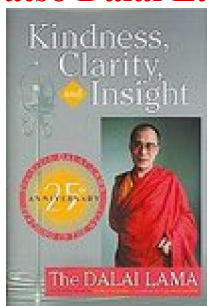


**TRÍ HUỆ VÀ ĐẠI BI**  
**Tenzin Gyatso Dalai Lama thứ 14**



Nguyên tác: Kindness, Clarity and Insight, Snow Lion Publications Ithaca  
New York USA 1990

Bản dịch Việt: Thiện Tri Thức 2000 PL. 2543

---o0o---

**Nguồn**

***<http://thuvienhoasen.org>***

***Chuyển sang ebook 28-7-2009***

***Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)***

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

**Mục Lục**

BẢN TÁNH SÁNG NGỒI CỦA TÂM THỨC  
BỐN CHÂN LÝ CAO CẢ  
NGHIỆP  
NGÃ VÀ VÔ NGÃ  
HAI THỨ CHÂN LÝ  
TRÍ HUỆ VÀ ĐẠI BI : Y KHOA CỦA ĐỨC PHẬT  
LÒNG VỊ THA VÀ SÁU BA LA MẬT  
QUYỀN HẠNH PHÚC  
VƯỢT QUA MỌI TÔN GIÁO  
PHẬT GIÁO TỪ ĐÔNG PHƯƠNG ĐẾN TÂY PHƯƠNG  
NHỮNG TÀI SẢN CỦA PHẬT GIÁO TÂY TẠNG  
THIÊN ĐỊNH  
TU HÀNH TÂM THỨC TRONG TÁM ĐOẠN KỆ  
CON ĐƯỜNG GIÁC NGỘ  
NHỮNG HÓA THÂN : ĐẤU LÀ SỰ BÍ MẬT CỦA CÁC VỊ ?  
OM MANI PADME HUM  
CÁI CHẾT TRONG PHẬT GIÁO TÂY TẠNG  
PHÓNG MÌNH VÀO CÁI VÔ CÙNG VI TẾ  
SỰ HÒA HỢP CỦA HAI PHÁI CỰU DỊCH VÀ TÂN DỊCH

---o0o---

## **BẢN TÁNH SÁNG NGỜI CỦA TÂM THỨC**

Thật là một ích lợi lớn khi có thể đối diện với cuộc sống bằng một tâm thức tích cực và khá quân bình. Chúng ta hoàn toàn có lợi khi quen với một tâm thái đúng đắn, nhưng thói quen nhường bước cho những xúc động xung đột như giận dữ dựng lên những chướng ngại có tầm cỡ. Tuy nhiên, có thể vượt khỏi chúng. Chúng ta đạt đến đó bằng cách chánh niệm nhận ra mỗi một phiền não này ngay khi chúng biểu lộ và chữa lành nó tức thì. Khi người ta nắm lấy mọi cơ hội để thực tập như vậy, những phiền não thôi ngự trị chúng ta trong vòng vài năm. Về lâu về dài, ngay người dễ nổi giận nhất cũng đạt được sự gìn giữ tính bình thản.

Vài người tỏ ra dè dặt : nếu tâm thức không tự do để đi rong đây đó, chẳng phải người ta đã mất đi sự tự do mà người ta đã có khi tự điều phục sao ? Không. Sự việc không xảy ra như vậy. Nếu tâm thức bạn quân bình một cách đúng đắn, bạn tự do ngay lúc này, và nếu nó cư xử sai, bạn bắt buộc phải thuần phục nó.

Những người khác tự hỏi : người ta có thể hoàn toàn chấm dứt những phiền não hay chỉ có thể đè nén chúng ?

Đối với Phật giáo, tính cách quy ước của tâm thức biểu lộ từ một sự sáng ngời trong treo. Những khuyết điểm làm ô uế nó không nội tại nơi bản chất của nó mà chỉ là ngoại sanh. Chúng can thiệp một cách có chừng mực và như vậy có thể tách khỏi tâm thức. Nhưng bản tánh tối hậu nội tại ở tâm thức chính là tánh Không của nó.

Nếu những tình cảm như ghét thuộc về bản tánh của nó, tâm thức bắt buộc phải ghét một cách tiên thiên. Rõ ràng không phải là như vậy. Chúng ta chỉ hình thành giận dữ trong một vài trường hợp, ngoài ra nó không hiện hữu. Sự thù ghét và tâm thức quả thật là hai thứ khác biệt – dù cho ở trong nền tảng, cái này và cái kia đều là bản tánh sáng tỏ và thông hiểu bởi vì chúng đều thuộc về nguồn cội của tâm.

Thật ra, sự thù ghét căn cứ trên cái gì ? Trên những quá khích, phóng đại làm méo mó thực tại : chúng ta phải phủ lên những hiện tượng một lớp véc ni làm cho chúng ta thấy chúng xấu hay đáng ghét. Từ đó, chúng ta hình thành cơn giận đối với tất cả thứ gì dựng lên giữa chúng ta và ham muốn của chúng ta. Vậy thì tâm thức không có lý do gì để nâng đỡ cho sự thù ghét đó.

Trái lại, rất dễ hợp lý để mà thương yêu. Khi ác ý chống đối lại thiện tâm, cái này thế nào rồi cũng lôi cuốn nó theo mình.

Nếu chúng ta kiên trì trong một cách cư xử đúng đắn, nghiêm ngặt, với thời gian những phản ứng tai hại và vô căn cứ sẽ càng ngày càng hiếm. Những thái độ đúng đắn, đặt nền trên cái chân thực sẽ đến với chúng ta một cách tự nhiên. Khi các bạn tập nhảy xa, thành tích của các bạn tùy thuộc vào thân thể các bạn. Nó tuân theo những bó buộc của vật chất ; vật chất đặt ra những hạn chế cho sự mềm dẻo của thân. Tâm thức, tự nó, chỉ là sự sáng sủa và hiểu biết. Nó không chỉ không biết đến những giới hạn thuộc loại này, mà với một sự tập luyện dần dà, mọi phẩm tính quy định sự quân bình của nó chỉ có cách là nở bung nơi tâm thức.

Ai cũng biết khả năng bao la của mình trong việc ghi nhớ, số thông tin khó tin nổi mà họ có khả năng cất chứa trong một tiến trình có phương pháp. Bây giờ, bạn chỉ nhớ giữ được ít bởi vì bạn chỉ dùng những mức độ sơ khai nhất của tâm thức. Nhưng khi bạn biết tìm kiếm chiều kích vi tế nhất của nó, các bạn sẽ nhớ được rất nhiều.

Những yếu tố quân bình có một tiềm năng phát triển vô tận. Chỉ cần chúng ta biết rút ra sự lợi lạc. Chúng ta càng đặt mình vào phía những thái độ tốt lành, chúng là những đối trọng chống lại sự độc hại của những phiền não, thì những cái này càng ít có thể làm hại chúng ta. Và nếu chúng ta kiên trì, chúng sẽ hoàn toàn thôi tác hại đến chúng ta.

Thế nên, phải nói rằng : tâm thức của chúng ta chỉ là quang minh và hiểu biết, với nó tất cả chúng ta đều có chất thể căn bản quyết định cho sự đạt được Phật tánh.

Tư tưởng Phật giáo đặt nền trên yếu tố này, nó bày tỏ khả năng toàn giác tiềm ẩn trong tâm thức, khả năng đó được tỏ rõ bởi bản tánh quang minh và hiểu biết của tâm thức. Luận đề này cho phép đề xướng rằng những thái độ hài hòa có thể nhân lên đến vô tận.

Vậy thì cực kỳ quan trọng nên chăm chú hàng ngày vào sự tìm kiếm bản chất quy ước của tâm thức, để học cách nhận ra nó và tập trung vào nó.

Các bạn chớ chán nản vì khó khăn. Những tư tưởng đến như hơi nước làm mờ sự trong sáng tự nhiên của gương tâm và tấm màn tạo bằng những tư tưởng ấy ngăn cản các bạn nhận ra nó.

Để bắt đầu, chớ bằng lòng đi theo trí nhớ trong những hồi ức của nó. Chớ phóng mình theo những chuyện tương lai. Hãy để cho tâm thức trôi chảy trong sắc độ riêng của nó, không khoắc vào ý niệm. Hãy quan sát nó trong trạng thái yên nghỉ, trần trỗng, trinh bạch với mọi tư tưởng.

Nếu các bạn còn chưa quen với sự thực hành này, ban đầu hình như với các bạn có đôi chút khó khăn ; nhưng đến một lúc tâm thức được nhìn thấy như nước trong trẻo. Hãy ở như thế. Quan sát dòng tư tưởng không có hình thể này mà không tưởng tượng gì cả.

Sự thiền định này được yêu cầu làm vào sáng sớm, khi tâm thức tỉnh thức và trong sáng. Lúc này là tốt nhất vì các giác quan chưa hoàn toàn hoạt động. Nếu bạn ăn ít vào tối hôm trước và không ngủ quá nhiều, tâm thức sẽ thanh nhẹ và sắc bén hơn vào lúc thức giấc. Dần dần, nó sẽ có được sự an định vững vàng, sự chú ý và trí nhớ sáng tỏ và chính xác.

Sự thực hành này có thể làm cho các tri giác của bạn thêm sắc bén. Hãy tỉnh giác trong sự thực hành đó suốt cả ngày. Trong thời gian không lâu, các bạn sẽ nhận thấy những tư tưởng thanh thản và êm ả hơn. Khả năng trí nhớ của các bạn khi mở rộng sẽ kích thích khả năng thấu thị phát sanh từ một sự chú tâm rất tinh tế. Về lâu dài, tâm thức các bạn sẽ có một sự sắc bén và sống động khiến nó tỏ ra có hiệu quả trong vài lãnh vực nào đó.

Nếu các bạn chỉ làm một thời thiền định ngắn trong mỗi ngày, tâm thức các bạn sẽ mất thói quen phân tán. Nó sẽ trầm mình trong sự quan sát chỉ một đối tượng. Các bạn sẽ phong phú đáng kể nhờ đó.

Trí tưởng tượng làm các bạn xoay vòng vô tận, mong ước điều thích, chối bỏ điều không thích, và tất cả những thứ theo đó cuối cùng sẽ có thể êm dịu trở lại. Một khoảng lặng nhỏ trong cái vô niệm, đó là một chút an nghỉ. Đây đã là những khoảng trống vắng để nghỉ ngơi...

---o0o---

## **BỐN CHÂN LÝ CAO CẢ**

Trong tổng thể, mọi tôn giáo có một động cơ tương tự, chúng được phân kích bởi tình thương và bi mẫn, và nếu quan điểm triết lý của chúng bao gồm những khác biệt rộng lớn, chúng có ít ra là một mục tiêu chung : làm cho con người tiến bộ. Tuy nhiên, mỗi tôn giáo có những phương pháp riêng để đạt được điều đó. Thế kỷ chúng ta đã làm một bước nhảy khổng lồ trong

sự truyền thông, và vì thế, hành tinh chúng ta trở nên càng ngày càng nhỏ hơn, nhưng chính đó là một dịp quý giá để chúng ta đến gần nhau, khám phá lẫn nhau trong những khác biệt văn hóa của chúng ta, trao đổi những quan điểm của chúng ta. Chúng ta có biết bao điều để học hỏi lẫn nhau, để rút tĩa ra từ đó.

Chẳng hạn những người Thiên Chúa giáo đã biết đem những phương tiện hoàn toàn hiệu quả để phụng sự nhân loại mà những người Phật giáo có thể mô phỏng, đặc biệt là trong những lãnh vực giáo dục và sức khỏe. Đồng thời, người ta tìm thấy trong Phật giáo những phương pháp tinh vi về thiền định sâu xa và một biện chứng pháp chặt chẽ có thể có lợi cho những người Thiên Chúa giáo. Chính như thế mà ở Ấn độ cổ thời, những người Ấn giáo và Phật giáo đã làm phong phú lẫn nhau nhiều.

Chúng ta không có nguy cơ gì khi trao đổi những hiểu biết của chúng ta, điều ấy chỉ có thể giúp chúng ta phát triển một sự kính trọng lẫn nhau, bao giờ mà phía này và phía kia, chúng ta chỉ mong muốn điều tốt đẹp cho nhân loại. Chính trong tinh thần này mà bây giờ tôi sắp trình bày một vài nét của tư tưởng Phật giáo.

Giáo lý của Phật hoàn toàn được xây dựng trên bốn Chân Lý Cao Cả : những chân lý về những khổ, về những nguồn gốc, về những sự dừng dứt và về những con đường. Bốn Chân lý Cao cả tạo thành hai nhóm quả và nhân :

– Những khổ đau và những nguyên nhân của chúng.

–

– Những sự dừng dứt khổ và những con đường để thực hiện sự dừng dứt chúng.

–

Khổ thì giống như một cơn bệnh : những điều kiện bên ngoài và bên trong chịu trách nhiệm về cơn bệnh đó là những nguồn gốc, sự dừng dứt khổ cùng những nguyên nhân của khổ là sự lành bệnh. Những con đường đích thực là những phương thuốc.

Thứ tự những hậu quả (khổ và diệt khổ) đứng trước những nguyên nhân (nguồn gốc của khổ và những con đường) có lý do của nó. Trước hết cần biết rằng người ta đã mắc một cơn đau bệnh, nghĩa là tin vào sự có mặt của khổ (Chân lý cao cả thứ nhất). Nhưng điều đó chưa đủ ; còn phải biết rõ những nguyên nhân gây bệnh để tìm ra thuốc chữa. Những nguyên nhân ấy

sáng tỏ khi nghiên cứu cái thứ hai của bốn Chân lý, Chân lý về những nguyên nhân. Nếu điều quan trọng là tìm ra gốc gác của căn bệnh, thì cũng chính yếu không kém khi biết có thể chữa lành được không. Sự tin tưởng có phương thuốc liên hệ đến mức độ thứ ba trong đó sự có thật của sự diệt dứt và những nguyên nhân kèm theo được bày tỏ.

Một khi chúng ta đã nhận ra bệnh, hiểu rõ những nguyên nhân của nó, có được sự xác tín rằng có thể chữa lành, chúng ta chỉ còn phải dùng những phương thuốc và theo cách sử dụng để chấm dứt nó. Phải tin tưởng vào thứ tự này để mượn những con đường trên đó người ta gặp được trạng thái thoát khỏi mọi khổ đau.

Bước đầu tiên không thể sai chạy cốt ở nhận ra sự khổ. Nó biểu lộ một cách tổng quát dưới ba hình thức chính : khổ của khổ (khổ khổ), khổ của sự biến dịch (hoại khổ), khổ nội tại và cấu tạo nên thân phận con người (hành khổ).

Ở mức độ đầu tiên, có sự khổ mà chúng ta thường gọi là đau đớn thể xác hay tinh thần, ví dụ đau đầu. Ước mong thoát khỏi nó không riêng với con người ; con vật cũng muốn thế. Có những phương tiện để ngăn trừ nó, như dùng một thứ thuốc, mặc ấm hơn hay tránh xa nguồn gốc của nó.

Mức độ thứ hai, khổ của sự biến hoại, gồm những hình thức bề ngoài của lạc thú mà khi phân tích kỹ càng, chúng phát lộ bản chất khổ của chúng. Đây là một ví dụ : thường thường, mua một chiếc xe hơi mới được xem như một biến cố dễ chịu, và ban đầu các bạn tìm thấy một lạc thú bao la khi lái nó. Nhưng càng dùng nó bao nhiêu, nó càng đặt ra cho các bạn những vấn đề. Nếu vật là một nguồn thỏa mãn tự thân, hiệu quả lạc thú phải tăng lên tỷ lệ với sự dùng nó. Vậy mà điều ngược lại đã xảy ra. Càng dùng nó bao nhiêu, chiếc xe của bạn càng gây cho bạn nhiều mối phiền não. Sự biến hoại ở đây phát lộ bản chất khổ sở của nó, do đó mà có tên khổ của sự biến hoại.

Phương diện thứ ba của khổ là cái căn cứ từ đó phát xuất ra hai cái kia, và những hợp thể (các uẩn) nhiễm ô của thân và tâm là đại diện cho cái khổ này. Người ta gọi nó là sự khổ nội tại và cấu tạo nên tình trạng hiện hữu. Bởi vì mọi chúng sanh đang lưu chuyển đều thấm nhuần cái khổ này, người ta gọi nó là “nội tại”. “Cấu tạo” chỉ ra rằng nó không chỉ nằm ở nền tảng của khổ đau hiện tại, mà còn khởi dẫn cái khổ sắp đến. Nó là không lối thoát, trừ khi người ta chấm dứt dòng tái sanh.

Bắt đầu, nên nhận biết ba hình thức khổ nào này, biết rằng danh từ khổ này không độc nhất để chỉ cảm xúc khổ, mà còn chỉ những tiền trình bên ngoài

và bên trong chúng xác định cái khổ và cả những trạng thái tâm thức và những yếu tố tâm thức đi theo. Đó là tất cả những gì cái khổ bao trùm.

Đâu là những nguyên nhân của nó ? Nó nảy sinh thế nào ? Nó phát xuất từ hai nguồn : nghiệp – hành động – và những phiền não. Đó là điều chúng ta học được từ Chân lý cao cả thứ hai về những nguyên nhân thực sự của nó. Nghiệp trả lại những hành động nhiễm ô của thân, ngữ, ý ; nó có loại tốt, loại không tốt và loại trung tính. Loại tốt kéo theo những kết quả vui hay tích cực ; loại xấu, những kết quả khổ hay tiêu cực.

Ba phiền não chính là biết lầm, tham lam và sân hận, từ đó ghen ghét, ác cảm và nhiều cái khác phát sanh thêm. Để chấm dứt những hành động làm phát khởi khổ đau, phải làm khô cạn những yếu tố rối loạn là những nguồn sanh sống và là những nguyên nhân chính của chúng. Ở giai đoạn này, người ta tự hỏi : có thể chấm dứt nó không ? Với câu hỏi này, người ta lập tức đi vào trung tâm của Chân lý cao cả thứ ba, sự thực của sự diệt dứt.

Nếu những phiền não là nội tại, sẵn có nơi bản tánh của tâm thức, thì chữa lành là vô phương, bởi vì, trong một giả thiết như vậy, sân giận chẳng hạn, sẽ thường hằng hiện hữu nơi chúng ta. Nó chỉ tắt mất với tâm thức chúng ta, và cũng thế đối với tham. Rõ ràng không phải như vậy. Điều đó chứng minh rằng bản tánh của tâm thức không bị ô nhiễm bởi các khuyết điểm ; vậy thì không có gì ngăn cản chúng ta nhờ tuyệt chúng bởi vì chúng thì tách biệt với tâm thức bốn nguyên.

Hiển nhiên, những vận động tích cực và những vận động tiêu cực không tương hợp với nhau : tình thương và giận dữ không thể hiện hữu cùng một lúc. Ngay lúc các bạn giận dữ với ai, bạn không cảm thấy tình thương dành cho nó và ngược lại. Đó là dấu hiệu hai trạng thái này của tâm thức ngược lại với nhau, khai trừ lẫn nhau. Khi người ta chọn một loại tâm thái nào, những cái khác yếu đi một cách hoàn toàn tự nhiên. Thế nên khi người ta gắn bó với tình thương và lòng tốt, người ta phát triển mặt tích cực của tư tưởng, và cái đối nghịch với nó dần biến mất. Đó là những chứng cứ chứng tỏ rằng những nguồn mạch của khổ có thể dần dần khô cạn. Sau khi tắt hết mọi nguyên nhân của khổ, đó là sự diệt độ thực sự, sự giải thoát tối hậu, sự thanh bình đích thực miên viễn, sự cứu độ : đó là cái thứ ba của Bốn Chân lý Cao cả.

Đâu là con đường người ta cần mượn, người ta thực hành thế nào để đạt đến đó ? Những bất toàn chủ yếu đến từ tâm thức chúng ta, cũng chính từ tâm

thức mà cái nghịch lại sẽ đến. Vậy thì, nếu quan trọng là khám phá cách thể hiện hữu rốt ráo của tất cả hiện tượng, thì cách thể nền tảng tối hậu của tâm thức sẽ là sự quan tâm hàng đầu của chúng ta.

Cần phải tìm hiểu nó một cách mới mẻ, trực tiếp, hoàn toàn vượt khỏi nhị nguyên, giải mã bản tánh rốt ráo của nó, thực sự nó là gì ; đó là điều người ta gọi là Con đường của Cái Thấy (Kiến Đạo vị). Giai đoạn sau, người ta làm quen với cách thức tri giác này, và đó là Con đường của Thiền Định (Tu Tập vị).

Nhưng trong một thời gian đầu, người ta phải đạt đến chỗ làm an định tâm thức trong một trạng thái định gồm hai, bằng cách kết hợp định tâm và cái thấy xuyên thấu. Trên nguyên tắc, để có được một năng lực mạnh mẽ để thấu hiểu cái thật, cần thiết phải phát triển trước sự an định tâm thức này mà người ta gọi là “định”.

Đây là những giai đoạn của con đường (Chân Lý Cao Cả thứ tư), cho phép thành tựu, hiện thực hóa sự diệt dứt (Chân Lý Cao Cả thứ ba) và chấm dứt cho khổ đau và cho những nguồn gốc của chúng (Chân Lý Cao Cả thứ nhất và thứ nhì). Bốn chân lý này cấu thành toàn bộ tư tưởng và thực hành của đạo Phật.

Câu hỏi : Thoạt nhìn, hình như khó hòa giải nguyên lý Phật giáo về sự diệt dứt của ham muốn với tham vọng, được Tây phương xem như một phẩm tính đi đôi với ham muốn.

Trả lời : Có hai loại ham muốn, một thứ thì phi lý và đầy những kích thích bi thảm, trong khi nhờ vào cái kia mà các bạn nhận ra cái gì tốt như là tốt và các bạn cố gắng đạt đến nó. Cái sau thì đáng giá, và lại chính nhờ nó mà người ta đi tìm chân lý dẫn thân vào thực hành. Cũng thế, sự tìm kiếm tiến bộ vật chất cho điều tốt đẹp của nhân loại là đúng đắn.

---o0o---

## **NGHIỆP**

Sương và khổ lưu xuất từ những hành động quá khứ của chúng ta. Để định nghĩa nghiệp (karma) trong vài chữ, người ta có thể nói : hãy làm tốt, tất cả sẽ tốt ; nếu làm xấu, tất cả sẽ xấu.



Karma, nghiệp có nghĩa là “hành động”. Nó hoạt động theo ba mặt : thân, lời và ý. Nó sản sinh ra ba loại hậu quả : xấu, không xấu và trung tính, và diễn ra trong hai thời : trước tiên người ta nghĩ đến điều sắp làm, đó là hành động ý định, rồi những động lực tâm thức hiện thực thành một hành vi thân xác hay lời nói, đó là hành động cố ý.

Ví dụ, trong lúc này ; khi phát biểu với một ý định nào đó, tôi hoàn thành một hành động thuộc về lời nói, vậy thì tôi cất chứa nghiệp. Với những cử chỉ của hai tay tôi, tôi làm sanh ra nghiệp về thân xác. Tính chất tích cực hay tiêu cực của những hoạt động này tùy thuộc động lực kích động tôi. Nếu động lực là trong sạch, nghĩa là nếu tôi nói với các bạn với sự thành thật, tôn trọng, trong một tinh thần vị tha, thì những hành vi của tôi sẽ tốt. Nếu tôi bị thúc đẩy bởi kiêu căng, thù hận, nói ác... những hành động thân và lời của tôi sẽ trở nên không tốt.

Những hành vi thường xuyên được sản sinh ra như vậy. Khi lời nói là sự biểu lộ của những động lực tốt đẹp, một không khí thân ái được thiết lập, nhưng vượt qua khỏi kết quả tức thời này, hành động để lại một dấu vết trong tâm thức diễn giả, dẫn khởi những hậu quả vui sướng trong tương lai. Nếu những lời nói của diễn giả che dấu một hậu ý gây tác hại, một không khí thù nghịch được thiết lập tức thì, với những hậu quả buồn thảm mai sau.

Khi đức Phật dạy rằng người ta là chủ nhân của chính mình, rằng tất cả tùy thuộc vào mình, có nghĩa là sung sướng và khổ sở đến từ những hành vi tốt và không tốt, rằng chúng hun đúc thành không phải từ bên ngoài mà ở nơi sâu xa nhất của chính mình. Cái nhìn này cho một cảnh trạng thực tiễn trong việc hàng ngày : khi tương quan giữa nhân và quả được thiết lập, người ta không cần nữa một ông cảnh sát nào để bắt buộc chúng ta phải cẩn trọng, lương tri sẽ thay thế chỗ ấy. Ví dụ, hãy giả thiết ở đây có một mớ tiền hay một viên ngọc quý và không có ai cả ở chung quanh, các bạn có thể dễ dàng chiếm lấy nó. Nhưng nếu các bạn biết rằng toàn bộ trách nhiệm về tương lai của các bạn đang nằm trong tay của các bạn, các bạn sẽ không làm thế.

Trong xã hội hiện đại, mặc dù những hệ thống cảnh sát rất phức tạp và kỹ thuật chúng ta rất cao, những hành vi khủng bố xảy ra cũng không kém. Một mặt, những người này dùng những phương tiện an ninh tối tân nhất để làm thất bại những kẻ mà ở mặt kia lại trở nên còn sáng tạo hơn trong việc thực hiện những trọng tội của họ. Người gìn giữ hòa bình thực sự duy nhất là nơi chính mình. Chính đó là “người canh đêm” ý thức về trách nhiệm của mình

trong cái liên hệ đến tương lai của nó và nó quên chính mình cho hạnh phúc của tất cả.

Về phương diện thực hành, sự kiểm soát tốt nhất tội phạm là sự kiểm soát mà mỗi người thi hành trên chính mình. Sự thay đổi bên trong là cái có thể chấm dứt cho sự phạm tội và thiết lập hòa bình xã hội, nhưng nó đòi hỏi tự hiểu biết chính mình. Lý thuyết Phật giáo về sự tự trách nhiệm là đặc biệt thích đáng ; nó dẫn đến tự hỏi và tự chế phục đồng thời trong lợi ích của riêng mình và trong lợi ích của người khác.

Về những hệ quả khác nhau của hành động, chúng cũng cần được nghiên cứu sâu. Một trong số đó được gọi là “quả của sự kết trái”. Giả thử, sau một hành vi xấu, một người nào đó chuyển đến trong một hóa thân xấu, dưới hình thức thú vật chẳng hạn ; sự tái sinh này là một kết quả của sự kết trái mà nguyên nhân ngược về một đời nào trước đó. Cũng có cái mà người ta gọi là “kinh nghiệm về quả tương tự với nhân”. Đây là một trường hợp : hãy tưởng tượng rằng, sau khi di chuyển vào một tái sinh không may mắn sau một tội lỗi, các bạn tái sinh làm người, cuộc đời của các bạn sẽ ngắn ngủi : quả (một cuộc đời ngắn ngủi) với tư cách là cái được kinh nghiệm, tương tự với nhân (sự kiện đã rút ngắn cuộc đời người khác). Cũng có một hiện tượng gọi là “quả của sự hồi sinh bị điều kiện hóa” để có thể làm sáng tỏ sự kiện tự nhiên có khuynh hướng làm lại cùng loại hành động xấu như giết chẳng hạn.

Nhưng ví dụ này cũng áp dụng – trong những hậu quả ngược lại – cho kết quả của những hành vi tốt. Còn phải kể những hành động làm tập thể, mà những hệ quả của chúng được mọi thành viên kinh nghiệm. Trong trường hợp này, một toàn bộ những cá nhân có thể cùng được chuyển sanh để chia sẻ với nhau cùng một môi trường, cảnh giới nào đó.

Nhưng, tựu trung, mọi chỉ dẫn này về nhân quả của hành vi chỉ có ích lợi trong mức độ chúng góp phần vào việc cải thiện đời sống xã hội. Dầu chúng ta là tín đồ hay không, tôi hy vọng rằng chúng ta sẽ cố gắng nghiên cứu những văn hóa riêng khác của chúng ta để đem làm của chung cái gì trong mỗi nền văn hóa có thể lợi lạc cho tất cả.

---o0o---

## **NGÃ VÀ VÔ NGÃ**

Lịch sự, lịch thiệp, ngoại giao là những phẩm chất đáng biểu dương thật, nhưng chúng nằm ở bề ngoài. Trong khi một tâm hồn cởi mở, thẳng thắn và

thành thật cho phép chúng ta đi sâu rất nhiều trong những mối liên lạc của chúng ta. Để những mối dây tình bạn có thể kết chặt, trước hết cần phải hiểu nhau. Không vậy thì khó mà thiết lập một không khí tin cậy, trở nên gần gũi và còn nan giải hơn là duy trì hòa bình. Những phẩm chất của tấm lòng thì thiết yếu để tiếp thông tốt đẹp. Ngày nay, những mối tương quan đã phi nhân bản thêm đôi chút. Điều này kéo theo một sự thiếu tôn trọng đối với con người, và người ta đi đến chỗ nhìn con người như họ không hơn gì bánh xe trong bộ máy.

Nếu chúng ta đến chỗ mất đi ý nghĩa về giá trị con người, đó sẽ là một thảm họa thật sự. Không có một tài sản nào có thể so sánh với một con người. Tiền bạc được tạo ra để phụng sự con người, ngược lại là không đúng. Nếu chúng ta chỉ mong mỏi sự phát triển vật chất mà không để ý đến những giá trị và phẩm giá con người, chúng ta chỉ rút ra được sự phiền muộn, stress, khổ tâm và tuyệt vọng.

Chúng ta hãy ý thức hơn sự kiện làm người có nghĩa là gì. Chúng ta hãy nhớ rằng điều ấy nói lên vô số khả tính. Sự cương quyết, can đảm, tự tin là những yếu tố mạnh mẽ của thành công. Không có chúng, công việc đơn giản nhất cũng thất bại. Với sự can đảm, nghiêm túc và chăm chỉ, các bạn có thể thực hiện những điều vượt quá tưởng tượng, cái không thể trở thành cái có thể. Ý chí thì vô cùng quan trọng.

Làm thế nào phát triển nó ? Trong lãnh vực này, kỹ thuật cơ khí thì bất lực, tiền bạc cũng thế. Người ta chỉ có thể trông chờ vào năng lực bên trong của mình đặt nền tảng trên một ý thức rõ ràng về giá trị và phẩm giá của con người. Khi người ta hiểu đàn ông và đàn bà thì quý giá hơn bất cứ thứ tài sản vật chất nào ra sao, người ta biết được giá trị của đời người. Lòng bi và lòng tốt với tất cả ý nghĩa của chúng khởi từ đó.

Bản chất con người là hướng về hạnh phúc và từ chối khổ đau. Mỗi người làm tất cả những gì có thể làm để đạt đến đó và điều ấy là hoàn toàn chính đáng. Về mặt này, dù chúng ta giàu hay nghèo, thông thái hay ít học, Tây phương hay Đông phương, có tôn giáo hay không tôn giáo, Phật giáo, Thiên Chúa giáo, Do Thái giáo hay Hồi giáo... chúng ta không khác biệt, chúng ta đều như nhau.

Ví dụ, về phần tôi, tôi đến từ Đông phương và chính xác hơn là từ Tây Tạng. Trong xứ ấy, những hoàn cảnh sống rất khác với các bạn ở Tây phương. Nhưng tự trong nền tảng của tôi, tôi là một người ; các bạn cũng thế ; chúng

ta giống nhau. Nếu nhìn trái đất nhỏ bé này từ không gian, chúng ta sẽ không thấy có biên giới nào. Mọi hàng rào hoàn toàn là nhân tạo. Chúng ta tạo ra những phân biệt từ màu da, từ nơi chốn địa lý... và từ đó chúng ta có cảm giác bị chia cách. Vì thế mà có những xung đột, tranh cãi, cả đến những cuộc chiến tranh. Trong một cái nhìn rộng lớn hơn, tất cả chúng ta là anh chị em của nhau.

Khi sống với đồng loại, cần có một thái độ anh em đối với những người khác ; đó là một điều tốt đẹp cho họ và cho chính chúng ta. Đời sống hàng ngày trôi chảy thanh bình hơn, chúng ta cũng duy trì sự bình an của mình. Nói thế không phải là chúng ta thành công trong mọi sự ; tự nhiên phải có nếm mùi thất bại, nhưng sự thanh thản của chúng ta sẽ không bị chao động. Khi người ta thiết yếu quan tâm đến số phận của những người khác, thất bại không thể làm chúng ta mất vững chãi, những vấn đề không bao giờ là không thể vượt qua được. Các bạn không mất sự bình tĩnh trước các trở ngại và những gì tham dự vào đời sống hàng ngày của các bạn tự để cho sự bình an và không khí thanh bình toát ra từ các bạn xâm chiếm lấy.

Trái lại, nếu các bạn nhường chỗ cho căng thẳng và giận dữ, sự yên bình của bạn sẽ chấm dứt. Những tình cảm xung đột cháy bùng, ham muốn và tức giận quấy rầy giấc ngủ các bạn, bạn không thể ăn gì ngay trước những món ăn sở thích. Các bạn muốn thỏa mãn sự giận dữ của mình. Những người thân, những con mèo, những con chó của bạn cũng phải chịu đựng việc đó. Thậm chí bạn sẵn sàng tống bạn bè ra khỏi cửa. Thanh bình bị hủy hoại. Đó là kết quả của giận dữ. Chúng ta biết tất cả những điều đó. Tất cả đều nặng nề, những sự bùng nổ của sân hận, không mang lại cho chúng ta một cõi mở nhẹ nhàng nào, lại làm cho hỗn loạn. Những bạn bè, người chung quanh, người thân cũng tránh chúng ta.

Thái độ bên trong là cái quyết định trong đời sống cá nhân cũng như trong đời sống xã hội.

Những tiến bộ của khoa học và kỹ thuật mở cho chúng ta không gian. Kỳ diệu biết bao ! Những lãnh vực này đã làm tôi say mê từ tuổi thơ ấu, chúng đầy sự bổ ích cho nhân loại. Nhưng sự khám phá bên trong cũng xứng đáng cho những cố gắng của chúng ta. Trong lãnh vực tâm thức, còn những khoảng không gian bao la để khám phá, thám hiểm. “Tôi là ai ? Bản chất của tâm thức tôi là gì ? Một ý tưởng tốt lành từ tế có lợi ra sao ? Một tư tưởng ác tâm có lợi ích gì ?” Hãy thường trực sự đối thoại này với chính các bạn. Chớ bỏ qua những câu hỏi này.

Sự suy nghĩ này sẽ làm rõ chiều kích của tâm thức các bạn, nó thật sự là một kẻ phá đám và cần thiết phải làm chủ nó. Các bạn sẽ nhận ra rằng chiều kích kia là lợi lạc cho các bạn, cho những người khác, và nó xứng đáng được phát triển rộng rãi hơn nữa. Tự kiểm nghiệm theo cách ấy thì hoàn toàn thú vị. Tôi chỉ là một nhà sư Phật giáo, và mặc dầu kinh nghiệm của tôi không phải là đặc biệt, tôi có thể thương thức những lợi lạc của một thái độ từ bi, kính mến đối với những con người. Đã nhiều năm, tôi thử trau dồi những đức tính này và mặc dầu những hoàn cảnh khó khăn, tôi thấy rằng con đường đi ấy đã làm tôi thành một người sung sướng. Nếu tôi để thì giờ để thở than cho số phận mình, điều ấy không mấy hiệu quả. Một người trĩu nặng buồn phiền không có sức mạnh nào đối với thực tại. Nhưng biết chấp nhận những cú của số phận không có nghĩa là buông tay. Chúng ta làm mọi cách để vượt lên bị kịch của chúng ta bằng cách hoàn toàn bình an và vững vàng. Tôi nói với các bạn kinh nghiệm của tôi như tôi đã làm thế khắp nơi chỗ nào tôi đã đến. Với tất cả các bạn của tôi, tôi nói sự quan trọng của từ và bi. Những từ này có thể đã bị làm ô danh, nhưng cái mà chúng chứa đựng thì đầy giá trị. Và lại, nói đến tình thương, lòng bi mẫn và lòng tốt thì dễ dàng. Nhưng đó không phải là những danh từ. Chúng chỉ có ý nghĩa thật sự khi chúng diễn dịch ra trong mỗi một cử chỉ của đời sống thường nhật. Lúc đó người ta mới biết tất cả giá trị của chúng. Hãy thử áp dụng chúng nếu bạn muốn, còn không thì chớ nghĩ đến nữa.

Ban đầu khi đến Tây phương, tôi không có mục tiêu rõ ràng nào, nếu không nói là để thay đổi cảnh quan. Dần dần, tôi đi đến chỗ khuyến khích sự thực hành từ bi và cổ vũ cho những trao đổi giữa các tôn giáo để có một sự hiểu biết lẫn nhau tốt hơn. Thời gian sau này, tôi đã gặp những đại diện của các tôn giáo khác nhau. Những điểm căn bản chung đã kết nối họ : tình thương và tình anh em. Tất cả hướng về cùng một mục đích : hạnh phúc của nhân loại. Dầu có những sự khác biệt triết lý, tôi thành thật kính trọng tất cả tôn giáo khi chúng truyền vào cho các tín đồ của mình những phương pháp để đạt được bình an.

Khi người ta tham thiền về lòng bi, cần phải nhờ đến trí huệ. Trí huệ có khả năng phát triển lòng bi đến vô biên, vì khi làm cho chúng ta thâm nhập bản tánh của những hiện tượng, nó cho phép chúng ta chấm dứt những phiền não ngăn chận sự phát triển của lòng bi. Thật vậy, những phiền não làm biến dạng thực tại bằng cách che phủ thực tại bằng những ý niệm tốt, xấu thái quá so với cái thực sự là. Tóm lại, một khi bạo lực của tham muốn hay thù hận đã qua đi, chúng ta lại thấy cái đã gây ra mỗi kích động rõ ràng khác hẳn đến nỗi chúng ta tự cười mình. Phương tiện để đoạn tuyệt với cái thấy sai lầm

này và để tránh những phản ứng xấu mà nó gây ra cốt ở hiểu thấu thực tại tối hậu của những hiện tượng và khám phá rằng tất cả đều không có tự ngã.

Khi người ta tìm cách thâm nhập thực tại tối hậu của những hiện tượng, sự tìm kiếm liên quan đến hai mặt : con người (ngã) và hiện tượng (pháp). Bản tánh tối hậu thì rất khó chứng nghiệm đối với những hiện tượng, trước tiên chúng ta quan tâm đến sự khám phá bản chất thật của con người.

Đề đến đó, câu hỏi đầu tiên đặt ra là : cái gì là con người ? Cái gì là cái ngã ? Triết học Phật giáo chủ trương luận đề vô ngã. Nghĩa là cái ngã không hiện hữu chăng ? Trong trường hợp đó, những cá nhân thì không hiện hữu, và cũng không có người nào để tư duy về vô ngã và cũng không có ai để gởi đến lòng bi. Vậy mà kinh nghiệm lại cho chúng ta một sự cải chính thường trực : có những con người, và họ có một cái ngã. Thế thì, lý thuyết vô ngã này có nghĩa gì ? Chẳng phải đây là một mâu thuẫn khổng lồ sao ? Hoàn toàn không. Hãy tham thảo kinh nghiệm riêng của các bạn, hãy quan sát cái ngã của các bạn và các bạn sẽ hiểu tại sao đây không là mâu thuẫn.

Bạn cảm thấy cái ngã của bạn thế nào khi bạn thư giãn ? Bạn có nhận thấy nó như khi đang căng thẳng nóng nảy hay là khác ? Hãy giả thiết, ví dụ người ta đến tố cáo bạn một trọng tội mà bạn không có : “Chính anh đã phạm vào việc ấy !” Bạn thấy gì trong nội tâm khi bạn nghĩ : “Tôi ! Nhưng điều đó không đúng !” Cái ngã này xuất hiện với bạn như thế nào ? Một cách khác để vạch ra cái ngã là gọi lại kỷ niệm về một kẻ thù và nghĩ đến sự sai trái người đó đã làm cho bạn. Lúc ấy kẻ thù hiện ra trong tâm thức bạn rõ ràng như nó hiện hữu thật sự, cụ thể đến nỗi bạn có thể dùng ngón tay để chỉ ra nó. Tất cả những hiện tượng khác cũng như vậy : chúng dường như hiện hữu tự chúng, nhưng chẳng có gì cả. Cái hình như hiện diện tự nó được gọi là “ngã”, và sự không hiện diện của một cái ngã như thế là cái chúng ta hiểu là “vô ngã”, dầu nó thuộc về chủ thể hay hiện tượng khác.

Chúng ta có cái ngã – hay là con người mình – với rất nhiều hình ảnh. Dưới một góc độ, nó hình như thường hằng, nhất tính, hiện hữu bởi những phương tiện riêng của nó ; trong trường hợp này, nó xuất hiện như một thực thể phân biệt với tâm thức và thân thể, như người sử dụng hay người sở hữu tâm thức và thân thể. Hai thứ này bây giờ được xem là những dụng cụ hay tài sản của nó. Không có luận đề Phật giáo nào chấp nhận thực tại của một cái ngã như thế. Một hay hai phụ phái của trường phái Đại Giảng Luận (Vaibhashika) có vài điểm khác biệt, nhưng đó chỉ là những ngoại lệ.

Dưới một phương diện khác, cái ngã giống như một thực thể có chất thể và tự chủ, nhưng trong trường hợp này nó cũng cùng bản chất với thân và tâm. Quan niệm này đáp ứng đồng thời cho những hình thức của ý thức bẩm sinh và sở đắc.

Người ta có thể nghĩ rằng cái ngã rốt ráo là không thực hữu, nhưng nó hiện hữu bởi tính cách quy ước của nó. Và cuối cùng, có quan niệm bẩm sinh có cái ngã. Quan niệm sai lầm này cho chúng ta thấy cái ngã theo cách rất cụ thể. Cái nhìn sai lầm này không do từ giáo dục cũng không do một hệ thống tư tưởng đặc biệt nào, nó tác động với tất cả mọi người.

Đây là những hình ảnh chúng ta có về cái ngã, nhưng, theo những luận đề khác nhau của đạo Phật, không có một cái ngã nào như vậy, từ những mức độ thô sơ nhất đến những mức độ tinh tế nhất. Huyền thoại tưởng tượng về sự hiện hữu của nó là điều mà chúng ta gọi là vô ngã.

Thế thì cái tôi được chấp nhận một cách quy ước và cảm thức về nó khi tôi được thuận lợi hay khó khăn do những biến cố là cái gì ? Những học phái tư tưởng Phật giáo trả lời khác nhau cho câu hỏi này. Với một số phái, đó là ý thức ; với số khác, đó là những khả năng tâm thức ; một số xem thấy trong cái ngã một “tâm thức làm nền tảng cho mọi sự” (a lại gia thức), phân biệt với những khả năng tâm thức.

Những tư tưởng sâu xa nhất nằm trong Trung Đạo của những nhà Hệ Quả Luận (Prasangika-Madhyamika). Theo phái này, con người hay cái ngã là một sự gọi tên, đặt tên suông cho các uẩn của tâm và thân. Hiểu rằng tâm thức là vi tế hơn và tồn tại vượt qua cuộc sống của thân thể, thì cái ngã hay con người chỉ là một sự đặt tên suông cho dòng liên tục của tâm thức.

Cái tôi lập tức đến trong tâm thức ngoài mọi phân tích, khi chúng ta nói : “Tôi đi, tôi ở lại...” không gì khác hơn là cái tôi tương đối, tùy thuộc theo danh xưng này, và đó là tất cả những gì người ta có thể chấp nhận. Bởi vì nó được đặt tên theo những hợp thể tâm và thân, cho nên cái tôi là tùy thuộc. Vậy thì tùy thuộc và độc lập tạo thành một sự phân hai và rõ ràng là mâu thuẫn nhau. Ví dụ, ngựa và người loại trừ lẫn nhau, nhưng không phân hai cũng không rõ ràng mâu thuẫn, như trong trường hợp người chẳng phải là người. Cũng thế, tùy thuộc và độc lập loại trừ lẫn nhau, bởi vì mọi sự được quan sát hoặc là cái này, hoặc là cái kia, và không có một khả năng thứ ba nào.

Cái tôi thì tùy thuộc một cách danh xưng, nó được nhận thấy như một bản ngã độc lập hiện hữu bởi những phương tiện riêng của nó, cái tôi ấy thì không hiện hữu ở bất cứ phương diện nào, bởi thế chúng ta gọi nó là vô ngã của cá thể con người. Nhưng chính từ một nền tảng hiện hữu – cái tôi tương đối – mà chúng ta có thể nói đến một cái vô ngã. Khi người ta đã hiểu rõ vô ngã là cái gì, người ta đương nhiên hiểu sự hiện hữu của nền tảng của nó. Bởi vì tính chất tùy thuộc của một nền tảng hiện hữu như vậy được nêu ra để giải thích nền tảng ấy là không có một hiện hữu riêng biệt, là vô tự tánh, đã rõ ràng tánh Không không thể nhầm lẫn với hư vô.

Khi tánh Không của vô tự tánh sáng tỏ trong bối cảnh của duyên sanh, người ta tránh khỏi quan điểm cực đoan về một sự không hiện hữu. Và khi người ta hiểu rằng một sự vật là không có tự tánh bởi vì nó là một duyên sanh, quan điểm cực đoan chấp hữu được tránh thoát. Người ta phải vượt cả hai nhị biên cực đoan này để có thể có một cái nhìn Trung Đạo. Chính như thế mà những trường phái Phật giáo khác nhau nhận ra bản ngã trong những phương diện thô cũng như tế nhất của nó và dùng nó như một căn bản – hay một cơ sở – để hiểu rõ thực tại. Tất cả những cách thức cảm thấy một cái tôi giả tạo này mà không căn cứ trên tìm tòi hay phân tích là kết quả của tiến trình bầm sinh từ hồi rất thơ ấu. Những quan niệm sai lầm thô sơ nhất, do bầm sinh hay do sở đắc về cái tôi thì phân biệt với những quan niệm sai lầm vi tế nhất, bởi vì những cái này vẫn dai dẳng tồn tại trong những lúc mà các bạn biết – khi tri giác về cái đúng không bị thoái hóa – rằng những quan niệm thô sơ nhất là sai lầm. Trái lại, khi các bạn ý thức cái ngã tưởng tượng ở một mức độ rất vi tế và các bạn trụ trong ấy, những mức độ ý thức thô hơn luôn hướng về sai lầm sẽ không hiện hành nữa.

Tổng quát, sự thiền định phân tích, sự tư duy và phán đoán là những phương tiện bạn có để khám phá vô ngã. Trong Trung Đạo Luận, Nagarjuna trình bày vài kiểu phán đoán quyết trạch cho phép khởi từ những quan điểm khác nhau để chứng minh rằng tất cả các pháp đều vô tự tánh. Trong Chương Những Câu Hỏi của Kashyapa, trích từ Kinh Đổng Ngọc (Ratnakuta), ngài nói, trong bối cảnh ba cửa giải thoát, rằng các sắc (các hình tướng) không phải không vì tánh Không mà vì chính chúng là Không. Vậy thì, những hiện tượng không phải trống không các vật gì khác, mà trống không tự ngã.

Tâm kinh cũng tuyên thuyết “Sắc tức là Không ; Không tức là sắc”. “Sắc tức là Không” nghĩa là cách thể hiện hữu tối hậu của các sắc là một trống không mọi tự tánh một cách tự nhiên. Biết rằng các sắc là duyên sanh, chúng không tự hữu, tức là tùy thuộc.



Không tức là sắc nghĩa là tính chất tối hậu của tánh Không liên hệ với sự thiếu vắng tự hữu, tự trị của tất cả những gì hiện hữu nhờ vào những yếu tố khác. Nói cách khác, cái Không bản nhiên vô tự tánh này làm cho các sắc có thể có được, và những sắc là trò chơi của tánh Không bởi vì chúng lập nên từ nó và tùy thuộc vào những nhân duyên. Biết rằng các sắc thật sự là cái không có nên tảng đích thật, Không tức là sắc ; và các sắc xuất hiện như là những phóng tướng của tánh Không.

Bởi vì các sắc có tính chất là không có độc lập, chúng rất ráo trống không mọi độc lập, vậy thì chúng là trò chơi của tánh Không. Đây cũng như lưng và lòng bàn tay. Khi nhìn một phía, có cái Không vô tự tánh, bản tánh tối hậu, khi lật lại, có hình tướng, chất thể của tánh Không. Cả hai chỉ là một thực tại. Vậy thì, sắc tức là Không và Không tức là sắc. Khi thiền quán ý nghĩa của tánh Không theo cách này, người ta tiến từng bước trên những con đường. Trong Tâm Kinh, sự tiến bộ biểu lộ trong thần chú : “Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha” (Vượt qua, vượt qua, vượt qua bên kia, hoàn toàn vượt qua bên kia, hãy ở như thế trong giác ngộ).

Chữ gate đầu tiên liên hệ đến con đường tích tập ; chữ thứ hai, con đường sửa soạn. Trong hai giai đoạn này, sự tiếp cận tánh Không còn mang dấu vết nhị nguyên : có trí huệ, cái soi thấu tánh Không và có tánh Không được soi chiếu. Paragate : “vượt qua bên kia”, chỉ ra sự băng qua từ mức độ thế gian đến mức độ siêu thế gian của con đường thấy (kiến đạo vị). Khi vượt qua giai đoạn này, tri giác nhị nguyên tan biến. Parasamgate : “hoàn toàn vượt qua bên kia” chỉ ra con đường thiền định suốt trong đó các bạn thực hành để làm quen càng ngày càng nhiều với tánh Không mà các bạn đã có một tiếp cận trực tiếp đầu tiên trên con đường thấy. Để kết thúc, cái nhìn chính đáng (chánh kiến) cho phép các bạn siêu vượt vòng sanh tử luân hồi và thực hiện giác ngộ (bodhi), cái trạng thái biến bạn thành một nguồn an lạc và giải thoát cho tất cả.

Câu hỏi : Nếu cái ngã không có, ai là người chuyển di từ đời này sang đời khác ?

Trả lời : Cái ngã đơn thuần, hay cái tôi đơn thuần thì không có tự tánh. Mặc dầu tâm thức liên kết chặt chẽ với vật chất, nhưng vật chất không có đặc tính sinh ra một hiện tượng thuần quang minh và hiểu biết. Phải tìm kiếm nguyên nhân của tâm thức trong cái hiện hữu trước nó, trong một chuỗi thuần quang minh và hiểu biết ở trước. Vậy dòng tâm thức chính nó cũng không có bất

đầu không có chấm dứt. Và chính trên dòng tương tục này mà cái tôi được đặt tên. Cái bị bác bỏ là cái hiện hữu tự nó, cái tự tánh của nó.

Câu hỏi : Ham muốn đóng vai trò gì trong bản chất của cái ngã ?

Trả lời : Chúng ta biết hai loại ham muốn : những ham muốn ảo vọng khởi từ huyễn hóa không liên quan gì với thực tại, và những ham muốn căn cứ trên lý trí và thông minh về cái đang hiện hữu.

Ham muốn nảy sanh từ đam mê đem lại cho chúng ta một số phiền não, còn cái ham muốn do lý trí sinh ra dẫn chúng ta đến giải thoát và toàn giác. Để sống hàng ngày, chúng ta cần đến cái ham muốn có lý trí. Nhưng chúng ta phải học cách kiểm soát những ham muốn phi lý đặt nền tảng trên đam mê.

Câu hỏi : Ngài có nằm mơ lúc ban đêm không ?

Trả lời : Hẳn nhiên có. Và lại, khi người ta thực hành thiền định, trong trạng thái mộng người ta phải học nhận biết đó chính là giấc mộng.

Đề kết luận, tôi muốn nói với các bạn sinh viên mà tương lai sẽ dựa vào họ, rằng nếu sự thu hoạch kiến thức là một điều tốt đẹp lớn lao, thì tâm thức áp dụng kiến thức đó lại còn quan trọng hơn. Nếu chúng ta dùng trí thông minh của mình mà không đặt tấm lòng vào đây, tất cả khoa học của chúng ta chỉ phụng sự cho việc làm tăng thêm khổ đau. Cần thiết giữ gìn một sự thăng bằng hòa điệu giữa trí thông minh và tính mẫn cảm.

---o0o---

## HAI THỨ CHÂN LÝ

(NHỊ ĐỀ)

Trong những cách thức khác nhau để trình bày Phật giáo, cái đặt nền tảng trên hai chân lý là một trong những cách thức quan trọng nhất. Nó đặt trên hai nền tảng : chân lý quy ước (tục đế) và chân lý tối hậu (chân đế) ; nó đề nghị như đường đi : phương tiện (phương pháp) và trí huệ ; và nó xét đến những kết quả chúng là quả của con đường : hai thân của một vị Phật. Sắc thân là vì lợi lạc của tất cả chúng sanh, Pháp thân là sự tự thành tựu. Trong ghi nhớ của Phật giáo, người ta không bao giờ biết hết những vị Phật giác ngộ từ xa xưa. Trước khi giác ngộ, tất cả các ngài cũng như chúng ta, phiền muộn bởi một tâm thức đầy bất toàn. Dần dần, các ngài xóa đi những khuyết

điểm cho đến khi biến chính mình thành những con người hoàn toàn, hài hòa tuyệt đối, không dấu vết nhiễm ô nào. Khả năng chuyển hóa này nhờ vào bản tánh thuần túy trong sáng và tỏ biết của tâm thức. Tâm thức có thể tùy duyên theo bất kỳ hình thức nào, nhờ vào các hình ảnh và ấn tượng có trên tâm thức ; nhưng, tự nền tảng, đó là một thực thể thuần túy sáng tỏ và hiểu biết và có tính cách trải nghiệm. Nó tự biến đổi từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác và dựa vào những nguyên nhân khác nhau ; có những thứ là chất thể, những thứ khác là duyên phụ vào. Nhưng với tư cách là người trải nghiệm, nguồn gốc chất thể của nó chỉ có thể tìm thấy trong một nguyên nhân trực tiếp hiện hữu trước đó, nghĩa là một khoảnh khắc của tâm thức (một niệm) trước đó. Cái biểu lộ một tính chất sáng chiếu và thông tỏ không thể có nguyên nhân chất thể trong những yếu tố vật chất bên ngoài, những yếu tố bên ngoài này chỉ có thể tìm thấy nguyên nhân chất thể của chúng từ cái ở bên trong và thuộc tâm thức. Bởi vì mỗi niệm ẩn chứa một niệm có trước là nguyên nhân chất thể của nó, phải kết luận rằng dòng căn bản của tâm thức thì không có sự bắt đầu. Một vài lược đồ tâm thức có một bắt đầu và một chấm dứt (ví dụ như ý muốn mua một chiếc xe hơi) ; những cái khác thì không có nguồn gốc, nhưng có thể có lúc chấm dứt (ý niệm sai lầm về tự ngã). Vậy thì, mặc dầu biến đổi trong mỗi khoảnh khắc, dòng tâm thức thì không có bắt đầu, từ đó là tính cách sáng chiếu và hiểu biết của nó.

Thế thì làm sao tâm thức có thể chuyển hóa ? Những trạng thái tiêu cực của nó là do vô minh của nó : một sự lờ mờ che ám khả năng thấu hiểu của nó về cách thức hiện hữu của những hiện tượng. Để cái vô minh này tan biến, phải hiểu những hiện tượng hiện hữu như thế nào ; và để điều này có thể được, chúng ta phải khám phá những gì chúng ta không biết về chúng. Chúng tự trình bày theo hai quy cách, một cách quy ước – tức là những hình tướng bề ngoài đơn giản – và một cách hiện hữu tối hậu. Những hiện tượng do tâm thức phân biệt các quy ước nhận thấy, được gọi là những chân lý quy ước (samvrtisatya) ; và những chân lý tối hậu (paramarthasatya) là những hiện tượng mà tâm thức khám phá khi nhận thấy cách hiện hữu tối hậu của chúng.

Nguyên tắc hai chân lý biểu lộ những cách khác nhau trong những lý thuyết không phải Phật giáo ; đó cũng là trường hợp của các trường phái tư tưởng Phật giáo, trong đó người ta tìm thấy những luận đề cao hơn những luận đề khác. Một số không chấp nhận tính cách vô ngã của các hiện tượng ; như học phái Đại Giảng Luận hay phái Kinh Điển. Chúng ta để những phái ấy qua một bên, để có một khái lược những quan điểm của phái Duy Thức và Trung Đạo, chủ trương tính cách vô ngã của các pháp.

Trong sự tiếp cận hai chân lý, phái Duy Thức trình bày cái mà phái này gọi là ba tính cách : sự lệ thuộc hay là những tính cách tùy thuộc lẫn nhau, duyên sanh (paratantrasvabhava : y tha khởi tánh) của những cơ sở ; những tính cách quy vào, kê thêm (parikalpitasvabhava : biến kế sở chấp tánh), bị những tính cách tùy thuộc lẫn nhau bác bỏ ; và cuối cùng là những tính cách hoàn toàn chính đúng (parinishpannasvabhava : viên thành thật tánh), sự trống không của quy kết, thêm thắt nằm trong những tính cách tùy thuộc lẫn nhau ; nói cách khác, đó là sự vô phân biệt của chủ thể và đối tượng. Những tính cách hoàn toàn chính đúng là những chân lý tối hậu.

Theo phái này, tất cả cái gì được nhận biết và tâm thức nhận biết tạo thành một thực thể độc nhất và đồng nhất. Không có một hiện tượng nào, một pháp nào nằm ngoài tâm thức chứng kiến.

Vậy thì, về vấn đề vô ngã trong lý thuyết này, sự phủ định nhằm vào sự hiện hữu cá thể của những đối tượng bên ngoài với tư cách là những thực thể biệt lập với tâm thức và với sự nhận biết của nó. Tính cách thêm thắt, quy kết là cái mà chúng không có, trong khi sự không có tự tánh chính là tính cách hoàn toàn chính đúng. Nếu người ta tin vào hệ thống tư tưởng này, những hiện tượng sẽ là những phóng xuất của tâm thức.

Những nhà thông thái của phái Trung Đạo chọn những góc nhìn khác để giải thích hai chân lý, nhưng tôi sẽ chỉ dựa trên những xác quyết của Buddhapalita. Ngài chứng minh rằng, trái với điều phái Duy Thức khẳng định, không những sắc, thanh... là những thực thể phân biệt với tâm thức, mà luận đề của phái này về cách thể hiện hữu của các pháp là không đúng : thật vậy, các pháp thì không hiện hữu tự chúng, chúng không thật.

Chúng ta sẽ thấy Buddhapalita hiểu “không hiện hữu tự chúng” hay “không thực” là như thế nào. Nhưng trước tiên, chúng ta hãy xem xét cái hiện hữu tự nó là gì.

Khi tri giác một hiện tượng, hình như với chúng ta nó hiện hữu một cách khách quan, từ chủ quyền của nó, tự chính nó và bởi chính nó. Nhưng khi phân tích nó vượt qua sự xuất hiện hình tướng của nó để tìm xem có thực tại của nó mà chúng ta nhận biết hay không, thì chúng ta không tìm thấy gì cả. Nếu chúng ta phân chia nó thành những yếu tố, cái toàn thể chẳng hiện ra. Dầu chúng ta làm gì, cái tổng thể vẫn không thấy được và không thể tìm ra.

Vả lại, chúng ta không biết cái gì mà không tạo thành từ những phần tử. Mọi hiện tượng đều có nhưng phần tử có mặt, cạnh. Ví dụ, nếu chúng ta xem xét

những hạt quark nằm trong những proton trong hạt nhân của một nguyên tử, những hạt này dầu nhỏ đến đâu cũng phải chiếm một khoảng không gian và do vậy phải có những phần tử có mặt, cạnh. Trong Hai mươi Đoạn Kệ, Vasubandhu, một nhà thông thái vĩ đại của phái Duy Thức, đã nói nhiều về chủ đề này. Ngài làm cho chúng ta thấy rằng phần tử nhỏ nhất tất yếu phải có những phần mà hướng của chúng phù hợp với hướng của những phần tử khác ở chung quanh. Như thế, ngài chứng minh rằng không có gì không thể phân chia nữa được. Rồi, từ chúng có này và từ luận cứ rằng những đối tượng không xuất hiện trong sự phân tích rốt ráo, ngài kết luận chúng không hiện hữu. Nhưng mặc dù phái Trung Đạo công nhận rằng không có một phần tử nào không thể phân chia nữa được, sự kiện những sự vật bên ngoài khi phân tích rốt ráo không xuất hiện ra chỉ có nghĩa đơn giản rằng thực tại của chúng không thể chỉ ra mà không phải là chúng không hiện hữu. Phái này quan niệm rằng chúng không phải hiện hữu cũng không phải không hiện hữu.

Những hiện tượng hiện hữu. Sự giúp đỡ và sự làm hại mà chúng gây ra là chứng cứ cho sự hiện hữu đó. Nhưng chúng không hiện hữu như cách chúng đang xuất hiện với chúng ta. Sự kiện công cuộc tìm kiếm phân tích trở nên vô ích chứng tỏ rằng chúng không có sự hiện hữu tự chúng, chúng vô tự tánh. Các hiện tượng trống không mọi hiện hữu cụ thể mà chúng dường như có, tất cả đều hiện hữu trong bối cảnh không tự tánh và có tính chất là tánh Không. Hãy lấy ví dụ cuốn sách chúng ta có trong tay. Khi chúng ta dùng nó mà không tự hỏi, chỉ nghĩ rằng “Đây là một cuốn sách”, lúc đó chính tâm thức quy ước của chúng ta hoạt động ; về phần đối tượng của loại tri giác ý thức này, tức là cuốn sách, nó thuộc về thực tại quy ước.

Nhưng nếu chúng ta tìm cách muốn biết nó hiện hữu như thế nào và nó có bản chất gì vượt ngoài hình tướng của nó, chúng ta không tìm thấy. Chúng ta tha hồ phân tích mỗi một yếu tố của nó, từng cái một, màu sắc, hình dạng... tất cả cái gì tạo nên nền tảng của nó, chúng ta không thể minh định được. Một tâm thức khao khát chân lý không bằng lòng với những hình tướng bên ngoài và những quy ước ; nó thăm dò, tra hỏi và phân tích rốt ráo, nó chấp nhận cuốn sách là cái gì không thể tìm thấy. Nó kết luận rằng thực tại cuối cùng của cuốn sách là rốt ráo không thể tìm thấy.

Khi kiến lập lý thuyết tánh Không, Buddhapalita không nói với chúng ta rằng những hiện tượng thì “trống không” mọi khả năng tác dụng, mà rằng, với tư cách duyên sanh, chúng là vô tự tánh. Vậy thì tương thuộc và độc lập là hai cách thể rõ ràng trái ngược và phân hai : vật nào không nằm trong loại

này đều tự động xếp trong loại kia. Khi cái này đã được biết, tất yếu nó loại trừ cái kia. Lấy một ví dụ điển hình : là người hoặc không phải là người. Tất cả mọi hiện tượng tất yếu nằm trong phạm trù này hay phạm trù kia, nhưng không có cái nào nằm trong hai phạm trù cùng một lúc, và không có cái gì cho phép một khả năng thứ ba là một hiện tượng không là cái này mà cũng không là cái kia. Những trường hợp khác, như người và ngựa, thì trái ngược mâu thuẫn nhau, nhưng không rõ ràng, đây cũng không phải là một sự phân hai. Vậy thì, chấp nhận một sự vật là tương thuộc, duyên sanh, nghĩa là nhận rằng nó trông không tính độc lập.

