghép với cùng một vật thể như thế hoặc là một vật thể có những đặc tính định hướng phù hợp để tạo ra một vật thể khác. Trên mặt lý thuyết, nếu một vật thể phi hướng xạ, không có tính cách định hướng, thì không thể tạo thành một khối lượng hay một tổng thể được.

Không vượt ra bên ngoài một khoảnh khắc khác đã sinh ra trước, tức là quá khứ, nó cũng không vượt ra bên ngoài một khoảnh khắc chưa được sinh ra, tức là tương lai. Nếu chúng ta tiếp tục dò tìm bằng phương cách như thế, ta sẽ không thể nào tạo dựng được một tâm trí “hiện tại”⁹⁵. Vì vậy, nếu ta đi tìm cái mà ta gọi là tâm trí hạnh phúc của Tashi, nhất định ta sẽ không tìm thấy nó ở đâu cả. Một cách vắn tắt, tâm trí hạnh phúc hay bất an chỉ là những danh từ đem gán cho một bộ sưu tập những khoảnh khắc thời gian trước đó hoặc là sau đó. Một mảnh thời gian dù cho nhỏ nhất, chính nó cũng thuộc vào những thành phần của các khoảnh khắc thời gian trên đây, vì chúng vẫn có thể phân chia thành khởi nguyên và chấm dứt (2). Nếu như những khoảnh khắc thời gian ấy không được kết hợp bằng những thành phần của chính chúng, chúng không thể nào tạo ra được một “giòng” thời gian.

Một vật thể bên ngoài, chẳng hạn như một cái bàn, nó hiển hiện ra với ta như một hiện hữu cá biệt và độc lập, nhưng nếu ta phân tích và phân chia nó thành những thành phần khác nhau, rồi ta xác định một tổng thể sở hữu chủ của các thành phần đó, chúng ta sẽ chẳng thấy “cái bàn” ở đâu cả. Thông thường, cái bàn được xem như căn bản của những đặc tính của chính nó, và phải dựa vào những đặc tính thuộc căn bản đó, chẳng hạn như hình

dáng, màu sắc, vật liệu được dùng đến, v.v. khi đó ta mới có thể nói đến kích thước, phẩm chất của nó, v.v. Chúng ta nói: “Cái bàn này làm bằng gỗ tốt, nhưng tôi không thích cái màu của nó”. Câu nói ấy chứng tỏ có một căn bản, tức là cái bàn, trên đó quy định những đặc tính của nó. Trong khi ấy, nếu ta tìm kiếm, ta sẽ không thấy bất cứ một phẩm tính xác định nào hay bất cứ một thành phần nào riêng rẽ đứng ra tạo lập cho cái căn bản đó. Và đương nhiên chúng ta không tìm ra được “cái bàn”. Vậy nếu như không có căn bản, thì trên đó cũng không thể có những phẩm tính (hay những đặc tính), sự hiện hữu của căn bản lệ thuộc vào những phẩm tính của nó, ngược lại sự hiện hữu của những phẩm tính cũng phải lệ thuộc vào căn bản của chúng.

Đến đây ta lại lấy ví dụ về một xâu chuỗi 108 hạt và nhận xét như sau:

1- Xâu chuỗi là một tổng thể sở hữu chủ của 108 hạt; tổng thể khác với những thành phần; nhưng nếu ta loại bỏ các thành phần thì xâu chuỗi cũng sẽ biến mất.

2- Xâu chuỗi được xem như một tổng thể và chỉ có một, nhưng các thành phần lại là đa số: cho nên cái xâu chuỗi cũng không thể nào hiện hữu như là “một”, chung với những thành phần của chính nó.

3- Nếu đem các thành phần đặt sang một bên, sẽ không còn cái xâu chuỗi hiện hữu một cách riêng rẽ và tự tại nữa.

4- Mặc dù xâu chuỗi không thể hiện hữu tách rời với các thành phần của nó, nhưng nó cũng không lệ thuộc một cách nội tại đối với những thành phần của nó, ngược lại những thành phần cũng không lệ thuộc một cách nội tại đối với xâu chuỗi.

5- Xâu chuỗi không phải là sở hữu chủ tự tại của các thành phần của chính nó.

6- Hình dạng xâu chuỗi là một trong những đặc tính của nó, nhưng hình dạng không phải là “xâu chuỗi”.

7- Sự kết hợp các hạt với sợi chỉ cũng không phải là “xâu chuỗi”, chúng chỉ tạo ra căn bản cho xâu chuỗi mà thôi.

Khi tìm kiếm theo phương cách như trên, và trong số bấy kết quả ghi nhận trên đây, ta không thấy xâu chuỗi ở đâu cả. Mặt khác ta lại khảo sát

từng hạt riêng rẽ xem sao, xem nó có hiện hữu riêng biệt đối với những thành phần của nó hay không⁹⁶, ta cũng sẽ thấy là không.

Cũng giống như các khu rừng, những đạo quân, những lãnh thổ, các Quốc gia, tất cả chỉ là tên gọi áp đặt cho những tổng hợp gồm nhiều thành phần ghép lại, nhưng nếu chúng ta tìm kiếm trong từng thành phần một, chúng ta sẽ không tìm thấy những tổng hợp như vừa kể.

Tốt hay xấu, ngắn hay dài, lớn hay nhỏ, bạn hay thù, cha hay con, v.v., đều được chỉ định tùy thuộc vào nhau. Đất, lửa, nước, khí, được chỉ định dựa vào những gì cấu tạo ra chúng. Không gian cũng được chỉ định tùy thuộc vào những phương hướng theo đó không gian có khả năng bành trướng. Phật và sinh linh, Niết bàn và thế giới Luân hồi tất cả đều được chỉ định bằng cách lệ thuộc vào những thành phần cấu hợp và "căn bản quy định" của những thứ ấy.

Hậu quả sinh ra từ nguyên nhân là một điều dễ hiểu và rõ ràng, nhưng giờ đây ta thử tìm hiểu ý nghĩa của sự tạo tác nguyên nhân hậu quả ấy như thế nào.

Ta hãy suy tư về bốn cách thức liên hệ, có thể phát hiện giữa nguyên-nhân-hậu-quả, xem sao:

1- Một hậu quả sinh ra mà không cần đến nguyên nhân, điều này có nghĩa là nó có thể sinh ra liên tục hoặc không hề sinh ra.

2- Nếu hậu quả sinh ra từ nguyên nhân của nó, trong trường hợp này cái gì khi đã đạt được bản thể của nó rồi thì sẽ không cần thiết phải sinh ra thêm một lần nữa; và nếu một thứ gì đã hiện hữu mà lại còn sinh ra nữa, tiếp theo đó sẽ là một sự thoái hoá vô tận.

3- Nếu hậu quả có thể sinh ra từ một thực thể khác với nó, nó có thể sinh ra bất cứ thứ gì (có thể từ nguyên nhân của nó hay bất cứ từ thứ gì không phải là nguyên nhân của nó) và điều này sẽ trái với sự kiện hậu quả tùy thuộc vào nguyên nhân.

4- Vì lý do đó hậu quả cũng không thể sinh ra từ cả hai nguyên nhân một lúc, bởi vì như thế nó sẽ rơi vào hai sai lầm đã kể trên đây.

Vì thế nếu ta tìm kiếm ý nghĩa xác định sự "tạo tác" là gì, ta sẽ không tìm thấy được.

Cũng giống như khi Long Thọ (Nâgârjuna) giải thích điều này trong tập Prajnâmûla (I, 1) như sau:

“Nếu không phải tự nơi nó, không phải từ thứ khác chẳng phải do cả hai thứ, chẳng phải không nguyên nhân chẳng phải từ tất cả những gì hiện hữu sẽ không bao giờ có sự tạo tác”.

Dù muốn hiểu như thế nào đi nữa (chỉ cần đúng một cách quy ước cũng được) nguyên nhân nhất định phát sinh ra hậu quả, ta thử phân tích xem sao.

Nếu như hậu quả tự nó phát sinh, thì nó đã hiện hữu rồi, đâu cần đến nguyên nhân để tạo ra nó, vì tự nó đã có sẵn ! Như vậy nguyên nhân đâu còn cần thiết để tạo ra hậu quả nữa; tóm lại, nguyên nhân chỉ có thể làm phát sinh ra một thứ gì đó chưa hề sinh ra trong lúc nguyên nhân còn đang hiện hữu. Nhưng nếu thể dạng chưa hề sinh ra ấy, tức là dạng thể “vô-tạo-tác” hay “vô-sinh”, hiện hữu một cách nội tại, nó sẽ chẳng khác gì với thể dạng hoàn toàn vô hiện hữu. Vậy, nguyên nhân làm thế nào có thể tạo ra hậu quả được? (Giống như khi ta nói đến đứa con của một người đàn bà hiếm muộn).

Trong tập Shûnyatâ-saptati-kârikâ (“Bảy mươi tiết về Tánh không”) Long Thọ (Nâgârjuna) trả lời điều ấy như sau:

“Bởi vì nó đã có rồi, sự hiện hữu không sinh ra nữa Bởi vì nó không hiện hữu, sự vô-hiện-hữu không sinh ra nữa”.

Tóm lại: Khi nào một vật thể còn tùy thuộc vào những nguyên nhân và điều kiện để hiện hữu, thì không thể nào nó có thể tiếp tục hiện hữu sau đó một cách độc lập được, bởi vì độc lập và lệ thuộc trái ngược với nhau.

Kinh Anavataptahnâgarajahpariprcchâ (“Các Câu hỏi của Vua các loại Long xà”) giải thích như sau:

“Cái gì sinh ra từ các nguyên nhân thì không sinh ra [một cách tự tại], nó không có bản thể của sự tạo tác.

Tất cả mọi vật lệ thuộc vào nguyên nhân được gọi là trống không.

Người nào hiểu được Tánh không ấy là người “cảnh giác”.

Và theo lời của Long Thọ (Nâgârjuna) trong Prajnâmûla (XXIV, 19):

“Chỉ vì không có một hiện tượng nào không lệ thuộc, cho nên không có một hiện tượng nào lại không phải là “trống không”.

Theo lời của Arya-deva ⁹⁷ trong Chatuhshstaka- shâstra-kârîka (“Tập luận Bốn trăm Tiết”, XIV, 23) ⁹⁸:

“Tất cả những gì được tạo tác bằng lệ thuộc không thể độc lập được

và vì lẽ tất cả đều không-độc-lập, cho nên không có cái ngã (sự hiện hữu thật của chính nó).