Để làm sáng tỏ cho các kinh nghiệm về tánh Không biểu lộ như thế nào, một vài xác định là cần thiết cho tâm thức. Tất cả những gì biết được đều gồm trong hai chân lý, và chúng ta nhờ vào đó để hiểu chúng theo những mức độ tâm thức khác nhau : cái chúng ta gọi là những khả năng của tri giác trực tiếp nằm ở mức độ nơi đó những sự vật được chấp nhận như những sự rõ ràng đương nhiên, không cần đến chỉ dẫn hay phán đoán. Trên một bình diện khác có những khả năng do diễn dịch, nó hiểu một hiện tượng không rõ ràng bằng cách dựa vào những chỉ dẫn và phán đoán. Những khả năng này được Dharmakirti xếp thành ba loại chính : những chỉ dẫn từ hậu quả, từ tính chất và từ xét nghiệm mà không có. Phạm trù thứ ba này có hai phương diện : xét nghiệm mà không có của những hiện tượng không rõ ràng, và xét nghiệm mà không có của cái đáng lẽ phải được thấy (nếu nó hiện hữu). Trong trường hợp sau cùng này là những dấu hiệu chứng tỏ sự vô tự tánh : ví dụ, không thể tìm ra một hiện tượng khi được phân tích dù trong những nét đặc trưng – những nền tảng của chính nó – hay ở ngoài những nét đặc trưng ấy. Chính như vậy mà người ta quy ra sự hiểu biết trực tiếp về tánh Không vô tự tánh.

Sự phán đoán này phải đi kèm với một sự lập thành những hệ luận (prasanga) để chiến thắng sự dai dẳng của những ý kiến sai lầm. Theo phái Hệ Luận, những hệ luận tự chúng có bản chất quy ra sự hiểu biết trực tiếp về một luận đề. Dầu gì đi nữa, chính từ những chứng cứ như vậy mà người ta làm sáng tỏ chân lý tối hậu của mọi sự : sự không có tự tánh của chúng.

Trong loại chứng minh này, vô tự tánh được xếp vào những hiện tượng phủ định. Cái quyết định sự xếp loại một hiện tượng trong phạm trù những hiện tượng được xác định hay phủ định không chỉ là danh từ biểu thị nó, mà là cách thức nó được nhận biết bởi tâm thức. Ví dụ “tánh Không” là một danh từ phủ định diễn tả một hiện tượng phủ định. Danh từ “thực tại” (dharmata : pháp tánh) thì không phải là một danh từ phủ định ; tuy nhiên, ý nghĩa của nó chỉ có thể mở ra một con đường trong tâm thức bằng cách đi qua một sự

phủ định, nghĩa là loại bỏ một cách hiển nhiên đối tượng cần phủ nhận : có tự tánh. Vậy thì thực tại lại là một hiện tượng phủ định. Người ta có hai loại hiện tượng phủ định : cái đòi hỏi một sự vật thế chỗ cho sự vật đã bị trục xuất, và cái không đòi hỏi cái gì hết thay vào chỗ của nó. Những hiện tượng thuộc loại thứ nhất được gọi là những phủ định xác định, những hiện tượng loại sau gọi là những phủ định không xác định. Vậy thì khi chân lý tối hậu hay tánh Không hiển lộ với tâm thức, tâm thức này chỉ thấy một sự trống không đơn thuần, nó là sự loại trừ đối tượng bị bác bỏ – tức là có tự tánh : không xảy ra sự thay thế nó bằng một hiện tượng xác định. Chính vì thế mà chân lý tối hậu – hay tánh Không – là một sự phủ định không xác định.

Cuối cùng khi người ta biết sự phủ định không xác định này, tâm thức không nắm bắt cái gì hết, vì sự trống vắng của cái đã bị loại trừ do phủ định. Không có gì cắt đứt dòng chứng nghiệm của người ấy, người ấy chỉ nhận biết một tánh Không toàn diện vắng bật mọi sự có tự tánh. Một khi cái kinh nghiệm nhờ vào sự thực hành thiền quán này xảy ra cho các bạn, những hiện tượng hình như còn duy trì tự tánh của chúng ngoài những thời thiền định ; nhưng sự xác tín mà bạn đã có được với bằng chứng về tánh Không của chúng sẽ cho bạn sự xác định rằng chúng không có thực tại gì hơn một ảo ảnh. Như những vòng xoay của một nhà ảo thuật, những sự vật hình như hiện hữu tự chúng trong khi chẳng có gì như vậy cả. Biết rằng tham muốn, hận thù và mọi phiền não khổ sở đều đến từ một niềm tin vào một sự hiện hữu nội tại tự thân, chúng sẽ bớt nắm bắt các bạn ngay khi bạn nhận ra cái vọng tưởng, ảo tưởng nơi tất cả mọi sự. Thoát khỏi những xung đột nảy sinh từ một sự đánh giá sai lầm về thực tại, bạn có thể kiểm soát được những xúc cảm điên đảo. Cái nhìn này về thế giới cho phép duy trì trong tâm thức những tính khí tốt lành ; tóm lại đó là những đức tính không cần gì đến quan niệm sai lầm là những hiện tượng hiện hữu tự chúng để hiển lộ.

Chân lý tối hậu làm sâu rộng trí huệ, chân lý quy ước làm nảy sinh từ bi đối với người khác. Trí huệ, từ bi, hai dòng này phải hòa vào nhau trong sự thực hành. Đó là con đường kết hợp giữa trí huệ và phương tiện.

Tâm thức sinh từ sự nghe những lời dạy và từ tư duy không đủ khả năng đưa dẫn trí huệ đến chỗ bừng nở trọn vẹn. Tâm thức này cần đến thiền định để tỉnh thức trọn vẹn. Trí huệ thấu tỏ tánh Không nhờ vào thiền định tự nó là trạng thái đắm mình quán chiếu, trong đó định tâm và cái thấy thấu suốt hòa trộn lẫn nhau. Cũng có nhiều kỹ thuật, đặc biệt của tantra, kích thích tâm thức này. Kỹ thuật quan trọng nhất cốt ở duy trì tâm thức trong thiền quán đồng thời hai yếu tố : thứ nhất là quán tưởng một mạn đà la chứa đựng một

số hóa thân, thứ hai là thấu hiểu sự vô tự tánh của chúng. Đến độ cả hai chiều kích này, cái “rộng” và cái “sâu” – hình tướng của những hóa thân và sự chứng nhập cái “như thị” – được gồm trọn trong cùng một cái nhìn.

Đặc sắc do sự kết hợp hai dòng sâu xa, phương tiện tạo từ lòng bi và trí huệ tạo từ quang minh, là thai tạng sanh ra hai thân của một vị Phật do sự thực hành yoga mật thừa này : sắc thân, sự biểu lộ vật chất của một vị Phật, là đặc tính của yoga quán tưởng mạn đà la, là khuôn mẫu của chân lý quy ước ; về phần Pháp thân – tâm giác ngộ của một vị Phật – nó là đặc tính của trí huệ thấu hiểu rằng tánh Không là chân lý tối hậu. Khả năng đưa đến sự thành tựu viên mãn sắc thân và Pháp thân của một vị Phật thì nằm trong khí (năng lực) rất vi tế và trong tâm thức rất vi tế, vốn xưa nay hiện diện trong mỗi chúng ta. Đó là cái người ta gọi là Phật tánh.

Câu hỏi : Trong tantra yoga tối thượng, có một kỹ thuật thiền định để nhằm quán sát đồng thời tánh Không và Lạc. Cái lạc này có mục đích gì ?

Trả lời : Tâm thức vi tế nhờ nó người ta quán sát tánh Không được tự do biểu lộ khi người ta làm dừng lại những mức độ thô của tâm thức. Khi người ta cảm biết sự xuất thân, người ta trụ trong một trạng thái tâm thức rất vi tế ; và khi nó đạt đến cường độ cao nhất, người ta có thể dùng nó để làm những mức độ thô nhất của tâm thức dừng lại. Sau đó, tâm thức xuất thân này có thể tự do chiêm ngắm sự vô tự tánh.

---o0o---

## **TRÍ HUỆ VÀ ĐẠI BI : Y KHOA CỦA ĐỨC PHẬT**

**Buddham sharanam gacchami**

**Dharman sharanam gacchami**

**Sangham sharanam gacchami**

“Tôi đi tìm Phật, Pháp, Tăng”. Âm nhạc khác với Tây Tạng, nhưng ý nghĩa thì đồng, và chúng tỏ rằng tất cả chúng ta là đệ tử của cùng một đạo sư là đức Phật. Có niềm tin vào những gì Phật thuyết không khiến tôi nói rằng Phật giáo là con đường tốt nhất cho mọi người. Tất cả mọi người không có cùng một thị hiếu, mỗi người có những sở thích của họ và phải được cảm thấy tự do để chọn lựa giữa những tôn giáo khác nhau cái nào thích hợp với mình. Người ta có thể nhờ vào những phương thuốc khác nhau để chữa lành bệnh tật. Một vài thứ thuốc có thể cho những kết quả tốt trong một trường hợp và tỏ ra vô hiệu trong một trường hợp khác. Sẽ là hơi đơn giản khi nói



rằng Phật giáo là phương thuốc trị muôn bệnh, nhưng thật sự là truyền thống này chứa đựng những giáo lý rộng rãi và sâu xa. Có những người nghĩ rằng đó không phải là một tôn giáo, mà một khoa học về tâm thức ; với những người khác, Phật giáo là vô thần. Thật vậy, nó là một tiếp cận hợp lý, sâu xa, phức tạp về cuộc sống con người, nó nhấn mạnh vào trách nhiệm cá nhân của sự phát triển bên trong hơn là vào ảnh hưởng của các hoàn cảnh bên ngoài. Đức Phật đã nói : “Chính các con là vị thầy của mình, chính nơi con mà mọi sự tùy thuộc vào. Với tư cách là thầy dạy, với danh hiệu là y sĩ, ta có thể đề ra cho các con phương thuốc hiệu quả, nhưng chính các con phải dùng nó và tự chăm sóc mình.”

Đức Phật là ai ? Đó là một người đã đạt đến sự tịnh hóa hoàn toàn tâm thức, lời nói và thân thể. Theo một số bản văn, tâm của Phật, Pháp thân hay thân của chân lý, có thể được xem như chính đức Phật. Lời nói của ngài hay năng lực nội tại như là Pháp, giáo lý. Và thân thể ngài như là Tăng, cộng đồng tâm linh. Và toàn thể tạo thành ba viên ngọc quý : Phật, Pháp và Tăng.

Một vị Phật như vậy có hay không một nguyên nhân ? Có, vị ấy có một nguyên nhân. Vị ấy có thường hằng không ? Thích Ca Mâu Ni, đức Phật đã cá thể hóa, ngài có vĩnh cửu không ? Không. Ban đầu, Phật Thích Ca chỉ là Tất Đạt Đa, một người bình thường trong vòng những tư tưởng và hành động tiêu cực – hoàn toàn như chúng ta. Tuy nhiên, nhờ những giáo lý và những vị thầy, ngài đã thanh tịnh dần dần, và cuối cùng trở thành giác ngộ.

Khi theo cùng một tiến trình nhân quả, tất cả chúng ta cũng có thể thành công như thế. Tâm thức có nhiều chiều kích mà mức độ vi tế nhất là bản tánh của Phật, hạt giống Phật tánh. Tất cả chúng sanh mang trong nó tâm thức vi tế này mà sự thực hành thiền định sâu xa và những hành vi đức hạnh chuyển hóa dần dần thành Phật tánh thanh tịnh. Hoàn cảnh chúng ta đầy hy vọng ; mầm mống giải thoát ở trong chúng ta.

Là những đệ tử tốt của đức Phật, chính yếu là thực hành lòng bi mẫn và ngay thẳng. Khi người ta cố gắng có lòng tốt với những người khác, người ta trở nên ít ích kỷ và sự chia sẻ với những đau khổ của họ khiến ta càng ngày càng chú tâm tới hạnh phúc của mỗi người. Đó chính là nền tảng của giáo lý. Để chạm đến mục đích giáo lý đề nghị với chúng ta, chúng ta phải thực hành thiền định sâu xa và trau dồi trí huệ. Khi người ta lớn lên trong trí huệ, cảm giác đạo đức cũng tự nhiên phát triển.

Đức Phật đã nhấn mạnh nhiều về một sự quân bình chân chính giữa thông tuệ và mẫn cảm – trí huệ và đại bi. Một trí óc tốt và một con tim tốt phải đi song đôi. Khi sự phát triển thông tuệ làm hao tổn trái tim, đó là một nguồn gốc của các vấn đề, và khổ đau tăng thêm trong thế giới. Khi người ta ưu đãi trái tim hơn trí óc, biên giới phân cách chúng ta và những bản năng loài vật bị mờ nhạt. Nhưng nếu người ta cho phép cả hai dòng chảy tuôn một cách hài hòa, người ta có được cùng lúc sự tiến bộ vật chất và sự nở rộ tâm linh. Mong rằng trái tim và trí óc hòa điệu với nhau và chúng ta thực sự biết được bình an và tình bạn giữa gia đình và nhân loại.

Câu hỏi : Chữ dharma có nghĩa là gì ?

Trả lời : Dharma (pháp) là một tiếng Phạn. Nó nghĩa là “nắm giữ”. Trong một nghĩa rất rộng, nó áp dụng cho mọi hiện tượng mà mỗi hiện tượng “duy trì” thực thể riêng của nó. Nhưng, trong văn mạch của dharma và của những tương quan của nó với thế giới, từ này chỉ sự thực hành nó “duy trì, nâng đỡ” cá nhân, bảo vệ người đó khỏi sợ hãi vì sợ hãi nằm trong dòng tư tưởng của y. Sự nâng đỡ hay bảo vệ này, tác động trên những kết quả cũng như những nguyên nhân của khổ đau, nghĩa là vừa trên khổ đau vừa trên tham ái. Những phương tiện mà người ta dùng để đạt đến sự kiểm soát của tâm thức và cho phép chúng ta đạt được điều ấy là Dharma (Pháp). Nhất thời, nó đem những sợ hãi khỏi chúng ta, và về lâu về dài, nó can thiệp trong những tình huống đáng sợ và bi thảm, khi ấy những tham ái độc hại lôi kéo chúng ta khi chúng ta nhường bước cho ảnh hưởng của chúng.

---o0o---

## **LÒNG VỊ THA VÀ SÁU BA LA MẬT**

Một chủ đề nổi trội của tư tưởng Phật giáo là lòng vị tha đặt nền trên bi mẫn và tình thương. Nhưng ai mà không cảm thấy nó ? Tín đồ, không phải tín đồ, tất cả chúng ta đều tin vào giá trị của tình thương. Không có tình thương của cha mẹ, ngay từ buổi bình minh cuộc đời chúng ta, chúng ta sẽ ra sao ? Và khi già lão, chúng ta lại rất cần đến sự chăm lo của những người khác. Trong trường hợp nào, chúng ta cũng nhờ ơn họ. Giữa tuổi nhỏ và tuổi già, có một thời kỳ tương đối tự chủ, và bởi vì lúc ấy người ta có thể bỏ qua những người khác, người ta thấy không ích lợi gì tỏ ra tốt với họ. Đó là một tính toán sai lầm. Những người có lòng lân mẫn thì bên trong sung sướng hơn, bình an hơn, yên tĩnh hơn, và khi tiếp xúc với họ, người ta có khuynh hướng biểu lộ thái độ tương tự. Sự giận dữ phá hoại hòa bình bao nhiêu, thì tình

bạn, sự tin cậy, tình thương làm gần gũi và hòa hợp bấy nhiêu. Đó là giá trị bao la của lòng tốt và lòng bi mẫn, những phẩm chất quý giá vô ngần trong tất cả.

Trí thông minh phức tạp của trí óc con người đã cho phép chúng ta thực hiện nhiều tiến bộ lớn lao trên bình diện vật chất. Nếu chúng ta duy trì một thể quân bình tốt giữa phát triển bên ngoài và sự trưởng thành bên trong, chúng ta có thể thành tâm thiện ý khai thác những ưu thế này và hưởng thụ sự tiến bộ vật chất mà không hy sinh nhân loại của chúng ta.

Trong lãnh vực này, lòng bi và lòng vị tha có một phần rất quan trọng. Thế nên tôi muốn đưa cho các bạn vài chỉ dẫn về những phương pháp tu hành như người ta thực hành chúng trong Phật giáo.

Thái độ hành xử mà tôi muốn nói khi có sự chọn lựa giữa chúng ta và những người khác, khi quý chuộng sự ích lợi của người khác hơn của chúng ta. Nhưng quên mình đi không phải là một vận động tự nhiên, phải thực tập nó.

Để có được kết quả ấy, có hai kỹ thuật chính. Kỹ thuật thứ nhất gọi là “làm bằng nhau và chuyên đổi tôi với những người khác”, không nhờ vào lý thuyết tái sanh. Nhưng trường hợp kỹ thuật thứ hai thì không phải vậy, và sắp được đề cập sau đây. Nó có tên là “bảy giáo huấn chính yếu về nhân và quả”.

Để cảm thấy thực sự quan tâm đến hạnh phúc của người khác, phải có căn bản vị tha, nghĩa là quyết tâm giúp đỡ những người khác. Trạng thái tâm thức ít phổ biến này được kích thích bởi một tình cảm bi mẫn sâu xa, một sự lo âu về đau khổ của những người khác và mong muốn chữa lành cho họ. Lòng bi mẫn chỉ có sức mạnh khi được chuyên chở bởi tình thương. Yêu thương đến mức mà sự khổ đau của người khác đối với các bạn là không thể chịu đựng được, đến mức tìm thấy vẻ dễ thương quyến rũ nơi mỗi con người, tâm niệm hạnh phúc của người khác như một người mẹ tâm niệm hạnh phúc của đứa con độc nhất. Nhưng chỉ khi nào lòng tốt của người khác trở nên rõ ràng chúng ta mới bắt đầu thương yêu người khác theo cách đó. Thế nên trước tiên cần tập luyện để nhận ra lòng tốt ấy ở nơi người đã chứng tỏ nó cho chúng ta trong suốt đời mình, rồi mở rộng tiếp theo cho cái tình cảm biết ơn đã thức dậy trong chúng ta. Tổng quát, người mà chúng ta xem như kiểu mẫu của lòng tốt là mẹ chúng ta, bởi vì không ai gần gũi chúng ta hơn và tận tâm hơn bà.

Vậy chúng ta sắp bắt đầu tiến trình của loại thiền định này bằng cách nhận ra rằng những người khác không khác chút gì với mẹ ruột của chúng ta.

Trong những giai đoạn của sự tu hành có bảy điểm này gồm :

1. Nhận ra mẹ mình nơi mọi chúng sanh.
2. Thâm nhập vào lòng tốt của người khác.
3. Duy trì một tình cảm biết ơn với họ. Rồi phát triển :
4. Tình thương.
5. Lòng bi mẫn.
6. Thái độ phi thường.
7. Ý định vị tha đạt đến giác ngộ.

Vì ở đây liên quan đến nguyên lý tái sanh trong nhiều kiếp, một dấu ngoặc cần có cho chủ đề này. Cái cho phép chứng minh nền tảng vững chắc của những kiếp tái sanh là phân tích rít ráo, thì tâm thức là cái gì thuần túy sáng tỏ và hiểu biết, chỉ có thể bắt nguồn từ một khoảnh khắc trước đó của tâm thức, từ một thực thể hiện hữu trước của tánh sáng tỏ và hiểu biết. Vật chất không thể là nguyên nhân chất thể của nó được. Biết rằng nó sinh ra từ một khoảnh khắc của tâm thức trước đó, người ta không thể nói có sự bắt đầu trong dòng tâm thức. Như thế, nhìn nó một cách toàn bộ hay ở mức độ vi tế nhất của nó, tâm thức không bắt đầu cũng không chấm dứt. Đó là điều đặt nền cho luận đề về tái sanh.

Từ vô thủy, trong dòng tái sanh vô tận, mỗi chúng sanh hòa hợp với cảnh giới hiện hữu của các bạn, thiết lập với các bạn một tương quan hoàn toàn giống như mối liên hệ nối kết các bạn với người mẹ các bạn trong đời này. Đó là điều phải nên tin. Nhưng điều đó đòi hỏi sự thực tập tính bình đẳng trước đó.

Để có kết quả ấy, các bạn sẽ bắt đầu bằng nhận xét rằng chúng ta thường xếp loại người khác vào ba phạm trù chính : bạn, thù, và người xa lạ. Đối diện với họ chúng ta có ba thái độ : thích, ghét, và thản nhiên. Khi nào ba cách này còn ngự trị, không thể làm sanh khởi một trạng thái tâm thức vị tha. Vậy cần phải trung lập hóa luyến ái, thù nghịch và thản nhiên.

Sự suy nghĩ về tái sanh tỏ ra đặc biệt hiệu quả về chuyện này : bởi vì dòng tương tục đời sống không có khởi thủy, không có giới hạn cho con số lần sanh ra của chúng ta. Vậy không gì cho phép chúng ta tin rằng những bạn bè chúng ta hôm nay mãi mãi là bạn bè, cũng như kẻ thù của chúng ta hiện giờ tất yếu đã là kẻ thù trong quá khứ. Ngay trong cuộc đời này, những đối thủ

ngày xưa nằm trong số bạn hiện giờ của chúng ta, trong khi một số bạn ngày xưa lại ở trong số đối thủ hôm nay. Vậy phải dừng lại ý nghĩ rằng một người nào là đặc biệt thân thiết trong khi một người khác thì vĩnh viễn thù nghịch.

Công việc tư duy này sẽ xóa bỏ không những các thành kiến làm cho chúng ta xếp những bạn bè vào một phía, những người thù địch vào phía kia, mà còn xóa bỏ thương mến và thù ghét liên tục nảy sinh từ loại phân biệt này.

Một cách thực hành, sự thực tập cốt ở tưởng tượng trước mặt mình ba con người : một người bạn, một kẻ thù và một người xa lạ. Khi quan sát họ, các bạn hãy nghĩ rằng không có gì bảo đảm cho bạn là mỗi người trong họ sẽ đối xử không thay đổi theo cách hiện đang làm cho bạn thích hay không thích. Trong sự tham thiền này, nên nghĩ đến những người mà bạn biết, nếu không hình ảnh sẽ mơ hồ kéo theo một sự thay đổi thái độ khi áp dụng nó cho những người cụ thể. Dần dần, các bạn sẽ cảm thấy sự thản nhiên đối với họ, và cuối cùng sự thản nhiên bình đẳng sẽ dần mở rộng đến những người khác.

Khi bước này đã được vượt qua, giai đoạn tiếp theo là suy nghĩ về sự kiện, suốt dòng sanh tử vô cùng trong một tiến trình không có khởi thủy, mỗi một chúng sanh chắc chắn đã từng là người bạn tốt nhất hay là cha mẹ của các bạn trong những kiếp liên tục ấy. Trên căn bản thấu hiểu điều này, các bạn sẽ dần dần xem mọi chúng sanh là những người bạn.

Bấy giờ nghĩ đến bằng lòng tốt thế nào họ đã đối xử với bạn khi còn là cha mẹ của bạn – hay thường là những người bạn tốt của bạn – che chở bạn với sự chăm lo, hoàn toàn giống như cha mẹ bạn hiện giờ đã làm khi bạn còn nhỏ. Bởi vì tất cả, trong một đời nào đó, đã biểu lộ một lòng tốt như nhau đối với bạn – lòng tốt đó dầu hiện thời hay ngày xưa không thành vấn đề –, vậy tất cả đều tốt như nhau.

Và dầu khi các bạn không phải là con cái của họ, các bạn cũng đã được hưởng thụ lòng tốt của họ, bởi vì chính trong những mối tương quan của chúng ta với những người khác mà phần lớn những phẩm tính của chúng ta bùng nổ. Tôi sẽ trở lại điều này ở phần sau với sáu ba la mật mà sự thực hành hầu như hoàn toàn dựa vào người khác.

Cũng như thế đối với sự thực hành tiên khởi của giới luật và sự ngăn cấm mười hành động bất thiện : giết hại, trộm cắp, ngoại tình, nói dối, phi báng, nói lời hung ác, lời nói vô ích, tham lam, ác tâm và những quan niệm sai lầm. Những cư xử này đa số đều liên quan đến những người khác. Hơn nữa, những thiện nghi vô số chúng ta hưởng thụ trong đời này, những kiến trúc đẹp

đẽ, những con đường... không phải do người khác làm ra sao ? Cuối cùng, để đạt đến giác ngộ, nhẫn nhục là một yếu tố quyết định. Vậy thì chính trong sự tiếp xúc với kẻ thù mà người ta có cơ hội áp dụng nó. Bởi vậy, những người thù nghịch là những con người quý giá.

Nhìn mọi mặt, ngay cả khi họ hăng say đặc biệt chống lại chúng ta, những đối thủ hung dữ nhất của chúng ta cũng tỏ ra một lòng tốt đối với chúng ta, vì lý do gián dị là họ đang cho chúng ta nhiều cơ hội để học lòng khoan dung và nhẫn nhục. Một vị thầy tâm linh hay cha mẹ của chúng ta không bao giờ có những thử thách gay gắt như vậy với chúng ta. Chỉ duy nhất khi đối mặt với những tấn công của kẻ thù mà người ta có được lòng can trường. Ngay cả họ còn dạy cho chúng ta có sức mạnh nội tâm, sự can đảm, tính cương quyết. Bằng cách bắt ép chúng ta phải tháo sạch những sự kiêu hãnh của chúng ta, họ cho phép chúng ta gần với sự thực hơn.

Thế nên, trong thực hành vị tha, người ta không đối xử với những thù địch của mình một cách thần nhiên, người ta thương mến họ hơn ai hết, và thay vì tức giận với họ, người ta tỏ ra đầy lòng biết ơn. Đây không phải là điều để người ta biểu lộ lòng tốt sao ? Không đền đáp món nợ sẽ là sự khiêm nhã.

Khi người ta trở nên nhạy cảm với lòng tốt của những người khác, người ta biểu lộ một sự biết ơn bao la đối với họ. Điều đó diễn tả như thế nào ?

Trong giai đoạn mới này, người ta mở ra với một tình thương với đòi hỏi rằng nó làm nảy sinh một ước muốn không gì ngăn cản được rằng tất cả chúng sanh được hạnh phúc, rằng không ai bị lấy mất hạnh phúc và những nguyên nhân dẫn tới hạnh phúc. Và người ta càng nhìn họ bằng một cái nhìn thương mến, người ta càng thấy họ đáng yêu. Càng thương yêu họ, người ta càng đi vào bước tiếp theo, lòng bi mẫn, nó không ngừng mong muốn họ thoát khỏi khổ và tất cả những gì sinh ra khổ.

Thật vậy, khi phát triển, tình thương và lòng bi gây ra một sự thay đổi trong thái độ của chúng ta. Nhưng những người khơi dậy từ bi cho chúng ta vẫn còn trong khổ đau. Bây giờ người ta tiến thêm một bước và người ta đẩy lòng vị tha vượt qua khỏi tư tưởng : “Phải gì họ thoát được khổ đau và những nguyên nhân của nó, tốt đẹp làm sao họ có thể được hạnh phúc và những nguyên nhân của hạnh phúc” để sinh ra ý nghĩ mạnh hơn : “Tôi sẽ làm tất cả để họ được giải thoát khỏi khổ đau và những nguyên nhân của nó và để họ không bao giờ thiếu hạnh phúc và những nguyên nhân của nó.”

Bấy giờ người ta quyết định không bằng lòng với một ước muốn nằm trong trí óc nữa, mà thực sự giải thoát chúng sanh khỏi khổ đau và đem lại hạnh phúc cho họ bằng những nỗ lực của chính mình.

Ý định cao cả này gọi cho các bạn một can đảm bao la để đảm đương công việc nặng nề ấy. Khi người ta có sức mạnh tinh thần này, những thử thách càng gay gắt, sự quyết tâm can đảm càng lớn. Sự khó khăn làm tăng gấp mười ý chí.

Sự can trường là một phẩm tính quý giá, và không chỉ trong thực hành tôn giáo : mọi người đều cần nó. Một cách ngôn đầy lương tri xác nhận : khi có ý chí thì có phương tiện. Khi người ta ở trong tình thế xấu, nếu thiếu ý chí và can đảm, nếu người ta có một thái độ thất bại, nghĩ rằng : “Tôi không đủ sức hoàn thành một công việc khó khăn như vậy”, người ta tự đánh giá mình thấp, điều ấy chẳng giúp đỡ gì trong cơn khổ đau. Vậy cần làm phát sanh một sự can đảm theo tầm mức khó khăn.

Giúp đỡ những người khác, không phải chỉ cho họ thức ăn, chỗ ở... mà còn làm nhẹ đi những nguyên nhân căn bản của khổ đau, còn cung cấp những nguyên nhân căn bản của hạnh phúc. Ví dụ cứu trợ xã hội không chỉ giới hạn trong việc chỉ cung cấp cho những người bất hạnh thức ăn và áo mặc. Cũng còn phải giáo dục họ để họ có thể tự giúp mình trong những nhu cầu riêng của họ. Cũng thế, trong sự thực hành của mình, bồ tát không chỉ bằng lòng làm nhẹ tạm thời sự khốn khổ của con người bằng những món quà vật chất : vị ấy cũng cung cấp cho họ những lời dạy bảo để họ biết một cách thực tiễn và bởi chính họ những thái độ nào cần có hay cần từ bỏ trong lối sống của họ.

Chỉ dạy điều ấy cho những người khác đòi hỏi một sự hiểu biết rõ ràng những khả năng và những nhu cầu của từng người cũng như những giáo lý giải thoát, một sự hiểu biết chính xác không sơ xuất và lỗi lầm. Phải có những khả năng lớn lao để ban tặng một sự giúp đỡ có hiệu quả. Bởi thế, trong những cách thức giúp đỡ những người khác, phương cách cần đạt đến là sự giác ngộ. Nơi đó, những chướng ngại cho việc thực hiện cái hiểu biết toàn bộ hoàn toàn bị giải tan.

Người bồ tát mà thiên chức là giúp đỡ người khác trong công việc của mình bị hai loại chướng ngại : những cái ngăn chặn giải thoát và những cái ngăn chặn sự toàn trí. Trong hai thứ, những cái sau là dai dẳng nhất. Vậy thì mối lo âu chính của vị ấy sẽ là chấm dứt chúng. Trong vài trường hợp, vị ấy sẽ

không ngần ngại, nếu cần thiết, sử dụng những thức tình phiền não phá hoại – chính là những cái ngăn chướng sự giải thoát – để cứu giúp những người khác.

Tuy nhiên, vì những trở ngại cho sự toàn giác là sự biểu lộ của những phản xạ bị điều kiện hóa bởi ý tưởng rằng những hiện tượng có một hiện hữu riêng biệt, cái ngăn ngại chính yếu sự giải thoát, vì vậy phải hết lòng ưu tiên giải tan ý niệm này. Thật vậy, vì vậy chỉ có thể làm tốt nhiệm vụ và thành tựu hạnh phúc cho những người khác bằng cách cùng lúc chấm dứt cái làm hại cho giải thoát và toàn giác.

Trong hướng tiến này, sự phá hủy toàn bộ những chướng ngại gây khổ đau là điều người ta gọi là giải thoát hay giai đoạn hủy diệt được kẻ thù (A la hán). Khi hơn nữa, những chướng ngại đối với sự hiểu biết toàn triệt đến lượt chúng tan biến, bấy giờ người ta thấu hiểu cái được gọi là trạng thái Phật tánh, trong đó toàn giác được thực hiện. Đó là mục tiêu hy hữu để có một hiệu quả tròn vẹn cho việc phụng sự những người khác.

Khi tư tưởng hoàn toàn hướng về trạng thái tối thượng này vì lợi lạc cho tất cả, người ta gọi nó là Bồ đề tâm – được phấn khích bởi ý định vị tha đạt đến giác ngộ. Mục đích của cái thứ bảy trong những lời dạy chính yếu về nhân và quả là để kích phát đà tiến này.

Trong Phật giáo nó được xem như đỉnh của lòng vị tha. Khi nó thống nhiếp hành động, người ta đi vào sự thực hành sáu hoàn thiện, sáu ba la mật : bố thí, giới hạnh, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí huệ.

Có ba loại bố thí : tài sản, thân thể của mình và những thiện căn. Những cái này khó cho đi nhất, nhưng cũng là cái quan trọng nhất. Nếu sự rộng lượng của các bạn khá lớn để có thể hồi hướng tất cả mọi nguồn gốc của các đức hạnh (thiện căn) của các bạn, thế là từ nay, các bạn không chờ đợi gì nữa sự trả lại, đền bù cho các bạn. Đằng sau sự cho đi bình thường đôi khi có ẩn chứa hy vọng về một lợi lộc cá nhân ; sự cho đi của bồ tát thì hoàn toàn không vụ lợi, vô tư.

Giới hạnh có nhiều mặt. Giới mà bồ tát đặt ưu tiên là hãm thắng lại sự ích kỷ. Trong tiếng Sanscrit, từ dùng để chỉ giới là sila, theo ngữ nguyên học có nghĩa là “hoàn toàn thân nhiên”. Thật vậy, giới là sự bảo đảm tốt nhất của một tâm thức thanh thản, của một người hoàn toàn thân nhiên, bởi vì ai có nó thì thoát khỏi những vết bóng do sự hối tiếc những hành động quá khứ gây ra.



Về nhân nhục, nó cũng mang những hình thức khác nhau : cái thì cho phép không khổ não khi một kẻ thù gây cho chúng ta sự tổn hại, cái kia cho phép vui lòng đảm đương nghịch cảnh, cái thứ ba thành tựu hạnh phúc cho tất cả. Cái vui lòng đảm đương sự khổ đau là cốt yếu. Nó ngăn chặn khỏi tê công trong những hoàn cảnh bi thảm và tạo ra một ván nhún lấy đà cho một nỗ lực, đến lượt nó, cho phép tấn công những gốc rễ của khổ đau.

Ban đầu, để có một ý chí mạnh mẽ, tinh tấn là cần thiết. Nhưng Phật tánh thì tiềm tàng nơi mỗi chúng ta, và khi những điều kiện đã đủ, tiềm năng này cho phép chúng ta chuyển hóa thành một bậc hoàn toàn giác ngộ, có đủ mọi phẩm tính và hết sạch mọi khuyết điểm. Trong cuộc đời, nguồn gốc thực sự của những thất bại nằm trong tư tưởng : “Tôi thật tệ hại ! tôi không thể làm được !” Trong trường hợp này, căn bản cần có một sức mạnh tâm thức lớn và tự nhủ : “Tôi có thể làm được”, mà không đưa vào kiêu căng cũng như những xúc cảm quấy phá khác.

Trong mọi công việc, sự thành công dựa vào một nỗ lực điều độ và một sự kiên trì lớn. Người ta thất bại khi một công việc quá độ lúc ban đầu, người ta kiệt sức vì muốn làm quá nhiều và bỏ rơi ít lâu sau. Cần phải có một nỗ lực được tiết chế và thường trực. Cũng như thế với thiền định, mà sự thực hành đòi hỏi sự khôn khéo. Nên có những thời thường xuyên và ngắn – ở đây phẩm chất quan trọng hơn là số lượng.

Một khi các bạn biết điều chỉnh tốt những nỗ lực của mình, các bạn đang sở hữu những yếu tố cần thiết cho sự phát triển của thiền định. Cái này có mục đích dẫn vào kinh dòng tâm thức của các bạn, hiện thời chảy tung khắp mọi hướng, để gom nó lại vào một điểm duy nhất. Một tâm thức phân tán không hiệu quả nhiều, nhưng khi người ta tập trung nó đặc biệt vào một chủ đề nào đó, nó trở nên rất mạnh mẽ.

Không có một can thiệp nào từ bên ngoài, không giống gì với một cuộc giải phẫu, để kềm hóa tâm thức ; chỉ có nội tâm là làm việc. Sự rút lui này thực hiện cũng giống như giấc ngủ sâu, nhưng trong giấc ngủ sâu khả năng chú ý bị ngăn cấm. Trong khi trong thiền định, nó kèm theo một sự chú ý cực kỳ sáng tỏ. Tóm lại, tâm thức phải tìm thấy sự an định, khả năng ở yên nơi đối tượng của nó – duy trì một đối tượng của nó trong một sự sáng tỏ lớn và giữ một sự nghiêm nhặt sống động, rõ nét, sắc bén.

Bây giờ chúng ta đến cái cuối cùng của sáu hoàn thiện, tức là trí huệ. Trí huệ biểu hiện ba phương diện chính : trí huệ quy ước, nó bao hàm năm lãnh vực

của hiểu biết ; trí huệ tối hậu, nó là sự chứng ngộ cách thức hiện hữu thực sự của những hiện tượng ; và trí huệ thiện xảo, nó cho phép giúp đỡ chúng sanh. Trí huệ chứng ngộ vô ngã vô tự tánh là điểm chính yếu mà chúng ta sắp khảo sát bây giờ.

Khi nói đến vô ngã, trước hết cần biết cái ngã không hiện hữu ; sau đó, cái đối nghịch với nó, cái vô ngã trở nên hiểu được.

Không nên xem vô ngã là cái gì đã hiện hữu trong quá khứ và đến một lúc nào đó trở thành không hiện hữu. Thật vậy, nó thuộc về cái chưa bao giờ hiện hữu. Vậy thì, cái chúng ta phải nhận ra như không hiện hữu, cái đó đã mãi mãi không hiện hữu như vậy. Khi chúng ta không có sự hiểu biết này, chúng ta trở thành con mồi cho những đam mê xúc tình, chúng ta nhận chịu những kinh khủng của tham muốn, hận thù và mọi hỗn loạn mà những tình cảm ấy kéo theo trong đường cày của chúng.

Bản chất của cái tôi không hiện hữu là gì ? Trong văn mạch này, cái đang là vấn đề không phải là con người. Không phải là cái tôi như những người ta thường hiểu, mà là nguyên lý về sự độc lập của nó, ý nghĩ rằng một vật có thể hiện hữu bởi tự nó. Phải khảo sát mọi loại hiện tượng, để xác nhận chúng có hay không khả năng tự tồn tại bởi chính mình, chúng có hay không một cách thức hiện hữu độc lập. Nếu những hiện tượng có một hiện hữu thực sự tự lập, chúng ta phải thấy chúng tự hiển lộ càng lúc càng rõ ràng khi chúng ta làm một cuộc tìm kiếm về những yếu tố mang tên của những hiện tượng đó.

Chúng ta hãy thí nghiệm trên chính chúng ta. Hãy quan sát cái tôi của chúng ta. Cái khuôn khổ trong đó xuất hiện là tâm thức và thân thể. Tuy nhiên nếu chúng ta phân tích hai chỗ nương dựa này, khởi từ đó mà chúng ta thoáng thấy cái tôi, chúng ta không thể tìm thấy nó ở đó. Cũng như thế đối với sự vật này mà người ta gọi là một cái bàn ; nếu không bằng lòng thấy hình tướng đơn giản của nó, chúng ta khảo sát bản chất của nó và thử tìm thấy cái bàn bằng cách chia nó thành những phần tử khác biệt của nó, thành những tính chất của nó... không có cái bàn nào cả. Chúng ta không thể nào xác định cái gì là nền tảng của những phần này và của những tính chất này.

Sự kiện những hiện tượng không thể được làm cho minh bạch bởi sự phân tích khi người ta khảo sát một sự vật được đặt tên chỉ ra rằng chúng không hiện hữu tự thân. Nhưng nếu không thể thiết lập một cách khách quan sự hiện hữu tự mình và bởi mình của chúng, thì chúng vẫn không kém có mặt.

Và mặc dầu sự truy tìm phân tích không cho phép tôi tìm thấy cái bản mà tôi tìm kiếm, điều đó cũng không ngăn cản được rằng, nếu tôi đánh nó bằng nắm đấm, tôi sẽ đau tay. Vậy thì, kinh nghiệm của tôi chứng minh cho tôi nó hiện hữu. Biết rằng phân tích không làm sáng tỏ nó – điều chứng tỏ rằng một cách khách quan nó không có hiện hữu riêng biệt, nó vô tự tánh – nhưng nó cũng thật có biểu lộ, người ta nói rằng nó hiện hữu do một tâm thức quy ước và chủ quan.

Nói hiện hữu của những sự vật tùy thuộc vào một tâm thức chủ quan đặt tên cho chúng nghĩa là nói rằng chúng chỉ hiện hữu bởi danh xưng của chúng. Vậy thì, để trở lại với cái tôi cá nhân của chúng ta, khi chúng ta tìm cách phá nó từ thân và tâm – những nền tảng cho sự xưng danh của nó – nó không thể tìm thấy ; từ đó, nó chỉ là một cái tôi suông, hiện hữu bởi sức mạnh của tưởng tượng, của ý niệm hóa.

Có một sự khác biệt bao la giữa cách thế mà những sự vật xuất hiện và thực tại của chúng. Khi khởi đầu sự thực hành sự hoàn thiện của trí huệ (trí huệ ba la mật), hành giả nhờ vào loại thẩm sát này để sau đó trở lại sự quan sát những hiện tượng trong kinh nghiệm bình thường, đi từ phân tích đến sự đối chiếu với tri giác thông thường quen thuộc này, để nắm được sự chênh lệch giữa hình tướng xuất hiện và cách thế hiện hữu thực sự của những sự vật.

Nhờ tiến trình này, đối tượng để phủ định, tức là một hiện hữu riêng tự mình, sẽ trở nên càng rõ ràng hơn với các bạn. Các bạn càng phân biệt rõ cái gì bị bác bỏ, phủ định, sự hiểu biết về tánh Không của bạn sẽ càng sâu xa. Để kết thúc, các bạn sẽ có một sự chắc thực về tánh Không đơn thuần nó là sự phủ định thuần túy một cách thức hiện hữu tự mình riêng biệt.

Trong một phân loại những hiện tượng theo loại xác nhận hay phủ nhận, tánh Không nằm trong loại phủ nhận. Liên hệ đến những phủ định thuộc loại xác nhận hay loại không xác nhận, nó thuộc loại những phủ định không xác nhận. Vậy thì, khi hành giả chứng ngộ tánh Không, không có gì trình diện cho tâm thức người ấy trừ sự vắng mặt của hiện hữu tự mình, tức là cái vô tự tánh – sự loại bỏ đơn thuần cái cần phải bác bỏ. Bây giờ, người ấy không tự nhủ : “Tôi đang chứng nghiệm tánh Không”, cũng không nói “Đây là tánh Không”. Cảm xúc ấy làm người ấy xa tánh Không hơn nữa. Chúng ta hãy giả thử tánh Không, sự vô tự tánh đã được thiết lập và thấu hiểu, chứng ngộ.

Một khi điểm này đã đạt được, khi những hiện tượng biểu lộ, mặc dầu chúng rõ ràng hình như hiện hữu bởi tự chúng, bây giờ chúng ta biết rằng điều đó

sai lầm. Chúng không khác những vòng quay ảo huyền của một nhà ảo thuật ; nhờ vào một sự phối hợp, chúng xuất hiện khá rõ ràng, nhưng thật ra, cách thức hiện hữu thật sự của chúng thì hoàn toàn khác. Chúng có vẻ hiện hữu tự thân, trong khi chúng không có một cách thể hiện hữu như vậy.

Khi người ta nhìn thấy thế giới như vậy, người ta càng ít mắc vào những phóng ảnh chúng kích thích ham muốn và thù ghét, che dấu thực tại dưới những ý niệm “thích” và “không thích”. Chúng ta ít cho chúng nắm bắt hơn, bởi vì chúng ta không khởi từ ý tưởng sai lầm rằng những hiện tượng hiện hữu theo một nguyên lý riêng biệt cho chúng. Và đồng thời, những hiểu biết căn cứ trên một tư tưởng nghiêm nhặt được củng cố cho chánh kiến rằng tánh Không là ý nghĩa của duyên sanh, và duyên sanh, đến lượt nó, là ý nghĩa của tánh Không. Bởi vì những hiện tượng là những duyên sanh tùy thuộc lẫn nhau, chúng có khả năng tăng trưởng và giảm sút theo những điều kiện nhân duyên chúng gặp.

Trong viễn cảnh này, định luật nhân quả là có thật và hợp lý. Một khi nó được chấp nhận, người ta có thể chứng minh rằng những hậu quả độc hại như khổ đau chẳng hạn thì có thể tránh được bởi sự từ bỏ những nguyên nhân tác hại, và những hậu quả tốt lành như hạnh phúc có thể đạt đến được bởi sự thi hành những nguyên nhân tốt đẹp. Mặt khác, nếu những hiện tượng hiện hữu riêng biệt và bởi chính chúng, chúng không thể tùy thuộc lẫn nhau. Nếu chúng không tùy thuộc lẫn nhau, bấy giờ cũng không có nữa cả nhân lẫn quả. Vậy thì khi chấp nhận nguyên lý tùy thuộc (tức là duyên sanh), người ta chấp nhận nhân quả ; không như vậy, không có những nguyên nhân cũng không có kết quả.

Vậy, phân tích rất ráo, cái làm bằng chứng rằng những hiện tượng đều vô tự tánh chính là sự kiện chúng tùy thuộc vào những nhân và những duyên. Những người không hiểu rõ giáo lý này tạo ra một nghịch nghĩa ở điểm này. Theo họ, bởi những hiện tượng là vô tự tánh, không tự hữu, thì không có thiện lẫn ác, không nhân cũng không quả. Đó là một sai lầm trầm trọng.

Như thế thật thiết yếu chấp nhận nhân quả và tin vào lời nói rằng : nếu phải chọn lựa đừng tin vào nhân quả của hành động hay đừng tin vào tánh Không, tốt hơn hãy bỏ giáo lý tánh Không. Sự ưu tiên cho hiểu biết nhân quả này đã được những phái Trung Đạo và Duy Thức mang lại cho chúng ta trong những giải thích khác nhau về tánh Không. Phần lớn những hệ thống tư tưởng chấp nhận rằng những hiện tượng có một hiện hữu độc lập, là do vì

trước việc không thể chứng minh sự hiện hữu bằng phân tích, nhiều người mất đi khả năng chấp nhận nhân quả.

Hiểu biết cách thế rốt ráo của hiện hữu của những hiện tượng phải gồm vào chân lý quy ước của nhân quả mà không bao giờ lạc mất cái thấy về nó. Nếu trong cố gắng đạt được sự hiểu biết này, người ta mất đi sự thấu hiểu quy ước về hiện hữu tương đối, mục đích đã hỏng mất. Để đi vào những mức độ học vấn cao hơn, những trẻ con phải đến trường sơ cấp, rồi trung cấp, trước khi đến với những trường cao đẳng hay đại học. Tương tự, sự thành công tương lai của chúng ta trong cái thấy sâu xa về tánh Không hay vô tự tánh tùy thuộc vào niềm tin của chúng ta vào nguyên lý nhân quả. Và sự xác chứng tánh Không này không hủy hoại sở đắc ở trước về nhân quả cũng như những thực hành lưu xuất từ đó.

Người nào cho rằng không có thiện không có ác bởi vì mọi hiện tượng đều trống không có thể lập đi lập lại danh từ “tánh Không” hàng ngàn lần, anh ta chỉ làm cho mình xa dần ý nghĩa của nó. Thế nên, nếu người ta thực sự quan tâm đến tánh Không, người ta phải đặt một chú tâm lớn lao vào nhân quả của những hành động.

Đó là tóm lược sự thực hành sự hoàn thiện của trí huệ. Sáu sự hoàn thiện này nằm ở cốt lõi của sự thành tựu lòng vị tha của một bồ tát.

---o0o---

## **QUYỀN HẠNH PHÚC**

Thế hệ hiện đại biết đến một sự phát triển lớn lao, đặc biệt trên phương diện vật chất, nhưng đồng thời, xã hội chúng ta đang lâm vào khủng hoảng và chúng ta phải đối mặt với những vấn đề nghiêm trọng.

Có những vấn đề mà nguyên nhân nằm ở ngoài tầm của chúng ta, như những thiên tai chẳng hạn : chúng ta không thể tránh chúng. Ngược lại, nhiều vấn đề khác có thể dành cho chúng ta bởi vì chúng ta phải chịu đựng chúng chỉ do những tính khí khuyết điểm của chúng ta, do sự thiếu sót bi thảm ở nơi chúng ta : tội đánh giá chúng là dư thừa. Nguyên nhân của chúng là do động lực của chúng ta, chỉ cần chúng ta sửa đổi lại thái độ của chúng ta thì chúng không còn lý do để tồn tại.

Những xung đột này do cái gì ? Thông thường nhất là do những sự dị biệt ý thức hệ, tiếc thay đôi khi được nuôi dưỡng bởi những niềm tin tôn giáo khác biệt. Nghĩa là hoàn toàn quan trọng cần có một thái độ đúng đắn.

Có nhiều triết gia đã ra đời. Về phần tôi, tôi xem lòng từ bi là nền tảng, chỗ nương dựa tối thượng của nhân loại. Phẩm chất trội vượt này có khuynh hướng thương yêu người lân cận, giúp đỡ họ khi họ đau khổ, tự quên mình vì họ, là một thái độ mà chỉ có con người mới có biện pháp đánh thức. Khi con người vận dụng nó thì lòng tốt, cách cư xử nồng nàn và những phẩm chất của tâm biểu lộ. Anh ta là người được hạnh phúc trước tiên. Những người chung quanh, cảm thấy bầu không khí an vui và thiện cảm mà anh ta làm ngự trị quanh mình, cũng được lợi lạc biết bao. Nhưng loại kinh nghiệm này có thể không dừng lại ở đó mà trải rộng khỏi vòng tròn này. Như thế, người ta có thể tương thông từ cá nhân đến cá nhân, giữa những người công dân, từ xứ sở này qua xứ sở khác, từ lục địa này sang lục địa khác.

Phương pháp cho phép khuyếch trương cách thể tương thông dễ chịu này cần đến sự tư duy phân tích lẫn thiên định. Nó đặt nền tảng trên một nguyên lý căn bản : lòng bi mẫn, sự chăm sóc đối với người khác.

Nhưng người khác không phải là không có “cái tôi”, và theo quan điểm quy ước, cái tôi này không thể chối bỏ được. Chúng ta đều có một cảm giác đích thực, neo sâu vào chỗ sâu thẳm nhất của chúng ta, nó diễn dịch thành : “Tôi muốn điều này”, “Tôi không muốn điều kia”. Cảm thức là mình biểu lộ một cách tự nhiên nơi chúng ta và cũng rất tự nhiên đi kèm một ước muốn hạnh phúc và một từ chối khổ đau ; điều không chỉ là tự nhiên mà còn đúng đắn. Chúng ta mong muốn được hạnh phúc, chúng ta không muốn khổ đau : điều ấy hoàn toàn chính đáng. Chúng ta khỏi phải cần biện hộ.

Với tư cách đó, chúng ta có quyền được hạnh phúc và không bị đau khổ.

“Vậy tình cảm tự nhiên này, quyền hạnh phúc này thuộc về tôi hay là cho tất cả ?” Các bạn hỏi tôi như vậy. Có một sự khác biệt : khi bạn nói “tôi”, điều đó chỉ liên quan đến một người, còn khi là “tất cả”, thì có nghĩa là đang nói đến vô số người.

Để điều ấy không trừu tượng, nên tư duy bằng cách phác họa trong trí bức tranh sau đây. Hãy tưởng tượng ở một bên là cái tôi của bạn, cho đến lúc này nó chỉ lo lắng cho những ích lợi riêng của nó. Bên kia là một đám đông sinh linh đầy mù tạt tâm mắt. Ở giữa là bạn, nhân tố thứ ba quan sát hai bên.

Có phải cả hai bên có cùng một nguyện vọng được hạnh phúc ? Một sự ghê sợ khổ đau ?

Cả hai đều có quyền được mãn nguyện, có phải thế không ? Chắc chắn không chôi cãi được ! Nhưng khi người ta bị điều động bởi tình thương chính mình, thì người ta thấy rằng không có gì quan trọng hơn chính mình cả. Tuy nhiên, dầu giá trị mà lòng ích kỷ tự nhận có lớn đến đâu, nó cũng chỉ đại diện cho chỉ một người, và dầu giá trị nó nhận ra ở người khác có ít đến đâu, thì những người khác ấy là vô số.

Người quan sát vô tư không thể nói ngược lại một điều rõ ràng như thế. Nhận biết dễ dàng số đông lớn lao nhất thì vô cùng hơn chỉ một người, anh ta hiểu rõ giá trị của người khác trong tương quan với chính mình.

Rồi đến câu hỏi sau : tôi có nên dùng những người khác để họ phục vụ cho những mục đích của tôi ? Tất cả làm lợi cho chỉ một người, điều đó sẽ không công bằng, và cho dù nó có thể thực hiện được, nó không đủ làm cho tôi sung sướng. Điều đúng đắn là đem những khả năng và cái tốt đẹp nhất của mình để phụng sự cho tất cả. Đó là cội nguồn của niềm vui lớn. Nếu các bạn kiên trì trong thái độ này, với tư tưởng hợp lý này, các bạn sẽ thấy rằng lòng bi, tình thương người khác sẽ lớn mạnh. Các bạn còn có thể trải rộng từ bi đến với những kẻ thù của các bạn. Điều mà sự chấp thủ bình thường không thể làm. Bởi vì, đối với những người thân cận, cha mẹ, con cái, chắc chắn các bạn có tình thương, nhưng đó chỉ vì họ là mẹ “của bạn”, cha “của bạn”, con cái “của bạn”, và vì bạn quý họ. Khi tình thương liên kết với chấp thủ, người ta không thể thương yêu những ai tỏ ra nghịch lại với quan điểm của chúng ta. Chúng ta còn quá chấp dính vào lợi ích riêng tư của chúng ta.

Thật khác với tình cảm nảy sinh từ sự biết ơn trong sáng về cuộc đời trong mọi hình thức của nó, về cái mà nó chịu ơn. Khởi từ đó, tình thương là khá rộng để không loại trừ một ai, ngay cả kẻ thù.

Trong sự tiến bộ này, cần thiết phải phát triển lòng khoan dung và nhẫn nhục. Và ai khác nếu không phải là kẻ thù có thể ban cho chúng ta dịp may để biểu lộ chúng ? Cha mẹ chúng ta ư ? Các vị thầy của chúng ta ư ? Họ không phải là những gì tốt nhất cho điều đó. Đối thủ của chúng ta, chính họ, mới làm cho chúng ta khắc ghi điều đó được. Chúng ta hãy chấp nhận cho họ vinh dự ấy : về vấn đề này, không có vị thầy nào tốt hơn ! Bạn bè, vị thầy đặc biệt nhất cũng không sát cánh bằng, cũng ít sót sáng bằng.

Nhiều lần, tôi đã có thể nhận ra rằng những thời kỳ nặng nề nhất của cuộc đời cũng là những thời kỳ phong phú nhất, về hiểu biết cũng như kinh nghiệm. Khi nào cuộc đời không dẫn chúng ta đi lạc lối, sự tiến bộ dễ dàng, tất cả đều êm dịu, và điều đó rất tuyệt. Nhưng có những ngày xấu, và người ta rơi vào thất vọng và tuyệt vọng. Tuy nhiên, chính là trong sự đối nghịch mà cơ hội đến cho ta để học hỏi. Chính lúc đó sức mạnh bên trong, sự quyết tâm, lòng can đảm được trui rèn để đối mặt với thử thách. Ai đem lại cho chúng ta dịp may này ? Kẻ thù của chúng ta.

Điều đó không có nghĩa là người ta phải cúi rạp mình trước họ. Thật vậy, tùy theo những cách thức mà người ta dùng, người ta có thể được dẫn đến một thử thách sức mạnh. Nhưng, ở trong sâu xa của mình, người ta phải không mất sự bình an cũng không quên lòng bi mẫn. Điều ấy hoàn toàn có thể !

Có lẽ các bạn nghĩ : “Chà, Đạt Lai Lạt Ma nói quá !” Hoàn toàn không phải thế. Các bạn có thể kinh nghiệm về chuyện đó và tự phán xét nó. Không gì xứng đáng cho những nỗ lực của các bạn bằng sự phát triển năng lực của tình thương. Tôi đã nói và tôi lặp lại, đó là thông điệp chính của tôn giáo. Trong lãnh vực này, hơn là dấn thân vào những tranh luận triết lý, hãy thâm nhập vào lòng bi mẫn này, nó là tinh túy thực sự của chúng. Người ta có thể tự cho mình là Phật tử khi người ta cố gắng làm tăng trưởng sự mở rộng này, khi cố gắng thực hành đức hạnh này, dù người ta không đặt đức Phật lên đài thờ. Quả thật là vậy. Dầu cho tôn giáo bạn là gì, chớ dừng lại vì những vấn nạn triết lý. Tôi nói điều đó theo ích lợi của các bạn, chấp nhận tính ưu thắng đối với cái thực sự là chính yếu trong cuộc sống hàng ngày của các bạn. Về phương diện này, Phật giáo, Thiên Chúa giáo và những tôn giáo khác không khác nhau mấy. Tất cả đều có cốt lõi là sự tiến bộ của con người, tình anh em và tình thương. Những chủ đích ấy là chung cho các tôn giáo. Hãy nắm lấy cái chính yếu của chúng và các bạn sẽ nhận ra có rất ít bất đồng giữa chúng.

Về Niết bàn mà đôi khi người ta thường tự hỏi, cảm tưởng của tôi là câu hỏi ấy không phải là khẩn thiết nhất. Nếu các bạn theo dòng những tháng ngày của một đời lương thiện và biểu lộ lòng tốt, tình thương, tử tế, quên mình, thì điều ấy sẽ tự động đưa bạn đến Niết bàn. Trái lại, nếu các bạn kèn cựa về những chủ đề triết lý mà không cần trọng trong cái hàng ngày, bạn dám đạt đến một thứ Niết bàn xa lạ lắm. Nếu sự thực hành hàng ngày của các bạn là không có gì, chắc chắn đó là điều không thích hợp.



Áp dụng trong đời sống mỗi ngày, những lời khuyên này tỏ ra tuyệt diệu. Bất kể người ta tin hay không vào Thượng Đế, bất kể người ta tin hay không vào đức Phật, bất kể – ngay cả khi người ta là Phật tử – người ta tin hay không vào sự tái sinh ! Điều quan trọng là sống một cuộc đời tốt đẹp. Một đời sống tốt đẹp không chỉ tạo bằng thức ăn ngon, áo mặc đẹp và một mái nhà xinh xắn, mà cũng được sinh động bởi những ý định trong sạch, một lòng từ bi không giáo điều cũng không triết lý bác học. Đó là hiểu rằng những người khác, đàn ông, đàn bà là những người anh và những người chị của chúng ta, đó là kính trọng quyền lợi và phẩm giá của họ. Khả năng giúp đỡ lẫn nhau thuộc về con người một cách tuyệt diệu. Người ta cần phải cứu giúp những người trong cơn tuyệt vọng khôn cùng. Không có sự giúp đỡ vật chất, thì bày tỏ sự quan tâm, cho một nâng đỡ về đạo đức, biểu lộ thiện cảm đã là quý giá. Thái độ sống này phải thống lãnh toàn bộ hoạt động của chúng ta.

Trong thế giới hiện đại, theo một số người, tôn giáo chỉ có lý do tồn tại đối với những người ở những chốn xa xôi tận cùng, trong khi trong thế giới của công việc và của chính trị, người ta không biết nó để làm gì.

Tôi không đồng ý. Tôi đã nói với các bạn, niềm tin của tôi thì đơn giản : động cơ chủ yếu là tình thương. Mọi hành động hợp lý và thung dung – đặc biệt những sự việc nhỏ nhất – đều từ một động cơ. Trong lãnh vực chính trị, nếu các bạn có những ý định trong sạch và với chúng các bạn cải thiện xã hội, lúc ấy bạn là một chính trị gia tốt và lương thiện. Chính trị không có gì xấu trong chính nó. Đôi khi, người ta đổ lỗi cho nó, người ta nói nó “dơ bẩn” : không đúng đâu ! Đó là một sự cần thiết, một dụng cụ được tạo ra để giải quyết những vấn đề con người, những khó khăn xã hội. Nó không phải là một sự xấu, nó đáp ứng cho một nhu cầu. Trái lại, khi những cá nhân mập mờ, thiếu cẩn trọng và động cơ chân chính chiếm lấy quyền hành, lúc đó chính trị có thể trở nên “dơ bẩn”.

Chúng ta có thể làm một xét nghiệm như vậy trong lãnh vực tôn giáo : nếu tôi giảng đạo với một động cơ xấu, bài thuyết pháp của tôi trở nên xấu và có hại. Nhưng đó không phải là một lý do để đổ lỗi cho tôn giáo cũng không phải để xem nó là xấu xa.

Vậy thì động cơ là chính yếu. Thế nên tôi đơn giản đặt niềm tin của tôi nơi tình thương, sự tôn trọng người khác và sự ngay thực. Tôi không dành riêng những giá trị này cho lãnh vực tôn giáo. Chúng rất phù hợp với chính trị, kinh tế, thương mại, với khoa học, pháp luật, y khoa, với những kỹ thuật tâm

linh có nhiệm vụ trợ giúp nhân loại và chúng có những phương tiện đạt đến để ít ra là lòng tử tế làm sinh động những lãnh vực đó. Nếu không, thay vì đem lại một sự khả quan hơn, chúng lại trở thành một đe dọa cho thế giới, một mối lo sợ cho tất cả. Nhân loại có một nhu cầu sinh tử về lòng bi. Nhìn gần hơn, thế giới này ít hạnh phúc hơn nó có vẻ thế. Khi tôi đến một sứ sở mới, thoát tiên tất cả có vẻ rạng rỡ. Những người tôi gặp bắt đầu nói với tôi rằng tất cả mọi thứ đều tốt đẹp, họ không có chút gì để than van. Rồi theo dòng ngày tháng, tôi lắng nghe. Tôi nghe họ nói về những vấn đề của họ, chúng rất nhiều rõ ràng là rất phổ biến. Xã hội đang lâm vào một sự khó chịu sâu xa. Người ta than phiền nhiều về sự cô đơn và sự kiệt sức. Thất vọng, lo âu và khốn cùng về đạo đức là những tình trạng càng ngày càng phổ biến. Công lý và ngay thẳng không tương hợp với mưu mô và ma mãnh. Tự cho là hành động vì lợi ích của những người khác bằng một hậu ý ích kỷ, nói đến hòa bình, tình thương mà chẳng để ý gì đến chúng khi những sự việc hư hỏng, có thể tiến đến những cực đoan như áp bức hay chiến tranh : đó là những dấu hiệu không che dấu được. Chúng nói lên một sự thiếu sót.

Cái khí hậu lo âu này từ nay là tấm màn phong cho cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Kinh khủng thật, nhưng đó là sự thực. Có thể người ta sẽ nghĩ giải pháp khác, giải pháp chuyển hóa bên trong mà tôi đã đề cập ở trước, là lý tưởng và không thích hợp với hoàn cảnh chúng ta ở đây và trong thế giới hiện giờ. Tuy nhiên, tôi kiên trì nghĩ rằng nếu người ta tiếp tục đồ lại trên một kiểu mẫu xã hội hoàn toàn bị điều kiện hóa bởi tiền tài và quyền lực, ít chú ý đến những giá trị thực của tình thương – kiểu mẫu trong đó nhân loại mất mọi cảm thức về công lý, về lòng tốt và lương thiện – thì những thế hệ tới có thể sẽ làm mồ hôi cho những khó khăn tệ hơn, và những đau khổ còn kinh khủng hơn.

Như thế, mặc dầu một thay đổi nội tâm có vẻ khó khăn, trò chơi đáng được mở màn. Tôi có tin tưởng chắc chắn : phải thử nghiệm điều không thể.

Người ta thành công hay không là một vấn đề khác : cho dầu nếu chúng ta không đạt đến mục đích mà chúng ta đã chỉ định cho mình trong đời này, thì chẳng quan trọng gì. Ít ra chúng ta đã thử xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn, đặt nền tảng trên tình thương đích thật và không phải trên lợi ích cá nhân.

Những nhà điều hành bận rộn hàng ngày sắp xếp những vấn đề rõ ràng chỉ nhắm vào những thứ cấp bách nhất. Nhưng điều đó không ngăn được họ đồng thời biết đến những nguy hiểm về lâu về dài mà xã hội và loài người phải chuốc lấy.

Lấy một ví dụ : chúng ta cần một thân thể lành mạnh và khỏe để tránh những bệnh nhỏ nhặt thông thường. Nếu lỡ mắc phải, cơ cấu thân tâm tốt cho phép chúng ta chữa lành nhanh chóng. Cũng thế đối với xã hội. Đầu tư toàn triệt một cách “hiện thực” vào những giải pháp ngắn hạn, vì những lợi ích nhất thời thì giống như uống một viên thuốc vào ngày bệnh. Trong khi cùng lúc lo chăm sóc cho tương lai nhân loại tương tự với việc trau dồi một thân thể lành mạnh. Người ta không thể miễn trừ những biện pháp dự phòng, phải thấy những vấn đề tức thời và những vấn đề dài hạn.

Đã nhiều năm nay, tôi quan sát thế giới, tôi suy nghĩ những vấn đề của nó, như những vấn đề của xứ sở tôi là Tây Tạng. Tôi gặp những người có thiên chức khác nhau từ mọi chân trời. Từ nền tảng, tất cả đều giống nhau. Tôi đến từ Đông phương, các bạn phần đông là người Tây phương. Thoạt nhìn, chúng ta khác biệt nhau. Tôi càng nhấn mạnh những khác biệt của chúng ta thì khoảng cách càng lớn dần giữa chúng ta. Nhưng nếu tôi nhìn các bạn như những người cùng giống loại với tôi, những con người, những đồng loại, với một cái mũi, hai con mắt, khoảng cách tự nhiên sẽ biến mất. Chúng ta được tạo ra từ cùng máu thịt. Tôi muốn hạnh phúc, các bạn cũng thế. Khởi từ sự hiểu biết, nhận ra lẫn nhau này, một sự kính trọng, một sự tin cậy thật tình có thể sinh ra giữa chúng ta. Sự giúp đỡ nhau và hài hòa sẽ tự chúng hiển lộ ra. Đó là cái có thể chấm dứt những khó khăn không cùng.

Trong thế giới ngày nay, tất cả liên hệ chặt chẽ với nhau. Không có một xứ nào, một lục địa nào tự là chủ của vận mệnh mình. Số phận của mỗi cái không thể tách lìa với số phận của tất cả. Vậy thì cái chính yếu là thiết lập giữa chúng ta một sự cảm thông đích thực, với những ý định trong sáng. Như thế chúng ta cùng thành công giải quyết tốt những vấn đề.

Đó là một niềm vui sướng khi tương thông bằng trí tuệ và trái tim từ người này sang người khác, và điều ấy cần thiết biết bao ! Một động cơ trong sạch là mấu chốt.

- \* Đại học Washington.
- \* Đại học Brown.
- \* Đại học Harvard.
- \* Đại học Berkeley, California.
- \* Hội nghiên cứu Thiên, New York.
- \* Nhà thờ Ba Ngôi, Boston.
- \* Diễn thuyết tại Quốc Hội.

---o0o---

## VƯỢT QUA MỌI TÔN GIÁO

Sự kiện những tín đồ của mọi tín ngưỡng có thể gặp gỡ nhau đối với tôi là một điềm tốt lành. Mỗi tôn giáo được đặt nền trên một hệ thống tư tưởng riêng và như thế đôi khi có thể bất đồng với những tôn giáo khác ở vài điểm. Những Phật tử không hình dung ý niệm về một Đấng Sáng Tạo, ngược với những người Thiên Chúa giáo. Chắc chắn, quan điểm của chúng ta khác nhau, nhưng tôi kính trọng sâu xa niềm tin Thiên Chúa giáo, chẳng phải bởi vì những lý do chính trị hay lịch sử, mà bởi vì đó là tình cảm chân thành của tôi.

Từ nhiều thế kỷ, giáo hội Thiên Chúa giáo đã làm nhiều điều cho nhân loại ; những người tỵ nạn Tây Tạng đã được thọ hưởng rộng rãi sự giúp đỡ của nó nhờ những tổ chức cứu trợ quốc tế, như Hội đồng thế giới các Giáo Hội, và nhiều tổ chức khác với sự cứu giúp quý giá cho những đồng bào của tôi đang ly hương trong những thời kỳ khó khăn của chúng tôi đã trải qua. Những người bạn Thiên Chúa giáo của chúng tôi hiện diện khắp cả thế giới, trao tặng cho chúng tôi không chỉ là thiện cảm, mà còn là một sự giúp đỡ vật chất thiết yếu, và tôi sung sướng có dịp để cảm ơn họ.

Mọi cộng đồng tôn giáo đều chấp nhận sự hiện hữu của một sức mạnh vượt khỏi sự hiểu biết thông thường. Khi chúng ta cùng cầu nguyện chung, tôi cảm thấy một cái gì mà tôi không thể định nghĩa xác đáng : sự ban ơn, ân điển, chữ nghĩa không quan trọng, nhưng đây là một kinh nghiệm chắc chắn. Khi người ta đã quen, nó gợi ra một sức mạnh bên trong : nó tạo ra một tâm thái đặc biệt làm cho chúng ta nhạy cảm với tình anh em trong đó chúng ta cảm thấy càng gần gũi nhau hơn. Thế nên tôi nồng nhiệt tán dương những cuộc gặp gỡ toàn cầu.

Mặc dù những khác biệt về siêu hình học, tất cả tôn giáo có cùng một định hướng. Chúng cùng chú trọng vào sự tiến bộ của nhân loại, vào tình thương, vào sự kính trọng tất cả, vào sự liên đới với những người đau khổ. Trong những đường nét lớn, những quan điểm và cứu cánh của chúng khá giống nhau.

Những tôn giáo chủ yếu hướng về một Thượng Đế toàn năng và đặt niềm tin và sự sùng mộ của chúng vào đó đều nhiệt thành thực hiện ý ngài ; thấy nơi chúng ta là những tạo vật, những đứa con của một Thượng Đế duy nhất, chúng khuyến khích chúng ta thương yêu nhau và giúp đỡ lẫn nhau. Trung

thành với Thượng Đế, không phải là trước hết nghiêng mình trước những mong muốn của Ngài sao ? Và, một cách căn bản, Ngài chờ đợi gì từ chúng ta, nếu không phải là sự tôn trọng, tình thương, sự giúp đỡ mà chúng ta nên có đối với người bên cạnh ?

Thấy những tôn giáo khác khuyến khích những tình cảm và thái độ giống nhau, tôi đã tin tưởng rằng về mặt này những chỉ dạy triết lý của chúng cũng tràn đầy trong cùng một chiều hướng. Những tín đồ của các tôn giáo đó đã chứng minh điều này bởi một hạnh kiểm tốt lành với những đồng loại – những anh em, những chị em của chúng ta. Tâm lòng sống động bởi những ý định trong sạch, họ tiến bộ bằng cách hiến mình cho những người khác. Lịch sử đầy đầy những gương mẫu các thánh tử đạo Thiên Chúa giáo đã hy sinh đời mình để phụng sự nhân loại. Đây là hành vi của lòng bi mẫn tuyệt vời.

Khi những người Tây Tạng gặp khó khăn, những cộng đồng Thiên Chúa giáo ở khắp thế giới đã biểu lộ sự liên đới. Họ chia phần với sự đau khổ của chúng tôi, vội vã cứu trợ chúng tôi. Bất kể sự khác biệt chủng tộc, văn hóa, tôn giáo hay triết học, chỉ thấy nơi chúng tôi là người đồng loại, họ đã giúp đỡ chúng tôi. Chúng tôi đã rút ra ở đây một niềm cảm hứng chân thực. Chúng tôi đã nhận ra tình thương thì vô giá.

Tình thương và lòng tốt là những nòng cốt của xã hội. Nếu chúng thiếu đi, chúng ta sẽ gặp những khó khăn tệ hại, và chính sự sống còn của nhân loại sẽ gặp nguy hiểm. Để chúng ta có thể hưởng thụ hòa bình, ở trong lòng chúng ta cũng như ở trong thế giới, cần thiết sự phát triển tâm linh không thật lui sau sự phát triển vật chất. Rất khó duy trì hòa bình trong thế giới nếu nó không hiện hữu trong chúng ta. Trong lãnh vực này cũng như đối với mọi thứ liên quan đến đời sống bên trong, tôn giáo có thể là một sự giúp đỡ lớn lao cho chúng ta.

Những truyền thống đề nghị những quan điểm khác nhau và tốt thay khi chúng đồng ý nhau trên điều quan trọng nhất : tình thương, lòng bi mẫn. Nhưng những lý thuyết siêu hình không phải là một cứu cánh. Đó không phải là một lý do chứng minh cho sự trung tín của chúng ta. Mục đích là làm vui bớt sự thống khổ, cứu giúp những người khác. Về phần siêu hình học, nó chỉ có giá trị trong mức độ nó phụng sự cho mục đích này. Nếu chúng ta mở đầu một cuộc tranh luận về những khác biệt trong quan điểm, chúng ta sẽ đọ sức với nhau, phê phán lẫn nhau, và điều ấy sẽ chẳng đưa chúng ta đến đâu cả. Chúng ta có thể tranh luận mênh mêng về chuyện ấy mà không có kết quả nào hơn là cãi lộn nhau và không hoàn thành được cái gì hết. Tốt hơn

hết là đi thẳng tới mục đích chung cho mọi hệ thống khác biệt và ở trạng thái nổi kết chúng ta : tình thương, lòng bi mẫn, sự tôn kính một sức mạnh cao siêu. Không có tôn giáo nào tin rằng chỉ riêng sự tiến bộ vật chất có thể tự nó tạo được hạnh phúc cho nhân loại. Mọi tôn giáo đều đồng ý trong đức tin của chúng vào những sức mạnh vượt qua mục tiêu này và đều nhân mạnh vào những cố gắng phải làm trong lãnh vực xã hội.

Nhưng điều đó chỉ xảy ra nếu như một đồng lòng cộng thông bao trùm lên chúng. Ngày xưa, những xung đột đôi khi chia cắt những nhóm tôn giáo. Sự chật hẹp của trí óc và những yếu tố bất hòa khác là những nguyên nhân. Điều đó phải không xảy ra trở lại. Nếu chúng ta thấu hiểu trọn vẹn một tôn giáo có ý nghĩa gì trong bối cảnh thế giới hiện đại, chúng ta sẽ vượt qua không khó khăn những tranh cãi tai hại. Chúng ta không thiếu những điểm chung để đến gần nhau và đồng ý với nhau. Chúng ta hãy cùng nhau trong một trận tuyến, sát cánh bên nhau trong sự tôn trọng, tương thân, hòa hợp và nhân lên những cố gắng của chúng ta để giúp đỡ nhân loại. Mục đích của chúng ta chắc chắn sẽ đạt được bởi sự nở bùng lòng bi ở nơi tất cả.

Những nhà chính trị, những nguyên thủ quốc gia làm hết sức mình để đi đến một sự kiểm soát vũ khí và cho tất cả những gì thuộc về phần họ. Rất đáng khen ngợi điều này. Nhưng những người như chúng ta đang sống động bởi đức tin cũng một bổn phận, một trách nhiệm : kiểm soát những tư tưởng thù nghịch của chúng ta. Đó là sự giải giới thật sự. Nó xảy ra trong sự kiểm soát những vũ khí riêng của chúng ta. Khi chúng ta nắm giữ sự hòa bình nội tâm và khi người ta khắc phục được những tư tưởng tiêu cực của mình, an ninh trật tự ở bên ngoài mất đi nhiều ý nghĩa của nó. Không có sự kiểm soát này, dầu người ta dùng phương cách nào, cũng sẽ nhọc công vô ích.

Thế nên trong những điều kiện hiện thời, những cộng đồng tôn giáo có một trách nhiệm nặng nề đối với nhân loại – một trách nhiệm vũ trụ. Tình hình thế giới hiện nay tạo ra cho những châu lục tùy thuộc vào nhau một cách kinh khủng : vậy thì một sự liên đới thật sự đang ngự trị. Sự liên đới đó tùy thuộc vào những thiện ý của chúng ta. Đó là trách nhiệm vũ trụ của chúng ta.

Câu hỏi : Là nhà lãnh đạo tôn giáo, ngài có muốn khuyến khích những người khác quay về với đức tin của ngài hay chỉ làm cho đức tin ấy có thể hiểu được cho những người muốn được học hỏi ?

Trả lời : Đó là một câu hỏi quan trọng. Tôi không muốn cải hóa những người khác theo đạo Phật, mà làm cho họ tham dự theo cách mà những người Phật tử chúng tôi có thể đem lại phần đóng góp của mình cho nhân loại, theo quan niệm của mình về thế giới. Và tôi tin rằng chính trong cùng một tinh thần đó mà những đức tin tôn giáo khác chấp thuận tham dự vào mục đích chung.

Ngày xưa, thay vì tập trung vào mục tiêu này, những tôn giáo khác nhau tranh cãi lẫn nhau. Thế nên, trong hai mươi năm trở lại đây ở Ấn Độ, tôi đã nắm lấy mọi cơ hội để tiếp xúc với những tín đồ Thiên Chúa – Công giáo và Tin Lành – Hồi giáo, Do Thái giáo và Ấn giáo. Trong những lần gặp gỡ này, chúng tôi cầu nguyện, thiền định chung, nói về những quan điểm triết học, về sự tiếp cận, về những kỹ thuật của chúng tôi. Tôi lưu tâm nhiều đến những thực hành Thiên Chúa giáo, đây là một hệ thống tư tưởng phong phú những lời dạy, mà người ta có thể có cảm hứng từ đó. Cũng thế Giáo hội Thiên Chúa giáo đã đưa vào trong sự thực hành của mình một vài yếu tố của giáo lý Phật giáo, như những kỹ thuật thiền định.

Rất giống như đức Phật, biểu lộ gương mẫu của lòng khoan dung và sự hài lòng, hiển mình cho việc phụng sự những người khác một cách hoàn toàn vô tư, đức Kitô cũng làm như vậy. Phần đông những vị thầy vĩ đại đã theo một cuộc sống thánh thiện, thích một cuộc đời công ích hơn là cuộc sống tầm thường. Sức mạnh nội tâm của các ngài thật phi thường, nguồn cảm hứng của các ngài thì vô kể. Bên ngoài, các ngài bằng lòng có ít và sống đơn giản.

Câu hỏi : Người ta có thể thực hiện một tổng hợp Phật giáo, Do Thái giáo, Thiên Chúa giáo, Ấn giáo và những tôn giáo khác để làm thành một tôn giáo có tính chất vũ trụ hơn ?

Trả lời : Điều đó đối với tôi hình như khó khăn và không đặc biệt đáng mong ước. Tuy nhiên, tình thương là tinh túy của mọi tôn giáo, nên người ta có thể nói đến một tôn giáo vũ trụ của tình thương. Nhưng về những phương pháp được dùng để phát triển tình thương, đạt đến cứu độ, giải thoát, thì chúng có những khác biệt đáng ghi nhận. Bởi thế tôi không nghĩ rằng người ta có thể hoạch định chỉ một hệ thống tư tưởng hay một tôn giáo duy nhất. Trái lại, sự khác biệt trong lãnh vực này theo tôi là có lợi, những cách thức đa thù để chỉ đường này tạo ra một sự phong phú và một ích lợi cho nhân loại. Những đặc thù, những bẩm tính và những khuynh hướng riêng biệt của mỗi người như vậy là được tôn trọng. Dầu những dị biệt, chẳng phải những tôn giáo trong sự thực hành của chúng đều được điều động bởi cùng một đấng

tiến hướng đến tình thương, sự thành thật, ngay thẳng sao ? Sự hài lòng khiêm tốn chẳng phải là nghệ thuật họ chẳng khuyên nhủ sự khoan dung, tình thương, bi mẫn sao ?

Từ nền tảng, mục đích của chúng là đồng nhất, chúng hoạt động cho sự lợi lạc của loài người, mỗi tôn giáo có hình thức đặc sắc và những phương tiện đặc biệt để cho phép con người đạt đến sự trưởng thành chín muồi của nó. Tỏ ra quá say mê vào triết học của nó, tôn giáo của nó, lý thuyết của nó, thử đem nó bắt buộc cho những người khác với một sự nhấn mạnh đè nặng là nguồn gốc phát sinh những xáo trộn. Tất cả những bậc thầy vĩ đại như Phật Cô Đàm, Jésus Christ hay Mahomet đã soi sáng cho thế giới bằng những lời dạy trong ý định duy nhất là cứu giúp những đồng loại của các ngài, và không phải để rút ra một phần được nào về cho chính các ngài, càng không phải để gieo rắc sự bất hòa và bất an trong thế giới.

Chúng ta hãy chỉ chú tâm kính trọng lẫn nhau, hãy đặt thành của chung mọi cái tốt đẹp nhất của những kiến thức của chúng ta và mỗi người rút ra từ đó một sự làm giàu thêm cho sự thực hành của mình. Dù cho chúng vẫn được ngăn riêng, chúng ta chỉ có thể được lợi lạc từ sự học hỏi lẫn nhau về các hệ thống, bởi vì chúng cùng tuôn chảy về một hướng.

Câu hỏi : Người ta thường có khuynh hướng, khi so sánh những tôn giáo Đông phương với văn hóa Tây phương, xem cái này như duy vật chất hơn, kém giác ngộ hơn những cái kia. Đó có phải là ý kiến của ngài không ?

Trả lời : Có hai loại thức ăn : một làm dịu cơn đói tinh thần, cái kia cho cơn đói thể xác. Từ quan điểm thực tiễn, tốt nhất là để ý kiến mỗi cái của hai nhu cầu này bằng cách hòa hợp tiến bộ vật chất và phát triển tâm linh. Với tôi hình như một số lớn người Tây phương, nhất là trong thế hệ trẻ, đã hiểu rằng những thuận tiện vật chất không đáp ứng hoàn toàn cho những gì mà họ chờ đợi từ đời sống. Hiện nay, mọi nước Đông phương cố gắng bắt chước Tây phương và những kỹ thuật học hiện đại của nó. Mức sống của các bạn hình như rất đáng ao ước, đặc biệt đối với chúng tôi, những người Tây Tạng. Chúng tôi có cảm tưởng rằng nếu chúng tôi đạt đến một mức độ như thế trên bình diện vật chất, người dân chúng tôi sẽ hưởng được một hạnh phúc bền vững. Nhưng từ khi tôi du hành qua Âu-Mỹ, tôi khám phá rằng sau tủ kính bày hàng còn ẩn chứa sự thống khổ, lo âu, sự phiền muộn, không dễ chịu. Phải tin rằng những thuận lợi vật chất riêng chúng không thể lấp đầy cho hy vọng của con người.



---o0o---

## **PHẬT GIÁO TỪ ĐÔNG PHƯƠNG ĐẾN TÂY PHƯƠNG**

Điều thúc đẩy chúng ta gặp gỡ nhau để trao đổi ý kiến, chính là mỗi người tìm kiếm đem lại cho cuộc đời mình một ý nghĩa sâu xa.

Điều đó không phải chỉ nâng đời sống chúng ta lên đến một mức độ cao về tiện nghi vật chất. Mức độ đời sống bên trong phải theo cùng một nhịp. Điều ấy quan trọng, cả cần thiết nữa. Chắc chắn các bạn đã nhận thấy rằng, trong cảnh khốn khổ, những người nào có được một sức mạnh bên trong đều được võ trang tốt hơn nhiều những người khác. Một cách cá nhân, tôi nhận thấy điều đó khi chúng ta giáp mặt với Tây Tạng. Rõ ràng, đó chỉ là kinh nghiệm của tôi, nhưng đâu nó có hạn hẹp, kinh nghiệm ấy cũng cho phép tôi kiểm chứng được. Trong những hoàn cảnh như thế, trong một tình thế khá phức tạp và nặng nề trách nhiệm, một người khác ở vào địa vị tôi có lẽ sẽ có một gương mặt u sầu. Có lẽ đối với tôi, sắc diện tôi không phản chiếu điều ấy ! Trong mọi trường hợp, điều ấy không làm phương hại đến tinh thần của tôi.

Rõ ràng, chúng tôi ý thức tầm rộng lớn của vấn đề ; mức độ bi thảm của nó không chừa chúng tôi. Nhưng khi sự kiện ở đó, phải chấp nhận nó và làm hết sức mình. Không chối cãi được sức mạnh bên trong giữ vai trò chính trong thái độ của chúng tôi trước những thử thách. Với chúng tôi, nó là một nguồn trợ giúp lớn lao.

Về mặt này, tất cả chúng tôi nhiều hay ít đều không có vũ khí, và sự thực hành tâm linh đem lại cho cuộc đời chúng tôi một chiều kích sâu xa và ơn phước không chỉ về lâu về dài trong viễn ảnh một sự tái sinh tốt đẹp mà ngay trong đời này, vì một thái độ chính đúng với những người đồng loại mang lại tức thời nhiều mắn nguyện.

Thái độ này đặt niềm tin trên hai nguyên lý : những ý định trong sạch và lòng từ bi. Những bình giảng chi tiết về lòng đại bi chủ yếu nằm trong những luận giải về Bồ tát, trong các văn bản Đại thừa. Nhưng thật ra, tất cả tư tưởng Phật giáo được đặt nền tảng trên chủ đề này.

Giáo lý của Phật có thể tóm lại trong hai câu :

– Giúp đỡ người khác : gồm tất cả những gì được dạy trong Đại thừa.

– Không giúp đỡ họ thì đừng hại họ : câu này tóm tắt toàn bộ những lời dạy của Tiểu thừa (hynayana hay thera-vadayana), và biểu lộ tất cả đạo đức, bởi vì đó là không làm điều gì sai trái đối với người khác. Cả hai thừa đều bắt rễ từ mảnh đất của Từ và Bi.

Bổn phận của một người Phật tử là làm tất cả để cứu giúp những người khác. Nếu không thể giúp đỡ họ, thì ít ra phải tỉnh giác để chớ có thể làm bất cứ thứ gì có hại cho họ.

Sự thực hành tiên khởi chủ yếu đặt trọng tâm vào sự tu hành tự kiểm soát mình, để thôi không làm hại một ai trong mức độ có thể. Đó là một thái độ phòng thủ. Rồi khi chúng ta khá hơn, mục tiêu trở nên tích cực hơn : giúp đỡ cho người khác. Trong giai đoạn đầu, người ta có thể có nhu cầu tự cô lập, để phát triển những phẩm chất bên trong. Nhưng khi người ta chắc chắn về mình hơn, người ta vững chãi. Lúc ấy tốt hơn là tìm sự liên lạc lại với thế giới, tương thông, làm lợi ích cho xã hội trong một lãnh vực nào đó của nó : sức khỏe, giáo dục, chính trị...

Một số người tự cho là tâm linh cao cả và thích thú biểu lộ nó bằng cách ăn mặc đặc biệt, tuân thủ một cách sống đặc thù và cắt lìa với xã hội. Đó không phải là một thái độ đúng đắn. Trong những bản văn về sự tịnh hóa tâm thức (tu hành tinh thần), có một bản văn nói : “Hãy chuyên hóa quan điểm bên trong của con, những hãy để hình dáng bên ngoài của con bình thường như trước”. Đó là một điểm quan trọng, vì chính mục đích của sự thực hành Đại thừa là phụng sự cho những người khác. Không phải là trốn tránh người khác, mà hoạt động chính giữa lòng xã hội.

Một đặc điểm thứ hai cũng chính yếu trong Phật giáo là hưng vận trí óc cũng như trái tim. Nếu đạo đức đòi hỏi những phẩm chất nhạy cảm, chăm sóc nồng ấm, thì trí thông minh bao gồm việc phát triển những khả năng lý giải, luận lý : sự thực hành Phật giáo thường kêu gọi điều đó. Tâm trí và tâm lòng phải đi song song. Sự hiểu biết và sử dụng hoàn toàn hiệu quả trí thông minh là những điều cần thiết. Không có chúng, hy vọng thâm nhập những mặt tinh tế của giáo lý Phật giáo là điều vô vọng. Sự bùng nổ trọn vẹn của trí huệ chân thật thì đặc biệt khó thực hiện. Có thể có những trường hợp đặc biệt, nhưng thông thường, điều ấy khó khăn. Để tiến về mục tiêu ấy, cần kết hợp sự nghe (giáo lý truyền miệng), sự tư duy và thiền định. Drom-došn (Bromston, 1004-1064), vị thầy của phái Kadampa nói rằng : “Khi tôi nghe, tôi cũng đi vào tư duy và thiền định. Khi tôi tư duy, tôi đào sâu sự nghe và tôi

thiền định. Khi tôi thiền định, tôi không bỏ sự nghe lẫn sự tư duy”, và ngài nói thêm : “Tôi là một kadampa quân bình.”

Sự nghe phải cho phép tâm thức thu hóa toàn bộ điều mà nó nhận. Người ta không nghiên cứu một con đường tâm linh như khi học lịch sử. Dòng tâm thức phải đồng hóa những lời dạy miệng đến khi được thấm đẫm và thành một với chúng. Một bộ kinh ví sự thực hành với một tấm gương trong đó người ta có thể thấy đường nét phản chiếu của hành động, những cử động của thể xác, lời nói và những tư tưởng của chúng ta. Do đó chúng ta có thể đánh dấu những lỗi lầm và dần dần sửa chữa chúng. Lời dạy truyền miệng còn nói : “Nếu giữa con và sự thực hành chỉ còn một bước mà người khác có thể vượt qua được, thì đó là con không làm trọn.” Đó là dấu hiệu chỉ ra rằng sự thực hành đối với bạn chỉ là một trò tiêu khiển. Nếu như vậy, nó cũng có thể trở thành chủ đề cho một sự tranh cãi, rồi dần dần dẫn bạn đến khâu chiến, điều hoàn toàn không phải là mục đích cho một tiến bộ tâm linh. Suốt con đường tập sự, quan trọng là biến lý thuyết thành một chiếc cầu hướng dẫn đến thực hành.

Về vấn đề này, người ta kể lại tiêu sử gương mẫu của một thiền giả bác học của phái Kadampa khi đọc đến một đoạn trong Luật nói rằng không được ngồi trên một tấm da thú vật để thiền định. Vì chỗ ngồi của ngài làm bằng một tấm da gấu, ngài rút nó ra tức thì. Rồi tiếp tục đọc Luật, ngài biết rằng cho phép dùng da thú trong trường hợp rất lạnh hay bị phong thấp. Ngài lại cẩn thận đặt tấm da gấu lên chỗ ngồi. Đó là sự thực hành chân chính, sự áp dụng ngay điều học được.

Nếu người ta có những nghiên cứu có tính đại học trong lãnh vực tôn giáo và đặc biệt trong Phật giáo, sự tiếp cận không phải như nhau, vì động cơ chỉ là thu thập kiến thức về một chủ đề giữa bao nhiêu cái khác. Nhưng với người nào trong chúng ta tự nhận là Phật tử theo con đường Phật giáo, sự áp dụng thực tiễn phải đi cùng với nghiên cứu. Chỉ có lúc ấy nghiên cứu mới có giá trị.

Tôi thích nhấn mạnh một điểm thứ ba : chớ quá nôn nóng trong khi chờ đợi những kết quả. Chúng ta đang sống trong thời đại tin học, khi tất cả trở thành tự động hóa. Nhưng nếu bạn tin rằng sự thành tựu tâm linh cũng tự động, rằng chỉ cần nhấn một nút để tất cả sáng lên, thì bạn đã lầm. Đây không phải như vậy. Sự giác ngộ bên trong không phải dễ dàng, đó là một tiến trình dài. Nhưng cả những chinh phục của thế giới hiện đại, sự thành công của những chuyến bay không gian mới đây... không phải thành tựu

trong một ngày ! Để đến mức đó, phải hàng thế kỷ. Đó là kết quả của những thế hệ và của nhiều thế hệ các nhà tìm kiếm phát minh, mỗi thế hệ dựa vào thế hệ trước để đi xa hơn một chút. Trong lãnh vực tiến bộ bên trong, còn khó khăn hơn nữa, bởi vì cái gì thành tựu ở bên trong không thể truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Điều các bạn đã thu đạt được trong đời trước của bạn ảnh hưởng nhiều đến đời bạn hiện tại, và kinh nghiệm mà bạn thu thập hiện giờ thiết lập nền tảng cho sự phát triển của đời sau. Nhưng không ai có thể lấy lại sự tiến bộ đã được hoàn thành của một người khác. Vậy tất cả chỉ tùy thuộc vào chính bạn, và điều ấy cũng cần có thời gian.

Tôi đã biết những người Tây phương đầy nhiệt tình lúc ban đầu tập sự, và họ quên hết sạch trong vòng vài năm. Đến nỗi không còn dấu vết gì của điều họ đã có được. Đây là vì họ trông đợi quá nhiều lúc mới khởi hành.

Trong cuốn Đi vào hành động Bồ Tát, Shantideva đã đặc biệt nhấn mạnh vào sự tu hành pháp nhẫn nhục, nó không chỉ gồm sự khoan dung đối với một số người thù nghịch, mà còn là sự tận tụy, trau dồi ý chí đối với lười biếng và ngã lòng. Cần thiết phải cương quyết thu thập những phẩm tính này.

Để tôi kể cho các bạn ví dụ cá nhân của tôi. Tôi sinh trong một gia đình và xứ sở vốn là Phật giáo. Hãy nhớ rằng ở Tây Tạng người ta cũng tìm thấy những người Thiên Chúa giáo, Hồi giáo và tín đồ đạo Bošn, tôn giáo có trước Phật giáo. Tôi được dạy Phật pháp bằng tiếng mẹ đẻ, và ngay khi còn rất trẻ, tôi đã được thọ giới làm tăng, điều này khiến tôi có nhiều thuận lợi hơn các bạn trong việc thực hành. Tuy nhiên, chỉ vào khoảng mười lăm mười sáu tuổi tôi mới cảm thấy một nhiệt tình thực sự. Và từ đó, tôi thực hành. Nếu tôi tự hỏi về nhịp điệu tiến bộ trong suốt những năm ấy, tôi nhận xét rằng những kết quả xuất hiện sau hai hay ba năm. Trong vài tuần, tôi chỉ thấy rất ít. Vậy thì phải cương quyết không buông lỏng những cố gắng của mình.

Sự tiến triển tâm linh thực hiện từng bước. Có lẽ các bạn nghĩ : “Vào lúc này, tôi không mấy tiến bộ về định tâm.” Hãy nhìn về quá khứ và tự hỏi : “Tình trạng tinh thần của tôi cách đây năm năm, hay mười năm, mười lăm năm như thế nào ? Tôi đã bình an đến mức độ nào ? Và bây giờ như thế nào ?” Khi so sánh, bạn nhận ra bạn có vài tiến bộ. Một bản tổng kê chỉ có giá trị nếu người ta căn cứ trên một khoảng thời gian, mà không phải so tính giữa

hôm qua và hôm nay. Ngay một năm cũng chưa đủ, phải kiểm xem năm năm đã qua. Người ta tiến lên bằng những cố gắng thường trực khi thực hành hàng ngày.

Đôi khi người ta hỏi tôi Phật giáo, là một truyền thống cổ xưa đến từ Đông phương, có thể thích hợp với những người Tây phương chăng. Theo cái nhìn của tôi. Mọi tôn giáo đều có một trục chung, là làm nhẹ bớt sự thống khổ của mọi người. Dù đến từ Tây phương hay Đông phương, dù da đen, trắng hay đỏ, không ai thoát khỏi những khổ đau của sanh, bệnh, lão và tử. Về mặt này, tất cả chúng ta là đồng hội đồng thuyền. Thế nên, trước bảng tổng kết này, vấn đề giáo lý như thế có thể hợp hay không không có chỗ đứng, khi mà nó cúi xuống trên thân phận bi thương của thế giới.

Trái lại, chính mỗi người nên tự hỏi tùy theo khuynh hướng của mình. Về thức ăn, không có tiêu chuẩn cho khẩu vị, mỗi người hướng đến những món ăn mình thích một cách tự nhiên. Cũng thế, một tôn giáo có thể đem lại nhiều lợi lạc cho những người này và tôn giáo kia lợi lạc hơn cho những người khác. Thật là một điều tốt đẹp lớn lao cho nhân loại khi có thể sử dụng một số những giáo lý và không nghi ngờ gì một số người Tây phương tìm thấy trong Phật giáo một đáp ứng cho những yêu cầu của họ.

Về cốt lõi, không nên tự hỏi giáo lý thích hợp hay không cũng không nên sửa đổi lòng tin đã sẵn có. Ngược lại, ở mức độ bên ngoài, người ta có thể chờ đợi một sự thay đổi. Mới đây tôi đã gặp ở châu Âu một nhà sư Miến Điện theo truyền thống Theravada gây cho tôi nhiều kính trọng. Vị ấy nêu sự phân biệt giữa di sản văn hóa và chính tôn giáo. Trong ngôn ngữ của tôi, tôi nói rằng cần phân biệt giữa nền tảng và hình thức, cái này liên quan với mức độ bên ngoài của lễ nghi tôn giáo. Dù ở Ấn Độ, Tây Tạng, Trung Hoa, Nhật Bản hay chỗ nào khác, nền tảng tôn giáo là đồng thể, trong khi di sản văn hóa thì khác nhau theo từng xứ. Ở Ấn Độ, Phật giáo hòa nhập vào văn hóa Ấn, ở Tây Tạng vào văn hóa Tây Tạng... Cùng cách ấy, Phật giáo có thể hòa vào văn hóa Tây phương.

Trong sự truyền đạt thông điệp, cái phổ quát vẫn tồn tại. Hình thức thì chuyên hóa theo môi trường chung quanh. Khi những lễ nghi không thích ứng với nơi chốn mới, chúng tự thay đổi. Chúng sẽ trở thành cái gì trong một xứ sở tiếp nhận chúng, không ai biết được. Chúng tiến hóa với thời gian. Khi Phật giáo được đưa vào Tây Tạng, không có tiếng nói nào tuyên bố : “Phật giáo là cái mới trong xứ này, bây giờ chúng ta sắp thực hành nó theo cách thế này thế kia.” Đó không là kết quả của một quyết định, mà là

của một tiến hóa chậm chạp, đến một thời gian nào đó đã cho ra đời một truyền thống thống nhất. Điều ấy cũng có thể biểu hiện như thế trong trường hợp Tây phương, và người ta sẽ thấy dần dần nảy sinh một Phật giáo của văn hóa Tây phương. Dầu gì đi nữa, những người trong thế hệ mới đưa tư tưởng mới này vào trong xứ sở họ mang một trách nhiệm nặng nề. Họ sẽ phải rút ra tinh túy của nó và áp dụng thích ứng vào nơi chốn của họ, điều đòi hỏi rất cần trọng với hoàn cảnh và tỏ ra thông tuệ. Cần không rơi vào những cực đoan : quá bảo thủ thì không tốt, quá cấp tiến cũng không nên. Tất cả giống như trong triết lý Trung đạo, nên đứng trong khoảng giữa. Và lại, đó là một sự tiến triển đặc thù trong mọi lãnh vực. Sự điều hòa cần thiết ngay trong cách dinh dưỡng hàng ngày của chúng ta : bao tử cho chúng ta biết thích hợp với thứ gì, nhiều thức ăn quá làm nó bệnh, ít quá cũng làm hại nó. Trong mọi thứ liên quan đến đời sống hàng ngày, chúng ta nên giữ mức độ ấy. Những cái quá độ cần phải được cân nhắc trong cả hai chiều hướng. Người ta cần có một cái nhìn tổng thể về tình thế, tính đến nơi chốn và di sản văn hóa, và biết đánh giá trọn vẹn cái gì là cốt lõi cho đời sống mỗi ngày. Một số yếu tố có thể góp phần vào di sản văn hóa tuy nhiên không cần thiết cho cái hàng ngày.

Ví dụ trong trường hợp văn hóa Tây Tạng, những y phục xưa cô có thể tỏ ra vô ích trong tương lai. Khi bối cảnh thay đổi, hệ thống xã hội, dư luận quần chúng, tất cả đều nằm trong sự thay đổi, và một vài khía cạnh văn hóa không còn lý do để tồn tại. Cũng thế, nếu một vài yếu tố của văn hóa Tây phương không được dùng nữa trong đời sống hiện đại, tốt hơn là thay đổi chúng và bảo tồn những cái giữ được một ý nghĩa và một chức năng. Các bạn phải làm thế nào để cho văn hóa của các bạn và Phật giáo hòa hợp với nhau.

Nếu các bạn thực sự chú tâm đến minh triết này, các bạn hãy cố công dịch nó ra trong nhân cách của các bạn. Chớ lạm dụng kiến thức của mình. Chớ biến kiến thức ấy thành một vũ khí để hủy diệt những lý thuyết hay ý thức hệ của người khác. Mục tiêu một sự thực hành tâm linh là trở nên tự làm chủ được chính mình và không chỉ trích những người khác. Tốt hơn hãy học cách ném một cái nhìn phê phán lên chính bạn. Ta đã làm gì để chữa trị sự giận dữ của ta ? sự chấp đắm của ta ? sự thù hận của ta ? sự kiêu căng của ta ? sự ghen ghét đố kỵ của ta ? Đó là những thứ đáng được đem qua cái sàng lọc hàng ngày của trí huệ, dưới ánh sáng của những lời dạy của Phật.

Với tư cách là những người Phật tử, chúng ta nên áp dụng điều mà niềm tin của chúng ta đã chỉ dạy, bắt đầu bằng sự kính trọng lớn lao nhất đối với những tín ngưỡng khác, Thiên Chúa giáo, Do Thái giáo... Chúng ta phải

nhận ra và tán thán sự đóng góp của họ cho thế giới suốt bao thế kỷ nay, và bây giờ, nối kết những cố gắng của chúng ta với những công sức của họ để giúp đỡ nhân loại. Những người nào mới đến với Phật giáo phải đặc biệt chú ý giữ một thái độ đúng đắn đối với những niềm tin tôn giáo khác nhau. Ngay trong lòng Phật giáo, cũng có những phái tư tưởng khác nhau dạy những hệ thống thực hành khác nhau, và chúng ta phải không nuôi dưỡng tình cảm cho rằng một lời dạy này thì tốt hơn hoặc kém hơn một lời dạy khác. Tính bộ phái, khuynh hướng phê bình những giáo lý hay học phái khác đối với chúng ta thì đặc biệt tai hại. Đó là những thuốc độc nên tránh.

Hãy đặt tất cả nỗ lực của bạn vào sự thực hành hàng ngày : chính trong một thử thách liên tục trường kỳ giáo lý mà dần dần nó đưa lại ý nghĩa sâu xa của nó. Nó không chỉ đem đến một hiểu biết đơn giản, nó có tiềm năng mở toang tâm trí của chúng ta. Một sự bùng nổ như thế đòi hỏi những chăm sóc chú ý hàng ngày. Nếu bạn bỏ lại sự sinh hoạt tâm linh của bạn ở phòng thay áo quần khi đi ra khỏi phòng thiền định, bạn sẽ không rút ra được từ đó cái gì rất đáng giá.

Tôi hy vọng các bạn bắt tay vào công trình với tất cả tấm lòng và động lực của các bạn sẽ cho phép các bạn góp phần vào sự khả quan hơn của xã hội Tây phương. Đó là sự cầu nguyện và mong ước của tôi.

Câu hỏi : Người ta có thể làm việc một cách hiệu quả đối với những nỗi sợ sâu xa như thế nào ?

Trả lời : Có nhiều phương pháp. Phương pháp đầu tiên nhằm nghĩ đến những hành động và những hậu quả của chúng. Thường thường, khi một bất hạnh xảy tới, chúng ta nói : “Rủi thay !” và khi một biến cố sung sướng “May thay !” Nếu người ta dừng ở đó, người ta không mấy tiến bộ ! Phải có một lý do, một lý do làm cho vào lúc nào đó có may mắn hay bất hạnh, nhưng thường thường chúng ta không tìm kiếm hơn nữa. Theo Phật giáo, nguyên nhân liên hệ với cái mà người ta gọi là nghiệp, tức là những hành động trước kia của chúng ta.

Một trong những cách để làm việc với nỗi sợ hãi sâu xa là nghĩ rằng chúng là kết quả của những hành động quá khứ của chúng ta. Tiếp theo, đối tượng nỗi sợ của bạn là đau khổ hay đau đớn, hãy xem xét kỹ lưỡng nó và tự hỏi có cách nào để chữa nó không. Nếu có một cách, thì ích gì phải lo âu ? Nếu không có cách nào cả, thì càng đáng ít phải nhọc sức để lo lắng.

Người ta còn hành xử theo cách khác, bằng cách là tìm ai là người đang sợ hãi. Hãy quan sát bản chất cái ta của bạn. Nó ở đâu ? Ai nói tôi ? Bản chất nào là cái tôi này ? Có chăng một cái tôi biệt lập với các uẩn vật lý và ý thức của tôi ? Bạn sẽ tìm ra ở đó nhiều lợi lạc.

Con đường của những công đức của Bồ Tát còn cho thêm một sự thực hành khác. Khi sợ hãi bóp nghẹt bạn, hãy nghĩ : “Những người khác cũng giống như tôi, đầy sợ hãi ; mong sao tôi có thể đem vào mình tất cả nỗi sợ hãi của họ”. Khi trải rộng như thế cho một đau khổ lớn hơn, và mặc dầu sự mở rộng này, bạn sẽ thấy sự sợ hãi của mình giảm đi.

Bạn cũng có thể không để cho tâm thức trụ điềm vào sự sợ hãi. Thay thế tiêu điềm chú ý vào một thứ khác cho đến khi nỗi sợ hãi tan biến. Nhưng đây chỉ là một phương pháp tạm thời.

Khi sự sợ hãi đến từ một tình cảm bất an, bạn cũng nằm dài và tưởng tượng rằng đầu bạn gói vào đầu gối của Phật. Đôi khi đó là một cứu trợ lớn về tâm lý. Và còn có sự trì tụng những thần chú.

Câu hỏi : Trong xứ sở chúng tôi, những người đàn ông và đàn bà kết mối tương quan rất tự do. Những giá trị cũ không gắn bó với người ta nữa, chúng tôi không biết loại hạnh kiểm nào thích hợp trong lãnh vực này. Làm sao đưa những quan hệ nam nữ vào sự thực hành Phật giáo ?

Trả lời : Có nhiều mức độ. Những tăng và ni có lời nguyện độc thân, nhưng những ai không có những thiên chức này có thể thực hành với tư cách là cư sĩ. Hạnh kiểm cần giữ đối với những người có gia đình là từ bỏ việc ngoại tình.

Câu hỏi : Thưa ngài, ngài có thể nói cho chúng tôi về tình yêu và hôn nhân ?

Trả lời : Tôi chỉ có ít điều để nói chuyện đó. Theo thiên ý, yêu đương là rất tốt. Về hôn nhân, chớ có hấp tấp, các bạn hãy thận trọng. Hãy chắc chắn rằng bạn đã sẵn sàng dẫn thân một lần cho tất cả, trong mọi trường hợp cho suốt cả cuộc đời. Đó là một điều nghiêm trọng, bởi vì nếu bạn đâm đầu vào hôn nhân mà không biết nhiều về điều bạn làm và sau một tháng hay một năm, chuyện đã bắt đầu khó êm đẹp, bạn sẽ thấy trước một sự chia ly. Về mặt pháp luật, ly dị là có thể được. Khi chưa có con cái, còn có thể chấp nhận được. Nhưng trong trường hợp ngược lại, không phải như thế nữa. Là cha mẹ, các bạn không thể chỉ lo cho các chuyện tình và lạc thú cho các bạn. Phải nghĩ đến con cái, các bạn phải có một trách nhiệm đạo đức với chúng.



Nếu các bạn ly dị, con cái sẽ đau khổ, không chỉ trong chốc lát mà suốt cả cuộc đời. Một người hình thành theo cha mẹ. Nếu nó thấy cha mẹ cãi cọ không ngừng và cuối cùng ly dị, tôi nghĩ rằng trong sâu xa của nó, một cách vô thức, người ấy rất đau khổ. Đó là một dấu ấn in sâu xa và một thảm kịch. Một hôn nhân đích thực không quyết định vội vã. Thế nên tôi khuyên các bạn tiến hành thận trọng và chỉ sau khi thấy rằng có sự hòa hợp với nhau. Như vậy, sự kết hợp sẽ hạnh phúc. Một gia đình hạnh phúc là một bước tiến đến một thế giới hạnh phúc.

Khi hai người yêu nhau, lòng bi mẫn, sự dịu dàng của họ có thể diễn thành hai cách : một cách kèm theo những tình cảm khổ sở, cách kia thì không. Khi những đam mê xung động vắng mặt, các bạn sẽ nhận thấy rằng tình yêu lớn mạnh và sáng tỏ theo ngày tháng. Thời gian càng trôi qua, nó càng vững chắc. Khi những đam mê xung động phủ trùm nó, nó chỉ bùng cháy vài ngày rồi tắt.

Câu hỏi : Tôi không có cảm giác là mình là một người có khả năng. Tôi phải làm gì với nó trong tư cách là một người sơ cơ tập sự thiền định ?

Trả lời : Bạn chớ có ngã lòng. Tiềm năng thì đồng nhất cho tất cả mọi người. Cái khiến bạn nói : “Tôi chẳng ra gì” là một cảm giác sai lầm. Đó hoàn toàn là một sự tưởng tượng. Bạn đánh giá thấp chính bạn. Bạn có khả năng suy nghĩ như mọi người, bạn có thiếu nó đâu ? Nếu bạn có ý chí, bạn có thể làm điều khiến bạn vui lòng. Cái khiến bạn nản lòng, được cái gì hết. Một thái độ như thế không đem lại cơ hội nào cho bạn thành công. Trong Phật giáo, có nói rằng mỗi người là chủ nhân của chính mình. Bạn có khả năng với tất cả.

Câu hỏi : Vai trò của một vị thầy trong thực hành là như thế nào ? Có cần thiết phải có một vị thầy không ?

Trả lời : Vâng, nhưng tất cả tùy thuộc vào mức độ của giáo lý... Tư tưởng Phật giáo tổng quát có thể nghiên cứu trong sách không cần có thầy. Nhưng một số chủ đề thì phức tạp. Khó có thể tiếp cận được với chúng bằng cách đọc sách mà không nhờ một người kinh nghiệm để bình giải và chỉ dạy. Một cách tổng quát, một vị thầy là cần thiết.

Câu hỏi : Ngài đã đề cập đến chuyện phụng sự. Loại phụng sự nào chúng ta có thể làm cho xã hội Tây phương ?

Trả lời : Nếu bạn giúp đỡ chỉ một người, đó đã là giúp đỡ. Có nhiều cơ hội để đem lại sự trợ giúp của mình trong môi trường giáo dục, trong những

trường học, những đại học... Nhiều anh và chị Thiên Chúa giáo đang phụng sự ở những nơi đó, điều tôi thần phục và hoàn toàn gương mẫu cho những Phật tử. Vậy bạn có thể trực tiếp làm lợi ích trong lãnh vực giáo dục và sức khỏe. Nhưng bạn cũng có thể làm việc trong một công ty hay xưởng máy. Ở khắp nơi, bạn có khả năng giúp đỡ người khác. Có thể đó không phải là cách trực tiếp, nhưng bạn đã phụng sự xã hội một cách gián tiếp. Và chuyện bạn làm thế để có một số tiền lương không ngăn cản việc mọi người được hưởng lợi từ đó ; nhưng tốt hơn thực hiện nó với một động lực tốt bằng cách thử nghĩ rằng : “Tôi làm việc này trong ý định giúp đỡ những người khác”. Rõ ràng, nếu bạn chế tạo súng đại bác hay đạn, thì sẽ có vấn đề. Tạo ra những hỏa tiễn mà nghĩ không ngừng : “Tôi làm nó vì lợi lạc cho những người khác” thì hết nước ; điều này rất là giả dối.

Câu hỏi : Người ta có thể đạt đến giác ngộ mà không rút lui khỏi thế giới ?

Trả lời : Chắc chắn. Từ chôi thế gian có nghĩa là bỏ đi sự luyến ái với thế gian, và không phải là bắt buộc phải cách ly với nó. Chính mục đích của Phật pháp là phụng sự người khác, và để làm điều này, phải sống ở giữa họ. Bạn không cần tự cắt lìa với xã hội.

Câu hỏi : Từ khi ngài đến xứ sở này, trong suốt cuộc hành trình, ngài có thấy những điều ngạc nhiên hay hấp dẫn đặc biệt tác động đến ngài ? Tôi tò mò về những cảm tưởng của ngài với xứ sở của chúng tôi.

Trả lời : Không, không có gì làm tôi ngạc nhiên đặc biệt. Rõ ràng, đây là một xứ sở vĩ đại. Tôi nghĩ rằng nó khá tự do về sự dị biệt của tư tưởng và những truyền thống, đó là điều tốt. Tôi nhận thấy ở đây con người nói chung là cởi mở và thẳng thắn. Tôi thích điều đó.

---o0o---

## **NHỮNG TÀI SẢN CỦA PHẬT GIÁO TÂY TẠNG**

Để định nghĩa ngắn gọn Phật giáo Tây Tạng, tôi sẽ nói rằng nó là nơi ký thác toàn bộ những thực hành đã được truyền bá bởi đạo Phật trong sự chính thống và toàn thể của chúng.

Nó bao gồm, như các bạn biết, cái mà người ta gọi là Tiểu thừa và Đại thừa, mà người ta cũng đặt tên là Thanh Văn thừa và Bồ Tát thừa. Bồ Tát thừa chia thành thừa của những Ba la mật và thừa của thần chú bí mật hay tantra.

Hình thức Phật giáo được thực hành ở Tích Lan, Miến Điện và Thái Lan là Theravada, một trong bốn nhánh lớn của trường phái Đại Chú Giải (Vaibhashika), trường phái giáo thuyết của Tiểu thừa. Mahasamghika, Sarvastivada, Sammitiya và Sthaviravada hay Theravada là tên của bốn nhánh này. Ở Tây Tạng, chúng tôi nhận sự truyền giới từ dòng của một trong bốn phái, là phái Sarvastivada nằm trong trường phái Đại Chú Giải.

Vì chia thành bốn phái, những nhà Theravada tuân thủ 227 giới luật, trong khi chúng tôi là 253. Những hệ thống của chúng tôi đồng nhất với những sắc thái này, bởi vì cả hai theo những giáo huấn của Tiểu thừa. Thế nên chúng tôi có thể nói rằng trong Phật giáo Tây Tạng, chúng tôi áp dụng những giới luật tu viện của Tiểu thừa đối với tất cả những gì liên hệ đến những sinh hoạt giới luật, đến những thệ nguyện giữ gìn giới luật qua những nghi thức mà sự thi hành cho phép tôn trọng những thệ nguyện này.

Thêm nữa, chúng tôi thực hành những phương pháp thiền định dẫn đến đại định (samadhi), những cái mà Vasu-bandhu diễn tả trong Những kho tàng của hiểu biết (A tỳ đạt ma Câu Xá Luận) – chắc chắn thuộc về Tiểu thừa – cũng như ba mươi bảy phẩm trợ đạo, điểm trung tâm quanh đó tạo thành con đường Tiểu thừa : những thực hành người Tây Tạng theo phù hợp với những gì các nhà Theravada thuyết giảng.

Những giáo lý của Đại thừa phổ biến rộng rãi, chinh phục Trung Hoa, Nhật Bản, Triều Tiên và một vài vùng của Đông Dương. Chúng được xây dựng trên những kinh điển đặc biệt như Tâm kinh hay kinh Pháp Hoa, là những bản văn của Bồ Tát thừa. Toàn thể kinh sách của Đại thừa đặt nền trên sự thức tỉnh về nguyện vọng vị tha nhắm đến Phật tánh và trên sự thực hành sáu hoàn thiện (sáu ba la mật) đi kèm.

Liên hệ đến cái nhìn về tánh Không, có hai trường phái tư tưởng trong lòng Đại thừa : trường phái Duy Thức (Chit-tamatra) và trường phái Trung Đạo (Madhyamika), những phương pháp của chúng đặt nền tảng trên trí huệ và đại bi, cũng được áp dụng với hình thức đầy đủ của chúng trong Phật giáo Tây Tạng.

Về Mật Chú thừa – hay tantra thừa – quả là giáo lý của nó đã được truyền bá ở Trung Hoa và Nhật Bản, nhưng bốn loại tạo thành toàn bộ phương pháp luận của nó, tức là những tantra hoạt động, tantra thực hiện, yoga tantra và tantra yoga tối thượng, thì chỉ có ba loại được truyền bá trong các xứ ấy.

Tantra yoga tối thượng hình như không được truyền đến, mặc dù có thể có vài trường hợp riêng lẻ thực hành bí mật. Trong những cái được đem vào Tây Tạng, ngoài yoga hoạt động, yoga thực hiện và yoga tantra, còn có nhiều tantra thuộc loại tối thượng.

Vậy thì sự thực hành của Tây Tạng bao gồm mọi phương pháp của cả ba thừa Phật giáo. Toàn bộ những kỹ thuật này cho phép liên kết sự thực hành Kinh giáo và Mật giáo để truyền rộng từ Tây Tạng đến những vùng Mông Cổ, Nội Mông và Ngoại Mông, những người kalmouk... Chúng cũng xâm chiếm những vùng Hy Mã Lạp Sơn của Népal, Sikkim và Bhutan. Sự thực hành của Tây Tạng như thế là một hình thức toàn bộ của Phật giáo, tôi không nói thế để phô trương, mà để đem đến cho chủ đề những yếu tố cho phép đi vào sâu.

Phật giáo Tây Tạng gồm có bốn phái : Nyingma, Kagyu, Sakya và Gelu, chúng còn phân thêm nhánh. Phái Nyingma giới thiệu cả chín thừa, sáu lập trên Kinh giáo và ba trên những tantra, thêm vào đó còn phải tính đến những hệ thống thoát thai từ những bản văn được khám phá (terma).

Người ta tìm thấy trong lòng bốn phái Phật giáo Tây Tạng một sự nẩy nở các “chuyên đề” ; tuy nhiên, mỗi phái đều nêu ra một hệ thống chặt chẽ những thực hành thống nhất cả kinh giáo và tantra. Đó là do sự kiện, trong cuộc tìm kiếm thực tại như thực, chúng đều quy chiếu vào kiến giải mà trường phái Hệ Quả của Trung Đạo (Prasangika-Madhyamika) bảo vệ. Và đối với động cơ và những hành động vị tha, chúng theo cùng phương pháp để lĩnh hội ý hướng vị tha nhắm đến giác ngộ và thực hành sáu hoàn thiện.

Đâu là bước đi của một người cầu đạo muốn làm việc trên kinh giáo và tantra để kết hợp chúng ? Trước tiên, về bên ngoài hạnh kiểm của anh ta phải hợp với kỷ luật của Tiểu thừa. Ví dụ, những thiền giả cư sĩ Tây Tạng, dầu cho họ thực hành những tantra, phải tôn trọng những lời thệ nguyện cư sĩ của Tiểu thừa và bên ngoài có một lối sống hợp với giới luật đó. Rồi ở bên trong, anh cần tu hành và phát triển tâm thức để đánh thức và làm tăng trưởng nơi anh ý nguyện vị tha đạt được giác ngộ, mà từ bi là gốc rễ. Và cuối cùng, một cách bí mật, trong thực hành thiền định về thân bốn thân, anh đi vào sự tập trung vào những kinh mạch, những giọt căn bản và những khí (năng lượng), để phát triển khả năng tiến bộ trên con đường.

Ở Tây Tạng, chúng tôi đánh giá tất cả những phương diện thực hành này là tương hợp với nhau ; chúng tôi không thấy có một mâu thuẫn nào giữa kinh

giáo và tantra, như nóng với lạnh ; chúng tôi xem sự thực hành cái thấy tánh Không và sự thực hành những hành động vị tha không có gì trái nghịch nhau. Bởi thế, chúng tôi hòa hợp hai hệ thống này để tạo thành một thực hành thống nhất.

Tóm lại, nguyện vọng vị tha đạt đến giác ngộ là nền tảng từ đó khai triển tất cả một loạt thực hành đại bi ; và giáo lý tánh Không là cội nguồn từ đó lưu xuất những phương pháp kinh nghiệm cái thấy sâu xa. Để dẫn dắt tâm thức mỗi lần càng gần hơn với cái thấy tánh Như của các hiện tượng, thiền định là cần thiết.

Trong lãnh vực này, hành giả phải đạt đến chánh định (samadhi) và sử dụng một sức mạnh đáng kể để thông thạo nó ; về mặt này, yoga về hóa thân tỏ ra là một dụng cụ đặc biệt thích hợp, vì nhờ nó mà có được một chánh định là sự thống nhất của chỉ và quán. Những kỹ thuật này phải đặt trên một sự duy trì gắt gao đạo đức.

Để tóm tắt sơ đồ đầy đủ của thực hành theo Tây Tạng, bên ngoài cần giữ giới luật của Tiểu thừa, bên trong phải trung thành với kinh giáo Đại thừa bằng sự đánh thức lòng vị tha, tình thương và đại bi và một cách bí mật duy trì sự thực hành Mật thừa.

Sau tổng quan về sự thực hành với những đường nét lớn, tôi sẽ đưa ra vài khái lược về những mặt đặc biệt của nó. Tất cả những hệ thống tư tưởng Phật giáo và không Phật giáo xuất hiện ở Ấn Độ được thiết lập trên nguyên lý tìm kiếm hạnh phúc và trên sự phân chia những hiện tượng thành hai nhóm : các sự vật được sử dụng và những người sử dụng sự vật. Những người Ấn Độ không Phật giáo nhấn mạnh vào tự ngã sử dụng sự vật ; xây dựng những lý thuyết của họ trên sự quan sát rằng tự ngã tự biểu hiện cho tâm thức như là người sử dụng tâm và thân, như là người nhận biết sướng và khổ – điều làm cho chúng hình như có khác biệt với tự ngã – họ kết luận rằng tự ngã có một hiện hữu riêng và xem nó như một thực thể khác biệt với thân và tâm, nó là yếu tố của tái sinh từ đời này sang đời khác.

Nhưng người Phật giáo không chấp nhận nguyên lý một tự ngã hoàn toàn riêng biệt, một thực thể khác với tâm và thân ; họ khước từ ý niệm một tự ngã thường hằng, độc nhất, độc lập. Tóm lại, bốn pháp ấn được tuyên bố để chấp nhận một giáo lý chính thức là Phật giáo gồm :

1. Tất cả mọi sự có sanh là vô thường.
2. Tất cả hiện tượng bị nhiễm ô đều là khổ.

3. Tất cả là không có tự ngã.
4. Niết Bàn là an tĩnh.

Sự khước từ một tự ngã riêng biệt với thân tâm là nguyên nhân cho sự xuất hiện những chủ đề về cách thức tìm kiếm tự ngã trong tương quan với tâm thức và các uẩn vật lý trong tư tưởng Phật giáo.

Phái Trung Đạo tự chủ (Svatantrika-Madhyamika), phái Duy Thức (Chittamatra) và phái Đại Chú Giải (Vaibhashika) chủ trương rằng một yếu tố phát sinh từ năm uẩn thân tâm là nguyên lý của tự ngã. Nhưng theo phái được tán thành nhất là phái Hệ Quả của Trung Đạo, không có cái gì trong năm uẩn thân tâm mà người ta có thể chủ trương hay diễn tả như là tự ngã.

Mọi trường phái này đều chủ trương vô ngã, nhưng thế không có nghĩa là một sự phủ nhận tuyệt đối tự ngã. Phái Hệ Quả của Trung Đạo xác nhận rằng tất cả mọi tìm kiếm một tự ngã như nó hiện diện một cách cụ thể với tâm thức chúng ta chẳng đạt đến đâu cả. Theo cách ấy, nó không thể chỉ ra được bằng phân tích. Cái cần được sự phân tích chỉ ra là sự “tự hữu”, và chính sự không có tự hữu này mà con đường Trung Đạo đề cập đến khi nó nói về vô ngã : nhưng ngược lại, nó chủ trương một tự ngã, một cái Tôi hay một người mà người ta đặt tên một cách quy ước trong tương quan với tâm thức và thân thể.

Mọi lý thuyết Phật giáo đều chủ trương pratitya samut-pada, duyên sanh, sự sanh khởi hỗ tương. Một trong những điểm giáo lý của nguyên lý này là : sự xuất hiện của mọi hiện tượng vô thường là tùy thuộc vào một toàn bộ những nhân và duyên, như vậy những sự vật hiện diện theo cách tùy thuộc nhau. Duyên sanh còn nói lên một ý nghĩa khác : tất cả mỗi hiện tượng đều được đặt tên – hay hiện diện – trong tương quan với toàn thể những phần tử của nó.

Khi đi vào những thí nghiệm cho các hạt va chạm nhau để chia nhỏ vật chất, các nhà vật lý chứng minh nguyên lý này, theo đó những hiện tượng được đặt tên tùy theo toàn bộ những phần tử của chúng, những phần tử ấy được gọi là những hạt căn bản.

Một điểm thứ ba còn xác nhận lý thuyết duyên sanh : những hiện tượng chỉ hiện hữu một cách danh tướng. Điều đó có nghĩa là những sự vật không hiện hữu một cách khách quan trong tự chúng, bởi tự chúng, mà tùy thuộc vào một sự đặt tên chủ quan. Nói rằng những hiện tượng hiện diện hay được đặt tên trong tương quan với một tâm thức ý niệm nó quy cho chúng tên này tên

nọ không có nghĩa là không có những vật thể bên ngoài các giác quan, như phái Duy Thức chủ trương : theo phái này, những sự vật chỉ là những tri giác của thức, nhưng mặc dầu từ chối thực tại ở bên ngoài của chúng, phái ấy không nói rằng ngay cả sắc, thọ... cũng không hiện hữu.

Dưới ánh sáng của ba giải thích này, ý nghĩa của duyên sanh mỗi lúc một sâu xa hơn. Vì sự hiện hữu của tự ngã, người hiểu biết những đối tượng, tùy thuộc vào những yếu tố khác, nó không độc lập mà tùy thuộc. Giả thiết về sự độc lập của nó bị loại trừ, tự ngã tất yếu không có tự thể. Vậy thì, thực tại của tự ngã, người ta biết sướng và khổ, chính là sự không có tự thể độc lập, vô tự tánh. Khi lý thuyết này soi sáng, nó phản chiếu tức thì trên cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Chúng ta bắt đầu có thể chế ngự những phiền não.

Những tình cảm tham đắm đến do chúng ta đánh giá quá cao hoặc quá thấp những hiện tượng bằng cách gán cho chúng những phẩm chất hay khuyết điểm mà tự chúng không có. Sự tưởng tượng của chúng ta làm mạnh thêm đối tượng và làm bốc cháy những xúc cảm của chúng ta, đến nỗi khi chúng ta mắc vào ham muốn hay thù hận một người nào, có khi chúng ta thấy nó cùng cực hấp dẫn hay đáng ghét. Xúc cảm bắt buộc chúng ta như là nó có thật một cách khách quan. Về sau, khi nó lùi lại rồi, dù chỉ nghĩ đến chuyện đó thôi, người ta đã muốn cười ; tình cảm xâm chiếm tâm thức chúng ta không còn đó nữa. Đó là bằng chứng ham muốn và thù hận in vào vật gì đều làm phóng đại và hư hỏng thực tại. Sự thấu hiểu những tiến trình này giúp đỡ nhiều cho chúng ta để chế phục những đam mê hàng ngày.