Nếu như các dharma (tất cả mọi vật thể và hiện tượng) không trống không về bản thể-tự tại, thì chúng không thể nào biến dạng được khi phải tùy thuộc vào nguyên nhân. Ví như có một cái gì hiện hữu một cách tự tại, thì bất kể trạng thái của nó ra sao, dù tốt hay xấu, không bao giờ nó còn có thể biến đổi được nữa. Ta hay lấy ví dụ một gốc cây thật đẹp mang đầy quả.

Nếu nó hiện hữu một cách thật sự bằng một bản-thể-tự-tại ⁹⁹, hoa quả sẽ không bao giờ rơi, nó không bao giờ mất lá, và chẳng bao giờ trở thành nhẵn thín và trơ trụi. Nếu mọi vật hiện hữu thật và đúng như chúng đã hiện ra với ta, thì làm sao chúng ta có thể làm lẫn được? Trong đời sống hàng ngày cũng thế, ta vẫn thường nhận thấy xảy ra những mâu thuẫn giữa dạng thể bên ngoài và bản thể sâu kín bên trong.

Trong suốt thời gian vô tận chúng ta đã thấm nhuần với Vô minh, và bất cứ gì hiển hiện ra chúng ta đều coi đấy là thật không chối cãi được, nhưng nếu như những hiển hiện ấy chính là bản thể thật của chúng, thì càng khảo sát chúng lại càng trở nên minh bạch và hiển nhiên hơn. Nhưng tại sao khi ta tìm cách phanh phui các hiện tượng, ta không tìm thấy chúng và chúng lại có vẻ tan biến đi?

Nguyệt Xứng (Chandrakîrti) trong Tập Nhập Trung luận (Mâdyamikavatâra) (VI, 34-36) giải thích điều này như sau:

“Ví như sự hiện hữu nội tại [của các hiện tượng] được [tạo tác] bằng cách lệ thuộc [vào các nguyên nhân] [Người Du-già, thực hiện được Tánh không], phủ nhận điều này; và nếu phủ nhận như thế thì mọi hiện tượng nhất thiết đều bị hủy diệt và [sự thực hiện] Tánh không sẽ là nguyên nhân của sự hủy diệt ấy. Vì chúng không thể như thế được, nên các hiện tượng tự chúng đều không có sự hiện hữu.

“Chỉ vì, khi ta khảo sát các hiện tượng, ta không tìm thấy gì xa hơn là những mảnh vụn, [vì chung các hiện tượng không phải là những mảnh vụn]

[cho nên] không cần phải phân tích sự thật quy ước của thế tục.

“Nếu dựa trên hiệu năng của suy luận, và trong trường hợp liên hệ đến Thực thể Tột cùng, sự tạo tác bằng cách tự nó hay bằng thứ gì khác với nó không thể chấp nhận được, và nếu sự suy luận ấy xác nhận, kể cả bằng quy ước, rằng sự tạo tác như thế không thể chấp nhận được, thì làm thế nào sự tạo tác có thể thiết lập?”.

Nguyệt Xứng (Chandrakîrti) cũng nói rằng:

“Nếu mỗi vật thể (dharma) đều có một sự hiện hữu từ bản chất, thì hậu quả phải như sau:

1- Sự thực hiện Tánh không của các bậc Arya ¹⁰⁰ sẽ tạo ra sự hủy diệt của tất cả các vật thể (dharma);

2- Sự thật quy ước sẽ có đủ khả năng đứng vững trước sự khảo sát của luận lý;

3- Sự nảy sinh không thể phủ định được một cách sâu xa”.

Trong Kinh Panchavimsati-sahasrikâ Prajnâpâramita (“Kinh về Hoàn Thiện Trí tuệ bằng 25 000 tiết”) ¹⁰¹ cũng có nói như sau:

“Về điều ấy, này Xá-Lị-Phát (Shâripûtra) ¹⁰², khi một vị Bồ tát (Bodhisattva Mahâsattva) ¹⁰³ tu tập về Hoàn thiện Trí tuệ, sẽ không thấy vị Bồ-tát là thật...Và tại sao lại như thế? Này Xá -Lị-Phát, là như thế này: Vì ngay cả người Bồ-tát cũng trông không về chính bản thể của Bồ-tát. Chính cái danh xưng Bồ-tát cũng trông không về cái danh xưng Bồ-tát...Tại sao? Đây là bản chất của nó, nó là như thế. Hình tướng không phải do Tánh không “làm cho nó trông không”. Tánh không không hiện hữu bên ngoài hình tướng. Hình tướng tự nó là Tánh không, cũng giống như thế Tánh không chính nó là hình tướng”.

Trong Kinh Aryamahâratnakûtadharmaparyayasata-sahasrikâgrantha (“Kinh về một khối lớn Báu vật”) ¹⁰⁴ Kâshyapa ¹⁰⁵ có viết như sau:

“Tánh không không làm cho các hiện tượng trống không, vì các hiện tượng tự nó đã là Tánh không”.

Nếu như các hiện tượng không trống không về sự hiện hữu của chính chúng, thì hoá ra nhiều Kinh điển và sách luận giải, chẳng hạn số Kinh sách mà chúng ta đã trích dẫn, trong ấy giảng dạy về mọi hiện tượng đều không hiện hữu một cách tự tại, đều sai hết hay sao.

Trong tâm trí của ta tư duy có thể làm hiện hiện một con người thật và một con người ước mơ, một con người và hình bóng của hấn, một vật thể và hình dạng của nó, tất cả đều có một điểm trùng hợp, đó là khi ta tìm kiếm chúng, ta không tìm thấy chúng. Điều này không có nghĩa là giữa những thứ ấy không có sự khác biệt nào, vì nếu như thế thì có ích lợi gì khi bỏ công tìm hiểu một cái “Nhìn đúng đắn”, trong khi mà người tìm kiếm và cả những gì họ tìm kiếm đều không hiện hữu? Đến đây ta đang bước vào một điểm thật khó và tế nhị, phải hết sức thận trọng vì có thể làm cho những ai có trí thông minh chưa được chuẩn bị tốt để rơi vào quan điểm hư vô. Để có thể chặn đứng nguy cơ đó, những người thuộc trường phái Svatantrika-Mādhyamika¹⁰⁶, trong ấy có Thanh Biện (Bhāvaviveka)¹⁰⁷ và các đồ đệ của ông, đã thận trọng sử dụng một phương thức lý luận thật hợp lý để bác bỏ ý kiến cho rằng tất cả mọi hiện tượng đều hiện hữu trên khía cạnh bản chất sâu xa của chúng, và không bắt buộc là dạng thể bên ngoài cũng phải được nhận biết không sai lạc, và rồi họ đã xác nhận rằng các hiện tượng đều hiện hữu một cách quy ước mà thôi (do nơi nguyên tắc, theo đó chúng thể nào thì chúng như thế ấy).

Nếu như trên đây tỏ ra quá khó hiểu, thì đã có trường phái Duy thức (Vijnānavādin) của nhà Thông thái Thế thân (Vasubandhu)¹⁰⁸, trường phái này vừa phủ nhận sự hiện hữu bên ngoài của mọi hiện tượng, đồng thời lại xem tâm thức có một sự hiện hữu thật. Đối với những người không thể hiểu được tánh cách phi-thực-thể của mọi hiện tượng, các trường phái Vaibhāshika (Đại Tỳ-bà-sa luận) và Sautrāntika (Tăng-ka-lan-đa bộ) lại dùng cách thuyết giảng về sự hiện hữu thật của mọi hiện tượng và sự phi-hiện-hữu của con người. Những người ngoài phật giáo chẳng những không chấp nhận sự phi-hiện-hữu của cá thể con người và hơn nữa còn xác nhận có sự hiện hữu của một thực thể cá nhân độc lập và trường tồn.

Nhưng nếu chúng ta vẫn thắc mắc và nghĩ rằng chỉ vì chúng ta không tìm thấy các hiện tượng khi đã phân tích một cách rốt ráo, nên ta bảo rằng chúng không mang một thứ hiện hữu nào cả, như thế phải chăng chúng ta đã

nói ngược với kinh nghiệm và lẽ phải thường tình hay sao. Kinh nghiệm thực tế cho ta biết có sự hiện hữu của những hiện tượng linh động hay bất động tạo ra môi trường chung quanh và đem đến cho ta sự tốt lành hay phiền muộn, thích thú hay khổ đau. Vậy nếu ta quả quyết tất cả mọi hiện tượng, kể cả chúng ta trong đó, đều hiện hữu, thì tại sao chúng ta lại không tìm thấy chúng khi ta tìm kiếm chúng? Phật trả lời về sự thắc mắc ấy trong Kinh Panchavimsati-sahasrikâ Prajnâ-paramita như sau:

“Như thế này: người Bồ tát chỉ là một danh xưng, Prajnâ-paramita (Bát-nhã Ba-la-mật) chỉ là một danh xưng, Vedana (những cảm giác)¹⁰⁹,

Samjñâ (sự nhận biết) biết¹¹⁰, Samskara (những tạo tác của tâm thần)¹¹¹, Vijnâna (tâm thức)¹¹² cũng chỉ là danh xưng. Cũng chính như thế, hình tướng cũng giống như những ảo giác ma thuật, và giác cảm, sự nhận biết, những tạo tác của tâm thần và tâm thức cũng chỉ là những ảo giác ma thuật. Ảo giác ma thuật cũng chỉ là một danh xưng, nó không cự ngụ trong một góc nào cả, không ngụ trị tại một phương hướng nào cả...”

“Tại sao lại như thế? Chỉ vì danh xưng chỉ là một sự sáng chế giả tưởng áp dụng cho từng hiện tượng một và chỉ dùng để chỉ định thế thôi. Khi một vị Bồ-tát Ma-ha-tát tu tập về Hoàn thiện Trí tuệ, họ không cho rằng những danh xưng là thật, họ không bám níu vào đó.

“Hơn nữa, này Xá-lị-Phát, khi một vị Bồ-tát Ma-ha-tát tu tập về Hoàn thiện Trí tuệ, họ suy nghĩ như thế. Và như thế: “Bồ-tát” chỉ là danh xưng; “Giác ngộ” chỉ là danh xưng; “hoàn thiện trí tuệ” chỉ là danh xưng; “hình tướng” chỉ là danh xưng, “cảm giác”, “nhận biết”, “tạo tác tâm thần”, “tâm thức” cũng chỉ là danh xưng. Chính là như thế, này Xá-Lị-Phát: khi phát biểu “tôi”, “tôi”, “tôi”, nhưng cái “tôi” ấy không hàm chứa một sự hiện hữu thật nào cả”.