Sự kiểm soát tâm thức tùy thuộc vào khả năng thấy sự vật như chúng thật sự là và không qua những vọng tưởng của chúng ta. Chánh kiến là một yếu tố của trí huệ, nhưng phải thêm vào đó một yếu tố phương pháp.

Trong ý định nào chúng ta cố gắng đạt được trí huệ ? Nếu chúng ta chỉ nhìn thấy lợi ích cho riêng mình, trí huệ sẽ bị giới hạn. Để tỏa sáng, nó cần được nâng lên cao bởi tình thương, đại bi, sự ân cần chăm sóc người khác ; nó trải rộng hiển mình phụng sự cho họ. Trí huệ và phương pháp kết hợp với nhau như vậy. Khi những vọng tưởng không làm méo mó nó, tình thương thì tràn đầy lương tri và mãn cảm.

Khi sự ân cần và lòng bi mãn thoát khỏi những tình cảm tham đắm được soi sáng bởi cái nhìn thấy thực tại rõ ràng, chúng thấu đến những kẻ thù của chúng ta. Đó là một tình thương bao la hơn tất cả. Thông thường, tình thương thì quá thiên vị, quá trộn lẫn với chấp thủ để có thể chỉ gọi đến cha

mẹ, bạn bè... Nhưng khi người ta thấu hiểu bản chất rốt ráo của sự vật, yêu thương trở thành một vận động tự nhiên và thuần khiết. Để tiến bộ về phía giác ngộ, người cầu đạo phải hòa hợp trí huệ và phương pháp vào cái hàng ngày. Trong cách sống bên ngoài, nó có thể dùng giới luật của Tiểu thừa và tu hành trong sáu ba la mật của Đại thừa như kinh điển điển tả ; nếu, hơn nữa, nó thực hành tantra trong yoga hóa thân, chánh định sẽ thiết lập và an trụ một cách nhanh chóng.

Đó là con đường mà người Tây Tạng dùng đến trong thực hành hàng ngày của họ, thế nên tôi gọi chúng là “những cửa cái của Phật giáo Tây Tạng”.

---o0o---

## **THIÊN ĐỊNH**

Nếu các bạn hỏi tôi : “Con người có các quyền không ?” tôi sẽ trả lời có, vì một lý do rất đơn giản. Ý niệm bẩm sinh biểu lộ nơi mỗi người dưới hình thức “cái tôi” khiến chúng ta tự nhiên mong ước được sung sướng và từ chối khổ đau. Hy vọng và sợ hãi là những tình cảm chính đáng của cái tôi. Chúng đủ để biện minh cho quyền của con người cần được hạnh phúc và không khổ đau.

Trong thế giới, biết bao người đi tìm một con đường để đạt đến mục tiêu này, mỗi người xem sự thực hành của mình là tốt nhất ! Mọi kế hoạch phát triển xã hội, đề ra trong năm hay mười năm, không đề nghị gì hơn là cải thiện số phận của mọi người. Nhưng người ta có thể nhờ đến những phương tiện khác để thực hiện nó. Những phương pháp tôi sắp nói với các bạn thì khác với những cái thường được dùng. Chúng không nhờ đến các phương tiện bên ngoài như tiền bạc, mà nhờ vào khả năng chuyển hóa tâm thức. Trong quá khứ, một số đông những hiền triết đã tư duy về vấn đề này. Họ đã hoàn thành những kỹ thuật hoàn thiện và chuyển hóa tâm thức để nó biết hướng về những người khác. Đó chẳng phải là mục tiêu chung của chúng ta sao ?

Vậy cần nghiên cứu chúng xứng đáng với tất cả sự tôn trọng, khám phá những đặc thù, rút ra cái phong phú, cái tinh chất ; nhưng trên tất cả, là sự áp dụng vào cuộc sống hàng ngày cho phép thu được phần tốt đẹp nhất. Những lời dạy này như thế mới mang tất cả ý nghĩa của chúng.

Về những nguyên lý triết học, chúng chỉ có âm hưởng thật sự trong sự thực hành nếu chúng dựa trên một dòng tâm thức được điều phục tốt. Chính ở nơi



đó mà thiền định là căn bản suốt con đường, và hơn nữa, ngay từ lúc khởi đầu.

Nhưng chúng ta hãy để lý thuyết ở đó, và nếu các bạn muốn, chúng ta hãy trực tiếp đi vào kinh nghiệm.

Để bắt đầu hãy chú ý vào tư thế của các bạn : các bạn hãy ngồi, đặt chân sao cho dễ chịu. Giữ xương sống thẳng như một mũi tên. Lưng bàn tay phải nghỉ ngơi trên lòng bàn tay trái, bốn ngón tay ở dưới rốn. Những ngón cái chạm nhau tạo thành một tam giác. Trong vị trí này, hai bàn tay nối với điểm của thân thể ở đó người ta làm khởi sanh nội nhiệt. Hơi nghiêng đầu. Miệng và hàm thư giãn, lưỡi áp vào nóc họng, đầu lưỡi tiếp xúc với răng. Mắt thư giãn và hướng về phía dưới ; không cần thiết chăm chú vào chót mũi. Nếu điều này không đòi hỏi cố gắng nơi bạn, hãy nhìn mặt đất trước mặt, mí mắt nhắm một nửa ; nếu chúng tự nhiên nhắm lại, hãy để chúng làm. Nhưng khi tâm thức an định trên mục tiêu nương dựa của thiền định, không thể để cái thấy trước mắt làm xoay hướng khỏi cái nương dựa của thiền định.

Những người mang kiếng như tôi, sẽ nhận ra rằng khi cất kiếng đi quang cảnh chung quanh trở nên mờ : người ta ít bị xao động hơn ; trái lại, phải coi chừng bị hôn trầm. Hãy ghi nhận cái gì thích hợp với các bạn hơn khi thiền định quay mặt hay quay lưng vào vách. Quay mặt vào vách, các bạn có thể sẽ ít phóng tâm. Hãy làm những thí nghiệm, kinh nghiệm cá nhân là cái tốt nhất để phân định sự việc.

Trong những kỹ thuật khác nhau, đều có đề nghị một đối tượng quan sát. Đó là một cái nương dựa bên trong hay bên ngoài tùy trường hợp. Chẳng hạn tâm thức là một cái nương dựa bên trong cho thiền định.

Nhưng chúng ta hãy để tâm thức đó và dùng một đối tượng bên ngoài như là thân của một vị Phật, nếu cái đó làm bạn cảm hứng, nhưng các bạn cũng có thể chọn cây thánh giá hay biểu tượng nào khác thích hợp với mình. Hãy hình dung đối tượng bằng tâm thức, khoảng một mét trước mặt, ngang tầm hông mày, với kích cỡ khoảng năm xăng ti mét. Hãy tưởng tượng ánh sáng phóng xuất từ nó và nó có một sức nặng nào đó. Hình dung về trọng lượng làm tránh khỏi xao động, và hình dung về ánh sáng tránh khỏi sự buông thả sức chú tâm. Hãy duy trì sự chú tâm, biết rằng hai yếu tố cần để ý : sự sáng tỏ và sự vững vàng của hình ảnh. Hãy tập điều tiết cái nhìn bên trong của các bạn.

Các bạn có thấy hình ảnh nào của tâm thức không ? Xung quanh có phá rầy các bạn không ? Nếu có thì chớ ngần ngại, hãy nhắm mắt lại. Một màu đỏ xuất hiện chẳng ? Nếu những sự vật bên ngoài ảnh hưởng đến cái nhìn của bạn và nếu một màu đỏ xuất hiện khi bạn nhắm mắt, đó là dấu hiệu sự chú tâm của các bạn còn quá hướng về tri giác nhãn quan. Hãy đem nó lại vào tri giác tâm thức.

Cái làm hại sự ổn định của đối tượng và làm cho nó bập bênh lay động, chính là xáo động tạo cử hay phóng dật. Để chấm dứt, hãy đưa tâm thức rút lui sâu hơn trong chính nó để giảm bớt cường độ mà bạn đã đặt vào việc thấy hình ảnh. Tiến trình nội tâm hóa này được hỗ trợ bằng cách đem vào một nốt trầm hơn, một điểm trầm trong tư tưởng. Bấy giờ xảy ra một sự nói lỏng căng thẳng tâm thức và người ta có khả năng tập chú vào đối tượng hơn.

Nhưng an định sự quán tưởng chưa đủ, hình ảnh còn phải rõ nét. Trở ngại cho sự chính xác là hôn trầm : một sự thả cho chìm lặng liên tục trong đó tâm thức sa vào. Nó bắt đầu bởi sự trở nên mơ hồ, rồi nếu người ta chú ý được, nó lướt vào một trạng thái hôn mê, không còn thấy đối tượng và chìm trong một thứ sương mù. Người ta còn có thể rớt vào giấc ngủ. Khi các bạn cảm thấy hôn trầm đến, các bạn hãy tăng cường độ mạnh của tri giác, lay động sự uể oải này. Để làm việc này, hãy nghĩ đến hoặc là một sự gì thích thú khiến bạn vui lên, hay nhìn ngắm một quang cảnh rộng rãi, để tâm thức có thể vượt lên sự uể oải của nó và hồi tỉnh. Hãy dùng kinh nghiệm của các bạn để bắt lấy những thiếu sót của sự chú tâm và hòa điệu trở lại dụng cụ tâm thức. Hãy tập thư giãn hay trái lại siết lại sự quan sát của các bạn. Và khi các bạn giữ chắc chắn hình ảnh trong bán kính của sự chú tâm, hãy kiểm lại độ sáng tỏ và ổn định của nó.

Để thực tập sự trông coi này, người ta nhờ vào nội quán. Khả năng này có vai trò rất đặc biệt để kiểm nghiệm chính xác tâm thức có xáo động hay hôn trầm, phát triển khi sự chú tâm trở nên đủ mạnh. Với một sự tập luyện chú tâm và nội quán, người ta có thể cắt đứt sự phóng tâm và hôn trầm từ những dấu hiệu đầu tiên của chúng. Đây là sơ lược người ta thực hành thiền định trong sự quan sát một đối tượng bên ngoài như thế nào.

Kỹ thuật thứ hai là nhìn ngắm chính tâm thức, bằng cách duy trì nó tỉnh thức, tự nhiên, không để cho những tư tưởng quay lại dòng những biến cố quá khứ cũng không dự phóng về tương lai. Người ta an trụ như thế, không có sự tạo tác ý niệm.

Các bạn có ý nghĩ gì về chỗ tâm thức các bạn cư ngụ không ? Có lẽ các bạn có cảm tưởng nó nằm trong vùng mắt ? Điều đó chẳng có gì đáng ngạc nhiên. Con mắt và tâm thức thường hòa hợp với nhau. Nhất là bởi cái nhìn mà chúng ta có ý thức về sự vật. Thật vậy, chúng ta tin cậy những tri giác giác quan đến độ chúng ta thường lẫn lộn chúng với tri giác ý thức của chúng ta. Tuy nhiên, đó là hai lãnh vực khác biệt. Một ví dụ cho phép chứng minh điều đó : khi sự chú ý của chúng ta bị lôi kéo theo một tiếng động, chúng ta không nhận ra cái trong tầm nhìn của chúng ta nữa ; điều này chứng tỏ rằng ngoài những tri giác giác quan có một tri giác ý thức có thể lơ là với những thông điệp thuộc về mắt để nghiêng về những thông điệp thuộc về tai.

Với một sự tu hành siêng năng, sau cùng người ta thoáng thấy tâm thức : người ta cảm nhận nó như một thực thể thuần túy sáng ngời và thông hiểu, với một khả năng tri giác mọi sự và tự đồng hóa với bất cứ sự vật gì chỉ với đủ duyên hội hợp. Nhưng trừ phi một đốm lửa đến từ ngoài đốt lên hoạt động về tưởng, tâm thức vẫn trống không, trong trẻo, trong suốt như nước.

Khi bản tánh của nó hiển lộ như vậy – và kinh nghiệm này là tất cả cái gì người ta có thể biết về nó – đó là một dấu hiệu : lần đầu tiên, người ta nhận ra đối tượng bên trong của loại thiền định này. Giờ phút tốt nhất để thực hành kỹ thuật này là buổi sáng sớm khi tâm thức trong sáng và linh hoạt. Một nơi chốn yên tĩnh là điều đáng mong ước.

Bây giờ chúng ta sắp nghiên cứu một phương pháp khác để phân biệt bản tánh tối hậu của con người. Trên nguyên tắc, những hiện tượng được xếp thành hai phạm trù : một mặt, có các uẩn của tâm và thân – những vật mà cái tôi sử dụng – và mặt kia là cái tôi sử dụng chúng.

Hãy lấy một ví dụ. Khi chúng ta nói : “John đến”, cái tên này chỉ một con người nhất định. Tên ấy là thân thể anh ta chăng ? Không. Nó chỉ tâm thức anh ta chăng ? Nếu như vậy, sao chúng ta không nói “tâm thức của John” ? Tâm thức và thân thể được xem như những yếu tố mà con người sử dụng. Người ta đã không nói rằng có một cái tôi phân biệt với thân thể và tâm thức sao ? Khi chúng ta tuyên bố : “Tôi có một thân thể xấu xí” hay “Tôi có một tâm hồn xấu xí”, chúng ta diễn dịch tình cảm sâu xa rằng cái tôi này là một cái gì khác với thân và tâm của chúng ta, phải thế không ? Bây giờ trở lại với John : cái con người này, nó không phải là thân nó cũng không phải là tâm nó, con người ấy có bản chất gì ? Mỗi người có thể tự hỏi như thế. Các bạn hãy quy chiếu vào chính các bạn và tự hỏi : cái tôi này ở đâu so với tâm thức

và thân thể ? Thân thể không phải là tôi, nhưng khi nó bệnh, điều ấy không ngăn cản tôi xác nhận rằng “tôi” bị bệnh. Khi cần, chẳng phải là người ta đi đến chỗ hy sinh một bộ phận của thân thể mình cho sự an toàn và sung sướng của cái tôi sao ? Thân thể không phải là cái tôi, tuy nhiên có một tương quan giữa hai cái đó. Sự khổ đau của thân không phải là không có sự khổ đau của cái tôi. Và khi mất nhận hình ảnh của một vật, tư tưởng diễn dịch chuyện ấy thành : “tôi” thấy nó.

Bản chất cái tôi này là gì ? Làm thế nào nó xuất hiện với các bạn ? Ngoài mọi tạo tác nhân tạo của tâm thức các bạn có thể nói cái tôi của các bạn có một bản thể riêng biệt đối với tâm thức và thân thể của các bạn không ? Tìm tòi kỹ lưỡng, các bạn có tìm thấy nó không ? Hãy tưởng tượng rằng người ta tố cáo bạn : “Anh đã ăn cắp cái này”, “anh đã trấn lột người kia”, bạn cảm thấy gì tức thời khi bạn nghĩ : “Tôi ư ? Hoàn toàn sai lầm !” Vào chính lúc đó, cái tôi xuất hiện với bạn như thế nào ? Hình như nó không cứng chắc ? Không có cái gì cụ thể, cố định, chắc chắn xâm chiếm tâm thức bạn trong ý nghĩ : “Không phải tôi”, có phải thế không ?

Cái tôi này, bề ngoài có vẻ rất cứng chắc, rất cụ thể, rất độc lập, trong nhiều trường hợp tự xác định mình với một chủ quyền cương quyết thực ra là cái có rất ít dấu vết hiện hữu. Và trạng thái không hiện hữu này chính là cái mà từ vô ngã chỉ định. Cái tôi sơ khai không qua một kiểm nghiệm nào tự biểu thị bằng “Tôi muốn cái này... tôi sắp làm cái kia”, là một cái mà người ta có thể chấp nhận sự hiện hữu tương đối của nó. Sự không hiện hữu cái tôi không tương, giả tạo này, không có thực tại tự lập và khách quan, cái vô ngã của cá nhân, đó là điều hành giả khám phá ra khi phân tích cái tôi.

Sự không hiện hữu tự thân của cái tôi là một thực tế tối hậu. Về phần cái tôi được cảm nhận thấy trong bối cảnh quy ước của nó, ngoài mọi phân tích, cái tôi tùy thuộc vào một tổng thể những điều kiện và làm căn cứ cho những khái niệm quy ước về tác nhân, hành động..., nó là một thực tế quy ước. Dầu những hình tướng bên ngoài thế nào, khi chúng ta tiến hành một tìm hiểu bằng phân tích, chúng ta đến kết luận rằng cái tôi tự hiện hữu chỉ là một ảo ảnh trong một trò ảo thuật.

Người ta tra hỏi bản tánh tối hậu của con người như vậy. Và mọi tìm kiếm trên những sự vật mà con người sử dụng cũng tỏ ra không kết quả tương tự : chúng có cùng tính chất tánh Không như cái tôi, và cũng như cái tôi, chúng hiện hữu ngoài mọi phân tích. Nhưng, dù là quy ước, sự hiện hữu của cái tôi nằm trong mạng lưới của vui và khổ, làm thức dậy lòng bi mẫn và vị tha cần

thiết. Và về mặt chân lý tối hậu – vô tự tánh của mọi sự – chúng ta phải trau dồi trí huệ. Khi lòng từ bi và trí huệ hòa hợp nhau trong thực hành, sự hiểu biết càng sâu xa và ý niệm nhị nguyên biến mất ; bởi vì người ta càng thâm nhập ý nghĩa của tánh Không, thì người ta càng ít tin vào những hình tướng nhị nguyên. Tâm thức trở nên tinh tế, tiến dần về những mức độ càng lúc càng vi tế và cuối cùng, chuyển hóa thành tâm thức căn bản nhất, nền tảng nhất : tâm thức bản nhiên của tịnh quang. Bây giờ nó trầm mình trong sự quân bình thiền định, vắng bật mọi tri giác nhị nguyên, chứng ngộ trực tiếp tánh Không, hòa lẫn với nó, cả hai trộn lẫn hài hòa thành một vị độc nhất. Mọi sự sáng tạo có thể nhậm vận, tha hồ trong cái hương vị này nó ban phát một vị duy nhất cho sự đa tạp của những sự vật. Kinh nghiệm này có tên là : “Tất cả trong một vị, một vị nơi tất cả.”

Câu hỏi : Tại sao thiền định buổi sáng thì thích hợp ?

Trả lời : Có hai lý do chính. Khi người ta thức dậy sớm, mọi trung tâm thân kinh được hưởng một sự tươi tỉnh thuận lợi cho thiền định – đó không phải là trường hợp những giờ khác trong ngày có được. Mỗi người đều biết qua kinh nghiệm lúc bình minh, sau một giấc ngủ ngon, người ta cảm thấy tươi tỉnh và khoan khoái. Buổi tối, tôi không thể suy nghĩ chính xác nữa và chính sau khi thức dậy cái trốn thoát tôi hồi hôm tự động sáng tỏ. Đó là dấu hiệu rằng những khả năng tâm thức bén nhọn hơn vào buổi sáng.

Câu hỏi : Xin ngài nói về sự thiền định trên âm thanh của thần chú ?

Trả lời : Trong thiền định với những thần chú, sự quan sát nhắm vào hoặc trên một âm thanh bên ngoài, đó là sự trì tụng miệng, hoặc trên một âm thanh bên trong, đó là sự trì tụng bằng tâm thức. Cũng có những âm thanh sinh ra cùng với hơi thở ; chúng theo hơi thở vào và hơi thở ra trong cùng âm độ với thần chú. Trong sự thực hành này, người ta quán tưởng những chữ đặt trên một đĩa mặt trăng, hay những chữ tỏa ánh sáng đặt ở trái tim. Nếu thích hợp, các bạn có thể quán tưởng rằng bạn hiện diện ở đó, ở trong thân thể bạn như đang trong nhà bạn. Nếu các bạn có khuynh hướng đặt đề tâm thức trong vùng hai mắt, hãy quán tưởng ánh sáng ở phía sau hai mắt vừa nghĩ mãnh liệt rằng bạn đang ở chính giữa vòng sáng này. Tiếp theo, đưa nó xuống đến trái tim và bạn vẫn ở giữa vòng tròn tạo bằng những chữ thần chú. Thực hành như vậy đều đặn, các bạn sẽ cảm thấy cuối cùng bạn thực sự có mặt ở chỗ đó, và các bạn thấy những chữ ở quanh bạn. Các bạn có thể đọc nó bằng tâm thức trong khi đang trì chú, mà không động môi. Có nhiều thứ kỹ thuật khác nhau.

Câu hỏi : Những phương tiện nào hữu hiệu nhất để vượt qua những khó khăn khi thiền định ?

Trả lời : Kinh điển kể ra năm lỗi làm chướng ngại thiền định và tám đối trị để loại trừ chúng. Lỗi thứ nhất là đã dượt lười biếng, thứ hai là quên những lời dạy liên quan đến đối tượng – hay sự kiện mất cái thấy đối tượng hành thiền ; tiếp theo là hôn trầm và xáo động, rồi sự thất bại trong việc áp dụng những thuốc chữa thích hợp cho mỗi chướng ngại này. Cái thứ năm là sự sử dụng không thích đáng cái đối trị, nghĩa là người ta vẫn tiếp tục áp dụng khi không còn cần đến nữa. Để chống lại đã dượt lười biếng, người ta dùng đức tin một cách tiên nghiệm. Một đức tin đặt nền trên sự hiểu biết rằng chánh định có những công đức chủ chốt cho giác ngộ. Không có nó, những đỉnh cao của con đường không thể nào đạt tới được. Một niềm tin như thế làm nảy sinh ước mong tinh thông về định. Ước mong thúc đẩy cố gắng cho phép thành công. Đến lượt mình, cố gắng sanh ra sự mềm dẻo linh hoạt mà chức năng chủ yếu là giải thoát thân và tâm khỏi những sự trì chướng của chúng ; thoát khỏi sự cứng đờ, chúng trở nên có khả năng thực hành mọi thực tập tâm linh với sự hiệu quả hoàn toàn. Niềm tin, ước mong, cố gắng và mềm dẻo linh hoạt là bốn phương thuốc áp dụng cho sự đã dượt lười biếng.

Khi người ta mới bắt đầu, nên làm những buổi thiền định ngắn. Các bạn chớ đi quá sức mình ; những thời mười lăm phút là đủ rồi. Ở giai đoạn này, phẩm chất quan trọng hơn sự kéo dài, và quá hơn một phần tư giờ, các bạn sẽ dễ ngủ. Thiền định lúc ấy chỉ dùng để phát triển một khuynh hướng buồn ngủ. Đó không chỉ là một thời gian uổng phí, mà còn là một nếp xấu, khó xóa bỏ sau đó.

Vậy hãy bắt đầu những buổi ngắn và thường. Các bạn có thể làm chúng từ tám đến mười sáu lần trong một ngày. Một khi tiến trình trở nên quen thuộc với các bạn, thiền định của các bạn sẽ cải thiện và có chiều kéo dài một cách hoàn toàn tự nhiên. Trong thực hành định, tiến bộ biểu lộ bằng cảm tưởng đã trải qua rất ngắn thời gian trong một buổi thiền trong khi thật ra nó đã khá lâu. Ngược lại, nếu tỏ ra dài quá, đó là dấu hiệu nên rút ngắn lại những thời thiền. Đó là một điểm quan trọng trong lúc ban đầu.

Câu hỏi : Trong Phật giáo có vấn đề những mức độ tri giác khác nhau và những đối tượng thích ứng với những mức độ này. Ai là người biết của những cách thức tri giác khác nhau ấy đối với mỗi mức độ kia ?

Trả lời : Thật vậy, có nhiều mức độ của tâm thức và những cách thức tri giác về sự vật. Nhưng vì những mức độ tâm thức này và những cách thức tri giác của chúng tất cả đều thuộc về dòng tâm thức, nên tầng thường hằng của cái tôi đơn giản, thì cái tôi đơn giản là người biết của các thứ ấy. Điều này có trả lời cho câu hỏi của bạn không ?

Trong những lý thuyết Phật giáo khác nhau, một số chủ trương rằng những cách thức tri giác khác nhau cấu thành cái tôi. Nhưng phái Hệ Quả Trung Đạo (Prasangika-Madhyamika) phái được đánh giá cao nhất vì sự sâu xa của những quan điểm, chỉ chấp nhận một cái tôi đơn giản được mệnh danh phát xuất từ dòng tâm thức.

Câu hỏi : Cái gì có ý thức về cái tôi ?

Trả lời : Cái tôi biểu lộ dưới nhiều phương diện khác nhau. Đôi khi, nó hình như thực sự phân biệt với những hợp thể của thân tâm, như thể nó có sự thường tồn, nhất thể và khả năng hiện hữu tự thân. Trong vài trường hợp khác, nó không thật sự khác biệt với các hợp thể, mà biểu hiện như người đảm đương, làm chủ các hợp thể đó, như một thực thể bản chất, tự lập, tự trị. Hay có khi, không được tâm thức tri giác nó xác nhận, nó tự tạo thành chứng cứ cho thực tại của nó bằng cách thức hiện hữu riêng biệt của nó. Dưới một góc độ khác, nó hình như hiện hữu tự nó, như không cần đến một sự đặt tên.

Và cuối cùng, trong một cái nhìn khác, mặc dầu cái tôi “hình như” hiện hữu tự nó, chúng ta không hình dung ra, quan niệm được cái gì khác ngoài một cái tôi suông. Trong những quan niệm kể trên, quan niệm cuối cùng là cái độc nhất mà người ta có thể chấp nhận một cách luận lý.

Cái tôi là cái gì ? Khi chúng ta sàng lọc nó qua cái sàng của sự phân tích, những tìm kiếm của chúng ta đều vô ích. Chúng ta tha hồ khảo sát những cơ cấu tâm thức, thể xác, chuỗi liên tục hay hệ thống bao trùm mọi yếu tố này, chúng ta cũng không khám phá ra được cái gì là cái tôi.

Trong một ánh sáng lơ mờ, một người có thể thấy một cuộn dây trong góc là một con rắn. Nhưng nếu người ấy nhìn gần, anh ta sẽ không tìm thấy con rắn, không ở trong những yếu tố riêng rẽ cấu thành sợi dây, không ở trong toàn thể những yếu tố đó, cũng không ở trong chuỗi liên tục của mọi yếu tố được quan sát từ trong khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Con rắn chỉ hiện hữu trong tâm thức của con người sợ hãi. Về phần sợi dây thừng, người ta sẽ không tìm thấy ở nó bất kỳ yếu tố nào chứng minh rằng nó hiện hữu trong tư cách con rắn. Theo cùng ví dụ, sự tìm kiếm cái tôi trong những cơ

cấu của thân và tâm, là những căn cứ cho hình dạng của cái tôi, đều không có kết quả. Và giả thiết một cái tôi khác biệt với những căn cứ này không duy trì được nữa.

Đến giai đoạn này, nếu chúng ta thử kết luận cái tôi hoàn toàn không hiện hữu, thì cái biết quy ước từ chối điều ấy. Cái tôi rõ ràng có mặt. Bởi vì kinh nghiệm thông thường chấp nhận nó một cách quy ước mặc dầu sự kiện nó tỏ ra vắng mặt giữa những yếu tố mang tên nó, vậy chúng ta nói rằng nó hoàn toàn là danh xưng và chỉ hiện hữu nhờ vào ý niệm và chủ quan.

Những hợp thể của thân và tâm, nền tảng của sự hiện hữu thuần túy danh xưng này, gồm nhiều mức độ khác nhau, từ những cái thô sơ nhất đến những cái vi tế nhất. Tâm thức vô thủy, mà dòng chảy xuyên qua mọi kiếp sống, là cấp độ vi tế nhất của chúng. Thế nên nói rằng cái tôi được đặt tên nhờ vào khả năng ý niệm hóa, so với dòng tâm thức vô thủy vô chung là chỗ nương dựa chính của danh xưng. Bởi vì cái tôi có một hiện hữu thuần túy danh xưng đặt nền trên dòng tâm thức này, người ta có thể kết luận rằng, ngoài cái ta hiện hữu một cách ý niệm, nó không có một hiện hữu riêng biệt nào. Sự kiện một vật không có quyền tự lập bằng những phương tiện riêng tư của nó là điều chúng ta hiểu là “vô ngã”. Có lẽ các bạn tự hỏi : “Nếu cái tôi và những sự vật chỉ hiện hữu một cách ý niệm, thì ai ý niệm chúng ? Ai đặt tên cho chúng ? Tôi ? Các bạn ? Người nào can thiệp trong quá khứ, trong hiện tại ? Hay có một khả năng nào khác chăng ?”

Ở đây nữa, loại phân tích tương tự được dùng để thử tìm kiếm đối tượng đang được tra hỏi. Nhưng, một lần nữa, sự tìm kiếm của các bạn chỉ là vô ích. Thật vậy, cái hiện hữu bởi ý niệm chỉ hiện hữu một cách ý niệm, danh xưng.

Đức Phật đã tuyên bố : tất cả những hiện tượng chỉ là đặt tên, và sự đặt tên chỉ là một sự đặt tên. Tánh Không, nó cũng vậy, là Không, và chính đức Phật cũng vô tự tánh. Tánh Không tránh cho chúng ta khỏi rơi vào cực đoan chấp thực có ; và sự kiện những sự vật rớt ráo không phải không hiện hữu bởi vì chúng hiện hữu như là những sản phẩm duyên sanh cho phép không nghiêng về cực đoan của sự không có một cách tuyệt đối.

Câu hỏi : Tâm thức đến từ đâu ?

Trả lời : Theo chúng tôi, tâm thức là một sản phẩm của tâm thức. Nó không thể từ một cái khác. Những phân tử không có khả năng tạo ra một thực thể



sáng tỏ và hiểu biết. Vật chất không có khả năng sản xuất ra chất thể của tâm thức. Và tâm thức cũng không thể là nguyên nhân chất thể của vật chất.

Phái Duy Thức chủ trương rằng vật chất và tâm thức là một thứ độc nhất và đồng nhất – thực sự không có cái gì hiện hữu ngoài tâm thức. Phái Hệ Quả của Trung Đạo không chấp nhận lý thuyết này. Nó cho rằng tâm thức không chống lại sự phân tích, bởi vì tâm thức và vật chất là hai cái khác biệt. Người ta không thể nói đến yếu tố tâm thức ngoài điều nó là sự tiếp nối của những khoảnh khắc của tâm thức. Đó là lý do tại sao không có khởi nguồn, điều này làm cho sanh tử cũng không có nguồn gốc. Trong sự tương tục của mình, tâm thức không có bắt đầu, không có chấm dứt. Tuy nhiên, một vài trạng thái của tâm thức có một khởi đầu và không chấm dứt, trong khi những cái khác không có khởi đầu nhưng có chấm dứt.

Câu hỏi : Câu hỏi của tôi nhắm vào hai chân lý. Chân lý quy ước giả thiết sự hiện hữu tự thân của chủ thể và đối tượng và chân lý tối hậu thì ngược lại. Điều đó rõ ràng, nhưng khi người ta nói rằng chân lý quy ước không khác với chân lý tối hậu, tôi thấy điều ấy rất khó hiểu.

Trả lời : Phái Hệ Quả không chấp nhận, ngay trên bình diện quy ước, sự hiện hữu tự thân của chủ thể và đối tượng. Những trường phái tư tưởng thấp hơn làm lẫn trong sự giải thích của họ về hệ thống này, đến mức cho rằng các nhà Hệ Quả rơi vào chủ nghĩa hư vô, đoạn diệt. Nghĩa là dưới con mắt của họ, phái Hệ Quả không chấp nhận ý tưởng về một hiện hữu tự thân, riêng biệt cho các hiện tượng. Chúng tôi không chủ trương hai chân lý là một, mà là những yếu tố của cùng một thực tại. Thật vậy, chúng bài trừ lẫn nhau, như lòng bàn tay và lưng bàn tay. Cũng thế, xác nhận rằng cái tôi quy ước là cơ sở, và vô tự tánh là cách thể hiện hữu của nó, nghĩa là tánh Không là tính cách căn bản của nó, bản chất nền tảng của nó. Cái tôi thô sơ và tánh Không của nó là một thứ và đồng nhất. Nhưng trong khi cái tôi thô sơ là một sự hiểu biết được chấp nhận về phương diện quy ước, thì tánh Không của nó là một khám phá của hiểu biết được chấp nhận về phương diện tối hậu : cái tôi không phải là tánh Không – cái này bài trừ cái kia. Hai chân lý cấu thành hai cực của cùng một thực tại độc nhất, nhưng chúng ta phân biệt chúng để có thể nói về chúng.

Tánh Không của chủ thể và đối tượng hiển bày chủ yếu bởi tính cách duyên sanh tùy thuộc lẫn nhau của nó. Vậy thì những khái niệm tùy thuộc và độc lập bài trừ lẫn nhau. Xác định một cái bao hàm sự loại trừ cái kia. Trong ví dụ như con người và chẳng phải con người, người ta không thể phạm trừ hóa

một chủ thể trong một loại này mà không loại trừ sự tùy thuộc vào cái kia và ngược lại. Khi người ta tự hỏi về bản chất của những hiện tượng, tức thì sự tùy thuộc lẫn nhau của chúng được hiển bày, còn sự độc lập của chúng bị loại trừ. Đó chính là cái mà chúng ta gọi là tánh Không, sự vô tự tánh tiềm ẩn nơi đối tượng. Và khi chúng ta nói rằng một hiện tượng là Không bởi vì nó chỉ biểu lộ bởi một hệ thống tương quan tùy thuộc lẫn nhau, chúng ta đang ở ngay trung tâm của hiện hữu. Cái không hiện hữu không thể là tùy thuộc. Khi người ta quen với nguyên lý duyên sinh tùy thuộc lẫn nhau, chỉ sự kiện một vật hiện hữu đủ để giải thích tánh Không của nó.

Trong phần lớn những hệ thống tư tưởng, danh từ “hiện hữu” nói về một cách thể hiện hữu độc lập, tự trị, và không phải là sự vắng mặt của một cách thể như vậy ; thế nên chúng ta tìm hiểu tánh Không trên lý luận của duyên sinh tùy thuộc lẫn nhau với một tư duy về những hàm ý của nó.

Câu hỏi : Xin ngài nói về năm đức Phật ?

Trả lời : Trong những lời dạy, năm đại, năm uẩn (hay năm âm), năm phiền não và năm trí huệ của trạng thái bình thường đều cộng hưởng với những đức Phật của năm bộ.

Ví dụ, đất, nước, lửa, gió và không gian, với tư cách là những yếu tố căn bản của dòng sống của con người, là những cấu thể đòi hỏi được tịnh hóa để cho sự chuyển hóa thành năm vị Phật của năm bộ.

Trong tiến trình cái chết, sắc uẩn, thân xác vật chất của chúng ta tan rã, trong khi một sắc uẩn vi tế hơn đi theo chúng ta vào trạng thái trung ấm cho đến sự khởi đầu của đời tiếp theo. Đến nỗi rằng, nếu chúng ta xem xét sắc uẩn mà không đặt một tấm chắn giữa mức độ vật chất và mức độ vi tế, chúng ta có thể nói đến nó như một dòng chuỗi liên tục vô thủy vô chung. Trong phương diện đã được tịnh hóa, sắc uẩn là Phật Vairochana (Tỳ Lô Giá Na).

Về phần tâm thức, chúng ta phân biệt nơi nó có sáu thức và năm mươi một yếu tố tâm thức, trong đó gồm năm yếu tố có khắp, năm uẩn : uẩn cảm thọ ; hình thức tịnh hóa của nó biểu lộ trong Ratnasambhava (Bảo Sanh Phật) ; uẩn phạm trù hóa (tưởng uẩn), mà phương diện tịnh hóa biểu lộ nơi Amitabha (A Di Đà Phật) ; uẩn của các hành, mà phương diện tịnh hóa biểu lộ nơi Amoghasiddhi (Bất Không Thành Tựu Phật), và cuối cùng uẩn của tâm thức bốn nguyên, mà phương diện tịnh hóa là Akshobya (A Súc Bê Phật).

Nếu các uẩn của chúng ta được tạo thành bằng những phương diện thô sơ và vi tế, thì các uẩn của những đức Phật của năm bộ đặc biệt rất vi tế và phi thời gian.

Câu hỏi : Có phải những uẩn rất vi tế tương đương với những đức Phật của năm bộ ?

Trả lời : Năm uẩn rất vi tế cần được chuyển hóa thành năm đức Phật của năm bộ. Hiện giờ, chúng như tuồng trộn lẫn với những bất toàn thuộc về tâm thức. Khi những bất toàn rút mất, những uẩn này không trở nên thô hơn cũng không tế hơn, bản tánh của chúng vẫn như chúng vẫn là. Nhưng bản tánh ấy cần tách lìa khỏi những cận bã của nhiễm ô để cho các uẩn chuyển hóa thành các uẩn của năm đức Phật của năm bộ. Có lẽ các bạn muốn biết những đức Phật của năm bộ xưa nay vẫn hiện diện trong dòng tâm thức của chúng ta ? Tâm thức này bình thường thì đầy khuyết điểm ; còn sự không có chút khuyết điểm nào là đặc tính riêng của chư Phật và những uẩn hiện nay của chúng ta chưa thể đòi hỏi mức độ ấy. Nói cách khác, chúng ta còn chưa hoàn toàn giác ngộ, nhưng cái được kêu gọi trở nên một vị Phật thì tiềm ẩn nơi chúng ta. Những chức năng này ẩn tàng trong dòng sống của chúng ta là những hạt giống của Phật tánh. Chúng ta gọi chúng là Phật tánh, yếu tính của Như Lai, Như Lai tạng (tathagatagarbha).

Cái sắp chuyển hóa một cách rất đặc biệt thành thân và tâm một vị Phật, đó là yếu tố sáng tỏ và hiểu biết thuần túy của tâm thức vi tế nhất, kết hợp với năng lực có nhiệm vụ chuyên chở, phương tiện để “cỡi lên”, mà chúng ta gọi là “khí”.

Khi sự chuyển hóa thành tựu, tâm thức trở thành tâm thức toàn trí của một vị Phật. Tôi nói đến tâm thức đang làm chúng ta sinh động hiện giờ, chứ không phải một tâm thức nào đó đến từ nơi khác. Bản tánh Phật là nội tại nơi bản tánh con người, đó không phải là một sản phẩm nhập cảng từ ngoài...

Chính tinh túy của tâm thức cho phép xác nhận điều đó. Bản tánh thuần túy sáng ngời và thông hiểu của nó không ô nhiễm bất cứ khuyết điểm nào. Những nhiễm ô không tham dự vào đó. Ngay cả với sự hiện diện của những phiền não ký sinh, bản tánh của tâm thức vẫn chỉ là sáng ngời và thông hiểu. Và lại, đó chính là cái làm cho chúng ta có thể giải thoát khỏi thức tình phiền não.

Không có gì chống đối lại với điều chúng ta suy nghĩ rằng những đức Phật của năm bộ của “tình trạng bình thường” ngay lúc này vẫn hiện diện nơi

chúng ta. Cũng như người ta có thể nói ba thân của một vị Phật trong “tình trạng bình thường” vốn đã hiện diện. Nhưng không thật là những vị Phật vô nhiễm, giác ngộ, vô lậu và đầy đủ mọi phẩm tính.

Nếu chúng ta khuấy động nước của một cái ao, chúng ta thấy nó trở nên đục bùn, nhưng chính bản tánh của nước không bị dơ nhiễm. Chỉ cần chúng ta cho phép nó trở lại yên tĩnh, để bùn lắng xuống đáy và nước hoàn lại sự trong sạch ban đầu của nó.

Người ta làm thế nào để tâm thức trở lại sự trong sáng vốn nguyên của nó ? Người ta làm sao loại bỏ những yếu tố dơ nhiễm của tâm thức ? Người ta không lột bỏ chúng bằng cách vung vẩy ở bên ngoài cũng không bỏ mặc chúng, mà là đưa vào những đối trị mạnh mẽ bằng con kênh của thiền định. Để rõ ràng hơn, hãy lấy ví dụ về sự giận dữ.

Sự giận dữ được kích động bởi những ý tưởng hão huyền chúng che mờ chân lý. Khi một người làm chúng ta điên tiết, chúng ta thấy người ấy thế nào ? Chúng ta có một tri giác rõ ràng sống động về người ấy. Không phải người ta nói rằng người ấy cưỡng đặt lên chúng ta sự hiện diện của nó như thể nó có quyền hiện hữu một cách tự mình sao ? Đối với chúng ta, người ấy hình như thực sự cứng chắc, rất hung hăng, và những xúc cảm cá nhân của chúng ta cũng bóp chặt chúng ta với cùng một sức mạnh.

Chủ thể và đối tượng hình như hiện hữu cũng mạnh mẽ, cũng cụ thể như nhau. Mỗi cái hình như được phú cho cái quyền tự làm mình hiện hữu, cái khả năng hiện hữu bởi nhân cách riêng biệt, độc lập của nó. Nhưng, một lần nữa, những sự vật không hiện hữu theo cách như vậy. Chúng thật ra không có tính cách cụ thể ấy. Chúng ta hãy biết rằng cá nhân không hiện hữu như thế, và ý tưởng sai lầm rằng những sự vật hiện hữu tự thân sẽ yếu đi, và cuối cùng, mũi chích nọc độc của cơn giận sẽ bị nhổ ra cùng với ý tưởng sai lầm đó.

Dấu hiệu chúng ta đang khoáng trương thực tại bằng cách bao trùm đối tượng với những tư tưởng “thích” hay “không thích” là cảm xúc hoàn toàn kỳ diệu hay hoàn toàn ghê tởm mà đối tượng đem lại cho chúng ta. Nhưng sau cơn ấy, sự kiện chúng ta đã có thể tri giác nó như vậy làm chúng ta cười ngất nghẻo. Rõ ràng, cái thấy của chúng ta sai lầm. Một tâm thức đang làm môi cho thất tình lục dục không đặt nền trên cái thực được. Được lý trí thống lãnh, phân tích đối tượng, tự hỏi trên cách thức nào nó hiện hữu và suy diễn rằng nó không hiện hữu tự thân. Điều này đặt nền trên một luận lý đúng đắn.

Thật giống với một vụ xử án, một sự diễn dịch ra những sự kiện dựa trên lý trí và sự thật, cái kia trên những chứng cứ sai lầm. Khi có đủ bằng chứng, sự diễn dịch đúng bài trừ cái kia, bởi vì nó đã được chứng minh đúng.

Tâm thức từ chối hiểu một ý niệm trình diện đồng thời cho nó dưới hai hình thức mâu thuẫn nhau. Khi các bạn đến chỗ thấu hiểu rằng những sự vật không hiện hữu tự chúng, các bạn liền không thể ý niệm được rằng chúng hiện hữu tự thân. Như thế, dần dần, người ta thôi nuôi dưỡng những ý niệm sai lầm và người ta hộ trì một cái thấy đúng về thế giới.

Để đánh thức cái trí huệ sâu xa này, chúng ta phải nhờ vào thiền định. Trong sự thực hành, tâm thức có một khả năng thâm nhập mạnh mẽ. Hiện giờ, nó bị phân tán. Vậy phải gom tụ lại những năng lực của nó để nó có một năng lực lớn. Cũng giống như người ta dùng sức mạnh của nước trong thiết kế thủy điện, người ta dùng thiền định để đưa tâm thức chảy theo một dòng kinh nhất định. Như thế tâm thức sẽ cung cấp sức mạnh tối đa của nó. Khi sự tập trung đã đủ, người ta hướng nó về sự hiểu biết. Và bởi vì tất cả những yếu tố giác ngộ đã tiềm tàng trong chúng ta, không phải tìm đâu xa cả.

Tiến trình tịnh hóa tình xúc dữ dội hoạt động nhờ vào trạng thái tâm thức đầy giận dữ này – nhưng tự nền tảng là sáng tỏ và hiểu biết – nó lỏng động và chuyển thành Akshobhya (A Súc Bệ). Không có cái gì, ngay cả những tình xúc phiền não, có thể làm ô nhiễm bản tánh của tâm thức. Như tất cả những cái gì lưu xuất từ tâm thức, chúng cũng được khởi hoạt từ nguyên thể sáng tỏ và hiểu biết. Mặc dầu sự giận dữ tưởng ra đối tượng theo cách nhiễm ô, nó là một tâm thức, và bởi thế, nó có bản chất là thuần túy sáng tỏ và hiểu biết.

Nếu những yếu tố của Phật tánh đang tiềm tàng nơi chúng ta, chính trạng thái này còn chưa được hiện thực. Nói rằng sự hiện diện của những nguyên nhân của nó ở đây và bây giờ làm thành hiện thể của một đức Phật, đó là mắc vào một nghịch lý mà Dharmakirti đã chế nhạo khi ngài nói rằng trên đầu một ngọn cỏ nơi một con sâu nhỏ đang múa may cũng có hàng trăm con voi đang đứng. Những con voi này là những tái sanh của con sâu trong những đời sau, bởi vì nghiệp ấy đã được ghi vào dòng sống của con sâu. Một điểm khác biệt giữa ví dụ này với Phật tánh : những nguyên nhân tái sanh trong hình thức con voi là những hạt giống chính chúng ta gieo bằng đôi tay của chúng ta, trong khi những hạt giống của chư Phật nằm bộ thì nội tại sẵn nơi bản tánh chúng ta.

Câu hỏi : Ngài có thấy một mối liên hệ nào giữa mặt trời, hay một thần mặt trời, với một trong năm vị Phật của năm bộ ?

Trả lời : Câu hỏi của bạn ngắn, nhưng sự trả lời đòi hỏi vài chi tiết. Trong Phật giáo, mặt trời và mặt trăng có thể nói là những thần “bình thường”. Để hiểu họ ở cấp độ nào, phải biết rằng chúng tôi phân làm ba loại đời sống : cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc. Trong mỗi cõi có nhiều xã hội những vị thiên. Bốn nhóm chánh ở cõi vô sắc và mười bảy nhóm ở cõi sắc. Trong cõi dục, người ta thấy hai loại xã hội : nhóm những vị thiên và nhóm những sinh vật không phải thiên, như con người chẳng hạn. Ở đây, chư thiên chia thành sáu hạng : các thiên của bốn dòng lớn vương giả, cõi trời thứ ba mươi ba, những vị thoát khỏi mọi cuộc chiến tranh, những vị hạnh phúc, những vị hưởng thụ những hóa hiện và những vị kiểm soát những hóa hiện của người khác. Những thần mặt trời và mặt trăng được tính vào cõi trời thứ ba mươi ba. Không có vị nào trong các vị thiên này đã giải thoát khỏi sanh tử luân hồi.

Câu hỏi : Xin ngài nói ít lời về những mạn đà la ?

Trả lời : Trên nguyên tắc, mandala nghĩa là “cái trích chiết ra cái tinh túy”. Từ này có nhiều nghĩa tùy theo văn mạch người ta dùng. Trong vài trường hợp, nó biểu trưng như món quà của toàn thể vũ trụ, với các châu và tiểu châu, được dâng cúng bằng tư tưởng cho những bậc cao cả. Vài mạn đà la được vẽ trên vải, những cái khác làm bằng cát nhuộm nhiều màu. Có những mạn đà la dành cho hoặc định tâm, hoặc cho tâm Bồ đề quy ước, hay còn cho tâm Bồ Đề tối hậu...

Danh từ mạn đà la dùng cho những thực hành khác nhau này chỉ rằng thiên giả có thể trích chiết từ mỗi thực hành một cái gì thiết yếu, tinh túy.

Nhưng mặc dù người ta có thể giải thích những hình vẽ và những biểu tượng được tinh lọc này, ý nghĩa sâu xa của chúng chỉ sáng tỏ từ khi người ta vào trong mạn đà la. Chính lúc bấy giờ người ta có thể trích chiết tinh túy của nó. Nói cách khác, người ta nhận được cảm hứng từ nó. Đó là nơi người ta được “trang hoàng”. Sự ban ân điển mà người ta rút ra từ đó và những chứng ngộ tiếp theo là điều biện minh cho những từ “thăng thiên” hay “trích chiết tinh yếu”.

Câu hỏi : Người ta quyết định thế nào trong việc lựa chọn một vị thầy ? Làm sao người ta biết vị ấy đáng tin hay không ?

Trả lời : Sự lựa chọn của bạn phải theo những nhu cầu và những khuynh hướng của bạn. Hãy suy nghĩ thấu đáo trước khi chọn ai làm thầy. Hãy chắc chắn người ấy thực sự có những phẩm tính. Trong Vinaya, “Luật tạng”, có nói : giống như những con cá dẫu mình sâu dưới đáy tiết lộ sự hiện diện của chúng bằng một gợn sóng trên mặt nước, những khuyết điểm và những phẩm tính của một vị thầy biểu lộ về lâu về dài trong những nét màu của thái độ cư xử. Hãy chắc chắn về sự tham bác của vị ấy, về khả năng chỉ dạy cho bạn của vị ấy. Hãy nghiên cứu cách vị ấy áp dụng những lời dạy của mình và hạnh kiểm hàng ngày. Trong một tantra có nói rằng phải suy nghĩ lâu, dẫu cho điều ấy cần đến mười hai năm. Tôi rất tán dương những câu hỏi của các bạn : chúng nói lên một sự suy tư nghiêm mật về phần các bạn trong những chủ đề ấy.

Bây giờ chúng ta hãy yên lặng và thiền định.

---o0o---

## **TU HÀNH TÂM THỨC TRONG TÁM ĐOẠN KỆ**

Nơi đây là một vườn hoa đẹp đầy nắng. Tôi thấy đủ mọi loại người, nói những thứ tiếng khác nhau, mặc những y phục khác nhau, chắc chắn thực hành những tôn giáo khác nhau. Nhưng giữa chúng ta có một điểm chung : chúng ta là những con người. Chúng ta biết cùng một tình cảm phát xuất từ một “cái tôi”, cùng một mong ước hạnh phúc, cùng một sợ hãi khổ đau. Chúng ta chia sẻ ý tưởng này : “Mong rằng tôi được sung sướng và không có đau khổ.” Suốt đời, ý tưởng bẩm sinh này ở nơi chúng ta, và chúng ta đều có quyền được hạnh phúc và không phải chịu những hành hạ. Trong tất cả những phương pháp được đề nghị để thực hiện mục tiêu này, mỗi người chọn lấy cái mà mình cho là hiệu quả nhất và noi theo trong bước tiến của mình.

Khi chúng ta tự hỏi bản chất của hạnh phúc chúng ta theo đuổi và của khổ đau chúng ta trốn tránh, chúng ta khám phá rằng nó có muôn hình vạn trạng. Tổng quát, chúng ta biết vui và khổ trên bình diện vật lý và tâm thức.

Sự tiến bộ vật chất làm chúng ta thỏa mãn trên bình diện vật lý và làm nhẹ những khổ đau liên quan đến thân xác. Nhưng, thật ra, khó mà trừ hết mọi đau khổ và có được đầy đủ mãn nguyện bằng những phương tiện bên ngoài.

Nương dựa hạnh phúc của mình vào những điều kiện bên ngoài hay vào sự tiến hóa tâm linh thì rất khác biệt. Khởi đầu, sự đau khổ thì như nhau trong

cả hai trường hợp. Tất cả mọi sự khác biệt nằm trong cách người ta cảm nhận nó, âm vang phiền não của nó nhiều hay ít trong tâm hồn, mối tương quan mà người ta có với nó. Sự chọn lựa thái độ thì quyết định cho đời sống của chúng ta.

Nói chung, những tôn giáo đề nghị những nguyên tắc và lời khuyên về cách thức sửa đúng lại tư tưởng, và mọi giáo hội, không trừ ai, đều lo dẫn dắt những tâm thức đến một sự bình an lớn lao hơn, đến sự tự điều phục, đến an trụ trên đạo đức và luân lý. Đến nỗi, trong bản chất của chúng, những tôn giáo rất giống nhau, mặc dầu chúng có mọi hệ thống giải thích triết lý. Nếu chúng ta dừng lại ở những khác biệt này, chúng ta không chấm dứt được, và rốt cuộc chúng ta sẽ đem tới cho nhau nhiều điều xấu vô nghĩa. Chúng ta sẽ rất thận trọng để giữ gìn những nguyên tắc về lòng tốt mà tất cả tôn giáo đều nói với chúng ta.

Một mặt khác, một hành giả, đàn ông hay đàn bà, thật sự là một chiến sĩ dân mình vào một cuộc chiến đấu. Người ấy chiến đấu chống lại cái gì ? Những địch thủ bên trong : vô minh, giận dữ, luyến chấp, kiêu căng là những đối thủ tối hậu. Chúng không đến từ bên ngoài, chúng đã có sẵn và phải bị đánh bại bởi những khí giới trí huệ và thiền định. Tất cả quân dụng là những hỏa tiễn của trí huệ, và để khai hỏa là vũ khí chú tâm : chánh định quán chiếu. Đó là một cuộc chiến tranh hoàn toàn giống những cuộc chiến tranh hoành hành ở thế giới này. Nó có những vết thương, những đau đớn. Nhưng ở đây, sân khấu cho những chiến dịch là không gian bên trong, nghĩa là ở trong lòng của sự tìm kiếm tâm linh và những nguyên tắc tôn giáo gắn liền với sự phát triển nội tâm.

Nói cách khác, chúng ta tiến bộ nhiều trong sự hiểu biết không gian bên ngoài nhờ những dụng cụ của khoa học và của kỹ thuật được hoàn thiện bởi tâm thức con người. Nhưng chính bản chất của tâm thức này là một lãnh vực bao la còn ít được khám phá. Điều này đáng được suy nghĩ.

Bản chất của tâm thức có tuân theo nhân quả không ? Đây là nguyên nhân chất thể của nó ? Đây là những duyên phụ thêm, những tác động... của nó ?

Trong nhiều nguyên tắc nhắm đến sự phát triển tiềm năng của tâm thức, tình thương và bi mẫn là những yếu tố quan trọng hàng đầu. Để đánh thức chúng, giáo lý Phật giáo đã cung cấp những kỹ thuật tinh vi và mạnh mẽ. Thật là một vận may lớn lao khi có tấm lòng, tâm thức tử tế và nồng hậu. Người ta không chỉ tìm thấy ở đó niềm vui, mà còn phân phát cho những người gần



gũi. Chồng, vợ, cha mẹ, con cái, láng giềng, tất cả đều được soi chiếu. Khi thiếu vắng một sự ấm áp như vậy, không ai có hạnh phúc. Những tương quan giữa cá nhân, quốc gia và lục địa thoái hóa vì thiếu thiện tâm và thiện ý. Cái ấy thật quý, rất cần cho phẩm chất của đời sống xã hội. Thế nên cần có vài nỗ lực để phát triển chúng.

Trong mọi mặt mỗi người giống như những đồng loại trong ước ao được sung sướng và không khổ đau. Nhưng mỗi người chỉ là một phần, trong khi những người khác thì vô số. Nếu so sánh sự mãn nguyện của một người với sự mãn nguyện của vô số người khác, rõ ràng là hạnh phúc của số đông phải hơn hạnh phúc của chính mình.

Nếu sự đau khổ thì không chịu nổi đối với chính mình, thì tại sao không như thế đối với mỗi người khác ? Vậy thì làm việc vì hạnh phúc của những người khác là đúng và dùng họ cho ích lợi riêng của mình thì bất công. Để đem tất cả phẩm chất thân, khẩu, ý phụng sự cho họ, phải đặc biệt vô tư, có tấm lòng muốn làm nhẹ bớt sự đau khổ của họ và làm cho họ sung sướng. Không có gì là vô cảm đối với lòng đại bi. Được gọi đến cho một người tu hay không tu, dầu người ta tin sự luân hồi hay không, ai lại không thích nó ? Ngay khi mới sanh ra, chúng ta chờ đợi mọi sự dịu dàng và chăm sóc của cha mẹ. Sau này, khi cuộc đời chúng ta đến hồi kết thúc và khi những khổ đau của tuổi già, chúng ta còn phải nhờ vào lòng tốt và lòng bi mẫn của người khác. Bởi vì điều kiện sống của chúng ta tùy thuộc vào lòng tốt của con người từ lúc bắt đầu cho đến khi chấm dứt, chẳng phải là nên biểu lộ những phẩm chất tâm hồn ấy với họ trong khoảng giữa của cuộc đời mình hay sao ?

Khắp nơi chỗ nào tôi đến, với tất cả những người tôi gặp, tôi khuyên trau dồi lòng vị tha và lòng tốt. Cá nhân tôi đã theo con đường này từ khi đến tuổi biết suy nghĩ ; nó đặc trưng lời dạy Phật giáo.

Chúng ta phải lấy lòng thương người làm nền tảng và thân thể cho sự thực hành của chúng ta. Tất cả hoạt động tâm linh phải được hướng về sự phát triển phẩm chất này cho đến cao điểm. Để thường nhớ nó, chúng ta cần thấm nhuần tư tưởng này, biểu hiện nó ra bằng lời nói, diễn dịch nó trong bài viết. Đó là điều Geshé Gampada Lang-ri-tang-ba (1054-1123) đã làm trong Tu hành tâm thức trong tám đoạn kệ. Những câu kệ này có một gợi cảm mạnh mẽ, ngay đối với người chỉ có lòng nhiệt thành và một đà trớn cho sự thực hành này.

Với ý chí thành tựu  
Hạnh phúc tối thượng của mọi chúng sanh  
Quý giá còn hơn cả ngọc như ý  
Tôi học chăm sóc họ như một kho tàng vô giá.

Chớ có lãnh đạm đối với chúng sanh. Hãy cư xử với họ bằng tất cả tôn trọng mà bạn có đối với một kho tàng nó cho bạn những phương tiện đạt đến những mục đích tạm thời và tối hậu của bạn. Hãy biến mỗi người thành đối tượng độc nhất cho tình thương của bạn. Những người khác phải làm sao thân hơn, quý hơn chính bạn, vì ngay trong bước đầu tiên hướng đến giải thoát, bạn đã cần có họ để trau dồi nguyện vọng vị tha hướng đến giác ngộ tối thượng. Dọc đường, chính trong mỗi tương quan với người khác mà động lực này mạnh mẽ thêm, vì cho những người khác mà bạn hoàn thành những hành động đức hạnh dẫn đến giác ngộ. Và cuối đường, chính vì lợi lạc của tất cả mà bạn thực hiện Phật tánh. Những chúng sanh vừa là mục đích vừa là điểm xuất phát của tất cả sự bùng nổ kỳ diệu này, giá trị của họ là cao hơn nhiều so với viên ngọc quý thỏa mãn mọi điều ước. Bởi thế họ xứng đáng cho tất cả sự quan tâm, tất cả tôn trọng và tất cả tình thương của chúng ta.

Có lẽ bạn nghĩ : “Làm sao tôi có thể đạt đến đó với mọi thứ phiền não đang đè nặng tâm thức tôi ?” Tâm thức chỉ là thói quen, thay đổi chúng dường như nặng nhọc với chúng ta ; nhưng khi tâm thức quen với những thực phẩm mới, khó khăn giảm dần. Như Shantideva nói trong Dẫn thân vào Bồ tát hạnh : “Không có thói quen nào không thu phục được với thời gian.”

Trong mọi chúng hội, tôi học  
Nhìn mình như là kẻ tầm thường nhất  
Nhưng tự đáy lòng và với lòng kính trọng  
Tôi xem người khác với sự tôn quý tối thượng.

Nếu bạn trau dồi từ và bi mà có ý cho lợi ích riêng mình, bạn bị giam vào cái bẫy của sự ích kỷ. Từ đó chẳng có gì tốt. Tốt hơn là có một hướng đi vị tha và hiến tất cả tâm hồn cho sự cứu giúp tất cả.

Gắn liền với tình yêu cái ta, kiêu căng là một tình cảm làm cho chúng ta nhìn những người khác như thấp kém hơn chúng ta, cái này làm hại cho sự phát triển thái độ thương người và kính người. Khi nó biểu hiện ra, phải chống lại nó bằng một thứ đối trị là tự xem mình như thấp kém so với những người khác, dầu họ là ai. Khi đảm đương vị thế này, chúng ta cho phép những phẩm chất của chúng ta tăng trưởng, trong khi nhường bước cho kiêu ngạo,

chúng ta đón rước khổ đau. Kiêu ngạo làm cho chúng ta ghen tuông, hung dữ và khinh thị đối với người khác. Những thứ đó chỉ tạo ra một không khí nặng nề, và như thế căn bệnh xã hội chỉ có nặng thêm.

Chính từ một phán đoán sai lầm mà chúng ta trở nên thâm nhiễm bởi chính mình và chúng ta cảm thấy cao hơn người khác. Phương cách đối kháng với kiêu ngạo là dùng những phẩm chất của những người khác và những khuyết điểm của riêng chúng ta như chủ đề để suy nghĩ. Ví dụ, hãy xem trường hợp con ruồi này cứ vo ve quanh tôi. Dưới một góc cạnh nào, như là con người và một ông tăng, tôi quan trọng hơn con côn trùng bé nhỏ này. Hơn nữa, con vật bé nhỏ đáng thương ấy là sự mở rộng bị che lấp không thể hiện mình cho sự thực hành tôn giáo. Nhưng ít ra nó không hiện mình cho sự sáng tạo những kỹ thuật tinh vi để hoàn thiện nghệ thuật làm hại. Còn tôi, mặc dầu tôi là một con người có một tiềm năng đáng kể và một bộ óc phức tạp, có thể tôi lạm dụng những khả năng của mình. Tôi tự cho là một hành giả, một nhà sư, một kẻ thực hành vị tha, nếu tôi dùng những khả năng của mình trong một chiều hướng sai lầm, tôi còn tệ hơn con ruồi nhiều. Cách suy nghĩ này có kết quả tức thời. Sự xem mình với lòng khiêm hạ để không kiêu căng không có nghĩa là nhường bước cho áp lực của những người mà bước tiến của họ không đúng đắn. Người ta phải đứng lên để chấm dứt những hành động của những người như vậy. Nhưng dù khi bị dẫn đến việc biểu lộ sức mạnh, người ta vẫn có thể giữ một thái độ kính trọng.

Thực tập việc đưa tất cả hành động của mình  
Qua sàng lọc của sự tỉnh thức  
Ngay khi một phiền não cháy bùng biểu lộ trong tôi,  
Đe dọa sự bình an của tôi và của người khác  
Tôi dừng cảm đương đầu với nó và dự phòng nguy hiểm.

Nếu các bạn trau dồi một tinh thần vị tha mà không can thiệp vào những phản ứng tình cảm của bạn, chúng sẽ dẫn đến những xung đột : những hoạt động của sân, kiêu ngạo... là những chướng ngại trong thực hành.

Thay vì nhường cho chúng dần dần lãnh thổ, phải tức thời ngăn chặn sự phát triển của chúng và chống lại bằng những đối trị. Như tôi đã nói ở trước, đó là một bãi chiến trường ở trong chỗ sâu xa nhất của mình. Những địch thủ phải chiến đấu là giận, kiêu, ganh ghét... Không ai trong thế giới này tránh khỏi giận dữ, và tất cả chúng ta đều biết nó chẳng đem đến hạnh phúc nào. Ai có thể sung sướng trong một tâm trạng như vậy ? Có một bác sĩ nào cho giận dữ là phương thuốc chữa bệnh ? Có ai nói rằng giận dữ làm cho sung

sương hơn ? Chúng ta chớ để cho những tình cảm xấu có thể dẫn chúng ta đến những điều thái quá như dưới sự thống trị của chúng và mặc dầu còn ràng buộc nhiều với cuộc sống, người ta đến chỗ nghĩ đến chuyện tự tử.

Một khi bạn biết nhận mặt những phiền não và mọi hình thức chúng có thể khoác vào, chớ có nghĩ, ngay từ dấu hiệu yếu ớt nhất rằng : “Ồ, có sao đâu, nó sẽ qua thôi !” Điều ấy chỉ càng tệ thêm, như một cục than hồng cháy yếu ớt trong một góc nhà. Một châm ngôn Tây Tạng nói : “Chớ thành bạn của những điều “rồi sẽ qua thôi”, bởi vì chính thế mà người ta đặt mình vào chỗ nguy hiểm.” Ngay khi khởi lên trong bạn một tình cảm xấu, hãy nghĩ đến cái đối cực của nó, và nhờ vào trí phán đoán, hãy làm nảy sinh tình cảm ngược lại.

Ví dụ, nếu bạn bị tấn công bởi ham muốn, hãy dẫn dắt tâm thức bạn nghĩ về cái ghê tởm hay chú niệm vào thân thể hay cảm giác. Nếu là giận, hãy làm nảy sinh tình thương ; nếu là kiêu căng, hãy nghĩ đến mười hai nhân duyên hay những phần phụ của các uẩn khác nhau. Cái đối trị căn bản có thể chữa lành mọi phiền não là trí huệ phát hiện tánh Không. Chúng ta sẽ trở lại điều này về sau khi nghiên cứu đoạn kệ chót.

Điểm quan trọng khi một tình cảm quấy rối nổi lên là hãy nhờ tức khắc đến một đối trị thích hợp với nó để chấm dứt nó hoàn toàn, trước khi nó phát triển nhiều hơn. Nếu bạn không làm được như vậy, ít ra hãy thử tách tâm thức bạn khỏi cái làm cho nó phiền não. Hãy đi ra, dạo một vòng hay tập trung vào hơi thở của mình.

Có gì đáng trách trong những phiền não ?

Ngay khi chúng xâm chiếm tâm trí, chúng ta không chỉ tức thời cảm thấy khó chịu, mà những hành động hoàn thành và những lời đã thốt ra là những thứ mang theo đau khổ về sau. Dưới ảnh hưởng của cơn giận, người ta có những lời thô lỗ, người ta dùng đến vũ lực, những người khác có thể bị thương. Những hành động này tạo ra trong tâm thức những xu hướng quyết định sự khổ đau tương lai.

Thế nên có nói : nếu bạn muốn biết xưa kia bạn đã làm gì, hãy nhìn vào thân thể bạn hiện tại. Nếu bạn muốn biết bạn sẽ như thế nào sau này, hãy quan sát cái gì tâm thức bạn làm lúc bây giờ. Đó chính là ý nghĩa của lý thuyết nhân quả Phật giáo : như thân thể và những điều kiện mà chúng ta được hưởng hiện giờ là hậu quả của những hành động quá khứ, thì hạnh phúc và khổ đau mai sau đều nằm trong tay ta ngay lúc này. Tất cả chúng ta mong ước được

hạnh phúc càng nhiều càng tốt, chúng ta từ chối khổ đau đầu nhỏ nhất. Thế nên, biết rằng số phận chúng ta tùy thuộc vào những hành động thiện và bất thiện, chúng ta phải từ bỏ những hành động phát sinh khổ đau và hoạt động với sự chân chính.

Điều đó không có nghĩa chúng ta mơ mộng thành tựu hoàn toàn công việc này trong vài ngày. Nhưng một sự tu hành sẽ cho phép chúng ta loại bỏ dần dần những tư tưởng xấu và tiến về thái độ càng lúc càng hoàn thiện hơn.

Tôi tập thương những người bản chất đa nghi  
Những người bị tội lỗi ám ảnh và đau khổ hành hạ  
Với tôi, gặp họ sẽ như gặp tất cả những kho tàng, tôi đã tìm ra cái quý giá nhất  
Viên ngọc trai hiếm có không ngờ.

Khi chúng ta gặp những người phiền muộn vì một tính cách cau có, vì bệnh hoạn nặng hay vì vài vấn đề khác, thay vì có thái độ dửng dưng, xa cách như người lạ, nên tỏ ra đầy sốt sắng và tình thương với họ, còn hơn là đối với những người khác. Ngày trước, ở Tây Tạng, những người tu hành tâm thức hiện mình săn sóc những người cùi, như một số tu sĩ Thiên Chúa giáo hay các đạo khác còn làm ngày nay. Trong sự thực tập ý nguyện vị tha hướng đến giác ngộ, lòng nhân nhục, khả năng đảm đương một cách tự ý sự khổ đau là những thực hành cần thiết ; và gặp gỡ những người xấu số cho phép chúng ta áp dụng những thực hành ấy là một dịp may sánh với việc khám phá ra một kho tàng vô biên.

Nếu người khác do ghen ghét đối xử tệ với tôi,  
Vu khống, làm nhục tôi và các tổn hại khác,  
Tôi học nhận về phần mình sự thua thiệt không chừa sót  
Và biếu cho họ sự chiến thắng.

Trong những tương quan xã hội, khi người ta cáo buộc bạn một cách sai lầm, rõ ràng với một ác ý, bạn có thói quen tự bảo vệ mình một cách cương quyết. Nhưng cái thông thường theo cách ấy thì không tương hợp với sự tập sự Bồ đề tâm. Sự tu hành sẽ thất bại khi ăn miếng trả miếng như vậy – trừ khi trong một trường hợp đặc biệt và trong một ý định chính xác. Nhưng thông thường, nếu trong một sự ghen ghét hay ác cảm, ai đó đối xử thô bạo với bạn, chửi mắng bạn, thậm chí đánh đập bạn, thay vì trả lời bằng cùng những cách thức đó, tốt hơn là nhận sự thất bại, thua thiệt và để cho người khác chiến thắng. Điều ấy đối với bạn là không tương ư ? Thật vậy, đó là

một đức hạnh khó giữ. Nó chỉ dành cho những ai chỉ có một ý nghĩ trong đầu : phát triển tinh thần vị tha của mình.

Chớ đi đến kết luận rằng một người Phật tử là phải tự bắt buộc mình chịu đựng những tổn thất liên tục và phải chịu một cách tự ý những hoàn cảnh khốn khổ của cuộc đời. Mục đích của sự thực hành này là đạt đến một kết quả quan trọng bằng cách chịu đựng những tổn thất nhỏ. Nếu trong một trường hợp đặc biệt thái độ này không có lợi ích gì, người ta có thể trả đũa một cách cương quyết, nhưng không có thù hận và với một động cơ bi mẫn.

Ví dụ, trong bốn mươi sáu lời nguyện phụ của một Bồ tát, có một điều đòi hỏi phải đứng lên chống lại những ai đang làm một hành động có hại và chấm dứt những hành vi đó của anh ta. Cần phải can thiệp không ngần ngại trong một trường hợp như thế.

Người ta kể rằng trong một đời quá khứ, Thích Ca Mâu Ni, vị Phật từ bi, là một thuyền trưởng của một chiếc tàu chở năm trăm người buôn bán. Thấy rằng một người trong số họ sắp sửa tàn sát bốn trăm chín mươi chín người kia, người thuyền trưởng đã giết chết kẻ sát nhân. Đó là một hành động xấu tuy nhiên có nhiều công đức, bởi vì động cơ của ngài thì đầy bi mẫn. Đó là một câu chuyện tiêu biểu của loại hành động mà một Bồ tát có thể bị bắt buộc phải làm để ngăn chặn người nào làm hại.

Nếu có người mà tôi đã làm cho mọi điều tốt đẹp  
Và tôi hy vọng biết bao nhiêu. Nhưng ngược với mọi lý lẽ  
Người ấy làm tổn thương tôi một cách sâu xa  
Tôi học nhìn thấy người ấy là một người bạn tâm linh tuyệt hảo.

Trên nguyên tắc, khi chúng ta biểu lộ đặc biệt lòng tốt và sự giúp đỡ với một ai, người ấy phải biết ơn chúng ta. Nếu người ấy tỏ ra vong ơn bội nghĩa và xử xấu với chúng ta thay vì cư xử tốt đẹp, chắc chắn là đáng buồn, nhưng sự thực hành vị tha đòi hỏi chúng ta phải có một tình cảm thương yêu còn mạnh mẽ hơn đối với người đó.

Trong Đi vào hành động của Bồ tát, Shantideva nói rằng người nào đối xử với ta như kẻ thù, là người thầy tốt nhất mà ta có thể gặp. Một vị thầy có thể cho chúng ta một tư tưởng lý thuyết về nhẫn nhục, nhưng vị ấy không cho chúng ta những cơ hội để thực tập nó. Chúng ta chỉ thực sự đi vào thực hành khi tiếp xúc với người thù địch.

Tình thương bình đẳng, lòng bi mẫn chân thật cần có nhẫn nhục để phát triển, và nhẫn nhục chỉ lớn mạnh khi người ta thực hành nó. Thế nên, trong thực tập tính vị tha, chúng ta xem kẻ thù như người tốt nhất trong những vị thầy tâm linh, với tư cách như vậy, đó là một người tử tế nhân đức đáng cho chúng ta kính trọng. Không cần thiết rằng những ai hay sự vật gì có một chủ ý tốt đẹp với chúng ta mới gây cho chúng ta sự kính trọng và thương yêu. Những con đường chúng ta mượn để thực hiện, như là sự dập tắt thực sự khổ đau, thì không có chủ ý tốt hay xấu với chúng ta ; tuy nhiên, chúng ta thương mến và kính trọng chúng một cách sâu xa. Khi một người nào là một phương tiện cho sự tiến bộ của chúng ta, dầu họ làm thế với chủ ý hay không, không phải vì thế mà người đó kém hiệu quả, không đem đến ích lợi.

Tuy nhiên, chúng ta có thể nhận ra một kẻ thù, đó là động lực của người ấy và đặc biệt là ý muốn của người ấy muốn làm hại ta. Ví dụ, một nhà phẫu thuật làm chúng ta đau đớn khi mổ xẻ, nhưng vì những ý định của ông ấy thì tốt đẹp, chúng ta không gọi đó là một kẻ thù. Chúng ta dành nhãn hiệu này cho những người muốn điều xấu, và chính là với họ, chứ không phải vị thầy của chúng ta, mà chúng ta có thể thử thách sự nhẫn nhục của mình. Để trau dồi đức tính này, những người thù oán thì không thể thay thế được.

Một câu chuyện Tây Tạng kể rằng, một ngày nọ, một người hành hương đang đi quanh một ngôi chùa chợt thấy một người đang ngồi thiền. Người ấy hỏi ông ta đang làm gì, thiền giả trả lời : “Tôi thực hành nhẫn nhục.” Người hành hương bèn ném cho thiền giả một lời thô bỉ, và tức khắc người kia mất sự bình lặng... Phản ứng này chứng tỏ rằng sự thực hành về nhẫn nhục của hành giả kia chỉ là lý thuyết. Hành giả ấy chưa từng gặp ai mà những hành vi hay lời nói thô bạo dẫn ông ta đến chỗ thực hành. Kẻ thù ban tặng những điều kiện lý tưởng cho một sự thực hành như vậy. Thế nên người cầu đạo đi vào con đường Bồ tát hạnh phải xem kẻ thù với lòng kính trọng lớn lao nhất.

Không có sự khoan dung và nhẫn nhục, lòng bi thật sự không thể cất cánh. Trong đời sống bình thường, cái mà chúng ta gọi là lòng bi chỉ là một hình thức bi mẫn pha trộn với luyện chấp. Đó là điều ngăn chặn không cho chúng ta cảm thấy bi mẫn với những kẻ thù. Chỉ có một từ bi đích thật mới khá rộng rãi để không loại trừ một ai, và người ta đạt đến tâm từ bi ấy bằng một sự làm việc trên chính mình.

Những thời khắc khó khăn thử thách nhất của cuộc đời cũng là những cơ hội để lớn lên về mặt tâm linh. Chúng ta ra khỏi và chín chắn hơn, trong khi ở vào những giai đoạn bi thảm, chúng ta có khuynh hướng mềm yếu, nhu

nhược. Những hoàn cảnh bi thảm bắt buộc chúng ta phải khai mở những nguồn lực nội tâm chưa bao giờ ngờ tới. Chúng ta rút ra từ đó lòng can đảm để giáp mặt với những thử thách mà không bị chìm ngập bởi những xung động nhất thời. Ai là người dạy chúng ta điều đó ? Chắc chắn không phải là bạn hay thầy của chúng ta, mà hẳn là kẻ thù của chúng ta.

Tóm tắt, với tất cả không trừ một ai, tôi thực tập cúng dường  
Trực tiếp và gián tiếp, sự giúp đỡ và hạnh phúc  
Và với tất cả sự kính trọng dành cho những bà mẹ  
Tôi đảm nhận sự đau đớn và khổ não của họ.

Đoạn này gợi đến sự thực hành gọi là “cho và nhận” : trong một nhiệt tình tâm từ, người ta cho người khác hạnh phúc riêng của mình ; và trong một nhiệt tình tâm bi, người ta nhận lấy cho chính mình sự khổ đau và những thứ phát sanh từ đó. Hai đức tính này là chính yếu đối với sự thực hành của một Bồ tát : lòng bi thúc đẩy người ấy làm nhẹ khổ đau của người khác, lòng từ muốn làm cho họ hạnh phúc. Khi trau dồi những đức tính này, mọi sự biểu hiện của khổ đau là dịp để áp dụng cho đi và nhận lấy. Người ta nghĩ thế này :

“Đây là một chúng sanh đang khốn khổ. Người ấy có một mong muốn cháy bỏng được hạnh phúc và được cất đi sự khổ đau. Nhưng nó không biết gì những cư xử tai hại cần tránh, và những thái độ đúng đắn nên có. Một vô minh như thế sẽ cướp đi của nó tất cả niềm vui. Tôi phải đảm nhận nỗi khổ đau của nó và cho nó mọi hạnh phúc mà tôi có.”

Vài người đặc biệt thực sự sở đắc năng lực này, nhưng biến sự thực hành ấy thành một hiện thực không phải nằm trong tầm tay của tất cả. Phần đông chúng ta tự bằng lòng với việc tưởng tượng nó ra. Nhưng chỉ việc nghĩ rằng chúng ta cởi bỏ sự khổ đau của người khác và đảm nhận về phần mình sự khổ đau đó cũng ảnh hưởng tích cực vào tâm thức chúng ta. Ý chí nhằm đạt đến mức độ có khả năng thực hiện điều đó được làm mạnh thêm nhờ vậy. Kết hợp với hơi thở, sự thực hành này cốt ở hấp thụ sự khổ đau của người khác bằng không khí hít vào, và gởi cho họ hạnh phúc trong mỗi hơi thở ra.

Học giữ gìn những sự thực hành này không bị ô nhiễm,  
Thoát khỏi những bại hoại của tám mối lo thế gian,  
Biết mọi sự đều là trò huyễn hóa,  
Tôi sẽ bẻ gãy những mối dây luyến chấp của mình.



Những sự thực hành này liên kết với phương pháp đòi hỏi về phần hành giả một ưu tư đặc biệt đến ích lợi của người khác. Dọc theo sự thực tập, anh ta phải giữ gìn mình khỏi ảnh hưởng của tám sự bận rộn chính chi phối cuộc đời trong thế gian : thích và ghét, được và mất, khen và chê, tiếng tăm và nhục nhã. Nếu những nỗ lực của anh ta được điều động bởi lòng kiêu ngạo, nếu anh ta mong có được danh tiếng, vinh quang dành cho những vị thánh, thì sự thực hành của anh không trong sạch ; nó bị ô nhiễm bởi các mối bận tâm xã hội. Trái lại đức hạnh phải được thực hành trọn vẹn cho ích lợi của tất cả.

Những câu chót của đoạn này dành cho trí huệ. Chúng đưa thiền giả đến ý thức rằng lòng bi, người thực hành lòng bi và những người là đối tượng của lòng bi, cũng đều không thực như những huyền hóa của một nhà ảo thuật : tất cả hình như thực có tự tánh, nhưng không có gì hiện hữu như vậy. Dầu cho cái năng lực tạo ra các hình tướng là thế nào, cả ba yếu tố ấy hoàn toàn không có sự tự hữu. Thế nên chúng giống như huyền hóa. Nếu hành giả thực hành nguyện vọng vị tha hướng đến giác ngộ mà gom góp một hiện hữu riêng biệt tự thân vào cá thể của anh ta, vào những chúng sanh vì họ mà anh ta tu hành và vào chính sự giác ngộ, ý niệm này ngăn chặn anh ta trong sự tiến đến giác ngộ trọn vẹn. Trái lại, anh ta phải điều chỉnh cái nhìn thế nào cho thấu hiểu được rằng chúng không hiện hữu như vậy, mà chúng có mặt theo một cách thế giả tạo và xuất hiện một cách hoàn toàn khác. Khi người ta biết rằng những hiện tượng là những hoa đóm từ mắt sanh ra, người ta từ chối mọi hiện hữu riêng biệt. Trong sự phủ định này người ta không trừ diệt cái nào đã hiện hữu từ trước kia, mà đơn giản chỉ nhận ra rằng cái chưa từng hiện hữu vốn không hiện hữu. Là nạn nhân của một sự hiểu lầm, chúng ta cho hình tướng bên ngoài của các hiện tượng là thật, nhưng những bề ngoài ấy chẳng có gì thật. Bị lừa gạt bởi hình tướng, chúng ta tự tưởng tượng rằng những sự vật thì đúng như chúng ta cảm nhận chúng ; cách nhìn này chìm chúng ta vào trong một cơn xoáy của đam mê mà trong mọi trường hợp đều tàn phá chúng ta. Ví dụ, khi thấy tôi, các bạn nghĩ : “Đây là Đạt Lai Lạt Ma”, và tức thời, tự nhiên trong tâm thức bạn nghĩ rằng Đạt Lai Lạt Ma hiện hữu tự chính nó, độc lập với thân xác nó và ngay cả với tâm thức nó. Nhưng hãy quan sát trực tiếp trên chính mình. Giả sử bạn tên là David. Khi bạn nói về mình, bạn bảo : “Thân thể của David, tâm thức của David”, và bạn tưởng rằng có một David sở hữu thân thể và tâm thức của nó, là những dụng cụ của David. Khi các bạn nói đến Đạt Lai Lạt Ma với tư cách là ông tăng, con người, dân Tây Tạng, bạn có cảm tưởng là bạn đang đề cập đến thân thể và tâm thức của người ấy không ? Hơn nữa, bạn không có cảm giác rằng có một cái gì khác độc lập với những thứ ấy ư ?

Cá nhân hiện hữu, nhưng theo cách thuần túy danh xưng, nhờ vào cái tên dành cho nó. Tuy nhiên, khi thấy ai, chúng ta không có ý tưởng rằng nó hiện hữu do sự đặt tên, nhờ vào thuật ngữ. Chúng ta tức thời nhìn nó như nó có quyền hiện hữu bởi chính nó, một cách tiên thiên, bởi sự tự xác định. Thật ra, những hiện tượng không hiện hữu tự chúng và do chúng. Dầu có vẻ độc lập, chúng tùy thuộc vào những yếu tố khác để hiện hữu. Nếu những sự vật rõ ràng là cụ thể, một khảo sát sâu xa phải cho phép thấy sự hiện hữu cá biệt ấy biểu lộ rõ ràng. Điều đó sẽ trở nên không thỏa mãn được. Khi chúng ta chú tâm về một vật được gọi tên, sự tra vấn phân tích đã không cho phép chúng ta tìm thấy nó. Ví dụ, chắc chắn có một cái tôi quy ước bởi danh tướng, một kẻ cảm nhận sưng khô, một kẻ tích tập nghiệp... Nhưng mọi cuộc tìm kiếm cho ra kẻ đó luôn luôn là vô vọng. Và cũng thế đối với bất kỳ đối tượng quan sát nào. Dù là một hiện tượng bên trong, bên ngoài, thuộc về thân thể ta hay về bất cứ thứ gì khác, khi chúng ta đem vào sàng lọc của luận lý để khám phá cái gì mang tên nó, chúng ta không tìm ra cái gì như thế cả. Tâm thức và thân thể là những chỗ dựa của cảm giác về bản ngã, nhưng nếu chúng ta khảo sát chúng một cách tách biệt, chúng ta không tìm thấy bản ngã nào hết.

Cũng như vậy, thân thể trong toàn bộ của nó được gọi tên theo tổng thể những phần của nó. Nhưng nếu chúng ta biệt lập mỗi một yếu tố tạo nên nó để khám phá bản chất nó là cái gì, chúng ta không tìm thấy cái mà chúng ta gọi là thân thể. Ngay cả những phần tử cực vi cũng có những mặt cạnh, và những phần nhỏ khác hợp thành chúng. Nếu một sự vật gì không thể phân chia được nữa, nó sẽ độc lập, nhưng không có cái gì như vậy. Mọi thứ đều tùy thuộc vào những yếu tố cấu thành mình, chỉ được gọi tên trong tương quan với những yếu tố ấy và chỉ hiện hữu bởi sự ý niệm hóa. Dù khởi từ đâu mỗi nào, không có cái gì được hiển lộ ra từ sự phân tích. Không có một tổ hợp nào phân biệt với các phần tử của nó.

Thế mà chúng ta lại hiểu biết sự vật như chúng hiện hữu một cách khách quan và tự hữu. Vậy thì có một khác biệt giữa hình tướng của chúng và cái mà chúng ta hiểu về thực tại của chúng trong một tiến trình luận lý. Nếu cách mà những hiện tượng tự xác định liên quan đến một cái gì thực, sự tìm kiếm phải đưa ra chứng cứ về cái đó. Mỗi thứ đều có thể làm chứng cho điều này : phân tích rít ráo, người ta bắt buộc phải chấp nhận rằng chúng không thể tìm thấy. Thế nên người ta so sánh nó với những huyền hóa.

Sự kiện chúng ta nhận thấy sự vật theo một cách khác với cách chúng ta khám phá bởi lý trí chứng tỏ rằng hình tướng cụ thể của chúng xuất phát từ một hiểu biết sai lầm thuộc về tâm thức.

Khi người ta không bị lừa dối bởi sự hiểu biết này và người ta biết rằng những sự vật không có hiện hữu riêng biệt và giống như những huyền hóa, ảo giác, thì trí huệ nắm lấy, kết hợp cả hai thứ hiểu biết hình tướng bề ngoài của những hiện tượng và tính trống không mọi hiện hữu riêng biệt của chúng.

Cái nhìn này về thế giới đem lại cho chúng ta điều gì ? Những xúc động độc hại tham muốn, hận thù... nảy sinh từ những phóng ảnh mà chúng ta tạo ra. Chúng ta trùm phủ thực tại của những hiện tượng bằng cảm thức yêu và ghét của chúng ta. Thấy như thế, chúng sẽ có những kích thước mà thật sự chúng không có.

Ví dụ, khi chúng ta tức giận hoặc tham muốn cực độ, đối tượng đánh thức các tình cảm này hình như tuyệt đối đáng ghét hoặc hấp dẫn với chúng ta. Sau đó, khi những đam mê đã lắng dịu, những tình cảm này hình như là rất buồn cười với chúng ta.

Ở đây trí huệ là một sự cứu giúp lớn lao cho chúng ta. Nó là cái rào chắn ngăn cho chúng ta khỏi tuôn vào trong cái loại chuyện giả tưởng này, và khi chúng ta thôi đánh giá thực tại theo yêu và ghét, chúng ta không còn lệ thuộc vào ham muốn và thù hận. Hai nguyên lý được thống nhất trong sự thực hành này là phương tiện nhằm trau dồi thái độ vị tha của từ bi và mặt kia là trí huệ, nhờ nó những hiện tượng hiển lộ tính chất vô tự tánh.

Tôi đọc tụng mỗi ngày những câu kệ này và trong những hoàn cảnh khó khăn, tôi chú tâm thâm nhập ý nghĩa. Tôi rút ra từ đó một sự bồi bổ. Có lẽ chúng cũng soi sáng cho một số người trong các bạn. Chính trong hy vọng này mà tôi giải thích chúng cho các bạn. Nếu thấy chúng có hiệu lực, hãy đưa chúng vào thực hành ; nếu không, cũng chẳng có vấn đề gì, hãy bỏ chúng qua một bên.

Pháp – hay là giáo lý – không phải tạo ra để tranh luận. Chúng ta giữ gìn những lời dạy này được khẩu truyền từ những bậc thầy mà ý định của các ngài là đến để giúp đỡ cho người, và không phải để nuôi dưỡng những sự cãi cọ.

Với tư cách là một Phật tử, nếu tôi bắt gặp mình tranh cãi với một tín đồ của tôn giáo khác, tôi sẽ nghĩ rằng Đức Phật – nếu ngài đang hiện diện – sẽ khiển trách tôi. Giáo pháp chỉ có lý do hiện hữu trong dòng tâm thức của chúng ta là để cho chúng ta kiểm soát được tâm thức đó.

Để kết luận, tôi thỉnh cầu các bạn hãy tức thời trau dồi từ bi càng nhiều càng tốt, sự kính trọng những người khác, sự chia sẻ với nỗi khổ đau của họ. Giữ trong tâm mình ý nguyện cải thiện số phận của người khác và ít ích kỷ hơn. Dù bạn có đức tin tôn giáo hay không có, dầu sự cầu nguyện của bạn gửi đến Chúa hay Phật, điều đó không quan trọng. Điều quan trọng là có lòng, nhiệt thành trong những mối quan hệ hàng ngày. Đó cũng chính là nguyên lý của đời sống.

- \* Những cuộc gặp gỡ toàn cầu ở Hoa Kỳ và Canada.
- \* Những trung tâm Phật giáo ở Hoa Kỳ và Canada.
- \* Hội Á châu, Thành phố New York.
- \* Wisdom's Goldenrod, Ithaca, New York.
- \* Tu viện Phật giáo Lạt Ma ở Hoa Kỳ, Washington, New Jersey.

---o0o---

## **CON ĐƯỜNG GIÁC NGỘ**

Bây giờ tôi muốn nói với các bạn về con đường giác ngộ theo Ba phương diện chính của con đường giác ngộ tối thượng của Tsongkapa.

Trong viễn cảnh một sự giải thoát khỏi vòng sanh tử, trước hết phải nảy sinh lòng mong muốn thoát ra khỏi nó ; vậy thì biểu lộ ý định ấy là bước đầu tiên trên con đường. Nhưng cũng cần thiết trang bị cái thấy chính xác tánh Không ; và nếu hơn nữa, người ta hướng đến sự giải thoát tối thượng và sự thực hiện trạng thái toàn giác của Đại thừa, người ta phải nuôi dưỡng cái gọi là nguyện vọng vị tha thuần khiết để trở nên giác ngộ, tức là một tâm Bồ Đề.

Ý chí muốn thoát khỏi sanh tử, cái thấy chính xác tánh Không và tâm Bồ đề vị tha, đó là ba phương diện chánh của con đường.

Trước khi khởi sự lời giảng dạy, chúng ta thường quen làm tiêu tan những chướng ngại. Theo truyền thống, ở Nhật cũng như ở Tây Tạng, chúng ta làm điều đó bằng cách tụng Bát Nhã Tâm kinh, gồm giáo huấn về tánh Không ; rồi để khuất phục các sinh linh có ác ý và loại trừ những xen lộn khác, chúng ta nhờ vào việc tụng đọc thân chú của một hóa thân thịnh nộ, nhân cách hóa

đức hạnh của trí huệ dưới hình thức nữ giới. Thông thường, chúng ta đếm số lần trì chú nhờ một chuỗi hạt, lần từ ngoài vào trong, để biểu trưng sự hội nhập vào chúng ta những ân điển từ sự cầu kinh ; nhưng khi xua đuổi những chướng ngại, chúng ta lần hạt theo chiều ngược lại, hướng ra phía ngoài. Tiếp theo là sự cúng dường mạn đà la, nhớ lại những công hạnh cao tột đức Phật đã làm trong những đời trước của ngài : trong bước tiến lên trên con đường, ngài đã hứng chịu mọi thử thách, hy sinh thân thể, người thân, tài sản để hiển mình cho việc nghe và thực hành những lời dạy. Vậy, tỏ lòng tôn kính đức Phật, gương mẫu của sự hiến thân quên mình, chúng ta dâng cúng một cách tượng trưng thân thể, tài sản và năng lực tích cực của chúng ta. Chúng ta quán tưởng một hình ảnh toàn thể vũ trụ, nó được tạo thành từ công nghiệp của chúng ta, nhưng trong suốt sự thực hành này, chúng ta tưởng tượng nó đầy những sự kỳ diệu, trang hoàng bằng tất cả các phẩm tính và chúng ta dâng cúng nó trong sự vinh quang này.

Rồi để người dạy giáo lý và những người nghe giữ trong tâm thức ý tưởng quy y và nguyện vọng thuần vị tha cứu độ người khác, chúng ta đọc tụng ba lần đoạn kệ sau vừa suy nghĩ ý nghĩa của nó :

Vào khoảnh khắc này cho đến khi giác ngộ  
Con quy y Phật, Pháp và Tăng  
Nhờ năng lực thiện nầy sinh từ sự nghe Pháp  
Mong rằng con có thể thành tựu trong Phật tánh  
Để cứu giúp những chúng sanh lưu lạc.

Nếu người ta yêu cầu một tham thiền và tư duy đi đôi với đọc tụng, chính vì cần phải thâm nhập ý nghĩa, nhưng cũng bởi vì những kết quả tốt của một hành động tốt cũng như những hậu quả xấu của một hành động xấu đều tùy thuộc vào động cơ của hành động đó. Thế nên những câu kệ này là một sự mời gọi làm kiên cố ý nguyện thuần túy không vương mắc của chúng ta.

Để chấm dứt nghi lễ này, trước khi trình bày giáo lý, chúng ta tán thán Phật với một đoạn trích từ Trung Quán Luận (Madhyamakashastra), mà một trong những vị thầy của tôi, Ku-nu Lama Den-zin-gyel-sen là người khởi đầu :

Con xin đánh lễ đức Gautama  
Do lòng đại bi thuần khiết  
Ngài đã giảng dạy chánh pháp  
Đề cử bỏ những quan kiến sai lầm.

Hôm nay, cái hội họp chúng ta lại ở đây chắc chắn là sự lợi lạc mà chúng ta cùng chia sẻ đối với tư tưởng Phật giáo, và cũng có lẽ là niềm hy vọng rằng những nỗ lực của chúng ta sẽ được đền bù bởi một chút bình an hơn và vài phút nghỉ trong vòng khổ não. Chúng ta đã đến thế giới này với một thân thể mà chúng ta phải nuôi dưỡng, ăn mặc, bảo vệ tốt... nhưng sự an toàn vật chất không phải là câu trả lời cho tất cả. Con người còn có những nguyện vọng khác. Nếu những điều kiện đời sống chúng ta được ưu đãi, nhưng khi tâm thức chúng ta lo âu, suy nhược, chúng ta không thể hưởng thụ. Thế thì, bị thúc đẩy bởi nhu cầu, chúng ta cảm thấy điều khẩn yếu phải tìm kiếm cái bên trong chúng ta đang thiếu để được hạnh phúc, và khi lấp đầy khuyết điểm này, chúng ta cũng tìm thấy sức mạnh để vượt qua những đau khổ về vật lý. Bởi thế, chúng ta hãy chú ý vào hoàn cảnh vật chất, hãy chăm sóc cuộc sống bên ngoài, nhưng những đòi hỏi bên trong của chúng ta cũng cần khá nỗ lực, vì chúng không kém thiết yếu cho cuộc đời chúng ta. Văn minh Tây phương đã có một tiên bộ đáng kể trên bình diện vật chất. Nếu nó cũng tỏ ra dồi dào phong phú trong những kỹ thuật phát triển bên trong bằng với khoa học kỹ thuật của nó, nó sẽ là người tiên phong cho thế giới hiện đại. Khi con người chệnh mảng trau dồi chiều kích này của hữu thể, nó tự biến thành bánh xe của một bộ máy, trở thành nô lệ cho đồ vật ; bây giờ, nó chỉ còn là người trên danh nghĩa. Thế nên, sau đây, chúng ta sẽ nói đến những phương tiện để hướng đến một hạnh phúc bên trong và để khởi đầu cho công cuộc tìm kiếm trong lãnh vực này.

Trong lịch sử nhân loại, nhiều vị thầy đã xuất hiện. Kinh nghiệm của các vị thì có uy tín, các vị lôi cuốn vào đường lối của mình những người tìm kiếm một mức độ đời sống bên trong phong phú hơn, soi sáng cho họ bằng những lời khuyên bảo, dẫn dắt họ bằng những dạy dỗ. Trong những triết học khác nhau góp phần vào kiến thức của nhân loại, nổi bật khuôn mặt của vị thầy tối cao, đức Phật Thích Ca Mâu Ni, mà tôi sắp nói với các bạn đây.

Người ta phân biệt trong giáo lý của ngài nhiều mức độ thực hành, được xác định theo những khả năng của những đệ tử. Có hai thừa phát ra từ đó : Tiểu thừa và Đại thừa. Trong cái sau, đức Phật đã vạch ra một hệ thống kinh điển và một hệ thống châm ngôn tạo thành bản văn toàn bộ của phương pháp. Người ta phân biệt chúng theo những lời dạy đặc biệt từ hóa thân của Phật. Hơn nữa, bốn cách tiếp cận khác biệt phát xuất từ lời dạy của Phật. Chúng ta thấy lại chúng trong bốn phái tư tưởng, phái Đại Chú Giải (Vaibha-shika), phái Kinh Điển (Sautrantrika), phái Duy Thức (Chitta-matra), phái Trung Đạo (Madhyamika). Những giáo lý của hai thừa, của bốn phái tư tưởng cũng như những hệ thống kinh và chú gồm lại khoảng một trăm cuốn sách, được

dịch phần lớn từ sanskrit sang tiếng Tây Tạng. Khoảng gần hai trăm bộ chú giải được các nhà thông thái Ấn Độ trước tác, và cũng được dịch sang tiếng Tây Tạng. Những trước tác trình bày bốn phần chính : những bản văn về giới luật – nghiên cứu những thực hành mà chúng ta có chung với Tiểu thừa –, những bản văn về trí huệ ba la mật, một tuyển tập các kinh, và một phần về tantra. Theo cuốn Vajrapanjara, những giải thích tantra, hệ thống tantra chia thành bốn loại : hoạt động, thực hiện, yoga và tantra yoga tối thượng.

Những hệ thống kinh và tantra – Tiểu thừa và Đại thừa – phổ biến rộng rãi ở Tây Tạng ; những sự khác biệt nhỏ xuất hiện tiếp theo trong giải thích và phương pháp luận ; chúng do những phương pháp truyền thọ khác nhau bởi vài vị thầy và do cách dùng ngữ vựng triết học của các vị. Ngày xưa, Tây Tạng đã biết một chùm sao trường phái, nhưng hiện nay, bốn phái lớn nắm giữ toàn bộ giáo lý : Nyingma, Sakya, Kagyu và Gelug là những hậu duệ của dòng đức Phật, chúng bảo tồn lời dạy của Phật tới ngày hôm nay. Mỗi phái có những tính cách riêng, nhưng dù có những nét riêng đó, chúng cũng phát xuất từ cùng một tư tưởng. Bản văn chúng ta sắp nghiên cứu bây giờ, Ba Phương Diện chính của Con Đường, là một lối đi do ngài Tsongkapa (1357-1419) đề nghị, trong đó những giai đoạn phức tạp của con đường được quy lại trong ba lối lớn để thâm nhập. Mặc dầu tác phẩm này mang tâm vóc của một toàn tập tổng hợp những kinh điển, phải thấy rằng nguồn gốc chính của nó là những kinh điển về Trí Huệ rất ráo. Đây là lý do tại sao bản văn liên hệ đến hệ thống Bát Nhã. Những kinh điển chứa đựng lời dạy hiển nghĩa về tánh Không và lời dạy mật nghĩa về những cấp độ của con đường. Mỗi cái trong ba phương diện chính khảo cứu cái thấy đúng thực về thực tại phát xuất từ những lời dạy hiển nghĩa về tánh Không. Trong Đại thừa, cái thấy đúng thực được trình bày trong sự giải thích của hai phái Duy Thức và Trung Đạo. Bản văn của Tsongkapa chỉ dựa trên Trung Đạo, và rõ ràng trong hai phụ phái của phái Trung Đạo này, ngài đã chọn phái Hệ Quả (Prasangika) mà bỏ qua một bên phái Tự Trị (Svatantrika). Vậy tất cả những gì liên quan đến tánh Không đều được nghiên cứu theo quan điểm phái Hệ Quả. Hai phương diện khác của con đường – ý chí để vượt khỏi sanh tử luân hồi và tinh thần giác ngộ vì người khác – thì phát xuất từ những lời dạy mật nghĩa của những kinh Trí Huệ rất ráo, khảo sát những con đường và những cấp bậc dẫn đến sự giác ngộ. Hai loại bình giải những kinh Bát Nhã ba la mật đã xuất hiện : kiểu mẫu giải thích truyền đến cho Nagarjuna (Long Thọ) bởi Manjushri (Văn Thù) nhắm vào lời dạy hiển nghĩa về tánh Không, và kiểu mẫu được truyền đến cho Asanga (Vô Trước) bởi Maitreya (Di Lạc) về lời dạy mật nghĩa những cấp độ của con đường. Kiểu mẫu thứ hai này được trình bày trong bản văn gốc của Maitreya, Trang sức của Chúng Ngộ

(Abhisamaya-lamkara). Nó gồm tám chương, ba chương đầu bình giải ba sự hiểu biết siêu việt, bốn chương tiếp diễn tả những kỹ thuật của bốn sự tu hành, trong khi chương thứ tám dành cho Pháp Thân liên hệ với Quả. Sự nghiên cứu đối chiếu hai bản văn cho thấy, trong Trang sức của Chứng Ngộ, Maitreya đã được cảm hứng từ những kinh Bát Nhã ba la mật cho phần giáo huấn mật nghĩa của ngài về những giai đoạn của con đường.

Giáo huấn ba phương diện chính của con đường đòi hỏi phải được nghe không chỉ với ý định rút ra từ đó vài lợi lạc cho cá nhân, mà còn bởi vì nó đem lại sức khỏe và hạnh phúc cho tất cả, trong tất cả mọi chiều kích của không gian, bởi vì thực ra tất cả mọi người đều mong cầu được hạnh phúc và không khổ đau.

Bây giờ là bản văn, và như lệ thường đoạn mở đầu tập sách biểu lộ lòng tôn kính với cái gì gây cho chúng ta cảm kích nhất, Tsongkapa đã chọn giữa những đối tượng để tôn kính khác, để tuyên dương “những vị Lạt ma hiện thánh và cao quý”, bởi vì chính nhờ các ngài mà ba phương diện chính của con đường được thành hiện thực. Để hành xử với tư cách Lama, không chỉ mang danh hiệu rất cao trọng này, mà phải có những khả năng nằm trong ba từ “cao quý” (rje), “thánh” (btsun) và lama (bla-ma). Người ta đánh giá “cao quý” là người không lấy hiện tại làm mối lo toan trước tiên, mà chủ yếu quan tâm đến sự trở thành và những vấn đề sâu xa. Cái nhìn của người ấy vượt xa cái nhìn của người bình thường, viễn cảnh của người này chỉ giới hạn trong những bó buộc gia đình trong cuộc đời thường nhật. So với họ, người ấy được nhìn như một nhà tiên phong, một người hướng dẫn cao quý. Người ta gọi là “thánh” bởi vì, tách lìa khỏi mọi hình thức có thể có của đời sống trong vòng sanh tử, người ấy không bị chóa mắt nữa bởi những điều kỳ diệu của thế gian ; chỉ có sự giải thoát có sức hấp dẫn với người ấy. Tinh thần của một bậc thánh – hay của một nữ thánh – chẳng chờ đợi gì từ bên ngoài. Nó hoàn toàn quay về bên trong. Danh từ lama được tạo bằng hai âm, âm đầu la nghĩa là cao, và âm sau ma nghĩa là bài trừ, đem lại cho từ ngữ này ý nghĩa “không ai cao hơn người ấy”. Đó là trường hợp vị lama đã vượt qua lòng thương mình để đến với lòng thương người, vượt qua những mục tiêu cá nhân nhỏ hẹp để đến ước muốn độc nhất là thành tựu ở mức độ cao nhất cho lợi lạc của tất cả.

Khi người ta tiếp xúc với Đại Bình Giải những Giai Đoạn của Con Đường (Lam rim chen mo), một tác phẩm khác của Tsongkapa, những từ cao quý, thánh và lama thuộc về theo thứ tự những con đường của cá nhân ở “khả



năng thấp”, ở “khả năng trung bình” và ở “khả năng cao”. Với người đã có ba cấp độ thành tựu này, người ta gọi là “lama hiền thánh và cao quý”.

Một lama vào ban đầu của thời đại Phật giáo ở Tây Tạng có tư tưởng đặt mối liên hệ giữa ba từ đề tôn vinh này với ba cấp độ của con đường để nói lên đặc tính của một lama, nhưng không nhất thiết phải gán cho các vị ý nghĩa này một cách có hệ thống. Trong những bản văn Phật giáo, giải thích những chữ theo văn cảnh thì thích đáng, nếu không người ta sẽ bị mắc rối trong việc hiểu một bản văn. Sự tôn vinh của Tsongkapa đối với những lama hiền thánh và cao quý là một dấu hiệu kính trọng đối với các ngài. Giữ lòng kính trọng đối với vị thầy là một điều kiện cần thiết để sự thể nghiệm ba phương diện trên biểu hiện trong dòng sống của chúng ta. Khi người ta nghiên cứu những vần của từ “tôn kính” trong tiếng Tây Tạng, chúng diễn tả sự kiện “muốn cho một tình trạng không bị đổi thay hay quẹo qua ngã khác”. Vậy ở đây tác giả biểu lộ ước mong rằng ba chủ đề của giáo lý được là đối tượng cho một sự thấu hiểu không dời đổi, không chuyển hướng.

Tsongkapa có nhiều vị thầy. Ngài được những lama phái Nyingma, Kagyu và Sakya chỉ dạy, chưa kể đến mối liên lạc đặc biệt với Manjushri (Văn Thù Sư Lợi), mà ngài đã nhận ân điển để chứng ngộ cái nhìn trực tiếp, toàn triệt về tánh Không thậm thâm. Hơn nữa tinh túy những lời dạy của Manjushri chính là nguồn gốc của phương pháp tổng hợp đặc biệt này, trong đó mọi giáo lý về con đường được gồm trong ba chủ đề căn bản. Bởi thế chính những vị chân sư này mà ngài nói lên lòng tôn kính của tác giả ngay trong dòng đầu tiên :

Đảnh lễ những Lama hiền thánh và cao quý rồi ngài bắt đầu đưa dẫn vào tác phẩm:

Tôi sắp giảng giải cho các bạn ở mức độ tốt nhất mà tôi có thể Nội dung chính yếu của mọi kinh điển của bậc Chiến Thắng, Con đường mà những con trai và con gái tuyệt hảo của bậc Chiến Thắng ngợi ca,  
Bên cạnh của những người may mắn khát khao giải thoát.

Người ta có thể thấy rõ ba câu cuối của đoạn này quy về cùng một ý niệm ; bây giờ phải đọc : “Nội dung chính yếu... nó là con đường mà những con trai và con gái tuyệt hảo của bậc Chiến Thắng ngợi ca, nó là bên cạnh của những người may mắn khát khao giải thoát.” Trong một cách soi sáng khác, người ta có thể còn thấy một hàm ý đến ba phương diện chính. Cái “chính yếu của mọi kinh điển của bậc Chiến Thắng” hiểu ngầm là ý chí giải thoát

khỏi vòng sanh tử. “Con đường mà những con trai và con gái tuyệt hảo của bậc Chiến Thắng ngợi ca” và “bến cảng của những người may mắn khát khao giải thoát” là cái thấy đúng đắn tánh Không. Do đâu câu nói : “Cái chính yếu của mọi kinh điển bậc Chiến Thắng đã nói” liên hệ đến ý chí giải thoát khỏi vòng sanh tử ? Như Tsongkapa đã nói trong Tán dương Duyên Sanh :

Những lời dạy vô số của Ngài đặt nền duy nhất trên duyên sanh  
Và chúng được thuyết để dập tắt mọi khổ đau trong chúng ta.  
Không có gì nơi ngài không hướng về An Lạc.

Tất cả những lời dạy của đức Phật nhằm làm cho chúng ta đạt đến giải thoát khỏi vòng sanh tử ; Ngài đã không dạy cái gì không hướng đến an lạc. Bởi vì ý chí muốn thoát khỏi vòng sanh tử là viên đá nền móng của con đường được lót bằng những phương tiện toàn hảo, từng bước dẫn đến giải thoát, nó tạo thành “nội dung chính yếu của mọi kinh điển của bậc Chiến Thắng”.

Câu tiếp theo : “Con đường mà những con trai và con gái tuyệt hảo của bậc Chiến Thắng ngợi ca”, những từ “những con trai và con gái tuyệt hảo của bậc Chiến Thắng” (Jinaputra) để chỉ những Bồ tát, những người sinh từ lời nói của đức Phật – bậc Chiến Thắng – và “con đường mà các vị đó ca ngợi”, đó là ý định vị tha trở thành giác ngộ ; bằng cách kích hoạt khả năng giúp đỡ người khác, trạng thái tâm thức này làm cho một người bình thường thành một bồ tát. “Bến cảng của những người may mắn khát khao giải thoát” là hải cảng người ta đạt đến bằng cái thấy đúng đắn về tánh Không, bởi vì nó cho chúng ta thấy cái giải thoát chúng ta khỏi vòng sanh tử. Trong tác phẩm Bốn trăm của Aryadeva, ngài nói đến nó như là “cánh cửa vô song của bình an”. Sự giải thoát chỉ xảy đến sau khi chúng ta đã loại trừ những phiền não ; để có được kết quả này, chúng ta phải đánh thức cái đối trị tương xứng trong dòng sống của chúng ta : cái thấy đúng đắn cho phép chúng ngộ tánh Không, sự vô tự tánh của tất cả hiện tượng. Tiếp theo, chúng ta quen với cái thấy này về thế giới. Không có cái thấy đúng thực về tánh Không, chúng ta không có cơ may nào để giải thoát khỏi vòng sanh tử, cho dù chúng ta rất tiến bộ ở những mặt khác.

Khi Tsongkapa tuyên bố trong đoạn đầu ngài sắp giải thích ba chủ đề “ở mức độ tốt nhất, hết sức”, người ta có thể nghĩ rằng ngài biểu lộ một thái độ khiêm nhường trước công việc đang làm, nhưng người ta cũng có thể thấy ở đó sự lo ngại của ngài khi cần diễn tả ngắn gọn nhất có thể được trong sự giải thích ba chủ đề. Thật vậy, khi Tsongkapa viết Ba Phương Diện chính

của Con Đường, ngài đã, và từ lâu, phát triển ý chí muốn thoát khỏi vòng sanh tử, ý định vị tha đạt đến giác ngộ và cái thấy tánh Không – điều mà bản văn sáng chói trong phái Hệ Quả chứng tỏ. Ngài cũng đạt được giai đoạn hoàn thành của tantra yoga tối thượng ; và nếu quy chiếu theo tantra Guhyasamaja, trong năm cấp độ của giai đoạn thành tựu này, người ta định vị mức độ của ngài ở giữa cấp độ thứ nhất, cấp độ “biệt lập về lời nói” và cấp độ thứ hai “biệt lập về tâm thức”.

Trong giai đoạn tiếp theo, Tsongkapa cổ vũ những người là những bình chứa hoàn hảo của giáo lý hãy nghe lời dạy của ngài :

Các bạn không bị treo vào tham dục  
Của đời sống trong thế gian  
Các bạn sẵn lòng khai thác trọn vẹn  
Những khả tính và cơ may  
Các bạn có xu hướng theo đuổi con đường  
Mà đức Phật chiến thắng ưu ái nhất,  
Hỡi những người may mắn, các bạn hãy lắng nghe với tâm trong sáng.

Ở đây ba chủ đề vẫn còn áp dụng vào ba phương diện chính của con đường. Sự lia thoát những tham dục của cuộc đời bình thường liên hệ với ý chí thoát khỏi vòng sanh tử. Sự kiện rút được phần tốt nhất trong những khả tính và dịp may gợi ý rằng, khi người ta làm nảy sanh ý định vị tha đạt đến giác ngộ, những đặc ân này của thân phận làm người của chúng ta lấy lại đầy đủ ý nghĩa của chúng và được sử dụng tốt đẹp. Ý thích đối với con đường ưu ái của đức Phật chiến thắng nói lên tính cách người nhiệt thành dẫn mình vào thiền định để thể nghiệm cái thấy đúng đắn về tánh Không. Khi sử dụng con đường hoàn hảo dẫn đến giải thoát, người ấy hoàn thành trọn vẹn mục đích, là lý do đức Phật đã chỉ ra con đường. Người nghe đủ tư cách nhất để nghe bản văn này là người đối với ba phương diện chính biểu lộ một sự quan tâm sâu xa, một đà tiến từ trái tim, và tác giả kêu gọi họ như thế này : “Hỡi những người may mắn”. Bây giờ Tsongkapa giải thích tại sao cần thiết phải làm nảy sanh ý chí muốn thoát khỏi sanh tử :

Bao giờ chưa nảy sanh ý chí chán nản  
Để vĩnh viễn từ bỏ vòng sanh tử luân hồi  
Thì không thể tính đến sự chấm dứt việc theo đuổi  
Những làn sóng tham dục trong đại dương đời sống.  
Cũng thế sự khao khát cháy bỏng vòng sanh tử  
Giữ chặt con người nhập thân trong những sợi dây ràng buộc của nó.

Thế nên ngay từ đầu người ta phải có ý chí  
Muốn cắt đứt với vòng sanh tử bất tận.

Nếu quyết tâm của chúng ta không toàn triệt, lòng ham muốn cứ lập lại những kinh nghiệm lạc thú trong đại dương sanh tử không có cơ may chấm dứt. Sự mê hoặc của vòng sanh tử lôi kéo hoàn toàn những chúng sanh “nhập thân” – từ này gọi ý thân thể tạo thành từ xác thịt. Từ đó là sự quan trọng của quyết tâm sâu xa lìa bỏ sanh tử một khi người ta bắt đầu con đường. Như Aryadeva đã nói : “Làm sao bạn muốn được rằng một người không mệt mỏi chán nản với sanh tử có thể đắm mình trong sự an định của tâm thức ?”

Người không bao giờ mệt mỏi với quang cảnh của vòng sanh tử thì không thể thể hiện lòng ham muốn giải thoát khỏi nó. Trước khi một tư tưởng như thế chín muồi trong tâm thức, cần phải hiểu những lợi lạc của sự giải thoát và những tai hại của sanh tử.

Dharmakirti nói đến thế giới hiện tượng như là một gánh nặng những uẩn thuộc về tâm và thân, xác định rằng những uẩn này được tích tập dưới sức ép của những hành động nhiễm ô bởi nọc độc của phiền não. Vòng sanh tử không định vị trong không gian. Nó không ở đâu khác ngoài chính trong chúng ta ; về phần những uẩn hợp thành thân và tâm, bởi vì chúng là hậu quả những hành động nhiễm ô và phiền não thoái hóa đã mắc từ trước, chúng ta không có quyền đối với chúng. Điều ấy muốn nói rằng, mặc dầu sự khao khát lạc thú và sự ghét bỏ khổ đau của chúng ta, thì khổ đau vẫn thúc gót chúng ta và lạc thú vẫn trốn thoát chúng ta ; đó là do sự kiện thân tâm chúng ta phải tuân thủ những phản ứng đã bị điều kiện hóa bởi những hành động và phiền não quá khứ của quá khứ. Ngay khi chúng ta mặc những uẩn ô nhiễm này vào, chúng ta bắt đầu khổ đau ; và không chỉ chúng là chỗ dựa cho sự đau khổ hiện tại, mà chúng còn khởi dẫn những khổ đau sẽ tới.

Chúng ta đánh giá quá cao cho những gì mà chúng ta xem như của mình ; và cái gì thuộc về “thân tôi”, “hợp thể năm uẩn thân tâm tôi”, chúng ta còn bám chấp hơn nữa. Tuy nhiên, cái tài sản quá thân quý này bị đóng vào con dấu của khổ đau : sanh, già, bệnh và chết là những vết thương mà những hợp thể bị nhiễm ô này của thân tâm mời gọi, thế mà chúng ta bám giữ chúng biết bao nhiêu dù cho mặt trái không đáng ưa của chúng.

Có không một kỹ thuật, sự can thiệp phẫu thuật nào để giảm bớt khổ đau ? Đó là những câu hỏi mà chúng ta phải tự đặt ra. Các hợp thể này phát sanh

từ những nguyên nhân ? Có phải chúng không có nguyên nhân chăng ? Nếu chúng không tùy thuộc những nguyên nhân, chúng không thể biến đổi.

Chúng ta biết chúng biến đổi, và đó là bằng chứng chúng không thể sanh ra mà không có những nguyên nhân. Tâm và thân đến từ nguyên nhân chất thể và những duyên cộng tác khác biệt. Dưới ảnh hưởng của những phiền não, tâm thức chúng ta đẩy chúng ta phạm vào những hành vi chúng gieo rắc vào tâm thức những xu hướng, kêu gọi những kiếp tương lai trong vòng luân chuyển. Đó là tiến trình nhiễm độc trong đó những hợp thể thân tâm của chúng ta thừa hưởng một tánh chất khổ đau. Hiện giờ chúng ta sử dụng một tâm thức và một thân xác, và sẽ như thế cho đến khi đạt đến Phật tánh ; nhưng trong lúc này, trong khuôn khổ vòng sanh tử, những điều kiện chủ trì sự thành lập thân tâm thì bắt rễ trong một tiến trình tập nhiễm, liên kết với sự thiếu kiểm soát tâm thức và những hành vi tiếp theo. Vậy thì những hợp thể cấu tạo thân tâm có khả năng rời lia khỏi tiến trình nhân quả ô nhiễm, và do đó, cắt đứt với tánh chất của khổ đau ; như thế, dòng tương tục của chúng tự duy trì trong một hình thức thanh tịnh.

Để cho các hợp thể không phải chịu đựng sự tập nhiễm được nuôi dưỡng bởi những hành vi (karma) và những phiền não thoái hóa, một mặt phải ngừng việc thu thập những hành động mới thuộc loại này và mặt khác ngừng nuôi dưỡng những phiền não đến từ những khuynh hướng đã tích tập trong quá khứ.

Điều kiện cần thiết là sự rút lui khỏi những phiền não độc hại. Trong Kho Tàng của Trí Huệ (Abhidharmakosha), Vasubandhu nói với chúng ta như vậy : “Những gốc rễ của sanh tử được tạo thành bởi sáu yếu tố vi tế của sự tập nhiễm”. Trong bản văn này, đó là năm cái thấy và năm sự mù lòa ; năm cái thấy rút lại thành chỉ một cái, nó kết hợp với năm phiền não mù lòa, thành sáu nguồn gốc của phiền não căn bản : tham, sân, kiêu, nghi, cái thấy nhiều loạn và si mê. Nhưng nguồn cội của các tác nhân gây rối này là vô minh. Nó được định nghĩa theo nhiều kiểu khác nhau, nhưng theo Trung Đạo, phái trời vượt nhất, thì vô minh là ý niệm sai lầm về một hiện hữu tự mình. Sức mạnh của ý tưởng sai lầm này tạo đà cho mọi phiền não khác. Khi người ta dẫn thân vào một tìm kiếm phân tích để xem vô minh có gắn liền hàm ẩn trong bản tánh của tâm thức, người ta đi đến cùng một kết luận với Dharmakirti rằng : “bản tánh của tâm thức là ánh sáng trong suốt ; những do nhiễm chỉ là ngoại lai”. Bởi vì những khuyết điểm không nằm trong bản tánh của tâm thức, nên có thể loại trừ chúng ra và để làm thế, cần kêu gọi đến một đối trị tương xứng. Tư tưởng sai lầm cho rằng tất cả đều thực sự có

thật đã ăn rễ sâu trong chúng ta, nhưng nó không đặt nền tảng trên một cái gì có giá trị. Cái đối nghịch của nó, sự chứng ngộ rằng không có gì hiện hữu tự mình, mặc dầu trái ngược với cái thấy biết bình thường của chúng ta về thế giới, lại tự chứng minh bằng lý luận. Thật vậy, cái thấy này đặt nền trên một lý luận khắt khe, và khi người ta quen với tiến trình phân tích chúng tỏ sự vững chắc của nó, bấy giờ trí huệ tiềm ẩn vốn có bèn tỉnh thức, chính cái này đánh bại vô minh.

Vô minh trình diện cho chúng ta những hiện tượng như thể chúng hiện hữu tự chúng. Trí huệ phát giác cho chúng ta chúng không hiện hữu riêng biệt, chúng là vô tự tánh. Đó là hai cách trái nghịch nhau để hiểu cùng một đối tượng quan sát ; nhưng trong khi một cái thì vững vàng đứng đắn và từ một biện minh lý luận, cái kia lại chẳng đặt trên cái gì có giá trị. Nó ngộ nhận trong những ý niệm của nó. Khi người ta khắt khe trong tư tưởng mình, trí huệ sẽ chiếm lĩnh trận địa và vô minh rút lui, kinh nghiệm chúng tỏ điều này. Bao giờ không có gì làm đứt đoạn sự tập trung tâm thức, thì sự thấu hiểu vẫn vững chãi, nghĩa là sự chứng ngộ vẫn tiếp tục hoạt động mà không cần phụ thêm một cố gắng nào khác. Điều này cho phép kết luận rằng trí huệ cho phép chứng ngộ vô ngã không chỉ có thể thức dậy, mà còn trải dài vô hạn, nếu chúng ta nuôi dưỡng nó. Một khi nó bùng nổ, trước tiên nó kéo theo một sự tàn lụi dần dần ý niệm về sự hiện hữu nội tại, rồi là sự biến mất một cách thuần khiết và đơn giản của ý niệm đó. Những khổ nhọc và bất toàn bấy giờ tan biến trong trường của cái thực ; chúng không hiện hành nữa trong lãnh vực thực tại thuần khiết : người ta gọi trạng thái này là sự giải thoát, bởi vì những méo mó tạm thời đã giải tan dưới ảnh hưởng cái đối nghịch của chúng. Để chứng minh rằng giải thoát có thể thực hiện được, người ta căn cứ trên sự khám nghiệm rằng tâm thức có một bản chất trong sáng và thấu hiểu thuần khiết. Nói cách khác, người ta đạt đến giải thoát khi thấu hiểu bản chất thật sự của tâm thức mình. Giải thoát không đến với chúng ta từ một nguồn bên ngoài. Không ai cho chúng ta cái ấy. Một khi giải thoát, người ta cũng vượt khỏi những phiền não thoái hóa ; chúng không xuất hiện nữa đâu hoàn cảnh có thể nào, và do đó chúng ta không còn tích tập nghiệp. Tiến trình giải thoát như vậy tùy thuộc vào sự rút lui khỏi những vọng động phiền não, mà đầu hết là vô minh ; đến lượt nó, nó cũng bị loại trừ bởi cái đối nghịch của nó là trí huệ. Nhưng trí huệ chỉ phát triển khởi từ lúc ý chí muốn thoát khỏi sanh tử nầy sanh ; không có cái đà này, không thể tiến về phía trước.

Bởi thế ý định lìa bỏ vòng sanh tử là một yếu tố quyết định lúc ban đầu. Rồi thì, khi hiểu ra những tai hại của nó, sự mê hoặc mà thế gian tác động lên

chúng ta diu bớt đi, để nhường chỗ cho nguyện vọng vượt thoát nó. Khi ước muốn này lớn dần, chúng ta vận dụng những cố gắng cần thiết vào sự thực hành những kỹ thuật để cắt đứt vòng xích này. Đoạn sau diễn tả tiến trình cho phép trau dồi thái độ ấy :

Khả tính và dịp may hiếm khi gặp nhau.

Cuộc đời thì phù du

Trau dồi những tư tưởng này,

Sự luyến ái vào những hình tướng của cuộc đời này sẽ đảo ngược lại.

Khi người ta quen với ý tưởng “những khả tính và những dịp may hiếm khi gặp nhau” và “cuộc đời thì phù du”, sự hấp dẫn mà những hình tướng trong cuộc đời này tác động lên chúng ta sẽ đảo ngược. Trong bài văn này, ý chí thoát ly vòng sanh tử phải sanh ra theo nhiều mức độ, bởi vì cần loại trừ những tham chấp vào những hình tướng trong cuộc đời này, rồi trong những đời tương lai nữa. Trong Đại Bình Giải những Giai Đoạn của Con Đường, Tsongkapa diễn tả một cách riêng rẽ những thực hành thích hợp với những người có khả năng thấp và trung bình cũng như những kết quả tạm thời mà người ta có thể trông đợi ở chúng. Trong khi, trong Ba Phương Diện Chính, tất cả những thực hành này hòa lẫn thành một, nhằm kích phát ý định thoát ly vòng sanh tử.

Luyến chấp cuộc đời này là vô ích, vì dầu chúng ta có sống đến trăm năm, một ngày nào đó chúng ta cũng phải chết, và thế là chấm dứt cái hy vọng vào cuộc sống này. Hơn nữa, chúng ta không biết phút giây nào mình chết, nó có thể đến bất cứ lúc nào. Bây giờ, cuộc đời này sẽ tan rã, và dù có đông thân bằng quyến thuộc, dầu có sung túc bao nhiêu, cũng bất lực, vô vọng. Chúng ta sẽ dùng những tài sản của mình để làm gì ? Chúng ta không thể tự kéo dài đời mình ; ngay dù chúng ta có hàng tỷ trong ngân hàng, chúng cũng không thể nào giúp chúng ta. Chúng ta phải bỏ lại tất cả. Về mặt này, cái chết của một nhà tỷ phú cũng không hơn cái chết của một con thú rừng hoang dã. Kiếm sống là một cần thiết, nhưng chắc chắn không phải là một mục đích. Dù có mọi sự tiến bộ, dù những lợi thế mà thời đại này mang đến cho chúng ta, sự khổ đau vẫn tiếp tục hiện hữu dưới vô vàn hình thức và trong nhiều lãnh vực. Chỉ sự kiện đã được sinh ra đã kết án chúng ta phải khổ.

Có thật là thân phận con người là không tách rời với khổ não ? Điều ấy không thể tránh được chăng ? Trong bối cảnh hiện giờ của chúng ta, bao giờ chúng ta còn lệ thuộc vào tiến trình tạo ra chúng ta, thì vâng, chính bản chất

của đời sống thì không thể tách lìa với khổ đau được. Nhưng khi người ta nhờ đến suy xét luận lý, và người ta thấy từ đó khả tính giải thoát biểu lộ, người ta nhận ra rằng những phương tiện để chiến thắng những nguyên nhân của cái xấu thì nằm trong tầm tay mình. Chỉ cần chúng ta rút lui tâm thức mình khỏi những đam mê thoái hóa mà nó đang vướng mắc. Trong trường hợp này, rõ ràng khổ đau không nhất thiết tiềm ẩn trong thân phận con người.

Nếu chúng ta biết sử dụng trí thông minh của mình, chúng ta có mọi lý do để mãn nguyện ; ngược lại, nếu nó chỉ được dùng để cho chúng ta ràng buộc với cuộc đời này, chúng ta sẽ mất cơ hội khai thác những khả năng mạnh mẽ của trí óc con người. Đây cũng giống như đầu tư tài sản mình vào một trò nhằm nhí vô nghĩa ; không gì buồn hơn khi thấy tiềm năng trí óc kinh khủng này được phân phối cho những mục tiêu vô bổ. Thế nên phải thấu rõ sự vô lý của một thái độ như thế, trở lại với lý trí, phải thấy rõ rằng dang hiến tất cả cho những yếu tố thoáng qua này là gắn với sự loạn trí. Làm như vậy, sự mê hoặc mà vòng sanh tử tác động lên chúng ta sẽ giảm dần và ý chí lìa bỏ nó lớn dần.