Rất nhiều Kinh (Su-tra) và Luận (Shas-tra) đều giảng rằng các dharma (mọi vật) đều là danh xưng, và khi ta tìm kiếm vật thể mà danh xưng chỉ định, ta lại không tìm thấy một sự hiện hữu thật và khách quan nào cả, điều ấy chứng tỏ rằng mọi hiện tượng chỉ căn cứ trên sự chỉ định quy ước mà thôi. Vả lại, sự chỉ định quy ước như thế cũng đủ gán cho mọi hiện tượng một sự hiện hữu¹¹³.

Ta hãy giải thích những điều ấy chi tiết hơn: Nếu muốn cho một cái gì đó hiện hữu một cách quy ước, phải hội đủ ba điều kiện như sau:

1- Vật thể phải được nhận biết bằng một sự cảm nhận quy ước.

2- Nó không mâu thuẫn với một cảm nhận quy ước khác có giá trị (nếu không thì một ngọn-núi-tuyết màu vàng cũng có thể hiện hữu được).

3- Bởi vì một sự hiểu biết có giá trị trên phương diện quy ước không đủ khả năng phủ định sự hiện hữu nội tại, cho nên vật thể cũng không thể đối nghịch với sự lý luận phân tích về sự thực tối hậu.

Thực thể nội tại của vật thể, mà sức mạnh duy nhất của sự chỉ định quy ước không đủ sức để xác nhận, chính là điều phải được phủ định, phải được “trút bỏ” bởi cái mà ta gọi là Tánh không. Cái thực thể thật và độc lập ấy chính là gì mà ta gọi là “cái ta” hay Atman; đây chính là đối tượng phải gạt bỏ bằng cách lý luận. Vì chúng ta chưa hề nhận biết trực tiếp được sự hiện hữu của nó, nên khi ta cảm nhận cho rằng nó có thật và độc lập, như thế gọi là “Vô minh”, Avidyā. Có rất nhiều thứ vô minh, nhưng thứ Vô minh vừa đề cập trên đây chính là thứ vô minh làm cội rễ cho Thế giới Luân hồi (Samsāra), đối nghịch hẳn với Trí tuệ giúp thực hiện được tính chất phi-hiện-hữu (Tánh không). Long Thọ (Nāgārjuna) giải thích điều này trong Shūnyatāsapati-kārikā như sau:

“Khi suy nghĩ cho rằng các hiện tượng được tạo tác bằng nguyên nhân và điều kiện là thật, cái suy nghĩ ấy Vị Thầy¹¹⁴ gọi đó là Vô minh. Chính từ sự Vô minh này sẽ nối tiếp nhau sinh khởi mười hai mối dây¹¹⁵”.

Sự phi-hiện-hữu đơn giản của “Cái ta” là đối tượng phải phủ nhận (đó là sự phi-hiện-hữu của một thực thể độc lập mà Vô minh đã cố tình tạo dựng ra), sự phi-hiện-hữu đơn giản của cái “ta” ấy được gọi là: phi-thực-thể (anātma), không-thật (asatya), tánh không (shūnyatā). Vì chúng đây là cách hiện hữu sâu cùng và sâu xa của tất cả mọi hiện tượng, nên người ta gọi đó là Sự thật tối hậu. Và một tâm thức khi quán nhận được sự thật ấy sẽ thực hiện được Tánh không.

Xem Tánh không như là Sự thật tối hậu, có nghĩa là nó hiện hữu một cách tự tại hay chẳng? Tánh không là cách hiện hữu thực của một hiện tượng mà nó chỉ định. Vì vậy, nếu một hiện tượng không hiện hữu, tánh không của nó cũng thế, cũng sẽ không hiện hữu. Một hiện tượng (dharma) lệ thuộc vào bản thể (dharmatā) trống không của nó, bản thể (trống không) của một hiện tượng tương liên với chính nó. Khi ta phân tích một hiện tượng ta không “tìm thấy” nó. Cũng như thế “bản thể trống không” của nó cũng sẽ không

tìm ra dù ta có bỏ công tìm kiếm; hiện tượng chỉ hiện hữu bằng sức mạnh của sự nhận xét có sẵn, không đả đo phân tích¹¹⁶.

Người ta đọc thấy trong chương 13 của Tập Prajnâmula (7-8) những giòng như sau:

“Nếu như có sự hiện hữu của một thực thể không-trống-không thì một thực thể trống không cũng có thể hiện hữu¹¹⁷.

Vì chung chẳng có một thứ gì không phải là Tánh không, vậy làm thế nào trống không có thể hiện hữu được¹¹⁸?”

“Những Kẻ Chiến thắng¹¹⁹ tuyên bố rằng Tánh không sẽ loại bỏ mọi sự quán nhận sai lầm.

Nhưng nếu những ai vẫn còn nắm giữ “sự quán nhận” ấy về Tánh không (như là một hiện hữu nội tại)

Thì những Kẻ Chiến thắng sẽ tuyên bố rằng những người này không thể chữa khỏi bệnh được”.

Và trong Tập Lokâtita-stava (“Tán tụng của người Siêu thế tục”, phân đoạn 12) có nói như sau:

“Vì chung tinh túy của Tánh không được giảng dạy để đánh đổ tất cả các quan niệm sai lầm, kẻ nào còn bám níu vào đấy (và xem như là thật) sẽ bị Ngài (Phật) quở phạt nặng nề”. Như vậy, khi chúng ta tìm kiếm phương thức hiện hữu của một gốc cây chẳng hạn, có nghĩa là ta không đi tìm gốc cây mà chính là đi tìm bản thể thật của nó, tức là Shûnyata; nếu ta khảo sát bản thể thật đó, ta lại tiếp tục không tìm ra được nó, vì thực ra ta đang tìm kiếm cái tánh không của Tánh không và ta gọi nó là Shûnyatâ-Shûnyatâ.

Gốc cây là một sự thực tương đối hay quy ước và cách thức hiện hữu thật của nó là Sự thật Tối thượng. Nếu đem Sự thực Tối thượng ra làm căn bản cho sự khảo sát, thì nó lại trở thành một cách biểu lộ cho bản thể thực của chính nó; vì thế nên người ta cũng có thể giải thích rằng Sự thực Tối thượng khi đem ra làm đối tượng khảo sát cũng có thể được xem như là một sự thực tương đối.

Mặc dù, đương nhiên không có một khác biệt nào nơi ”bản thể” của Tánh không (Shûnyatâ), nhưng bằng cách phân tích vẫn có thể phân chia ra làm 4, 16, 18 và 20 loại tùy theo căn bản khảo sát; nhưng tất cả đều gồm chung trong tính chất phi-thực-thể đối với con người và đối với mọi hiện tượng (pugdala-dharmanairâtmya).

Ví dụ trường hợp ta đã đạt được sự hiểu biết tốt bằng trí óc về Tánh không, và khi ta đem sự hiểu biết ấy ra thực nghiệm, sự thực nghiệm cho thấy đó là một thứ hư vô, một thứ gì mà tất cả đều bị hủy diệt, cái trống không có tính cách hư vô như thế vẫn không phải là Tánh không. Cũng thế, nếu ta chỉ đạt được sự hiểu biết quy ước đơn thuần về ý nghĩa của Tánh không, thì đây chưa phải là sự thực hiện Tánh không.

Vì vậy, Kinh Arya-Prajnâ-pâramitâ-sanchaya-gâthâ (“Bản Kinh thu gọn về Hoàn thiện Trí tuệ”) đã giải thích trường hợp ấy như sau:

“Dù cho một người Bồ-tát đã thực hiện được: “Những câu hợp ấy là trống không”, nhưng người này vẫn còn duy trì cái ký hiệu trống không, cái ý nghĩ về trống không, và vẫn chưa tin tưởng hết vào thể dạng phi-tạo-tác”.

Cái gì ta gọi là Tánh không chính là một sự phủ nhận, sự phủ nhận này phải làm cho nó trở thành hiển nhiên bằng cách loại trừ đơn giản đối tượng của sự phủ nhận, đối tượng của sự phủ nhận chính là sự hiện-hữu-của-cái-ngã.

Có hai phương thức phủ nhận: phương thức thứ nhất gọi là sự phủ nhận khẳng-định-tích-cực, nó đòi hỏi phải có một cái gì đó thay vào chỗ đối tượng bị phủ nhận; phương thức thứ hai không lưu lại một thứ gì cả để thay thế vào chỗ của đối tượng, phương thức thứ hai này gọi là “sự phủ nhận phi-khẳng-định”.

Tánh không thuộc vào loại thứ hai, thực hiện được Tánh không chính là làm cho sự vắng mặt của vật thể được phân tích trở thành hiển nhiên. Những gì hiện ra trong tâm trí phải là một thứ Tánh không trong sáng, một sự phi-hiện-hữu hoàn toàn về thể dạng chắc nịch của mọi vật thể; bản chất tốt cùng hay là sự phi-hiện-hữu thật sự và đơn thuần ấy chính là Tánh không... Một tâm thức như thế mới gọi là đã thực hiện được Tánh không. Tịch Thiên (Shântideva) giải thích trong Bodhicaryâvatara (chương IX, 34-35) như sau:

“Khi ta bảo rằng: “Nó không hiện hữu”, tức hiện tượng phân tích sẽ được nhận biết như không mang một sự hiện hữu nội tại nào; thì làm thế nào cái tính chất phi-thực-thể không cơ sở như thế có thể lưu lại trong tâm trí?”.

“Khi nào những đặc tính của hiện tượng và cả những đặc tính của phi-hiện-tượng đều không còn trú ngụ trong tâm thức nữa, và vì lẽ không còn một thứ hình tướng nào khác hiển hiện ra, tất cả mọi tạo dựng sẽ chấm dứt”.

Nếu Tánh không vẫn còn là một sự phủ-nhận-tích-cực (đòi hỏi phải có sự hiện hữu của một vật thể khác) sự nhận thức của nó vẫn còn lưu giữ một vật thể quy chiếu, một tín hiệu nào đó, và rồi khả năng tạo lập một sự hiện hữu thật, liên đới với tín hiệu đó, vẫn chưa có thể gạt bỏ hẳn...và như vậy, Trí tuệ nhận thức được Tánh không chưa phải là liều thuốc hoá giải của tất cả mọi nhận thức và sẽ chưa đủ khả năng loại trừ những chướng ngại (âvaranâ).

Chính vì nghĩ đến điều này nên Tịch Thiên (Shântideva) trong Bodhicaryâvattara (chương IX, 110-111) đã nói rằng:

“Khi tâm thức, phân tích các hiện tượng, xác định là chúng trống không về hiện hữu nội tại, (như thế) còn phải khảo sát giá trị của chính sự phân tích ấy nữa, quá trình sẽ trở nên vô tận.

“Khi đối tượng phân tích đã được nhận định là không hiện hữu, (như thế) cơ sở thăm dò cũng sẽ không còn; thiếu cơ sở (thăm dò) sự phân tích sẽ không tiến hành nữa, như vậy gọi là: sự đình chỉ (Niết bàn)”.¹²⁰

Khi ta chiêm nghiệm về một vật (hay là chính-ta, hoặc là những kẻ khác), ta nhận thức được nó không có một bản-thể-thực nào cả cũng không có một sự hiện hữu thật nào cả. Khi ta đã quen như thế rồi, vật thể sẽ hiện ra với ta như một ảo giác ma thuật hoặc giống như trong một giấc mơ, mặc dù không hiện hữu thật, nó vẫn hiển hiện ra như thế.

Cũng có thể ta tự hỏi thực hiện được điều ấy thì có ích lợi như thế nào? Long Thọ (Nâgârjuna) trả lời thắc mắc ấy như sau trong Prajñâpârmitâ (chương XXIV, 18):

“Những gì được tạo tác bằng lệ thuộc, ta xem chúng là Tánh không. Đây chỉ là sự hiện hữu bằng tên gọi mà thôi, và như thế chính là Trung Đạo”.

Vậy chúng ta đã hiểu rõ ý nghĩa của sự tạo tác liên đới chính là sự vắng mặt của hiện hữu nội tại và ý nghĩa của sự vắng mặt của hiện hữu nội tại chính là sự tạo tác liên đới. Vậy tạo tác liên đới và Tánh không bổ túc lẫn cho nhau. Khi đã nhận định minh bạch như thế rồi, ta hãy đem ra ứng dụng vào thực tế, dùng những phương tiện do sự hiểu biết quy ước có giá trị để nhận biết những gì cần gạt bỏ và những gì phải chấp nhận trong phạm vi của sự hiện hữu đơn thuần bằng tên gọi. Kết quả gạt hái được từ sự áp dụng ấy là những thể dạng tâm thần bán loạn, chẳng hạn như sự ham muốn, ghét bỏ, v.v., kích động bởi sự bám níu vào tính cách hiện hữu nội tại, không nhận ra đây chỉ là sự hiện hữu đơn giản bằng danh xưng, sẽ dần dần giảm thiểu sức mạnh và sau cùng sẽ biến mất.

Những điều trên đây có thể tóm lược như sau: Khi ta đã có kinh nghiệm sâu xa về quán nhận Tánh không, ta có thể ý thức được bất cứ gì hiện hiện qua sự cảm nhận của ta đều bộc phát một cách tự nhiên giống như những gì hiện hữu thật và đồng thời ta cũng nhận ra rằng khi nào càng quan tâm vào các vật thể, ý niệm về sự hiện hữu nội tại sẽ sinh khởi và càng bám níu chặt hơn vào thể dạng bên ngoài của những vật thể ấy và xem chúng như có thật một cách không chối cãi được. Bất kể những loại xúc cảm nào và những đam mê nào được sinh khởi, chẳng hạn như sự bám níu, tham lam, hung hãn, v.v., chúng sinh ra từ sự kiện một chủ thể biến sự hiện hữu nội tại thành cơ bản và nguyên nhân (1).

Chúng ta có thể nhận thấy một cách chính xác và sâu xa là chủ thể vừa nói đã rơi vào một cảm nhận sai lầm, bị đánh lừa bởi đối tượng quy chiếu, một đối tượng thiếu hẳn nền tảng vững chắc, ngược lại thực hiện được phi-thực-thể là một sự cảm nhận đúng đắn.

Ngài Pháp Xứng (Dharmakīrti) vinh quang tuyên bố như sau trong Prāmāna-vārtica (“Bình giải và phê phán những phương pháp đúng đắn về sự hiểu biết”, chương I, 49 và 220):

“Một tâm thức thực hiện được và một tâm thức chỉ biết áp đặt một cách sai lầm tự hủy hoại lẫn nhau từ bản chất. Những gì méo mó và những gì lành mạnh đối nghịch với nhau từ bản chất; và những ai đã quen thuộc với cách hiểu biết lành mạnh sẽ cởi bỏ được mọi dục vọng”.

Vì lẽ hai thể dạng tâm thức trên đây đã nhận biết các vật thể bằng hai cách trái ngược với nhau, cho nên chúng tự hủy hoại lẫn nhau, hậu quả là một tâm thức trở nên mạnh hơn, và tâm thức thứ hai trở nên yếu kém hơn.

Long Thọ (Nâgârjuna) cũng nói đến điều này trong Darmadhâtu-stotra (“Tán tụng về Dharmadhâtu”¹²¹, tiết 20-21) như sau:

“Giống như một vật trang trí bằng kim loại có vết bẩn không tinh khiết cần phải làm cho tinh khiết bằng lửa, khi đưa nó vào lửa các phần không tinh khiết đều bị cháy, nhưng nó thì không.

“Những gì thuộc về tâm thức cũng thế, bản chất của nó là ánh sáng trong suốt nhưng nó bị ô uế bởi những thứ không tinh khiết của dục vọng; những thứ không tinh khiết ấy sẽ bị đốt hết bởi ngọn lửa của trí tuệ, nhưng bản thể của nó, tức là ánh sáng trong suốt, vẫn tồn tại...”.

Trong Kinh “Khoa học Tuyệt vời của kẻ Chiến thắng là Maitreya¹²² (Uttaratantra)” có nói như sau:

“Vi rằng [những hành vi] từ nơi thân xác Hoàn hảo của Phật tỏa ngời [trên mọi chúng sinh]

Vì rằng sự thật không thể phân tách ra được, [vì nó là bản thể tối thượng chung của mọi chúng sinh và cả của Phật] và vì rằng tất cả đều hàm chứa tiềm năng của Phật tính, nên tất cả mọi chúng sinh đều mang bản thể của Phật”.

Chẳng những chỉ có phần bản thể tối thượng của tâm thức, mà cả bản thể quy ước của nó cũng không bị ô uế; sự hiểu biết trong suốt không thể bị những ô nhiễm làm cho vấy bẩn. Vì thế tâm thức có thể trở nên tốt nhất hay tồi tệ nhất, và tâm thức lại có thể biến cải được. Mặc dù ta dễ gần gũi hơn với những thể dạng tâm thức xấu (đó là sự kiện mà một chủ thể tạo dựng sự hiện hữu tự tại), nhưng những thể dạng ấy có giới hạn, trái lại những thể dạng tâm thức cao cả lại có thể trải rộng đến vô cực. Dựa vào các lý lẽ đó, ta có thể vững tin rằng những dấu vết ô tạp không tinh khiết “bao bọc” tâm thức (nhưng chúng không phải là tâm thức) có thể lột bỏ và một khi chúng đã bị loại trừ hẳn không còn trở ngược lại được, bản thể của tâm thức sẽ trở thành sự Giải thoát; điều này chứng minh cho thấy sự Giải thoát có thể đạt được. Không những chỉ là những ảo giác của xúc động, mà kể cả những vết hằn¹²³ của chúng (những chướng ngại cuối cùng cản trở sự Hiểu biết Hoàn hảo) cũng đồng thời được hoàn toàn loại bỏ; và như thế bản thể của tâm thức sẽ trở thành Pháp thân (Thân xác của Chân lý), còn gọi là “Niết bàn phi thường trú”¹²⁴. Vì vậy, có thể lập luận rằng sự Giải thoát và sự Thông hiểu Toàn năng là những gì hiện hữu. Trong Prajñâpâmûla (chương I), Long Thọ (Nâgârjuna) tuyên bố như sau:

“Tôi xin quỳ lạy trước người Thầy toàn năng nhất, vị Phật Hoàn hảo, đã giảng dạy rằng những gì tạo tác bằng lệ thuộc [vào những nguyên nhân và điều kiện] không có tử, không có sinh, không phải hư vô, không trường tồn, không đi cũng không đến, không độc nhất cũng không khác biệt, chúng vượt thoát ra ngoài những ý niệm và được làm cho lắng xuống”.

Chính như thế đó, Như lai đã giảng đi giảng lại và nhấn mạnh rằng sự tạo tác liên đới chứng minh cho thấy rằng, vì các hiện tượng được tạo tác bằng cách lệ thuộc, nên chúng mang bản thể của Tánh không, thoát ra ngoài tám cực đoan như vừa kể trên đây. Ta đặt lòng tin nơi đáng Thế tôn đã chỉ cho ta không sai lạc sự Tốt lành Tối thượng và cả những phương tiện để đạt đến sự Tốt lành ấy, ta cũng tin chắc chắn những lời giảng huấn của Ngài đã chỉ cho ta con đường tự do tạm thời¹²⁵, thoát ra ngoài những sự tái sinh bất hạnh, là những lời giảng huấn không làm lẫn.

Ngài Pháp Xứng (Dharmakîrti) Vinh quang, trong Tập Prâmâna-vârtika của ngài (I, 127) đã tuyên bố như sau:

“Vì rằng [Lời nói của Phật] chính xác đối với ý nghĩa chính yếu (Shûnyata), nên người ta xem lời nói ấy cũng [đúng đắn] đối với những ý nghĩa khác nữa (tức là những ý nghĩa tiềm ẩn)”.

Và Thánh Thiên (Arya-Deva) trong Chatuhsataka (“Tập luận gồm bốn trăm tiết”) XII,5 đã viết như sau:

“Nếu như có một sự nghi ngờ nào nổi lên liên quan đến những lời giảng huấn bị che lấp (thiếu minh bạch) của Phật, thì quý vị cứ căn cứ vào sự thuyết giảng của Ngài về Tánh không và hãy đặt lòng tin trong đó”.

Một cách vắn tắt, khi đã hiểu được những Lời giảng của Phật và những lời bình giải, trong mục đích giúp ta thực hiện hạnh phúc nhất thời và trường cửu, chúng ta sẽ tin vào những

Lời giảng huấn và bình giải ấy, và trong thâm tâm sâu kín của ta sẽ phát hiện sự kính cẩn rộng lớn và lòng tin sâu xa đối với vị Phật Phúc hạnh và đối với các vị thầy người Ấn, và cả các đồ đệ của họ nữa. Tiếp theo đó, ta sẽ có đủ khả năng phát huy lòng tôn kính vững chắc đối với vị Thầy đã vạch cho ta con đường không sai lạc, và cả đối với Tăng đoàn, tức là những người bạn tinh thần đã bước theo con đường mà chính Phật trước đây đã từng bước lên. Nguyệt Xứng (Chandrakîrti) cũng đã đề cập đến điều này trong Trisarana-saptati (“Bảy mươi tiết về Tam Quy”) như sau:

“Phật, Pháp và Tập đoàn Tuyệt vời (Tăng đoàn) là những nơi nương tựa cho những ai ước mong được giải thoát”.