Một sự từ chối như vậy hoàn toàn không có nghĩa là chệnh mãng những nhu cầu thiết yếu như tự nuôi sống mình, mà làm thế nào bớt luyến chấp vào những thứ thuộc về cuộc đời một cách nghiêm ngặt. Tóm lại, khổ đau không phải là phần số đặc biệt của cuộc đời này : nó thấm nhuần tất cả mọi hình thức của mọi cuộc đời tương lai, bởi vì tất cả những kỳ diệu và những khả tính vô tận của hệ thống phải kết thúc bởi sự tan rã.

Có thể cuộc đời sắp tới của chúng ta sẽ tốt, nhưng sau nó, một cuộc đời khác sẽ tiếp theo, rồi lại một cái khác nữa. Luôn luôn chúng ta sẽ có những điều kiện ưu đãi ? Không có gì chắc chắn cả. Thế nên, tốt hơn là tách lìa khỏi những hình tướng hiện thời và không đặt hy vọng vào những cuộc đời mai sau. Chớ mất một giây cái nhìn rằng tất cả hiện hữu bị điều kiện hóa bởi những hành vi và những tình thức nhiễm ô đều vô tự tánh, hoàn toàn không bền chắc. Tsongkapa tiếp tục :

Nếu các bạn nghĩ đi nghĩ lại

Đến những hành vi, đến những hậu quả không thể tránh được của chúng

Và đến những thống khổ của vòng sanh tử,

Sự tham luyến vào những hình tướng của những đời tương lai sẽ đảo ngược.



Vô số sự tái sinh chờ đợi chúng ta, xấu và tốt. Những kết quả của hành động (nghiệp) không thể tránh được ; suốt những đời quá khứ, chúng ta đã tích lũy những cách hành xử xấu. Chúng ta sẽ không thoát khỏi kết quả của chúng, trong đời này hoặc các đời sau. Cũng như một kẻ bắt lương bị cảnh sát truy tìm phải chờ lúc bị bắt một lúc nào đó và bị kết án, chúng ta phải đến lượt mình giáp mặt trong một ngày nào những hậu quả của hành động xấu của mình, dù cho đến bây giờ chúng ta chưa bị bắt gặp. Khi những hành vi xấu đã để lại những hạt giống dành sẵn cho khổ đau, thế là sự thanh bình của chúng ta chấm dứt. Những hành động không thể đảo ngược được. Một ngày nào, chúng ta sẽ nhận biết những hậu quả của chúng.

Nếu chúng ta không biết loại bỏ nghiệp xấu này, chôn dấu trong tâm thức chúng ta dưới hình thức những hạt giống, chúng ta ít có cơ hội để có được những tái sinh thuận lợi. Phần nhiều, chúng ta sẽ khó thoát khỏi sự khổ đau không thể tránh được của vòng sanh tử. Và nếu chúng ta nhìn rõ cái tốt đẹp mà nó dâng tặng chúng ta, chúng ta sẽ khám phá ra rằng, ngay cả ở đó nữa, sự khổ đau cũng hiện diện, vì sớm hay muộn, cái ấy cũng tàn tạ. Chúng ta biết ba hình thức của khổ trong vòng luân hồi này : sự khổ vì chính cái khổ, sự khổ vì biến dịch và sự khổ ẩn dấu trong sự điều kiện hóa.

Khi người ta suy nghĩ về những kết quả không thể tránh được của những lỗi lầm quá khứ và về tính cách thống khổ của những cái đẹp trong vòng sanh tử, người ta bốt bám níu vào cuộc đời hiện tại và những đời tương lai, và lòng ham muốn vượt thoát lớn dần.

Khi kết hợp hai chủ đề tư duy này (sự vượt qua những hình tướng của cuộc đời này và sự vượt qua những quyền rũ của thế gian nói chung), người ta làm nảy sanh ý chí giải thoát khỏi vòng sanh tử.

Cái khiến cho chúng ta khổ đau không đến từ bên ngoài, mà từ dòng tâm thức riêng của chúng ta. Vì những xúc cảm xung đột biểu lộ trong không gian trong sạch tự nhiên của tâm thức, và thiếu kiểm soát, chúng ta tự để mình bị lôi cuốn theo những hành vi bạo động, là những thứ phát sanh những khổ đau tương lai. Khi những phiền não vừa khởi sanh, phải cực kỳ tinh thức và trả những ý niệm này trở về trong không gian tự nhiên của tâm thức để chúng tiêu tan, như những đám mây tụ và tán trong bầu trời. Sự tắt mất của chúng ngắt đi những xung động tác hại theo sau. Như Milarepa đã hát : “Dầu cho chúng khởi sanh, chúng khởi sanh trong hư không, dầu cho chúng tan biến, chúng tan biến vào hư không.” Chúng ta hãy học để biết cách thức hiện hữu của những hiện tượng, để phân biệt cái làm lạc, để đối lại

với những vọng tưởng bằng một chung cục không thu nhận hầu chúng tự tan mất trong không gian của cái thực.

Không một niềm vui nào có thể có được bao giờ người ta còn chưa là chủ nhân của tâm thức mình, và để đạt đến đó, ý chí giải thoát khỏi vòng sanh tử là căn bản.

Những kinh điển Phật giáo dạy rằng tâm thức không có khởi đầu, điều đó khiến cho những kiếp tái sanh cũng không có khởi thủy. Một khảo sát có phương pháp cho phép kết luận rằng tâm thức không thể nào là nguyên nhân chất thể của vật chất, và vật chất không thể nào là nguyên nhân chất thể của tâm thức. Giả thiết độc nhất có thể chấp nhận được về nguyên nhân chất thể của tâm thức chính là một tâm thức trước đó. Chính như thế mà người ta chứng minh nguyên lý của những kiếp quá khứ và vị lai.

Thế đấy, các bạn hãy biết rằng mặc dù tất cả những thứ các bạn có thể đã gom góp trong đời này, dù có là tỷ phú, các bạn cũng không thể đem theo một phần trăm vào trong cái chết. Bất kể số bạn bè của các bạn, không ai sẽ theo bạn. Lúc ấy các bạn chỉ còn dựa trên sức mạnh của công đức bạn, trên năng lực mà các bạn đã tích tập trong những hành động công chính. Từ đó thấy được sự hiểm nguy khi đầu tư toàn bộ vào trong những hoạt động thường nhật giới hạn vào hiện tại. Vấn đề không phải là quay lưng lại với đời sống vật chất mà chỉ hướng về sự suy nghĩ đến những kiếp tương lai trong mọi thời gian, mà là một nửa thời gian được cân nhắc, nếu các bạn đầu tư 50% năng lực của mình cho những công việc hiện thời và 50% để trau dồi bên trong.

Dĩ nhiên là phải sống tốt, bao tử chúng ta cũng có quyền cầu xin chúng ta, nhưng cuộc đời hiếm khi hy vọng vượt quá một trăm năm : thật quá ít so với những đời sẽ tới. Điều đó xứng đáng để khó nhọc suy nghĩ và sửa soạn. Đôi khi phải biết bỏ bê những mục tiêu trước mắt.

Khi người ta suy nghĩ về những phương diện quyền rũ của vòng luân hồi, người ta thấy lộ ra tính chất khổ đau của chúng. Chúng không phải là một nguồn suối lạc thú vô tận. Ví dụ nếu bạn là người thừa kế độc nhất nhiều ngôi nhà, khi bạn ở một nhà này, bạn không thể hưởng những cái khác, và chúng phải để trống ; nếu bạn quyết định đổi sang một nhà khác, thì cái đầu tiên đến lượt nó chẳng là gì đối với bạn nữa. Hay giả sử bạn rất giàu và có một số dự trữ thức ăn khổng lồ ; chỉ có một miệng và một bao tử, bạn không thể ăn hơn mức độ mà một người có thể nuốt. Nếu bạn ăn gấp đôi, bạn sẽ

chết. Tốt hơn hết là thiết lập những giới hạn ngay từ đầu và cảm thấy thỏa mãn.

Không thể, tham muốn làm bạn chạy theo cái này, còn muốn cái kia, và các bạn không bao giờ đến chỗ thỏa mãn mọi ham muốn. Ngay cả khi các bạn có cả thế giới dưới chân các bạn, các bạn cũng không cảm thấy đủ. Tham muốn thì không bao giờ đã cơn. Và hơn nữa, trong sự chạy tìm không cùng này, có biết bao nhiêu là chướng ngại, thất vọng, khó khăn và khổ đau ! Dục vọng quá độ không chỉ không thể thỏa mãn, nó còn là một thứ dày vò khổ sở.

Lạc thú và khổ đau có những nguyên nhân. Sự kiện chúng thay đổi chứng tỏ rằng chúng tùy thuộc những nguyên nhân. Thế nên các bạn chỉ có được lạc thú bạn muốn nếu các bạn tạo ra những nguyên nhân của nó, và bạn giảm bớt khổ đau bạn sợ khi bạn rời khỏi cái sanh ra nó. Ngay khi một nguyên nhân của khổ đau được ghi vào trong dòng tâm thức bạn, dấu cho bạn có ghê sợ phải chịu khổ, bạn cũng phải trải qua nó. Trong mức độ lạc thú và khổ đau tùy thuộc những nguyên nhân, chúng ta có thể biết tương lai dành cho chúng ta điều gì, bởi vì những điều kiện của những đời tương lai tùy thuộc vào những công việc và tư tưởng hiện tại của chúng ta. Khi người ta thấy sự việc dưới góc độ này, người ta thấu hiểu rằng mỗi khoảnh khắc người ta đều đang tích tập đủ loại nghiệp – hành động – chúng sẽ đè nặng lên những tái sanh tương lai của chúng ta ; và chúng ta có thể diễn dịch rằng, nếu chúng ta không áp dụng một phương pháp để chấm dứt những nguyên nhân quyết định tiến trình sanh tử, chúng ta sẽ không lìa khỏi khổ đau.

Sự quan sát những hợp thể cấu thành thân tâm phát hiện chúng được tạo thành bởi những hành động và tình cảm nhiễm ô. Những nguyên nhân trước kia mà chúng tùy thuộc thì bất tịnh, chúng thừa hưởng từ một tình trạng khổ đau quá khứ, và chúng chịu đựng khổ đau ấy không chỉ trong tình trạng hiện tại, mà chúng còn cảm ứng, dẫn dắt nó đến tương lai. Chúng ta biết khổ đau từ lúc sanh ra, nó trải dọc theo tuổi thơ chúng ta và theo chúng ta đến hết cuộc đời, vì với sự già nua là sự giảm sút vật lý, không thể cử động, nghe và nhìn rõ, chưa kể đến một ngàn lẻ một thứ hành hạ của tuổi già ; và cuối cùng, sự khổ đau của cái chết ập tới. Nhưng giữa sanh và chết, chúng ta cũng không được ngơi nghỉ : chúng ta bị đối diện với bệnh tật, chúng ta không có điều chúng ta muốn, hay chúng ta có điều chúng ta không muốn. Tất cả chứng tỏ rằng những uẩn hợp thể của thân tâm là miếng đất của khổ đau.

Có phải lời dạy này là bi quan không ? Hoàn toàn không. Càng ý thức về khổ đau, người ta càng nỗ lực để chiến thắng nó. Ví dụ, các bạn mệt mỏi vì làm việc năm ngày một tuần để có thêm tiền, để nâng cao mức sống... Từ tuổi trẻ, các bạn phải khó nhọc để về sau hưởng được một cuộc đời dễ chịu. Để có một ít tiện nghi hơn, chẳng phải các bạn không chịu vài hy sinh ? Sự kiện nhận biết khổ đau đem bạn đến gần sự giải thoát nó giải phóng bạn. Điều đó xứng đáng để suy nghĩ. Bạn chẳng thể vui với ý nghĩ rằng trong những đời tới, bạn lại nhận cái loại thân tâm này, bị điều kiện hóa bởi những hành động và thức tỉnh ô nhiễm. Hãy miệt mài hơn nữa để nhận ra một trạng thái trong đó những chỗ nương dựa của khổ đau này đi đến chỗ hoàn toàn tịch diệt. Không gian của thực tại, cái vô hạn trong đó mọi bất toàn khôn khổ tắt mất, đó là cái người ta gọi là giải thoát. Chúng ta không chỉ phải buông bỏ những hình tướng trong đời hiện tại này, mà còn cả những hứa hẹn quyến rũ của những đời sau, vì bao giờ chúng ta còn dính liền với những hợp thể nhiễm ô, chúng ta sẽ không biết thế nào là bình an đích thực. Đó là những sự tai hại của vòng sanh tử mà người ta phải không ngừng nhớ đến, vì chúng thức tỉnh lòng ước ao được từ bỏ nó và chúng cũng cho chúng ta mùi vị giải thoát.

Trong tiền bộ này, cần phải phối hợp thiền quán phân tích và thiền định tịch tĩnh. Các bạn hãy bắt đầu bằng phân tích những biện luận làm mạnh thêm ý chí thoát vòng sanh tử, rồi khi một xác tín chắc chắn trào dâng trong các bạn, hãy ở yên trong sự hiểu biết này không phân tích gì nữa, để an định sự thấu hiểu. Khi sự xác tín yếu đi, hãy trở lại thiền quán phân tích, rồi lại đắm mình trong thiền định...

Sau một sự tu hành kéo dài như thế, người ta căn cứ vào đâu để đo lường sự thành công ? Làm thế nào người ta biết người ta đã phát triển ý chí giải thoát hay chưa ?

Nếu đã thiền quán như thế, mà sự phô trương huy hoàng  
Của vòng sanh tử không đánh thức nơi các bạn  
Một tia chớp nào, dù ngắn ngủi đến đâu, của sự hâm mộ,  
Nếu tâm thức tìm cầu ở nơi bạn suốt ngày suốt đêm,  
Đầy các bạn trọn ngày trọn đêm hướng về giải thoát,  
Bấy giờ ấy là ý chí vững chắc muốn vĩnh viễn thoát khỏi  
Vòng sanh tử luân hồi đã nẩy mầm.

Nếu khi duy trì mạnh mẽ những tư tưởng ấy, các bạn đã vượt lên sự luyện ái vào những hình tướng của đời này và những hứa hẹn của những đời sau, nếu

tâm thức các bạn thường trực và tự nhiên tìm cầu giải thoát mà không gì xảy đến làm cho lơ đãng, không có “cái này tuyệt diệu”, không có “tôi phải làm cái kia”, không có “nếu tôi chỉ...”, v.v..., bấy giờ các bạn đã thành công làm phát khởi ý chí giải thoát khỏi vòng sanh tử một cách trọn vẹn. Sự chứng nghiệm này chỉ thực sự hiệu quả khi nó tự diễn dịch trong thái độ và không chỉ trong lời nói. “Chẳng lẽ một bệnh nhân được chăm sóc chữa trị chỉ bằng cách đọc một toa thuốc của y sĩ ?” Shantideva đã kêu gọi người hành thiền như vậy. Toa thuốc không đủ. Còn phải uống thuốc để lành bệnh.

Đọc giáo lý hay nghe giảng giải thì dễ, nhưng đem nó vào thực hành thì rất nhiều khó khăn. Bao giờ chúng ta chưa có một kinh nghiệm trực tiếp về lời dạy, thì nó vẫn trở ra đó không hiệu quả gì. Nếu nguyên nhân sự tiến bộ của các bạn chỉ là một sự giải thích bằng ngôn ngữ, hiệu quả chỉ có thể là thuộc về tính chất của ngôn ngữ. Khi các bạn đói, các bạn phải cầu thức ăn thật sự. Các bạn không thể bằng lòng ăn thực đơn. Chỉ diễn tả những món thơm tho của lối nấu Pháp hay Trung Hoa thì chẳng có gì bổ dưỡng. Đức Phật đã chẳng nói : “Ta chỉ cho các ông con đường giải thoát ; nhưng, chính sự giải thoát, hãy biết rằng nó chỉ tùy thuộc vào các ông” hay sao ?

Thoạt tiên điều mà đạo Phật cổ vũ đối với chúng ta có thể hơi lạ lùng, có lẽ như không tưởng, nhưng Shantideva trả lời :

Không có gì cuối cùng không trở nên dễ dàng  
Khi người ta đã quen với nó.

Với thời gian, không có sự thành tựu nào ngoài tầm tay ; sự thực hành đều đặn những chủ đề thiền định này kích thích khả năng của chúng ta, nhưng giáo lý chỉ trở thành sự giác ngộ của tâm thức trong lâu dài, với sự nhiệt thành và nghiêm mật. Trong một tantra, đức Phật đã nói về giáo lý của ngài như sau : nếu sau khi theo những lời dạy của ta, mục tiêu tỏ ra không thể đạt được, lúc ấy điều ta nói thì dối trá. Vậy phải bắt đầu bằng thực hành, có được kinh nghiệm ; tiếp theo người ta có thể tự mình xác chứng sự đúng đắn lời dạy của đức Phật.

Điều trên khép lại chương về sự thức dậy của ý chí tự giải thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi, về những nguyên nhân của nó, về những phương tiện làm nó sanh khởi và cách thức đo lường sự thành công trong con đường này.

Cái thứ hai trong ba phương diện chính là ý định vị tha đạt đến giác ngộ. Theo Tsongkapa, hai phương diện chánh đầu tiên này phải kết hợp nhau, nếu không sự thực hành (nguyên nhân) không cho phép đạt đến Phật tánh (kết

quả). Đó là điều tiết sau giải thích, nó cũng đem lại một lý do của sự phát triển thái độ vị tha :

Nhưng ý chí vững chắc lia bỏ vĩnh viễn sanh tử còn phải  
Đi đôi với sự thức dậy của một nguyện vọng tròn đầy về giác ngộ vô  
thượng.

Không có cái này, cái kia sẽ không là cội nguồn của phúc lạc kỳ diệu của  
giác ngộ vô song.

Thế nên người có trí phải làm nầy sanh ý định cao quý vị tha thành Phật.

Có ý định trở nên giác ngộ – tiếng sanskrit : bodhicitta, tâm Bồ Đề – là theo  
đuổi sự tìm kiếm giác ngộ cho mình và thành Phật vì lợi lạc cho tất cả chúng  
sanh.

Để đánh thức một trạng thái tâm thức như vậy, phải nuôi dưỡng một lòng bi  
bao la, chú tâm đến những người khác, mong muốn họ được thoát khỏi khổ  
đau và những nguyên nhân sẽ sanh ra khổ đau. Nhiệt tình này phun trào từ  
một suy nghĩ về những gì họ đang chịu đựng ; và cuối cùng, để làm viên  
mãn sự thiện định này, người ta trải rộng cho người khác cái điều mà người  
ta đã tự mình thành tựu đối với khổ đau trong khi người ta trau dồi quyết  
tâm giải thoát khỏi vòng sanh tử.

Hai đoạn sau diễn tả những phương tiện để làm nầy sanh ý định vị tha. Đoạn  
đầu gọi lên rất chính xác những khổ đau định tính cho những chúng sanh  
bình thường trong vòng sanh tử :

Bị cuốn trôi bởi dòng chảy của bốn dòng dữ dội,  
Bị cột trời bởi những sợi dây siết chặt của những xung động khó chế ngự,  
Họ bị đẩy vào cũi sắt của sự bám nắm một bản ngã,  
Họ hoàn toàn tối tăm bởi bóng tối dày đặc của vô minh,  
Họ phải nếm trải vô số sự sanh ra trong vòng sanh tử,  
và từ sự sanh ra này qua sự sanh khác,  
Họ không ngừng bị ba mối khổ đau hành hạ.  
Nghiệm đi nghiệm lại những tư tưởng này về thân phận của chúng sanh,  
những người mẹ của chúng ta đang ở trong tình trạng đó,  
Rồi vì họ mà làm nầy sanh ý định vị tha tối thượng đạt đến giác ngộ.

Cách suy nghĩ này vô cùng cảm hứng. Chỉ cần thể nghiệm điều ấy áp dụng  
cho thân phận riêng của chúng ta để lòng ham muốn từ bỏ vòng sanh tử  
được thêm sức mạnh ; và cho ý nghĩ rằng những người khác cũng bị liên can  
giống như chúng ta, người ta cảm thấy bị lòng bi mẫn trùm phủ.

Câu đầu có thể có nhiều giải thích khác nhau, nhưng “Bị cuốn trôi bởi dòng chảy của bốn dòng dữ dội” chính yếu có nghĩa là mọi tạo vật đều bị nhận chìm bởi sanh, già, bệnh, chết, như bởi những dòng nước mạnh. Mặc dù chúng ta không muốn những khổ đau này, chúng ta cũng phải chịu đựng chúng, chúng ta ở trong quyền lực của chúng, như bị cuốn trôi không thể cưỡng lại trong một dòng sông lớn. Cái làm cho chúng ta bất lực là những sợi dây siết chặt của những hành nghiệp quá khứ và những khuynh hướng do những hành nghiệp ấy đã in vào trong chúng ta – những phản ứng khó cưỡng chống. Nhưng cái thống trị trói chặt chúng ta là những thức tình độc hại như tham và sân : chúng chỉ biểu hiện khi chúng ta đã vào sâu trong ngục tù cứng chắc, tối tăm, kín mít kinh khủng của sự bám chấp vào một cái ta và cái của ta hiện hữu nơi chính mình.

Khi người ta tự quy chiếu về mình, người ta tự tưởng rằng hiện hữu thì có hữu nơi bản thể chúng ta ; và từ ý tưởng sai lầm này nảy sanh những tình thức ham muốn ; dưới bạo quyền của chúng, chúng ta phạm vào những hành động xấu, mỗi cái lấy đi của chúng ta một ít tự do hoạt động hơn, và cuối cùng chúng ta bị cuốn trôi trong bốn dòng hung dữ của dòng sông khổ đau. Cái dẫn dắt chúng ta vào sai lầm, là cái vô minh tối tăm dày đặc của ý tưởng cho rằng những sự vật và đặc biệt là những hợp thể cấu thành thân tâm chúng ta – chỗ nương dựa của ý thức về cái ta – có một hiện hữu riêng biệt. Và khởi từ đó, chúng ta chấp nhận ý tưởng sai lầm về một cái ta và cái ta hiện hữu tự thân chúng. Trên ý tưởng này ghép vào thêm những tình thức phiền não tham, sân... chúng quyết định những hành động nhiễm ô, thu góp nghiệp siết chặt chúng ta nghẹt thở.

Đó là tiến trình nguyên nhân bởi đó chúng sanh ở trong tình trạng bị lôi cuốn vào các hợp thể uẩn tạo thành thân tâm, chúng bắt buộc họ phải sanh già bệnh chết. Vòng xích lôi cuốn của nhân và quả này bắt chúng ta chịu ba loại khổ : khổ đau thể xác và tâm thức, khổ đau của sự biến dịch và khổ đau thấm khắp của sự bị điều kiện hóa. Cái khổ sau cùng độc nhất liên kết với sự kiện chúng ta bị điều kiện hóa bởi một chuỗi nguyên nhân và hậu quả nhiễm ô. Khi người ta suy nghĩ kỹ càng tình thế bằng cách dựa trên kinh nghiệm cá nhân về khổ đau và những nguồn gốc từ đó khổ đau sanh ra, người ta tìm thấy ở đó một sự lấy lại ý chí để tự giải thoát khỏi vòng sanh tử. Và với ý nghĩ rằng tất cả mọi chúng sanh, họ đã từng là mẹ của chúng ta trong vô số đời, đang chịu đựng những hành hạ không ngớt, người ta cảm thấy nảy sanh tình thương, lòng bi mẫn và dự định vị tha phải thành Phật để giúp đỡ họ một cách tốt nhất. Chúng ta có mong muốn cá nhân được hạnh phúc và không khổ đau, nhưng tất cả chúng sanh bị đè nặng bởi thống khổ của vòng

sanh tử cũng có cùng mong muốn đó và nỗi sợ đó. Và hơn nữa, họ không có những yếu tố hiểu biết cần thiết để biết chọn lựa dùng cái gì để dẫn đến hạnh phúc và tránh cái gì lôi kéo vào bất hạnh.

Trong Dẫn thân vào Bồ tát hạnh, Shantideva nói đến điều này trong những câu sau :

Mặc dù họ muốn quét sạch khổ đau,  
Rõ ràng họ lại ném mình vào vòng tay của nó.  
Mặc dù họ khát khao hạnh phúc, mà trong vô minh của mình,  
Họ lại hủy diệt nó như một kẻ thù.

Sự mù lòa làm cho chúng sanh quay lưng lại với điều mà họ tìm kiếm. Phương tiện để giúp họ giải thoát là trao truyền cho họ những kỹ thuật cho phép họ nhận ra không làm lẫn cái phải làm để thu hút hạnh phúc và cái phải xa lìa để tránh khổ đau.

Trong Bình luận về Yếu lược của Trí Huệ kiên cố, Dharmakirti đã nói :

Đê chiến thắng khổ đau (vì lợi ích của người khác),  
Lòng nhân từ được thắng vào những phương pháp.  
Khi những phương pháp đánh thức những kết quả mà những nguyên nhân của chúng khó thấy (với chúng ta)  
Chúng tỏ ra khó giải thích (cho người khác).

Nếu các bạn không có những hiểu biết để cải thiện số phận những con người, các bạn chẳng có thể làm gì cho họ. Các bạn chỉ thực sự có ích khi các bạn đã có một trí thông minh rất vi tế về những phương tiện cần dùng ; các bạn phải có khả năng chỉ cho họ những đá ngầm để tránh và những con đường tốt để đi. Các bạn còn phải có những thẩm quyền để biết phát lộ những năng khiếu của họ, những trung tâm chú ý của họ... Thế nên cần thiết phải loại bỏ tất cả những thứ gì che chướng chân trời của chúng ta để có một hiểu biết toàn diện, vì một khi mọi chướng ngại bị quét sạch, người ta đạt đến sự toàn giác của một vị Phật, đạt đến trí huệ tối thượng cho phép hiểu biết tất cả những gì hiện hữu.

Được đưa dẫn bởi mong muốn giúp đỡ tất cả chúng sanh, bồ tát thi hành sự từ bỏ. Trong lãnh vực này, mối lo đầu tiên của vị ấy là cởi mở những tấm màn che chướng toàn trí. Để làm được công việc này, vị ấy dùng những đối trị. Đúng là không cần thiết biết hết tất cả để đem lại vài giúp đỡ cho một số nhỏ, nhưng khi người ta muốn được cực kỳ hiệu quả và cứu giúp một số



đông, người ta không thể tự bằng lòng với sự chung chung. Thế nên vị bồ tát cần đạt đến Phật tánh.

Từ một lúc nào đó, sự khổ đau của chúng sanh không thể chịu đựng nổi đối với các bạn, các bạn không làm người nhân chúng thụ động được nữa. Trong một chuyển động sâu xa của lòng từ bi, các bạn chỉ còn mong muốn giải thoát họ khỏi khổ đau và làm cho họ hạnh phúc. Thế nhưng các bạn biết rằng, chỉ trừ khi được giác ngộ, các bạn không có cơ may nào để đạt đến chuyện đó ; chính như vậy mà ý định thành tựu giác ngộ nảy sanh trong tâm thức các bạn. Và trong một nguyện vọng gấp đôi, các bạn quyết định tự hoàn thiện trong Phật tánh cho mục đích duy nhất là dập tắt sự khổ đau của người khác.

Tsongkapa đã không đề nghị phương pháp đặc biệt để đo lường mức độ thành công của việc thức tỉnh tâm Bồ Đề, nhưng chúng ta có thể được gợi ý từ phương pháp mà ngài đã đề cập đối với quyết tâm giải thoát khỏi vòng sanh tử, và chắc chắn, nếu trong mọi hoạt động, một phần tâm thức các bạn duy trì thường trực nguyện vọng sâu xa tạo tác hạnh phúc cho tất cả và dự định đạt đến giác ngộ vì tất cả, đó là dấu hiệu một tâm Bồ Đề hoàn hảo đã thức dậy nơi bạn.

Khi người ta thực tập trong chiều hướng này, không nên chờ đợi trông thấy con người mình chuyển hóa trong ngày một ngày hai. Những đặc tính, khuynh hướng của chúng ta chỉ biến đổi rất tiệm tiến, và những thay đổi không xuất hiện một cách tức thời. Đó là một công việc dài hơi, nó chỉ cho những kết quả sau nhiều năm áp dụng nghiêm mật. Phải chờ đợi năm hay mười năm trước khi trở về ; bây giờ người ta có thể nhận ra những tiến bộ không thể chối cãi trong cách suy nghĩ, sống và hành động của mình.

Lịch sử nói rằng đức Phật Thích Ca bỏ ra sáu năm của đời mình cho sự thực hành khổ hạnh. Làm gương cho sự từ bỏ, ngài đã bỏ những niềm vui của đời sống gia đình để trở thành tu sĩ, những lạc thú thế gian để ẩn dật. Ngài còn hoàn thành nhiều chuyện khác, tất cả để soi sáng cho những đệ tử về những khó khăn mà họ phải chiến thắng trong bước tiến lên trên con đường.

Làm sao tưởng tượng rằng sự việc đòi hỏi những cố gắng lâu dài và phi phạm ở đức Phật lại có thể được thực hiện nhanh chóng và không khó khăn ? Không nên nghĩ như thế.

Khi người ta đến giai đoạn ước muốn giác ngộ vì người khác thì thường trực hiện diện trong một góc của tâm thức, người ta thêm vào đó nghi thức phát

nguyện làm cho ước muốn đó trụ vững. Người ta cũng phải làm sự cần thiết để cho sự thể nghiệm này không thể bị thương tổn trong đời này hay những đời sau.

Chúng ta không dừng ở đó : ước muốn vị tha, tốt lắm, nhưng ý định thì chưa đủ. Chúng ta còn phải phát triển tâm thức thực hành giác ngộ. Bây giờ phải tự tin tiến lên phía trước để thu đạt những đức tính cần thiết cho sự thực hiện mục tiêu, và bước tiếp theo cốt ở việc thực hành sáu cái hoàn thiện (sáu ba la mật) : bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, định và trí huệ. Rồi khi có thể áp dụng chúng, người ta giữ những lời nguyện của Bồ tát để không bị hư hoại.

Khi phát nguyện, nếu sự áp dụng sáu cái hoàn thiện tiến triển tốt, chúng ta sẵn sàng cho sự quán đảnh nhập môn và sự thực hành tantra. Bây giờ các bạn có một cái nhìn toàn thể về tiến trình đúng và đầy đủ như đã được trình bày trong những đại luận giải ; nên tiến hành khi thời gian và hoàn cảnh sẵn sàng cho một con đường theo thứ tự này. Hay hơn nữa, như thông lệ ngày nay, người ta có thể đi vào sự thực hành tantra sau khi đã có được một sự hiểu biết nào đó về ba phương diện chính của con đường (ý chí giải thoát khỏi vòng sanh tử, ý định vị tha đạt đến giác ngộ, và cái nhìn đúng đắn về tánh Không) và một sự nghiêm mật lớn cho phép tự duy trì trong thái độ mong muốn.

Không có một hiểu biết tối thiểu, không có một niềm tin sâu xa vào Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng), các bạn không thể thực sự tự nhận mình là đã nhập môn tantra, ngay cả khi các bạn đã tham dự một lễ ở mức độ này.

Tâm Bồ Đề chính yếu dựa trên những phẩm tính của tấm lòng, trên một tâm thức tích cực trong suốt mọi lúc, điều mà mỗi người chỉ có thể tự thưởng thức lấy, trong khi tất cả mọi người đều khổ đau vì sân hận, bạo lực, dèm pha. Những người tự nhường cho những xung động này làm thế vì lợi ích cho họ, nhưng thật ra, họ tạo ra vô số sai lầm. Chúng ta hãy cố gắng cởi mở, tốt bụng, có lòng và một trạng thái tâm thức tốt hơn nữa. Điều tôi nói với các bạn không chỉ là lý thuyết : tôi cố gắng tự thực hành hết sức mình, và mỗi người chúng ta phải làm điều đó thành của mình, vì chúng ta càng cố gắng trong chiều hướng này, chúng ta càng sống tốt thêm.

Khi các bạn bắt đầu có vài kinh nghiệm trong con đường này, cách sống và nhìn người khác của bạn chuyển hóa ; một xung đột sắp bùng ra, và các bạn nhận ra rằng các bạn không phản ứng nữa như trước đây thường làm. Dần dần các bạn có khuynh hướng giảm nóng giận, bớt ray rứt với những ý

tướng đen tối. Không có gì thay đổi ở bên ngoài, các bạn không mọc thêm một cái mũi mới, cách hót tóc của bạn không thay đổi ; mà chính tâm thức của các bạn đã thay đổi. Chúng ta đều biết nhiều hay ít thoát ra khỏi những trường hợp khó khăn, một số người đạt đến chỗ ấy tốt hơn những người khác. Đó chỉ là vấn đề thái độ bên trong.

Sự thực hành những lời dạy này tiến hành một cách êm ả trong tâm thức. Sau một thời gian, có thể những người chung quanh ghi nhận một sự thay đổi nơi các bạn. Đó là dấu hiệu tốt, bạn đang tiến bộ và bạn không là một điều gây phiền nhiễu cho người khác nữa. Bạn bắt đầu xử sự như là một công dân tốt của thế giới. Có lẽ bạn không cần phải bay lên, biểu lộ mọi thứ kỳ lạ ; những khả năng như thế đều là thứ phụ. Nói cho đúng, chúng còn đẩy đến hạnh kiểm ngược lại, nhất là nếu các bạn làm gieo rắc sự lộn xộn trong tâm thức của người khác. Trái lại, biết điều ngự tâm thức mình, bày tỏ lòng tốt, đó là điều cốt yếu để học ; và nếu bạn áp dụng nó, Niết Bàn sẽ càng lúc càng gần hơn ; nhưng mỗi lúc bạn nhường bước cho sự cay đắng, cho giận dữ, các bạn quay lưng lại với nó.

Con đường Phật giáo nhấn mạnh vào hành giả và thái độ của y sử dụng tốt giáo pháp. Giáo lý cho anh ta sự quy y vào Phật, Pháp và Tăng, để anh ta rút ra từ đó sức mạnh để thực hành có hiệu quả. Trong ba đối tượng quy y, cái chính là giáo pháp ; không phải là giáo pháp được vay mượn ở ai khác, mà là cái phải sanh ra trong dòng hiện sinh của chúng ta. Không có sự tham dự, không có cố gắng, không có một sự thực hành từ phía chúng ta, Tam Bảo không thể làm một chỗ quy y cho chúng ta.

Như thế chương này chấm dứt với ý định trở thành giác ngộ, và bây giờ chúng ta đi đến phương diện chánh thứ ba của con đường, cái thấy đúng đắn về tánh Không. Chúng ta sắp hiểu lợi ích của trí huệ của chánh kiến khi trở lại bản văn của Tsongkapa.

Bao giờ trí huệ cho phép thấu hiểu cách thể hiện hữu của các hiện tượng còn chưa có ở bạn,

Dù bạn đã làm nảy sanh ý chí hoàn hảo muốn thoát ly sanh tử và ý định vị tha,

Thì gốc rễ vòng sanh tử vẫn chưa được cắt đứt.

Thế nên, hãy tự thắng mình vào những phương tiện để chứng ngộ duyên sanh.

Khi nói đến “cách thể hiện hữu của những hiện tượng”, Tsongkapa kéo sự chú ý của chúng ta về cách thức chúng tồn tại trong chiều kích vi tế nhất của hiện hữu, ở mức độ thực tại tối hậu. Không phải những cách thức hiện hữu khác nhau một cách quy ước, mà là cái mà cái thấy đúng đắn về tánh Không phát hiện trong phân tích rất ráo. Trong bối cảnh hai chân lý, đó là cái mà người ta gọi là chân lý tối hậu.

Khi nào chúng ta còn thiếu trí huệ bản nhiên, những cố gắng căng thẳng để đánh thức nguyện vọng thoát khỏi sanh tử và ý định vị tha nhắm đến giác ngộ đều bất lực trong việc gỡ chúng ta ra khỏi vòng sanh tử ; bởi vì chính vòng sanh tử bắt rễ trong sự vô minh về thực tại này, trong sự huyền hoặc làm mù lòa chúng ta về con người mình và phần còn lại của vũ trụ. Để chấm dứt vô minh này, chúng ta phải đánh thức một tâm thức thâm nhập, nó trong khi vẫn thấy biết cùng những chúng sanh, cùng những hiện tượng, thấu hiểu được chúng trong một toàn cảnh hoàn toàn đối nghịch với tri giác sai lầm. Hai phương diện chính đầu tiên tham gia gián tiếp vào kết quả này, nhưng không tấn công trực tiếp vào sự làm lạc là chính gốc rễ của vòng sanh tử. Thế nên trí huệ là không thể thiếu đối với chúng ta.

Nếu Tsongkapa cố vũ chúng ta “tự thắng mình vào những phương tiện để chứng ngộ duyên sanh” mà không phải “những phương tiện để chứng ngộ tánh Không”, bởi vì ý nghĩa của duyên sanh thì bao hàm trong ý nghĩa của tánh Không, và ý nghĩa của tánh Không cũng ẩn chứa trong ý nghĩa của duyên sanh. Nói cách khác, ngài hướng cái nhìn của chúng ta về sự kiện rằng tánh Không là ý nghĩa của duyên sanh, và duyên sanh là ý nghĩa của tánh Không. Thấu hiểu như vậy, người ta tránh được những lỗi lầm của hai cái nhìn cực đoan, từ đó là sự khuyên nhủ nên cố gắng trong chiều hướng này.

Người ta không nên hiểu tánh Không như là sự phủ định thuần túy và đơn giản mọi sự, nhưng như là sự từ chối một hiện hữu tự thân – sự phủ định hoàn toàn tương hợp với nguyên lý duyên sanh. Nếu các bạn không thấy rằng tánh Không và duyên sanh soi sáng lẫn nhau, các bạn có nguy cơ hiểu lầm về tánh Không và giải thích nó như là chủ nghĩa hư vô : đây không chỉ là một sự trái nghĩa, mà còn là một lỗi lầm trầm trọng, bởi vì thay vì làm phong phú chúng ta, nó đẩy chúng ta rớt vào cái bẫy của cái nhìn cực đoan của hư vô. Tsongkapa tiếp tục bằng cách làm rõ hơn nữa tư tưởng duyên sanh :

Người nào, nhìn thấy nhân và quả của mọi hiện tượng của vòng sanh tử và của Niết Bàn như là một nguyên lý không sai chạy,  
Gạt bỏ hết ý tưởng sai lầm (hiện hữu tự thân) dính kết với những sự vật này  
Đã bước đúng con đường làm Phật hoan hỷ.

Khi sự phân tích cách thể hiện hữu tối hậu của những hiện tượng cho phép chúng ta hiểu rằng những cá nhân (ngã) cũng như những sự vật (pháp) đều không có tự tánh, điều ấy không ngăn cản chúng ta chấp nhận một cách rõ ràng tính nhân quả của chúng, đó là dấu hiệu chúng ta đang đi đúng con đường làm Phật hoan hỷ. Sự thấu hiểu tánh Không không bài trừ sự thấu hiểu nhân quả. Không thể chối cãi được rằng những nguyên nhân và những kết quả ảnh hưởng một cách có lợi hay bất lợi trên những hiện tượng thế gian và siêu thế gian. Khi tánh Không được hiểu với ánh sáng của tiến trình nhân quả không sai chạy, không đứt đoạn, không vô trật tự, nghĩa là trong chính bối cảnh của duyên sanh, chỉ sự kiện chứng ngộ này đủ để chặt phăng những ý niệm sai lầm.

Khi nào hai cái này : sự thấu hiểu những hình tướng  
– Sự hản nhiên của duyên sanh –  
Và sự thấu hiểu tánh Không – sự phủ định (của hiện hữu tự thân) –  
Còn hình như tách lia, tư tưởng của Phật Thích Ca còn chưa được chứng ngộ.

Cái thấy đúng không phải là sự thấu hiểu những hình tướng, với tư cách là duyên sanh không hỗn loạn, và sự thấu hiểu về tính vô tự tánh của chúng hình như bài trừ lẫn nhau. Nói cách khác, nếu cái này không giúp các bạn thấu hiểu cái kia hay làm cho cái kia không thể chấp nhận được, đó là vì các bạn đã không nhận thức được tư tưởng của Phật Thích Ca ; đến nỗi rằng khi các bạn cảm nhận tánh Không, sự thấu hiểu về duyên sanh trở nên mờ mịt, và ngược lại ; hai sự thấu hiểu chuyên đối nhau như hai sự vật không thể hòa giải ; đó là triệu chứng của một sự thiếu vắng cái thấy đúng đắn.

Khi (hai sự thấu hiểu) soi sáng lẫn nhau mà không thay thế,  
Và cùng cái thấy tính không sai chạy của duyên sanh  
Một trí thông minh sắc bén cắt đứt sự lầm lạc của tri giác (về hiện hữu tự thân)  
Đó là dấu hiệu sự phân tích về cái thấy (thực tại) đã hoàn thành.

Trí thông minh có thể xuyên thủng sự sai lầm trong ý niệm về hiện hữu tự thân được thức tỉnh khi hành giả vượt qua sự gạn lọc của lý luận đối với một

đối tượng được chỉ định và nhận ra rằng danh hiệu của nó chẳng che phủ một cái gì cả. Lý luận phán đoán trong bảy điểm[1] là phương pháp thường dùng cho mục đích này, và thân thể thường thường làm một đối tượng để nghiên cứu. Từng điểm một, hành giả chứng minh rằng thân thể liên quan đến những yếu tố khác, nó tất yếu tùy thuộc, vậy thì không có khả năng hiện hữu bởi tự mình. Và người ấy đi đến chỗ kết luận rằng đối tượng chỉ là duyên sanh, vô tự tánh. Trong tiến trình này, trước tiên hành giả làm lộ ra cái không hiện hữu, để tiếp theo có thể phát biểu cái còn lại, tức là một hiện tượng sanh ra nhờ vào những tương tác.

Khi người ta dùng lý luận trong bảy điểm để tra hỏi song song một bản chất một con người xuất hiện trong giấc mộng và bản chất một con người trong trạng thái thức, người ta không thấy trong cả hai trường hợp một thực thể tự hiện hữu nào. Nhưng người ta không thể nói cả hai đồng nhất, vì kinh nghiệm và sự hiểu biết quy ước về sự vật khước từ khẳng định này. Ngược lại, khi người ta nêu ra một con người thực sự là một con người, người ta không bị một bác bỏ thuộc loại này.

Chúng ta hãy tóm lại. Mặc dầu lý luận trong bảy điểm không cho phép khám phá ra một con người, không nên nói nghịch lại với sự hiểu biết đúng đắn của một quan điểm quy ước mà cho rằng con người không hiện hữu. Biết rằng con người không lộ ra từ lý luận, nhưng luôn luôn hiện hữu, vậy chúng ta tiến đến chỗ con người không hiện hữu bởi khả năng của chính nó, mà bởi tương quan với những yếu tố khác mà nó tùy thuộc. Cũng như ý nghĩa của cái “không có một khả năng tự hiện hữu” đi đến ý nghĩa “tùy thuộc vào tương quan với những cái khác”. Để thiết lập chứng cứ tánh Không của những hiện tượng, Nagarjuna và những đệ tử đã dựa một cách thoải mái vào nguyên lý duyên sanh, và đặc biệt, vào sự kiện những hiện tượng tùy thuộc những nhân, duyên... chúng tham dự vào sự biểu lộ của các hiện tượng. Chúng ta hãy nghe Nagarjuna trong Trung Đạo luận :

Biết rằng không có gì hiện hữu mà không là duyên sanh,  
Nên không có gì hiện hữu mà không là Không.

Và trong Bốn Trăm, Aryadeva tuyên bố :

Không có (hiện tượng nào) có quyền hiện hữu bởi tự nó.  
Vậy thì, không có tự ngã (của con người).

Không có hiện tượng nào là tự hữu, vậy thì tất cả đều không tự tánh và không có gì có thể tự lập bởi những đặc tính cá nhân. Để chứng minh chúng

trống không, những tác giả của những câu kệ trên không nói rằng những đối tượng không được thấy, được xúc chạm, được biểu lộ ; “không” không có nghĩa là không tác động, không hiện hành, mà là không có quyền hiện hữu tự mình. Hơn nữa, chúng không tự sanh từ những nguyên nhân và điều kiện, chúng tùy thuộc những nguyên nhân và điều kiện. Chúng xuất hiện theo cách thức một ảo ảnh, do một nhà ảo thuật trình diễn. Khi người ta hiểu tánh Không của đối tượng được khảo sát và nguồn gốc tương duyên của nó, người ta chứng ngộ rằng sự xuất hiện của nó là một hệ quả tất yếu, mạch lạc và đồng thời không có tự tánh. Hai nguyên lý này không trái ngược nhau chút nào, ngoài sự thấu hiểu này, các bạn sẽ nghĩ rằng không thể áp dụng cho một đối tượng hai yếu tố là thực tại không tạo tác của tánh Không và sự biểu lộ tạo tác của duyên sanh.

Ngược lại, khi các bạn xác định rằng những hiện tượng là trống không bởi vì chúng đều là duyên sanh, sự thấu hiểu sự biểu lộ của chúng và sự thấu hiểu tánh Không của chúng thì không thể chia cách. Sự biến mất của ý tưởng có tự tánh của đối tượng để lại trong tâm thức một khoảng trống, nó là sự phủ nhận thuần túy cái mà người ta đã rời bỏ ; một sự vắng mặt không phải lấp đầy bằng một xác nhận nào đó. Vậy thì tánh Không chỉ xuất hiện với sự loại bỏ đối tượng cần bác bỏ. Ví dụ, để nhận ra sự vắng mặt của bó hoa trước mặt tôi, phải loại bỏ sự hiện diện của nó. Khi chúng ta nói đến tánh Không như một phủ định thuần túy sự tự hiện hữu, chúng ta diễn tả rất rõ ràng cách thế mà nó biểu lộ cho tâm thức thiền giả : chúng ta không nói rằng vào lúc đó không có ý thức cũng như không có con người thấu hiểu tánh Không.

Vậy, với tư cách là những duyên sanh do các tương tác, những hiện tượng là không có tự tánh. Dùng duyên sanh như là sự chứng minh cho tính trống không này, hành giả dễ dàng tránh được hai cực đoan là hiện hữu tự thân và không hiện hữu tuyệt đối.

Khi tánh Không tức khắc được hòa hợp với đối tượng ngay khi nó xuất hiện với tư cách là duyên sanh, người ta thấu hiểu rất dễ dàng nó là gì. Và khi người ta không cần một biện minh nào khác ngoài duyên sanh để bày tỏ tánh Không thay vì nghi ngờ, thì cái này làm sáng tỏ cái kia. Bấy giờ không còn nữa sự chập chờn qua lại giữa cái thấy những hình tướng và cái thấy tánh Không làm chúng hình như dị biệt ; đó là bằng chứng sự phân tích đã hoàn thành.

Như Chandrakirti trong tác phẩm của ngài là Phụ Thích Trung Đạo Luận (Madhyamakavatara), đã nhận xét :

Khi thiền giả không tìm thấy hiện hữu của (cái xe) này,  
Làm sao người ta có thể xác nhận rằng cái không hiện hữu trong bảy cách  
khác nhau có thể hiện hữu (tự thân) ?  
Bởi hướng đi này, thiền giả cũng thâm nhập tánh Như không khó khăn.  
Vậy, ở đây, sự chứng minh về (cái xe) này phải được duy trì trong các khuôn  
khô ấy.

Đề cập dưới bảy góc độ khác nhau, những hiện tượng không tìm thấy được ;  
vậy mà sự hiện hữu của chúng được ghi nhận. Vậy thì, chúng không hiện  
hữu một cách khách quan tự chúng, mà một cách chủ quan và bởi một sự  
niệm hóa. Từ đó là sự cần thiết có một nghiên cứu nghiêm túc về cách thức  
hiện hữu quy ước của những hiện tượng để đi đến sự thấu hiểu bản tánh tối  
hậu của chúng.

Nhưng để đạt đến mức độ này, ngay khi các bạn có một ý niệm nhỏ tánh  
Không là cái gì, thì hãy quan sát những cơ chế của nhân quả, chủ thể, hành  
động và đối tượng, và các bạn tự hỏi chúng có hợp với tánh Không hay  
chăng. Khi suy nghĩ như vậy, các bạn hãy tự quy chiếu với hình ảnh trong  
tấm gương : nó là sự phản ảnh đơn thuần, và tuy nhiên, nó tự biểu lộ khi vài  
điều kiện được tập hợp và biến mất khi các điều kiện không có nữa. Đó là  
một ví dụ về cái có thể hiện hành trong khi vẫn trống không hiện hữu riêng  
mình.

Các bạn cũng có thể, từ kinh nghiệm cá nhân bạn, quan sát sự hiện hữu hay  
vắng mặt một vài điều kiện tán trợ hay ngăn cản những tình huống ; các bạn  
sẽ thấy sự xác quyết của bạn về duyên sanh được tăng mạnh thêm. Nếu các  
bạn nghiêng về một sự chấp thực của hiện hữu, hãy hướng qua tánh Không,  
và khi bạn xu hướng về một hư vô cực đoan, hãy nhấn mạnh nhiều về duyên  
sanh ; khi một lần nữa, sự tự hữu ép buộc các bạn, hãy trở về tánh Không.  
Khi phối hợp khéo léo thiền chỉ và thiền quán, các bạn mỗi lúc càng sâu vào  
sự thấu hiểu duyên khởi và tánh Không, cho đến khi cả hai đều trở nên rõ  
ràng với các bạn.

Chúng ta trở lại bản văn :

Lại nữa, biên kiến cực đoan về hiện hữu (nội tại) bị loại trừ  
(bởi sự hiểu biết bản chất) của những hình tướng  
(chỉ hiện hữu với tư cách là danh xưng tên gọi).  
Và biên kiến cực đoan về hiện hữu (tuyệt đối) bị loại trừ (bởi sự hiểu biết



bản chất) của tánh Không,  
(không có tự tánh và không thuộc hiện hữu danh xưng).

Bốn trường phái tư tưởng Phật giáo, phái Samkhya và ngay cả những nhà hư vô chủ nghĩa, chấp nhận một đồng ý chung rằng vô hiện hữu tuyệt đối – phủ định cái hiện hữu – bị quét sạch nhờ hình tướng, trong khi phái cực đoan về hiện hữu – xác định sự hiện hữu của cái vô hiện hữu – thì bị quét sạch nhờ vào tánh Không. Nhưng với cái nhìn đặc biệt của phái Hệ Quả của phái Trung Đạo, cái trái ngược lại thì cũng đúng : hướng về hình tướng, cực đoan về hiện hữu được tránh khỏi, và tánh Không xóa bỏ cái vô hiện hữu tuyệt đối. Trong luận đề này, tất cả quay quanh trục chủ chốt rằng duyên sanh là ý nghĩa của tánh Không và ngược lại.

Duyên sanh được giải thích khác nhau theo các phái Duy Thức, phái Tự Trị của Trung Đạo và phái Hệ Quả của Trung Đạo. Phái Duy Thức định nghĩa nó chỉ bằng những hiện tượng tổ hợp (hành : samskara), khởi lên từ những nguyên nhân và điều kiện mà chúng tùy thuộc vào. Theo phái Tự Trị của Trung Đạo, nó liên hệ với tất cả hiện tượng thường và vô thường, tất cả tùy thuộc vào những thành phần của chúng. Phái Hệ Quả của Trung Đạo đưa vào một yếu tố mới, khi thấy trong duyên sanh tất cả những hiện tượng mà sự thiết lập hay phô trương của chúng tùy thuộc vào một danh xưng, được góp phần bởi khả năng ý niệm. Phải hiểu rằng duyên sanh và tánh Không phù hợp với nhau. Cái này phản ảnh cái kia. Bản văn tiếp tục trong cùng một mạch nghĩa :

Nếu, ngay trong lòng của tánh Không,  
Sự xuất hiện của nhân và quả được nhận biết,  
Bạn sẽ không rơi vào cạm bẫy của những cái nhìn cực đoan.

Khi trong lòng của tánh Không người ta thấy rằng nhân và quả tùy thuộc vào tánh Không, bởi vì chính do tánh Không mà những duyên sanh hoạt động, bấy giờ tất cả đều phát khởi từ nó. Thấy được sự hỗ tương của chúng, người ta tránh khỏi hai biên kiến cực đoan.

Chính như thế mà sự thấu hiểu tánh Không tránh cho các bạn khỏi rơi vào hư vô chủ nghĩa. Và khi phân biệt rõ ràng rằng cái tùy thuộc vào những nguyên nhân, những điều kiện, những phần tử, và vào một tâm thức đặt tên nó chính là cái trái ngược với sự tự hiện hữu, sự thông minh của các bạn về duyên sanh tránh cho bạn khỏi một sự chấp hữu cực đoan.

Nếu các bạn thực hành cái thấy tánh Không trong khi làm mạnh mẽ ý chí giải thoát khỏi vòng sanh tử, sự thực hành này sẽ là cái đòn bẩy cho việc giải thoát của bạn. Và nếu các bạn phối hợp nó với ý định vị tha trở thành giác ngộ, đòn bẩy này sẽ tạo ra những vận động làm cho bạn thành một vị Phật toàn giác. Chánh kiến được ví với một bà mẹ (Phật mẫu), vì sự chứng ngộ tánh Không được xem như là một tác nhân cho giác ngộ ở trong cả ba thừa Phật giáo là Thanh Văn, Độc Giác và Bồ Tát.

Những người mượn con đường đặc biệt của Mật thừa truyền khẩu, thích chọn góc nhìn của phái Hệ Quả của Trung Đạo, mặc dầu không phải là một bất buộc. Những hệ thống triết học Duy Thức và Tự Trị của Trung Đạo cũng thích hợp, nhưng so với Mật thừa, người ta không thể tự bằng lòng. Cái nhìn thô sơ giới hạn trong vô ngã của con người, như những phái Đại Giảng Luận và Kinh thừa, thì không đủ cho hướng tiến này.

Như thế là hoàn thành buổi nói chuyện của chúng ta về ba phương diện chánh của con đường giác ngộ : ý chí thoát khỏi sanh tử, ý định vị tha thành tựu giác ngộ và chánh kiến về tánh Không. Chiều kích đặc biệt sâu xa và hiệu lực của Mật thừa trở nên có thể thâm nhập đối với chúng ta trong thực hành định tâm, trí huệ xuyên thấu và ba phương diện này. Tất cả tiến trình tiến bộ khởi từ ý định tha hoàn thành giác ngộ và trải qua bởi ý chí giải thoát khỏi vòng sanh tử là sự chuẩn bị mở đầu. Sáu đức tính ba la mật là những dụng cụ của sự hoàn thiện cho những bồ tát, mà hàng đầu là thiền định và trí huệ đáp ứng những đòi hỏi của Mật thừa.

Toàn bộ phương pháp luận của ba thừa – Tiểu, Đại và trong Đại thừa có hệ thống đại thừa Kinh điển và hệ thống Tantra – đều theo thì được chứa đựng trong : 1/ những sơ bộ ; 2/ phần chánh với những thực hành của Bồ tát ; 3/ và những phần phụ bổ sung.

Để kết luận, Tsongkapa khuyên chúng ta nghiên cứu, rồi đồng hóa ba điểm chánh này đến mức chúng được gieo vào dòng hiện sinh của chúng ta và mang lại kết quả :

Sau khi đã hiểu đúng đắn chúng như thế nào  
Ba phương diện chánh này của con đường trong tinh túy của chúng  
Hãy tìm kiếm sự ẩn cư và làm nầy sanh một sự chuyên cần dững mãnh.  
Hãy nhanh chóng đạt đến mục đích cuối cùng của bạn

Sự thành tựu mục đích trước tiên do bởi nghe những lời dạy, rồi bởi sự tự duy nó quét sạch mọi ý tưởng sai lầm thành kiến về những đề mục cần

ngiên cứu và dẫn đến chỗ đồng hóa chúng trọn vẹn ; và cuối cùng, bởi thiên định, nó loại trừ những loạn tâm và cho phép được nhất tâm. Đó là tiến trình trong đó ba phương diện chánh của con đường được hoàn thành và kết quả của nó là sự nhận biết hoàn toàn Phật tánh.

Đến đây chấm dứt sự luận giải của chúng ta về bản văn của Tsongkapa. Giá trị của nó nằm trong sự phong phú của những kỹ thuật và trong những lời dạy hướng dẫn tuyệt hảo. Nghe bản văn cũng là một nguồn cảm hứng. Nếu các bạn giữ gìn ba thái độ này thường trực trong bạn, các bạn sẽ không biết đến thất bại.

Hãy quan tâm trau dồi những khuynh hướng tốt. Hãy làm tất cả để đánh thức tâm hồn bạn. Hạnh phúc của bạn và hạnh phúc của tất cả, hiện tại và tương lai của chúng ta tùy thuộc vào đó.

---o0o---

## **NHỮNG HÓA THẦN : ĐÂU LÀ SỰ BÍ MẬT CỦA CÁC VỊ ?**

Tây Tạng là một xứ sở có truyền thống văn hóa hoàn toàn đặc biệt. Về vật chất, chúng tôi nghèo, nhưng gia sản tâm linh và văn hóa chúng tôi giàu có. Chúng tôi có nhiều đê dâng tặng cho thế giới. Ví dụ, tôi biết vì chính tôi đã thử, rằng trong lãnh vực sức khỏe, y học của chúng tôi hoàn toàn hiệu quả, đặc biệt trong trường hợp những bệnh kinh niên. Và lại, người Hoa đã không làm ; mặc dầu họ đã cố ý xóa bỏ văn hóa Tây Tạng, họ cũng giữ gìn toàn bộ y học của nó ; chắc chắn y học đó khá có ích để họ quyết định bảo tồn và phổ biến sự sử dụng.

Những đồ vật nghệ thuật là biểu trưng một văn hoá, nhưng đó chỉ là một phương diện. Cái quan trọng nhất không ở trong hội họa hay những diễn tả nghệ thuật khác, mà ở trong tâm thức con người. Khi một văn hóa làm sống động tâm thức của cả một dân tộc trong đời sống hàng ngày của họ, đó là bằng chứng nó hoàn thành nhiệm vụ. Ví dụ, những người Tây Tạng nổi tiếng về sự vui vẻ của họ, đó là một trong những tính cách của chúng tôi. Chúng tôi không biết điều đó, nhưng nhiều người ngoại quốc đến thăm chúng tôi ở Ấn Độ thường nhận xét chúng tôi như vậy. “Đâu là sự bí mật của các vị ?” Đó là câu hỏi thường xuyên lặp lại về tính khí tốt đẹp của chúng tôi.

Tôi đã nghĩ rằng nó liên hệ với lý tưởng đại bi của một bồ tát, mà văn hóa Phật giáo của chúng tôi cho chúng tôi nhiều kiểu mẫu. Dù có học hay không

học, chúng tôi có thói quen gọi mọi sinh vật là những mẹ những cha của mình : những từ này chúng tôi luôn nghe được ở xứ sở Tây Tạng. Ở đó, ngay cả người mà chúng tôi xem là một kẻ vô lại cũng chỉ có những chữ này trên miệng : “Mọi sinh vật, mẹ của tôi.” Tôi có cảm tưởng rằng sự đồng hóa này với với một lý tưởng đại bi là nguồn mạch cho niềm vui sống của chúng tôi. Nó cho chúng tôi nhiều sức mạnh trong đời sống hàng ngày, đặc biệt trong những tình thế nghiêm trọng.

Nhưng các bạn có thể nói : “Làm sao những người Tây Tạng có thể không ngừng nói đến lòng bi mẫn khi mà một số những vị thần của họ có vẻ hung dữ như vậy ?”

Điều đó như thế này. Trong Phật giáo, chư thiên – hay những thần – xếp thành hai loại, tùy theo họ là chư thiên thế gian hay chư thiên siêu xuất thế gian. Những kinh văn kể một số đông chư thiên và một-nửa-thiên thuộc loại thế gian, ở trong sáu loài sống họ cư ngụ qua lại từ địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, người, một-nửa-thiên hay thiên, tùy theo sự lưu chuyển của họ.

Trong cõi dục có sáu loại thiên, và trong cõi sắc có bốn. Họ thuộc về bốn trạng thái định và phân thành mười bảy loại khác. Trong cõi vô sắc, chư thiên có bốn loại. Và cuối cùng, có những loại sinh linh làm hại trong ngạ quỷ, một-nửa-thiên và súc sanh mà chúng ta không tả chi tiết.

Bởi vì chư thiên tạo thành nhiều nhóm, cần phân biệt rõ những thần thế gian và siêu thế gian. Không có điều ấy, các bạn có thể lầm một thần địa phương với một thần của tantra yoga tối thượng. Một số thiên thuộc thế gian nắm quyền sở hữu những cá nhân đặc biệt mà họ dùng như những trung gian ; họ không khác chúng ta, bởi vì họ cũng chịu sự bất lợi của tham lam và thù hận. Trong dòng các kiếp của chúng ta, chúng ta đã sanh trong hình dáng những sinh linh đó ; và chính họ cũng đã biết những tái sanh làm người như chúng ta. Theo viễn cảnh Phật giáo, chúng sanh có thể mặc lấy vô số hình thức, do vô số nghiệp tích cực hay tiêu cực.

Những thần siêu thế gian chia làm hai loại : những vị Phật và những vị Bồ tát đã đạt đến “con đường của cái thấy cái chân thực” ; trong những vị sau có những vị xuất hiện như những Bồ tát trong khi các ngài thực sự đã là những vị Phật, và những vị khác thực sự là những Bồ tát.

Những sinh thể của mức độ này thường biểu lộ dưới hình thức những người bảo vệ, hộ trì như Mahakala, Mahakali...

Những thần của những mạn đà la thuộc vào phạm trù siêu thế gian ; các vị đã đạt đến “con đường nơi không còn gì để học hỏi nữa”, và là những vị Phật. Trong yoga tantra, người ta có thể thấy những mạn đà la trong đó có đến ngàn vị thần, họ là những hóa hiện của thần ở trung tâm. Trong mạn đà la Guhyasamaja, thuộc về tantra yoga tối thượng, người ta có thể thấy ba mươi hai thần linh tượng trưng những yếu tố tịnh hóa những hợp thể cấu tạo thành một con người. Điều này giải thích rằng, mặc dầu nhiều thần ở trong mạn đà la, thì chỉ một vị thật sự ở đó mà thôi.

Sự thực hành yoga về hóa thân chủ yếu nhằm một mục đích : thực hiện công trạng tối thượng là Phật tánh, cho cứu cánh duy nhất là hoàn toàn và không giới hạn phụng sự tất cả chúng sanh. Một cách tổng quát, con đường tantra gồm yoga về bất nhị, về cái sâu xa và về cái biểu lộ. Cái sâu xa là cái trí huệ sâu nhiệm thâm nhập sự bí mật của tánh Không vô tự tánh ; phương diện biểu lộ là vòng tròn thiêng liêng trong đó trí huệ này đồng thời xuất hiện. Nhờ vào khả năng quán tưởng, tâm thức mặc lấy hình tướng của hóa thân, làm xuất hiện mạn đà la của hóa thân và mọi thứ gồm trong lãnh vực sinh sống của hóa thân ; trong khi khả năng kiểm nghiệm cũng của tâm thức này chứng nghiệm sự vô tự tánh của chúng.