Hiển nhiên chúng ta sẽ tin tưởng Tam Bảo là nơi nương tựa duy nhất. Những ai nhận thức được khổ đau trong thế giới luân hồi sẽ sẵn sàng Quy y nơi Tam Bảo, với nguyện vọng được Giải thoát, một nguyện vọng vững chắc và bền bỉ. Với kinh nghiệm sống của ta, và khi đã ý thức được nỗi thống khổ của mọi sinh linh, ta sẽ phát động lòng nhiệt tâm dẫn dắt tất cả đến nơi Giải thoát và Hiểu biết Toàn năng (Phật tính). Để có thể thực hiện được điều ấy chính ta phải đạt được Giác ngộ trước đã. Vì thế ta phải phát động trong ta một nghị lực vững vàng và mạnh mẽ để đi đến đích trong mục tiêu duy nhất đem đến lợi ích cho tất cả mọi sinh linh (Bồ-đề Tâm). Nếu ta được thúc đẩy bởi nguyện vọng đạt được Giải thoát cho riêng cá nhân ta, đấy là ta đã chọn lựa cách vun trồng đạo đức của những người xuất gia và thế tục, và như thế có nghĩa là ta đang bước trên con đường Tích lũy (Tiểu thừa). Dần dần khi ta đã quen với cái nhìn tinh tế và sâu xa về Tánh không bằng tu tập và suy tư, cái “nhìn” ấy sẽ tuần tự cải thiện để trở thành Trí tuệ sâu xa tạo dựng bằng thiên định, từ đó sự Tập trung Bình lặng (Sammatâ) và sự Quán nhận Cao độ (Vipâsyana) sẽ phối hợp với nhau để giúp ta nhận biết bằng khái niệm về ý nghĩa của Tánh không. Được như thế tức là ta đã khởi sự bước vào được con đường Chuẩn bị (Prayogamârga). Sau đó, sự quán nhận trực tiếp về Tánh không (Shûnyata) sẽ đưa ta vào con đường Quán nhận (Darshanamârga), và đấy mới chính là Con đường Đích thực, là hạt bảo châu của Đạo Pháp (Dharma). ”Con đường” này là một “liều thuốc” giúp ta bước vào Sự thực của sự Cởi bỏ ¹²⁶, loại trừ các cấp bậc thô thiển của Sự thực về Nguyên nhân của Khổ đau (khái niệm về sự hiện hữu thật) và Sự thật của Khổ đau (những tái sinh bất hạnh v.v.). Bằng con đường Triển khai (Bhâvanâmârga), ta sẽ quen dần với Sự thật đã quán nhận và ta sẽ đạt được sự Tịch diệt Thật sự. Những ô uế của xúc cảm sẽ dần dần bị loại bỏ, bắt đầu bằng những gì lộ liễu nhất. Sau cùng, ngay cả những xúc cảm tinh tế nhất và cả tiềm năng ¹²⁷ của chúng cũng sẽ được xoá bỏ. Chuyến du hành của ta hoàn tất, sự Giải thoát đã thực được hiện, và đấy là thể dạng mà ta chẳng còn gì để tu tập hay là học hỏi thêm nữa, thể dạng ấy thuộc vào hàng La Hán của Đại thừa.

Mục đích đạt được Phật tính của ta chính là vì sự tốt lành cho tất cả chúng sinh, và rời từ đạo đức mà ta chọn lựa, cho đến trí tuệ phát sinh từ tu tập và suy tư, kể cả thiên định hướng vào ý nghĩa của Tánh không, tất cả sẽ được kích động bởi Bồ-đề tâm và tiếp sức bởi những “phương tiện khéo léo” của sự hoàn thiện (Pâramitâ). Sự Quán nhận Tánh không dần dần trở nên sâu

xa hơn và khi sự Quán nhận ấy được nhận biết một cách trực tiếp, và khi ta đã trải qua hết con đường Tích lũy ta sẽ đạt được Trí tuệ hoàn hảo của người Bồ-tát, đó là “trí tuệ của địa giới thứ nhất” của Đại thừa, tức là “kalpa” thứ nhất của trí tuệ và những gì xứng đáng”. Như đã trình bày trên đây, ta bắt đầu thực hiện giai đoạn của sự Cởi bỏ Thực sự (Tịch diệt Thực sự). Người Bồ-tát bắt buộc phải trải qua “bảy địa giới đầu tiên” gọi là “những địa giới không tinh khiết” và đồng thời thu góp một “suu tập” về trí tuệ và những gì xứng đáng thuộc kalpa thứ hai. Trong “ba địa giới sau cùng” ta tuân tự loại trừ những chướng ngại cản trở sự hiểu biết toàn năng, loại trừ cả những vết hằn từ những ý niệm của ta về sự hiện hữu thật đã lưu lại, cũng như những khuynh hướng xấu và tinh vi mà chúng đã tạo ra. Khi nào “kalpa vô tận thứ ba về tích lũy” hoàn tất, ta sẽ chắc chắn đạt đến sự Tịch diệt Tối thượng, tức là Dharmakâya (Pháp thân). Tam Thân là: Dharmakâya (Pháp thân), Sambhokâya (Báo thân), và Nirmânakâya (Ứng thân), đồng thời cùng hiển hiện, và như vậy ta đã thực hiện được Thể dạng của Phật, tức Phật tính, hoàn tất một cách rõ ràng về Trí tuệ, Từ bi và Sức mạnh.

Tuy nhiên một “chúng sinh thành đạt” khắc phục được tâm trí mình nhờ phát huy lòng khát vọng đạt được Giải thoát, đạt được Bồ-đề tâm và cả sự Quán nhận đúng đắn về Tánh không (Shûnyata), tiếp tục gom góp hậu quả mang đến từ những nguyên nhân xứng đáng và từ trí tuệ, như thể sinh linh này đã chuẩn bị xong để bước vào Con đường Tan-tra.

Nếu như trong số các con đường tu tập thuộc về Tan-tra Thần bí, ta đã chọn những con đường thuộc Ba loại Tan-tra thấp, ta có thể sẽ được giác ngộ nhanh hơn cả Thừa Hoàn thiện. Sự nhanh chóng đó là nhờ những phương tiện tuyệt vời giúp loại trừ những chướng ngại cản trở sự hiểu biết toàn năng, nhằm vào sự phát hiện Thân Hình tướng (Rûpakâya) bằng cách thực hiện du-già, xử dụng sự kết hợp giữa Bình lặng của sự Tập trung và sự Quán nhận Tối thượng.

Đặc biệt khi ta tu tập về cấp bậc cao nhất trong Thừa Tan-tra là Anuttara-yoga-tantra, ta sẽ tập nhận biết “các khí và tri thức” thuộc những cấp bậc thô thiển, tinh tế và thật tinh tế, và rồi tri thức tinh tế nhất sẽ phát huy như chính bản thể tinh túy của con đường tu tập. Tập luyện theo phương cách đó, sự quán nhận Tánh không sẽ trở nên cực kỳ mãnh liệt. Con đường Tan-tra vì thế có khả năng đặc biệt loại trừ nhanh chóng những chướng ngại.

Sau đây là cách giải thích thật ngắn gọn về phương pháp giúp hiểu được chính xác về Tánh không (Shûnyatâ). Phương pháp đề nghị này là cách

dùng thiền định loại bỏ những chướng ngại ngăn chặn sự quán nhận Tánh không; muốn thực hiện được điều này phải có sự hỗ trợ rộng lớn của những hành vi đạo đức. Trong lãnh vực của “phạm vi tích lũy” mỗi người hành động tùy theo xu hướng của mình¹²⁸, hoặc có thể hướng sự quán tưởng vào một Đối tượng Quy y¹²⁹ đặc biệt nào đó trước mặt ta. Phương pháp hữu hiệu nhất là tu tập “Pujâ gồm bảy phần”.

Trong bước đầu tu tập, như đã nói trước đây, thiền định về tính cách phi-thực-thể của con người tương đối dễ (vì lý do chủ thể luôn luôn hiện diện). Trước hết ta phải nhận thấy thật minh bạch phương cách một con người đang thiền định hiển hiện ra trong tâm trí khi ta suy nghĩ rằng: “Giờ đây” tôi “đang suy tư về Tánh không”. Ta phải hết sức chú tâm vào phương cách xem cái “tôi” đó hiển hiện ra sao vào những lúc ta đang cảm thấy vui sướng hay lo buồn, và nhất là chú tâm đến sự bám níu của ta vào những thể dạng xúc động ấy như thế nào. Sau khi đã nắm vững được những căn bản nhận biết như thế, ta mới có thể tiếp tục quán xét về “cái tôi” theo cách thức nói đến trong các trang trên đây.

Khi nào sự hiểu biết của ta về sự quán nhận Tánh không đã trở nên sâu xa, ta mới có đủ kinh nghiệm để thực hiện sự cảm nhận rằng “cái tôi” đang hiển hiện một cách rất thật, rất độc lập, nhưng thực ra chẳng có một sự hiện hữu nào cả. Tập trung tâm thức một cách mạnh mẽ vào Tánh không trong sáng đó, và thấy Tánh không chính là sự vắng mặt của đối tượng cần phủ nhận, đây là ta đang thực hiện sự thiền định bình lặng, không cần đến sự phân tích nữa. Khi sức tập trung của ta yếu xuống và Tánh không có thể trở thành một thứ hư vô đơn giản, trường hợp này ta phải xử dụng cách tập luyện thiền định phân giải bằng cách phải “xua đuổi” cái “tôi” như đã nói đến trên đây. Luyện tập luân phiên giữa thiền định phân giải và thiền định bình lặng là phương cách biến cải tâm linh.

Khi biết xử dụng phương cách ấy để đạt được sự hiểu biết (dù đơn sơ) về tánh không của “cái tôi”, ta mới có thể tiếp tục quan tâm đến những phần tử cấu hợp lệ thuộc, trên đó “cái tôi” được xây dựng. Thật hết sức hệ trọng phải phân tích kỹ lưỡng các thành phần cấu hợp (chẳng hạn như hình tướng, những giác cảm, sự nhận biết v.v.) và nhất là các cấu hợp thuộc những ý niệm. Nhận biết được bản chất tương đối của những ý niệm¹³⁰ thật là khó, nhưng lại rất là quan trọng. Khi nào ta nhận ra được bản chất tương đối của tâm thức, tức là sự hiểu biết minh bạch và đơn giản¹³¹, ta mới có thể dần dần đi đến chỗ hiểu được Bản thể Tối thượng của nó. Thực hiện được như thế sẽ là một sự tiến bộ đáng kể. Để khởi sự, thiền định cần kéo dài độ nửa giờ.

Khi xuất thiền, các hiện tượng lẫn lộn, tốt hay xấu, mang đến cho ta vui sướng hay buồn khổ, lại tiếp tục phát hiện qua ý niệm của ta. Ta phải dùng hết sức để quán thấy rằng các hiện tượng đó không hiện hữu một cách khách quan, nó chỉ là những biểu hiện bên ngoài, mang những nguồn gốc tương liên mà thôi, giống như những ảo ảnh ma thuật. Cách thiền định như thế cần thực hiện làm bốn lần: lúc hừng đông, buổi sáng, buổi chiều và tối, hoặc sáu lần (ba lần ban ngày và ba lần ban đêm) hoặc có thể tám lần (bốn ban ngày và bốn ban đêm). Nếu không thực thi được như vậy thì ta chia làm hai lần, một vào buổi sáng và một vào buổi chiều¹³².

Khi tu tập được như thế, sự hiểu biết và kinh nghiệm của ta sẽ biểu lộ một cách khẳng định hơn, và trong từng hành động của ta, khi đi đứng, lúc làm việc, hay ăn uống, sự “quán thấy” Tánh không lúc nào cũng trở dậy trong ta, không cần đến cố gắng. Nhưng nếu chưa đạt được sự bình lặng trong sự tập trung tâm thức (sâmata) hướng dẫn bởi Tánh không, thì ta vẫn chưa có thể thiết lập được sự Quán thấy cao độ (vipâsyanâ); vì thế, trước hết phải tập thế nào để có thể đạt được sự tập trung an bình của tâm thức (phương pháp có thể học trong các trường hợp khác). Nếu ta không bằng lòng với mô kiến thức bằng trí óc về Tánh không, nhưng ta thiết tha mong mỏi được thực nghiệm thực sự, trường hợp như thế ta cần phải dựa vào những gì đã được trình bày trên đây, sau đó phải học hỏi các Kinh sách Sutra và suy tư về những lời bình giảng liên hệ đến sự giảng dạy về cách quán thấy sâu xa của Tánh không, cũng như những lời giải thích tuyệt diệu về vấn đề này của các học giả Tây tạng.

Chúng ta phải đem ra thử thách kết quả từ những kinh nghiệm do chính bản thân ta thu thập với những gì đã học hỏi, cũng như những lời giảng của một vị thầy đúng đắn mà ta đã được nghe.

Với sự chung góp của những gì xứng đáng mang đến từ những cố gắng trên đây, xin ước mong rằng tất cả mọi chúng sinh cầu mong tìm được hạnh phúc sẽ đạt được con mắt nhìn thấy Tánh không, thoát khỏi những “cái nhìn” cực đoan, để bước vào Cảnh giới của sự Giải thoát Lớn lao.

Những điều trên đây cũng đã được viết một cách thật giản dị trong mục đích làm thế nào cho dễ hiểu và có thể dịch được sang các ngôn ngữ khác trong mục đích đem đến lợi ích cho những ai đi tìm Đạo Pháp của Phật, dù đến từ phương Đông hay phương Tây, và nhất là cho những ai ước mong hiểu được ý nghĩa sâu xa và tinh tế của Tánh không, nhưng lại không đủ

phương tiện để học hỏi những Tập luận vĩ đại của Trung đạo hoặc không thể đọc được những gì đã viết về các trước tác này bằng tiếng Tây tạng.

Ước mong rằng những điều trên đây, được viết bởi một người tu hành tên là Sakya Tenzin Gyatso, Đạt-lai Lạt-ma thứ XIV, có thể góp công giúp cho lòng Từ tâm và sự Tinh khiết được nảy nở một cách hài hòa.

---o0o---

HẾT

¹ *Cồ-đàm (Gautama): là một trong nhiều tên gọi của Phật, đây là tên Thánh của Ngài. Thích-ca (Sakya) là tên họ thuộc hoàng tộc của vua cha. Khi từ bỏ cung điện đi vào vùng Hy mã lạp sơn để tu thiền, Ngài lấy tên là Sa-môn Cồ-đàm, sa-môn nghĩa nguyên thủy là người tu khổ hạnh.*

² *Kalpa: dịch âm là kiếp hay kiếp-ba, dịch nghĩa là Đại-thời, một khái niệm trong Phật giáo chỉ một đơn vị thời gian thật dài. Mỗi kiếp chia ra làm bốn giai đoạn: sinh, thành, hoại, diệt của các thế giới (vũ trụ). Trong giai đoạn một, vi sinh vật sơ khai phát hiện và sinh sôi nảy nở trong không gian, giai đoạn hai các thiên thể (hành tinh) được sinh ra, giai đoạn ba sinh vật phát triển và có đời sống tập thể, trong giai đoạn ba và bốn các yếu tố như nước lửa và gió sẽ hủy hoại toàn bộ thế giới (vũ trụ).*

³ *Xin nhắc lại đây là những lời giảng của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma cho những người Tây tạng tị nạn trên đất Ấn độ vào năm 1974*

⁴ *Déva: (dịch âm là Đề-bà), có nghĩa là Thiên, Thiên nhân, người của cõi thiên.*

⁵ *Pâramitâ: dịch âm là Ba-la-mật-đa, dịch nghĩa là Đáo bỉ ngạn (Đến được bờ bên kia). Sáu pâramitâ (còn gọi là sáu Hạnh) gồm có: a) Bố thí; b) Trì giới (Giới luật, những điều không được làm như sát sinh, trộm cắp...); c) Nhẫn nhục; d) Tinh tiến; e) Thiền định; f) Trí tuệ (Giác ngộ). Có khi người ta còn thêm vào bốn Hạnh nữa và gọi chung là Thập độ: g) Thiện xảo (phương cách của người Bồ-tát giúp đỡ và giải thoát chúng sinh); h) Nguyện; i) Lực; j) Trí.*

⁶ *Samsâra: thế giới Luân hồi*

⁷ *Ba Kâya: là Tam thân Phật, gồm có: a) Pháp thân (Dharmakâya): được xem như chính là Đạo Pháp; b) Báo thân (Sambhokâya): xác thân hiển hiện do thiện nghiệp và sự giác ngộ; c) Ứng thân (Nirmânakâya): thân biến hóa*

⁸ *Ba-la-mật-đa thừa: Cách tu về Lục độ hay Thập độ, đã ghi chú trên đây*

⁹ Kim cương thừa: một Trường phái xuất hiện vào khoảng thế kỷ thứ V và VI ở Bắc Ấn độ, bành trướng về phương Bắc như Tây tạng, Trung Quốc và Nhật. Trường phái này, tuy vẫn là Đại thừa, nhưng kèm thêm nhiều phương pháp huyền bí (Mật giáo) gọi là Tan-tra. Tu tập theo Trường phái này cần phải có một vị Thầy giỏi hướng dẫn. Trong thời gian đầu Trường phái này chỉ được truyền khẩu, nhưng sau đó, từ thế kỷ thứ VI đến thế kỷ thứ X, đã được hệ thống hoá một cách rộng rãi và hoàn chỉnh hơn.

¹⁰ Nâgârjuna: Long Thọ (còn viết là Long Thụ), sinh vào cuối thế kỷ thứ I (?), sáng lập học phái Trung Quán. Còn một đại sư nữa trùng tên Long Thọ nhưng sinh rất trễ sau này.

¹¹ Có lẽ đây là bộ Kinh « Văn-thù Sư-ly căn bản nghi quỹ » (Arya-Manjurhî-Mûlakalpa).

¹² Pâramitâyâna: Ba-la-mật-đa thừa (đã được ghi chú trên đây).

¹³ Tantrayâna: Thừa Tan-tra (còn gọi là Mật tông).

¹⁴ Bồ-đề tâm

¹⁵ Phật tính.

¹⁶ Nâđi: là các tuyến năng lực trong cơ thể, các năng tuyến, lực tuyến, các tuyến dẫn truyền (đạo tuyến) qua đó chân khí được truyền đi khắp nơi.

¹⁷ Lokeshvara: Thế giới chủ, Thế tự tại vương hay Tự tại vương, tức danh hiệu chỉ một vị Phật (Thế tự tại vương Phật, Tự tại vương Phật).

¹⁸ Manjushrî: Văn-Thù Sư-ly, vị Bồ-tát tượng trưng cho Trí Tuệ

¹⁹ Atisha: (982-1054), dịch âm A-đề-sa, dịch nghĩa « Người xuất chúng » hay « Người phi thường ». Ngài gốc người Ấn, sáng lập trường phái Kam đân (Kadampa) và rất có công truyền bá Phật giáo từ Ấn độ sang Tây tạng. Ngài chuyên nghiên cứu các phương thức tu tập để phát lộ Bồ-đề tâm.

²⁰ Vinh quang có nghĩa là Chiến thắng Vinh quang, tức chiến thắng Vô minh và đạt đến Giác ngộ.

²¹ Sự Giác ngộ.

²² Arhats: A-la-hán, theo Phật giáo Nguyên thủy (Tiểu thừa) là một Thánh nhân đã giác ngộ, trút bỏ được mọi trói buộc của Vô minh.

²³ Tsong Khapa: Tông khách-ba (1357-1419) là một vị Lạt-Ma Tây Tạng, sáng lập tông phái Cách-lỗ (Guelugpa). Ngài là một đại sư nổi danh đã để lại nhiều trước tác quan trọng.

²⁴ Pûjâ: là các nghi lễ, cách tụng niệm man-tra, bắt ấn, v.v.

²⁵ Tulku: dịch âm là Chu-cô, đây là tiếng Tây Tạng dùng để dịch chữ Phạn Nirmânakayâ (Ứng thân, Ứng hoá thân hay Hoá thân) là thân xác của một vị Phật hiện hiện dưới nhiều dạng thể để cảm hoá chúng sinh tùy vào căn cơ của họ.