Thực hành tantra yoga tối thượng có một tính cách rất đặc biệt, nó vượt khỏi những đường lối sáo cũ và kêu gọi, nhờ cậy đến những mức độ rất vi tế của tâm thức. Về chủ đề này, một đoạn của Tantra Guhyasamaja cho những chỉ dẫn về ba thân “liên kết với trạng thái bình thường”, để chuyển hóa thành ba thân “liên kết với trạng thái đang trên đường” ; ba cái sau này đến lượt chúng, làm nguồn gốc cho sự chuyển hóa thành ba thân của một vị Phật “liên kết với trạng thái Quả”.

Ba thân liên kết với trạng thái bình thường trải nghiệm cái chết bình thường, xảy ra khi tịnh quang khởi hiện ; tương ứng với cái chết bình thường là Pháp thân, liên kết với trạng thái bình thường. Bấy giờ – trừ trường hợp tái sinh vào cõi vô sắc – xảy đến trạng thái trung ấm, giai đoạn giữa cái chết và sự sanh trở lại, tương ứng với nó là Báo thân, liên kết với trạng thái bình thường. Đúng lúc thụ thai, bắt đầu một đời sống mới, tương ứng với nó là Hóa thân, liên kết với trạng thái bình thường.

Cũng như thế trong chu trình hai mươi bốn giờ, giấc ngủ sâu được xem như là Pháp thân liên kết với trạng thái bình thường. Giấc mộng, như là Báo thân liên kết với trạng thái bình thường. Và khi thức như là Hóa thân liên kết với trạng thái bình thường. Những chu trình này của đời sống bình thường được

dùng trên con đường đạo như là những cây cầu để đạt đến những yếu tố tương ứng đặc biệt với Phật tánh.

Sự thực hành này gồm trong yoga về hóa thân, nó phong phú bởi vì sự làm việc quý giá trên những mức độ rất vi tế của tâm thức. Nó cho phép những tiến bộ nhanh chóng trên con đường đạt đến Phật tánh.

Trong yoga này, hành giả tìm cách đạt đến mức độ cao nhất : chót đỉnh tối thượng của Phật tánh ; ở mức độ trung, người ấy thử đạt một trong tám thành tích chánh ; và ở mức độ thấp, anh ta thực hành sự làm cho bình an, sự khuếch trương, sự chế phục, sự hàng phục bằng hung nộ, nhưng duy chỉ trong sự lợi lạc cho những người khác. Trong loại thiền định này, người ta kêu gọi đến những thần hòa bình cũng như những thần hung dữ ; và các bạn sắp hiểu những lý do của sự quá nhiều hình dáng này. Những kinh văn dành cho Thanh Văn không cho một chỉ dẫn nào về việc sử dụng những xúc tình vào con đường ; ngược lại trong những kinh văn của thừa hoàn thiện (Ba la mật đa thừa) của Bồ tát, người ta tìm thấy những phương pháp chính xác về cách thức khai thác năng lượng của tham muốn. Người ta biến chúng thành một đồng minh nó làm tăng gấp mười khả năng giúp đỡ hiệu quả người khác của chúng ta, ví dụ như có nhà vua bồ tát đã sinh rất nhiều con cái để cứu cho vương quốc mình.

Mật thừa cũng dạy làm thế nào để rút ra sự ích lợi của thù ghét hầu tiến bộ trên đường đạo. Sự thực hành này được dùng ở giai đoạn thành tựu và không phạm đến chút nào động lực đại bi thuần khiết. Con thịnh nộ khởi động bởi đại bi bấy giờ được hướng dẫn đến một mục tiêu đặc biệt, đó là một trong những kỹ thuật được dùng trong giai đoạn thành tựu. Nó dựa vào năng lực mạnh mẽ mà tâm thức sản sinh ra khi cơn giận nổ bùng trong tâm thức. Vậy thì, trong sự thi hành những hoạt động loại “hung nộ”, năng lực và quyền lực đóng một vai trò quan trọng. Những thần hung nộ vậy là để minh họa sự sử dụng cơn giận vào con đường giác ngộ. Những hóa thân hung dữ và hòa bình được tượng trưng với những thuộc tính khác nhau. Ví dụ, Chakrasamvara cầm một sọ người đầy máu : sọ người nghĩa là nó nắm giữ phúc lạc và máu tượng trưng tâm thức của tánh Không. Sự liên hệ của sọ người và xuất thần đến từ sự kiện rằng khi chảy lỏng, những hạt căn bản kéo theo cái lạc tính dục ; vậy thì, theo chúng tôi, những hạt căn bản này ở nơi đầu. Ở đại học Virginia, một giáo sư y khoa cũng dạy rằng nguồn gốc của những xuất thoát tinh khí nằm ở trong đầu.

Trong một bối cảnh khác, cái sợ tượng trưng sự vô thường, và một xác chết là tính vô ngã. Khi năm cái đầu đã khô đeo vòng quanh cổ một thần siêu thế, phải thấy đó là một nhắc nhở năm trí huệ tối thượng và năm vị Phật năm bộ. Những giải thích thì chi tiết để hiểu những hóa thân hung nộ diễn tả cái gì.

Trong những lời tán tụng chúng tôi gởi đến các vị thần trong các buổi nghi lễ, thường có nói rằng các vị không bao giờ tách rời với Pháp thân và Từ Bi. Người nào ham thích thực tập những tantra mà không được trang bị lòng đại bi mạnh mẽ là điều kiện tiên quyết, nhất là trong sự thực hành pháp hung nộ, sẽ mất nhiều hơn là được. Như một đại thành tựu giả Tây Tạng là Nam-ka-gyel-sen đã nói, nếu các bạn lao mình vào sự thực hành những tantra mà không với một lòng bi bao la, nếu tình thương và sự thấu hiểu tánh Không thiếu ở nơi bạn, thì do sự kiên trì trì tụng một thần chú hung nộ, các bạn sẽ rơi vào sự tái sinh trong hình thức một loại quỷ thần ác độc ham thích làm hại mọi sinh linh. Những lời khuyên dạy này phải được tuân theo sát từng chữ.

Cũng phải biết rằng sự thực hành đúng đắn yoga về nội khí – hay yoga hơi thở – là phức tạp và không phải không nguy hiểm. Bởi thế, có nói rằng sự thực hành tantra phải được giữ bí mật.

Thật dễ dàng nghiên cứu nghệ thuật Tây Tạng trong một viện bảo tàng hơn là đem nó vào thực hành trong thực tế.

\* Cộng đồng Phật tử, Toronto.

[1] Trong phân tích này, cần khám phá cái ta và cơ cấu thân – tâm là một hay khác, hoặc cách tùy thuộc thân – tâm, hoặc thân – tâm tùy thuộc cái ta, hoặc cái ta là thân, và hoặc cái ta là toàn thể thân – tâm.

\*\* Bảo tàng Newark.

---o0o---

## **OM MANI PADME HUM**

Thực hành thần chú Om mani padme hum là một điều tuyệt hảo, nhưng cần phải chú ý vào ý nghĩa của nó khi người ta trì tụng, bởi vì sáu âm có một tầm rộng và sâu.

Âm thứ nhất Om, thật ra tạo bằng ba chữ A, U, M, tượng trưng cho thân, ngữ và tâm thức bất tịnh của thiền giả. Chúng cũng tượng trưng cho thân, ngữ và tâm thức thanh tịnh tuyệt vời của một vị Phật. Những yếu tố bất tịnh này có thể chuyển hóa thành những yếu tố thanh tịnh không ? Chúng có hoàn toàn khác biệt với nhau không ? Tất cả chư Phật đã là người như chúng ta và đã đạt đến giác ngộ bằng cách đi theo đường đạo. Theo Phật giáo, lúc ban đầu không ai thoát khỏi những bất toàn và có đầy đủ mọi phẩm tính. Thân, ngữ và tâm trong sạch bởi một sự từ bỏ dần dần những trạng thái bất tịnh, cho đến lúc chuyển hóa thành trạng thái thanh tịnh.

Một sự chuyển hóa như thế hoàn thành như thế nào ? Tất cả lộ trình được chứa đựng trong bốn âm sau đây.

Mani nghĩa là viên ngọc và tượng trưng những yếu tố của phương tiện – ý định vị tha đạt đến giác ngộ, đại bi, đại từ. Như một viên ngọc chấm dứt sự nghèo khổ, ý định vị tha được giác ngộ có quyền lực loại bỏ sự thống khổ và những khó khăn trắc trở của vòng sanh tử và của cả sự giải thoát riêng cho cá nhân mình. Như một viên ngọc lấp đầy những nguyện vọng của những chúng sanh, ý định vị tha được giác ngộ thành tựu những mong mỏi của họ.

Hai âm của chữ padme có nghĩa là “hoa sen” và tượng trưng cho trí huệ, bởi vì, cũng như hoa sen mọc lên trong bùn mà không dơ nhiễm bởi sự bất tịnh của bùn, trí huệ có quyền lực làm cho chúng ta trọn vẹn, còn khi không có nó, chúng ta rơi vào mâu thuẫn.

Dưới nhiều hình thức đa dạng, trí huệ là sự thấu hiểu vô thường ; sự thấu hiểu rằng cá nhân thì không có hiện hữu riêng, sự thấu hiểu cái bất nhị (của sự phân biệt chủ thể và đối tượng), sự thấu hiểu vô tự tánh. Trong mọi mặt mà trí huệ biểu lộ, sự thấu hiểu tánh Không là cái quan trọng nhất.

Không lìa nhau, phương tiện và trí huệ phải hợp nhất để cho sự tịnh hóa hoàn thành. Sự hợp nhất của chúng được tượng trưng bởi âm cuối cùng, hum, dấu hiệu của không chia biệt. Trong con đường kinh điển, sự không chia biệt của phương tiện và trí huệ có nghĩa là mỗi cái có một âm hưởng trên cái kia. Trong Mật thừa, sự không chia biệt là sự kiện một tâm thức trong đó phương tiện và trí huệ, trong hình thức hoàn mãn của chúng, kết hợp với nhau thành một thực thể không khác biệt.

Trong bối cảnh năm đức Phật chiến thắng, hum là âm chủng tự của A Súc Bệ Phật, bất động, bất loạn, vị không gì có thể tác động.



Vậy thì sáu âm của thần chú om mani padme hum cho chúng ta biết rằng, qua sự thực hành con đường, trong sự kết hợp không thể phân chia của phương tiện và trí huệ, chúng ta có khả năng làm cho thân, ngữ, tâm bất tịnh của chúng ta thành thân, ngữ, tâm thanh tịnh siêu việt của một vị Phật. Phật tánh không thể được tìm ở đâu khác ngoài tự nơi mình, vì những yếu tố cần thiết cho sự thành tựu của nó thì ở nơi chúng ta. Trong Dòng cao cả của Đại thừa, Maitreya nói rằng Phật tánh nội tại trong dòng hiện sinh của mọi chúng sanh. Bị chôn dấu trong chúng ta, hạt giống của sự thanh tịnh, tinh túy của Như Lai (tathagatagarbha) chờ đợi sự chuyên hóa và sự khai mở trọn vẹn của nó trong Phật tánh.

---o0o---

## **CÁI CHẾT TRONG PHẬT GIÁO TÂY TẠNG**

Từ thời bình minh của nhân loại, người ta đã tự hỏi về biến cố không mong muốn là cái chết, trong khuôn khổ tôn giáo cũng như ở ngoài nó.

Trong lời dạy trước hết của mình, đức Phật đã dạy Bốn Chân Lý Cao Thượng. Chân lý thứ nhất kêu gọi sự chú ý của chúng ta về thực tế của khổ đau, và đó là một điểm căn bản phải thừa nhận. Ba hình thức của khổ đau là : khổ của khổ, khổ của biến dịch và khổ truyền khắp mà người ta phải chịu vì bị đặt dưới ách của những phản ứng bị điều kiện hóa bởi một tiến trình nhiễm ô. Một khi biết được khổ, chúng ta còn phải khám phá những nguyên nhân của nó, rồi loại bỏ chúng. Bước tiến cốt ở trau dồi vài sự chỉnh đốn của tâm thức để đưa đến sự dừng lại của khổ, nghĩa là sự tắt lụi những nguyên nhân của khổ. Đó là bốn Chân Lý Cao Quý : khổ, những nguyên nhân của nó, sự dập tắt khổ và những nguyên nhân của nó, và những con đường dẫn đến sự tắt lụi.

Bốn Chân Lý Cao Quý có mười sáu điểm – bốn điểm cho mỗi cái. Sự khổ đau thật sự chính là bản chất vô thường, khổ, trống không và không có tự ngã. Người ta phân biệt hai loại vô thường, một hình thức biểu lộ và một hình thức vi tế. Loại vô thường vi tế này là một hiện tượng được các nhà bác học biết khá rõ khi họ nghiên cứu những tiến trình của nó trong các hạt căn bản. Những quan sát cho phép họ nhận ra rằng, trái với vẻ bên ngoài, trong một đồ vật cứng đặc như một cái bàn, ở bề ngoài thì giống như hôm qua, có những chuyển biến liên tục ở mức độ những hạt căn bản tạo thành vật đó. Những hạt này tan rã từng khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, cũng y như cách hiện hữu trong khoảnh khắc của những tri giác bên trong của chính

người quan sát. Điều chúng ta gọi là vô thường vi tế là tiến trình tan rã từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, trong khi vô thường biểu lộ nói đến sự hủy diệt của một đồ vật hay đến cái chết của một sinh vật.

Chúng ta có nhiều lợi lạc khi nhớ đến cái chết. Vì, như tôi đã nói, khi người ta ý thức được khổ đau và tìm kiếm những nguyên nhân của nó, người ta sẵn sàng đối diện với nó. Một ngày nào đó, cái chết sẽ ở trước mặt. Dầu không đáng ưa, những phản ứng từ nhân đến quả giữa những hành động bị ô nhiễm và những phiền não ký sinh đã làm cho cái chết thành một điều kiện của chính đời sống. Càng sớm nghĩ đến nó, các bạn càng sửa soạn tốt hơn, và điều đó sẽ giúp bạn vào lúc quyết định. Thế nên cần nghĩ đến cái chết của mình.

Sự giải thích của Bác sĩ Ian Stevenson, giáo sư của đại học Virginia đây, về sự tái sinh soi sáng cho chủ đề này<sup>1</sup>. Nếu các bạn loại bỏ khả năng của sự tái sinh, sự thiên định về cái chết và vô thường trở nên kém quan trọng với bạn : thật vậy, nó căn cứ trên quy tắc một sự tương tục của tâm thức sau khi thân thể tan rã. Sự sửa soạn cho cái chết có thể là một giúp đỡ lớn lao cho bạn. Chắc chắn bạn sẽ không bị lo âu xâm chiếm và hoàn toàn kinh khiếp trong tiến trình cuối cùng ; ít ra tâm hồn bạn không làm tệ hơn tình thế vào lúc đó.

Trong viễn cảnh một dòng hiện sinh, tính chất của đời sau tùy thuộc vào đời này, vì những việc thiện do một lối sống đúng đắn trong đời này sẽ thọ nhận trong đời sau. Ngược lại, giận dữ, tham luyến... dẫn chúng ta đến những cái quá độ mà chúng ta phải chịu trong tương lai. Những phản ứng tình thức nặng nề này một phần là do ý niệm thường còn. Những yếu tố khác, như là ý niệm về một hiện hữu có tự tánh của những sự vật, bèn nhảy vào cuộc chơi. Khi làm cho niềm tin vào sự thường còn của bạn lung lay, bạn đã giảm bớt bao nhiêu sự luyến ái của bạn vào cuộc đời này ; cho đến một ngày tính cách vô thường của mọi hình thức đời sống sẽ thâm nhuần thường trực tâm thức bạn. Từ đó, bạn biết rằng trong bản chất tất cả đều hướng đến sự tan rã và bạn sẽ ít bị thương tổn hơn trong lúc đối mặt với cái chết. Để chiến thắng nó một cách triệt để, các bạn phải chấm dứt những mối phiền não của bạn, vì sự tắt mắt của chúng cũng chấm dứt đồng thời cả sự sanh và sự chết. Về phần điều phục những phiền não ký sinh, các bạn phải nỗ lực ; cái đà trốn cần thiết này thì thiên định về cái chết và vô thường sẽ cung cấp cho bạn, nó làm nảy sanh nơi bạn một tình cảm chống đối. Thứ tình cảm này, đến lượt nó, sẽ thúc đẩy các bạn tìm kiếm những kỹ thuật để chiến thắng cái chết. Hơn nữa,

sự thiên định về chủ đề này sẽ cho các bạn một sự thụt lùi trước những bận tâm nhỏ bé giới hạn trong những mục đích của cuộc đời này.

Cái chết nhất định sẽ đến. Nếu các bạn dành những thì giờ tốt nhất cho những sự vật phù phiếm mà chênh mảng không chuẩn bị, thì khi thời điểm ấy, các bạn sẽ không nghĩ đến điều gì khác hơn là nỗi tuyệt vọng của các bạn ; nỗi sợ hãi của các bạn sẽ như mất một dịp may sự nghiệp nào đó. Đây sẽ là một tai hại lớn. Nếu các bạn thường nghĩ đến nó, bạn biết rằng cái chết sắp đến, bạn có đủ thời giờ quen với ý tưởng ấy một cách nhẹ nhàng và khi nó hiện đến, các bạn sẽ thanh thản hơn – mặc dầu chính tai tôi đã nghe từ những người săn sóc cho người sắp chết rằng một số người bệnh không biết gì về những đời sau đôi khi chết bình an hơn những người tít đồ lo lắng cho đời tới của họ.

Khi sự chầm dứt đến gần, cần xoay những tư tưởng về sự thực hành. Tình trạng tâm thức vào giờ phút này là quyết định cho cái tiếp theo. Những giây phút cuối cùng này mang một năng lực đến nỗi công đức có được trong suốt cuộc đời không sánh kịp. Từ đó là tính chất quan trọng của việc nghiên cứu cái chết và làm quen với nó.

Bồ tát thừa – và hơn nữa là Mật thừa – chứa đựng những giáo huấn về ba loại thân, những thuộc tính của một vị Phật đã đạt đến chánh quả : Pháp thân (thân chân lý), Báo thân và Hóa thân. Ba thân này có mối tương quan với tiến trình ba phần mà chúng ta biết một cách tự nhiên trong điều kiện bình thường : cái chết, trung âm và tái sanh. Ba con đường được đề nghị, chỉ bày làm thế nào rút tía lợi lạc từ các tình trạng bình thường này, chúng là phiên bản thô của những yếu tố giác ngộ. Những luận giải về những bản văn này, lãnh vực đặc biệt của tantra yoga tối thượng, nhấn mạnh vào một sự hiểu biết cặn kẽ tiến trình của cái chết, xem như một điểm then chốt.

Về sự chuẩn bị, nó được diễn tả trong các kinh và các tantra. Trong các tantra, nó là đối tượng cho những bình luận ở mức độ ba tantra cấp dưới – hoạt động, thực hiện và yoga tantra – và cho những lời dạy dành cho tantra yoga tối thượng.

Cái chết được định nghĩa ra sao ? Trong Viên Ngọc của Hiểu Biết (Abhidharmakosha : A tỳ đạt ma Câu Xá), theo Vasubandhu, cuộc sống là cái giá nâng đỡ của nhiệt và tâm thức, sự dừng lại của hoạt động này là cái chết. Thời gian thân thể vật chất và tâm thức kết hợp là đời sống, sự tách lia chúng tạo ra cái chết. Về ba mức độ biểu lộ của thân và tâm, tức là mức độ

thô, tế và rất vi tế, cái chết là sự chia lìa giữa tâm thức và thân xác bởi vì không thể có sự chia lìa giữa tâm thức vi tế nhất và yếu tố vật chất vi tế nhất. Vật chất vi tế này chỉ là năng lực bên trong – hay khí – dùng để chuyên chở những cách loại của tâm thức.

Nhiều điều kiện dẫn đến cái chết được phát biểu : kiệt kế hy vọng về cuộc sống, cạn kiệt phước đức và cái chết bất ngờ. Cái này có thể ví dụ một người uống rượu, say, lái xe đi và tự tử trên xa lộ.

Trong những giây phút cuối cùng, người ta có thể mơ hồ khám phá ra loại tái sinh nào đang chờ đợi người hấp hối khi quan sát hơi nóng tụ lại ở một vài nơi của thân thể. Có những trường hợp nó tụ lại ở phần trên thân và rời bỏ thân bằng cách đi xuống dưới. Đó là một dấu hiệu rất xấu. Hay ngược lại thì người ta có thể chờ đợi một tái sinh thuận lợi.

Một số người chết yên bình, một số khác bị sự kinh hãi. Những thị kiến thích thú hay khó chịu lúc đó xuất hiện với tâm thức người đang chết. Trong tantra yoga tối thượng, tiến trình cái chết được diễn tả theo hệ thống Mật thừa. Ở đó cái chết được định nghĩa như là sự dừng lại của những khí (hay năng lực) thô, do đó có lợi ích khi hiểu rõ cơ cấu của thân xác, bởi vì cái chết đến theo sau sự suy hoại của những năng lực khí bên trong, mà sự vận hành của khí này liên hệ với thân xác. Thân xác được diễn tả chủ yếu bằng những kinh mạch, khí trong thân và những giọt căn bản. Hệ thống theo Kinh thừa tính có tám mươi ngàn kinh mạch, và hệ thống theo Mật thừa có bảy mươi hai ngàn, mà ba kinh mạch chính là kinh mạch trung ương, kinh mạch này đi từ trán lên đỉnh đầu và chạy tiếp xuống chót xương sống. Hai cái kia theo một dòng ở bên phải và bên trái.

Người ta tìm thấy những giải thích chi tiết về những năng lực phát động có rất nhiều này, nhưng mười loại là chính : năm khí chính và năm khí phụ. Về những giọt căn bản, đó là những chất đỏ và chất trắng. Bình minh của tịnh quang là dấu hiệu của sự tháo gỡ mỗi nút của tiến trình cái chết, đó là điều xảy ra chung cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, những ảo ảnh có thể thay đổi theo từng người, tùy thuộc vào sự vận chuyển của các khí và liên hệ đến các giọt trong kinh mạch. Những khác biệt nhỏ cũng quan sát được từ người này qua người khác ; chúng là dấu hiệu của những khác biệt tối thiểu trên bình diện sinh lý.

Trong những giai đoạn của tiến trình, hai mươi lăm yếu tố lần lượt tan rã. Đó là hai mươi lăm hiện tượng thô :

- năm uẩn : sắc, thọ, tưởng, hành, thức.
- bốn đại : đất, nước, lửa, không khí.
- sáu căn : mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.
- năm trần : sắc, thanh, hương, vị, xúc.
- năm trí bình thường : trí căn bản như gương soi ; trí bình đẳng ; trí căn bản phân biệt ; trí căn bản thành tựu những hoạt động và trí căn bản về bản tánh của các hiện tượng.

Những yếu tố này sẽ tan rã theo những giai đoạn liên tiếp nhau, có thể quan sát được bởi những triệu chứng hiển lộ nơi người sắp chết ; còn người này, về phần anh ta, là chứng nhân của những biến cố bên trong. Nhưng những dấu hiệu này chỉ diễn ra theo cách tiệm tiến và trong trật tự bình thường nếu các yếu tố không bị quá hư hoại vì bệnh tật và với điều kiện không phải là một cái chết tai nạn bất ngờ. Trong ví dụ tai nạn trên xa lộ, tám giai đoạn xảy ra nhanh chóng đến nỗi người ta không có thì giờ áp dụng một kỹ thuật nào. Đó là một tổn thất gấp đôi. Không chỉ cuộc đời bị mất sớm, mà cùng với nó cơ hội để thực hành cái đi song đôi với những giai đoạn tiếp nhau của sự tan rã. Một cái chết tự nhiên là có lợi, trong đó những triệu chứng biểu lộ theo trật tự và tiệm tiến.

Tiến trình bắt đầu với sự tan rã của sắc uẩn. Tổng quát, sắc uẩn bắt đầu phân tán, địa đại yếu đi. Chính xác hơn, nó không thể làm chỗ nương dựa cho cái biết nữa. Vào lúc địa đại tan biến, thủy đại trở thành một chỗ nương dựa của hiểu biết minh bạch. Đó là ý nghĩa của câu “sự tan biến của địa đại vào thủy đại”. Ở giai đoạn này, về triệu chứng bên ngoài, người ta nhận ra tay chân mảnh khảnh hơn, mặt tiêu tụy, da xám tối. Người chết bây giờ có cảm giác thân thể mình vùi dưới đất. Sự thấy rối loạn. Bên trong, theo Tantra Guhyasamaja, nó có cảm tưởng thấy một ảo ảnh. Còn Tantra Kalachakra diễn tả là một đám khói. Sự khác biệt này do sự kiện là những nhà tiên phong của hai tantra khác biệt này không có cùng một cấu trúc sinh lý như nhau. Cấu trúc các kinh mạch, các năng lực sinh động (khí) và các giọt căn bản có thể khác nhau đôi chút. Những khác biệt tối thiểu này biểu lộ nhất là trong số những kinh mạch thành hình cánh hoa xung quanh luân xa đỉnh đầu và luân xa cổ họng. Nhưng ngoài điếm này, cả hai đều diễn tả sáu luân xa bằng những lời rất chi tiết, và bốn cái khác theo một hình thức giản lược.

Sau đó, đến lượt thọ uẩn tan rã. Trong giai đoạn thứ hai này, thủy đại suy yếu, tâm thức mất chỗ nương dựa vào nó, và hỏa đại (yếu tố nhiệt trong thân thể) trở nên nổi rõ. Những dấu hiệu bên ngoài là sự mất nước của thân,

miệng đặc biệt khô, mắt kém ướt, cái nhìn mất sự linh hoạt. Theo Tantra Guhyasamaja, dấu hiệu bên trong là một ảo ảnh về khói.

Trong giai đoạn thứ ba, tướng uẩn tan rã. Vì hỏa đại yếu đi, lấy mất chỗ dựa của tâm thức và cho phép phong đại trở nên thống trị. Bên ngoài, nhiệt rút lui và cảm giác hơi nóng giảm dần. Người chết không nhận ra người chung quanh nữa. Bên trong có một ảo ảnh những con đom đóm, giống như những bó tằm lửa.

Với giai đoạn thứ tư, hành uẩn tan biến. Phong đại yếu đi, tâm thức mất chỗ dựa vào nó. Triệu chứng bên ngoài là hơi thở dừng lại, dấu hiệu bên trong là một cảm tưởng ngọn lửa cháy đỏ. Những ảo ảnh trước, đom đóm, khói... càng lúc càng nhạt, nhường chỗ cho ánh sáng màu đỏ này. Tim ngừng đập, hơi thở ngừng. Bình thường, vào giai đoạn này, một y sĩ tuyên bố là người ấy đã chết theo y học. Nhưng theo chúng tôi, tiến trình chưa chấm dứt ; nếu các tri giác giác quan tắt mất, ý thức của chúng ta vẫn còn – nhưng không có nghĩa rằng bạn còn có thể trở lại với thân xác.

Tâm thức có nhiều mức độ, những mức độ nhiều hay kém thô, những cái khác nhiều hay kém vi tế. Mọi bản văn không kê cùng một con số về những mức độ của tâm thức. Theo một số, có chín, số khác nói có tám, sáu hay chỉ một. Theo luận đề ưu thắng hơn, thì có sáu. Những Bản Văn Di Cảo của phái Duy Thức kể ra tám cái : năm thức giác quan, ý thức, một thức ký sinh và một thức dung chứa. Người ta cũng tìm thấy hai thức cuối này trong nhiều bản văn khác, trong đó chúng mang một ý nghĩa khác không liên hệ gì với những luận đề của phái này.

Ngoài ra, người ta phân biệt trong tâm thức những thức chính, nền tảng và những yếu tố hoạt động của thức. Toàn bộ những cái trước thuộc về người hiểu biết một sự vật, trong khi những cái sau làm những phân biệt liên quan đến những đặc tính của sự vật. Tự bản chất, tâm thức chỉ là sáng tỏ và hiểu biết thấm thấu qua mọi khả năng, hiệu dụng của thức. Đó là một thực thể thuần sáng tỏ mà không gì che chướng được. Hoạt dụng của nó là biết, và tất cả mọi biểu lộ hình tướng đối với nó là một chỗ dựa cho sự hiểu biết.

Ví dụ, để có sự thấy, ba điều kiện phải hợp lại : một tiềm năng – khả năng cảm giác thuộc về vật chất – một đối tượng để quan sát – một hình thể thấy được, màu sắc, đường nét – và cuối cùng, một điều kiện có từ trước và trực tiếp tức thì, nghĩa là một khoảnh khắc tâm thức có trước. Khi những yếu tố này có mặt, tâm thức nắm bắt được một hình thể thấy được. Mỗi thứ trong

ba yếu tố hoàn thành một chức năng khác biệt : sự kiện tâm thức là một thực thể sáng tỏ và hiểu biết là nhờ điều kiện có trước và trực tiếp tức thì. Sự kiện nó nắm bắt một hình thể, mà không phải một âm thanh là do điều kiện của tiềm năng – khả năng thấy –, và sự kiện nó diễn thành một hình ảnh, một màu sắc, một hình thể là do đối tượng quan sát – chính sự vật. Tri giác bình thường hoạt động như vậy.

Bây giờ chúng ta trở lại tiến trình cái chết. Những căn của những khả năng cảm giác bình thường – thấy, nghe... – tự hư hoại, và do đó những khả năng của tâm thức liên kết với chúng cũng ngừng. Tuy nhiên, bốn mức độ theo thứ tự từ thô đến tế còn hoạt động trong tâm thức sắp sửa tan biến theo bốn giai đoạn cuối cùng, tiếp theo sự tan rã của những đại đã xảy ra trong bốn giai đoạn đầu.

Mức độ thô nhất tan rã trước tiên, bắt đầu bằng tám mươi ý niệm.<sup>1</sup> Chúng gồm thành ba nhóm, mỗi nhóm biểu thị một trong ba mức độ, thứ tự rất vi tế : ba mươi ba cái là đặc trưng của cái thấy biết một màu trắng rực rỡ, bốn mươi cái là đặc trưng của cái thấy biết màu đỏ chói lan tỏa, và bảy cái là đặc trưng của cái thấy biết màu đen rực rỡ, gần với sự hoàn tất. Mức độ biến đổi của năng lực bên trong – khí dùng để vận hành những ý niệm này – soi sáng cho chúng ta về những chuyển động của năng lực tương ứng với ba mức độ rất vi tế của tâm thức.

Khi tám mươi ý niệm cũng như năng lực điều động của chúng tan biến, dấu hiệu bên trong là sự cảm biết một cái thấy màu trắng, giống như một bầu trời mùa thu trong trẻo ngập tràn ánh trắng. Không có dấu hiệu bên ngoài nào biểu lộ nữa.

Khi cảm nhận cái thấy màu trắng rực rỡ và năng lực chuyên chở nó tan biến, một cái thấy khác xuất hiện, vi tế hơn : sự cảm nhận màu đỏ chói lan rộng. Người ta ví nó với một bầu trời mùa thu trong trẻo trong đó chỉ có màu đỏ cam của mặt trời. Khi cảm nhận màu đỏ rực rỡ lan rộng này tan biến cùng với năng lực chuyên chở nó, một cái khác khởi ra còn vi tế hơn nữa : ý thức về một màu đen rực rỡ gần với sự hoàn tất. Cái này giống như bóng đêm sâu thẳm của một bầu trời mùa thu thuần khiết trong buổi đầu hôm. Lúc ban đầu của giai đoạn này, các bạn còn ý thức, rồi khả năng của bạn giảm dần và cuối cùng, các bạn chìm vào trong một loại vô thức.

Khi cảm nhận một màu đen rực rỡ gần với sự hoàn tất và năng lực điều động nó tan biến, cái thấy biết vi tế nhất hết thấy hiển lộ ra : tịnh quang của cái

chết. Chính lúc đó đời sống đã thực sự dừng lại. Nó được ví như một bình minh vô nhiễm trong một bầu trời mùa thu trống vắng mọi dấu vết. Người ta gọi nó là tâm thức căn bản, bởi vì nó là nguồn gốc của mọi thức khác. Những thức này thì chợt có chợt không, trong khi tâm thức căn bản thì hiện hữu từ vô thủy, thường trực có mặt trong mỗi một chúng sanh, trong mọi đời cũng như trong Phật tánh. Tantra yoga tối thượng đã trình bày một sự phong phú trong chi tiết về các yếu tố này mà người ta không thể tìm thấy ở đâu khác.

Quan trọng là phải tỉnh thức trong những giai đoạn tan rã này. Nếu các bạn thành công trong sự việc đó, các bạn có những dịp may để bảo tồn trí nhớ về những hiểu biết đã thu hoạch trong đời này cho tới đời sau. Khả năng này tuân theo cùng với quy luật khi bạn ngủ buổi tối với một ý thức rõ ràng về giờ giấc chính xác bạn muốn thức dậy và về việc gì chính xác phải làm khi thức dậy. Mặc dầu bạn đã quên nó khi ngủ, sự quyết định đã có từ trước sẽ hoàn thành nhiệm vụ của nó và bạn thức giấc đúng giờ đã định, và nhớ lại tức thì điều cần phải làm. Tiến trình cũng như thế trong các giai đoạn tan rã. Khi nào bạn còn ý thức, bạn phải chú ý bảo tồn toàn vẹn sự linh hoạt của tâm thức. Người nào trải qua một cái chết tự nhiên và trạng thái thân xác không bị hủy hoại sẽ ở khoảng ba ngày trong tâm thức tinh tế nhất, tâm thức tịnh quang, và trong suốt thời gian đó, tâm thức ở trong thân xác.

Một số người đặc biệt, có kinh nghiệm trong những thực hành này, đã đích thân chứng nghiệm bản tánh của tâm thức họ là gì, và đã chú tâm làm chủ được những kinh mạch, những năng lực và những hạt. Khi chết, công việc này đã cho phép họ nhận ra những giai đoạn khác nhau của tiến trình và tham dự một cách hoàn toàn có ý thức vào sự xuất hiện của tịnh quang. Nhờ vào sự kiểm soát của họ, họ đã có thể kéo dài trạng thái này tùy ý, ở như thế từ một tuần đến một tháng. Từ khi chúng tôi lưu vong qua Ấn Độ vào năm 1959, hiện tượng này đã xảy ra đúng một chục lần đối với người Tây Tạng. Một vài người đã ở mười lăm ngày trong tịnh quang, thân xác phơi bày trong tiết đại thử của mùa hè Ấn Độ. Họ có vẻ như đang ngủ. Ngoài sự kiện họ không thở, bề ngoài họ chẳng giống gì một xác chết đã hết sự sống. Không có một mùi nào thoát ra.

Vào một lúc nhất định, một chuyển động nhỏ xảy ra trong tâm thức tịnh quang. Nó tức khắc dừng lại và ra khỏi vỏ bọc cũ kỹ là xác thân. Bấy giờ bắt đầu tiến trình ngược lại, từ ý thức về màu đen rục rờ gần với sự hoàn tất, trải qua màu đỏ chói lan rộng, cái thấy một màu trắng rục rờ, ánh sáng của một ngọn đèn dầu, rồi những cái thấy đom đóm, khói và ảo ảnh. Khi người ta



phải thọ sanh trong cõi dục hay cõi sắc, một giai đoạn đi qua trung âm (antarabhava, bardo) xảy ra, điều không có trường hợp sanh vào cõi vô sắc.

Tình trạng trung âm bắt đầu khi thấy màu đen gần với sự hoàn tất và chấm dứt với sự đi vào trong hoàn cảnh sống mới, nó cũng khởi đầu với tám dấu hiệu như trước tịnh quang của cái chết. Nếu bạn phải tái sanh trong một bào thai, sự liên kết với đời sống mới trong bụng mẹ cũng đồng thời với sự xuất hiện cái thấy màu đen, ngay sau tịnh quang của cái chết nó chấm dứt tình trạng trung âm : vậy thì, trong một ý nghĩa nào, đời sống bắt đầu với tâm thức tịnh quang.

Tổng quát, trạng thái hiện sinh bình thường tùy thuộc vào mức độ thô nhất của tâm thức ; còn cái chết liên hệ với mức độ vi tế nhất, và tình trạng trung âm là ở giữa hai mức độ, như tên nó đã diễn tả. Cũng thế, trong một chu kỳ hai mươi bốn giờ, trạng thái thức bình thường thuộc về mức độ thô nhất của tâm thức, giấc ngủ sâu thuộc về mức độ vi tế nhất và trạng thái mộng thuộc về mức độ trung gian. Trong trường hợp bất tỉnh, tâm thức cũng qua một giai đoạn vi tế hơn. Vậy thì, trong một ngày bình thường, chúng ta trải qua những giai đoạn khác nhau này mặc dù kém toàn triệt hơn trong tiến trình chết.

Để kết luận, điều cốt yếu là các bạn học nhận ra bản tánh căn bản của tâm thức các bạn – người thấu rõ tịnh quang. Nhưng để cho nó biểu lộ với bạn trong sự minh bạch cực kỳ tinh tế này, trước hết các bạn phải có một tiếp cận quy ước, để tập trung mọi chú ý vào chính tâm thức và dần dần trở nên chứng nhân của thực thể tâm thức. Phương pháp này sẽ đem đến cho bạn những tin tức, những chuyển đạt của tâm thức và khả năng này sẽ giúp bạn dừng lại những tư tưởng rong ruổi. Vậy thì, khi những tư tưởng cuối cùng biến mất, những trạng thái vi tế hơn sẽ biểu lộ một cách tự nhiên. Nếu các bạn đạt đến mức độ vi tế của tâm thức của hiện sinh bạn, nó sẽ trở nên một nguồn trí huệ. Sự hiểu biết sâu xa này là vũ khí mạnh mẽ nhất có thể có được, nó sẽ chặt phăng vô minh cùng với sự khổ đau mà vô minh sanh ra. Bước tiến bộ này đem đến cho người cầu đạo một trường mệnh môn những hiểu biết và nhiều thực hành thực tiễn.

Câu hỏi : Ngài đã nói rằng tiến trình chuẩn bị cho cái chết phần lớn cốt ở trải nghiệm đang khi còn sống những dấu hiệu tiền khởi để có thể sửa soạn tốt đẹp giây phút sẽ đến. Liệu có một kỹ thuật nào để dẫn dắt tâm thức một người sống tự lìa bỏ thân xác vật chất của nó ? Ngài có thấy một sự tương đồng giữa sự kiện này với những kinh nghiệm mà một số người Tây phương

đã có khi họ đã bước qua cái chết chỉ một sợi tóc và họ có cảm tưởng đã lìa cái vỏ bao bọc vật chất để khoác vào một vỏ bao khác vi tế hơn ?

Trả lời : Người ta thấy những trường hợp tách lìa thể xác với tâm thức, đó là hậu quả của những thói quen đã sở đắc trong thực hành ở những kiếp trước. Những dấu vết này biểu lộ như một “năng khiếu” trong đời hiện tại. Những trường hợp khác là sự kiện của một sự thực hành trong kiếp này. Phải xác định rằng một thân thể đặc biệt của giấc mộng không chỉ là một cái thấy của tâm thức, mà là một thân thể vi tế có thực, có thể tách lìa khỏi thân xác thường dùng và nếm trải những kinh nghiệm trong thế giới bên ngoài cũng bình thường như chúng ta đang làm. Tôi không thể xác định thân xác đang ngủ tiếp tục thở hay nó đang ở trong một trạng thái thiền định sâu xa trong đó hơi thở bên ngoài đã ngừng lại. Nhưng dầu gì, thân thể vi tế có thể đi khắp nơi. Nó không biết những giới hạn đặt ra cho thân thể vật chất, những khoảng cách không phải là một chướng ngại ; các bạn có thể, nếu các bạn muốn, đi đến những biên giới của không gian, đạt đến bất kỳ nơi chốn nào và trở về trong thân xác bạn theo ý muốn. Hiện tượng này có thể xảy ra trong những kinh nghiệm chết nhất thời hay trong khi bệnh nặng.

Câu hỏi : Nhiều người Tây phương, như tôi, đã đọc Tử thư Tây Tạng. Chúng tôi cảm thấy rất có ấn tượng về các vị thần hiền hòa và hung nộ mà người ta sẽ gặp trong trạng thái trung âm. Nhưng tất nhiên chúng tôi chưa đi vào sự thực hành của Phật giáo Tây Tạng. Chúng tôi đã chưa nhận những lễ quán đảnh, những sự cho phép thực hành, cũng như những giáo huấn. Theo Ngài, chúng tôi có sẽ thấy trong trạng thái Bardo xuất hiện những nhân vật tương tự không, ngay cả khi chúng tôi không có một ý niệm nào về hình tướng của họ ?

Trả lời : Tôi không tin điều đó. Trên nguyên tắc, trong những diễn tả những vị thần hiền hòa và hung nộ, cuốn Tử thư Tây Tạng nhằm gửi đến một người đệ tử quen thuộc với sự thực hành này. Nếu người ấy không thành công tự giải thoát bằng cách nhận ra những trạng thái trước khi chết và dùng chúng như một phương tiện lấy đà, anh ta sẽ gặp gỡ trong mỗi giai đoạn của trung âm những vị thần hiền hòa và hung nộ bằng cách hình dung họ theo một lược đồ và một dáng vẻ đã có sẵn trong sự thực hành quen thuộc. Khi cố gắng gọi ra hình ảnh của họ, thiền giả tìm cách tỉnh giác trong trung âm. Anh ta cần phải thấu suốt thực thể của chủ thể hiểu biết nền tảng, thâm nhập tâm thức uyên nguyên, bản chất linh hoạt và sáng tỏ của tâm thức – một phương pháp đặc trưng của phái Nyingma, trong sự thực hành Đại Toàn Thiện. Sức mạnh của thói quen có được khi tiêm nhiễm những vị thần này

lúc sinh thời sẽ làm sống động trở lại sự chú tâm. Đó là đóm lửa mở ra sự vận hành của những hình ảnh, và những màn tiếp nối nhau, trao cho người cầu đạo mọi cơ hội để tỉnh giác với tâm thức và chứng ngộ bản tánh tối hậu của tâm thức.

Câu hỏi : Xin Ngài có thể cho vài xác định về rig-pa (tâm thức nền tảng hay trí huệ bản nguyên) trong tương quan với cái bình thường hàng ngày ?

Trả lời : Có một vài khoảnh khắc, tâm thức bản nguyên của bạn biểu lộ trong trạng thái ý thức bình thường, nhưng bạn không nhận ra nó. Sự thấu hiểu của bạn còn chưa tới mức. Cốt yếu là nhận ra được yếu tố linh tuệ sáng suốt này. Những thiền giả tinh thông lão luyện đã nhấn mạnh vào sự quan trọng của đức tin và sự tôn kính đối với giáo pháp, với những lời dạy của một vị lạt ma có một kinh nghiệm trực tiếp về cái ấy. Một kinh nghiệm như thế sẽ ở ngoài tầm tay các bạn chừng nào bạn chưa nhận ra bản tánh căn bản của tâm thức. Trái lại, nếu bạn quan sát nó hàng ngày, nếu bạn phân tích bản tánh sáng tỏ và thấu suốt của nó, các bạn sẽ tiến đến gần nó mỗi ngày. Hãy thực hành vào buổi sáng, lúc còn sớm, khi tâm thức trong sáng nhất.

Câu hỏi : Ngài có nghĩ rằng đọc một bản dịch cuốn Tử thư Tây Tạng là tốt khi nó được thực hiện bởi những người Tây phương, nếu người đọc tụng có sự trong sạch như yêu cầu ? Sự đọc ấy có một hiệu quả cho người chết chưa từng nhập môn trong sự thực hành này không ?

Trả lời : Tổng quát, khi người ta chưa được sẵn sàng nhờ một lễ quán đảnh, nhờ thiền định... thì quả là khó. Nếu người hấp hối biết khá rõ những bản văn về tiến trình cái chết, sự đọc tụng sẽ giúp cho người ấy. Nhưng nhu cầu trước tiên của một người hấp hối là cần phải có một kết thúc êm ả. Tránh làm cho họ có thể bị rối loạn hay khó chịu. Hãy làm sao đừng gây nên một xúc động nào ở họ. Về phần họ, người chết phải cố gắng giữ một tâm thức trong sáng.

Câu hỏi : Làm sao để phát triển khả năng tỉnh giác ?

Trả lời : Trước khi tâm thức bình thường tan rã, phải đánh thức một khả năng mạnh mẽ chú ý tỉnh thức ; nhưng trước tiên bạn phải quen thuộc với tiến trình cái chết trong những lần thiền định với những thực tập kích thích nảy sinh những trạng thái ấy. Đó là điều chính tôi đang làm. Sáu hay bảy lần trong ngày, tôi trải qua những giai đoạn của cái chết trong sự thực hành thiền định của tôi. Về kết quả thì... hãy chờ xem, tôi không biết mình có thành công không, nhưng ít ra tôi đã làm điều cần thiết để thực tập những khả năng

định tâm và phân tích của tôi. Nếu các bạn phải tiến hành một trận chiến ở một xứ nào không biết, chẳng phải các bạn cắm đầu vào một bản đồ để xác định đất đai, đồi, sông, hồ... để có thể nhận ra những nơi chôn và biết bạn phải làm gì một khi bạn đến đó ? Khi người ta đã quen thuộc lâu ngày với điều phải xảy tới, người ta không trốn tránh công việc, người ta không bối rối lo âu.

---o0o---

## **PHÓNG MÌNH VÀO CÁI VÔ CÙNG VI TẾ**

Thiền định, đó là làm quen với một chỗ nương dựa của sự tham thiền. Người cầu đạo muốn tiến hành công việc này có thể nhờ đến một trong rất nhiều kỹ thuật hiện có. Ví dụ, có một thứ cốt ở tự nhận thức mình trong hình tướng của một kiểu mẫu hiện thân một trạng thái nào đó của tâm thức như đại bi hay trí huệ. Trong loại thực tập này, người ta không tập trung vào đại bi hay trí huệ : nhưng vào nhân vật mà người ta tự đồng hóa. Người ta thẩm nhiệm tính chất mà nhân vật ấy biểu trưng bằng cách thử hiện thân, thể hiện chính tinh thần đại bi hay trí huệ.

Các bạn cũng có thể tham thiền về tính vô thường hay vô tự tánh của chủ thể con người. Trong ví dụ này, những chủ đề này làm thành đối tượng cho một tiến bộ hiểu biết. Thiền định cũng có thể dựa vào một thành lập những nguyện vọng. Người ta thiền định về những đức tính của một đức Phật và mong ước chúng trở thành của mình. Sự nhắc nhở những giai đoạn của con đường còn đem lại một lược đồ thiền định khác trong đó người ta quán tưởng mỗi một chứng ngộ đưa tâm thức đến một mức độ mỗi lần mỗi vi tế hơn. Chúng ta gọi việc ấy là tư duy (Tu).

Cuối cùng, chúng ta sử dụng một tiếp cận có hai mặt, khi thì dùng phân tích, với sự thiền định về cái thấy thấu suốt (vipashyana, lhag mthong), khi thì một kỹ thuật làm định tâm : sự định tĩnh của tâm thức (samatha, zhi gnas).

Hai loại tham thiền này có thể trụ trên sự khảo sát cách thể hiện hữu tối hậu của mọi hiện tượng hoặc trên bất kỳ một hiện tượng nào. Trong thời gian đầu, thiền giả dẫn mình vào một phân tích luận lý về bản tánh của những hiện tượng. Khi đã đi hết vòng câu hỏi, anh ta đi đến kết luận rằng chúng là trống không. Ở giai đoạn này, anh ta tiến hành định tâm bằng cách tập trung chỉ vào một điểm : tánh Không. Anh không thể phân tích nữa. Anh thâm nhập vào ý nghĩa mình vừa nhận thấy. Sau khi đã chứng minh nó, anh hướng về tánh Không và nghe nó âm vang trong anh. Khi ý nghĩa thoát khỏi anh,

anh lại trở về với luận lý. Sự bình lặng của tâm thức, samatha, mà chức năng là cốt làm vững vàng tâm thức, được thực hành ở người theo Phật giáo cũng như người không phải Phật giáo. Trong đạo Phật, người ta dùng nó nhiều trong Tiểu thừa hơn trong Đại thừa. Và trong Đại thừa, nó là chung cho cả Kinh thừa lẫn Mật thừa.

Bây giờ tôi sắp đưa cho các bạn một khái quát về tiến trình tu hành để có được sự bình lặng tâm thức.

Thường thường, tâm thức chúng ta phân tán để chạy theo nhiều kích thích của thế giới bên ngoài. Sự phân tán lấy đi năng lực của nó. Dòng tư tưởng giống như một dòng sông : nó chảy khắp mọi hướng, theo những khúc khuỷu của đất đai, nhưng nếu người ta có thể dẫn dắt nó, nó trở nên một nguồn năng lực. Làm như thế nào ?

Mật thừa và đặc biệt là tantra yoga tối thượng đề nghị nhiều kỹ thuật để dẫn dòng tâm thức. Kỹ thuật thông thường thì có trong mọi thừa. Vì cần làm yên lặng tâm thức trên một đối tượng quan sát, trước tiên cần chọn đối tượng nương dựa. Đức Phật đã đề nghị bốn loại nương dựa : những cái để thuần hóa tính tình, những nương dựa tinh xảo, những cái tịnh hóa các khuấy động và những cái thấm đẫm chúng ta. Những đối tượng để thuần hóa tính tình là gì ?

Từ thời xa xưa, chúng ta đã lập đi lập lại một loại tình cảm xung động mà sức mạnh của nó còn neo vào tính khí chúng ta cho đến lúc này. Đối tượng nương dựa cho thiền định phải có thể chiến thắng sức mạnh của tình cảm xung động đặc biệt nào đó. Ví dụ, nếu khuynh hướng trôi vượt là tham dục, đối tượng thiền định sẽ là sự bất tịnh. Đề mục này được trình bày như một trong những đối tượng định tâm về thân, trong bốn niệm xứ. Ở đây bất tịnh không liên quan đến hình dạng xấu của cơ thể. Thân thể chúng ta, trong hình dáng bình thường, thoạt nhìn có thể thấy là đẹp, còn thêm mạnh chắc và mềm mại với xúc giác. Nhưng hãy khảo sát nó gần hơn : chủ yếu nó chỉ là thịt, máu, xương... Nếu tôi mang kiếng có tia X, tôi sẽ chỉ thấy một bộ xương của một đồng xương. Thiền quán về bất tịnh, đầy đơn giản chỉ là tra hỏi bản chất của thân xác.

Nếu đặc tính trôi bạt của bạn là giận dữ, các bạn sẽ dùng tình thương như điểm nương dựa cho thiền định. Nếu tâm thức bạn dễ dàng chìm vào hôn trầm, bạn sẽ dùng sự tư duy về mười hai duyên sanh là cơ chế của vòng sanh tử. Nếu các bạn có khuynh hướng kiêu mạn, hãy tham thiền về những chi

phần của các uẩn, làm như vậy, vô minh và kiêu mạn của các bạn sẽ giảm dần. Những người có khuynh hướng mạnh về tri thức hóa cần quan sát hơi thở, chú ý vào hơi thở vào và hơi thở ra. Đó là một vài ví dụ về điểm nương dựa dùng để lành mạnh hóa tính tình.

Chúng ta đã đề cập đến tánh Không, nhưng một bông hoa cũng có thể làm đối tượng thiền định như những cái khác. Tâm thức chính nó cũng được đưa ra cất vẩn. Một Phật tử cũng sẽ thiền định về thân tướng của Phật, như một người Thiên Chúa giáo có thể làm với đức Kitô hay với thánh giá.

Dầu đối tượng đã chọn là gì, không phải nhìn nó ở bên ngoài, mà làm cho nó xuất hiện bằng tâm thức. Sự quán tưởng bằng tâm thức này được định nghĩa là đối tượng của thiền định. Đó là cái chúng ta gọi là phản ảnh, tư duy và chính cái đó cần được quan sát.

Khi các bạn biết chức năng của điểm nương dựa, các bạn cần nghe một vị thầy diễn tả nó cho bạn ; tiếp theo, các bạn xác định bằng tâm thức hình ảnh của nó bằng cách thường trở lại với hình ảnh đó với tư duy. Ví dụ nếu nó là một hình tướng Phật, các bạn phải biết mọi chi tiết đặc thù, khảo sát nó qua hình vẽ và điêu khắc biểu trưng nó, làm quen với hình dáng của nó cho đến lúc các bạn có thể tái hiện nó một cách rõ ràng trong tâm thức.

Đến giai đoạn này, hãy quán tưởng đối tượng cách khoảng một thước trước mặt bạn, cao ngang lông mày. Hãy cho nó hình dáng của một hình thể trong suốt, hoàn toàn làm bằng ánh sáng, tâm thức bạn sẽ bớt hôn trầm. Và để tránh cho nó khỏi trạo cử, xao động, hãy cho một ít trọng lượng vào hình tượng Phật. Tâm thức sẽ an định hơn và được quy dẫn đến mức nó an trụ vào một đối tượng cực nhỏ. Hãy chú ý đến cách thể của thân thể. Nó có sự quan trọng riêng của nó. Trong những đối tượng thiền định, chúng ta cũng dùng những chữ cũng như những giọt ánh sáng nhỏ, đặt nơi những điểm có ý nghĩa của thân. Những kết quả sẽ càng rõ ràng nếu đối tượng càng nhỏ. Kích cỡ được chọn lúc ban đầu phải không được thay đổi suốt cuộc hành trình : hãy xem chúng là cố định một lần cho tất cả cho đến khi các bạn đạt đến định tâm.

Trước hết làm hình ảnh sinh ra trong tâm thức các bạn, giữ chắc nó ở trung tâm sự chú ý của các bạn và không để nó thoát mất. Duy trì sự chú ý trên đối tượng cho phép dẫn mình vào nội quán. Trong khi định tâm, tâm thức các bạn phải hướng về hai phẩm tính : năng lực duy trì đồng thời cả đối tượng và tâm thức một cách sáng tỏ, và khả năng tập trung vào một điểm. Hai thứ

hiểm họa sẽ xuất hiện trong công việc của các bạn : hôn trầm và trạo cử. Một thứ ngăn cản các bạn ở yên nơi đối tượng, thứ kia làm hại sự chính xác của nó. Hôn trầm nghĩa là một sự thả lỏng, thư giãn thái quá – tâm thức mất đi cường độ và sự gắt gao của nó. Nó giống như một sự hôn mê rớt lên các bạn và đè nặng lên các bạn như một cái mũ trùm đến tận tai. Cách chữa trị cốt ở tăng cường sự căng thẳng của tâm thức.

Bây giờ đã thoát khỏi nguy hiểm của hôn trầm, nhưng hiểm họa xao động trạo cử lại lớn lên. Những phóng tâm được tham muốn đánh thức hiện ra thành sự kích động. Sự phóng tâm có thể vì mọi loại lý do. Còn trạo cử chỉ tùy thuộc vào những đối tượng của tham muốn. Cách chữa cho cả hai thứ này là buông lỏng tâm thức.

Trong khi vẫn giữ sự chú ý trên đối tượng, hãy làm một nội quán nhanh chóng. Nếu cảm thấy có khuynh hướng hôn trầm, các bạn hãy nâng cường độ lên ; còn là xao động hãy giảm bớt nó. Kinh nghiệm sẽ cho phép các bạn cảm thấy cấp điệu trung gian chính xác cho tâm thức. Nếu các bạn cảm thấy cần nâng mức cường độ, hãy nghĩ đến một điều vui vẻ. Nếu ngược lại, hãy quay lại nhiều hơn với sự nghiêm trọng. Hãy nghĩ đến sự khổ đau.

Nếu các bạn bắt đầu tập sự, hãy chấp nhận những buổi thiền định thường xuyên và ngắn thôi. Tốt hơn nên chọn một nơi yên tĩnh và hoàn toàn khuất tịnh. Sự xao động của những thành phố ít thích hợp cho một cuộc đắm mình vào thiền định sâu xa. Sự yên tĩnh là một điều kiện cần thiết để hoạch đắc sự bình lặng của tâm thức.

Trong những thực tập này, tâm thức dần dần tìm cách an định, cho đến khi đạt đến trạng thái định. Thiền quán khi tập trung tâm thức vào một điểm duy nhất, bắt nó phải thuần thực, mềm dẻo. Sự mềm dẻo này của tâm thức kéo theo một sự mềm dẻo thể xác, nó làm nảy sinh hỷ lạc gắn liền với tính thể lỏng của thể xác. Phản ứng này kéo theo sự hỷ lạc gắn liền với tính thể lỏng của tâm thức, và khi dòng tâm thức bình lặng, sự an định của tâm thức được đạt tới. Trong bốn thiền định và bốn thiền không sắc tướng, trạng thái này, gắn liền với hỷ lạc của thân và tâm, lập nên mức độ thấp của những sơ bộ của sơ thiền.

Cái thấy thấu suốt có được bởi một tiến trình tương tự. Nó sinh ra từ sự mềm dẻo của tâm thức vận hành trong sự phân tích – và không phải trong sự tập trung an định – sự phân tích này được dẫn dắt từ một tra hỏi gắt gao. Cái thấy thấu suốt có thể là “thế gian” hay “xuất thế gian”. Ở mức độ thế gian,

người ta có thị kiến của một mức độ thấp có xáo động và thị kiến của một mức độ cao an tĩnh, trong khi thị kiến xuất thế gian thì hòa hợp với Bốn Diệu Đế. Theo những luận đề của Đại thừa, cái nhìn thấu suốt xuất thế gian làm sáng tỏ sự vô ngã của các hiện tượng.

Người ta có thể rút trong sự thực hành Mật thừa những kỹ thuật về yoga hóa thân chúng cho những kết quả tuyệt hảo trong thiền định. Những phương pháp này tỏ ra đặc biệt thiện xảo để thúc đẩy sự tiến bộ đến Phật tánh. Chúng có nghệ thuật phối hợp thiền định và trí huệ – hai cái cuối cùng trong sáu ba la mật của Bồ tát đạo. Không có một định tâm hoàn toàn an định và sáng tỏ, trí huệ ba la mật không thể xuyên thủng bản chất của đối tượng, cũng không thể quan sát nó như chính nó với tất cả những tinh tế của nó. Và người ta không thể thiếu trí huệ cho phép nhìn thấu tất cả sự vật là vô tự tánh. Không có cái nhìn này, định cũng bất lực trong việc chế phăng ý kiến sai lầm rằng tất cả thì hiện hữu tự nó và bởi nó. Sự bổ sung lẫn nhau giữa định và huệ làm thành một cặp đôi không thể chia tách trong thực hành.

Theo Tantra Vajrapanjara, một tantra giải nghĩa chu trình Guhyasamaja, Mật thừa gồm có bốn loại : hoạt động, thực hiện, yoga và tantra yoga tối thượng. Ba loại đầu diễn tả sự tiến bộ trên con đường bằng yoga với hình tướng và yoga không hình tướng. Đó là những yoga không nhị nguyên về cái sâu kín và về cái hiển lộ. Người ta thực hiện thiền định bằng cách dùng thân thể mình như điểm nương dựa cho tham thiền, thân thể này người ta thấy rõ ràng như là thân tướng của hóa thân. Khi đã có một hình ảnh rõ ràng, người ta nhận ra tính vô tự tánh của nó. Sự chứng ngộ sâu xa trùng hợp với hình tướng của hóa thân thiết lập nên yoga bất nhị của cái sâu kín và cái hiển lộ.

Trong tantra hoạt động, trong khi thực hành yoga với những hình tướng, sự đồng hóa với hóa thân xảy ra qua sáu giai đoạn, gọi là yoga sáu hóa thân. Với “hóa thân tối hậu” hành giả thiền định về tánh Không, sự không có bản chất của hóa thân và nhân cách riêng của ngài. Trong giai đoạn thứ hai, “hóa thân của âm thanh”, người ta hình dung tánh Không biểu hiện một cách tự nhiên trong một hình thức tiếng vang, và bằng cách làm vang khắp không gian thân chú đặc biệt của hóa thân.

Trong giai đoạn thứ ba, “hóa thân của chữ”, những âm thanh của thân chú biểu lộ dưới hình thức những chữ được xếp đặt vòng quanh một đĩa phẳng hình mặt trăng. Trong giai đoạn thứ tư, “hóa thân của hình sắc”, mặt trăng và những chữ chuyển hóa thành hình dạng của hóa thân.



Giai đoạn thứ năm, “hóa thân của dấu ấn”, là sự ban phước cho những điểm quan trọng của thân thể hóa thân với những cách thể của hai bàn tay mà người ta gọi là ấn. Ở đây, người ta tưởng tượng một chữ om màu trắng đặt trên đầu, một chữ ah màu đỏ ở cổ, một chữ hum màu xanh ở tim. Ba chữ này tượng trưng thân, ngữ và tâm tối thượng của hóa thân. Người ta tập trung vào thân thể hóa thân, trang nghiêm bằng những thuộc tính của ngài, “những hình tướng, dấu hiệu” của hóa thân. Đó là giai đoạn cuối cùng : “hóa thân của hình tướng”.

Khi người ta có một sự khéo léo đủ để tự quán tưởng dưới hình thức của một hóa thân, người ta nhờ vào sự tập trung vào lửa và âm thanh để thực hiện định trong một thời gian kỷ lục. Sau đó, các bạn đi vào yoga không có hình tướng, sự tập trung đưa tới giải thoát sau khi chấm dứt âm thanh. Chính như vậy mà người ta trau dồi cái thấy thấu suốt đặc biệt của tâm thức xuất thế gian, bằng cách ý thức đến sự vô tự tánh : yoga về hóa thân vẫn tiếp tục, nhưng sự nhấn mạnh được đặt vào sự xác nghiệm bản chất tối hậu của những hiện tượng.

Trong tantra thực hiện, tiến trình cũng giống như trong tantra hành động. Còn tantra yoga về phần nó đem lại vài sự khác biệt. Thân, ngữ, tâm và những hoạt động là những yếu tố nền tảng cần tịnh hóa. Sự chuyên hóa của chúng hoàn thành nhờ bốn cái ấn, biến chúng thành thân, ngữ, tâm và những hoạt động đặc biệt của trạng thái quả của Phật tánh. Trong phương pháp này, người ta đạt đến định tâm bằng cách dùng một vật nghi lễ được hóa thân cầm nơi tay và cũng là dụng cụ tượng trưng được cầm trong khi thực hành để làm điểm tựa cho thiền định. Đối tượng, có thể là một chày kim cương chẳng hạn, được quán tưởng rất nhỏ ở đầu mũi. Dần dần, người ta tăng thêm số chày kim cương cho đến lúc tràn đầy khoảng không gian của thân thể mình, rồi tràn đầy cả toàn thể không gian. Những vật tượng trưng khác nhau là thuộc về mỗi vị trong năm vị Phật, được cầm nơi tay, dấu hiệu của sự tự chủ mà các vị đại diện. Như thế, người ta thấy Tỳ Lô Giá Na cầm một bánh xe, A Súc Bộ một chày kim cương... Sự nhỏ xíu của đối tượng đóng góp vào định ; và sự kiện quán tưởng nó nhân lên vô số để rồi tan biến sau đó làm mạnh thêm khả năng thiền định.

Về tantra yoga tối thượng, đặc tính của nó là thực hành lạc phúc gắn liền với tánh Không biểu lộ trong hai cấp độ : giai đoạn phát sanh – lãnh vực của tạo tác tưởng tượng – và giai đoạn thành tựu không tưởng tượng, không tạo tác. Qua hai cấp độ thực hành này, cái chết, trạng thái trung âm và sự tái sanh bình thường của con người được đưa vào con đường để được chuyển hóa

thành ba thân của một vị Phật : thân chân lý (Pháp thân), thân thọ hưởng thành tựu (Báo Thân) và thân xuất hóa (Hoá thân).