²⁶ *Mârâ: là Ma hay Ma vương.*

²⁷ *Geshé: danh hiệu tiến sĩ, một tước danh của một nhà sư Tây Tạng. Giáo trình học tiến sĩ kéo dài 31 năm, phải thi cử liên tục và không rớt mới được danh hiệu này. Nếu môn học nào thi rớt phải học lại.*

²⁸ *Kadampa: Kam-đan phái, một học phái Phật giáo Tây Tạng.*

²⁹ *Vaishravana: Đa-văn-thiên, còn gọi là Tì-sa-môn Thiên, là một vị trời trong bốn vị Thiên vương hộ thế. Đa-văn-thiên là vị trời hộ pháp và bố thí phúc.*

³⁰ *Bardo: tiếng Tây tạng, dịch là Trung hữu, có nghĩa là giai đoạn chuyển tiếp giữa hai kiếp sống.*

³¹ - *Shîla: Giới hạnh, giới luật; Samadhi: Định, tức thiền định chú tâm vào một đối tượng duy nhất; Prajnâ: Trí tuệ hay Bát-nhã*

³² *Sakya-Pandita: nhà Học giả có tên là Thích-ca*

³³ *Marpa: Mã-nhĩ-ba (1012-1097) là một Đạo sư nổi tiếng người Tây Tạng, đi tu học tại Ấn Độ và mang về truyền bá ở Tây Tạng giáo pháp Đại-thủ-ấn (Mahâmudrâ).*

³⁴ *Milerepa: Mật-lặc-nhật-ba (1052-1135) đệ tử của Mã-nhĩ-ba, nhưng cũng là một đại sư lừng danh người Tây Tạng, tác giả của Thập vạn ca (một trăm ngàn bài thơ đạo). Ông được người thầy Đạo sư Mã-nhĩ-ba truyền cho hai giáo pháp là Đại thủ ấn và Na-rô lục pháp. Cuộc đời của ông thật phóng khoáng, phiêu bạt và đầy kỳ thú.*

³⁵ *Ba thế giới gọi là Tam giới, tức là ba thế giới của vòng sinh tử. Ba thế giới ấy là: a) Dục giới: thế giới của ái dục, b) Sắc giới: thế giới của thiên nhân trong cõi Thiên, thiên nhân không còn dục tính nhưng vẫn còn thích thú (ăn uống, hưởng thụ...), b) Vô sắc giới: thế giới thuần túy tâm thức.*

³⁶ *Tức là đứng trơ vơ giữa chỗ nắng cháy không bóng mát, có nghĩa là trong một vị thế không thuận lợi.*

³⁷ *Theo thống kê có 84 000 Kinh sách ghi chép những lời giáo huấn của Phật.*

³⁸ *Đó là Tánh không của mọi vật thể và hiện tượng. Xin người đọc kiên nhẫn, Đức Lạt-Lai Lạt-Ma sẽ dành riêng phần hai của quyển sách này để giải thích Tánh không. Tánh không có lẽ là một trong những khái niệm quan trọng nhất của Triết học Phật giáo. Thấu triệt được khái niệm này có thể xem như đã bước được một bước thật dài trên đường tu học. Đạt được Tánh không một cách toàn vẹn là Giác ngộ.*

³⁹ *Prajnâ: là Trí tuệ. Mục đích của Phật giáo là đạt được sự hiểu biết đúng đắn, thâm sâu và toàn vẹn về thực tính của mọi vật thể và mọi hiện tượng, trong mục đích phá bỏ vô minh, tức u mê, sai lầm. Sự hiểu biết đó gọi là Trí tuệ, Trí tuệ là Giác ngộ, Giác ngộ là Giải thoát, Giải thoát là Niết bàn.*

⁴⁰ *Samatha*: là *Chỉ* hay *Định*, tức là *Nhất tâm*, loại bỏ được mọi giao động và bản loạn của tâm thức.

⁴¹ *Vipassyanâ*: là *Quán*, tức quán xét phù hợp và đúng với sự thật. Sự kết hợp giữa *samatha* và *vipassyanâ* gọi là *Chỉ-Quán*.

⁴² *Đại thừa Kinh Trang nghiêm Luận* (?).

⁴³ Trong tình trạng bình thường khi ta thức, giác cảm của ta bị ảnh hưởng bởi môi trường chung quanh, tâm thức của ta thường trực bị chi phối bởi giác cảm, do đó tâm thức trong tình trạng này rất thô thiển. Khi ngủ, tâm thức vẫn hoạt động nhưng ít bị chi phối hơn bởi giác cảm và môi trường nên trở nên tinh tế hơn. Trong lúc bất tỉnh sự chi phối của giác cảm từ thân xác trở nên rất thấp, nên tâm thức có dạng thể tinh tế hơn nữa. Lúc chết, tâm thức loại bỏ được hết phần thân xác (tứ đại), hoàn toàn thoát khỏi sự chi phối của giác cảm nên trở nên thật tinh tế, đỉnh cao nhất của tâm thức là « ánh sáng trong suốt », tức giai đoạn chuyển tiếp trước khi trở nên thô thiển hơn khi chuyển qua quá trình của sự tái sinh.

⁴⁴ *Theravâda*: Thượng tọa bộ, hay Phật giáo nguyên thủy.

⁴⁵ *Dharmadhâtu*: dịch âm là *Đạt-ma-đà-đô*, dịch nghĩa là *Pháp giới*, cũng được gọi là *Pháp tính* hay *Thực tướng*.

⁴⁶ *Jnânadharmakayâ*: tiếng ghép từ hai chữ *Jnâna*: *Tri tuệ* và *Dharmakayâ*: *Pháp thân*

⁴⁷ *Sambhogakayâ*: *Báo thân* hay *Thụ dụng thân*.

⁴⁸ Các vị *Thánh Thanh văn* (*Arya*=*Thánh*, *shrâvaka*=*Thanh văn*, hay *Thính giả*). *Thanh văn* là những đệ tử của Phật, còn có nghĩa là những người nghe giảng mà đắc đạo.

⁴⁹ *Aryapratyekabudda*: Các vị *Thánh Bích-chi-phật*, còn gọi là *Duyên giác phật*, hay *Độc giác phật*, là các vị đạt đến giác ngộ bằng trí kiến. Đây là những vị *Thánh* có quả vị giữa *A-la-hán* và *Phật*.

⁵⁰ *Abhidharma*: *Luận Tạng*, là tên của *Tạng thứ ba* trong *Tam tạng kinh*, ghi chép những lời giảng huấn của Phật và các đệ tử của Ngài.

⁵¹ *Prêta*: *ngạ quỷ*, *quỷ đói*.

⁵² *Mâdhyamaka*: *trường phái*, hay *học phái Trung đạo*, còn gọi là *Trung Luận tông*, hay *Trung Quán tông*

⁵³ *Lam-rim*: dịch là *Bồ-đề Đạo thứ đệ luận*, gồm chung những bộ luận do rất nhiều vị *Đại sư* lừng danh Tây tạng sáng tác, đề cập đến tất cả các khía cạnh khác nhau của Phật pháp, và từ đó đưa ra những phương thức tu tập thích nghi.

⁵⁴ Đoạn này có nghĩa « tất cả chúng sinh đều là mẹ ta, khi mẹ ta đang đau khổ làm sao ta có thể thụ hưởng hạnh phúc của riêng ta, vì thế ta phải phát huy Bồ-đề tâm để giải thoát mẹ ta, tức cho vô tận chúng sinh ».

⁵⁵ Tức là Bát chánh đạo: chính kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mệnh, chính tinh tiến, chính niệm, chính định.

⁵⁶ Tsong Khapa: Tông-khách-ba (1357-1419), một vị Đại sư Tây tạng, sáng lập tông phái Cách-lô (Gélugpa), còn gọi là Hoàng mạo phái, vì các nhà sư đều đội mũ màu vàng.

⁵⁷ Bhûmi: địa giới, tức các quả vị tu chứng của các vị Bồ-tát. Có mười cấp bậc gọi là Thập địa.

⁵⁸ Chữ này là Tiếng Tây tạng

⁵⁹ Tam thập thất đạo phẩm: Bốn niệm xứ, Bốn chính cần, Bốn như ý túc, Năm căn, Năm lực, Bảy giác chi, Tám chính đạo.

⁶⁰ Có lẽ đây là Bát chính đạo (?).

⁶¹ Thân xác tột nguyên, đau yếu, xấu xí..., hay không phải thân xác con người chẳng hạn.

⁶² Mâra: là Ma hay Ma vương

⁶³ Vaishravana: dịch là Đa-văn-Thiên hay là Tì-sa-môn-thiên là vị Thiên vương ở trong Tứ Thiên Vương, ngụ ở phía bắc núi Tu di. Đạo Bà la môn gọi là vị Thần tài.

⁶⁴ Ratnâvali: Bảo hành vương chính luân, một trước tác của Bồ-tát Long Thọ (Long Thu).

⁶⁵ Duy thức tông hay Duy thức học.

⁶⁶ Vạn sự do tâm tạo.

⁶⁷ Phật giáo xem tâm thức là giác quan thứ sáu.

⁶⁸ dharma: viết thường (không viết hoa) có nghĩa là mọi hiện tượng. Dharma viết hoa có nghĩa là Pháp hay Đạo Pháp. Thật sự hai chữ dharma và Dharma còn nhiều nghĩa khác nữa, không tiện nêu hết ra đây.

⁶⁹ Có lẽ là Kinh Tứ Bách Giới (?), bốn trăm giới. Trong Kinh Dược Sư cũng có nói đến việc người Bồ-tát có bốn trăm giới phải tuân thủ.

⁷⁰ Samathâ (còn viết là Samatâ hay Samadhî): tức là Chỉ, hay Chỉ quán. Có nghĩa là sự ngưng lại, tắt đi, tức là dạng thể lặng yên không còn phân biệt của tâm thức.

⁷¹ Dânapâramita: Bồ thí ba-la-mật-đa.

⁷² Tức là nghiệp.

⁷³ Shrâvaka: là người nghe, còn gọi là Thanh văn, có nghĩa là người nghe Pháp mà ngộ Đạo.

⁷⁴ Shîlapâramita: Giới luật Ba-la-mật-đa.

⁷⁵ Kshânti: Nhẫn, nhẫn nhục, là một trong mười Hạnh Ba-la-mật

⁷⁶ *Pratsyeka-Bouddha*: dịch âm là *Bách-chi-ca Phật-đà*, viết tắt *Bách-chi Phật*, còn gọi là *Độc giác Phật* vì đã đạt được Phật quả do chính mình chứng ngộ.

⁷⁷ *Vīrya*: Tinh tiến, có nghĩa là ý chí, năng lực, nghị lực. Tinh tiến là yếu tố thứ sáu trong Bát chánh đạo.

⁷⁸ *Tushita*: cung trời Đâu-suất.

⁷⁹ Tức là Phật, người chiến thắng mọi khổ đau và u mê (vô minh). 2- Tức không phân biệt, không vụ lợi.

⁸⁰ *Vaibhāshika*: Đại Tỳ-bà-sa luận Tông, *Sautrāntika*: Tăng-ka-lan-đa Tông, *Vijñānavādin*: Duy thức Tông, *Mādhyamika*: Trung quán Tông.

⁸¹ Kinh sách tiếng Việt và tiếng Hán gọi là nhị nguyên, sự đối đãi, đối nghịch.

⁸² Tức là chủ thể nhận biết và đối tượng được nhận biết.

⁸³ Thánh giả trong kinh sách tiếng Hán gọi là thanh văn, tức những đệ tử của Phật, cũng có nghĩa là những người nghe giảng mà giác ngộ.

⁸⁴ *Cái Ngã*, hay « linh hồn » trường cửu.

⁸⁵ giảng Pháp vào ba thời kỳ chính yếu gọi là ba lần Chuyển Pháp Luân, hay ba lần Chuyển Bánh Xe Đạo Pháp.

⁸⁶ Kinh này tiếng Hán gọi là *Giải thâm mật kinh*.

⁸⁷ Tức bộ Đại thừa Kinh Trang nghiêm Luận

⁸⁸ *Dignāga*: dịch âm là *Trần-na*, dịch nghĩa là *Vực Long* (480?- 540), người Ấn, là một trong những luận sư Phật giáo uyên thâm và nổi tiếng nhất thời bấy giờ (thế kỷ thứ VI). Ngài để lại thật nhiều trước tác, trong số này có các tập quan trọng như *Tập Lượng Luận* (*Pramānasamuccaya*) và *A-tì Đạt-ma Câu xá Luận* chủ yếu nghĩa đặng (*Abhidharmacosa-marmapradipa-nāma*).

⁸⁹ *Dharmakīrti*: (600?-650) dịch nghĩa là *Pháp Xứng*, người miền nam Ấn độ, cũng như Trần-na, ngài là một trong số những luận sư lừng danh nhất của triết học Phật giáo, đại diện và tiêu biểu nhất cho Duy thức Tông và Nhân minh học. Trước tác của ngài rất phong phú, trong số này có bảy trước tác góp chung thành một bộ gọi là *Pháp Xứng Nhân minh thiết bộ*, làm nền tảng cho Phật giáo Tây tạng.

⁹⁰ *Kinh Nhập Bồ đề Hành Luận*.

⁹¹ *Atman*: có nghĩa là cái Tôi, cái Ngã, là một thực thể cá biệt của một con người hay một vật thể. Theo triết học Trung Đạo (*Mādhyamika*), một thực thể như thế, mang tính cách hiện hữu nội tại (hay tự tại), chính là đối tượng phải phủ nhận.

⁹² Tập luận Nhập Trung đạo, trước tác của Nguyệt Xứng (*Chandrakīrti*).

⁹³ Tức gồm có chủ thể và đối tượng: chủ thể nhận biết và đối tượng nhận biết.

⁹⁴ Xin xem lại trích dẫn của Nguyệt Xứng, trang 13. (Đây là lời ghi chú trong trong nguyên bản, không phải của người dịch sang tiếng Việt).

⁹⁵ Tôi mạn phép nghĩ rằng: nếu không « dính » với trước (quá khứ) và không « dính » với sau (tương lai), thì không thể là hiện tại được. 2- Tôi hiểu rằng nếu chia thời gian thành những đơn vị nhỏ nhất, không còn trước và không còn sau (tức không khởi nguyên và không chấm dứt), thì không còn phải là thời gian nữa.

⁹⁶ Các thành phần của mỗi hạt chẳng hạn như hình dáng, màu sắc của nó, vật liệu làm ra nó, tỉ vết của mỗi hạt v.v.

⁹⁷ Thánh Thiên, cũng được gọi là Đề-bà hay Ka-na-Đề-bà (Độc nhãn Đề-bà hay Đơn nhãn Đề-bà). Ngài là người Tích Lan, sinh vào thế kỷ thứ III, lên học ở Tu viện Nalanda và là đệ tử của Bồ-tát Long Thọ (Long Thụ). Ngài để lại nhiều trước tác, nhưng các bản bằng tiếng Phạn đều mất hết, chỉ còn các bản dịch lại bằng tiếng Hán và tiếng Tây tạng.

⁹⁸ Tập Tứ Bách Luận của Thánh Thiên.

⁹⁹ Định nghĩa của Bản thể tự tại (còn gọi là hiện hữu nội tại hay tự tại) là những gì tự nó hiện hữu, không cần được tạo tác (bất sinh) không biến đổi (bất biến), không lệ thuộc (độc lập), không bị hủy hoại (bất diệt).

¹⁰⁰ Arya (dịch âm A-lê-da): Thánh nhân, Tôn giả, Thánh giả, tức là những danh xưng của các bậc La-hán, những người cao thâm, đặc đạo.

¹⁰¹ Tức là Kinh Bát Nhã Ba la mật thu gọn với 25 000 tiết.

¹⁰² Ngài Xá-Li-Phát, một trong mười hai đại đệ tử của Phật, thiên về trí tuệ, mất vài tháng trước khi Phật nhập diệt.

¹⁰³ Bồ-tát Ma-ha-tát: (viết âm nguyên chữ là Bồ-đề-tát-đóa Ma-ha-tát-đóa) còn viết là Đại Bồ-tát, người đã đắc quả phật, nhưng vẫn tự nguyện lưu lại thế gian để cứu độ chúng sinh.

¹⁰⁴ Đại Bảo tích Kinh luận (?), còn gọi tắt là Bảo tích Kinh.

¹⁰⁵ Kāshyapa: Ngài Ca-diếp (còn viết là Ca-diếp-ba hay Ca-nhiếp-ba, hay Ma-ha Ca-diếp): tên có nghĩa là uổng ánh sáng, nên còn được dịch là Âm Quang, ngài là một trong mười đại đệ tử của Phật, được Phật truyền Y Bát (áo và bình bát khát thực) thay Phật làm Sơ tổ (Tổ thứ nhất) trong số 28 đời Tổ ở Thiên Trúc (tên cổ của nước Ấn độ).

¹⁰⁶ Y tự khởi tông-Trung quán tông, còn gọi tắt là Trung quán-Y tự khởi tông.

¹⁰⁷ Ngài Thanh Biện sống vào khoảng 490 và 570.

¹⁰⁸ Thế Thân (~316 -396): còn dịch là Thiên Thân, hay dịch âm theo tiếng Hán là Bà-tu Bàn-đầu, là một luận sư xuất sắc và cũng là tổ thứ 21 của Thiên tông Ấn độ.

¹⁰⁹ Kinh điển gốc tiếng Hán gọi là thụ, tức là những cảm giác dễ chịu, khó chịu và trung tính, mang đến từ sáu giác quan là: mắt, mũi, lưỡi, tai, thân và ý. Thụ là uẩn thứ hai trong Ngũ uẩn, là yếu tố thứ bảy trong Thập nhị nhân duyên.

¹¹⁰ Kinh sách gốc tiếng Hán gọi là tướng. Tướng là những khái niệm xuất phát trong tâm thức khi sáu giác quan tiếp xúc với ngoại cảnh. Tướng là uẩn thứ ba trong Ngũ uẩn.

¹¹¹ Kinh sách gốc tiếng Hán gọi là hành. Hành là một chủ đích, một ý định, một dụng tâm, có thể đưa đến một tạo tác (hành động). Hành là uẩn thứ tư trong Ngũ uẩn.

¹¹² Kinh sách tiếng Hán gọi là thức. Thức là bản thể hiểu biết, phân biệt sự vật của tâm đối với ngoại cảnh. Thức là uẩn thứ năm trong Ngũ uẩn.

¹¹³ Tức là sự hiện hữu quy ước

¹¹⁴ Tức là Phật

¹¹⁵ Mười hai mối dây tức là Thập nhị nhân duyên.

¹¹⁶ Tức là bằng sự hiểu biết quy ước

¹¹⁷ Nếu đã có cái không, thì ngược lại phải có cái có. Nếu chỉ có đơn thuần cái không thì cái không sẽ không còn nghĩa nữa, vì không có cái có để hỗ trợ cho nó. Vì thế, câu trên đây có nghĩa là nếu đã có một thực thể không-trống-không thì cũng phải có một thực thể có thể hiện hữu. Đây là cách lý luận dựa trên sự Hợp lý (Logic).

¹¹⁸ Nếu chỉ có Tánh không thì trống không sẽ không còn có nghĩa nữa (không hiện hữu)

¹¹⁹ Theo tôi hiểu đây là những người đã giác ngộ, chiến thắng được vô minh.

¹²⁰ Tôi hiểu rằng: khi nghiên cứu để nhận biết thì phải khảo sát sự vững chắc của sự nghiên cứu nữa, nên quá trình sẽ trở nên vô tận. Nhưng nếu quán nhận trực tiếp được đối tượng phân tích không hiện hữu, thì không cần thêm sự khảo sát nào nữa.

¹²¹ Dharmadhātu: dịch âm là Đạt-ma-đà-đô, dịch nghĩa là Giới Pháp, còn gọi là Pháp tính, Thực tính. Nghĩa từ chương theo tiếng Phạn là: không gian của sự thực tuyệt đối, tức là cảnh giới của tất cả các pháp (dharma). Chữ này có nhiều nghĩa, chỉ xin đưa ra định nghĩa theo Đại thừa: đó là tổng thể không gian, cảnh giới chung không nhị nguyên đối nghịch, cảnh giới của bản thể đích thật của mọi hiện tượng, của Tánh không vượt ra ngoài những nguyên nhân và điều kiện. Trong cảnh giới đó mọi hiện tượng có vẽ sinh khởi như là « thật », biểu lộ rồi biến mất.

¹²² Phật Di-Lặc

¹²³ Tức là nghiệp (karma).

¹²⁴ Không trụ ở một nơi nào cả.

¹²⁵ Chưa hoàn toàn giải thoát, còn vướng trong luân hồi, nhưng tái sinh trong một hoàn cảnh thuận lợi bằng một thân xác tốt lành .

¹²⁶ Sự Giải thoát, sự Tịch diệt.

¹²⁷ Tiềm năng của những xúc cảm tức là những gì sẽ tạo ra nghiệp.

¹²⁸ Để gom góp (tích lũy) những hành vi đạo đức, mỗi người tự hành động tùy theo khả năng , sinh hoạt và xu hướng của mình

¹²⁹ Trong khi thiền định, quán tưởng ra trước mặt một vị Phật (hay một thánh nhân). Sức quán tưởng cực mạnh sẽ giúp hành giả nhập vào và biến thành đối tượng thiền định, tức vị Phật hay thánh nhân.

¹³⁰ Sự nhận biết, sự hiểu biết.

¹³¹ Tức là sự hiểu biết quy ước.

¹³² Số buổi ngồi thiền đề nghị trong chương « Chìa Khóa của Trung Đạo » trên đây áp dụng cho những người ẩn cư tu học về chủ đề này. (đây là ghi chú trong nguyên bản, không phải của người dịch sang tiếng Việt).