Tantra yoga tối thượng đề nghị những kỹ thuật thiền định về kinh mạch, khí (năng lực) và những giọt căn bản. Hệ thống năng lực được nghiên cứu, một mặt trên bình diện vật lý và mặt khác như là điểm nương dựa cho thiền định. Đề nghị của loại tantra này không phải là thiết lập những tương quan chính xác giữa giải phẫu học thân thể và những kinh mạch năng lực, mà là dùng mọi năng lượng của mạng vi tế này để có được vài hiệu quả trong thiền định. Và những kinh nghiệm trong lãnh vực này chứng tỏ rằng những kết quả đã được loan báo đã thực sự đạt được.

Tiến trình cốt ở thiền định về những giọt, hạt, của ánh sáng hay của những chữ được an vị ở những điểm hội tụ của những kinh mạch. Sự định vị đặc biệt những trung tâm năng lực này, khả năng chuyên tải ban đầu cũng như những thiền định sơ bộ được gọi là “gắn trạng thái hóa thân” đủ sức hòa hợp định tâm và cái thấy thấu suốt về tánh Không. Nó cũng có thể đạt được đồng thời định và huệ (tức là cái thấy thấu suốt).

Kỹ thuật tập chú vào những chữ án vào các “ngã tư” quan trọng của thân thể thì đặc biệt hiệu quả để bắt buộc dòng thủy triều của ý niệm phải dừng lại. Phải trống không mọi tư tưởng để có thể dùng những mức độ rất vi tế của tâm thức, như trong tantra yoga tối thượng. Khi người ta chạm đến những vùng rất vi tế của tâm thức này, chúng chuyển hóa và trở thành những phương tiện đánh thức trí huệ rất rạo. Trong tiến trình bình thường của cái chết, nhưng mức độ thô của tâm thức tắt bật. Sự biến mất của chúng làm những mức độ vi tế hơn hiển lộ, mà chót đỉnh của chúng là chỗ trú ngụ cuối cùng của tâm thức vô cùng vi tế của tịnh quang, đặc trưng tinh túy của cái chết. Đối với phần đông người sắp chết, đó là một khoảnh khắc vô thức, một sự bất tỉnh. Với thiền giả, đó là giờ phút để chứng tỏ sự thực hành của mình, trước khi các tế bào hủy hoại : ngăn chặn những mức độ rất thô của tâm thức bằng sức mạnh định tâm, người ấy kinh nghiệm một trạng thái tâm thức rất vi tế. Khi làm dứt bật những mức độ rất thô và rất vi tế của tâm thức cũng như năng lực (khí) của chúng, người ấy biết được mức độ vi tế cùng cực : tâm thức của tịnh quang. Khi người ta đủ sức để dùng nó trong thực hành tập sự, trạng thái tâm thức này đem lại một lối tắt đặc biệt hiệu quả và nhanh chóng trên con đường. Nhưng để có được sự chín muồi, trưởng thành mà sự thực hành tinh tế này đòi hỏi, trước tiên phải làm việc ở giai đoạn phát sanh.

Tôi đã tóm tắt ngắn gọn cho các bạn những lãnh vực của tâm thức và những phương tiện để tự làm chủ theo kinh điển và tantra. Chúng xứng đáng với một sự thám hiểm sâu hơn. Điều ấy cũng cần một nỗ lực lớn.

---o0o---

## **SỰ HÒA HỢP CỦA HAI PHÁI CỰU DỊCH VÀ TÂN DỊCH**

Đây là sự tường trình của một công việc hầu như có tính cách cá nhân. Từ khá lâu, tôi có niềm tin sâu xa rằng bốn phái Nyingma, Sakya, Kagyu và Gelug dung hợp những lý thuyết của Kinh và Mật và tất cả có cùng quan điểm của phái Hệ Quả về tánh Không. Thế nên tôi đã nghiên ngẫm với sự quan tâm lớn nhất về cách thức mà các phái trình bày về cái thấy, thiền định và hạnh trong kiểu cách riêng của mỗi phái.

Vấn đề những hệ thống cũ và mới không đặt ra ở Ấn Độ. Ở Tây Tạng, những trường phái dịch thuật chia thành phái cũ và phái mới liên hệ đến cách thức trình bày Mật thừa. Một kinh điển theo những thời kỳ những bản dịch được thực hiện.

Phái Nyingma đại diện cho cựu phái ; Sakya, Kagyu và Gelug tạo thành những tân phái phát xuất từ những bản dịch của Rinchen Sangpo (958-1055).

Những phái mới chỉ có một chút khác nhau không có ý nghĩa gì về sự thực hành Kinh. Trái lại, trong Mật thừa, chúng có khác biệt nhau đôi chút.

Khi người ta không đào sâu chúng, những khác biệt về cách dùng từ và những chi tiết khác có thể hiện rõ ra hơn là chúng thực sự như thế giữa những phái dịch thuật mới, thật ra từ nền tảng chúng được kiến tạo cùng một cách.

Dòng Kagyu truyền từ Dagpo Larje (1079-1153), học trò của Milarepa (1040-1123), ngài có vị thầy là Marpa (1012-1096). Vị này được Naropa cho nhập môn với hóa thân thủ hộ Guhyasamaja. Nhưng trong dòng Gelug, Tsongkapa (1357-1419) dạy năm cấp độ của giai đoạn thành tựu của tantra yoga tối thượng, mà ngài cũng được truyền từ Marpa, là người được Naropa cho nhập môn vào những giáo huấn tinh yếu của Tantra Guhyasamaja. Cần phải thêm vào đó những chủ đề quan trọng bậc nhất khác, như Tantra Chakrasamvara, sự thực hiện thọ mạng, Tantra Hevajra và chuyển di tâm thức mà hai phái Kagyu và Gelug cũng có từ Marpa.

Như vậy, những trình bày Tantra phần lớn là đồng nhất trong nòng cốt giữa hai phái. Chỉ có sự sáng sủa và độ dài của những giải thích thì đôi khi thay đổi.

Về cái nhìn triết lý, Marpa Nhà Dịch Giả đã có những tìm tòi của mình về tánh Không dưới sự hướng dẫn của Maitripada, vị này đã nói trong Mười Đoạn về Chân Như (Tattvashaka) :

Phân đồng người bảo vệ quan điểm đúng hay sai  
Và ngay cả những nhà Trung luận không có lời dạy  
của đạo sư soi sáng  
Chỉ là những nhà tư tưởng tầm thường.

Theo ngài những nhà bảo vệ quan điểm đúng hay sai của Duy Thức đã không có được một cái thấy tối hậu. Còn những người mượn Trung Đạo mà không được những lời dạy thiết yếu của đạo sư soi sáng, họ chỉ có một cái nhìn tầm thường. Trong một bình giải về bản văn này, một đệ tử của Maitripada là Sahajavajra cho rằng “đạo sư” là vị triết gia nổi tiếng Chandrakirti và thêm rằng, đối với thầy của mình, những lời dạy tinh túy của tư tưởng gia danh tiếng ấy là một điều kiện cần thiết để có được một cái thấy hoàn hảo. Vậy thì, Maitripada và Marpa đồng ý với nhau với quan điểm của Chan-drakirti, nó cũng là quan điểm của phái Hệ Quả Trung Đạo.

Hơn nữa, trong Bài Ca cho năm Người Chị trường thọ, người kế thừa của Marpa là Milarepa dẫn lời của đức Phật toàn trí : chư Phật, Pháp thân, quốc độ, những con đường và mọi thứ – gồm cả tánh Không – rốt ráo là không hiện hữu được với sự phân tích toàn triệt, tất cả chỉ hiện hữu như là những sự vật cho một tâm thức quy ước danh tướng. Và trong lãnh vực của những sự thật quy ước, ngài nêu rõ sự vắng mặt của tính không-tương-hợp của những sự vật duyên sanh và sự tìm kiếm vô ích về chính tánh Không ở mức độ tối hậu.

Phân biệt như thế hai chân lý, Milarepa biểu dương cái thấy hoàn hảo của phái Hệ Quả của Trung Đạo. Đó cũng là quan điểm của phái Gelug. Kagyu và Gelug không khác nhau trong tư duy triết lý. Phái Sakya hơi tách biệt, do sự lựa chọn từ ngữ của nó ; nhưng kiến thức tổng thể và sự phát triển về phương pháp luận thì thiết yếu tương tự. Trong Những Tác Phẩm Linh Tinh, Kédrup, một trong hai đệ tử chính của Tsongkapa (người sáng lập phái Gelug) cũng nhận xét như vậy. Theo ngài, mặc dù cách thức mà Tsongkapa giảng giải về cái thấy của Trung Đạo khác với của Rendawa (1349-1412), vị

thầy Sakya của ngài, nhưng họ cùng đạt đến kết quả y nhau. Sự phát biểu thì khác nhau, nhưng tư tưởng là một. Vậy thì người ta dễ dàng thấy rằng Kagyu, Sakya và Gelug cùng theo một dòng tư tưởng và tất cả đều tự nhận là ở trong quan điểm của phái Hệ Quả Trung Đạo.

Trái lại, trong cựu phái Nyingma, những giống nhau thì khó thấy hơn. Đại để, sự thực hành của phái này chú trọng vào cái thấy, sự hành xử và thiền định. Hai cái sau ít phân biệt với những cái mà các tân phái đề nghị. Có những sự khác biệt không mấy ý nghĩa trong cách phân mục giáo lý, trong nghi lễ hay trong cách trình bày con đường. Về những quan điểm triết lý, thoạt nhìn thì chúng xa nhau khá nhiều, vì thuật ngữ khác biệt.

Nhưng chính Tsongkapa chủ trương rằng những nguồn gốc của Nyingma là chính thống và quan điểm của nó phù hợp với thực tại. Và chính là Namka Gyeltsen Lodrak, đệ tử Đại Toàn Thiện trong giáo lý Nyingma đã dạy Tsongkapa về trường phái này. Vị này được xem như là một trong những vị thầy của Tsongkapa và thay vì đi tìm kiếm ở Ấn Độ một ấn chứng cho cái thấy của mình, Tsongkapa đã yêu cầu ngài soi sáng cho vấn đề ấy và nhờ ngài, đã xác nhận cái thấy về tánh Không. Về những sự việc đã xảy ra, những tiểu sử của Tsongkapa nói rất rõ về chuyện này.

Chắc chắn rằng, trước khi những phái tân dịch khởi sanh, một số hành giả, bác học và học giả đã trở thành những thành tựu giả khi mượn con đường Nyingma độc nhất. Hai mươi lăm đệ tử của đạo sư quý báu Padmasambhava, trong đó nổi bật nhà vua Trisong Deutsen (sinh năm 742) và nhiều vị khác. Những tân phái không có vào thời kỳ ấy. Cho đến ngày nay, chúng ta có đầy đủ những bằng cứ về những đỉnh cao tâm linh do các đệ tử của con đường này đạt được. Đó là bằng chứng Đại Luận Giải của phái Nyingma là một phương pháp thuần khiết thuộc về sự thực hành bí truyền của yoga mantra tối thượng.

Trong Những Tác Phẩm Linh Tinh của Kédrup, vấn đề bác bỏ phương pháp này đã được vén lên. Với sự thuần khiết của mình, Kédrup trả lời rằng sự khước từ xảy ra tiếp theo thái độ hành xử mơ hồ của vài mantrika (đệ tử Mật thừa) đang thực hành Đại Toàn Thiện. Ngài nhấn mạnh sự kiện sự thực hành này thuộc về một mức độ cao của yoga mantra tối thượng và nó đã cho phép nhiều người đạt đến những mức độ chứng ngộ rất cao.

Ngài còn thêm rằng những dịch giả Tây Tạng khi đến viếng Ấn Độ đã thấy ở Magadha những bản văn nguyên gốc tiếng Phạn cuốn Tantra của Tinh Túy

bí mật (Guhyagarbha) và họ kết luận rằng khước từ, bác bỏ một giáo lý như thế chỉ có thể dẫn đến một tái sinh bi thảm. Đây là trích đoạn từ Những Tác Phẩm Linh Tinh của Kédrup :

Câu hỏi : Vì sao mà những học giả ngày trước và một số của ngày nay bác bỏ phái cự địch Mật thừa ?

Trả lời : Những bản dịch Mật thừa trong lần truyền bá thứ nhất được coi là cũ (Nyingma) và những bản dịch phổ biến về sau được gọi là mới (Sarma). Khoảng giữa đó, thời đại Langdarma (khoảng 803-842) đã đưa đến sự suy vi của những giáo pháp, một số mantrika đã lìa khỏi giới hạnh bằng cách dấn thân vào những quan hệ tính dục. Ngày nay người ta còn có thể thấy những hành giả sống cuộc đời gia đình và búi tóc (theo kiểu những mantrika ở đời). Có lẽ người ta đã nhạo báng giáo lý này căn cứ vào cách cư xử của những người như vậy.

Bấy giờ tình hình phái cự địch khác hẳn. Vào thời những triều đại Tây Tạng ưu ái Phật giáo nhất, những dịch giả giá trị như Vairochana và Manyek, năm vị tăng và nhiều vị khác được phái đến Ấn Độ, mang theo vàng và tặng vật. Để được chỉ dạy những giáo lý vô song của Mật thừa như là Đại Toàn Thiện, họ đã tìm ra những vị thầy rất nổi tiếng, uyên bác và đã dịch những lời dạy của các ngài. Hơn nữa, những khuôn mặt vĩ đại như Padmasambhava, Vimalamitra, Buddhaguhya và những vị khác được mời đến để thiết lập giáo lý bí truyền của Thượng thừa ở Tây Tạng. Chính vì sự thực hành những hệ thống này nhằm để giải thoát khỏi vòng sanh tử mà vô số hành giả, trong đó nhiều người đã nhập Đạo.

Cũng có nhiều bản văn tiếng Phạn của phái cự địch ở chùa Samyé, và những nhà dịch thuật Tây Tạng nói rằng ở Magadha Ấn Độ vẫn còn những bản in cuốn Tantra của Tinh Túy bí mật, Năm Kinh chép tay... Bởi thế, những ai bác bỏ những giáo lý rất sâu xa, thuộc về cấp độ cao nhất của Đại thừa, họ chỉ tích góp thêm nghiệp để sinh vào địa ngục.

Đó là những biện luận do Kédrup nêu ra. Vị thầy này xem Đại Toàn Thiện như là một phương pháp sâu xa và rất đặc biệt. Vậy thì chúng ta có mọi lý do để nghĩ rằng đó là một giáo lý thuần túy của tantra yoga tối thượng.

Nhiều đệ tử của phái này hay phái kia trong bốn phái chính của Phật giáo Tây Tạng đã chủ trương rằng các phái đều đặt nền tảng trên cùng một tư tưởng. Trong phái Gelug, Ban Thiên Lạt Ma thứ Nhất, Lobsang Choşkyi Gyaltsen (1567 [?]-1662) đã ghi nhận điều đó trong bản trước tác Đại Ấn.

Theo ngài, một sự phân tích thuật ngữ của các phái khác nhau đủ cho thiền giả kinh nghiệm phát hiện thấy chúng bày tỏ cùng một tư tưởng.

Ban Thiên Lạt Ma thứ Nhất nói như sau :

“Khác biệt bao những từ ngữ được dùng để nói đến sự kết hợp bốn nhiên: sự kiện nhỏ, số gấp năm, vị bình đẳng, bốn chữ, sự an hòa, sự trừ tà, đại toàn thiện, những giáo huấn về cái thấy của phái Trung Đạo... Khi chúng được một thiền giả đầy kinh nghiệm phân tích, đã quen với bản văn trong sáng và rõ ràng và với lý luận, chúng rút cuộc quy gọn vào cùng một tư tưởng.”

Tuy nhiên, một vài bậc thầy Gelug như Ban Thiên Lạt Ma thứ Ba, Lobsang Palden Yéshé (1737-1780) đã cho là những xác quyết của Ban Thiên Lạt Ma thứ Nhất là một công việc chính trị hơn là sự phát biểu thực sự tư tưởng ngài. Thật vậy, sự nghi ngờ của những vị này đối với tư tưởng Nyingma đến từ sự kiện là trong đại toàn thiện, cái thấy là một sự phủ định xác định (paryudasapratishedha), trong khi với phái Gelug, đó là một sự phủ định không xác định (prasajyapratishedha). Các vị diễn dịch từ đó rằng quan điểm của họ khác nhau. Đó là điểm bắt đầu của nhiều bất đồng ý, và người ta đã thấy những học giả uyên bác đối đầu với nhau, mỗi vị bác bỏ quan điểm của vị kia để bảo vệ quan điểm của mình.

Người ta tìm thấy trong phái Kagyu và phái Sakya những trước tác bác bỏ một cách rõ ràng giáo lý Đại Toàn Thiện. Cũng có một số trước tác thuộc loại ấy trong phái Gelug trễ hơn về sau, nhưng trong những tác phẩm của Tsongkapa, ngài chính là người sáng lập ra phái này, đã không xuất hiện ngay cả những từ “Nyingma” hay “đại toàn thiện”. Những người chỉ trích thật ra chỉ tấn công vào một số điểm nhất định, như người ta đã nhận xét ; tiếc thay, bút pháp của họ đã làm cho nhiều người tin rằng họ bác bỏ toàn bộ giáo lý này. Và điều này thật đáng buồn.

Theo cái nhìn của tôi, Ban Thiên Lạt Ma thứ Nhất thật sự thành thật khi ngài nói rằng bốn phái đồng quy trong tư tưởng của họ. Tôi không nghi ngờ gì về vấn đề này. Cũng không nghi ngờ gì về sự kiện nhiều hành giả đã trở thành thiền sư hạng nhất bằng cách mượn con đường Đại Toàn Thiện của phái Nyingma. Khi một thiền giả thành tựu như thế bằng một phương pháp, đó là dấu hiệu phương pháp đó thật sự trong sạch. Tôi đã tìm kiếm với sự cố gắng lớn nhất để tự giải thích làm thế nào mà hai sự phát triển này đồng quy. Tôi đã đi đến một ý kiến, mặc dầu tôi không thể trình bày nó rõ ràng cũng như phát biểu một cách chung thắm. Tôi còn cần phải phân tích thêm. Nhưng tôi

sắp nói với các bạn điều đã đến với tôi từ những công trình của đạo sư Nyingma Dodrupchen Jigmé Tempé Nyima (1865-1926), những tác phẩm của ngài tạo ra một điểm then chốt của sự phân tích của tôi.

Trong khuôn khổ quy chiếu nào mà Ban Thiên Lạt Ma thứ Nhất nói rằng những giáo lý này đồng quy. Nói rằng những quan điểm của Trung Đạo và của đại toàn thiện Nyingma là đồng nhất thì sẽ ít rõ nét. Nếu người ta quy chiếu vào Chan-drakirti (phái Hệ Quả Trung Đạo), cái thấy của Trung Đạo cũng được chia xẻ bởi những hành giả Tiểu thừa ; còn đại toàn thiện đã không có trong kinh Đại thừa, càng không có trong kinh Tiểu thừa. Phái Nyingma trình bày chín thừa : ba thừa là kinh điển – Thanh Văn thừa, Độc Giác thừa và Bồ Tát thừa – ba thừa khác là những hệ thống tantra ngoại – kriya, upa và yoga – và ba thừa chót là những hệ thống tantra nội – mayayoga, anuyoga và atiyoga. Đại toàn thiện không nằm trong thừa nào của sáu thừa tantra, không ở trong ba thừa ngoại cũng không ở trong những phần khác nhau của mahayoga hay anuyoga nội. Sự thực hành ấy là chót đỉnh thống lãnh các thừa, là đại atiyoga. Người ta không thể chủ trương một cách xác quyết giáo lý của đại toàn thiện, đỉnh chót này của chín thừa, là đồng nhất với giáo lý được Nagarjuna trình bày trong Trung Đạo. Giáo lý Trung Đạo vẫn lại thường dùng ở những Thanh Văn và Độc Giác trong mức độ nhập lưu (sự hiểu biết trực tiếp chân lý vô ngã). Hai cái thấy này không tương đồng. Đặt chúng song song một cách toàn thể sẽ là một chủ đề quá rộng lớn.

Nếu hệ thống tantra cao nhất của Nyingma và quan điểm của những phái tân dịch không thể đo đạc trên mảnh đất kinh điển của phái Trung Đạo, thì đâu là nền tảng để so sánh thích hợp với quan điểm của đại toàn thiện ? Trong yoga tantra tối cao như Tantra Guhyasamaja được các phái tân dịch áp dụng, quan điểm của Trung Đạo có được một tinh thần mới đặc biệt bằng cách đánh thức trí huệ bản nhiên của đại lạc phúc. Khi người ta đặt hướng đi này bên cạnh hướng đi của đại toàn thiện, người ta có một mức độ chính đúng để so sánh.

Trong khuôn khổ Tantra Guhyasamaja, những phái tân dịch dạy rằng sự tra vấn về cái thấy gồm có hai phần : sự điều tra trên đối tượng và sự điều tra trên chủ thể. Cái trước cho phép khám phá đối tượng, tức là tánh Không, vô tự tánh, nhờ vào trí huệ. Cho đến đây Tantra Guhyasamaja không có gì khác với giáo lý Trung Đạo của Nagarjuna. Trái lại, khi đề cập đến kiến giải về chủ thể, tâm thức chứng kiến tánh Không, có sự khác biệt lớn. Theo Tantra Guhya-samaja, khi đạt đến giai đoạn thành tựu, người ta tiếp cận với tánh



Không nhờ một tâm thức phát triển, rất vi tế, gọi là tâm thức bẩm sinh và căn bản của tịnh quang. So với sự vi tế của tâm thức này, tâm thức chứng kiến tánh Không trong Trung Đạo chỉ là một tâm thức bình thường.

Theo Damtsig Dorje, một vị Mông Cổ Kalka, khi cái thấy của đại toàn thiện được chỉ dạy, nó cũng chia làm hai phạm trù : đối tượng và chủ thể. Trong danh từ của những tân phái, đối tượng để khám phá thuộc về tịnh quang đối tượng, nói cách khác là tánh Không được trí huệ thấu hiểu. Và cái thấy về phía chủ thể là một trí huệ vi tế, một tâm thức nền tảng, mà không phải một tâm thức bình thường.

Trong đại toàn thiện, chữ “cái thấy” hầu như luôn luôn thuộc về chủ thể – trí huệ –, rất hiếm khi thuộc về đối tượng – tánh Không – và thỉnh thoảng có một trộn lẫn cả hai : tánh Không được trí huệ thâm nhập. Tâm thức tịnh quang này, nền tảng, bẩm sinh, rất quan trọng trong những tantra yoga tối thượng của các phái tân dịch cũng như trong đại toàn thiện của Nyingma. Đó là mức độ thích hợp để thiết lập sự so sánh giữa các tân phái và cổ phái.

Cách thức đồng hóa đối tượng và chủ thể – tánh Không và trí huệ – với cái thấy không chỉ dành cho tantra, nó còn là đặc điểm của phái Tự Trị của Trung Đạo. Phái này trình bày tánh Không như là chân lý tối hậu, và tâm thức thấu hiểu nó như là một phù hợp tối hậu (điều mà những tân phái và cựu phái cùng chấp nhận). Mức độ vi tế của tâm thức cho phép chứng ngộ tánh Không trong đại toàn thiện không nên được lầm lẫn với mức độ thô hơn, bình thường hơn của thừa Ba la mật trong Đại thừa. Đây là một trí huệ căn bản (rigpa), một nguyên lý bổn hữu của tâm thức và của tịnh quang, nó là thể cách tối hậu của sự vật.

Theo quan niệm của mình về hai chân lý, Trung đạo nhìn thấy trong tâm thức tịnh quang rất vi tế này một phù hợp tối hậu và một dữ kiện thực sự, nhưng không là một chân lý tối hậu thực sự. Thật vậy, đối với phái này, chân lý tối hậu thực sự là cái được khám phá bởi tâm thức chứng kiến cách thể hiện hữu tối hậu của sự vật, tức là tánh Không. Điều mà tâm thức nhận thấy trước một đối tượng quy ước (nghĩa là hoàn toàn hiện tượng, trừ tánh Không) là một chân lý quy ước. Nhưng trong đại toàn thiện, những bản văn biểu lộ hai chân lý dưới một ánh sáng khác, bởi vì chúng không căn cứ trên sự phân biệt chủ thể và đối tượng ; ngược lại, chúng phù hợp với sự giải thích căn để hai chân lý trong tantra yoga tối thượng.

Đạo sư Nyingma Dodrupchen nói đến chúng như “hai chân lý đặc biệt”. Trong đoạn bắt đầu cuốn sơ giải về ý nghĩa tổng quát Tantra của Tinh Túy bí mật của ngài, ngài kể ra bảy chân lý tối hậu đặc biệt : những căn bản, đạo và quả, cái sau gồm năm phạm trù. Chính nguyên lý của giáo lý này là “tâm kim cương”, chỗ nương dựa của mọi hiện tượng sanh tử và Niết Bàn. Đối với phái tân dịch của tantra yoga tối thượng, cái tịnh quang căn bản bền hữu được gọi là “chân lý tối hậu”.

Đại toàn thiện Nyingma xem cái tâm thức căn bản này như chân lý tối hậu, và những hình tướng bao phủ dưới hình thức những hiện tượng tịnh và bất tịnh là những chân lý quy ước. Những hình tướng này là những hiện tượng tùy duyên, biểu lộ một cách thô, trong khi chân lý tối hậu thuộc về nguyên lý căn bản bền hữu : “tâm kim cương” hiện hữu một cách vĩnh cửu. Hai chân lý được trình bày trong đại toàn thiện là như vậy.

Mặc dầu những chữ “tối hậu” và “quy ước” được dùng trong những bản văn này, chúng không có cùng một cách dùng với phái Trung Đạo. Những khác biệt của thuật ngữ này không phải là đặc biệt : trong Trung Đạo, từ “tối hậu” có nhiều nghĩa. Ví dụ, người ta tìm thấy trong Dòng cao quý của Đại thừa (Uttaratantra) của Maitreya, một “sự nương dựa tối hậu” và một “sự nương dựa quy ước” ; và ngài đã cho ba định nghĩa về cái tối hậu trong khảo luận Phân biệt giữa và các bên (Madhyantavibhanga). Trong văn cảnh này, cái tối hậu “khách quan” để chỉ tánh Không, cái tối hậu “thực hành” để chỉ trí huệ trong thiền định, và cái tối hậu “hoàn thành” để chỉ Niết Bàn.

Các phái tân dịch cũng dùng những từ “tối hậu” và “quy ước” theo nhiều cách khác nhau. Trong giải thích của họ về năm giai đoạn của tantra yoga tối thượng, họ nói đến những mức độ chứng nghiệm chân lý tối hậu và chân lý quy ước, nhưng những từ này không có cùng ý nghĩa với Trung Đạo. Cũng như trong đại toàn thiện, giáo lý này có một cái nhìn khác thường về hai chân lý. Tịnh quang thuộc về chủ thể (tâm thức rất vi tế của tịnh quang xuất hiện ở cấp độ thứ tư của năm cấp độ trong giai đoạn thành tựu) được gọi là “chân lý tối hậu”. Phái Trung Đạo phân biệt hai chân lý sẽ gọi nó là một chân lý quy ước ; theo phái này, đây không phải là một chân lý tối hậu thực sự, mà là phù hợp.

Trong tantra yoga tối thượng của những phái tân dịch, tâm thức căn bản, nền tảng của mọi hiện tượng của sanh tử và Niết Bàn, được xem là chân lý tối hậu hay thực tánh của mọi hiện tượng (dharmata, pháp tánh). Người ta cũng gọi nó là “tịnh quang” (abhasvara, od gsal) và là cái không do hợp thành

(asamskrta). Với những người của phái Nyingma, nó có tên là tâm kim cương. Người ta phân biệt nó với thức (sems), vì nó là tác nhân của sáng chiếu và hiểu biết thuần túy, trí huệ bản nguyên (rigpa), nguồn gốc của mọi tâm thức, nó vĩnh cửu, bất hoại, bất động, thực thể của nó không thể bị làm thương tổn ví như kim cương (vajra).

Cũng như tâm phái quy về tâm thức căn bản như là cái vô thủy vô chung, Nyingma xiển dương một tâm kim cương vô thủy vô chung, nó tương tục không gián đoạn trong môi trường quả của Phật tánh. Khi họ nói đến tính thường trụ của nó, điều đó có nghĩa là nó vĩnh cửu, tức là nó không tan hoại từ niệam này sang niệam khác mà với tư cách là một dòng tương tục, nó không ngừng dứt. Trong Trang nghiêm sự chứng nghiệm sáng tỏ (Abhisamayalamkara), Maitreya giải thích cùng một cách tương tự rằng những hoạt động lưu xuất từ một vị Phật thì thường hằng theo ý nghĩa chúng vô tận. Và khi tâm kim cương được nói là vô tạo tác, vô sanh, điều ấy có nghĩa là nó không ngoại sinh, và nó không sanh vào một lúc nào do nhân và duyên, dòng tương tục của nó đã luôn luôn hiện hữu.

Trong cùng một mạch nguồn, khi Norsang Gyatso (1423-1513), nhà học giả uyên bác và chứng ngộ của phái Gelug, nói rằng tất cả những gì hiện hữu tất yếu phải do hợp tạo (samskrta), ngài nhắm vào một nguyên lý trật tự tổng quát hơn là vào điều mà người ta thường hiểu bởi danh từ này. Ở đây ngài nêu rõ một cái gì hơn là ý tưởng duyên sanh hợp tạo các hiện tượng – gồm cả những hiện tượng thường hằng (vô vi pháp). Ngài chủ trương tất cả mọi thứ hiện hữu đều bị điều kiện hóa và đồng thời tùy thuộc vào những phần tử của nó và một tâm thức ý niệam đặt tên cho thứ ấy. Những nhà Nyingma cũng dạy rằng tâm thức căn bản không phải là một hiện tượng mới xảy ra, từ nhân và duyên sanh ra, mà nó thì “vô sanh”, trong ý nghĩa đầy đủ nhất của từ này.

Những nhà Nyingma nhìn cái ấy như là chân lý tối hậu – trong khi trong Trung Đạo, chân lý tối hậu là cái mà tâm thức chứng ngộ tánh Không khám phá ra. Tâm kim cương của những nhà Nyingma là tâm thức căn bản của tịnh quang vô thủy vô chung, miếng đất nền tảng của tất cả sanh tử và Niết Bàn. Bản thể của nó là bản tánh của Pháp thân, biểu lộ nơi quả của Phật tánh. Bởi vì nó siêu xuất mọi sự sanh khởi, người ta gọi nó là chân lý tối hậu. Về sự triển khai, những biểu lộ hay hình tướng cụ thể lưu xuất từ nó, đấy là những chân lý quy ước.

Thực thể (ngo bo) của tâm thức căn bản này là bản lai thanh tịnh (ka dag). Trong thuật ngữ của Trung Đạo, người ta nói rằng nó là tiên thiên, vốn có và tính chất là vô tự tánh. Tịnh cũng như bất tịnh, tất cả xuất hiện trong trường của tánh sáng tỏ và hiểu biết đơn giản này như là trò chơi và sự triển khai của tánh tự nhiên của nó. Mọi biến cố, mọi biểu lộ tự trình diện với tính cách (rang bzhin) tự nhiên (lhun grub) này. Người ta gọi “đại bi” là sự tỏa sáng không chướng ngại của tâm thức căn bản, bởi vì những hiệu quả của nó diễn dịch thành những hoạt động từ thiện của một vị Phật, mà tất cả những sinh hoạt lưu xuất từ bản tánh thanh tịnh và tự nhiên là đặc trưng của tâm kim cương.

Bản nhiên thanh tịnh suốt khắp mọi thời, với tính tự nhiên, tâm thức kim cương là chỗ nương dựa của mọi hiện tượng sanh tử và Niết Bàn. Con người, mặc dầu lãnh hội đủ thứ tư tưởng tốt xấu và mọi biểu lộ tham sân si, cũng chẳng thể làm nhiễm ô nó. Không có một khiếm khuyết nào là của nó. Bùn không làm dơ được bản tánh của nước. Cũng thế, những phiền não tan rã nơi tâm kim cương, nền tảng biểu lộ của các thứ giả tạo ấy ; chúng triển khai như trò chơi của bản tánh kim cương, nhưng dù mạnh mẽ đến đâu, chúng cũng chẳng thể tác động gì đến nó. Vĩnh viễn thiện, nó chỉ là thiện (Samantabhadra : Phổ Hiền).

Phật tánh được trang nghiêm bằng tất cả đức tính, trong đó mười lục và bốn vô úy ; tất cả những khả năng này tiềm ẩn bản chất trong tâm kim cương. Chỉ có một số duyên nào đó ngăn cản sự biểu lộ của chúng. Thế nên nói rằng tất cả chúng ta vốn giác ngộ từ khởi thủy và chúng ta vốn được phú bẩm một tâm thức căn bản toàn thiện.

Chân như, chân lý tối hậu hay tâm thức căn bản, dầu danh từ gì người ta gán cho nó, cốt yếu là nhận biết nó và thấy rằng tất cả mọi thứ trong thế giới và trong Niết Bàn, đều là trò chơi của nó. Khi tiến bộ trong kinh nghiệm của mình, hành giả đi đến chỗ nhận ra rằng mọi hình thức hiện hữu chỉ là trật tự của danh xưng, xác nghiệm điều mà những bản văn Trung Đạo đã chứng minh.

Bây giờ, anh ta biết rằng anh ta đã là đồ chơi của những hình tướng ; anh ta đã tin vào sự tự lập của chúng, vào tự tánh của chúng, nhưng thật ra, tất cả mọi hiện tượng, tất cả mọi biến cố chỉ là ngoại duyên sanh, không có thực chất, vô tự tánh. Những sự vật không có quyền hiện hữu bởi tự mình ; tuy nhiên chúng cho ảo tưởng chúng có một hiện hữu tự thân và chúng ta bám vào điều giả tạo này.

Sự suy tư của hành giả ấy dẫn anh ta tiếp theo hiểu ra những cơ chế vận hành sự hiểu lầm này. Sự hiểu lầm ấy đẩy chúng ta tạo tác những hành động tốt hay xấu, chúng nuôi dưỡng những khuynh hướng và chúng ta sẽ lại bị bõm trong vòng sanh tử. Nhưng một khi người ta thấy được những hình tướng như là trò chơi của tâm thức căn bản bằng cách an trụ trong nó, người ta không bị ảnh hưởng nữa bởi những ý niệm quy ước danh tướng.

Người nào nhận biết tâm thức căn bản và thể nghiệm một cách trực tiếp, liên tục và xác thực nó nghĩa là gì, trong thiên định, người ấy trở thành một vị Phật, trong chính thế giới này.

Khi một thiền giả thể nhập vào sự thiên định của tịnh quang, những tân phái nói rằng người ấy đang an nghỉ. Trong thuật ngữ của họ, những cơ chế tâm thức làm nguồn gốc cho những hành động và những khuynh hướng là những hình thức của tâm thức thô hơn những hình thức hiện tướng, phát triển và hoàn thành. Những hình thức tâm thức thô này phải tắt đi để cho tịnh quang có thể xuất hiện. Khi tịnh quang hiện ra, nếu người ta không thể an trụ trong đó, những thị kiến hoàn thành, phát triển và hiện tướng lại biểu lộ ra và theo sau đó là tám mươi ý niệm kéo theo những hành động nhiễm ô và tích tập khuynh hướng. Chính điều đó làm hại chúng ta. Nhưng khi người ta an trụ vững chắc trong tịnh quang, ngay khi giai đoạn hoàn thành chấm dứt, những phiền não và những ý niệm không thể hình thành nữa. Người ta ở bên trên của lãnh vực ý niệm. Không có tình thức nào đủ mạnh để tác động trong trạng thái tâm thức này. Đó là một sự an nghỉ thật sự. Đó là điều diễn ra trong tân phái.

Đối với Nyingma, khi người ta thấu hiểu thực tại của tâm kim cương, cũng chính là cách thể thực sự của hiện hữu, người ta khám phá ra rằng trong thế gian cũng như Niết Bàn, tất cả sự vật chỉ xuất hiện do mình, như là trò chơi của mình, qua đó người ta có thể thấy chúng vô tự tánh và chúng chỉ hiện hữu nhờ vào tâm thức căn bản. Thật rất giống với điều Nagarjuna đã phát biểu trong Trạng Hoa Quý Giá : hiện hữu sanh tử là một cái bẫy lừa gạt, ngài nói, bởi vì nó nương dựa vào một cái bẫy lừa gạt, tức là vô minh. (Nguyên văn : Ngũ uẩn của thân tâm biểu hiện từ một ý tưởng về một cái ta, đây là một ý niệm sai lầm. Làm thế nào mà một cái này mầm từ một hạt giống làm lạc có thể là thực sự ?) Mặc dầu tâm thức căn bản không phải là tướng tượng, tất cả mọi thứ hiện hữu nơi thế gian và Niết Bàn đều là trò chơi của nó ; tuy nhiên bình thường không thể thấy như vậy. Trong bối cảnh đó, những hiện tượng được biểu lộ như một cạm bẫy. Khi người ta chứng ngộ điều này, người ta bắt buộc phải chấp nhận rằng tất cả chỉ hiện hữu một cách danh

tướng, một cách quy ước. Theo Dodrupchen, cái thấy sự đa thù vô số của những hình tướng như là trò chơi của tâm thức căn bản làm cho chúng ta hiểu hơn một cách tất yếu vị trí của phái Hệ Quả khi phái này quy kết một hiện hữu chỉ độc nhất do năng lực của sự ý niệm hóa.

Trong đại toàn thiện, có một thực hành cho phép nhìn thấy những hình tướng lưu xuất từ trò chơi và từ sự tỏa chiếu của tâm thức, trong khi sự chú tâm vẫn duy trì trên thực thể căn bản của tâm thức. Nếu như phương pháp này không dần trải dài dòng về sự loại trừ đối tượng cần bác bỏ – hiện hữu tự thân – cũng không về bản chất ý niệm và danh xưng của những hiện tượng, đây là vì điều đó đã hiển lộ ra khi người ta hiểu rằng tất cả những hiện tượng này chỉ là sự biểu lộ và trò chơi của tâm thức căn bản của tịnh quang này. Tất cả những điểm mà những tân phái của Trung Đạo nghĩ là cần thiết cho sự khám phá tánh Không đều hiện diện trong sự thực hành này.

Đối với phái Hệ Quả, quan trọng là phải hiểu rằng những hiện tượng chỉ hiện hữu trên danh xưng và quy ước, mà không là tự thân. Trong những giải thích khác, đặc biệt ở phái Gelug, sự khám nghiệm bằng thiền định chỉ đem lại tính chất vô tự tánh. Hành giả đặt mọi chú tâm vào đối tượng phải bác bỏ, và khi cố gắng không mất một khoảnh khắc nào lơ đãng, người ấy phải thấy điều được diễn dịch thành từ ngữ sự phủ định không xác định. Một sự phủ định không bao hàm điều gì thế chỗ. Không một xác định nào. Đó là một điểm mà Trung Đạo xem là căn bản cho tánh Không. Bha-vaviveka nêu rõ điều đó trong sơ giải về Trung Luận của Nagarjuna. Ngài giải thích, trong câu đầu tiên của chương một, rằng không có gì tự sinh, sinh từ một cái khác, không phải không có nhân. Đó là điều Buddhapalita và Chandrakirti cũng xác nhận.

Tuy nhiên, trong đại toàn thiện, hành giả thiền định về tâm thức căn bản của tịnh quang, bằng cách tập trung duy nhất vào nguyên tố thuần túy quang minh và thông hiểu ; nhưng cái mà người ấy khám phá ra không diễn dịch thành sự phủ định không xác định.

Trước khi đến giai đoạn này, hành giả theo những lời chỉ dạy đã nhận được, thực tập để thấy tâm thức căn bản hiện diện như thế nào. Người ấy dùng kỹ thuật “soi thấu”, quan sát những tư tưởng đến từ đâu, trụ ở đâu và đi về đâu. Trong loại thiền định này, người ấy khám phá ra, đúng như giáo lý Trung Đạo đã tuyên thuyết, rằng tâm thức không là thế này hay thế nọ và chứng ngộ bản chất thực sự của nó là nó không có tự tánh.

Trong sự thực hành soi thấu của Nyingma, sự tìm kiếm tánh Không liên hệ đặc biệt hơn đến tâm thức, trong khi với Trung Đạo, sự khảo sát nhắm vào ngã và pháp (hiện tượng), bởi vì trong phái này, mọi hiện tượng phân thành “người dùng sự vật” và “sự vật được dùng”. Những nhà Nyingma đặt nhiều quan trọng vào tánh biết, vào tâm thức căn bản, đặc biệt trong thực hành soi thấu. Trong Toát yếu chỉ đạo thực hành. Aryadeva bình luận năm giai đoạn của Tantra Guhyasamaja, là sự thực hành chính về tantra yoga tối thượng của những tân phái và đặc biệt của phái Gelug. Về giai đoạn thứ ba, gọi là “sự biệt lập tâm thức”, ngài xác nhận rằng, trừ phi chứng ngộ bản tánh tâm thức là gì, thì người ta không thể giải thoát. Ngài không hề nói rằng người ta không thể giải thoát nếu người ta không thấu hiểu bản tánh của con người hay của một chồi cây. Tóm lại, vấn đề chỉ là loại bỏ cái huyền thoại có sự hiện hữu tự thân, còn tâm thức, con người hay chồi cây đều cùng nằm trong cùng một giáo huấn. Nếu ngài đặc biệt nhấn mạnh vào sự chứng ngộ tánh Không của tâm thức, đây đơn giản chỉ vì ngài bình giảng giai đoạn biệt lập tâm thức trong văn mạch của tantra yoga tối thượng. Thật giống như Aryadeva, những nhà Nyingma đặt sự quan trọng lớn lao vào bản tánh của tâm thức ; và chính trong khi lột bỏ tâm thức trong thực hành soi thấu mà hành giả khám phá rằng tâm thức có tính chất vô tự tánh.

Những bản văn Nyingma không cho biết đích xác sự khám phá này diễn dịch thành một phủ định xác định hay một phủ định không xác định. Một vài học giả của phái này chủ trương nó thuộc về cái trước, và có một số người cho rằng đây là một điểm bất đồng không lối thoát đối với những ai chủ trương quan điểm một phủ định không xác định. Nhưng vấn đề rắc rối hơn thế.

Trong những giảng giải của mình, những nhà kinh điển cũng phân biệt hai loại khảo sát : một về đối tượng và cái kia về chủ thể. Trong loại đầu, người ta chiêm nghiệm một hiện tượng như vô thường. Trong loại hai, chủ thể là hình dung một nhân vật mà người ta tự đồng hóa với – tiến trình này thường được dùng để phát triển từ bi.

Trong thực hành Nyingma, khi người ta nhập định về tâm thức bí mật, tâm thức gắng sức nhận ra bản tánh bí mật của tâm thức và duy trì nó nhờ hình thức thiền định thứ hai. Khi tâm thức bí mật tự nhận ra nó, nó đối diện với một sự rõ ràng đơn giản. Để khám phá nó trong sự soi thấu, bằng cách tìm hiểu nó đến từ đâu, trụ ở đâu và đi về đâu, hành giả đã biết rằng tâm thức là vô tự tánh ; khi đồng hóa với cái hành giả chứng nghiệm anh ta biết rằng tâm thức có đặc tính là không có hiện hữu tự thân. Người ta có thể xem tiến trình

này là phủ định xác định, nhưng sự phủ định này không cùng bản chất với sự phủ định của những nhà chủ trương Trung Đạo : sự phủ định xác định của hình tướng được nhìn như huyễn hóa, nó là một hỗn hợp của hình tướng và tánh Không. Cái này ở một mức độ thô của tâm thức trong khi cái trước đòi hỏi một tâm thức vi tế. Người ta càng tiến gần tâm thức căn bản, thì những ý niệm càng ít có thể xâm chiếm môi trường. Qua tiến trình này, tâm thức tinh tế dần cho đến lúc đạt mức độ vi tế nhất, cực đỉnh trong tịnh quang.

Đối với những tân phái, tri giác tịnh quang cũng kết hợp với tri giác tánh Không. Theo sự diễn giảng của Norsang Gyatso, học giả chứng đạo phái Gelug, vào khoảnh khắc chết, tịnh quang Mẹ xuất hiện cho tất cả mọi người cùng với tánh Không, nhưng người chưa nhập môn không chứng ngộ được tánh Không. Với mọi người ngay cả với một con rệp, tri giác thô, nhị nguyên tan biến vào lúc chết. Lúc ấy không phải những tri giác quy ước tắt mất, mà là những hình tướng thô hơn. Thế nên nói rằng trừ phi có kinh nghiệm của một thiền giả ở mức độ rất cao, người ta không thể thấu hiểu tánh Không của tịnh quang vào lúc chết, mặc dầu nó có hiển lộ. Điều ấy chỉ có thể khi người ta loại trừ ý niệm sai lầm về một hiện hữu tự thân. Trái lại, khi cái chết xảy đến với một thiền giả thành tựu, tâm thức của người ấy kết hợp hoàn toàn với tánh Không, và sự chứng ngộ hoàn thành.

Trong đại toàn thiện, thiền giả làm quen dần dần với tâm thức căn bản nhờ vào những tri giác vi tế của tâm thức, có thể thấy nó trong sự hòa hợp giữa tánh Không và hình tướng của nó. Những tư tưởng càng ngày càng hiếm hoi và cuối cùng để cho môi trường tâm thức tự do hiển lộ tịnh quang. Vậy thì rõ ràng tất cả những yếu tố được vận dụng để phát triển cái thấy tánh Không trong những bản văn Kinh và Mật của những tân phái đều có được áp dụng trong phương pháp đại toàn thiện của phái Nyingma.

Trong sự thực hành của những tân phái, không thể chứng nghiệm tâm thức căn bản khi nào sáu giác quan – gồm cả ý thức – còn hoạt động. Những cơ chế tâm thức bình thường này phải được đình chỉ trước khi trước khi tâm thức căn bản hiển lộ, vì những khả năng vi tế không thể thấu hiểu một hiện tượng với sự có mặt của chúng.

Tuy nhiên, với sự thực hành của đại toàn thiện, cổ phái Nyingma cho ta khả năng biết được tịnh quang mà không cần ngưng lại sáu tri giác giác quan. Những phiền não ngay cả khi chúng thức dậy khi tiếp xúc với một đối tượng thích hay ghét và mặc cho những tấm màn chúng dựng lên trong sự xung đột giữa tốt và xấu, từ nền tảng đều là bản tánh sáng tỏ và hiểu biết. Đã biết rằng



tâm thức tịnh quang là một yếu tố tâm thức với bản chất thuần túy sáng tỏ và hiểu biết, người ta có thể nhận biết nó trong bản tánh tịnh quang của nó, ngay trong một tình trạng tâm thức thô như tham hay sân.

Như Dodrupchen nói, yếu tố thuần túy sáng tỏ và hiểu biết thấm nhuần khắp mọi hình thức của tâm thức và có thể được nhận biết ngay trong những cảm xúc mãnh liệt mà không cần sáu tri giác giác quan phải dừng lại.

Theo cách tương tự, Tantra Kalachakra chỉ bày khả năng tưởng tượng ra một hình thể trống không, một hình tướng tưởng tượng của tâm thức căn bản trước khi chúng ngộ nó là gì. Tantra này còn thêm rằng đứa bé không cần biết đến những luận thuyết Phật giáo để sáng tạo ra một hình thể tưởng tượng, nó làm điều đó như chơi đùa. Một hình thức tưởng tượng tất nhiên là một thị kiến của tâm thức vi tế căn bản ; vậy thì không cần làm dừng sáu giác quan cũng như không cần phải đã chứng nghiệm tâm thức căn bản vi tế nhất để cho sự hình dung của nó khởi sanh. Nhưng hoặc trong thực hành đại toàn thiện hay nhờ Tantra Kalachakra, khi hành giả đạt đến một mức độ rất cao, sáu tri giác giác quan dừng lại và người ấy thức tỉnh với tâm thức vi tế nhất ; điều hoàn toàn phù hợp với những giáo huấn Mật thừa trong những phái tân dịch. Sự khác biệt với đại toàn thiện, đó là không cần làm dừng lại các tri giác giác quan lúc ban đầu để tìm cách nhận biết tâm thức căn bản ; như thế thiền giả có thể nhận ra tịnh quang mà không phải can thiệp vào những hoạt động sơ đẳng của tư tưởng.

Khi đạt đến đó, không phải cố gắng để loại bỏ những ý niệm tốt và xấu. Không một tư tưởng nào có khả năng lừa dối người có thể tập trung tâm thức mình vào chỉ một yếu tố của sáng tỏ và thông hiểu. Bấy giờ những phiền não và ý niệm làm sai lạc thực tại càng lúc càng ít ảnh hưởng đến thiền giả ; người đó đặt một cái trống cho vọng tưởng của mình và vọng tưởng càng ngày càng ít. Đó là sự trình bày nguyên bản về cái thấy, sự thiền định và hạnh trong đại toàn thiện. Hành giả không thể bước vào đó trừ phi đã được dẫn nhập vào tâm thức căn bản và đã nhận biết nó.

Ba phương pháp cho phép tiếp cận tâm thức căn bản. Những tân phái đề nghị hai : sự thực hành Tantra Guhya-samaja và Kalachakra – con đường của hình thức tưởng tượng ; cái thứ ba là giáo lý đại toàn thiện của phái Nyingma. Trong những tân phái, tới một mức độ nào đó của con đường Mật thừa, hành giả nhờ đến một vài thực hành như kết hợp tính dục với một phối ngẫu, săn thú... Sự thực hành kết hợp dễ dàng được giải thích. Đó là một phương tiện để biến tham muốn thành một kẻ phục vụ trên con đường,

bởi vì nó khơi dậy cái tâm thức rất vi tế trong đó tánh Không biểu lộ. Nhưng về việc đi sâu, điều ấy không thể diễn dịch trong cùng những từ ngữ. Những mục đích của nó chỉ liên quan đến hành giả trong quan hệ thân thiết với tâm thức căn bản, ở một mức độ cao đến nỗi người ấy có thể có một sự tin hoàn toàn vào sự thực hành của mình. Những người thực hành như thế thì vượt khỏi những ngôn từ. Đối với họ đặc biệt không có cái gì là tốt hay xấu. Khi người ta đạt đến giai đoạn này, người ta dùng sự giận dữ, từ lòng vị tha thuần khiết, như một phương tiện trên con đường. Sự thực hành này đặt nền tảng trên cùng những căn bản như những tân phái.

Lý thuyết quan trọng về sự hợp nhất này sáng tỏ khi người ta tổng hợp những giải thích quan điểm của phái Trung Đạo, Guhyasamaja, Kalachakra, những Tantra Nữ như Chakrasamvara, đại toàn thiện và những lời dạy chủ chốt của Dodrupchen.

Luôn luôn cần gặp một lama kinh nghiệm và nhận những lời chỉ dạy từ ngài. Để cho sự nghiên cứu này, tôi đã dựa vào những lời dạy của Dodrupchen Jigmé Deupé Nyima, học giả chứng ngộ kiệt xuất của phái Nyingma. Thầy của ngài, Jamyang Kyentsé Wangpo (1820-1892) chính là tái sinh của Trisong Deutsen, là một lama vô song theo quan điểm của cả bốn phái Nyingma, Sakya, Kagyu và Gelug.

Dodrupchen chưa đến hai mươi tuổi đã biết rành những bản văn của Trung Đạo cũng như Bát Nhã ba la mật và Nhân Minh luận ; ngài không lạ gì về những giải thích của những tân phái về Tantra Kalachakra và Guhyasamaja, chưa nói đến đại toàn thiện, sự thực hành chủ yếu của ngài.

Tôi đã ngạc nhiên bởi một nhận xét của Nagarjuna mà Tsongkapa trích dẫn trong sơ giải của ngài về ý nghĩa bí mật của bốn mươi âm đầu tiên của phần dẫn nhập Tantra Guhyasamaja. Trong tác phẩm của mình về Năm giai đoạn (Panchakrama), Nagarjuna tuyên bố : “Mọi sự đều giống định như huyễn”. Tsongkapa dùng trích dẫn này để chứng minh rằng thế giới và chúng sanh chỉ là trò chơi của khí (năng lực) và của tâm thức. Tôi đã tìm thấy ở đó chính tinh túy của một giáo lý sâu xa và tôi căn cứ vào nguyên lý này, khám phá những tri thức khác nhau có liên quan đến nó. Khi đọc Dodrupchen, tôi thấy hình như bàn tay ngài lướt trên đầu tôi như để khuyến khích tôi theo đuổi trong chiều hướng này và làm cho tôi cảm thấy rằng trực giác của tôi là đúng đắn.

Tôi không cho là mình đã đạt đến một hiểu biết hoàn tất ; đơn giản, có cái gì đó nói với tôi phải như thế thôi. Nhưng trước hết phải tự hoàn thiện trong con đường của Trung Đạo bằng sự thực hành các Tantra Guhyasamaja và Kalachakra và đào sâu Ý nghĩa tổng quát của Tantra của tinh túy bí mật của Dodrupchen.

Rõ ràng, lý luận của những nhà Nhân Minh học và những học giả Trung Đạo, dẫu họ thuộc về cô phái hay tân phái, không còn thích hợp nữa khi cần phải giảng giải những cơ cấu cực kỳ vi tế hoạt động như thế nào ở những mức độ cao của thực hành Mật thừa.

Ví dụ, trong thực hành Tantra Guhyasamaja, một số hình thức được dùng như những phương tiện đánh thức ; cũng như trí huệ về tịnh quang, hoạt động ở giai đoạn thứ tư, phá hủy tức thời những che chướng bẩm sinh hay sở đắc, theo cách một đối trọng. Còn ở giai đoạn thứ ba thân huyễn là một con đường. Thân thể không là một con đường trong bất cứ giáo lý Kinh thừa nào. Những vi tế của tiến trình này không thể biết chừng nào người ta chưa được nhập môn quán đánh theo tantra yoga tối thượng, để biết sự tác động của những năng lực cơ động vi tế và những thông điệp của tâm thức mà chúng chuyên chở. Những nhà Nhân Minh học và Trung Đạo thiếu ngôn từ để nắm bắt những hiện tượng này.

Giữa lòng những phái tân dịch, ngay cả người đã nghiên cứu học hỏi hệ thống Guhyasamaja cũng cảm thấy bối rối với tiến trình Kalachakra. Người ấy sẽ ngạc nhiên trước cơ cấu những kinh mạch và năng lực, về vai trò chúng đảm đương trong thể chế một hình thể quán tưởng ; với sự kiện là sự quán tưởng này kéo theo sự thức tỉnh của xuất thần tối cao và bền bỉ, trong đó 21.600 yếu tố thể chất của xác thân bị thiêu hủy bởi 21.600 hạt căn bản trắng và đỏ, vì thế 21.600 sự xuất thoát tiềm ẩn được chế ngự, và như thế người ta đạt đến Phật tánh. Điều ấy có vẻ khó chấp nhận khi người ta đã đi qua bằng một lối đi khác. Cần thiết phải được dẫn nhập bởi một vị lama thẩm quyền tự mình đã thể nghiệm. Chỉ có ngài mới đủ thiện xảo để làm cho các bạn hiểu rằng con đường này, thuần túy từ những tantra, cho những kết quả phải có và nó xứng đáng để tin cậy.

Cũng như thế khi người ta so sánh đại toàn thiện với những phái tân dịch.

Khi đọc Longchenpa (1308-1363) trong Sự Giàu Có của Tối Thượng thừa, những khác biệt nhỏ xuất hiện đây đó, nhất là trong sự trình bày những con đường. Những phải nói rằng những lời dạy này nhằm gợi đến cho nhiều loại

độc giả khác nhau và, khi chúng căn cứ trên hai chân lý, nền tảng của đạo Phật, những khác biệt này đơn giản chỉ là dấu hiệu của tính nguyên bản của chúng. Người ta không thể đặt vấn đề với một sự trình bày không được in ra, hoặc đơn giản bởi vì chúng ta không quen thuộc với nó.

Vì cấu trúc những kinh mạch thay đổi chút ít từ phương pháp này sang qua phương pháp khác, thứ tự theo đó những thị kiến xuất hiện cũng có khác biệt đôi chút. Những sự khác biệt này chỉ nói lên những khác biệt nằm trong cấu trúc thân thể của những nhà khai phá ra những giáo lý ấy.

Ví dụ hệ thống Guhyasamaja chỉ ra ba mươi hai kinh mạch tỏa thành tia ở trung tâm lực đỉnh đầu, và mười sáu ở trung tâm lực cổ họng ; những dữ kiện này ngược lại trong đường đi của Kalachakra. Trong tiến trình nhập định, thị kiến về ảo ảnh xuất hiện trước thị kiến về khói trong phương pháp thứ nhất, và cũng ngược lại trong phương pháp thứ hai. Cái trước tính ra có tám dấu hiệu và cái sau có mười.

Có những khác biệt tương tự trong đại toàn thiện.

Mỗi hệ thống đề nghị những kỹ thuật khác nhau để đánh thức tâm thức bốn nguyên của tịnh quang. Trong phương pháp Chakrasamvara, người ta phải làm sanh khởi bốn thứ xuất thân. Phương pháp Hévajra trải qua trước hết bởi nội nhiệt có tên là “Hung dữ” (chandali, gtum mo). Kalachakra ưu tiên cho thực hành tập trung trên một hình thể quán tưởng. Đại toàn thiện thì đặc thù khi cho thiền giả khả năng làm xuất hiện tâm thức căn bản của tịnh quang mà không phải trải qua lý luận trí óc. Nó thỏa thích trụ trong một trạng thái vô niệm khi làm việc cùng với những hoàn cảnh khác nhau bên ngoài và bên trong. Trong sự thực hành Kagyu, có một phương pháp tương tự gọi là Đại Ấn (mahamudra).

Để đạt đến chỗ thấy tịnh quang biểu lộ như thế nào, đại toàn thiện đề nghị kỹ thuật như sau : giữa sự nghe một âm thanh và sự nhận ra nó bằng cách đặt tên, có một trạng thái vô niệm không phải là giấc ngủ cũng không phải là định ; tâm thức phản chiếu ở đó cái thực thể thuần túy sáng tỏ và thông hiểu này : trong khoảnh khắc thời gian ấy, người ta nhận ra thực thể căn bản của tâm thức. Những người sơ học của những tân phái thường lập lại không ngừng sự định nghĩa về tâm thức (“sự sáng tỏ và thông hiểu đơn thuần”) sẽ tìm cách tự mình nhận ra nó. Nói mãi những danh từ, những định nghĩa, những trích dẫn thì không đủ, phải trải qua chuyện đó bằng kinh nghiệm trực tiếp, và tôi nhận định rằng về mặt ấy con đường của đại toàn thiện là hoàn

toàn có giá trị và hiệu lực. Nó cho phép đi vào sự tiếp xúc với thực thể sáng tỏ và thông hiểu thuần túy.

Giáo lý này dạy rằng tâm thức bị điều kiện hóa thì ngược với giác ngộ. Cần phải thấu hiểu tâm thức căn bản, rồi hiểu rằng sự phồn tạp đa thù của những hiện tượng là trò chơi của tâm thức này và cuối cùng an trụ vào sự chứng nghiệm này để thâm nhập nó. Sự thực hành này không kêu gọi phải lập đi lập lại các thần chú, cũng không sự đọc tụng kinh điển... : nó cho điều tốt hơn. Những phương tiện đều dụng công, tạo tác, còn cái này mời gọi sự tự nhiên, sự thư giãn. Sự thực hành đòi hỏi một cố gắng đến từ tâm trí. Cái gì tự nhiên không đòi hỏi một cố gắng nào thì lưu xuất từ tâm thức căn bản.

Những cuốn sách không thể dẫn chúng ta đến nó. Người ta đạt đến nó bằng sự nghiêm túc, với sự nghiêm túc này người ta thực tập trong sự thực hành sơ bộ, và nhờ vào sự chỉ dạy đặc biệt của một vị thầy đầy kinh nghiệm, có thể đưa dẫn chúng ta vào giáo lý này của phái Nyingma. Nhưng điều đó chưa đủ. Về phần mình, đệ tử còn phải làm tất cả để đáng được chứng ngộ tâm thức căn bản. Jigmé Lingpa vĩ đại (1729-1798) đã ẩn tu trong ba năm và ba tuần trăng (tức là ba năm và một tháng rưỡi) đương đầu với sự thực hành trước khi sáng tỏ. Thế là tốt. Đối với Dodrupchen thì không nhiều như thế. Những tác phẩm của ngài nhấn mạnh công việc mãnh liệt mà những sự thực tập sơ bộ đòi hỏi trước khi có thể đạt đến đó bằng sự thực hành tự nhiên và không cố gắng. Ngài nhấn mạnh đến sự quan trọng được nhập môn vào tâm thức căn bản bởi một vị thầy tự mình đã chứng ngộ nó, đến sự định tâm đặc biệt vào chính nó cũng như đến một sự rút lui hoàn toàn khỏi thế gian. Theo ngài, nếu những điều kiện này được hoàn thành, người ta đi đến đích, không thể thì không thể được.

Những ai không hiểu đại toàn thiện sẽ lầm lạc về nó. Họ nghĩ rằng không phải trì chú, quán tưởng hóa thân... là một con đường dễ dàng. Hoàn toàn vô lý. Nó không dễ dàng chút nào. Người không biết cái thấy của Trung Đạo và không có một kinh nghiệm gì về ý định vị tha đạt đến giác ngộ chắc chắn sẽ tưởng tượng rằng điều đó không thể thực hiện được. Tuy nhiên, đây là một yếu tố mãnh liệt của tiến bộ.

Khi người ta hoàn toàn thành công trong thực hành này, người ta thống nhất hai thân, Pháp thân và Sắc thân của một vị Phật. Trong hệ thống Guhyasamaja, điểm rớt ráo là sự thống nhất thân huyễn quy ước và tịnh quang tối hậu. Trong tu hành Kalachakra là sự kết hợp của hình thể quán tưởng và xuất thân hỷ lạc bất hoại. Trong đại toàn thiện, sự chứng ngộ do từ

sự thống nhất giữa cái thấy và thiền định – sự soi thấu và bước nhảy. Tất cả những lộ trình này tóm gọn chủ yếu vào tâm thức căn bản vốn nhiên của tịnh quang. Những nhà kinh điển mà Maitreya đã y cứ cho bình giảng của ngài về Dòng cao cả của Đại thừa, xem tâm thức căn bản như là nền tảng cho tư tưởng của mình trong biện luận về Phật tánh, Như Lai tánh. Nhưng các ngài không cho những chi tiết trong thực hành toàn bộ, như đã thấy trong các giáo lý của tantra yoga tối thượng.

Đó là điểm cuối cùng trên đó những phương pháp khác nhau này hội tụ và đóng lại chương này. Khi người ta vượt khỏi mọi phân phái, thật là một nguồn cảm hứng và một việc để thán phục khi thấy những phái này bao trùm cùng một tư tưởng căn bản.

\* Đại học Virginia.

1 Xem bốn bộ sách của ông khảo cứu về những trường hợp điển hình của tái sinh : Những trường hợp điển hình của tái sinh. University Press of Virginia, Charlottesville.

2 Xem Cái chết, trung âm và tái sinh trong Phật giáo Tây Tạng, Londres, Rider and Co., 1979, trang 38-41.

\*\* Viện Naropa, Boulder và Đại học Colorado, Denver.

\*\*\* UMA, Bonesville, Virginia.

---o0o---

**HẾT**